



لذت زندگی

و نشاط زندگی

عباس علی پور

سرشناسه	: علی پور، عباس، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: لذت زندگی و نشاط بندگی / عباس علی پور
مشخصات نشر	: قم: انتشارات معصومین (ع)، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۳۳۰ص: جدول
شابک	: ۱۰۵۰۰۰-۷-۲۶-۶۷۰۰-۹۷۸-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: شیوه زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: شور زندگی
موضوع	: راه و رسم زندگی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۷۴۸/۶۸۷ BP۲۵۸
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۷۲
شماره کتابخانه ملی	: ۳۶۸۲۲۰۸



شناسنامه

نام کتاب:	لذت زندگی و نشاط بندگی
مؤلف:	عباس علی پور
ناشر:	معصومین
ناظر فنی چاپ:	حسن خرسندی
تیراژ:	۲۰۰۰ نسخه
چاپ:	کتابخانه
قیمت:	۱۰۵۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸۶۰۰۶۷۰۰۰۳۶۰۲

حق چاپ محفوظ است

مراکز بخش:

قم: خیابان ارم، جنب کوچه ۱۱، زیرزمین داروخانه نصر، انتشارات معصومین

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۸۸۱۸، همراه: ۰۹۱۲۴۵۲۴۸۸۲

nashr_masomin14@yahoo.com

تهران: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، پاساژ مهستان، طبقه بالا،

انتشارات صلاة: تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۴۳۸۲۵، همراه: ۰۹۱۲۱۶۹۲۷۳۵

نواب این اثر را به همه‌ی مجاهدان و شهیدان راه حق و آگاهی هدیه می‌کنم.

۰۹۱۰۹۶۵۱۳۰۹ Aap@mailfa.com

فهرست

۵	فهرست
۱۱	پیشگفتار
۱۶	با چه نسی عشق بورزیم
۱۷	کدام عشق را برگزینیم
۲۰	نمونه‌هایی واقعی
۲۲	بادبُرده‌ها
۲۳	بزرگترین غم
۳۰	در آغوش مهربانترین
۳۵	عذاب زودرس
۳۹	همه او را می‌شناسند
۴۰	مهربانتر از مادر
۴۲	فاصله خدا با ما
۴۴	دفن بیمار
۴۶	راز سختیها
۴۸	دلی که جای دیگران شود
۵۰	تا آخر، بازی را ببینیم
۵۱	گره گشا
۵۳	آیا کرانه‌ای هست؟
۵۶	قیمت آرامش
۵۸	اگر بخواهد از ما گله کند

- تغییر نگاه ۶۳
- این قطره تا کجا می‌رود؟ ۶۶
- از زاویه‌ای دیگر ۷۰
- یکی منتظر و یکی شاد ۷۲
- زیبایی بیشتر ۷۳
- تقسیم وقت ۷۵
- راه های متفاوت ۷۶
- سخنی یا عاملاً رشد ۷۸
- سخت‌ترین عبادت ۸۱
- در اتاق فرمانده ۸۲
- سختیهای مرتاض ۸۶
- جراحی بدون بیهوشی ۸۷
- دیدن حوریه ۸۹
- بهترین راه تقویت اراده ۹۰
- ناز و نیاز ۹۳
- بیش از آستانه تحمل ۹۵
- صبر در بهشت ۹۷
- لذت پیروزی ۹۸
- تولد انسان ۱۰۰
- نرده‌های کنار جاده ۱۰۴
- آمرزش ۱۰۵
- میانبرترین راه ۱۰۶
- میل به مفید بودن ۱۰۸
- هزینه‌های غیر مفید ۱۱۰

- نیاز به دینداری نیست ۱۱۵
- علاقه‌ای که مال را هدر میدهد ۱۱۷
- طرف حساب ما کیست؟ ۱۲۴
- آیا دست خدا بسته است؟ ۱۲۵
- عزت بدون پادشاهی ۱۲۹
- محبوبت بدون زیبایی ۱۳۳
- رزری نعلبیده ۱۳۵
- مسیر گنج ۱۳۵
- باور ما ۱۳۹
- کدام لذت؟ ۱۴۱
- لذت نفرت‌زا ۱۴۲
- لذت زاینده ۱۴۴
- ما محتاج نگاه او هستیم ۱۴۷
- اگر طالب لذتی ۱۴۹
- میرزا خلیل ۱۵۰
- شکستی که موجب قهرمانی شد ۱۵۱
- رجب‌علی خیاط ۱۵۲
- لذتی فراتر از تصور ۱۵۲
- جایی که زن و مرد برایت تفاوت ندارد ۱۵۴
- پیش نیاز لذت ۱۵۵
- نگاهی که همه را تغییر میدهد ۱۵۷
- کدام شادترند؟ ۱۵۹
- مشاهده‌ی موجودی ۱۶۲
- ثروتی که به گاوصندوق نیاز ندارد ۱۶۳

- گنج نامحسوس! ۱۶۷
- شادی مضاعف ۱۶۹
- دیده‌ی آزاد، دل اسیر ۱۷۴
- بهترین گنج ۱۷۶
- دیدن داراییها ۱۷۷
- آنانکه چشم بر راهند! ۱۷۹
- کاش همیشه بینا بودیم ۱۸۱
- گز به برتر ۱۸۳
- سوغات، بستن ۱۸۷
- چشم طمع ۱۸۹
- دل آزاد ۱۹۰
- عشق را به هرکسی نمی‌دهند ۱۹۲
- تفاوت حباب‌ها ۱۹۳
- نیاز نیست متخصص باشی ۱۹۴
- کنترل تخیل ۱۹۷
- کودک سمج ۱۹۸
- مجاورت بدون صمیمیت ۲۰۰
- مهمترین گام جذب ۲۰۱
- اینگونه معاشرت کنید ۲۰۲
- حیوانات فداکار ۲۰۴
- خنک شدن دل با فحش و لگد ۲۰۷
- دشمن محبت ۲۰۹
- پیام رفتار ۲۱۰
- آخ جون! خونه‌ی همسایه سوخت ۲۱۲

۲۱۴	 بهشت در میان جهنم
۲۱۵	 فقط بعضی بخوانند
۲۱۶	 همه مشکل دارند به جز من
۲۱۹	 جهنم مصنوعی
۲۲۲	 چگونه کاه را کاه ببینیم
۲۲۳	 آنجا که غم آب میشود
۲۲۶	 توبه بیهوده پربانانه!
۲۳۰	 به هر کسی که اسرار نمیدهند
۲۳۲	 چه کنیم ز ما به خودمان برسد؟
۲۳۶	 به فکر زندگی باشیم
۲۳۹	 هنوز نباید جشن تولد بگیریم!
۲۴۰	 درد آمپول
۲۴۱	 اتوبوس فرودگاه
۲۴۳	 سخن بهترین روانشناس
۲۴۶	 خواب در جلسه کنکور
۲۴۷	 فراموشی مادر
۲۵۰	 محروم از لذت زندگی
۲۵۴	 جایی که همه هوای تو را دارند!
۲۵۶	 مهمترین نشانه دینداری
۲۶۰	 آنان که به تو می اندیشند
۲۶۶	 محاسبه خشخاش
۲۶۸	 گواراترین زندگی
۲۷۲	 برای اینکه زندگیت تلخ نشود
۲۷۳	 زندگی بر مدار بندگی

- ۲۷۴..... امنیت ناشی از پاکدامنی
- ۲۷۵..... مادرانی که چشم انتظار نیستند
- ۲۷۸..... اگر می‌خواهی همیشه احترام ببینی
- ۲۸۱..... ارزان بفروش ارزان نخر
- ۲۸۴..... جاذبه‌ی زیبا سیرتان
- ۲۸۶..... کم مصرف و پرکار
- ۲۸۸..... زین بران نمونه
- ۲۸۹..... ازل که منتی بر تو ندارند
- ۲۹۲..... جلوه‌ی شقی و خوبی
- ۲۹۴..... تاراج عزت برانی
- ۲۹۵..... مجاهدان خاموش
- ۳۰۰..... روستایی نمونه و بی‌نیاز از ته‌یفا!
- ۳۰۱..... کولاک عشق و ایثار
- ۳۰۴..... فقط یک سؤال
- ۳۰۵..... منابع
- ۳۰۸..... لیست سؤالات

پیشگفتار

صدای پیامک یکی از دوستان بلند شد. پیام را برای همه خواند: «خلاصه‌ی توضیح المسائل مراجع تقلید منتشر شد: اگر خوست، آمد حرام است.» شاید با خواندن چنین پیامی بخندیم و توجهی به پیامدها و اهداف پشت پرده‌ی آن نداشته باشیم. ولی یادمان باشد از شگردهای خطرناک مبارزه با دین، معرفی آن به عنوان پدیده‌ای که مخالف لذتها و گرایشات انسان است، می‌باشد. در حالی که قصه به عکس است. اگر از زاویه‌ای درست، به دین نگاه کنیم، دین راه رسیدن به لذت زندگی است.

زاویه‌ی درست یعنی، این اموافق گرایشات مخاطب معرفی کردن؛ به جای اینکه به مخاطب بگوییم باید در راه دینداری سختی کشید، بگوییم: اگر از لذتهای کوچک بگذریم به لذتهای بزرگ‌تر می‌رسیم. به جای اینکه بگوییم نباید به حسی مناظر نگاه کرد، بگوییم زیبایی برای نگاه کردن است، ولی باید به چنین نگاه کرد که زیباتر از او وجود نداشته باشد. به جای اینکه بگوییم دنیا را رها کن، بگوییم چیزی را که بهتر و پایدارتر است انتخاب کن. به جای اینکه بگوییم از دنیا دل بکن، بگوییم به چیزی که ماندگار و بهتر است دل ببند. به جای اینکه بگوییم خرج کن بگوییم: مالت را در جایی پس انداز کن که برای همیشه می‌ماند؛ به جای اینکه بگوییم مالت را خرج کن، بگو بارت را بر دوش کسی بگذار که برایت حمل

۱ ما عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ و ما عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ، هر چه در نزد شماست، تمام می‌شود و از بین می‌رود و هر چه

کند و در روز مبدا به تو پس دهد.^۱

از اولین سالی که از طرف دفتر همکاری حوزه علمیه و آموزش و پرورش وابسته به معاونت تبلیغ حوزه علمیه، برای سخنرانی به مدارس قم و استانهای دیگر خصوصاً شهرستانهای جنوب فارس می‌رفتم و با سئوالات جوانان مواجه می‌شدم، این فکر در من تقویت شد، که باید دین را موافق گرایشات مخاطب معرفی کرد نه در تضاد با گرایشات او.

بعد از آنکه حضرت امام خامنه‌ای - خداوند سلامتی و توفیق به ایشان بدهد - بحث سبک زندگی را مطرح کرد، احساس کردم متولیان فرهنگی باید اثر را دماغ و سنجیده‌تر کنند و گرنه اخلاقی جامعه به نسبت رشد فنارسی پیشرفت نمی‌کند. کتاب حاضر به نقدهایی که ایشان در زمینه سبک زندگی بیان کردند، نظر داشته و با نگاهی که مخاطب احساس کند راه رسیدن به لذت زندگی، بدون نشاط بندگی و دینداری میسر نیست، نوشته شده است.

در زمینه کار فرهنگی کم‌کاری، سطح پایین، نشناختن دردها و از همه مهم‌تر نشناختن درمان آفت مهم است که مشکلات فرهنگی موجود را ایجاد کرده است. همانگونه که در زمینه توسعه و افزایش تولید و حل مشکلاتی نظیر تورم، بی‌کاری و ناامنی، ابتدا باید به زیر ساخت‌ها توجه شود، در زمینه اصلاح فرهنگ و اخلاق نیز، زیربناهایی وجود دارد که بدون اصلاح آن مسائل دیگر حل

۱- و إِذَا وَجَدْتُمْ مِنْ أَهْلِ الْفَاقَةِ مَنْ يَحْمِلُ لَكَ زَادَكَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ فَيُؤَاخِذُكَ بِغَدَا حَيْثُ تَخْتِاجُ إِلَيْهِ فَأَعْتِنْتُمْ وَ حَمَلَهُ إِيَّاهُ وَ أَكْبَرَ مِنْ تَرْوِيدِهِ وَ آتَى فَادَرَ عَلَيْهِ فَلَقَلَّكَ تَطْلُبُهُ فَلَا تُجِدُهُ وَ اغْتَنِمْتَ مِنْ اسْتَعْرَضَكَ فِي خَالِ غِنَاكَ لِيَحْمِلَ فِضَاءَهُ لَكَ فِي يَوْمِ عَسْرَتِكَ، نهج البلاغه نامه ۲۱

نمی‌شود. چرا ائمه علیهم‌السلام کسبِ روزی حلال، شناخت خدا، تربیت صحیح فرزند، باور معاد، تسهیل و ترویج ازدواج، کرامت نفس و خودباوری توصیه زیادی داشتند؟ کسی که حرام بخورد، هدایت‌پذیر نیست؛ پس اول باید به کسب حلال توجه نمود. جوانی که ازدواج نکرده دینش در معرض آسیب است؛ بچه‌ای که بر اساس الگوی غلط بزرگ شود، تغییر رفتار او کار آسانی نیست؛ بچه‌ای که با لقمه حرام پرورش یابد، چگونه از او انتظار عشق ائمه علیهم‌السلام داریم؟ بچه‌ای که بدو عزت نفس و با تحقیر بزرگ شده، چگونه می‌توانیم از او انتظار رعایت منجزها، اشته باشیم؟ خانواده‌ای که در آن محبت وجود ندارد، آیا می‌تواند فرزندی مهربان، نوع‌دوست، خودباور، دارای عزت نفس و مقاوم در راه هدف داشته باشند؟ جوانی که از هیچ کار مثبتی لذت نمی‌برد، چگونه می‌خواهیم به دام اعتیاد نیفتد؟ آیا نسلی که احساس پوچی و حقارت می‌کند با توصیه و بخش‌نامه سراغ خرید کالای داخلی می‌رود؟ جامعه‌ای که در آن خودباوری نیست چگونه می‌توان انتظار داشت که در آن مرعوب فرهنگ مهاجم بیگانه نشوند و استعدادهای خود را شکافت سازند؟

بنابراین برای حل مشکلات فرهنگی جامعه، باید به زیربناهای فرهنگی توجه شود. بدون اصلاح زیربناها، نتیجه‌ای به دست نمی‌آید. مثلاً کسی که گرفتار حرص شده است، و در نتیجه با کوچکترین اتفاقی پرخاشگری می‌کند، صدها کتاب و سخنرانی در مورد حسن خلق و بردباری، پرخاشگری و بددهنی او را درمان نمی‌کند؛ جامعه‌ای که احساس حقارت می‌کند، بدون درمان این درد نمی‌توان او را از تجملات، آشرافی‌گری و اسراف باز داشت؛ جامعه‌ای

که احساس پوچی می‌کند، نمی‌توان بدون توجه به این بیماری او را از تقلید و مدگرایی باز داشت؛ جامعه‌ای که در آن لذت زندگی، آرامش، شادی و نشاط وجود ندارد، امیدی به شکوفا شدن استعدادهایش وجود ندارد.

اینها فقط نمونه‌ای است برای اثبات این نکته که در مسائل فرهنگی، باید هوشمندانه کار کرد و بدون اصلاح ریشه‌ها و زیربناها، نمی‌توان توقع اصلاح رفتار داشت.

ضمناً صرف بیان دردها لزوماً منجر به درمان نمی‌شود؛ بلکه گاهی بیان راه‌حلی که مبتنی بر ریشه‌ها باشد، راه‌گشایتر از بیان دردهاست. مثلاً شما از داورخانه دارو می‌گیرید، فرمول ساخت دارو به شما نمی‌دهند. بلکه شما دارویی را دریافت می‌کنید که با توجه به علت بیماری و مبتنی بر فرمول‌هایی که در آزمایشگاه به دست آورده‌اند، ساخته شده است. ریشه‌های اضطراب و افسردگی بدون بیان راه حل، برای ایجاد لذت زندگی و نشاط بندگی کافی نیست. این‌گونه نوشته‌ها جاذبه و تأثیرگذاری کمی دارد. بلکه باید با توجه به آنها مطالبی نوشت و راه‌حلی ارائه داد که مخاطب با خواندن آن داروی خودش را بیابد و دردش درمان شود.

زیربنایی‌ترین نیاز روحی بشر، آرامش، نشاط، لذت زندگی است. اگر فرض کنیم شخصی با نشاط و شخصی اندومنین، دارای استعداد یکسانی باشند، باید بگوییم که لااقل بازدهی کار اولی به مراتب بیشتر از دومی است. اورایزن اسوت ماردن بالفکر (Avrayzn Asvt Mardn Balfkr) می‌گوید: «نشاط سرچشمه‌ی زاینده‌ی روح است، مرهمی است که رنج‌ها، فلاکت‌ها و حوادث ناگوار را آسان

می‌سازد. دکتر ساندرس می‌گوید: در پیشگیری از بیماری‌های حاد و معالجه‌ی آنها، نشاط یکی از عوامل بسیار مهم است، اغلب داروها به دنبال یک بهبودی مصنوعی و زودگذر عکس‌العمل ضعیف‌کننده‌ای تولید می‌کنند ولی نشاط تاثیر مداومی به وجود می‌آورد که در همه جای بدن منعکس می‌شود، در اشخاص با نشاط گردش خون سریع‌تر است، هوا بهتر وارد ریه می‌شود، صحت و سلامت در بدن ریشه می‌دواند و بیماری شکست می‌خورد.^۱

هر موفقیتی نتیجه آرامش درونی است و آرامش نتیجه‌ی همسر همراه، همان است. لذا عارف، فیلسوف و دانشمند معاصر علامه طباطبایی علیه‌السلام موفقیت خود را موافقت و همراهی همسرشان می‌دانستند. هر موفقیتی نتیجه‌ی نقش پنهان و زمینه‌سازی همسران صبور است. لذا باید از همسر تشکر کنم که علاوه بر ایفای این نقش، با دقت زحمت و یرایش کتاب را نیز برعهده گرفتند. جرقه اولیه این کتاب و سرفصل‌های آن در حرم امام‌رضا علیه‌السلام در ذهنم زده شد و در روز میلاد امام کاظم علیه‌السلام پایان یافت. جهت ارائه‌ی نظرات به شماره ۹۱۰۹۶۵۱۳۰۹ می‌آدرس Aap@mailfa.com پیام بفرستید.

عباس علی‌پور

۷ صفر ۱۴۳۶ برابر با ۹ آذر ۱۳۹۳