

اسرار زندگی

اثر:
استاد مهندس علی اصغر بندار صاحبی
گردآوری:
سیدسعید موسوی

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)
۱۳۹۸



سرشناسه : صاحبی، علی اصغر، ۱۳۳۴-
عنوان و نام پدیدآور : اسرار زندگی / اثر علی اصغر بندار صاحبی؛ گردآوری
سیدسعید موسوی.
مشخصات نشر : مشهد: ارسطو: سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۱۱۴ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲۴۰۲-۱
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : راه و رسم زندگی
موضوع : Conduct of life
موضوع : موفقیت
موضوع : Success
موضوع : خودسازی
موضوع : Self-actualization (Psychology)
موضوع : راه و رسم زندگی -- کلمات قصار
موضوع : Conduct of life -- Quotations, maxims, etc
شناسه افزوده : موسوی، سیدسعید، ۱۳۴۲ - ، گردآورنده
رده بندی کنگره : BF۶۳۷
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۸۳۷۵۲

نام کتاب : اسرار زندگی
نویسنده : علی اصغر بندار صاحبی
گردآورنده : سید سعید موسوی
ناشر : ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۸
چاپ : مدیران
قیمت : ۲۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۴۰۲-۱
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو





بیوگرافی جناب صاحبی

مهندس علی اصغر بندار صاحبی
متولد ۱۳۳۴ مشهد مقدس

پس از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ایران، از دوره شروع مسئولیت پذیری جناب آقای دکتر حسن غفوری فرد، استاندار خراسان رضوی، با عنوان فرماندار تلاشگر و مجاهد، مشهدالرضا علیه السلام، مشغول به فعالیت گردیدند و بعد از آن به وزارت نیرو منتقل گردیده و حدود ۳۰ سال از عمر بابرکت خودشان را صرف خدمات رسانی بسیار گسترده در صنعت سدسازی، آبرسانی، اجرای پروژه های سنگین آن وزارت خانه خصوصاً در مناطق محروم را عهده دار شده و با موفقیت هر چه تمامتر به پایان رسانده اند، از جمله آن احداث، تکمیل و راه اندازی ایستگاه های متروی تهران و مشارکت گسترده در ساخت عملیات زیر بنایی، پروژه عظیم نمایشگاه بین المللی شهرآفتاب تهران می باشد. ایشان سهم بسزایی در بکارگیری بزرگ نیروهای انسانی و خصوصاً اشتغال زایی و از جمله نان رساندن بدون ادعا بر سر سفره جامعه عظیم کارگری داشته و دارند. انشاء الله خدمات ارزنده این استاد عزیز، باقی الصالحات برای خودشان و بهره مندی مرحوم پدر بزرگوارشان، بزرگ خاندان حجتی محمد بندار صاحبی و مرحومه مغفوره حاجیه خانم سنگین قصری، طلب مغفرت و غفران رحمت الهی در پی داشته باشد.

والسلام

سیدسعید موسوی

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	انسان سالم
۱۳	تحول دل
۱۵	سه نماد رشد
۱۷	زندگی کن ... زندگی همینه
۱۹	حرص
۲۰	دکتر ویکتور فرانکل (لوگوتراپی)
۲۲	نامهٔ آبراهام لینکلن به معلم پسرش
۲۴	گنجشکی که با خدا قهر بود!
۲۶	من اینطوری عوض شدم!
۲۸	ذهن خوانی
۲۹	کلام امیرالمؤمنین
۳۰	ارزش فوق‌العاده‌ی شکست در فرهنگ ژاپن!
۳۱	شعله خرد
۳۳	زود قضاوت نکنید

۳۴	قافله‌ی عمر
۳۵	حکایت
۳۶	حضرت حافظ
۳۷	عید سازندگی
۳۸	مرد گوهری
۳۹	درس از اتفاقات
۴۰	کاسپارف
۴۱	فهم اضطراب درونی از زبان بدن اطرافیان
۴۳	به خدا اعتماد کن
۴۴	کارگردان دنیا خداست!
۴۵	مهربان باش
۴۶	انسان ارزشی
۴۸	همسفر
۵۰	زمان
۵۱	جوانمرد قصاب
۵۳	نیمایوشیج
۵۴	انسان سالم
۵۶	قانون طبیعت
۵۷	خدا پشتوانه قابل اعتماد ...
۵۸	فکر زیبا
۵۹	مهربانی کن
۶۰	قدرت شگفت‌انگیز ایمان
۶۱	دل تکانی
۶۲	طعم تمشک
۶۴	آرام زندگی کن!

- ۶۵.....تنش آفت زندگی
- ۶۶.....تفکر نادرست
- ۶۷.....شجاعت رمز موفقیت
- ۶۸.....پرنده ات را آزاد کن
- ۷۰.....بهار در راه است
- ۷۱.....نامیدی آفت زندگی
- ۷۳.....لبخند بزن
- ۷۴.....نبرد با چهار مرغ ذهن
- ۷۶.....انسان مسئولیت پذیر
- ۷۷.....رمز پیروزی
- ۷۸.....سه، راه حل کاربردی مقابله با استرس‌های زندگی
- ۸۰.....خویشتن پذیری
- ۸۲.....ذهن خوانی
- ۸۳.....اجتناب دوستی
- ۸۴.....قضات نابهنگام
- ۸۵.....قافله عمر
- ۸۶.....فرشته ثروت
- ۸۸.....حکایت
- ۹۰.....غزل عشق
- ۹۲.....قربانی نفس
- ۹۳.....جرات داشتن هنر است
- ۹۴.....اتفاقات زندگی
- ۹۵.....شناختن اطرافیان
- ۹۷.....کارگردان دنیا خداست
- ۹۸.....نرم باشید

- ۹۹..... تقسیم انسانها از دید روانشناسی
- ۱۰۱..... فریدون مشیری
- ۱۰۳..... همواره شاد باشید
- ۱۰۴..... بار منت
- ۱۰۵..... نصیحت شیطان به نوح نبی
- ۱۰۶..... طمع، بدترین چیزهاست
- ۱۰۸..... حکایت
- ۱۰۹..... زندگی خروسی
- ۱۱۰..... خم شدن در زندگی
- ۱۱۳..... در کنار اینها باش
- ۱۱۴..... از زبان فردوسی پاکزاد



مقدمه

نام خداوند مهربان

دوستان عزیز، سلام مرا پذیرا باشید. در ایامی که اینجانب مشغول جمع‌آوری، متون کتاب پر محتوای اسرار زندگی، نوشته عزیز دلم جناب آقای مهندس علی اصغر صاحبی بودم، مطلع شدیم، شخصیتی بزرگ، دلاوری گرانمایه، عزیزی بسیار گرانقدر، شجاع، غیور، استاد اخلاق و معرفت، عارف و متواضعی لایق بنام سردار رشید اسلام سپهبد حاج قاسم سلیمانی که تقریباً تمام عمر پربرکت خود را صرف خدمت به آرامش و امنیت و پایداری کشور عزیزمان ایران و کشورهای مسلمان همسایه نموده است در سحرگاه جمعه ۱۳ دی ماه ۱۳۹۸ به دست شقی‌ترین و منفورترین افراد، به خیل عظیم شهادت نائل گردید. شهید سردار سپهبد قاسم سلیمانی، برای یکایک انسان‌های آزاده جهان، دوست و قابل احترام است. بنابراین شهادت مظلومانه این سردار رشید اسلام را حضورتان تسلیت عرض نموده، بقینا راه و روش و منش این شهید بزرگوار، همچنان ادامه خواهد داشت. روحش قرین رحمت الهی.

کتاب اسرار زندگی، دارای مطالب جالب و جذابی است که خواننده گرامی، می‌تواند با بهره‌مندی از آن، الگوی خوب چگونه زیستن، را تکرار نماید، البته شرط موفقیت در هر کاری، ایمان به آن و استمرارش می‌باشد، بحمدالله ایرانیان، مردمانی فرهنگ دوست، اخلاق مدار،

مهربان، دوست داشتنی و با ایمان هستند.
امیدوارم بتوانید بهره کافی و وافی برده باشید.

با احترام، سیدسعید موسوی
زمستان سال ۱۳۹۸



انسان سالم

نو بهار است در آن کوش که خوشدل باشی
که بسی گل بدمد باز و تو در گل باشی!
من نگویم که کنون با که نشین و چه بنوش
که تو خود دانی اگر زیرک و عاقل باشی!

کریستن دی لارسن در کتابی تحت عنوان توصیه‌هایی برای خوش
بینان می‌گوید:

انسان سالم؛

کینه نمی‌ورزد،

دوست می‌دارد،

خجالت نمی‌کشد،

خود را باور دارد،

خشمگین نمیشود و مهربان است .

انسان سالم؛

حرص نمی‌خورد،

همه چیز را کافی می‌داند،

حسد نمی‌ورزد و خود را لایق می‌داند.

انسان سالم؛

نیازی به رقص و پایکوبی و تظاهر به خوشی ندارد، زیرا شادکامی را
در درون خویش می‌جوید و می‌یابد.
انسان سالم؛
برای بزرگداشت خود احتیاج به تحقیر دیگران ندارد، زیرا خوب
می‌داند که هر انسان یک هدیهٔ منحصر بفرد الهی است.
انسان سالم؛
دوست خواهد داشت و مهر خواهد ورزید.

تحول دل

عید آمد و عید آمد
یاری که رمید آمد
عیدانه فراوان شد
تا باد، چنین بادا ...
«مولانا»

خدای خوبم؛
در آستانه سال جدیدی ایستاده‌ایم
به مردم کشورم کمک کن
دستی به سر و گوش زندگی شان بکش
دردهایشان را درمان باش
و دل‌هایشان را از همیشه شادتر کن
کاری کن که سال جدید
برایمان سالِ اتفاقاتِ خوب باشد
بادهای بهاری گرد امید و تعهد و
عشق را همه جا پخش کنند
و ابرها همدلی و مهربانی
بر سر این مردم ببارند

آنقدر که انسانیت جان دوباره بگیرد
خدا جونم
کاری کن که سال پیش رو
بهترین سال زندگی شود
سالی که تنها
اشک جاری از چشمها
اشک شوق باشد ...
سالی که همگی خوشبخت باشیم
سالی که دلمان نیاید که تمام شود
خدایا کمک کن . آمین

سه نماد رشد

زرتشت (زرتشتِ نیچه) مراحل تکامل معرفت انسان را با سه نماد نشان می‌دهد:

شتر، شیر و کودک من برای شما سه دگردیسی روح را نام می‌برم: چگونه روح باید یک شتر شود، و شتر یک شیر شود و عاقبت، چگونه شیر به کودک تبدیل شود.

شتر جانور بارکش است، آماده برای اسارت، هرگز عصیان نمی‌کند. او حتی نمی‌تواند نه بگوید. او یک برده است، در معرفت شتر همیشه نیاز به کسی هست که رهبری کند و به او بگوید: «باید چنین کنی». شیر یک انقلاب است. اشتیاق برای آزادی است. خواهشی برای نابود کردن تمام زندان‌هاست. شیر نیاز به هیچ رهبری ندارد. او برای خویش کفایت می‌کند. او به هیچ کس اجازه نمی‌دهد به او بگوید: «تو باید چنین کنی».

والا ترین قله زمانی است که شیر نیز از میان یک دگردیسی عبور کند و یک کودک شود. کودک معصوم است. مطیع نیست، نافرمان نیست، مومن نیست، نامومن هم نیست، اعتماد خالص است، یک آری مقدس به جهان هستی است. کودک اوج خلوص، صداقت، اصالت، پذیرش، و باز بودن به جهان هستی است. زیرا به دانش آلوده نیست. از کودک دوباره به سوی کودک، ولی تفاوت بسیار است:

کودک نخست، چنان که هست جاهل است. او باید از شتر عبور کند، از شیر گذر کند و دوباره به سوی کودک باز گردد، و این کودک دقیقا همان کودک نیست زیرا دیگر جاهل نیست. او از میان تمام تجارب زندگی گذر کرده است:

از اسارت، از آزادی، از یک آری ناتوان، از یک نه خشمگینانه، و همه را فراموش کرده است.

این سه نماد بسیار زیبا هستند.
(شتر، شیر، کودک)

مردم میخواهند نسخه های فتوکپی شده از همدیگر باشند. در این حالت احساس راحتی می کنند بدون چالش، بدون جنگ، بدون مبارزه، بدون مصلوب شدن. فقط یک گوسفند باش هرگز سعی نکن یک شیر باشی انسان هزاران سال چنین زیسته و این یک عادت شده این بازی ادامه دارد:

من تو را تحسین می کنم، تو مرا تحسین کن. طبیعتا یک معامله ساده است همه از هم تمجید می کنند.

زندگی کن ... زندگی همینه

استادی در شروع کلاس درس، لیوانی پراز آب به دست گرفت. آن را بالا گرفت که همه ببینند. بعد از شاگردان پرسید: به نظر شما وزن این لیوان چقدر است؟

شاگردان جواب دادند: ۵۰ گرم، ۱۰۰ گرم، ۱۵۰ گرم ...

استاد گفت: من هم بدون وزن کردن، نمی دانم دقیقاً وزنش چقدر است. اما سوال من این است: اگر من این لیوان آب را چند دقیقه همین طور نگه دارم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ شاگردان گفتند: هیچ اتفاقی نمی افتد.

استاد پرسید: خوب، اگر یک ساعت همین طور نگه دارم، چه اتفاقی می افتد؟ یکی از شاگردان گفت: دست تان کم کم درد می گیرد. حق با توست. حالا اگر یک روز تمام آن را نگه دارم چه؟

شاگرد دیگری جسارتناً گفت: دست تان بی حس می شود. عضلات به شدت تحت فشار قرار می گیرند و فلج می شوند. و مطمئناً کارت ان به بیمارستان خواهد کشید ... و همه شاگردان خندیدند.

استاد گفت: خیلی خوب است. ولی آیا در این مدت وزن لیوان تغییر کرده است؟

شاگردان جواب دادند: نه

پس چه چیز باعث درد و فشار روی عضلات می شود؟ در عوض من

چه باید بکنم؟

شاگردان گیج شدند. یکی از آنها گفت: لیوان را زمین بگذارید.

استاد گفت: دقیقاً مشکلات زندگی هم مثل همین است.

اگر آنها را چند دقیقه در ذهن تان نگه دارید اشکالی ندارد. اگر مدت طولانی تری به آنها فکر کنید، به درد خواهند آمد. اگر بیشتر از آن نگه شان دارید، فلج تان می کنند و دیگر قادر به انجام کاری نخواهید بود. فکر کردن به مشکلات زندگی مهم است. اما مهم تر آن است که در پایان هر روز و پیش از خواب، آنها را زمین بگذارید. به این ترتیب تحت فشار قرار نمی گیرند.

هر روز صبح سرحال و قوی بیدار می شوید و قادر خواهید بود از

عهدده هر مسئله و چالشی که برایتان پیش می آید، برآیید!

پس همین الان لیوان هاتون رو زمین بذارید

زندگی کن ...

زندگی همینه.

حرص

زنبوری موری را دید که به هزار حيله دانه به خانه می کشید و در آن رنج بسیار می دید و حرصی تمام می زد.
او را گفت: ای مور این چه رنج است که بر خود نهاده ای و این چه بار است که اختیار کرده ای؟!
بیا تا مطعم و مشرب (آب و غذا) من ببین، که از هر طعام لذیذتر است، تا من از آن نخورم به پادشاهان نرسد، آنجا که خواهم نشینم و آنجا که خواهم خورم ...
این بگفت و به سوی دکان قصابی پرزد و بر روی پاره ای گوشت نشست.
قصاب کارد در دست داشت و بزد و زنبور را به دو پاره کرد و بر زمین افتاد ...
مور بیامد و پای او بگرفت و بکشید ... زنبور گفت: مرا به کجا می بری؟
مور گفت: هر که به حرص به جائی نشیند که خود خواهد، به جاییش کشند که نخواهد ...