

زندگی معکوس

۵۰ نکته نامرئی

برای رسیدن به رشد، ثروت و موفقیت فردی و اجتماعی

راه و رسم رشد موفقیت و اندیشه مثبت

داستان‌هایی صمیمی از وارونه زندگی کردن



مؤلف: دکتر بهنام محقق

سرشناسه : محقق، بهنام، ۱۳۶۳ - Mohaghegh, Behnam
 عنوان و نام پدیدآور : زندگی معکوس: ۵۰ نکته نامرئی برای رسیدن به رشد، ثروت و موفقیت فردی و اجتماعی ... / مولف بهنام محقق
 مشخصات نشر : تهران : جنگل، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۲۱۶ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۸-۱۵۹-۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 عنوان گسترده : پنجاه نکته نامرئی برای رسیدن به رشد، ثروت و موفقیت فردی و اجتماعی...
 موضوع : موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : Success -- Psychological aspects
 موضوع : راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : Conduct of life -- Psychological aspects
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۲۶۵۶۴۹
 وضعیت رکورد : فیفا

انتشارات
جنگل

عنوان کتاب: زندگی معکوس (۵۰ نکته نامرئی برای رسیدن به رشد، ثروت و موفقیت فردی و اجتماعی)
 مؤلفان: بهنام محقق
 ناشر: انتشارات جنگل
 مدیر تولید: رضا خسروان
 طراح جلد: الهه جوکار
 نوبت و سال چاپ: اول، ۱۴۰۰
 قطع و تیراژ: رقعی - ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۷۰,۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۸-۱۵۹-۲

واحد تولید: ۰۲۱-۶۶۴۹۵۲۷۵ و ۰۲۱-۶۶۴۸۲۸۳۰

دفتر فروش تهران: ۰۲۱-۵۴۱۱۳ - ۰۲۱-۶۶۴۰۴۰۲۲

دفتر فروش اصفهان: ۰۳۱-۳۳۲۰۵۰۵ - دفتر فروش رشت: ۰۱۳-۳۳۲۶۵۱۱۳

www.jangal.com

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۱	مقدمه و معرفی کتاب
۲	چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۵	داستان شماره ۱
۷	کلید طلایی شماره ۱: آمای مثبت به جای آمای منفی
۷	کلمه‌ی اما چطور کار می‌کند؟
۸	راه‌حل نهایی در استفاده از اما
۱۰	داستان شماره ۲
۱۲	کلید طلایی شماره ۲: تفاوت مرد و زن و تمایل به تنهایی
۱۴	داستان شماره ۳
۱۶	کلید طلایی شماره ۳: از دست دادن آنچه نداریم ساده است
۱۸	داستان شماره ۴
۱۹	کلید طلایی شماره ۴: مج‌گیری مثبت به جای مج‌گیری منفی
۲۰	داستان شماره ۵
۲۲	کلید طلایی شماره ۵: نصیحت کردن دیگران به جای شنیدن داستان آن‌ها
۲۴	داستان شماره ۶
۲۶	کلید طلایی شماره ۶: کمک گرفتن به جای کمک کردن برای رفع ناراحتی و جلب اعتماد مجدد
۲۸	داستان شماره ۷
۳۰	کلید طلایی شماره ۷: قلاق تغییر دادن افراد
۳۲	داستان شماره ۸
۳۴	کلید طلایی شماره ۸: دو استقامت به جای دو سرعت
۳۵	داستان شماره ۹
۳۷	کلید طلایی شماره ۹: مسئولیت‌پذیری به جای سرزنش خود و دیگران
۳۹	داستان شماره ۱۰
۴۱	کلید طلایی شماره ۱۰: مدیریت مشکلات به جای به دوش کشیدن مشکلات دیگران

داستان شماره ۱۱	۴۳
کلید طلایی شماره ۱۱: کاهش هزینه‌ها به جای افزایش درآمد	۴۵
داستان شماره ۱۲	۴۷
کلید طلایی شماره ۱۲: اولویت‌گذاری معکوس روی افراد نزدیک و دور	۴۹
داستان شماره ۱۳	۵۰
کلید طلایی شماره ۱۳: کاهش انتظارات از دیگران به جای انتظارات زیاد	۵۲
داستان شماره ۱۴	۵۴
کلید طلایی شماره ۱۴: افزایش انتظارات از خود به جای پذیرش ضعف روحی و اخلاقی خود	۵۶
داستان شماره ۱۵	۵۸
کلید طلایی شماره ۱۵: انتخاب افراد و موضوعات درست و مطابق با فعالیت و روابط به جای تلاش برای تغییر و اصلاح آن‌ها	۶۰
داستان شماره ۱۶	۶۲
کلید طلایی شماره ۱۶: اهمیت دادن به حاشیه و قالب به جای متن و محتوا	۶۴
داستان شماره ۱۷	۶۶
کلید طلایی شماره ۱۷: فرصت جبران به جای تنبیه کردن	۶۸
داستان شماره ۱۸	۷۰
کلید طلایی شماره ۱۸: جابه‌جایی فکر و عمل و ایجاد رشد و آرامش همزمان	۷۲
داستان شماره ۱۹	۷۳
کلید طلایی شماره ۱۹: جابه‌جایی فکر و عمل و رهایی از آسیب فکری و عینی	۷۵
داستان شماره ۲۰	۷۷
کلید طلایی شماره ۲۰: تمرکز روی اولویت‌های معکوس و رشد همه جانبه	۷۹
داستان شماره ۲۱	۸۱
کلید طلایی شماره ۲۱: تشویق عملکرد و تلاش به جای تحسین هوش و استعداد ذاتی	۸۳
داستان شماره ۲۲	۸۵
کلید طلایی شماره ۲۲: اولویت‌های معکوس روزمره فردی و اجتماعی با ۵ گانه‌ی رشد	۸۷

- دلائل این ترتیب از اولویت ۸۷
- داستان شماره ۲۳ ۹۰
- کلید طلایی شماره ۲۳: تنظیم کردن زمان بندی خانواده ها یا ۴ گانه ی رشد جمعی ۹۲
- داستان شماره ۲۴ ۹۴
- کلید طلایی شماره ۲۴: تمرکز روی عملکرد مثبت خدا به جای تمرکز روی اثبات عدم وجود خدا ۹۶
- داستان شماره ۲۵ ۹۸
- کلید طلایی شماره ۲۵: تغییر خود به جای تغییر دیگران ۱۰۰
- داستان شماره ۲۶ ۱۰۲
- کلید طلایی شماره ۲۶: استفاده معکوس از کلمه من ۱۰۴
- داستان شماره ۲۷ ۱۰۶
- کلید طلایی شماره ۲۷: تمرکز روی آنچه می توانیم به جای آنچه که نمی توانیم ۱۰۸
- داستان شماره ۲۸ ۱۱۰
- کلید طلایی شماره ۲۸: تشکر کردن همراه با دلیل به جای تشکر نکردن یا تشکر بی روح ۱۱۲
- داستان شماره ۲۹ ۱۱۴
- کلید طلایی شماره ۲۹: اول انسان ها و بعد اشیاء ۱۱۷
- داستان شماره ۳۰ ۱۱۹
- کلید طلایی شماره ۳۰: غیرت واقعی به جای غیرت آسیب زننده ۱۲۱
- داستان شماره ۳۱ ۱۲۳
- کلید طلایی شماره ۳۱: با همه موافق باشیم به جای اینکه با همه مخالف باشیم ۱۲۵
- داستان شماره ۳۲ ۱۲۷
- کلید طلایی شماره ۳۲: تمرکز روی نقاط ضعف و رفع باشنه آشیل به جای نقاط قوت ۱۲۹
- داستان شماره ۳۳ ۱۳۱
- کلید طلایی شماره ۳۳: جذابیت بیشتر، گوش کردن بیشتر و پرسیدن سؤال به جای حرف زدن و توضیح دادن ۱۳۳
- روش گوش کردن مؤثر به دیگران ۱۳۴
- داستان شماره ۳۴ ۱۳۵

مقدمه و معرفی کتاب

معکوس زندگی می‌کنیم و انتظار نتایجی نامتناسب با روش زندگی‌مان را داریم؛ بسیاری از ما در زندگی طوری فکر می‌کنیم، صحبت می‌کنیم و عمل می‌کنیم که مطابق با نتایجی که آرزویشان را داریم نیست و دائماً با خودمان چالش داریم که چرا به آنچه که می‌خواهیم نمی‌رسیم.

به سؤالات زیر دقت کنید و ببینید چند مورد از آن‌ها برای شما و یا اطرافیانتون هم اتفاق افتاده است:

- نگران بیماری هستم و اتفاقاً بیمار هم می‌شوم.
- با کسانی که از همه بیشتر دوستشان دارم کمتر وقت صرف می‌کنم و بدترین حالت‌ها برای آن‌هاست.
- ده‌ها بار در ذهنم خودم رو سرزنش می‌کنم اما در عمل باز هم اقدام غلط رو انجام می‌دهم.
- تلاش می‌کنم تا به دیگران خوبی کنم و خوشحالشون کنم اما در نهایت خودم آسیب می‌بینم.
- به خاطر اینکه دلم نمی‌یاد غرورم بشکنه، دلم دائماً در حال شکسته.
- هی از این شاخه به اون شاخه می‌پریم و صد تا کار رو عوض کردیم اما آخرش هم حالم خوب نیست.
- برای همه‌ی آدم‌های اطرافم راهکار دارم اما خودم بدون راه‌حل با مشکلاتم سر می‌کنم.
- می‌دونم نباید به سری عادت‌ها رو داشته باشم اما جلوشون کم میارم.
- خیلی کار می‌کنم و سال‌ها وقت و انرژی برای کار کردن صرف کردم اما کمترین نتیجه رو از کار کردنم گرفتم.
- می‌دونم با غر زدن و سرزنش کردن نمی‌تونم کسی رو تغییر بدم اما باز هر دفعه غر می‌زنم.
- می‌دونم از شبکه‌های اجتماعی چیزی نصیبم نمیشه اما برام لذت‌بخشند.

