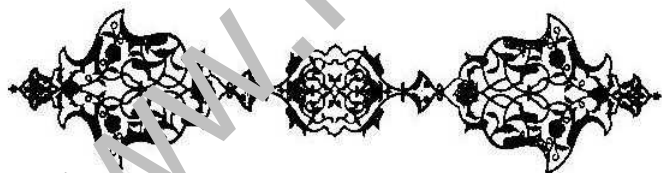


۱۷۰۰ نکتہ پروردگار کی آرامش



نویسنده: مہدی سجادیہ

سرشناسه	:	سجادیه، مهدی، 1330 -
عنوان و نام پدیدآور	:	1700 نکته درباره آرامش / نویسنده مهدی سجادیه.
مشخصات نشر	:	اصفهان: گلپهار، 1395.
مشخصات ظاهری	:	432 ص.: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	:	978-964-5691-97-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
عنوان گسترده	:	هزار و هفتصد نکته درباره آرامش.
موضوع	:	آرامش و آسایش
موضوع	:	Relaxation
موضوع	:	آرامش و آسایش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	:	Relaxation -- Religious aspects -- Islam
موضوع	:	آرامش و آسایش -- احادیث
موضوع	:	Relaxation -- Hadiths
رده بندی کنگره	:	BF۶۳۷ / ۴۵ س۲ ۱۳۹۵
ردیف	:	1/158
شماره کتابخانه ملی	:	4504383

انتشارات گلپهار اصفهان

نام کتاب : ۱۷۰۰ نکته درباره آرامش

مؤلف : مهدی سجادیه

نوبت چاپ : اول

تاریخ انتشار : ۱۳۹۶

اندازه : رقعی

تعداد صفحات : ۴۳۲ صفحه

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ : نشاط اصفهان

صحافی : دی

قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۹۱-۹۷-۲

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۱۱	آیات قرآن
۷۱	امادیت
۷۹	آرامش چیست؟
۲۸۸	سفنان قضا فیلسان ، دانشمندان و بزرگان جهان
۳۴۶	یک نمونه آرامش
۳۵۵	شهرهای آرامش بخش
۳۹۸	عکسها سخن می گویند
۴۲۹	منابع
۴۳۱	کتابهای نویسنده

مشکلاتی که امروز زندگی ماشینی و تنگناهای اقتصادی برای بشر ایجاد کرده است نتایج روانی و فیزیکی بسیار بدی را به وجود آورده است. بی خوابی، تنش، اضطراب، تشویش و نگرانی، عصبانیت‌های بی مورد، کشیدگی و دردهای عضلانی از جمله این نتایج به حساب می‌آیند.

از آنجا که تنش‌های روانی و فیزیکی اثر متقابل روی یکدیگر دارند، بنابراین روش‌هایی که بتوانند موجب آرامش فیزیکی و رفع تنش گردان، احتمالاً می‌توانند در آرامش روانی نیز موثر واقع شوند. زندگی دنیای کنونی اساساً روی مادیات استوار گردیده است، چنان روح مادیات قالب مردم را احاطه کرده که جز آن چیزی را نمی‌شناسند، هر جا بنگری دم از جمع آوری مال و بهر سو نظر افکنی مردم دیوانه وار بسوی مادیات متعصب و غلبه گشته اند، خواب و استراحت از میان رفته، ایمان و حقیقت کمتر به چشم می‌خورد. از کمک به بیچارگان سخن کمتر به میان می‌آید، همه در تکاپوی مادیات، همه بسوی ثروت در خروشند.

آدمیان در جهان کنونی چنان دستخوش تنگناهای روحی، رنج و مشقت، تشویش و نگرانی شده اند که گوئی غرق دریای زحمت و پریشانی خاطرند.

برای فراهم کردن زندگی آسوده و مرفه و کانونی گرم و پرمحبت آیا تکمیل وسایل مدرن کنونی کافی است؟

آیا با ساختمانهای مجلل و شیک، فرشهای گرانبها، تلویزیون، اینترنت، کامپیوتر، انواع غذاهای لذیذ و ... زندگی تکمیل و کامل است؟

آیا آرامش و خوشبختی و لذت زندگی با چه وسایلی تکمیل می شود؟

آرامش و رهایی بشر امروز فقط در گرو یکی شدن او با کل هستی و آفرینش است. هم چنان که برجستگان پیشین او بوده اند. آنها که خاکی، دل را خالی از اغیار کرده و با معبود یکی شده اند. مردم هم چیز را می دانند یعنی می دانند که چگونه بخورند، چگونه بخوابند، چگونه راه روند و چگونه کار کنند، ولی از مسایل آرامش که مهمترین مسایل زندگی است اطلاع ندارند.

چهل بعضی مردم نسبت به مسایل آرامش، جهل رسوا کننده ای است که هم خود را و هر دیگری را رسوا می کند.

شرح این هجران و این خونریزی، این زمان بگذار تا وقتی دگر زندگی در عصر ما سرشار از استرس باشد به اصطلاح عامیانه «فشار روانی» است که یکی از عواقب استرس این انبوه بیماریهای روانی، ناتوانیها و عدم کفایت هاست. استرس تنها با حوادث نامطبوع مانند مرگ یا بیماری نزدیکان و یا شکست در زندگی دانه نمی شود بلکه بسیاری از حوادث بسیار مطبوع و خود خواسته مانند ازدواج، بارداری خانمها، توفیق در آزمونهای ورودی دانشگاهها، پیشرفت اقتصادی یا اجتماعی سریع و ... شدیداً استرس آفرین هستند.

در قرن ما بیماریهای قلبی، عروقی، سرطانها و حوادث مهمترین علل مرگ و میر هستند و اینها خود به صورتهای مختلف به استرس مربوط می شوند.

شاید و به جرات بتوان گفت که امروزه، همه انسانها، از هر رنگ و فرهنگ و نژاد، در یک اصل اساسی مشترکند و آن تلاش برای یافتن آرامش است. جویندگان آرامش در تمام جهان، همچون خوا راز، و برادران یکدیگرند. همچون مسافرانی از تمام جهان که همگی از راههای متفاوت به سوی مقصدی مشترک روانند. امرسون: با مالک وسایل خود نمی شویم بلکه مملوک آنها می گردیم.

آن یکی در کنج مسجد مست می داد
وان دگر در باغ، ترش و بی مراد
راه لذت از درون دان نه بیرون

ای بی راز، جستن قصر و حصون
«مولوی»