

سبک زندگی برتر

علی صابری



کتاب ریزا

۱۳۹۸

صابری، علی، ۱۳۵۷ -	سرشناسه
سبک زندگی برتر / علی صابری	عنوان و نام پدیدآور
تهران: کتاب ریرا، ۱۳۹۸.	مشخصات نشر
۵۴ ص.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۶۷۰۶-۲۱-۶	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
شیوه زندگی	موضوع
Lifestyles	موضوع
شیوه زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
Lifestyles -- Psychological aspects	موضوع
HQ۲۰۴۲	رده بندی کنگره
۳۰۶/۴	رده بندی
۵۷۳۷۲۴۸	شماره کتابخانه ملی

سبک زندگی برتر

تألف: علی صابری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۰۶-۲۱-۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



کتاب ریرا

انتشارات کتاب ریرا

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان روانمهر، کوچه

بهار، پلاک ۳ تلفن: ۶۶۴۹۳۳۴۸

فهرست

پیشگفتار نویسنده	۶
مقدمه	۸
تعریف سبک زندگی برتر	۱۱
پیرایه تغییر و تحول	۱۵
شناخت خود	۱۸
نظم و معیاریات	۲۰
اهمیت تربیت ، یاد گرفتن و آگاه شدن	۲۳
زندگی شخصی	۲۵
مسئولیت های جامعه در شرایط شکل گیری زندگی برتر	۲۸
امنیت و آسایش در زندگی	۳۳
افکار و رفتار متناسب با سبک زندگی	۳۶
موفقیت و پیشرفت نیازمند بلوغ فکری و اخلاقی است	۳۸
زندگی مسئولانه	۴۱
زندگی من	۴۵
مدیریت خود	۴۷
پدیده های اجتماعی نوظهور ، پیشرفت ، سبک زندگی مدرن	۴۸
سبک زندگی و بیماری های روانی و جسمانی	۵۰
زندگی برتر ساختنی است نه یافتنی	۵۲

پیشگفتار نویسنده

تعامل با محیط جامعه و زیستن در مجموعه انسانی نیازمند دانش و تفکرانی است که سبب موفقیت و رشد در ابعاد کلی شود. زمانی که ما دارای استنباط درستی از ماهیت خود و زندگی باشیم خواهیم توانست انتخاب و رفتارهای مطلوبی داشته باشیم. چنین تعامل آگاهانه ما با زندگی سبک و شیوه زندگی کردن ما می شود. لذا رسیدن به این مرحله استاندارد از رشد و آگاهی سبک زندگی برتر را می سازد و بدیهی خواهد بود که در یک سبک زندگی برتر و رشد یافته، افراد دارای شرایط مطلوبی خواهند بود. با پیشرفت و متحول شدن ساختارهای ارتباطی و اجتماعی زندگی کردن معنایی فراتر پیدا خواهد کرد لذا مقوله به نام سبک زندگی برتر شکل گرفته و در حال توسعه است و همچنین یک نیاز همسو با رشد فرد و جامعه است. همچنانکه در علوم پیشرفت حاصل می شود و فناوری های متنوع در حال شکل گیری هستند لذا متناسب با آن نیز سبک زندگی باید تحول شود نوع زندگی نیاز است بر پایه دانش و آگاهی شکل بگیرد. زندگی معنادار، سالم و رشدیافته ای داشته باشیم از این نظر در این کتاب مولفه های مرتبط و موثر در پدیده سبک زندگی مورد تحلیل قرار خواهد گرفت تا مخاطب با این شاخص ها آشنا شده و شیوه زندگی خود را مطابق با استانداردها انتخاب کند و آنچه

خواسته و هدف محسوب می شود محقق گردد سبک زندگی صرفاً منوط به فرد نیست بلکه نظام جامعه نیز باید در ترویج و شکل دهی زندگی برتر برنامه ریزی داشته باشد همسویی فرد و جامعه در راستای رسیدن به محیط زندگی مطلوب سبب ایجاد فضایی سالم و سازنده خواهد شد فضایی که معیارها و امکانات زندگی برتر را دارا می باشد .