

نکته‌ها و راهکارهای زندگی

تألیف و گردآوری

دکتر احمد روستا

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

علیرضا اخوان

مدرس دانشگاه

عباس اخوان

پژوهشگر



سرشناسه: روستا، احمد، ۱۳۲۷ - Rosta, Ahmad

عنوان و نام پدیدآور: نکته‌ها و راهکارهای زندگی / تألیف: احمد روستا، علیرضا اخوان، عباس اخوان.

مشخصات نشر: تهران: سامان سنجش، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۷۵۵-۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابخانه: ص. ۱۸۵-۱۹۲.

موضوع: راه و رسم زندگی -- کلمات قصار

موضوع: Conduct of life -- Quotations, maxims, etc

موضوع: زندگی -- کلمات قصار

موضوع: Life -- Quotations, maxims, etc

شناسه افزوده: اخوان، علیرضا، ۱۳۶۵.

شناسه افزوده: اخوان، عباس، ۱۳۷۳.

رده‌بندی کنگره: BJ۱۵۸۸

رده‌بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۲۹۲۰

نکته‌ها و راهکارهای زندگی

تألیف: دکتر احمد روستا، علیرضا اخوان، عباس اخوان

ناشر: انتشارات سامان سنجش

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: محمدعلی عزیزی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان



مرکز فروش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پایین‌تر از خیابان وحید نظری، بن‌بست حقیقت، پلاک ۴، واحد ۲

«انتشارات سامان سنجش» و «انتشارات رویای سبز»

تلفن: ۰۹۱۲۲۲۳۴۲۲۲-۰۹۱۲۲۲۰۱۴۶۳-۰۶۶۴۸۱۶۳۵-۰۶۶۴۱۱۰۴۲-۰۶۶۱۷۶۶۳۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات سامان سنجش می‌باشد.

بیايید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز بی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات سامان سنجش می‌باشد.

۱۲ مقدمه

۱۳ الف

آرامش و آسایش

آموزش و پرورش

آینده

اخلاق

ادب

ارزش‌ها

امانت‌داری

ابهام

اراده

ارتباطات

ازدواج

اشتباه

اعتماد و اعتمادسازی

اطلاعات و آگاهی

انتخاب

انتقاد و انتقادپذیری

ایده

ایمان

الگوشناسی و الگوسازی

امیدواری

۳۴ ب

بحران

بخشندگی و بخشایشگری

فهرست مطالب

برنامه‌ریزی

برنایی و شادابی

بهبود

بینش و بصیرت

پ ۴۱

پایش (کنترل)

پژوهش

پشتکار

پشیمانی

پویایی

پیکار

ت ۴۸

تجربه

ترس

تشویق

تصمیم‌گیری

تضاد و تعارض

تعصب

تعهد

تغییر و تحول

تمایز

تمرکز

تنبلی

تنبیه

تنهایی

توجه

ث ۶۳

ثروت

ثمربخشی

فهرست مطالب

۶۶	ج	جاذبیت
		جهت‌مندی
		جهل
۷۰	چ	چاپلوسی و تملق
		چاره‌یابی و چاره‌سازی
۷۳	ح	حسادت
		حساسیت
		حد
		حریم
		حق
۷۹	خ	خانواده
		خدمت
		خرد
		خشم
		خلاقیت
		خوشبختی و سعادت‌مندی
۸۶	د	دانش و دانایی
		دخل و خرج
		دروغ
		دوستان
۹۱	ذ	ذوق و شوق
۹۳	ر	

فهرست مطالب

رشد

رفتار

رقابت

روز تولد

رؤیا

ز ۹۹

زمان

زندگی

زیبایی

ژ ۱۰۳

ژرفبینی و ژرفاندیشی

س ۱۰۵

سال نو

سرعت

سرنوشت

سفر

سکوت

سلامتی

سود

ش ۱۱۳

شادی و شادی‌بخشی

شانس

شجاعت

شخصیت

شکرگزاری

شکست

شوخ‌طبعی

ص ۱۲۱

صبر

مقدمه

گاهی یک جمله کوتاه و گویا و یک راهکار ساده و سازنده یا نکته‌ای ظریف و آموزنده، می‌تواند در جهت‌سازی، تحول، و بهپویی انسان‌ها، بسیار مفید و تأثیرگذار باشد.

اگر بپذیریم که یادگیری، می‌تواند از منابع گوناگون و شیوه‌های متنوع صورت گیرد، یکی از سریع‌ترین و ساده‌ترین شیوه‌ها، استفاده از نکته‌ها و راهکارهای زندگی است که عصاره اندیشه، تجربه، خاطره، و یادگار ماندگار انسان‌ها در دوران مختلف است.

امیدواریم هرگاه و هر جا، صفحه‌ای از این کتاب را مطالعه کردید و با جمله‌ای ارزنده و گیرا، گویا و رسا برخورد کردید، آن را برای دیگران نیز ارسال کنید تا در ترویج جاذبه‌ها، زیبایی‌ها، و آثار ادبیات کشورمان، نقش‌آفرین باشید.

یکی از لذت‌های معنوی، یادگیری و آگاهی و استفاده درست از راهکارها، پندها، و توصیه‌ها است.

کتاب «نکته‌ها و راهکارهای زندگی»، برای راهگشایی، و آرامش، منبعی ارزشمند و ارزش‌آفرین است.

از هرگونه پیشنهاد، انتقاد، و نظر شما در مورد این کتاب استقبال می‌کنیم و امیدواریم در آینده، آثار بهتری تقدیم کنیم.

در خاتمه پیشنهاد می‌کنیم همراه با مطالعه این کتاب نکته، جمله، و راهکاری که مربوط به خودتان و دیگران است، یادداشت کنید تا با استفاده از آنها، کتاب جامع‌تری شکل بگیرد.

دکتر احمد روستا

علیرضا اخوان

عباس اخوان