

رهایی از روزمرگی بر اساس آموزه های اسلامی

مؤلف: مریم پویا

www.ketab.ir



سرشناسه : پویا، مریم، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور : (رهایی از روزمرگی بر اساس آموزه‌های اسلامی) / مؤلف مریم پویا : ویراستار فنی فاطمه کوهستان اسکندری.
مشفصات نشر : تهران: مهر اندیشان سپهر ، ۱۴۰۰.
مشفصات ظاهری : ۱۴۷ص.
شابک : 978-622-7272-63-5
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام)
Conduct of life – *Religious aspects – Islam
راه و رسم زندگی — جنبه‌های روانشناسی
Conduct of life – Psychological aspects
زندگی (روزمره)
Everyday life*
رده بندی کنگره : BP۲۵۸
رده بندی دیویی : ۲۹۷/۷۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۶۰۵۰۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

عنوان: رهایی از روزمرگی بر اساس آموزه‌های اسلامی

مؤلف: مریم پویا

ویراستار فنی: فاطمه کوهستان اسکندری

ناشر: مؤسسه انتشاراتی مهراندیشان سپهر

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۷۲-۶۳-۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۲۲۶۱۶۳۶۰۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۲.....	تعریف روز مرگی
۵.....	عوامل موثر بر ایجاد روز مرگی
۲۹.....	روز مرگی در شاغلین
۳۵.....	آثار مخرب روزمرگی
۴۳.....	درمان روز مرگی
۵۵.....	ارزش و هدف
۶۰.....	راه‌های رسیدن به هدف
۷۸.....	داستان اول
۸۰.....	داستان دوم
۸۲.....	داستان سوم

مقدمه

انسان در طول تاریخ هستی خویش در این کره خاکی همواره به دنبال راههایی برای دستیابی به آسودگی و آرامش بوده است و می توان گفت که این موجود برتر از هیچ تلاشی برای دستیابی به این مقصود خویش فروگذار نکرده است ، هر زمان که زنگ خطری به صدا در آید و احتمال به خطر افتادن آرامش او وجود داشته باشد، تمام قوایش را بسیج می کند تا از خود محافظت نماید . واضح است که این آرامش، آرامش مطلق و ایستا نمی باشد بلکه یک آرامش فعال و پویا است، بدین معنی که بستر را فراهم می نماید تا فرد توسعه یافته و در مسیر پیشرفت و تعالی گام بردارد. تسلیم شرایط شدن و قبول اندک بضاعت در هر زمینه ای در واقع مرگ تدریجی است که در نهایت بدان عادت کرده و خو گرفته که ثمره نهایی آن ناکارآمدی و حس تهی بودن می باشد، بدین معنا که انسان در عمق وجودش حس ناکارآمدی، بی ارزشی و در نهایت به دنبال اینها احساس پوچی می کند در حقیقت احساس ناکارآمدی صدای زنگ خطری است که در وجود فرد طنین انداز می شود تا فرد نسبت به زندگی خویش یک بازنگری اساسی داشته باشد و با تفکر و تدبیر در ابعاد و جنبه های مختلف زندگی معایبی که سبب کند شدن و یا باز ایستادن حرکت چرخ های زندگی شده است را شناسایی کرده و آنها را از میان بردارد؛ زمانی که قسمتی از بدن انسان دچار مشکل شود زنگ خطر به شکل درد به صدا در می آید و باید رسیدگی کرده و آن مشکل را از میان برد در غیر این صورت همان مشکل به نقاط دیگر بدن سرایت کرده و مشکلات

دیگری را ایجاد می کند که اگر همچنان احساس درد وجود نداشته باشد به مرور تمام اعضای بدن فاسد شده و از میان می روند. در واقع حس ناکارآمدی نیز همین گونه عمل می کند، این حس همان احساس دردی است که در این جا از معیوب شدن بخشی از زندگی بر می خیزد و تا زمانی که آن عیب را به درستی برطرف نکنیم این احساس آزار دهنده همچنان در وجود مان باقی خواهد ماند. این کتاب مواردی که سبب شکست و ناکامی ما می شود را یک به یک بر شمرده و به دنبال آن راهکارهایی را ارائه داده است که با به کار گیری این راهکارها می توان گره هایی که در زندگی ایجاد شده و جلوی پیشرفت و توسعه را گرفته است به آسانی از هم گشوده و مسیر را برای رشد و توسعه هموار نمود.

تعریف روز مرگی

روز مرگی چیست و چرا به آن مبتلا می شویم؟ برای روز مرگی تعریف های مختلفی ارائه شده است عده ای می گویند روز مرگی تکرار لحظه های آرامی است که به آن خو کرده ایم. به گونه ای که بعد از تلاش و رسیدن به موقعیت مطلوب مان دچار درجا زدن شده و با تکرار لحظات مان دچار نوعی رخوت و بی حوصله گی می شویم که در نهایت بسیار آسیب رسان بوده به گونه ای که انسان را به سمت درو نگرایی بیش از اندازه و در نهایت بدبینی نسبت به کل هستی خواهد برد، نظرات در این زمینه بسیار است؛ عده ای روز مرگی را نتیجه اهداف پوچ و بی ثمری می دانند که در نهایت به نتیجه نرسیده اند و فرد دچار سرخوردگی می شود و این سرخوردگی شور و نشاط و امید به زندگی را از وی می گیرد و فرد به لاک درونش فرو رفته و رفته رفته دچار نا امیدی و ناتوانی گشته و در نهایت سستی و رخوت به بار آورده و نیروی درون را به سمت اضمحلال می برد. عده ای بر این باورند که روز مرگی ثمره انقلاب صنعتی و آثار آن می باشد به این صورت که انسانها با به ثمر رسیدن انقلاب صنعتی بیش از اندازه به نیروی فردی خود اتکا کردند و در