

سبک
زندگی
آرام و آسان

حجت الاسلام والمسلمین دکتر احمد لقمانی

www.ketab.ir

لقماني، احمد، ۱۳۹۲ -

متوان و نام پديدآور: سبک زندگی آرام و آسان / احمد لقماني - بهشت بينش،
۱۳۹۳. ۱۸۰ ص.

ISBN 978 - 964 - 7877 - 45 - 9

شابک:

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

موضوع: اخلاق اسلامی

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع: خانواده ها - راهنمای آموزشی

۱۳۹۳

رده بندی شنگره: ۲۵۸ BP / ۸ ص ۲

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲



سبک زندگی آرام و آسان

نویسنده	* احمد لقماني
ناشر	* انتشارات بهشت بينش
نوبت چاپ	* اول / ۱۳۹۳
شمارگان	* ۳۰۰۰ جلد
چاپ	* ولى عصر (عج)
قیمت	* ۶۸۰۰۰ ريال

انتشارات بهشت بينش: قم، بلوار امين، كوي صادقيه، حكمت ۳، پلاک ۱۴.

تلفن: ۸۸۶۸۵۸۵ (۰۲۵۱) - همراه: ۹۱۲۳۵۱ ۱۴۸۹

E-Mail: Behesht binesh @ noavar.com

همه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

«فهرست مطالب»

سخن نرسته.....	۹
زندگی آرام و آسان؛ گام نخست.....	۱۳
سهولت یا تساهل؟.....	۲۵
راز آسانی و سهولت آموزه‌های دینی.....	۲۸
راه‌های دستیابی به زندگی آسان در نگاه پروردگار مهربان.....	۲۹
سختگیری‌های ما در زندگی.....	۳۴
۱. وسواس در زندگی.....	۳۵
۲. دوری از نشاط در عبادت و بندگی.....	۳۵
۳. زندگی فراتر از عرف جامعه.....	۳۶
۴. دوری از مهرورزی در زندگی.....	۳۷
۵. شهرت طلبی.....	۳۸
تکلف و راه‌های رهایی از آن در زندگی.....	۴۱
تکلف چیست؟ و تکلیف کدام است؟.....	۴۲
راه‌هایی رهایی از تکلف در زندگی.....	۴۵
سرگرمی‌های زیانبار در زندگی.....	۵۱

- ۵۶..... آسیب سرگرمی های غفلت بار
- ۵۷..... ابزار و عوامل سرگرمی در زندگی
- ۶۰..... سرگرم غذایی نباش که...
- ۶۵..... جایگاه واقعی غذا در زندگی انسان
- ۷۱..... سرگرم پوشاکی نباش که
- ۷۴..... ژولیدگی و شلختگی در سر و لباس
- ۷۵..... افراط و زیاده روی در رسیدن به لباس
- ۸۲..... سرگرم خانه ای نباش که
- ۸۳..... نگاه آموزه های دینی به خانه و سرپناه
- ۸۴..... ویژگی های مسکن ممتاز و مطلوب در سخنان پیشوایان معصوم علیهم السلام
- ۸۸..... قرآن و ساختمان های اشرافی
- ۸۹..... عیار و معیار در مسکن
- ۹۴..... سرگرم مالی نباش که
- ۹۷..... دیدگاه آموزه های مذهبی به مال و دارایی
- ۱۰۲..... آسیب شناسی زندگی مادی ما
- ۱۰۳..... بهترین مال و دارایی
- ۱۰۵..... ریشه انحراف زاهدان دیروز و نیازدگان امروز
- ۱۰۸..... سرگرم دوستانی نباش که
- ۱۱۰..... دوست و دوستی در آینه اندیشه ها
- ۱۱۳..... دوستی ها و گستره تأثیر آن در زندگی انسان
- ۱۱۶..... تشخیص، تنظیم و ترمیم دوستی ها
- ۱۱۹..... علل دوستی های افراطی یا راهزنی های فکری اعتقادی

۱۲۲	سرگرم عزتی نباش که.....
۱۲۹	عوامل دستیابی به عزت واقعی در زندگی.....
۱۳۶	سرگرم متانت و هیبتی نباش که.....
۱۳۸	متانت؛ چیستی؟ و چگونگی؟.....
۱۴۰	هیبت؛ چیستی؟ و چگونگی؟.....
۱۴۳	ریش‌های هیبت و متانت در زندگی.....
۱۴۵	سرگرم عیش و لذتی نباش که.....
۱۴۹	حسرت و افسوس؛ چیستی؟ انواع و چرایی؟.....
۱۵۴	نمونه‌ای از خسارت بسیار و حسرت فراوان.....
۱۵۵	رازهای دستیابی به زندگی آرام و آسان به دور از حسرت و خسران.....
۱۶۰	لذت از زندگی؛ مهارتی زیبا و هنری کمیاب.....
۱۶۲	زندگی‌های بی جهت سخت.....
۱۶۶	ادیسون و لذت از زندگی.....
۱۶۹	آسان بگیرد تا از زندگی لذت ببرد.....
۱۷۱	روش لذت بردن از زندگی.....
۱۷۵	لذت زندگی و خوشحالی با چیزهای کوچک.....
۱۷۸	فهرست منابع.....

آسان گذرانید جهان گذران را
زیرا که خردمند جهان خواند جهان را
میدان جهان جمله فرازست و نشیب است
ای مرکب تو حرص، نگهدار عنان را

«زندگی» هدیه خداوند به انسان هاست و «شیوه زندگی» هدیه انسان ها
به خداوند.^۱ چنین شیوه‌ای محصول بینش افراد نسبت به هستی و
هستی آفرین است. از این رو نگاه‌های متفاوتی به زندگی وجود دارد.
برخی زندگی را عرصه «لذت بردن» می‌دانند و بس و می‌گویند:
«زندگی مثل یک بستنی است، از آن لذت ببرید پیش از
آن که آب شود.»^۲

بعضی زندگی را «عکس العمل افکار و رفتار آدمی» دانسته و معتقدند:
«زندگی یک تابلوی نقاشی است، شما خود نقاش آن
هستید و در آن از پاک کن خبری نیست.»^۳

عده‌ای زندگی را جدی‌تر دیده که نیاز «به تفکر و تمرکز» دارد و
براین باورند:

^۱ . لئوبوسکال.

^۲ . آنتونی رابینز.

^۳ . هارولد کلمب و جک کانفلید.

«زندگی سخت‌ترین تست هوش است و همانند قفل رمزداری است که هدف شما باید یافتن اعداد درست و ترتیب صحیح آنها باشد تا بتوانید به هرچه که می‌خواهید برسید.»^۱

افرادی نیز تمام شادی‌ها و خوشی‌های زندگی را نا دیده گرفته از اندوه و دلهره آن در لحظه‌های گوناگون سخن گفته اند که:

«زندگی همچون بادکنکی است در دستان کودکی که همیشه ترس از ترکیدن آن، لذت داشتنش را از بین می‌برد.»

و یا می‌گویند:

«وقتی از شادی توی هوا می‌پری مواظب باش کسی زمین را از زیر پلایت نکشد.»^۲

در کنار این سخنان، اندیشمندانی نیز بوده‌اند که از سر قلعه بلند همتی و بلند نظری به زندگی نگریسته و تلخ و شیرین آن را مرهون چشمان بیننده دانسته‌اند و گفته‌اند:

«زندگی تراژدی است برای کسی که احساس می‌کند و کمدی برای آن که می‌اندیشد.»^۳

اینان «زندگی را کتابی پرما جرا دانسته‌اند که هیچ گاه به خاطر یک ورقش نباید آن را دور انداخت.» و حتی سختی‌ها و تلخی‌ها را لازمه حیات طبیعی دانسته که ما را به رشد رسانده و زیبایی‌ها را نمایان

^۱ - الکس فریزر و برایان ترسی.

^۲ - گوته.

^۳ - ژان دلاوویر.

می‌سازد، بدین خاطر می‌گوید: «اگر صخره و سنگ در مسیر رودخانه زندگی نباشد، صدای آب هرگز زیبا نخواهد شد.» علاوه بر آن استفاده از این فرصت‌ها را گوشزد کرده اند که:

«باد همیشه می‌وزد می‌توانی مقابله‌ش دیوار بسازی یا
آسیاب بادی! تصمیم با توست؛ هر صبح که از خواب بیدار
می‌شوی می‌توانی بگویی: صبح بخیر خداجان! یا بگویی:
خدا بخیر کند بازهم صبح شد! انتخاب با توست.»

آری:

زندگی زیباست ای زیبا پسند

زنده اندیشان به زیبایی رسند

آنقدر زیباست این بی‌بازگشت

کز برایش می‌توان از جان گذشت

بینشی این چنین باعث شده که صاحب نظران و سنجیده سخنان در
باره زندگی بگویند:

❶ اگر بازیگر زندگی خود نباشید بازیچه آن می‌شوید.^۱

❷ ما به دنیا آمده‌ایم تا بازندگی کردن قیمت پیدا کنیم نه آن که به
هر قیمتی زندگی کنیم.

❸ هر روز همان را زندگی کن که بدین سان تمام عمر را زندگی
کرده‌ای.

❹ منتظر هیچ دستی در هیچ جای دنیا نباش، اشک هایت را

^۱ لوئیزی.

خودت پاک کن.^۱

چنان زندگی کن که وقت مردن آرزو خواهی کرد و با هر کس چنان رفتار کن که از او توقع داری.^۲

در زندگی هر آنچه «لیافتش» را داریم به ما می‌رسد نه آنچه «آرزویش» را.

شادی در چیزها نیست، در ماست [پس] کلید شادی خود را در جیب دیگری قرار ندهید.

فردا زیباتر از امروز نیست، اگر امروز شکوهمند و زیبا نباشد، نگران فردا نباشید، فردا خود مراقب خودش خواهد بود.
... کتابی که در دست دارید معارفی زیبا و دلرباست که:

«سبک زندگی آرام و آسان»

را در نگاه سید رسولان، حضرت محمد ﷺ برای ما ترسیم می‌نماید.

به یقین آگاهی از این معارف، بیش از نو و آرامشی ناب به ما می‌بخشد و یاریگر دستیابی به «هنر خوب زیستن» در زندگی مان می‌شود. انشاء ...

بهار ۱۳۹۳ - قم مقدس

احمد لقمانی

^۱ . نامنی سیمس.

^۲ . کنفوسیوس.

^۳ . محمد رضا سنگری.