



سید محسن مقنوی

سرشناسه	: مرتضوی، سیدمحسن، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام بدیدآور	: زندگی در اوج نشاط / سیدمحسن مرتضوی.
مشخصات نشر	: قم: انتشار سبز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۵ ص: ۱، ۱۴/۵، ۲۱/۵۰ - م.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۵۹-۳۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع	: آرامش و آسایش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
رده بندی کنگره	: ۶۲۷BF / ۲م ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۱۵۹
شماره کتاب -- ملی	: ۳۲۵۲۲۶



زندگی در اوج نشاط

مؤلف: سید محسن مرتضوی

انتشارات: انتشار سبز

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

چاپ: زلال کوثر

تاریخ چاپ: پائیز ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۵۹-۳۶-۰

مرکز پخش اصفهان: ۰۹۱۳۱۱۳۸۶۵۶

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

ویراستار: سید احمد حسینی بهارانچی

صفحه‌آرایی و طرح جلد: محمد نصر اصفهانی

[www. Entezar-mortazavi.blogfa.com](http://www.Entezar-mortazavi.blogfa.com)

حق چاپ محفوظ و مخصوص مؤلف است.

مقدمه حضرت آیت الله العظمیٰ خمینی

انسان دارای جسم و روح است و هر کدام از جسم و روح دارای راحتی و ناراحتی، شادی و ناگامی، لذت و نفرت می باشند. در فطرت و خلقت انسان، تنفر و فرار از ناراحتی، بسوی راحتی و شادی نهاده شده است، آن گونه که فرار از جهنم و طمع و امید به رفتن بهشت، سبب ترک بسیاری از گناهان و انجام تکالیف دینی گشته است.

در این میان دانستن لذت حقیقی از لذت تخیلی، لذت باقی از لذت فانی، لذت روحی از لذت جسمی، علت بصیرت و درک انسان گشته تا با تحصیل لذت حقیقی و باقی و روحی در پرتو آن به آرامش و اطمینان واقعی در دنیا و آخرت برسد.

باید دانست که بعضی از مصادیق لذات، دارای ضررهای بزرگی است که هر انسانی یا انسان آن ضررها از لذت ظاهری و کوتاه آن صرف نظر می کند به طوریکه راه ترک لذت، خود لذتی فوق درک لذت محسوب می شود که تارکین از لذات بارها آن را در وجود خود احساس نموده و یافته اند.

ضررهایی از قبیل مشغولیت بکار، غفلت از مقصد و غایت زندگی، نسیان کار مهم تر و ترک آن، معلولیت عقل و بیماری نفس، از بین بردن عصمت، عیب شهوت شدن تا گوری دل، نداشتن اراده و استقامت بزرگ، از بین بردن مروت، فریب خوردن به ترک لذات باقی و این محروم شدن از کمال، دوری از انسان کامل، فاصله گرفتن از درجات معنوی و نعمت های بهشتی و از دست دادن رضوان الهی که اعظم و اکبر از آن نعمت است و پشیمانی و حسرت شدیدی که در اثر فهمیدن این ضررها برای انسان ها حاصل می شود، همه می توانند زنگ خطر و هشدار بزرگی برای اصلاح رفتار و ترجیح لذت های واقعی بر لذت های ظاهری و کسب آرامش حقیقی باشد.

دین اسلام و دو ثقل بزرگ آن قرآن و معصومین علیهم السلام همواره راهنمای کاملی برای هدایت مردم به لذت های روحی و باقی و واقعی و اطمینان و آرامش حقیقی در زندگی دنیایی و حیات آخرتی بوده اند. تأکید فراوانی که دین اسلام بر شناخت انسان از دنیا و آخرت و بر معرفت نفس و پر آگاهی از مبدا و معاد و وظیفه فعلی او دارد، همه برای استفاده صحیح و مطلوب و پیدا کردن راه مستقیم و تحصیل آرامش و کمال در حیات دنیا و زندگانی آخرت است.

زحمت فراوانی که فاضل ارجمند و مدیق مکرم جناب حجت الاسلام و
المسلمین سید محسن مرتضوی دام عزه العالی کشیده اند، می تواند
راه گشای خوبی برای همه و بخصوص نسل جوان و نوجوان ما و تأمین
نیاز واقعی امروز جامعه باشد.

ذکر داستان های واقعی و مصادیق لذت های عینی، در حین مطالب
کتاب، ضمن تشوع بخشی به نکات آن، انسان خواننده را به تابلوی عینی
و تبلور واقعی لذت ها شوق و شوق داده، اراده آن ها برای تحصیل لذت
های صحیح، جزم و عزم می نماید.

خداوند! ما را از تحصیل لذت های حقیقی، رسیدن به کمال و انسان
گانه حضرت بقیت الله ارواحنا فداه و درک محضر نورانی حضرتش در
غیبت و ظهور و شهادی شوق لقاء، خودت بهره مند فرما و همه ما را از
ندای فادخلی و ابدلی و اذلی جنتی نصیب گردان.

انصَحْ خَبَبَ الْخَبَرِ وَأَجِبْ هَلْ

سید ابوالحسن مهدوی

۱۳۹۲/۶/۳

حقیقت مقدمه حجت الاسلام و المسلمین بحشتی نژاد رحمه الله

قال الله تعالى: يَنْ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

خداوند متعال می فرماید: سوگند به قلم و آن چه می نویسد

قال رسول الله ﷺ قَبِلُوا الْعِلْمَ قَبْلَ مَا تَقْبِلُونَ قَالَ كِتَابُهُ

پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: علم و دانش را مهار کنید، گفته شد: مهار علم چگونه است؟ فرمود: به نوشتن آن.

قال الصادق علیه السلام قد حفظت طبيعت نفسك و بينك الداء و عرفت آية الصحة و دلت على الدواء فانظر كيف قامك على نفسك

امام صادق علیه السلام فرمود: تو طبیعت خود هستی و بیماری برای تو روشن و آشکار گردیده است و نشانه درمانی و سلامت را دانسته ای و بر داروی دردت نیز راهنمایی شده ای، پس بنگر که چگونه به کار ندی خویش را، بپرداز.

قال الصادق علیه السلام من لم يكن فيه كبر لم يكن فيه كثير مستمتع قبل و ما هي باين رسول الله ؟ فقال: الدين و العقل و السلام و حسن الخلق و حسن اللب و خمس من لم يكن فيه لم يهن بالعيش الصفة و الأمن و الغنى و الفناغة و الأيسر الخ

حضرت امام صادق علیه السلام فرمودند: پنج چیز است که اگر در کسی نباشد بهره فراوانی نخواهد داشت گفته شد ای فرزندان رسول خدا آن ها چیست؟ فرمود: یزید عقل، حیاء، حسن خلق، حسن ادب و پنج چیز است که اگر در کسی نباشد زندگی گوارا نخواهد داشت: سلامتی، امنیت، بی نیازگی، قناعت و آسایش موانع.

از گران بها ترین نعمت های الهی در گستره بی پایان الطاف خداوند متعال، علم و قدرت نوشتن و تبیین حقایق هستی و معارف الهی با هنرمندی نویسنده کیستی است. نوشتن این علم، مکتوبات معصومین در کتابت قرآن و احادیث است. بی گمان یکی از کمالی که توانست در قرون مختلفه موجودیت مکتب را از خطر تحریف ضایع و با تبیین حقایق و ارائه نوشته های حکیمانه مسیر جوامع اسلامی، بویژه نسل جوان را بسط فطرت الهی و آرمان خولعی سوق دهد و از خطرات فکری و اخلاقی آنان را ضایع کند، منابع حدیثی ذی قیمت ها و آثار گران بهای تفسیری، تاریخی، اجتماعی اندیشمندان اسلامی است که مهم ترین حصن حصین و در مستحکم برای مومنان در برابر صف آرائی های ضد فرهنگی دشمنان بوده و هست و در یک کلام غالی ترین عامل دفاع از کیان قرآن، مکتب اهل بیت، نوشته های حکیمانه علما و دانشمندان دینی است. ترازوی مشخص مکتوبات ارزشی در تراز واقعی و اسلامی، آثاری است که علاوه بر مهارت های ادبی و صنعت صاغان قلم و اندیشه از نظر محتوایی بتواند فطرت دینی را نیازهای واقعی انسان را، عقلانیت دستورات دینی را به محاذات دقیق دینی و الهام از روش انبیاء الهی و الله معصومین علیه السلام گفته آن شیوه تشریح و انداز است را مجسم نماید.

امروزه اگر نسل جوان به پاور قطعی برسد که آن چه دین برای او آورده سراسر فطری منطبق بر عقله پاسخ گوی نیل واقعی او است و اسلام برای او تضمین حیات طیبه و بهره مندی از لذات مادی مشروع و معنوی نموده و آن چنان این آئین نورانی، زمان را و استعداد سرشار نهفته او را مدیریت و تدبیر می کند که با بهره مندی از مواهب الهی با آرایش کامل دوران زندگی را با نشاط و سلامتی ادراک و با مرکب راهوار دین و صبر به نعمت های بی پایان و لذات جاودان بهشتی نائل می گردد. امروز اگر آحاد جامعه بدانند تمام لذات نامشروع که برخاسته از هوای نفس و طوفان هوس و کید و مکر ابلیس و شیطان و میوه تلخ شهوت است، اثری جز هدر دادن سرمایه های خدادادی و خسران دنیا و آخرت حاصل ندارند، یا همه وجود در برابر قرآن دین و مکتب اهل بیت علیهم السلام و راهنمایی دل سوزان و بهرمان الهی خضوع می نمایند خوش بختانه اسلام عزیز با تعالیم حیات بخش و جان آفرین خود مشخص کرده و هیچ نقطه کور و ابهامی در هیچ عرصه زندگی وجود ندارد و نوافکن دین و پرتو هدایت قرآن و اهل بیت علیهم السلام روشن تابیده است، روش شایسته تبلیغی در بیان و بتازنه گفتار و قلم، استفاده از بشیر و انذار مؤثر و پررنگ است، اگر می بینیم امام راحل عظیم الشان و رهبر فرزانه و بزرگوار انقلاب با یک عالم انبیا و یک عالم انداز را روشن و از سویی هشدارهای تکان دهنده ای در خطر تهاجم فرهنگی، شیخون دنا و غارت فرهنگی و جنگ نرم می دهند همه نمونه ای از سبک صحیح تبلیغی است که در روش انبیا و اولیاء آمده است.

یکی از نوشته هایی که تا حدود قابل توجهی این نکات را با زیبایی و طراوت لحاظ نموده، کتابی است که در اختیار شما است که اثر برادر عزیز و ارجمند حضرت حجة الاسلام و المسلمین آقای محسن مرتضوی است که با لطافت و دقت و ادراک روحیات جامعه و ویژه نسل جوان این نوشته و کتاب را با استفاده فراوان از آیات و روایات مربوط تنظیم نموده اند. در این کتاب شناسی شایسته از وضعیت کنونی و ارائه راهکارهای برای نجات از شرایط ناسالم و ارائه روش های سالم فرهنگی از من منابع اسلامی بویژه با معرفی جلوه های زیبای نشاط دینی و لذات مشروع و عوامل نشاط آفرین در زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی، کلید ویژه یک زندگی سالم و آرمانی را ارائه نمودند چاره الله عن الانصام خیر الجزاء.

اداره کل تبلیغات اسلامی استان اصفهان در راستای وظایف و مأموریت های تبلیغی خود به این اثر لایق می نهد و در حد مقدورات خود در نشر این کتاب خود را سهیم می نماید و برای مؤلف محترم کمال توفیق را در حرمت از آرمان های الهی و صیالت از ذخائر معنوی از درگاه خداوند مسئلت دارد.

سید حسین بهشتی نژاد
مدیر کل تبلیغات اسلامی استان اصفهان

فهرست مطالب

۱۹	چرا دست به قلم شدم؟
۲۳	مقدمه مؤلف
۲۹	پیش‌گفتار
۲۹	چرا آفریده شدیم؟
۳۳	فصل اول
۳۳	معنا و ویژگی‌های لذت‌های حقیقی و لذت‌های بوج
۳۵	دندان لذت در لغت
۳۶	ویژگی‌های لذت‌های بوج و حرام دنیوی
۳۶	۱. زودگذر و ناپایدار بودن
۳۸	فانی‌بودن دنیا و باقی‌ماندن عسل طالح
۴۲	عاقبت دل بستگی به دنیای فانی از زبان قرآن کریم
۴۴	توبه فضیل بن عیاض با آیه ألم یأْن
۴۵	بیان یک شبهه
۴۵	رابطه عذاب ابدی و عدالت خداوند
۴۷	۲. بازداشتن لذت‌های پیش پا افتاده دنیوی از لذت‌های برتر
۴۹	ویژگی‌های لذت‌های محض و خالص اخروی
۵۳	بهشت و لذت‌های جسمانی
۵۵	امام زمان ارواح‌افاده محور عالم امکان و سیدعبدالکریم کفاش
۵۷	عذاب‌های جسمی و روحی در دوزخ
۵۷	عذاب‌های جسمی
۵۸	عذاب‌های روحی

- بیان یک شبهه ۶۰
- بهشت نسیه است، چه لذت‌های نقدی در دنیا دارید؟ ۶۰
- عشق واقعی و حقیقی اینجاست ۶۲
- عشق مثال‌زدنی حضرت موسی علیه السلام به خدای متعال ۶۷
- مراتب لذت ۷۰
- لذت حسی ۷۰
- لذت خیالی ۷۰
- لذت غریزی ۷۱
- لذت عقلی ۷۱
- لذت‌های معنوی ۷۱
- نمونه‌هایی از لذت‌های حلال دنیا ۷۲
- نشاط و آرامش و تندرستی به واسطه قرب ۷۲
۳. به همراه داشتن حسرت و پشیمانی ۷۵
۴. لذت نبودن آنچه بعدش آتش و عذاب‌های رزقی است ۷۷
- بیان یک شبهه ۸۱
- رابطه شفاعت و لذت‌های حرام ۸۱
- دلت پاک باشد! (یک شب است!) ۸۳
- داستان متحول شدن در یک شب ۸۷
- بد عاقبتی ابلیس در یک ساعت و چگونگی دشمنیش با انسان‌ها ۸۹
- انحراف دیگران از راه دین ۹۱
۵. اختلال در نظام آفرینش و زیان لذت حرام برای همه انسان‌ها ۹۲
- تأکید اسلام بر رسیدگی به جسم به وسیله لذت‌های حلال ۹۶
- نمونه‌هایی از لذت‌های حلال دنیوی که باعث شادی می‌شود ۹۹

۱۰۳	چگونگی برگزاری مراسم عقد و عروسی شاد.....
۱۰۵	بیان یک شبهه.....
۱۰۵	چرا قرآن کریم می‌فرماید: باید کم بخندیم؟!.....
۱۰۷	نتیجه مطالب گذشته در قالب یک مثال مهم (چشم).....
۱۰۸	بعضی از زبان‌های چشم‌چرانی در دنیا و آخرت.....
۱۱۱	نگاه به هم جنس.....
۱۱۱	هشدار مهم به جوانان.....
۱۱۲	نتیجه شیرین دل‌کندن از لذت‌های حرام.....
۱۱۳	نتیجه گذشتن از لذت حرام در داستان علامه محمدتقی جعفری رحمته الله
۱۱۴	شیخ رجب‌علی خیاط و فرار از لذت حرام.....
۱۱۷	فصل دوم.....
۱۱۷	راه کارهای دوری از لذت‌های حرام.....
۱۱۹	مقدمه.....
۱۲۰	راه کارهای دوری از لذت‌های حرام.....
۱۲۰	۱. شناخت اصول اعتقادات و باور آن‌ها.....
۱۲۰	نقش خداشناسی در ترک گناه.....
۱۲۳	اثرات تربیتی توجه به معاد.....
۱۳۰	۲. پی بردن به آثار مخرب لذت‌های حرام.....
۱۳۲	۳. خود را متهم و گناه‌کار دانستن و حسن‌ظن نداشتن به خود.....
۱۳۳	۴. مراقبه، محاسبه، معاتبه و مجازات نفس.....
۱۳۳	مراقبه.....
۱۳۴	محاسبه.....

۱۳۴	معاتبه.....
۱۳۵	مجازات نفس.....
۱۳۵	۵. ارتباط مستمر با جلسات موعظه و افراد صاحب نفس.....
۱۳۶	۶. توسل به اهل بیت علیهم السلام
۱۳۷	بیان یک شبهه.....
۱۳۷	اشک و لذت‌های حرام.....
۱۴۰	۷. توجه به شش عامل بسیار سرنوشت ساز.....
۱۴۰	الف) ازسواج و لذت‌های حرام.....
۱۴۰	تسریع در ازدواج.....
۱۴۳	دقت در مذاکره و ازدواج.....
۱۴۴	انتقال صفات روحی و اندیشه به فرزندان.....
۱۴۵	ب) محیط‌های اجتماعی و لذت‌های حرام.....
۱۴۸	بیان یک شبهه.....
۱۴۸	جایگاه آزادی در لذت‌ها و خوشی‌های دنیوی.....
۱۴۹	گناه اجتماعی و سلب آزادی از دیگران.....
۱۵۰	توجه به معنای آزادی در اسلام.....
۱۵۱	اسیر یکی یا هزار؟.....
۱۵۲	دلائل عقلی و شرعی حجاب.....
۱۵۲	دلایل عقلی ضرورت حجاب در جامعه.....
۱۵۶	پیامدهای شوم و خطرناک بدحجابی.....
۱۵۷	چادر یا حجاب برتر.....
۱۵۹	ج) لقمه و لذت‌های حرام.....
۱۶۱	د) معلم و لذت‌های حرام.....
۱۶۱	ه) رفیق و لذت‌های حرام.....

۱۶۴	 (و) اراده و لذت‌های حرام
۱۶۵	 ۸. پی‌بردن به شخصیت و کرامت خویش
۱۶۸	 ۹. توبه، بهترین راه آلوده‌نشدن به لذت‌های حرام
۱۶۹	 بیان یک شبهه
۱۶۹	 رابطه لذت حرام و توبه
۱۷۳	 شروط اساسی پذیرش توبه
۱۷۴	 رحمت واسعة الهی
۱۷۶	 داستان جوان گنه‌کار و حضرت عیسی علیه السلام
۱۷۶	 پذیرش توبه حتی در عصر عاشورا
۱۷۷	 داستان عید آ و الاحسین قلی همدانی
۱۷۸	 خطرناک‌ترین دشمن ما کیست؟
۱۷۹	 ۱۰. دوری از وسیله‌های لذت حرام
۱۸۰	 ماهواره آری یا خیر؟
۱۸۰	 سه توجیه برای استفاده از ماهواره
۱۹۳	 فصل سوم
۱۹۳	 راه‌های دستیابی به آرامش و نشاط در زندگی
۱۹۵	 مقدمه
۱۹۶	 تعریف آرامش
۱۹۶	 بررسی علت اصلی نگرانی‌ها در عصر تکنولوژی
۱۹۹	 مقایسه عصر پیشرفت و تکنولوژی امروز با عصر گذشته
۲۰۳	 رموز دستیابی به آرامش در زندگی
۲۰۴	 ۱. آرامش، فقط در سایه ارتباط و یاد خداوند و دوری از گناه
۲۰۵	 پژوهشی درباره نقش کلمه جلاله «الله» در آرامش روان

۲. اعتقاد و اعتماد واقعی به خدای متعال یا توحید افعالی ۲۰۸
- هفت نکته کلیدی در توحید افعالی ۲۰۹
- دو تذکر مهم ۲۱۵
- الف. توکل توأم با تلاش و حرکت ۲۱۵
- ب. درخواست با واسطه از خداوند متعال ۲۱۷
۳. نترسیدن از مرگ ۲۱۸
- چرا از مرگ می ترسیم؟ ۲۱۹
- الف. تصور غیر واقعی و هولناک از مرگ ۲۱۹
- ب. آباد کردن دنیا با گناه و تباهی آخرت با ترک واجبات ۲۲۰
- ج. دل بستن به دنیا ۲۲۱
- اشتیاق به مرگ ۲۲۳
۴. درس گرفتن از ناکامی های گذشته و هدف دار نمودن آینده ۲۲۵
- تجزیه و تحلیل گذشته و نگران آینده نمودن و امروز را غنیمت شمردن ۲۲۶
- مثبت موفقیت در زندگی ۲۳۲
- راه های تقویت اراده برای رسیدن به کمال انسانی ۲۳۴
۵. تلقین ۲۳۵
- چند نمونه تلقین مثبت ۲۳۵
- جملاتی که باید از آن ها پرهیز کرد ۲۳۶
۶. خون سردی و بردباری ۲۳۷
- مسائل بی اهمیت، منشأ اختلافات و مشکلات بزرگ ۲۳۹
- فرسودگی بدن، نتیجه ناآرامی ها در زندگی ۲۴۰
۷. ظن نیکو داشتن یا خوش بینی به دیگران ۲۴۱
۸. مشکلات زندگی را خیر و به صلاح خود بدانیم ۲۴۲

۲۴۵		علت گرفتاریها در زندگی مؤمنین
۲۴۵		الف) ترفیع مقام معنوی انسان
۲۴۹		ب) محو شدن گناهان
۲۴۹		معنای استدراج
۲۵۲		ج) آزمایش الهی
۲۵۶		د) اخطار و تذکر از جانب خداوند متعال
۲۵۷		ه) آبدیده شدن در برابر ناملايمات زندگی
۲۵۸		و) جدا شدن نیکان از بدان
۲۵۸		ز) حب لقاء الله
۲۵۹		ح) در فتن ارزش تندرستی و آرامش
۲۵۹		بعضی از راههای نجات از گرفتاریها به وسیله اذکار
۲۶۱		۹. چشم پوشی از معصیت بی ارزش و زودرنج نبودن
۲۶۳		۱۰. درگذشتن از خطاهای دیگران
۲۶۶		۱۱. کمک گرفتن از عبادت، به ویژه نماز
۲۷۳		۱۲. دعا
۲۷۶		خداوند قول به اجابت دعا داده است
۲۷۷		هیچ دعایی بی پاسخ و بی اثر نیست
۲۸۰		دعای غریق
۲۸۰		۱۳. صدقه دادن
۲۸۱		۱۴. تلاوت قرآن و شنیدن آن
۲۸۱		تأثیر معجزه آسای صوت قرآن
۲۸۳		۱۵. بررسی راههای مبارزه با نگرانیهای مالی و اقتصادی

- الف. به داشته‌هایمان بیندیشیم..... ۲۸۳
- برترین نعمت خدادادی..... ۲۸۷
- ب. به داشته‌هایمان قانع و خرسند باشیم..... ۲۸۹
- ج. روزی مقدر خود را از جانب خداوند بپذیریم..... ۲۹۲
- امید به خدا در جلب روزی، همراه با کار و تلاش..... ۲۹۴
- مؤمن آرامش دارد؛ ولی آسایش ندارد..... ۲۹۶
- لقمه حرام، یا از دست‌دادن رزق حلال؟..... ۲۹۷
- د. همیشه در مسائل مادی پائین دست خود را ببینیم..... ۲۹۸
- خط حروت بیش از فقر است..... ۳۰۰
- ه. نگران فقر معنوی خود باشیم..... ۳۰۲
- و. در خرج کردن میانه روی کنیم..... ۳۰۵
- نمونه‌هایی از اسراف در زندگی به ویژه عروسی‌ها و میهمانی‌ها..... ۳۰۷
- ز. دل نبستن به دنیا..... ۳۰۸
- معنای واقعی زهد..... ۳۰۹
- ح. توجه به راه‌های وسعت رزق و زیاد شدن مال..... ۳۱۰
۱. استغفار با قلب و زبان..... ۳۱۱
۲. وام‌دادن به نیازمندان..... ۳۱۱
۳. تقوا..... ۳۱۲
۴. خوش خلقی؛ به ویژه با اعضای خانواده..... ۳۱۳
۵. اتفاق کردن و صدقه دادن..... ۳۱۳
۶. نیکی به پدر و مادر..... ۳۱۵
۷. دعا کردن به دیگران..... ۳۱۶
۸. ادای دین به خداوند متعال..... ۳۱۶

۳۱۷	۹. اطلاع دیگران.....
۳۱۷	۱۰. پیوسته با وضو بودن.....
۳۱۷	۱۱. تفقه در دین خدا.....
۳۱۸	۱۲. خواندن تعقیبات بین الطلوعین.....
۳۱۸	۱۳. سحر خیزی.....
۳۱۸	۱۴. خواندن آیه الکرسی.....
۳۱۸	۱۵. اعتماد و یقین به فضل و عنایت خدای متعال.....
۳۱۹	۱۶. به جای آوردن شکر.....
۳۱۹	۱۷. تدبیر در خرج کردن مال.....
۳۱۹	۱۸. داشتن و لاد دختر.....
۳۲۰	۱۹. شیرین و سبید سخن گفتن.....
۳۲۰	۲۰. راضی شدن به مقدرات الهی.....
۳۲۱	۲۱. طلب روزی از خداوند (عنا).....
۳۲۱	۲۲. تکبیر گفتن.....
۳۲۱	۲۳. احسان به خانواده.....
۳۲۲	۲۴. خوش نیتی.....
۳۲۲	خوراکی‌هایی که مایه برکت است.....
۳۲۲	آنچه برکت را می‌برد و روزی را تنگ می‌کند.....
۳۲۴	بعضی دیگر از عوامل کم شدن رزق.....
۳۲۴	۱. ضایع شدن حق فقراء توسط ثروتمندان.....
۳۲۴	۲. نیت و فکر گناه.....
۳۲۴	۳. گناه کردن.....
۳۲۴	۴. دشنام دادن به دیگران.....
۳۲۵	۵. نفرین پدر به فرزند.....

۳۲۵	۱۶. مسافرت و تفریح سالم
۳۲۷	دو تذکر درباره سفر
۳۲۸	۱۷. ورزش
۳۳۳	۱۸. ازدواج
۳۳۴	۱۹. بهره بردن از خوراکی های نشاط آور و آرامش بخش
۳۳۶	۲۰. انجام فعالیت های شادی آفرین
۳۳۷	۲۱. استفاده از رنگ های مناسب
۳۳۷	۲۲. شوخی و خنده
۳۴۰	شرایط شوخی و خنده
۳۴۱	بجا و منطقی باشد
۳۴۱	ملاحظه زمان و مکان و روحیات
۳۴۲	شوخی باید به اندازه باشد
۳۴۲	عواقب شوخی بی مورد
۳۴۳	سایر راه های کسب آرامش
۳۴۳	نگرانی و غم
۳۴۳	الف. بعضی غم های پسندیده
۳۴۴	ب. بعضی غم های ناپسند
۳۴۴	۱. نقش اعتقاد داشتن به شانس و فال بدزدن در ایجاد نگرانی
۳۴۶	۲. نقش بعضی خرافات و موهومات رایج در نگرانی ها
۳۴۹	منابع و مآخذ