

تسهیلگر خود باشیم (با دوازده پرسش اساسی)

نگار داری
نود و نه

تسهیلگر خود باشیم

(با دوازده پرسش اساسی)

نویسنده: نگار صدری

طراح جلد: نگار صدری

نوبت چاپ: چاپ یکم

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۹

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک ۷-۷-۷۲۸۲-۶۲۲-۹۷۸

شناسه: ۳۳۴۱-۳۱۰۱۹۴

مورخ: ۱۳۹۹/۱۱/۹

ناشر: زهره ملهم

آدرس: تهران- میدان رسالت-

خیابان هنگام- بالاتر از میدان

الفدیر- شمیران نو- کوچه شهید

قربانی نسب- پلاک ۴۵- واحد ۳.

تلفن دفتر: ۷۷۴۴۱۵۹۴-

۰۲۱: تلفن همراه (تلگرام):

۰۹۱۲۴۰۷۸۳۴۹

فهرست

۱. چگونه می‌توانم بهترین مدیریت را در زندگی خود داشته باشم؟ ۹
۲. چگونه زندگی‌ام را «غنی‌تر» سازم؟ ۱۱
۳. چگونه ایش‌هایم را سازنده‌تر گردانم؟ ۱۳
۴. چگونه با چالش‌هایم روبه‌رو شوم؟ ۱۵
۵. چگونه «محرک‌تر» باشم؟ ۱۷
۶. چگونه تغییرات «خوب» را بیابم؟ ۱۹
۷. چگونه سازگارتر شودم؟ ۲۱
۸. چگونه «زمان» را برای «کار» مدیریت کنم؟ ۲۳
۹. چگونه «شادتر» باشم؟ ۲۵
۱۰. چگونه شایسته‌تر عمل کنم؟ ۲۷
۱۱. چگونه خشنودتر شوم؟ ۲۹
۱۲. چگونه «عاشق‌تر» و «آماده‌تر» گردم؟ ۳۱

سخن نگارنده:

در ابتدا باید بدانیم که «تسهیلگری» یکی از ویژگی‌های «مربی‌گری» (coaching) است و «مربی‌گری» همان «مهارتی» است که می‌تواند به بسیاری از پرسش‌های زندگی ما، پاسخ‌های مناسبی دهد.

بنا بر این می‌خواهیم که «مربی» خود باشیم، اما چگونه؟ به واسطه «رسانگری از خود» که نوعی از «گفتمان با خود» می‌باشد، می‌توانیم به شکل‌گیری یک «فرایند سازنده» در زندگی‌مان کمک کنیم. مسائل و امور موجود در خود و پیرامون‌مان را «مؤثرتر» عملی ساخته و آینده بهتری را رقم بزنیم.

بدین ترتیب، از میان بسیاری از پرسش‌هایی که وجود دارند، تنها دوازده پرسشی را برگزیده‌ام که اساسی‌تر از دیگر پرسش‌ها باشند و بتوانند «تغییرات بنیانی» در ما و زندگی‌مان ایجاد کنند و ثانیاً آنکه حتماً چنین پرسش‌هایی با کلمه (چگونه؟) آغاز گردند، نه کلمه (چرا؟)؛ زیرا نیاز اصلی پرسش‌هایی ما، در واقع چگونگی گذران مسیرهایمان در زندگی می‌باشد، نه دلیل و علت آنها!