

خودسیر مال همه است

مهدی مشتاق زاده نیکجه

لیلا مسمری

www.ketab.ir



www.ketab.ir

سرشناسه: مختارزاده نیکجه، مهدی، ۱۳۵۷
عنوان و پدیدآور: خورشید مال همه است / مهدی مختارزاده نیکجه - لیلا محمدی
مشخصات نشر: تهران: توسن دانش، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری: ۲۰۴ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۱۸۶-۳-۵
یادداشت: فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
موضوع: شادی - جنبه‌های قرآنی - راه و رسم زندگی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ م ۳ ش ۲ / BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۲ / ۴۲
شماره کتابخانه ملی: ۲۳۲۳۳۹۰



خورشید مال همه است

اثر: مهدی مختارزاده نیکجه - لیلا محمدی
ناشر: توسن دانش
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
چاپخانه: رادمهر
قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال
ویراستار: آزاده زارع
ناشر همکار: رادمهر
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰
صفافی: مهتاب
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۱۸۶-۳-۵
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲ ۱۶۴۱۹۹۱

این کتاب بر طبق مجوز صادره از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به شماره‌ی ۱۱۱۲۵۱۰ مورخه‌ی ۱۳۹۰/۲/۲۲ منتشر گردیده و هرگونه استفاده از مطالب آن منوط به اخذ مجوز کتبی از مولف می‌باشد.

به نام خدا

مقدمه:

تقریباً در تمام کشورهای پیشرفته و توسعه یافته، افسردگی و ابتلای به آن یکی از مهمترین معضلات اجتماعی است و تبعیض و نابرابری و فقر مادی و فقدان معنویت، غرق شدن در مظاهر مادی و تلاش برای رسیدن به نا کجا آباد، انسان را در مخمصه ای فرو برده است که به سادگی نمی تواند از آن بگریزد.

در مطالعات انجام گرفته در جهان، مشخص شده است که میزان شیوع افسردگی در میان مردان و زنان بیست درصد است. محققین موسسه ی بین المللی بهداشت روانی امریکا (HIMH) می گویند تعداد بی شماری نزدیک به ۲/۳ میلیون نوجوان مبتلا به افسردگی هستند و هیچ کمکی دریافت نمی کنند. در صورتی که تا بیست سال پیش، طغیان و حساسیت، مختص دوران نوجوانی و گذرا بود، اما امروزه، طولانی تر شدن این دوره مقدمه ی بروز مشکلات جدی تری گردیده است. تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان می دهد که در اروپا و امریکا ۱۵ تا ۳۰ درصد

بزرگسالان در طول زندگی شان حتما یک بار به افسردگی عمیق مبتلا می شود. بنابر گزارش سازمان بهداشت جهانی تقریباً ۱۰۰ میلیون نفر در دنیا از بیماری افسردگی رنج می برند. دکتر احمد جلیلی رئیس انجمن روان پزشکان ایران می گوید: افسردگی شایع ترین و مهم ترین بیماری روان پزشکی در بین گروه بزرگسالان در ایران است و به علت شیوع زیاد آن در اغلب کشورهای دنیا، هم اکنون این بیماری در رده ی چهارم جهان قرار دارد.

همان طوری که گذشت، ریشه ی بسیاری از مشکلات روحی و روانی خصوصاً افسردگی، در غرق شدن در مظاهر مادی و تلاش برای امور بیهوده است که آدمی را از من درون خود، فرسنگ ها دور کرده و او را به بیراهه های ناکجا آباد منحرف می کند. تا جایی می رسد که شخص در سال های متمادی فرصت ندارد به خود سری بزند و از حال خود مطلع شود. هر روز به پریشانی و افسردگی اش اضافه شده و دریغ از روزنه ی نوری که ظلمت تنهایی درونش را بزداید. اما، در جوامع توحیدی که نور الهی در اشراق است و آدمی در پرتو فضل و رحمت الهی به سر می برد، ارقام افسردگی و بیماری های روانی، تعجب برانگیز است در حالی که باید انسان موحد در آغوش انس الهی در امنیت کامل به زندگی شادمان و لطیف خود عاشقانه ادامه دهد چرا که این

خداوند است که بنده اش را با مهر تمام پذیرفته و او را در پرتو الطاف فراوان خود محفوظ می دارد و چه جای امنی بهتر از آغوش مهر الهی؟ او خداوندی است که ما را آفریده است و از انواع اقسام نعمات خود بهره مند کرده است و اگر به دیده ی انصاف بنگریم به حقارت نداشته هایمان در برابر عظمت داشته هایمان پی خواهیم برد و همین خداوند مهربان است که ما را شادمان می پسندد و این وظیفه ی ماست که به آن چه او خواسته است عاشقانه جواب دهیم و آن چه که برای شادمانی نیاز است در درون خود تقویت کنیم و آن چه مانع شادمانی است رها کنیم. همه ی ما دانسته یا نادانسته، کتاب شادمانی را در اختیار داریم. کتابی که اگر با آن مانوس شویم راه کارهای زیبایی برای زندگی شادمانه دارد. ما به تمام کسانی که دوست دارند در پرتو الطاف خداوند مهربان، شادمان زندگی کنند پیشنهاد می کنیم راهکارهای شاد زیستن را که در تعالیم قرآن کریم و سنت نبوی (ص) است و متعاضداً ذکر خواهد شد در درون خود تقویت کنند و با تمرین و ممارست از آن چه مانع شادمانی است حذر کرده و به آن چه شادمانی را تقویت می کند بپردازند. البته پرواضح است که هرکسی با توجه به آمادگی روحی خود به برخی از دستورالعمل ها باید بیشتر بپردازد و ممکن است برخی دیگر در وجود شخص ملکه باشند و به تمرین کمتری

نیاز داشته باشد.

امیدواریم شما خواننده ی گرامی پس از مطالعه ی این کتاب ،
بهرتر بتوانید در پرتو مهر الهی و آموزه های کتاب شادمانی «قرآن
کریم» با تمرین ، شادمانی را در درون خود نهادینه سازید.

www.ketab.ir