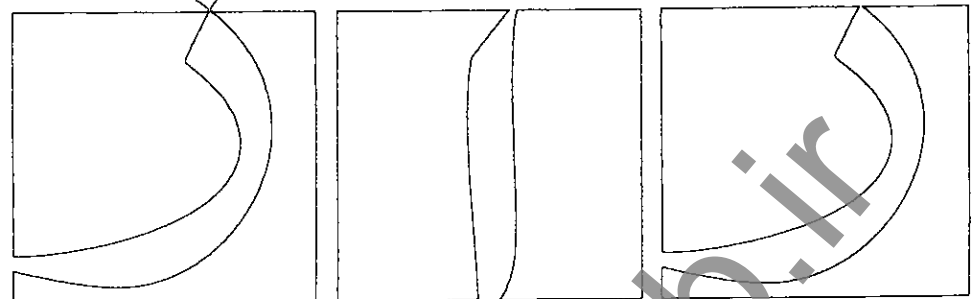


دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد

دو هفته نامه The Secret



چرا نباید «مجله راز» را خواند؟

مجله «راز»

ممنان کمسندای است که دنبال آن می گردید

«راز» نشریه کسانی است که می خواهند

متفاوت باشند

چون آن هابی که «راز» را می خواند:

- به شکل صحیح قانون جذب را می آموزد
- موفقیت شغلی را تجربه می کند
- در انتخاب مسیر صحیح عمل می کند
- مشکلات عاطفی خود را حل می کند
- ناامیدی و افسردگی را تجربه نمی کند
- در تربیت فرزند موفق عمل می کند
- زندگی شادتری خواهند داشت

با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید

«راز» را از روزنامه فروشی های سراسر کشور بخوانید.

برای آن میدان ولیعصر ابتدای کریمخان. پلاک ۳۰۸

سامانه پیام کوتاه: ۰۰۰۷۲۰۰۰

تلفن: ۰۹۱۴۲۲۴۷ و ۰۸۹۳۰۵۷۷

info@raaz-magazine.com

www.raaz-magazine.com

قرنی، عائش Qurani, Aid

لاتحزن. فارسی

غمگین مباش / نویسنده عاید قرنی؛ مترجم وحید ایمن.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۲.

۳۵۲ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۲۶-۵

فیبا

کتاب حاضر از متن انگلیسی اثر تحت عنوان "Don't be sad" به فارسی برگردانده شده است.

خودسازی (اسلام)

راه و رسم زندگی (اسلام)

خود باری

ایمن، وحید، ۱۳۳۲ - مترجم

۱۳۹۲ ۲۰۴۱/۴۵/۲۵۰BP

۲۹۷/۶۳۲

۳۱۳۷۲۶۹

غمگین مباش

نویسنده: دکتر عاید قرنی

مترجم: وحید ایمن

ویراستار: الناز خجسته

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۲

قیمت: ۱۵۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۲۶-۵

ISBN: 978-964-236-526-5

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۱۹	درباره‌ی این کتاب
۲۱	یادداشت ناشر متن انگلیسی
۲۳	مقدمه‌ی مترجم فارسی
۲۵	مقدمه‌ی مترجم انگلیسی
۲۵	روش من در ترجمه‌ی این کتاب
۲۷	مقدمه‌ی نویسنده برای چاپ اول
۳۱	زوف پیدایش و شمع گزار باش
۳۲	گذشته‌ها، برای همه گذشته است!
۳۳	امروز، همه‌ی دارایی شماست
۳۵	دست از سر آینده دارید تا خودش فرا برسد
۳۶	چگونه با انتقادات تلخ روبرو شویم؟
۳۷	از کسی توقع سپاسگزاری نداشته باشد
۳۹	نیکی به دیگران، به دل‌ها آرامش می‌بخشد
۴۰	کم حوصلگی را با کار برطرف کنید
۴۱	مقلد نباشید
۴۲	تقدیر الهی
۴۳	همانا فرجام هر سختی، سکون و راحتی است
۴۴	لیمو را به یک نوشیدنی شیرین تبدیل کنید!
۴۵	آیا قادر یکتا بهتر از بت‌های شما نیست؟
۴۶	خانه‌ی شما برایتان کافیست!
۴۷	پاداش شما با خداست
۴۸	زندگی همان ایمان است
۴۹	عسل را بخور؛ اما کندو را ویران نکن
۵۱	همانا با یاد خدا، قلب‌ها آرام می‌گیرد
۵۲	آیا به بشر به‌خاطر نعمت‌هایی که الله از سر کرامت خود عطا فرموده است، حسادت می‌کنند؟
۵۳	زندگی را همان‌گونه که هست بپذیر
۵۴	با یاد انسان‌های گرفتار و نگون‌بخت تسلی یابیم
۵۵	نماز... نماز...
۵۶	خداوند به‌تنهایی برای شما کفایت می‌کند و او بهترین حامی امور شماست
۵۷	ای پیامبر بگو روی زمین گردش کنید
۵۸	صبر، مناسب‌ترین وسیله است

- ۵۹..... وزن کره‌ی خاکی را بر دوش خود حمل نکنید.
- ۶۰..... زیر موضوعات بی‌اهمیت له نشوید.
- ۶۲..... اگر به آنچه خداوند به تو عطا فرموده راضی باشی، از ثروتمندترین مردمان هستی.
- ۶۴..... بدین گونه، شما را امتی معتدل قرار دادیم.
- ۶۵..... در مذهب ما، غمگین بودن کراهت دارد.
- ۶۹..... لحظه‌ای بیندیش.....
- ۶۹..... لبخند بزن.....
- ۷۴..... از لبخند.....
- ۷۵..... نعمت رنج.....
- ۷۸..... برکت دانش.....
- ۷۹..... هنر شاد بودن.....
- ۸۱..... بازتاب.....
- ۸۲..... روش مهار احساسات.....
- ۸۵..... یکنواختی را از زندگی خود برطرف کنید.....
- ۸۷..... اضطراب را تعطیل کنید.....
- ۸۹..... غمگین مباش؛ امروز به گریه‌ای زندگی کن که انگار آخرین روز زندگی‌ات است.
- ۹۰..... بازتاب.....
- ۹۳..... غمگین مباش، زیرا همه چیز چنانچه مقدر است، انجام خواهد شد.
- ۹۵..... غمگین مباش، صبورانه منتظر یک پیامد خوش باش.
- ۹۶..... بازتاب.....
- ۹۶..... غمگین مباش و از خداوند آمرزش بخواه، زیرا او بخشنده است.
- ۹۷..... غمگین مباش، همواره خدا را به یاد بیاور.....
- ۹۸..... غمگین مباش و هرگز از کرم خدا نومید نشو.....
- ۹۹..... به‌خاطر چیزهای بی‌ارزش اندوهگین مباش.....
- ۱۰۱..... غمگین مباش، نگرانی را دور بریز.....
- ۱۰۲..... وقتی مردم تو را حقیر می‌شمارند، غمگین نشو!.....
- ۱۰۲..... به‌خاطر فقر و نداری، غمگین نشو.....
- ۱۰۲..... از وقایع احتمالی آینده هراسناک نشو.....
- ۱۰۳..... از انتقادهای حسودان و تنگ‌نظران غمگین نشو.....
- ۱۰۴..... بازتاب.....
- ۱۰۶..... غمگین مباش، به دیگران نیکی کن.....
- ۱۰۷..... حسودی، موضوعی جدید نیست.....
- ۱۰۷..... بازتاب.....
- ۱۰۹..... از درخواست روزی فراوان غمگین نشو.....
- ۱۱۰..... خدا را شاکر باش که در مقایسه با دیگران، امتحانات سبک‌تر است.
- ۱۱۰..... از شخصیت دیگران تقلید نکن.....

۱۱۱	انزوا و تأثیرات مثبت آن
۱۱۲	در برخورد با سختی‌ها درهم نشکن
۱۱۲	اندکی درنگ کن و راجع به رنج‌ها بیندیش
۱۱۳	غمگین مباشید، اصول شادمانی
۱۱۵	با داشتن این عناصر شش گانه، غمگین مباش
۱۱۶	اصول شادمانی نهفته در آیه‌های آسمانی
۱۱۷	بهترین دوست شما، کتاب است
۱۱۷	گفته‌هایی که با فضیلت کتاب‌خوانی مرتبط‌اند
۱۱۸	بازتاب
۱۱۸	غمگین مباش، زندگی دیگری در پیش است
۱۱۸	در اثر فشار و حجم کارها، کلافه نباش
۱۲۰	غمگین مباش و سؤالات زیر را از خود پرس
۱۲۰	در برخورد با شرایط دشوار، نومید نشو
۱۲۱	درباره‌ی این آیات بیندیشید
۱۲۱	افسردگی، روح و جسم را ضعیف می‌کند
۱۲۲	افسردگی، یک عامل مهم زخم معده
۱۲۲	تأثیرات دیگر افسردگی
۱۲۲	از خدا همواره به نیکی یاد کن
۱۲۳	وقتی افکار پرتشان است
۱۲۳	از انتقاد سازنده استقبال کن
۱۲۴	خشم و افسردگی چه نقشی دارند؟
۱۲۵	سختی‌هایت را با سکون تحمل کن
۱۲۶	بیشتر شایعات بی‌اساس‌اند
۱۲۶	خونسردی، مانع برخوردها می‌شود
۱۲۷	دیروز، هرگز باز نمی‌گردد
۱۲۷	این زندگی، ارزش غصه را ندارد
۱۲۸	در این نکته‌ها اندیشه کن
۱۲۹	تا زمانی که به الله ایمان داری، غمگین نباش
۱۳۱	به‌خاطر چیزهای کوچک غصه نخور، زیرا کل جهان چیزی جزئی است
۱۳۱	دنیا این‌گونه است
۱۳۳	در کمک به دیگران بکوش
۱۳۳	تا زمانی که یک قرص نان و آب آشامیدنی و لباس بر تن داری، احساس محرومیت نکن
۱۳۴	برکات پنهانی
۱۳۴	شما منحصر به فرد خلق شده‌اید
۱۳۷	بیشتر آنچه به‌ظاهر زیانبار است، در واقع برکت به‌شمار می‌آید

- ایمان، بهترین دارو و درمان است ۱۳۸
- امید خود را از دست نده ۱۳۹
- غمگین مباش، زندگی کوتاه‌تر از آن است که فکر می‌کنی ۱۴۰
- تا وقتی از کمترین امکانات زندگی برخوردار هستی، غمگین نباش ۱۴۱
- خشنودی، اندوه را برطرف می‌کند ۱۴۲
- اگر عضوی از بدنت را از دست بدهی، اعضای دیگر جبران مافات می‌کنند ۱۴۳
- روزها به نوبت آورنده‌ی بیداری و خوش‌یاری هستند ۱۴۴
- در زمین پنهان‌آور خدا سیاحت کنید ۱۴۴
- این گفتار پیامبرگونه را آویزه‌ی گوش کنید ۱۴۵
- در آخرین لحظات زندگی ۱۴۶
- نگذار مشتاق و فلاکت، تو را دگرگون کند ۱۴۶
- غمگین مباش، این دنیا ارزشش را ندارد ۱۴۷
- غمگین مباش، به یاد بیاور که از بندگان مؤمن خدا هستی ۱۴۷
- بازتاب ۱۴۸
- ناامید نشو، موانع رسیدگی سدا راه تو نیست ۱۴۸
- اگر به آغوش اسلام بیایی، دلیلی برای غصه نخواهی داشت ۱۴۹
- چیزهایی که شادی می‌آورند ۱۵۲
- اجزای تشکیل‌دهنده‌ی شادکامی ۱۵۳
- مرگ، قبل از موعد مقرر به سراغت نخواهد آمد ۱۵۳
- ای خدایی که پر از جلال و افتخار هستی ۱۵۴
- بازتاب ۱۵۸
- اگر مورد حسودی واقع شده‌ای، این گام‌ها را بردارید ۱۵۸
- آداب نیکو ۱۵۹
- شب‌های بی‌خوابی ۱۵۹
- پیامدهای شیطانی گناه ۱۶۰
- برای روزی خود تلاش کن؛ اما طمعکار نباش ۱۶۱
- راز و رمز هدایت ۱۶۲
- ده گوهر درخشانده برای یک زندگی شرافتمندانه ۱۶۳
- غمگین نباش، پیاموز با واقعیت‌های زندگی‌ات کنار بیایی ۱۶۶
- غمگین مباش، زیرا دیر یا زود همه‌چیز در این دنیا فنا می‌شود ۱۷۰
- افسردگی به بدبختی منجر می‌شود ۱۷۱
- ممکن است افسردگی به خودکشی منجر شود ۱۷۱
- طلب بخشش از خدا، درهای بسته را می‌گشاید ۱۷۴
- بگذار مردم به تو وابسته باشند و نه برعکس ۱۷۶
- دوراندیشی ۱۷۶
- فقط به ریسمان خدا چنگ بینداز ۱۷۸

انجام کارهایی که آرامش می آورد.....	۱۷۸
مقدرات.....	۱۸۰
طعم شیرین آزادی.....	۱۸۰
به فالگیر و سخن چین ها توجه نکن.....	۱۸۱
نفرتین نادانان تأثیری بر تو ندارد.....	۱۸۱
زیبایی جهان آفرینش را ارج بدار.....	۱۸۲
آز و طمع راه به جایی نمی برد.....	۱۸۳
تحمل رنج و سختی، کفاره ی گناهان است.....	۱۸۴
خدا به تنهایی ما را کفایت می کند و او بهترین گرداننده ی امور است.....	۱۸۴
اجزای تشکیل دهنده ی خوشبختی.....	۱۸۵
خستگی و اضطراب ناشی از شغل و مقام برتر.....	۱۸۶
پس بر خیز، سوی عبادت.....	۱۸۷
خیر و انفاق، به قلب شخص سخاوتمند آرامش می دهد.....	۱۸۸
خشمگین نباش.....	۱۸۹
دعاهای صبحگاهی.....	۱۹۰
بازتاب.....	۱۹۱
قرآن، کتاب منبرک.....	۱۹۲
شوق شهرت نداشته باشید، و گرنه با نگرانی و دلوپسی جریمه خواهید شد.....	۱۹۳
زندگی مطلوب.....	۱۹۳
آزمون های الهی را صبورانه بگذران.....	۱۹۴
با تسلیم خود به اراده ی خداوند، او را پرستش کن.....	۱۹۴
از فرمانروایی تا نجاری.....	۱۹۵
معاشرت با مردمان ناباب، آرامستان را بر هم می زند.....	۱۹۶
برای دردمندان و مفلو کین.....	۱۹۷
اثرات مثبت یکتاپرستی و ایمان به خدا.....	۱۹۹
از درون و برون خود به درستی مراقبت کن.....	۲۰۲
به الله پناه ببرید.....	۲۰۴
کاملاً به خدا توکل می کنم.....	۲۰۵
آن ها بر سه نکته توافق دارند.....	۲۰۶
خطای نابکاران.....	۲۰۷
خسرو و یانوی کهنسال.....	۲۰۷
روتی بخشی از زندگی، می تواند رکود بخش دیگر را جریان کند.....	۲۰۸
سخنی درباره ی افراد نادان.....	۲۱۲
ایمان به خدا، تنها راه رستگاری است.....	۲۱۳
حتی مشرکین هم درجات متفاوت دارند.....	۲۱۵
اراده ی آهنین.....	۲۱۵

- ۲۱۶..... سرشتی که براساس آن آفریده شده ایم.....
- ۲۱۷..... هرچه قسمت تو باشد (توسط خدا ثبت شده باشد)، نصیبت خواهد گشت.....
- ۲۱۸..... برای یک آخرت پر ثمر، از جان و دل تلاش کن.....
- ۲۲۰..... زندگی شما سرشار از لحظه های گران قیمت است.....
- ۲۲۳..... بازتاب.....
- ۲۲۳..... انجام اعمال نیک، راهی به سوی شادمانی.....
- ۲۲۴..... دانش پر ثمر و دانش بی حاصل.....
- ۲۲۵..... مطالعه تان با درک و اندیشه همراه باشد.....
- ۲۲۶..... خود را مسؤول بدان.....
- ۲۲۶..... سه اشتباه مشترک در زندگی روزمره.....
- ۲۲۷..... امور خود را برنامه ریزی و همواره احتیاط کنید.....
- ۲۲۷..... جذب مردمان.....
- ۲۲۸..... به سرزمین های دور سفر کن.....
- ۲۲۹..... نماز شب را به جا آور.....
- ۲۳۰..... پاداش شما بهشت است.....
- ۲۳۰..... عشق واقعی.....
- ۲۳۱..... شریعت، کارها را برای شما آسان می کند.....
- ۲۳۲..... صفا و آرامش.....
- ۲۳۳..... از عشق پر حرارت بهره یزید.....
- ۲۳۴..... راه های جلوگیری از عشق های افسار گسیخته.....
- ۲۳۵..... حق و حقوق برادری.....
- ۲۳۵..... دو نکته درباره ی ارتکاب به گناه.....
- ۲۳۵..... در پی معاش باشید؛ اما طمع نورزید.....
- ۲۳۶..... بازتاب.....
- ۲۳۷..... این دین سرشار از منفعت است.....
- ۲۳۷..... بیمناک مباش، زیرا دست بالا را خواهی داشت!.....
- ۲۳۸..... از چهار عنصر زیر دوری کنید.....
- ۲۳۹..... برای کسب آرامش، به خدای خود روی بیاور.....
- ۲۳۹..... دو کلمه ی تسلی بخش و روح نواز.....
- ۲۴۰..... آثار مثبت تحمل سختی ها.....
- ۲۴۰..... دانش.....
- ۲۴۰..... شادمانی، هدیه ی الهی است که بین فقیر و غنی فرقی نمی گذارد.....
- ۲۴۱..... نام نیک بعد از مرگ، به منزله ی زندگی دوم است.....
- ۲۴۱..... به روش زیر از پروردگار یاری بخواهید.....
- ۲۴۲..... خالق که اشتباه نمی کند.....
- ۲۴۲..... تاریخچه ی خود را بنویسید.....

۲۴۳	به کلمات خدا با دقت توجه کنید
۲۴۴	همه در جستجوی شادکامی هستند؛ اما...
۲۴۵	با قدردانی کردن در زمان خوشی‌ها، برای ایام ناخوشی آمادگی داشته باشید
۲۴۵	سعادت یا آتش؟
۲۴۶	ای محمد، آیا سینه‌ی تو را نگشودیم؟
۲۴۷	یک زندگی خوب،
۲۴۸	به‌راستی خوشبختی چیست؟
۲۵۰	برای حاجات خود به‌سوی او رو به آسمان می‌کنیم
۲۵۰	عاف‌لگری خداوند چنین است
۲۵۲	دعای (نفرین) مظلوم
۲۵۲	اهمیت یک دوست خوب داشتن
۲۵۳	در اسلام، بنیت از ضروریات است
۲۵۴	شکوه زود کند
۲۵۶	انجام اعمال نیک همچون تاجی بر پیشانی زندگی شادمانه است
۲۵۸	جاودانگی در بهشت است، نه در این جا
۲۵۸	دشمنان الوهیت
۲۵۹	واقعیت این زندگی
۲۶۱	کلید شادمانی
۲۶۱	بازتاب
۲۶۲	آن‌ها چگونه زندگی می‌کردند؟
۲۶۳	سخن خردمندان در مورد صبر و بردباری
۲۶۴	اهمیت برخورد مثبت
۲۶۴	چند کلمه درباره‌ی بردباری
۲۶۵	بازتاب
۲۶۶	اگر نهی دست هستی غمگین باش، زیرا ارزش واقعی تو از حساب بانکی‌ات تعیین نمی‌شود
۲۶۶	سخنی درباره‌ی مطالعه
۲۶۶	غمگین باش و به نشانه‌های آفریدگار در خلقت توجه کن
۲۶۹	ای پروردگار
۲۷۰	غمگین باش، زیرا تغییر باید اتفاق بیفتد
۲۷۱	با غمگین بودن خود، دشمن را شاد نکن
۲۷۲	خوش‌بینی به جای تردید
۲۷۳	ای فرزند آدم ناامید نشو
۲۷۵	بازتاب
۲۷۵	نعمت‌های پنهانی
۲۷۶	ثمرات خشنودی و قناعت

- ۲۷۷..... راضی به رضای خدا
- ۲۷۷..... خشم خداوند برای باغیان و متهم‌دین
- ۲۷۸..... فواید تسلیم در برابر اراده‌ی آفریدگار
- ۲۷۸..... از چالش با آفریدگار خود بپرهیز
- ۲۷۹..... یک حکم عادلانه
- ۲۷۹..... رنجیدگی از حکمت و اراده‌ی خداوند، نتیجه‌ای ندارد
- ۲۸۰..... سلامت و امنیت در خشنودی است
- ۲۸۰..... نارضایتی، دروازه‌ی تردید است
- ۲۸۰..... رضایت، به منزله‌ی ثروت و آسایش است
- ۲۸۱..... سپاس، نتیجه‌ی خشنودی
- ۲۸۱..... کفر، پیامد ناخشنودی
- ۲۸۱..... ناخشنودی، دام شیطان است
- ۲۸۲..... نکته‌ای دیگر درباره‌ی تمکین در برابر اراده‌ی خدا
- ۲۸۳..... از خطاهای برادران چشم‌پوشی کن
- ۲۸۴..... از سلامت و اوقات فراغت بهره‌بردار
- ۲۸۴..... خداوند از مؤمنین محافظت می‌کند
- ۲۸۶..... تابلوهای راهنمایی در بزرگراه جویندگان
- ۲۸۷..... داشتن نعمت آبرو و اعتبار نیز از امحانات الهی است
- ۲۸۸..... گنجینه‌های پایدار
- ۲۸۸..... تصمیم قاطع، بر موانع سخت غلبه می‌کند
- ۲۸۹..... مطالعه برای کسب بصیرت
- ۲۸۹..... وقتی ناخوش هستیم، اوست که مرا علاج می‌کند
- ۲۹۱..... حقایق را کشف کنید
- ۲۹۱..... تصمیم بگیر و اجرا کن
- ۲۹۱..... زندگی دنیوی
- ۲۹۲..... اختفا از شر شیطان، راه‌حلی موقتی است
- ۲۹۳..... به او که بخشنده‌ترین است، جوابگو هستی
- ۲۹۳..... زندگی یعنی رحمت
- ۲۹۴..... بازتاب
- ۲۹۵..... گام برداشتن در مسیر میانه‌روی، انسان را از هلاکت حفظ می‌کند
- ۲۹۵..... فرد با مهم‌ترین خصیصه‌اش مورد داوری قرار می‌گیرد
- ۲۹۵..... شخصیت فطری انسان‌ها
- ۲۹۶..... باهوش بودن کافی نیست، راهبرد نیز لازم است
- ۲۹۷..... با زیبایی درونی، می‌توانید زیبایی‌های جهان را مشاهده کنید
- ۲۹۸..... آرامش پس از توفان
- ۲۹۸..... شما بالاتر از حسادت قرار دارید

۲۹۹	بازتاب
۲۹۹	دانش، کلید باب صفا و آرامش است
۳۰۰	رفتن به بیراهه
۳۰۰	شریف ترین انسان ها (اشرف مخلوقات)
۳۰۰	حرکت گام به گام
۳۰۱	هرچه داری، کم یا زیاد، شاکر باش
۳۰۲	سر لاله
۳۰۲	بازتاب
۳۰۳	از ترس و نگرانی رها باش
۳۰۴	اعمال خیر
۳۰۴	آسایش و سرگرمی
۳۰۶	بازتاب
۳۰۶	در کاینات اندیشه کن
۳۰۷	از یک طرح مطالعاتی پیروی کن
۳۰۷	در امور زندگی خود نظم داشته باش
۳۰۸	ارزش شما به ایمان و شخصیت شما است
۳۱۰	فرجام کافران
۳۱۰	بازتاب
۳۱۱	با زنان به ملایمت رفتار کنید
۳۱۱	تبسم صبحگاهی
۳۱۲	عشق به انتقام؛ زهری است که از یک روح بیمار سرپوشه می گیرد
۳۱۳	در درون شخصیت دیگران ذوب نشو
۳۱۴	انتظار گشایش از جانب خدا
۳۱۴	در پی کاری باش که از آن لذت ببری
۳۱۴	بازتاب
۳۱۶	هدایت، نتیجه ی طبیعی ایمان
۳۱۷	طریق میانه
۳۱۸	اجتناب از افراط
۳۱۸	بازتاب
۳۱۹	پرهیزکاران چه کسانی هستند؟
۳۱۹	خداوند نسبت به بندگانش مهربان ترین است
۳۲۱	و او به شما از منابعی کمک می فرستد که تصورش را نمی کردید
۳۲۳	پاداش زود هنگام
۳۲۴	حاجت خود را فقط از خداوند بخواه
۳۲۵	لحظات ارزشمند
۳۲۶	تقدیر الهی

- مرگ ۳۲۶
- قادر مطلق فقط خداست ۳۲۸
- تسکین ناگهانی ۳۲۸
- معجزات خداوند در انتظار بندگان پرهیزکار ۳۲۹
- خداوند برای اداره‌ی امور کفایت می‌کند ۳۲۹
- همه چیز در جهان آفرینش، حمد و سبحان خدای را می‌گویند ۳۳۱
- از خدای خود خشنود باش ۳۳۲
- ندایی از حره‌ی نخله ۳۳۵
- اولین سبیل مسلمان ۳۳۶
- در تصمیم‌گیری‌ها راسخ باش ۳۳۶
- مؤمن، همیشه ثابت قدم و مستحکم است ۳۳۸
- مزینیه‌ی بلاغت در گفتار ۳۳۹
- آسایش و سکون کامل در بهشت ۳۴۰
- ملاطمت، کلید تعقیب اهداف است ۳۴۱
- اضطراب، کمکی نمی‌کند ۳۴۲
- آسودگی خیال با داشتن حداقل‌های زندگی ۳۴۲
- برای بدترین سناریوهای زندگی آماده باش ۳۴۳
- اگر سالم هستی و از قوت روزانه برخوردارید، خود را خوشبخت بدانید ۳۴۴
- آتش دشمنی را پیش از آن که شعله‌ور شود خاموش کن ۳۴۴
- زحمات دیگران را ناچیز بشمار ۳۴۵
- با مردم همان گونه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند ۳۴۸
- منصف باش ۳۴۸
- از دورویی پرهیزید ۳۴۸
- اگر از عهده‌ی انجام کاری بر نمی‌آید، آن را رها کنید ۳۴۹
- در زندگی خود، آشفته نباشید ۳۵۰
- چشم‌همچشمی برای جمع‌آوری مال، شما را به انحراف می‌کشاند ۳۵۰
- سخن آخر ۳۵۱

درباره‌ی این کتاب

در دورانی که مسلمانان، از همه‌سو از درون و برون، مورد هجوم قرار می‌گیرند، این کتاب دلگرم‌کننده که ریشه در فرمان‌های خداوند بزرگوار دارد، در راستای راهنمایی مسلمانان نقش بسزا دارد. غمگین مباش، برای همگان کتابی بسیار سودمند به‌شمار می‌آید و در جهت زدودن ناامیدی و جایگزینی آن با یک دیدگاه گسترده‌ی اسلامی نسبت به زندگی، سرشار از نصایح عملی است و به خواننده می‌آموزد چگونه از آزمون‌های این جهان سربلند و پیروز بیرون آید.

در این کتاب، به آیه‌های قرآن و احادیث پیامبر اعظم (ص) استناد گردیده و از نظرات فیلسوفان و متفکرین شرقی و غربی بهره گرفته شده است. پیام این نوشته که از اندیشه‌های عمیق سرچشمه یافته است، به‌طور خلاصه چنین است: «شادمانه زندگی کن، در آرامش به‌سر ببر و غمگین مباش...»

یادداشت ناشر متن انگلیسی

درود فراوان بر خداوند تبارک و تعالی و درود خدا بر محمد و خاندان و یاران او باد. به عنوان یک ناشر کتاب‌های اسلامی، با آثار فراوانی روبه‌رو می‌شوم که بنابر اعتقاد مردم، ترجمه و منتشر می‌شوند. البته انتخاب آثار برتر از میان انبوه نوشته‌ها، برای ناشر کار آسانی نیست. زیرا کتاب‌های منتخب باید آثاری باشند که خوانندگان انگلیسی زبان را در جهت آموزه‌های مذهبی یاری کنند، لیکن انتخاب کتاب غمگین مباش، گزینشی دشوار نبود، زیرا دکتر عابد قرنی، درباره‌ی موضوعاتی کنکاش می‌کند که مسلمانان و غیر مسلمانان به طور یکسان از آن‌ها رنج می‌برند، هرچند راه‌حل‌های ایشان، همگی ریشه در اصول اسلامی دارند. در بازار، کتاب‌های فراوانی به شکل خودآموز یافت می‌شود که به خواننده می‌آموزد چگونه بر افسردگی و غم و غصه چیره شود و به شادمانی دست یابد. شکی نیست که این‌ها تلاش‌هایی ضعیف در مواجهه با مسائل روزگار هستند، زیرا قادر نیستند به درون هسته‌ی موضوع که ایمان به خداوند است، پل بزنند. ایده‌های موجود در این کتاب، از این نکته که «ایمان به الله، عنصر اصلی حل مشکلات است»، سرچشمه می‌گیرند. با وجود این غمگین مباش، فقط منحصر و محدود به مسلمانان نیست، بلکه غیر مسلمانان نیز در صورتی که با دیدگاهی گسترده به این افکار بنگرند، از صاحبان این افکار سپاسگزار خواهند شد؛ افکاری که بر ستون‌های مستحکم اصول مستند و مکتوب استوارند.

امیدواریم پروردگار متعال، به نویسنده‌ی این اثر و همه‌ی عوامل تهیه و نشر آن پاداش فراوان عنایت بفرماید. درود خداوند بر رسول بزرگوار اسلام و خاندان او و یاران و پیروانش باد.

www.ketab.ir

مقدمه‌ی مترجم فارسی

ستایش باد خالق بزرگ هستی را و درود بر پیامبر عالی‌قدر اسلام و خاندان مبارکش. کتاب عمگین سباش عاید قرنی، رویکردی عملی را نه تنها در برخورد با گرفتاری‌های زندگی، بلکه در راستای چیرگی بر آن‌ها ارائه می‌کند و موفق می‌شود توجه خواننده را از همان ابتدای کتاب جلب کند و پاسخ تردیدهای او را در مقابله با دشواری‌ها و دلتنگی‌ها ندارد بپسند، و از آن‌جا که مطالب خود را از منابع معتبر اسلامی وام می‌گیرد؛ لذا از خطا و ابهام مصون می‌ماند. او در زمینه‌ی کتاب‌های موفقیت و شادمانی، به ماورای آثار موجود سفر می‌کند، زیرا نصایح و رهنمودهایش تکراری و کلیشه‌ای نیست، بلکه از تأثیر گذاری فزاینده‌ای نیز برخوردار است. البته در برخی بخش‌های کتاب، از افکار فلاسفه‌ی غرب و شرق نیز بهره جسته است که این نکته شاید برای برخی خوانندگان مسلمان خوشایند نباشد؛ اما باید توجه کرد که مورد فوق فقط هنگامی مطرح می‌شود که گفته‌های آن بزرگان به نوعی با موضوع کتاب مرتبط باشد. همچنین نقل قول از آن فلاسفه پیامدهایی از قبیل تعیین اصول و عقاید خاص ندارد، بلکه هدفی همچون ایجاد تنوع در نوشته‌ها را دنبال می‌کند و شکی نیست هر مؤمنی در جستجوی بصیرت است. این کتاب، در برخورد با آزمون‌های زندگی شامل رویکردهای اسلامی است و از آن‌جا که تغییر و تحول در انسان، فرایندی تدریجی است؛ لذا توصیه می‌شود هنگام مطالعه‌ی این کتاب بردبار باشید و آن را در یک نشست یا ظرف چند ساعت یا چند جلسه به پایان نرسانید، بلکه مانند

قرص و دارو، از آن در اندازه‌های مشخص و کوچک‌تر استفاده کنید تا اثرات به‌ظاهر ساده اما درواقع عمیق آن در انتقال «بصیرت» موجود در آن، به شکل مؤثرتری صورت پذیرد.

برخلاف عقاید مشاوران و مربیان موفقیت و شادمانی که از غرب برخاسته‌اند و معتقدند انسان بر زندگی خود تسلط و کنترل کامل دارد و در اثر نیروی اراده قادر به تحقق هر خواسته و آرزویی است، در کتاب حاضر که اثر یک نویسنده‌ی سرشناس مسلمان و پرهیزگار است، این آزادی مطلق در تعیین سرنوشت انسان، از منظر شرع مقدس اسلام مورد تردید قرار گرفته و بر این اصل که به‌رغم تلاش و اراده‌ی انسان، اراده‌ای قوی‌تر از طرف ذات اقدس الهی، امورات جهان خلقت را تعیین می‌کند، تأکید شده است و تصریح گردیده تمامی کاینات بر مبنای مقدرات الهی می‌چرخند که پیشاپیش در دفتر الهی ثبت شده‌اند.

نکته‌ی فوق، این کتاب را که در نوع خود نخستین اثر در این باره است، به‌کلی از سایر کتاب‌های موفقیت که در بازار نشر موجود است، متمایز می‌سازد. به‌طوری که کتاب حاضر پرفروش‌ترین اثر در میان تمامی کتاب‌های خودآموز موفقیت و کامیابی در جهان اسلام به‌ویژه کشورهای مسلمان خاورمیانه است. این کتاب، اکنون مرزهای اسلامی را در نور دیده و ارزش خاص آن، به‌دلیل استحکام منابع مورد استفاده و استناد به آیات شریف کتاب آسمانی مسلمین و احادیث و احکام شرع مقدس بوده است. در ترجمه‌ی مفاهیم آیات مبارکه قرآن کریم از ترجمه نفیس و معتبر استاد طاهره صفارزاده بهره‌جسته شده و این اثر به پیشگاه روان پاک زنده‌یاد «کاظم عیوضی» تقدیم می‌شود.

وحید ایمن

مقدمه‌ی مترجم انگلیسی

امروزه بیشتر انسان‌ها به بیماری‌هایی از قبیل افسردگی و اندوه و شکست‌های معنوی و روحی دچار می‌شوند. از این رو خواندن کتاب غمگین‌مباش، انتخابی هشیارانه خواهد بود.

روش من در ترجمه‌ی این کتاب

هدف از نگارش این کتاب در میان مسلمانان و غیر مسلمانان یکسان بوده است؛ لذا در ترجمه‌ی آن، از برگردان کلمه به کلمه، احتراز شد و فقط بیست و پنج درصد از اشعار موجود در متن اصلی که برای خواننده مفید به نظر رسیده، ترجمه شد.

روش نویسنده، بسیار توصیفی و مشروح است و در تعاریف خود از صفات متعددی استفاده می‌کند؛ اما از آن‌جا که چنین روشی در زبان انگلیسی مطرح نیست، لذا مجبور شدم بسیاری از شاخ و برگ‌ها را کوتاه کنم و در بیان جملات، اصل مطلب را در نظر داشته باشم، بدون آن‌که به مفاهیم آن حدشای وارد شود. در خصوص لغات و واژه‌های اسلامی، کوشیدیم از درج آن بلا حروف الفبای متفاوت بهره‌یزیم تا وقت و توجه خواننده برای درک یک لغت ناآشنا مانند لغت ایمان^۱ به هدر نرود. البته اگر این کتاب درباره‌ی مسائل فقهی اسلام بود، حتماً باید حروف لغات را درج می‌کردیم تا مخاطب مسلمان با واژه‌ی دقیق آشنا شود.

در نسخه‌ی اصلی کتاب، موارد تکراری زیادی به چشم می‌خورد که از آن اجتناب کرده‌ایم و اگر در موردی نیاز به تکرار بود، آن را به شکلی متفاوت عنوان نموده‌ایم. علاوه بر این در این متن به شماره‌ی سوره‌ها و آیه‌های قرآن که در متن اصلی ذکر نشده بود، اشاره کرده‌ایم.

امید داریم خدای تبارک و تعالی، نویسنده‌ی این اثر را که جای خالی‌اش به شدت احساس می‌شود، اجر جزیل عطا فرماید و ما را به راه راست هدایت کند و از آتش دوزخ دور بدارد.

محمد شفیق

www.ketab.ir

مقدمه‌ی نویسنده برای چاپ اول

ستایش باد پروردگار توانایی مطلق را و درود بر محمد، رسول سزاوار او و خاندان جلیل و یاران وفادارش. من این کتاب را برای کسانی نوشتم که دلی پر درد و اندوه دارند یا دچار عذاب و شکستی شده‌اند که حاصل آن، شب‌های پر درد و اندوه بی‌پایان بوده است. برای علاج این ناخوشی، صفحات این کتاب را از مرهمی انباشته‌ام که از منابع متفاوت گردآوری شده است که عبارت‌اند از: قرآن، حدیث، روایات، اشعار، حکایت‌های تلخ و نکته‌های اخلاقی و سرنوشت‌های واقعی.

پیام این کتاب آن است که: «شادمان باش و مثبت بیندیش و در آرامش به‌سر ببر و زندگی را شایسته و کمال‌طلبانه سپری کن و عمر خود را شادمانه بگذران.» این کتاب، اشتباهاتی را که از ما انسان‌ها علیه مطلق و نظام طبیعت سر می‌زند، شناسایی می‌کند. این خطاها می‌تواند فقط در افکار ما حضور داشته باشد یا از اعمال ما ناشی شود. این کتاب همچنین شما را مصرا نه از ادامه‌ی روش‌هایی که با واقعیات زندگی و دستورات الهی تضاد دارد، بر حذر می‌دارد و روح شما را مورد خطاب قرار می‌دهد. روح شما نیز می‌داند که باید به استعدادهای خود اعتماد و آن‌ها را تقویت کنید و سختی‌ها و گرفتاری‌های زندگی را به‌دست فراموشی بسپارید و در همین حال، روی نقاط مثبت زندگی‌تان تمرکز نمایید.

افکار مثبت، به رفتار مثبت منجر می‌شود و برخورد مثبت با مسائل، شما را به مقصدی مثبت در سفر زندگی‌تان رهنمون می‌کند. محتوای اصلی این کتاب محورهای همچون بخشایش و لطف پروردگار، ایمان خالصانه به او، اعتقاد به قوانین الهی، زندگی در چارچوب‌های روزمره‌ی زندگی و یادآوری نعمت‌های بی‌شمار الهی را دربر می‌گیرد.

این اثر سعی دارد با تجویز نسخه‌ای معنوی، نگرانی‌ها را از دل‌ها بزداید و اندوه و احساس شکست و ناامیدی را کمرنگ نماید. مطالب مرتبط با عنوان کتاب را از منابعی متعدد از قبیل آیه‌های قرآن، احادیث پیامبر بزرگوار و امثال و حکایات مذهبی گردآوری کردم و کوشیدم از نصیحت و شعار پرهیز کرده و به‌جای دعوت مخاطبین به یک ایدئولوژی خاص، آن‌ها را فقط به شادمانی فرا خوانم. این کتاب نه تنها برای مسلمین، بلکه برای همه‌ی افراد با آرای متفاوت، کارایی و تناسب دارد.

از این رو هنگام نگارش کتاب، احساسات و عواطف مشترک بین تمامی آدمیان را مد نظر قرار داده‌ام و به‌دلیل استفاده از نظرات فلاسفه‌ی غربی و شرقی، گمان نمی‌کنم سزاوار سرزنش باشم، زیرا یافتن بصیرت، هدف هر انسان مؤمنی است و اگر آن را بیابد، لایقش بوده است.

در این کتاب از درج پانوشته‌ها خودداری کردم تا سادگی در نوشتار رعایت شود. همچنین در نقل قول از نوشته‌های سایر بزرگان، از ذکر شماره‌ی جلد و صفحات منابع احتراز نمودم؛ اما در اشاره به آیات و سوره‌های قرآن کریم نام سوره و شماره‌ی آیه قید گردیده است. گاهی بنا بر نیاز، تمامی یک مطلب را منتقل کرده و گاهی به اختصار متوسل گردیدم و گاهی بنا بر اهمیت مطلب، آن را تکرار کردم تا از تأثیر آن بر ذهن خواننده اطمینان حاصل شود. امیدوارم همه‌ی کسانی که در جستجوی زندگی شادمانه هستند، از این گنجینه بهره‌مند شوند.

عاید قرنی