

۴۰ معجون شاد زیستن

یک بار امتحان کنید

مهندس وحید محمود قره‌باغ



انتشارات مینوفر

Minufar.ir

مشهد مقدس - ۱۳۹۶

سرشناسه	: محمود قره‌باغ، وحید، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: ۴۰ معجون شاد زیستن: یک بار امتحان کنید/ وحید محمود قره‌باغ.
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات مینوفر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص.: مصور (رنگی): ۱۴/۲۱×۵/۵ س.م.
فروست	: سلامت و تربیت: ۹۰۵۰.
شابک	: 978-600-474-034-0: ۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: ۴۰ معجون شاد زیستن: یک بار امتحان کنید.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۳-۶۴.
نوع گسترده	: ۴۰ معجون شاد زیستن: یک بار امتحان کنید.
موضوع	: شادی -- کلمات قصار
موضوع	: Cheerfulness -- Quotations, maxims, etc. :
موضوع	: نکته‌گویی‌ها و گزیده‌گویی‌ها
موضوع	: Aphorisms and apothegms :
رده بندی دنگره	: ۱۳۹۶ PN۶۰۹۵ ۳۲۵/ف
رده بندی ده	: ۸۸۲/۸۰۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۱۵۴۶۲

عنوان کتاب: ۴۰ معجون شاد زیستن

نویسنده: مهندس وحید محمود قره‌باغ

طراح جلد: سعیده اکبریان

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

قطع: رقی

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

مشهد مقدس، بلوار جلال‌آل احمد ۶۹ پ ۱۱۶، ص. پ: ۹۱۸۹۵-۱۷۵۵

همراه: ۰۹۳۵۲۱۶۲۷۵۵ - تلفن و دورنگار: ۰۵۱-۳۸۳۲۳۵۵۳

سایت: www.minufar.ir - ایمیل: minufar@yahoo.com



۷	فهرست
۹	مقدمه
۱۱	۱- بذر محبت را در زمین دوستان بکاریم
۱۳	۲- کنترل فکر و سمت و سو دادن به آن
۱۷	۳- گاهی به نداشته های دیگران فکر کنیم
۱۸	۴- آب کردن موفقیت ها ، خاطرات و در جلوی چشم قراردادن آنها
۱۹	۵- کردن سختی ها و خاطرات بد گذشته
۳۰	۶- دعوت مهمان و به نی رفتن
۲۱	۷- هنر
۲۲	۸- مهارت لذت بردن از خواندن کتاب را بیاموزیم
۲۴	۹- یک زبان خارجی یاد بگیریم حتی یک جمله
۲۵	۱۰- از تدریس غافل نباشیم
۲۶	۱۱- متفاوت کردن زندگی
۲۸	۱۲- قانون جذب شادی
۲۹	۱۳- موفقیت
۳۰	۱۴- در زندگی الگو داشته باشیم
۳۱	۱۵- رنگ ها
۳۲	۱۶- از کودک درون غافل نباشیم و آن را پرورش دهیم
۳۵	۱۷- ورزش کنیم حتی قدم زدن
۳۶	۱۸- اراده یا خواستن زندگی شاد
۳۷	۱۹- آرام ترین ، بهترین و بیشترین زمان را برای خوردن وعده غذایی اختصاص دهیم

- ۲۰- ازدواج ۳۸
- ۲۱- در گذشته غرق نشویم ۳۹
- ۲۲- به بدگویی های مردم توجه نکنیم ۴۰
- ۲۳- ساختن به جای با ساختن یا جنگیدن ۴۱
- ۲۴- به نظافت و معطر بودن بیشتر اهمیت دهیم ۴۲
- ۲۵- مشکلات را در حد خودشان قبول کنیم ۴۳
- ۲۶- حد نفس را در زندگی حفظ کنیم ۴۴
- ۲۷- حسن کنش خوش اخلاق باشیم ۴۵
- ۲۸- خرید کثرت ۴۶
- ۲۹- از کوه و طبیعت غافل نباشیم ۴۷
- ۳۰- در زندگی مثل آب باشیم ۴۸
- ۳۱- کار و فعالیت را فراموش نکنیم ۴۹
- ۳۲- گاهی برای لذت بیشتر باید شادی را سمت کرد. من میوه که باید تقسیم کرد تا لذت برد. ۵۲
- ۳۳- رویاپردازی قوی باشیم ۵۳
- ۳۴- خندیدن را فراموش نکنیم ۵۵
- ۳۵- با یک موسسه خیریه در ارتباط باشیم ۵۶
- ۳۶- بیش از حد وابسته کسی و یا کسانی نباشیم ۵۷
- ۳۷- سفر و مسافرت را در برنامه خود قرار دهیم ۵۸
- ۳۸- سعی کنیم تا ممکن است در زمان حال زندگی کنیم ۵۹
- ۳۹- روح خود را بهتر بشناسیم ۶۰
- ۴۰- شاه معجون ؛ یاد خدا ، تیر خلاص فرار از غم ۶۱

در دنیای کنونی که انسان ها با تنش های زیادی مواجه هستند ، داشتن یک زندگی شاد نمود بیش تری پیدا می کند. بدین صورت که انسان هم عصر با وجود داشتن امکاناتی که شاید آرزوی نسل های پیشین بود ، دارد ؛ لذت چندانی از زندگی نمی برد.

نزدیک به ده سال بود که حقیر قصد ارائه کاری را داشتم که تأثیراتی هر چند کوچک در زندگی حداقل یک نفر داشته باشد. هم خیر دنیا باشد هم توشه آخرت. در ابتدا نظر روی ایجاد سایت www.wake.ir بود. در نهایت کتاب حاضر که پیش روی شما است ، نتیجه کار شد. روش های که در این کتاب معرفی شده است در طول چندین سال مطالعه ، مشاهده و آزمایش به دست آمده است. امید است که برای شما عزیزان نیز موثر واقع شود.

شاید در اطرافیان شما نیز کسانی باشند که وقتی در جمعی حضور دارند ، کم و بیش محفل را گرم می کنند و با شوخی اطرافیان می شوند. انسان های غمگین ، شاد بودن این گونه افراد را با بهانه هایی همچون جواب بودن ، نداشتن مشکل ، خوش بینی و خیلی موارد دیگر توجیه می کنند. ولی با این وجود ، افراد شاد نه تنها خودشان شاد هستند بلکه باعث شادی اطرافیان نیز می شوند. نکته جالب این است که این افراد هم با دیگران در یک جامعه زندگی می کنند ولی اجازه نمی دهند که تحت تأثیر متأسفان باشند و در واقع سعی می کنند که آنها روی محیط تأثیر بگذارند. امید که با خواندن این مطالب ، تغییر را ولو اندک در زندگی تان احساس کنید. مولانا می فرماید:

مرا عهدي است با شادی که شادی آن من باشد

مرا قولیست با جانان که با ناله جان من باشد