

گلستان معرفت

مهارت های زندگی براساس کلام وحی

www.ketab.ir

سرشناسه: رستگار، محمد حسین، ۱۳۳۱-

عنوان و نام پدیدآور: گلستان معرفت: مهارت‌های زندگی براساس کلام وحی /

نویسنده: محمد حسین رستگار.

مشخصات نشر: شیراز: آثار ماندگار، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۴۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۳۹-۰۰-۱

موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه‌های قرآنی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ر۲/۱۰۴ BP

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۹۲۳۹۲



انتشارات آثار ماندگار

گلستان معرفت

مهارت‌های زندگی براساس کلام وحی

□ نویسنده: محمد حسین رستگار

□ ناشر: انتشارات آثار ماندگار □ صفحه آرائی: تاراسیستم

□ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰ □ طرح جلد: مفری

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۳۹-۰۰-۱ □ شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

□ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: موسسه چاپ و نشر واصف

آدرس: شیراز، خیابان قصر دشت، خیابان شهید حسینی، پلاک ۶۱۳

تلفکس: ۰۷۱۱-۶۲۸۲۱۳۹ همراه: ۰۹۱۷۳۰۱۹۱۳۸ کد پستی: ۷۱۹۳۶۶۸۶۱۳

www.asarmandegar.com

info@asarmandegar.com

کلیه حقوق طبع و نشر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
زندگی شیرین است.....	۱۳

فصل اول: امید و روشنایی

تنها به او امید داشته باش.....	۱۹
* ثمرات توکل.....	۲۱
مدام با خدا در ارتباط باش.....	۲۲
* رهنمودهای عرفان.....	۲۴
خدای مهربان را هر صدر زندگی و همه برنامه‌های خود قرار ده.....	۲۶
دست‌های بسوی خدا به دعا بلند کن.....	۲۸
* دعای مورچه.....	۳۱
امیدوار باش.....	۳۲
* امید در قرآن.....	۳۴

فصل دوم: نشاط و شادمانی

شادباش و دلتنگ مباش.....	۳۷
* صفات پیروزمندان.....	۳۸
گشاده‌رو باش.....	۳۹
* حسن خلق در کلام امام صادق (ع).....	۳۹
خوش‌رو و خوش‌برخورد باش.....	۴۰
* در مقام عرفان.....	۴۲
به زندگی لبخند بزن تا دنیا به تو لبخند زند.....	۴۳

فصل سوم: نور و شکوفائی

- ۴۷ کار نیک را برای خدا انجام ده.
- ۴۸ * نیکی برای خدا
- ۵۰ خوش نیت باش.
- ۵۳ * نامه عمل
- ۵۴ خالص باش
- ۵۵ * مقام و منزلت بندگان خالص خدا.
- ۵۷ به نماز شتاب کن
- ۶۰ قرآن بخوان
- ۶۲ * روایت

فصل چهارم: سپاس و قدردانی

- ۶۵ برکات الهی را دریاب
- ۶۷ خدای را سپاس گزار و شاکر باش
- ۶۸ * شکر نعمت
- ۶۹ خدا را از یاد نبر تا خدا فراموشت نسازد
- ۷۲ * از یاد حق غافل مشو

فصل پنجم: گذشت و مهربانی

- ۷۵ با همه مهربان باش
- ۷۶ * قلب مهربان
- ۷۷ از گناه دیگران در گذر
- ۷۸ * گذشت
- ۷۹ عیوب دیگران را بپوشان و خوبیهای آنان را آشکار ساز
- ۸۱ * آداب ناپسند
- ۸۲ نفرت و کینه کسی را بدل مگیر
- ۸۳ * پند سقراط
- ۸۵ بدیهای دیگران را با خوبی پاسخ ده
- ۸۶ * نیکوترین اخلاق
- ۸۷ با خانواده خود مهربان باش

فصل ششم: صبر و شکیبایی

- ۹۱ صبور باش
- ۹۳ * صبر در کلام نورانی پیامبر اکرم (ص)
- ۹۴ در کسب رضای پروردگار تلاش کن

- ۹۶ به تقدیر الهی راضی باش
- ۹۸ * صبر جمیل
- ۹۹ محبوب یار باش
- ۱۰۰ * لذت محبت

فصل هفتم: مهر و گره گشائی

- ۱۰۵ به یاری دیگران بشتاب
- ۱۰۷ * حکایت
- ۱۰۷ * پاداش نیکی
- ۱۰۸ بخشنده باش و انفاق کن
- ۱۱۰ * مناجات عاشقانه
- ۱۱۱ * حکایت مرشد
- ۱۱۲ احسان کن
- ۱۱۳ * انفاق به هنگام تنگدستی
- ۱۱۵ پاسخاوت باش
- ۱۱۷ * احسان و نیکی در قرآن
- ۱۱۸ غم‌خوار یتیمان و بینوایان باش
- ۱۱۹ * پاداش مهربانی

فصل هشتم: مراقبه و خودسازی

- ۱۲۳ مراقبه داشته باش
- ۱۲۴ * حساب خویش آسان کن
- ۱۲۵ قلبت را دریاب
- ۱۲۷ * اقلیم عشق
- ۱۲۸ برای صحبت با دیگران بهترین کلمات را انتخاب کن
- ۱۳۱ جز در مواقع ضرورت سخن نگو
- ۱۳۵ در تهذیب نفس بکوش
- ۱۳۷ * حریم دل
- ۱۳۸ با خودت خلوت کن

فصل نهم: سعادت و کامیابی

- ۱۴۳ امروز زنده باش
- ۱۴۴ * آئین روزانه
- ۱۴۶ با خدا باش و خوش باش
- ۱۴۷ * بهترین بندگان خدا
- ۱۴۸ تلاش کن، کار و فعالیت تو را تطهیر می کند
- ۱۵۰ باهدف باش
- ۱۵۲ * نکته

- لحظات عمر را دریاب ۱۵۳
- * مدیریت زمان ۱۵۵
- فضل خدا را دریاب تا کامیاب شوی ۱۵۶
- * فضل خدا ۱۵۷

فصل دهم: قناعت و بی‌نیازی

- دل بسته دنیا مباش ۱۶۱
- * حکایت دل بستگی ۱۶۳
- با دنیا بساز تا با تو بسازد ۱۶۴
- متعادل باش ۱۶۶
- قانع باش ۱۶۹

فصل یازدهم: تقوی و دوراندیشی

- عاقبت‌بخیر باش ۱۷۳
- * عاقبت‌بخیران عالم ۱۷۵
- از مکافات عمل غافل مباش ۱۷۶
- عاقبت‌اندیش باش ۱۷۸
- * قدر عمر ۱۷۹
- توشه سفر آخرت را مهیا کن ۱۸۰
- * هدایای سفر آخرت ۱۸۲
- پرهیزگار باش ۱۸۳

فصل دوازدهم: آموزش و بخشندگی

- ۱۸۷..... بسوی آموزش پروردگار شتاب کن
- ۱۸۹..... * ای خدای گنهکاران
- ۱۹۰..... نفس‌اماره را مهار کن
- ۱۹۳..... * پند و اندرز
- ۱۹۴..... به درگاه خدا توبه کن
- ۱۹۶..... * امیدوارکننده‌ترین آیه در قرآن
- ۱۹۷..... * توبه و آداب آن

فصل سیزدهم: عزت و سرافرازی

- ۲۰۱..... اعتماد بنفس داشته باش
- ۲۰۲..... * راهکارهای تقویت اعتماد بنفس
- ۲۰۳..... رهاکن و رها باش
- ۲۰۴..... * با خدا باش
- ۲۰۵..... قدر خویش بدان
- ۲۰۷..... هر چه می‌خواهی از خدا طلب کن
- ۲۱۰..... * اسماء الهی مفاتیح‌الغیب

فصل چهاردهم: لطف و همدلی

همدل و صمیمی باش.....	۲۱۳
خودبین و خودخواه مباش.....	۲۱۵
نشانه‌های غرور.....	۲۱۶
همفشین خویان باش.....	۲۱۸
رفیق شفیق.....	۲۲۱
خوش‌بین باش.....	۲۲۲
قرآن در کلام مولی علی (ع).....	۲۲۳

حسن ختام

آداب معاشرت پیامبر اکرم (ص).....	۲۲۷
اندرزهای حکیمانه پیامبر اکرم (ص).....	۲۳۲
رساله منهاج‌العارفین.....	۲۳۸

زندگی شیرین است

راز زندگی کردن، شاد و سالم زیستن و قلب سلیم داشتن، در آیات ملکوتی قرآن کریم و تعالیم ربوبی نهفته است. دل به هدایت الهی سپردن و بر او، که خالق هستی است اعتماد و توکل نمودن، تنها راه نجات از گمراهی است. او خالق ما، آگاه از رموز و حالات روح و روان و جسم ما و از همه والاتر خیر خواه و مشتاق تعالی ما است.

کدام طبیب بهتر از خدای حبیب و کدامین دوست بهتر از چنین محبوب. پروردگاری رحیم و مهربان که در کلام الهی خویش همه دردها و درمانها را ارائه نموده و فرموده است هر چه را هم ندانستی به تو خواهیم گفت:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا^۱

«آنانکه در راه ما کوشش کردند محققاً آنها را به راه (معرفت و لطف) خویش

هدایت می‌کنیم.»

و هر جا که درماندی در کنار تو هستیم:

هُوَ مَعَكُمۡ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ^۲

«هر کجا باشید خدا با شماست»

^۱ - سورة عنكبوت، آیه ۶۹

^۲ - سورة حدید، آیه ۴.

و هر زمان که صدایم کنی به تو از خودت نزدیکترم و تو را اجابت می‌کنم:

فَإِنِّي قَرِيبٌ أَجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ^۱

«پس من البته نزدیکم، پاسخ می‌دهم به خواسته خواستار هنگامیکه بخواند مرا»
و می‌فرماید، هر که به خدا اعتماد کند و امور خویش به پروردگار بکتابسپارد، او را کفایت کنم و زندگانی او را از جایی که تصورش ننموده است، سامان بخشم:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ^۲

«و هر که پرهیزگار شود، خدا راه را بر او می‌گشاید و از جایی که گمان نبرد، به او روزی عطا می‌کند و هر که بر خدا توکل کند، خدا او را کفایت خواهد کرد».
و باز او است که می‌فرماید، دل به خدای مهربان بسپار تا تو را چراغ راه باشم و از زنگار آلودگی‌ها پاک سازم:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ^۳

«ای کسانی که ایمان آوردید، پرهیزگار شوید و به رسولش (ص) ایمان آرید تا خدا شما را دو بهره نصیب گرداند. نوری به شما عطا کند که بدان راه پیمائید و شما را بیامرزد، که خدا بسیار آمرزنده و مهربان است».

^۲ - سورة بقره، آیه ۱۸۶.

^۳ - سورة طلاق، آیات ۲ و ۳.

^۱ - سورة حدید، آیه ۲۸.

خدای مهربان در قرآن مجید، راهکارهای زندگانی توأم با سعادت را با توجه به همه واقعیت‌ها ارائه فرموده و با تعالیم عالیه خود پیشرفت مادی و معنوی ما را فراهم کرده است:

وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ
لِّلْمُسْلِمِينَ.

«و ما بر تو قرآن عظیم را فرستادیم تا حقیقت هر چه را روشن کند (راه حق را از راههای باطل بنماید) و برای مسلمانان هدایت و رحمت و بشارت باشد.»
با قرآن مانوس باش و آیات ملکوتی آنرا دریاب.

فَاقْرَأْ وَ مَا تُبَشِّرُ مِنَ الْقُرْآنِ

«هر چه برای میسر است قرآن تلاوت کن»

آنگاه با عمل به دستورات نورانی قرآن، خوشبختی را در آغوش گیر و بسوی کامیابی شتاب کن.

بیا و با همین طیب و حبیب باش و خوش باش. زندگی در محضر خدا و خالق کائنات پر حاصل و زیبا است. وجودت را با عشق الهی سرشار کن و با تقدیم این عشق به دیگران سعادتمند باش.
زندگی شیرین است.

^۲ - سورة نحل، آیه ۸۹.

^۳ - سورة مزمل، آیه ۲۰.

قرآن کتاب مبارک

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ بُرْهَانٌ مِنْ رَبِّكُمْ^۱

«ای مردم! برآستی دلیل روشنی از سوی خدا برای شما آمده است.»

قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ^۲

«نوری درخشان و کتابی روشنگر از جانب خدا بر شما نازل گردیده است.»

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ^۳

«کتابی مبارک بر تو محمد(ص) نازل نمودیم تا همگان در آیات آنان دقت و تدبیر کنند.»

هَذَا بَيَانٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَنُورٌ لِلْمُتَّقِينَ^۴

«این قرآن روشنگر است برای عموم مردم و هدایت و موعظه‌ای برای پرهیزکاران.»

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ^۵

«ما در قرآن هر آنچه را که برای مؤمنان شفا و رحمت است فرود آوردیم.»

وَهَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ فَاذْكُرْهُ^۶

«قرآن کتاب مبارکی است که نازل کردیم، پس از آن پیروی کن.»

^۱ - سورة نساء، آیه ۱۷۴.

^۲ - سورة مائدة، آیه ۱۵.

^۳ - سورة ص، آیه ۲۹.

^۴ - سورة آل عمران، آیه ۱۳۸.

^۵ - سورة اسراء، آیه ۸۲.

^۶ - سورة انعام، آیه ۱۵۵.