

# زندگی بهتر

نویسنده

ساجده شایکان

ویراستار

محمدسعید شایکان

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

نشر: مجمع ذخائر اسلامی

چاپ نخست: ۱۴۰۲



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

شایگان، ساجده، ۱۳۷۰- زندگی بهتر/نویسنده ساجده شایگان: ویراستار محمدسعید شایگان. فم: مجمع ذخائر اسلامی، ۱۳۰۲. ۹۵ ص: مصور: ۱۹/۵×۹/۵ س.م. 978-622-304-147-1: فیا: زبان: فارسی-عربی. راه و رسم زندگی (اسلام) Conduct of life – *Religious aspects – Islam راه و رسم زندگی (اسلام) – احادیث Conduct of life – *Religious aspects – Islam – Hadiths شایگان، محمدسعید، ۱۳۶۳ - مجمع ذخائر اسلامی ۳۵ABP: ۷۲/۳۹۷: ۹۲۰۳۰۹۷: فیا:	سرشناسه عنوان و نام پدیدآور مشخصات نشر مشخصات ظاهری شابک وضعیت فهرست نویسی یادداشت موضوع  شناسه افزوده شناسه افزوده رده بندی کنگره رده بندی دیویی شماره کتابشناسی ملی اطلاعات رکورد کتابشناسی
---	---

www.ketab.ir

www.ketab.ir

### زندگی بهتر

نویسنده: ساجده شایگان  
ویراستار: محمدسعید شایگان

گرافیک: روح الله فرهنگ  
زیر نظر: محمدجواد آصف آگاه

ناشر: مجمع ذخائر اسلامی

تاریخ انتشار: (نوبت اول): ۱۴۰۲ هـ ش

چاپ: نینوا، صحافی: نفیس، شمارگان: ۳۰۰ جلد

شابک: 978-622-304-147-1

۳۴/توامان

سخنی کوتاه:

همیشه به یاد داشته باشیم، در زندگی فقط و فقط به خداوند مهربان تکیه کنیم، و تنها و تنها از او یاری بخواهیم.

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

## فهرست

- ۹ ..... مقدمه
- ۱۰ ..... ۱- توکل
- ۱۳ ..... ۲- خواستن و تصمیم‌گیری
- ۱۵ ..... ۳- برنامه‌ریزی
- ۱۷ ..... ۴- هدف‌گذاری
- ۱۸ ..... ۵- نماز
- ۲۰ ..... ۶- سحرخیزی
- ۲۲ ..... ۷- ورزش
- ۲۴ ..... ۸- تغذیه
- ۲۶ ..... ۹- قرآن
- ۲۸ ..... ۱۰- دعا
- ۳۰ ..... ۱۱- گذشت و بخشش
- ۳۳ ..... ۱۲- نظم و ترتیب
- ۳۶ ..... ۱۳- آمرزش‌خواهی
- ۳۸ ..... ۱۴- امیدواری
- ۴۰ ..... ۱۵- تلاش و کوشش
- ۴۳ ..... ۱۶- فعالیت
- ۴۵ ..... ۱۷- روزه
- ۴۷ ..... ۱۸- با هم بودن
- ۵۱ ..... ۱۹- تنوع
- ۵۳ ..... ۲۰- عشق و محبت

۵۵	.....	حجاب	۲۱-
۵۹	.....	احترام	۲۲-
۶۱	.....	مکان مقدس	۲۳-
۶۳	.....	گشاده‌رویی	۲۴-
۶۴	.....	کمک	۲۵-
۶۸	.....	قدردانی و تشکر	۲۶-
۷۰	.....	فروتنی	۲۷-
۷۲	.....	شادمانی	۲۸-
۷۳	.....	راستگویی	۲۹-
۷۵	.....	نرم‌خویی	۳۰-
۷۷	.....	صبر	۳۱-
۷۹	.....	استقامت	۳۲-
۸۰	.....	نیکی به پدر و مادر	۳۳-
۸۲	.....	مهمانی	۳۴-
۸۵	.....	آیین و آداب و رسوم	۳۵-
۸۶	.....	عدالت	۳۶-
۸۸	.....	هدیه	۳۷-
۸۹	.....	آداب معاشرت	۳۸-
۹۲	.....	سکوت	۳۹-
۹۴	.....	عزت نفس	۴۰-

## مقدمه

همه‌ی ما در زندگی گاه دچار شکست و ناامیدی و گاه دچار روزمرگی می‌شویم، اما برای رسیدن به موفقیت و امیدواری و یارهایی از بی‌حوصلگی و روزمرگی و داشتن انگیزه و آرامش و در یک کلام برای رسیدن به زندگی بهتر می‌توان در خودمان تغییراتی ایجاد کنیم، ولی این تغییرات مستلزم آگاهی و به‌کار بستن

آن است.

در این کتاب نکته‌هایی با مبنای دینی، روانشناسی و لحنی صمیمانه و عامیانه بیان شده است تا به سبب آشنایی با این انگیزه، امید، نشاط و آرامش، زندگی مورد پسند و سرشار از موفقیت داشته باشیم.

زیبایان به زیبایی رسند