

راهی امن و آسان برای زندگی

مجموعه دو کتاب

آرام و مطمئن

بیشترین لذت بیشترین شادمانی (جلد اول)

لیلا صبوری



انتشارات سوره مهر

سرشناسه	: صبوری، لیلا، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور	: راهی امن و آسان برای زندگی: مجموعه دو کتاب آرام و مطمئن، بیشترین لذت، بیشترین شادمانی (جلد اول)، لیلا صبوری
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات سفیراردهال، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۲۴۶ص: جدول
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۵۱۵-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: آرام و مطمئن
عنوان دیگر	: بیشترین لذت، بیشترین شادمانی
موضوع	: آرامش ذهنی
موضوع	: peace of mind
موضوع	: آرامش ذهنی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: peace of mind -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: زندگی معنوی
موضوع	: Spiritua '۹
موضوع	: حادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Cheerfulness -- Religious aspect -- Is '۹
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹ ص ۱/۶ ۳۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۰۱۸۴۲

کتابخانه سفیراردهال

راهی امن و آسان برای زندگی

(مجموعه دو کتاب آرام و مطمئن و بیشترین لذت، بیشترین شادمانی)

لیلا صبوری

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۶

صفحه آرایشی و طراحی جلد: واحد آماده‌سازی نشر سفیراردهال
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سفیراردهال

شمارگان: ۵۵۰ نسخه ♦ شماره نشر: ۱-۵۷۷

بها: ۱۸۰۰۰ ریال

© حق چاپ: ۱۳۹۶، انتشارات سفیراردهال www.safirardehal.ir

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۵۱۵-۴

نشانی دفتر: تهران، خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴
تلفن مرکز پخش: ۸۸۳۱۹۳۴۲-۸۸۳۱۳۸۹۸، کد پستی: ۱۵۸۱۸-۷۴۷۱۵ email: safirardehal@yahoo.com

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گروه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از مؤلف ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

۹	مقدمه.....
۱۳	پیشگفتار.....
۱۵	بخش اول: آرام و مطمئن.....
۱۵	چگونه قلب عرق در شادی و سرور می‌شود؟.....
۲۲	حقیقت وجود انسان.....
۲۳	مراقب باش و سوسه در را با دست اشتباه نگیری.....
۳۱	با توکل ترس‌ها را درمان کنند.....
۳۳	و سوسه‌گر چگونه نقشه‌هایش را می‌بیند؟.....
۳۶	هیچ کس قادر نیست به تو آسیب برساند مگر خداوند.....
۳۷	اتفاق بد و انسان بد وجود ندارد.....
۳۸	با ایمان ترس‌ها درمان میشوند.....
۴۱	دردها و رنج‌هایت را دوست بدار.....
۴۲	دست در دست خدا از زندگی لذت ببر.....
۵۲	هرگاه صدای اذان را شنیدی در اولین وقت نماز بخوان (حی علی صلاة).....
۵۲	اولین قدم برای بازگشتن به راه درست زندگی.....
۵۶	امن‌ترین و آسانترین راه کجاست؟.....
۶۲	چرا در نمازهایمان نمی‌توانیم حضور داشته باشیم؟.....
۷۰	چگونه قلبم پر از عشق و محبت شد؟.....
۷۶	علت ناکامی.....
۸۰	قدرت تأثیرگذاری کلمات بر آب.....
۸۰	مرهم زخم‌هایم و حلال مشکلاتم را یافته بودم.....
۸۱	دعا در روز عاشورا.....
۸۴	از دست دادن نعمت ارزش آن را آشکار می‌کند.....

- شادی و آسودگی من از بی خبری من بود..... ۸۷
- از گناه و غفلت بترسید..... ۹۳
- خود را برای خدا خالص کنید..... ۹۴
- چرا خدا را عبادت می کنی..... ۱۰۰
- فقط برای خدا خوبی کرده و آنرا فراموش کنید..... ۱۱۵
- غرق در نور و عشق خدا بودم..... ۱۱۷
- همه را مانند منوی از خانواده ات دوست بدار..... ۱۱۹
- منظور عالمان انبی و مستی چیست..... ۱۲۳
- بدینی و توابع عامل ادا سردی ها و فاصله هاست..... ۱۲۶
- اگر خوشبخت نیستی اشک در چشم و فکر توست که بد می بیند و بد فکر می کند..... ۱۲۸
- آیا همان قدر عاشقم؟..... ۱۳۱
- مواظب گناهایی که کوچک و نااهم می پندارید باشید..... ۱۳۲
- حریم امن اهل بیت..... ۱۴۰
- هر روز امام حسین را زیارت کنید..... ۱۴۱
- فضای آرام و لذت بخش مدینه از نفس های مسکین پیامبر پر بود..... ۱۴۲
- خداوند دین و زندگی را آسان قرار داده آن را سخت نکند..... ۱۴۹
- شاید پشت ظاهری بی دین ایمانی نهفته باشد..... ۱۵۰
- بخش دوم: چگونه راه غم را ببندیم**..... ۱۷۵
- وقتی توان قرآن خواندن را از دست دادم..... ۱۷۵
- از محبت دیگران بی نیاز شوید..... ۱۷۷
- هر لحظه و هر دم در دل با خدا گفتگو کنید..... ۱۸۰
- چگونه مشکلات بزرگ را کوچک کنیم..... ۱۸۰
- معجزه تلقین با کلمات مثبت..... ۱۸۳
- منشاء درد و غم کجاست؟..... ۱۸۵
- آگاهی چگونه حاصل می شود..... ۱۸۶
- آیا لازم هست همه دردها و رنج ها را تجربه کنیم..... ۱۸۷
- سکوت چگونه ما را حفظ می کند..... ۱۹۷
- نشانه های خدا را در زمین و آسمان تماشا کنید..... ۱۹۸
- چرا نعمت هایی را که داریم از دست می دهیم..... ۱۹۹

- نسبت به خود و دیگران ارزش و احترام قائل باشید ۲۰۲
- چرا آخرت باشکوه‌تر و پرهیجان‌تر از دنیا است ۲۰۴
- چگونه خود را تشویق کنیم ۲۰۶
- چرا کار کردن و تحصیل علم عالی‌ترین عبادت است ۲۰۸
- کار زیاد باعث خستگی و یا دردهای جسمانی نیست ۲۰۹
- چرا با افراد ناراضی و بدبین هم‌نشین نشویم ۲۱۰
- از حضور فرشته‌ها غافل نشو ۲۱۲
- چرا انسان‌ها بزی در کمبود محبت ناله می‌کند؟ ۲۱۳
- عالی‌ترین شکل محبت ۲۱۵
- بخش سوم: از خدا چه بخواهیم، چگونه بخواهیم ۲۱۷
- نتیجه دعا مهم نیست ۲۱۷
- چرا گاهی دعاهایمان را روی زمین می‌کند ۲۱۸
- از خدا چه چیزهایی بخواهیم ۲۲۰
- دنیا را هر چه بیشتر بخواهی از تو دورتر می‌شود ۲۲۰
- از خدا دوستی و محبتش را بخواهید ۲۲۴
- چرا در حالت غفلت دعاها برآورده نمی‌شود ۲۳۳
- نیازهایمان را چگونه از خدا بخواهیم ۲۳۴
- تکرار زیاد دعا باعث اجابت می‌شود ۲۴۵
- درد و گرفتاری و نیاز، ذکر قدرت‌مند است ۲۴۵

مقدمه

زائر حرم امام رضا بودیم، از پدرم خواستم اجازه دهد تمام روز، تنها نزد امام بمانم، مدتی بود نسبت به دستورات دین دچار شک و تردید شده بودم، دیگر مثل قبل از عمل به دستورات دین لذت نمی بردم، در حرم امام رضا بست نشسته بودم از تردیدهایم برایش گفتم فرستاد یاریم کند و مرا در دینم به یقین برساند.

در پاسخ این درخواستم، خداوند به ما کسانی همنشین کرد که از دین فقط ظاهرش را داشتند. من زشتی اعمال آنها را حساب دین گذاشتم و به خاطر زشتی اعمال آنها در دینم سست شدم، از آن به بعد دین داری آنها را به یاد من می آورد. من قادر به جدا کردن دیندار حقیقی از دیندار ظاهری نبودم، با این تجربه از همه دین و همه دینداران یک جا روی گرداندم. از چادران آنها و هر چه که دین را تداعی می کرد، دور شدم و همه این نعمت های دوست داشتنی - یگانه خود را در باورم از دست دادند.

من نمی دانستم دین هم علمی است مانند تمام علوم دیگر. همانطور که علم پزشکی برای سلامتی جسم است علوم دینی، برای سلامتی در کل زندگی و در همه ابعاد آن است. مگر می شود به خاطر اینکه چند تا پزشک رفتاری نادرست دارند از همه پزشکان و علم پزشکی بیزار شد. وقتی جسم به بیماری سختی مبتلا شد برای بهبودی لازم است به طبیب مراجعه کنیم. وقتی زندگیمان دچار مشکل و بحرانی

می‌شود لازم است به دین و دین‌شناسان واقعی مراجعه کنیم. اجازه ندهید رفتارهای نادرست چند نفر شما را از کل دین بیزار کند.

آن روزها نمی‌دانستم همه کسانی که در کربلا حسین و یارانش را قطعه قطعه کردند خیمه‌ها را وحشیانه به آتش کشیدند زنان و کودکان را تازیانه زدند و به اسارت بردند نماز می‌خواندند، به مسجد می‌رفتند و روزه می‌گرفتند. من آن‌زمان نمی‌دانستم دینداری فقط وقتی با ارزش می‌شود که از روی معرفت و آگاهی باشد.

نهایتاً به این شد که دینم را از دست دادم با از دست دادن دینم، رنج‌های بی‌دینی را درک کردم. و در این دین خیلی زود من هم یاد گرفتم چگونه رنج‌هایم را پشت خنده‌هایم پنهان کنم و فحشیم گاه تظاهر به خوشبختی و شادمانی ماسکی است برای پوشاندن غم‌ها و بدبختی. که قلاً از ظاهر شاد و خندان خیلی‌ها تعجب می‌کردم حال خودم را می‌دیدم که با اینکه می‌خوابم لی قلبم از غصه و ترس پر است.

یادم هست آنگاه که در نهایت افسردگی رانده می‌خندیدم، همه مرا شاد و خوشبخت و راضی می‌پنداشتند و حال نه درونم از شادی پر است چون ظاهری محزون و آرام دارم همه مرا غمگین و افسرده می‌پندارند.

وقتی در خوشی و غفلت، خدا را بکلی از یاد بردم زندگی با دست انسان‌ها و حوادث مرا گرفتار کرد، آنقدر که از خلق خدا به کلی نامهربان شدم، وقتی در اوج گرفتاری خدا را صدا زدم و از او یاری خواستم به یاد آوردم، ما دست خدا را از یاد برده‌ام، فکر کردم وقتی نماز نمی‌خوانم چگونه روی کمک خواستن از خدا را خواهم داشت. پس از مدتی طولانی اولین بار نماز خواندن را آغاز کردم. پس از سالها، نیازم و گرفتاریهایم مرا به در خانه خدا برد. من به یاری خدا نیازمند شده بودم پس نماز می‌خواندم تا روی سخن گفتن با خدا را داشته باشم. من نماز می‌خواندم تا خدا مرا از گرفتاری‌هایم نجات دهد.

نماز خواندن و عبادت مراتبی دارد که اولین مرتبه آن عبادت از روی نیاز است،

آنها عبادت تاجران می‌نامند. بسیاری این نوع نماز را بی‌ارزش می‌پندارند ولی این اولین قدم برای ورود در راهی است که ما را به خدا می‌رساند. اولین گام‌ها سخت‌ترین و با ارزش‌ترین گام‌ها هستند.

این گرفتاری به قدری سنگین بود که مرا با تمام وجود به در خانه خدا برد وقتی مشکلات به اوج خود رسید، با یاری دین به طور معجزه آسا یکی یکی مشکلات حل شدند، با حل شدن هر مشکل خود را روی دستان خدا احساس می‌کردم و قلبم از شوق و محبت خدا پر می‌شد.

با ورود به جدد در راه دین، همه چیز رو به راه شد، ولی باز هم غفلت و بعد باز هم رنج و گرفتاری، بکین رفتن به در خانه خدا. با هر گرفتاری نماز می‌خواندم و با هر آسودگی نماز را رها می‌کردم. وقتی گرفتاری‌ها پی‌درپی و متصل شد، فهمیدم و یقین کردم که بارها کردن نماز زیاد خدا در رنج و گرفتاری می‌افتم. با مرور گذشته می‌بینم که با هر گرفتاری است و قدم به قدم ولی استوار در پناه امن دین وارد شدم.

پس از بازگشت دوباره به دین همه چیز به کندن پیش می‌رفت هنوز ذهنم از تردید پر بود آن روزها سخت‌ترین روزهای زندگی من به سال‌ها به دنبال استاد گشتم استادی دانا و دلسوز تا راه رسیدن به مقصد را بر من هوار سازد. از هر کس فکر می‌کردم چیزی بیشتر از من می‌داند می‌پرسیدم ولی بی‌فایده بود آدرس‌های غلط و زمان‌هایی که از دست می‌دادم. تا اینکه در پاسخ به جستجوهای خداوند دوستی را سر راه من قرار داد، دوستی که مرا با حفظ قرآن آشنا کرد. مدت یک سال، مداوم قرآن حفظ می‌کردم به خاطر همنشینی مداوم با قرآن در مدت یک سال، در کی نو و تازه از زندگی و انسان‌ها در ذهنم ایجاد شد. از آن روز استاد، همراه، دوست و راهنمایم قرآن شد. من با شروع حفظ قرآن، راه جهنم تا بهشت را در مدت کوتاهی طی کردم. با حفظ قرآن، نور قرآن در درونی‌ترین لایه‌های

وجودم وارد شد و از درون مرا پاک و تازه کرد. هیچ چیز را قویتر از حفظ قرآن برای پاکسازی و آرامسازی ذهن و زندگی نیافتم.

دین قرآن عملی است و عمل به دستورات دین (احکام) عمل به قرآن است. وقتی قرآن را حفظ می کنیم از تمام ظرفیت های قرآن بهره می بریم در نتیجه آماده پذیرش همه دین و عمل به تمام دستوراتش می شویم. همه دین یعنی زندگی همراه با ایمان و زندگی همراه با ایمان یعنی صد در صد درست و خوشبخت زندگی کردن.

بعد از ورود به وادی امن و سلامت دین و محکم شدن قدم هایم در این راه نوبت به سخت ترین گام ها، سیده بود ورود در سرزمین عشق، محبت، شوق و شادی و لذت. این سیر و حرکت در چند جلد نوشته شده است. جلد یک به تجربه های معنوی اختصاص دارد. جلد دوم و ویژه همسران است که به تجربه هایم با همسرم اختصاص دارد. به همین دلیل جلد یک و دو در بعضی از قسمت ها مشترک هستند. کتابی که در دست دارید مجموعه ای از کتاب آرام مطمئن و جلد اول بیشترین لذت بیشترین شادمانی است.

به دلیل اهمیت و برای تثبیت شدن در ذهنتان بعضی از جملات، در قسمت های مختلف چند بار تکرار شده. این تکرار عمدی است. تکرار یک مطلب تأثیر آن را در ذهن پایدار می کند.

این کتاب را فقط یکبار نخوانید هر چند وقت آن را دوره کنید تا آموخته های آن در باورتان و زندگیتان وارد شود. هرگاه مشکلی داشتید و یا دلتان گرفته بود یک صفحه به تصادف باز کنید و از آنجا کتاب را بخوانید. این کار را حتماً بیازمایید.

با اینکه نویسنده این کتاب هستم هنوز هم هر بار با خواندن این کتاب قلبم از امید و شادی پر می شود. این کتاب را به افراد گرفتار و غمگین توصیه کنید و یا به آنها هدیه دهید.

پیشگفتار

به یاد می آورم مسائل ریاضی را، همیشه مسائل را با فکر خودم و با روشی سخت و طولانی حل می کردم. رفتی معلم همان مسئله را از روشی کوتاه و آسان حل می کرد با تعجب می گفتم چرا به فکر خودم نرسید.

در مسیر زندگی هر چه پیش می رفتم مسائل و مشکلات بزرگتر و پیچیده تر می شد. هر بار که با مسئله ای سخت روبرو می شدم از خودم می پرسیدم آیا راه آسانتری برای زندگی و حل مسائل از من وجود دارد. آیا راهی هست که انسان را از این همه رنجهای پی در پی و زنجیروار رها کند و حزن و اندوه را از دل ببرد.

حال با یقین کامل می گویم، آری! چنین راهی را انسان و بدون حزن و اندوه و دور از ترس، برای زندگی کردن وجود دارد.

سوره فصلت: در حقیقت کسانی که گفتند پروردگار ما خداست سپس ایستادگی کردند فرشتگان بر آنان فرود می آیند [و می گویند] هان بیم مدارید و غم نمایید و به بهشتی که وعده یافته بودید شاد باشید. (۳۰)

سوره احقاف: محققا کسانی که گفتند پروردگار ما خداست سپس ایستادگی کردند بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد. (۱۳)

در یک سفر ساده برای رفتن از شهری به شهر دیگر، با وجود راهی امن، سلامت و پُر از زیبایی و آرامش، اگر ما بیراهه ای خشک و بی آب و علف و پراز مار و عقرب را

برگزینیم، تقصیر از کیست؟ راه امن و سلامت و پُر از نعمت دین بود آن را به ما نشان دادند، چون نتوانستیم راه دین را باور کنیم به ناچار راه سخت و پررنج را انتخاب کردیم. چون غرق در دنیا و غفلت ناشی از آن حقایق را ندیدیم و نشیدیم پس بیراهه را انتخاب کردیم.

سوره بقره: در دین هیچ اجباری نیست و راه از بیراهه بخوبی آشکار شده است پس هر کسی به طاغوت کفر ورزد و به خدا ایمان آورد به یقین به دستاویزی استوار که آن را گسستر نیست چنگ زده است و خداوند شنوای داناست. (۲۵۶)

تنها یک راه رسان به آرامش و رضایت وجود دارد آن هم تسلیم شدن در برابر اراده خداست و اطاعت کامل از دستورات او. اگر تسلیم دستورات خدا نشوی و قصد جنگ با زندگی را داشته باشی تا به خواسته‌های خودت برسی، باید بدانی زندگی از تو سرسخت‌تر است، زندگی هم متقابلاً خواهد جنگید و وقتی طاقت را از دست دادی زندگی تو را تسلیم نخواهد کرد. (مسلمان)

حضرت علی (ع): هر آنچه خواستی نشد، آنچه را هست بخواه و سخت نگیر.^۱
اگر زندگی را سخت نگیری، تسلیم دستورات خدا شده، به آنچه هست راضی و خشنود باشی، دنیا نیز سختی و مقاومت خود را از دست تو هد داد و در دست تو نرم و آرام خواهد شد.

زندگی کردن مانند شنا کردن در اقیانوس است، هرچه بیشتر دست و پا بزنیم خسته‌تر می‌شویم در نتیجه ترس و ناامیدی بر ما چیره خواهد شد. این دریا نیست که انسانها را غرق می‌کند بلکه ترس، ناامیدی و خستگی دلیل اصلی برای غرق شدن انسانهاست. اگر در آرامش رو به آسمان خود را به آب بسپاریم، آب ما را به ساحل نجات خواهد رساند. رنج، حاصل مقاومت در برابر زندگی است و آرامش و رضایت، حاصل پذیرش واقعیت و تسلیم شدن است. (مسلمان)