

مهندسی آینده

۳ گام که انسان‌های موفق را
در زندگی فوق ستاره کرده است

نویسنده:

سوده یوسفی پور

www.ketab.ir

سرشناسه	: یوسفی پور، سوده، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: مهندسی آینده: ۳ گام که انسان‌های موفق را در زندگی فوق ستاره کرده است/ نویسنده سوده یوسفی پور؛ ویراستار انوشه دربندی.
مشخصات نشر	: کرج: یارسیان البرز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۵ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵: سم.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۱-۹۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: ۳ گام که انسان‌های موفق را در زندگی فوق ستاره کرده است.
موضوع	: هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)
موضوع	: تصمیم‌گیری
رده بندی کنگره	: BF۵۰۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۱۰۴۱۴

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز
 کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر، واحد سه
 پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir رایانامه: info@parsianalborz.ir
 شماره تلفن: ۳۴۵۲۷۴۱۴-۲۶، تلفن پخش: ۹۱۳۲۹۰۰۳۰۶



مهندسی آینده

نویسنده:	سوده یوسفی پور
ویراستار:	انوشه دربندی
ناظر فنی:	مصطفی مهدوی نیا
طراح و صفحه‌آرا:	یاسر صالحی
نوبت چاپ:	اول / بهار ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
چاپ:	کمال‌الملک
شابک کتاب:	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۱-۹۲-۳

ISBN: 978-622-7531-92-3

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۶۹ هزار تومان

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل اول: مهارت هدف گذاری.....	۱۱
هدف چیست.....	۱۱
برنامه هدف گذاری چیست؟.....	۱۳
تکنیک های مورد نیاز برای هدف گذاری.....	۱۷
نتیجه گیری.....	۳۷
فصل دوم: مهارت تصمیم (مهارت تصمیم گیری و حل مسئله).....	۳۹
مراحل یک تصمیم گیری اصولی.....	۴۲
خطاهای تصمیم گیری.....	۵۲
تفاوت تصمیم گیری و حل مسئله.....	۵۶
تفاوت تصمیم گیری و تصمیم سازی.....	۵۷
بهبود تصمیم گیری.....	۵۸
مدل های تصمیم گیری.....	۶۱
سخن پایانی.....	۶۷

۶۹	فصل سوم: مهارت اقدام کردن
۷۰	نحوه ساخت عادت
۷۱	راه چاره برای مهار مغز چیست؟
۷۴	پالایش مغز از عادات منفی
۷۵	روش آسان ساخت عادت
۷۷	سرعت بخشیدن به حذف عادات منفی
۷۸	تثبیت عادات مثبت
۸۰	تکنیک‌های آسان کردن عادات سخت
۸۴	راه‌های کاهش اراده و تخریب عادت‌سازی
۹۴	سخن پایانی

مقدمه:

در کتابی که پیش روی شما است، قصد داریم با آموزش چند مهارت کلیدی برای رسیدن به موفقیت در مسیر زندگی، با شما همراه باشیم. همه شما که این کتاب را در دست دارید، قطعاً جزء چند درصد محدود از جامعه هستید که مسیر خوشبختی را از راه آموزش انتخاب کرده‌اید و به شما تبریک می‌گوییم که بهترین و اصولی‌ترین مسیر راه را انتخاب کرده‌اید. برای اینکه هرکدام از ما قهرمان زندگی خود باشیم باید توانمندی‌های خود را افزایش دهیم.

شخصاً این چهار مهارت که در فصول مختلف کتاب آموزش داده‌ام، در زندگی از جوانب مختلف تجربه کردم و به شما قول می‌دهم با انتخاب‌های صحیح و ساخت اهداف زندگی خود، چراغ حقیقی مسیر زندگی برایتان روشن شود. با شناخت انواع تصمیم‌گیری‌ها و در نهایت تصمیم حرفه‌ای و حل مسائل پیش روی خود، قدم‌های محکمی را بردارید و در این بین بتوانید

برای حرفه‌ای شدن عادات منفی خود را از زندگی حذف کنید و عادات قدرتمند خود را بسازید و اراده خود را برای رسیدن به قله‌های موفقیت قوی کنید. این جمله کلیدی را به خاطر بسپارید که امروز کارهایی را انجام می‌دهم که دیگران انجام نمی‌دهند تا فردا کارهایی را انجام دهم که دیگران قادر به انجامش نیستند.

در هر فصل از کتاب با استراتژی و تکنیک‌های قابل لمس که اجرائی شدن آنها حتمی است، به مهارت مورد نظر خود خواهید رسید و پله پله در مسیر موفقیت قوی‌تر خواهید شد. سعی کردم اطلاعات کتاب آن قدر گیرا باشد تا شما را وادار به اقدام فوری کند.

در صورت مطالعه کتاب، همیشه قلم و کاغذ با خود داشته باشید؛ زیرا هر فصل آن قابلیت اجرائی به صورت یک کارگاه عملیاتی را دارد و در انتهای خواندن کتاب، شما یک نسخه قهرمانانه و قوی از خود دارید. برای گسترش مطالب، کتاب را به دیگرانی که عاشق تغییر و مطالعه هستند، انتقال دهید و حتی اگر صاحب کسب‌وکاری هستید و به دنبال رشد سریع در آینده هستید، یک نسخه از این کتاب را برای اعضای تیم خود تهیه کنید تا نیروی فزاینده از طریق انجام استراتژی‌های بیان شده در این کتاب شما را زودتر از زمان پیش‌بینی شده به اهدافتان برساند.