

چگونه می توان شاد و با آرامش

زندگی کرد؟

نویسنده: محمد رضائی آملوانوی



انتشارات آملی تک

۱۳۸۹

مدرسنامه: رضایی آهوانویی، محمد، ۱۳۴۰-

عنوان و نام پدیدآور: چگونه می‌توان شاد و با آرامش زندگی کرد؟ نویسنده محمد رضایی آهوانویی.

مشخصات نشر: تهران: انس تک، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۴۹ ص.

شابک:

978-964-8075-199

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع: آرامش و آسایش — جنبه‌های مذهبی — اسلام

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ج ۶۳ / BP۲۵۸

رده‌بندی دی‌جی: ۲۹۷/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۸۵۶۴۵

همه حقوق متعلق به ناشر محفوظ است.



ناشر: انتشارات انس تک

نام کتاب: چگونه می‌توان شاد و با آرامش زندگی کرد؟

نویسنده: محمد رضایی آهوانویی

ناظر حروف‌چینی و صفحه‌آرایی و چاپ: محمدحسین تک

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ: و صحافی: کهنمویی‌زاده

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۷۵-۱۹۹

ISBN 978-964-8075-199

حق چاپ محفوظ است.

آدرس: خیابان آزادی / بلوار استاد معین / خ رفعتی پورشمس / کوچه فتاحی / پلاک ۱۵

تلفن: ۶۶۰۴۳۹۲۹

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱
شادی چیست؟	۳
صادی از نگاه	۵
۱. قرآن	۵
۲. روایات	۷
۳. سیره رسول الله ﷺ	۹
۴. اندیشمندان	۱۰
۵. شعرا	۱۲
راه‌های دستیابی به شاد زیستن	۱۴
۱. شناخت هدف	۱۴
۲. تشخیص جایگاه	۱۵
۳. قدرشناسی	۱۶
۴. امانت‌داری	۱۶
۵. مسجود ملائکه بودن	۱۷
۶. تاج کرامت الهی را یادآور شدن	۱۸

۷. انجام عمل صالح توأم با داشتن ایمان آثار زیر را دارد ۱۹
- الف. محبوبیت ۱۹
- ب. حیات طیبه ۲۰
- ج. دعایش مستجاب می شود ۲۱
- د. جزء بهترین خلایق شدن ۲۲
- ه. عاقبت خوش در انتظارشان ۲۳
- و. پاداش دائمی در انتظارشان ۲۴
- ز. بهشتی می گردند ۲۴
- ح. بدون حساب روزی داده می شوند ۲۵
- ط. آمرزش و اجر بزرگ در انتظار آنهاست ۲۵
- ی. پاداش اعمالشان دو برابر است ۲۵
۸. امید به آینده ۲۶
۹. خوش رویی و خوش خلقی ۳۱
۱۰. قناعت ۳۴
۱۱. الگوبرداری ۳۶
۱۲. استغفار ۴۰
- الف. رزقی نیکو ۴۰

ب. ثروتمند شدن	۴۱
ج. کسب زینت‌های دنیوی	۴۱
د. برطرف شدن ناامیدی	۴۱
ه. خشنودی خدا	۴۲
و. خواسته خداوند عملی می‌شود	۴۲
۱۳. خوش‌بینی به	۴۵
الف. خدا	۴۶
ب. مردم	۴۷
ج. دین	۴۷
د. حوادث	۴۹
۱۴. خدمت به مخلوقات	۵۷
الف. خدمت به پدر و مادر	۵۹
ب. خدمت به محرومان	۶۴
ج. خدمت به یتیمان	۶۶
د. خدمت به خانواده	۶۸
ه. خدمت به حیوانات و نباتات	۶۸
۱۵- ازدواج	۶۹

۶۹	احادیثی در مورد فضیلت ازدواج
۷۶	۱۶. عبادت
۷۷	الف. نماز
۸۱	ب. نماز و درمان بیماری‌های روانی
۸۵	ج. نماز جماعت
۸۶	د. نماز شب
۹۱	ه. روزه
۹۲	و. خمس
۹۲	ز. حج
۹۳	۱۷. عبادات مستحبی
۹۳	الف. نمازهای نافله
۹۳	ب. روزه
۹۴	ج. قرآن خواندن
۹۴	د. زیارت ائمه علیهم‌السلام و وابستگان ایشان
۹۴	ه. صله رحم
۹۴	و. انتظار امام مهدی (عج)
۹۴	ز. صدقه دادن

ح. غسل	۹۵
ط. دعا کردن	۹۵
۱۷- استفاده از وقت	۹۶
الف. وقت در نگاه شعراء	۹۸
ب. توصیه بزرگان برای استفاده از وقت	۱۰۰
ج. سیره بزرگان در استفاده از وقت	۱۰۱
۱۷- کار و تلاش	۱۰۵
الف. اهمیت کار در اسلام	۱۰۶
ب. سیره رفتاری و گفتاری خردمندان در مورد کار	۱۰۷
ج. دو حکایت	۱۰۹
د. نگاه بعضی شعراء به موضوع کار	۱۱۰
۱۸- رعایت اصول بهداشتی	۱۱۲
۱۹- مسافرت	۱۱۹
۲۰- شوخی و مزاح کردن و ادخال سرور نمودن	۱۲۳
شوخی‌هایی در زندگی امام خمینی رحمه‌الله‌علیه	۱۲۵
۲۱- توکل	۱۲۶
۲۲- امور متنوع دیگر	۱۲۹

- نکاتی برای شاد زیستن از منظر برخی روانشناسان ۱۳۱
- توصیه‌های کاربردی ۱۳۳
- ۶۰ نکته مهم و کلیدی درس‌آموز و آرامش‌بخش از نگاه اندیشمندان ۱۴۰
- برخی موانع شادی و آرامش ۱۴۶
- فهرست منابع ۱۴۹

www.ketab.ir

با استعانت از خداوند قادر حکیم و با درود و صلوات بر خاتم پیامبران حضرت محمد ﷺ و اهل بیت مطهرش و یاری جستن از عنایاتشان.

حال‌های طولانی است که ذهن بنده و شاید بسیاری از هم‌وطنان و هم‌کیشان، به موضوع شادی و چگونگی آن و راه‌های شاد زیستن را به خود مشغول کرده است. از طرفی می‌دانیم دین اسلام، دین خاتم و دین کاملی است و اعتقاد داریم برای همه شئون زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی انسان‌ها برنامه‌ای جامع دارد و شیوه‌های چگونگی زیستن را به پیروان خود تعلیم داده است. طبیعتاً در مورد شاد زیستن آن هم همراه با آرامش که دغدغه همه افراد است باید رهنمودهایی داشته باشد. شادی و آرامش دو مقوله‌ای است که نیاز همه انسان‌هاست و آن‌ها در هر مکان و زمانی و با هر دین و آیینی و با هر نژاد و ملیتی و با هر جسمیتی و در هر سنی طالب آن هستند و از آنجایی که زندگی امروزی، ماشینی و صنعتی شده و روابط عاطفی بر آن کمتر حاکمیت دارد و ارتباطات درستان و بستگان به خاطر شرایط حاکم بر زندگی‌ها، با یکدیگر کاهش پیدا کرده

است. آدم‌ها در پی فرصتی هستند تا بتوانند به نوعی شادی و نشاط خود را به دست آورده و آن را ابراز نمایند. در فضای موجود خانواده‌ها و اجتماع در جستجوی شادی و آرامش شاید از مهم‌ترین نیازهای افراد باشد. شاید بتوان گفت شاد زیستن یکی از وظایف آدمی روی این کره خاکی، زیر این آسمان آبی و با مهره‌ها ن ساعی و در این دنیای فانی، برای بقاء در دار باقی، با هدایت رحمت‌رانی عالی، تحت نظارت پروردگار متعالی می‌باشد.

بر همین اساس نوشته پیش رو بنا دارد به طور مفصل به موضوع شاد زیستن بپردازد. ابتدا تعریفی از آن و آن‌گاه دیدگاه قرآن، روایات، اندیشمندان و شاعران را بیان و سپس به راه‌های کسب آن و در نهایت به برخی موانع آن اشارتی می‌شود. ضمناً این نوشتار به شادی و آرامش توأمان پرداخته و به نکاتی اشاره کرده که در کتب مشابه نیامده یا کمتر آمده و بخش عمده آن به مطالبی پرداخته که فرد تنها با تغییر نگرش به شادی و آرامش می‌رسد. در ضمن از مسئولین محترم دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان که ما را حمایت نمودند و مشوق خوبی بودند، تسبیحانه متشکریم.