

۱۹۷۴
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَجَعَلْتُكُمْ مَوَاسِينِ

بلندترین گام به سوی
آرامش

موریم حبیب



انتشارات نظری

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور : بلندترین گام به سوی آرامش / مریم سلیقه
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۸
 مشخصات ظاهری : ۴۸ ص.: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۹-۳۲۳-۵
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 موضوع : آرامش ذهنی
 رده بندی کنگره : ۶۳۷BF
 رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۷۰۹۰۳

نام کتاب : بلندترین گام به سوی آرامش

نویسنده : مریم سلیقه

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۸

شمارگان : ۵۰۰

« کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ است. شر می‌باشد »

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی‌عصر (عج)، خیابان سید خالان‌الدین

اسدآبادی (یوسف آباد)، نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار

پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

قیمت ۱۵۰۰۰۰ ریال



انتشارات نظری

بسم الله الرحمن الرحيم

تقدیم به پدر و مادرم که با صبر و تحمل و سختی‌های فراوان موقعیت را برای تحصیل و نویسندگی در این مقطع فراهم نموده و همواره مشوق و همراه من بودند.

فرصت را منم می‌نامم و از زحمات آنان صمیمانه سپاسگزاری و قدردانی می‌نمایم و همچنین از استاد سرور ارجمند استاد جعفر حاجی کریم نظری و دیگر دست‌اندرکاران گرامی در چاپ و نشر این کتاب مراتب تشکر و قدردانی خود را اعلام می‌نمایم و سرافرازی همه عزیزان را از خداوند متعال خواهانم.

مادامی که تلخی زندگی دیگران را به شیب‌بنی تبدیل می‌کنی بدان که زنده‌ای و زندگی کوتاه‌تر از آن است که با خصومت بگذرد.

پس با لبخند زندگی را زیباتر کنیم و اگر بتوانیم در خود دیگران شادی بیافرینیم دنیای بهتری خواهیم داشت.

با سپاس فراوان

فهرست

۷	مقدمه مولف.....
۱۱	مقدمه.....
۱۳	قلب شکرگزار به خدا نزدیک تر است.....
۲۳	به سوی آینده ای بهتر.....
۲۳	عشق از هر در بیاید ترس از در دیگر می گریزد.....
۲۶	احساس مثبت ایمان و اطمینان.....
۲۷	چطور به خودمان بیشتر اعتماد کنیم؟.....
۲۸	۱ - تصمیم گیری و انتخاب کنید.....
۲۹	۲ - در دام کمال گرایی نیفتید.....
۲۹	۳ - اعتماد به نفس ذاتی خود را به کار بگیرید.....
۳۰	۴ - صداهای منفی پس زمینه ذهنتان را نادیده بگیرید.....
۳۰	۵ - زود شروع کنید.....

۶- از راهنمایی خواستن نترسید..... ۳۱

۷- در ذهنتان وکیل مدافع خود باشید..... ۳۲

چگونه از حال بد به حال خوب برسیم؟..... ۳۳

چگونه انرژی تو روی دیگران تأثیر می گذارد..... ۴۱

منابع و مأخذ:..... ۴۵

www.ketab.ir

مقدمه مولف :

وقتی رفتار تو نسبت به همه ی مردم الهی و خداپسندانه باشد درهای رحمت الهی به سرعت گشوده می شود و بیشتر از خوان نعمت پروردگار بهره مند می شوی. «رفتار خداپسندانه یعنی به همان اندازه که به فکر خودت هستی به فکر دیگران هم باشی.» بهتر است بیشتر از کلام مثبت استفاده کنی. هر قدر فرکانس مثبت آرامش بیشتری از خودت ساطع کنی و با کائنات هماهنگ تر شوی موقعیت ها و افرادی را که به حوزه ارتعاشات وارد می کنی که آن ها هم آرامش، شادی و محبت بیشتری را به تو اهدا می کنند. آری وقتی انرژی، عشق، محبت، احترام، بزرگ منشی و سخاوتمندی را به دیگران اهدا کنی طبق قانون جذب که می گوید «مشابه، مشابه را جذب می کند» چندین برابرش به سوی تو باز می گردد. در واقع با روی آوردن به عشق و دوستی پروردگار دانا و توانا و جای دادن آن در روح خود و بهره گیری از آن برای بیرون راندن افکار منفی و سیاه می توان به خود کمک کرد. این را باید بدانی و به این موضوع ایستادگی کنی. بیایید که خدا شما را دوست دارد و مراقب و پشتیبان شماست. اگر او را از ته دل به یاری بخواهید به یاریتان خواهد آمد و شما را از هر اندوه و هراسی آزاد خواهد کرد. آدمی بالقوه برخوردار از نیروی تندرستی بخش است به شرط آنکه بتواند توسط

ایمان از آن بهره بگیرد. دید و بینش خود را پاک و نیرومند سازد و به معنویات بنگرید و برای اینکه رفتار درستی داشته باشیم باید درست فکر کنیم. اگر عمیقاً بتوانید با اصول تفکر آشنا شوید و قبول کنید که فکر خود انسان است که نقشی مهم در زندگی شخص دارد در این صورت قادر به مهار آن و بهره‌گیری از جنبه‌های مثبت آن خواهید بود آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که اگر دوستی در آب غرق شده باشد دریا را باید در مرگ آن مقصر دانست؟ مگر نه اینکه او خود به فن شنا آشنا بوده؛ آیا می‌توان دریا را به قصاص و انتقام تهدید کرد که چرا جان انسان را گرفته است؛ حکم به مرگ خیام در این باره چه نیکو سروده است :

نیکی و بدی که در نهاد بشر است ثادی و غمی که در قضا و قدر است

با چرخ مکن حواله کا ندر ره عقل چرخ از تو هر بار بیچاره تر است

بنابراین هیچکس حق ندارد خود را ناکام و بدبخت بداند خداوند قادر متعال حامی درماندگان است.

شهادت و اعتماد به نفس داشته باشید هر تغییری در روحیه شخص زندگی او را نیز عوض خواهد کرد. وقتی خیرخواهی و خدمت به دیگران را از اولویت‌های

زندگی‌ات قرار دهی، در همه چیز همه‌کس زیبایی و خوبی می‌بینی. اگر می‌خواهید از شر ترس خلاصی یابید باید از هر بیش داوری و قضاوت نابجا پرهیز کنید و بر ایده‌های منفی چون حسادت و نفرت و خصومت فائق آئید.

عشق واقعی با حسد بیگانه است

شکسب در اثلو حسادت را با این بیان زیبا توصیف می‌کند .
حسادت دوزخ عاشقی است که ظالمانه جریحه‌دار گشته. در حقیقت آدم حسود ضیافتی را که در آن مهمان می‌شود زهرآگین می‌سازد. حسد سمی است روحی و علت آن همواره ترس بوده است. حسودان حق دوست داشتن و محبوب و معشوق بودن را از آن خود می‌دانند. برای هیچکس دیگر حقی قائل نمی‌شوند.
«سعدی» نیز بدینگونه رنج و الم انسان حسود را بیان می‌کند :

توانم آنکه نیازارم اندرون کسی

حسود را چه کنم کاو زخود به رنج دراست .

و همچنین «حکیم نظامی» نیز فرموده اند:

حسد کاهش تن و آزار روان است و عامل اصلی اختلاف میان دو انسان می‌باشد.

حسد ، مرا دل به درد آورد میان دو آزاده گردد آورد

و مولانا یکی از راه‌های رهایی از حسد را فروتنی و دست شستن از خودبزرگ‌بینی می‌داند.

- لطیف‌ترین کلمه لبخند است آن را حفظ کن
- سالم‌ترین کلمه سلامتی است به آن اهمیت بده
- تواناترین کلمه «دانش است» آن را فراگیر
- محکم‌ترین کلمه «پشتکار» است آن را حفظ داشته باش
- سخت‌ترین دامن «غیر ممکن است» وجود ندارد
- قشنگ‌ترین نامه «خوشه‌ری است» راز زیبایی در آن نهفته است
- هدفمندترین کلمه «موفقیت» است، پس پیش به سوی آن

پرسید تاریک‌ترین قلب جهان کجاست؟

گفت: قلبی که در آن مهربانی نباشد

تا توانی چهره غم از غمناک پاک کن

در جهان گریاندن آسان است اشکی پاک کن .

محبت کوچک ماندگارتر از موفقیت بزرگ است.

مقدمه :

نیروهای نهفته در اعماق ضمیر باطن آدمی از قدرتی شگرف برخوردار است، اعجازها می آفریند و زندگی فرد را بر اساس بهره گیری از آن سامان می بخشد و سرنوشت او را رقم می زند. گاهی اوقات ممکن است زندگی بر شما فشار آورده و این احساس به وجود آید که انگار هیچ روزنه امیدی ندارید و در نتیجه ممکن است در این حال افتاده شوید و ابراز ناتوانی کنید اما شاید شما تنها باشید ولی ضعیف و ناتوان نیستید. اگر می خواهید احساس بهتری پیدا کنید در این صورت ابتدا باید برای لحظه ای دلبازی ها و نگرانی های خود را کنار بگذارید. من می دانم که گفتن این حرف آسان است، اما فقط در این مورد به من اعتماد کنید. یک خودکار و کاغذ بردارید، و چیزهایی را که در زندگی باید به خاطر داشت نشان سپاسگزار باشید روی کاغذ یادداشت کنید حتی اگر آن داشته ها خیلی ساده باشند به سادگی داشتن آب لوله کشی، لباس و سرپناه را حتی چشم هایی که شما را قادر می سازد این کتاب را بخوانید همین طور به نشانی دامه دهید تا زمانی که هیچ چیز دیگری به ذهنتان نرسد. در این خصوص فکر کنید و در مورد این که چقدر با داشتن این نعمت ها خوش شانس هستید بیندیشید. اکنون یک کاغذ دیگر بردارید و روی آن تمام خصوصیات ممتاز خود را که خودتان هم اکنون آگاه هستید یادداشت کنید. چه خصوصیات برجسته ای در شما وجود دارد

دوست دارید و توانایی آن را دارید بپردازید. محکم و استوار باشید زیرا از نعمت‌های زیادی برای شکرگزاری برخوردار هستید. فقط گاهی اوقات در زمانی که احساس خوبی ندارید دیدن آنها سخت است. هنگامی که این نعمت‌ها را باور کنید حال و احساس بهتری پیدا خواهید کرد و همه چیز برای شما خوب می‌شود. ابتدا با یک لبخند شروع کنید فقط یک لبخند کوچک بزنید. سپس آن لبخند را در روح و روان مرد اساس کنید تا اینکه این لبخند کوچک به لبخندی بزرگ تبدیل شود. شما سند احساس بهتری هستید و با خواندن این مطلب ثابت کردید که خودتان هم دوست دارید حال بهتری داشته باشید بنابراین در این راه پیش بروید و از زندگی خود لذت ببرید. خوش باشید.

قلب شکرگزار به خدا نزدیک تر است

و نکته مهم دیگر «هنگامی که از سر خلوص و ایمان به دعا برمی‌داریم آرزویی که در دل داریم به ضمیر باطن می‌دهیم تا برایمان «حق گرداند» اگر واقعا به چنین امری معتقد باشیم، از دعا می‌توان به عنوان یکی از بزرگترین نیروهای اعجازگر در حیات بشر نام برد که در هر زمان و مکان به یاری درماندگان می‌شتابد. مشکلات و مسائل هر قدر دشوار و پیچیده باشد، دعا به صورت یک راه حل می‌تواند راه گشا گردد. اغلب این را به تجربه آزموده ایم که

بعد از اینکه دعا کردیم و خواست باطنی مان را به زبان آوردیم ناگهان راه برون شدن از این بن بست را نیز پیدا می‌کنیم. به هر حال در تاریخ حیات آدمی هیچ مشکلی وجود نداشته که روزی حل نشده باشد و جالب اینکه این کار توسط دعا کردن یا به زبان آوردن خواستها صورت گرفته است و تاریخ فرهنگ و تمدن بشر مملو از سرگذشتهایی است که با دعا در آنها تغییرات و تحولات آشکار و فراوانی روی داده است خدایی که این نداها را می شنود، بی‌اعتنا به رنگ و پوست و نژاد و حتی اعتقاد و باور کسانی که او را به یاری خواسته اند دعایشان را مستجاب می‌کند که این نیز یکی دیگر از عجایب روح جهان و روح بشری است. بنابراین روی آنچه که واقعا می‌خواهد تمکیز کنید تا راهایی برای رسیدن به خواسته تان را پیدا کنید. «ناپلئون ه»

و اینکه در پس هر رنج و دردی درسی نهفته است که با یادگیری آن رنج و درد از میان می‌رود «جی بی و اسوانی»

هر آنچه را که در آرزویش هستی همین امروز انجام بده یاد بگیر که اقدامات گذشته فقط کسب تجربه به حساب می‌آیند که تو را بعد ها به حال می‌رسانند، پس گذشته را رها کن و قدر حال را بدان.

آیا می‌دانی تو روحی هستی که جسم داری ؛ یعنی روحت بر جسمت مقدم است؟ پس تصور نکن روحت از جسمت جداست. روح تو یعنی خود واقعی و ذات