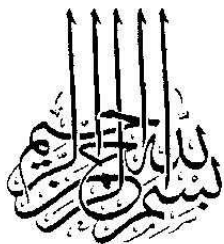


۱۵۸۸۴۴۷



مواظب پرتقال هایت باش ۳

www.ketab.ir

سرشناسنامه:

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۱-۷۲۹-۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۳۲۳۶۶

عنوان و نام پدیدآور: مواظب پرتقال هایت باش ۳/ مولف مهدی مالکی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: نشر جی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۸۴ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

موضوع: اهلحداری - جنبه روانشناسی

رده بندی دیویی: ۱۵۰.۲۳۲

رده بندی کنگره: BF۷۶۰/۵۰۰۹۴۹

سرشناسه: مالکی نژاد، مهدی، ۱۳۸۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شناسنامه:

عنوان کامل کتاب: مواظب پرتقال هایت باش ۳

مولف: مهدی مالکی نژاد

سال چاپ: ۱۳۹۴

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۱-۷۲۹-۶

نشانی: تهران- میدان انقلاب- روبروی دانشگاه تهران- پاساژ فروزنده- طبقه همکف - انتشارات جی ۸

تلفن: ۶۶۹۷۹۵۰۰

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

فهرست

۴	مقدمه
۵	باور خوب
۱۲	چادر پیکنیک
۱۸	شاک
۲۶	ژانیه (خانی) اقبال
۳۰	تمام کنندگ
۳۴	زشت ترین قورباغه
۴۳	فضای مجازی
۴۸	اهمالکاری و روحیه خراب
۵۶	وقتهای طلایی و برنزی
۶۲	دونده مارونی
۶۸	هدف گذاری
۷۸	اولویت اول

شاید وقتی این کتاب را می‌خوانید تصور کنید، آقای مالکی عجب تجربه‌های ناب‌ی دارد! ولی بگذارید همین اول کار اعتراف صادقانه‌ای با شما داشته باشم؛ بله اینها واقعاً تجربه‌های شخصی من هستند ولی اتفاق مهم دیگری هم افتاده است و آن این که حدود ۸۰ درصد این تجربه‌ها، الهام گرفته از مطالعه کتاب‌های خوب، شرکت در سمینارها و الگو گرفتن از افراد موفق بوده است.

برای مثال، من زمانی در حال مطالعه‌ی کتابی در زمینه‌ی «ترس» (بودم) چون در آن زمان می‌خواست کنار بزرگی بکنم و برای انجام آن ترس داشتم (یکی از توصیه‌های آن کتاب این بود که وقتی خوب ارزیابی کردی حالا «ترس ولی انجام بده». «من هم بعد از آن که عمق محل پریدن در آب را مشخص کردم و خیالم راحت شد که قرار نیست سرم سر از شیرجه زدن به کف استخر بخورد، ترس را کنار گذاشتم و کاری را که آن زمان برای من در زمینه کاروکسب محسوب می‌شد، انجام دادم و بدینگونه یک «تجربه‌ی آب» «وجهت دار شکل گرفت. بنابراین بسیاری از این «تجربه‌ها» در حقیقت «تجربه‌های امتحان شده» «یا شاید هم بشود گفت» تجربه‌های ایرانی شده‌اند.