

نشاط و شادمانی

ماندگار

در

زندگی

حجت الاسلام والمسلمین دکتر احمد لقمانی

لقمانی ، احمد، ۱۳۴۲ -

نشاط و شادمانی ماندگار در زندگی / احمد لقمانی - بهشت بینش، ۱۳۹۰.

۲۴۸ ص.

ISBN 978 - 964 - 7877 - 37 - 4

شابک:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابخانه: ض ۲۴۵ - ۲۴۷؛ همچنین به صورت زیر نویس

۱. راه و رسم زندگی (اسلام) ۲. خوشبختی - جنبه های مذهبی - اسلام

الف. عنوان

۲۹۷/۷۲

BD ۲۵۷/۷۷۵



نشاط و شادمانی ماندگار در زندگی

نویسنده	✽	احمد لقمانی
ناشر	✽	انتشارات بهشت بینش
نوبت چاپ	✽	اول / ۱۳۹۰
شمارگان	✽	۳۰۰۰ جلد
چاپ	✽	ولی عصر (عج)
قیمت	✽	۳۹۰۰۰ ریال

انتشارات بهشت بینش: قم، بلوار امین، کوی صادقیه، حکمت ۴، پلاک ۱۴.

تلفن: ۸۸۶۸۵۸۵ (۰۲۵۱) - همراه: ۹۱۲۳۵۱ ۱۴۸۹

E-Mail: Behesht binesh @ noavar.com

همه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

۷۱۱.....

۶۶۱.....

۶۶۱.....

۸۴۶.....

۵۳.....

۵۲.....

۸۴.....

۷.....

۱۳.....

۲۱.....

۳۲.....

۴۴.....

۵۷.....

۶۴.....

۷۸.....

۷۹.....

۸۲.....

۸۶.....

۱۰۳.....

۱۱۱.....

۱۱۷.....	احترام بگذارید تا احترام ببینید
۱۲۲.....	به فکر سلامت روحی - روانی خود و خانواده باشید
۱۲۹.....	خودتان را دوست بدارید تا دیگران را دوست داشته باشید
۱۳۸.....	افکار غیرمنطقی را دور بریزید
۱۴۵.....	تحصیلات را در اولویت زندگی خود قرار دهید
۱۵۰.....	عشق خود را به همسر بیشتر و بیشتر کنید
۱۶۰.....	از استرس و فشارهای عصبی دوری کنید
۱۶۸.....	به مغزتان خوب برسید
۱۷۵.....	از چشم و همچنین به طور جدی پرهیزید
۱۸۷.....	در مسیر زندگی همدیگر را فراموش نکنید
۱۹۱.....	حریم خصوصی همسر خود را حفظ کنید
۱۹۸.....	با دوستی و رفاقت زندگی را بگذرانید
۲۰۷.....	سعی کنید در خوبی به همسر خود سبقت بگیرید
۲۱۱.....	کار امروز را به فردا مگذارید
۲۱۸.....	از عوامل نارضایتی در زندگی دوری کنید
۲۲۸.....	فشارهای روانی را بر همسرتان کاهش دهید
۲۳۶.....	برای بچه‌دار شدن، آمادگی کافی داشته باشید
۲۴۵.....	فهرست منابع

سخن نویسنده

همه ما زندگی شاد و شیرین را دوست داریم و به نشاط و سربلندی عشق می‌ورزیم. از آشوب خاطر رنج می‌بریم و در پی آرامش و شادکامی در زندگی هستیم.

برای رسیدن به خوشبختی ازدواج می‌کنیم و همنشینی با همسری شیرین سخن و خوشرفتار را باعث دوری از افسردگی و اضطراب می‌دانیم و برای دستیابی به آرامش تلاش بسیار می‌کنیم اما گاه خود را در رسیدن به این آرزوهای زیبا و دوست داشتنی، ناکام و ناتوان می‌بینیم و با انبوهی از آسیب‌ها و دغدغه‌های ویرانگری مواجه می‌شویم که هر لحظه جسم و جان ما را آزار می‌دهد و زندگی را بر ما سخت و سخت‌تر می‌سازد!

در این حال گاه مجبور می‌شویم به خاطر ضرورت یا مصلحت خانوادگی همانند وجود فرزندان یا زیان‌های بسیار اجتماعی و یا

ترس از عذاب اخروی، «تحمّل» کنیم و به جای «زندگی»، فقط زیر یک سقف «زنده» باشیم و با عذاب جانفرسا در انتظار سپری شدن روزها و شب‌های عمر خود بمانیم تا سر در آغوش مرگ نهیم و از انواع افسردگی‌ها و دل‌مردگی‌ها رهایی یابیم!

آیین آسمانی اسلام که دینی کامل و جامع است، با توجه به نیازهای انسان و ضرورت‌های جامعه و همچنین کمال آدمی در جلوه‌های مختلف، نگاهی همه‌سویه به این پدیده نموده و برای تجدید توان و کسب نشاط و طراوت روحی، «شادمانی ظاهری» و «سرور قلبی و واقعی» ارائه کرده و آن را از خصلت‌های خداجویان دانسته است.

چنان که در باورهای دینی، نیایش و دعا، پرهیز از گناه، کار و فعالیت و تلاش، گشاده‌رویی و رفتار همراه با مدارا، خوش‌بینی و شکر نعمت‌های پروردگار، خدمت به هموعان و دیدار آشنایان، دلجویی از افراد ناتوان و عیادت از بیماران، تبسم زیبا و روح‌بخش بر لبان، بوی خوش و رنگ روشن لباس، تغذیه خوب و مسافرت و تفریح با خوبان، مثبت‌اندیشی و رعایت حقوق دیگران، صبر و پایداری و صداقت در رفتار با اطرافیان، زمینه‌ساز شادی و باعث افزایش نشاط روحی - روانی دانسته شده است و از آن سو

شادی‌های شایسته فردی و اجتماعی را قیمنوع ساخته، حضور در
عرصه‌های مختلف و بهره‌گیری از نشاط، تنوع و شادی را سیره‌ای
پسندیده، بلکه عبادتی بزرگ معرفی نموده است. همان‌گونه که
روزه ماه رمضان را واجب شمرده و در پی آن حضور در اجتماع،
دیدار مؤمنان و لیختن و شادی و شادمانی با مسلمانان را در عید
فطر ترویج نموده و برتر از آن، روزه این روز را حرام کرده است.

از یک سو حضور در مجالس عزاء و سوگواری پیشوایان
مغضوم علیهم السلام را کاری پس از شمع معرفتی کرده و از سنوی دیگر
برپایی مجالس شادی و جشن‌های میلاد آن پاکان را دارای قداستی
همسان و موجب حفظ شعائر دینی و پاسداشت اسوه‌های آسمانی
دانسته است. به علاوه، در این زمینه، باطنی و باطنی را
به بی‌شک آشنایی با مجموعه آموزه‌های دینی، باعث نوعی اعتدال،
روشن‌بینی و جامع‌نگری است تا در کنار اشک و آه، دعا و مناجات
و ستیاه‌پوشی در سوگ پیشوایان تابناک، تمامی دین‌باوران، بینش‌مند
و خردورز، از ظاهری آراسته و زیبا، پوششی روشن و زلال افرا و
بویی خوش و دل‌آرا بهره‌مند شوند؛ خیزشند و لغزش‌های پر
سرور و شادمان در صحنه‌های مختلف اجتماعی ظاهر شوند.

به یقین با نگرشی این‌چنین، توجه به عوامل مغوی در بهداشت
روانی همانند عفو و گذشت، خدمت به خلق، زهد و ایثار و پرهیز
از عصیان و گناه، بیش از پیش شده و استقبال دین‌باوران از

جلوه‌های جاودان و شادی‌آفرین افزون‌تر خواهد بود.

علاوه بر معارف ناب دینی، روانشناسان نیز بین نشاط روحی با سلامت سایر اعضای بدن ارتباطی نزدیک دیده، خوشرویی و خرسندی را بهترین راه ارتباط با همگان به ویژه همسر و فرزندان ارزیابی می‌کنند و حتی برخی از آنان روان درمانی را با خنده انجام داده و سلامت جسمانی را در افق نشاط و شادابی روانی جستجو می‌کنند و بر این باورند که:

چو شادی بگاهد بگاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان

احساس نیاز عموم جامعه، به ویژه نسل جوان و خانواده‌های آرمان‌گرا به موضوع «شادمانی و آرامش در زندگی» نویسنده را بر آن داشت که در سال‌های اخیر با لطف پروردگار مهربان به پژوهش و نگارش آثاری در این باره بپردازد تا ضمن پاسخ به این نیاز، شیرینی و دلنشینی آموزه‌های دینی را در اندیشه همگان به ویژه نسل جوان فراهم سازد. آثاری همچون:

❶ چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟

❷ خوشبختی و آرامش در زندگی

❸ چگونه فرزندان شاد و با شخصیت داشته باشیم؟

❹ یک زندگی زیبا

❺ خانواده شادمان

⑥ بهترین آرزوهای زندگی

... کتابی که در دست دارید در راستای شیوه‌های دستیابی به «نشاط و شادمانی ماندگار در زندگی» است که در آن «نگاهی جامع به زندگی»، «سرور و خرسندی قلبی»، «رویش و افزایش تعهد طرفین در محیط خانوادگی»، «پذیرفتن سهم خطاها و کاستی‌های خود»، «افزایش عشق و علاقه نسبت به هم‌دیگر»، «رضایت و شادمانی»، «پرهیز از فرافکنی و یک‌سونگری در زندگی مشترک»، «شیوه‌های دستیابی به شرح صدر، چشم‌پوشی و گذشت» و سرانجام، «آمادگی برای پذیرفتن هدیه الهی یعنی مهمانی پاک و آسمانی به نام فرزند» ترسیم شده است.

امید آنکه این نوشتار که بیشتر به نکات روشنگر روان‌شناسی و اجتماعی پرداخته، شروعی خجسته در پیوند بهتر خانواده‌ها و نگاهی نو به حیات و هستی از سوی همسران باشد و فردایی روشن‌تر را برای آنان و فرزندان عزیزشان فراهم سازد.

ان شاء الله

مهرماه ۱۳۹۰ - قم مقدس

احمد لقمانی