

معجزه‌ی پایدار

نویسنده: آوژندگان:

مجله‌ی فریاد زنده

مجله‌ی فریاد زنده

انتشارات فرهنگ مانا

۱۳۹۵

سرشناسه: فرخندهزاده، علیرضا، ۱۳۵۰-
 عنوان و نام پدیدآور: مجتهدی پایدار / پدیدآورندگان علیرضا فرخندهزاده، مریم جاوید.
 مشخصات نشر: تهران: فرهنگ مانا، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۷۱-۷۶-۷
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام.
 موضوع: Cheerfulness -- Religious aspects -- Islam.
 موضوع: شادی -- جنبه‌های قرآنی.
 موضوع: Cheerfulness -- Quranic teaching.
 موضوع: آرامش و آسایش -- احادیث.
 موضوع: Relaxation -- Hadiths.
 شناسه افزوده: جاوید، مریم، ۱۳۵۵-
 رده‌بندی ک: ۱۳۹۵ عم ۴/ف ۸۸/۳۳۲
 رده‌بندی یویی: ۱۶۰۷
 شمار کتابشناسی: ۴۲۷۴۱۵۰



مع غزه پایدار

مؤسین: علیرضا فرخندهزاده، مریم جاوید
 و خوارا: محمد ابوبکر
 طراح جلد: محمد چشمه
 شمارگان: ۱۲۰
 توبیت چاپ: ۳۹۵
 ناشر: فرهنگ مانا
 چاپ: شاد رنگ
 لیتوگرافی: شارب
 قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۷۱-۷۶-۷
 حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

نشانی نشر: تهران، خیابان انقلاب، بین ویلا و حافظ، خیابان پورموسی، کوچه بامشاد، پلاک ۲.

کد پستی: ۱۵۹۹۶۱۷۷۱۱ تلفن: ۲۱-۸۸۹۴۸۸۲۰-۸۸۹۳۳۶۵۲ دورنگار: ۸۸۹۳۳۶۵۲

فهرست

۹	سخنی با خوانندگان.....
۱۱	شادی چیست و از کجا می آید.....
۱۴	مفهوم عزت نفس.....
۱۵	مفهوم شادی.....
۱۸	درجه یا میزان.....
۱۸	شخص.....
۱۹	قضاوت.....
۱۹	مطلوبیت.....
۲۰	عوامل مؤثر بر شادمانی.....
۲۲	شادی.....
۲۵	عزت نفس و اضطراب اجتماعی.....
۲۵	هدف گرایی و شادی.....
۲۵	شادمانی و شخصیت.....
۲۶	شادمانی و اعتماد به نفس.....
۲۶	نگرش مذهبی و شادی.....
۲۶	آموزش ذهن برای شادمانگی.....
۲۹	شادی به مثابه امر نظری.....
۳۴	چیستی و ماهیت شادی در قرآن و روایات و راهکارهایی برای شاد زیستن.....

- ۳۸..... شوخی، شادی و شادمانی
- ۴۲..... شادی در قرآن
- ۴۵..... شادی در روایات و سیره پیشوایان دین
- ۴۵..... دیدگاه‌های اندیشمندان
- ۵۱..... راز شاد زیستن
- ۵۹..... عوامل شادی آفرین در زندگی
- ۶۰..... ثروت و شادی
- ۶۲..... آفات در زندگی
- ۶۸..... نگاه مثبت
- ۷۰..... والدین هر مر که کان هستند
- ۷۰..... کودکان افکار را بازگو کنند
- ۷۱..... والدین در ماهانه می‌توانند بخوانند
- ۷۱..... خلاقیت و تمدن را به کودکان موزیم
- ۷۱..... الگو بودن پدر و مادر در راه و بار
- ۷۲..... شادنی
- ۷۲..... چگونه کودکی شاد تربیت کنیم؟
- ۷۶..... پیام عشق برای کودکان
- ۷۷..... ارتباط شاد بودن و طول عمر
- ۷۷..... بهداشت روانی، شادی، آرامش، سلامت عاطفی
- ۸۰..... بخندید تا دنیا به رویتان بخندد
- ۸۲..... آیا کودک من شاد است؟
- ۸۴..... حس‌های شیرخواران
- ۸۵..... بیشتر دقت کنید
- ۸۶..... وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند
- ۸۶..... خانه را محل تفریح کنید
- ۸۷..... کمک‌شان کنید تا استعدادهای‌شان را پرورش دهند
- ۸۸..... شادی سالم در بدن سالم است!
- ۸۹..... کمک‌اش کنید
- ۹۰..... به آنها اجازه دهید با مشکلات‌شان مبارزه کنند
- ۹۰..... یادشان بدهید که کارهای خوب بکنند
- ۹۱..... الگوی خوبی باشید

- ۹۲..... به کودک‌تان اجازه بدهید ناراحت یا عصبانی باشد
- ۹۳..... خندیدن، لبخند، شادی
- ۹۷..... چگونه شوخ طبع باشیم:
- ۹۸..... بیست راه برای شاد زندگی کردن
- ۱۰۵..... سلامتی و شادی
- ۱۰۵..... آرامش خاطر و رضایت از زندگی و شادی
- ۱۰۷..... مسافرت، شادی
- ۱۰۸..... کار، شادی
- ۱۰۸..... پرهیزگری و شادی
- ۱۰۹..... ورزش و شادی
- ۱۱۰..... خوش رویی و شادی
- ۱۱۳..... شرکت در مجالس، شادی
- ۱۱۴..... ضرورت شادی
- ۱۱۵..... عوامل شادی آفرین
- ۱۲۰..... بهترین راه شاد بودن
- ۱۲۳..... خنده را جدی بگیرید
- ۱۲۴..... زنان بیشتر از مردان می خندند
- ۱۲۵..... توصیه هایی برای شادی
- ۱۲۶..... آموزش ذهن برای شادمانگی
- ۱۲۸..... ارتباط شاد بودن و طول عمر
- ۱۲۸..... بهداشت روانی، شادی، آرامش، سلامت عاطفی
- ۱۳۱..... بخندید تا دنیا به رویتان بخندد
- ۱۳۱..... خنده را فراموش نکنید
- ۱۳۳..... حس های شیرخواران
- ۱۳۶..... بیشتر دقت کنید
- ۱۳۷..... وقتی بچه ها بزرگ می شوند
- ۱۳۷..... خانه را محل تفریح کنید
- ۱۳۸..... کمک شان کنید تا استعدادهای شان را پرورش دهند
- ۱۳۹..... شادی سالم در بدن سالم است!
- ۱۴۰..... فواید خنده برای سلامتی
- ۱۴۱..... چگونه شوخ طبع باشیم

- ۱۴۳..... آیا شادمانی باعث سلامت جسمانی می‌شود؟
- ۱۴۴..... آیا پول، خوشبختی می‌آورد؟
- ۱۴۶..... آیا شادمانی ذاتی است؟
- ۱۴۶..... آیا علم، خوشبختی می‌آورد؟
- ۱۴۷..... آیا برای شاد بودن باید عاشق شد؟
- ۱۴۸..... شادترین مردم دنیا چه کسانی هستند؟
- ۱۴۹..... بالاخر علت شادمانی چیست؟
- ۱۵۰..... آیا شادمانی باعث سلامت جسمانی می‌شود؟
- ۱۵۱..... آیا پول، خوشبختی می‌آورد؟
- ۱۵۲..... آیا شادمانی ذاتی است؟
- ۱۵۳..... غیرممکن است؟
- ۱۵۳..... برام مهم نیست؟
- ۱۵۴..... آنقدر سوال نپرس!
- ۱۵۴..... چرا من باید این کارو انجام بدم؟
- ۱۵۵..... ممنون، ولی من نظر کسی رو نخواستم!
- ۱۵۶..... اگه شکست خوردیم چی؟
- ۱۵۶..... من بهتر می‌دونم!
- ۱۵۶..... ولی این کار خیلی سخته.
- ۱۶۳..... شادی
- ۱۶۵..... منابع

سخنی با خوانندگان

اگر انسان بپذیرد که سامی گفتاوها و نشست و برخاستها در روح تأثیر گزارده، گاه روزها و هفته‌ها سستی، نومیدی، بدبینی و حتی غفلت و جهالت به وی می‌بخشد و از آن سو حضور در محافل خویان، صالحان، و پاکان، رواق وجود ما را ماطر، پاک و پرنور می‌سازد. افکار شوم و ملال انگیز را از ما می‌داند و بسیاری از مهرها و قهرها را بازیچه دانسته، عظمت و عزت واقعی ما را تقدیم می‌کند؛ بدون آنکه از شادی و شادمانیمان اندکی کم‌تر شده باشد و یا چین و چروکی در چهره ما پدیدار گردد.

در آن زمان که رشدی برتر و تکاملی افزون‌تر یافتیم، تمام لذتها را در خوراکیها و همه شادیها را در جشنها و آهنگها جستجو نمی‌کنیم، بلکه اینها را وسیله‌ای می‌دانیم که در صورت استفاده صحیح، خستگیها و کاستیها را از جسم و جان ما بیرون می‌کند، و در صورت افراط یا شکافتن مرزهای الهی و انسانی، جز خاکستر خمودی و سیاهی و سستی بر روح و روان ما نخواهد بود.

در این هنگام است که به خوبی احساس می‌کنیم گاه قطراتی اشک، چنان آرامش روحی و طراوت باطنی به ما می‌بخشد و مشکلات ما را ناچیز جلوه گر می‌سازد، که هیچ مجلس جشنی چنین تأثیری نخواهد داشت و یا آشنایی با سیره و سخن اسوه های آسمانی و معصومان(ع)، بار سنگین سختیها را، کاسته و ما را هدفمند می‌گرداند و تمامی ناهمواریهای زندگی با آرمانی الهی و روحانی هموار خواهد شد. چون الگوهای حقیقی ما در راه دستیابی به هدایای والا، بیشتر از همگان دچار رنج و سختی شده اند، اما همه را برای خدا و در راه خدا دیده و تحمل کرده، همواره شادی و نشاط روحی، خورشید را در سپاس از پروردگار خود بیان کرده اند و این شادمانی حقیقی و جاودان بوده و خواهد بود. شادمانی و نشاط باعث ارتقای روحانیت انسان گردیده، تحرک، پویایی و نشاط را در انسان و جامعه موجب می‌گردد. امید آن دارد آنچه در این نوشتار بیان گردید بتواند مایه دلگرمی و نشاط در زندگی خوانندگان گرامی باشد

من الله توفیق

علیرضا فرخنده زاده

مریم جاوید