

زندگی بهتر

نویسنده

ساجده شایگان

ویراستار

محمد سعید شایگان

نشر: مجمع ذخائر اسلامی

چاپ نخست: ۱۴۰۲



شانه نهاده کتابخانه ملی ایران

سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران	سرشناسه
عنوان و نام بدیناور	عنوان
مشخصات نشر	مشخصات نشر
مشخصات ظاهری	مشخصات ظاهری
شارک	شارک
و معنیت فهرست نویسی	و معنیت فهرست نویسی
پادداشت	پادداشت
موضوع	موضوع
شناخته افروزه	شناخته افروزه
رده بندی کنگره	رده بندی کنگره
رده بندی دیوی	رده بندی دیوی
شعاره کتابشناسی ملی	شعاره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی	اطلاعات رکورد کتابشناسی

زندگی بهتر

نویسنده: ساجده شایگان
ویراستار: محمدسعید شایگان

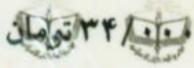
گرافیک: روح الله فرهنگ
زیر نظر: محمدجواد آصف آگاه

ناشر: مجمع ذخائر اسلامی

تاریخ انتشار: (نوبت اول): ۱۴۰۲ هـ ش

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

شابک: 978-622-304-147-1



سخنی کوتاه:

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

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- قاران
۲۸ ۱۰- دعا
۳۰ ۱۱- گذشت و بخشش
۳۳ ۱۲- نظم و ترتیب
۳۶ ۱۳- آمرزش خواهی
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
۵۹	- احترام
۶۱	- مکان مقدس
۶۳	- گشاده روبی
۶۴	- کمک
۶۸	- قدردانی و تشکر
۷۰	- فروتنی
۷۲	- شادمانی
۷۳	- راستگویی
۷۵	- نرم خوبی
۷۷	- صبر
۷۹	- استقامت
۸۰	- تیکنی بهند و مادر
۸۲	- مهمانی
۸۵	- آیین و آداب و رسوم
۸۶	- عدالت
۸۸	- هدیه
۸۹	- آداب معاشرت
۹۲	- سکوت
۹۴	- عزّت نفس

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 بی‌حوالگی 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 به کاربستن آن است.

دستور این کتاب نکته‌هایی با مبنای دینی، روانشناسی و لحنی صمیمانه و عامیانه بیان شده است که مولدهای ابزار انگیزه، امید، نشاط و آرامش، ناچارکی مورد پسند و سرشار از موفقیت داشته باشیم.

