

۱۷۸۸۴۴۸



مواظب پر تقال هایت باش ۴

www.ketab.ir

سرشناسنامه:

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۱-۷۳۰-۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۳۲۳۶۹

عنوان و نام پدیدآور: مواظب پرتقال هایت باش ۴ / مولف مهدی مالکی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: نشر جی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۷۷ ص؛ ۲۲×۲۹ س.م.

موضوع: اهمالکاری - اختلالات روان‌شناسی

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۱۰۳

رده بندی کنگره: F۶۲۷.۶۲۹۰۶۱۳۹ / الف

سرشناسه: مالکی نژاد، مهدی، ۱۳۷۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شناسنامه:

عنوان کامل کتاب: مواظب پرتقال هایت باش

مولف: مهدی مالکی نژاد

سال چاپ: ۱۳۹۴

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۱-۷۳۰-۲

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

انتشارات جی ۵

تلفن: ۶۶۹۷۹۵۰۰

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

۴	مقدمه.....
۵	برنامه سه ماهه.....
۷	کج خلقی!.....
۱۸	یک کاسه تخمه تابستانی.....
۲۵	قانون موفق امتیازدهی.....
۳۰	انرژی عمیق مثبت.....
۳۶	اینترنت، کامپیوتر مواظب این دو باشید.....
۴۰	بازی تیک ردن نه سط کشیدن.....
۴۴	مثبت اندیش شوید.....
۴۹	بکسی باد بی جهت.....
۵۵	پاداش به شیوه نهنگی!.....
۶۰	پیش فروش پاداش ها ممنوع.....
۶۵	رهایی، بزرگ ترین نعمت.....
۷۳	زندگی با شکست ها معنی دار است.....

مقدمه

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 برنامه‌ریزی مطالعه‌ی کتابی در زمینه‌ی «ترس» بودم (چون در آن زمان من خجسته‌نار بزرگی بکنم و برای انجام آن ترس داشتم). یکی از توصیه‌های آن کتاب این بود که وقتی خوب ارزیابی کردی حالا «بترس ولی انجام بده». من هم بعد از آن که عمق محل پریدن در آب را مشخص کردم و می‌دانم راحت شد که قرار نیست سرم پس از شیرجه زدن به کف استخر بخورد، ترس را کنار گذاشتم و کاری را که آن زمان ریسکی در زمینه کاروکسب محسوب می‌شد، انجام دادم و بدینگونه یک «تجربه ناب» و «وجهت دار شکل گرفت. بنابراین بسیاری از این «تجربه‌ها» «در حقیقت» تجربه‌های امتحان شده «یادداشت» می‌شود گفت «تجربه‌های ایرانی شده» اند.