

اصول

۱۵ مهارت زندگی
توسعه و تحول فردی و اجتماعی

سرشناسه : جوادی هوچقان، محسن، ۱۳۶۲-
 عنوان و نام پدیدآور : صعود: ۱۵ مهارت کلیدی توسعه و تحول فردی و اجتماعی / محسن جوادی هوچقان.
 مشخصات نشر : تهران: نشر بید، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۲۹۴ ص: ۱۴/۲۱×۵/ش.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹۲۷-۱
 فهرست نویسی : فیبا
 عنوان دیگر : ۱۵ مهارت کلیدی توسعه و تحول فردی و اجتماعی.
 موضوع : خودسازی
 موضوع : Self-actualization (Psychology)
 مؤلف :
 مؤلف : Success
 رده بندی کلاسیک : ۶۴۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸
 کتابشناسی ملی : ۶۱۰۷۸۹

نام کتاب: صعود: ۱۵ مهارت کلیدی توسعه و تحول فردی و اجتماعی

مؤلف: محسن جوادی

ناشر: بید

چاپ، پخش، صفحه آرای و طراحی جلد: مجموعه اها سخن

ویراستار: زهره فشندی

نوبت چاپ: چاپ اول / ارببهشت ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹۲۷-۱

مبلغ سرمایه گذاری: ۵۹ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - کوچه رهنما - پلاک ۲ - واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول: عزت نفس
۵۱.....	فصل دوم: اعتماد به نفس
۷۳.....	فصل سوم: مدیریت زمان و برنامه ریزی
۸۷.....	فصل چهارم: همدردی
۹۳.....	فصل پنجم: کنترل ترس و اضطراب
۱۰۵.....	فصل ششم: کنترل خشم
۱۲۳.....	فصل هفتم: کمال گرایی
۱۴۵.....	فصل هشتم: تصمیم گیری
۱۵۹.....	فصل نهم: روش مطالعه و یادگیری
۱۸۱.....	فصل دهم: افزایش تمرکز
۱۹۹.....	فصل یازدهم: رفتارشناسی و کشف توانمندی ها
۲۳۵.....	فصل دوازدهم: اهمیت تنگفتار
۲۴۳.....	فصل سیزدهم: اصول مذاکره و متقاعدسازی
۲۶۱.....	فصل چهاردهم: روابط مؤثر با دیگران
۲۷۳.....	فصل پانزدهم: مهارت سخنوری

مقدمه

انسان‌های زیادی وجود دارند که علی‌رغم توانمندی و توانایی‌های ذاتی‌شان متأسفانه در شرایط مطلوبی به سر نمی‌برند و سبک زندگی که دارند همیشه آن‌ها را تحت فشار قرار می‌دهد. با کمی تأمل و اندیشه در مورد خودمان می‌توانیم پی به ماهیت درونی‌مان برده و در دیوار پستی که دور خودمان ساخته‌ایم خلاص شویم. تنها کافیست بخواهیم و بعد از خواستن فعل توانستن و اقدام کردن را صرف نماییم چرا که صرف خواستن موجب تحول و ایجاد تغییرات نخواهد شد. اگر قصد داریم روند فعلی زندگی‌مان را دستخوش تغییرات مثبت و مفرح نماییم و به جای ماندن در رنج و سختی و چشیدن تلخی، وارد رفاه و آرامش شویم و کامان را شیرین کنیم، باید از خودمان و عادات‌های ناسازگار رفتاری‌مان آغاز نماییم، در غیر این صورت اتفاقی نخواهد افتاد.

این کتاب دارای پانزده فصل می‌باشد که هر یک از آنها شامل مباحثی ارزشمند در حوزه توسعه و تحول فردی است، مطالبی که نقشی عمده و اساسی در این خصوص ایفا می‌نمایند، گرچه نمی‌توان منکر نقش اصلی خود فرد شد اما مهارت‌هایی که در این کتاب دور هم جمع شده‌اند نقششان بیشتر از بازیگر اول نباشد، کمتر از آن هم نیست در واقع مکمل بازی نقش اصلی داستان هستند بنابراین بال و پر دادن به آنها موجب درخشندگی بیشتر بازیگر نقش اول خواهد

شد. کسب این مهارت‌ها و ماهرشدن در آن‌ها می‌تواند ضامن اقتدار، آسایش و آرامشمان باشد. در هر مرحله از زندگی‌مان که باشیم نیاز ضروری به مهارت‌هایی همچون اعتمادبه‌نفس، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری، طریقه کنترل اضطراب و استرس و مهم‌تر از همه آن‌ها عزت‌نفس سالم داریم. بعد از آن برای اینکه بتوانیم به مسیرمان ادامه دهیم نباید در دام کمال‌گرایی گرفتار شویم؛ بعد از پشت سر گذاشتن این تله‌های محدودکننده، دانش شخصیت‌شناسی به ما کمک می‌کند تا با شناخت قالب‌های رفتاری، قبل از هر چیز خودمان، نقاط قوت و ضعفمان، پتانسیل‌ها و استعدادهایمان را به صورت کامل بشناسیم و سپس به خوبی با تمام ابعاد انسان‌های اطرافمان آشنا شویم تا بتوانیم از این مختصات در برقراری ارتباط با آن‌ها بهره‌جوییم اینگونه در روابطمان با افراد نه تنها دچار تعارض نمی‌شویم بلکه می‌توانیم ارتباطی مؤثر و کارآمد برقرار نماییم و نهایتاً با ارتقاء مهارت‌های دیگر همچون قدرت مذاکره و متقاعدسازی و سخنرانی و فن بیان موجب تبلور و درخشش خودمان بشویم.

این کتاب برای این نوشته شده است که بسته کاملی از مطالب مورد نیاز افراد را یکجا ارائه دهد و این امکان را فراهم آورد که بتوانند با صرف هزینه‌ای کمتر دستاورد بیشتری کسب نمایند. مطالعه این کتاب را در جرفتن مهارت‌های کلیدی که در آن گنجانده شده است قطعاً می‌تواند به شما کمک کند. نماید تا خودتان را ارتقاء دهید و تبدیل به فردی توانمند و مقتدر شوید تا بتوانید مرحله به مرحله صعود نموده و قله‌های مرتفع موفقیت را فتح نمایید.