

کتاب زندگی

طرحی برای یک زندگی بهتر

محمد امین مروتی

سرشناسه: مروتی، محمدامین، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام بدیدآور: کتاب زندگی: طرحی برای یک زندگی بهتر / محمدامین مروتی.

مشخصات نشر: تهران: ریدان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۶۰۰ ص.، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۷-۰۰-۹۵۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

داشت: کتابنامه.

زبان دیگر: طرحی برای یک زندگی بهتر.

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life

موضوع: راه و رسم زندگی، جنبه‌های روانشناسی

Conduct of life -- Psychological aspects

رده بندی کلاس: ۱۲۰۴۱۳ BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۶۰

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۰۵۱۸۲

شناسنامه کتاب

نام کتاب: کتاب زندگی، طرحی برای یک زندگی بهتر

مؤلف: محمدامین مروتی

طراح جلد: منصور منصوری

صفحه‌آرا: شبوا حمیدی

نوبت چاپ: اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰

قیمت: ۶۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۰۰-۹۵۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸

◀ تهران - نواب - مجتمع الوند ۵ - واحد ۱۰۳

Email: Rabeyaddn@gmail.com

فهرست

درآمد.....	۱۵
بخش اول: طرحی برای یک زندگی بهتر	
گفتار اول: تغییر سبک زندگی.....	۲۱
خود بودن و طبیعی بودن.....	۲۲
چگونه دیگران را دوست بداریم؟.....	۳۸
چگونه شادتر باشیم؟.....	۵۲
چگونه آرامش بیابیم؟.....	۵۴
چگونه با مشکلات مان برخورد کنیم؟.....	۵۸
اهمیت مراقبه.....	۶۵
گفتار دوم: راهکارهای مؤثر.....	۷۵
مؤثرترین راهکارهای تحول در زندگی (۲۰ قدم).....	۵۷
گفتار سوم: مخلص.....	۸۸
مخلص خودشناسی.....	۸۸
مخلص اخلاق.....	۹۰

۹۲		حاصل عمر
۹۹		راهکارهای سعادت
۹۹		اهمیت محاسبه‌ی نفس شبانه

بخش دوم: آگاهی

۱۰۷		گفتار اول: تصحیح باورها
۱۰۷		علل: ۱. یمنع
۱۰۸		باورهای بنیادی چیستند؟
۱۰۸		نسبت علم و باورتنی
۱۱۰		میراث متوازن
۱۱۰		نیاز و فرانیاز
۱۱۲		ذات بشر
۱۱۶		هزارتوهای ناشناخته‌ی انسان
۱۱۸		خودشناسی به کمک روانکاوی
۱۲۸		ارتباط با واقعیت و مکانیسم‌های دفاعی
۱۳۴		چهار تابلو
۱۳۸		گفتار دوم: تصحیح نگاه
۱۳۸		ما چقدر وجود داریم؟
۱۴۱		سراب نفسانیت و توهمی به نام "من"
۱۴۳		افقی وسیع‌تر
۱۴۴		یک راز مهم سعادت
۱۴۷		گفتار سوم: شادی و غم
۱۴۷		تار و بود زندگی
۱۴۷		زندگی آمیزه‌ی غم و شادی است

- کسالت و بطالت هم بخشی از زندگی است ۱۴۹
- بخت و اقبال ۱۵۰
- چرا انسان گریه می‌کند؟ ۱۵۰
- نسبت لذت، موفقیت و شادکامی ۱۵۱
- "عیش مدام" در فراسوی نیک و بد ۱۵۲
- حاشیه‌نشینی و روانشناسی لذت ۱۵۹
- خوشبختی دور نیست ۱۶۴
- بازار انامعری که زندگی است ۱۶۵
- شادی‌هایی که منتظر ما نیستیم ۱۷۱
- چرا استرس و اضطراب داریم؟ ۱۷۲
- نسبت خوشبختی ۱۷۳

بخش سوم: فلسفه زندگی و مرگ

- گفتار اول: معنای زندگی ۱۷۷
- بودن یا نبودن ۱۷۷
- معنای زندگی و معنای وجود ۱۸۰
- زندگی یعنی حل مسئله ۱۸۲
- گفتار دوم: در باب مرگ ۱۸۹
- لحظه سهم من از برگ‌های تاریخ است ۱۸۹
- معادله مرگ و زندگی ۱۹۰
- در باب مرگ ۲۰۰
- یالوم و معنای زندگی ۲۱۰

بخش چهارم: انسان معنوی

- ۲۱۷ گفتار اول: زندگی خوب
- ۲۱۷ مخلص اخلاق
- ۲۱۸ فضیلت و اخلاق
- ۲۱۸ اخلاق و فراخلاق
- ۲۱۹ در شفقت و ورزیدن
- ۲۲۱ شجاعت و سعادت
- ۲۲۲ گفتار دوم: زندگی سالم
- ۲۲۲ انسان صالح کیست؟
- ۲۲۳ انسان سالم و یونیک
- ۲۲۴ فاکتورهای سلامت روان و سلامت انسان
- ۲۲۶ گفتار سوم: زندگی معنوی
- ۲۲۶ معنویت چیست؟
- ۲۲۸ مراحل تکامل معنوی
- ۲۲۹ انسان کامل کیست؟
- ۲۲۹ انطباق و کمال
- ۲۳۱ از "تحقیق" حقیقت تا "تحقق" حقیقت
- ۲۳۱ بی‌ذهنی (ذهن ساده و سفید)
- ۲۳۵ معنای کمال (ترکیب نیجه و دلوز و حافظ)

بخش پنجم: فقر و غنا

- ۲۴۵ در باب کم و کسری‌های زندگی
- ۲۴۷ دم دنیا (حقیقت یا دروغ)

۲۴۷ رابطه‌ی پول و خوشبختی

بخش ششم: عشق و زناشویی

۲۵۱ گفتار اول: در باب عشق

۲۵۱ عشق چیست؟

۲۵۱ کیمیای عشق

۲۵۳ یث نمکرر عشق

۲۹۳ و به تمایز عشق از شبه عشق

۲۹۴ سیرتاری می مه بان

۲۹۴ کار دل

۲۹۵ گفتار دوم: زناشویی

۲۹۵ فیزیولوژی عشق

۳۰۱ پذیرش تفاوت‌های زنان و مردان

۳۰۳ فلسفه آمیزش

۳۰۴ آمیزش سالم و بیمار

۳۱۱ آمیزش معنوی و معنای آمیزش

۳۱۴ راهکاری برای تقویت رابطه زناشویی

۳۱۵ قوانین قهر، ویژه زوج‌ها

بخش هفتم: راهکارهایی برای خودسازی

۳۱۰ گفتار اول: خودیافتگی و خودباختگی

۳۱۹ طبیعی بودن یا و نهادگی

۳۲۵ هر روز یک گام به سوی ثقل درون و صلح کل

۳۲۶ زندگیت را به رفتار دیگران گره نزن

۳۲۷ توهم شنیدن و دیدن

- ۳۲۹ شجاعت دانستن و شجاعت ندانستن
- ۳۳۰ "خودپرستی" یا "دوستی با خود"
- ۳۳۱ چرا "من" بهتر از دیگران نیستم؟
- ۳۳۳ گفتار دوم: تماشا
- ۳۳۳ نمایشنامه‌ی هستی
- ۳۳۳ نگاه کردن به زندگی از نقطه صفر
- ۳۳۴ نگاه قدسی
- ۳۳۵ نیمه گذشته ما
- ۳۳۵ تماشا یا دوری
- ۳۳۷ گفتار سوم: راه کارهای شاد زیستن
- ۳۳۷ اصول طلایی شاد زیستن
- ۳۳۸ خوشحال و شاد و خندانم
- ۳۳۹ آواز خواندن
- ۳۴۰ مواجهه منطقی با مشکلات
- ۳۴۱ گفتار چهارم: سیاست‌گزاری
- ۳۴۱ بازتولید نارضایتی و ناسیاسی
- ۳۴۲ دوگانه‌ی خودکم‌بینی و خودبزرگ‌بینی (غبطه و تحقیر)
- ۳۴۳ سه روز برای دیدن
- ۳۵۰ گفتار پنجم: تصحیح روابط
- ۳۵۰ گفتگوی خوب
- ۳۵۰ رابطه و گفتگو
- ۳۵۳ اهمیت رابطه و گفتگو
- ۳۵۴ هنر گفتگو کردن: هم تاکتیک و هم استراتژی

- ۳۵۵ سه شرط یک گفتگوی مکمل و مفید
- ۳۵۶ روش‌های اجتناب از یک بحث احمقانه
- ۳۵۷ چگونه یکدیگر را دوست بداریم؟
- ۳۵۹ با چه کسانی باید دوست شویم؟
- ۳۶۰ نزاعات صوری و راه فصل خصومات
- ۳۶۰ محضات یک رابطه‌ی خوب
- ۳۶۱ تنهایی
- ۳۶۴ کدام تنها؟ کدام بطنه؟
- ۳۶۵ در باب سحر و سحر و خلوت
- ۳۶۷ بهترین راهکار بهر شدن
- ۳۶۸ یک راهکار مهم برای خیرسوی در حسن خلق
- ۳۷۰ تعامل و تقابل: دو شیوه و دو سبب زندگی
- ۳۷۰ تاکید بر "درد مشترک"
- ۳۷۰ جنگ سرد (صلح مسلح)
- ۳۷۱ راهکاری برای حل منازعات
- ۳۷۲ نظر به عیب نکردن
- ۳۷۳ شنیدن یکدیگر و دیدن از چشم دیگری
- ۳۷۵ ده دنیای موازی با هم
- ۳۷۷ کمک به تحول مثبت در دیگران
- ۳۷۸ انسان‌ها دو جورند
- ۳۸۰ گفتار ششم: حال اندیشی
- ۳۸۰ چگونه می‌توانیم تغییر کنیم؟
- ۳۸۳ چگونه خود را تربیت کنیم و تغییر دهیم؟

۳۸۳	هیچ قسمتی از زندگیت را جا نگذار.....
۳۸۴	قسط برای امروز.....
۳۸۵	راهکارهای جذب انرژی کائنات.....
۳۸۸	گفتار هفتم: عادت‌مندی.....
۳۸۸	وزمرگی و مرگ تدریجی.....
۳۹۰	خلاف، آمد عادت، توجه و علاقه است.....
۳۹۱	من دادن به زحمت و رفتن به استقبال سختی.....
۳۹۲	راهکار مهم برای غلبه بر عادت.....
۳۹۶	گفتار هشتم: کنترل و تغییر.....
۳۹۶	تغییر خود یا دنیا.....
۳۹۷	یک راهکار مهم خودسازی.....
۳۹۸	مراقبه چیست؟.....
۴۰۱	حسابرسی شبانه.....
۴۰۴	گفتار نهم: محیط مناسب.....
۴۰۴	تربیت و محیط زیست.....
۴۰۵	نسبت عید و تحول.....
۴۰۷	گفتار دهم: سفر.....
۴۰۷	در باب سفر.....
۴۰۸	چیستی و چرایی سفر.....
	بخش هشتم: آشنایی با چند کتاب مفید
۴۱۵	گفتار اول: اکهارت توله.....
۴۱۵	مخلص نیروی حضور.....
۴۴۰	تمرین نیروی حال.....

۴۵۱	 ذهن آگاهی
۴۷۲	 نارائان
۴۷۶	 ویاسانا
۴۹۱	 گفتار دوم: محمدجعفر مصفا
۴۹۱	 درباره اندیشه‌های مصفا
۵۱۳	 سنی دیگر با مصفا
۵۳۰	 "مصفا" سیستم
۵۳۱	 مشکل سیستم مصفا
۵۳۵	 گفتار سوم: سنی دینی
۵۳۵	 انسان در جستجوی مانی
۵۴۲	 گفتار چهارم: روانشناسی رفتار متقابل
۵۴۲	 روان‌شناسی رفتار متقابل
۵۵۸	 گفتار پنجم: روانشناسی کمال
۵۵۸	 سیری در نظریات "کمال"
۵۶۶	 گفتار ششم: گورجیف
۵۶۶	 گئورک گورجیف و تیپ‌های شخصیتی
۵۸۲	 کتاب‌شناسی

درآمد

جایی در "لویح" آورده است: "جان در حمایت یک دم است و زندگی فرصتی است همان دو عدم". آلبر کامو نیز در یادداشت‌هایش می‌نویسد: "زندگی کوتاه است و اتلاف وقت گناه".

می‌بینیم که بدنه خودشناسی و خوب زیستن از لحظه‌ای که انسان نسبتاً از نیازهای سرری و زیستی فارغ می‌شود؛ گریانش را می‌گیرد که این هستی چند روزه و کوتاه را چگونه مغتنم بدانیم و چگونه حداکثر استفاده را از فاصله‌ی میان تولد و مرگ بگیریم. این سوال به درازای تاریخ برای بنی آدم مطرح بوده و هرکس به تناسب ارزش‌ها و ابوابی بدان داده است و اکنون ما که بر شانه‌های بزرگان گذشته نشسته‌ایم و حاصل جهد و تلاش ایشان را در اختیار داریم، باید بتوانیم جواب‌های بهتر و کاربردی‌تری برای این پرسش بیابیم.

ما، به عنوان انسان، موجودی هستیم تا شده در دلتا و هزارتوی پیچیده‌ای به نام "نفسانیت"، که به قول فریدون مشیری: "شرب و وزش دریغ رفته و ای کاش آینده" است و گرفتار در دور باطل و چرخه‌ی زیوب مسدودی از روزمرگی مدور و مکرری، که زمامش را به مثلث "غریزه و عادت و تقلید" وانهاده‌ایم.

پیشرفت و تکامل معنوی بشر، تناسبی با دستاوردهای مادی و عملی او نداشته است. بشر بسیار چیزها را می‌شناسد الا خود را و نتوانسته بر تاریکی‌ها و ظلمت‌های ذهن و روان خود روشنی افکند.

مولوی خطاب به نوع انسان می‌کند که تو را چه شده است که تمام "عالم" را می‌شناسی اما از شناخت و فهم خودت غافل؟

صدهزاران فصل، داند از علوم
جان خود را، می‌نداند آن ظلوم
قیمت هر کاله، می‌دانی که چیست
قیمت خود را ندانی، احمقی است

منشأ تمام این نابسامانی‌ها و ناکامی‌ها، موجود لوس و دردانه‌ای است به نام "نفس". ما هست؛ دشمنی خارجی و بیگانه است که طی تلقینات و تزریقات تدریجی اجتماعی و خانوادگی، به ذات اولیه و اصیل ما تحمیل شده و صاحبخانه را رها کرده بود بیرون رانده است و خود بر جایش نشسته و اکنون چنین وانمود می‌کند که از اول، خود صاحب این خانه بوده است و همه چیز عادی و طبیعی و سببی خود است و هیچ‌گونه غضب و اشغالی هم در کار نیست. اما به رغم این زریب و غفات، عوارض این نفسانیات، خواه ناخواه، گریبانمان را می‌گیرد و گاه جانمان را، لب می‌رساند.

هر نوع بت‌شکنی اگر از خودشکنی آغاز نشود، بت‌پرستی جدیدی منجر خواهد شد. از همین رو مولوی می‌گوید: "مادر بت‌ها، بت‌س شماسست".

از شما چه پنهان نگارنده نیز حدود چهل سال است در یافتن جوابی درخور به این پرسش، شبان و روزان پی‌درپی را به خواندن و نوشتن و غور و تفکر و تأمل در این مقوله سترگ گذرانده است. حاصل این روشش، کتاب حاضر است که مطمئناً برای هر کسی نکاتی کاربردی و مفید برای جهت‌گیری به سوی یک زندگی بهتر را دارد. این ابراز اطمینان از آن‌جاست که این مطالب ابتدائاً نه به قصد انتشار که به قصد حل مشکلات خودم نگاشته شده‌اند و فقط پس از بازخورد مثبت آن‌ها در میان دوستان و اطرافیان، تصمیم به تقدیم این برگ سبز به دیگر هم‌نوعانم گرفتیم. شریعتی گفته بود بهترین نامه‌ها آن‌هایی

است که به هیچ کس می نویسم. من هم این مطالب را به دیگری ننوشته‌ام. لذا تکیه بر ساده نویسی به جای اظهار فضل و تاکید بر نکات عملی و کاربردی به جای طرح مسائل نظری محض، دو ویژگی اصلی این کتاب است. تا چه در نظر آید...

www.ketab.ir