

سویزین

بر خور داری از بدن سالم
داشتن انگیزه های ضروری برای ادامه زندگی
سرشار از تحرک و نیرومند

مهدی سجادیه



سرشناسه : سجاده، مهدی، ۱۳۳۲
عنوان و نام پدیدآور : شوق زیستن.../ گردآوری مهدی سجاده.
مشخصات نشر : اصفهان : حدیث راه عشق، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری : ۲۸۸ ص.
شابک: ۱-۵۱-۶۷۲۲-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع : راه و رسم زندگی - جنبه‌های قرآنی
موضوع : خوشبختی -- کلمات قصار
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۲۵۸/س۲۸۵ش۹BP
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

زیستن
شوق



انتشارات حدیث راه عشق
شماره ثبت : ۷۰۵۲

گردآوری مهدی سجاده

شابک: ۱-۲-۶۷۲۲-۶۰۰-۹۷۸

طراح جلد : مهرداد شیفته

صفحه آرایی: فرشته رفنداری

امور فیبا و دریافت مجوز: مهری، نام احمدی

مدیر تولید: محمد امین شریف احمدیان

مدیر فروش و بازرگانی: سید محمد عسین عزیزی

سال و نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۹۴

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۳۳۱۶۵۵۴۳ شماره پیامک: ۵۴۲ ۱۶۰۰۱۱۰۰۰

نشانی: اصفهان، خیابان مصلی، حدفاصل چهارراه اوحدی و میدان شهید فهمیده



از کلیه عزیزان تقاضا می‌کنیم پس از مطالعه کتاب شوق زیستن هر گونه نظر، انتقاد و یا پیشنهاد (در زمینه‌های مختلف اعم از محتوی، چاپ، طرح جلد و ...) خود را به بخش اختصاصی کتاب در سایت ارسال فرمایید.

www.hadisbook.ir

فهرست مطالب

۹مقدمه
۱۱آیات شادی در قرآن
۱۷شادی و سرور در قرآن
۲۵عوامل شادی آفرین
۲۵تلاوت قرآن
۲۵طبیعت
۲۷روز شادی و سرور
۲۸هشدار به مسلمانان
۳۰پادشاه پنهان
۳۲ترجمه: آیه ۱۸۸ سوره آل عمران
۳۲شان رول
۳۳تفسیر: سرورد و انبیا
۳۳و لهم عقب الیه
۳۴ترجمه: آیه ۴۴ سوره انعام
۳۶در اینجا به چند نکته باید توجه کرد:
۳۸ترجمه: آیه ۵۰ سوره توبه
۴۱۱. مقدرات و کوشش های ما
۴۲۲. در قاموس مؤمنان شکست وجود ندارد
۴۳۳. صفات همیشگی منافقان
۴۴ترجمه: آیه ۸۱ سوره توبه
۴۴تفسیر: باز هم کارشکنی منافقان
۴۵ترجمه: آیه ۲۲ سوره یونس
۴۶در اینجا به چند نکته باید توجه کرد:
۴۸تفسیر: آیه ۵۸ سوره یونس
۴۸قرآن رحمت بزرگ الهی
۵۰در اینجا به دو نکته باید توجه کرد:
۵۳تفسیر: آیه ۱۰ سوره هود
۵۶امت معدوده و یاران مهدی <small>عج</small>
۵۷چهار پدیده کوتاه فکری
۵۸تفسیر: آیه ۲۶ سوره رعد
۵۹نکته ها:



۱. مفسد فی الارض کیست؟ ۵۹
۲. روزی بدست خدا است اما! ۶۳
- تفسیر: آیه ۳۶ سوره رعد ۶۴
- خدا پرستان و احزاب! ۶۴
- تفسیر: آیه ۵۳ سوره مؤمنون ۶۷
- همگی امت واحدید ۶۷
- تفسیر: آیه ۳۶ سوره نمل ۷۲
- مرا با مال نفریید! ۷۲
- نکته‌ها: ۷۲
- تفسیر: آیه ۷۶ سوره القصص ۷۴
- ثروتمند خود خواه بنی اسرائیل ۷۴
- شان و ول: آیه ۱ سوره روم ۸۱
- تفسیر: آیه ۱ سوره روم ۸۲
- تفسیر: آیه ۴ سوره روم ۸۳
- تفسیر: آیه ۷۵ سوره غافر ۸۵
- تفسیر: آیه ۸۳ سوره بقره ۸۶
- تفسیر: آیه ۴۸ سوره الشوری ۸۸
- تفسیر: آیه ۲۳ سوره الحديد ۸۹
- شاد کردن مؤمنان ۹۲
- خنده، خنده، خنده، خنده ۹۸
- فواید خندیدن یا دودیدن بی حرکت ۱۱۳
- خنده، دواى همه دردهاست ۱۱۵
- وقتی را هم به خنده اختصاص دهید ۱۱۵
- متخصصان فواید خنده را این گونه ذکر می کنند: ۱۱۶
- خنده متمادی بی اختیار چیست؟ ۱۱۷
- نسخه خنده در بیمارستان های امریکا ۱۲۰
- نوزاد در سه مرحله عمده خنده را می آموزد ۱۲۰
- خنده، دارویی شفابخش ۱۲۱
- خنده عمیق و ترشح مورفین در بدن ۱۲۳
- جنبه طنز و تفریح زندگی را نیز در نظر بگیرید ۱۲۴
- ۲۷ مورد اثرات مفید خنده ۱۲۵
- خنده درمانی ۱۲۷
- با شادی خدا را تجلیل می کنیم و ضیافت زندگی را ۱۲۹



- ۱۳۱..... شادی رمز زندگی.....
- ۱۳۳..... مضرات عصبانیت.....
- ۱۳۵..... ۹ روش خنده در کودکان.....
- ۱۳۵..... ۲۰ راهکار برای افزایش نشاط.....
- ۱۳۷..... ۲۱ راهکار برای افزایش شادابی و طول عمر.....
- ۱۳۹..... شادی پایدار.....
- ۱۴۱..... چند گام برای شادی بیشتر در زندگی.....
- ۱۴۲..... هل اصل شادی بخش.....
- ۱۴۴..... ایدی چیست و چگونه می توان شاد بود؟.....
- ۱۴۴..... ضرورت شادی.....
- ۱۴۵..... نقش انسان در پیدایش شادی یا غم.....
- ۱۴۵..... شادی و موفقیت.....
- ۱۴۶..... ورزش و شادی.....
- ۱۴۷..... عوامل شادی.....
- ۱۴۸..... مراقبت از خویش.....
- ۱۴۹..... برای خود اوقات فراغت حائل.....
- ۱۴۹..... تفکیک افکار.....
- ۱۵۰..... مسافرت.....
- ۱۵۰..... تبسم و خنده.....
- ۱۵۱..... کار.....
- ۱۵۱..... زندگی، پیشکشی است برای شاد زیستن.....
- ۱۵۲..... لازمه شاد بودن ایجاد تعادل در زندگی است.....
- ۱۵۲..... طرز تفکر و شاد بودن افراد.....
- ۱۵۳..... شادی، زبان بسیار نافذ و عالم گیری است.....
- ۱۵۴..... در تحلیل رفتار، ۳ نوع ارتباط می توانیم برقرار کنیم.....
- ۱۵۵..... اصول شاد زیستن.....
- ۱۵۶..... زندگی، ضیافتی گذراست.....
- ۱۵۷..... آگاهی و تصمیم برای لذت بردن.....
- ۱۵۷..... خصوصیات آدمهای شاد.....
- ۱۵۸..... ویژگی های خانواده های شاد و با نشاط.....
- ۱۵۹..... عوامل شادی آفرین.....
- ۱۶۰..... تعاریف شادی.....
- ۱۷۷..... برنامه افزایش شادی فردی.....



- ۱۹۰..... شادی در خانواده.
- ۱۹۲..... شادی پایدار.....
- ۱۹۳..... تعریف شادی.....
- ۱۹۴..... اصول برنامه‌ی شادی چه چیزهایی هستند؟.....
- ۱۹۴..... مظاهر شادی.....
- ۱۹۵..... خوشخوبی.....
- ۱۹۸..... عفو و گذشت.....
- ۱۹۸..... خدشرویی.....
- ۱۹۹..... خدشجویی.....
- ۱۹۹..... بازی بریاد و خندم.....
- ۲۰۰..... غم و غصه مان را فراموش کنیم.....
- ۲۰۱..... رماتیک باشید.....
- ۲۰۲..... زندگی را با بگریه.....
- ۲۰۲..... قدردانی تان را نشان دهید.....
- ۲۰۳..... نشانه‌های عشق را میمیزد، از خودتان به جا بگذارید.....
- ۲۰۳..... ۵ قانون خوشبختی را با خاطر سپار.....
- ۲۰۴..... ۱۰ خصوصیت افراد موفق و خوشحال.....
- ۲۰۴..... چگونه خوشبختترین زوج دنیا شویم؟.....
- ۲۰۵..... روابط متقابل زن و شوهر.....
- ۲۰۶..... ۱۴ ویژگی یک خانواده ایده‌آل و سالم.....
- ۲۰۷..... آرامش.....
- ۲۰۸..... هدیه؛ نشانه ابراز محبت و تقویت کننده روابط دوستانه.....
- ۲۰۸..... مفاهیم و مصادیق هدیه در روایات.....
- ۲۱۱..... ارزش و اهمیت هدیه.....
- ۲۱۱..... در کارهای مردم ریز نشو.....
- ۲۱۱..... رسم زیبایی هدیه دادن و هدیه گرفتن.....
- ۲۱۳..... مناسبت‌های هدیه.....
- ۲۱۴..... انواع هدیه.....
- ۲۱۵..... تأثیرگذاری هدیه.....
- ۲۱۵..... هدیه دادن چیست؟.....
- ۲۱۶..... توصیه‌های مهم برای یک زندگی بهتر.....
- ۲۱۸..... دوستی و محبت.....
- ۲۲۹..... اعتماد به نفس فوق العاده در ۵۶ گام.....

- ۲۳۳..... تعاریف خوشبختی.....
- ۲۵۴..... آیا از زنده بودن لذت می‌برید؟.....
- ۲۵۵..... زندگی خوب.....
- ۲۵۶..... خنده داروی خوبی است.....
- ۲۵۶..... نکات مهم:.....
- ۲۵۸..... ۴۰ مورد از کم هزینه‌ترین لذت‌های دنیا!.....
- ۲۶۰..... زندگی زیباست!.....
- ۲۶۱..... ویژگیهای سازگاری و سلامت روان.....
- ۲۶۳..... برگی از افراد دارای اعتماد به نفس بالا.....
- ۲۶۴..... برخی از روش‌های افزایش اعتماد به نفس.....
- ۲۶۵..... ضرورت محیط پر نشاط.....
- ۲۶۵..... خنده و مادی را.....
- ۲۶۵..... بزرگترها بگذارید دنیا را من زیبا بماند!.....
- ۲۶۶..... بزرگترها، بگذارید دنیا را من زیبا و رنگین بماند.....
- ۲۶۷..... پروردگارا مرا ببخش.....
- ۲۶۹..... چگونه کودکان را شاد کنیم؟.....
- ۲۷۰..... ۲۱ راهکار برای برقراری ارتباط موثر در محیط کار.....
- ۲۷۱..... عوامل خشنودی.....
- ۲۷۲..... یادگیری خندیدن به خود.....
- ۲۷۳..... خنده برای کاهش درد.....
- ۲۷۴..... ویژگی‌های دهگانه درباره راز و رمز شاد زیستن.....
- ۲۷۵..... عوامل شادی و شادمانی از نگاه امیرمؤمنان (علیه السلام).....
- ۲۷۵..... مراحل رشد شوخی در کودکان.....
- ۲۷۷..... چگونه خانه‌ای شاد داشته باشیم؟.....
- ۲۷۸..... ۲۲ روش عملی ساده برای شاد زیستن.....
- ۲۷۹..... ۳۰ راز شاد زیستن.....
- ۲۸۰..... ۴۰ راز آرامش درون.....
- ۲۸۳..... شوخی.....
- ۲۸۴..... نشاط.....
- ۲۸۷..... منابع.....



مقدمه

اینجانب مهدی بنادیه فرزند حسن متولد ۱۳۳۲ هجری شمسی، در محله‌ی احمد آباد واقع در شهر اصفهان در یک خانواده مذهبی متولد شدم و در سال ۱۳۵۵ هجری شمسی به خدمت آموزش و پرورش در آمدم.

در حین تدریس در فروردین ده جامعه انقلابی اسلامی ما که ریشه طاغوت و طاغوت‌های زمانه را از بیخ و بن شکستند.

در حال حاضر فضای کشور مناسب گسترش فرهنگ و تربیتی و اجتماعی و سیاسی و اقتصادی و... است و در عین حال احساس کردم جامعه احتیاج به کتاب‌هایی و موضوع‌هایی دارد که نیاز جامعه را برطرف کند و بقول بالزاک دانشمند فرانسوی که می‌گوید: قلم را بردار و در دست گیر و آن چه حاجت است به آن نیاز دارد بنویس، نه آنچه جامعه از آن خوشش می‌آید.

من هم به حول و قوه الهی و بخواست خدا چنین کردم و شش جلد کتاب نوشتم. باتشکر و سپاس از والدینم، که با همه سختی‌ها و مشقات زندگی، اولین معلمان و مربیانم بودند.



با تشکر و سپاس از همسر و همراه و راحت روحم، که در همه فراز و نشیب‌های زندگی، تنه‌ایم نگذاشت. با تشکر از فرزندان گلم، که هنرمندانه و عاشقانه در تدوین این اثر مرا یاری نمودند. با تشکر و سپاس از موسسه حدیث راه عشق و همکاران گرامی آن موسسه که در ایجاد این اثر بنده را یاری نمودند.

کمال سر محبت بین، نه نقص گناه که هر که بی هنر افتد، نظر به عیب کند

در خزن ۲۱ میلادی، میزان ارزش شما با میزان فکر و اندیشه‌ای که تولید

می‌کنی، سنجیده می‌شود.

www.ketab.ir

