

راز آرامش

زندگی

مؤلف: حجت الاسلام والمسلمین حاج سید حسین حسینی

«امام جمعه مینودشت»

سرشناسه: حسینی، سید حسین، ۱۳۴۲ -
 عنوان و نام پدیدآور: راز آرامش در زندگی / مولف حسین حسینی.
 مشخصات نشر: قم: یقظه، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.
 شابک: ۵۰۰۰۰ ریال ۷-۳۵-۷۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸:
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.
 موضوع: خوشبختی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
 موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)
 رده بندی کنگره: ۲۱۳۹۴/ح۵/ب۲۵۸
 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۰۶۷۲۶

نام کتاب: راز آرامش در زندگی
 مؤلف: حجت الاسلام والمسلمین حاج سید حسین حسینی
 ویراستار: سید محمد بصام
 ناشر: یقظه
 صفحه آرا: زیبا کتاب
 چاپ: اعلایی
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۴
 تیراژ: ۲۰۰ نسخه
 شابک: ۷-۳۵-۷۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸
 قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیش گفتار ۹

فصل اول: احساس خوشبختی

۱. گم شده زندگی ۱۱
۲. احساس خوشبختی، بستر موفقیت، هست ۱۱
۳. ماهیت خوشبختی چیست؟ ۱۲
۴. اندیشه واقع‌گرا شرط خوشبختی ۱۳
۵. هماهنگی انتظارات با واقعیت ۱۴
۶. ملازمه‌ای میان سختی‌ها و نارضایتی‌ها نیست ۱۵
- شناخت واقعیت دنیا ۱۷
- الف: اینجا دنیا است ۱۷
- ب: دنیا گذرگاه موقت است ۱۸
- اول: خود را میهمان بدانیم ۱۹
- دوم: خود را غریب یا رهگذر بدانید ۲۰
- سوم: دل از این دنیا برکنید ۲۰
- چهارم: دنیا را مثل یک خواب خوش بدانید ۲۱
- پنجم: دنیا را پلی بدانید ۲۲
- ششم: خود را در این دنیا مسافر بدانید ۲۳
- هفتم: خود را مثل مستأجری بدانید ۲۴
- پیامد دل‌بستگی به دنیا ۲۴

۲۴.....	حضرت عیسی و دو گرده نان
۲۷.....	دل‌بستگی نداشتن و راحت بودن
۲۷.....	زندگی و آرزوهای طولانی
۲۸.....	داستان حضرت عیسی علیه السلام
۲۹.....	آرزوهای دراز
۲۹.....	داستان عمر محدود و آرزو نامحدود
۳۰.....	ویژگی‌های آرزوی دراز
۳۰.....	۱. دست نایافتنی بودن
۳۱.....	۲. بی‌بازی آرزوها
۳۲.....	۳. افراد در امید یک حرکت ارتجاعی است
۳۲.....	۴. کوچک‌سازی داشته‌ها
۳۳.....	راه درمان
۳۴.....	یک نمونه اسرار از صدر عمر

فصل دوم: مقایسه در زندگی

۳۷.....	انواع مقایسه
۳۸.....	مهارت مقایسه کردن
۴۱.....	حب دنیا چه کیفی دارد؟
۴۳.....	پیامدهای مقایسه صعودی
۴۳.....	۱. اندوه فراوان
۴۳.....	۲. افسردگی
۴۴.....	۳. حسرت
۴۴.....	۴. حسادت
۴۸.....	۵. ناسپاسی و بی‌تابی
۴۹.....	۶. حلاوت ایمان
۴۹.....	نیروی حسد چقدر زیاد است
۵۱.....	شیوه اصلاح
۵۲.....	۱. مدیریت اندیشه
۵۵.....	۲. مدیریت هیجان
۵۶.....	۳. مدیریت رفتار

۵۷	مقایسه نزولی
۵۹	کارکرد روانی مقایسه نزولی
۶۰	پیامدهای مقایسه نزولی
۶۰	۱. سیاست‌گذاری
۶۰	۲. افزونی نعمت
۶۱	۳. قناعت کردن
۶۱	۴. مقایسه نزولی باعث بردباری است

فصل سوم: کنترل لذت جویی

۶۴	الف: م. وابستگی به دنیا
۶۵	آثار روانی دل‌بسته شدن به دنیا
۶۶	مهم‌ترین فوائد م. دل‌بستگی به دنیا
۶۶	۱. کاهش جزع و فزع
۶۸	۲. آسودگی خاطر
۶۸	۳. چشیدن حلاوت ایمان
۶۹	۴. شناخت ماهیت دنیا
۷۱	۵. شناخت آخرت
۷۲	یاد مرگ
۷۴	مقدمات رسیدن به خوشبختی
۷۴	۱. کار و تلاش
۷۴	۲. به کار چگونه نگاه می‌کنید؟
۷۶	۳. کار چیست؟
۷۹	۴. شادابی
۷۹	۵. آرامش
۸۱	۶. حفظ شخصیت
۸۵	فصل چهارم: مهارت و تدبیر زندگی
۸۶	مسکن مناسب
۸۹	وسیله نقلیه
۹۰	عوامل سرور و شادمانی
۹۰	۱. امنیت

۲. سلامت ۹۱
۳. خواب ۹۲
۴. شوخ طبعی ۹۴
- سختی ها را بشناسیم ۹۶
- الف: زندگی در دنیا محل سختی هاست ۹۶
- انتظار باید مطابق واقعیت باشد ۹۹
- اقسام سختی ها ۱۰۳
- ب: بسیاری از سختی ها ناپایدارند ۱۰۵
- ج: ج: بعد از شدت ۱۰۷

فصل پنجم: آیا آنچه در زندگی واقع می شود تصادفی است؟

- آیا معنی ناشی از مشکلات می کاهد؟ ۱۱۱
- چرا مرگ برای مام سیر ^{سیر} و یارانش شیرین بود؟ ۱۱۲
- فلسفه بلاها و سختی ها چیست؟ ۱۱۴
۱. بلا آزمایشی است جهت تکامل ۱۱۴
۲. بلا و تطهیر گناهان ۱۱۵
۳. بلا و ترفیع درجه ۱۱۶
- چه کنیم که در برابر ناراحتی ها مقاوم شویم؟ ۱۱۷
۱. اعتماد به منبع قدرت ۱۱۷
۲. استعانت از روزه و نماز ۱۱۹
۳. صبر و بردباری ۱۲۱
۴. روابط صمیمی ۱۲۱
۵. ارتباط دوستانه ۱۲۲
۶. دوستان ناباب ۱۲۳
- معالجه خودخواهی و تکبر ۱۲۷

پیش گفتار

با درود و سلام بر زردترین پیام آور دین، خاتم المرسلین، حضرت محمد ﷺ و جانشینان به حقش، به ویژه منجی عالم بشریت، حضرت مهدی ﷺ و درود و سلام بر بازگذار جمهوری اسلامی ایران، حضرت امام خمینی رحمه الله و بر همه شهیدان از غارتا کنون؛ و درخواست طول عمر بابرکت برای رهبر معظم و معزز انقلاب اسلامی، حضرت آیت الله العظمی خامنه ای (مد ظله العالی).

نظر به اینکه طلاب حوزه های علمیه، این سنگ داران مرزهای عقیدتی و فکری جامعه و شاگردان امام صادق علیه السلام و سربازان جان رکف حضرت بقیة الله الاعظم ﷺ در کنار تحصیل و به دست آوردن مدارج عالی نیاز به رشد اخلاقی در حد اعلی دارند، باید یکی از برنامه های حوزه تدریس اخلاق اسلامی باشد. این کتاب عهده دار ارائه بخشی از اخلاق اسلامی با بیانی شیوا، استفاده از آیات و روایات و نیز بهره مندی از حکایات است تا در خواننده تأثیر بسزا بگذارد.

مجموعه این مباحث در پنج فصل و یک مقدمه تنظیم شده است که

امید است خوانندگان عزیز از آن بهره‌مند شوند.

بی‌شک، هیچ کاری خالی از عیب و نقص نخواهد بود. به همین جهت، از کلیه خوانندگان عزیز انتظار می‌رود اگر به خطایی برخوردند، متذکر شده تا در آینده اصلاح شود.

گفتنی است که این مباحث در سال تحصیلی ۱۳۸۹ تدریس شده است. لذا از دوستانی که اظهار لطف کردند و آن را برای طلاب حوزه علمیه بلکه سایر اقشار جامعه مناسب ارزیابی نمودند، تشکر می‌کنم.

از خداوند متعال برای همه کسانی که در جهت اعتدال اخلاق اسلامی تلاش می‌کنند موفق روز افزون مسئلت دارم و همچنین از برادر عزیزم جناب آقای طایبی که زحمت تنظیم این مباحث را بر عهده داشتند سپاسگزارم و از جناب آقای سید محمد بصام که ویرایش این کتاب را به عهده گرفتند و نیز سایر دوستان تشکر می‌کنم.

سید حسین حسینی

امام جمعه مینودشت