

به نام خدا

سبک زندگی

چگونه زندگی بهتری داشته باشیم؟

نویسنده: پوریا درخوش

سرشناسه	درخوش، پوریا، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	سبک زندگی : چگونه زندگی بهتری داشته باشیم؟ نویسنده
مشخصات نشر	پوریا درخوش.
مشخصات ظاهری	تهران: آینده‌پژوه، ۱۳۹۹.
شابک	۱۰۹ص.
وضعیت فهرس‌رسانی	۳۰۰۰۰۰ ریال 7-600-978
عنوان دیگر	فیفا
موضوع	چگونه زندگی بهتری داشته باشیم؟
موضوع	راه و رسم زندگی Conduct of life
موضوع	Excellence
موضوع	رشدآموزی Self-culture
رده بندی کنگره	B1
رده بندی دیویی	۵۸/۷۸
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۷۷۶

عنوان: سبک زندگی: چگونه زندگی بهتری داشته باشیم؟

نویسنده: پوریا درخوش

ناشر: آینده‌پژوه

طرح جلد: مهران وطن‌دوست

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹، ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۶۵-۹۸-۷

کلیه حقوق این کتاب متعلق به انتشارات آینده‌پژوه است. هرگونه چاپ و تکثیر آن به صورت کاغذی یا الکترونیک بدون اجازه کتبی انتشارات ممنوع است. برای تهیه این کتاب با تلفن ۸۸۴۶۳۷۸۷ و ۰۹۱۲۵۳۸۷۸۴۷ تماس بگیرید

فهرست

پیشگفتار/۵

فصل ۱. مثبت اندیش باشید/۹

فصل ۲. مدیریت زمان داشته باشید/۱۸

فصل ۳. اهل تعلل نباشید/۲۳

فصل ۴. رؤیایر باز باشید/۳۱

فصل ۵. تمرکز حواس داشته باشید/۳۹

فصل ۶. شادمانه زندگی کنید/۴۵

فصل ۷. مستقل باشید/۵۱

فصل ۸. حفره کن زندان و خود را و ارهان/۵۹

فصل ۹. همچون مخترعان زندگی کنید/۶۷

فصل ۱۰. حامی باشید / ۷۳

فصل ۱۱. رهبرانه زندگی کنید / ۸۱

فصل ۱۲. به تنهایی یک ملت باشید / ۸۷

فصل ۱۳. احساسات خود را کنترل کنید / ۹۳

فصل ۱۴. اهداف و مسائل اولویت‌دار تمرکز کنید / ۹۹

فصل ۱۵. احساس مأموریت زندگی کنید / ۱۰۵

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

نه تنها پزشکی، مهندسی و نقاشی هنر است، بلکه زیستن نیز خود هنر است. در حقیقت درست زیستن، مهم‌ترین و در عین حال مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین هنری است که انسان تجربه می‌کند. هدف این اثر، انجام کار بخصوصی نیست، بلکه هدف آن زندگی شایان تحسین و پرورش استعدادهای ذاتی است.

هنر زیستن، هنری که به شما یاد می‌دهد که بهتر است چه بینید؟ چه بشنوید؟ چه بخورید؟ چه بنوشید؟ چه بخوانید؟ چه بیوشید؟ با چه دوستانی زیست و برخاست کنید؟ و در چه مجالسی شرکت کنید؟ و فراتر از اینها، مهارت زیستن را به شما یاد می‌دهد؛ اینکه چگونه فکر کنید، چگونه رفتار کنید و چگونه رفتار کنید؟

جایی به ما این هنر را یاد نمی‌دهند، به همین دلیل عموم مردم بر این پندار هستند که ناخودآگاه و به طور غریزی، می‌دانند که چگونه زندگی کنند، در صورتی که چگونه زیستن، از دیرباز یک مسأله مهم و حیاتی بوده است.