

## لذت زندگی

مجموعه‌ای از حکایت‌ها و مطالب جالب و آموزنده  
که به زندگیتان لذت معنا می‌بخشد.

گردآوری و تألیف: عسکر هرمی کاریانی

شیراز

انتشارات ایلاف

|                     |                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | هرمی، عسکر، ۱۳۳۶، - گردآورنده                                                    |
| عنوان و نام پدیدآور | لذت زندگی: (مجموعه‌ای از مطالب جالب و آموزنده که به زندگی...)/گردآوری عسکر هرمی. |
| مشخصات نشر          | شیراز: ایلاف، ۱۳۹۳.                                                              |
| مشخصات ظاهری        | ۲۵۶ص.                                                                            |
| شابک                | ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۸-۱۲۳-۷                                                                |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | ۱۲۰۰۰۰ ریال: ۷-۱۲۳-۱۹۸-۹۶۴-۹۷۸                                                   |
| موضوع               | فیما                                                                             |
| موضوع               | راه و رسم زندگی -- مسائل متفرقه                                                  |
| رده بندی کنگره      | زندگی -- مسائل متفرقه                                                            |
| رده بندی دیویی      | ۱۳۹۳ ۲۰۵۲/۹۲۰۵۸۸ BJ                                                              |
| شماره کتابشناسی ملی | ۱۷۰/۳۴                                                                           |
|                     | ۳۴۶۹۱۹۳                                                                          |



انتشارات ایلاف

شیراز، خیابان فردوسی، نبش کوچه ۱۲، ساختمان شماره ۲۰، طبقه همکف، تلفن: ۳۲۲۴۵۷۵۵

نام کتاب: لذت زندگی

گردآوری و تألیف: عسکر هرمی کاربانی

طرح جلد: گروه طراحی هفت

ناشر: ایلاف

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۳

چاپ: موسسه چاپ سامان

صحافی: ایلاف

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

ایبک ۷-۱۲۳-۱۹۸-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-198-123-7

## فهرست مطالب

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| ۱۱..... | پیش‌گفتار.....                                   |
| ۱۵..... | بخش یکم: در معنا و مفهوم زندگی.....              |
| ۱۸..... | زندگی یعنی چه؟.....                              |
| ۲۰..... | زندگی چیست؟.....                                 |
| ۲۲..... | عشق و زندگی.....                                 |
| ۲۳..... | معنا و مفهوم زندگی از دیدگاه بزرگان.....         |
| ۲۹..... | از خردمندی پرسیدند.....                          |
| ۳۰..... | جمالاتی که می‌تواند زندگی ما را دگرگون سازد..... |
| ۳۱..... | زندگی آن چیزی است که خود تصور می‌کنید.....       |
| ۳۵..... | درس‌هایی از زندگی.....                           |
| ۳۶..... | درس زندگی برای فرزندان از مردی جهان‌دیده.....    |
| ۳۷..... | همین الآن لیوان‌هایتان را زمین بگذارید!.....     |
| ۳۸..... | انعکاس زندگی.....                                |
| ۳۹..... | نوع نگاه به زندگی.....                           |
| ۴۲..... | تغییر نگرش.....                                  |
| ۴۴..... | در مفهوم زندگی (۱).....                          |
| ۴۴..... | در مفهوم زندگی (۲).....                          |
| ۴۵..... | کتاب زندگی.....                                  |
| ۴۶..... | قهوه‌ی زندگی.....                                |
| ۴۹..... | بخش دوم: در معنای خوش‌بختی و بهتر زیستن.....     |
| ۵۱..... | سعادت و خوش‌بختی واقعی.....                      |

- لذت زندگی ..... ۵۵
- ۵۷ مورد زیر را بخوانید، تأیید خواهید کرد ..... ۵۵
- بزرگان درباره‌ی خوش‌بختی می‌گویند ..... ۵۹
- به این که مردم چه خواهند گفت، اهمیت ندهید ..... ۶۷
- یاد من باشد ..... ۶۹
- مراقب قلبت باش ..... ۷۲
- داشته‌هایت را به یاد داشته باش ..... ۷۷
- چرا اعتیاد؟ ..... ۷۷
- سعادت را در کجا می‌توان یافت؟ ..... ۷۹
- عوامل اضطراب و نگرانی ..... ۸۰
- سجده ..... ۸۲
- هنر بهتر زیستن ..... ۸۳
- آیا شما می‌خواهید بهتر زندگی کنید؟ ..... ۸۳
- هفت اصل، برای بهتر زیستن ..... ۸۵
- چگونه بهترین باشیم ..... ۸۶
- سخنانی از بزرگان جهان برای بهتر زیستن ..... ۸۹
- دورنمای گذشته ..... ۹۶
- این نکته را دریاب ..... ۹۷
- کشتیان ..... ۹۸
- چیره شدن ناامیدی ..... ۹۹
- نه، به ناامیدی ..... ۱۰۰
- دعوت به اندیشیدن ..... ۱۰۰
- امید ..... ۱۰۱
- بیل گیتس ..... ۱۰۲
- آرام‌بخش‌ها ..... ۱۰۴

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| چگونه از نگرانی رها شویم؟                                     | ۱۰۷ |
| ذکر                                                           | ۱۰۸ |
| رازهای سلامتی از زبان دانشمندان ژاپن                          | ۱۰۹ |
| فواید خنده برای سلامتی                                        | ۱۱۱ |
| بخش سوم: در معنای دوستی و دوست خوب                            | ۱۱۹ |
| چگونه دوست خوب را بشناسیم؟                                    | ۱۱۹ |
| دوست واقعی کیست؟                                              | ۱۲۰ |
| ارزش دوست خوب                                                 | ۱۲۱ |
| معیارهای دوست خوب                                             | ۱۲۲ |
| دوستی بین دو جنس مخالف                                        | ۱۲۵ |
| سخن بزرگان درباره‌ی دوست                                      | ۱۲۷ |
| جملات و اشعار بزرگان در مورد دوست و دوستی به ترتیب حروف الفبا | ۱۳۲ |
| خاطرات دو دوست قدیمی                                          | ۱۴۵ |
| دوستی                                                         | ۱۴۶ |
| مادر و پدر سزاوارترین اشخاص به دوستی و مهرورزی                | ۱۴۸ |
| اولویت مادر بر پدر در دوستی و مهرورزی                         | ۱۴۹ |
| فرشته‌ی کودک                                                  | ۱۵۱ |
| مادر فداکار                                                   | ۱۵۲ |
| قصه‌ی حضرت موسی با قصاب                                       | ۱۵۳ |
| نفرین مادر زود اثر می‌کند                                     | ۱۵۴ |
| بخش چهارم: در معنای ازدواج و همسرمداری                        | ۱۵۹ |
| تجربیه‌های عشقی قبل از ازدواج                                 | ۱۵۹ |
| ازدواج و محبت                                                 | ۱۶۱ |
| پیمان استوار ازدواج                                           | ۱۶۳ |
| آشنایی با برخی از مهارت‌های همسرمداری                         | ۱۶۶ |

- ضرب‌المثل‌هایی در موضوع ازدواج از کشورهای مختلف ..... ۱۷۰
- بخش پنجم: حکایت‌ها، داستان‌ها و سخنان کوتاه و جذاب ..... ۱۷۵
- بانگ بر مادر ..... ۱۷۵
- حاتم طایی ..... ۱۷۵
- حکایت بهلول ..... ۱۷۶
- کودک باهوش و حاضر جواب ..... ۱۷۶
- غلام نادان ..... ۱۷۶
- کودک هوشیار ..... ۱۷۷
- کودک باهوش و خداشناس ..... ۱۷۷
- حکایت پیچ ..... ۱۷۸
- چه قلم و چه کلنگ ..... ۱۷۹
- حکایت انوشیروان و دهقان ..... ۱۷۹
- حکایت درخت گردو و هندوانه ..... ۱۷۹
- حکایت حاکم و زبان ..... ۱۸۰
- حکایت معلم و دانش‌آموز ..... ۱۸۰
- حکایت حضرت آدم ..... ۱۸۱
- حکایت دزد و خانه‌ی فقیر ..... ۱۸۲
- پیرمرد وفادار ..... ۱۸۲
- پیرمرد عاشق ..... ۱۸۲
- عصبانیت و عشق ..... ۱۸۳
- قیمت پادشاهی ..... ۱۸۴
- طمع دکتر ..... ۱۸۵
- نجس‌ترین چیزها ..... ۱۸۵
- چند دقیقه سکوت کنید! ..... ۱۸۶
- معلم و دانش‌آموز ..... ۱۸۷

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۱۸۸ | سنگ                                     |
| ۱۸۸ | داستان گریه را دم حجله کشتن             |
| ۱۸۹ | توبه‌ی نصوح                             |
| ۱۹۲ | من این جا مسافرم                        |
| ۱۹۳ | حکایت گدایی کردن ملا نصرالدین           |
| ۱۹۳ | حکایت ملا نصرالدین و دانشمند            |
| ۱۹۴ | حکایت ملا نصرالدین و دیگ همسایه         |
| ۱۹۵ | ماجرای خر ملا                           |
| ۱۹۶ | حکایت چهار کس که زبان هم را نمی‌فهمیدند |
| ۱۹۶ | داستان بز شیرده                         |
| ۱۹۸ | در دنیا هیچ بن‌بستی نیست                |
| ۱۹۹ | سه درس از یک دیوانه                     |
| ۲۰۱ | درسی ارزشمند                            |
| ۲۰۲ | بهترین راه ابراز عشق                    |
| ۲۰۳ | ماجرای درخت و مرد                       |
| ۲۰۴ | کلبه‌ی سوخته                            |
| ۲۰۵ | خواست و اراده‌ی خداوند                  |
| ۲۰۶ | دو آتش نشان                             |
| ۲۰۷ | داستان آموزنده‌ی مادر و پسر             |
| ۲۰۸ | دینمان را چند می‌فروشیم؟                |
| ۲۰۹ | داستان کوتاه نجار پیر                   |
| ۲۱۱ | آبدارچی مایکروسافت                      |
| ۲۱۱ | داستانی زیبا از محبت                    |
| ۲۱۲ | ماجرای مناد                             |
| ۲۱۴ | عروس و مادر شوهر و معجون داروساز        |

- داستان کوزه ..... ۲۱۵
- کدام مستحقیم؟ ..... ۲۱۶
- داستان کوتاه اثبات وجود خدا ..... ۲۱۷
- خدا ..... ۲۱۸
- گفت‌وگو با خدا ..... ۲۱۹
- مجنون ..... ۲۲۱
- داستان راننده‌ی آمبولانس ..... ۲۲۲
- سرانجام عجیب ..... ۲۲۳
- عاقبت معتاد ..... ۲۲۵
- نکته‌های نگر و جمله‌های پرمایه: ..... ۲۲۷
- از سخنان پیامبر اسلام ﷺ ..... ۲۲۷
- لقمان حکیم ..... ۲۲۸
- چند حقیقت درباره‌ی آدم‌ها ..... ۲۳۲
- نصایح زرتشت به پسرش ..... ۲۳۴
- سه پرسش سقراط ..... ۲۳۵
- سه وصیت اسکندر مقدونی ..... ۲۳۷
- چاق و لاغر ... ..... ۲۳۸
- خدا ... ..... ۲۳۹
- اندکی فکر کن ..... ۲۴۶
- مهجور ماندن قرآن ..... ۲۴۷
- داستان تاثیر قرآن ..... ۲۴۹
- مناجات شیخ بایزید بسطامی ..... ۲۵۱
- درویش ..... ۲۵۴

## پیش‌گفتار

خدای بخشنده‌ی مهرورز را به یکتایی و بزرگی می‌ستایم و بر همه‌ی انبیاء و رسولان او و پیروانشان درود و سلام می‌فرستیم.

کتاب حاضر مجموعه‌ای است از مطالب متنوع و جذاب با موضوعات داستان، حکایت، پند و اندرز و نکته‌های خواندنی و آموزنده، که حاصل مطالعات بنده از گشته تا کنون می‌باشد.

در مورد چگونگی گردآوری و تدوین آن‌ها به عرض می‌رساند که بنده از خردسالی به مطالعه، یادداشت و نکته‌برداری از مطالبی که می‌خواندم علاقه‌مند بودم، از این رو هر کتاب، نشریه، و اخیراً رسانه‌های الکترونیکی چون اینترنت و واتساپ که مطالعه می‌کردم و حتی نوشته‌هایی که بر روی دیوار و یا تابلو ادارات و اماکن می‌دیدم که برایم جذاب و اعجاب‌آور بود یادداشت می‌کردم تا آن‌ها را به کرات در خلوت خودم بازخوانی نمایم و از آن‌ها پند و اندرز گیرم و در زندگی‌م به کار بندم.

اکنون که از میان‌سالی گذر کرده‌ام و از زندگی تجربه‌ها آموخته‌ام چون فرصتی حاصل شد مناسب دیدم آن‌ها را چاپ و منتشر سازم به امید آن‌که مورد اقبال علاقه‌مندان قرار گیرد، و خوشه‌ای بر خرمن معلوماتشان بیفزاید، و آن گاه بنده را از دعای خیر خویش محروم نفرمایند.

از همه‌ی عزیزان و بزرگواران به ویژه ناشر محترم که مرا در امر گزینش مطالب، تدوین، نشر، چاپ و توزیع این کتاب یاری داده‌اند تشکر و

سپاس‌گزاری می‌کنم و پاداششان را از خداوند کریم که بهترین پاداش‌ها نزد اوست مسألت می‌نمایم.

گفته‌اند:

اگر می‌خواهی پس از مرگ فراموش نشوی، یا چیزی بنویس که قابل خواندن باشد، یا کاری بکن که قابل نوشتن باشد....

\*\*\*

بماند سال‌ها این نظم و ترتیب

ز ما هر ذره خاک افتاده جایی

غرض نقشیست کز ما باز ماند

که هستی را نمی‌بینم بقایی

مگر صاحب‌دلی روزی به رحمت

کند در کار درویشان دعایی

عسکر هرمی کاربانی، بهار ۹۳

