

از در ماندگی تا سعادت

www.ketabir

سرشناسه	:	عبدی، علیرضا، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	از درماندگی تا سعادت/مؤلف علیرضا عبدی
مشخصات ناشر	:	تهران، علیرضا عبدی، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۱ ص.
شابک	:	978-964-04-6885-2
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	راه و رسم زندگی
موضوع	:	خوشبختی
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۸۹ ۲۷۸/۴ BF۶۳۷
رده‌بندی دیوپی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی	:	۲۲۷۱۳۶۲

نام کتاب: از درماندگی تا سعادت
 مؤلف: علیرضا عبدی
 ناشر: مؤلف
 نوبت چاپ: آبان ماه ۹۱ - چاپ اول
 شمارگان: ۳۳۰۰ جلد
 طرح جلد و صفحه‌آرایی: حسن غیاث‌آبادی
 ویراستار: فاطمه برقمندی
 بازنگاری: تورج طهماسبی
 ناظر فنی چاپ: هاشم نادرزاده مقدم
 قطع کتاب: رقعی
 لیتوگرافی: موعود
 چاپ و صحافی: منصوری
 قیمت: ۴۶۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۶۸۸۵-۲



موسسه فرهنگی
ندای آراشد

مرکز پخش: موسسه فرهنگی هنری ندای آراشد

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، بین پیچ شمیران و بهار، جنب کفش ملی،

پلاک ۴۰۰، طبقه اول، واحد ۴

تلفن: ۷۷۶۲۹۰۳۱-۷۷۶۲۹۰۳۴-۷۷۶۳۶۳۷۵ تلفکس: ۷۷۵۲۲۰۶۸

به نام خدای توانا و دانا

پیش گفتار

امروز جمعه ۱۳۸۹/۹/۱۹ هـ ش ساعت ۱۶:۴۵

تضمیم و اراده این است که کتابی را بنویسم، این یکی از بهترین تجربیات من است و در این راه از خدای قادر می‌خواهم تا مرا در این امر یاری رسانده و از دانش و آگاهی بی پایان خویش به من عطا فرماید.

هدف اصلی از نوشتن این کتاب، خود باوری و انتقال تجربیاتم به هموعانم است، تا که بدین وسیله هم بتوانم از دانش و آگاهی خویش محافظت نمایم و هم یک انسان دیگر که نیازمند این آگاهی است از آن بهره‌مند شود. امید است که با خواندن این کتاب، راه زندگی‌تان روشن و قدم‌های شما در این راه استوار و پابرجا بماند. تمام مطالبی که به شما عزیزان ارائه می‌نمایم، برگرفته شده از تجربه و آگاهی‌هایی است که به مرحمت پروردگار به دست آورده‌ام. وقتی صحبت از تجربه به میان می‌آید، به این معنی است که می‌تواند برای شما نیز کارایی داشته باشد. به شرط این که آن را به کار گیرید. به عنوان مثال: شما فرض کنید کتابی با موضوع آشپزی در دست دارید، آیا می‌توانید فقط با خواندن کتاب طعم خوش غذا را بچشید و شکم خود را سیر کنید؟ مسلماً نه! درست است که کسب مهارت لازمی موفقیت در هر زمینه‌ای است، اما باید بدانید که با حلوا، حلوا کردن دهان شیرین نمی‌شود، یعنی: شما باید کتاب آشپزی را جلوی خودتان بگذارید و از روی دستورالعملی که داده شده، دست به کار شوید، شاید شما جزء آن دسته افرادی

باشید که به محض این که صحبت از عملکرد می‌شود، خیلی زود بی‌حوصله می‌شوند. اصلاً جای نگرانی برای این افراد نیست! چون دقیقاً من هم جزء همین دسته بودم!! در این کتاب مطالب طوری به شما ارائه خواهد شد که میل و اشتیاق فراوانی برای به کارگیری آن به دست خواهید آورد. برای انجام هر کاری اگر تمایل و اشتیاق باشد مسلماً آن کار به ثمر خواهد رسید. از شما تقاضایی دارم و آن این است که در صورت موفقیت و رسیدن به نتیجه، مطالبی را که یاد گرفتید به دیگران انتقال دهید تا شما نیز بدین طریق بتوانید آن چه را که به دست آورده‌اید حفظ کنید.

«در زندگی، اصلی وجود دارد که مخالف هر گونه آگاهی است، دلیلی علیه تمام دلایل است و انسان را در جهل ابدی نگاه می‌دارد. این اصل؛ قصاص قبل از جنایت است»

هربرت اسپنسر

امیدوارم در طول مطالعه کتاب، قبل از اتمام آن پیش داوری نکرده و نتایج را، در عمل به آن جستجو کنید.

به امید موفقیت روز افزون شما

علیرضا عبدی

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

فصل اول

- ۱ درماندگی چیست؟
۴ نشانه اول
۵ نشانه دوم
۵ نشانه سوم
۶ نشانه چهارم
۸ نشانه پنجم
۹ نشانه ششم
۱۰ نشانه هفتم

فصل دوم

- ۱۳ سعادت چیست؟
۱۶ چگونگی عامل درونی
۱۷ چگونگی عامل بیرونی

فصل سوم

- ۲۱ تغییر
۲۴ تغییر افکار

۲۶	تغییر رفتار
۲۸	غرور و منیت
۲۹	ترس

فصل چهارم

۳۱	ایمان و آفریدگار
۳۳	ایمان
۳۹	آفریدگار
۴۱	خدمت
۴۴	دعا
۴۴	چگونه دعا کنیم
۴۵	دعا برای درک خداوند
۴۶	دعا جهت برطرف شدن درماندگی
۴۶	مراقبه
۴۹	مراقبه‌ی دعا
۵۰	مراقبه‌ی کتاب خواندن
۵۰	مراقبه‌ی گوش دادن به موسیقی
۵۰	مراقبه‌ی گوش دادن به اشعار عرفانی
۵۱	مراقبه‌ی چشم دوختن به طبیعت
۵۱	مراقبه‌ی سکوت
۵۵	توجه و پیگیری

فصل پنجم

زندگی اجتماعی.....	۵۷
ترس.....	۶۱
خودخواهی.....	۶۵
رنجش و نفرت.....	۶۸
راهنمای برای رهایی از رنجش و نفرت.....	۷۳
احساس تفاوت.....	۷۵
(احساس تفاوت) غرور.....	۷۵
(احساس تفاوت) ترس.....	۷۵
تعصب.....	۷۷
تصورات نادرست.....	۷۷
خساراتی که به اطرافیان و اجتماع وارد نموده‌ایم.....	۷۸

فصل ششم

محدودیت‌های ذهنی.....	۸۳
احساس خود کم‌بینی.....	۹۱
شک و تردید.....	۹۳
تأثیر پذیری.....	۹۴
ورشکستگی.....	۹۶
عشق به زندگی.....	۹۷
شکرگزاری.....	۱۰۱
آلت دست دیگران شدن.....	۱۰۲

فصل هفتم

- هدف ۱۰۵
- چگونگی تعیین هدف ۱۰۸
- اهداف ناآگاهانه ۱۱۰
- اهداف آگاهانه ۱۱۱
- دلایل تعیین هدف ۱۱۲
- مشخصات هدف ۱۱۵
- آماده سازی برای رسیدن به هدف ۱۱۷
- مشخصات انسانی که هدف مند زندگی می کند ۱۲۳
- احساس پیروزی ۱۲۴
- نقش انسان های دیگر برای رسیدن به هدف ۱۲۵

فصل هشتم

- مراقبت ۱۲۷
- غرور ۱۲۹
- فروتنی ۱۳۲
- هوای نفس ۱۳۲
- طمع ۱۳۴
- بی عدالتی ۱۳۵
- نامتعادلی ۱۳۷
- کلام آخر ۱۴۰