

انسان

مهارت‌های فوق‌العاده ضروری

برای هر انسان موفق در سال ۲۰۲۰

www.ketab.ir

به قلم ● ژان بقوسیان ● سعید محمدی ● محمد پیام بهرامپور

به جای مقدمه



برای موفقیت آماده شوید !

از این که این کتاب را تهیه کرده‌اید متشکریم. به شما قول می‌دهیم اجرای دستورالعمل‌های این کتاب در ۳۰ روز، تغییرات اساسی در زندگی شما ایجاد خواهد کرد. شما با خواندن این کتاب، به جدیدترین نقطه‌نظرها، روش‌ها و تکنیک‌های مناسب مجهز می‌شوید. برای صرفه‌جویی در وقت، برای کمک به شما (می‌دانیم این روزها چقدر سرتان شلوغ است) نقطه‌نظرهایی را بیان می‌کنیم که حاصل سال‌ها تجربه و مطالعه صدها جلد کتاب و مقاله درباره استراتژی زندگی انسان‌های موفق و شرکت در کلاس‌ها و استفاده از مطالب اساتید بزرگی مثل جک کنفیلد، برایان تریسی (نویسنده ۵۰ جلد کتاب)، دومنیک ابراین (قهرمان ۸ دوره جهانی)، دیوید توماس (قهرمان حافظه جهان)، کوین گسکل (مدیرعامل شرکت BMW)، دنیل پینک، دنیل گلمن، ناتانائیل براندن، چارلز داهیگ، دارن هاردی، یو آکیم دی پوزدا و ... می‌باشد.

هر روز که علم پیشرفت می‌کند و ارتباطات انسانی بیشتر می‌شود، شبکه‌های اجتماعی و مخاطبان آن‌ها نیز افزایش می‌یابند. جهان با سرعت بسیار بالا در حال تغییر و پیشرفت هر روزه است، ولی این موضوع موجب شده که عملکرد و بهره‌وری افراد به شدت کاهش یابد. در حال حاضر، بیشتر مردم، بسیار کم حوصله‌تر از قبل شده‌اند.

آیا با توانمندی‌های فعلی و روند کنونی زندگی‌تان می‌توانید به آرزوهای خود برسید؟ این کتاب به گونه‌ای طراحی شده که ابزارهای لازم را در اختیار شما قرار دهد تا در مدیریت کسب و کار و زندگی‌تان، تبدیل به فردی ممتاز شوید. شخصی برجسته خواهید شد که نگرش تازه‌ای به دنیا دارد.

بیشترین حجم کار را در کمترین زمان انجام می‌دهید. تسلط کاملی بر زندگی خواهید یافت، ارتباطات شما به واسطه موفقیت‌های بی‌شمارتان افزایش یافته و هر روز ثروت بیشتری به دست می‌آورید. پس بیاید هر چه سریع‌تر این اصول را بیاموزیم و در زندگی‌مان پیاده کنیم

دوستدار شما

سعید محمدی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

بخش صفر

- ۱۵..... قبل از هر چیز؛ انسان ۲۰۲۰ چیست؟
۱۶..... چطور این کتاب را بخوانیم؟
۱۷..... آموزش‌های مهارتی

بخش اول به قلم سعید محمدی

- ۲۱..... ابزارک‌های ضروری برای این که مؤثرتر باشیم!
۲۲..... یک حقیقت
۲۳..... از کجا می‌دانم این مطالب کارایی زیادی دارند؟
۲۳..... گسترش روحیه راحت‌طلبی در انسان ۲۰۲۰
۲۵..... چرا باید از ابزار استفاده کنیم؟

فصل اول:

- ۲۷..... قوانین کاربردی برای انسان ۲۰۲۰
۲۸..... قانون ۵ ضربه
۳۰..... قانون دانه
۳۲..... کوچک‌های بزرگ
۳۲..... یک داستان از معلم ریاضی دوم راهنمایی
۳۳..... یک تحول در فرآیند آموزش ارتش امریکا
۳۵..... یادگیری از روی دست بزرگ‌ترها
۳۵..... کجای زمین فوتبال قرار دارید؟

فصل دوم:

- ۳۹..... فانتوم برای انسان ۲۰۲۰
۳۹..... تأثیر شادی بر بدن
۴۰..... چگونه مغزمان را با فانتوم لاغر و متناسب کنیم؟
۴۱..... چگونه هوش را فانتوم کنیم؟
۴۴..... ۱۰ روش عالی برای افزایش هوش از طریق فانتوم
۴۵..... صید نهنگ در اقیانوس ناآرام زندگی
۴۵..... عوامل ایجاد هویت اجتماعی
۴۶..... ازدهای زشت و خطرناک منقرض نشده
۴۶..... روی مهارت حرف زدن خود سرمایه‌گذاری کنید

- ۴۶.....دومین مهارت برای ارتباط تأثیر گذار، پایداری است.
- ۴۷.....جسارت خود را برای بیان اعتقادات افزایش دهید.
- ۴۷.....به نقاط قوت خود و هم تیمی‌هایتان توجه کنید.
- ۴۸.....جمع‌بندی
- ۴۸.....پیشرفت در کارها از طریق یادگیری مادام‌العمر
- ۴۹.....قانون آچارفرانسه
- ۴۹.....برخورد یک لامپ ۲۰۰ وات کم مصرف بامغز
- ۵۰.....احتمال موفقیت خود را افزایش دهید
- ۵۱.....ادامه دادن و پیش رفتن
- ۵۲.....کشورهای کتاب‌خوان، پیشرو هستند و افراد کتب‌خوان، رهبر.
- ۵۳.....اندازه‌گیری با خط کش
- ۵۳.....روی ارزشمندترین دارایی خود سرمایه‌گذاری کنید
- ۵۴.....حلقه مفقوده

فصل سوم:

- ۵۵.....سیستم سازی آموزش برای انسان ۲۰۲۰
- ۵۹.....هیولا را با نقشه ذهنی از پا دریاورید
- ۶۱.....خلاصه مطالب مهم
- ۶۱.....قویترین کامپیوتر ساخت شرکت اپل و ماکروسافت
- ۶۲.....دو سرباز نینجای ژاپنی
- ۶۲.....اهمیت استراحت مغز
- ۶۳.....فراموش کردن صورت مسئله
- ۶۳.....جمع‌بندی مطالب مهم
- ۶۳.....مراقبت وزن خود باشید تا خوش‌اندام و متفکر باقی بمانید
- ۶۴.....مثل یک نوزاد آرام بخوابید.
- ۶۴.....عینک خو شبینی بزنید تا دوست داشتنی‌تر و ثروتمند باشید.
- ۶۵.....مغزتان را با انباری اشتباه نگیرید.
- ۶۵.....اجازه دهید مغزتان کمی چرت بزند.
- ۶۶.....جمع‌بندی نکات مهم
- ۶۶.....۱۶۸ ساعت وقت بخرید.
- ۶۷.....مهارت فکر کردن شما
- ۶۷.....دوراسل شویم
- ۶۸.....فقط متمرکز مطالعه کنید
- ۶۹.....رهایی ماهی کوچولو از تنگ شیشه‌ای
- ۷۰.....راه‌حل اول: یک قلاب ماهی‌گیری بهتر داشته باشید.
- ۷۲.....راه‌حل دوم: به جلو بروید.
- ۷۲.....خلاصه مطالب مهم

- ۷۳..... راه حل سوم: کمک از یک نابغه
- ۷۳..... جمع‌بندی مطالب مهم
- ۷۳..... آخرین دستورالعمل اجرایی

بخش دوم: گزیده‌ای از کتاب: شکستن مرزهای موفقیت..... ۵۹

فصل اول:

- ۷۹..... انتخاب‌های انسان ۲۰۲۰
- فصل دوم:
- ۹۷..... هدایت اتوماتیک انسان ۲۰۲۰

- بخش سوم به قلم محمد پیام بهرام‌پور
- ۱۲۵..... در این بخش از کتاب دقیقاً چه روی می‌دهد؟
- ۱۲۶..... ماستی که من به شما می‌فروشم
- ۱۲۷..... مراحل یادگیری مهارت‌های کلامی

- فصل اول:
- ۱۳۱..... نگذارید روی ماشینتان خط بیاندازند
- ۱۳۲..... اعتماد به نفس
- ۱۳۹..... عزت نفس

- فصل دوم :
- ۱۵۱..... از میراسموس استفاده نکنید
- ۱۵۵..... انتقاد
- ۱۵۶..... شاهکار پروفیسور سلیگمن
- ۱۵۸..... چقدر سطل دیگران را پر می‌کنید؟
- ۱۶۱..... جادوی همدلی
- ۱۷۰..... نحوه پاسخ به سوالاتی که دوست نداریم به آن پاسخ دهیم
- ۱۷۱..... هنر نه گفتن!
- ۱۷۴..... چرا منظور ما را دقیقاً متوجه نمی‌شوند؟

- فصل سوم:
- ۱۸۳..... هوش کلامی خود را ارتقا دهید
- ۱۸۴..... هوش کلامی دقیقاً چیست؟
- ۱۸۵..... چگونه هوش کلامی خود را ارتقا دهیم؟