

یکصد قانون خوشبختی

نویسنده: منصور حسنی

زمستان ۱۷

www.ketab.ir

سرشناسه	: حسنی، منصور، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: یکصد قانون خوشبختی / نویسنده منصور حسنی.
مشخصات نشر: کرمان	: انتشارات ولی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
شابک	: 978-600-96825-5-3: ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: Happiness
مرضیه	: بهزیستی
موضوع	: Well-being
رده بندی آگره	: ۱۳۹۷ ح ۹ خ / BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۲۰۵۵

یکصد قانون خوشبختی

نویسنده: منصور حسنی

ناشر: انتشارات ولی

شمارگان: ۲۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ: چاپخانه کارمانیا، کرمان

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۲۵-۵-۳

فهرست مطالب

۲۵	قانون بیست و پنجم: جاده سبز	۱	مقدمه
۲۶	قانون بیست و ششم: تغییر تقدیر	۱	قانون اول: عبور از گذشته
۲۷	قانون بیست و هفتم: پس انداز لذت	۲	قانون دوم: جایب را بخور
۲۸	قانون بیست و هشتم: نیمه خالی	۳	قانون سوم: فرصت طلایی
۲۹	قانون بیست و نهم: شاکر بی گله	۴	قانون چهارم: عاشق عاقل
۳۰	قانون سی ام: گل خنده	۵	قانون پنجم: لذت ساده
۳۱	قانون سی و یکم: تخته نرد	۶	قانون ششم: دانه مژگل
۳۲	قانون سی و دوم: هدیه الهی	۷	قانون هفتم: توبه کم
۳۳	قانون سی و سوم: تاوان بی ربط	۸	قانون هشتم: راه جوانی
۳۴	قانون سی و چهارم: داغ نپخته	۹	قانون نهم: تابلوی ناشی
۳۵	قانون سی و پنجم: شکوفه عشق	۱۰	قانون دهم: موشک بی موشک
۳۶	قانون سی و ششم: چاره جوئی	۱۱	قانون یازدهم: شگول و منگول
۳۷	قانون سی و هفتم: توقف ممنوع	۱۲	قانون دوازدهم: مساوی با مثبت
۳۸	قانون سی و هشتم: جایی که خدا هست	۱۳	قانون سیزدهم: مقصر ناشناس
۳۹	قانون سی و نهم: حسود لایسود	۱۴	قانون چهاردهم: عشق بی مثال
۴۰	قانون چهل و یکم: برت یخی	۱۵	قانون پانزدهم: آشیانه بلند
۴۱	قانون چهل و دویم: سیمانی و پریشانی	۱۶	قانون شانزدهم: نفت چراغ
۴۲	قانون چهل و سوم: هم دیواره	۱۷	قانون هفدهم: شیطون بلا
۴۳	قانون چهل و چهارم: سودم	۱۸	قانون هجدهم: همین الان
۴۴	قانون چهل و پنجم: تظاهر	۱۹	قانون نوزدهم: سهل و آسان
۴۵	قانون چهل و ششم: انباردار و نکهبان	۲۰	قانون بیستم: راه بادیه
۴۶	قانون چهل و هفتم: درک خوب	۲۱	قانون بیست و یکم: درب ایوان
۴۷	قانون چهل و هشتم: مثلث زندگی	۲۲	قانون بیست و دوم: کوه بیستون
۴۸	قانون چهل و نهم: خدمتکار نه ارباب	۲۳	قانون بیست و سوم: آهای خبر
۴۹	قانون چهل و دهم: تسلیم هرگز	۲۴	قانون بیست و چهارم: کوله پستی

۷۶	قانون هفتاد و شش: بی نیازی	۵۰	قانون پنجاه: شوخ چشم
۷۷	قانون هفتاد و هفت: معنای زندگی	۵۱	قانون پنجاه و یک: نسیم الهی
۷۸	قانون هفتاد و هشت: جریان زندگی	۵۲	قانون پنجاه و دوم: باور منطقی
۷۹	قانون هفتاد و نه: نفر دوم	۵۳	قانون پنجاه و سه: ترساندن ترس
۸۰	قانون هشتاد: شمع روشن	۵۴	قانون پنجاه و چهار: قلب عاشق
۸۱	قانون هشتاد و یک: هشا	۵۵	قانون پنجاه و پنج: جشن دائمی
۸۲	قانون هشتاد و دو: این نیز بگذرد	۵۶	قانون پنجاه و شش: آن به آن
۸۳	قانون هشتاد و سه: نقش ممنوع	۵۷	قانون پنجاه و هفت: شقایقی در کویر
۸۴	قانون هشتاد و چهار: رویای هادی	۵۸	قانون پنجاه و هشت: کنترل خود
۸۵	قانون هشتاد و پنج: اتفاق ساده	۵۹	قانون پنجاه و نه: راضی حریص
۸۶	قانون هشتاد و شش: جواب مشکل	۶۰	قانون شصت: مدار می
۸۷	قانون هشتاد و هفت: فرزانیگی	۶۱	قانون شصت و یک: اطمینان
۸۸	قانون هشتاد و هشت: لایق بهترین	۶۲	قانون شصت و دوم: بی دلیل مبرا
۸۹	قانون هشتاد و نه: شگون بد	۶۳	قانون شصت و سه: سنگ و لنگ
۹۰	قانون نود: خودسازی	۶۴	قانون شصت و چهار: قمار عاشقانه
۹۱	قانون نود و یک: دنیای پرنده	۶۵	قانون شصت و پنج: لذت مدار
۹۲	قانون نود و دو: قاضی نه	۶۶	قانون شصت و شش: تخت سلیمان
۹۳	قانون نود و سه: روح برهنه	۶۷	قانون شصت و هفت: انتظار منطقی
۹۴	قانون نود و چهار: پرسش بی جواب	۶۸	قانون شصت و هشت: کاشکی می شد
۹۵	قانون نود و پنج: اجازه ممنوع	۶۹	قانون شصت و نه: عظمت نگاه
۹۶	قانون نود و شش: ظلم پنهن	۷۰	قانون هفتاد: تشییع جنازه باشکوه
۹۷	قانون نود و هفت: تفریح و شادی	۷۱	قانون هفتاد و یک: سنجاق لب
۹۸	قانون نود و هشت: جمله خطرناک	۷۲	قانون هفتاد و دو: رابطه اصیل
۹۹	قانون نود و نه: دوست بی بهانه	۷۳	قانون هفتاد و سه: ساخت و ساز
۱۰۰	قانون یکصد: ژن دوباره	۷۴	قانون هفتاد و چهار: پیشگیری حادثه
۱۰۱	پایان	۷۵	قانون هفتاد و پنج: بدتر از این

مقدمه

دیرزمانی بود می شنیدم که فلانی بدبخت شده، فلانی خوشبخت شده و هر کس دلیلی برای بدبختی و خوشبختی آدمها می آورد.

که بله چون فلانی مدرک دارد، شرایط مالی خوبی دارد. استخدام است، خانه هم دارد، خوشبخت است.

و فلانی - زن بیمار است، و پدرش هم فوت کرده و ارثی برایش باقی نگذاشته و توی خانه اجاره ای می نشیند، بدبخت است.

وقتی اتفاقی با این آدم ها مواجه شدم فهمیدم که چقدر اشتباه گفته بودند. آنکه خوشبخت نامیده شده بود، محاسن بدبختی می کرد با همه شرایط خوبی که داشت و آنکه بدبخت لقب گرفته بود، متوجه شدم که چقدر خوشبخت است و چگونه لذت می برد از زندگی.

با خود اندیشیدم که راز خوشبختی و بدبختی چیست؟

آیا همیشه امکانات خوشبختی می آورد؟ آیا بی بری مساوی با بدبختی است؟ آیا تحصیلات عامل خوشبختی است؟ ارثی است و ار وادین به بچه ها به ارث می رسد؟

و آیا نمی توان از بدبختی نجات پیدا کرد و اصولا خوشبختی و بدبختی چیست؟

همه این موضوعات من را بر آن داشت که تصمیم بگیرم راجع به این مسئله مهم زندگی تحقیق بیشتری بنمایم.

در همین زمان بود که موسسه علوم قرآنی فاطمه الزهرا (علیهاالسلام) از من برای تدریس مهارت‌های زندگی دعوت بعمل آورد. و من که مشتاق اینگونه مباحث بودم و می‌دانستم زندگی کردن مانند همه کارها نیازمند مهارت است و باید آموخت و تمرین کرد و عمل کرد و رشد کرد. خوشحال شدم و آماده گشته، برای یک دوره درس استثنایی و تازه و نو.

درسی که در هیچ مرکز آموزش و دانشگاهی تدریس نمی شد. و هیچ عنوان درسی این صورت وجود نداشت. و هیچ کس فارغ التحصیل مهارت‌های زندگی نبرد. جالب این بود که همه داشتند زندگی می کردند و شاید خودشان را بی نیاز از درس مهارت‌های زندگی می دانستند و شاید برای عده ای خنده دار هم بود که چه چیزی برای زندگی کردن باید یاد گرفت. زندگی، زندگی است. من در این شرایط شروع کردم به تدریس مهارت‌های زندگی و اولین پایه‌های خوشبختی در ذهنم ایجاد شد.

که زنده بودن با زندگی کردن فرق دارد احساس کردم بعضی ها تلاش می کنند تا به هر قیمتی زنده بمانند و تنها مشکلی وجود دارد این هست که زندگی نمی کنند و گویی که از زنده بودن هم لذت نمی برند.

اینگونه آدمها روزها را می شمروند و آرام آرام به سمت مرگ می روند، زندگی کردن برای آنها مردن تدریجی است.

آنها فکر می کنند تعدادی روز و سال در اختیار آنهاست و باید تمام شود و این روزها و سالها هیچ معنایی ندارد.

برای همین بدنبال عمر و روزها می‌روند و تنها آرزو می‌نمایند کی شب شود، دوباره کی صبح شود، کی عید می‌شود، کی آخر ماه می‌شود، کی اول ماه می‌شود؟ آنها در حقیقت یک روز و یک سال را مرتب تکرار می‌کنند و فکر می‌کنند باید این روزها و سالها زودتر تمام شود.

اینها از زندگی هیچ حظ و بهره‌ای نمی‌برند خودشان را مجبور می‌دانند و فکر می‌کنند وظیفه دارند که تمام کنند این شمردن روزها را.

و حال این هست که بعد از گذر عمر افسوس می‌خورند که چرا گذشت؟ تا روزی نیامد بدنبال آمدنش هستند و مرتب می‌گویند کی می‌آید؟ و وقتی که گذشت در حیرت گذشته‌اش می‌مانند.

اینها دچار روزمرگی شده‌اند از زندگی لذت نمی‌برند.

باور ندارند زندگی یک هدیه است و نباید حرام شود نمی‌دانند که زنده بودن برای زندگی کردن است نه برای گذر عمر.

در حقیقت اینها مرده‌اند فقط دفن نشده‌اند از روزی که زندگی برای انسانها تکراری می‌شود تازگی و طراوت زندگی را از دست می‌دهند تبدیل می‌شوند به جنازه‌های متحرک و این فاجعه‌ای است که برای خیلی‌ها عادات افتاده بعضی‌ها متوجه شده‌اند و درصدد درمان هستند و بعضی‌ها هم این عادت کردند به روزمرگی، که خودشان هم نمی‌دانند و در فکر چاره نیستند. من تصمیم گرفتم وارد دنیای تازه شوم و احساس خوشبختی بکنم.

با مطالعه درس مهارت‌های زندگی شرق و غرب و تمدن اسلامی و روانشناسی و فلسفه و مطالعه سرگذشت کسانی که برای زندگی از زنده بودن گذشتند، قوانینی را برای خوشبختی تدوین نمایم. که آغاز آن، در موسسه علوم قرآنی فاطمه الزهرا علیهاالسلام بود و ادامه آن، در مجموعه فرهنگسرای کوثر شهرداری کرمان انجام یافت.

یکصد قانون خوشبختی را طی چهار سال در این دو موسسه تدریس کردم که این کتاب خلاصه و چکیده این مباحث است از مسئولین مرکز علوم قرآنی فاطمه الزهرا علیهاالسلام و فرهنگسرای کوثر شهرداری کرمان نهایت تشکرو امتنان را دارم که زحمات این مباحث را در شهر کرمان ایجاد کردند و از تمامی شاگردانی که در این مدت صبوری و همکاری و ابراز محبت مایه دلگرمی و پیشرفت من شدند سپاسگزارم. از همسایه‌های نظیر و مهربان خودم که همیشه یار و مددکار من بوده و با شکیبایی همه کم و بیش و نواقص من را تحمل نمودند تشکر می‌کنم.

شاد و پیروز و موفق باشید. این شما و یکصد قانون خوشبخت زیستن!

منصور حسینی ۱۳۹۷