



ایده‌های ناب برای زندگی بهتر

مهندس مرتضی جمشید عینی

«کارشناس ارشد مهندسی علوم و منابع غذایی»

۱۳۹۷

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	: جمشیدعینی، مرتضی، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: ایده‌های ناب برای زندگی بهتر / مرتضی جمشیدعینی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۰۸۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
موضوع	: شیوه زندگی
موضوع	: Lifestyles
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۶۳۷ ۴ : ۸۵ ج ۲ / ر
رده بندی دیویی	: ۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۰۸۶۲

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

ایده‌های ناب برای زندگی

مهندس مرتضی جمشیدعینی

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۷

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۰۸۴-۳

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۱۲۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

۹.....	سخنی با خوانندگان
۱۱.....	پیشگفتار ..

فصل اول

۱۵.....	«ایده‌هایی برای - فظ تدریستی و کسب سلامتی»
---------	--

فصل دوم

۳۹.....	«ایده‌هایی برای بهبود عادات و خصوصیات رفتاری»
---------	---

فصل سوم

۵۹.....	«ایده‌هایی برای طرز تفکر و نگرش بهتر»
---------	---------------------------------------

فصل چهارم

۸۳.....	«ایده‌هایی برای برقراری روابط اجتماعی و خانوادگی مرآت»
---------	--

فصل پنجم

۱۰۳.....	«ایده‌هایی برای دستیابی به موفقیت‌های مالی»
----------	---

۱۲۷.....	«منابع و مأخذ»
----------	----------------

سخنی با خوانندگان

حمد و سپاس بیکران به درگاه ایزد منان که امکان نگارش ششمین کتابم را میسر ساخت و به بنده توفیق قدم برداشتن در این مسیر را ارزانی داشت و شوق آموختن را در دل پرندگان علم و دانش روشن نمود.

پس از تالیف کتاب پیش‌داداتی طلایی برای بهتر زندگی کردن و مواجهه با استقبال چشمگیر دوست‌تان و خوانندگان محترم برای مطالعه کتاب مذکور و همچنین احساس نیاز به تالیف کتاب جامع‌تری در زمینه راه و رسم زندگی، تصمیم به تالیف کتاب حاضر با عنوان «راه‌های ناب برای زندگی بهتر» گرفتم.

در این کتاب تلاش شده با ارائه ایده‌ها و راه‌نارهایی مناسب برای دستیابی به زندگی بهتر، به زبانی ساده و در قالب جملات کوتاه، الهام‌بخش، انگیزشی و تأثیرگذار خواننده را تشویق به داشتن زندگی بهتر و شادتر نماید.

گرچه تلاش شده تا مجموعه نسبتاً مناسبی تقدیم گردد ولی احتمالاً نکات اصلاحی وجود دارد که از نظر ویرایش به دور مانده‌اند. امید است خوانندگان محترم و صاحب نظران عزیز از طریق پست الکترونیکی

اینجانب را از پیشنهادات و نظرات سازنده خود بهره مند نمایند تا در ویرایش‌های بعدی، نقایص‌های احتمالی تا حد امکان مرتفع گردد.

در پایان امیدوارم با مطالعه این کتاب و با به کار بردن این ایده‌های ناب در مسیر زندگی مان بتوانیم احساس خوب بهتر زندگی کردن را تجربه کنیم و گام‌هایی به سوی زندگی ایده‌آل برداریم.

با احترام

مرتضی جمشید عینی

www.ketab.ir

پیشگفتار

همه ما علاقمند به داشتن زندگی ای ایده آل 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 اتلاف وقت، زمان ارزشمند خود را به راحتی از دست می‌دهیم. هرازگاهی به دلیل نداشتن اهدافی مشخص و یا نبود برنامه‌ریزی‌های درست و کافی جهت رسیدن به آنها، در جبهه‌ای گرد در چار دلسردی شده و دست از تلاش و کوشش برداریم. به پیشرفت فکر نمی‌کنیم و خود را با شرایط فعلی وفق داده و به خود زحمت تغییر و بهبود بخشیدن به شرایط زندگیمان را ندهیم.

چه شما بیمار باشید یا سلامت، اسیر موقع مناسبی است که یاد بگیرید بدن خود را دوست داشته باشید و با آن طوری رفتار کنید که برای روحتان مأمّن سالمی محسوب شود. از خود به بهترین نحو ممکن مراقبت کنید. خوب بخورید. مطمئن شوید که به اندازه کافی استراحت می‌کنید و به بهداشت و تیزی اهمیت بیشتری دهید.

متأسفانه ما گاهی اوقات آنقدر غرق روزمرگی‌های زندگی می‌شویم که احساس می‌کنیم سلامت جسمانی مان به طور تضمینی برای همیشه با ماست و نسبت به حفظ آن توجه کافی نداریم.

برای حفظ تندرستی و کسب سلامتی باید سعی کنید به دنبال یافته‌های جدید در مورد تندرستی باشید. شما این کار را به خودتان و به عزیزانتان بدهکارید. اگر بیماری دارید آنرا به چشم نوعی خودآگاهی برای رسیدن به درک بهتر از بدنتان به حساب آورید و سعی کنید از این پس بطور کامل از آن مراقبت نمایید.

به دنبال مناسب‌ترین روش‌های درمان بیماری باشید و اگر احساس می‌کنید که روش خوبی پیشنهاد نشده، سعی کنید با نفرات بیشتری مشورت کنید. هر کاری که از دستتان بر می‌آید برای حفظ سلامت خود انجام دهید و به یاد داشته باشید که مابقی با خداست.

ارتباط ذهن و بدن مرئی است، که اغلب به عنوان جزء جدایی ناپذیر از شادی به آن اشاره می‌شود. حفظ سلامتی مناسب بدن از طریق ورزش اثرات قابل توجهی بر ذهن دارد. افرادی که به طور کلی ورزش می‌کنند سطوح بسیار پایین‌تری از اضطراب و افسردگی را تجربه خواهند کرد.

همه ما مخلوق عادت‌هایمان هستیم. در مورد هر چیزی که به آن فکر می‌کنیم و یا در موردش صحبت می‌کنیم و انجام می‌دهیم، حامل داورهای عمیقی است که طول سالیان دراز از رفتارها و خصوصیات ما الهام گرفته شده است. عادات ما حتی می‌توانند در پیشرفت یا عدم پیشرفت ما در زندگی تاثیرگذار باشند. در حقیقت حالت و کیفیت زندگی ما، بازتابی از عادت‌های روزانه ماست.

واضح است که برای کسانی که کاملاً به شاد بودن و موفق بودن در زندگی متعهد هستند، عادت‌ها می‌تواند راهی بسوی پربار کردن زندگی فراهم کنند. افزون بر

این آنها ابزارهایی هستند که می‌توان به کمکشان بصورت خودکار در راستای پیشرفت به منظور رسیدن به اهداف و برآوردن آرزوها قدم برداشت.

توجه به دیگران، مهربانی و مراقبت و نگهداری از آنان یکی از زیباترین کارهای اخلاقی است که همیشه توأم با احترام است. ولی برای داشتن یک زندگی سالم و شاد، گاهی باید به خودتان اهمیت بدهید. در واقع از خودتان هم باید مراقبت و نگهداری کنید. گاهی لازم است از جمعی که به هر شکل باعث رنجش شما می‌شود فاصله بگیرید و کمی به خودتان توجه کنید. خودتان را دوست داشته باشید و با انرژی مثبت، بیشتر با افراد مثبت معاشرت کنید.

برای شاد بودن در زندگی، شما نیاز به یک اتفاق خیلی بزرگ و مهم نیست. بلکه اگر نگرشتان را نسبت به خود و اتفاق‌های پیرامون خود تغییر دهید باعث می‌شود تا از کوچک‌ترین موضوع در زندگی احساس شادی و لذت کنید.

کسی نمی‌خواهد اطراف آدم‌های منفی باشد. شما شکایت می‌کنند و یا حرف مثبتی برای گفتن ندارند باشد. سعی کنید آدم شادی باشید که با ورودش به اتاق با خود انرژی می‌آورد. می‌توانید این کار را با مدنظر قرار دادن بهترین ویژگی‌های آدم‌ها و موقعیت‌ها انجام دهید. لبخند گرمی بزنید، شادی بپراکنید و با حضور خود به اطراف روح بدهید.

همه افراد ارتباط برقرار می‌کنند، اما اینکه یاد بگیرید چطور خوب ارتباط برقرار کنید نیازمند داشتن مهارت است. برای اینکه در کار و تجارت و یا هر عرصه دیگری از زندگی موفق شوید باید بتوانید مهارت‌های ارتباطی را خوب یاد بگیرید و اعتماد به نفس خود را بالا ببرید.

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 بهتری ببریم؟ چطور احساس رضایت‌بخش و حال خوبی در گذران زندگی داشته باشیم؟ با چه روش‌هایی خود را ملزم کنیم که پیشرفت کنیم، مثبت بنگریم، شاد باشیم و لبخند بزنیم؟ برای بهبود بخشیدن به وضعیت اقتصادی خود چه کارهایی باید انجام دهیم و راههای دستیابی به موفقیت‌های مالی کدامند؟ جهت حفظ تندرستی و کسب سلامت خود و داشتن تغذیه بهتر چه اقداماتی باید انجام دهیم؟ عادات و رفتارهای خود را چطور بهبود بخشیم؟ چگونه نگرش و تفکران 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 با ایم 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 اطرافیانمان نیز تأثیر مثبت بگذاریم.

امید است با مطالعه این کتاب، تلنگری در ذهن ما اتفاق بیفتد که چرا از روزهای عمر خود استفاده بهتری نکنیم و بیشتر در جهت رسیدن به شرایط مطلوب‌تر زندگی تلاش نکنیم؟ و همچنین با یادآوری این نکات ارزشمند در ذهنمان و مرور آنها و نیز با به کار بردن این ایده‌ها در مسیر زندگی، شادمانی خود را افزایش دهید، احساس خوبی درباره خود پیدا کنید، مثبت اندیش شوید و لذت بیشتری از لحظات عمر خود ببرید.