

سرشناسه: بیات سرمدی، محمدرضا، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور: زندگی بدون اضطراب: اندیشه‌هایی برای رهایی از جنگال اهریمن
اضطراب / نویسنده محمدرضا بیات سرمدی؛ ویراستار شراره فلاحی؛ بازخوانی نهایی
اشکان حسین‌زاده.

مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: (۱۸۳)ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۷۴-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
عنوان دیگر: اندیشه‌هایی برای رهایی از جنگال اهریمن اضطراب.
موضوع: اضطراب
Anxiety

اضطراب -- درمان
Anxiety -- Treatment
اضطراب -- داستان
Anxiety -- Fiction

رده‌بندی کنگره: ۵۷۵ BF
رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۷۱۳۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

زندگی بدون اضطراب

نویسنده: محمدرضا بیات سرمدی

ویراستار: شراره فلاحی

بازخوان نهایی: اشکان حسین‌زاده

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

طراح جلد: شفق عامری

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۷۴-۸

ISBN: 978-622-220-774- 8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۹	سر آغاز.....
۱۱	پیشگفتار.....
۲۱	گذشته خود را تغییر دهید.....
۲۵	اگر خدا نیستید، خدایی نکنید.....
۲۹	در برابر قانون کُرنش کنید.....
۳۵	بال‌های رنگارنگ پروانه را تماشا کنید.....
۳۹	به مهرورزی پادشاهان چشم ندوزید.....
۴۵	در مسابقه ابلهان شرکت نکنید.....
۵۱	به حکم تاس گردن نهدید.....
۵۵	نوشته سنگ قبرتان را امروز انتخاب کنید.....
۵۹	مراقب تله انتخاب باشید.....
۶۵	به رقص آیید.....
۶۹	خود را حلق آویز نکنید.....
۷۳	اهریمن را از کعبه دل برانید.....
۷۹	شگفتی‌ها را در آغوش بگیرید.....
۸۳	فقط یک شکار را تعقیب کنید.....
۸۹	شاهکار خود را بیافرینید.....

- ۹۵.....خود را با باورهایتان یکی نگیرید
- ۹۹.....خارپشت‌ها را در آغوش بگیرید
- ۱۰۳.....نیازمند اشیاء نامرئی نباشید
- ۱۰۹.....لالایی را خود بسرایید
- ۱۱۳.....پرتو نور را دنبال کنید
- ۱۱۷.....آهسته برانید
- ۱۲۱.....خُنی‌گری بیاموزید
- ۱۲۷.....هوشمندانه اعتماد کنید
- ۱۳۳.....مراقب سنگینیِ بـِـبـِکی باشید
- ۱۳۷.....سپاسگزار کیمیاگر باشید
- ۱۴۳.....تفاوت را دریابید
- ۱۴۷.....راه خودتان را بروید
- ۱۵۱.....بذر دوستی بپاشانید
- ۱۵۵.....دربان سوراخ‌های بینی‌تان باشید
- ۱۶۱.....زباله‌گردی نکنید
- ۱۶۵.....از نمای نزدیک دوری کنید
- ۱۷۱.....عاشقانه به معشوق عشق بورزید
- ۱۷۹.....شما تنها نیستید، غصه نخورید
- ۱۸۳.....واپسین سخن

سر آغاز

هیچ انسانی با مرگ طبیعی از دنیا نمی‌رود. همهٔ انسان‌ها خودکشی می‌کنند! هر انسانی هر روز و گاه هر ساعت با دستانی لرزان، زهری کُشنده را درون رگ‌هایش تزریق می‌کند و هر شب کمی می‌میرد تا آنکه سرانجام قلب پریشان‌ش از تپش باز می‌ایستد.

اضطراب همان زهری است که انسان‌ها با آن خودکشی می‌کنند و به زندگی خود پایان می‌بخشند. این کتاب راهنمایی است که به شما نشان می‌دهد چگونه از خودکشی دست بردارید!

زندگی با اضطراب مانند زندگی در جسمی است که آن یک‌سو برای زنده ماندن می‌جنگد و از سوی دیگر می‌خواهد بمیرد تا از شر آن رهایی یابد و در میانهٔ این کشمکش بی‌پایان، تن زخمی و روان فرسوده می‌گردد. آیا شما می‌خواهید همهٔ زندگی را با تنی زخمی و روانی فرسوده سپری کنید و با تلخ‌کامی با فرشتهٔ مرگ روبه‌رو شوید بی‌آنکه حتی روزی را در آرامش گذرانده باشید؟

زندگی در نگرانی و اضطراب، شکنجه‌ای بی‌رحمانه در سلولی انفرادی به نام تن است. این سلول تاریک و نمدار آن‌چنان از دیده‌ها پنهان است که دست هیچ فریادرسی به آن نمی‌رسد. شما هیچ راهی برای گریز از این

زندان هراس‌انگیز ندارید. هیچ‌کس نمی‌تواند از خود بگریزد. هنگامی که زندانی و زندانبان یکی باشد، با فرار از زندان و پنهان شدن در گوشه‌ای دورافتاده نمی‌توانید از گزند تازیانه در امان بمانید؛ زیرا هر جا بروید خود را نیز به همراه می‌برید. شاید پروردگار برای کیفر گناهانمان تا زمان مرگ ما شکیبایی پیشه کند و در جهانی دیگر کردار پلیدمان را مجازات کند؛ اما اهریمن اضطراب در همین جهان آن‌چنان سخت کیفرمان می‌دهد که از زندگی بیزار می‌شویم و هرروز آرزوی مرگ می‌کنیم.

آرامش، آسان به چنگ نمی‌آید. یافتن آرامش در درون بسیار دشوار و در بیرون ناممکن است. این کتاب نمی‌تواند ناممکن‌ها را ممکن کند و آرامش را در بیرون مرزهای تئتان بیابد و به شما هدیه دهد. این کتاب می‌تواند راه‌های دشوار سفر به درون را آسان سازد تا کنج آرامش را در سرزمین جان بیابید. اینک که من و شما در آغاز این سفر هیجان‌انگیز استاده‌ایم، اگر از من بپرسید آیا گذر از دره‌های تاریک و توفان خیز اضطراب و رسیدن به سرزمین آفتابی آرامش راهی آسان است، من بی‌درنگ با هر دو دست شانه‌هایتان را می‌گیرم و با چشمانی که از خورشید امید می‌درخشد در چشمان زیبایتان نگاه می‌کنم و می‌گویم: «دوست عزیزم، این راه گذرگاهی سخت ناهموار و پرفراز و نشیب است اما راهی است که ارزش پیمودن دارد. زندگی در آرامش مانند زندگی در بهشتی است که در آن خوشبختی جاودان است».