



بوقت آتش

مؤلف: اکرم آزاد

سرشناسه:	آزاد، اکرم، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور:	به وقت آرامش/مؤلف اکرم آزاد؛ ویراستار حمیده ابراهیمی.
مشخصات نشر:	تهران: نشر بید، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۱۸۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۱۰۵-۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
موضوع:	آرامش
	Calmness
رده بندی کنگره:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۷۶۶۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیبا

نام کتاب: به وقت آرامش

مؤلف: اکرم آزاد

صفحه آرا: مهدیه دین پناه

ویراستار: حمیده ابراهیمی

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۱۰۵-۶

مبلغ سرمایه گذاری: ۶۸ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۶۱۸۴۶۹۶۶-۳۲۴۱۸۴۶۶



فهرست

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: آرامش یعنی
۳۹	فصل دوم: آنچه باید یادمان باشد
۶۳	فصل سوم: نردبان های آرامش
۹۵	فصل چهارم: موانع آرامش
۱۳۷	فصل پنجم: اثرات آرامش بر زندگی
۱۵۹	فصل ششم: فرمول آرامش
۱۷۷	سخن پایانی: آرامش و نیایش

مقدمه

یقیناً آرامش داشتن در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است؛ چشمه‌ای که از درون می‌جوشد و انسان را به سر منزل مقصود می‌رساند. بدون آن، انسان موجودی سرگردان میان زمین و آسمان است و با اندیشه و افکار موهوم و نگرانی‌های بی‌حدومرز دست‌وپنجه نرم می‌کند. زندگی پر از خیالات و سوسه‌انگیزی است که قلب و احساس انسان را درگیر خود می‌کند تا بال پرواز و شوق آسمانی بودن را از او بستانند و او را پاسوز یک مشت خاک کند. یک شب در حیاط حرم امام رضا (ع) بعد از نماز مغرب و عشاء مثل همیشه صدای دعای امین‌الله بلند شد. نسیمی خنک روح را تازش می‌داد. هوا بسیار لطیف و دل‌چسب بود. ماه همچون نگینی در آسمان می‌درخشید. وقتی در دعایی که می‌خواندیم به «اللَّهُمَّ فَاجْعَلْ نَفْسِي مُطْمَئِنَّةً بِقَدْرِكَ» رسیدیم، آرامش عجیبی همه وجودم را فراگرفت.

به راستی دانستن اینکه خداوند برنامه‌ریز عالم هستی است و بی‌اذن او برگی از درخت نمی‌افتد، چقدر می‌تواند در تغییر کیفیت زندگی انسان مؤثر باشد. ظاهر این جمله بسیار ساده است، اما درکش به این سادگی نیست، زیرا آن شب فوج عظیمی از زائران امام رحمت و مهربانی برای داشتن آرامش دعا کردیم؛ آرامشی که همه انسان‌های دنیا دوست دارند به آن برسند تا در سایه آن هیچ دغدغه‌ای نداشته باشند و احساس خوشبختی کنند.