

# قرص‌های آرامش و شادی

به همراه پیشنهادهای عملی

نویسنده:

جی. پی. واسوانی

مترجم:

شهناز مجیدی

سرشناسه: واسوانی، جی. پی. - ۱۹۱۸ - م.  
J.P. Vaswani

عنوان و نام پدیدآور: قرص‌های آرامش و شادی (به همراه پیشنهادهاى علمى)/ نویسنده جی. پی. واسوانی، مترجم شهناز مجیدی، ویراستار حسین نورمحمدی.  
مشخصات نشر: تهران: بهنود، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۱۹۹-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Joy peace pills, ۲۰۰۵

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "گز آن سوها" با ترجمه فریبا مقدم توسط انتشارات حمیدا در سال ۱۳۸۱۸۱ منتشر شده است.

عنوان دیگر: از آن سوها

موضوع: عرفان هندو

Mysticism – Hinduism

موضوع: الهیات

Theology

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life

موضوع: خودشناسی

Self-perception

شناسه افزوده: مجیدی، شهناز (حمزطوب)، ۱۳۲۷ - مترجم

رده بندی کنگره: BP۵۸۵

رده بندی دیویی: ۲۹۹۸۳۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۵۷۵۰۸



نشر بهنود

انتشارات بهنود

نام کتاب: قرص‌های آرامش بخش و شادی

(به همراه پیشنهادهاى علمى)

نویسنده: جی. پی. واسوانی

مترجم: شهناز مجیدی

چاپ و صحافی: سروش

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

ناظر چاپ: احمد جعفری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۱-۹۹-۲

نشانی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پایین تراز و حید نظری،

بن بست حقیقت، پلاک ۱۲، واحد ۱ تلفن: ۶۶۴۷۷۱۱۹-۲۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

- ۷..... چگونه زندگی شادی داشته باشیم
- ۳۷..... چگونه بر سختی‌ها غلبه کرده و ذهن آرامی داشته باشیم
- ۶۵..... چگونه بر وسوسه غلبه کنیم
- ۱۰۳..... چرا مردم خوب رنج می‌برند؟
- ۱۲۳..... نمی‌توانی از چیزی فرار کنی
- ۱۴۷..... چگونه بر ترس چیره گردیم
- ۱۷۷..... دعا کردن رایج من یاد بده
- ۲۰۳..... خوب است که کار نیک انجام دهی
- ۲۱۳..... چگونه بر مشکلات غلبه کنیم
- ۲۱۹..... اوه، بگذار زندگی کنند!
- ۲۳۵..... چگونه تمرکز کنیم (مدیتیشن)
- ۲۶۷..... راحت باش ... راحت باش ... راحت

## مقدمه

دادا جی. پی. واسوانی، نویسنده و آموزگار بلند مرتبه مکتب ساده واسوانی، در دوم اگوست ۱۹۱۸ در حیدرآباد سند هندوستان چشم به جهان گشود. پس از طی مراحل مقدماتی، تحصیلات عالی خود را با موفقیت در کالج سند کراچی به پایان رساند و از آن پس در مسیر زندگی به پیروی از استاد معنوی خود، ساده واسوانی که عمویش نیز بود، پرداخت و به یکی از آموزگاران بلند مرتبه مکتب وی تبدیل شد.

جی. پی. واسوانی، معلم مذهبی و فیلسوف آزاد اندیش، برای تمام پیامبران که معلمان الهی هستند، احترام خاصی قائل است و با استناد به کتابها، مواعظ و حدیثهای معتبر از ادیان مختلف، کتابهایی ارزشمند به چاپ رسانده و در آنها به تربیت و ارشاد جامعه بشری پرداخته است. وی برای اصلاح رفتار و زدودن رذایل اخلاقی موجود مثل خشم، غضب، انکار خداوند و نادیده گرفتن نعمت‌های الهی، راهکار و پیشنهادهای عملی دارد که این روشها و راهکارها را با کلماتی ساده بیان می‌کند.

واسوانی همچنین ارادت خاصی به پیامبر و امامان معظم دین مقدس اسلام دارد و در نوشته‌هایش به کرات از این بزرگواران، بخصوص امام حسن(ع) و امام حسین(ع) و نیز کتاب آسمانی ما، قرآن، مثالهایی سازنده و موثر را نقل قول می‌کند.

از این استاد بزرگ، تاکنون بیش از سی عنوان کتاب به زبان انگلیسی ترجمه شده که از جمله آنها می‌توان "ملاقات با خدا"، "جهنم تا بهشت"، "خشمت را بسوزان قبل از آن که خشم تو را بسوزاند"، "بنادوی بخشش" و ... را نام برد.

واسوانی به کشورهای بسیاری سفر کرده و ضمن آشنایی با فرهنگ‌های مختلف جهان، به حل مشکلات مردمی که درگیر مسائل روزمره زندگی هستند، می‌پردازد.

مطمئناً خوانندگان محترم با مطالعه آثار این استاد بزرگ، می‌توانند به لذت چیرگی بر تمایلات نفسانی ناخوشایند، دست یابند و از رذایل اخلاقی و خشم و نفرتی که به واسطه آنها در روح جای می‌گیرد، خلاصی یابند.

ویراستار