

# شادی زندگی

ترجمه کتاب «لا تحزن»

تألیف:

دکتر عائض قرنی

مترجم:

محمد عثمانی

قرنی، عائض Qurani ; Aid

لا تحزن . فارسی

شادی زندگی / تالیف عائض قرنی ؛ ترجمه محمد عثمانی.

زاهدان: فاروق اعظم، ۱۳۸۹.

۴۲۰ ص

ISBN - 964 - 7381 - 91 - 3

فیفا فارسی - عربی

خودسازی (اسلام). خودیاری.

راه و رسم زندگی (اسلام)

عثمانی، محمد، مترجم ۱۳۸۶

BP ۲۵۰ ق ۴۵ ل ۲۰۴۱

کتابخانه ملی ایران ۸۰-۷۸۶

شادی زندگی (لا تحزن)

تألیف: دکتر عائض قرنی

ترجمه: محمد عثمانی

ناشر: انتشارات فاروق اعظم

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰۰

چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات

تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۹۰

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴ - ۷۳۸۱ - ۹۱ - ۳

مرکز بخش: زاهدان خیابان خیام روبروی مسجد جامع مکی

انتشارات فاروق اعظم - تلفن: ۰۵۴۱ - ۲۴۱۸۸۳۸

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۲۳ | مقدمه‌ی مترجم.....                              |
| ۲۵ | مقدمه‌ی مؤلف.....                               |
| ۳۰ | بیندیش و شکر کن : .....                         |
| ۳۱ | آنچه گذشت از دست رفت : .....                    |
| ۳۲ | امروز روز تلاش است : .....                      |
| ۳۴ | بگذار تا آینده خودش بیاید : .....               |
| ۳۵ | با انتقادهای مغرضانه چه باید کرد : .....        |
| ۳۷ | از هیچ کسی انتظار تشکر نداشته باش : .....       |
| ۳۸ | احسان به دیگران باعث شح صدر : .....             |
| ۴۰ | اوقات فراغت را با کار پر کن : .....             |
| ۴۰ | سست اراده مباش : .....                          |
| ۴۱ | به قضا و قدر الهی باید راضی بود : .....         |
| ۴۳ | بعد از هر سختی آسانی است.....                   |
| ۴۴ | از لیمو شربت‌ی شیرین بساز : .....               |
| ۴۷ | اهل خانه‌ات پذیرایت شوند : .....                |
| ۴۸ | پاداشت را فقط از الله بگیر : .....              |
| ۴۹ | ایمان کیمیای زندگی : .....                      |
| ۵۰ | عسل را بردار و کندو را مشکن : .....             |
| ۵۲ | دل آرام گیرد به یاد خدا : .....                 |
| ۵۳ | خداوند به او نعمت داده چرا باید حسد کرد : ..... |
| ۵۴ | دنیا را آنگونه که هست بپذیر : .....             |

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۵۴ | حتی همسرت برای تو هرگز کامل نخواهد بود:  |
| ۵۵ | در غم دیگران شریک باش:                   |
| ۵۶ | نماز آرام بخش روح و روان است:            |
| ۵۷ | الله کافی است:                           |
| ۵۸ | به تماشای جهان برخیز:                    |
| ۵۹ | گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی:             |
| ۶۰ | غمخوار جهان مباش:                        |
| ۶۲ | حادثه‌ای ساده نابودت نکند:               |
| ۶۳ | به تقسیم الهی راضی باش:                  |
| ۶۴ | بهشت وسیع و پهناور را فراموش مکن:        |
| ۶۶ | امتی میانه رو:                           |
| ۶۷ | غم و اندوه شرعاً مطلوب نیست:             |
| ۷۱ | دعایی که در هنگام غم و اندوه باید خواند: |
| ۷۱ | لبخند بزن:                               |
| ۷۸ | لحظه‌ای بیندیش، غم مخور:                 |
| ۷۸ | درد و بیماری گاهی نعمت است:              |
| ۸۱ | علم، شاهراه سعادت:                       |
| ۸۲ | هنر شادمانی:                             |
| ۸۵ | چرا ناراحتی؟                             |
| ۸۶ | کنترل احساسات:                           |

- ۸۸..... عادت صحابه کرام با بعثت رسول اکرم »
- ۸۹..... ستگی را از زندگیت دور کن :
- ۹۰..... صطرب مباش :
- ۹۳..... راحت مباش، تقدیری هم هست :
- ۹۳..... هم مخور که خدایی بخشاینده داری :
- ۹۶..... هم مخور، منتظر فرج باش :
- ۹۸..... یک لحظه فکر کن :
- ۹۸..... شتر استغفار کن :
- ۹۹..... همیشه در یاد خدا باش :
- ۱۰۰..... تقام مگیر، گذشت داشته باش :
- ۱۰۱..... هنوز نعمت فراوان در اختیار داری :
- ۱۰۱..... آنچه که شایسته‌ی غم نیست غم مخور :
- ۱۰۲..... سردگی را از خودت دور کن :
- ۱۰۳..... و برای خدا کار می‌کنی، ناراحت مباش :
- ۱۰۴..... ملامت ملامتگران غمگین مباش :
- ۱۰۴..... تنگدستی ناراحت مباش که سلامتی در آنست :
- ۱۰۵..... حادثه‌ای که توقعش را داری مترس :
- ۱۰۶..... انتقاد گمراهان و حسد حاسدان در هراس مباش :
- ۱۰۸..... نذک زمانی باید صبر کنی :
- ۱۰۸..... هر چه خداوند برایت انتخاب کرده به آن راضی باش :
- ۱۰۹..... حرکات مردم را زیر نظر مگیر :

- خوب تشخیص بده که چرا ناراحتی : ..... ۱۰۹
- مادامی که نیکوکاری، غم مخور : ..... ۱۱۰
- از حرف زشت ناراحت مباش که حسد از قدیم مانده است : ..... ۱۱۳
- ناراحت مباش، فرشتگان آسمانی دعایت می کنند : ..... ۱۱۳
- صبر بر مشکلات کلید سعادت و پیروزی : ..... ۱۱۴
- نگاه مکن که با تو چه رفتاری دارند بنگر با خدای خود چه می کنند : ..... ۱۱۵
- از تنگی رزق ناراحت مباش : ..... ۱۱۵
- عواملی که تحمل مشکلات را آسان می کند : ..... ۱۱۶
- به دنبال شخصیت دیگران مباش : ..... ۱۱۶
- فواید عزلت و تنهایی : ..... ۱۱۷
- از مشکلات مترس : ..... ۱۱۹
- غمها را دور بریز و خوشحال باش : ..... ۱۱۹
- عوامل سعادت و خوشبختی : ..... ۱۲۰
- چرا پریشانی؟ به دنبال علاج باش : ..... ۱۲۲
- بخوان و بیندیش و ناامید مباش : ..... ۱۲۲
- کتاب، بهترین همنشین : ..... ۱۲۳
- اهمیت کتاب از دیدگاه بزرگان : ..... ۱۲۳
- فواید کتابخوانی و مطالعه : ..... ۱۲۴
- با احسان و نیکی دعای خیر دیگران را بگیر : ..... ۱۲۵
- بنگر که بزرگان چگونه بودند : ..... ۱۲۶

- ۱۲۶ ..... ناراحت مباش، فردا هم هست، می توانی جبران کنی :
- ۱۲۷ ..... جهانیان چه می گویند؟
- ۱۲۸ ..... آیا در مورد امروز، فردا و دیروزت فکر کردی؟
- ۱۲۸ ..... اگر حادثه ای به وقوع پیوست ناراحت مباش :
- ۱۲۹ ..... از نصیحت های سازنده استقبال کن :
- ۱۳۰ ..... متردد مباش و کار کن :
- ۱۳۰ ..... اکثریت شایعات صحت ندارند :
- ۱۳۱ ..... غم و اندوه از شیطان است :
- ۱۳۱ ..... اگر به تو ظلم کردند ناراحت مباش :
- ۱۳۲ ..... جهان به همین صورت آفریده شده است :
- ۱۳۳ ..... بلای ظاهری عطای واقعی :
- ۱۳۴ ..... هرگز مثل دیگران نمی شوی :
- ۱۳۵ ..... چه بسا دردها که کیمیا گردد :
- ۱۳۶ ..... ایمان، بزرگترین داروی شفا بخش :
- ۱۳۷ ..... خداوند یار و یاور شماست :
- ۱۳۷ ..... زندگی کوتاهتر از آن است که تصور می کنی :
- ۱۳۸ ..... اگر به اندازه کافی از دنیا چیزی داری :
- ۱۳۹ ..... چرخ روزگار و حوادث زندگی :
- ۱۴۰ ..... اگر عضوی را از دست دادی سایر اعضایت سالم است :
- ۱۴۱ ..... روزها یکنواخت نیستند :
- ۱۴۲ ..... سفر در سرزمین پهناور الهی :

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| از امتحان خداوندی مترس :            | ۱۴۲ |
| از لحظات آخر زندگی هراسان مباش :    | ۱۴۳ |
| از مرگ مترس :                       | ۱۴۴ |
| نعمت اسلام :                        | ۱۴۵ |
| عوامل نیکبختی :                     | ۱۴۷ |
| قبل از موعد نمی میری :              | ۱۴۸ |
| ورد زبان :                          | ۱۴۹ |
| کسی که از حسد حسود می ترسد چه بکند؟ | ۱۵۲ |
| با اخلاق خوب با مردم رفتار کن :     | ۱۵۳ |
| راه علاج بی خوابی :                 | ۱۵۳ |
| عواقب خطرناک گناه و نافرمانی :      | ۱۵۴ |
| به دنبال روزی باش ولی حرص مخور :    | ۱۵۴ |
| راز هدایت :                         | ۱۵۵ |
| زندگی پاکیزه :                      | ۱۵۵ |
| درک واقعیات زندگی :                 | ۱۵۷ |
| غم مخور که غم پایانی دارد :         | ۱۶۱ |
| فرجام غم و اندوه :                  | ۱۶۱ |
| استرس و اضطراب دروازه‌ی خودکشی :    | ۱۶۲ |
| مردم همیشه به نفع نیستند :          | ۱۶۶ |
| ثمره میانه روی :                    | ۱۶۶ |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۱۶۷ | غیر خدا دل مبنده :                          |
| ۱۶۸ | گونه می توان شرح صدر بدست آورد :            |
| ۱۶۸ | نکته :                                      |
| ۱۶۹ | شیرین آزادی :                               |
| ۱۶۹ | بیان ثوری در مزدلفه :                       |
| ۱۷۰ | بد و بیراه مردم نواخت مباح :                |
| ۱۷۰ | بایی آفرینش الهی :                          |
| ۱۷۱ | گر نمی بینند که شتر چگونه آفریده شده است؟ : |
| ۱۷۲ | باب سعادت :                                 |
| ۱۷۳ | ستگی پست و مقام :                           |
| ۱۷۴ | ستابید به سوی نماز :                        |
| ۱۷۵ | نافع صدقه :                                 |
| ۱۷۶ | بیج وقت خشم مکن :                           |
| ۱۷۷ | اد و اذکار صبحگاهی :                        |
| ۱۷۸ | آن کتابی است مبارک :                        |
| ۱۷۹ | رگترین عامل سعادت :                         |
| ۱۷۹ | دگی واقعی با تسلیم شدن آغاز می شود :        |
| ۱۸۰ | تخت پادشاهی به تخته ی نجاری :               |
| ۱۸۱ | هیز از همنشینی با افراد خشن :               |
| ۱۸۲ | بامی برای مصیبت دیدگان :                    |
| ۱۸۳ | ییمای موحدان :                              |

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۱۸۶ | راز دعای حضرت یونس :                      |
| ۱۸۷ | به ظاهر و باطن، به هر دو توجه کن :        |
| ۱۸۹ | به الله پناه ببر :                        |
| ۱۹۰ | همگان در سه مطلب اتفاق نظر دارند :        |
| ۱۹۱ | ظالم را به خدا بسپار :                    |
| ۱۹۱ | کسرا و پیر زن :                           |
| ۱۹۲ | چه بسا کمی و کاستی که موجب سعادت می شود : |
| ۱۹۶ | بالاخره اعتراف کردند :                    |
| ۱۹۷ | لحظاتی چند با احقها :                     |
| ۱۹۸ | ایمان یگانه راه نجات و خوشبختی :          |
| ۲۰۰ | کفار نیز درجات متفاوتی دارند :            |
| ۲۰۱ | اراده‌ای فولادین :                        |
| ۲۰۲ | فطرت الهی :                               |
| ۲۰۳ | رزق و روزی وقت معینی دارد :               |
| ۲۰۴ | مشغول کار مفید باش :                      |
| ۲۰۷ | در زندگی ات لحظه‌های باارزشی وجود دارد :  |
| ۲۱۱ | در مقابل حوادث نباید تسلیم شد :           |
| ۲۱۲ | کارهای زیبا شاهراه سعادت است :            |
| ۲۱۳ | علم نافع و علم مضر :                      |
| ۲۱۴ | بیشتر به مطالعه و تفکر بپرداز :           |

- ۲۱۵.....:دوت را محاسبه کن
- ۲۱۵.....:اده باشید و احتیاط کنید
- ۲۱۶.....:توانی دلی بدست آور :
- ۲۱۷.....:باز تهجد را فراموش مکن :
- ۲۱۸.....:م و اندوه چیست؟
- ۲۱۸.....:بایت فقط بهشت است :
- ۲۱۹.....:حبت حقیقی :
- ۲۲۰.....:راحت مباش عمل به شریعت آسان است :
- ۲۲۱.....:وامل آرامش و سکون :
- ۲۲۱.....:عشق ظاهری پرهیز کن :
- ۲۲۳.....:قوق برادری :
- ۲۲۴.....:ر جستجوی روزی باش ولی حرص نخور :
- ۲۲۴.....:سرار نماز :
- ۲۲۵.....:حکام شرعی اسلام نعمتی بزرگ :
- ۲۲۶.....:رس، تو برتری :
- ۲۲۷.....:چهار چیز پرهیز کن :
- ۲۲۷.....:خدا باش :
- ۲۲۸.....:و نصیحت مهم :
- ۲۲۸.....:فواید مصیبت :
- ۲۲۹.....:علم، هدایت است و شفا :
- ۲۳۰.....:عبادت هدیه‌ای است الهی :

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۲۳۰ | ستایش دیگران عمر طولانی است :                 |
| ۲۳۱ | پروردگارت ظلم نمی کند :                       |
| ۲۳۲ | تاریخ زندگی ات را خودت بنویس :                |
| ۲۳۳ | به کلام پروردگارت گوش بده :                   |
| ۲۳۶ | همه به دنبال سعادتند ولی.....                 |
| ۲۳۷ | دعا را هرگز فراموش مکن :                      |
| ۲۳۸ | بهشت برین و جهنم سوزان :                      |
| ۲۳۹ | مفهوم حیات طیبه :                             |
| ۲۴۱ | خوشبختی چیست؟                                 |
| ۲۴۴ | سخنان پاک است که به سوی او می رود :           |
| ۲۴۵ | پروردگارت، دیر گیرد اما سخت گیرد :            |
| ۲۴۷ | امنیت مسأله‌ی شرعی و عقلی است :               |
| ۲۴۸ | پست و مقام از بین می رود :                    |
| ۲۵۱ | جاودانگی و نعمت بی پایان آنجاست، اینجا نیست : |
| ۲۵۲ | دشمنان دین الهی :                             |
| ۲۵۳ | حقیقت دنیا :                                  |
| ۲۵۶ | کلید خوشبختی :                                |
| ۲۵۶ | حامی مؤمنان خداوندست :                        |
| ۲۵۷ | صحابه‌ی کرام چگونه می زیستند؟                 |
| ۲۵۸ | ارزش در کمی مال و ثروت نیست :                 |

- عجایب آفرینش الهی را با دقت مطالعه کن : ..... ۲۵۸
- الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى) ..... ۲۶۰
- یا الله، یا الله : ..... ۲۶۲
- ناراحت نباش، روزها در حال گردش اند : ..... ۲۶۴
- هر دو گروه در بارگاه خدا مخاصمه می کنند : ..... ۲۶۴
- ناراحت نباش که دشمنیت خوشحال می شود : ..... ۲۶۴
- خوش بینی و بدبینی : ..... ۲۶۵
- ی انسان ناراحت نباش : ..... ۲۶۷
- بهشت دنیا : ..... ۲۷۰
- به رنج دیده ها تسلیت بگو : ..... ۲۷۰
- تواید خوب رضایت : ..... ۲۷۴
- اگر راضی شدی به رضایت رب العالمین می رسی : ..... ۲۷۵
- اگر ناراضی باشی به قهر و غضب خداوند متعال گرفتار می شوی : ..... ۲۷۵
- نتایج رضایت : ..... ۲۷۶
- با پروردگارت مبارزه نکن : ..... ۲۷۶
- احکام الهی همواره جاری است و فیصله اش عادلانه است : ..... ۲۷۷
- ناراضی بودن فایده ای ندارد : ..... ۲۷۷
- سلامت در رضایت است : ..... ۲۷۸
- ناراضی بودن دروازه ی شک است : ..... ۲۷۸
- رضایت موجب غنی و امنیت می شود : ..... ۲۷۹
- رضایت، شکر به ارمغان می آورد : ..... ۲۸۰

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۲۸۰ | نارضایتی موجب کفر می شود:                             |
| ۲۸۰ | نارضایتی فرصت شکار برای شیطان است:                    |
| ۲۸۱ | رضایت خواهشات نفسانی را از بین می برد:                |
| ۲۸۱ | لغزشهای برادران را باید نادیده گرفت:                  |
| ۲۸۲ | از تندرستی و بیکاری باید در اطاعت خداوند استفاده کرد: |
| ۲۸۳ | خداوند حامی مؤمنان است:                               |
| ۲۸۵ | نشانه های خوشبختی و کامیابی:                          |
| ۲۸۶ | نشانه های بدبختی:                                     |
| ۲۸۷ | کرامت و بزرگی در حقیقت آزمایش است:                    |
| ۲۸۸ | گنجهای پایدار:                                        |
| ۲۸۹ | همت، بلند دار:                                        |
| ۲۹۰ | مطالعه ی بیوگرافی دانشمندان:                          |
| ۲۹۱ | هرگاه بیمار شدم او شفایم می دهد:                      |
| ۲۹۳ | احتیاط کنید:                                          |
| ۲۹۴ | اول تحقیق، بعد اقدام:                                 |
| ۲۹۴ | تصمیم بگیر و اقدام کن:                                |
| ۲۹۴ | زندگی فقط دنیا نیست:                                  |
| ۲۹۶ | پنهان شدن از دست ظالم چه بسا که موجب آزادی می شود:    |
| ۲۹۸ | تو با ارحم الراحمین معامله می کنی:                    |
| ۲۹۸ | دعوت به خوش بینی:                                     |

- ۲۹۹..... زندگی دنیا خستگی دارد :
- ۳۰۰..... غم آخرت باشد :
- ۳۰۰..... راه نجات در اعتدال از هلاکت :
- ۳۰۱..... شخصیت انسان به صفات معروفترش وابسته است :
- ۳۰۱..... یئگونه آفریده شدی :
- ۳۰۲..... برکی باید با پاکی همراه باشد :
- ۳۰۴..... یبا باش تا دنیا را زیبا بینی :
- ۳۰۵..... خوشحال باش، صبح کامیابی نزدیک است :
- ۳۰۶..... نو برتر از آنی که کینه‌ای در دل داشته باشی :
- ۳۰۶..... مفهوم یک حدیث :
- ۳۰۷..... علم کلید آسانی است :
- ۳۰۸..... ویژگی‌های تنها معلم بشریت :
- ۳۰۸..... آرام آرام باید رفت :
- ۳۰۹..... ادای شکر نعمت :
- ۳۱۰..... سه تابلوی با ارزش :
- ۳۱۰..... حقیقت توکل :
- ۳۱۱..... آرام و مطمئن باشید :
- ۳۱۲..... سرانجام نیکی و احسان :
- ۳۱۳..... استراحتی که سبب ادامه‌ی راه می‌شود :
- ۳۱۶..... جهاد را فراموش نکنید :
- ۳۱۷..... تماشای آثار قدرت الهی :

- گامهای استوار : ..... ۳۱۷
- می خواهم آشفته‌گی فکری نداشته باشی : ..... ۳۱۸
- ارزش تو در ایمان و اخلاقت نهفته است : ..... ۳۱۹
- خوش به سعادت اینها : ..... ۳۲۱
- و اینها چقدر بدبخت اند : ..... ۳۲۲
- گناه منبع همه پریشانیهاست : ..... ۳۲۲
- عوامل سعادت و نیکبختی در خانواده : ..... ۳۲۳
- انتقامجویی سم کشنده است : ..... ۳۲۵
- سعی کن هر چه هستی همان باشی : ..... ۳۲۶
- همیشه در انتظار لطف خداوند متعال باید بود : ..... ۳۲۷
- بر انجام کاری حریص باش که در آن احساس راحتی بکنی : ..... ۳۲۹
- به هر دو گروه عطا می کنیم : ..... ۳۲۹
- بهترین روش اعتدال و میانه روی است : ..... ۳۳۴
- نه این و نه آن : ..... ۳۳۵
- راه حلی وجود ندارد، باید صبر کرد : ..... ۳۳۶
- اولیا چه کسانی اند؟ ..... ۳۳۶
- خداوند به بندگانش مهربان است : ..... ۳۳۷
- رزق غیبی : ..... ۳۳۹
- اوست که باران را فرود می آورد : ..... ۳۴۰
- خداوند متعال بهتر از آن را می دهد : ..... ۳۴۱

- ۳۴۲ ..... بیازت را فقط از خداوند بخواه :
- ۳۴۳ ..... ه سحر و ناله‌ی شب را فراموش نکن :
- ۳۴۵ ..... جز او چه کسی را داریم؟ :
- ۳۴۶ ..... ز داستانهای مرگ :
- ۳۴۷ ..... مرگ لحظه‌ای تقدیم و تأخیر نمی‌کند :
- ۳۴۸ ..... جز معبود بر حق همگان فراموش می‌شوند :
- ۳۴۹ ..... بسا بیماری‌ای که سبب سلامت و تندرستی می‌شود :
- ۳۵۰ ..... ولیای واقعی، کراماتی نیز دارند :
- ۳۵۱ ..... خداوند وکیل و گواه است :
- ۳۵۲ ..... حق نفست را نیز فراموش نکن :
- ۳۵۲ ..... پاکیزه و حلال بخور تا دعایت مستجاب گردد :
- ۳۵۵ ..... همه مخلوقات خداوند متعال را ستایش می‌کنند :
- ۳۵۷ ..... پیام این داستانها :
- ۳۵۸ ..... از خداوند متعال راضی باش :
- ۳۶۴ ..... راز و نیاز در وادی نخله :
- ۳۶۵ ..... پاداش واقعی صحابه کرام :
- ۳۶۷ ..... به تقدیر بد هم باید راضی بود :
- ۳۶۹ ..... امیدها و آرزوها را سپر ناامیدی‌ها بگردان :
- ۳۶۹ ..... در زندگی باید قاطعیت داشت :
- ۳۷۲ ..... همچون کوه احد استوار باش :
- ۳۷۵ ..... قبل از دیگران به فکر خودت باش :

## مقدمه‌ی مترجم

الحمد لله وكفى وسلام على عباده الذين اصطفى وبعد:

امروزه آدمی سر از کرات آسمانی در آورده و به شناخت ناشناخته‌ها پی برده و خود را به بالاترین قسمت‌های فضا رسانده است به ساخت پیشرفته‌ترین وسایل الکترونیکی دست یافته و پیچیده‌ترین ابزار آلات صنعتی را در اختیار هموعال خویش قرار داده، به اعماق اقیانوسها و دریاها ی شگفت‌انگیز رسیده و از عجایب و غرائب آنها به اندازه‌ی هزاران کتاب، علم و تحقیق را به ارمغان آورده است و هر روز به پیشرفت و موفقیت جدیدی دست می‌یابد و افتخار می‌آفریند. اما با وجود همه‌ی این دستاوردهای مهم و با ارزش، هنوز از رسیدن به آرامش روحی و روانی محروم مانده و ضمن تجربیات، تحقیقات و پیشرفتهای شگفت آور خویش تا کنون نتوانسته است به سعادت واقعی برسد و امنیت، آرامش و آسایش را برای خود و دیگران به ارمغان بیاورد.

وجود میلیونها بیمار روانی در کشورهای جهان، دلیلی است بر این مدعا که: انسانیت گر چه در میان کاخها و آسمان خراشهای مجلل و سر به فلک کشیده زندگی می‌کند ولی تا الآن به بهشت برین سعادت و نیکبختی نرسیده است.

هیولای وحشتناک بیماریهای روحی و روانی آن چنان هجوم آورده که زندگی را بر کام آدمیان تلخ و عرصه را بر همگان تنگ کرده است و ابر سیاه غم و اندوه، اضطراب، حیرت و سرگردانی، یأس و ناامیدی و بدبینی به

زندگی و آینده، هر روز بیشتر از دیروز بر بالای بام انسانها سایه گسترده است. ر چنین شرایطی هر کس از آرامش و سکون سخن می گوید، در جستجوی سعادت و خوشبختی قدم بر می دارد، برای رسیدن به همای سعادت از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نمی ورزد و برای پرواز در فضای آرام بخش گلستان زندگی، حاضر است از هر دریای موجی بگذرد و خود را به ساحل شادمانی برساند.

آری، این کتاب در حقیقت همان گلستان آرامش و سکون است که همگان به دنبالش هستند و می خواهند زندگی را آن گونه که هست بپذیرند و از میان خاره های خطرناک غم و اندوه عبور کرده به گلزار سعادت و خوشبختی برسند و هر روز قله های موفقیت را یکی پس از دیگری فتح کنند. با مطالعه این کتاب ان شاء الله به آنچه که می خواهی می رسی و اصول زندگی مطمئنانه را از لابلای صفحاتش به دست می آوری و با عمل به آن می توانی خود و دیگران را به سعادت و خوشبختی برسانی.

با این امید ترجمه ی فارسی این کتاب با ارزش را خدمت شما عزیزان تقدیم می کنم و امیدوارم خداوند متعال کمی و کاستیها را بپامرزد و آن را آن گونه که مؤلف بزرگوار می خواهد مفید و مؤثر بگرداند. لازم به یاد آوری است که انسان هیچ گاه نمی تواند حرف آخر را بزند، زیرا ضعیف آفریده شده است و در کارش نیز نقص و عیب وجود دارد، لذا منتظر پیشنهادات، انتقادات سازنده و راهنماییهای مفید عزیزان هستم و از کلیه ی کسانی که بنده را یاری رسانده تقدیر و تشکر می کنم.

## مقدمه‌ی مؤلف

الحمد لله و الصلاة والسلام على رسول الله و على آله و صحبه و بعد:

کتابی را که در دست دارید «لا تحزن» نام دارد. امید است با خواندن و مطالعه‌ی آن به سعادت برسید و بهره‌ی کافی را ببرید.

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که در کوره‌های آتشین غم و اندوه گرفتار آمده، در چنگال خطرناک مصایب و مشکلات اسیر شده، خواب از چشمانشان پریده و آرامشی و آسایش را از دست داده‌اند.

در این کتاب آیات و ابیات شعر و نثر، داستانهای عبرت‌انگیز، مثال و حکمت، خلاصه اینکه از هر باغی گلدسته‌ای انتخاب شده و دوی درد درمندان و شفای روح بیماران در آن نهفته است. این کتاب با زبان حال برایت سخن می‌گوید: خوشحال و شادمان، خوش بین و آرام باش و زندگی را آنگونه که هست بپذیر. مبارزه و رویارویی با زندگی و قوانین طبیعت را کنار بگذار و با اطمینان خاطر راحت را ادامه بده. به توانایی و استعداد خودت اعتماد کن، بدیهای زندگی، غمهای زمانه و خستگی راه را به فراموشی بسپار.

در اینجا می‌خواهم به چند مطلب اشاره کنم:

۱- هدف از نوشتن این کتاب آن است که سعادت، آرامش و سکون و شرح صدر را به ارمغان بیاوریم. روزنه‌ی خوش بینی را برای رسیدن به

نده‌ای درخشان به روی همگان بگشاییم نعمتهای خداوند را یادآوری کنیم  
توکل و ایمان به قضا و قدر، ترک اضطراب و پریشانی را خاطر نشان سازیم.  
۲- غم و اندوه و ناراحتی و پریشانی، اضطراب و شکست، یأس و  
امیدی را از میان برداریم.

۳- آیات الهی، احادیث نبوی، مثالهای بی نظیر، داستانهای عبرت آموز و  
عمرهای مؤثر همراه با تجربه‌های جدید و دلایل قطعی در قالب طرحی  
یاد و بدون تکلف و تصنع و با اسلوبی داعیانه مطرح شده است تا تو به  
عبادت و نیکبختی برسی.

۴- از این کتاب مسلمان و کافر می‌تواند استفاده کند، زیرا در آن  
ساسات و عواطف بشری را در نظر گرفته و با روش قرآنی سخن گفته‌ام.  
۵- از نظریات صاحب نظران مسلمان و غیر مسلمان نیز استفاده شده  
است.

۶- بخاطر سهولت و آسانی مطالعه، از آوردن حاشیه صرف نظر کرده‌ام تا  
خواننده بدون آشفتگی فکری مشغول خواندن شود.  
۷- به دلیل استفاده‌ی بهتر و صرفه جویی در وقت از ذکر شماره‌ی صفحه  
سایر عناوین کتابهای منبع خودداری شده است.

۸- این کتاب را بر اساس باب و فصل تقسیم بندی نکردم، بلکه به  
سورت متنوع از یک مطلب به مطلبی و از موضوعی به موضوعی دیگر  
داختم تا خواننده با ذوق و شوق بیشتری مطالعه کند.

۹- به علت پرهیز از طولانی‌تر شدن کتاب، یادآوری شماره‌ی آیات و  
تخریج احادیث را کنار گذاشتم. اگر حدیثی ضعیف دارد، صحیح و یا حسن  
است، آن را بیان کرده‌ام.

۱۰- در برخی موارد یک مطلب را در قالب اسالیب و شیوه‌های مختلف

تکرار کرده‌ام و این برای آن است تا بیشتر در اذهان رسوخ پیدا کند و مفید واقع شود. طرز بیان قرآن کریم نیز چنین است.

با یادآوری مطالب مذکور، این کتاب را به همگان تقدیم می‌کنم و به وسیله‌ی آن با اقشار مختلف بشری در کلیه‌ی سرزمینهای دور و نزدیک به گفتگو می‌نشینم. مخصوصاً با آنان که می‌خواهند با سعادت و نیکیبختی زندگی کنند.

عائض بن عبدالله القرنی

www.ketab.ir