

۱۹۰۰۷۲۰

۲۰ نکته کلیدی برای اینکه

معمولی نباشید

نویسنده:

مرتضی توفیق

بازار

انتشارات بادبان

موضوع : مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی	سرشناسه : توفیقی، مرتضی، ۱۳۴۸ -
موضوع : Life skills -- Psychological aspects	عنوان و نام پدیدآور : ۲۰ نکته‌ی کلیدی برای اینکه معمولی نباشید/ نویسنده مرتضی توفیقی.
موضوع : راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی	مشخصات نشر : تهران: بادبان، ۱۳۹۷.
موضوع : Conduct of life -- Psychological aspects	مشخصات ظاهری : ۲۰۰ص. ۵۴/۵×۲۱سم.
رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ب۹ت/ BF۴۳۲	شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۰۵-۸۶-۶
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱	وضعیت فهرست نویسی : فیا
شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۹۵۱۴۹	عنوان گسترده : بیست نکته‌ی کلیدی برای اینکه معمولی نباشید
	موضوع : خود یاری
	موضوع : Self-help techniques



انتشارات بادبان

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۳۱۶ طبقه همکف
تلفن: ۰۲۱-۶۴۸۰۸۸۲-۶۶۴۸۰۸۸۳-۶۶۴۹۷۶۱۳-۶۶۴۹۲۸۷۶ تلفکس:
پست: ۱۳۱۴۶-۶۵۱۱۱

Pub_ordibeheshi@yahoo.com

www.ordibeheshi.pub.ir

عنوان کتاب: ۲۰ نکته‌ی کلیدی برای اینکه معمولی نباشید

نویسنده: مرتضی توفیقی

ویراستار: سمیه مطاعی

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

صفحه آرا: محمد دسترس

لیتوگرافی و چاپ: هنر آفاق

شمارگان: ۱۲۰۰

توبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۰۵-۸۶-۶

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر دائم این اثر محفوظ و متعلق به مولف است.

فهرست

۷	مقدمه
۱۰	فصل اول: لحظات سخت
۲۶	فصل دوم: احساسات منفی
۳۴	فصل سوم: ترس
۴۵	فصل چهارم: تعویق
۵۳	فصل پنجم: زندگی برای دیگران
۶۱	فصل ششم: مکالمه‌ی درونی
۶۶	فصل هفتم: موفقیت و پیشرفت
۸۸	فصل هشتم: انعام شیرین
۹۵	فصل نهم: معجزه‌ی اثر مرکب
۱۰۳	فصل دهم: زمان
۱۱۶	فصل یازدهم: تصویرسازی ذهنی
۱۲۲	فصل دوازدهم: ثروت
۱۲۷	فصل سیزدهم: سپاس‌گزاری
۱۳۲	فصل چهاردهم: عملیات فوق مهم صبح
۱۳۹	فصل پانزدهم: قانون جذب
۱۵۰	فصل شانزدهم: پارادایم (الگوی ذهنی)
۱۵۸	فصل هفدهم: قدرت
۱۶۳	فصل هجدهم: مسئولیت‌پذیری
۱۶۷	فصل نوزدهم: گام اول
۱۷۳	فصل بیستم: معمولی نبودن

مقدمه

همه‌ی ما شگفت‌انگیز هستیم اما اغلب ترجیح می‌دهیم برخلاف شگفتی درونمان عمل کنیم و معمولی باشیم؛ چون راحت‌طلب هستیم معمولی بودن راحت‌تر است.

وقتی والدین را طاعت‌ایمان معمولی هستند ما هم بهترین کار را، ادامه دادن و پیر روز از راهی که آنها رفته‌اند می‌دانیم؛ چون مسیرهای پیش‌فرض و معمولی که قبلاً تجربه شده‌اند نیازی به خطر کردن و تحمل سختی‌های کوچک و بزرگ ندارد.

شما برای ادامه‌ی زندگی دو راه پیش رو دارید؛ این‌که معمولی باشید و کمترین لحظات سخت و کم‌ترین فشارها را تحمل کنید و تا حد امکان، از مناسک و اسایش خود خارج نشوید و زندگی معمولی و یکنواختتان را به پاران برسانید؛

یا این‌که از تمام ظرفیت وجودتان استفاده کنید و متفاوت زندگی کرده و متفاوت نتیجه بگیرید.

هیچ‌کس نمی‌تواند به شما بگوید که حق ندارید آن‌گونه که می‌خواهید زندگی کنید و شما نیز حق ندارید به هیچ

دلیلی به معمولی بودن قانع شوید.

می‌گویید من نمی‌توانم پیشرفت کنم؛ چون دولت مقصر است، چون شرایط این‌گونه است، چون بستر رشد فراهم نیست و غیره. این حرف‌ها و این افکار، متعلق به ذهن افراد معمولی است. متعلق به ذهن بخش عظیمی از مردم دنیا. به این فکر کنید که وقتی به محکوم کردن عوامل بیرونی مشغولید افراد موفق، در حال تلاش و انجام دادن کارهایی هستند که شما از انجام آنها فرار می‌کنید و بهانه می‌آورید.

من یک پیشنهاد برایان دارم:

اگر تا اینجای زندگی تا به معمولی بوده و معمولی بودن را به‌صورت کامل تجربه کرده‌اید، بیایید یک بار و برای یک دوره، معمولی نبودن را نیز امتحان کنید. این ریسک بزرگی نیست؛ چون حتی اگر از معمولی بودن خوشتان نیامد، می‌توانید دوباره به معمولی بودن برگردید.

اگر تصمیمتان را گرفته‌اید که معمولی را ادامه ندهید، نوشته‌های این کتاب را بارها مطالعه کنید و آنها را در زندگی روزمره‌تان به‌کار بیندید؛ اما اگر هنوز بین معمولی بودن و معمولی نبودن تردید دارید لطفاً این کتاب را سر جایش بگذارید؛ چون افراد زیادی در اطراف شما هستند که نمی‌خواهند به زندگی معمولی ادامه دهند.

این کتاب ۲۰ نکته‌ی کلیدی برای معمولی نبودن را معرفی می‌کند که شما را برای متفاوت عمل کردن یاری و بدون شک زندگی‌تان را جذاب‌تر می‌کند.

www.ketab.ir