

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانستنی های زندگی

دانستنی های دینی، اخلاقی، خانوادگی، بهداشتی، تغذیه،
روانشناسی، زناشویی و ...

سید علیرضا شفیعی مطهر

خیریه حضرت امام رضا (علیه السلام) مهربان

وابسته به خاندان احمد ابریشمچی

سرشناسه	: شفيعي مطهر، عليرضا ۱۳۲۵ -
عنوان و نام پديدآور	: دانستنی های زندگی: دانستنی های دینی، اخلاقی، خانوادگی.../ علیرضا شفيعي مطهر.
مشخصات نشر	: قم: رواق دانش، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهري	: قم: ۹۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۶۹-۳۶-۴
فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اطلاعات عمومی
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۹ د ۷ ش / ۳۶ AG
رده بندی دیویی	: ۳۹۰
کتابشناسی ملی	: ۲۲۷۱۴۷۵



نام کتاب: دانستنی های زندگی

مولف: سيد عليرضا شفيعي مطهر

ناشر: انتشارات رواق دانش

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

چاپ: قدس

به سفارش خيريه حضرت امام رضا(عليه السلام) مهربان

وابسته به خاندان احمد ابريشم جی

قم/ بلوار بسیج (۳۰ متری هنرستان) جنب کوی ۲۵

تلفن: ۷۸۳۸۲۱۱-۷۸۳۸۲۱۲-۷۸۳۸۲۱۱-۰۲۵۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۶۹-۳۶-۴

فهرست مطالب

۷	 سخن آغازین
۸	 در جهان هستی چقدر اثرگذاریم؟
۸	 نکات ناب تربیتی
۱۳	 مراجعه به خدا
۱۵	 مصرف انرژی در ایران معادل یک کشور ۷۵۰ میلیونی است
۱۵	 داستان عشق
۱۷	 از مشکلات سکوی نجات بسازیم
۱۸	 عطر عشق
۱۹	 روانشناسان بزرگ گفته اند!
۲۰	 دریغ از گل های نشکفته که پرپر شوند!!
۲۲	 از خرید ۱۵ نوع غذای استرس زا پرهیزید
۲۸	 مردم جهان، هر روز شادتر از دیروز
۳۰	 فرشته بیکار
۳۱	 قدرت اراده و کنترل مغز
۳۳	 فشار خون بالا کشنده بی سر و صدا!!!!
۳۳	 اندازه گیری فشار خون
۳۴	 فشار خون بالا در چه کسانی دیده می شود؟

- ۳۴..... علل ایجاد فشار خون بالا:
- ۳۵..... پیشگیری از بیماری فشارخون:
- ۳۷..... عوارض فشار خون بالا:
- ۳۷..... درمان:
- ۳۷..... آسیب های دائمی سفید کننده های دندان
- ۳۹..... مصرف میگو باعث بروز لب شکری در نسل بعد می شود
- ۴۰..... زندگی را به تمامی زندگی کن
- ۴۲..... آزمونی برای شخصیت شناسی
- ۴۶..... تفسیر آزمون
- ۴۶..... تعداد بله کمتر از ۵: تیپ B
- ۴۷..... ۶ خاصیت بی نظیر خنده
- ۴۸..... لبخند بزنید زیرا:
- ۴۹..... جملات کوتاه عرفانی
- ۵۰..... ده توصیه خوب برای حافظه های بد
- ۵۱..... باتری حافظهات را پُر کن
- ۵۵..... پدر سبک شد
- ۵۵..... چند دانشتنی مفید
- ۵۵..... دانشتنی هایی درباره موبایل
- ۵۶..... وضعیت فوق العاده
- ۵۷..... چهارم قدرت باتری مخفی شده
- ۵۷..... چقدر شبیه خودت می شوی وقتی که.....

- ازدواج در نگاه بزرگان ۵۸
- تست خودشناسی ۵۹
- تست خود شناسی برای زندگی مشترک ۶۰
- نتیجه آزمون ۶۳
- این متن برای موفقیت شما تهیه شده است ۶۵
- اگر می خواهید مدیر موفق باشید ۶۷
- شما آن چیزی هستید که باور دارید ۶۹
- امیدوار بودن در لحظات دشوار زندگی از ویژگی شخصیت های سالم است ۷۲
- آبراهام مزلو در این رابطه معتقد است: ۷۲
- این گونه می توانید ۷۳
- لوس و نازپرورده بودن ۷۴
- کمال طلبی ۷۴
- احساس حقارت ۷۶
- خلاصه ۷۶
- همراه با ما افکار تان را مثبت کنید ۷۸
- با افکار خود مبارزه کنید ۷۹
- افکار خود را بازنگری ۷۹
- شناخت و اعتراف به منفی بودن ۷۹
- عوامل را بررسی کنید ۸۰
- آنچه را در ذهن تان ثبت شده مرور کنید ۸۰
- واقع بین باشید ۸۰

- بیشترین سعی خود را بکنید ۸۱
- هر چیز را در بعد واقعی آن در نظر بگیرید ۸۱
- نکته: ۸۲
- بعضی از کارهایی که انجام دادن آن ها مفید است: ۸۲
- چند گام تا زندگی خلاق ۸۳
- اخلاقیت - ۳ ۹۰
- خاطره پروفیسور حسابی از ملاقات با انیشتن ۹۳

سخن آغازین

دانستن نخستین حق از حقوق هر انسان و خود از بزرگ‌ترین فضیلت‌هاست.

"آگاهی" و "دانایی" مسئولیت آور است. "هر که آگاه‌تر مسئول‌تر!" آن که می‌داند مسئول انجام رسالت دانایی خود است و آن که نمی‌داند در خوشی کاذب نادانی غوطه‌ور است!! بنا براین آگاهی مقدمه احساس مسئولیت است. آن که "خوشی نادانی" را بر "درد دانایی" ترجیح می‌دهد قطعاً از آگاهی و دانایی گریزان است! پس "خواندن" آگاهی بخش و مسئولیت آور است و "نخواندن" مایه احساس و احتی!! آیا شما باز هم می‌خوانید؟!!!

کسی که به آفتاب پشت کند جز سایه خود را نمی‌بیند!
دفتری که فراروی شما گشوده است شامل مجموعه‌ای از دانستنی‌های ضروری زندگی است. جملات کوتاه، حکایات و سروده‌های حکیمانه و دیگر دانستنی‌های زندگی ساز بخش‌هایی از این مجموعه را تشکیل می‌دهد. نقدهای سازنده و رهنمودهای ارزنده شما را چشم در راهیم.

سید علیرضا شفیعی، مطهر

در جهان هستی چقدر اثرگذاریم؟

درون جنگلی یک پشه لختی
 پس از قدری درنگ و استراحت
 درخت پیل تن پیر کهنسال!
 اگر سنگینیم شاخه تو افسرد،
 کنون می روم خود را نگه دار
 درخت پیر آن گه باسخش داد
 نه وقتی آمدی چیزیم افروود!
 فرو بنشست بر شاخه درختی
 چو برمی خاست گفتی با فصاحت
 که افشاندی به هر سویی پر و بال
 بیخشم، چون تن و جان تو آزد،
 نیفتی سرنگون گردی شوی زار
 که: ای پشه اسیر پنجه باد!
 نه چون رفتی ز دنیا هیچ کم بود!

(شفیعی مطهر)

نکات ناب تربیتی

امسال ۱۲ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر از نونهالان این سرزمین به سوی مدارس رهسپار شدند.

در سال تحصیلی جدید نکاتی ناب از چشمه سار آفتاب تعلیم و تربیت را به خانواده های فرهیخته تقدیم می کنم:

۱- در طبیعت و اخلاق انسانی هیچ ضعف و انحرافی نیست که با تعلیم مناسب اصلاح نشود.

۲- دل هایی که روی آن کلمه تقوی و محبت نوشته شده، به هر جایی