

رازهای امیدوری

ماشاءالله نجفی کلانی

سرشناسه	نجفی کلیانی، ماشاءالله، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور	رازهای امیدواری / ماشاءالله نجفی کلیانی.
مشخصات نشر	تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۹۰ ص.
شابک	978-600-8540-44-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	امید
موضوع	Hope
موضوع	امید-- احادیث
موضوع	Hope-- Hadiths
موضوع	امید -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	Hope -- Religious aspects -- Islam
موضوع	۱۳۹۵ ۱۷۸۵۲ الف / BF۵۷۵
رده بندی کنگره	۱۵۲/۲
رده بندی دیویی	۳۶۲۷۷۸۹
شماره کتابخانه ملی	



Miaadpul.com

نام کتاب: رازهای امیدواری

مؤلف: ماشاءالله نجفی کلیانی

ناشر: میعاد اندیشه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰ / ۱۰۰۰ ریال

شابک: ۱ - ۴۴ - ۸۵۴۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولف محفوظ است

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی

و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از نویسنده

به هر شکلی ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
فصل اول: مفاهیم و ارزش امیدواری	
۷	مفاهیم و ارزش امیدواری
فصل دوم: رمز ناامیدی	
۱۷	رمز "امیدی"
۱۷	بررگترین دشمن
۱۸	واژه تاریکی
۱۸	تفکر مثبت ناامیدی
فصل سوم: خودشناسی و نقش آن	
۲۳	خودشناسی و نقش آن
۳۰	آثار خودشناسی
فصل چهارم: کاربرد امیدواری از جلوه‌گاه خداوند	
۳۵	کاربرد امیدواری از جلوه‌گاه خداوند
۳۵	لازم است به دو نکته اساسی اشاره شود:
۳۵	الف- رفتار شیطانی
۳۵	ب- رفتار الهی
۴۴	درک و توانایی
۴۶	بخشش
فصل پنجم: محب و جلوه‌های تازه امیدواری	
۵۳	محبت و جلوه‌های تازه امیدواری
۵۶	تعاریفی از واژه‌های مقدس در سه گام
۵۶	گام اول: نیکوکاران

گام دوم: پاکیزگان ۵۹

گام سوم: متقین ۶۰

منتخب اوصاف متقین ۶۲

فصل ششم: خودفراموشی و نقش آن

خودفراموشی و نقش آن ۶۷

خود فراموشی عمدی ۶۷

هویت دین ۶۸

آثار شرم و حشر خودفراموشی ۶۹

فصل هفتم: اهمال‌گرایی و بارقه امیدواری

اهمال‌گرایی و بارقه امیدواری ۷۳

اضطراب ۷۳

راحت طلبی ۷۴

فصل هشتم: همت‌گرایی و بارقه امیدواری

همت‌گرایی و بارقه امیدواری ۷۹

فقر ۸۲

تفکر منفی ۸۴

اشعار همت ۸۶

فصل نهم: رنجش‌زدایی و تاثیر آن در امیدواری

رنجش‌زدایی و تاثیر آن در امیدواری ۹۱

روش‌های ۹۲

عواملی که تاثیر در رنجش‌زدایی و ایجاد امیدواری دارند: ۹۴

فصل دهم: خود باوری در مسیر امیدواری

خود باوری در مسیر امیدواری ۹۹

جلوه‌های خود باوری ۹۹

پایه‌های اصلی خودباوری ۱۰۱

خودباوری منفی ۱۰۲

فصل یازدهم: فرا اندیشی و اثرات آن در امیدواری

فرا اندیشی و اثرات آن در امیدواری ۱۰۷

شرکت در عرصه مشارکت ۱۰۸

خیرخواهی و مهربانی ۱۰۸

میزان و معیار مهرورزی ۱۰۹

فصل دوازدهم: صبر همراه با امیدواری

صبر همراه با امیدواری ۱۱۳

صبر زیبا ۱۱۴

شتاب زد ۱۱۵

فواید صبر ۱۱۶

فصل سیزدهم: اثرات شگفت انگیز شادی و نشاط در امیدواری

اثرات شگفت انگیز شادی و نشاط در امیدواری ۱۱۹

تاثیر تشویق در امیدواری ۱۲۰

عوامل تاثیرگذار در نشاط و خوشحالی انسان ۱۲۱

فصل چهاردهم: رابطه امیدواری و تغذیه

رابطه امیدواری و تغذیه ۱۲۷

شرط اصلی توفیق ۱۲۷

ترکیب مغذی غذا ۱۲۸

فصل پانزدهم: عواطف و احساس امیدواری

عواطف و احساس امیدواری ۱۳۳

شادمانی ۱۳۵

احساس خوش بینی ۱۳۷

جایگاه خنده ۱۳۸

بازتاب احساس خوب و یا بد ۱۳۹

۱۴۰	احساس لیاقت
۱۴۱	خواستن
۱۴۱	تواضع
۱۴۲	ترحم و دلسوزی
۱۴۲	احساس سپاسگزاری و شکر
۱۴۴	ناشکری
۱۴۴	احساس استرس
۱۴۵	علائم استرس پایدار:
۱۴۵	درمان استرس:
۱۴۶	احساس گریه
۱۴۸	احساس حقارت و کوچکی
۱۴۹	احساس ساده اندیشی و ناشرارت آن در ناامیدی
۱۵۱	احساس غم و اندوه
۱۵۳	احساس دعا
۱۵۶	تقدم احساسات
۱۵۸	احساس گوش دادن دلسوزانه
۱۵۹	احساس اضطراب و باران امیدواری
۱۶۱	احساس صمیمی بودن و امیدواری
۱۶۴	صله ارحام و امیدواری
	فصل شانزدهم: انتظار فرج و نقش آن در سوق امیدواری
۱۶۹	انتظار فرج و نقش آن در سوق امیدواری
۱۶۹	انواع فرج
۱۷۱	آثار امیدواری حاصل از انتظار فرج
	فصل هفدهم: ضرب المثل‌های امیدواری
۱۷۵	ضرب المثل‌های امیدواری
۱۷۷	منابع

مقدمه

موفقیت و رسیدن به امیدهای واقعی، هرگز با یک گام امکان پذیر نمی‌باشد بلکه با برداشتن گام‌های متعدد، امکان رسیدن به اهداف مورد نظر شکل می‌گیرد. افکار و عواطف و احساسات انسان، نیازمند جوهرهٔ ایمان و مروارید امیدواری‌اند. بی شک نیروی عظیم و باورنکردنی در رازهای امیدواری، نهفته است که با آمیختن آن به ساختار قرآن-کریم و احادیث معصومین (ع) رونق اصولی به خود می‌گیرد و در مسیر زندگی موجب بکارگیری استعدادهای قدرتمند درونی خواهد شد. همه انسانها، خواهان نیک بختی و سعادتند، اما مهم انتخاب مسیر زندگی و حرکت است. خداوند فرموده است: هرکس از مرد وزن به خدا ایمان بیاورد و عمل صالح انجام دهد، به او زندگی لذت بخشی در دنیا عطا می‌شود و در قیامت به نعمت‌های بی پایان الهی می‌رسد.^۱ تداوم عمل صالح با مراقبت از ایمان و حفظ رازهای نهفته در آن، موجب می‌شود انسان با نشاط و امیدوارانه، با تلاش و کوشش، برنامه ریزی و هدفیابی، بیکوکاری و خدمت رسانی فردی و اجتماعی، زمینهٔ زندگی سالم و پربارتمندانه را رقم بزند. زندگی سالم امیدوارانه، آمیخته با رضایت خداوند متعال، نمادی از بهترین هدیه‌های خداوند است؛ و در حقیقت دارای کارآمدترین و پرتحرک‌ترین و با انگیزه‌ترین ترکیب می‌باشد که درخشش آن، بارقهٔ راه هر انسان امیدوار است.

امیدواری، رهنمود مورد علاقه انسان است که در وجودش، درخشش پیدا می‌کند و با ابتکار عمل او را به حرکت موثر پیشرفت و بالندگی سوق می‌دهد. در صورت مواجه شدن با پیچیدگی و سختی و دشواری کار، به بررسی و ارزیابی اقدام کرده و با آگاهی و صبر و بردباری به حل آن می‌پردازد.

انگیزه امیدواری مانند سایر انگیزه‌ها، بخش جدایی ناپذیر وجودی انسان را شامل می‌شود و روشن است سالم نگه داشتن و تقویت این انگیزه نقش بسیار مهمی در سلامت و گرما بخشی زندگی دارد. با تولید انرژی و حرارت، در انجام فعالیت‌ها، نتیجه آفرین است. مخصوصاً برخورد با داشت مثبت از آن و با توجه به فرآیند توانایی‌های خود می‌توان به انجام فعالیت‌ها سرعت بخشید و بهره لازم را بدست آورد. ایجاد ایده به زندگی و حل مشکلات، یکی از جنبه‌های مهم در مشاوره و درمانگری است. مشاوران متعهد و آگاه به مبانی دینی، می‌توانند تا حد زیادی بر انتظارات آنان تاثیرگذار باشند؛ بنابراین نقش و جایگاه رازهای امیدواری، از مهمترین راه حل‌ها می‌باشد؛ زیرا امیدواری از قلب و روان انسان جاری و از ظرافت و حساسیت خاصی برخوردار است و در حفظ و محافظت آن باید تلاش کرد. تا وسوسه‌های ناامیدی، جایگزین آن نشود.

در این کتاب، به اصول و مبانی، معانی و مفاهیم و نتایج حاصل از امیدواری، توصیه‌ها و هشدارها و عوامل موثر در تقویت راهبردها و رسیدن به اهداف مورد نظر، اثرات افکار و عواطف و احساسات مثبت و منفی، به نکات ارزنده و مفید اشاره شده است. با یاری خداوند متعال، دستیابی به اولویت‌های متعدد و برتر و اهداف کاری و ساماندهی و پویایی آنها، امکان پذیر می‌گردد.

امید است که این کتاب مورد استفاده تمامی علاقمندان گرمی قرار گیرد. موجب خوشحالی و امتنان است که نظرات و پیشنهادات شما عزیزان را دریافت نمایم.

ماشاءالله نجفی کلیانی

www.ketab.ir