

ماران مهر

پژوهشی پیرامون

راه‌های دستیابی به آرامش در زندگی به استناد

آیات قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام

یدالله یوسفی

(مدرس دانشگاه)

رضا نجفی

(عضو هیئت علمی دانشگاه خلیج فارس)

سرشناسه: نجفی، رضا- یوسفی، یدالله...

عنوان و نام پدیدآور: باران مهر؛ مؤلف: رضا نجفی، یدالله... یوسفی

مشخصات نشر: ملینا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص وزیری.

ISBN: 978-600-327-050-3 ریال ۸۰۰۰۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: ۱. تقوا و عرفان دینی - قرآن - احادیث ۲. استغفار و توبه - قرآن - احادیث ۳. دعا و توسل - قرآن و احادیث

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳، ۶ب/ن/۲۵۶۴

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۸۳۸۹۷

نام کتاب: باران مهر

مؤلفین: رضا نجفی، یدالله یوسفی

ناشر: ملینا

صفحه آرایشی: فهمی ۰۹۱۹۱۷۲۹۰۸۲

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۰۵۰-۳

مرکز پخش:

قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پ ۴۸

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ تلفکس: ۰۲۵-۳۷۸۳۱۰۴۱

فهرست مطالب

۹	درآمد
۱۱	مقدمه

فصل اول: استغفار و توبه

۱۶	استغفار و توبه دو مقدمه‌ی بر همه ارجح از زندگی آرام
۱۷	رنج‌ها و مصائب، نتیجه عملکرد انسان
۱۹	استغفار عامل ایمنی از سختی‌ها
۲۰	استغفار و توبه مایه اصلی جلب نعمت‌های الهی
۲۱	استغفار و توبه‌ی جمعی

فصل دوم: انفاق و باور داشتن روز قیامت

۲۳	انفاق و تقوا و باور داشتن روز جزا موجب آسانی و آرامش
۲۴	مهیا نمودن برای پیمودن آسان‌ترین کارها
۲۵	دو ویژگی انفاق مقبول
۲۶	خصوصیات انفاق
۲۹	تصدیق و باور داشتن جزای نیک الهی

فصل سوم: شکر نعمت

۳۳	شکر موجب افزودن و کفر موجب کاهش نعمت
۳۴	حقیقت شکر
۳۵	سعه صدر، نتیجه‌ی شکر

- ۳۷ محضر خدا، آرامش بخش است
- ۳۹ مصائب، ابزار آزمایش و امتحانِ مقدر الهی
- ۴۱ نعمت‌ها برای استفاده مؤمنین هستند
- ۴۲ سرگرم نشدن به دنیا
- ۴۳ انفاق و ایثار، گردنه‌ای صعب‌العبور
- ۴۴ علاقه به خانواده موجب غفلت نشود
- ۴۶ خزائن همه چیز نزد خداست

فصل چهارم: تقوا

- ۵۰ معنا و اثرات تقوا
- ۵۱ تقوا، راه نجات
- ۵۱ توکل، نتیجه تقوا
- ۵۳ تقوا، موجب آرامش و بهشت در زندگی
- ۵۴ متقین، هدایت یافتگان و سعادتمندان حقیقی
- ۵۶ تقوا، پناهگاهی امن

فصل پنجم: ذکر خدا

- ۵۹ نام خدا، ایمنی بخش است
- ۶۰ نماز یکی از مصادیق ذکر
- ۶۲ قرآن، از دیگر مصادیق ذکر
- ۶۵ چرا انسان با یاد خدا آرام می‌گیرد؟
- ۶۶ مصون ماندن اهل زمین از ناملایمات، به برکت وجود ذاکرین
- ۶۷ چگونه یاد خدا به انسان آرامش می‌دهد؟
- ۶۹ افسردگی و راه درمان آن
- ۷۰ چگونه مؤمنین هم آرامند و هم نگران
- ۷۲ یاد خدا، سختی‌ها را آسان می‌کند

فصل ششم: ایمان و عمل صالح

- ۷۵ انسان، فطرتاً مؤمن به خداست
- ۷۷ سعادت‌جویی و کمال‌خواهی، مقتضای فطرت انسان

۷۷	هر چه با فطرت حقیقی انسان هماهنگ باشد، موجب آرامش است
۷۸	ایمان موجب آرامش است
۷۹	چگونه ایمان، آرامش بخش است؟
۸۰	دیدگاه روانشناسان در مورد اثرات ایمان
۸۲	آرامش واقعی در سایه ایمان و عمل صالح
۸۴	هدایت الهی، در پرتو ایمان
۸۵	ایمان و عمل صالح، کلید محبوبیت
۸۶	اهل ایمان و عمل صالح، در مدار لطف و رحمت خاص الهی
۸۸	وعده حکومت نهایی به مؤمنین و صالحین
۸۹	ایمان، مقدمه دستیابی به آرامش (سکینه)
۹۰	اطاعت از پیامبر ﷺ، عامل رهایی از سختی‌ها
۹۲	چهل سال سردرگمی و سختی نتیجه‌ی اطاعت نکردن از حضرت موسی ﷺ
۹۵	بیزاری از غیر خدا موجب رحمت الهی است
۹۵	نیکوکاران با ایمان، از اندوه و ناملجالت پیدا می‌کنند
۹۶	ایمان واقعی در پرتو عشق و محبت الهی
۹۸	ایمان، چنگ زدن به دستگیره‌ی محکمی که گسسته نمی‌شود
۹۹	ایمان ریشه‌ی آرامش، و کفر ریشه‌ی اضطراب
۹۹	استقامت در راه ایمان
۱۰۱	استقامت بر ولایت اهل بیت

فصل هفتم: دعا

۱۰۵	نجات از اندوه و غم، در پرتو دعا
۱۰۷	مردان خدا هیچ گاه به بن بست نمی‌رسند
۱۰۹	دعا و استغاثه به خداوند نباید موسمی باشد
۱۱۲	مصائب و سختی‌ها، موجب روی‌آوری به درگاه خدا

فصل هشتم: توسل و دعای پیامبر ﷺ

۱۱۵	دعای پیامبر ﷺ مایه‌ی آرامش
۱۱۵	استغفار، از دعا‌های پیامبران
۱۱۷	اعراض از توسل به پیامبر ﷺ، موجب فسق است

فصل نهم: ازدواج آهنگ آرامش

- ازدواج، مسیر تکامل ۱۱۹
- گشایش زندگی، در سایه‌ی ازدواج ۱۲۱
- ازدواج، موجب آرامش ۱۲۱
- نقش محوری زن در ایجاد آرامش ۱۲۳
- منزل محل آسایش و آرامش ۱۲۶

فصل دهم: شب تن پوش آرامش

- آفرینش شب برای آرامش ۱۳۰
- شب نشانه رحمت خداوند، و سزاوار شکر ۱۳۱
- ویژگی عجیب شب ۱۳۱
- سوگند خدا به شب ۱۳۴
- خواب، مایه‌ی آرامش ۱۳۴
- شب، بهترین زمان برای عبادت ۱۳۵
- نزول بهترین کتاب در بهترین شب بر بهترین انسان‌ها ۱۴۰
- *****
- منابع و مأخذ ۱۴۲

درآمد

بی تردید ادامه حیات بشر مستلزم به زندگی اجتماعی اوست. اگر هریک از انسان‌ها را جدای از هم نوعانش نگه دارند به زودی از پا درآمده و تحمل ادامه زندگی را نخواهد داشت. تعامل مستمر همراه با عشق و دوستی‌ها موجب پیوند عاطفی انسان‌هاست که از آنان موجوداتی مدنی خلق کرده است. موضوع در همین حد خاتمه نمی‌یابد، چرا که بشر خواستار اجتماعی سرشار از مهر و صمیمیت است تا در سایه آن بتواند شایستگی‌ها و قابلیت‌هایش را ثابت نماید. انسان مطابق خواست فطریش اجتماعی را می‌طلبد که عاری از نزاع، کشمکش و تنگی باشد تا با طیب خاطر از نعمت‌های الهی بهره برده و به دیگران بهره رساند.

از این رو احساس آرامش، گم‌شده انسان و اوج مطالبات اوست که نقصان آن را هرگز بر نمی‌تابد. زندگی همراه با لطافت بهتر زیستن در کنار یکدیگر را موهبتی الهی دانسته و خود را در تکاپوی دستیابی بدان قرار می‌دهد. انسان به هیچ قیمت آرامش و امنیت روانی و عاطفی را با سایر گزینه‌های پیش رویش مبادله نمی‌نماید.

خانواده به عنوان اولین، مهمترین و البته کوچک ترین رکن اجتماعی نقش قابل توجهی در شکل‌گیری و ایجاد آرامش عاطفی و روانی جامعه دارد. جایگاه همسران در

نظام خانواده در جهت تکمیل ظرفیت‌های یکدیگر، عامل اساسی در تامین سلامت رفتاری و اخلاقی اعضاست که در نهایت منجر به تبلور آرامش در صحنه زیبای زندگی می‌گردد.

نوشتار حاضر تلاشی است صادقانه و کوشا در راستای معرفی مبانی فکری و اندیشی اسلام عزیز بر اساس آموزه‌های قرآن کریم و سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) که مطالعه آن مجموعه‌ای از مطالب کاربردی را به خوانندگان ارجمند هدیه می‌نماید. لذا به نظر می‌رسد این اثرگامی است در جهت تحکیم روابط اجتماعی میان افراد و به خصوص اعضای خانواده که همبستگی آنان از اهمیت انکار ناپذیری برخوردار می‌باشد.

امید است آنچه تقدیم حضور خوانندگان این صفحات گردیده گامی باشد در تعالی روح و جانمان تا بتوانیم رفتارمان را مطابق ارزش‌های بایسته دینی ارتقا دهیم. آرامش محصول یاد خداست.

رضا نجفی

بوشهر - دانشگاه خلیج فارس

فروردین ۱۳۹۳