

هفت عادت سرنوشت ساز (از شکست تا موفقیت)

نویسنده: سید جواد موسوی نسب

www.ketab.ir

انتشارات نوآوران سینا

۴۴۴ ۷ ۲۱۴

سرشناسه : موسوی نسب، سید جواد، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور : هفت عادت سرنوشت‌ساز (از شکست تا موفقیت)
نویسنده سید جواد موسوی نسب.
مشخصات نشر : تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۲۰۴ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۲۷-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : عادت
موضوع : Habit
موضوع : تحول (روانشناسی)
موضوع : Change Psychology
موضوع : موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Success - Psychological aspects
موضوع : راه و رسم زندگی - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Conduct of life - Psychological aspects
رده بندی کنگره : BF۲۲۵
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی : ۷۳۳۳۴۱۲

هفت عادت سرنوشت‌ساز (از شکست تا موفقیت)

نویسنده: سید جواد موسوی نسب

طراح جلد و صفحه آرا: هادی آزاد

نوبت چاپ: اول - پاییز ۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۲۷-۰

قیمت: ۳۰ هزار تومان

چاپ: نقش و نشان

ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.)

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹ تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.sinapub.com



پیشگفتار _____ ۹

روانشناسی عادت

داستان مرغان ماهی خوار _____ ۱۵

دشمن خاموش _____ ۱۶

مغز وظیفه شناس _____ ۱۷

مغز هنگ کرده! _____ ۱۸

عادت و افزایش کارایی _____ ۱۹

مراقب جوجه تیغی ها باش _____ ۲۰

سیستم اتوپایلوت مغز _____ ۲۱

عادات مؤثر _____ ۲۲

عادات نامطلوب _____ ۲۴

قانون طلایی _____ ۲۵

عادت اول: فقط انجامش بده!

۲۹ _____ قدم اول موفقیت

۳۰ _____ مسئولیت

۳۱ _____ وظیفه

۳۱ _____ یک تعریف اشتباه

۳۲ _____ انتخاب یا اجبار مسئله این است!

۳۳ _____ مسئولیت پذیری

۳۴ _____ سود یازمان

۳۶ _____ باید ها و نباید ها

۳۸ _____ بسازید یا بسازند

۴۰ _____ مثل فرره نباشید

۴۰ _____ قدم دوم موفقیت

۴۲ _____ اهمال کاری

۴۲ _____ دوبل برگری یا سالاد کاهو

۴۵ _____ مشترک مورد نظر در دسترس نمی باشد!

۴۶ _____ از کاه کوه نسازید

۴۷ _____ نگرانی واقعی

۴۹ _____ نگرانی غیر واقعی

عادت دوم: برعکس انجامش بده!

- ۵۵ _____ موضوع انشاء: در آینده می خواهید چه کاره شوید؟
- ۵۶ _____ مثل یک شطرنج باز باید _____
- ۵۸ _____ نیمکره های مغز _____
- ۵۹ _____ برعکس انجام دادن _____
- ۵۹ _____ آیا با پتر اوسپنسکی موافقت می کنید؟ _____
- ۶۲ _____ شاه، دزد، وزیر _____
- ۶۴ _____ خرید با طعم اجبار _____
- ۶۵ _____ گرفتاری در تله عادت _____
- ۶۶ _____ رهبری به سبک جهانی _____
- ۶۷ _____ هنر نفوذ در دیگران _____
- ۷۰ _____ غلبه بر حواس پرتی _____
- ۷۱ _____ چشم انداز _____
- ۷۱ _____ رسیدن به دشت گل _____
- ۷۳ _____ تفاوت چشم انداز با هدف _____
- ۷۴ _____ روش ترسیم چشم انداز فردی _____

عادت سوم: اولویت بندی کن!

- ۷۷ _____ مدیریت کردن _____

۷۸ _____ مدیریت زمان

۷۹ _____ تنظیم باد لاستیک

۸۰ _____ سارقان زمان

۸۱ _____ دلایل عمده کمبود زمان

۸۴ _____ هنر اولویت بندی

۸۹ _____ ضربه فنی کردن کارهای غیر ضرور

۹۰ _____ کارآمدترین روش

۹۱ _____ آکراسا

۹۳ _____ راه های غلبه بر اهمال کاری

۹۶ _____ نه گفتن

۹۷ _____ شاه کلید موفقیت

۹۸ _____ قله، دره، بهبود

۱۰۰ _____ خود تنظیمی

۱۰۱ _____ رئیس و کارمند

۱۰۳ _____ چه وظایفی را واگذار کنید؟

۱۰۴ _____ سه تفکر اشتباه

۱۰۵ _____ مدیر ذره بینی نباش

۱۰۶ _____ مزایای تفویض اختیار

عادت آن چیزی است که انسان به آن خو گرفته و بخشی از رفتار همیشگی او می‌شود. سال ۲۰۰۶ یکی از محققان دانشگاه دوک ایالات متحده آمریکا در مقاله‌ای به این نکته اشاره می‌کند که «بیش از ۴۰ درصد کارهایی که افراد به صورت روزانه انجام می‌دهند تصمیمات واقعی نیستند، بلکه از روی عادت هستند.» بنابراین عادت بخش بزرگی از زندگی شما را به خودش اختصاص داده است.

با توجه به این که درصد بالایی از کارهایی که شما انجام می‌دهید از روی عادت است پس کسب عادت‌های مطلوب باعث موفقیت شده و بر عکس کسب عادت‌های مخرب، زمینه ساز شکست شما در زندگی خواهد شد.

در این کتاب هفت عادت ساده اما بسیار مؤثر که افراد موفق از آن بهره می‌برند را معرفی کرده‌ایم و چنانچه شما آن‌ها را در زندگی و کسب‌وکارتان به کار بگیرید، موفقیت‌های زیادی به دست خواهید آورد. این هفت عادت عبارت‌اند از: فقط انجامش بده - برعکس انجامش بده - اولویت‌بندی کن - تلاش کن همه برنده باشن - دو برابر گوش کن -

تیم، تیم، تیم و دیگر هیچ - خودت را شارژ کن.

این عادت‌ها به شما کمک می‌کنند تا ابتدا در زمینه شخصی رشد چشمگیری داشته باشید و سپس بتوانید ارتباط بهتری با دیگران برقرار کرده و در نهایت در زندگی پیشرفت فوق‌العاده‌ای داشته باشید.

کوتاهی در ایجاد این عادت‌ها باعث می‌شود تا نتوانید ارتباط خوبی با خودتان برقرار کرده و در بلند مدت احساس ارزشمندی‌تان را از دست بدهید و خودتان را لایق موفقیت ندانید. دوری از این عادات باعث می‌شود با دیگران ارتباط خوبی برقرار نکرده و نتوانید به دیگران کمک کنید تا در مسیر موفقیت قرار بگیرند.

پرورش این عادت‌ها کلید موفقیت هستند و شما با کسب این عادت‌های ساده، به خود و دیگران کمک می‌کنید تا طعم شیرین موفقیت را بچشید.