

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیش‌دادن لایه برای بهتر زندگی کردن

مهندس مرتضی جمشید عینی
کارشناس ارشد مهندسی علوم و فناوری‌های نو

۱۳۹۶

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	جمشیدعینی، مرتضی، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	پیشنهادهای طلایی برای بهتر زندگی کردن / مرتضی جمشیدعینی.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۹۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۰-۰۰۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	راه و رسم زندگی -- مطالب گونه گون
موضوع	Conduct of life -- Miscellanea
موضوع	کیفیت زندگی
موضوع	Quality of life
رده بندی کنگه	۴۸۲۷۱۰۱ ج ۸ / ۶۳۷BF / ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره تایشناسی ملی	۴۸۲۷۱۰۱

ارشدان موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

نام کتاب:	پیشنهادهای طلایی برای بهتر زندگی کردن
تألیف:	مرتضی جمشیدعینی
ناشر:	آموزشی تالیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۶
حروفچینی و صفحه آرای:	www.irantypist.com
طراح و گرافیک:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۸۰-۰۰۵-۹
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com
مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.net
قیمت:	۳۱۴۷۶۲۵۵
	۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل ۱

پیشنهادهای طلایی برای حفظ تندرستی و کسب سلامتی ۱۳

فصل ۲

پیشنهادهای طلایی برای بهبود نادات و خصوصیات رفتاری ۲۹

فصل ۳

پیشنهادهای طلایی برای طرح تفکر و نگرش بهتر ۴۳

فصل ۴

پیشنهادهای طلایی برای برقراری روابط اجتماعی خانوادگی موفق ۵۷

فصل ۵

پیشنهادهای طلایی برای دستیابی به موفقیت‌های ۷۱

منابع و مأخذ ۸۷

پیشگفتار

همه ما علاقمند به داشتن زندگی بهتر و مطلوب‌تری هستیم و می‌خواهیم از لحظات عمر خود به بهترین شکل ممکن استفاده کنیم. اما گاهی به دلیل تنبلی، سهل‌انگاری و یا بی‌انگیزگی، تلاش کافی را در جهت دستیابی به شرایط بهتر زندگی انجام نمی‌دهیم.

گاهی با بلافصلت، زمان ارزشمند خود را به راحتی از دست می‌دهیم. هرازگاهی به دلیل نداشتن اهدافی مشخص و یا نبود برنامه‌ریزی‌های درست و کافی، زمان را به آن‌ها، موجب می‌گردد دچار دلسردی شده و دست از تلاش و کوشش برداریم. به پیشرفت فکر نکنیم و خود را با شرایط فعلی وفق داده و به خود زحمت، تغییر و بهبود بخشیدن به شرایط زندگیمان را ندهیم.

از نیازهای مبرم ما این است که یاد بگیریم چگونه از زمان و فرصت‌های زندگی خود بیشترین بهره را ببریم؟ چگونه از زندگی خود لذت بیشتری ببریم؟ چطور احساس رضایت‌بخش و حال خوبی در دوران زندگی داشته باشیم؟ با چه روش‌هایی خود را ملزم کنیم که پیشرفت کنیم، مثبت بگیریم، شاد باشیم و لبخند بزنیم؟ برای بهبود بخشیدن به وضعیت اقتصادی خود چه کارهایی باید انجام دهیم و راه‌های دستیابی به موفقیت‌های مالی چیست؟ جهت حفظ تندرستی و کسب سلامتی خود و داشتن تغذیه بهتر چه اقداماتی باید انجام دهیم؟ عادات و رفتارهای خود را چطور بهبود بخشیم؟ چگونه نگرش و تفکرمان را نسبت به زندگی مثبت

کنیم؟ و در نهایت برای داشتن روابط اجتماعی و خانوادگی موفق باید از چه ویژگی‌هایی برخوردار باشیم؟

داشتن انگیزه و اراده برای دستیابی به سبک زندگی بهتر ضروری است و مستلزم خواستن، تمرین و پشتکار است. باید بدانیم با تلاش خود و توکل بر خدا به هر آنچه می‌خواهیم دست می‌یابیم و می‌توانیم حال خوب و احساس رضایت‌بخشی از نحوه زندگی خود داشته باشیم و روی اطرافیان نیز تأثیر مثبت بگذاریم.

در این کتاب بررسی شده که با پیشنهادهای طلایی در قالب جملاتی کوتاه، الهام‌بخش، انگیزشی و تاثیرگذار خواننده را تشویق به داشتن زندگی بهتر نماید و امید است با مطالعه این کتاب، تلنگری در ذهن ما اتفاق بیفتد که چرا از روزهای شادمانه دور افتاده‌ایم؟ استفاده بهتری نکنیم و بیشتر در جهت رسیدن به شرایط مطلوب زندگی تلاش نکنیم؟ و همچنین با یادآوری این نکات ارزشمند در ذهنمان مرور آن‌ها و نیز با به کار بردن این پیشنهادات طلایی در مسیر زندگی توانیم احساس خوب بهتر زندگی کردن را تجربه کنیم و گام‌هایی به سوی زندگی ایده‌آل برداریم.

همیشه عیش و عشرت