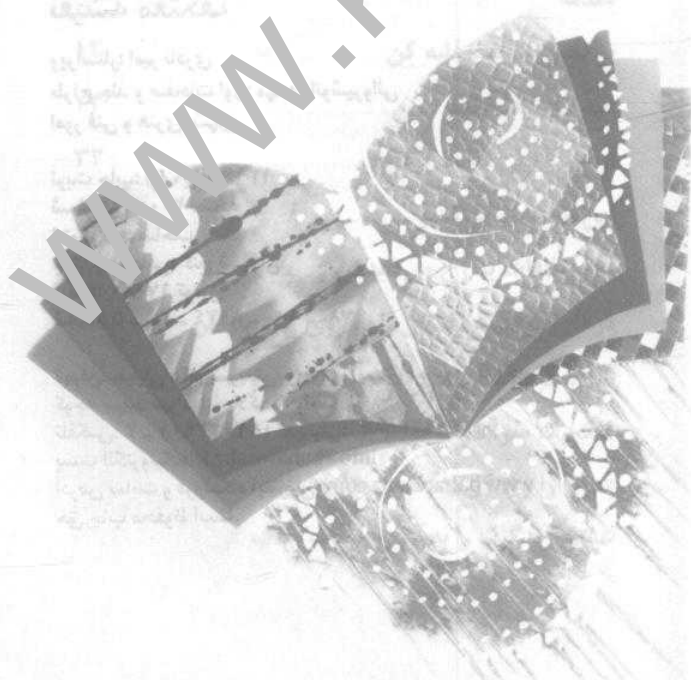


به نام هستری بخش

نویسنده کتاب خوشبختی‌ات باش

نویسنده معتکف



سرشناسه: معتكف، نفیسه، ۱۳۳۵ -

عنوان و نام پدیدآور: نویسنده كتاب خوشبختی‌ات باش / نویسنده نفیسه معتكف.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.

شابک: ۵- ۲۴- ۸۱۲۴- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام) — Conduct of — *Religious aspects — Islam

— Happiness — جنبه‌های مذهبی — اسلام — احادیث: —

Hadiths — Islam — Religious aspects

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ن ۹ م ۶۴ / ۲۵۸ BP

رده‌بندی دیوبی: ۷۷ / ۲۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۸۶۷۶۱



نویسنده كتاب خوشبختی‌ات باش

نفیسه معتكف

ویراستار: امیر نادری

طراح جلد و صفحات اول: مهدی انوشیروانی

امور فنی و هنری: شهیر

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

شابک: ۵- ۲۴- ۸۱۲۴- ۶۰۰- ۹۷۸

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳- ۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کدپستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۳	 بر نفس خودت غلبه کن
۲۳	 عمرت را هدر نده
۳۲	 از امر و نهی دست بردار
۳۳	 این قدر عصبانی نشو
۴۱	 چرا اتفاقات بد رخ می دهد؟
۵۳	 درهای موفقیت زندگی را به روی خود باز کن
۵۸	 سر سفره شک و تردید خدا را هم دعوت کن
۶۱	 شکست سرآغاز موفقیت است
۶۵	 «من» را رها کن، فقط به خدا بچسب
۶۹	 عشق زندگی را به سوی خودت جذب کن

فهرست مطالب

۷۲	با «قهرمان درونت» ارتباط برقرار کن
۷۶	صبر داشته باش
۸۵	اولین کاری که باید بعد از اشتباه کردن انجام دهی
۸۹	چرا این قدر دیر به خواسته‌هایت می‌رسی
۹۳	با مهمان طرف مقابلت را مجاب کن
۹۷	«خبر بزم» آشنا شو
۱۰۲	از در مقابلت به «قلبیت» برو
۱۰۸	تو زندگی معرکه‌آمیز داری
۱۱۲	با تغییر دی.ان.بی. موفقیت را به خودت هدیه بده
۱۱۵	در مقابل زندگی جبهه نگیر
۱۱۸	خواست به افکارت باشد
۱۲۱	چاکراهای خودت را متعادل کن
۱۳۰	تصمیم بگیر؛ اقدام کن!
۱۳۴	تصمیم بگیر که چه می‌خواهی
۱۳۸	بخش و خودت را خلاص کن
۱۴۱	چه طور می‌توانی با مشکلات زندگی مواجه شوم؟
۱۴۴	این قدر به گذشته نجسب
۱۴۷	اگر امروز آخرین روز عمرت باشد؟!
۱۵۱	از مشکلات زندگی نترس
۱۵۵	به عوامل تباه‌کننده زندگیت پر و بال نده
۱۶۲	می‌خواهی موفق شوی؟ وقتت را تلف نکن

فهرست مطالب

۱۶۶	فقط خودت از حال و هوایت خبر داری
۱۷۰	باورهای دست و پاگیر خودت را بشناس
۱۷۴	با انتخابی عالی، عادت بد را از بین ببر
۱۷۹	اعتماد به نفس زندگیت را معنادار می کند
۱۸۵	از گزافه نویی پرهیز کن
۱۸۸	وای به کسی که می دهد چه می کنی؟
۱۹۲	به خاطر شکست بر روابط غصه نخور
۱۹۷	با دعا درهای فیض الهی را بگشا
۲۰۴	خود بزرگ بین نباش
۲۱۰	نگذار افسردگی تو را داغ می کند
۲۱۵	با اراده باش
۲۲۲	در هر موقعیتی خوش بین باش
۲۲۷	خبر خواه باش
۲۳۱	برای خواسته های لب باز کن
۲۳۶	باید جلوی کسی بایستی یا کوتاه بیایی
۲۴۱	زندگی زناشویی ات را پربار کن
۲۴۷	با تنفس صحیح به آرامش برس
۲۵۱	مسیر زندگیت را پیدا کن
۲۵۶	حواسه به دروغگوها باشد
۲۶۲	در عفو و بخشش پیشقدم باش
۲۶۷	خود را از دست افراد زورگو نجات بده

مقدمه

تَلْ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَهُ

«هر نفسی در گرو عملی است که انجام داده است.»

(سوره مدثر / آیه ۳۸)

خواننده عزیز؛ از حسن انتخاب برای این کتاب متشکرم. به امید آن که بعد از خواندن این کتاب بتوانی سرنوشت خود را علی رقم بزنی و به خواسته‌هایت برسی. توجه داشته باش که دنیا بوم تو است و کسی را نمی‌توانی طرح خودت را روی آن پیاده کنی. ولی چه طرحی؟ طرحی که الهی باشد و اقتدار و عظمت تو نشان دهد. می‌توانی این بوم را رنگ کنی، ولی چه رنگی؟ رنگ الهی!

صِبْغَةَ اللَّهِ وَ مَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً

رنگ خداست (که به ما رنگ ایمان و سیرت توحید بخشیده)
و چه رنگی بهتر از رنگ ایمان به خدا

(سوره بقره / آیه ۱۳۸)

منظور از رنگ الهی چیست؟ یعنی در هر لحظه، خدا باید پای اندیشه، احساس و اعمال تو را امضا کند! باید برای کسب موفقیت در زندگی ات الگوی الهی را پیاده کنی. پیاده کردن این الگو مستلزم شناخت خود است. شناخت خود یعنی شناخت وجود، افکار و احساسات. باید خودآگاه باشی، چشم دلت را روی حقایق جهان هستی بگشایی؛ توانایی ها و استعدادهای نهفته ات را کشف کنی. نیروهای درونی تو اقیانوسی ژرف، وسیع و بی انتهاست. تو به مددِ ارزشمند و با عظمت هستی که خداوند تمام موجودات عالم را هستی فرمات درآورده است.

وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ
 «و آنچه را در آسمانها و زمین است را مسخر شما کرده است.»
 (سوره جاثیه / آیه ۱۳)

تو از سرزمین نور آمده ای. تو از عالم ملکوت به عالم ناسوت پا گذاشته ای و عاقبت به همان جا برمی گردی. تو مخلوقی الهی هستی که برای تکامل کائنات رسالت داری. خدا روی تو حساب باز کرده است. تو با تغییر و تحول درونی و نوشتن کتاب خوشبختی ات می توانی مروارید خویشتر خدای را از اعماق وجودت بیرون بیاوری تا از این طریق قطعات پازل جهان بیرون هم به طور خودکار سر هم شوند.

بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست
از خود بطلب هر آنچه خواهی که نویی

یادت باشد که باید در زندگی هدفمند باشی و علی‌رغم موانع و سختی‌ها، با تلاش و پشتکار و نیز صبر و استقامت خودت را به هدف برسانی.

أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى / وَ أَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى
و اینکه برای انسان جز حاصل تلاش او نیست / و [نتیجه]
شمار او به زودی دیده خواهد شد.
(سوره نجم / آیه‌های ۳۹ و ۴۰)

گام اول برای طی طریق و رسیدن به قله موفقیت؛ مثبت‌اندیشی است. تو باید به پشت‌بام ذهن خودت بروی و انتن‌های ذهنت را به سوی ایستگاه امواج مثبت تنظیم کنی. باید کاری کنی که ایستگاه‌های امواج منفی از کار بیفتند، در این صورت است که زندگی به حال می‌شود. خورشید درخشان‌تر؛ پرندگان خوش‌آوازتر؛ مردم مهربان‌تر؛ کسب و کار تو پُربرکت خواهد شد.

سعی کن در هر مرحله‌ای از زندگی افکار و احساسات و رفتارها را به اقیانوسی آرام تبدیل کنی. یادت باشد برای رسیدن به موفقیت باید روح و روان تو در آرامش باشد. برای آرامش روحی لازم است دریاچه‌ی وجودت را به اقیانوس الهی و معنویت متصل کنی.

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ

«آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»

(سوره رعد / آیه ۲۸)

رفتگی نیکار تو منفی باشد، همیشه در ترس و اضطراب به سر می‌بری. در این صورت کل رجوعت به دریاچه‌ای تبدیل می‌شود که از همه طرف بسته است و به اقیانوس الهی دسترسی ندارد. پس از مدتی دریاچه وجودت شوره‌زار و لجن‌زاری می‌شود که تو را سوی ناامیدی، سرخوردگی و شکست پیش می‌برد. دنیا به نظرت ترسناک و زهرآمیز می‌شود و افکار منفی یکی پس از دیگری در ذهنت رژه می‌روند که سرانجام کاملاً نابودت خواهد بود. سرانجام چنان به زمین می‌خوری که قدرت برخاستن از تو سلب می‌شود. پس برای اینکه بتوانی طعم آرامش واقعی را در زندگی بچشی و نویسنده کتاب خوشبختی‌ات باشی باید:

- تخته سیاه زندگیت را فقط با موارد مثبت و امیدوارکننده پر کنی.
- افکار مثبت در سر پیرورانی. چون افکار مثبت موجب خنک شدن رویدادهای مثبت در زندگیت می‌شود.
- برای رسیدن به رشد و تکامل باید از منطقه امن خود بیرون بیایی و دست به اقدامات شجاعانه بزنی.
- چون قدرت تو نشأت گرفته از قدرت لایزال الهی است. برای موفقیت باید

فقط در مدار الهی قرار بگیری.

- خوشبختی درون خودت نهفته است؛ در بیرون دنبال آن نگرد.
 - برای رسیدن به موفقیت از قدرت تجسم استفاده کن تا همه چیز بر وفق مراد تو شود.
 - را باید سرنوشت را انتخاب کنی، نه اینکه آن را بپذیری.
 - خودت را باور داشته باش. برای رسیدن به رویاهایت اشتیاق زیاد از خود نشان ده.
 - در هر کاری که در راه رسیدن به موفقیت برمی داری؛ عشق را راهنمای خودت قرار بده. عشقت را تنفس کن.
- و اما کلام آخر: زمانی موفق و دایم می شوی و می توانی نویسنده کتاب خوشبختی ات باشی که وجرت را با عشق الهی سرشار کنی و همین عشق را به کارهایت، انسان های دیگر و کل کائنات نثار کنی.

سر بلندم من دو چشم من بلند بیند سال امانست از گزند

آدمی را فرهی هست از خیال گر خیالاتش بود و ما حد، جمال
ور خیالاتش نماید ناخوشی می گدازد همچو سحر از آنسی

مولانا

خواننده عزیز، مطالب این کتاب برگرفته از سایت های مختلف انگلیسی و

انسان که در دنیا، بدن مادی (جسم) به عنوان ابزار فعل آن است و در هنگام مرگ تعلقش را از جسم قطع کرده و به عالم دیگر سفر می‌کند. نفس یعنی جسمی لطیف که در درون ظرف بدن است، مثل وجود آب در درختی سرسبز.

۸۹ نش‌نفس در قرآن.

با توجه به سوره شمس در قرآن و سوگندهای پی‌درپی (یازده سوگند) که در این سوره آمده است، و می‌توان دریافت این سوره، بیش‌ترین تعداد سوگندهای قرآن را دارد. خود برای داده و به خوبی نشان می‌دهد که مطلبی مهم و سرنوشت‌ساز و حیات‌بخش در آن مطرح می‌شود که همان نفس است. پدیده‌ی نفس به قدری مهم است که آخرین قسم خداوند نیز در مورد نفس است:

«سوگند به نفس آدمی و آن‌کس که آن را متاع و مرتب ساخت.»

(سوره شمس / آیه ۷)

«سپس شر و خیر را به او الهام کرده است.»

(سوره شمس / آیه ۸)

پس نفس پدیده‌ای است که خداوند آن را به‌طور کامل پالایش نموده و به

آن توجه داشته. اگر همین نفس کنترل نشود و عقل نیز آن را با کمک نیروی ایمان پیش نبرد، سقوط و تباهی تو حتمی ست. نفس، این بُعد از وجود تو، پدیده‌ی عظیم هستی است که خداوند به آن فجور و تقوا؛ یعنی شر و خیر، منفی و مثبت، بدی و خوبی را الهام کرد و سپس در وجود تو بینشی را برای شناختن این سیستم حفاظتی (تقوا) و سیستم تباهی (فجور) قرار داده است و به تبارتی راه و چاه را به تو نشان داده.

منظور از تقوا این است که یک سیستم حفاظتی و ایمنی در خود ایجاد کنی و به کمک آن سرریب ایمنی‌ات را بالا ببری که اندیشه، گفتار و اعمال جانبی مثبت و الهی رسد. یعنی تقوای ذهنی، قوی و عملی را در زندگی‌ات پیاده کنی. زمان که خلالت تو تکمیل شد و هستی تو تحقق یافت، خداوند با تعلیم «بایدها و نبایدها» تو را مجموعه‌ای از «گل بدبو» و «روح الهی» تبدیل کرد. در نتیجه این تو هستی که با اراده و انتخاب خودت از فرشتگان برتر باشی و یا از حیوانات پست‌تر شوی. تو با قدرت تشخیص، عقل و وجدان بیدار می‌توانی موارد خیر و شر، مثبت و منفی و زشت و زیبا را درک کنی. البته می‌توانی با پشت سر گذاشتن هفت سال از مدرسه به قله‌ی موفقیت الهی بررسی. تنها راه برداشتن موانع و جدا کردن موارد خوب از بد و پالایش به معنی واقعی، تزکیه نفس است.

۸۴ موفقیت تو در گرو تزکیه نفس است.

تزکیه نفس. یعنی باید زیبایی‌های نفس‌ات را بشناسی، زشتی‌ها را کنار بزنی و

غریب‌ال‌کنی، زیبایی‌ها را به صحنه بیاوری و آن‌ها را ارتقاء دهی تا رشد و نمو کنند. زمانی که در جداسازی مثبت‌ها از منفی‌ها، پاکی‌ها از ناپاکی‌ها و زیبایی‌ها از زشتی‌ها خبره شوی، آنگاه می‌توانی از لحاظ فکری، گفتاری و عملی شکوفا شوی و رشد و نمو کنی.

حضرت محمد (ص) فرموده‌اند:

«پروردگارا، به نفس من تقوایش را مرحمت کن، تو ولی و مولای آن هستی و آن را تزکیه فرما که تو بهترین تزکیه‌کنندگان هستی.»

۸۸۸۸

بندگی نفس، سبب بردگی تو. تزکیه نفس سبب تسلط تو بر جهان هستی می‌شود.

خداوند در سوره شمس پس از رده سوگند می‌فرماید:

«سوگند به همه‌ی این‌ها، که هرکس نفس خود را تزکیه کند، رستگار است و هرکس نفس خود را آلوده کند، از لطف خدا محروم است.»

در سوره محمد (ص)، آیه‌های ۲۴ و ۲۵ فجور مشخص شده است:

«اهل فجور کسانی هستند که خدا آن‌ها را از رحمت خویش دور ساخته، گوش‌های‌شان کر و چشم‌های‌شان کور است (دیده بصیرت ندارند و

حاضر نیستند سخن حق را بشنوند.) و خدا بر دل‌های‌شان قفل نهاده است (از لحاظ تفکری و اندیشه در حد سطح نازلی هستند، عقل‌شان نمی‌رسد.) شیطان هم اعمال زشت‌شان را در نظرشان جلوه داده و آنان را با آرزوهای طولانی فریفته است.»

پس باید با نفس خود دو کار مهم انجام دهی:

۱. باید در وجود خود دردت، تقوا را از فجور (مثبت‌ها را از منفی‌ها) جدا کنی.
۲. نفس را به آیه‌ها مجهز کنی و آن را رشد و نمو دهی.

۱. أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

«قطعاً هرکس که نفس خود را تنبیه کرده، رستگار شده است.»

(سوره شمس / آیه ۹)

زمانی که صفات ناجور و منفی مانند حسد، غرور، تکبر، خودخواهی، یأس، غضب، شهوت، دروغ و بی‌عدالتی در وجود باشد، دیگر نمی‌توانی صفات مثبت و پسندیده را جایگزین کنی. باید موارد منفی و بد و صفات بد و اخلاقی ناپسند را از خودت دور کنی تا بتوانی درخت صداقت پاک و مثبت را بنشانی. تا زمانی که زشتی، زیبایی، تاریکی و روشنی نفس خود را شناسی، نمی‌توانی آن را پالایش کنی. بالاترین حکمت الهی این است که نسبت به نفس خود شناخت پیدا کنی و بدانی که این نفس چیست و چه

توانایی هایی دارد.

۸۷ انواع نفس

۱. نفس اماره: نفسی که به شدت به بدی ها امر می کند. در سوره یوسف، آیه ۵۱، به آن اشاره شده است:

«نفس (سرکش) بسیار به بدی ها امر می کند.»

۲. نفس آرامه: بدی نفس ملامت کننده و وجدان بیدار است. وقتی صاحب این نفس مرتکب خلافی شود، این نفس او را ملامت می کند و یک حس درونی او را آزار می دهد. در سوره قیامت آیه ۲، به آن اشاره شده است.

«و سوگند به نفس لویه (وجدان بیدار و ملامت گر).»

۳. نفس مطمئنه: یعنی نفس اطمینان بخش. حالتی است که فقط اولیاء الله این نفس را دارند و فریب و سوسه های شیطان نمی خورند. در سوره فجر آیه ۲۷، به آن اشاره شده است:

«تو ای روح آرام یافته.»

۸۸ مواردی که در تزکیه نفس به تو کمک می کنند.

۱. تفکر. امام علی (ع) فرموده اند:

✓ «فکر کردن مایه ی رشد است. مانع مهم پالایش نفس همانا غفلت است که ضد تفکر است.»