

راز آرامش

نویسنده :

فاطمه خاشعی



انتشارات قیسات



## فهرست مطالب

### مقدمه

- ۳..... علت اصلی نا آرامی دامن ما چیست؟
- ۸..... تنها راز آرامش با توجه به پندایم از آن.....
- ۱۲..... منظور از ذکر خدا چیست؟
- ۱۴..... راه ایجاد عشق به خدا.....
- ۲۱..... یک تذکر بسیار مهم!!.....
- ۲۲..... واقعا چرا یاد خدا تنها راه آرامش انسان است؟.....
- ۲۵..... اسباب غفلت را جایگزینی برای یاد خدا.....
- ۳۰..... عالی ترین شکل یاد خدا کدام است؟.....
- ۳۲..... پایانی برای شروع.....
- ۳۴..... فهرست منابع.....

## مقدمه

در طی سال های زیادی که در حرفه مشاوره و تدریس با اقشار مختلف مردم در سنین گوناگون و موقعیت های متفاوت ارتباط داشتم، بارها و بارها مشاهده کردم و به این نتیجه رسیدم که یکی از بزرگترین مسایلی که اکثریت آدم ها، با آن درگیر هستند این است که احساس آرامش و خوشبختی ندارند.

بسیاری از اینک زندگی خوش و آرامی داشته باشند همیشه تلاش می کنند ولی حتی بعد از شادمانی و نشاط واقعی به مشام آنها نمی رسد. هرکسی رسیدن به موقعیت یا داشتن شرایط برای خوشبختی تعریف می کند و به سوی آن تلاش می نماید ولی بعد از گذشت مدت زمان کوتاهی، در می یابد که آنچه آب می پنداشته، سرابی بیش نبوده است، لذت نیست و احساس می کند از پای می نشیند و زانوی غم بغل می گیرد.

چنین شخصی یا به عواطف غفلت یا پناه میبرد تا در عالم بی خبری خوش باشد و یا افسرده و بیمار و رنجور گشته و به رویاهای خواب آور و ... پناهنده می شود، یا آنقدر در کارهای بیهوده دنیا غرق می شود که فرصت فکر کردن به خود را نداشته باشد و خلاصه سرمایه ی عمر که بالاترین سرمایه هر انسانی است و هر لحظه آن برای انسان هوشیار غنیمت است، در چه کنم، چه کنم ها، بهشتی ها و مشغله های پر دردرسر و کم بهره، سپری می گردد.

این در حالی است که خداوند بی همتا راه سعادت و آرامش را، به طور واضح و صریح و روشن، برای ما بیان نموده تا نعمت عمر و سرمایه ی عظیم رحمت خود را در کوره راه های زندگی به جستجوی آن هدر ندهیم و با آرامش و نشاط در دوران زندگی به تلاش مستمر و جدی برای رسیدن به هدف وجودی خود بگذرانیم که این تلاش، خود از بهترین عوامل دوام نشاط انسان است.

می دانیم که داشتن زندگی خوش و آرام، حق همه ی انسان هاست و اینک باید به همه ی کسانی که خواهان نشاط و آرامش واقعی و عمیق هستند، عرض کنم که از دید خدایی که انسان را آفریده، رسیدن به آرامش، فقط یک راز دارد و راه رسیدن

به آن برای همه، در همه جا و همه حال یکسان است و ما برای اینکه زندگی عاقلانه ای داشته باشیم، لازم است این راه را بشناسیم، طریقه ی رفتن به آن را بدانیم و سختی حرکت در آن را بر خود هموار کنیم تا در اندک زمانی، شاهد خوشبختی را در آغوش بگیریم.

در این نوشتار، سعی شده که راز آرامش به گونه ای مطرح گردد که برای عموم مردم در سطوح مختلف، قابل استفاده باشد و هر کس فراخور حال خود، بتواند از آن بهره گیرد. در ضمن تلاش کردم از طول کلام و طرح نکات اضافی خودداری کنم. امید است که این گام بتوانم سهمی در خدمت به بندگان خدا داشته باشم.

در آن جا لازم می دانم از همکاری عوامل مختلف نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری دانشه علیه اعز و پزشکان عصفهان که سهم مهمی در تدوین این اثر داشتند تشکر نمایم.

و من الله توفیق

فاد مه عاشعی، ۱۳۸۸/۱/ ۲۸

لازم بذکر است باز نویسی مجدد این نوشتار توسط مؤلف از تاریخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۳ آغاز گردید و به صورت فعلی به تدوین درآمد.