

۲۲۳۶۶۳۵

به‌نگاه اولیّه به‌رستی از اوست

عنوان:

How to help yourself with self-help | به خودت کمک کن

مؤلف: Martin meadows

مترجم: مهشید سادات مصطفوی



انتشارات آریا دانش

مهر ۱۴۰۰

سرشناسه	:	مدوز، مارتین، Meadows, Martin
عنوان و نام پدیدآور	:	به خودت کمک کن/ مارتین مدوز؛ مترجم مهشید سادات مصطفوی.
مشخصات نشر	:	تهران: آریا دانش ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	ص: ۱۴۰/۵، ۲۱/۴، س.م.
شابک	:	۵-۳۷۰-۷۶۶۲-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Guide on How to How to Help Yourself With Self-Help: A Short Use Self-Help Books to Achieve Your Goals.
موضوع	:	خویشن داری
موضوع	:	Self-control
موضوع	:	خود یاری
موضوع	:	Self-help techniques
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
شناسه افزوده	:	مصطفوی، مهشید سادات، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۶۳۲BF
رده بندی دیویی	:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۸۷۰۸۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

هر گونه تکثیر کامل یا قسمتی از کتاب بدون اجازه پدید آورنده ، یا ناشر خلاف قانون ، شرع و اخلاق است . موارد تخلف را به دفتر هر نوی " انتشارات آریا دانش " گزارش فرمایید.

عنوان: به خودت کمک کن | How to help yourself with self-help

مولف : Martin meadows

مترجم: مهشید سادات مصطفوی

ناشر: آریا دانش

شمارگان: ۵۰ نسخه ⊕ نوبت: اول ۱۴۰۰

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۲-۳۷-۵

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی، خیابان بهزاد، پلاک ۳۲ واحد ۱۴ تلفن

۸۸۵۶۲۲۷۳

www.ariyadanesh.ir

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

فصل اول : اجتناب از ۵ کار معمول و رایج	۱
۱- خواندن بدون اقدام	۲
۱- بزرگ‌ترین مشکل کنونی خود را حل کنید	۲
۲- به دنبال اطلاعات واقعی در دنیای واقعی باشید	۳
۳- راه کارهای ساده پیدا کنید	۳
۲- پیروی کردن از افراد نامناسب	۳
۱- اطمینان از ناقص بودن آن‌ها	۴
۲- اطمینان حاصل کنید که آن‌ها ارزش‌های اصلی را به اشتراک می‌گذارند	۴
۳- مطمئن شوید به آنچه بیان می‌کنند عمل می‌کنند	۴
۳- به دنبال اسرار باشید	۴
۴- خیلی بدبین بودن	۶
۵- ساده بودن	۶
۱- پرفروش‌ترین‌های قدیمی را در الویت بگذارید	۶
۲- به آرامی پیش بروید	۷
۳- احتیاط کنید	۷
خلاصه	۷
فصل دوم : بخوانید و آن‌ها را انجام دهید	۹
هدف‌های اصلی و خاص	۱۰
آغاز از پایین هرم	۱۱
زمانی که شک دارید از این‌ها استفاده کنید	۱۶
خوب اما چگونه می‌توانم این را انجام دهم؟	۱۷
فصل سوم : بررسی دیدگاه‌های مختلف	۱۹
امتحان کنید	۲۲
رویکردها را ترکیب کنید	۲۳

۲۵.....	یک مبتدی باشید.....
۲۶.....	در جست و جوی چشم اندازهای جدید باشید.....
۲۷.....	فصل چهارم : خودسازی خود.....
۲۸.....	تبدیل داده به اطلاعات.....
۲۹.....	به دنبال پاسخ ها باشید.....
۳۱.....	بهبود شخصی در خود کفایی.....
۳۳.....	فصل پنجم : فراتر از سنت ها حرکت کنید.....
۳۴.....	عمیق تر و خاص تر.....
۳۵.....	بعضی اوقات بهتر است که از کمک به خود صرف نظر کنید.....
۳۵.....	۱- زندگی نامه بخوانید.....
۳۵.....	۲- کتاب های تاریخی قدیمی بخوانید.....
۳۵.....	۳- کتاب های متناسب با علایق خود بخوانید.....
۳۶.....	۴- کشف نادانسته ها.....
۳۷.....	۵- داستان بخوانید.....
۳۷.....	از خود یاری فراتر بروید.....

مقدمه مولف

خودیاری فایده‌ای ندارد.

کمک به خود زندگی در حال تغییر است.

این دو نظر به طور قطعی متقابل هستند، اما هر دو می‌توانند به یک اندازه درست باشند و با کمک به خود و کسانی که از آن ناامید شده‌اند کمک کنند.

در این کتاب قصد دارم به این سوال پاسخ دهم و چند نکته در مورد چگونگی یادگیری مؤثرتر از کتاب‌های خودیاری ارائه دهم.

دنیای خودیاری دام‌های زیادی دارد و در طول سال‌ها احتمالاً در همه آن‌ها افتاده‌اید. با وجود این، اگر کتاب‌های خودیاری نبود هدف‌هایی که می‌توانم به آن دست پیدا کنم هرگز بیشترین موفقیت را نمی‌توانستم به دست آورم.

وقتی به روش صحیح نزدیک می‌شوید کتاب‌های خودسازی می‌توانند به شما کمک کنند نتایج دنیایی واقعی را به دست آورید و نه فقط واکنش‌های زودگذر انگیزه‌های بی‌فایده. در چگونگی کمک به خود من می‌خواهم مشاهدات خود را با شما در میان بگذارم و تجربیات شخصی، امیدوارم که شما نیز بتوانید برای رسیدن به اهداف خود و کمک به رشد مداوم شخصی از خودیاری استفاده کنید. من انتظار ندارم که شما همه چیز را از این کتاب پیدا کنید به عنوان یک جعبه ابزار فکر کنید. برای کار خاصی که در دست دارید هر آنچه را که نیاز دارید انتخاب کنید. اگر ابزار کار نمی‌کند آن را دور بریزید و چیز دیگری را امتحان کنید. این یک کتاب فلسفی نیست و به یک دلیل کوتاه نگارش شده است. من فقط می‌خواهم کلمه‌ها را به شما نشان دهم و یاد بگیرید که چگونه از آن‌ها دوری کنید. به شما ابزارهایی را می‌دهم که برای استفاده از کمک به خود لازم است و شما را تشویق می‌کند تا آن‌ها را امتحان کنید تا بتوانید مربی خود شوید. هدف ما اقدام مداوم و نه خواندن سازگار است. آماده شنیدن مطالب بیشتر هستید؟ در این صورت اجازه دهید ورق بزنیم و پنج مشکل رایج در زمینه کمک به خود و نحوه جلوگیری از آن‌ها را بررسی کنیم.