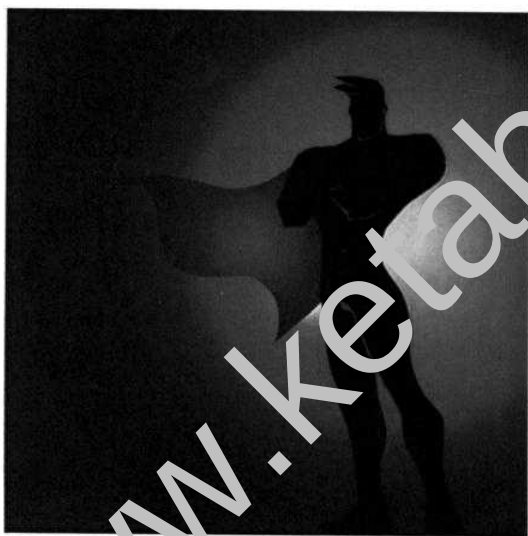


بهترین زندگی خودت باش



نوشته: الهه احمدی - هدیه نویسنده

سرشناسه	احمدی، الهه، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	بهترین زندگی خودت باش/ نویسنده الهه احمدی، هدیه شوشنفر.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات منوچهری، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۹۵ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ سم.
شابک	978-600-5994-65-0
روایت فهرست نویسی	فینیا
موضوع	خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology)
موضوع	راه و رسم زندگی
موضوع	Conduct of life
شناسه افزوده	شوشنفر، هدیه، ۱۳۶۶ -
رده بندی دکر	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی مدر	۵۸۴۰۶۷۵



عنوان: بهترین زندگی خودت باش

نویسنده: الهه احمدی - هدیه شوشنفر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

ناشر: انتشارات منوچهری

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

آدرس: خیابان جمهوری شرقی بعد از باغ سپه سالار روبه روی پاساژ اروپا

پلاک ۱۰۹ تلفن: ۳۳۱۱۶۲۱۸

فهرست

۷	مقدمه نویسندگان:
۹	فصل اول: شناخت اتفاق ها و چالش های زندگی
۱۰	شناخت چالش ها
۱۲	بهترین زندگی خود بودن
۲۴	انتخاب های طلایی
۳۰	انتخاب های نکننده
۳۳	فصل دوم: هنر مدیریت در حل چالش ها
۳۴	هنر مدیریت و حل چالش ها
۳۹	مراحل مدیریت و حل چالش ها
۴۰	پذیرش شرایط و موقعیت به وجود آمده
۴۲	درک چالش و جرایبی آن
۴۵	ساده سازی چالش های پیچیده
۴۵	کدام چالش مهم تر است؟
۴۶	سوگیری در درک چالش
۴۶	نقش شما در چالش
۴۷	راه حل های مدیریت چالش
۴۹	برنامه ریزی برای اجرای بهترین راه حل

- ۵۱..... اجرای بهترین راه حل
- ۵۱..... ارزیابی نتایج اجرا
- ۵۳..... مرور بازده گام گفته شده
- ۵۷..... فصل سوم : سرسختی در مقابل چالش ها
- ۵۹..... پرورش سرسختی
- ۶۳..... ویژگی های افراد سرسخت
- ۶۶..... سرسختی در ار
- ۷۰..... یک داستان واقعی
- ۷۱..... افزایش توان سرسختی
- ۷۶..... آرام سازی بدن
- ۸۱..... فصل چهارم : بهترین زندگی بودن یعنی ...
- ۹۴..... منابع:

مقدمه نویسندگان:

زندگی ما درون خودش برای هر روزمان حداقل یک چالش به همراه دارد. امروزه در میان جمعیت بزرگ بشری، بعضی از افراد حتی ساده‌ترین چالش‌های زندگی را عذاب‌آمیز می‌بینند و لب به شکایت و گلایه باز می‌کنند که "ای وای چرا زندگی من اینگونه است؟ چرا این همه مشکل و مسئله در زندگی من وجود دارد؟" در صورتی که همین مسئله‌ها و چالش‌ها یک هدیه و موهبت الهی هستند برای رشد کردن و فواید بی‌شمار. همه ما در طول زندگی افراد بسیاری را دیده‌ایم که پس از گذراندن چالش‌های پیچیده زندگی تبدیل به انسان‌هایی موفق شدند و تازه خود واقعی‌شان را پیدا کرده‌اند. بهترین زندگی خود شدن باید هنر مدیریت چالش‌های زندگی را آموخت، باید بتوانیم با آگاهی از شکل، محتوا و چگونگی چرایی چالش‌ها، وجود واقعی خودمان را از آن جدا کنیم و سپس روی راه حل مناسب تمرکز کنیم. باید سر سخت بودن را سرلوحه زندگی قرار دهیم و در برابر دنیا و روزگاری که هر لحظه‌اش چالش جدیدی را خلق می‌کند، ما نیز راه حل جدیدی را خلق کنیم و با عبور از مسئله‌ها و چالش‌ها زندگی، بهترین خودمان باشیم.

این کتاب را صمیمانه تقدیم می‌کنیم به همه آن عزیزانی که تصمیم دارند بهترین زندگی خود باشند و از اینکه هر چند کوچک می‌توانیم نگرش، دیدگاه و نگاه شما را به مسائل و چالش‌های زندگی تغییر دهیم به خودمان می‌بالیم. بهترین‌ها تقدیم شما باد.

دکتر الهه احمدی - دکتر هدیه شیشه‌فر

بهار ۱۳۹۸