

شاه‌حسینی، علی، ۱۳۴۶-

مدیر خودت باش / نویسنده علی شاه‌حسینی؛ ویراستار پیروش طلایی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۷.

۲۵۶ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۸۴-۳

قیفا

خودشناسی

Self-perception

اعتماد به نفس

Self-confidence

موفقیت

Success

طلایی، پیروش، ۱۳۴۲-، ویراستار

۱۳۹۷ش ۲۹خ/۳ BF۷۲۴/۳

۱۵۵/۱

۱۳۷۰۴

مدیر خودت باش

نویسنده: علی شاه‌حسینی

ویراستار: پیروش طلایی

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

بازخوان نهایی: سمانه عباسی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۸۴-۳

ISBN: 978-964-236-984-3

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

پیشگفتار..... ۱۱

مقدمه..... ۱۳

فصل اول چگونه خودشناسی بیشتر برسیم؟..... ۱۵

فصل دوم. چگونه نه باوری را در وجود خویشتن پرورش دهیم؟..... ۷۵

فصل سوم. چگونه شاد زیستن را بیاموزیم؟..... ۱۱۳

فصل چهارم. چگونه تعامل با دیگران را تقویت کنیم؟..... ۱۶۱

فصل پنجم. چگونه تغییر را تثبیت کنیم؟..... ۲۰۹

پیشگفتار

بی شک کتاب مدیر خودت باش را انتخاب کردید چون می خواهید فردایی بهتر از امروز داشته باشید. شاید می خواهید در کسب و کاری موفق شوید، شاید برای اینکه زندگی بهتری داشته باشید در پی روشی مؤثرتر هستید، شاید هم دوست دارید با اطرافیان خود رابطه‌ای محکم‌تر داشته باشید یا حتی می خواهید زندگی معنوی خود را تقویت کنید.

بی تردید با توانایی‌های فراوانی که هریک از ما داریم، می توانیم به همه این خواسته‌ها دست یابیم؛ اما پرسش‌های مهمی که به ذهن خطور می کنند این است که آیا در حال حاضر، ابزار لازم برای رسیدن به خواسته‌های خود را داریم؟ آیا می دانیم چگونه در کارهایمان توانا تر شویم؟ در مقام یک انسان چگونه می توانیم به خرد و ژرف نگری بیشتر دست یابیم؟ چگونه می توانیم بر موانع چیره شویم؟ آیا باید سخت تر کار کنیم، طولانی تر کار کنیم یا مستعد تر از راه رسیدن چیزهایی باشیم که ما را به سوی بهتر شدن سوق می دهند؟

تو رؤیاهای، اهداف و انگیزه‌هایی داری که می پنداری با تلاش سخت تر می توانی به آنها دست یابی؛ اما باید بگوییم که تعالی و رشد شخصی به خودی خود اتفاق نمی افتد. باید نگرشی راهبردی داشته باشیم. باید مسئولیت روند رشد خود را بپذیریم. باید بدانیم که هیچ کس مسئول زندگی ما نیست و اگر می خواهیم زندگی مان پیشرفت کند، خودمان باید دست به کار شویم. ممکن است تعریف شما از موفقیت با تعریف من فرق داشته باشد؛ اما همه ما آرزوهای

مشترکی در زندگی داریم. همه ما خواهان آسایش ذهنی، عشق ورزی به دوستان و خانواده، سلامت جسمی و روانی و سطحی از رفاه مادی هستیم.

تعریف تو از موفقیت هرچه باشد، مطالعه این کتاب زندگیات را دگرگون خواهد کرد و به تو کمک می‌کند، موفقیت را در آغوش بگیری.

من این کتاب را برای گروهی خاص ننوشته‌ام. هرکس در هر گروه سنی و با هدفی می‌تواند از این کتاب بهره‌برد، چه دانشجویی که با هزار امید برای فارغ التحصیلی می‌کوشد و امیدوار است گامی بزرگ در دنیای کسب‌وکار بردارد، چه بازنشسته‌ای که چشم‌انتظار آینده‌ای نامطمئن است و چه فردی که در اوج ایستاده و می‌خواهد این جایگاه را تا ابد حفظ کند. انتخاب با شماست!

اگر در آغاز راه هستید یا از موانع پیش رو خسته شده‌اید و می‌خواهید عقب‌نشینی کنید، اثر مسیر دانه‌لانی را پیش رفته‌اید و دیگر انگیزه‌ای برای ادامه دادن ندارید، این کتاب بی‌نزدۀ به‌رگ‌های امید شما می‌بخشد.

مقدمه

برای مطالعه این کتاب لازم دانستم نکاتی را به اطلاع شما خواننده عزیز برسانم.

۱. مطالب این کتاب همراه یک کتاب دیگر از سال ۹۰ تا سال ۹۶ به تدریج و با توجه به "العات" موردی و مشاوره‌های انجام‌شده تهیه، تدوین و تنظیم شده است؛ لذا مطالب کاملاً کاربردی و براساس واقعیت‌هاست.

۲. هر فصل این کتاب می‌تواند مستقل مطالعه شود و توالی و ترتیب فصل‌ها برای مطالعه ضرورت ندارد. بنابراین خواننده می‌تواند با توجه به علاقه‌مندی و نیاز خود، به فصل مورد نظر مراجعه و آن را مطالعه کند.

۳. خواندن این کتاب به‌طور یک‌باره در زمان کوتاه توصیه نمی‌شود، چون نهادینه شدن مطالب و تغییر در رفتار معیار یادگیری است، از این رو بهتر است هر روز یا هر شب حداکثر بیست صفحه مطالعه شود و شب یا روز بعد پیش از مطالعه بیست صفحه بعدی، مطالب قبلی به‌یژه مطالبی که زیر آن‌ها خط کشیده‌اید مرور شوند.

۴. لطفاً از تمیز نگه داشتن کتاب خودداری کنید و هرچه می‌توانید دور کلمات را خط بکشید و در حاشیه‌ها یادداشت بنویسید.

۵. هنگام مطالعه تلاش کنید صدای خودتان را ضبط کنید و در روز، هنگام رانندگی یا پیاده‌روی یا استفاده از وسایل عمومی صدای خود و مطالبی را که مطالعه کردید دوباره مرور کنید تا در حافظه بلندمدتان ضبط و ثبت شود.

۶. به یاد داشته باشیم که دانستن مطالب مهم نیست، بلکه عمل کردن به آن‌ها مهم است؛ پس اگر مطلبی را می‌دانیم یا خوانده‌ایم، خوشحال باشیم که یک گام جلوتریم چون گام بعد از دانستن، اقدام کردن است و با مرور مطالب آموخته‌شده باید تمرین کنیم تا دست به اقدام عملی بزنیم.

۷. برای چاپ بعدی این کتاب به یقین پیشنهادها و نظرهای شما می‌تواند بسیار سازنده باشد، از این رو نظرها و پیشنهادهای خود را به آدرس www.dralishahhosseini.ir ایمیل کنید.