

۵۸۹۳۱۶

بهداشت و زندگی

یکصد قاعده ی زندگی
محمد مهدی علمدار میبدی

موسسه فرهنگی و آموزشی

موسسه فرهنگی و آموزشی

موسسه فرهنگی و آموزشی

موسسه فرهنگی و آموزشی

موسسه فرهنگی و آموزشی

موسسه فرهنگی و آموزشی

سرشناسه	: علمدار، محمد مهدی، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدید آور	: یکصد قاعده زندگی / محمد مهدی علمدار میبدی
مشخصات نشر	: تهران: ایده ماندگار، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۱۳۹ ص.
شابک	: ۹۷۹۷۴۹۷ : ۹۷۸۶۰۰۹۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی
موضوع	: Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	: نکته گویی ها و گزینه گویی ها
موضوع	: Aphorisms and apothegms
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۷۵۷۶/۲، ۶۳۷، ۴۶۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شابک استاندارد	: ۵۱۰۱۴۲۲

شابک: یکصد قاعده زندگی ** مولف: محمد مهدی علمدار میبدی **
 تهران: ایده ماندگار، ۱۳۹۶. ۱۰۰ شمارهگان - ۱۰۰ نسخه
 چاپ: ۱ - درج: نایق * طراح جلد: انتشارات ایده ماندگار (امیرحسین اسمعیلی)
 صفحه آرای: انتشارات ایده ماندگار (رامتین خداپار)
 قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال

نشانی: تهران - خیابان توحید، فرصت شیرازی - پلاک ۱۵۹

انتشارات ایده ماندگار ***

تلفکس: ۹۱۶۶۵۹ - ۰۲۱ - وب سایت: www.ideamandegar.ir

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب به حق مؤلفان و مصنفان
 مصوب سال ۱۳۴۸ منحصراً متعلق به ناشر می باشد. لذا هر گونه استفاده
 از کل یا قسمتی از این کتاب (از قبیل هر نوع چاپ، فتوکپی، اسکن، عکس
 برداری، نشر الکترونیکی، هر نوع انتشار به صورت اینترنتی، سی دی، وی
 دی، فیلم، فایل صوتی یا تصویری و غیره) بدون اجازه ناشر، ممنوع
 می باشد و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



ایده ماندگار
 ideamandegar | Publishers

فهرست

«کارل گوستاو یونگ» تعبیر جالبی از انسان فوشمال دارد
پیزی داشته باشید که مایه تسلی خاطر یا دلفوشیتان باشد
یونگ می گوید

پرا باید با افراد موفق معاشرت کنیم
کاهش استرس با خواب بعد از ظهر
ویژگیهای بازنده ماندگار رو به استاندارد :
نوار شش

زندگی من پذیرد که تاه است...
هتی فوشبفت ترین با ثبات ترین
داستان کوتاهی به نام :
نهیضت البرت انیشین

معنای زندگی

بفشی از کتاب «من او را دوست داشتم» اثر آنا گوالدا
نشانه های سلامت روان از دیدگاه ویلیام گاسر
دو چیز انسان را نابود میکند :
سه قدم برای یک زندگی شار
با همسر خود قوانین دعوای منصفانه را مشخص کنید

گزشت زمان

او عشق را ترکیبی از چهار عنصر می داند :
هدف زندگی این نیست که به هر قیمتی دوست داشتنی باشید
۹. باور غلط که باعث بروز رفتار پرفاشگرانه می شود :
هر انسانی دو نوع رابطه دارد. رابطه با خود و رابطه با دیگری.
رفتارهایی که افراد موفق را از سایرین متمایز می کنند



- ۴۳ مرد جوانی از سقراط پرسید راز موفقیت چیست؟
- ۴۴ اطلاعات فصولی زندگی خود را نزد دیگران مطرح نکنید
- ۴۸ نشانه‌های هشدار دهنده مشکلات روانی:
- ۵۱ انسان‌ها به سه دلیل پشت سرتان حرف می‌زنند:
- ۵۲ یک لطیفه‌ی روانشناسی است که میگوید:
- ۵۳ رفتارهای پیوند دهنده در روابط زوج
- ۵۴ تفاوت نرسیده و رسیده
- ۵۵ دیگران معمولاً چگونه شما را انتقاد می‌کنند؟
- ۵۸ ژان ژاک روسو خطاب به جوانیون می‌گوید:
- ۶۰ وقتی انتظار داری بقیه خودت در دست داشته باشند
- ۶۵ امید داشتن در زندگی چه نشانی دارد؟
- ۶۹ فراموشی
- ۷۰ شاد نبودن انسانها رابه دو مسیر می‌کشند:
- ۷۱ اگر کسی به ما بگوید که عاشق گل است
- ۷۲ بیایید با باورهای سمی فرامافظی کنیم:
- ۸۱ احساس پوچی
- ۸۵ فرق آرامش و آسایش چیست؟
- ۸۶ ظرفیت اعتماد کردن
- ۸۷ «شکست عشقی»
- ۹۵ گمانی خطاب به معشوقه اش:
- ۹۷ وابستگی یا دلبستگی؟
- ۹۸ اولویت هایتان را کم نکنید



- ۱۰۰ اساس تعلق یا مالکیت
- ۱۰۴ رابطه
- ۱۰۵ ۱۰۰ را با عشق یک طرفه فریب نرھید
- ۱۱۰ «ز را بشوئی نکنید اما بسیار لبخند بزنید»
- ۱۱۲ عشق، استعدادی درونی
- ۱۱۳ آدم‌ها امن و کسانی هستند؟
- ۱۱۵ وابستگی شما به هم‌ااش عشق نیست؛
- ۱۱۶ کارها را کاملاً انجام ندهید
- ۱۱۷ طرز تفکر فرهنگی نیست
- ۱۱۸ در هر رابطه دو نفره‌ای شدن در حضور دارند؛
- ۱۱۹ رویای شما تاریخ انقضا دارد
- ۱۲۰ میرونی دوست من اگر به من برگشتن بیاترین واژه‌ای
برای افزایش اعتماد به نفس و شمای مفتفی وجود دارد برفی از آنها
عبارتند از؛
- ۱۲۱ الان میفوار سر به تنش نباشه !!
- ۱۲۲ اگر دیگران با شما با عشق و احترام رفتار نمی کنند،
- ۱۲۶ قاطعیت در روابط
- ۱۲۷ عشقی که با تالم همراه باشد، عشقی ناسالم است.
- ۱۲۸ پنج اشتباه که باعث کسالت در طول روز می‌شود؛
- ۱۳۲ فراموشی رتروگرید
- ۱۳۳ این ۱۰ شغل بالاترین نرخ افسردگی را دارند (۹)
- ۱۳۴ ساره باش، اما ساره لوح نباش!



سخن ناشر

از عهد که جن آدمیان در تلاش بوده‌اند ماندگار کنند تا آنچه در ذهن می‌نشته و آهنگ زندگیشان را می‌نواخته است، چنین به‌دکه آغاز کردند نقاشی بر سنگ و چوب از رخداد روزگارشان و بدانند نگاشتن را که همانا ریشه دواند در سینه‌ی صخره و پای قامت راست کرد بر تنومند سروان و شد بالغی که همانا کتاب می‌خوانیمش.

حال ما برآنیم تا ماندگار سازیم اندیشه‌ای نابی که توسط مردمان سرزمین‌مان در پی اندیشه‌ی پژوهش راستین حاصل گردیده است تا تابلویی بسازیم و با آن نیز بر دیوار گیتی تا سیراب گرداند اندیشه‌های عطشناک مخاطبان را و آنگاه تا ابد در خاطرات ماندگار خواهند ماند.