

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





چگونه از سال خوردگی جلوگیری کنیم؟



ارائه :

دکتر رئوف رابطی

محیطهای متفاوت



مشتریان متنوع



مدیران متنوع



تغییر از من آغاز می گردد



نوشته : لی کان هی

از سری کتابهای نوشته شده
توسط موفق ترین مدیران
شرکتهای پیشرو جهان

ترجمه : دکتر کامبیز بدیع

الیزابت بلکبرن زیست شناسی استرالیایی - امریکایی و

برنده جایزه نوبل در رشته زیست شناسی استاد دانشگاه



کالیفرنیا.

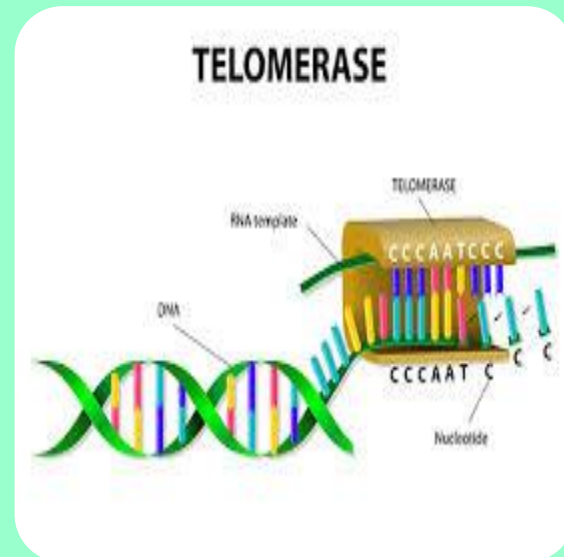
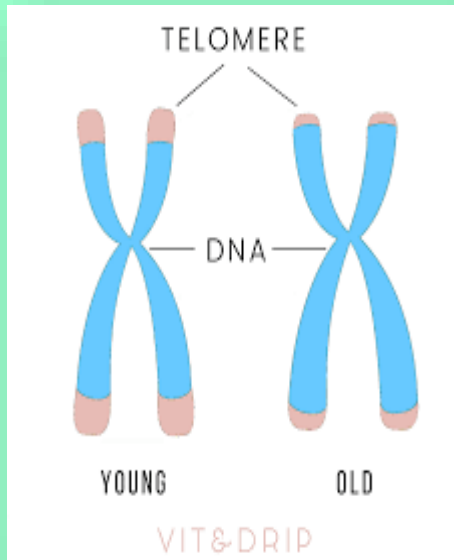
یک الگوی زندگی سالم



یافته های خانم بلک برن

◀ کوچک شدن تلومرها باعث می شود بیمار شویم، در عوض سالم بودن و اندازه طبیعی آنها موجب زندگی مفید، بهره ور، با انرژی و مثبت می شود. شاید باعث افزایش طول عمر نشود اما تا زمانی که زنده هستیم زندگی با کیفیتی را خواهیم داشت.





سوال مهم چگونه می‌توانیم با توجه به یافته‌های علمی

اثبات شده با کیفیت زندگی کنیم؟

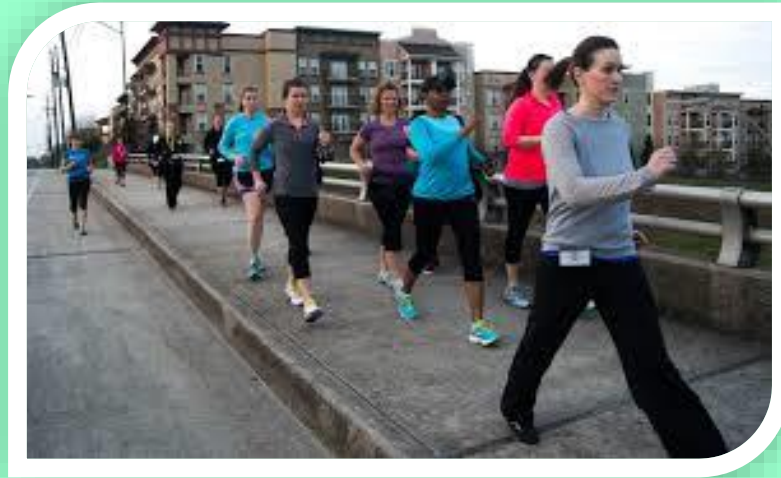
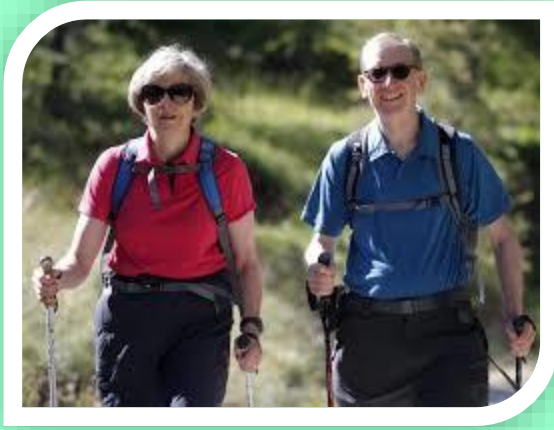
الکوی تغذیه سالم



الگووی تغذیه سالم



سبک زندگی سالم – ورزش



سبک زندگی سالم – عبادت ، مدیتیشن



سبک زندگی سالم – خندیدن به چالشها

**Why and How to
Smile even amidst
Challenges**

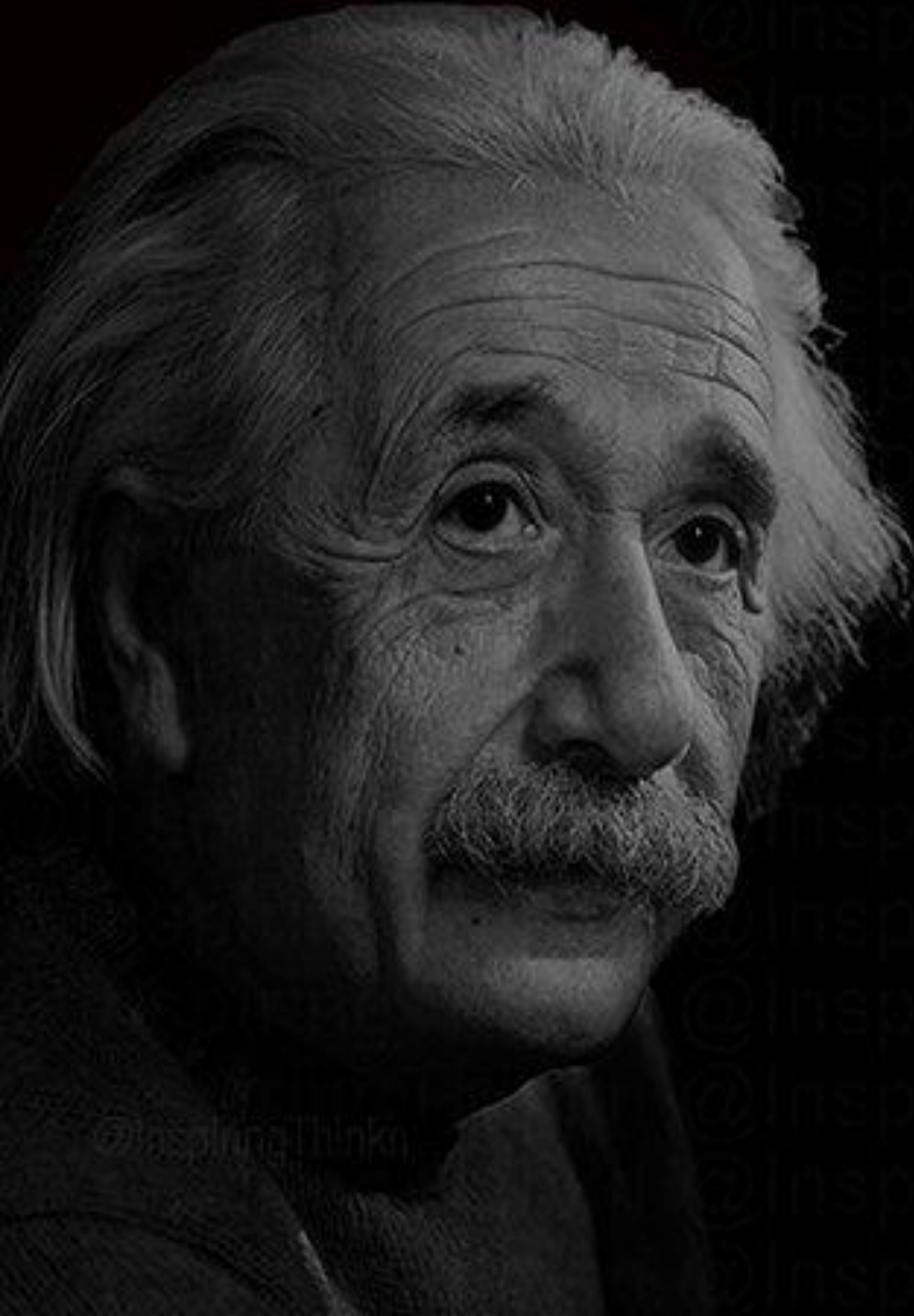


**The smile on my
face does not mean my
life is perfect. It means
that despite my
challenges, I choose to
focus on my blessings.**

*thank you
for all the
challenges
that built my
character
thank you
for all the
hard times
that made me
appreciate the
good times*

©FEARLESS SOUL





If you want to
live a happy life,
tie it to a goal,
not to people
or things.

Albert Einstein / @InspiringThinkn

چشم انداز ۵ سال آینده

-۶

-۷

-۸

-۹

-۱۰

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

اهداف سال ۱۴۰۳

هدف	زمان تحقق	هدف
	زمان تحقق	
	-6	-1
	-7	-2
	-8	-3
	-9	-4
	-10	-5

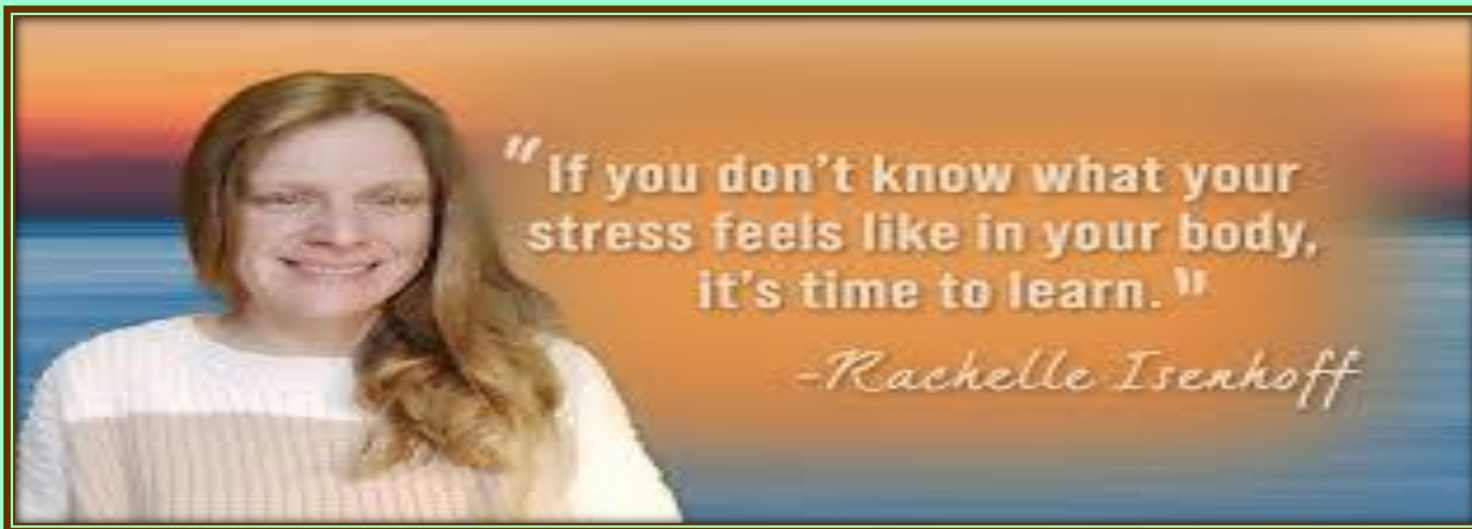
سبک زندگی سالم – روابط اجتماعی خوب



سبک زندگی سالم – یادگیری



سبک زندگی سالم – یادگیری



یادمان باشد از امروز جفایی نکنیم

گر که در خویش شکستیم صدایی نکنیم

به هنگام نیایش سر سجاده ی عشق

جز برای دل محبوب دعایی نکنیم

دوستداری نبود بندگی غیر خدا

بی سبب بندگی غیر خدایی نکنیم

