

نصایحی برای آرامش در زندگی

خدیجه بایرام نور کرده مهین

www.ketab.ir

سر شناسه	: بایرامپور، زیبا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: نصابی برای آرامش در زندگی / خدیجه - زیبا بایرامپور.
مشخصات نشر	: تبریز: آناس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۸۸-۳۲-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
موضوع	: داستان‌های اخلاقی - قرن ۱۴
موضوع	: Ethical fiction* -- 20 th century
موضوع	: داستان‌های آموزنده فارسی
موضوع	: Didactic fiction, Persian
موضوع	: داستان‌های مذهبی - قرن ۱۴
موضوع	: Religious fiction -- 20 th century
موضوع	: رده بندی (اسلام) - داستان
موضوع	: Conduct of life -- *Religious aspects -- Islam -- fiction
رده بندی کنگره	: BP۲۴۹ / ۱۱ / ۶۸ ب / د
رده بندی دیویی	: ۲۷ / ۶۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۴۸۸۳



نصابی برای آرامش در زندگی

نویسنده: خدیجه بایرام پور

ناشر: انتشارات آناس

چاپ اول ۱۳۹۶ / ۹۶ صفحه / قطع رقعی / ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۸۸-۳۲-۲

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

مقدمه

هر انسانی در وجود و نهادش باید واعظی درونی داشته باشد. پندها و مواعظ اگر از دلی پاک بر زبانی مطهر جاری گردد اثر بخش است. پندها و مواعظ از قلم پاک است که سبب بیداری انسان می شوند. پند دهنده خود باید نخست عامل باشد تا بتواند بر دیگران نیز تاثیر گذارد. پند گرفتن، عبرت گرفتن است (یعنی از موعظه باید نتیجه گرفت و عمل کرد نه این که صرفاً شنید یا دید). موعظه، حیات دل هاست. موعظه، نصیحتی است شفاف است. پند برای کسی که بدان عمل نماید شفاست. موعظه سودمند و پند مؤثر آن است که شنونده را از عمل به زشتی ها و بدی ها باز دارد. پند، جلا دهنده ی قلوب است. پند، غفلت ریزی خوبی را از انسان زایل می کند. پند، وعظ و نصیحت، بیداری را در پی دارد. بهترین پندها آن است که آدمی را از زشتی ها باز دارد. شنیدن پند تنها با گوش و با غفلت دل سودی ندارد، در پند راندرز دل باید بیدار گردد تا سودمند افتد.

کتاب حاضر با هدف پند و اندرز از بزرگان و دهستان های عبرت آموز نگاشته شده است این کتاب از آدمی می خواهد که به خود آید، دستان پستی و دربی کرانه وجود خویش نیک بیندیشد، زنگارهای غفلت و ناپاکی های گناهان و خطاها را با آموزش خواهی از خدا، از صفحه دل بزداید و قلب خویش را صفا و روشنی بخشد تا می تواند به معروف ها و آنچه خیر و نیک است عمل نماید و از منکرات و زشتی ها، خاریشتن و مردم را باز دارد و زندگی این جهانی اش را از ایمان و عمل صالح و کارهای نیک، بیان کند.

پیش از هر چیز و به عنوان مقدمه ای مهم و اساسی، بایستی بودن خودمان را باور کنیم و به خودمان باور داشته باشیم و به خودمان عشق بورزیم. برای اینکه اعتماد به نفس داشته باشیم، بایستی پذیرای این لحظه خودمان باشیم و خودمان را همانطور که هستیم دوست

داشته باشیم و عاشق وجودمان با تمام ابعاد و زوایای خود باشیم.

برای باور داشتن خودمان و قدر خودمان را دانستن، نیازی به داشتن دستاوردهای خاص و بزرگ بیرونی نیست، در گام اول، کافی است که بدانیم انسانیم و اشرف مخلوقات هستیم! ما شاهکار خدا هستیم و خدا پس از آفریدن ما به خود افرین گفته است. «آری ما فخر کائنات هستیم چرا به خودمان مفتخر نباشیم؟» ما انسان هستیم و برترین موهبت الهی، یعنی قدرت تشخیص و انتخاب و اراده و اختیار را بر اساس آگاهی‌هایمان داریم.

همین که هستیم کافی است تا بدانیم ارزشمندیم و هیچ کس و هیچ چیز در جهان هستی نمی‌توان جایگزین ما شد.
این کتاب شامل چهار فصل می‌باشد که در در فصل نخست سعی شده که از شناخت خدا و یاد او ذکر شود.

در فصل دوم روایات و داستان‌های چهارده معصوم (ع) آورده ایم.

فصل سوم نصایح و جملات گویبار از امامان و عرفا آمده است.

سخنان جالب و حکمت آموز ارتباط با خدا و باز از داستان‌های عبرت آموز شیوانا یاد شده است.

فصل چهارم که فصل پایانی این کتاب می‌باشد سعی شده از بهتر و زیباترین روایات برای بهتر زندگی کردن استفاده شده است.

شایسته است از کسانی که ما را در تهیه این کتاب یاری نمودند تشکر و قدردانی نماییم.

فهرست مطالب

عنوان صفحه

پیشگفتار

فصل اول: شناخت خدا

۱۱	راز دل خدا
۱۳	امید
۱۴	تحول
۱۵	از عمرت بهره ببر
۱۵	سلوک خردمندان
۱۶	آغاز مرگ تدریجی
۱۷	آیا میدانستید
۱۷	پروردگارا، تو را سپاس می گویم
۱۸	آنچه که خدا در آن روز نمی پرسد
۱۹	شما میبینی، پس تصمیم با شماست
۱۹	داستان جدیدی از مسابقه خرگوش و لاک پشت
۲۳	وقت
۲۳	بهترین کلمه ها

فصل دوم: روایات و داستان های چهارده معصوم علیه السلام

۲۹	امام علی - امام اول: گردن بندی از بیت المال
۳۰	امام حسن مجتبی (ع) - امام دوم: نیکی جواب نیکی
۳۱	امام حسین (ع) - امام سوم: شیرین زبانی

- ۳۲ امام چهارم - امام سجاد(ع): گفتن یا نگفتن.....
- ۳۴ امام محمد باقر (ع) - امام پنجم: حاجی حقیقی کم است.....
- ۳۵ امام جعفر صادق (ع) - امام ششم: قدر سخن.....
- ۳۶ موسی (ع) - امام هفتم: امام (ع) در زندان.....
- ۳۷ امام رضا (ع) - امام هشتم: مادری پاک فرزندی پاک تر.....
- ۳۸ امام محمد تقی (ع) - امام نهم: علم امامت.....
- ۴۰ امام دهم - امام علی نقی (ع) - امام دهم: با ایام دشمنی نکنید.....
- ۴۱ امام یازدهم - امام حسن - مگر (ع): گره گشایی از مشکلات مسلمانان.....
- ۴۱ امام دوازدهم - امام مهدی (عج): شای بیمار.....

فصل سوم: نصایح و جملات گهواره ای امامان و عارفان

- ۴۵ جملاتی گوهر بار از معصومین (ع).....
- ۴۶ هفت بند مولانا.....
- ۴۷ نصایح بسیار زیبای زرتشت به پسرش.....
- ۴۹ آیت الله بهجت (ره) فرمود.....
- ۴۹ آیت الله مجتهدی تهرانی.....
- ۴۹ رسول الله فرموده اند.....
- ۴۹ آیت الله مجتهدی تهرانی.....
- ۵۰ جملات زیبا در باره مادر.....
- ۵۰ چشمان مادر.....
- ۵۲ پدر.....
- ۵۴ سکه پیروزی.....

۵۴	 کوتاه ترین راه
۵۵	 تو نویی
۵۵	 آدم های بزرگ و آدم های متوسط، آدم های کوچک

فصل چهارم: بهترین راهها برای بهتر زندگی کردن

۵۹	 چگونه یک زندگی زیبا داشته باشیم
۶۱	 فکرهای سمی و باورهای مثبت
۶۲	 معنای دوم عشق (داستانی از شیوانا)
۶۳	 بزرگ بچه
۶۴	 رازهای آرامش و شادی در زندگی
۶۹	 مغایرتهای زمان ما
۷۰	 هدف گذاری و برنامه ریزی در کار و زندگی
۷۱	 نکات مهم در زندگی موفق
۷۹	 داستان آموزنده ای «قاعده بازی دنیا»
۸۲	 برای حل بزرگترین مشکلات زندگی
۸۳	 چند سؤال مهم قبل از ازدواج
۸۵	 با هم اهداف مشترک دارید؟
۸۵	 آیا قوانین زندگی مشترک را می دانید؟
۸۵	 یکدیگر را خوب می شناسید؟
۸۶	 نحوه تصمیم گیری
۸۶	 وظایف در زندگی

- فرزند در زندگی ۸۶
- عقاید و باورها ۸۷
- حس مسئولیت و بودن در کنار خانواده ۸۷
- انتظار ۸۷
- رابطه جنسی ۸۷
- مسائل مالی ۸۸
- صرف زمان با بیسیگ ۸۸
- اعتیاد، سیگار، الکل ۸۸
- ده اشتباه فرایند آشنایی در مورد ازدواج ۸۹
- نشانه عشق ۹۰
- لیوان را زمین نگذار ۹۲
- دنای مجازی ۹۳
- منابع ۹۵