



به زندگی لبخند بزن

نویسنده :

شیخ محمود مصری

درجهان:

سیدرضا اسدی

نصیر ملکی

نشر



مصری، محمود

Abu Ammer, Mahmud al-Misri

لاتین و اتسم للحياء . فارسی

به زندگی بخند بزن/نویسنده محمود مصری؛ مترجمان سیدرضا اسعدی، نصیر ملکی.

نشر بهران: نشر احسان، ۱۳۹۵.

مشخصات ناشر: ۷۰۴ ص.

شابک: 978-602-349-87-3

وضعیت فهرست ریس: مشیا

موضوع: راه و رسم زندگی (سلام)

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام) -- ادبیات

شناسه افزوده: اسعدی، رضا. مترجم

شناسه افزوده: ملکی، نصیر، مترجم

رده بندی کنگره: ABP/۲۵۸۷م غ ۵۲۰۴۱۷ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی: ۷۲/۲۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۵۷۱۱۸



زندگی لبخند بزن

مؤلف: محمود مصری

مترجمان: سید رضا سعدی، نصیر ملکی

ناشر: نشر احسان

چاپخانه: چاپ و نشر

نوبت چاپ: اول ۳۹۵

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۹-۱۸۷-۸

فهرست

۲۳	مقدمه مترجم
۲۵	مقدمه‌ی ناشر عربی
۲۷	تقدیم
۲۹	پیشگفتار
۳۳	غم مخور
۳۴	زندگیت را تاز کن
۳۵	وارد بهشت دنیا شو تا غم آیین شوی!
۳۷	زندگی واقعی
۴۱	به معنای خوشبختی پی ببر!
۴۱	خوشبختی، آرامشی روانی است
۴۲	گفتگویی با خوشبختی
۴۲	خوشبختی تو در هدف‌هایت است
۴۳	راز خوشبختی
۴۴	تابش
۴۶	گاهی خوشبختی نزدیک است ولی تو آن را نمی‌بینی
۴۷	از غم و اندوه چه استفاده‌ای کرده‌ای؟
۴۹	غم مخور؛ که سختی‌ها ادامه نخواهند یافت
۴۹	غم مخور تا زمانی که انسان فاضلی هستی
۵۰	خوشبختی تو در درونت است
۵۰	غم مخور که مسافت هزار مایلی با یک گام آغاز می‌شود
۵۰	اگر گشایش نیاید، بالاخره شما غم‌ها را ترک خواهی کرد
۵۱	غم مخور که فقط یک روز است
۵۲	نفس‌ت را هر روز با چاقوی اوهام قربانی نکن
۵۲	ای مبتلا تو تنها نیستی!

- صبر کن و از خدا پاداش خواه... که جایگزین مصیبت در بهشت است..... ۵۴
- گاهی از دشمنت سود می‌بری، پس غم مخور..... ۵۶
- غم مخور که افتخار کسب تجربه برایت کافی است..... ۵۷
- برای نفست قیمتی جز بهشت قرار مده!..... ۵۷
- ای احد، ثابت باش!..... ۵۸
- ایمان راز سعادت است..... ۵۹
- سعادت کجاست؟..... ۶۰
- آیا سعادت در نعمت‌های مادی است؟..... ۶۰
- آیا خوشبختی در وجود فرزندان است؟..... ۶۲
- خوشبختی در -رون انسان است..... ۶۳
- به غیر خدا دل میند -غمگن شوی..... ۶۴
- غم مخور و به کسی پنا -دعای در مانده را اجابت می‌کند..... ۶۵
- غم مخور که این پایان نیست..... ۶۶
- از درد است که امید می‌آید..... ۶۸
- هر کس چیزی را به خاطر خدا رها کند -داوند چیزش بهتر از آن به او عطا می‌کند..... ۶۹
- داستان ازدواج مبارک، پدر امام عبدالله بن مبارک..... ۷۱
- طلبه‌ای در الازهر..... ۷۲
- نیکی‌ها انسان را از مرگ ناخوشایند حفظ می‌کنند..... ۷۳
- عوامل زندگی سعادتمندانه..... ۷۴
- به آنچه خدا برایت در نظر گرفته، راضی باش تا ثروتمندترین مردم -ری..... ۷۸
- می‌توانی تأثیرگذار باشی، هر چند مدرک علمی نداشته باشی..... ۸۱
- روزت را با مهرورزی آغاز کن..... ۸۲
- سفر غم‌ها را از بین می‌برد..... ۸۳
- اگر نعمت‌های خدا را بشمارید، نمی‌توانید آن‌ها را سرشماری کنید..... ۸۴
- بهشت را در نظر آور تا هر بلایی را آسانی یابی..... ۸۵
- غم مخور و به زندگی لبخند بزن..... ۸۶
- غم مخور و به خدا خوش گمان باش..... ۹۲

- ۹۴..... مبادا به خدا گمان بد ببری!
- ۹۵..... غم مخور و منتظر گشایش باش
- ۹۶..... غم مخور که الگوی تو خوشبخت‌ترین مرد در جهان است!
- ۹۷..... غم مخور که روزگار می‌چرخد.....
- ۹۹..... زندگی پاک.....
- ۱۰۱..... بنابراین پس سعادت کجاست!؟.....
- ۱۰۳..... غم مخور که گاهی منفعت‌ها از وجود بلاها به جانب تو می‌آیند.....
- ۱۰۴..... غم مخور و به خدا ره کن.....
- ۱۰۸..... به خاطر ایمانت، خدا، قوی باش.....
- ۱۱۰..... غم مخور و خشنودی را از پناه یاد بگیر.....
- ۱۱۲..... غم مخور و خوشحالی را از دریای ارامیان به ارمغان بیاور.....
- ۱۱۵..... خیرخواهی برای مردم موجب کسب خویشتن است.....
- ۱۱۵..... غم مخور و از نزدیکترین درها وارد شو.....
- ۱۱۷..... غم‌های گذشته را تازه نکن و از آینده مهر.....
- ۱۲۰..... مرغ بیکاری را با چاقوی کارکردن سر ببر!.....
- ۱۲۱..... تنهایی پیشه کن.....
- ۱۲۳..... خواهرم! به زندگی با تمام تلخی و شیرینی هایش لبخند بزن.....
- ۱۲۴..... این برایت بس است!.....
- ۱۲۶..... همه خوشی‌های دنیا هفت چیز هستند.....
- ۱۲۷..... به خاطر از دست رفتن دنیا اندوهگین مشو.....
- ۱۲۹..... دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است.....
- ۱۳۰..... بهشت سرای جاودانگی و نعمت است.....
- ۱۳۲..... مرهم غم‌ها.....
- ۱۳۴..... تسلیم شو تا سالم بمانی.....
- ۱۳۵..... به گذشته فکر نکن.....
- ۱۳۷..... رنج، کم کن.....
- ۱۳۸..... از خداوند خشنود باش.....

- ۱۳۹ با انجام کار پسندیده و سوسه‌ها را از خود دور کن
- ۱۳۹ چیزهای بی‌اهمیت را رها کن و اندوهگین مشو
- ۱۴۰ خوشی‌های دنیا را پلی برای رسیدن به نعمت‌های آخرت قرار بده
- ۱۴۱ نعمتی بزرگ به نام «امید»
- ۱۴۲ اندوهگین مباش ... خداوند با توست
- ۱۴۲ این، فضل خداست! به هر کس که بخواهد آن را عطا می‌کند
- ۱۴۳ خداوند عوضش را می‌دهد
- ۱۴۴ واقعیت را با آغوش باز پذیرا باش ... و اندوهگین مشو
- ۱۴۵ اندوهگین م‌س ... همان لحظه‌ای که خداوند برایت مقدر کرده است، از دنیا خواهی رفت
- ۱۴۷ با قانون زندگی آشنا باش
- ۱۴۷ خوش‌بین باش، چرا که خوند بینی اندوه را می‌زداید
- ۱۵۰ هر کس چشید، شناخت پیدا کرد ... و هر کس که شناخت پیدا کرد برخوردار خواهد گشت
- ۱۵۱ چه بسا چیزهای زیان‌باری که و دمت خواهند بود
- ۱۵۳ اعتماد به خدا
- ۱۵۳ خشنودی و قناعت منبع انرژی مسلمانان هستند
- ۱۵۶ از خداوند سپاسگزار باش تا اندوهگین نشوی
- ۱۵۷ مؤمن احساس (رضایتمندی) عمیقی نسبت به نعمت‌های خداوند دارد
- ۱۵۹ ایمان به قضا و قدر مرهم دردهاست
- ۱۶۱ کاری نکن که دشمنان تو را سرزنش کنند
- ۱۶۱ بررسی مسیر (پیش‌رو) و اندکی صبر
- ۱۶۲ داستان خلبان بدبین
- ۱۶۲ متشنج نباش
- ۱۶۳ امید است که خداوند گشایشی بیاورد
- ۱۶۴ وقت یعنی زندگی!
- ۱۶۶ ارزش انسان به همت و آرزوهای اوست
- ۱۶۸ به آنچه که برایت سودمند است، حریص باش
- ۱۶۹ اندوه خوردن باعث بیماری‌های مهلک می‌شود

- هیچ اتفاقی برایمان رخ نمی‌دهد مگر آنچه که خداوند مقدر کرده است ۱۷۰
- رضایت و خشنودی نعمت بزرگی است ۱۷۲
- از (تقدیر) خداوند خشنود باش ۱۷۳
- نتایج شیرین و لذت بخش رضایت (از تقدیر الهی) ۱۸۰
- خشنودی خداوند از بنده با ارزش‌تر و بزرگ‌تر از نعمت‌های بهشتی است ۱۸۳
- راز حکمت‌آمیز ۱۸۴
- بنده خدا باش ... تا اندوهگین نشوی ۱۸۴
- تحت تأثیر سخنان مردم فرار مگیر ۱۸۵
- منتظر خبرهای بد باش ۱۸۶
- از پریشان‌خاطری رها شو تا اندوهی از تو نگیرد ۱۸۶
- اگر هنگام صبح برخاستی، رانندگی را به تنهایی ۱۸۷
- در جست و جوی خوشبختی و آرامش باش ۱۸۹
- ایمان یعنی خوشبختی ۱۹۰
- آثار خوشبختی و رستگاری ۱۹۱
- نشانه‌های بدبختی ۱۹۱
- ارزش خودت را بدان ۱۹۳
- عادت‌های ناپسند خودت را به عادت‌های پسندیده تغییر بده ۱۹۳
- مانند زنبور عسل، در بند منافع دیگران باش ۱۹۴
- گل خنده بر لب دیگران بکار ۱۹۴
- به خاطر تنگدستی، اندوهگین مشو ۱۹۵
- در حاشیه زندگی نکن ۱۹۶
- از انتقاد سازنده ناراحت نشو ۱۹۷
- از شایعات اندوهگین مباش ۱۹۸
- بنده‌ی غیر خدا مباش ۱۹۸
- با آب و نان خالی بساز، تا از بردگی (دیگران) رها باشی ۱۹۹
- با کسی که ارزش وقت را نمی‌داند، هم‌نشینی مکن ۲۰۰
- تنها با کسی هم‌نشینی کن، که هم‌نشینی او تو را به خوشبختی برساند ۲۰۱

- آثار و علایم خوشبختی و بدبختی ۲۰۲
- به عبادت خداوند مشغول باش تا اندوه به سراغت نیاید ۲۰۳
- دنیایت را فدای آخرت کن ۲۰۶
- انسان، بنده لحظه ای است که در آن قرار دارد ۲۰۶
- با انسان‌های نیک و برگزیده دوستی کن تا اندوهگین نشوی ۲۰۷
- در تلاش باش تا دوستی و محبت خداوند را به دست آوری ۲۰۹
- دوستی دنیا و آخرت در یک دل جمع نمی‌شوند ۲۱۲
- اگر دعا و درخواستی داری، از خداوند درخواست کن ۲۱۳
- زندگی تو همین امروز است و بس ۲۱۶
- قلب و ذهنت را برای عبادت خداوند فارغ کن تا رزق و روزی، دست بسته در برابرت زانو بزند ۲۱۸
- با مثال (های گوناگو)، است که گفتار، روشن و واضح می‌گردد ۲۲۰
- تترس، به راستی که تو برتر از اکثر هستی ۲۲۱
- کوتاه‌نظر مباش ۲۲۳
- به کدامین سو؟ ۲۲۴
- دوراندیشی و بصیرت مؤمن ۲۲۵
- مژده‌ها و بشارت‌های قرآن ۲۲۵
- انسان با کسی خواهد بود که آن را دوست دارد ۲۲۷
- زندگی، فقط زندگی بهشتی؟! (زیستن در بهشت خوش است) ۲۳۰
- همان‌گونه که هستی، باش و خود را در رنج می‌فکن ۲۳۱
- تا زمانی که پیامبر ﷺ الگو و سرمشق توست، اندوه به خودت راه مده ۲۳۱
- از شش چیز گریزان باش تا اندوه، سراغی از تو نگیرد ۲۳۳
- آسوده خاطر و شادمان باش ۲۳۶
- به پیرامونت نگاهی بینداز ۲۳۷
- برای اینکه اندوهگین نباشی، از زندان خانه، اتاق و افکار پریشان رها شو ۲۳۷
- در داد و دهش میانه رو باش ۲۳۷
- از تجربیات دیگران استفاده کن ۲۳۸
- برای مال و ثروت زندگی نکن ۲۳۸

۲۳۹.....	ارزش تو به اخلاق و خصایل والای انسانی است
۲۴۰.....	عجله نکن تا پشیمان نشوی
۲۴۰.....	به اشتباهت اعتراف کن
۲۴۱.....	دوست‌داشتنی‌ترین مردم باش
۲۴۲.....	هر آنچه بکاری، درو می‌کنی
۲۴۲.....	بهره و نصیبت را از دنیا فراموش مکن
۲۴۴.....	از تحقیر کردن خودت پرهیز
۲۴۴.....	بالانشین (ریاست طلب) نباش تا اندوهگین نشوی
۲۴۵.....	نرمی کردن و آسان دیر بودن، کلید همه‌ی خوبیهاست
۲۴۸.....	استقامت کن ... اندوهگین مسه ر ترس به خودت راه مده
۲۵۱.....	از رفتار انسان‌ها اندوهگین نشو، آن‌ها حتی با آفریدگار خود بدرفتاری می‌کنند
۲۵۲.....	این نسخه را به کار گیر ... تا اندوهگین نباشی
۲۵۲.....	بدی (مردم) را به بهترین شیوه از خیر دفع کن
۲۵۷.....	برای شخصیت مردم احترام قائل باش تا به تو احترام بگذارند
۲۵۷.....	به سوی خدا برگرد تا ستم‌بندگان را از تو دور کند
۲۵۸.....	نزد فالگیران، جادوگران و پیشگویان مرو
۲۶۰.....	همیشه مرگ را در برابر دیدگانت تصور کن
۲۶۰.....	به خاطر بیماری از مرگ نترس
۲۶۱.....	گشایش نزدیک است
۲۶۲.....	مصیبتی به مراتب آسان‌تر از مصیبت دیگر
۲۶۳.....	بسیار طلب آموزش کن ... و اندوهگین مباش
۲۷۰.....	همانند پیامبر ﷺ صبر و شکیبایی داشته باش
۲۷۱.....	تسلیم ترس مشو
۲۷۲.....	آشفته و مضطرب مباش ... تا اندوهگین نشوی
۲۷۲.....	آشفته‌گی و اضطراب و قلب
۲۷۳.....	اضطراب و سیستم ایمنی بدن
۲۷۳.....	اضطراب و قوه هاضمه

- ۲۷۳..... اضطراب و نظام استخوان بندی
- ۲۷۴..... اضطراب و پوست بدن
- ۲۷۴..... اضطراب و رفتار انسان
- ۲۷۴..... خداوند ما و شما را از غم و پریشانی ها نجات دهد
- ۲۷۵..... خشم و غضب خود را کنترل کن تا ناراحت و اندوهگین نشوی
- ۲۷۷..... باید به دعا روی آوری تا غمگین نشوی
- ۲۸۰..... دعا به هنگام مصیبت سه نوع است
- ۲۸۱..... آفت های دعا
- ۲۸۱..... اساس هر نیتی
- ۲۸۲..... هرگز دوست کامل و نمونه ای پیدا نخواهی کرد ... پس اندوهگین مباش
- ۲۸۵..... میوه ی عفو و گذش
- ۲۸۸..... حتی ذره ای از نیکی را بی آنکه و ناچیز بدان
- ۲۸۸..... هیچ کس را از زحمت خدا نا امید نگردان
- ۲۹۰..... عفو و گذشت را سرلوحه ی کار قرار بده .. تا اندوهگین نشوی
- ۲۹۲..... اجازه مده کلمه ی «اما» مانع خوشبینی و شود
- ۲۹۳..... ویژگی های دوستان خدا
- ۲۹۴..... دوستان خدا دارای کرامات هستند... پس اندوهگین مباش
- ۲۹۵..... داستان شیر و سفینه، کنیز پیامبر خدا ﷺ
- ۲۹۶..... جعفر بن ابی طالب با دو بالش در بهشت به همراه فرشتگان، روان می کند
- ۲۹۷..... فرشتگان، حنظله را غسل می دهند
- ۲۹۸..... نیکو کلام باش
- ۲۹۹..... زیانت را نگهدار
- ۳۰۲..... به سوی گلستان نیکی به مردم بشتاب
- ۳۰۳..... اندوهگین مشو... و به مردم حسن ظن داشته باش
- ۳۰۵..... نصیحت من به تو
- ۳۰۶..... صبر کلید گشایش است
- ۳۰۹..... سرزنش نکردن، نشانه جوانمردی است

- دیگران را نادیده بگیر ۳۱۱
- از اینکه به دنبال اسرار و عیوب مسلمان باشی، پرهیز کن ۳۱۲
- لحظه‌ای زبان در کام گیر و بیهوده سخن مگو ۳۱۴
- صبری نیکو در پیش گیر ۳۱۵
- پویا و سرزنده باش ۳۱۷
- خیر و برکت در سحرخیزی است ۳۱۸
- به خدا توکل کن تا اندوه به سراغت نیاید ۳۱۸
- میوه‌های لذیذ توکل ۳۱۹
- پندهای ارزشمند ۳۲۲
- از کسی که در برابر / شتم / تو هیچ یاور و حمایت کننده‌ای جز خدا ندارد، بترس ۳۲۴
- عمر جاودان ۳۲۷
- تمام لذت دنیا، عزت و شرافت به خود داری ۳۲۸
- صبر علما ۳۲۹
- ای بلال! ما را آسوده کن ۳۳۰
- به سوی نماز بشتاب... تا اندوه به سراغت نیاید ۳۳۴
- عبادت شب باعث آرامش قلب و سلامت جسم می‌شود ۳۳۵
- به زندگی با دید مثبت نگاه کن تا اندوهگین نشوی ۳۳۶
- مشکلات دنیوی آسان خواهند شد ۳۳۷
- بهترین عبادت، انتظار گشایش است ۳۳۹
- ای غمزه شاد باش ۳۴۱
- شگفتا از کار مؤمن ۳۴۴
- از نکوهش نادانان اندوهگین مشو ۳۴۸
- تو خود بر خوشبختی خویش داناتری ۳۴۹
- از لطف و رحمت خداوند نا امید مشو ۳۵۰
- همواره برای سفر آخرت آماده باش ۳۵۲
- مژده‌ای ارزشمند ۳۵۳
- مؤمن در معیت خداوند است ۳۵۳

- ۳۵۶.....ستمیدیده! اندوهگین مباش زیرا خداوند یار و یاور توست
- ۳۵۸.....داستان مرد ماهیگیر
- ۳۵۹.....کسری و پیرزن
- ۳۶۰.....بر حذر باش از ستمگری بر بندگان ... تا اندوهگین نشوی
- ۳۶۲.....چاه کن همیشه ته چاه است
- ۳۶۳.....هرچه کنی به خود کنی
- ۳۶۵.....هرگاه بندگانم تو را از من می پرسند: من نزدیکم
- ۳۶۶.....پیوسته بر در مولایت باش
- ۳۶۷.....بسا مصیبت ها که در اندرون خود نعمت های پوشیده فراوانی دارند
- ۳۷۰.....تا بدانی نه مصیبت ها بنده را از خودپسندی و عجب می رهاند
- ۳۷۰.....چه بسا محنت با سرافراز خیرند:
- ۳۷۱.....تا بدانی که مصیبت ها رحمت تو را در بهشت افزون می گردانند
- ۳۷۱.....تا بدانی که خداوند در بار شکری و تحملت چیزی بهتر از آن به تو خواهد داد
- ۳۷۱.....چه بسا به سبب بسیاری دعا رحمت خداوندی تو را دریابد
- ۳۷۲.....رسیدن به معیت خداوند - عزوجل
- ۳۷۲.....چه بسا خداوند با این بلا دلت را زنده گرداند
- ۳۷۲.....تا به یادآوری که مصیبت ها چه الطاف و فوایدی در بر دارند
- ۳۷۳.....شکایت از خداوند مهربان به بنده نامهربان مبر
- ۳۷۵.....نشانه هایی بر سر راه
- ۳۷۸.....در راه اخلاص گام بردار تا اندوهگین نشوی
- ۳۷۹.....خدا را بزرگ دار تا بزرگت دارد
- ۳۸۰.....بر زنده جاوید توکل کن
- ۳۸۱.....پناه دوستان و دشمنان خداوند، «توحید» است و بس
- ۳۸۲.....خوشا به حال همنشینان پیامبر ﷺ
- ۳۸۴.....به کیفیت اعمال پرداز نه به کمیت
- ۳۸۶.....قبول سه نوع است
- ۳۸۷.....خداوند بهترین شاهد و بهترین پشتیبان است

- ۳۸۷..... به سنت پیامبر ﷺ چنگ بزن تا اندوهگین نشوی
- ۳۸۸..... خداوند پاک است و جز پاک را نمی‌پذیرد
- ۳۹۰..... خوراکت را حلال گردان تا مستجاب الدعوه شوی
- ۳۹۲..... چون اسفنج میاش.....
- ۳۹۲..... از خود دفاع نکن... بگذار خداوند از تو دفاع نماید
- ۳۹۴..... شگفتی‌های سزای خداوندی.....
- ۳۹۶..... خودت را از گناهان برهان که برکت را می‌برند
- ۳۹۷..... گوشه‌ای از عواقب گناهان و نافرمانی‌ها.....
- ۴۰۰..... پنج چیزی که خود را از نافرمانی خداوند دور می‌سازند.....
- ۴۰۱..... ده علت برای عدم قبولی دعاها.....
- ۴۰۱..... تیرهای شب به خطا نمی‌روند.....
- ۴۰۳..... حکمت چیست که برخی دعاها دیر بدیرت می‌شوند.....
- ۴۰۵..... تسلیم بیماری مشو... و نسبت به خداوند بس ظن داشته باش.....
- ۴۰۶..... مثال اول.....
- ۴۰۶..... مثال دوم.....
- ۴۱۰..... ای (انسان) مریض اندوهگین مباش... زیرا اجر و پاداش تو کم نمی‌گردد.....
- ۴۱۱..... دوست بیمار من... به خاطر همه‌ی خوبی‌ها شاد باش.....
- ۴۱۲..... بیمار پاداش شهید را دارد اگر دعای زیر را بخواند.....
- ۴۱۲..... دعاهایی برای از بین بردن غم‌ها و اندوه‌ها.....
- ۴۱۵..... خواندن دعا با اسم اعظم خدا را فراموش نکن.....
- ۴۱۵..... این دعا برای پرداخت قرض است.....
- ۴۱۶..... این دعا را بخوان.....
- ۴۱۷..... برای برادرت دعا کن تا دعایت قبول شود.....
- ۴۱۸..... این غذا برای درمان غم‌ها و غصه‌هاست.....
- ۴۱۸..... غم مخور... این است درمان افسردگی.....
- ۴۱۹..... راهکار اول: عقیده.....
- ۴۲۱..... راهکار دوم: پرهیزکاری و عمل صالح.....

- ۴۲۲..... راهکار سوم
- ۴۲۳..... راهکار چهارم
- ۴۲۴..... راهکار پنجم: واقع‌نگری در خصوص زندگی و دوری از خیال‌پردازی
- ۴۲۵..... راهکار ششم: ترجیح دادن خوش‌گمانی
- ۴۲۵..... راهکار هفتم: در برابر آزار مردم چگونه باید عمل کنیم؟
- ۴۲۶..... راهکار هشتم
- ۴۲۹..... تنها مطلبی می‌گوییم که پروردگارمان را خشنود می‌کند
- ۴۳۰..... غم مخور ای کسی که نعمت بینایی را از دست داده‌ای!
- ۴۳۱..... زنی که مردن را پند می‌دهد
- ۴۳۲..... ارزش وقت و عظمت زمان را بدان
- ۴۳۴..... تمامی این اعمال یک تله در یک دقیقه!!!
- ۴۳۶..... گذشتگان صالح مانا ارزش وقت
- ۴۳۹..... مبادا که وقت کشی کنی!
- ۴۳۹..... این گونه عمرت طولانی می‌گردد... پشیمان و هگین مباش
- ۴۴۱..... همواره زبانت را به ذکر خداوند عطر آگین ساز
- ۴۴۳..... فرستادن درود بر پیامبر اکرم ﷺ غم و اندوه را رطرف می‌کند
- ۴۴۵..... فواید فرستادن درود بر پیامبر ﷺ
- ۴۴۸..... غم‌مخور که روزی ضمانت شده است
- ۴۴۹..... خوش خلق باش تا به نعمت فراوان دست یابی
- ۴۵۱..... فواید خوش‌اخلاقی
- ۴۵۶..... ناراحت مباش ... این است درمان بی‌خوابی و وحشت
- ۴۵۷..... گناه و معصیت را رها کن تا غمگین نشوی
- ۴۵۸..... داروخانه ویژه
- ۴۵۹..... بهترین پول آن است که برای خانواده‌ات خرج می‌کنی
- ۴۶۰..... به یتیمان نیکی کن تا غمگین نگردی
- ۴۶۱..... داستانی که قلب را پر از نور می‌کند
- ۴۶۲..... آن کس که یتیمی را سرپرستی کند در بهشت نزدیک پیامبر ﷺ خواهد بود

- ۴۶۴..... به یاری خدا تو قادر به خوشبخت شدن هستی.
- ۴۶۴..... عینک انصاف بر چشمانت بزن.
- ۴۶۵..... به زیارت قبرها علاقمند باش.
- ۴۶۶..... آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.
- ۴۶۷..... بهترین و مفیدترین ذکر.
- ۴۶۷..... سنگرهایی که تو را از شر شیطان محافظت می‌کنند تا غمگین نگردی.
- ۴۷۰..... وداع با نگرانی و افسردگی.
- ۴۷۳..... وداع با بدبینی.
- ۴۷۳..... راضی ساختن مردم هدفی است دست نیافتنی.
- ۴۷۶..... دعای در مانده.
- ۴۷۷..... گوشه‌گیری سودمند.
- ۴۷۹..... به صفحه جهان بنگر!
- ۴۸۳..... فراخوانی برای تأمل کردن.
- ۴۹۱..... راهنمایی خداوند به حیوان.
- ۴۹۳..... چه کسی اینها را به حیوان آموخته است؟
- ۴۹۷..... سعادت‌مندی دانشمندان.
- ۵۰۰..... خوش‌ترین لحظه‌ها با کتاب پروردگار زمین و آسمان‌ها.
- ۵۰۳..... عمر دوم تو.
- ۵۰۴..... به استفاده از دعا‌های شرعی علاقمند باش.
- ۵۰۷..... غم اسلام را به‌دوش بکش تا ابرهای غم و اندوه از آسمان قلبت بیرون روند.
- ۵۰۸..... برنامه‌ای طلایی برای سلامت روان.
- ۵۱۰..... عصبانیت نقطه آغاز غم و اندوه.
- ۵۱۱..... رهایی از غم و غصه.
- ۵۱۲..... به کسی حسادت نورز تا اندوهگین نباشی.
- ۵۱۳..... از شر هر حاسدی خداوند ما را کافست.
- ۵۱۵..... آنکه از حسود می‌ترسد، چه باید بکند؟
- ۵۱۵..... چگونه می‌توانی سلامت روانی‌ات را حفظ کنی.

- ۵۱۶..... باید دوستی صمیمی داشته باشی که با او انس بگیری
- ۵۱۸..... به برادرت علاقمند باش تا غمگین نگردی
- ۵۱۹..... سخنان طلایی
- ۵۲۱..... با برادرانت پاکدل باش
- ۵۲۳..... پاک دلی و محبت نسبت به برادران دینی عامل ورود به بهشت است
- ۵۲۴..... اظهار دشمنی نکن
- ۵۲۶..... آتش دشمنی را قبل از شعله‌ور شدن خاموش کن
- ۵۲۷..... از دشمنی با نزدیکان پرهیز کن
- ۵۲۸..... امروز هیچ ظالمی نیست
- ۵۲۹..... نقش این در ساختار وجدان
- ۵۳۳..... به آنچه می‌گویی عمل کن تا غمگین نباشی
- ۵۳۶..... پل صراط در دنیا بر هر کسی که تنگ شود، در آخرت برای او پهن می‌گردد.
- ۵۳۸..... پیش از آنکه محاسبه کنی
- ۵۴۰..... متهم ساختن نفس
- ۵۴۲..... چهار منزل برای نفس
- ۵۴۳..... ناامید مشو!
- ۵۴۵..... کار نیک را برای رضایت خدا انجام بده
- ۵۴۷..... خدایت را بشناس!
- ۵۵۳..... غم مخور که نعمت اسلام برایت کافی است
- ۵۵۵..... غمگین مباش که اسلام پیروزمند است و دعوت هم چنان بان است
- ۵۵۷..... میزان مردانگی
- ۵۵۸..... غم مخور که به تو می‌گویم چگونه از دام کیفر نجات می‌یابی
- ۵۶۰..... چه کسی جایگاه برتر بهشت را می‌خواهد؟
- ۵۶۱..... پاداش علمای ربّانی
- ۵۶۲..... وصیت‌های گران بها
- ۵۶۳..... وصیت امام علی بن ابی طالب به فرزندش امام حسین (ع)
- ۵۶۴..... فوائد سعادت

- آن که خواستار آسودگی است باید تنبلی را کنار بگذارد..... ۵۶۴
- بعضی از بن‌مایه‌های سعادت ۵۶۵
- زندادان همچون برادر رضاعی قبر است..... ۵۶۶
- مهارت آسان گرفتن را بیاموز..... ۵۶۷
- ای بسا از چیزی بدتان می‌آید و خیر شما در آن است..... ۵۶۷
- بهشت و درجه‌های آن ۵۶۹
- دستی که می‌بخشد برتر از دستی است که می‌گیرد ۵۷۰
- صدقه از مال هیچ‌کس نمی‌کاهد..... ۵۷۲
- با کرم و بخشش سینه‌ات گشاده می‌گردد..... ۵۷۳
- غذا در برابر غذا ۵۷۴
- شیفته‌ی شهرت نباش... ز غم دور ۵۷۵
- وقتی اذیت شدی آن مناظر را به خاطر بیاور..... ۵۷۸
- پادشاهی که به اندازه نوشیدن آبی ارزش نداشته باشد، خیری در آن نیست..... ۵۸۲
- مؤمنان فقیر را زن دهید تا غمگین نشوند..... ۵۸۳
- از زیادی اشرار و بدان غم مخور..... ۵۸۵
- غم مخور و نرمخو باش!..... ۵۸۵
- گناه تو را فریفته نسازد..... ۵۸۷
- قرآن بخوان که شفای قلب‌هاست..... ۵۸۸
- دوست‌داشتنی‌ترین اعمال پایدارترین آنهاست..... ۵۸۹
- نتایج مداومت بر کار نیک..... ۵۹۲
- از کلیدهای نیک‌بختی..... ۵۹۴
- نصیحتی گران‌بها به عالمان و مبلغان..... ۵۹۴
- از صبر و نماز یاری بگیرید..... ۵۹۶
- غمگین مباش... این است وسیله‌هایی که می‌توانی با آن به گشادگی سینه برسی..... ۵۹۷
- توحید..... ۵۹۷
- ذکر خداوند..... ۵۹۸
- دانش‌اندوزی و قرآن‌خوانی..... ۵۹۸

- عمل صالح..... ۵۹۹
- خشنودی نسبت به قضا و قدر..... ۵۹۹
- تحفه کمیاب..... ۶۰۰
- ترک گناه..... ۶۰۰
- زیاده‌روی نکردن در امور مباح..... ۶۰۱
- پاکسازی قلب از صفات ناپسند..... ۶۰۲
- قناعت به آنچه خداوند روزی کرده است..... ۶۰۲
- احسان و نیکی به مردم..... ۶۰۳
- عصبانی نباش تا غم نخوری..... ۶۰۴
- درمان..... ۶۰۴
- خدا حافظ نگرانی!..... ۶۰۶
- در جست‌وجوی خوش‌بختی..... ۶۰۶
- غم مخور... و مصیبت رحمت پیامبر را به یاد بیاور..... ۶۱۱
- بلکه این برای شما بهتر است..... ۶۱۲
- از سختی‌ها ناراحت نشو..... ۶۱۲
- هر چیزی با ضدش مشخص می‌شود..... ۶۱۲
- ستایش خدایی را سزد که غم و اندوه را از ما برطرف کند..... ۶۱۵
- نشانه‌ی نیک‌بختی..... ۶۱۶
- سخنانی که از دل برآمده و بردل می‌نشیند..... ۶۱۷
- خدا ما را کافی است و او بهترین وکیل است..... ۶۱۸
- رعایت عدالت به هنگام خشم و رضایت..... ۶۱۹
- کسی را انتخاب کن که تو را یاری کند..... ۶۲۰
- آن‌ها را دوست دارد و آن‌ها نیز دوستش دارند..... ۶۲۰
- نمک بخور ولی نمکدان را نشکن..... ۶۲۲
- بروید که شما آزادشدگانید..... ۶۲۳
- برای آن‌که در زندگی اجتماعی نیک‌بخت باشی..... ۶۲۴
- از صفات مؤمن..... ۶۲۶

۶۲۷.....	ایمان، منبع امنیت.....
۶۲۸.....	اهمیت امنیت برای رسیدن به نیک‌بختی و آرامش.....
۶۲۸.....	آن که به شب راه رفت، روز به مقصد رسید.....
۶۲۹.....	عروهبین زبیر رضی الله عنه و نعمت خرسندی.....
۶۳۰.....	حکایت مار و مرد مست.....
۶۳۱.....	خداوند تو را می‌بیند.....
۶۳۳.....	ای آن که گناهکاری (که البته همگی مان گناهکاریم).....
۶۳۳.....	با فرونهادن چشمت، کامروایی را برای قلبت بخر.....
۶۳۴.....	مراقب باش که زنی ظاهراً تو را فریفته نکند.....
۶۳۷.....	اما داروی عشق.....
۶۳۸.....	گناه نعمت‌ها را کم می‌کند.....
۶۴۱.....	از نشانه‌های بدبختی.....
۶۴۱.....	پاداش از جنس عمل است.....
۶۴۵.....	و او را از جایی که گمان نمی‌برد، روزی می‌رسد.....
۶۴۸.....	در مورد فردا پرسش نکن تا زمانی که فرا برسد.....
۶۵۰.....	هنر دانش‌اندوزی.....
۶۵۲.....	ارزش گوشه‌نشینی فرد عالم.....
۶۵۴.....	زندگی خوش در گوشه‌نشینی است.....
۶۵۵.....	بهترین اندرز آن است که آسان و قابل درک باشد.....
۶۵۵.....	شخص مناسب در جای مناسب.....
۶۵۶.....	نجوایی گران‌بها.....
۶۵۷.....	چهارچیز که نشان خوشبختی است.....
۶۵۸.....	از اسباب نیک‌بختی.....
۶۵۸.....	عمل صالح.....
۶۵۸.....	زن صالح.....
۶۵۸.....	همسایه صالح و خوب.....
۶۵۸.....	مرکب راحت.....

- ۶۵۸..... خوش خلقی و محبت به مردم
- ۶۵۹..... مسکن وسیع
- ۶۵۹..... نداشتن وام زیاد
- ۶۵۹..... رویدادی عجیب
- ۶۶۰..... بهترین شخص، انسان زیرکی است که تظاهر به ندانستن بکند!
- ۶۶۳..... این است حال دنیا
- ۶۶۴..... دنیا با اهلش چنین می‌کند
- ۶۶۷..... نعمت‌ها سرگشته‌اند
- ۶۶۹..... نعمتی که بسیاری از مردم متوجه آن نیستند
- ۶۷۱..... چگونه زمین به سود او می‌شود؟
- ۶۷۱..... داستانی شگفت‌انگیز تر از خیال
- ۶۷۵..... سخنان عاشقان
- ۶۷۷..... یا کیست آنکه درمانده را از راه که او را فرا بخواند، پاسخ می‌دهد
- ۶۷۹..... تدبیر خداوند در مورد تو بهتر از تدبیر خود توست
- ۶۷۹..... کلماتی در بستر مرگ
- ۶۸۱..... به نوشتن وصیت‌نامه‌ات اقدام کن
- ۶۸۲..... ای فقیر ناراحت نباش... با اولین ورودت به بهشت هفتاد و هشتی‌ها را فراموش خواهی کرد
- ۶۸۵..... غم مخور چرا که پروردگارت بخشنده گناهان و پذیرنده توبه‌هاست
- ۶۸۶..... خداوند تمام هستی را به توبه می‌خواند
- ۶۹۲..... غم مخور... زیرا رحمت او همه چیز را دربر گرفته است
- ۶۹۴..... دل‌هایی که مشتاق بهشتند!
- ۶۹۵..... غم مخور... بهشت مشتاق توست
- ۷۰۵..... صفحه‌ای جدید را آغاز کن
- ۷۰۶..... فراخوانی پذیرفته شده

مقدمه مترجم

خدای سبحان! مشکبزارم که توفیق ترجمه‌ی این کتاب ارزشمند را نصیبم کرد. شاید در وهله‌ی اول چنین به نظر آید که این کتاب فرقی با کتاب «لاتحزن» شیخ عائض القرنی ندارد، اما، اینگونه نیست و علاوه بر متفاوت بودن مطالب آن، در شیوه‌ی نگارش هم با آن تفاوت دارد. گذشته از این، آدرس منابع و مستندات به صورت دقیق در پاورقی‌ها آمده و امتیاز خاصی به این کتاب بخشیده است. قرار بود ترجمه‌ی این کتاب را به تهای انجام دهم، اما به دلیل پاره‌ای از مشکلات، ترجیح دادم از دوست عزیز و همکلاسی ارجمند آقای نصیر ملکی کمک بگیرم و لذا ترجمه‌ی قسمت‌هایی از کتاب را به ایشان واگذار کنم. در این راستا سنگ تمام گذاشت و زحمت فراوانی کشید. امیدوارم که خدا به ایشان پاداش فرزان عطا نماید. در خاتمه از خدا می‌خواهم به مؤلف این کتاب، و همه‌ی افرادی که با خواندنش از آن استفاده می‌کنند، و کادر مدیریتی نشر احسان پاداش خیر عطا فرماید که زحمت چاپ و نشر آن را بر نهاده گرفتند.

رضا اسعدی

کارشناس ارشد مترجمی زبان عربی

از دانشگاه تهران

بوکان، حسین مامه

۹۴/۳/۱۳

پیشگفتار

ستایش، سزاوارت اله است. او را ستایش می‌کنیم و از او کمک و آمرزش می‌خواهیم و از شرارت‌های نفس‌هایمان بدی دوری اع‌المان به او پناه می‌بریم. هر کسی که خدا هدایتش دهد، گمراه کننده‌ای ندارد، و هر کسی که خدا او را گمراه کند، هیچ هدایت دهنده‌ای ندارد. گواهی می‌دهم که هیچ معبودی جز الله وجود ندارد و تنها رب و شریک است و گواهی می‌دهم که محمد ﷺ بنده و فرستاده خداست.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقْوَاهُ وَوَدُّوا لِقَاءَ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ أَجْرٌ كَثِيرٌ﴾ (آل عمران: ۱۰۲)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید، آنچنان که خدا ترسید، از خدا ترسید، از خدا بترسید و شما نمیرید مگر آنکه مسلمان باشید.»

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجَدَّوْكُمْ وَلَخَرَجَ مِنْ بَاطِنِهَا إِلَهُكُمْ أَلَيْسَ بِكَبِيرًا وَسَاءَ مَا اتَّقَوْا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ (نساء: ۱)

«ای مردم (از خشم) پروردگارتان بپرهیزید. پروردگاری که شما را از انسان بیافرید، و (سپس) همسرش را از نوع او آفرید، و از آن دو نفر پنهان و پنهان و زنان فراوانی (بر روی زمین) منتشر ساخت و از خدایی بپرهیزید که همدیگر را به او سوگند می‌دهید و بپرهیزید از اینکه پیوند خویشاوندی را گیسخته دارید؛ زیرا بی‌گمان خداوند، مراقب شماست.»

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۖ ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ (احزاب: ۷۰-۷۱)

«ای مؤمنان از خدا بترسید و سخن حق و درست بگوئید. در نتیجه خداوند اعمالتان را باسته می‌کند و گناهانتان را می‌بخشاید. اصلاً هر که از خدا و پیامبرش فرمان برداری کند، به پیروزی و کامیابی بزرگی دست می‌یابد.»

غم مخور و به زندگی لبخند بزن ... این شعاری است که می‌خواهم هر کسی که گرفتار و بلا دیده است، آن را بر زبان جاری سازد تا بتوانیم در بیابان ناامیدی بذر امید بکاریم ... اصلاً چرا ناامیدی؟ دنیا يك ساعت است و با لحظات شیرینی و تلخش سپری می‌شود ... غم‌ها، همه، رو به تمام شدن هستند.

دنیا، یا اینکه با زدودن بلا از تو، کوچ می‌کند و یا اینکه تو با مردن، از دنیا جدا می‌شوی و آن را ترك می‌کنی.

- و آنجا ... و تو چه می‌دانی که آنجا چیست؟! ...

آنجا، بهستم است با پهنایی به اندازه‌ی آسمان‌ها و زمین. خدای عزوجل آن را برای ایمانداران آماده کرده است ... در این بهشت چیزهایی وجود دارد که چشمی آن‌ها را ندیده، گوشی نام آن‌ها را نشنیده، و بر قلب سنانو منظور نکرده است.

ای فرد غمگین! من می‌دانم که تورنج می‌کشی ... بلکه در هر لحظه فریاد می‌زنی و می‌گویی: شادی کجاست؟ سعادت کجاست؟ کاروان غم‌ها کی کوچ می‌کند؟ چه وقت غم‌ها و غصه‌ها را فراموش می‌کنیم؟! ... این ندای نفس به ریتی است که در دوران فتنه‌ها بسر می‌برد؛ دوران غم‌ها و غصه‌ها و ناراحتی‌ها ... این ندا، ندای کسی است که در جستجوی یافتن خوشبختی است و مشتاق آن می‌باشد ... این ندا، ندای کسی است که رزو دارد، غم‌ها و غصه‌ها در يك چشم برهم زدن، از قلبش کوچ کنند. همه در جستجوی خوشبختی هستند و همه‌ی آنچه را در اختیار دارند، می‌بخشند تا احساس خوشبختی کنند. اما بیشتر مردم نمی‌دانند، هدای سعادت از هوایی که آن را استنشاق می‌کنند، به آن‌ها نزدیک‌تر است.

از همین روی، این کتاب آمده تا دل‌ها و خرده‌های سرگشته پیران را خطاب قرار دهد و با زبان حال خود بگوید: تنها راه باز کردن دروازه امید و آرزو، دلگرمی، گدازدن ستم، خوشبختی قلب، زدودن غم‌ها و غصه‌ها، ایمان به خدا و خشنودی به قضا و قدر اوست ...

غم مخور و به زندگی لبخند بزن و هنگامی که سپاهیان غم و اندوه به تو هجوم آوردند نگو: خدایا من غمی بزرگ دارم، بلکه بگو: ای غم! من پروردگاری بزرگ و مهربان دارم ... خدایی که دعای انسان درمانده را می‌پذیرد، بلا را از میان برمی‌دارد، نیازمند را بی‌نیاز می‌کند، مریض را شفا می‌دهد و غم‌ها را می‌زداید.

خدا، نسبت به ما از مهربانی مادری نسبت به کودک شیر خوارش، به مراتب مهربان‌تر است.

چگونه غمگین می‌شوی، در حالی که، بنده این خدای بخشنده مهربان و بسیار توبه‌پذیر هستی و رحمتش همه چیز را در برگرفته است؟!

خدای سبحان تو را آزمایش نمی‌کند تا تو را عذاب دهد، بلکه، فقط می‌خواهد تو را از آلودگی گناهان پاک نماید و به خود نزدیک سازد. پس چرا غمگین می‌شوی؟ او تو را می‌آزماید، چون دوست دارد، آیا یک روز تصور کرده‌ای که خدا تو را دوست دارد؟!

مژده بده و خوشحال و خوشبین باش... غم مخور و به زندگی لبخند بزن و با پاکی، خوشحالی و زیبایی زندگیّت! سبزی کن و نگذار که سرگرم شدن به بلا، تو را از طاعت پروردگار زمین و آسمان باز دارد. پس بیا تا نهال امید و آرزو را در بیابان ناامیدی بکاریم. بیا تا همه غم‌ها را با کتاب «به زندگی لبخند بزن» فراموش کنیم.

بی‌وفایی است، اگر در اینجا اعتاف نکنم که از کتاب 'استاد عزیز، عائض القرنی - خدا حفظش کند - استفاده‌ی فراوان کرده‌ام. لذا از خدا می‌خواهم و من و همه‌ی شما را با او در فردوس اعلیٰ جمع کند؛ زیرا او برای انجام این دار ترنا و قادر است.

درود و سلام خدا بر پیامبر و عزیز ماحصل و محمد ﷺ و خاندان و یارانش باد.

نوشته: نیازمند بخشش خدای مهربان آمرزگار

محمود المصری
(ابوعمار)