

۳۶۵ راه برای مدیریت برخورد

دیوید لارنس پرستون | مترجمین: محمد جعفر کندی
خاطره فلاحی

سرشناسه: پرستون، دیوید لرنس
 عنوان و نام پدید آور: Preston, David Lawrence
 مشخصات نشر: ۳۶۵ راه برای مدیریت برخورد: برنامه‌ریزی
 برای رشد فردی و حرفه‌ای - فقط با چند دقیقه در روز... /
 دیوید لرنس پرستون: مترجمین محمدجعفرکندی، خاطره فلاحی
 مشخصات ظاهری: ۳۴۷ ص.
 مشخصات نشر: تهران: هنگام، ۱۳۹۰
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۶۶-۲-۱ / ریان: ۱۷۰۰۰
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: : عنوان اصلی : ways to be your own
 ۲۰۰۹, 2nd, ed, life coach

موضوع: راه و رسم زندگی
 رده‌بندی کنگره: ۴۴ ب ۳ ر / BF ۶۲۷
 شناسه افزوده: کندی، محمدجعفر، ۱۳۴۲، مترجم
 شناسه افزوده: فلاحی، خاطره، ۱۳۵۸، مترجم
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۹۵۳۴۲۲



۸۸۹۴۹۳۵۲ - ۸۸۹۴۹۳۵۱

۳۶۵ راه برای مدیریت برخورد

دیوید لرنس پرستون

مترجمین: محمدجعفرکندی / خاطره فلاحی

ویراستار: اعظم کاوه

حروفچینی و صفحه‌آرایی: لیلادخدا مرادی

طراح جلد: حجت عزیزی

ناشر: هنگام

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی و چاپ و صحافی: روشنا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۶۶-۲-۱

قیمت: ۷۶۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱	مقدمه مترجمان
۵	به یادگیری ۳۶۵ راه بر مدیریت زندگی خوش آمدید
۹	فصل اول چگونه مدیر زندگی خود باشید. مروری بر رئوس مطالب
۳۹	فصل دوم پله اول: نیت روشن
۷۹	فصل سوم گام دوم: از قدرت شگفت‌انگیز ذهن خود استفاده کنید
۱۸۷	فصل چهارم گام سوم: ایجاد ویژگی‌های شخصیتی مطلوب در خودتان
۲۱۳	فصل پنجم گام چهارم: شرایط فعلی‌تان را ارزیابی کنید
۲۲۱	فصل ششم گام پنجم: امکانات و انتخاب‌هایتان را در نظر بگیرید
۲۲۵	فصل هفتم گام ششم: آغاز کارهایی که برای رسیدن به موفقیت باید انجام بدهید
۲۷۱	فصل هشتم گام هفتم: پیشرفت‌تان را کنترل کنید
۲۸۱	فصل نهم گام هشتم: به قدرت مقاومت مجهز شوید
۲۸۵	فصل دهم هنر برقراری ارتباط
۳۰۳	فصل یازدهم مهارت‌های ارتباطی
۳۳۹	فصل دوازدهم شجاعت و جسارت
۳۵۵	فصل سیزدهم شادکامی مهم‌ترین قسمت ماجرا
۳۶۷	ضمیمه
۳۶۹	واژه‌نامه
۳۷۳	کتاب‌شناسی مهارت‌های زندگی

مقدمه مترجمان

من با تمام دنیا و بی خودم به جایی نخواهم رسید و باز من با تمام دنیا و بی برنامه به جایی نخواهم رسید؛ آن چه تمامی صفرهای (امکانات) جهان را معنی دار می کند، یک من و برنامه های من است.

حتماً بخوانید

«قبل از خواندن کتاب حتماً مقدمه را بخوانید.»

اگر آن گونه که این روزها رسم است، شما هم می خواهید کتابی را یا کتاب دیگری را در زمینه «مدیریت برخورد» خوانده باشید، این کتاب هم مانند سایر کتاب هاست، چند پند، نصیحت و تذکر از آن می گیرید و پس از چندی آن ها را فراموش می کنید. اما اگر برآستی قصد تغییر زندگی و روش زندگی خودتان را دارید به نظر ما یکی از بهترین کتاب ها را انتخاب کرده اید.

تا کی فقط بشنویم و فراموش کنیم؟ تا کی فقط "جمله" من همان هستم و می شوم که می اندیشم را فقط بشنویم و با آب و تاب برای دیگران تعریف کنیم ولی خودمان مزه شیرین آن را نچشیده باشیم؟ تا کی فقط بگوییم برنامه ریزی اولین اصل زندگی سعادت مند است؟ اگر از همین الان تصمیم

گرفته‌اید برنامه زندگی خود را تا لحظه وداع با دنیا به طور منسجم تنظیم کنید، با ما همراه باشید. اجازه بدهید از شما بخواهم چند دقیقه خواندن را متوقف کنید و به این سؤالات فکر کنید:

■ آیا به هر آن چه که می‌خواهم رسیده‌ام؟

■ آیا در زندگی برای تمامی امور مادی و معنوی خود برنامه دارم؟

■ آیا می‌خواهم با روش‌هایی به روز و آزموده شده به تغییر زندگی خود پردازم؟

■ آیا می‌خواهم به اندازه کافی برای پرورش خود و مدیریت زندگی‌ام به طور روزانه (حداقل چند دقیقه) وقت بگذارم؟

■ اگر به سؤالات بالا فکر نکرده‌اید ادامه ندهید!!

اگر پاسخ به سؤالات سوم و چهارم مثبت است، احساس کنید در یک "دوره آموزشی مهارت‌های زندگی" ثبت نام کرده‌اید.

یک دفتر خوشگل و حداقل چهل برگ (صد برگ سیمی بهتر است) انتخاب کنید، یک مداد (پاک کن و تراش یادتان نرود) به همراه حداقل یک خودکار مشکی و قرمز کنار دست خود بگذارید.

تعهدنامه به خود:

"من متعهد می‌شود در طول این دوره پیوسته با خود صادق بوده هر گاه مطالعه کتاب را شروع می‌کنم تنها و تنها وقتم را جهت تمرکز بر مطالب کلاس (کتاب) بگذارم (حتی اگر روزی چند دقیقه) و تمامی تمرین‌های آن را مطابق با آن چه نسبت به انجام هر موضوع متعهد می‌شوم انجام دهم و در

صورتی که در انجام هر تعهد قصور کردم ضمن گذاشتن جریمه مناسب مجدداً آن تمرین را انجام دهم."

نام

امضاء

تاریخ

اگر تعهدنامه بالا را امضا کردید، می‌توانید کلاس را به طور جدی آغاز کنید. (حتماً مقدمه نویسنده را بخوانید) اگر هنوز به خودتان یا کتاب اعتماد ندارید باز هم می‌توانید شروع به خواندن کتاب کنید (مقدمه نویسنده را بخوانید) ولی هر لحظه که احساس کردید می‌توانید به خودتان و کتاب (هر دو) اعتماد کنید، به همین قسمت برگردید، تعهدنامه را امضا کنید و کارتان را از ابتدا شروع کنید، پیشاپیش شما موفقید.

محمد جعفر کندی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم

پزشکی تهران

خاطره فلاحتی

کارشناس مدیریت