
بسم الله الرحمن الرحيم

چاپ اول | تابستان ۱۴۰۲.

لبخند بر شادی

smile on happiness

گشایش روح سوی سپهر سرخوشی

نویسنده: علی ساعی (عبدالله مشکات)

تقدیم به آستان مقدس شادی مطلق

شناسنامه کتاب

سرشناسه: نام خانوادگی، نام، سال تولد

عنوان و نام پدیدآورنده: عنوان کتاب، نام و نام خانوادگی پدیدآورنده

مشخصات نشر: محل نشر؛ نام ناشر، سال نشر

مشخصات ظاهری: تعداد صفحات، مصوریا ...

شابک:

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: .....

موضوع: .....

شناسه افزوده: .....

رده بندی کنگره: .....

رده بندی دیویی: .....

شماره کتابشناسی ملی: .....

پدیدآورنده: نام و نام خانوادگی

ناشر: نام ناشر

همکاران: نام و نام خانوادگی

طراحی قالب صفحات: نشر آنلاین

مدیر هنری:

طراح جلد: نام و نام خانوادگی

صفحه آرایی: نام و نام خانوادگی صفحه‌آرا

نوبت چاپ: اول- بهار 0001

شمارگان: 00001

لَبخَند بَرشادی

smile on happiness

فهرست مطالب

پیشگفتار ۵

مقدمه ۷

سرفصل یک ۹

تیتر اصلی (سطح یک) ۱۱

عنوان بخش شماره یک ۱۱

تیترهای شماره دار ۱۴

لیست ها ۱۵

جدول ۱۵

نمودار ۱۶

عنوان بخش شماره دو ۱۷

واژه نامه (لغت نامه) ۱۷

منابع (کتاب نامه) ۱۷

فهرست تفضیلی ۱۸

پیشگفتار ۵
مقدمه ۷
سرفصل یک ۹
تیتر اصلی (سطح یک) ۱۱
عنوان بخش شماره یک ۱۱
تیترهای شماره دار ۱۴
لیست ها ۱۵
جدول ۱۵
نمودار ۱۶
عنوان بخش شماره دو ۱۷
واژه نامه (لغت نامه) ۱۷
منابع (کتاب نامه) ۱۷
فهرست تفضیلی ۱۸

دیباچه

- حمدی به شیرینی و گوارایی سرور هستی، خداوندا تا کام به شیرینی نامت نیامیزد دل مزه سرور نبیند.

- شادی رازی است از رازهای جهان هستی، هر چه از آن به تجربه شادی یاد می‌کنیم، به واقع تنها نشانی از شادی حقیقی است.

شادی گمشده عصر حاضر است تا یافت نشود آرامش بر جان حاکم نشود.

- انسان عصر امروزی تنها نمایشی از شادی از خود نشان می‌دهد آنچه را که از جنس شادی نیست به جای شادی بر او غالب می‌شود، سیاهی به‌جای سپیدی بر او غالب می‌شود. تا زمانی‌که از این اسارت شادی کاذب خلاص نشود به تجربه شادی حقیقی نائل نشود.

- این کتاب تحفه شادی برای شادی‌جویان تشنه به کوی شادی است.

- این کتاب تجارب و اسراری را از پشت آفاق شادی به شما تحفه خواهد نمود.

کتاب مذکور تجارب با اثبات رسیده نگارنده آن است.

شاید به جرأت بتوان گفت که تنها چند نسخه از این کتاب، شما را میهمان عشق و شادی و لذت نماید اما مطالعه و انجام کامل نسخ این کتاب شما را به دانش‌آموخته عشق و شادی و لذت تبدیل خواهد نمود و شما را پای تنور شادی خواهد نشاند! ان شاء الله تعالی!

ادمان نرود که شادی خزینه‌ای دارد و سالهای درازی است که دیدگان‌مان از رویت جمالش محروم است اما از فیوضات رحمانی‌اش عالم از پس این ابر دوری به فیضان است!

- يَا سُرُورَ الْعَارِفِينَ يَا مُنَى الْمُحِبِّينَ يَا أَنِيسَ الْمُرِيدِين
- يَا سَارَّ أَوْلِيَائِه
- يَا سُرُورَ الْأَرْوَاحِ وَ يَا مُنْتَهَى غَايَةِ الْأَفْرَاح
- يَا جَلِيسَ كُلِّ مُتَوَحِّدٍ مَعَكَ وَ يَا أَنِيسَ كُلِّ مُتَفَرِّدٍ يَخْلُو بِك
- يَا أَنِيسَ الْقُلُوبِ يَا مُفَرِّجَ الْهُمُومِ يَا مُنَفِّسَ الْغُمُوم
- يَا أَنِيسَ مَنْ لَا أَنِيسَ لَه
- يَا أَنِيسَ الذَّاكِرِين
- يَا مُونِسَ الْمُسْتَوْحِشِينَ وَ يَا أَنِيسَ الْمُتَفَرِّدِين

سرور از او و او فراتر ز سرور است

- هر که خدا را فراموش کرد شادی و سرور را وداع کرد. فراموشی خدا فراموشی شادی است، فراموشی خورشید فراموشی نور و برابر با نابینایی است.
- فراموشی خدا وداع سرور است!
- هر آن شادی که با وجود فراموشی خدا حس می‌شود سراب شادی است که سرانجامش جان دادن به عطش شادی است.
- هر که خدایش را فراموش کند شادی با او وداع کند، هر چه هست به او پشت کند.
- توجه نماییم که ما با آثار شادی در ارتباطیم، خود شادی حقیقتی است متعالی که در خزینه رضای الهی قرار دارد.
- در واقع شادی و لذات دنیوی آدرس‌های شادی‌اند نه خود شادی، به این خاطر است که هیچ شادی و لذت دنیوی انسان را خشنود نمی‌سازد.
- لذت و شادی دارای هویتی معین و مشخص است که چشیدن و درک آن بسته به رفاقت انسانها با آنهاست، و شرط وصول دوستی و مخبت خالق لذت و شادی است، پادشاه و صاحب لذت خداست و تنها با او به لذت و شادی خواهیم رسید.
- توجه نماییم که در جهان هم شادی رحمانیت و هم شادی رحیمیت وجود دارد و تنها بندگان شایسته خدا به فیض درک لذات رحیمی خواهند رسید.
- وحشت از تنهایی نشان بارز فراموشی خداست.

وداع با افسردگی

- وداع افسردگی با «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» و شادی با «بسم الله الرحمن الرحیم» است.
- از هر درد و افسردگی به خدا پناه و شادی را از او طلب کنیم.

سرورشناسی رمز حسّ سرور است

با فطرت خود سرور را دریابیم و با دل معنایش نماییم، سرور حقیقی و مجازی را از هم تمییز کنیم، سرور باقی را از سرور موقتی و گذار تفکیک نماییم.

عدم معرفت به حقیقت سرور مثل نابینایی در برابر نور است. در باغ معارف الهی حس درک سرور حقیقی را بیدار کنیم.

حزن و سرور دنیوی از جمله مواد آزمون میز امتحان دنیاست.

چه بسا حزن و اندوه موقت باب تنگ گذر به سوی سرور و شادی است، انسان به ناچار بایستی حزن و اندوه را به اشکال مختلف تجربه نماید، مدیریت حزن و اندوه رمز پذیرش آدمی برای مدارج عالی انسانیت است.

حزن و اندوه‌های قهری به نوعی آزمون آدمیان است که در بستر شکیبایی تلخی آن به شیرینی سرور تبدیل خواهد شد. فشارات قهری را نوعی ورزش روح و روان تلقی نموده که روزی عضله‌های این ریاضت بیرون خواهد زد.

به دنیا بیشتر از بهایش به آن ارزش قائل نشوید، دنیا یعنی پست‌ترین، شادی و لذتش نیز پست‌ترین است، پس تا شادی و لذّات دنیا را زیر پا نگذاریم به شادی و لذات والا دست نخواهیم یافت.

هر که عاشق دنیا شود پست و حقیر شود، به حد و حدود دنیا کوچک و صغیر شود.

اندوه از همّ آغاز و به غم رسیده و از آن به حزن ختم می‌شود. غم شدیدتر از همّ است، اگر همّ ادامه یابد به حزن تبدیل می‌شود. هر چه وابستگی آدمی به دنیا بیشتر شود، همّ آدمی به غم و غم آدمی به حزن می‌رسد و این حزن، نزدیکترین واژه به احوالات افسردگی است.

معالی اخلاق عسل عشق و شادی و لذات غیر قابل وصف و بیان است.

- مکارم اخلاق بال پرواز به سوی عشق و شادی و لذات متعالی است.
- بدون مکارم اخلاق انسان مثل پرنده بی‌و بال و پر است.
- انسان اسیر عشق دنیوی زندانی غم‌های دنیوی است.
- مکارم اخلاق را معیار ارزش و بهای اشخاص قرار دهید.

چه بسا محرومیت‌های افسردگی‌زا نوعی موهبتی برای سرور ابدی است.

- بخش عمده‌ای از افسردگی‌ها بخاطر بعضی از محرومیت‌های دنیوی و برآورده نشدن آرزوهاست، بایستی به این حقیقت یقین کنیم که دنیا محل خوش‌گذرانی و محل رسیدن به آرزوها نیست بلکه محل کار و تلاش بندگی است تا به سرای حقیقی خوشی‌ها راه یابیم.
- یقین کنید محرومیت از شادی‌های مشروع تقاصّ شادی‌های معصیتی است.

یاد بهشت الهی شیرینی قبل از تجربه آن است

- بعضی از خوشی‌های دنیوی از جاده گناه و معصیت طی می‌شود که گذر از آن علی رغم وصول خوشی موقتی غم ابدی را به دنبال دارد که ارزش چشیدن ندارد.
- چه بسا بعضی محرومیت‌ها عین مرحومیت هستند. و چه بسا بعضی مرحومیت‌ها محرومیت ابدی به دنبال دارند. پس ناخوشی امروز را با خوشی ابدی فردا معامله کن.
- آیات قرآن سرورآفرین‌اند، هر چه تفکر و تعقل در آیات بیشتر، لذت سرور افزونتر خواهد بود.
- مرور آیات بهشتی و تامل در آن همیشه شیرین و خاطر آدمی را برای فردایی بعتر و شیرین‌تر نوید می‌دهد و باعث می‌شود آدمی در برابر محرومیت‌ها و برآورده نشدن آرزوهای دنیوی صبور باشد.

همچنین مرور آیات جهنمی نیز سرور آفرین است چرا که نتیجه خوشی‌های آلوده به گناه را نشان داده و باعث می‌شود انسان با نشاط و عزم تمام از شادی‌های آلوده به گناه فرار و محرومیت از آنها را موهبت الهی تلقی نماید.

بهشت گردی کنید

از دروازه قرآن مسافر بهشت شوید و از این سفر سرورانگیز بهره وافر ببرید.

هر چه اخلاق و اعمالتان نیکوتر و عبادت‌تان پسندیده‌تر باشد در همین دنیا در عالم دنیا بهشت سرور و مسرت را تجربه خواهید نمود.

بهشت، قرص شادی خداست، یاد آخرت یاد بهشت نشاط‌آور است

ببه سوی شادی سفر کنید

سیر و سفر در طبیعت سفر به‌سوی شادی است، هوشمندانه سفر خود را برنامه‌ریزی نمایید، عالمانه و هوشمندانه سفر کنید، سفر خود را محققانه انجام دهید، دقت و ظرافت به خرج دهید، طبیعت را مطالعه و معاینه کنید با طبیعت هم کلام شوید هم مناجات شوید.

سیر و سفر روحانی را فراموش کنید، برای سفرهای روحانی خود با ظرافت تمام برنامه‌ریزی کنید.

مطالعه احوالات انسان‌های شایسته راهنمای خوبی برای سفرهای روحانی است!

معراج پیامبر اسلام و احوالات روحانی آن حضرت و معصومین علیهم السلام یار خاص کمک به سفرهای روحانی است.

خود را به جای قهرمان‌های واقعی مسیر بندگی الهی قرار دهید، از آنها الگو بگیرید

بکشف علت و معلول

- کشف علت و رفع علت موثرترین درمان است و گرنه با درمان معلول امکان زایش مجدد آن وجود دارد.
- تا علت رفع نشود درمان آثار علت موثر واقع نخواهد شد.
- مخفیگاه غم‌ها را پیدا کنید و از مقرشان بیرون کنید.

بکشف علت غم و افسردی کشف قاتل نشاط است.

- تا علت باقی است درد و افسردگی هجرت نخواهد نمود اما می‌تواند مخفی و یا به خواب موقت فرو رود.
- رفع علت غم و افسردگی معلولات علت را نابود نمی‌کند بلکه مانع تکثیر آن می‌شود.
- هر چند علت معلوم و مکشوف شود، آثار علت نباید به فراموشی سپرده شود، معلولات باید مرتفع شود.
- زیر نظر متخصص، دستگاه گوارش، قلب، ضربان قلب، فشار خون، ریه و تنفس و میزان اکسیژن خون، کبد و کلیه و... شما را کنترل نمایید.

بحب دنیا افسردگی می‌آورد

- حب دنیا راس هر بیماری و افسردگی است، هر که عشق خود به دنیا ببازد از تجربه عشق‌های فراسوی دنیا محروم ماند. دنیا را بایستی سوخت عشق حقیقی قرار دهیم.
- انسان دارای روحی عظیم و گسترده‌ای است که اگر به عشق دنیوی گرفتار آید خویشتن را در قفس تنگ دنیا گرفتار ساخته است.
- آرزوهای دنیوی انسان را محبوس و مسدود و محدود ابعاد خود نمود نه دل بلکه تمام وجودش در ضیق و مشقت گرفتار می‌شود و بنا به سطح تحمل، سرانجام علایمش بصورت انواع افسردگی‌ها ظهور می‌نماید.

زیباترین خلوت را از کف ندهید

- خلوت با معبود زیباتری و عالی‌ترین خلوت عالم است. زیباترین راز و نیاز خود را با خالقتان بروز دهید.
- نیایش آخر شب، نزدیک سپیده صبح غوغای شادی است.
- نماز شب طوفان شادی است.

با معبود خود عاشقانه گفتگو کنید

- با خدای خود راز و نیاز کنید و درد و رنج و ناراحتی خود را جزء به جزء برای معبودتان بیان کنید هر چند او آگاه به پنهان و آشکار ماست اما بازگویی بهانه و ابزاری است که رشته ارتباط ما را به خدای دانا محکم می‌کند.
- به خلوت خانه و به خلوت جمع و به دشت و کوه و بیابان و هر جایی که با خدای خود دل دلتان را باز کنید.
- با معبودتان عاشقان نجوا کنید.
- به خدای خود نامه نگارش کنید.
- مطالعه گفتگوی خدای متعال با بندگان راستین و انبیای عظام فرحبخش است.

با خدا بودن یعنی فراسوی خواست‌ها یعنی، داشته فراتر از داشته‌ها یعنی فراتر از آرامش و سرور و نشاط

- با خدا بودن یعنی به بالاتر از هر آرزویی رسیدن، به فرا آرزوها سر کشیدن، به فرا نیاز دست یافتن.
- با خدا بودن مصاحبت دائمی با فراتر از شادی‌هاست.
- با خدا بودن یعنی در آغوش عشق و شادی و لذت اقامت گزیدن است. شادی مقیم

جستجو کردنی نیست بلکه بایستی درکش نمود.

- شادی، پذیرایی خدا از بندگان خویش است که عمقی دارد و طبقات و لایه‌های گوناگونی، اما ارتباط خود معبود با آفریده‌اش فراسوی شادی‌هاست.

اذکار الهی گل‌های شادی‌اند.

- هر ذکر لذت و طعم و مزه و شادی خاص خود را دارد، لذت تمام اذکار الهی را تجربه کنید.

- جوشن کبیر کندوی عسل اسماء الهی است، تمام گل اسماء الهی در آن جمع است، فراموشش نکنید.

- هر نام خدا کلیدی از کلیدهای شادی است، با هر نامش انواع و اصناف دروازه‌های شادی را می‌توان گشود.

- هر نام خدا گشاینده ابیات شادی و قفل‌کننده ابیات حزن و اندوه است.

حیات بی‌هدف تهی از شادی است

- شخص بی‌هدف نمی‌تواند شاد زندگی کند هر چند که ادای شادی را از خود نشان دهد، شادی، شرچشمه و مقصدی دارد، بدون در نظر گرفتن مقصد انسان از راه شادی گمراه می‌گردد.

- تصریح و تعریف هدف از زندگانی دروازه‌های شادی را به روی شما خواهد گشود، دنیا و بالاتر از آن این جهان هستی برای هدفی عظیم آفریده شده و شما درون این هدف قرار دارید، پس با کشتی آفرینش به سوی مقصد اعلا روان حرکت کنید.

مطالعه و تحقیق راهبردی ارزش نهادن به حقیقت و رحم شادی است.

در هر زمینه علمی علی الخصوص علوم انسانی و عقیدتی مطالعه و تحقیقات راهبردی انجام دهید که نوعی احترام به سازه و سازنده خلقت است که خالق مهربان سوخت تحقیقات شما را عشق و شادی و لذت قرار خواهد داد، شک نکنید.

از آفریدگار خود در موفقیت در مطالعه و تحقیق مدد بخواهید.

آغوش گرم علم و حکمت

آغوش ثقلین گرم‌ترین شادی جهان هستی است، کافیست رفیق قرآن و عترت شویم.

گرم‌تر از آغوش مادر، آغوش گرم الطاف رحمانی است که به وصف نیامدنی است.

حسادت سمّ شادی است

حسادت را درمان کنید تا بسیاری از بیماری‌های جسم و جانتان درمان شود و گل شادی بروید.

حسادت آتش افسردگی است تا زمانیکه خاموش نشود مزه شادی درک نخواهد شد.

شادی شخص حسود معکوس و منکوس است، این نوع شادی سیاه‌ترین و مسخ شده‌ترین نوع سرور است، چرا که که با غم و رنج و بدبختی دیگران شادی او ظهور می‌کند؛ کسی که شادی‌اش از آتش رنج دیگران بروید طعم شادی موافق و حقیقی را درک نخواهد نمود.

حسادت ریشه افسردگی‌های مزمن و خطرناک است.

حسد آتش فروزان افسردگی و غم و غصه سیاه و تاریک است.

کنترل حسادت رمز درمان افسردگی‌های خطرناک و شدید.

از شرّ حسد، از خود به دیگران و از دیگران به خود، به خدا پناه برید.

خطر کبر بر آرامش

کبر، اکبر ابزار افسردگی است. چرا که ادعای چیزی را دارد که دارایی او نبوده و به آن نخواهد رسید.

اگر بزرگی می‌جویی تنها با خدای اکبر، کبر ورزی کنید. تنها افتخار اول و آخر ما خدای بزرگ ماست، و این خدا، معبود همه ماست.

عصبانیت بمب خوشی و آرامش و نشاط است

کنترل عصبانیت مهار آتش خوشی‌هاست، فرو خوردن خشم رونده نشاط است.

طلب بخشش از خدا پاک‌کننده هرگونه حزن و اندوه است.

با توبه و استغفار به خدا روی آورید که خوشی‌ها به شما هجوم خواهند آورد.

توجه به خدا و آشتی با او، آشتی با خوشی‌های وصف‌ناپذیر است.

استغفار ۷۰ بند مولا امیرالمومنین علیه السلام معجزه شادی است، به خلوت‌سرای خود با حال استغفار آن را بخوانید و به عباراتش دقیق شوید.

هر بند این استغفارنامه دروازه‌های عظیمی از شادی و عشق و لذت را به روی شما خواهد گشود و دروازه‌های غم و غصه را خواهد بست.

این استغفار نامه آشتی‌نامه با خداست، هیچ آفریده‌ای در رسم رفاقت توان سبقت از آفریدگار را ندارد.

استغفار آتش را به گلستان تبدیل می‌سازد و غم را به شادی می‌رساند.

دیدار عارفانه با طبیعت

نگاه عارفانه و عاشقانه به مناظر خلقت از جمادات تا نبادات و پرندگان و ماهیان و آسمان و ستارگان و... فرصتی برای شکوفایی شادی‌های ظاهر و باطنی جان آدمی است.
ر چه نگاه عارفانه‌تر و عاشقانه‌تر سرور افزونتر خواهد بود.

ر جان مناظر هستی گردش روحانی و سیر و سلوک جانانه کنید.

هر چه غرقه زیبایی‌های حضرت محبوب در جهان هستی شویم، غم و غصه‌ها را غرق و خوشی‌ها شناور خواهیم نمود.

با طبیعت رفاقت کنید.

به مناظر مختلف به دقت و ظرافت نگاه کرده بر عمق آن بیفزایید متوجه خواهید شد که می‌بینید آنچه را که قبلا از آن غافل بودید، هر میزان میزان رصد چشمی شما زیاد گردد وسعت شادی شما توسعه خواهد یافت.

این تمرین را با قوه شنوایی و چشایی و لامسه و فکری توسعه دهید.

ستارگان شب نوید سلامتی و شادی هستند.

نظاره عارفانه و ذاکرانه به ستارگان با خلوت و سکوت دل آثار شگرفی دارد.

استشمام عطر

استشمام عطر گل و میوه و سبزیجات برانگیزاننده لطافت بانی است. نگاه متفکرانه و حکیمانه به گل و استشمام متفکرانه و فقیهانه به آن دروازه‌های ظریف شادی را به روی آدمی می‌گشاید.

نظر کنجکاوانه و متفکرانه به گل و بوئیدن آن به تمزیج حواس مختلف دخیل در شناخت گل، شادی ویژه‌ای را به آدمی تحفه می‌نماید.

گلاب و عطر گل محمدی و بوی اسپند سوخته نسخ خاصی در ورزش مشام برای تحریک ادراک اقسام عطریات است.

تنفس پاک و عمیق، شادی را زنده می‌سازد

در هوای پاک و تمیز با دل پاک و نیات پاک عمیقا تنفس کنید و به دفعات تکرار نمایید و به عمل روزانه و شبانه خود تبدیل نمایید.

تنفس خود را با ذکر و علم و معرفت و تفکر آمیخته کنید جان سلولهای بدنتان را با اسماء الهی نور باران کنید.

با تنفس پاک و سالم بر خمیازه پیشی بگیرید، چرا که از جمله علل خمیازه، کمبود اکسیژن و هوای پاک در بدن است.

تنفس‌های سالم و عمیق و منظم را جانشین خمیازه‌های کسالت‌آور کنید. این نوع تنفس تولید نشاط و آرامش می‌کند،

تنفس دل و جان را یاد بگیرید تا که دل و جانتان از کسالت خارج و نشاط را تجربه کند!

مواظب خمیازه‌های دل و جان خود باشید که جهانی را کسل می‌کند.

لباس شادی به تن کن.

لباس پاک و تمیز و نو لباس شادی است! خود را پاک و تمیز نگه دارید، هر چه لباس و جسم و جان‌تان پاک و نظیف‌تر باشد لذت و شادی‌تان افزونتر خواهد بود.

سموم شادی را دفع نمایید

آلودگی‌های بصری و سمعی و تنفسی و لمسی و شمّی و قلبی و... مسمومیت‌های خاص خود را به دنبال دارند و شادی آدمی را تحت تاثیر قرار داده و مولد غم و اندوه خواهند شد.

آلودگی‌های فکری خطرناک‌تر از هرگونه آلودگی است، مشغولیت‌های ذهنی با افکار

بیهوده و عبث، دل را اشغال و شادی را از زندگی انسان خارج خواهند نمود.

- خطر محبت‌های کذایی بر دل هر نوع خطری فراتر است، مواظل دل خود باشید **تا هر محبتی آلوده‌اش نکند!**
- هیچ محبتی را جایگزین محبت خدا نکنید، عشق خود به خدا را با دل و زبان اظهار کنید.
- برای خود سرگرمی معنوی طراحی نمایید.
- سعی نمایید سرگرمی با خدا را تجربه نمایید، کافیست بخواهید و از خدا درخواست نمایید.

با تغییر فکر شادی جلوه می‌کند

- فکر خود را از افسردگی خلاص کنید.
- نیروی خود را برای تولید افسردگی هدر ندهید.
- افسردگی را تشنه و گشنه سازید طعامش ندهید، کافی است موضوعات فکری قوی برای خود برنامه‌ریزی کنید.
- مغز خود را نصیحت کنید تا فرمان افسردگی صادر نکند.
- ذائقه سرور خد را ارتقاء دهید، با تغییر فکر تغییر ائقه رخ می‌دهد.
- تعریف سرور و شادی را برای خود اصلاح و واقعی نمایید.
- به تغییر متحولانه خود برنامه‌ریزی نمایید، به نسخ متعالی خود اندیشه نمایید.
- ذهن خود را حرکت دهید اجازه ندهید ذهن‌تان ایستاده اندیشه کند، بلکه بایستی فعال و سیال و غواصی نماید.

خود را همچون گمشده‌ای جستجو نمایید و بعد از یافتن خویشتن خود را معاینه کنید

خود فراموشی یکی از علل اساسی افسردگی است خود را پیدا کنید راهش معرفت نفس است آنگاه خود را معالجه کنید راهش تهذیب نفس است انسان عارف و مهذَّب یعنی انسان صاف و زلال و زیبا و با نشاط

خود را حسابرسی نمایید و نفس‌تان را محاسبه نمایید.

اگر خود را فراموش کنید، سلامتی و شادی نیز شما را فراموش می‌کند، فراموش نکنید که بنده خدا هستیم و این بدن و روح امانت خداست.

باور و خوشنودی ما به خدا مولد فرح و شادی فزاینده است.

شک و خشم از عوامل موثر در تولید افسردی و غم و غصه است.

شک در فطریات و مسلمات قاتل سرور جان آدمی است و باور به فطریات آب حیات سرور و شادی است.

صبر و پایداری ضامن سرور و شادی است

جزع و فزع در مسائل و دشواری‌ها حفاظ آدمی را در برابر نیش و زخم غم و غصه سست می‌گرداند.

ناشکیبایی کاهنده و نابودگر امید و هادم سعی و تلاش مفید آدمی است؛ و شکیبایی، مقوی امید و برانگیزاننده جدیت و تلاش است و باعث سرور و شادی است.

صبر، صنایع خوشی‌هاست.

بی‌اعتنایی به دنیا، جاذب شادی است

- توجه عاشقانه به دنیا جاذب غم و ناخوشی‌هاست، دنیا را همچون مرکبی در نظر بگیرید و از آن سواری بگیرید نه اینکه سواری دهید.
- هر که در جستجوی شادی‌های دنیوی باشد خوشی‌ها از او فرار می‌کنند و هر که در جستجوی خوشی‌های معنوی باشد، خوشی‌های دنیوی هم به او هجوم می‌آورند.
- بی‌اعتنایی به دنیا راحتی و آسایش دل و جان است.
- به خدا اعتماد کنید و به تقسیم روزی‌اش راضی باشید تا شاد و راحت زندگی کنی.

آرزو نگاری

- برای مرتب نمودن و حذف و اضافه آرزوها لازم است لیستی از آرزوهای خود را مکتوب نمایید آنگاه تصحیح نموده آنگاه آرزوهای خود را بر خالق‌تان عرضه نمایید. بدانید خدا خودش برای بنده‌اش فوق آرزوهاست.
- آرزوهای خود را مدیریت کنید تا خوشی‌های شما مدیریت شود.
- آرزوها بایستی از مسیر عقل طراحی شود و گرنه آرزو تبدیل به سیاهچال روح و جان می‌شود.

ناکامی نگاری

- اگر ناکامی‌های خود را نگارش کنید، چه کام‌هایی که ناکامی تلقی نموده‌اید و آنچه را به واقع ناکامی نیست به پندار غلط خسارت جان حساب نموده‌اید.
- ناکامی‌هایی که در واقع به نفع انسان بوده‌اند زیان آدمی نیست؛
- با خدا در اوج کام بل به فراکامیابی هستیم. با خدا باش که همه چیز به کام تو خواهد بود.

داشته و نداشته‌های خود را نگارش کنید

- داشته‌ها و نداشته‌های خود را نگارش نموده و میزان ثروت و دارایی مادی و معنوی خود را سبک سنگینی نمایید.
- شکر داشته‌ها بجای آورده و نداشته‌ها را از خالق هستی طلب کنیم.

شاد کنید شاد شوید

- هر چه دلها را شاد و نوازش کنید جان و دلتان لبریز اط ادی خواهد شد.
- دست نوازش بر دلهای شکسته غم‌ها و افسردگی‌ها را میشکند.
- یتیم‌نوازی کنید تا خدا شما را نوازش کند.
- غریب‌نوازی کنید تا خدا شما را قریب‌نوازی کند.
- هدیه دهید و هدیه بگیرید، برای هدیه دادن برنامه‌ریزی کنید، هدیه می‌تواند مادی و یا معنوی باشد.
- برای کسی که کل جهان هستی هدیه او به انسان است، هدیه دهید هدیه‌ای زیباتر از خدمت به خودتان نیست، به خودتان مهربانی کنید و از زشتی‌ها دوری کنید به باغ الهی یعنی قرآن و عترتش وارد شوید.

میهمان شادی شوید

- میهمانی دهید و میهمانی روید، میهمانی مشارکت در شادی و تجمیع آن است.
- با خلوت ذکر فرشتگان و محبوبان الهی را به میهمانی خود دعوت نمایید، طعام آن‌ها تسبیح و شراب آن‌ها تقدیس الهی است پس به نیکویی از آن‌ها پذیرایی نمایید.

از شادی‌ها پرستاری کنید

- شادی دیگران را به غم تبدیل نکنید که شادی خود را نابود خواهید نمود. پاسبان شادی دیگران باشید تا شادی‌تان پاسبانی شود.
- در غم و رنج دیگران خود را شریک کنید نه تنها غم به شما غلبه نخواهد نمود بلکه غم خودتان نیز زایل خواهد شد.
- هر از چند وقت از بیماران خاص پرستاری کنید که جوشنده شادی است.
- به عیادت بیماران خاص رفته با آن‌ها هم کلام شوید و به آن‌ها مهربانی نمایید به آن‌ها

تفکر را تمرین کنید

- تفکر را مثل تنفس به عادت تبدیل نمایید.

دیگران را ببخشید تا با شادی بدرخشید

- عفو و گذشت دیگران، شیرین‌ترین هدیه آدمی به آنهاست، بخشش باعث کاستن سنگینی دل و موجب سبکی جان برای پرواز به‌سوی شادی‌هاست.
- کینه دیگران همچون زباله‌هایی است که در دل آدمی جمع و هر چه بیشتر بماند گندیده‌تر می‌گردد، پس با بخشش حساب شده دیگران دل و جانتان را پاک و معطر سازید.
- یادآوری خطاهای دیگران و نبخشیدن آنها و همراه نمودن آن با خشم، نگهبانی از غم و غصه‌ها است.

تعقل را یاد بگیرید

شادی اجناس مختلفی دارد، تعقل، مولد شادی‌های عقلانی است که بی‌نظیرترین جنس شادی است.

تعقل تنها با مشارکت مکارم الاخلاق میسر است پس با تامین ابزار آلات تعقل به آن اقدام نمایید.

ارمغان تصدّق آرامش و شادی است

خدایا این صدقه را بخاطر کسب رضای تو، بخاطر لبیک به فرمان انفاق تو، محض رضای تو و شادی دل بندگان مستحق توست؛
برای شفای دل مومنان و خود تصدق دهید.

تنفس کندر و اسپند تنفس شادی است.

هوشمندانه و متفکرانه و تعقلانه در فضای با هوای پاک، اسپند و کندر دود کنید و تنفس کنید، سعی نمایید تا بوی خوش آن را کاملا حس نمایید.
تنفس‌تان را عمیق کنید و با ذکر الهی معجون کنید، عطر و بو را به درون مشام و ریه هدایت کنید و سعی کنید بو را خوب با مشام خود کاوش کنید و با تمام وجود حس‌اش کنید.
از خدای حکیم، بخاطر هدیه این بوی خوش تشکر کنید.

کنترل افکار و تنظیم آمال و تطهیر اغراض و تعطیر جوارح و جوانح با برنامه‌ریزی هوشمندانه عطریات میسر است.

بوی اسپند سرورانگیز است و عطر دلپذیرش خوشایند فرشته‌گان است و فضا را پاک و ملکوتی می‌سازد.

دودی که مغز را گرم و نشاط زاست

دودکردن کُندر گرم‌کنندهٔ مغز، مقوی حافظه و ضدآلزایمر، نشاط‌آور، ضدعفونی کنندهٔ محیط و پاک‌سازی هوا می‌شود.

بُخور گیاهانی مانند بابونه، استوخدوس، نعنا، آویشن، گل محمدی و گل‌ها و گیاهان معطر هر کدام به‌تناسب در پاک‌سازی و شفافیت پوست، ایجاد آرامش و نشاط، رفع سرماخوردگی، سینوزیت مفید هستند.

همچنین دود کردن صبحگاهی کُندر در منزل، از جمله سنت حضرت امام رضا (علیه السلام) بوده است.

لون صفراء فاقع سرور آفرین است

دیدن را به نظاره کردن تبدیل نمایید به گلها و مناظر و اشیاء به رنگ زرد روشن حکیمانه بنگرید بر وسعت نگاه خود بیفزایید.

نگارش و خوش و زیبا نگاری متفکرانه نگارش شادی است.

نام‌هایی از خدا را انتخاب و به زیبایی خوش‌نگاری کنید.

به خدا نامه و دلنامه حالنامه بنگارید.

به معبود خود هنرنمایی کنید هر هنری که دارید.

عرش نگاری کنید، عرش خدا را همچون دفتر یادداشت خود قرار دهید.

بال فرشتگان را با نام‌های زیبای خدا خوش نگاری کنید.

لب کروبیان را با آیات خدا کتابت کنید.

اعضا و جوارح و روح و نورتان را با نواهای رحمانی نگارش کنید.

تمرکز روی موضوعات مشروع و مطلوب و جذاب و علمی جاذب شادی است.

- تمرکز روی هر موضوعی ممنوع است
- از روی موضوعات شوم تمرکززدایی نمایید و روی موضوعات نیک جلب نمرکز نمایید.
- موضوعات نیکویی را به تنوع برای تمرکز انتخاب کنید.

با تبسم و خنده، شادی به روی آدمی می‌خندد.

- تبسم، شیرین‌ترین و بی‌صداترین علامت شادی دل است سعی نمایید با تبسم شادی‌های دلتان را استخراج نمایید، اما هر تبسمی علت و منبعی دارد، دلتان را هر چه آراسته‌تر نمایید و موضوع تبسم شما نیکوتر باشد، تبسم شما شیرین‌تر و روح‌دار خواهد بود.
- خنده روی هر موضوعی ممنوع است خنده به هر موضوع سبک موجب افت بهای خنده خواهد شد.

خنده، انتشار دادن انرژی شادی و هیجان است به هر چیزی خنده خود را فدا نکنید. عمق بخشی و جهت دهی به

- خنده باعث غنای شادی می‌گردد و گرنه شادی‌ها بی‌مورد به هدر می‌رود.
- موضوعات متینی را انتخاب و خنده را تمرین کنید.
- خنده، سرمایه ارزشمند روحانی است و لازم است به جا خرج شود سرمایه خود را به هر امری هزینه نکنید.
- فرد عالم و متدین و خوش اخلاق و با مرامی را جهت خنداندن دعوت نمایید.
- با موضوعاتی که متفکرانه آماده نموده‌اید دیگران را بخندانید تا خود هم بخندید.
- از افراط در خنده حذر نمایید، خندیدن زیاد مثل خوردن بیش از نیاز و باعث زحمت جسم و جان می‌شود.
- خنده باید کنترل شده باشد.

شادی‌های قلقلکی شادی نیستند درد و عذابند. شیون و زاری با نوای فریبنده شادی هستند! هر لذت و شادی که از مسیر بداخلاقی تولید شود زحمت و غم و درد پنهان است.

مدیریت تبسم و خنده مدیریت شادی است

خنده و تبسم خود را طراحی نموده و با دل و روح‌دار بخندید،

خنده و تبسم را به هنر خود تبدیل نمایید. هنرمندانه بخندید و تبسم کنید.

خنده هم مثل خَلق و خُلق افراد دارای انواع و اقسام است، پس اخلاق خنده خود را نیکو نمایید تا بر ملاحت اخلاق شما افزوده گردد.

خنده را مثل ورزش تلقی و با اصول و قواعد خاص و علمی انجامش دهید. خنده مثل نقاشی و هنرنمایی بر چهره و نهاد آدمی است.

خنده مثل غذا و داروست هر غذا و هر دارویی برای بدن مفید نیست. به نیکویی و زیبایی و پاکی بخندید تا دل و جانتان به نیکویی پرورش یابد.

خنده نیز تلخ و شیرین و ترش و شور دارد هر خنده‌ای برای بدن مفید نیست، خنده باید بر توازن جسم و جان بیافزاید نه آنکه گیرنده جان باشد.

سرور خود را برنامه‌ریزی کنید، هر آنچیزی که به ظاهر طعم شیرینی دارد شیرین نیست، چه بسا تلخی، پشت ظاهر شیرین‌اش پنهان است.

ادخال السرور انسان را به معدن شادی تبدیل می‌سازد.

مداخل و مخارج واقعی شادی را درست یاد بگیرید، تا به خطا از مداخل حزن وارد نشوید.

دریچه‌های ورود سرور و شادی را گشاد و ورود حزن را تنگ نمایید و دریچه‌هایی برای خروج حزن باز نگه دارید. دریچه‌هایی از جنس فکر، رفیق، طعام، آمال و...

خنده‌های هوشمند شفابخش‌اند

خنده‌های جاهلانه زاینده درد و مخرب جان‌اند.

بازی با کودکان بازی با شادی است.

با کودکان خود به بازی بپردازید و آنها را بخندانید و با آنها به زبانشان صحبت کنید کودکی نمودن با کودکان شریک شادی آنها شدن است.

صله ارحام و احباب و اعلام صله شادی است.

کسانی را که شما را دوست دارند به دیدارشان شتاب کنید، صله ارحام خزینه اسرارآمیز سرور است.

دیدار اهل خلوص و علم و حکمت و عرفان شادی‌زا و روح‌افزاست.

صله ارحام واکسن بیماری و اکسیر شادی است

غفلت از صله ارحام و احباب و اولیاء الله غفلت از سلامتی و شادی است.

صافحه و معانقه تبادل شادی و سلامتی است

مصافحه و معانقه ملاقات با شادی و سلامتی است.

شادنمایی دعوت از شادی است.

شاد کنید تا شاد شوید، شکسته‌بند دلهای شکسته باشید، تا دلتان آرامش یابد.

کسانی را ناراحت‌شان نموده‌اید حلالیت بطلبید و دلشان را بدست آورید تا دل‌تان آرام گیرد.

سعی نمایید هیچ دل مکدری نسبت به شما باقی نماند چراکه روزنه‌های صدور نیروهای منفی خواهد بود.

- بینوایان را شاد کنید تا شادی به جان شما بارش کند.
- شادی والدین اکسیر شادی‌هاست.

گل و گلدان و نگهداری و پرورش و تکثیر آن بر کثرت شادی می‌افزاید.

- رفاقت با گلدان و نگهداری ارز آنها رفاقت باسرور و حراست از شادی است.
- با آب دادن به گل و گیاه آنها را شاد تا شادی از دلتان بجوشد.
- از گلها پرستاری کنید، با آنها گفتگو کنید؛ همراه گل‌ها با خالق زیبایی‌ها مناجات کنید.

باغبانی و گلداری، غرس شادی است.

- دقت در روند رشد گل و گیاه و توجه و نگهداری از آنها نوعی خود مراقبتی و خودآبیاری است.

به طبیعت توجه کنید

- دکور خانه خودتان را طبیعی نمایید از مصنوعات حذر کنید

نوا و ندا و فریاد هوشمندانه منتشرات شادی‌اند.

- کلمات و جملات و عبارات و اذکار و اوراد و آیات و مناجات خاصی را بصورت آرام و تند و با کیفیات مختلف با صدای پایین و بلند و همراه با ابداعات در خلوت و جلوت، با آهنگی خاص و با نوای دل طنین‌انداز نمایید.

ورزش اعضا و جوارح و اندام رئیسه زور و بازوی شادی را تقویت می‌کند.

فضای ورزش اعضا و جوارح و اندام رئیسه با فضا سازی‌های جدید معنوی، رنگ و لعاب خاصی به آن ببخشید.

ورزش روح و روان و اعصاب شادی را ورزیده می‌سازد

ورزش روح و روان بعد از شناخت نسبی نسبت به آنها امکان‌پذیر است.

مراسم شکرگزاری ویژه زاینده شادی است.

برنامه‌ریزی برای شکر، زمینه‌سازی برای شادی روح افزاست.

نعمات و سلامت و عافیت، عنایم سابق و لازم و لاحق است.

آنچه را که داشتی و داری همان نعمتی است که درخت جسم و جان تو را به این مرحله از هستی رسانده شکرش را غنیمت شمار، تا شادی را به غنیمت بری.

سیاحت گردش شادی است

سیاحت را به سیر در آیات الهی تبدیل نمایید تا بهره مضاعف ببرید و شادی مضاعف برید.

تحفه زیارت شادی است

زیارت را بعنوان کانونی برای لقاء الله تلقی نمایید، حرم اهل بیت علیهم السلام بهترین جایگاه برای دیدار خداست.

پیاده روی شادی نوردی است.

ضمن پیاده روی، عطر و صفای معنوی را به مسیر راهپیمایی خود منتشر سازید.

سحر خیزی و خیز پیش‌از سحر، شادی دل را بیدار می‌کند.

سحر خیزی نوعی خیز برداشتن به طراوت هر چیزی است و پیشی از سحر سبقت از شادی است.

سیر در ذکر و غوطه‌وری در ذکر، غواصی میان شادی است.

اذکار را مثل کشتی و هواپیما و سفینه‌ای تلقی نمایید که قصد سیر و پرواز با آن را دارید.

اشتهای خور و خواب و ملذّذات را تقویت کنید

تا تشنه نشده‌اید آب ننوشید، تا گشنه نشده‌اید غذا نخورید، تا خواب‌تان نمی‌آید به بستر خواب نروید، تا نیازی جدی برای رفع خواسته‌های مشروع خود در شما ایجاد نشده به آن روی نیاورید برای اینکه اشتهای میل به آب و غذا و خواب و نیازهای مشروع در شما بیدار و فعال شود، به گاه تشنگی و گرسنگی، بدن و سامانه مغز و اعصاب، آماده ترشحات سرورآفرین است، همچنین موضوع خواب و تامین نیازهای دیگر.

تشنه‌گی و گرسنگی آفرینی هدفدار، مثل روزه، روح لذت و سرور را هنگام افطار بر خون و جان آدمی تزریق می‌نماید.

ظهور و بروز لذت و آرامش و آسایش بعد از خستگی است

جسم و روح، بایستی در انجام منظم کارها خسته شوند زمان استراحت هنگامه ترشحات سرورآفرین است. روح خود را در تفکرات زیبا و علمی و حکمتی حسته نمایید، جسم را در انجام منظم کارهای روزمرگی به اندازه کافی خسته نمایید تا به زمان استراحت منابع سرور به

جسم و جانتان بارش کند، جسم با منابع مادی و روح با منابع معنوی.

تعمق و تمرکز بر خوبی‌ها و زیبایی‌ها جاذب و هاضم خوشی‌های باطنی است

- فهرستی از خوبی‌ها را تهیه و همچون غذا به میزان لازم و مطلوب رویشان تمرکز نمایید.
- هر چه اندیشه و تعقل عمیق‌تر باشد به عصاره سرور و لذت نزدیک‌تر شود.
- اندیشه خود را تربیت نمایید تا در هر موضوع بیهوده‌ای وارد نشود.
- اندیشه خود را غربال نمایید تا سبکبال شود، اندیشه خود را از چرک افکار فاسد پاک نمایید و با افکار نیکو معطرش سازید.

جسم و جانتان را از انزوا و حبس رها کنید تا زنجیر شادی گسسته شود.

- انزوا مثل فضای سرد و خاموش و سیاهی است که هر چه مدتش بیشتر شود رنج و زحمت بدن افزایش می‌یابد.
- انزوا طلبی، سیاهچاله و زندان انفرادی خود ساخته است.
- فرار از انزوای خانوادگی و احبابی و اجتماعی، فرار از شیاهچال غم و افسردگی است.
- خلوت با معبود را جایگزین تمام انزوا طلبی‌های خود قرار دهید، خلوت با معبود تمام کاستی‌های جهان جان را پر و از آن سرور لبریز می‌گردد.

حدیث نفس و شیطان را خنثی کنید

- نفس و شیطان دشمن آشکار شما هستند و به شما تلقین خواهند نمود که بدخت و بیچاره‌اید مبادا پای سخنرانی‌های نفس و شیطان جلوس نمایید.

از افراد بدبین و حسود و دنیاگیر دور کنید

افراد تنگ‌فهم و تنگ‌دل و تنگ‌نظر شما را در دنیای تنگ خود تحت فشار خواهند گذاشت.

با انسان‌های والا و سینه‌گشاد مصاحبت نمایید، تا که دلتان از تنگنایی به گستردگی توسعه یابد.

از مواد غذایی مضر بپرهیزید

مواد غذایی که موجب اختلال در سطح قند خون، سیستم عصبی و یا صدمه به مغز می‌شود فرار کنید، موادی نظیر الکل، کافئین، شیرین کننده‌های مصنوعی، روغن هیدروژنه، مواد غذایی فرآوری شده، قند تصفیه شده و غذاهای غنی شده با سدیم.

ورزش و نرمش را برنامه منظم خود قرار دهید تا شادی در وجودتان نظم یابد.

ورزش تلاش برای پیشرفت و ترقی است نشاط افزاست، شادی محصول صنایع سالم و قدرتمند است، پس بر صحت و قدرت خود بیفزایید.

تعریق استعلاجی یار شادی است.

غم و غصه سمومات و رسوباتی را در بدن تولید می‌کند که بخش عمده آن با تعریق هوشمندانه و برنامه‌ریزی شده می‌تواند خارج و بدن را به بستر سرور تبدیل نماید.

تمام ناراحتی خود را در افکار خود با عرق‌ریزی از بدن خود تخلیه نمایید.

تعریق دل و جان، ساز و کار خاص خود را دارد که دل و جان را تصفیه نموده، صفای شادی را به ارمغان می‌آورد.

سُرور سَروَر جان سُرور سرزمین وجود است.

- رهبر جان را شاد نگه‌دارید تا که سرزمین جانتان شادی کند.
- حجت خدا را با اعمال نیک خود شاد کنید تا گیتی به رویتان بخندد.
- خدا را با حُسن بندگی شاد کنید تا که ذیل و صدر هستی خرسند و شما را در آغوش سرورشان غرق‌تان سازد.

رعد و برق داروی نشاط افزای الهی است

- رعد بانک تسبیح آمیخته با تحمید الهی و داروی شفابخش جان و قاتل شیاطین و میکروب‌های مزاحم وجود است.
- برق دیده محافظان جان را بینا و بر اعضا و جوارح و به ذرات جان نرمش داده و به بدن شوک وارد می‌سازد، رعد و برق بیدارگر اعضا و فعالگر جوارح و خارج‌گر تنبلی تن است.
- هوشمندانه به صدای رعد استماع و برق را تماشا کنید.
- رعد بانک زدودن افسردگی‌هاست.
- رعد شیاطین را به زحمت می‌اندازد و به هجرت مجبورشان می‌سازد برای تخلیه دل از وساوس افسردگی‌زا گوش دل به رعد آسمان بسپارید.
- به صدای رعد گوش فرا دهید که تمام هیاهوهای دلتان را خاموش می‌کند و وساوس و نزغات شیطان را فرومی‌نشاند.

لباس مناسب مفرح است

- لباس‌های تهیه شده از مواد نفتی و شیمیایی به‌خصوص در لباس زیر، باعث حساسیت پوستی و ایجاد الکتریسیته مضر در بدن و زمینه‌ساز بیماری‌های متعدد پوستی و عفونی است.

اما لباس‌های نخی لطیف و آرامش‌بخش است و از ایجاد عفونت به‌خصوص در بانوان نیز پیشگیری می‌کند.

لباس مناسب بپوشید اما تن را تنبل و راحت‌طلب بار نیاورید.

از لباس دل و جان غافل نشوید. لباس دل و جان را خیاطی و یا خریداری کنید و یا به هدیه بگیرید.

مناسب‌ترین لباس برای دل، تقوای الهی است فراموشش نکنید که یا دل عریان می‌ماند و یا به لباس تنگ و نامناسب گرفتار می‌گردد.

گرمی مطلوب مغز گرمی شادمانی است

با سرد شدن مغز افسردگی آغاز می‌شود، با اختلال کارکرد مغز شادی تولید نخواهد شد. شادی از جمله محصولات مغز سالم است.

با غلبه سودا و بلغم مغز رو به سردی مضاعف می‌رود، هر چند که طبیعت مغز سرد است اما باید خوراکش گرم باشد. با تعدیل مزاج، مغز، گرمی مطلوب خود را کسب خواهد نمود.

کندر و اسپند و گل گاو زبان، عطر مشک و گل محمدی و بادرنجبویه، زعفران، اسطوخودوس و گل محمدی و گلاب باعث گرم شدن مغز می‌شود.

گرمی مطلوب دل و جان پراهمیت‌تر از گرمی مطلوب مغز است، لازم است برای حصول آن آموزش لازم اخذ شود.

تقویت مغز و حافظه تقویت شادی است.

با تقویت مغز و حافظه به مغزتان گرمی مطبوع ببخشید.

در متون طب اسلامی مسواک زدن، روزه گرفتن، قرائت قرآن (بویژه آیت الکرسی)، وضو با آب نیمه گرم و دائم الوضو بودن، نگاه به صورت علما، اطاعت از پدر و مادر، گرفتن نعمت‌ها در روز دوشنبه، حجامت کردن و عسل خوردن، کندر جویدن، شیر، مربای آویشن، اسطوخودوس، خوردن انگور و گرمی جات، عدس، کرفس، کدو، سیب و به، جوانه گندم،

ناشتاخوردن انار با پیه آن، ناشتاخوردن مویز با هسته، ناشتاخوردن مخلوط زعفران، سعدکوفی و عسل و بطور عموم خوردن آب کم و غذای کم، برای تقویت حافظه مؤثراست.

اما مواردی همچون خوردن سیب ترش، خوردن سردی بیش ازحد مانند ماست و برنج، خوردن گشنیز، پنیر و آب زیاد، حجامت کردن درجای گودی پشت باعث کاهش حافظه می‌شوند.

رزماری (اکلیل کوهی): رزماری یک گیاه محبوب هم از نظر پزشکی و هم به عنوان نماد حافظه بوده است. رزماری محرک گردش خون و فعالیت‌های مغزی است. استشمام چند قطره از روغن رزماری باعث تطهیر فکر است.

گل سرخ: گل سرخ گیاهی باارزش است و استنشاق آن باعث قوت دماغ می‌شود.

مریم گلی دارویی: مریم گلی برای سر و مغز اثر خاصی دارد و به احساسات و حافظه نیرو می‌بخشد.

ژینکو(جینکو): برگ ژینکو تقویت‌کننده حافظه و باعث ازدیاد فعالیت‌های مغزی وجریان خون درآن می‌شود.

روغن فرار حاصل ازگیاهانی همچون نعنا، رزماری، ریحان، آویشن، مرزه، میخک و جوز موجب تحریک مغز می‌شوند و به پاک بودن تفکر کمک می‌کنند.

نسخه اسلامی: سنای مکی، سعد هندی، فلفل سفید، کندر نر و زعفران خالص به اندازه‌های مساوی آسیاب و با عسل مخلوط شود و هر روز به اندازه یک مثقال برای هفت روز پشت سر هم مصرف شود. اگر چهارده روز این دارو را بخورد اثرات فوق العاده و اعجاب انگیزی دارد.

عسل، عسل با کندر ناشتا، حجامت کردن، خوردن کرفس، روزه گرفتن، خوردن کندر و جویدن، خوردن سرکه طبیعی، خوردن انار با شحم آن، خوردن گوشت گردن گوسفند، خوردن حلوا، خوردن عدس، خوردن به، خوردن انجیر، مسواک زدن چوب اراک(چوب مسواک)، زیتون، مسواک زدن بصورت ناشتا با آسیاب شده نرم ترکیب یک مثقال هلیله زرد، یک مثقال عاقرقرحا و دو مثقال خردل، خوردن سه تکه زنجبیل پرورده بهمراه عسل، ناشتا خوردن ۱۲ عدد مویز، خوردن آسیاب شده کندر نر و میخک هر روز یک قاشق چایخوری، دعاهای مخصوص حافظه و مطالعه، قرائت قرآن(مطلق)، خواندن آیت الکرسی مدواوم، نوشتن سوره

یس را با گلاب و زعفران و خوردن آب آن هر روز یک بار تا ۷ روز، خواب قیلوله، شانه زدن،

میوه‌ها منابع شادی‌اند

- هر میوه یک پیک شادی و نشاط و آرامش و لذت و قوت است.
- شادافزایی هر میوه منحصر به آن میوه است.
- میوه‌جات الفبای شادی و لذت و نیرویند.
- از نگاه به میوه تا شمّ میوه و تا مزه میوه و تا طعم میوه و تا اثرات میوه هر کدام تاثیر خاص خود را دارند، میوه شادی در شادی است.
- هوشمندانه میوه میل کنید، ذکر نام خدا در تناول میوه روح سرور است.

غم و افسردگی از طحال سرچشمه می‌گیرد.

- با مراقبت از طحال دروازه شادی را به روی خود بگشایید.
- یکی از علل خنده‌های بی‌جان طحال خسته و مریض است.
- طحال محبس افسردگی است. زندان غم و غصه بوده و باید که محکم و استوار باشد تا زندانیانش فرار نکنند.
- طحال رسوبات بیماری‌زا را ذخیره و با درایت از بدن خارج می‌سازد یا دفع می‌کند و یا اصلاح، مریض و زندانیان اصلاح شده را آزاد و فاسدان را اعدام می‌کند، اما به شرطی که خودش سالم باشد.
- آیا می‌دانید که دل و جان شما هم طحالی دارد؟!
- طحال دل و جان‌تان را فراموش نکنید که شادی را فراموش می‌کنید.

مراقبت از کبد دروازده غم و غصه را مسدود می‌کند. مراقبت از شادی است

- مراقبت از کبد مراقبت از شادی است.
- کبد مریض، مولد غم و غصه و افسردگی است.
- کبد، آزمایشگاه و پالایشگاه و کارخانه داروسازی و داروخانه و انبار مواد اولیه بدن است.
- کبد دل و جان را فراموش نکنید.

ریشه شادی در چربی‌های بدن و کلیه‌هاست

- اگر چربی‌های بدن از مواد ناسالم تولید شده باشند بجای سرور غم و زحمت بدن خواهند بود. پس به خوراک و آب و روغن خود توجه کنید، خوراک و روغن ناسالم از جمله مواد مولد غم و غصه و افسردگی هستند.
- بدن شاد و سالم حکایت از کلیه‌های سالم دارد.
- کلیه‌ها و چربی‌های دل و جانتان را فراموش نکنید.

نورتنی با آفتاب روشنی سرور است.

- هوشمندانه زیر آفتاب قدم بزنید، تنفس و تفکر بکنید، در حالیکه آفتاب به سرتان می‌تابد.
- نور آفتاب با گل و ریحان چه می‌کند؟! با ظلمت چه معامله‌ای می‌کند؟! شما هم گل و ریحان باشید، بگذار نور آفتاب بر جسم و جانتان تابش کند.
- آیا میدانی! زیر آفتاب عالم هستی قرار داری؟ پس به زیبایی تمام بهره ببر.
- حس نور و حرارت آفتاب محمد و آل محمد ص و بهره‌مندی از آن، فرو رفتن در جهان سرور است.

- در زیر ملکوت الهی از تابش انوار ملکوتی غافل مباش.
- زیر روشنایی « الله نور السموات و الارض»

استحمام نشاط‌آور است.

- غسل ترتیبی اعجاز شادی می‌کند به شرطی که مراقبت روحانی کنید.
- غسل روز جمعه جامع شادی‌هاست، اگر روحتان را نیز به غسل جمعه تطهیر کنید.
- برای آب تنی خود برنامه‌ریزی کنید، با مراقبه و دعاهای خاص غسل و استحمام کنید.

تجسم هنرمدانه و حکیمانه شادی دعوت از شادی است.

- شادی و آرامش را حکیمانه تجسم نمایید!

وا و نوا درمانی

- آهنگ‌نوازی با تار دل و استماع موسیقی ارضی و سماوی با جان و دل نوازنده شادی است.

پاداش نامه نگاری با آفریننده شادی، استقبال شادی است.

- قرآن نگاری، حدیث نگاری، مناجات نگاری تقرب با شادی‌هاست.

موعظه و مناجات خروس

- نوای آرام بخش خروس غنیمتی آسمانی و از جمله زیباترین موسیقی خلقت است.
- صدای مرغ و خروس و گوسفند و بز و گاو و شتر و انواع پرندگان و دیگر موجودات لطیف خوش‌آهنگ‌ترین موسیقی‌های دل‌انگیز و روح‌افزای طبیعی‌اند.

نوای باد و از بین برنده غم و هدیه‌دهنده آرامش و سرور است.

- باد با ساز برگ و شاخه و شاخساران زیباترین موسیقی را تولید که باید استماعش را غنیمت شمرد.
- باد با با نی کوه‌ها و درختان عالی‌ترین ترانه‌ها را می‌سراید.
- صدای آب و باران نوازنده و برانگیزاننده آهنگ‌های خوش جان آدمی است، عالمانه به آن گوش فرادهیم.
- همزمانی صدای آب و باد و باران و رعد و برق و صدای برگ درختان و دیگر اصوات طبیعت آهنگ ترکیبی دل‌انگیز و سرور انگیز مغتنم است با گوش دل بایستی شنیده شود تا آثار ویژه خود به جای بگذارد.
- نباید از مشاهده بارش برف و باران و صاعقه محروم شد.

تماشای برف مشاهده لطافت و آرامش است

- شهود عارفانه برف دل را از غم مثل برف سفید می‌کند.

ذهنتان را باز راه‌اندازی نمایید

- برنامه‌های اضافی و ناسالم و زیان‌بخش ذهن‌تان را خاموش کنید تا دلتان از زحمت سنگینی و مزاحمت آن‌ها خلاص شود.

- شناسایی برنامه‌های مخرب ذهنی لازمه حذف آن‌هاست.
- چه بسیار برنامه‌های فعال مخربی که متوجه آثار تخریبی آنها نیستید، این نوع برنامه‌ها را شناسایی و خاموش نمایید.
- ذهنتان را تنها با سیستم عامل فطرت راه اندازی نمایید.

راز خلقت سرّ آرامش ظاهری و باطنی است

- حل معمای هستی راز هجرت از انواع و اقسام افسردگی‌هاست. از کجا و در کجا و به کجا و به چه خاطری؟ برای جواب شایسته وقت کافی لحاظ کنید با دقت و تامل و تعقل به این سؤالات ریشه‌ای جواب دهید.

جهان جسم و جان را حرکت دهید تا خوشی‌های والا به حرکت درآید.

- انسان وقتی می‌اندیشد ابر رایانه عظیمی را راه اندازی می‌کند، پس مگذارید لحظه‌ای این ابر رایانه خاموش شود، تفکر خود را عظیم و دقیق کنید، ابر رایانه را برای کارهای حقیر معطل نمی‌کنند.
- پیاده‌روی هوشمندانه گردش میان سرور و آرامش است، محل مناسبی را برای پیاده‌روی انتخاب کنید. حین راه‌روی ابر رایانه خود را روشن و در آثار و عجایب خلقت اندیشه کنید میان عظمت الهی گردش کنید، گفتگو با خدا را فراموش نکنید.

اسب سواری یعنی جهان زیبایی که شما را به حرکت در می‌آورد

- سوارکاری هوشمندانه سواری گرفتن از سرور و آرامش است.
- خدای قادر و متعال، اسب را رام شما ساخته پس همه چیز را رام شما می‌کند، غم و غصه جای خود دارد.

آب مایه حیات است فرو رفتن در دل آب فرو رفتن به دل حیات است.

- فرو رفتن هوشمندانه در آب و شنا کردن در آن غرق نمودن غم و افسردگی و شناور نمودن شادی و آرامش است.
- مراقبات مخصوص آب فراموش نشود.

اندیشه خود را سر سبز کنید

- نگاه هوشمندانه به سبزی زیبای طبیعت سر سبز نمودن دل به خرمن خوشی‌هاست.
- سبزی ذهن به زیبایی اندیشه است پس با ذهن زیبا در طبیعت زیبا اندیشه کنید تا دل و جانتان سر سبزی ملکوتی به خود بگیرد.

زن و شوهر بهشت یکدیگرند

- زن و شوهر بهشت انحصاری یکدیگرند، سرور و آرامش بهشتی از جانب زن و شوهر به یکدیگر تزریق می‌گردد اجازه ندهید شیاطین بهشت شما را به جهنم تبدیل سازد.
- بهشت خدا را به آتش نکشید که آرامش و آسایش و نشاط سوخته خواهد شد.
- رابطه خوش زناشویی توأم با محبت و مودت خروشاننده شادی است.

خانواده باغ مصفای بهشتی است

- جمع گرم خانوادگی گرمی‌بخش نشاط و آرامش است.
- جمع خانوادگی در سر سفره طعام و نگاه اعضای خانواده به یکدیگر رونده سرور و نشاط و آرامش است.

خواب، بهترین زمان بیداری خوشی‌هاست

- قبل از خواب به حساب و کتاب جسم و جان خود رسیدگی کنید با محاسبه هوشمندانه گرد و غبار دل و جان را بتکانید،
- توبه و استغفار قبل خواب را فراموش نکنید.
- خواب را سفر روحانی تلقی نموده و از خدا برای خود سفر خوشی را آرزو نمایید.
- خوابیدن به طریق صحیح و در زمان مناسب به خواب بردن غم‌ها و بیداری خوشی‌هاست.
- با نام خدا به خواب رفتن و با نام خدا از خواب بیدار شدن با آرامش به خواب رفتن و با آرامش بیدار شدن است.
- قبل و بعد خواب از شرّ شیاطین جنّی و انسی به خدا پناه برید و سعی نمایید دعاهای مخصوص آن را قرائت نمایید.

شیاطین قاتل سرور و آرامش‌اند

- از جمله علل افسردگی‌ها شیاطین هستند در دفع آنها کوشش کنید.
- مجسمه و عروسک و سگ ازجمله اسباب جذب شیاطین به محل حضور آنهاست، برای مصاحبت نشاط و آرامش از آنها دوری کنید.
- گناه پرونده شیاطین و فریبکننده آنهاست، به جدّ از گناه و منکرات فرار کنید.
- اعمال نیک جاذب فرشتگان است، با نیات و اعمال نیک میزبان فرشتگان شوید.
- از هرگونه طلسم‌نویسی و طلسم‌گذاری حذر کنید که شادی را طلسم می‌کند.
- دعای ۷۱ صحیفه سجادیه را فراموش نکنید که دعای ویژه دفع شیاطین است.

زیارت اولیاء الله زیارت خوشی‌هاست

بارگاه اولیاء الله محل حضور فرشته‌گان و ارواح طیبه است حضور در آنها احضار خوشی‌هاست.

اولیاء الله بهترین بندگان خدایند و بارگاه مقدس آنها محل بهترین نظر الله است، زائر آن بارگاه مورد نظر حق تعالی است.

سرور زیارت و عزای حسین علیه السلام معجزه مُسلّم است

نشاط زیارت امام حسین علیه السلام زبانزد خاص و عام است.

عزای امام حسین علیه السلام آتش «بَرد و سلام» مومنان است، آتشی که آتش‌نشان رنج‌ها و غم‌ها و غصه‌هاست، این حقیقت اعجاز همیشه در جریان است.

زیارت‌های قلبی و از راه دور و عزاداری سید الشهدا علیه السلام غنیمت مغتنم است و سرور مضاعف است.

ماه مبارک رمضان، ماه شادی و فرح است

ماه مبارک رمضان پایگاه سرور و شادی‌های مضاعف و اوقات استثنایی است.

زمان افطاری لحظه تجربه شادی‌های استثنایی است.

شب قدر منبع عظیم لذت و سرور است عیار آرامش و شادی آن بی‌حد و حساب است، احیای شب قدر احیای سرور متعالی است.

سُرور رفیق صبر و یقین و رضاست

هر چه صبر و یقین افزایش یابد شادی افزون‌تر گردد.

صبر و یقین پایه‌های محکم شادی و بازوی محکم مبارزه با افسردگی است.

- بدون ایمان و باور، شادی انسان عقیم است.
- رضا به خدا رضا به شادی است.

نکته‌های لطیف بهجت‌انگیز

- فراموشی شادی استقبال از افسردگی است.
- آلزایمر شادی سخت‌تر از تندی افسردگی است.
- تجارب شادی فوق تصور، آرامش میان نسیم، تجربه نوازش نسیم، تجربه نوازش نیایش را طلب کنید.
- نسیم‌های باطنی و روحانی و نورانی را میان معنویات تجربه نمایید.
- نسیم‌های نوازشگر و بادهای نوازشگر را فراموش نکنید.
- عناصر معنوی شادافزا را فراموش نکنید.
- ملاقات خویشان و دوستان شادی‌زا و عقل‌افزاست. اما دوستان حقیقی را از مفاسدش غربال کنید. تنها یار نیک‌سیرت دیدارش مسرت بخش است.
- فرق میان انسان پاک‌سرشت و پلید فرق میان بهشت و جهنم است.
- انسان‌های پاک‌سرشت مزرعه شادی‌اند ملاقات‌شان را غنیمت شمارید.
- حق و عدل و قسط و انصاف و مساوات را رعایت کنید که اکسیر شادی است.
- نظام عدل و قسط در جان آدمی جان و جام و نظام شادی است.
- عادل قرین شادی است.
- حق جویی شناوری به جویبار شادی است.
- مصاحبت با جق رفاقت با شادی است.

- برای آرامش شب رقیبی نیست، خواب شبانه، رفاقت شبانه، مناجات شبانه، شب زنده‌داری، اکسیر آرامش و لذت و شادی‌اند.
- نرمش‌های ویژه روح و روان و اعصاب و اجساد توسط متخصص فنون مربوطه
- از حرام بگریزید از غم و غصه گریخته‌اید، حرام جاذب عذاب است
- حج سفر به سرزمین عشق و شادی و لذت است
- صله ارحام و احباب با لبخند و محبت و مصافحه و معانقه هومون عشق را آزاد می‌کند.
- روابط محبانه و عاشقانه و پاک زناشویی موجب ترشح هورمون عشق می‌گردد.
- بارداری و زایمان هورمون عشق را منتشر می‌سازد.
- روابط عاشقانه و دوستانه، موقع زایمان، به زمان شیردهی درمادران، هورمون عشق ترشح می‌شود.
- هورمون عشق در ایجاد پیوند عاطفی بین مادر و فرزند نقش مهمی دارد.
- کمبود هورمون عشق در مغز با عوارض روانی خاصی مثل افسردگی، اضطراب، فوبیای اجتماعی، اوتیسم، اسکیزوفرنی، اختلال استرس پس از سانحه، وزوز گوش، بی اشتهایی عصبی و اختلال شخصیت مرزی در ارتباط است.

با زدودن سبیل بر شادی سلام کنید

- سبیل بر غم می‌افزاید و کوتاهی آن درازی شادی و درازی آن کوتاهی شادی است.
- هر چه سبیل درازتر و کلفت‌تر غم عمیق‌تر و بیماری افزون‌تر.

غم خود را با گل خطمی بشویید.

با گل خطمی سر خود را بشویید و به مغز و دل خود صفا دهید.

از نیروی عظیم شادی در ذکر «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ» غافل نشوید

«لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّه» ذکری است کوتاه با آثاری بلند و قوی، اندک اثرش بهجت و شادی غیر قابل وصف است.

به جان مضطرب خود فرمان آرامش بده

«بِسْمِ اللَّهِ، اسْكُنْ بِسَكِينَةِ اللَّهِ، وَ قِرَّ بِوَقَارِ اللَّهِ، وَ اهْدَأْ بِإِذْنِ اللَّهِ، وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ».

باور دل‌تان را به دفعات با عمق دل و نوا و صدای رسا بیان کنید، تا مغز و دل و جان‌تان تادیب شود.

من بنده شاد خدایم.

خدا برای من کافی است.

با وجود خدا هیچ نیاز دگری ندارم.

من منبع شادی خدایم.

شادی در تلخی و تندی فلفل مخفی است

فلفل قرمز دارای ماده‌ای به نام کاپسایسین می‌باشد این ماده باعث تولید اندورفین در مغز می‌شود و مغز شما را تحریک و شادی و لذت را به شما هدیه می‌کند.

- از فلفل‌های معنوی غافل نشویم.
- هر چیزی با چاشنی لذیذ می‌شود نمک شادی را پیدا کن.
- چه بسا چیزهایی که لذیذ نیستند اما لذت بخش‌اند.

مشکل عصبی و رفتاری و روانی از جمله عوامل بروز افسردگی

- بخشی از علل بروز افسردگی به مشکلات سیستم عصبی و ارگانیک و عملکرد ناصحیح برمی‌گردد.
- گردش خون ضعیف، فشرده شدن اعصاب، اختلال در عملکرد عصبی، عوارض جانبی بعضی از داروها، مسمومیت، کمبود ویتامین B۶ و B۲۱ و منیزیم، محرکات سیستم اعصاب سمپاتیک و پارسمپاتیک، مشکلات عروقی، عملکرد ناصحیح غدد، تنش عضلانی، خواب ناصحیح، به هم خوردن استراحت و زمان خواب، شغل نامناسب، بدهی، نگرانی، غفلت، گناه، عذاب وجدان، مخفی کاری، آینده را مبهم یافتن

ترشحات بدن را تنظیم نمایید

- میزان ترشح هورمون عشق(اکسی توسین) و شادی(سوروتونین) و لذت(دوپامین) خود را تنظیم کنید.
- هرگونه افراط و تفریط در ترشحات هورمونی بدن نظام بدن به هم می‌ریزد، پس در تعدیل مزاج بدن بکوشید.

هورمون عشق را برانگیزانید

- صله ارحام و احباب، با لبخند و محبت و همراه با مصافحه و معانقه، هورمون عشق را آزاد می‌کند.
- روابط محبانه و عاشقانه و پاک زناشویی موجب ترشح هورمون عشق می‌گردد.

- بارداری و زایمان هورمون عشق را منتشر می‌سازد.
- روابط عاشقانه و دوستانه و به گاه اوج لذت جنسی، موقع زایمان، به زمان شیردهی درمادران هورمون اکسی توسین ترشح می‌شود.
- اکسی توسین هورمونی پرقدرت و جزو انتقال‌دهنده‌های عصبی است و چون در ایجاد پیوند عاطفی بین مادر و فرزند نقش مهمی دارد، به اسم «هورمون عشق» یا «هورمون آغوش» نیز شناخته می‌شود.
- اکسی توسین همچنین روی عملکرد مغز و سیستم عصبی تأثیر دارد و روی احساسات و عواطف روزمره نیز اثر می‌گذارد.
- به تحقیق محققان کمبود اکسی توسین در مغز با عوارض روانی خاصی مثل افسردگی، اضطراب، فوبیای اجتماعی، اوتیسم، اسکیزوفرنی، اختلال استرس پس از سانحه، وزوز گوش، بی اشتهایی عصبی و اختلال شخصیت مرزی در ارتباط است.

به منابع خاص تامین هورمون عشق (اکسی توسین) توجه کنید

- هرگونه نیکو اندیشی و تفکر و تعقل و نظم و انظباط و دقت در نظافت و روابط نیک اجتماعی بر ترشح هورمون اکسی توسین می‌افزاید.
- جرعه جرعه نوشیدن آب، نوبرانه‌ها، هم غذایی، تماشای مناظر و فیلم‌های طبیعت و...،
- توجه و استماع موسیقی‌های طبیعی، آواسازی و نواسازی و نغمه سرایی
- نگهداری گربه و مرغ و خروس و...
- درست کردن لانه کبوتر در جوار منزل
- تمرین مهر و محبت و هنرمندانه نمودن روابط معاشرتی و عاطفی

نگاه عاشقانه یا صدای فردی که به او علاقه دارید باعث ترشح ناخودآگاه این هورمون عشق می‌شود.

- مراقبات عشق و محبت
- ماشاژ بدن و روغن مالی
- استحمام آب سرد، استخر
- فداکاری، صدقه، بخشش، گذشت، همدردی
- فقیر نوازی، بیمارنوازی، غریب نوازی
- انجام کارهای علمی، مطالعه
- احترام ویژه به زوج و اهل خانواده و جامعه
- هدیه، تعریف و تشویق و تمجید

خلوت الهی، کهف هورمون‌های شادی و لذت است

- مناجات با خدا با زیباترین نواها و نجواها بحر هورمون‌های شادی و لذت مواج می‌کند.
- عیادت از بیمار و صله احباب و ارحام و مومنان در حکم دیدار با خداست و معانقه با آنها در حکم منعانقه با خداست.
- زیارت عتبات عالیات در حکم زیارت خداست، هومون‌های لذات متعالی را با زیارت عارفانه فعال کنید.
- مسجد خانه خدا و میقات خداست و محل عشق بازی با خدا.

تنظیم سوروتونین بدن نظم بخشی به شادی است.

- کمبود ترشح سروتونین باعث افسردگی است.
- سروتونین نوعی هورمون ضد افسردگی و یکی از انواع هورمون‌های شادی است.

- سروتونین انتقال‌دهنده‌ی مهمی در مغز ماست که ابعاد وسیعی از سلامتی آدمی مانند خواب، خلق‌وخو، روابط زناشویی و... را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

- با تنظیم دستگاه گوارش بدن میزان ترشح سوروتونین بدن نیز تنظیم می‌شود

- تقویت سیستم عصبی، تنفس عمیق، پیاده‌روی با پای برهنه روی خاک پاک، نور خورشید، خوراک حاوی منیزیم کافی که به تولید سروتونین کمک می‌کند. سورتونین سیستم عصبی را آرام کرده و خلق و خوی را بهبود می‌بخشد، حتی باعث آرامش عضلانی می‌شود.

- حس مهم و موثر بودن بودن و انجام فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی و گروهی ترشح این هورمون را بالا می‌برد.

- انجام کارهای نیک و کمک به دیگران و راهنمایی آنها و شرکت در نماز جماعت که زیباترین کار گروهی و اجتماعی و فرهنگی و مذهبی است.

- با شیرینی عبادت و خلوت‌های شبانه حس مهم بودن نزد خدای متعال که بالاترین احساسات را شامل می‌گردد.

- مرور ذهنی موقعیت و لحظات خاص و خوش، موجب تلاش مغز برای بازسازی مجدد آن احوالات باعث تولید سروتونین می‌شود.

- قدردانی از ابزار شادی است و موجب تولید سروتونین می‌گردد.

خورشید چراغ شادی است از آن نور و گرمی شادی اخذ نمایید.

- کمبود جذب نور در روزهای ابری را جبران کنید! هنگامی که نور از طریق چشم‌ها عبور می‌کند و به مغز می‌رسد، سروتونین آزاد می‌شود.

- قرار گرفتن در معرض نور خورشید با افزایش سطح میزان عامل ضد افسردگی طبیعی در مغز ارتباط دارد. مغز در روزهای آفتابی بیش از روزهای تاریک‌تر، سروتونین تولید می‌کند. بنابراین، افرادی که افسردگی دارند، اگر زمانی را در آفتاب بگذرانند بهتر است.

در طول پاییز و زمستان، روشنایی روز کمتر از بهار و تابستان است و این امر باعث پایین آمدن سطح سروتونین در بدن می‌شود.

کاهش روشنایی روز، باعث افزایش تولید هورمون خاصی در بدن به نام ملاتونین می‌شود که به فرآیند خوابیدن کمک کند، چون بدن آن را در شب و در خلال خواب، آزاد می‌کند.

کمبود سروتونین که باعث هماهنگی و همکاری سلول‌های عصبی می‌شود و افزایش ملاتونین که بدن را به حالت خواب می‌برد باعث اختلال عاطفی فصلی می‌شود.

اختلال عاطفی فصلی با کمبود نور خورشید ارتباط دارد. این، نوعی افسردگی است که با تغییر فصول برانگیخته می‌شود. نبودن در معرض نور خورشید، می‌تواند سطح سروتونین یک فرد را پایین بیاورد. سطوح پایین سروتونین مرتبط با خطر بالاتر اختلال عاطفی فصلی است.

نور خورشید سیستم ایمنی و ویتامین‌های D و سلول‌های T را تحریک می‌کند که منجر به افزایش ایمنی بدن می‌شوند.

تحقیقات نشان داده‌اند که اکسید نیتریک در لایه بالایی پوست به نور خورشید واکنش می‌دهد که باعث می‌شود رگ‌های خونی به هنگام حرکت اکسید به درون جریان خون گسترش پیدا کنند. که موجب پایین آمدن فشار خون می‌شود.

کمبود نور خورشید می‌تواند منجر به افسردگی شود و بر اشتها نیز تاثیر بگذارد. گرسنگی را بخشی از مغز شما به نام هیپوتالاموس کنترل می‌کند که با سروتونین کار می‌کند و به تسکین گرسنگی کمک می‌کند.

عدم دریافت نور خورشید باعث کاهش سطح سروتونین می‌شود، که می‌تواند منجر به عدم احساس سیر بودن شود. بنابراین نور خورشید به شما در کنترل اشتها کمک خواهد کرد.

بیماران آلزایمری که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، نشانه‌های کم‌تری از افسردگی، اضطراب و بیداری شبانه را دارند.

ویتامین D می‌تواند با افسردگی به ویژه در زنان مقابله کند. کمبود این ویتامین در زنان و کودکان بیشتر بوده و مهمترین سنین ابتلا به افسردگی بین ۳۰ تا ۵۰ سال می‌باشد. زنان معمولا در این سنین به بحران میانسالی می‌رسند که معمولا همزمان با یائسگی، بیماری افسردگی را در پی‌دارد که این بحران را می‌توان با مصرف ویتامین D کنترل کرد.

نور خورشید به قدر کفایت نافع است زیادی روی در جذب نور خورشید خطرناک است.

هنرمندانه از نور آفتاب و ماه بهره‌بگیرید

در اوقات مختلف خود را در معرض نور خورشید و ماه قرار دهید و از خالق خورشید و ماه طلب بهروزی و تندرستی نمایید.

با آفتاب و ماه رفاقت کنید و با آنها به گرمی گفتگو کنید و با همدیگر با خالق راز نیاز نمایید، تا به همراه نور خورشید انوار خفیه الهی را اخذ و از لایه‌های پنهانی نور خورشید و ماه نیز مستفیض شوید.

نمونه‌ای زیبا از گفتگوی مولا امیر المومنین علیه السلام با خورشید: فقال عليّ عليه السلام: «السلام عليك و رحمة الله و بركاته، أيّها الخلق السامع المطيع»

فقالت الشمس: و عليك السلام و رحمة الله و بركاته، يا خير الأوصياء، لقد أعطيت في الدنيا و الآخرة ما لا عين رأت و لا أذن سمعت....

دعای ۳۴ صحیفه سجادیه زیباترین مکالمه با ماه است.

به دل و جانتان نور شادی بتابانید

به فضای روحانی خود انوار روحانی بتابانید، فقدان نور معنوی عامل اصلی افسردگی‌های بطنی و ریشه‌دار و مزمن است.

هر یک از نام‌های خدا یک چراغ نورانی شادی‌بخش است.

با نیایش جانانه گرمای روح خود را افزایش دهید و با مناجات‌های نورانی دلتان را به منابع انوار الهی تبدیل سازید.

از خالق جهان هستی بخواهید تا انوار خود را بر دل و دیده و گوش و زبان و تمام اعضا و جوارح شما جعل نماید.

با اذکار قبل از خواب خوابتان را نورانی کنید.

- با نور یاد و عشق الهی بخوابید و با نور یاد و عشق الهی بیدار شوید.
- با وضو بخوابید و بعد از بیداری بلافاصله وضو بگیرید، وضو نور و روشنایی است که بر اندام نقش می‌بندد.
- آیه نور را فانوس دل‌تان قرار دهید.
- شبانه روز خود را با وضو نورانی کنید.
- علم نور است از نور غفلت نورزید. عقل چراغ علم است، دلتان را بی‌چراغ رها نکنید چرا که در ظلمات گم می‌شوید.
- خدا نور آسمان‌ها و زمین است از نور خود غفلت نورزید شادی و لذت خود را فراموش نکنید.
- آیات خدا انوار خدایند دل و جانتان را چراغانی کنید.
- حضرات معصومین انوار خوش خدایند دلتان را به انوار خدا شاد نمایید.
- توکل به خدا را در هیچ امر از امورات زندگی خود فراموش نکنید، توکل به خدا اتکاء به اصل و ریشه تحقق امورات است.
- معصومین علیهم السلام محبوبان درگاه الهی‌اند، آنها را شفیع خواسته خود قرار دهید، و موحدانه از آنها بسوی خدا توسل نمایید.

تنظیم میزان منیزیم بدن تنظیم شادی است

- یکی از رایج‌ترین نشانه‌های کمبود منیزیم، درد و گرفتگی عضلات است. گرفتگی عضلات باعث عصبی شدن شما می‌شود. منیزیم یک شل‌کننده عضله طبیعی محسوب می‌شود.
- سبزیجات با برگ‌های بزرگ سبز مانند اسفناج، دانه‌هایی مانند کنجد و تخم کتان، حبوبات، مغزها مانند بادام، بادام هندی و تخمه کدو، شکلات تلخ، میوه‌هایی مانند موز و آووکادو، کاهو، زردآلو، گردو، عدس، تخمه کدو تنبل و... حاوی منیزیم‌اند.

تنظیم اسیدهای چرب امگا ۳ تنظیم ذهن و مغز و تقویت شادی است

تخم کتان، دانه چیا، گردو، ماهی ساردین، ماهی قزل آلا، کلم بروکسل، گل کلم، اسفناج، روغن کلزا، ورزش کردن، نمک اپسوم، چای سبز، بابونه

لایه‌های متعالی عشق و شادی و لذت

عشق و شادی و لذّت دارای لایه‌ها و طبقات مختلقی است که آخرین لایه آن که لایه مادی است که در حکم پوست و پوسته بوده و لایه‌های برتر در ماوراء آن قرار داشته تا به مغز آن رسیده که مقصد اعلای فراسوی عشق و شادی و لذّت است.

مکارم الاخلاق، که در برگیرنده تمام مصادیق اخلاق می‌باشد راز رسیدن به اهداف والای تجارب عشق و شادی و لذّت متعالی است، راز آن در جنود عقل و جهل قرار دارد، عقل دارای ۵۷ لشکر بوده که هر لشگرش یه خصلت نیکوست.

دعای ۲۰ صحیفه امامم سجاد علیه السلام راز رسیدن به مکارم اخلاق و فتح قله «عشق و شادی و لذت» را آموزش می‌دهد.

رعایت کمال آداب معاشرت و ارتباط احسن با افراد و جامعه و جان و جهان تنها با تجهیزات کامل مکارم الاخلاق میسر است.

حکمت و شادی

حکمت، زیربنای شادی حکیمانه است.

عشق حکیمانه با شراب حکمت غوغای فرزانگی است.

از حکمت غفلت نورزیم، لذت حکیمانه مغز لذایذ عالم است. دیگر لذات، خاکی است.

دوازده عصب مغزی

نرمش‌ها و مالش‌های ویژه اعصاب دوازده گانه مغز را توسط متخصص مربوطه انجام دهید.

تنظیم ستوان فقرات تنظیم ستون‌های شادی است.

چه بسا با تغییر حالت اولیه ستون فقرات شما دچار تحریکات عصبی ناخوشایندی هستید که موجب ناراحی و یا افسردگی شما شده پس در اصلاح آن بکوشید.

به اصلاح ستون فقرات دل و جان خود اهتمام مضاعف داشته باشید، ستون فقرات عقاید شما، ساختار اصلی ستون فقرات زندگانی است.

به نقش مهم عصب واگ در شادی توجه کنید

عملکرد صحیح عصب واگ باعث: کاهش میگرن، تنظیم قند، کاهش فشار خون، کاهش حمله قلبی، کاهش خطرات قلبی و عروقی است.

عصب واگ یا واگوس طولانی‌ترین عصب مغزی و دهمین زوج اعصاب مغزی از ۲۱ جفت عصب مغز است که در بلعیدن غذا، صحبت کردن، فعالیت‌های پاراسمپاتیک و گوارش نقش دارد.

بخش حرکتی این عصب از نوع سوماتیک است و به نواحی حنجره و کام نرم و حلق عصب دهی می‌کند.

این عصب بلندترین عصب مغزی است. این عصب مانند بیشتر اعصاب مغزی از ساقه مغز آغاز می‌شود و به شاخه‌های متعددی تقسیم می‌شود که عصب دهی اغلب عضلات حلق و حنجره، مری، معده و پاراسمپاتیک قلب، ریه، کبد، طحال و... را انجام می‌دهد.

ضعف عملکرد عصب واگ موجب: خستگی‌های مزمن، التهابات بالا، دیابت افسردگی است.

راهکارهای ساده برای فعال سازی عصب واگ: نوشیدن آب خنک، خنده هوشمندانه،

مصرف غذاهای پروبیوتیک، دوش آب سرد، مراقبه متعالی، روزه داری، تنفس عمیق به صورت آواز خواندن، نماز و نیایش، ماساژ منظم پاها و گردن

دوپامین جانتان را تقویت کنید

- دوپامین نقش مهمی در تولید لذت و نشاط دارد، افزایش دوپامین در مناطق خاصی از مغز که به مرکز پاداش معروف‌اند در فرد ایجاد حس سرخوشی و پاداش می‌کند
- دوپامین در تولید حس عمیق شادی، عزت نفس نقش اساسی دارد.
- بعد از رسیدن به موفقیت دوپامین ترشح می‌شود.
- برای تولید مداوم دوپامین بعد از رسیدن به هدف، هدف جدیدی را برای خود طراحی و تعریف کنید.
- هدف بزرگ را دسته بندی و تقسیم نمایید تا با رسیدن به هر قسمت در کوتاه مدت تولید دوپامین شود.
- جشن‌های روحی و روانی و ظاهری و باطنی برای موفقیت‌های خود بگیرید.
- پاداش اعمال نیک خود را با مرور آیا مبشرات دریافت کنید. آیات مبشرات دوپامین‌های جانتان را به وجد در میاورد.
- در عمق آیات مبشرات سر نمایید.
- در علم جان در بهشت برین رحمانی گردش نمایید.
- اگر کار نیکی انجام دادید شکر توفیق به جای آورید.
- لبخند رضایت احباب دوپامین مغز شما را تحریک می‌کند.
- بر کارهای نیک خود توسعه دهید!
- رنگ عبادات خود را هر روز تقویت نمایید.

- بر غنای مناجات خود بیفزایید.
- به خود با صدای دل یادآوری کنید، بهشت پاداش شماست، بالاتر از آن الله، پاداش فراتر از پاداش شماست.

تنظیم دوپامین مغز

- بدن خود را پاکسازی کنید، در تعادل مزاج خود بکوشید.
- غذاهای سالم و طبیعی مصرف کنید.
- دستگاه گوارش خود را تنظیم کنید، روده خود را از تنبلی خارج کنید.
- تغییر فصول سال را در بدن خود حس نمایید.
- مدبرانه سرما و گرما را به جسم و جان خود بچشانید.
- سیستم ایمنی بدنتان را تقویت نمایید.
- یبوست خود را کنترل کنید
- معده و روده خود را به زحمت نیاندازید
- رژیم غذایی با پروتئین کافی داشته باشید
- کمتر چربی اشباع شده مصرف نمایید.
- فلور روده یا پروبیوتیک که نوعی باکتری مفید محسوب می‌شود و به سلامت روده کمک می‌کنند و مانع رشد باکتری‌های خطرناک می‌گردد. این ماده در ماست سنتی، شیرهای خاص، کفیر، کلم ترش، ترشی طبیعی، کیمچی، تمپه، چای کمبوجیا، یافت می‌شود.
- باقلا مخملی، گوشت شتر و گوسفند، میوه‌هایی چون: سیب، موز، آووکادو، هندوانه، سبزیجاتی مانند: چغندر، باقالا، سبزیجات برگ‌دار، لوبیا، سبزیجات دریایی. آجیل مثل: بادام، کنجد، تخمه کدو. بلغور جو دوسر، شکلات،

زردچوبه، غذاهای حاوی پروبیوتیک

- ورزش جسمانی و روحانی
- خواب کافی و به موقع
- به نواها و آواها و نغمه‌ها و آوازهای خوش طبیعی گوش فرا دهید.
- مراقبات ملکوتی و مناجاتی و عاشقانه و والهانه
- خود را زیر نور خورشید قرار دهید، به رنگ‌های مختلف و نقش و نگارهای مختلف گل‌ها و میوهای رنگی و رنگ طبیعت و رنگ حیوانات و ماهیها و پرندگان هوشمندانه نظاره کنید. خود را در معرض نورهای رنگی قرار دهید.
- پنجره‌های هنری با شیشه‌های رنگارنگ تهیه و فضای خانه خود را وقتی خورشید به آنها میتابد نورانی و رنگارنگ نمایید.
- خلاقیت‌های هنری و صنعتی و رفتاری و افکاری
- تجسم خلاقانه و حکیمانه نسبت به محاسن و علوم و عواطف و حقایق، تجسم سمعی و بصری و شمّی و ذوقی و لمسی و حبی و...
- تجسمات ملکوتی
- نظم، نظافت و انظباط
- انتظار کشیدن‌های هدفمند.
- صبر و پایداری و آن را ورزش روانی تلقی نمودن
- تعقیب اهداف و نتایج و پدیده‌ها
- افزایش مصرف تیروزین، تیروزین عنصر سازنده‌ی دوپامین است. غذاهایی که تیروزین را افزایش می‌دهند:
بادام، آووکادو، موز، مرغ، شکلات، قهوه، تخم‌مرغ، چای سبز، شیر، هندوانه، ماست
- از منابع غذایی حاوی تیروزین مثل موز استفاده کنید، تیروزین از اسید آمینه‌های سلول‌های

عصبی است که به دوپامین و نوراپی نفرین تبدیل می‌شود. همانطوریکه می‌دانیم دوپامین و نوراپی نفرین، ناقلان عصبی تحریک کننده‌ای هستند که در انگیزش، هوشیاری، تمرکز و حافظه نقش مهمی ایفا می‌کنند.

- منابع غذایی حاوی کوئرستین مثل سیب، کوئرستین، آنتی اکسیدانی است که نه تنها در پیشگیری از سرطان موثر شناخته شده است بلکه نقش مهمی در پیش‌گیری از بی‌نظمی‌های مربوط به بازسازی سلول‌های عصبی دارد.

- بتائین اسید آمینه‌ای است که به طور طبیعی در سبزیجات خاصی وجود دارد. از این دسته می‌توان به چغندر اشاره کرد. چغندر یک ماده‌ی ضدافسردگی درجه یک است. بتائین نقش خاصی در تولید هورمون‌های خاصی مثل دوپامین و سروتوتین مرتبط است.

- فنیل آلانین یک اسید آمینه‌ی ضروری موجود در مغز و پلاسمای خون است که در بدن به تیروزین که برای سنتز دوپامین استفاده می‌شود تبدیل می‌گردد. جوانه گندم یک منبع خوبی از فنیل آلانین است.

- غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ سطح دوپامین را افزایش می‌دهند.

- موز نیز دارای سطوح بالایی از دوپامین است، بیشتر در پوست و پالپ آن. آووکادو، پرتقال، سیب، نخود فرنگی، گوجه فرنگی و بادمجان حاوی دوپامین است.

اندروفین بدن خود را تقویت نمایید

- اندورفین از غده هیپوتالاموس در بدن است. اندورفین‌ها به نام مخدر طبیعی بدن و هورمون ضد افسردگی شناخته می‌شوند. در برابر درد شدید و تنش ترشح می‌شود. تولید سرمستی نموده و شبیه مورفین است.

- افزایش اندورفین در مغز می‌تواند باعث تسکین درد و همچنین احساس شادی و خوشحالی شود.

- خردمندانه بخندید که موجب تحریک اندروفین می‌گردد.

- شادی‌ها را انتظار بکشید خوش و شوخ طبعی ملیحانه خود را تقویت نمایید.

- شکلات تلخ و خوراکی و ادویه جات تند. رایحه وانیل و اسطوخودوس. عصاره‌های معطر مولد اندروفین هستند. بعضی از خوراکی‌های تند باعث آزاد شدن اندورفین می‌شوند، مثل فلفل.
- گل اسطوخودوس و وانیل و مشک و گل محمدی را بو کنید، از جنسینگ استفاده کنید.
- افکار مثبت تولید انرژی‌های مثبت و موجب ترشح اندروفین بدن هستند. همچنین اعمال نیک، نیات نیکو و بلندهمتی خود را تقویت نمایید.
- به صداها و آواهای خوش گوش فرا دهید.
- به مجالس فرهنگی و مذهبی و علمی بیشتر سر بزنید
- سعی کنید دیگران را شاد نمایید تا شادی به شما روی آورد.
- از غم دیگران کم کنید تا غم از جان شما هجرت کند.
- در امورات مختلف داوطلب شوید، زمانی که فردی برای انجام کاری داوطلب می‌شود، فعالیت مغز او بیشتر می‌شود.
- جنبش و جوش و خروش خود را بالا برید، به کوهنوردی بروید بدوید با صدای بلند ذکر بگویید. همراه با باد و باران با صدای رسا عاشقانه ذکر بگویید.

نکته‌های طلایی متمم برای عشق و شادی و لذت

- حمام نور و روشنایی بگیرید، حمام آفتاب و حمام نسیم صبحگاهی را فراموش نکنید.
- در دل شب حمام ملکوتی بگیرید.
- با تنظیم تغذیه به غذاهای معنوی خود بیشتر توجه نمایید.
- ترشحات خاص و ملکوتی از جان ملکوتی ترشح می‌شوند اگر احیا کرده باشیم.
- متوجه باشیم که ما علاوه بر جسم و روح و دل و عقل، پیکرهای ماعدد ارضی و سماوی و عرشی و سدرت‌المنتهایی هستیم و هر کدام ترشحات خاص خود را داشته و عشق و سرور

و لذات متعالی و غیر قابل وصف را به جانمان تزریق می‌نمایند؛ پس به احیا و راه‌اندازی طبقات خفیه جان‌مان نظر کنیم.

- از مشروبات الکلی و مواد مخدر فرار کنید از شاربان خمر و مخدر بگریزید.
- به خودتان بعنوان آیه‌ای از آیات الهی و بنده‌ای از بندگان الهی عشق بورزید. بخاطر اینکه خدایی علیم و عظیم به خود افتخار کنید.
- برای گریاندن شیاطین و حسودان به شگفتگی‌های هستی نظر نموده بخندید
- خلاقیت به‌خرج دهید نوآوری کنید.
- افکار و احساسات خود را ثبت نمایید و آنگاه بر تنظیف و ویرایش آن بپردازید.
- خود را برای خوبی‌ها تغییر دهید برای تحول و دگرگونی سازنده قیام کنید.
- نظم و انظباط در تمام امورات و دقت در مرتب‌سازی محاسن و موی سر و با ظرافت شانه زدن آنها حال نشاط را در آدمی برمی‌انگیزاند.
- حلم و خویشتن‌داری و قناعت، بشارت‌دهنده شادی‌های جاودانگی است.
- کمک به مستمندان مالی و فکری و علمی کمک به نشاط باطنی است.
- نگاه و توجه به خوراک مادی و معنوی پایه شادی‌های اساسی است.
- تنظیم برنامه غذایی مادی و معنوی مدیریت نظم و انظباط شادی است.

وسوسه دل را خاموش کنید تا شادی دل‌تان بدرخشد.

- غفلت از وسوسه، غفلت از سرور و شادی و استقبال از افسردگی و درد و رنج و عذاب است.
- وسوسه نفس و شیطان از تیرهای زهرآگین افسردگی و غم و غصه‌هاست.
- وسوسه نفس و شیطان از عوامل مخفی افسردگی است

نسخه ویژه تطهیر دل از وساوس غم‌زا

توصیه‌های عمومی

- سحر خیزی
- تنفس عمیق صبحگاهی بعد از سپیده در هوای آزاد و تکرار آن در طول شبانه روز با استشمام عطر گل محمدی
- ستفاده مستمر ۴۰ روز از آب چشمه
- پرهیز از فست فوت‌ها
- تغذیه از نان کامل سبوس‌دار و نمک سالم و کامل ارگانیک
- آب سالم بدون کلر، در صورت عدم امکان آب جوش خنک شده
- فقط روغن ارگانیک، مثل زیتون، کنجد، شحم گاوی و...
- گوشت گوسفندی، گوشت مرغ حتی الامکان ارگانیک، (شتر و شتر مرغ و بوقلمون و...)
- پرهیز از گوشت گاو
- صبحانه کامل و بدون سردی - ناهار کم - شام کامل سبک
- ماشاژ نرم و سخت از فرق سر تا کمر و از کف پا تا کمر. حدالامکان هفته‌ای یکبار با زیتون و یا روغن بنفشه و یا روغن سیاهدانه
- ماشاژ ویژه ستون فقرات
- اشتشمام بوهای متنوع مثل عطر گل رز(محمدی) مشک و بوهای متنوع طبیعی در دفعات و زمان‌های مختلف
- دود نمودن اسپند و کندر
- استفاده ویژه از عطر گل نرگس و تنفس عطری

- خوردن گلاب ناشتا و قبل از خواب و مرطوب نموده صورت و مشام با آن
- صدق در شب و در روز
- تلاوت سوره ناس و فلق
- دعای ۷۱ صحیفه سجادیه

توصیه‌های اختصاصی

- تناول انار بطور کامل با پیه میان دانه‌های آن
- آب سیب، سکنجبین، عرق کاسنی، عسل و سیاه‌دانه
- تنفس‌های عمیق توام با ذکر و یاد خدا در محیط آغشته به دود اسفند و کندر
- نگهداری از گلدان با تنوع و توجه ویژه
- تمرین خطاطی و نقاشی، ترجیحا طبیعت و...

راهبرد درمان وسواس

- شناخت وسوسه و وسواس و وسواس خنّاس و نفّاس
- پناه به صاحب وسواسان و طبیب وساوس
- اسباب ذکر و قرآن برای خاموش نمودن وسوسه وسواسان
- تنظیم سازمان مغز و افکار و دل با عطریات متنوع و توجه عمیق و ریشه‌ای به آن و تلاش برای ترجمه مفاهیم بوهای خوش
- تنظیم نظام مغز با نواها و آهنگ‌ها و اصوات دلنشین طبیعت و... و با توجه عمیق
- نرمش و ورزش فکری و جسمی

- تمرکز راهبردی و...
- تصویرسازی و ایده‌پردازی‌های ذهنی و مرور ذهنی
- مناجات‌های آهنگین
- تناول انار بطور کامل با پیه میان دانه‌های آن
- آب سیب، سکنجبین، عرق کاسنی، عسل و سیاهدانه، فرنجمشک، افتیمون، ریواس، لیمو، انجیر، زیتون، عرق گاوزبان و دمکرده آن با لیمو عمانی، بنفشه، میخک
- تنفس‌های عمیق توام با ذکر و یاد خدا در محیط آغشته به دود اسفند و کندر
- نگهداری از گلدان با تنوع و توجه ویژه
- تمرین خطاطی و نقاشی، ترجیحا طبیعت و...

ادعیه وسواس

- أَعُوذُ بِاللَّهِ الْقَوِيِّ مِنَ الشَّيْطَانِ الْغَوِيِّ وَ أَعُوذُ بِمُحَمَّدٍ الرَّضِيِّ مِنْ شَرِّ مَا قَدَّرَ وَ قَضَى وَ أَعُوذُ بِإِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ أَجْمَعِينَ وَ سَلِّمْ تُكُفَ مَئُونَةَ إِبْلِيسَ وَ الشَّيَاطِينِ مَعَهُ
- ِ آمَنْتُ بِاللَّهِ وَ رَسُولِهِ مُخْلِصاً لَهُ الدِّين
- سُبْحَانَ اللَّهِ مِلْءَ سَمَاوَاتِهِ وَ أَرْضِهِ وَ مِدَادَ كَلِمَاتِهِ وَ زِنَةَ عَرْشِهِ وَ رِضَا نَفْسِه
- فَإِذا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطانِ الرَّجِيمِ وَ يَقْرَأُ الْمُعَوِّذَتَيْن.
- إِذَا وَسْوَسَ الشَّيْطَانُ لِأَحَدِكُمْ فَلْيَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ وَ لْيَقُلْ بِلِسَانِهِ وَ قَلْبِهِ آمَنْتُ بِاللَّهِ وَ رُسُلِهِ مُخْلِصاً لَهُ الدِّينَ «۴» لِضِيقِ الْقَلْبِ يَقْرَأُ سَبْعَةَ عَشَرَ يَوْماً أَلَمْ نَشْرَحْ إِلَى آخِرِهِ كُلَّ يَوْمٍ مَرَّتَيْنِ مَرَّةً بِالْغَدَاةِ وَ مَرَّةً بِالْعِشَاء
- أَنَّ الشَّيْطَانَ اثْنَانِ شَيْطَانُ الْجِنِّ وَ يَبْعُدُ بِلَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ وَ شَيْطَانُ الْإِنْسِ وَ يَبْعُدُ بِالصَّلَاةِ عَلَى النَّبِيِّ وَ آلِهِ.

هُوَ الْأَوَّلُ وَ الْآخِرُ وَ الظَّاهِرُ وَ الْباطِنُ وَ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيم

دست خود را بر سیته‌ات حرکت داده و این دعا را سه مرتبه بخوانید:

بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ اللَّهُمَّ امْسَحْ عَنِّي مَا أَحْذَرُ

ثُمَّ أَمِرَّ يَدَكَ عَلَى بَطْنِكَ

دست خود روی قلب خود گذاشته این دعا را هفت بار بخوان:

بِسْمِ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ ثُمَّ امْسَحْ يَدَكَ عَلَى فُؤَادِكَ وَ قُلْ أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِقُدْرَةِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِجَلَالِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِعَظَمَةِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِجَمْعِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِرَسُولِ اللَّهِ وَ أَعُوذُ بِأَسْمَاءِ اللَّهِ مِنْ شَرِّ مَا أَحْذَرُ وَ مِنْ شَرِّ مَا أَخَافُ عَلَى نَفْسِي

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَ ابْنُ عَبْدِكَ وَ ابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ عَدْلٌ فِيَّ حُكْمُكَ مَاضٍ فِيَّ قَضَاؤُكَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَداً مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ نُورَ بَصَرِي وَ رَبِيعَ قَلْبِي وَ جَلَاءَ حُزْنِي وَ ذَهَابَ هَمِّي اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئاً.

سحر غم را بشکنید تا شادی آزاد شود

سحر شادی را غم و غم را به شکل شادی نمایش می‌دهد!

سحر ابزاری است شیطانی که حقیقت را نمایی باطل و باطل را حق‌نما می‌سازد.

سحر عقل را خاموش و جهل را ظاهر می‌سازد.

سحر، زندگی را ویران و عشق را به کینه تبدیل می‌سازد.

در حالیکه دستان در برابر صورت گرفته شده

بِسْمِ اللهِ الْعَظِيمِ بِسْمِ اللهِ الْعَظِيمِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ إِلَّا ذَهَبَتْ وَ انْقَرَضَت

مناجات هادم السحر

اللَّهُمَّ رَبَّ مُوسَى وَ خَاصَّةِ كَلَامِهِ وَ هَازِمَ مَنْ كَادَهُ بِسِحْرِهِ بِعَصَاهُ وَ مُعِيدَهَا بَعْدَ الْعَوْدِ ثُعْبَاناً وَ مُلْقِفَهَا إِفْكَ أَهْلِ الْإِفْكِ وَ مُفْسِدَ عَمَلِ السَّاحِرِينَ وَ مُبْطِلَ كَيْدِ أَهْلِ الْفَسَادِ مَنْ كَادَنِي بِسِحْرٍ أَوْ بِضُرِّ عَامِداً أَوْ غَيْرَ عَامِدٍ أَعْلَمُهُ أَوْ لَا أَعْلَمُهُ أَخَافُهُ أَوْ لَا أَخَافُهُ فَاقْطَعْ مِنْ أَسْبَابِ السَّمَاوَاتِ عَمَلَهُ حَتَّى تُرْجِعَهُ عَنِّي غَيْرَ نَافِذٍ وَ لَا ضَارٍّ

وَ لَا شَامِتٍ بِي إِنِّي أَدْرَأُ بِعَظَمَتِكَ فِي نُحُورِ الْأَعْدَاءِ فَكُنْ لِي مِنْهُمْ مُدَافِعاً أَحْسَنَ مُدَافَعَةٍ وَ أَتَمَّهَا يَا كَرِيمُ

حرز ابی دجانه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

هَذَا كِتَابُ مُحَمَّدٍ رَسُولِ اللَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ إِلَى مَنْ طَرَقَ الدَّارَ مِنَ الْعُمَّارِ وَ الزُّوَّارِ إِلَّا طَارِقاً يَطْرُقُ بِخَيْرٍ أَمَّا بَعْدُ فَإِنَّ لَنَا وَ لَكُمْ فِي الْحَقِّ سَعَةً فَإِنْ تَكُ عَاشِقاً مُولَعاً أَوْ فَاجِراً مُقْتَحِماً فَهَذَا كِتَابُ اللَّهِ يَنْطِقُ عَلَيْنَا وَ عَلَيْكُمْ بِالْحَقِّ إِنَّا كُنَّا نَسْتَنْسِخُ ما كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ وَ رُسُلُنَا يَكْتُبُونَ ما تَمْكُرُونَ اتْرُكُوا صَاحِبَ كِتَابِي هَذَا وَ انْطَلِقُوا إِلَى عَبَدَةِ الْأَصْنَامِ وَ إِلَى مَنْ يَزْعُمُ أَنَّ مَعَ اللَّهِ إِلهاً آخَرَ لا إِلهَ إِلَّا هُوَ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ حم لا يُنْصَرُونَ حم عسق تَفَرَّقَتْ أَعْدَاءُ اللَّهِ وَ بَلَغَتْ حَجَّةُ اللَّهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ [الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ] فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللَّهُ وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

آیات المسخرات

ختم صدگانه

الأعراف: ۴۵ إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذي خَلَقَ السَّماواتِ وَ الْأَرْضَ في سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهارَ يَطْلُبُهُ حَثيثاً وَ الشَّمْسَ وَ الْقَمَرَ وَ النُّجُومَ مُسَخَّراتٍ بِأَمْرِهِ أَلا لَهُ الْخَلْقُ وَ الْأَمْرُ تَبارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعالَمينَ

الأعراف: ۵۵ ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعاً وَ خُفْيَةً إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدينَ

الأعراف: ۵۶ وَ لا تُفْسِدُوا في الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلاحِها وَ ادْعُوهُ خَوْفاً وَ طَمَعاً إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَريبٌ مِنَ الْمُحْسِنينَ

میوه‌های سحر شکن: خرما، سیب

نماز میقات آزمون عشق و شادی و لذّت حقیقی است

نماز عالی‌ترین تجلیگاه عشق و شادی و لذّت است.

زمان اقامه نماز حضور قلب و شیرینی اقامه نماز و... بهترین آزمون آرامش و امتحان سلامتی روح است.

راه اندازی بدن با عطسه

با عطسه درمانی اخلاط فاسد را از مغز خالی کنید و با خروج هوا و اخلاط فاسد، نیات و افکار فاسد را نیز از ذهن و دل خود خارج کنید.

عطسه‌های روحانی اخلاط فاسد روح آدمی را خارج می‌سازد، کافیست عزم و جزم روح خود را جمع و با عهد و پیمان‌های خالصانه ابراز نمایید. روح به خلوت‌خانه و حال مراقبه رخ می‌دهد.

داروسازی معنوی شادی

هر چیزی با ذکر و یاد الهی تبدیل به دارو و درمان و زمینه ساز شادی می‌گردد. در هر عمل و دیدار و کار و هنر و خور و خواب و احوال نام خدا را به ابتدا و حمد خدا را به انتها فراموش نکنید.

اولین و آخرین درمان یاد خدست:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا.

أَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

ذکار دفع غصه

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فِي الْهَمِّ قَالَ تَغْتَسِلُ وَ تُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ وَ تَقُولُ
در غم وضو بگیر و دو رکعت نماز خوانده و این دعا را بخوان:
يَا فَارِجَ الْهَمِّ وَ يَا كَاشِفَ الْغَمِّ يَا رَحْمَانَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ رَحِيمَهُمَا
فَرِّجْ هَمِّي وَ اكْشِفْ غَمِّي يَا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْأَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ
وَ لَمْ يُولَدْ وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُواً أَحَدٌ اعْصِمْنِي وَ طَهِّرْنِي وَ اذْهَبْ بِبَلِيَّتِي
بعد از خواندن دعا آیت الکرسی و سوره‌های ناس و فلق را بخوان

عَنْ سَعِيدِ بْنِ يَسَارٍ قَالَ: قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع يَدْخُلُنِيَ الْغَمُّ فَقَالَ أَكْثِرْ مِنْ أَنْ تَقُولَ
سعید بن یسار به امام صادق علیه السلام عرض کرد بر من غصه وارد شده حضرت فرمودند این دعا را زیاد بخوان:
اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئاً

در سجده صد مرتبه می‌خوانی
يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ يَا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ فَاكْفِنِي مَا أَهَمَّنِي وَ لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي
پیامبر ص فرمودند: هر کس این دعا را بخواند خدا غصه او را برطرف و شادی را جانشین آن می‌کند.

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ
بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَداً مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ
بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَ نُورَ صَدْرِي وَ جَلَاءَ حُزْنِي وَ ذَهَابَ هَمِّي

گیاهان و داورهای ضد هم و افسردگی منابع شادی‌اند.

سبزی خرفه

- خرفه، سبزی مورد علاقه حضرت زهرا (سلام الله علیها) مادر شادی و سرور است.
- در روایات شیعه داریم تا ۹۹ بیماری را درمان می‌کند.
- اعث احیای قلب آدمی می‌شود به علت دارا بودن النور آدرنالین
- آنسفالی مغز کودکان
- آنتی موتاژنیک (ضدّ جهش سلّولی)
- دارای اُمگا ۳ می‌باشد؛
- لذا ضدّ افسردگی است مخصوصا در زنان یائسه
- بدلیل دارار بودن ویتامین C ضدّ اسکوربوت است.

بَه بَه؛ بِه

- «بِه» قلب را تقویت، معده را طبابت، دل را با صفا و ترسو را شجاع می‌سازد.
- رنگ را با صفا و برای زیبایی مولود موثر است.
- خوردن ناشتا آب را پاک می‌کند.
- بِه حکمت افزایی می‌کند.
- بوی بِه عطر انبیاست.
- بِه، غم و غصه را مثل عرق جبین پاک می‌کند.

سنبل الطیب

- سنبل الطیب با داشتن خاصیت ضدتشنج در رفع ناراحتی‌های عصبی و کاهش صرع نیز مفید است.
- دلهره، تشویش و نگرانی را تا حد زیادی از بین می‌برد و جایگزین خوبی برای قرص‌ها و داروهای آرام‌بخش است.

این نوشیدنی معالج تمام حالات عصبی، سرگیجه، ناآرامی‌های عصبی، ضدترس شبانه اطفال و آرام‌بخش بسیار خوبی برای کارهای فکری زیاد است.

زعفران

از جمله مهم‌ترین خاصیت زعفران درمان افسردگی است.

زعفران بویی قوی و طعمی تلخ دارد، باعث تحریک اعصاب شده، اثر مسکن دارد و دارای خاصیت آرام‌بخشی و خواب‌آوری است.

در ضمن خوردن زیاد زعفران برای کلیه‌ها مضر است و اشتها را نیز کم می‌کند.

علف چای

گل راعی=چای پشمکی=چای کوفته=چای کوهی=علف هزار چشم=علف چاییکی=هوفاریقون=قطره هایپیران

از جمله یکی از بهترین داروهای گیاهی ضدافسردگی- که خاصیت دارویی و خواص ارزنده دیگری نیز دارد- علف چای است.

بهترین داروی بیماری‌های عصبی مورد استفاده بوده است.

این گیاه در ایران با نام‌های دیگری نظیر گل‌راعی، علف هزارچشم و هوفاریقون شناخته می‌شود.

علف چای در درمان افسردگی‌های خفیف عصبی همچون افسردگی‌های دوران یائسگی و درمان خستگی‌های عصبی مؤثر است. خاصیت این گیاه در درمان افسردگی به اثبات رسیده است.

ماده مؤثر این گیاه هایپریسین است. این گیاه را نیز می‌توانید به صورت چای، دم‌کرده و میل نمایید.

هدیه انگور سیاه، سفیدی شادی‌های روح‌افزاست.

- انگور سیاه، سیاهی افسردگی را مرتفع می‌سازد.

مواد غذایی مفید را فراموش نکنید

- ویتامین دی، اسیدهای آمینه، فولات، ید، آهن، منیزیم، اسیدهای چرب، امگا ۳، سلنیوم، ویتامین B و روی.
- از میوه‌ها و سبزیجات و غذاهای حاوی مواد مذکور بهره بگیرید.

خربزه معدن شادی است.

- آفریننده خربزه، حکیمانه، عصاره شادی و نشاط را از خربزه استخراج می‌کند.
- با انگور و خربزه جان خود را بهاری کنید.
- با خربزه جان خود را بهشتی کنید.
- خریزه برای جان آدمی مبارک است، تن آدمی با خریزه منبع مهر و رجمت الهی می‌شود و خوردنش وجود آدمی را به مزرعه دارو و درمان تبدیل می‌سازد.
- با مراعات آداب خوردن خربزه از منافع سرشار آن بهره‌مند شوید.
- در خوردن خربزه ارتباط هر قسمت آن را با تمام قسمت‌هایش محفوظ دارید.
- با خربزه زیباترین رایحه و طعم حیات آب کوثر و خوراک فردوس و لذت بهشت را تجربه کنید.
- هشدار: از خوردن خربزه به ناشتا پرهیز کنید، بیم فلج می‌رود. همچنین از خوردن خربزه با عسل به شدت خودداری نمایید.
- خربزه با سکر و یا با تمر و رطب و نان نیکوتر است.

- خربزه با نورانیت ایمان اعجاز می‌کند.
- رفاقت با خربزه مزه دوستی آن در جان آدمی آشکار می‌گردد. خربزه را ببویید و ببوسید و آنگاه بخورید.
- به واقع با خریزه کل وجودتان را شستشو می‌دهید.

نمونه‌ای از گیاهان مفید

- خرمای عجوه و برنی، گلبرگ گل رز، هل، زنجبیل، سیر، بادام زمینی، خوراکی‌های حاوی اسید فولیک مثل اسفناج، به لیمو، مارچوبه، سنبل الطیب، جینسینک هندی، جوز هندی، مریم گلی با برگ ریحان، اسطوخودوس، مالیدن پودر صندل به پیشانی، گیاه مقل، همچنین استنشاق دود صمغ خشک شده گیاه مقل، مصرف گیاه ناز باتلاقی(با کمی شیرین بیان)، همچنین ماشاژ سر با روغن گیاه مذکور، چکاندن روغن آن در بینی، جینکو بیلوبا (کهن‌دار)، زالزالک، دم شیر، انیسون، گل ساعتی، انگور، بهار نارنج، بادرنجبویه، گل گاو زبان، گل گاوزبان، کشمش، شربت تخم بالنگو همراه با گلاب و زعفران،

نسخه ویژه ادخال السرور

ادخال شراب شادی به هر دلی مست شادی ازلی می‌جوشد

- بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحیمِ
- یا سُروری(یاسرورنا)، یا فَرَحی(یا فَرَحَنا)، یا نعیمی (یا نعیمَنا) یا لَذّتی(یا لَذّتَنَا)
- الهی فَرّح قلبی و قلبنا
- یا سُرُورَ الْعَارِفِینَ یَا مُنَی الْمُحِبّینَ یَا أَنِیسَ الْمُرِیدِین
- یا سَارَّ أَوْلِیَائِهِ یَا سُرُورَ الْعَارِفِینَ یَا سَاقِیَ الظَّمْآنِینَ یَا سَبِیلَ حَاجَةِ الطَّالِبِین

یا سُرُورَ الْأَرْوَاحِ وَ یَا مُنْتَهَی غَایَةِ الْأَفْرَاحِ إِنِّي لَا أَمْلِكُ غَيْرَ ذُلِّي وَ مَسْكَنَتِي لَدَيْكَ وَ فَقْرِي وَ صِدْقِ تَوَكُّلِي عَلَيْكَ

مراقبات و اذکار ویژه برای آرامش قلب و رفع اضطراب

- توبه
- استغفار وقت سحر و روزانه و شبانه
- طلب حلالیت از افراد ظلم دیده.
- سفر کربلا
- شرکت در عزای حسینی
- صله ارحام
- آشتی
- نماز اول وقت، نماز شب، اذکار باطنی
- نگاه عالمانه و عارفانه و ذاکرانه به گل و سبزه و آب و طلوع و غروب خورشید و ماه و ستارگاه و کوه و دشت و باغ و بستان و میوه و...
- کوه نوردی و طبیعت گردی با تفکر و تامل و ذکر
- ذکر درونی، انس درونی با خالق و نیایش رفیقانه.
- کوتاه نمودن آرزوهای دنیوی و محدودسازی آن و جایگزین نمودن آرزوهای اخروی و مولوی به جای آنها.
- حب الله و حب رسول و اولیاء الله را جایگزین حب دنیا نمودن.
- عطر درمانی(علی الخصوص عطر گل محمدی) و عطسه درمانی و گلاب درمانی و اسپند درمانی و...

- مراقبه و کنترل حسد و کبر
- زدودن خشم و شک و تردید و تقویت یقین و رضا
- تمرین خوش اخلاقی
- حسابرسی و محاسبه نفس
- امتیاز و نعمت نگاری و شکرگزاری
- توجه و تامل به رنگ زرد در مناظر و موجودات طبیعی توام با ذکر و استفاده از پوشش‌های مخلوط با رنگ زرد.
- بازی با کودکان
- سحر خیزی
- تلاش برای شاد نمودن قلوب(مثل فقیر نوازی دردمند نوازی، مظلوم نوازی، و...)
- درخواست دعای نیابتی از اخوان و اخوات و مومنین با دعاهای مذکور همچنین.
- دعای ۴۵ صحیفه سجادیه – یا فارج الهم...
- بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ (۷ مرتبه و یا ۰۷ مرتبه)
- يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ يَا حَيُّ لَا يَمُوتُ يَا حَيُّ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْمَنَّانُ بَدِيعُ السَّماواتِ وَ الْأَرْضِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَ الْإِكْرَام(۳ مرتبه)
- صد مرتبه در حال سجده

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ يَا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ فَاكْفِنِي مَا أَهَمَّنِي وَ لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي

بعد از نماز مغرب دست بر پیشانی زدن و این دعا را سه بار مناجات کردن

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لا إِلهَ إِلَّا هُوَ عالِمُ الْغَيْبِ وَ الشَّهادَةِ هُوَ الرَّحْمنُ الرَّحيمُ

هُوَ اللَّهُ الَّذي لا إِلهَ إِلاَّ هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ

هُوَ اللَّهُ الْخالِقُ الْبارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْماءُ الْحُسْنى يُسَبِّحُ لَهُ ما فِي السَّماواتِ وَ الْأَرْضِ وَ هُوَ الْعَزيزُ الْحَكيمُ

اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي الْهَمَّ وَ الْغَمَّ وَ الْحَزَن

اللَّهُ رَبِّي وَ لا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئاً تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لا يَمُوتُ.

دعای ویژه:

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَ ابْنُ عَبْدِكَ وَ ابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَداً مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَ نُورَ صَدْرِي وَ جَلاَءَ حُزْنِي وَ ذَهَابَ هَمِّي

خانم‌ها اینطور بخوانند:

اللَّهُمَّ إِنِّي -اَمَتُکَ وَ بنتُ عَبْدِكَ وَ بنتُ أَمَتِكَ -نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَداً مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَ نُورَ صَدْرِي وَ جَلاَءَ حُزْنِي وَ ذَهَابَ هَمِّي

بعد از دو رکعت نماز این دعا را بخوانید

يَا فَارِجَ الْهَمِّ وَ يَا كَاشِفَ الْغَمِّ يَا رَحْمَانَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ رَحِيمَهُمَا فَرِّجْ هَمِّي وَ اكْشِفْ غَمِّي يَا اللهُ الْوَاحِدُ الْأَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَ لَمْ يُولَدْ وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُواً أَحَدٌ اعْصِمْنِي وَ طَهِّرْنِي وَ اذْهَبْ بِبَلِيَّتِي

آنگاه آیت الکرسی و ناس و فلق را قرائت کن.

بعد از نماز صبح

بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ أُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبادِ فَوَقاهُ اللَّهُ سَيِّئاتِ ما مَكَرُوا لا إِلهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجَبْنا لَهُ وَ نَجَّيْناهُ مِنَ الْغَمِّ وَ كَذلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَ فَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ ما شاءَ اللَّهُ لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا مَا شَاءَ

النَّاسُ مَا شَاءَ اللَّهُ وَ إِنْ كَرِهَ النَّاسُ حَسْبِيَ الرَّبُّ مِنَ الْمَرْبُوبِينَ حَسْبِيَ الْخَالِقُ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ حَسْبِيَ الرَّازِقُ مِنَ الْمَرْزُوقِينَ حَسْبِيَ الَّذِي لَمْ يَزَلْ حَسْبِي مُنْذُ قَطُّ حَسْبِيَ اللَّهُ الَّذِي لا إِلهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

کنید

سرور عارفانه شادی محبانه

- يَا سَارَّ أَوْلِيَائِهِ يَا سُرُورَ الْعَارِفِينَ يَا سَاقِيَ الظَّمْآنِينَ يَا سَبِيلَ حَاجَةِ الطَّالِبِينَ يَا سَامِكَ السَّمَاءِ يَا سَاطِحَ الْأَرَضِين
- يَا سُرُورَ الْعَارِفِينَ يَا مُنَى الْمُحِبِّينَ يَا أَنِيسَ الْمُرِيدِين
- يَا سُرُورَ الْأَرْوَاحِ وَ يَا مُنْتَهَى غَايَةِ الْأَفْرَاح

آینده خزینه شماست، فراموشی سرمایه خسارت آشکار است.

نگاه خود به آینده را گسترده نمایید و با صبر و امید و انتظار به افق خوش آینده، زمان را با تمام وسعتش فتح نمایید، شما متعلق به زمان حال نیستید بلکه آینده منتظر شماست.

با عاقبت‌سنجی و عاقبت‌اندیشی خود را از تنگنای زمان خلاص کنید نسیه زمان روز نقد خواهد شد صبوری پیشه نمایید.

به شجره وجود خود توجه نمایید شما در راهید؛ شما در سیر و سلوکید؛ مقاصد کوچک و سر راهی شما را از مقصد اعلا باز ندارد! هر مقصدی مبدئی برای مقاصد بالاست، راه رفتن را فراموش نکنید لحظه‌ای توقف جایز نیست. با نور امید ظلمات راه را روشن نمایید.

نسیه را به نقد فروختن ابدیت را به لحظه‌ای چند باختن است. شادی و لذت ابدی به شما لبخند می‌زند.

بی‌خیالی بی‌خاصیتی است.

بی‌خیالی شادی نیست، بلکه تخدیر حواس است. اگر انسان به خاطر شادی و لذت، انسانیت خود را از دست بدهد در این‌صورت آن کسی که شادی و لذت را تجربه می‌کند دیگر انسان نیست.

ضمایم

گردش دل در سرای سرور

وَ يَصِيرُ إِلَى نَعِيمٍ لَا يَنْفَدُ، وَ دَارٍ لَا تَبِيدُ وَ لَا يَخْرُجُ سُكَّانُهَا، وَ لَا يَهْرَمُ شُبَّانُهَا، وَ لَا يَشِيبُ وِلْدَانُهَا، وَ لَا يَنْفَدُ سُرُورُهَا وَ حُبُورُهَا وَ لَا يَبْلَى جَدِيدُهَا، وَ لَا يَتَحَوَّلُ إِلَى الْغُمُومِ سُرُورُهَا، لَا يَمَسُّهُمْ فِيها نَصَبٌ، وَ لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا لُغُوبٌ، قَدْ أَمِنُوا الْعَذَابَ، وَ كُفُّوا سُوءَ الْحِسَابِ، كَرُمَ مُنْقَلَبُهُمْ وَ مَثْوَاهُمْ

فَعِنْدَ ذَلِكَ يَأْمُرُ اللَّهُ تَعَالَى بِهَذَا الْعَبْدِ إِلَى الْجَنَّةِ، فَتَلَقَّاهُ الْمَلَائِكَةُ بِالْحِبَاءِ وَ الْكَرَامَاتِ وَ يَحْمِلُونَهُ عَلَى نُجُبِ النُّورِ، وَ خُيُولِ الْبُرَاقِ وَ يَصِيرُ إِلَى نَعِيمٍ لَا يَنْفَدُ، وَ دَارٍ لَا تَبِيدُ وَ لَا يَخْرُجُ سُكَّانُهَا، وَ لَا يَهْرَمُ شُبَّانُهَا، وَ لَا يَشِيبُ وِلْدَانُهَا، وَ لَا يَنْفَدُ سُرُورُهَا وَ حُبُورُهَا وَ لَا يَبْلَى جَدِيدُهَا، وَ لَا يَتَحَوَّلُ إِلَى الْغُمُومِ سُرُورُهَا، لَا يَمَسُّهُمْ فِيها نَصَبٌ، وَ لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا لُغُوبٌ، قَدْ أَمِنُوا الْعَذَابَ، وَ كُفُّوا سُوءَ الْحِسَابِ، كَرُمَ مُنْقَلَبُهُمْ وَ مَثْوَاهُم

يُّهَا النَّاسُ وَ فِي دُونِ مَا اسْتَقْبَلْتُمْ مِنْ خَطْبٍ وَ اسْتَدْبَرْتُمْ مِنْ عَصْرٍ مُعْتَبَرٌ وَ مَا كُلُّ ذِي قَلْبٍ بِلَبِيبٍ وَ لَا كُلُّ ذِي سَمْعٍ بِسَمِيعٍ وَ لَا كُلُّ ذِي نَاظِرِ عَيْنٍ بِبَصِيرٍ أَلَا فَأَحْسِنُوا النَّظَرَ عِبَادَ اللَّهِ فِيمَا يَعْنِيكُمْ ثُمَّ انْظُرُوا إِلَى عَرَصَاتِ مَنْ قَدْ أَقَادَهُ اللَّهُ بِعِلْمِهِ كَانُوا عَلَى سُنَّةٍ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ أَهْلَ جَنَّاتٍ وَ عُيُونٍ وَ زُرُوعٍ وَ مَقَامٍ كَرِيمٍ فَهَا هِيَ عَرْصَةُ الْمُتَوَسِّمِينَ وَ إِنَّهَا لَبِسَبِيلٍ مُقِيمٍ تُنْذِرُ مَنْ نَابَهَا مِنَ الثُّبُورِ بَعْدَ النَّضْرَةِ وَ السُّرُورِ وَ مَقِيلٍ مِنَ الْأَمْنِ وَ الْحُبُورِ وَ لِمَنْ صَبَرَ مِنْكُمُ الْعَاقِبَةُ وَ لِلَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ فَوَاهاً لِأَهْلِ الْعُقُولِ كَيْفَ أَقَامُوا بِمَدْرَجَةِ السُّيُولِ وَ اسْتَضَافُوا غَيْرَ مَأْمُونٍ وَيْساً لِهَذِهِ الْأُمَّةِ الْجَائِرَةِ فِي قَصْدِهَا الرَّاغِبَةِ عَنْ رُشْدِهَا لَا يَقْتَفُونَ أَثَرَ نَبِيٍّ وَ لَا يَقْتَدُونَ بِعَمَلِ وَصِيٍّ وَ لَا يُؤْمِنُونَ بِغَيْبٍ وَ لَا يَرْعَوُونَ عَنْ عَيْبٍ كَيْفَ وَ مَفْزَعُهُمْ فِي الْمُبْهَمَاتِ إِلَى قُلُوبِهِمْ فَكُلُّ امْرِئٍ مِنْهُمْ إِمَامُ نَفْسِهِ آخِذٌ مِنْهَا فِيمَا يَرَى بِعُرًى ثِقَاتٍ لَا يَأْلُونَ قَصْداً وَ لَنْ يَزْدَادُوا إِلَّا بُعْداً لِشَدِّ أُنْسٍ بَعْضِهِمْ بِبَعْضٍ وَ تَصْدِيقِ بَعْضِهِمْ بَعْضاً حِيَاداً كُلُّ ذَلِكَ عَمَّا وَرَّثَ الرَّسُولُ ص وَ نُفُوراً مِمَّا أُدِّيَ إِلَيْهِ مِنْ فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرَضِينَ الْعَلِيمِ الْخَبِيرِ فَهُمْ أَهْلُ

وَ النُّورِ الْمُضِيءِ وَ الْكِتَابِ الْبَهِيِّ وَ الدِّينِ الرَّضِيِّ الرَّسُولُ النَّبِيُّ الْأُمِّيُّ صَاحِبُ الْخَلْقِ الْعَظِيمِ وَ الدِّينِ الْقَوِيمِ وَ الصِّرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ وَ الذِّكْرِ الْحَكِيمِ وَ الرُّكْنِ وَ الْحَطِيمِ صَاحِبُ الدِّينِ وَ الطَّاعَةِ وَ الْفَصَاحَةِ وَ الْبَرَاعَةِ وَ الْكَرِّ وَ الشَّجَاعَةِ وَ التَّوَكُّلِ وَ الْقَنَاعَةِ وَ الْحَوْضِ وَ الشَّفَاعَةِ صَاحِبُ الدِّينِ الظَّاهِرِ وَ الْحَقِّ الزَّاهِرِ وَ الزَّمَانِ الْبَاهِرِ وَ اللِّسَانِ الذَّاكِرِ وَ الْبَدَنِ الصَّابِرِ وَ الْقَلْبِ الشَّاكِرِ وَ الْأَصْلِ الطَّاهِرِ وَ الْآبَاءِ الْأَخَايِرِ وَ الْأُمَّهَاتِ الطَّوَاهِرِ صَاحِبُ الضِّيَاءِ وَ النُّورِ وَ الْبَرَكَةِ وَ الْحُبُورِ وَ الْيُمْنِ وَ السُّرُورِ وَ اللِّسَانِ الذَّكُورِ وَ الْبَدَنِ الصَّبُورِ وَ الْقَلْبِ الشَّكُورِ وَ الْبَيْتِ الْمَعْمُورِ

اللَّهُمَّ أَهِلَّهُ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ وَ الْإِيمَانِ وَ السَّلَامَةِ وَ الْإِسْلَامِ وَ الْغِبْطَةِ وَ السُّرُورِ وَ الْبَهْجَةِ وَ الْحُبُورِ وَ ثَبِّتْنَا عَلَى طَاعَتِكَ وَ الْمُسَارَعَةِ فِيمَا يُرْضِيكَ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي شَهْرِنَا هَذَا وَ ارْزُقْنَا خَيْرَهُ وَ بَرَكَتَهُ وَ يُمْنَهُ وَ عَوْنَهُ وَ قُوَّتَهُ وَ اصْرِفْ عَنَّا شَرَّهُ وَ بَلَاءَهُ وَ فِتْنَتَهُ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

فَمَنْ زُحْزِحَ عَنْ تَعْذِيبِ رَبِّهِ سَكَنَ فِي جَنَّتِهِ بِقُرْبِهِ وَ خُلِّدَ فِي قُصُورٍ مُشَيَّدَةٍ وَ مُكِّنَ مِنْ حُورٍ عِينٍ وَ حَفَدَةٍ وَ طِيفَ عَلَيْهِ بِكُئُوسٍ وَ سَكَنَ حَظِيرَةَ فِرْدَوْسٍ وَ تَقَلَّبَ فِي نَعِيمٍ وَ سُقِيَ مِنْ تَسْنِيمٍ وَ شَرِبَ مِنْ عَيْنٍ سَلْسَبِيلٍ مَمْزُوجَةٍ بِزَنْجَبِيلٍ مَخْتُومَةٍ بِمِسْكٍ وَ عَبِيرٍ مُسْتَدِيمٍ لِلْحُبُورِ مُسْتَشْعِرٍ لِلسُّرُورِ يَشْرَبُ مِنْ خُمُورٍ فِي رَوْضٍ مُشْرِقٍ مُغْدِقٍ لَيْسَ يَصْدَعُ مِنْ شُرْبِهِ

احادیث سرور

- للصائم فرحتان
- الدِّينُ نُورُ الْيَقِينُ حُبُور
- أَلْقِ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْر
- اطْرَحْ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِين
- الدِّينُ حُبُورٌ.
- الْيَقِينُ حُبُورٌ.
- بِالْإِيمَانِ يُرْتَقَى إِلَى ذِرْوَةِ السَّعَادَةِ وَ نِهَايَةِ الْحُبُورِ.
- إِنَّ اللَّهَ بِحُكْمِهِ وَ فَضْلِهِ جَعَلَ الرَّوْحَ وَ الْفَرَحَ فِي الْيَقِينِ وَ الرِّضَا وَ جَعَلَ الْهَمَّ وَ الْحَزَنَ فِي الشَّكِّ وَ السَّخَط
- وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ مُحَرَّمٍ أَبْدَلَهُ اللَّهُ بِهِ عِبَادَةً تَسُرُّهُ وَ مَنْ عَفَا مِنْ مَظْلِمَةٍ أَبْدَلَهُ اللَّهُ بِهَا عِزّاً فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَة
- ذَكَرْنَا الْأَخْذَ مِنَ الشَّارِبِ فَقَالَ نُشْرَةٌ وَ هُوَ مِنَ السُّنَّةِ
- النُّورَةُ نُشْرَةٌ وَ طَهُورٌ لِلْجَسَدِ.
- النُّورَةُ نُشْرَةٌ وَ طَهُورٌ لِلْبَدَن
- مَا مِنْ شَجَرَةِ حَرْمَلٍ إِلَّا وَ مَعَهَا مَلَائِكَةٌ يَحْرُسُونَهَا حَتَّى تَصِلَ إِلَى مَنْ وَصَلَتْ وَ قَالَ فِي أَصْلِ الْحَرْمَلِ نُشْرَةٌ وَ فِي فَرْعِهِ شِفَاءٌ مِنِ اثْنَيْنِ وَ سَبْعِينَ دَاءً. الطِّيبُ نُشْرَةٌ وَ الْعَسَلُ نُشْرَةٌ وَ الرُّكُوبُ نُشْرَةٌ وَ النَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَة
- وَ قَوْلُ (لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ) فِيهِ شِفَاءٌ مِنْ تِسْعَةٍ وَ تِسْعِينَ دَاءً أَدْنَاهَا الْهَمُ
- غَسْلُ الرَّأْسِ بِالْخِطْمِي نُشْرَةٌ

فَإِنِ اضْطَرَبَ فَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ، اسْكُنْ بِسَكِينَةِ اللَّهِ، وَ قِرَّ بِوَقَارِ اللَّهِ، وَ اهْدَأْ بِإِذْنِ اللَّهِ، وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ».

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع أَنَّ النَّبِيَّ ص كَانَ يُنَشِّرُ بِهَذَا الدُّعَاءِ تَضَعُ يَدَكَ عَلَى مَوْضِعِ الْوَجَعِ وَ تَقُولُ أَيُّهَا الْوَجَعُ اسْكُنْ بِسَكِينَةِ اللَّهِ وَ قِرَّ بِوَقَارِ اللَّهِ وَ انْحَجِزْ بِحَاجِزِ اللَّهِ وَ اهْدَأْ بِهَدْءِ اللَّهِ أُعِيذُكَ أَيُّهَا الْإِنْسَانُ بِمَا أَعَاذَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِهِ عَرْشَهُ وَ مَلَائِكَتَهُ- يَوْمَ الرَّجْفَةِ وَ الزَّلَازِلِ تَقُولُ ذَلِكَ سَبْعَ مَرَّاتٍ وَ لَا أَقَلَّ مِنَ الثَّلَاثِ.

قَالَ سَمِعْتُ أَبَا جَعْفَرٍ مُحَمَّدَ بْنَ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى ع يَقُولُ مُلَاقَاةُ الْإِخْوَانِ نُشْرَةٌ وَ تَلْقِيحٌ لِلْعَقْلِ وَ إِنْ كَانَ نَزْراً قَلِيلًا

يَا عَلِيُّ ثَلَاثٌ فَرَحَاتٌ لِلْمُؤْمِنِ فِي الدُّنْيَا لِقَاءُ الْإِخْوَانِ وَ تَفْطِيرُ الصَّائِمِ وَ التَّهَجُّدُ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللهِ ع أَنَّهُ قَالَ: لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ عِنْدَ إِفْطَارِهِ وَ فَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ. وَ الْعَدْلُ تَسْكِيناً لِلْقُلُوبِ

وَ الْحَقُّ تَسْكِيناً لِلْقُلُوبِ
وَ الصِّيَامُ وَ الْحَجُّ تَسْكِينُ الْقُلُوبِ

فَأَرْسَلَ اللَّهُ إِلَيْهِ مَلَكاً يُقَوِّي قَلْبَهُ فَلَمَّا رَجَعَ إِلَيْهِ رُشْدُهُ نُودِيَ فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ إِنَّكَ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طُوىً ثُمَّ قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ تَسْكِيناً لِقَلْبِهِ وَ ما تِلْكَ بِيَمِينِكَ الْآيَةِ.

النظيف من الثياب يذهب الهم و الحزن

آیات آرامش

الضحی: ۲ وَ اللَّيْلِ إِذا سَجى

و سوگند به شب در آن هنگام که آرام گیرد،

الأنعام: ۹۶ فالِقُ الْإِصْباحِ وَ جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَناً وَ الشَّمْسَ وَ الْقَمَرَ حُسْباناً ذلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ

او شکافنده صبح است و شب را مایه آرامش، و خورشید و ماه را وسیله حساب قرار داده است این، اندازه‌گیری خداوند توانای داناست!

النحل: ۸۰ وَ اللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَناً وَ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعامِ بُيُوتاً تَسْتَخِفُّونَها يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَ يَوْمَ إِقامَتِكُمْ وَ مِنْ أَصْوافِها وَ أَوْبارِها وَ أَشْعارِها أَثاثاً وَ مَتاعاً إِلى حينٍ

و خدا برای شما از خانه‌هایتان محل سکونت (و آرامش) قرار داد و از پوست چهار پایان نیز برای شما خانه‌هایی قرار داد که روز کوچ کردن و روز اقامتتان، به آسانی می‌توانید آنها را جا به جا کنید و از پشم و کرک و موی آنها، برای شما اثاث و متاع (و وسایل مختلف زندگی) تا زمان معیّنی قرار داد. (

یونس: ۶۷ هُوَ الَّذي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فيهِ وَ النَّهارَ مُبْصِراً إِنَّ في ذلِكَ لَآياتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

او کسی است که شب را برای شما آفرید، تا در آن آرامش بیابید و روز را روشنی بخش (تا به تلاش زندگی پردازید) در اینها نشانه‌هایی است برای کسانی که گوش شنوا دارند!

القصص: ۷۳ وَ مِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَ النَّهارَ لِتَسْكُنُوا فيهِ وَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

و از رحمت اوست که برای شما شب و روز قرار داد تا هم در آن آرامش داشته باشید و هم برای بهره‌گیری از فضل خدا تلاش کنید، و شاید شکر نعمت او را بجا آورید!

الروم: ۲۱ وَ مِنْ آياتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْواجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْها وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ في ذلِكَ لَآياتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودّت و رحمت قرار داد در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکّر می‌کنند!

مَنْ تَفَكَّهَ بِالْحِكْمَةِ لَمْ يَعْدَمِ اللَّذَّةَ.

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «إنّ الله ـ بعدله وحكمته وعلمه ـ جعل الروح والفرح في اليقين والرضا عن الله وجعل الهمّ والحزن في الشكّ والسخط فارضوا عن الله، وسلّموا

لأمره».

امام علی (ع) می‌فرمایند: «إِيَّاكَ وَ الْجَزَعَ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْأَمَلَ وَ يُضَعِّفُ الْعَمَلَ وَ يُورِثُ الْهَمَّ وَ اعْلَمْ أَنَّ الْمَخْرَجَ فِي أَمْرَيْنِ مَا كَانَتْ فِيهِ حِيلَةٌ فَالاحْتِيَالُ وَ مَا لَمْ تَكُنْ فِيهِ حِيلَةٌ فَالاصْطِبَارُ».
«مبادا جزع کنی زیرا امید را قطع می‌کند و اگر انسان نا امید شود دنبال چاره نمی‌رود و باعث هم و غم می‌شود، اگر چاره‌ای باشد باید چاره را یافت و اگر چاره‌ای نیست باید صبر کرد و این بهتر از نا امیدی است».

پیامبر (ص) می‌فرمایند: «الرغبة في الدنيا تكثر الهم والحزن، والزهد في الدنيا يريح القلب والبدن».
«دوست داشتن دنیا هم و غم را زیاد می‌کند و زهد در دنیا سبب راحتی قلب و راحتی تن است».

در روایت دیگری آمده: «ومن قنع بالمقسوم استراح من الهم والكرب والتعب».
«کسی که به تقدیر و قسمت خود قانع باشد از غم و خستگی در امان خواهد بود».

اگر از وسوسه و حدیث نفس هراس نمودی پس بگو:
اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَ ابْنُ عَبْدِكَ وَ ابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ عَدْلٌ فِيَّ حُكْمُكَ مَاضٍ فِيَّ قَضَاؤُكَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَداً مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ نُورَ بَصَرِي وَ رَبِيعَ قَلْبِي وَ جَلَاءَ حُزْنِي وَ ذَهَابَ هَمِّي اللهُ اللهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئاً. ۱

در سجده صد مرتبه می‌خوانی
يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ يَا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ فَاكْفِنِي مَا أَهَمَّنِي وَ لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي۲

قَالَ رَسُولُ اللهِ ص الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُكْثِرُ الْهَمَ وَ الْحُزْنَ وَ الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَ الْبَدَن۳

پیامبر ص فرمودند: هر کس این دعا را بخواند خدا غصه او را برطرف و شادی را جانشین

۱ الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج۲؛ ص۱۶۵ كليني، محمد بن يعقوب بن اسحاق، الكافي (ط - الإسلامية)، ۸جلد،دار الكتب الإسلامية - تهران، چاپ: چهارم، ۷۰۴۱ ق.
۲ الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج۲؛ ص۲۶۵ كليني، محمد بن يعقوب بن اسحاق، الكافي (ط - الإسلامية)، ۸جلد،دار الكتب الإسلامية - تهران، چاپ: چهارم، ۷۰۴۱ ق.
۳ روضة الواعظين و بصيرة المتعظين (ط - القديمة)؛ ج۲؛ ص۱۴۴ فتال نيشابوری، محمد بن احمد، روضة الواعظين و بصيرة المتعظين (ط - القديمة)، ۲جلد، انتشارات رضی - ايران؛ قم، چاپ: اول، ۵۷۳۱ ش.

آن می‌کند.

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَداً مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَ نُورَ صَدْرِي وَ جَلَاءَ حُزْنِي وَ ذَهَابَ هَمِّي [۴]

بعضی از آثار همّ و غم

بدن به تحلیل می‌رود، بدن را نابود می‌کند، بدن را ذوب می‌کند، انسان را پیر می‌کند

حزن شدیدتر از همّ است، اگر همّ ادامه یابد به حزن تبدیل می‌شود.

همّ و غمّ و حزن، حزن از غم و غم از همّ سنگین‌تر است.

- الْهَمُّ يُنْحِلُ الْبَدَنَ الْغَمُّ مَرَضُ النَّفْسِ الْحُزْنُ يَهْدِمُ الْجَسَدَ الْأَحْزَانُ سُقْمُ الْقُلُوبِ الْهَمُّ يُذِيبُ الْجَسَدَ الْهَمُّ أَحَدُ الْهَرَمَيْنِ لِغَمُّ يَقْبِضُ النَّفْسَ وَ يَطْوِي الِانْبِسَاطَ أَقْبَحُ الْعِيِّ الضَّجَرُ
- مَنِ اسْتَدَامَ الْهَمَ غَلَبَ عَلَيْهِ الْحُزْنُ
- مَنْ كَثُرَ غَمُّهُ تَأَبَّدَ حُزْنُهُ
- مَنْ كَثُرَ هَمُّهُ سَقِمَ بَدَنُهُ
- لَا تُشْعِرْ قَلْبَكَ الْهَمَّ عَلَى مَا فَاتَ فَيَشْغَلَكَ [عَنِ الِاسْتِعْدَادِ] عَمَّا هُوَ آتٍ
- لَا لَذَّةَ بِتَنْقِيصٍ
- عَنْ أَبِي حَمْزَةَ الثُّمَالِيِّ قَالَ سَمِعْتُ عَلِيَّ بْنَ الْحُسَيْنِ ع يَقُولُ يَا ابْنَ آدَمَ لَا تَزَالُ بِخَيْرٍ مَا دَامَ لَكَ وَاعِظٌ مِنْ نَفْسِكَ وَ مَا كَانَتِ الْمُحَاسَبَةُ مِنْ هَمِّكَ وَ مَا كَانَ الْخَوْفُ لَكَ شِعَاراً وَ الْحَزَنُ دِثَاراً يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ مَيِّتٌ وَ مَبْعُوثٌ وَ مَوْقُوفٌ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ وَ مَسْئُولٌ فَأَعِدَّ جَوَابا
- لَا لَذَّةَ فِي شَهْوَةٍ فَانِيَةٍ.
- لَا لَذَّةَ لِصَنِيعَةِ مَنَّانٍ.

۴ مکارم الأخلاق؛؛ ص۱۵۳ طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، ۱جلد، شریف رضی - قم، چاپ: چهارم، ۲۱۴۱ ق / ۰۷۳۱ ش.

لا لذّة بتنغيص

لا لذّة بتنغيص.

لا لذّة لصنيعة منّان

لا لذّة في شهوة فانية

لَا لَذَّةَ فِي شَهْوَةٍ فَانِيَةٍ

لَا لَذَّةَ بِتَنْقِيصٍ

لَا لَذَّةَ لِصَنِيعَةِ مَنَّانٍ

لَا لَذَّةَ بِتَنْغِيصٍ.

قالُوا ادْعُ لَنا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنا ما لَوْنُها قالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّها بَقَرَةٌ صَفْراءُ فاقِعٌ لَوْنُها تَسُرُّ النَّاظِرِينَ ۵
گفتند: «از پروردگار خود بخواه كه براى ما روشن سازد رنگ آن چگونه باشد؟ «گفت: خداوند مى‌گويد: «گاوى باشد زرد يك دست، كه رنگ آن، بينندگان را شاد و مسرور سازد.»

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع أَكْلُ السَّفَرْجَلِ قُوَّةٌ لِلْقَلْبِ الضَّعِيفِ وَ يُطَيِّبُ الْمَعِدَةَ وَ يُذَكِّي الْفُؤَادَ وَ يُشَجِّعُ الْجَبَانَ.

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَا بَعَثَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ نَبِيّاً إِلَّا وَ مَعَهُ رَائِحَةُ السَّفَرْجَلِ.

قَالَ سَمِعْتُ جَعْفَرَ بْنَ مُحَمَّدٍ ع يَقُولُ السَّفَرْجَلُ يَذْهَبُ بِهَمِّ الْحَزِينِ كَمَا تَذْهَبُ الْيَدُ بِعَرَقِ الْجَبِينِ.

إِنَّ الْحُسَيْنَ ع قُتِلَ مَكْرُوباً وَ حَقِيقٌ عَلَى اللَّهِ أَنْ لَا يَأْتِيَهُ مَكْرُوبٌ إِلَّا رَدَّهُ اللَّهُ مَسْرُوراً.

۵ البقرة: ۹۶

اضافات

عَنِ ابْنِ أَخِي سَعِيدٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ يَسَارٍ قَالَ: قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع يَدْخُلُنِيَ الْغَمُّ فَقَالَ أَكْثِرْ مِنْ أَنْ تَقُولَ- اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئاً فَإِذَا خِفْتَ وَسْوَسَةً أَوْ حَدِيثَ نَفْسٍ فَقُلِ اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَ ابْنُ عَبْدِكَ وَ ابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ عَدْلٌ فِيَّ حُكْمُكَ مَاضٍ فِيَّ قَضَاؤُكَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَداً مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ نُورَ بَصَرِي وَ رَبِيعَ قَلْبِي وَ جَلَاءَ حُزْنِي وَ ذَهَابَ هَمِّي اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئاً. ۶

عَنْ أَبِي حَمْزَةَ قَالَ قَالَ مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ ع يَا أَبَا حَمْزَةَ مَا لَكَ إِذَا أَتَى بِكَ أَمْرٌ تَخَافُهُ أَنْ لَا تَتَوَجَّهَ إِلَى بَعْضِ زَوَايَا بَيْتِكَ يَعْنِي الْقِبْلَةَ فَتُصَلِّيَ رَكْعَتَيْنِ ثُمَّ تَقُولَ يَا أَبْصَرَ النَّاظِرِينَ وَ يَا أَسْمَعَ السَّامِعِينَ وَ يَا أَسْرَعَ الْحَاسِبِينَ وَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ سَبْعِينَ مَرَّةً كُلَّمَا دَعَوْتَ بِهَذِهِ الْكَلِمَاتِ

۶ الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج۲؛ ص۱۶۵دار الكتب الإسلامية - تهران، چاپ: چهارم، ۷۰۴۱ ق.

مَرَّةً سَأَلْتَ حَاجَةً.

۞ عَنْ أَسْمَاءَ قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص مَنْ أَصَابَهُ هَمٌّ أَوْ غَمٌّ أَوْ كَرْبٌ أَوْ بَلَاءٌ أَوْ لَأْوَاءٌ فَلْيَقُلِ اللَّهُ رَبِّي وَ لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئاً تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لا يَمُوتُ. ۷

منابع

اگر زیبایی است برگرفته از چشمه‌های جوشان قرآن، بحر نبوت، نهر ولایت است!

و هر چه کاستی است لغزش حقیر است.

۷ الكافي (ط - الإسلامية)؛ ج۲؛ ص۶۵۵دار الكتب الإسلامية - تهران، چاپ: چهارم، ۷۰۴۱ ق.