

چگونه حالمان خوب می شود؟



محمد تکبیری

www.Ketab.ir

سرشناسه : تکبیری، محمد، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور : چگونه حالمان خوب می‌شود؟/ محمد تکبیری.
مشخصات نشر : قم: سپهر حکمت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۱۸۷ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۹۳۲۲-۳
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۷۹-۱۸۷.
موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام)
Conduct of life -- *Religious aspects -- Islam : موضوع
موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام) — مطالب گونه‌گون
Conduct of life-- *Religious aspects-- Islam -- Miscellanea : موضوع
رده بندی کنگره : BP۲۵۸
رده بندی دیویی : ۲۹۷/۷۲
شماره کتابشناسی ملی : ۷۲۸۱۷۳۴

چگونه حالمان خوب می‌شود؟

نویسنده: محمد تکبیری

ناشر: سپهر حکمت

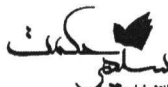
ویراستار: حمید ساقی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۹۳-۲۲-۳


انتشارات ۰۹۱۹۶۶۴۰۲۷۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۳	ضرورت حال خوب
۱۴	معنای حال خوب
۱۵	مجلس عزای سیدالشهداء علیه السلام
۲۱	فصل اول: راههای به دست آوردن حال خوب (۱)
۲۲	دلایل مطرح کردن حال خوب
۲۴	حال خوب و رسیدن به موفقیت
۲۹	پیامدهای نشناختن حال خوب
۳۲	رابطه مادیات و حال خوب
۳۲	منشأ احساسات
۳۳	نقش تفکر در به وجود آمدن احساس
۳۹	تفکر واقع‌گرا، شرط پیدا کردن حال خوب

۴۱	هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها.....
۴۲	عوض شدن جایگاه زن و مرد.....
۴۴	شناخت قوانین دنیا.....
۵۱	فصل دوم: راههای به دست آوردن حال خوب (۲).....
۵۰	حقیقت حال خوب.....
۵۲	موانع حال خوب.....
۵۴	«خیرباوری» و پیدایش حال خوب.....
۵۹	رد شبهه.....
۶۰	فایده دیدگاه خیرباورانه.....
۶۵	فصل سوم: راههای به دست آوردن حال خوب (۳).....
۶۳	الگوی واکنش منفی.....
۶۵	الگوی واکنش مثبت.....
۶۵	تنظیم نظام ارزیابی.....
۶۹	ارزیابی لذت‌گرا، نظام نادرست.....
۷۳	ارزیابی مصلحت‌گرا، نظام درست.....
۷۶	فایده تنظیم نظام ارزیابی.....
۷۷	شدت عذاب جهنم.....
۷۹	تفسیر درست از مالکیت.....
۸۰	توهم «خود مالکی».....
۸۱	تفکر «خدای مالکی».....
۸۴	شبهه اصل خلقت.....
۸۵	فایده باور به مالکیت خداوند.....
۸۵	نقش «خدای مالکی» در شکر.....

- نقش باور به «خدا مالکی» در صبر ۹۰
- فصل چهارم: راههای به دست آوردن حال خوب (۴) ۹۷
- تنظیم لذت (بخش اول) ۹۵
- لذت محوری، مبنایی غلط ۹۵
- غرب و لذت گرایی ۹۷
- ریزینی با نگاه جریان‌شناسانه ۹۹
- پیامد لذت گرایی در غرب ۱۰۲
- پایان تاریخ غرب ۱۰۴
- تعدیل لذت جویی ۱۰۵
- عدم مخالفت اسلام با لذت جویی ۱۰۶
- چارچوب لذت بردن در اسلام ۱۰۷
- راهکارهای تعدیل لذت ۱۱۲
- وظیفه والدین ۱۱۳
- موعظه شیخ مرتضی طالقانی ۱۱۵
- مرگ و افسردگی ۱۱۶
- یاد مرگ در روایات ۱۱۷
- دانشمندان و یاد مرگ ۱۱۹
- یاد مرگ و تحمل سختی‌ها ۱۲۲
- نیاز به معنویت ۱۲۶
- کارکرد معنویت (تحمل فقدان‌ها) ۱۲۸
- راه رسیدن به لذت معنوی ۱۳۴
- فصل پنجم: راههای به دست آوردن حال خوب (۵) ۱۴۱
- نماز و حال خوب ۱۴۱

۱۴۵	آثار نماز.....
۱۴۸	پناه بردن به نماز.....
۱۵۰	نماز و حل مشکلات علمی.....
۱۵۱	نماز و طلب باران.....
۱۵۳	نماز در سخت‌ترین وضعیت.....
۱۵۴	وظیفه والدین در برابر نماز.....
۱۵۸	ارتباط با اهل بیت علیهم‌السلام
۱۶۰	داستان عادی بن حاتم.....
۱۶۱	جوان و محبت رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم
۱۶۳	قطع دست و محبت به علی علیه‌السلام
۱۶۴	عبادت بدون ولایت.....
۱۶۷	ولایت‌پذیری و حال خوب بهشتی شدن.....
۱۶۷	از کوفه تا مدینه برای دیدار.....
۱۶۸	توقف خلائق در محشر و سرنوشت محبان اهل بیت علیهم‌السلام
۱۷۰	کربلا و حال خوب و بد.....
۱۷۰	دنیا دوستی عمر سعد.....
۱۷۲	انبیا و سر مطهر.....
۱۷۳	دیداری سرنوشت‌ساز.....
۱۷۹	منابع.....

در روزگاری به سر می‌بریم که داشتن یک روحیه خوب و شاد، همراه با یک رضایت باطنی آرزوی بسیاری شده است. با وجود سختی‌ها، مشکلات و درد و رنج‌هایی که روزانه برای افراد به وجود می‌آید شاید تصور شود رسیدن به حال خوب عادتاً غیر ممکن و یا بسیار سخت می‌باشد. تنها عده محدودی هستند که درد و رنج آنها در یک سطح پایینی قرار دارد اما ما بقی انسان‌ها به شدت گرفتار زندگی و مشکلات آن هستیم. حال مسئله‌ای که وجود دارد این است که آیا می‌توان در دل چنین سختی‌ها و مشکلاتی به یک حال خوب رسید و در شداوند و بلاها هنر نمایی کرد، یا اینکه باید تسلیم حوادث بود و با کوچکترین اتفاقاتی که در زندگی و پیرامون ما رخ می‌دهد قالب تهی کرده و حال دل خود را به آن بسپاریم؟!

در این مختصر نوشته‌ای که پیش رو دارید به دنبال این هستیم که بتوانیم با ارائه راه کارهای ساده و عملیاتی قدم به قدم با هم پیش آمده و به یک حالت نفسانی پایدار دست یابیم؛ به گونه‌ای که هیچ حادثی نتواند دل ما را تسلیم خود کند و ما را با ضد حال‌ها از گردونه زندگی خارج کند. حال خوبی که حیات دنیای و اخروی ما به آن وابسته است آنقدر مهم است که شبانه‌روز هم برای بدست آوردن آن تلاش شود، باز هم جا برای پیشرفت و ارتقاء آن وجود دارد. امیدواریم که بتوانیم با همراهی شما مخاطبین محترم، قدم به قدم گام‌های پیش رو را همراه با دقت برداریم و با به کارگیری آن به یک حالت نفسانی پایدار دست یابیم.

با تشکر - محمد تکبیری