زیبا باشید تا زیبا بمانید

به قلم: زیبا درزیان

www.ketab.ir

موسسه انتشارات پارسیان البرز

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه	:	درزیان، زیبا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	زیبا باشید تا زیبا بمانید/ به قلم زیبا درزیان.
مشخصات نشر	:	کرج: پارسیان البرز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۷۹ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س‌م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۰۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	مهارت‌های زندگی
موضوع	:	Life skills
موضوع	:	خودشناسی
موضوع	:	Self-perception
رده بندی کنگره	:	HQ۲۰۳۷
رده بندی دیویی	:	۷/۶۴۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۰۳۶۷۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیپا

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید [illegible]، مجتمع نیلوفر، واحد ۳

پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir رایانامه: Parsianalborzpub@gmail.com

شماره تلفن: ۰۹۱۲۸۶۳۶۲۵۹ تلفن پخش: ۰۹۱۲۴۳۴۰۶۵۳

زیبا باشید تا زیبا بمانید

نویسنده و ویراستار: زیبا درزیان

صفحه‌آرا: ریحانه اقرار

طراح جلد: زهرا بیگدلی

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: کمال الملک

شابک: ۳-۰۵-۷۷۵۵-۶۲۲-۹۷۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۷۰ هزار تومان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

بخش صفرم

پیشگفتار ۱۴
مقدمه ۱۶
معرفی کتاب ۱۸
موضوع ۱۸
مخاطب ۱۸
هدف از نگارش ۱۸
چرایی خوانش ۱۸
بخش‌های کتاب ۱۹
درباره‌ی نویسنده ۲۰
من کیستم؟ ۲۱
زیبا باشید تا زیبا بمانید ۲۱

بخش اول: راز ماندگاری

مقدمه ۲۷
تحول ۲۷
تعریف تحول ۲۷
راز تحول ۲۸
شهامت ۲۸
تعریف شهامت ۳۰
آیا شهامت چیز بدی است؟ ۳۰
شهامتِ تحول ۳۱
آیا شما شهامت تحول را دارید؟ ۳۲
پنج اصل مؤثر در مسیر تحول ۳۳
نگرش سیستمی ۳۳
تغییر در چشم‌انداز زندگی ۳۴
عوامل انگیزه‌بخش زندگی ۳۴
پذیرش تغییر و تحول ۳۵
فرصت‌یابی ۳۵
آموزش ۳۷
تعریف آموزش ۳۷

www.ketab.ir

تعریف آموزش صحیح ۳۷
تفاوت آموزش با یادگیری ۳۸
چرا باید آموزش ببینیم؟ ۳۹
آیا در هر سنی می‌توان آموزش دید؟ ۳۹

بخش دوم: انسان شایسته

انسان شایسته ۴۴
انسان شایسته کیست؟ ۴۵
برای تبدیل شدن به یک انسان شایسته چه باید کرد؟ ۴۶

بخش سوم: در مسیر شایستگی

مقدمه ۵۰
معنای شایستگی ۵۱
مدیریت شایستگی ۵۱
تعریف شایستگی ۵۱
استاندارد شایستگی ۵۲
مهارت‌افزایی ۵۲
اهم مهارت‌ها ۵۳
خودباوری ۵۳
اعتماد به نفس ۵۴
عزت نفس ۵۵
رفع کامل‌گرایی ۵۶
کنترل خشم ۵۸
مهارت تاب‌آوری ۶۰
مهارت حل تعارض ۶۱
مهارت‌های ارتباطی ۶۲
عمل‌گرایی ۶۴
بیشتر از یکی ۶۵
کلام آخر ۷۰

بخش پایانی

منابع و مآخذ ۷۱
ارتباط با نویسنده ۷۲

www.ketab.ir