

به نام خدا

لذت زندگی

مؤلفان:

دکتر شهرام اسلامی

سید مهدی حسینی

انتشارات گیوا

سرشناسه :	اسلامی، شهرام، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور :	لذت زندگی / شهرام اسلامی، سیدمهدی حسینی.
مشخصات نشر :	تهران: گیوا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۱۱۲ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک :	978-600-451-418-7
وضعیت فهرست نویسی :	فیپا
موضوع :	راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
شناسه افزوده :	حسینی، سیدمهدی
رده بندی کنگره :	BF۶۳۷ ر۲ / ۱۵الف ۱۳۹۷
رده بندی دیویی :	۱/۱۵۸
شمار کتابشناسی ملی :	۵۱۶۱۰۲۳

آدرس: تهران، میدان آریا، ابتدای کارگر جنوبی، نبش کوچه مهدی زاده،
پلاک ۱، طبقه ۴، واحد ۱۴. تلفن: ۰۶۶۹۲۳۲۱۴ - ۰۲۱. ۰۶۶۱۲۳۸۸۰ - ۰۲۱.

عنوان اصلی :	لذت زندگی
مولفان :	شهرام اسلامی / سید مهدی حسینی
ویراستار :	شانیا وثاقي
ناشر :	انتشارات گیوا
ناظر کیفی :	میرحسین اله‌مد
ناظر فنی :	سیده محبوبه حسینی
صفحه‌آرا :	آدینه کبرایی
طراح جلد :	یکتا شیرکوند
عکاس :	امید منوچهریان
سال و نوبت چاپ :	بهار ۱۳۹۷ / اول
شمارگان :	۱۰۰۰
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۴۱۸-۷
قیمت :	۱۷۰,۰۰۰ ریال
تارنما :	www.givabook.com

حق چاپ محفوظ است و هرگونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

فصل اول: لذت زندگی

۱۱	منوی زندگی
۱۲	خط پایان زندگی
۱۳	نیمه پادشاه شما چیست؟
۱۳	فعالیت‌های لذت‌بخش
۱۵	از کاری که نمی‌کنید لذت ببرید
۱۷	دل خوشی هم کم نمی‌زند؛ دیده‌ها نابیناست
۱۹	وقت‌تان را چطور می‌گذرانید؟
۲۰	به آرامی آغاز مردن می‌کنی اگر
۲۱	غلبه بر سختی‌های زندگی
۲۳	شکرگزاری
۲۵	قدرت افکار
۲۷	اضطراب ناشی از افکار منفی
۳۰	می‌توانید احساس بد خود را تغییر دهید

فصل دوم: لذت زندگی و راه‌های رهاشویی

۳۷	آسیب بزرگ زندگی
۳۸	افکار منفی را در ذهن خود مرور نکنید
۳۸	برای همسران وقت بگذارید
۴۱	جملاتی که زندگی را ویران می‌کنند
۴۱	داستان زن و ببر کوهستان
۴۳	آفتی به نام خیانت
۴۶	شک داشتن در زندگی
۴۸	مهارت‌های زندگی را بیاموزیم
۵۰	عشق اساسی است
۵۳	زندگی ذره‌ی کاهی است که کوهش کردیم

۵۴	به همسرم زیاد علاقه ندارم
۵۴	راهکار چیست؟
۵۵	تأثیر تشویق و تمجید در زندگی
۵۸	داستان مردی که به نویسندگی علاقه داشت
۶۱	اعتیاد همسر به موبایل و اینترنت
۶۱	راهکار چیست؟
۶۳	موضوعاتی که ارزش جروب‌بحث را ندارند
۶۷	یکی از تفاوت‌های زن و مرد
۶۸	ارزشمندترین دارایی شما چیست؟
۷۲	هم‌رم‌خوابی و خشمگین می‌شود
۷۳	دلیل زندگی‌تان، از استرس‌هایتان جدا کنید
۷۵	توصیه‌هایی برای لذت بردن از زندگی

فصل سوم: نشاط و تربیت کودک

۸۱	بهترین روش تربیت کودک
۸۲	نشاط را در زندگی‌تان افزایش دهید
۸۲	چگونه نشاط کودک را شناسایی کنید؟
۸۴	تقویت اعتماد به نفس کودک از همان دوران اولیه
۸۸	رفتار کودک را تشویق و تحسین کنید
۹۰	علت پدیده‌نی کودک و راه درمان
۹۰	سعی کنید احساس بد کودک را برطرف کنید
۹۳	زندگی یعنی چه؟
۹۴	خوشبختی خود را چگونه بیافرینید؟
۹۶	بالارزش‌ترین گنج انسان چیست؟
۹۷	هوش اقتصادی کودک
۱۰۲	راهکارهایی برای آموزش مالی به کودک
۱۰۵	چرا کودکان شیرین‌زبان، تبدیل به نوجوانان پرخاشگر می‌شوند؟
۱۰۷	توصیه‌هایی برای تربیت صحیح کودک
۱۱۱	منابع

مقدمه

احساس لذت و خوشبختی در زندگی همان چیزی است که همه‌ی ما به دنبالش هستیم. بزرگ‌ترین وظیفه‌ی ما این است که خوشبخت زندگی کنیم و خوشبخت زندگی کردن را به فرزندانمان یاد دهیم؛ اما بسیاری از افراد راه و روش خوشبختی و لذت بردن از زندگی را بلد نیستند. آسیب‌ها، فتنه‌ها و همین‌جا شروع می‌شود مثلاً، برخی از افراد باهم نزاع می‌کنند چون از مهارت حل مسئله بی‌اطلاع‌اند. برخی از زوجین در روابط خود مشکلات جدی دارند؛ چون راه عشق ورزیدن را بلد نیستند. برخی دیگر نیز در تربیت فرزندشان با مسائلی برخورد می‌کنند که اگر راه‌حل مناسب را ندانند در آینده، نسل بعدی خوبی در پی نخواهد داشت.

در این کتاب فعالیت‌ها و راهکارهایی برای یافتن خوشبختی و لذت بردن از زندگی مطرح شده است. فعالیت‌ها را لذت‌بخش می‌توانند ما را از روزمرگی و افکار منفی نجات دهند و ارتباطمان را با خودمان، اجتماع، همسر و فرزندانمان بهبود بخشد.

همه‌ی ما این توانایی را داریم که افکار منفی را تبدیل به افکار مثبت کنیم. اگر می‌خواهیم از زندگی لذت ببریم باید افکار منفی را از ذهنمان بیرون کنیم. میزان «لذت زندگی» هر فردی بستگی به تمرشش دارد. اگر می‌خواهیم از زندگی لذت ببریم باید نوع نگاهمان را به زندگی تغییر دهیم. مهم‌ترین عاملی که می‌تواند انسان را نابود کند افکار اوست و مهم‌ترین عاملی که می‌تواند انسان را خوشبخت کرده و از روزمرگی نجات دهد باز هم افکار اوست.

دو سؤال اساسی در زندگی وجود دارد که اگر بتوانید به آن‌ها پاسخ دهید روزمرگی را نابود می‌کنید. اول این که چه چیزی شما را شاد و سالم نگه

می‌دارد؟ سه دلیل برای آنچه که شما را سالم و شاد نگه می‌دارد بیاورید. چیزی که هر روز در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد. روزمرگی یعنی اختلال در این سه دلیل. دوم این‌که اگر قرار بود برای خودتان در آینده، سرمایه‌گذاری کنید زمان و انرژی‌تان را صرف چه کاری می‌کردید؟ درباره‌ی این دو سؤال فکر کنید. بزرگ‌ترین عاملی که ما را از روزمرگی نجات می‌دهد؛ طرز فکر و انتخاب‌های مان هستند.

معتقدم هر فردی خودش می‌تواند خوشبختی و موفقیت خودش را رقم بزند. چند خانواده و دیگران نیز مؤثر هستند ولی عامل اصلی خود فرد است. این آیه‌ی قرآن همیشه در ذهنم می‌ماند: «خداوند وضع هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد مگر این‌که خودشان دست به تغییر درویشان بزنند.»^۱ اگر انسان بخواند و راند خود را از روزمرگی نجات داده و از زندگی لذت ببرد.

به یاد داشته باشیم خودمان تصمیم می‌گیریم «لذت‌های زندگی» را خلق کنیم. همه‌ی ما این توانایی را داریم تا زندگی‌مان را به حداکثر خوشبختی برسانیم و از آن لذت ببریم.

پیشرو اسلام - سید مهدی حسینی

بهار ۱۳۹۶