

مثبت بیاندیشیم و زیبا رفتار کنیم

(نگاهی به تعالیم اسلام از منظر زیباشناسی و مثبت نگری)

نویسنده

دکتر سعید اکرمی - محمد حسن اکرمی

www.ketab.ir



انتشارات قلم اعظم

۱۴۰۰

سرشناسه	اکرمی، سعید؛ ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور	مثبت بیاندیشیم و زیبا رفتار کنیم (نگاهی به تعالیم اسلام از منظر زیباشناسی و مثبت نگری) نویسنده: سعید اکرمی، محمدحسن اکرمی، ویراستار ادبی: معصومه یاسمی‌فر
مشخصات نشر	خرم‌آباد، قلم اعظم، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۲۷۳ ص
شابک	ISBN:978-622- 7508-09-3
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
عنوان دیگر	نگاهی به تعالیم اسلام از منظر زیباشناسی و مثبت‌نگری
یادداشت	کتاب‌نامه
موضوع	مثبت‌نگری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Affirmations -- Religious aspects -- Islam
موضوع	زیبایی‌شناسی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Aesthetics -- Religious aspects -- Islam
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Success -- Religious aspects-- Islam
موضوع	مثبت‌نگری -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	Affirmations -- Qur'anic teaching
موضوع	روابط بین اشخاص -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Interpersonal relations -- Religious aspects -- Islam
موضوع	خانواده‌ها -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Families -- Religious aspects -- Islam
شماره افزوده	اکرمی، محمدحسن، نویسنده: ۱۳۴۶
رده‌بندی کنگره	BP ۲۳۲ / ۶۵
رده‌بندی دیویی	۲۹۷ / ۴۸۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	۷۵۸۸۵۱۵



انتشارات قلم اعظم

مثبت بیاندیشیم و زیبا رفتار کنیم (نگاهی به تعالیم اسلام از منظر زیباشناسی و مثبت نگری)

نویسنده: دکتر سعید اکرمی - محمدحسن اکرمی

ویراستار ادبی: دکتر معصومه یاسمی‌فر

انتشارات قلم اعظم، همراه: ۰۹۱۶۹۸۰۴۲۷۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه، چاپ اول ۱۴۰۰

صفحه‌آرایی و طرح جلد: زهره ندری - چاپ و صحافی: عبدالهی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۰۸-۰۹-۳

بها: ۶۰۰۰۰ تومان

مرکز چاپ و نشر: خرم‌آباد، خیابان انقلاب، نرسیده به خیابان رازی (جرام سابق) جنب بیمه ما

همراه: ۰۹۱۶۹۸۰۴۲۷۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۳	کشف کردن
۱۳	زیبایی در مثبت نگری
۱۷	سرانجام منفی نگری‌ها
	فصل اول
	زیبایی‌ها از منظر قرآن کریم
۲۳	زیبایی مثبت نگری از دیدگاه قرآن
۲۵	زیبایی‌ها و خصوصیات رسول خدا (ص)
۳۱	اخلاق زیبا
۳۳	اخلاق پیامبر خدا (ص)
۳۴	دوستی درخت با رسول مکرم اسلام (ص)
۳۵	افتخار بوسه «سواد» بر بدن رسول خدا (ص)
۳۶	زیبایی‌ها و شگفتی‌های جهان هستی
۳۶	زیبایی‌ها از دیدگاه حضرت علی (ع)
۴۱	به هر جا نگاه می‌کنیم زیبایی خدا را می‌بینیم
۴۴	خودمان را در جهان هستی دریابیم
۴۶	زیبایی در عدالت
۴۹	زیبایی‌ها در وجود خداوند
۵۰	قدردان نعمت‌های خدا باشید

فصل دوم

پندهای حکیمان و احساسات درونی ما

- ۵۵ حکایت‌های زیبا
- ۵۹ زیبایی در تغییرات زندگی
- ۶۱ سخنان زیبا
- ۶۲ زیبایی سخنان دیگر اندیشمندان جهان
- ۷۴ زیبایی‌ها را ببینیم و به صورت تجسم دریاوریم
- ۷۶ اخلاص
- ۷۸ زیبایی توکل بر خدا
- ۸۰ زیبایی در آزادمنشی
- ۸۱ تو همان هستی که فکر می‌کنی
- ۸۴ تفاوت در نگرش ماست
- ۸۷ تکرار زیبایی‌های زندگی
- ۸۸ آیا ثروت خوشحالی می‌آورد؟
- ۹۰ نتیجه‌ی عمل
- ۹۰ زیبایی در انتخاب ماست
- ۹۲ برای فرار از نگرانی، فکر خود را مشغول کار دیگری بکنید
- ۹۳ به هدف‌تان خواهید رسید اگر...
- ۹۴ برای انجام کارهایتان الگو بگیرید
- ۹۶ زیبایی شرطی شدن
- ۹۷ اعتماد به نفس
- ۹۸ مغز زیبا و شگفت‌انگیز
- ۱۰۰ تمرکز افکار!

فصل سوم

مشکلات را چگونه برطرف کنیم

- ۱۰۳ زیبایی خندیدن بر مشکلات
- ۱۰۵ شکست ناپذیری
- ۱۰۶ زیبایی رویارویی با مشکلات
- ۱۰۸ با مشکلات مبارزه کنید
- ۱۱۲ برای چیزی که درمان ندارد کنار بیایم
- ۱۱۴ تحمل موانع
- ۱۱۵ انعطاف پذیری
- ۱۱۶ زیبایی مشکلات و امتحان
- ۱۱۹ شکست چیست؟
- ۱۲۱ کار سخت است یا تفریح و سرگرمی؟
- ۱۲۲ آیا موفقیت نیاز به تلاش دارد؟

فصل چهارم

ارتباط با دیگران

- ۱۲۵ زندگی زیبا در مشورت کردن
- ۱۲۷ زیبایی سلام کردن
- ۱۲۹ دوستان خوب
- ۱۳۲ زیبایی‌های اخلاقی در تواضع
- ۱۳۴ رضا و زیبایی آن
- ۱۳۵ شخصیت ما ساخته شده ی عمل ماست
- ۱۳۶ خلق نیکو و زیبایی آن
- ۱۳۷ خودمان را در جای طرف مقابل قرار دهیم
- ۱۳۹ احساس مهم بودن

- ۱۴۱ تعریف و تمجید
- ۱۴۵ خوشحالی و شادی
- ۱۴۸ نظر دیگران
- ۱۵۰ ایجاد نشاط و شادابی در دیگران
- ۱۵۱ زیبایی در انتقاد کردن
- ۱۵۵ بحث کردن
- ۱۵۶ زیبایی در ایجاد انگیزه
- ۱۵۶ از ابتدا پاسخ «بله، بله» بگیرید
- ۱۶۰ زیبایی با لحن دل‌نشین
- ۱۶۴ با لقب‌های زیبا همدیگر را صدا بزنید
- ۱۶۷ لبخند زیبا
- ۱۷۱ بخندید تا دنیا به شما بخندد
- ۱۷۳ آیا تنها داشتن چهره‌ی زیبا کافی است؟
- ۱۷۵ آریا چگونه از افسردگی نجات یافت؟
- ۱۷۷ تفاوت غبطه و حسادت
- ۱۷۷ زیبایی در محبت
- ۱۷۹ هنر مهر ورزیدن و آثار آن در زندگی
- ۱۸۳ زیبایی‌های محبت به حیوانات
- ۱۸۵ داستان مدیر یک دقیقه‌ای
- ۱۹۰ به اشتباه خود اعتراف کنیم
- ۱۹۰ زیبایی در ایجاد جاذبه در ارتباط با دیگران
- ۱۹۵ احساس‌های زیبا
- ۱۹۷ ایجاد روابط صمیمانه
- ۲۰۵ دیگران را دوست بدارید

- ۲۰۶ به انگیزه‌های شریف مردم متوسل شوید
- ۲۰۷ صادقانه رفتار کنیم
- ۲۰۸ کار نیکو کردن از پر کردن است
- ۲۰۹ زیبایی‌های تشویق
- ۲۱۴ تفاوت تشویق و چاپلوسی
- ۲۱۵ شغل متناسب با استعداد و علاقه انتخاب شود
- ۲۱۶ قبلاً در مورد فردی که میخواهید صحبت داشته باشید، آگاهی پیدا کنید
- ۲۱۷ زیبایی در گوش کردن
- ۲۲۳ تجربه شخصی برایان درباره ی درس‌هایی از یک مسافرت طولانی با اتوبوس
- ۲۲۴ آیا در تجسس دیگران زیبایی هم هست؟
- ۲۲۶ موفقیت
- ۲۳۱ تاریخ تولد دیگران را تبریک بگوییم
- ۲۳۲ زیبایی در بخشش

فصل پنجم

اخلاق در خانواده

- ۲۳۷ زیبایی‌های اخلاق در خانواده
- ۲۴۳ همسر داری
- ۲۵۶ صله ارحام
- ۲۵۷ زیبایی‌های مهمانی
- ۲۵۸ همیشه در زمان فعلی زندگی کنید
- ۲۶۵ عفت و پاکدامنی
- ۲۶۶ زیبایی‌ها در صبر حضرت ایوب (ع)
- ۲۷۱ منابع

مقدمه

ما کتاب‌هایی در زمینهٔ روش زندگی و مثبت‌اندیشی توسط مؤلفین بزرگ دنیا خوانده‌ایم و بسیار مفید هم بوده‌اند؛ اما وقتی بنده و برادرم کتاب «راز خوشبختی مردان در کلام معصومین (ع)» را مطالعه کردیم و حدیث پیامبر اکرم (ص) را در این کتاب خواندیم که فرموده بودند: زیبایی‌های زندگی‌تان را کشف کنید (مثبت‌نگر باشید)^۱، جرقهٔ بزرگی در زندگی‌مان پیدا شد و آتش ذوق تألیف این کتاب در وجودمان شعله‌ور گردید؛ زیرا در این‌جا علاوه بر اینکه باید مثبت‌نگر باشیم، باید زیبایی‌ها و مثبت‌نگری‌ها را نیز کشف و آشکار کنیم و واژهٔ کشف کردن، واژه‌ای است بسیار عمیق‌تر از آن‌که تصور می‌شود؛ زیرا برای این که بتوانیم فقط زیبایی‌ها را بینیم نیاز است تا با تلاش، زحمت و کنجکاوی در آثار دیگران و آفریده‌های خالق هستی، به یک آگاهی درونی و سپس به یک بینش عمیق مثبت برسیم و جای شگفتی است که رسول خدا (ص) این سخن را در بیش از ۱۴۰۰ سال قبل فرموده است (آب در کوزه و ما تشنه‌لبان می‌گردیم) (حدیث) در قرآن رسول خدا (ص) را الگوی تمام مؤمنین در زندگی قرار داده و می‌فرماید: «البتة برای شما (در زندگی) رسول خدا (ص) سرمشق نیکویی است»^۲.

و از طرفی طبق حدیث پیامبر خدا (ص) که فرموده است: «انما بعثت لاتمم مکارم الاخلاق»^۳ یعنی به‌راستی به پیامبری برانگیخته شدم برای کامل کردن خوبی‌های اخلاق. پس جای خوشبختی است که حضرت محمد (ص) الگویی کامل و نیکو برای ما مسلمانان است.

۱- شیخ صدوق، امالی، ص ۲۰۱.

۲- احزاب / ۲۱.

۳- مکارم الاخلاق / ۸، بحار الانوار ۱۶ / ۲۱۰، ج ۶۸ / ۳۸۲.