

# زندگی در دستان تو

(آموزش مهارت‌های کشف معنای زندگی)

و ایجاد آرزوهای مشترک در زندگی)

مؤلف: علیرضا طای



|                         |                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | طائی، علیرضا                                                                                  |
| عنوان و نام پدیدآور     | زندگی در دستان تو: (آموزش مهارت‌های کشف معنای زندگی و ایجاد آرامش در زندگی) مؤلف علیرضا طائی. |
| مشخصات نشر              | اراک: دانش‌کیان، ۱۳۹۸                                                                         |
| مشخصات ظاهری            | ۱۴۲ص: مصور، جدول                                                                              |
| شابک                    | ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۰۴-۶۶-۸                                                                             |
| ISBN: 978-600-7104-66-8 |                                                                                               |
| وضعیت فهرست‌نویسی       | فیپا                                                                                          |
| یادداشت                 | کتابنامه.                                                                                     |
| موضوع                   | راه و رسم زندگی (Conduct of life)                                                             |
| موضوع                   | هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی) (Goal Psychology)                                                |
| موضوع                   | موفقیت (Success)                                                                              |
| رده‌بندی کنفرانس        | BF ۶۳۷                                                                                        |
| رده‌بندز دیویی          | ۱۵۸/۱                                                                                         |
| شماره کتابت سی لی       | ۵۷۹۷/۴۰                                                                                       |

## زندگی در دستان تو

(آموزش مهارت‌های کشف معنای زندگی و ایجاد آرامش در زندگی)

مؤلف: علیرضا طائی

ناشر: دانش‌کیان

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۰۴-۶۶-۸

مرکز پخش: اراک - خیابان شهید رجایی - روبروی مؤسسه نور - کتابفروشی دانشگاه

تلفن ۳۲۲۴۸۵۵۲

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

## فهرست مطالب

پیش‌گفتار..... ۱۱

مقدمه..... ۱۳

### فصل ۱: بیماری نهان درون..... ۲۵

ندای درون چیست و چرا به انسان را به موفقیت و خوشبختی

می‌رساند؟..... ۲۷

زمان بحران (در زمان جست‌وجوی جواب سؤالات)..... ۲۸

کشف ندای درون چه مزیت‌هایی دارد؟ چگونه می‌توان چطور محدودیت‌های خود را

فراموش کنید؟..... ۳۲

کشف ندای درون (وظیفه زندگی) چه مزیت‌هایی دارد؟..... ۳۵

زمانی که به ندای درون گوش دادم..... ۳۸

پنج نشانه‌ی نادیده گرفتن غریزه یا ندای درون..... ۳۹

### فصل ۲: فلسفه زندگی..... ۴۳

چطور فلسفه اصلی زندگی خود را پیدا کنیم؟..... ۴۵

رازهایی برای رسیدن به حقیقت زندگی..... ۵۰

ایکیگای (Ikigai) (ژاپن) دلیل طول عمر بالای ژاپنی‌ها..... ۵۳

شناخت رسالت زندگی (نردبان زندگی)..... ۵۵

### فصل ۳: ضلع‌های زندگی (شناخت رسالت فردی)..... ۵۷

ضلع‌های زندگی (شناخت رسالت فردی) هر شخص چه مواردی

- است؟ ..... ۵۹
- مسیر عصبی چیست؟ ..... ۶۱
- مسیر عصبی چگونه ساخته می‌شود؟ ..... ۶۳
- در یک جامعه ..... ۷۱

#### فصل ۴: ویژگی‌های افراد دارای رسالت و فاقد رسالت ..... ۷۵

- آبادی که وظیفه اصلی زندگی (رسالت زندگی) خود را پیدا نکرده‌اند چه مشکلات و چه شرایطی دارند؟ ..... ۷۷
- مثال‌هایی که می‌شود از آن فهمید علاقه‌ای به کار و زندگی اکنون خود دریم یا نه؟! ..... ۸۲
- چه موانعی برای پیدا کردن وظیفه زندگی ما قرار دارد؟ ..... ۸۳
- ثمره عمر و زندگی افرادی که وظیفه و رسالت خود را پیدا کرده‌اند چیست؟ ..... ۸۶
- داشتن رسالت (دانستن معنای زندگی) چه فایده‌ای دارد؟ ..... ۹۰
- افرادی که وظیفه و رسالت زندگی خودشان را پیدا کرده‌اند (پیدا کردن بهترین خود) ..... ۹۶
- چگونه باید به رسالت خودمان برسیم؟ من چه رسالتی دارم؟ ..... ۱۰۴
- اگر رسالت نداشته باشیم چه اتفاقی می‌افتد؟ ..... ۱۰۴
- فهمیدن رسالت زندگی (معنای زندگی) به چه درد ما می‌آید؟ ..... ۱۰۴
- رسالت آیا فقط برای آدم‌های خاص است؟ ..... ۱۰۵

#### فصل ۵: مأموریت ما در این دنیا چیست؟ باید چه تدبیراتی

- کنیم؟ ..... ۱۰۷
- خداوند برای ما انسان‌ها چه مأموریت‌هایی در زمین قرار داده است؟ ..... ۱۰۹
- قانون دارما (مثل اثر انگشت رسالت انسان‌ها باهم فرق می‌کند) ..... ۱۱۰

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| قانون ۱٪ و ۹۹٪.....                                    | ۱۱۲ |
| تغییرات در رسالت و ساخت عادت.....                      | ۱۱۳ |
| قانون ۵ ثانیه.....                                     | ۱۱۹ |
| پنج عنصر مهم ۵ ثانیه.....                              | ۱۲۱ |
| طرز فکر.....                                           | ۱۲۲ |
| انواع طرز فکر.....                                     | ۱۲۲ |
| فصل ۶: مراحل پیاده‌سازی و کشف ضلع‌های زندگی (شناخت     |     |
| رسالت فردی).....                                       | ۱۲۵ |
| مراحل نه می‌توان با انجام آن به این چهار ضلع رسید..... | ۱۲۷ |
| منابع.....                                             | ۱۴۱ |

## پیش‌گفتار

در کتاب قبلی خود به نام در «جست‌وجوی معنای زندگی خود» که به صورت رایگان در سایت تفکر نوین به نشانی [www.tafakorenovin.com/keabragan](http://www.tafakorenovin.com/keabragan) قرار گرفته است و شما مخاطب عزیز می‌توانید با مراجعه به سایت و ثبت‌نام در این سایت این کتاب را دریافت نمایید، در آن کتاب موضوع کشف معنای زندگی را بررسی نموده‌ام که چگونه می‌توانیم علاقه و راه زندگی خود را پیدا کنیم و اکنون می‌خواهم در این کتاب به صورت گسترده‌تر به این موضوع بپردازم البته مطالب با آن کتاب کوتاه متفاوت است و این کتاب در اصل ریزترین مسائل را در برمی‌گیرد.

نگارش این کتاب به نحوی است که کار همه‌ی اقشار جامعه می‌آید و حتی تمام سنین را در برمی‌گیرد، از کودکان تا حتی افراد با سنین بالا، چون حتی یک روز هم انسان با معنای زندگی کند، باز هم یک روز است. از شما مخاطب عزیز تقاضا دارم تا اگر این کتاب بنده را همراهی کنید، چون زمانی که برای خواندن این کتاب می‌گذارید قطعاً در آینده نتیجه‌ی آن را خواهید دید.

این کتاب سرگذشت زندگی خودم و تجربیات ۲۵ سال زندگی پرفرازونشیب، تجربیات و سرگذشت خانواده خود و کلاس‌ها و دوره‌هایی که شرکت کرده و برگزار کرده‌ام است. در آغاز کمی از داستان زندگی خود و رسالت پدر و مادر خود بگویم تا کامل بدانید که با چه شرایطی چه دستاوردهایی به ثمر نشست است.

نکته مهم اینکه فقط ۳ درصد مردم در کشور ما به آموزش و مطالعه اهمیت می‌دهند و خوشحالم که شما مخاطب عزیز که با خرید این کتاب و خواندن آن جزء این ۳ درصد قرار گرفته‌اید.

www.ketab.ir