

۴۲۵ نکته

برای بهتر زیستن

دکتر مزده پور حسینی

۴۲۵ نکته برای بهتر زیستن

تألیف: دکتر مزده پورحسینی

ناشر: انتشارات اکرام • نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۸۵

چاپ: نگین • تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

لینوگرافی: کوثر • صفحه‌آرایی: نگین رایانه

شابک: ۹۶۴ - ۹۹۹۶ - ۰۵ - ۲

قیمت: ۱۱۰۰ تومان

صندوق پستی ۱۱۴۹ - ۳۷۱۳۵

تلفن: ۷۷۳۷۱۰۲ □ همراه: ۰۹۱۲ ۱۵۱ ۹۹۲۹

فهرست

صفحه

عنوان

پیشگفتار ۱۳

فصل اول: ۲۶ نکته در باره موفقیت

حرف اول ۱۷

یک درس از موفقیت ۱۷

ده قانون طلایی برای موفقیت ۱۹

از زبان بزرگان ۲۱

از آنسوی آب ۲۲

فصل دوم: ۲۰ نکته کلیدی در باره تقویت حافظه

یک ۲۷

دو ۲۷

سه ۲۷

چهار ۲۸

پنج ۲۹

شش ۲۹

هفت ۳۰

هشت ۳۱

نه		۳۱
ده		۳۲
یازده		۳۳
دوازده		۳۳
سیزده		۳۴
چهارده		۳۵
پانزده		۳۵
شانزده		۳۶
هفده		۳۶
هجده		۳۷
نوزده		۳۷
بیست		۳۸

فصل سوم: ۶۶ نکته در باره مطالعه

مقدمه		۴۳
ارزش مطالعه در ۸ نکته		۴۳
مکان مطالعه در ۹ نکته		۴۵
روش مطالعه در ۱۰ نکته		۴۷
موضوع مطالعه در ۵ نکته		۴۹
کارآیی مطالعه در ۱۲ نکته		۵۱
تمرکز در مطالعه در ۸ نکته		۵۳
سرعت مطالعه در ۹ نکته		۵۵

محافظةت از كتاب در ۵ نکته	۵۷
منابع و مأخذ	۵۹

فصل چهارم: ۸۳ نکته برای بهتر زیستن

درآمد	۶۳
۸ نکته در باره آرزو	۶۳
۱۰ نکته در باره آرامش	۶۵
۷ نکته در باره موفقیت	۶۷
۱۰ نکته در استفاده از فرصت‌ها	۶۸
۱۰ نکته در باره برنده‌ها و بازنده‌ها	۷۰
۱۰ نکته در باره اعتماد به نفس	۷۲
۱۰ نکته در نحوه برقراری ارتباط	۷۴
۱۰ نکته در باره معرفت	۷۶
۸ نکته برای زندگی بهتر	۷۸
منابع و مأخذ	۸۰

فصل پنجم: ۹ نکته اساسی در باره ازدواج

آغاز	۸۳
یک: سن ازدواج	۸۴
دو: رعایت آداب و رسوم	۸۵
سه: شأنیت	۸۶

چهار: تفاهم اخلاقی	۸۸
پنج: مشاوره پزشکی	۸۹
شش: مسائل اقتصادی	۹۱
هفت: وفاداری و پاکدامنی	۹۲
هشت: آشنایی با حقوق خانواده	۹۴
نه: شکیبایی و گذشت	۹۵

فصل ششم: پنجاه تکه نور (۱)

سرفصل	۱۰۱
۹ نکته در باره قرآن	۱۰۲
۱۲ نکته در باره قصه‌های قرآنی	۱۰۴
۸ نکته تربیتی در قرآن	۱۰۶
چند پیام تربیتی:	۱۰۶
۱۰ نکته در خصوص سلامتی در قرآن	۱۰۸
۱۱ نکته روانشناسی در قرآن	۱۱۰

فصل هفتم: پنجاه تکه نور (۲)

سرآغاز	۱۱۵
۷ نکته در باره جوان در قرآن	۱۱۶
۱۰ نکته در باره علم آموزی در قرآن	۱۱۹
۷ نکته از خوراکی‌های قرآن	۱۲۲
۶ نکته در باره روش تحقیق در قرآن	۱۲۴

۱۰ نکته در باره خانواده در قرآن	۱۲۶
۱۰ نکته از دانشمندان در باره قرآن	۱۲۹

فصل هشتم: پنجاه تکه نور (۳)

مدخل	۱۳۵
۷ نکته در باره بهشت در قرآن	۱۳۶
۹ نکته در باره علم و دانش در قرآن	۱۳۸
۱۰ نکته در باره زنان در قرآن	۱۴۰
۸ نکته در باره سلامتی در قرآن	۱۴۲
۱۰ نکته در باره گیاهان در قرآن	۱۴۴
۶ نکته در باره حیوانات در قرآن	۱۴۷

فصل نهم: ۲۰ نکته زیبا از زندگی فاطمه علیها السلام

مقدمه	۱۵۳
پیدایش فاطمه علیها السلام	۱۵۳
معلم مهدی علیه السلام	۱۵۴
الگوی امامان علیهم السلام	۱۵۵
آخرین دعا	۱۵۶
هدیه‌ای از بهشت	۱۵۷
صحبت با جبرئیل	۱۵۹
وعدۀ حورالعین	۱۶۰

پایگاه امداد رسانی	۱۶۱
مهریه حضرت زهرا علیها السلام	۱۶۱
صلوات بر فاطمه علیها السلام	۱۶۳
نامه‌های فاطمه علیها السلام	۱۶۳
پرستار معجرو جان	۱۶۴
بوی خوش زهرا علیها السلام	۱۶۵
قدرت سخن	۱۶۵
عروسی آسمانی	۱۶۶
بازی با فرزندان	۱۶۸
فاطمه ليله القدر	۱۶۸
از زبان دیگران	۱۶۹
یک نکته عرفانی	۱۷۰



پیشگفتار

ما همیشه برای بهتر زندگی کردن به تجربه احتیاج داریم. این تجربه می‌تواند متعلق به ما و یا دیگران باشد.

نیازی نیست که برای بهتر زیستن همه چیز را شخصاً تجربه کنیم و پند گیریم. بسیاری از اوقات برای صرفه جویی در عمر و استفاده بهتر از فرصت‌ها بایستی از تجربه‌های دیگران که در سال‌های طولانی و در طول تاریخ بلند انسان‌ها کسب شده‌است استفاده کنیم و نکته‌های ارزشمند آن را استخراج نموده و از آنها بهره ببریم.

این در واقع آموزه‌ای است که حضرت امام علی علیه السلام به ما هدیه کرده است. ایشان می‌فرمایند که آنچنان با تاریخ و زندگی پیشینیان آشنا هستند که گویی با آنها زیسته‌اند و همه لحظات زندگی آنان را تجربه کرده‌اند. به همین خاطر است که اینگونه عاقل و پخته عمل

می‌کنند و همگان را از حسن انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های خویش متعجب می‌سازند.

این مجموعه نیز بر اساس همین نصیحت ارزشمند مولای متقیان علی علیه السلام تنظیم گشته است. ما سعی کردیم تا از گوشه گوشه دنیا و از زبان اندیشمندان خبره و موفق جهان نکته‌هایی ارزشمند و کاربردی گرد آوریم

و هر گروهی را با عنوانی مناسب و قابل استفاده ارائه نماییم.

این نکته‌ها برخی مذهبی و اعتقادی، برخی علمی و تحقیقاتی و برخی مهارت‌های زندگی است. شاید با این تنوع و گوناگونی توانسته باشیم از یکنواختی کسالت بار آن بکاهیم و مخاطبان بیشتری را جذب کنیم چرا که در این چهارصد و بیست و پنج نکته بالاخره برای هر کسی از هر سن و جنس و صنفی که باشد نکته‌ای برای استفاده هست!