

حالت را خوب کن

نویسنده: محمد ثابتی

مقدمه: کوین ترودو

www.ketab.ir





نویسنده : محمد ثابتی	عنوان و نام : حالت را خوب کن /
مقدمه : کوین ترودو	پدیدآور : نویسنده محمد
	ثابتی؛ مقدمه کوین
	ترودو؛ .
مترجم مقدمه : ندا شهیدی نیا	مشخصات نشر : تهران: سها، ۱۴۰۰.
صفحه آرا : لیلا جعفری	مشخصات : ۱۳۰ص، ۵/۹ x
عکاس جلد : امید ایمن زاده	ظاهری ۵/۱۹ س.م.
طراح جلد : علیرضا ثابتی	شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۱-۷۸-۴
سرپرست : شوکا شکبیا	وضعیت : فبیا
تولید	فهرست نویسنده
ناظر چاپ : علی ممتازی	موضوع : (روان شناسی)
نویسندگانی : اول - زمستان ۱۴۰۰	موضوع : (Psychology)
تعداد جلد : ۱۰۰۰	رده بندی کنگره : BF۶۳۲
چاپ و صحافی : چاپ سها	رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۱-۷۸-۴	شماره : ۸۶۸۶۶۵۶
	کتابشناسی ملی



- دفتر مرکزی: تهران، امیرآباد شمالی، بالاتر از چهارراه جلال آل احمد
- چاپخانه: تهران، میدان انقلاب، کوچه رشتچی، پلاک ۳۸

تلفن: ۸۸۰۰۵۵۷۳۳

تلفن: ۶۶۵۷۳۹۹۳

آدرس اینترنتی فروش:

www.mohammadsabeti.ir

فهرست

۶	مقدمه
۶	رهبران همیشه در حال مطالعه هستند
۹	سخن نویسنده :
۱۹	فصل اول
۱۹	حال چیست و چرا باید حالتان را خوب بکنید؟
۲۴	هنوز هم زندگی ادامه دارد؟
۲۸	لذت
۳۰	تاثیرگذاری
۳۲	قدرت مستقل بودن
۳۳	فصل دوم
۳۳	چگونه حس خوب داشته باشم ؟
۳۶	ما خودمان درمانگریم
۳۸	شناخت خود
۴۱	آیا از مسیر لذت بردید؟ یا فقط منفی بافی کردید؟
۴۱	آیا قبول کردن باعث می شود ما تغییرپذیر نباشیم؟
۴۴	تغییر
۴۵	چگونه عاشق تغییر باشیم؟
۵۰	آموزش
۵۱	انجام دادن

مقدمه

رهبران همیشه در حال مطالعه هستند .

این کتابی که در دستان شما قرار دارد می تواند به بهبود زندگیتان کمک بکند اما اگر آن را عملی نکنید تمامی مطالبش بی فایده است . دانش، ابزار قدرت است ولی به شرطی که از آن ابزار استفاده بشود ، مردم از خدای بزرگ می خواهند که معجزه ای را در زندگیشان نشان بدهد و خداوند جواب آنها را گاهی به شکلی نشان می دهد که متوجه آن نمی شوند . این کتاب می تواند همان پاسخ درخواست شما باشد . این کتاب شمارا وادار می کند تا فکر بکنید و در یک چالش قرار بگیرید ، با این حال هرآنچه که در آن نوشته شده است را سریعاً قبول نکنید بلکه آن را با ذهنی باز و عقلانی بخوانید ، باید درحالی که می خوانید فکر بکنید و از ذهن خودتان استفاده بکنید . اجازه بدهید که شناختی تازه ، درک های جدید و لحظاتی از بیداری را داشته باشید . بدانید که اگر همانند گذشته ی خود فکر و عمل بکنید همان نتایجی را بدست خواهید آورد که در گذشته ی خود تجربه کردید پس اگر می خواهید چیزهایی در زندگی شما تغییر بکند باید چیزهایی را در خودتان تغییر بدهید . اولین بخشی که باید تغییر بکند طرز فکرتان است و بعد کلمات و لحن صحبت کردنتان را تغییر بدهید. در نهایت عادت های رفتاری خود را تغییر بدهید .

روزی یک میلیاردر به من گفت : کوین همانطور که من فکر می کنم فکر بکن، همانطور که من صحبت می کنم صحبت بکن و کاری که من انجام می دهم را انجام بده ، در نهایت همان چیزی را که من دارم خواهی داشت . بهتر از این حرف را نمی توان گفت که شما از همین حالا یک نقطه ی شروع را در دستان خود دارید و بدانید که در این مسیر هر آنچه که می خواهید ، بدست آوردنی است . شما می توانید هر انسانی که می خواهید باشید ، آن کار را انجام بدهید و یا آن چیز را داشته باشید . بدانید هر چیزی را که ذهن شما بتواند تصور بکند و خود را به باور آن

برساند، می تواند آن را هم بدست بیاورد. باور کنید هر آن چه که برای قدم گذاشتن در این مسیر به آن نیاز دارید را در دست دارید. اکنون کتابی را در دست دارید که می تواند سفر شما را به سوی موفقیت آغاز کند. در آخر به خاطر بسپارید که این سفر پاداشی است که به خود می دهید، همه شما را در اوج خواهیم دید. دوست شما، کوین ترودو.

www.ketab.ir