

فهرست

۹	مقدمه آیت‌الله تبریزیان (دامت‌برکاته)
۱۰	مقدمه مؤلف
۱۱	عوامل افزایش طول عمر
۱۱	عمر طولانی و مرگ
۱۲	انواع اجل
۱۲	اجل گونه اول
۱۳	اجل گونه دوم
۱۴	اجل گونه سوم
۱۶	طول عمر انسان مطابق حکمت الهی
۱۷	خداوند، یگانه کلیددار مرگ انسان‌ها
۱۸	تفاوت عمر انسان‌ها
۱۹	عمر غالب انسان‌ها شصت تا هفتاد سال
۲۰	حکمت مخفی بودن پایان عمر
۲۱	آگاهی به پایان عمر به یاری علم نجوم
۲۳	زندگی در سایه آرامش یا در گرداب آشوب
۲۷	نقاط قوت و ضعف انسان‌ها
۲۷	الف: نقاط محافظت‌کننده انسانها
۲۷	۱. اجل
۳۰	۲. سپری از سوی خدا
۳۱	۳. فرشتگان نگهبان
۳۲	۴. دوستی خداوند در حق بندگانش
۳۴	ب: نقاط محافظت‌کننده مومنان
۳۴	۱. ناخشنودی خداوند از ناخشنودی مؤمن



- ۶۳ **دعا و افزایش طول عمر**
- ۶۴ الف. دعایی از پیامبر صلی الله علیه و آله
- ۶۵ ب. دعای از امام زین العابدین علیه السلام
- ۶۵ ج. دعایی منقول از سید بن طاووس
- ۶۸ د. روایتی از طب الائمه
- ۶۸ هـ. روایتی از کلینی
- ۶۹ و. روایتی از شیخ صدوق
- ۷۰ ز. دعا در صبح و شب
- ۷۱ ح. روایتی از ابن طاووس
- ۷۲ ط. دعا در ماه رمضان
- ۷۷ **اعمال کارساز در افزایش عمر و تأخیر در اجل**
- ۷۸ ۱. اخلاق نیکو
- ۷۸ ۲. گفتار نیک
- ۷۹ ۳. رفتار نیک
- ۸۰ ۴. نیکی در حق پدر و مادر
- ۸۰ ۵. پاسداشت سالخوردگان
- ۸۱ ۶. پرهیز از آزار دیگران
- ۸۱ ۷. پاسداشت حقوق همسایگان
- ۸۱ ۸. دوری کردن از بدی‌ها
- ۸۲ ۹. نیکی در حق دیگران
- ۸۴ **صدقه و طول عمر**
- ۸۴ آغاز روز با صدقه
- ۸۵ صدقه، مانع بلاها و مرگ‌های بد
- ۸۷ شیوه‌های صدقه دادن
- ۸۸ زمان پرداخت صدقه
- ۸۹ مستحق صدقه؟!



- ۹۲ صدقه و دفع بلا از کافر؟!
- ۹۲ داستان‌هایی درباره صدقه
- ۹۲ ۱. یهودی صدقه داد و جان به در برد.
- ۹۴ ۲. داستان مردی ازبنی اسرائیل
- ۹۴ ۳. ریزش طاق مسجد النبی ﷺ
- ۹۵ ۴. بطلان پیش‌بینی منجم با صدقه
- ۹۶ **صله رحم و طول عمر**
- ۹۶ صله رحم و طول عمر، پیش از اسلام
- ۹۷ سفارش ابوطالب ﷺ به صله رحم
- ۹۷ سفارش پیامبر ﷺ به صله رحم
- ۹۸ نهایت افزایش عمر در پی صله رحم؟!
- ۹۹ مصادیق رحم
- ۱۰۰ تعریف رحم
- ۱۰۲ معنای صله
- ۱۰۲ راز پنهان صله رحم
- ۱۰۳ ارحام پیامبر ﷺ
- ۱۰۴ **عوامل معنوی افزایش طول عمر**
- ۱۰۴ ۱. نماز
- ۱۰۴ ۲. نماز در مسجد سهله
- ۱۰۵ ۳. رکوع و سجود طولانی
- ۱۰۶ ۴. زیارت امام حسین ﷺ
- ۱۱۰ **تغذیه و طول عمر**
- ۱۱۰ ۱. خوردن صبحانه در آغاز صبح
- ۱۱۰ ۲. نشستن طولانی بر سر سفره
- ۱۱۱ ۳. خوردن سیب در اول روز



- ۱۱۲ **پاکیزگی و طول عمر**
- ۱۱۲ ۱. شستن دست‌ها پیش و پس از غذا
- ۱۱۳ ۲. وضوی کامل
- ۱۱۴ ۳. شست و شو با آب گرم
- ۱۱۵ **ازدواج، فرزندآوری و طول عمر**
- ۱۱۵ ۱. تولد فرزند
- ۱۱۵ ۲. ازدواج با دختران باکره
- ۱۱۵ ۳. همبستری کمتر با زنان
- ۱۱۶ ۴. همسر خوب
- ۱۱۸ **کارهایی که عمر را کوتاه می‌کند**
- ۱۱۸ ۱. غم و اندوه
- ۱۲۰ ۲. خواب زیاد
- ۱۲۰ ۳. گناهان
- ۱۲۱ ۴. زنا
- ۱۲۴ ۵. قطع رابطه با بستگان
- ۱۲۴ ۶. عاق والدین
- ۱۲۴ ۷. ترک نیکی در حق دیگران
- ۱۲۵ ۸. قسم دروغ
- ۱۲۵ ۹. دروغ گفتن
- ۱۲۵ ۱۰. بستن راه بر مسلمانان
- ۱۲۵ ۱۱. ادعای امامت به ناحق
- ۱۲۶ ۱۲. پیروی از هوای نفس و شیطان
- ۱۲۶ ۱۳. غرق شدن در دنیا
- ۱۲۷ ۱۴. ترک زیارت امام حسین علیه السلام
- ۱۲۸ ۱۵. قطع درختان سبز
- ۱۲۸ ۱۶. دعای مظلوم در حق ظالم



- ۱۱۲ **پاکیزگی و طول عمر**
- ۱۱۲ ۱. شستن دست‌ها پیش و پس از غذا
- ۱۱۳ ۲. وضوی کامل
- ۱۱۴ ۳. شست و شو با آب گرم
- ۱۱۵ **ازدواج، فرزندآوری و طول عمر**
- ۱۱۵ ۱. تولد فرزند
- ۱۱۵ ۲. ازدواج با دختران باکره
- ۱۱۵ ۳. همبستری کمتر با زنان
- ۱۱۶ ۴. همسر خوب
- ۱۱۸ **کارهایی که عمر را کوتاه می‌کند**
- ۱۱۸ ۱. غم و اندوه
- ۱۲۰ ۲. خواب زیاد
- ۱۲۰ ۳. گناهان
- ۱۲۱ ۴. زنا
- ۱۲۴ ۵. قطع رابطه با بستگان
- ۱۲۴ ۶. عاق والدین
- ۱۲۴ ۷. ترک نیکی در حق دیگران
- ۱۲۵ ۸. قسم دروغ
- ۱۲۵ ۹. دروغ گفتن
- ۱۲۵ ۱۰. بستن راه بر مسلمانان
- ۱۲۵ ۱۱. ادعای امامت به ناحق
- ۱۲۶ ۱۲. پیروی از هوای نفس و شیطان
- ۱۲۶ ۱۳. غرق شدن در دنیا
- ۱۲۷ ۱۴. ترک زیارت امام حسین علیه السلام
- ۱۲۸ ۱۵. قطع درختان سبز
- ۱۲۸ ۱۶. دعای مظلوم در حق ظالم



- ۱۲۹ ۱۷. دوستی با دشمن
- ۱۳۰ ۱۸. حمام رفتن با شکم پر
- ۱۳۰ ۱۹. همبستر شدن با زنان پس از غذا خوردن
- ۱۳۰ ۲۰. ازدواج با زنان سالخورده
- ۱۳۱ ۲۱. سکونت در مصر
- ۱۳۲ **اموری که مرگ بد را دفع می کند**
- ۱۳۲ ۱. صله رحم
- ۱۳۳ ۲. صدقه
- ۱۳۳ ۳. کارهای نیکو
- ۱۳۳ ۴. نیکی کردن
- ۱۳۳ ۵. انگشتر عقیق
- ۱۳۴ ۶. خواندن سوره همزه
- ۱۳۴ ۷. خواندن سوره مزمل
- ۱۳۵ ۸. تسبیح خدا گفتن
- ۱۳۵ ۹. تسبیح حضرت زهرا(س)
- ۱۳۵ ۱۰. نماز در روز عاشورا
- ۱۳۵ ۱۱. نیایش به درگاه خداوند
- ۱۳۷ منابع