

۱۵۹۹۱

یکصد نکته برای بهتر زیستن
(جلد اول)

جسین ماهرو بختیاری

www.ketab.ir

ماهرو بختیاری، حسین، ۱۳۵۷ -
 یکصد نکته برای بهتر زیستن/حسین ماهرو بختیاری.
 تهران: گوهر دانش، ۱۴۰۰ -
 ج. ۱ : ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۴-۲۰۵-۰ : ج. ۲ : ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۴-۲۰۶-۷
 ج. ۲ (چاپ اول: ۱۴۰۰) (فیا).
 کتابخانه: ۵۴۶۳۷ راه و رسم زندگی خودسازی
 ۱۵۸/۱ ۸۶۷۶-۴۶



نشر گوهر دانش

ناشر: انتشارات گوهر دانش

تلفن و نمابر : ۷۷۱۳۱۹۶۰ - ۷۷۸۰۵۹۹۳

نام کتاب: یکصد نکته برای بهتر زیستن (جلد اول)

نویسنده: حسین ماهرو بختیاری

طراح جلد: کوروش اکبری

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۴-۲۰۵-۰

چاپ اول: سال ۱۴۰۰ تیراژ: ۱۰۰ نسخه

چاپ: گوهر دانش صحافی: محمدپور

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

قیمت : ۹۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۶
فضای ذهنتان را سرشار از موفقیت و پیروزی کنید	۷
دیگران را ببخشید و با آن‌ها مهربان باشید	۱۰
حق شناس باشید ولی انتظار قدردانی و سپاسگزاری نداشته باشید	۱۲
همیشه شکرگزار باشید	۱۴
ساده زندگی کنید	۱۸
دیگران را شاد کنید	۱۹
تکنیک‌های مهارت در زندگی و اجتماع را کسب کنید	۲۲
"خنده" داروی هر "درد" است. با خوشرویی و تبسم، دردهای خود را درمان کنید	۲۷
هر روز یک نوشته مثبت بخوانید	۲۹
با آدم‌های مثبت وقت بگذرانید و در را به روی انرژی منفی ببندید	۳۱
سعی کنید هر شب، سروقت و خوب بخوابید	۳۶
برای روزتان برنامه‌ریزی کنید. روزی که با برنامه شروع شود با رضایت هم به پایان می‌رسد	۴۲
فکر نکنید که خیلی دیر شده. هیچ وقت خیلی دیر نشده	۵۲
هرگز تسلیم نشوید. هر روز معجزه‌ای تازه اتفاق می‌افتد	۵۳
هرگز امیدتان را از دست ندهید	۵۵
افکار منفی را دور کنید	۵۶
کار امروز را به فردا نیندازید	۶۴
گوش کردن را یاد بگیرید	۷۲
وقتتان را با ماتم گرفتن برای اشتباهاتتان تلف نکنید، از آن‌ها درس بگیرید و بگذرید	۸۰
شریک زندگیتان را با دقت انتخاب کنید	۸۵
هر روز تمرین کششی انجام دهید، حتی اگر دو دقیقه باشد	۹۲
برای هر کاری که در روز انجام می‌دهید، شور و اشتیاق داشته باشید	۹۹

- غذای سالم و تا حد امکان تازه بخورید..... ۱۰۲
- صبح زود از خواب بیدار شوید..... ۱۰۶
- به دیگران پیشنهاد کمک بدهید..... ۱۱۶
- درباره این که مردم درباره شما چه فکر می کنند کمتر کنجکاوی کنید..... ۱۲۵
- کمتر نگران باشید، تمام اتفاق هایی که در طول عمرمان نگرانشان هستیم یا اتفاق نمی افتند یا اگر بیفتند آن طوری نیستند که از قبل تصور می کنیم..... ۱۳۴
- خوش اخلاق باشید..... ۱۴۰
- آدم های اطرافتان را کوچک نکنید تا خودتان بزرگ شوید، این رفتار هیچ وقت جواب مثبتی در پی ندارد و باعث می شود دیگران مثل قبل به شما احترام نگذارند..... ۱۵۰
- دیگران را نصیحت نکنید و از آدم هایی که مدام می خواهند پند و اندرز بدهند، دوری کنید..... ۱۵۱
- با دیگران همدلی کنید اما دلتان برای کسی نسوزد..... ۱۵۷
- بچه هایتان را لوس نکنید..... ۱۶۳
- فروتن و متواضع باشید..... ۱۷۲
- حتما در زندگی تان یک هدف مهم داشته باشید..... ۱۷۷
- از اشتباه کردن نترسید؛ در غیر این صورت نمی توانید هیچ کاری را شروع کنید..... ۱۸۲
- مطمئن شوید که از اشتباهات گذشته درس گرفته اید و یک اشتباه را دو بار انجام نمی دهید..... ۱۹۱
- بخشنده باشید..... ۱۹۳
- همیشه نباید در شبکه های اجتماعی حضور داشته باشید، لحظه های جدید را تجربه کنید و در زمان زندگی کنید..... ۱۹۷
- همیشه بگویید لطفا و اگر کسی برای شما کاری کرد، از او تشکر کنید..... ۲۰۸
- بپذیرید، پذیرفتن اتفاق ها و هضم کردن آن ها غم را دور می کند..... ۲۱۰
- زمان های عصبانیت، خشم، اندوه و... را کم کنید..... ۲۱۳
- به انتقام گرفتن فکر نکنید..... ۲۱۶
- حداقل یک کتاب در ماه بخوانید..... ۲۱۹
- حداقل با دو آدم جدید و غریبه در هفته صحبت کنید..... ۲۲۷

مقدمه

انسان‌های توانا و موفق، همیشه به دنبال تحقق بخشیدن به هدف‌هایشان هستند و برای رسیدن به این مهم و سرعت بخشیدن به آن، هدف‌ها و برنامه‌ریزی منظم و منسجمی را برای خود مهیا می‌سازند. هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، پایه و اساس و لازمه یک زندگی موفق و بانشاط است و به دنبال آن، خوشبختی و سعادت را به ارمغان می‌آورد. آرامش و نشاط از هدف‌های متعالی یک زندگی موفق است که نیاز به راه‌کارهای مدون و معینی دارد. اگر بتوانیم بستری مناسب برای این تحول شگرف در برنامه زندگی خود ایجاد نمائیم، به طور مطمئن شادکامی، نشاط، آرامش و خوشبختی را برای زندگی خود رقم زده‌ایم.