

به نام هستی بخش

زندگی شما فره شماست

رویکردی تجاری و
برای اداره زندگی

پاسکوسایرز

مولود کیانپور / سید یوسف قاضی عسگر



بهار سبز

سرنشانه	سویرز، پاسکو Sawyers, Pascoe
عنوان و نام پدیدآور	زندگی شما حرفه شماست / پاسکو سایرز؛ مولود کیانیپور، سیدیوسف قاضی عسگر.
مشخصات نشر	تهران: بهار سبز، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۸۲ ص. ۵/۲۱ × ۵/۱۴؛ سم.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۶۴-۱:
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Your life is your business.
موضوع	موفقیت -- جنبه های روانشناسی
موضوع	Success -- Psychological aspects:
موضوع	مهارت های زندگی -- جنبه های روانشناسی
موضوع	Life skills -- Psychological aspects:
موضوع	موفقیت در کسب و کار -- Success in business
شناسه افزوده	کیانیپور، مولود، ۱۳۶۴ - ، مترجم
شناسه افزوده	قاضی عسگر، سیدیوسف، ۱۳۶۰ - ، مترجم
بندی کنگره	BF۶۳۷ / م۸ س۹ ۱۳۹۶:
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱:
شماره کتابخانه ملی	۴۸۳۴۱۱۰:



زندگی شما حرفه شماست

۱. کیانیپور

مادر کیانیپور

سیدیوسف قاضی عسگر

ویراستار: گروه ویراستاران بهار سبز

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

صفحه آرا: محسن شجاعی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۶۴-۱

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک، کوچه شهید

سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

نشانی سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

۱۱	کتابی از اصول
۱۲	منبع الهام بخش من
۱۳	شرکت رهبری شخصی من چیست؟
۱۶	تغییر مدل کسب و کارتان
۱۹	سنجش موفقیت
۲۰	شش نماد یک زندگی موفق
۲۱	مرکز تمرکز
۲۳	مرکز شرکت رهبری شخصی من
۲۵	تمرکز بر رهبری
۳۰	MeFOCUS: F is for Fearless شجاعت
۳۱	پنج ترس دشمنانه
۳۲	۱. ترس از انتقاد
۳۴	۲. ترس از شکست
۴۰	۳. ترس از تغییر
۴۴	۴. ترس از موفقیت
۵۰	۵. ترس از پرواز
۵۴	MeFOCUS: O is for Optimistic خوش بینی
۵۶	خوش بینی چیست؟
۵۸	مدل کسب و کار برای خوش بینی
۶۱	پیوند خوش بینی و موفقیت
۶۳	عصر جدید تفکر
۶۵	قدرت نگرش ذهنی مثبت
۶۸	برای شرکت رهبری شخصی من چه معنایی دارد؟
۷۰	دنیا از دیدگاه خوش بینان
۷۹	آموزه‌های خوش بینی
۸۱	MeFOCUS: C is for Creative خلاقیت
۸۲	قدرت خلاقیت
۸۶	فرایند آفرینش یا خلق
۸۷	انگیزه خلق
۹۰	بیاموزید که خلاق باشید
۹۹	دی ان ای خلق
۱۰۱	MeFOCUS: U is for Unique منحصر به فردی
۱۰۲	تمرکز بر خود در مقابل خودخواهی

۱۰۳	انتخاب عشق ورزیدن به خودمان
۱۰۴	حذف شک به خود
۱۰۵	کمک به دیگران، کمک به خودمان
۱۰۸	مراقب خودستایی باشید
۱۱۰	تأکید باور
۱۱۴	آگاهی از خود
۱۱۶	اصالت
۱۲۰	به ارزش هایتان وفادار بمانید
۱۲۶	یا شناسیت واقعی خودتان را می شناسید؟
۱۲۸	داستان گویی MeFOCUS: S is for Storyteller
۱۲۹	رهبر حقیقی یا زمامداری است
۱۳۱	فاکتور داستان
۱۳۴	من چه کسی هستم؟
۱۳۷	چرا این جا هستم؟
۱۴۰	داستان شما چیست؟
۱۴۱	چیزی خوب برای گفتن داشته باشید
۱۴۲	از افراد دیگر بیاموزید
۱۴۵	مخاطبان را مورد بررسی قرار دهید
۱۴۶	سبک خود را بیابید
۱۴۷	از طنز استفاده کنید
۱۴۸	دایره واژگانتان را افزایش دهید
۱۴۹	از زبان بدن آگاه باشید
۱۵۱	شخصیت منحصربه فرد خودتان را پرورش دهید
۱۵۳	آن را خلاصه کنید
۱۵۴	آن را ساده کنید
۱۵۹	گوش سپردن همدلانه
۱۶۰	گوش سپردن فعالانه
۱۶۲	فقط گوش کردن
۱۶۴	بازاریابی شرکت رهبری شخصی من
۱۶۶	حالا می توانید صدای من را بشنوید؟
۱۶۸	بازگشت سرمایه
۱۷۱	هزینه احساسات منفی
۱۷۳	شما می توانید بسیاری از چیزها را تغییر دهید

این برای من جواب می دهد
درباره نویسنده

www.ketab.ir

پیش‌گفتار



سرعت! امروز همه چیز به سرعت اتفاق می‌افتد. خواه اینترنت با سرعت بالا باشد، خواه در بررسی بانک و یا امور اداری، خواه ساخت و سازها و... همه با سرعت انجام می‌شوند و سرعت پیشرفت می‌کنند. همه چیز در اطراف ما با سرعت در حال تغییر است. من می‌بینم هفته‌ها به یک چشم برهم‌زدن از شنبه شروع می‌شود و به سرعت پایان هفته می‌رسد؛ اما در این فضای پرفراز و نشیب، ما چقدر به خودمان و تمرکز بر خودمان و زمان اختصاص می‌دهیم و چقدر باید بدهیم؟ ما با صرف زمان برای خودمان و تمرکز دقیق بر خواسته‌هایمان، باید بتوانیم خودمان را پرورش دهیم و با تنظیم اهداف واقع‌بینانه، به توسعه شخصی خود اقدام کنیم. من زمان زیادی به این مسأله فکر کرده و روی خودم سرمایه‌داری کرده‌ام و اکنون با تمرکز بر خود و توسعه شخصی‌ام به رشد ادامه می‌دهم. دانش انرژزی زیادی صرف کردم که بدانم دقیقاً در چه چیزهایی خوب هستم و اهداف واقع‌بینانه برای خود تنظیم کردم که معتقد بودم مطمئناً به آن‌ها می‌توانم دست یابم. واقعیت برای من این نیست که والدینم چه کسانی هستند، یا کجا به دنیا آمده‌ام، یا این که با قاشق طلا غذا می‌خوردم یا مسی، بلکه موفقیت از دید من یعنی آن چه را فکر می‌کنی، به واقعیت بتوانی تبدیل کنی.

«وقتی جوان و آزاد بودم و تخیلات و تصوراتم هیچ محدودیتی نداشت، آرزو داشتم دنیا را تغییر دهم؛

زمانی که بزرگ‌تر و عاقل‌تر شدم، فهمیدم دنیا را نمی‌توان تغییر داد، پس هدفم را کوچک‌تر کردم و تصمیم گرفتم کشورم را تغییر دهم؛ اما آن هم تغییر ناپذیر به نظر می‌رسید.

حتی به میان‌سالی رسیدم، در آخرین تلاش مذبحانه‌ام برای تغییر خانواده‌ام تصمیم گرفتم، کسی که از همه به من نزدیک‌تر بودند؛ اما افسوس، آن نیز شدنی نبود.

و اینک که در بستر مرگ خوابیده‌ام، می‌فهمم اگر خودم را در ابتدا تغییر داده بودم، شاید مثلاً خانواده‌ام را می‌توانستم تغییر دهم و با خواست و تشویق آن‌ها بهتر می‌توانستم عمل کنم و چه کسی می‌داند شاید دنیا را نیز تغییر می‌دادم».

«نوشته روی قبر کشیشی از کلبه‌ای وست مینستر»

مقدمه



این روزها به نظر می‌رسد همه دوست دارند درباره این که چگونه می‌توانند رهبر بهتری باشند، ببینند. آن‌ها می‌خواهند رهبران بهتری در کسب و کارشان، جامعه، سازمان‌ها، سم‌های ورزشی و یا حتی در خانواده‌هایشان باشند؛ اما بیشتر افراد در شتاب تبدیل شدن به بهترین رهبر در موقعیت‌های مختلف، حقیقتی انکارناپذیر را از یاد می‌برند. «مسیر تبدیل شدن به رهبری مؤثر، با پرورش توانایی‌هایی شروع می‌شود که مسیر زندگی شما را به‌دورتر، اثربخش‌تر و پویاتر می‌کنند.»

من این مطالب را با توجه به ۲۰ سال سابقه کاریم در بخش دولتی و شرکت در رهبری تیم‌های مختلف برای ارائه خدمات به افراد و سازمان‌های گوناگون بیان می‌کنم. به تازگی به عنوان مدیر آکادمی رهبری برای مشاوران در انگلیس و ولز، فرصتی به دست آوردم تا درک خودم را از این موضوع ارائه دهم. هم که مقوله رهبری چگونه در نظریه و مهم‌تر از آن در عمل کار می‌کند.

هدف این کتاب، تأکید بر اهمیت رهبری شخصی به عنوان مهم‌ترین مهارت و معرفتی مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و خصیصه‌های فردی است که باید افراد آن را پرورش دهند که می‌خواهند یک مدیر اجرایی موفق یا یک رئیس در کسب و کار زندگی خودشان باشند. از آن‌جا که این خود، مقوله‌ای مهم به‌شمار می‌آید، من

آن را شرکت رهبری شخصی من^۱ نام نهاده‌ام.

www.ketab.ir

۱۰
رهبری شخصی