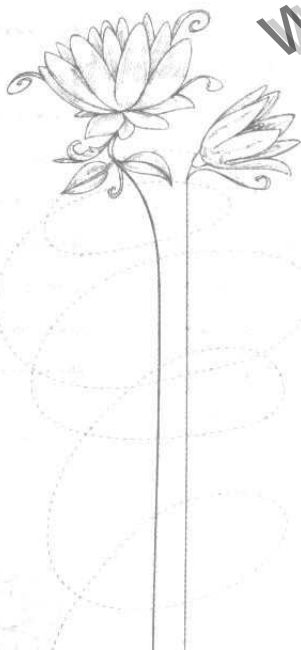


خوب احسن

راهکارهای تحصیل نشاط
«فردی و خانوادگی و اجتماعی»

www.ketab.ir

به قلم
مهدی نیلی پور



سرشناسه: نیلی پور، مهدی، ۱۳۴۱ -
 عنوان و نام پدیدآور: احساس خوب / مهدی نیلی پور.
 مشخصات نشر: اصفهان: مرغ سلیمان، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۵۳-۴۶-۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع: Islam -- Religious aspects -- Cheerfulness
 موضوع: شادی -- احادیث
 موضوع: خوشبختی
 رده بندی کنگره: BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۱۸۰۷۲
 وضعیت رکورد: فیا

شناسنامه

- عنوان: احساس خوب
- نویسنده: مهدی نیلی پور
- ویراستاران: سید محسن لوح موسوی و حمیدرضا حبیبی
- طراح جلد و صفحه آرا: محمد بهشتی زاده
- نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۹
- انتشارات: مرغ سلیمان
- قطع، تعداد صفحات: رقعی، ۲۰۸ ص
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۵۳-۴۶-۹
- تیراژ: ۵۵۰۰۰
- قیمت:
- مرکز پخش: اصفهان، خیابان سروش، خیابان صاحب الزمان (عج)،
 بنیاد مهدویت و آینده پژوهی. تلفن: ۳-۳۴۴۵۴۹۹۱-۳۱



www.kotab.ir

۱۴	واژه‌های هم و غم و کسالت
۱۶	تعریف نشاط و شادمانی
۱۸	خندیدن و خنداندن
۲۰	کسالت، دلیل بدبختی و نشاط، کلید خوشبختی
۲۵	نشاط از مؤلفه‌های عقلانیت و ایمان
۲۸	نشاط و جهان بینی و تربیت توحیدی
۳۴	دنیا پرستی، گرداب غم‌ها
۴۲	نشاط فردی
۴۳	نشاط خانوادگی
۴۶	نشاط اجتماعی
۵۰	نشاط در عبادت

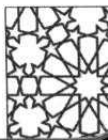


عوامل مادی نشاط

۱. دیدن زیبایی‌های هستی..... ۵۸
۲. استفاده بوی خوش..... ۶۲
۳. شنیدن آواز و الحان خوش..... ۶۵
۴. چشیدن‌ها..... ۷۰
۵. حش لامسه..... ۷۳
۶. استفاده از هوای سالم و مطبوع..... ۷۹
۷. خواب و استراحت..... ۸۰
۸. بهداشت فردی و دانستن مقداری از علم طب..... ۸۸
۹. باغچه‌داری و گلکاری..... ۸۹
۱۰. مسکن و خانه‌گری..... ۹۱
۱۱. ورزش و تحرک بدنی..... ۹۳
۱۲. خاطره‌بازی..... ۱۰۰

عوامل معنوی نشاط

۱. گناه‌زدایی و غبارزدایی..... ۱۰۴
۲. باورهای توحیدی و دینی..... ۱۰۷
۳. واقع‌بینی..... ۱۱۳
۴. پندخواهی و پندپذیری..... ۱۱۶
۵. دیدار با علما و اندیشمندان..... ۱۱۹
۶. رضایتمندی..... ۱۲۱
۷. رهایش و آرامش..... ۱۲۴
۸. درد دل با دوستی امین..... ۱۲۶



۹. شب زنده داری ۱۳۰
۱۰. مسجد گزینی ۱۳۴
۱۱. دعا برای رفع اندوه ۱۳۸
۱۲. صبر و پایداری ۱۴۴
۱۳. دانش پژوهی، شیرین ترین لذت ۱۴۶
۱۴. تسلیم بودن در برابر قضا و قدر ۱۵۰
۱۵. کتابخوانی ۱۵۶
۱۶. محبت ورزی و عشق ۱۵۹
۱۷. مطالب حکمت آموز و شیرین ۱۶۴
۱۸. معجزه نوشتن ۱۶۷
۱۹. دیدار برادران و دوستان ۱۶۹
۲۰. همنشینی با اهل نشاط ۱۷۳
۲۱. یاد شایستگان و مفاخر ۱۷۵
۲۲. یقین ۱۷۸
۲۳. تصعید ۱۸۲
۲۴. انتظار فرج ۱۸۴

موانع نشاط

۱. بخل و تنگ نظری ۱۹۰
۲. بدهکاری ۱۹۴
۳. حسد ورزی ۱۹۵
۴. کوتاهی و تأخیر در عمل ۱۹۸
۵. کینه توزی ۲۰۳

نشاط و شادمانی را بستن و نه دروغین و تصنعی، جزیی از زندگی انسان های سالم و صالح و ضرورتی برای آرامش خانواده ای موفق و مؤلفه ای مهم در شناخت جوامع پویا و فعال است.

امام صادق علیه السلام نشاط را سربازی از سربازان عقل و نشانه ای از عقلانیت معرفی کرده و افسردگی و اندوه را از لشکریان جهل می شمارند^۱ و قرآن کریم در توصیف اولیای الهی، آنان را رها یافتگان از اندوه می داند؛ از این رو لازمه عقلانیت و دیانت، کسب نشاط و تلاش برای زیستنی با نشاط است. با وجود حالت نشاط در زندگی استعداد های انسانی شکوفا می شود و کارها به آسانی صورت می پذیرد و روابط اجتماعی شیرین می شود و جایی برای خشونت، کینه توزی، تنبلی و بی مهری باقی نمی ماند.