

۲۲۲۷ ۱۱۶

فقط این را بخوان

نویسنده: عمر محمد البوسعیدی

مترجمین:

الهام فرهمند

محمد جواد خلیلی

www.ketab.ir



تابستان ۱۴۰۰



سرشناسه:	البوسعيدى، عمر محمد
عنوان و نام پديدآور:	فقط اين را بخوان
نام پديدآور:	نويسنده: عمر محمد البوسعيدى مترجمين: الهام فرهنگند، محمدجواد خليلي
مشخصات نشر:	يزد: انتشارات انديشمندان يزد، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهري:	۱۲۸ ص
وضعيت فهرست‌نويسى:	فيا
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۳۰۷-۲
يادداشت:	Just read it , 2015 عنوان اصلي:
موضوع:	راه و رسم زندگى
موضوع:	Conduct of life
موضوع:	موفقيت — جنبه‌هاى روان‌شناسى
موضوع:	Success -- Psychological aspects
موضوع:	مهارت‌هاى زندگى
موضوع:	Life skills
شناسه افزوده:	فرهنگند، الهام، ۱۳۶۲، مترجم
شناسه افزوده:	خليلي، محمدجواد، ۱۳۷۰، مترجم
رده‌بندى كنگره:	BF۶۳۷
رده‌بندى ديويى:	۱۵۸/۱
شماره كتابشناسى ملي:	۸۴۴۶۷۶۰
اطلاعات ركورد كتابشناسى:	فيا

فقط اين را بخوان

مترجمين: الهام فرهنگند، محمدجواد خليلي



ناشر: انتشارات انديشمندان يزد

ناظر چاپ: سيد محمد موسوى

صفحه‌آرا و طراح جلد: آتنا ماندى

قيمت: ۸۷۰۰۰۰ ريال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۳۰۷-۲

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

تيراژ: ۳۰۰ نسخه

يزد، خيابان فرخى، پاساژ ۱۱۰، طبقه همكف، انتشارات انديشمندان يزد

شماره تماس: ۰۳۵-۳۶۲۶۹۳۳۰-۰۳۵-۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲

مقدمه مترجمین

موضوع این کتاب دربارهٔ هوش هیجانی و هوش اجتماعی می‌باشد. دو مقوله‌ای که در صورت کسب آن از طریق مطالعه، مشاهده، مراقبه و استفاده از تجربیات دیگران آیندهٔ درخشانی را برای نسل نوجوان و جوان ما، رقم می‌زند.

بسیاری از مشکلات اجتماعی، فردی و رفتاری نوجوانان و جوانان در جامعهٔ ما صرفاً مربوط به خانواده نیست و دوستان نقش بسیار عظیمی را در این فرایند برعهده دارند. بنابراین این کتاب کوچک، اما پراز نکاتی که از زندگی نویسنده و تجربیاتش در عبور از مراحل نوجوانی به جوانی می‌آید، به شما کمک می‌کند در مورد ایده‌هایتان، داشته‌هایتان، ترس‌هایتان، روابطتان و قدرت درونتان بیشتر تمرکز کنید.

فهرست مطالب

*

۱۴.....	از محدوده امن خود خارج شو
۱۸.....	از غافلگیر شدن نترس
۲۰.....	یک مربی برای خودت استخدام کن
۲۴.....	از فرصت ها استفاده کن
۳۲.....	در مورد اقدامات دولت ها مطالعه کن
۳۸.....	در کنفرانس ها و سمینارها شرکت فعال داشته باش
۴۰.....	با دوستانی که علاقه مند به طوفان مغزی هستند رفت و آمد کن
۴۷.....	دعا کن
۵۰.....	قدم های کوچک بردار
۵۶.....	خیره سرو لجباز نباش
۵۸.....	به الهامات درونی خود اعتماد کن
۶۲.....	یک دوست وکیل بگیر
۶۳.....	پایگاه داده داشته باش و اطلاعات مهم را ثبت کن
۶۶.....	در بعضی مؤسسه ها رایگان کار کن و کسب تجربه کن
۷۱.....	قانون ۳۶۵ روز را فراموش نکن
۷۴.....	به توانایی های ایمان داشته باش
۷۹.....	عادت های بد را ترک کن
۸۵.....	به سمت کاری که می خواهی برو چون آن به سمت تو نمی آید
۹۱.....	کارآفرین باش
۹۳.....	بر فرضیات تکیه نکن چون گمراه کننده اند

با مشاهده یاد بگیر	۹۷
با تنهایی خودت کنار بیا	۱۰۱
روی انتخاب شریک کاری خودت دقت کن	۱۰۲
پژوهش کن	۱۰۹
در مسیر رؤیاهایت فداکاری کن	۱۱۲
فراموش نکن زندگی یک بازی است	۱۱۳
طمع کار نباش	۱۱۶
نصیحت پذیر باش	۱۱۷
روی برند شخصی ات سرمایه گذاری کن	۱۱۸
سلطه جو و پرخاشگر نباش	۱۲۱
پل های پشت سرت را خراب نکن	۱۲۲
شبکه سازی کن	۱۲۴
به همه احترام بگذار	۱۲۶
قضاوت گر نباش	۱۲۷
در نهایت روابط بسیار مهمند	۱۲۸

بسیاری از مردم از من درباره دلیل نوشتن این کتاب می‌پرسند و بعد از خواندن عنوان کتاب (فقط این را بخوان) آن‌ها مجذوب و علاقه‌مند می‌شوند که بدانند این درباره چیست. به هر حال اجازه بدهید دلیل نوشتن این کتاب را برایتان عنوان کنم...

من از دانشگاه‌های سراسر امارات متحده عربی دعوت می‌شوم تا در مورد کارآفرینی سخنرانی کنم و تجربیات شخصی خود را در این زمینه به اشتراک بگذارم. اینگونه است که برای ایراد این سخنرانی‌ها که از سال ۲۰۱۰ تا بحال در جریان بوده چند اسلاید را در کنار هم قرار می‌دهم و سخنرانی‌ام را آغاز می‌کنم. و معمولاً سخنرانی‌هایم را با تقاضای یادداشت‌برداری از دانشجویان شروع می‌کنم (که اعتقاد بر این است که برای متقاعد ساختن جوانان این کار بسیار دشوار است) اگر بیش از یک جمله در اسلاید داشته باشید بقیه مطالب را بداهه بیان کنید. (برای ادامه سخنرانی‌تان باید ابتکار عمل داشته باشید.)

یک روز در سال ۲۰۱۲ من یک برخورد جالب با یکی از دانشجویان شرکت‌کننده در کمپ بانوان شیخ زاید در ابوظبی داشتم. بعد از اینکه جلسه را با جمله تکراری (لطفاً یادداشت‌برداری کنید) آغاز کردم، دختری که در صف جلو نشسته بود گفت: جناب چرا شما یک کتاب نمی‌نویسید؟! از او پرسیدم چرا این فکر را کرد و آن دختر پاسخ داد: من ترجیح می‌دهم بخوانم تا اینکه بنویسم!

و از آنجا که شما چیزهای زیادی برای گفتن دارید بسیار مایلیم که کتاب شما را بخوانم. یک لحظه به فکر فرو رفتم و سپس رو به جمع گفتم من این کتاب را خواهم نوشت.

در باب عنوان و اسم کتاب من در حال گفتگو با دوستانم نواف الهاشمی بودم و مطمئن نبودم چه نامی باید برای کتاب انتخاب کنم. با توجه به اینکه کتاب بر روی موضوعاتی مانند هوش اجتماعی و هوش هیجانی تأکید می‌کند به دوستانم گفتم: برای من خیلی سخت است که عنوانی برای این کتاب پیدا کنم اما بسیار برایم مهم است که مردم آن را بخوانند و او گفت: خب پس چرا نامش را «فقط این را بخوان» نمی‌گذاری؟ وقتی مردم از من سؤال می‌کنند چه چیزی بسیار مهم است که در زندگی خواستار به دست آوردنش هستم، من همیشه به آن‌ها می‌گویم من می‌خواهم قادر باشم در مردم تغییرات مثبتی ایجاد کنم. علیرغم تمام مشکلاتی که در جهان وجود دارد، اگر من بتوانم دانش و تجربه‌ام را با دیگران به اشتراک بگذارم و به آن‌ها الهام ببخشم و به آن‌ها کمک کنم تا تصمیمات بهتری بگیرند، این مسئله روز مرا خواهد ساخت.