



جبران یاس

www.ketab.ir



- سرشناسه : فتحی، سمیرا، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور : جبران یاس / نویسنده سمیرا فتحی.
مشخصات نشر : شهرکرد: سمیرا فتحی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۷۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۰۴۳۳-۰۵-۵
یادداشت : کتابنامه : ص. ۶۴-۷۰.
موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع : اخلاق اسلامی
رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ج ۲۳ ف/ BP۲۵۸
رده بندی دیویی : ۲۹۱.۷
شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۲۲۶۳۶

جبران یاس

- نویسنده: سمیرا فتحی بهرام آبادی
□ صفحه‌آرا: سمیرا فتحی بهرام آبادی
□ خدمات فنی: محسن موسوی
□ لیتوگرافی: سروش
□ چاپ: نقشینه
□ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
□ چاپ اول: ۱۳۹۵
□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴۳۳-۰۵-۵
ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴۳۳-۰۵-۵
■ شهرکرد، خیابان معلم، خیابان ابوذر، دفتر فنی سعادت. تلفن همراه: ۰۹۱۳۳۸۴۱۹۴۵



فهرست مطالب

۱	مقدمه
۵	توصیه اول
۹	توصیه دوم
۱۳	توصیه سوم
۱۶	توصیه چهارم
۲۰	توصیه پنجم
۲۲	توصیه ششم
۲۵	توصیه هفتم
۲۹	توصیه هشتم
۳۲	توصیه نهم
۳۶	توصیه دهم
۳۹	توصیه یازدهم
۴۲	توصیه دوازدهم
۴۵	توصیه سیزدهم



توصیه چهاردهم ۴۷

توصیه پانزدهم ۴۸

توصیه شانزدهم ۵۱

توصیه هفدهم ۵۷

منابع ۶۴

www.ketab.ir



مقدمه

خدا آدم را آفرید و از روح خود بر او دمید پس ذات انسان جلوه ای از صفات الهی بر روی زمین است. با فنا شدن جسم روح انسان از بین نمی رود پس ای آدم که روح خدا بر تو دمیده است از قالب خشک زندگی روزمره بپرهیز و کمی فکر کن و زندگی خود را در هر ثانیه در آفرینش پیرامون خود ببین و عظمت خداوند توجه و تفکر کن از معجزات خداوند درسی بگیر و بدارید چنان قدرت و نیرویی در وجود تو نهفته است که با توکل به خدا می توانی به تمام آرزوهای قلبی خود برسی فقط کافی است به صدای قلبت احترام بگذاری و به آن اعتماد کنی هرکسی می تواند انسان فوق العاده ای باشد زیرا هرکسی می تواند نیکی کند و خدمتی انجام دهد شما تنها به قلبی سرشار از عشق و صفا نیاز دارید روح انسان با عشق صیقل می یابد. روح انسان از هر نژادی که باشد پاک است شاید روزی خطایی، گناهی یا غفلتی روح او را متلاطم کرده است با ایمان و با یاد خدا آرام می شود. دوستان خوبم



قدرت تفکر و اندیشه خود را دست کم نگیرید و هرگز نیرویی را که در وجود شما نهفته است را فراموش نکنید. در زندگی همه ما مشکلات و موانع زیادی وجود دارد.

جسارت را در خود بجوی تا قدرتمند بمانی، هیچ وقت برای یافتن انسان موفقی و خوشبختی راه زندگی نباید به اطراف نگریستی و انسانهای به ظاهر خوشبخت را ببینیم و حسرت بخوریم همیشه بایستی، درون آینه به دنبال قهرمان زندگی خودمان باشیم البته با استفاده از تجربیات گذشتگان و سال بزرگان و بکارگیری این روشها و اصول در برنامه زندگی خود و رفتارها، گفتارها و تکرار آنها باعث عادت ها و رفتارمان می شوند.

بایستی تمرین کنیم که کسی نتواند بر احساسات و رفتار ما تاثیر گذارند و همیشه خودمان تمامی زندگی و احساساتمان را تحت کنترل بگیریم.



من از هیچ کس انتظاری ندارم، خودم را تاوان تمام کارهایم میدانم فقط
برای خودم زندگی می‌کنم و برای کسانی که به آنها عشق می‌ورزم به
زندگی لبخند می‌زنم و زندگی را سخت نمی‌گیرم و مشکلات را به
اندازه واقعی هستند نگاه می‌کنم نه از گاه، گاه می‌سازم و نه بالعکس
درباره‌ی کسی قضاوت نکنم تا کسی در مورد زندگی‌ام قضاوت نکند
سعی می‌کنم قبل از اینکه راه را تب به راه رفتن کسی قضاوت کنم و ایراد
بگیرم یکبار با کفش‌های اینستاگرام.
و سعی می‌کنم اگر جایی رفتم.
قبل از اینکه صحبت کنم گوش کنم.
قبل از اینکه بنویسم فکر کنم.
قبل از اینکه خرج کنم، درآمد داشته باشم.
قبل از اینکه دعا کنم، یاد بگیرم ببخشم.
قبل از اینکه ضربه بزنم، احساس کنم.
قبل از اینکه تنفر پیدا کنم، عشق بورزم.



در این دنیای کوچک

چه کسی می‌گوید گرانی اینجا است، دوره‌ی ارزانی است

چه شرافت ارزان، تن عریان ارزان

و دروغ از همه چیز ارزانتر

آبرویت همین یک تکه نان

و چه تخفیف بر ننگی خود ده قیمت هر انسان؟...

و در پایان

آنچه خواسته‌ایم نشد، اما آنچه توانستیم را برای جمع‌آوری این

مجموعه انجام داده‌ایم. ان شاء الله که مورد توجه و قبول شما قرار گیرد.

«به کسانی که پشت سرشان حرف می‌زنند بی‌اعتنا باشید

چون آنها دقیقاً به همان جا تعلق دارند، دقیقاً پشت سرمان»

به امید آینده‌ای بهتر