چهرزاد

● هفته نامه اجتماعی، هنری
● صاحب امتیاز و مدیر مسئول: شهرزاد چهرزاد
● آدرس: آذربایجان شرقی، تبریز، چایکنار دمشقیه پ ۲۶۱
● شماره تماس: ۳۳۳۷۸۰۸۸(۰۴۱)
● امور گرافیک: آنلاین گرافیست
چاپ: امیرفاضل پارسیان

سال سوم● شماره ۱۰۲● چهارشنبه ۸ شهریور ۱۴۰۲

خبر

پرداخت حقوق مکمل در صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به رونمایی از صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی، گفت: بازنشستگان می‌توانند در سود سرمایه مشارکت داشته باشند، همچنین علاوه بر دریافت حقوق بازنشستگی یک حقوقی مکملی را به صورت ماهانه و سنواتی دریافت کنند.

«سید صولت مرتضوی» ایسن رونمایی از صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی، اظهار کرد: امروز دیداری را با رهبر معظم انقلاب داشتیم که در این دیدار رهبر معظم انقلاب توصیفاتی را از اقدامات دولت داشتند که در تاریخ بی‌نظیر بود.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی اظهار داشت: رهبر معظم انقلاب فرمودند از این دولت علاوه بر حمایت و تایید، به دنبال تمجید هستم که در این راستا در ۸ سرفصل، سرباران نظام جمهوری اسلامی و خادمین ملت را مورد تمجید قرار دادند و تذکرات مفید را ارائه کردند.

وی با اشاره به افزایش نرخ امید به زندگی در ایران، ادامه داد: متوسط نرخ امید به زندگی در ابتدای پیروزی انقلاب بین ۵۲ تا ۵۳ بوده است. کار بزرگی که این نظام با خدمات درمانی و رفاهی انجام داد، سبب افزایش نرخ امید به زندگی در ایران شد که این عدد بر اساس گزارش‌های تمامی مراکز رسمی داخلی و خارجی از جمله سازمان بهداشت جهانی به ۷۸ رسیده است.

مرتضوی بیان کرد: صندوق‌های بازنشستگی که صندوق‌هایی بین نسلی هستند، یک تضمین حداقلی را برای تداوم زندگی آبرومندانه فراهم کرده است، اما این اقدام کافی نیست به سبب آنکه در نظام جمهوری اسلامی ایران مزادوات زیاد است و هزینه‌ها بالاست؛ بنابراین لازم است تا کار مناسبی برای این امر انجام شود.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: خوشبختانه قانون‌گذار برای این امر، صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی را در نظر گرفته و افراد می‌توانند در این صندوق‌ها سرمایه‌گذاری کرده و از سود آن بهره‌مند شوند. هرچه قدر شخص سرمایه‌گذاری کند می‌تواند از آن بهره ببرد. اشخاص پس از بازنشستگی هم می‌توانند در این صندوق‌ها سرمایه‌گذاری کنند و وارثان نیز می‌توانند از آن بهره گیرند.

وی بیان داشت: بازنشستگان می‌توانند در سود سرمایه مشارکت داشته باشند؛ همچنین علاوه بر دریافت حقوق بازنشستگی یک حقوقی مکملی را به صورت ماهانه و سنواتی دریافت کنند.

توجه ویژه دولت سیزدهم به بخش تعاون

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: عدم توجه به مساله تعاون در سال‌های گذشته باعث عقب‌افتادگی در این حوزه شده بود، اما با توجه ویژه دولت سیزدهم به بخش تعاون اکنون بیش از ۱۱۰ هزار تعاونی در کشور فعال هستند.

«سید صولت مرتضوی» در آیین افتتاح ۳۷۳ طرح تعاونی به مناسبت هفته تعاون، اظهار کرد: مساله تعاون یکی از مولفه‌های توسعه اقتصادی است. تعاون هم در احکام دینی و هم در قانون اساسی مورد توجه ویژه قرار گرفته است. تکلیف این است که باید در راستای سیاست‌های کلی، ۲۵ درصد از اقتصاد کشور را اقتصاد تعاون‌محور در بر بگیرد.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تاکید کرد: به دلایل مختلف مانند عدم توجه به مساله تعاون و عدم ترویج فرهنگ تعاون از این هدف عقب هستیم؛ اما در ۲ سالی که از دولت سیزدهم می‌گذرد توجه ویژه به مساله تعاون صورت گرفته است.

وی افزود: اکنون بالغ بر ۱۱۰ هزار تعاونی در کشور در زمینه‌های مختلف اقتصادی مانند تولید، صنعت، معدن و کشاورزی و... فعالیت می‌کنند. این تعاونی‌ها در حوزه توزیع نیز تلاش فراوانی برای ثبات در اقتصاد کشور صورت می‌دهند؛ البته این ابتدای راه است و ما باید تلاش کنیم تا به اهداف پیش‌بینی شده در سند توسعه تعاون دست یابیم.

مرتضوی بیان کرد: اگر بنا باشد ما همه ساله نرخ بیکاری را کاهش بدهیم نیاز به مشارکت مردمی داریم تا با کمک آنها مساله بیکاری را مدیریت کنیم. مساله تعاون بسیار مهم است و اگر یکی از اهداف نظام جمهوری اسلامی رسیدن به عدالت اقتصادی و توزیعی باشد به نظر ما تعاون مظهر عدالت اجتماعی، اقتصادی و توزیعی است.

وزیر تعاون اظهار داشت: امروز شاهد بهره‌برداری تعداد قابل توجهی از طرح‌های تعاونی هستیم. نکته مهمی که مطرح شد مساله ساماندهی منابع عمومی است. بر حسب گزارش‌های به دست آمده از مجموعه طرح‌هایی که به بهره‌برداری می‌رسد حدود ۹۱ درصد را منابع عمومی تامین کرده‌اند. فلسفه تعاون نیز همین است و این به معنای اجرای موضوع تعاون به بهترین وجه است.

وی و با اشاره به بهره‌برداری از ۳۷۳ طرح تعاونی، گفت: این طرح‌ها با سرمایه‌گذاری بالغ بر ۶ هزار میلیارد تومان و با هدف ایجاد اشتغال برای بیش از ۸ هزار نفر در ۳۱ استان کشور افتتاح شده‌اند.مرتضوی افزود: تعاون مظهر عدالت است و امورات را در جریان حقیقی هدایت کرده و از تکاثر جلوگیری می‌کند. باید نسخه تعاون به معنای واقعی را تدوین، تنظیم، تبیین کرده و از آن به جهان معرفی کند. با حضور «صولت مرتضوی» وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، به مناسبت هفته تعاون، تعداد ۳۷۳ طرح تعاونی با مشارکت ۲۴ هزار و ۱۵۱ عضو و با سرمایه‌گذاری بالغ بر ۳۳۸۴ میلیارد تومان با هدف ایجاد شغل برای ۸ هزار و ۴۵۴ نفر و سرمایه مردمی ۵۸۱۵ میلیارد تومان افتتاح و به بهره‌برداری رسید.

بر اساس این گزارش، از مجموع ۳۷۳ طرح افتتاحی، ۲۳۳ طرح در حوزه تولید، ۷۹ طرح در بخش‌های خدمات و سایر توزیعی، ۶۱ طرح مسکن به بهره‌برداری خواهند رسید.

هفت طرح راهداری مراغه با ۶۸ میلیارد تومان هزینه افتتاح شد

همزمان با هفته دولت هفت طرح حوزه راهداری مراغه با ۶۸ میلیارد تومان هزینه افتتاح، و با بهره‌برداری از آنها، به مطالبه‌های دیرینه چندین هزار نفر از اهالی این شهرستان جامه عمل پوشانده شد.

رئیس اداره راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای مراغه روز چهارشنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا بیان کرد: این طرح‌ها شامل زیرگذر مسیر دانش‌آنان، پل ورودی مسیر «کهچوق»، پل «تازه‌کند»، «تثبیت زیرسازی و روکش آسفالت ورودی مراغه»، «آسفالت محور گل‌تپه – آغبلاغ فتوحی»، «پل چکان» و «پل روستای خطب» است. هزینه ۲۱۵ میلیارد تومانی برای احداث پل زیرگذر دانش‌آنان

«صادر شریفی» با بیان اینکه احداث پل زیرگذر دانش‌آنان از سال ۱۳۹۸ شروع شده بود، بیان کرد: احداث این زیرگذر ۲۱ میلیارد و ۵۰۰ میلیون هزینه از محل اعتبارات ملی، استانی و مشارکت‌های مردمی در پی داشت که بیش از ۱۷ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان آن از محل اعتبارات ملی تامین شد.

به گفته وی با اجرای این طرح سوّاح جاده‌ای در این محدوده کاهش می‌یابد و تردد اهالی چندین روستای این مسیر که مرکز تولید سیب صادراتی شهرستان به شمار می‌رود، تسهیل خواهد شد.

اجرای پل کهچوق پس از چهار دهه مطالبه و وقفه

رئیس اداره راهداری مراغه همچنین به احداث پل ورودی مسیر روستای «کهچوق» با نزدیک به هفت میلیارد تومان هزینه از محل اعتبارات ملی و مشارکت‌های مردمی اشاره و بیان کرد: اجرای این طرح نیز جزء مطالبه‌های دیرینه اهالی بود.

«شریفی» بیان کرد: تعریض و باکس‌گذاری پل «کهچوق» که با توقف ۷۲ ساعته عبور قطار از روی آن در روز یکشنبه ۲۱ مرداد سال جاری آغاز شده بود، پس از ۶۰ ساعت کار شبانه‌روزی به مرحله عبور قطار از روی آن رسید و مسیر جاده‌ای از نیز امروز، چهارشنبه افتتاح شد.

وی از مشارکت و خودیاری ۶۰۰ میلیون تومانی اهالی روستاهای این مسیر نیز قدردانی کرد و افزود: تعویض این پل بیش از چهار دهه به دلیل حساسیت اجرای آن به تعویق افتاده بود و احداث آن در دولت سیزدهم محقق شد.

وی ادامه داد: حدود یک پنجم بافات سبب مراغه در این مسیر قرار دارد و تعریض این پل از تحمیل هزینه‌های زاید به اهالی و ترافیک عبور و مرور آنان جلوگیری می‌کند.

حذف یکی از نقاط حادثه‌خیز جاده مراغه – هشترود با احداث پل تازه‌کند

رئیس اداره راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای مراغه، اجرای طرح تعریض تقاطع غیرهمسطح «تازه‌کند» در ابتدای مسیر مراغه – هشترود را تحقق یکی از مطالبه‌های دیرینه مردم این منطقه عنوان کرد و افزود: عرض کم این پل عامل وقوع سوانح رانندگی بود و اصلاح این نقطه حادثه‌خیز علاوه بر مطالبه مردم، از سوی فرماندار دولت مردمی نیز مورد تاکید قرار داشت.

«شریفی» اضافه کرد: برای احداث این پل نیز بیش از ۱۳ میلیارد و ۸۷۰ میلیون تومان از محل اعتبارات ملی، ۲ میلیارد و ۴۲۰ میلیون تومان از اعتبارات استانی و ۱۰۰ میلیون تومان از محل مشارکت مردمی هزینه شد.

به گفته وی تعطیلی ۲ روزه ایستگاه‌های قطار مراغه و تبریز برای روزهای سوم و چهارم مرداد سال گذشته با دستور مدیرعامل شرکت راه‌آهن جمهوری اسلامی، فعالیت همزمان دهها دستگاه خودرو سنگین، عملیات خاکبرداری در سطح وسیع، جابجایی خطوط انرژی و آماده‌سازی و انتقال سازه‌های بتنی از حدود یکسال قبل از آن را می‌توان بخشی از مدیریت متمرکز برای اجرای این طرح بزرگ عمرانی به شمار آورد.

آسفالت ورودی شهر مراغه پس از تثبیت زیرسازی

رییس اداره راهداری مراغه بیان کرد: ورودی شهر مراغه از سمت بناب به دلیل ایرادی که در زیرسازی و روکش داشت، در شان مردم این شهرستان تاریخی نبود و روکش آسفالت نیز به تنهایی جوابگو نبود؛ بر همین اساس این مسیر ابتدا مرحله تثبیت زیرسازی و سپس روکش آسفالت را پشت سر گذاشت.

«شریفی» افزود: برای اجرای این طرح بر زمین مانده نیز هشت میلیارد و ۶۴۰ میلیون تومان از محل اعتبارات ملی هزینه شد تا یکی دیگر از مطالبه‌های اهالی مراغه تحقق یابد.

حذف یکی دیگر از نقاط حادثه‌خیز با احداث پل چکان

رییس اداره راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای مراغه گفت: با احداث پل چکان، یکی دیگر از نقاط حادثه‌خیز جاده قدیمی مراغه – هشترود حذف شد.

به گفته «شریفی» ایسن طرح شامل تعریض دو دهنه هشت متری، ۲۱۰ مترمکعب عملیات سنگی، ۳۱۰ مترمکعب بتن‌ریزی و ۵۰۰ متر زیرسازی و آسفالت است که با یک میلیارد تومان هزینه اجرا شد.

آسفالت محور گل تپه – آغبلاغ فتوحی

رئیس اداره راهداری مراغه با بیان اینکه آسفالت محور گل‌تپه - آغبلاغ تردد اهالی چندین روستای این مسیر را تسهیل کرده است، بیان کرد: در این محور یک کیلومتر زیرسازی و ۵۹ کیلومتر آسفالت‌ریزی شد که در مجموع ۱۱ میلیارد تومان هزینه در پی داشت.

مطالبه دیرینه اهالی روستای خطب محقق شد

رئیس اداره راهداری مراغه با بیان اینکه احداث پل خطب جزء مطالبه‌های دیرینه اهالی این روستا بود، بیان کرد: احداث این پل سه دهنه با سه میلیارد تومان هزینه از مصادیق توجه دولت سیزدهم به نیازها و مطالبه‌های به حق مردم است.

خبر

برآورد اعتبار ۱۸ هزار میلیارد تومانی طرح کاشت یک میلیارد درخت

رئیس سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور گفت: اجرای طرح کاشت یک میلیارد درخت به ۱۸ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد.

به گزارش ایرنا از وزارت جهاد کشاورزی، عباسعلی نوبخت در جریان بازدید خبرنگاران از بخشی از جنگل هیرکانی در منطقه سنگده اظهار داشت: اختصاص ۲۵۰ میلیارد تومان در قالب ردیف بودجه برای طرح مردمی کاشت یک میلیارد درخت، رقیب ناچیزی است و ما روی مشارکت مردم، صنایع و دستگاه‌های مختلف حساب کرده‌ایم.

وی هزینه تولید، کاشت و نگهداری از هر درخت را ۱۰۰ هزار تومان در کشور اعلام کرد.

نوبخت ادامه داد: هزینه تولید، کاشت و نگهداری از درخت در هر کشوری متناسب با شرایطی که دارد متفاوت است، به طوری که هزینه آن در مناطق خشک مانند عربستان ۱۰ دلار هزینه برمی‌دارد.

وی در همین حال مدت نگهداری از هر درخت را برای استقرار حدود ۱۰ سال عنوان کرد.

معاون وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: یک سوم بودجه سازمان‌های منابع طبیعی در کشورهای جهان صرف احیا و توسعه جنگل‌ها می‌شود.

وی تصریح کرد: در راستای اجرای طرح مردمی کاشت یک میلیارد درخت، ۲۰ درصد کار مربوط به بخش تولید نهال و انتقال، ۱۰ درصد کاشت و ۷۰ درصد نگهداری است.

نوبخت در اجرای طرح مردمی کاشت یک میلیارد درخت از صنایع آلوده کننده و بخش خصوصی خواست در عمل مشارکت داشته باشند و تنها به حمایت‌های زبانی اکتفا نکنند.

وی افزود: تاکنون از بیش بیش از ۲۸ تفاهم‌نامه صورت گرفته با دستگاه‌های مختلف در مشارکت با این طرح، تنها ۳ شرکت صنعتی گلرنگ، هلدینگ خلیج فارس و ایران خودرو به مراحل نهایی رسیده است.

اجرای پروژه‌های به‌زراعی راهکاری برای حل چالش تولید روغن در کشور

معاون پژوهش و فناوری سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی (تسا) گفت: اجرای پروژه‌های به‌زراعی برای حل چالش تولید روغن در کشور از اولویت‌های سازمان تسا است.

به گزارش ایرنا از وزارت جهاد کشاورزی، حسین جعفری در گردهمایی سالانه برنامه‌ریزی تحقیقات و تولید بذر دانه‌های روغنی، ضمن تبریک هفته دولت، با بیان این که ۱۰ درصد سهم مصرف روغن در داخل کشور تامین می‌شود، گفت: تولید روغن به عنوان یک کالای استراتژیک، با چالش ها و مشکلات پیچیده‌ای از جمله مسایل فنی و حمایتی مواجه است.

وی آسیب‌شناسی چالش‌های موجود و آینده‌پژوهی به منظور جهت‌دهی به فعالیت‌های تحقیقاتی بر اساس نیازهای بخش اجرا و از راهکارهای به ثمر رسیدن اهداف توسعه کشت دانه‌های روغنی و دستیابی به خودانکایی تولید روغن در کشور دانست و افزود: از اولویت‌های سازمان تسا برطرف کردن نیازهای فنی، تکنیکی و اجرای پروژه‌های به‌زراعی برای حل چالش تولید روغن در کشور است.

معرفی ۶۲ رقم اصلاح شده دانه‌های روغنی به بخش کشاورزی

رئیس موسسه تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر نیز در ادامه این مراسم، از معرفی ۶۲ رقم اصلاح شده دانه‌های روغنی به بخش کشاورزی کشور خبر داد.

محمد زمانیان، فعالیت‌های این بخش تحقیقاتی در تولید ارقام اصلاح شده دانه‌های روغنی را روبه رشد ارزیابی کرد و افزود: با تلاش محققان ۶۲ رقم انواع دانه‌های روغنی توسط بخش تحقیقات دانه‌های روغنی که ۵۰ رقم آزاد گرده‌افشان و ۱۲ رقم دانه‌های روغنی هیبرید است به بخش کشاورزی معرفی شد.

وی با بیان این که ۱۶ رقم از انواع دانه‌های روغنی به بخش خصوصی واگذار شده است، اظهار داشت: بخش تحقیقات دانه‌های روغنی ۱۵ درصد از مجموعه فناوری‌های واگذار شده به بخش خصوصی موسسه را به خود اختصاص داده است.

زمانیان با تاکید بر اهمیت تامین روغن خوراکی در سبد خانوار، به چالش‌های پیش روی تولید این محصول در کشور اشاره کرد و گفت: محدودیت منابع آب به‌عنوان اولین و مهم‌ترین چالش کشت دانه‌های روغنی در کشور است.

وی افزود: گیاهان روغنی، گیاهانی صنعتی هستند که مناسبات اقتصادی و صنعتی می‌توانند در تولید و توسعه کشت این گیاهان نقش اساسی داشته باشد.

رئیس موسسه تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر، سازمان‌دهی بذر را یکی دیگر از مسایل مهم در تولید بذر دانه‌های روغنی و سایر گیاهان زراعی برشمرد و اظهار داشت: تقویت مباحث به‌زراعی در دستور کار موسسه قرار دارد و برای این مهم، کمیته‌های تخصصی جهت بهره‌مندی از نظرات صاحب‌نظران و متخصصان تشکیل شده است.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور: تجمیع کارت‌های خدماتی و بانکی در برنامه هفتم توسعه عملیاتی می‌شود

رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: در برنامه هفتم توسعه، تجمیع کارت‌های خدماتی و بانکی از مجلس شورای اسلامی درخواست شده که در کمیسیون تلفیق برنامه نیز با آن موافقت شده است.

هاشم کارگر در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا با بیان اینکه یکی از اهداف ایجاد کارت هوشمند ملی این است که مرجع بسیاری از خدمات در کشور قرار گیرد، گفت: طی سال‌های گذشته به دلیل فقدان پوشش مناسب کارت‌های هوشمند ملی در مسائل گوناگون، به طور جدی به آن پرداخته نشد.

رئیس سازمان ثبت نام احوال کشور اضافه کرد: یکی از درخواست‌هایی که در برنامه هفتم توسعه از مجلس شورای اسلامی داشتیم و تا این مرحله با آن موافقت شده، بحث تجمیع کارت‌های خدماتی و بانکی است.

معاون وزیر کشور تصریح کرد: تفاهم‌نامه‌ای با بانک ملی به عنوان اولین بانک در این زمینه امضا شده است؛ مراحل اجرایی آن پس از تدوین برنامه مورد نیاز سازمان ثبت احوال با بانک ملی، آغاز خواهد شد.

وی ابراز امیدواری کرد: این اقدام بسیاری از هزینه‌های جاری کشور و مردم را برای دریافت خدمات کم کنیم.

کارگر درباره دریافت کپی از مدارک هویتی در ادارات اظهار کرد: سازمان ثبت احوال، سرویس‌های الکترونیکی هویتی به ادارات ارائه شده و نیاز به دریافت فیزیکی مدارک از سوی هیچ یک از دستگاه‌های دولتی و عمومی وجود ندارد. وی خاطر نشان کرد: قانون نیز ادارات را از دریافت مدارک منع کرده و اگر دستگاهی این اقدام را انجام می‌دهد، تخلف است؛ زیرا کپی دریافتی هیچ استفاده‌ای ندارد. بنابراین مردم به هیچ وجه نیازی به ارائه کپی مدارک خود ندارند و دستگاه‌ها نیز مجاز به دریافت کپی مدارک نیستند.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور درباره اختلال در سامانه این سازمان، تصریح کرد: با توجه به اینکه به ۲۰۰ دستگاه در ۲۰۰ هزار نقطه کشور خدمات ارائه می‌کنیم و سرویس یکپارچه است، لذا در صورت وجود اختلال، همه دستگاه‌ها در خدمات رسانی دچار مشکل می شوند.

کارگر خاطرنشان کرد: بنا به اذعان وزارت ارتباطات، سازمان ثبت احوال به عنوان دومین دستگاه در استعلامات الکترونیک معرفی شد که ناشی از پایدار بودن سرویس‌های هویتی سازمان ثبت احوال است. چنانچه اختلالی ایجاد شود، از طریق پرتال سازمان اطلاع‌رسانی می‌شود. وی تأکید کرد: چنانچه مردم در ادارات و دستگاه‌ها با چنین مشکلی روبرو می‌شوند، به ما اعلام کنند و تا آن را پیگیری و با متخلف برخورد کنیم.

چهرزاد

سال سوم● شماره ۱۰۲● چهارشنبه ۸ شهریور ۱۴۰۲ ● ۱۶ صفحه● ۳۰۰۰ تومان

هفت طرح راهداری مراغه با ۶۸ میلیارد تومان هزینه افتتاح شد

۱۶

ناترازی برخی از بانک‌های کشور میراث سیاست‌های اشتباه گذشته

۱

در ۲ سال گذشته انجام شد؛

افزایش اقبال سهامداران به سرمایه‌گذاری غیرمستقیم در بورس

۱

رئیس سازمان ثبت احوال کشور: تجمیع کارت‌های خدماتی و بانکی در برنامه هفتم توسعه عملیاتی می‌شود

۱۶

در ۲ سال گذشته انجام شد؛

افزایش اقبال سهامداران به سرمایه‌گذاری غیرمستقیم در بورس

رییس سازمان بورس و اوراق بهادار گفت: یکی از سیاست‌های اصولی این سازمان در ۲ سال گذشته توسعه سرمایه‌گذاری‌های غیرمستقیم بود که این مهم از طریق صندوق‌ها و سبدگردان ها از سرمایه‌گذاری مستقیم به غیرمستقیم هدایت شد.

«مجید عشقی» در مراسم رونمایی از صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی، به رونمایی یک محصول آینده دار و اساسی در بازار سرمایه اشاره کرد و افزود: این صندوق جزو ابزارهایی است که برای همه ذینفعان آن در میان مدت و بلندمدت برکات زیادی را به همراه خواهد داشت.

عشقی خاطرنشان کرد: این صندوق جزو صندوق‌هایی است که با پیشگامی نهادهای مالی طراحی و با توجه به نیاز بازار راه اندازی شد.

رییس سازمان بورس ادامه‌داد: ارزش دارایی صندوق‌ها از ۳ سال گذشته تا دیروز به ۸۶۵ هزار میلیارد تومان رسیده است که این صندوق ها شامل صندوق ها و درآمد ثابت، انواع صندوق های سهامی، صندوق های کالایی، صندوق جسورانه، صندوق زمین و ساختمان می شود.

به اعلام اینکه با توجه به آمار ارائه شده رشد خوبی را در صندوق سهام شاهد بودیم، گفت: در بحث سبدگردان ها هم در ۲ سال گذشته رشد خوبی را تجربه کردیم، به‌طوری که دارایی تحت مدیریت سبدگردان‌ها از ۴۵ هزار میلیارد تومان به بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد تومان رسیده است.

وی خاطرنشان کرد: این روند نشان می‌دهد سرمایه گذاری غیرمستقیم جای خود را پیدا کرده است و با توجه به توسعه نهادهای مالی انتظار داریم تا این روند افزایشی ادامه دار باشد.

رییس سازمان بورس اظهار داشت: یکی از اتفاقات مثبت رخ داده در یک سال گذشته این است که در اکثر صندوق‌های سرمایه‌گذاری بازدهی بالاتری را نسبت به بازار کسب کردیم.

وی گفت: صندوق‌های سرمایه‌گذاری با توجه به اصالتی که داشتند در مقاطع ماهانه، سه ماه، ۶ ماهه و سالانه بازدهی به مراتب بهتری داشتند.

عشقی گفت: اگر بازدهی شاخص بورس را به صورت سالانه حدود ۳۸ درصد در نظر بگیریم، صندوق‌های سرمایه گذاری به بازدهی بیش از ۵۰ درصد دست پیدا کردند که فاصله معناداری را از شاخص کل دارد.

رییس سازمان بورس اعلام کرد: صندوق های سرمایه گذاری در نوسانات بازار سرمایه عملکرد بهتری خواهند داشت که این ایجاد فاصله در کسب بازدهی شده است.

وی اعلام کرد: اکنون ۴۰۶ صندوق سرمایه گذاری در بازار داریم که بیش از ۷۵ درصد از این صندوق ها بازدهی بالاتر از بازار را کسب کردند، این امر سرمایه‌گذاری آن است که این صندوق ها جایگاه خود را در بازار پیدا کردند.

عشقی تاکید کرد : سازمان بورس طبق رسالت خود و با توجه به گسترش ایجاد شده در سرمایه گذاری صندوق ها بحث نظارت خود را در این صندوق ها را افزایش داده است.

گردش منابع در صندوق‌های سرمایه‌گذاری طی یک سال گذشته رییس سازمان بورس به گردش منابع در صندوق‌های سرمایه‌گذاری طی یک سال گذشته اشاره و تاکید کرد: در صندوق‌های صدور ابطالی در مجموع بیش از یک هزار و ۱۰۰ هست صدور و حدود یک هزار و ۵۰ هست ابطال داشتیم، این امر نشان دهنده تغییر جایگاه صندوق‌های سرمایه‌گذاری و توجه سرمایه‌گذاران به این صندوق‌ها است.

وی با بیان اینکه یکی از آرزوهای ما افزایش نقش صندوق‌های سرمایه‌گذاری در تابلوی معاملات روزانه بوده است، ادامه داد: ۳ سال گذشته حدود ۱۸ درصد معاملات روزانه کل بازار به صندوق‌های قابل معامله در بورس اختصاص داشت، این عدد اکنون به حدود ۵۰ درصد رسیده است.

عشقی اظهار داشت: با توجه به نوسانات قیمت در سهام، سرمایه‌گذاران این موضوع را درک کرده‌اند که صندوق‌های سرمایه‌گذاری هم از لحاظ نقدشوندگی دارای مزیت هستند، همچنین نوسانات قیمتی ایجاد شده در این صندوق‌ها متناسب با شرایط بازار است؛ اما به شدت نوسانات بازار نیست.

رییس سازمان بورس با اعلام اینکه امیدوار به افزایش سهم معاملات صندوق‌های قابل معامله در بازار هستیم، گفت: افزایش مشارکت سرمایه‌گذاران در صندوق‌های سرمایه‌گذاری و سبدگردان‌ها کمک‌کننده به ثبات بیشتر بازار خواهد بود.

وی با اشاره به تعداد افراد مشارکت‌کننده در صندوق‌های سرمایه‌گذاری اعلام کرد: اکنون بیش از هشت میلیون و ۲۰۰ هزار سهامدار حقیقی در انواع صندوق‌ها سرمایه‌گذاری کرده‌اند و بیش از ۶۰ درصد دارندگان کل صندوق‌های سرمایه‌گذاری سهامداران حقیقی هستند.

عشقی با اعلام اینکه سهامداران حقوقی بیشتر در صندوق‌های با درآمد ثابت فعال هستند، گفت: می‌توان در آینده امیدوار به ثبات بازار سرمایه و جلوگیری از حرکت‌های تند بازار باشیم.

ناترازی برخی از بانک‌های کشور میراث سیاست‌های اشتباه گذشته

وزیر امور اقتصادی و دارایی گفت: اکنون میراث‌دار مجموعه‌ای از سیاست‌ها هستیم که ثمره آن ناترازتر شدن برخی از بانک های کشور است.

به گزارش ایرنا، «سید احسان خادوزی» در مراسم آیین رونمایی از صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی اعلام کرد: نکته مهم در مورد صندوق‌ها این است که متاسفانه به دلیل وجود سیاست‌های تنظیم‌گری در سال‌های گذشته شاهد یک ناترازی در صندوق‌های بازنشستگی بودیم.

وی اظهار داشت: این ناترازی فقط مختص به ایران نیست؛ بلکه مساله مربوط به صندوق‌های بازنشستگی چندین سال است که به عنوان یکی از موضوعات مهم در کشورها تلقی می‌شود.

خادوزی با بیان اینکه در ایران از جهت متفاوتی مبتلا به این ناترازی شدیم، خاطرنشان کرد: مساله علاج ناترازی ساختاری اقتصادی یک مساله از جنس بلندمدت و میان مدت است که به تدریج رخ می‌دهد و به تدریج هم باید علاج شود.

وزیر امور اقتصادی و دارایی با بیان اینکه هر چقدر که در علاج آنها تاخیر داشته باشیم، هزینه اصلاح افزایش خواهد یافت، گفت: در ناترازی‌های بانکی هم با همین مساله مواجهیم، اکنون میراث‌دار مجموعه‌ای از سیاست‌ها هستیم که ثمره آن موجب ناترازتر شدن برخی از بانک‌های کشور شده است.

خادوزی ادامه داد: گاهی اوقات آدرس‌های ناصحیحی بیان می‌شود، برای مثال ایراد معروف مربوط به مساله تسهیلات تکلیفی که متوجه بانک‌ها می‌شود را باید رفع کرد اما اساسا مساله ناترازی بانک‌ها ارتباط چندانی به تسهیلات تکلیفی ندارد.

وزیر امور اقتصادی و دارایی اظهار داشت: اکنون ناترازی موجود در شبکه‌های بانکی به سیاق دیگری در صندوق‌های بازنشستگی وجود دارند که باید برای علاج این امر تدابیر کوتاه مدتی در نظر گرفته شود.

وی ادامه داد: دولت در لایحه بودجه ۱۴۰۱ پیشنهاداتی را مطرح کرد که چندان مقبول مجلس نبود و اثری از آن در مصوبه نهایی مجلس وجود نداشت.

خادوزی گفت: دولت مجدد در لایحه برنامه هفتم توسعه، فصلی را برای ناترازی صندوق‌ها در نظر گرفته است که امیدوارم سندی برای اصلاحات پنج ساله باشد تا بتوان در قانون برنامه هفتم اراده‌ای را برای حل و فصل ناترازی صندوق‌های بازنشستگی داشته باشیم.

وزیر امور اقتصادی با بیان اینکه منفعت کشور در بلندمدت سرعت بخشیدن به این اصلاحات است، اعلام کرد: مردم از سیاستمدار خود می‌خواهند تا آنچه که منفعت ملی است را لحاظ کنند و بیش از این در اصلاحاتی که کشور باید طی سال‌های گذشته در مورد آن تصمیم می‌گرفت، تاخیر نیندازند.

وی ادامه داد: بهتر است تحلیلگران بازار به این نکته اشاره داشته باشند و آن را ترویج دهند که در صورت سرمایه‌گذاری‌های غیرمستقیم در کشور شاهد ایجاد ثبات در بازار و ایجاد نگاه بلندمدت برای سرمایه‌گذاری باشیم تا از این طریق بازار سرمایه به بازاری باثبات و حرفه‌ای تبدیل شود.

افزایش سرمایه گذاری در صندوق‌ها از ۲۰ به ۵۰ درصد

خادوزی گفت: در طول ۲ سال گذشته میزان سرمایه گذاری در صندوق‌های سرمایه‌گذاری کمتر از ۲۰ درصد بود و اکنون این رقم به حدود ۵۰ درصد افزایش پیدا کرده است که این امر جزو اقدامات مثبت تلقی می‌شود.

وزیر امور اقتصادی اعلام کرد: با توجه به تدابیر اشتباهی که سال ۹۹ در بازار بورس رخ داد و بسیاری از مردم دچار ضرر و زیان شدند، در صورت ترویج سرمایه گذاری غیرمستقیم در بازار می‌توان از آن دوره عبور کرد و وارد دوره‌ای از جدیدی از مشارکت حرفه‌ای مردم در بازار شویم.

معرفی کتاب

کتاب صورت را بشور دختر

کتاب صورت را بشـور دختـر به قلم ریچل هالیس به عنـوان پرفروش‌ترین اثر نیویورک تایمز در زمینه‌ی خودسازی، قصد دارد تا به همه‌ی خانم‌ها یادآور شود که برای دستیابی به اهدافشـان باید تلاش کـرده و به همان کسی مبدل شوند که واقعاً هستند.

قطعاً مطالعه‌ی کتاب صورت را بشـور دختر (Girl, wash your face) حتـی بـرای دختـری که در کتاب فروشـی ایسـتاده و نمی‌تواند تصمیم بگیرد آیا این کتاب را بخرد یـا نه، مفیـد خواهد بود. در ایـن اثر ریچل هالیس (Rachel Hollis) سعی دارد تا به شما کمک کند تصمیماتی منطقی و درست در زندگی اتخاذ کنید.

این کتاب در مورد بسیاری از دروغ‌های بزرگ موجـود در جامعه صحبت کـرده و حقیقت مهمی را آشـکار می‌سـازد، کدام حقیقت؟ این که شما تنها کسـی هستید که مسئول شادی، خوشبختی و ناراضایتی‌های زندگی‌تان هستید، حتی مسـئول کسی هستید که در آینده خواهید شد.

همه‌ی انسـان‌ها گاهـی برای تحـت تأثیر قرار دادن دیگران و جلب توجه کسـانی که دوسـتشـان ندارند، کاری انجـام می‌دهند یا حتی وسـایلی می‌خرند که هزینه آن را به سـختی برداخت می‌کنند، اما حقیقتا باید این کار را کنار گذاشت، شما نباید تمایلات خود را سرکوب کنید؛ چرا که زندگی مانند چرخ و فلک نیسـت که بتوان به نقطه قبلی بازگشـت، زندگی باید سفری دلپذیر از مکانی منحصر به فرد به مکانی دیگر بوده و سـاخته‌ی دست و حاصل تلاش وصف‌ناپذیر خودتان باشد.

هالیـس در کتـاب صورت را بشـور دختر داسـتان‌های طنزآمیز، غمگین و خجالت‌آور بسـیاری را شـرح می‌دهد که همه آن‌ها به یک جمله ختم می‌شوند؛ «زندگی‌ات فقط به دوسـت بسـنگی دارد.» باید دروغ‌هایی که در محیط اطرافتان می‌شنوید را بشناسید وگرنه این حقیقـت باور نکردنی اسـت. درک این حقیقت که افراد باید خودشـان شادی‌های زندگی را انتخاب کنند و کنترل امور زندگی را در دستان خود گیرند اهمیت فراوانی دارد، ایـن حقیقت را باید با هر دو دسـت محکم گرفـت و روی تابلـوی اعلانات قـرار داد تا همیشه نظاره‌گر آن باشید.

در آخر اغراق نیسـت اگر بگویم این کتاب می‌تواند بهترین منبوق شما در جهت تبدیل شـدنتان به فردی کـه می‌خواهید باشـد. شـما در این اثر باد خواهیـد گرفت که در سـخت‌ترین روزها و لحظه‌هـای زندگی‌تان فقـط یک حرکت رو به جلـو حتی به اندازه یک اینچ و حتی یک مایل هم می‌تواند باعث پیشرفت‌تان شود.

در بخشـی از کتاب صورت را بشـور دختر می‌خوانیم:

چند سـال پیش در یک سـخنرانی شرکت کـرده کـه در آن یک مشـاور زندگی روی صحنه ایسـتاد و بـا حرفهایش مـردم را به فکر فرو برد که خودشـان را باور داشـته باشند. لحظه‌های آن سخنرانی و جلسه برایم لذت‌بخش بود، چـون تصمیم گرفتم تبدیل به نسـخه‌ی بهتری از خودم شـوم، خودم را باور داشته باشم. هیچ‌کس نمی‌تواند به تمام سؤالات ما جواب دهد، باید از افکار و بصیرت دیگران الهـام بگیرید. امیـدوارم تا اینجای کتاب یکـری توصیه‌های محسوس مـرا درک کرده باشید، شاید تک‌تک کلمات این کتاب برایتان بی‌معنی باشـد، اما من تلاش کردم کتاب‌هایی بخوانم، یادکسـت‌هایی گوش دهم تا بتوانم به چنان خرد و حکمتی دسـت یابم و آن‌ها را در اختیارتان قرار دهم.

سـخنران جلسـه از حضار پرسـید: دوست داشتید از سمت پدرتان عشق دریافت کنید یا از سـمت مادرتان؟ پدر یـا مادرتان، کدام را بیشتر دوست دارید، منظورم این است که دوسـت دارید از کدام سمت عشق بیشتری دریافـت کنید؟ پدر... جـواب اکثر خانم‌ها این بـود، جواب من هم همیـن بود. من در جلسـات روان‌درمانی زیادی شرکت کردم و به چنین سؤالاتی جواب دادم؛ بنابراین وقتی سـخنران چنین سؤالی پرسید من جواب آن را می‌دانسـتم، پدر... پس هنوز سخنران کار خاصی نکرده بود.

اما در ادامه سـؤالی پرسـید کـه همه چیز تغییر کرد: «برای دستیابی به آن باید چطور فرزندی بودید؟» منظورش برای دستیابی به عشق پدرتان چه کار باید می‌کردید؟ با خودم گفتم: موفقیـت، برایم چیـز جدیدی نبود، می‌دانستم سخنران بودن چطور روی زندگی بزرگسالی هم تأثیر می‌گذارد.

کتاب عطای رویاهایت را به لقایش نبخش

نام کتاب: کتاب عطای رویاهایت را به لقایش نبخش
نویسنده: سعید گل محمدی
ناشر چاپی: انتشارات نسل نواندیش
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۳۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۳۲-۴
موضوع کتاب: کتاب موفقیت و خودسازی

کتاب عطـای رویاهایت را بـه لقایش نبخش نوشـته‌ی سـعید گل محمدی، مجموعه‌ای است از حکایت‌ها، جملات و اشـعار الهام‌بخشـی که نویسنده، در زندگی‌اش با آن‌ها آشنا شده است، و به سـبب ارزش و اهمیت والایی که دارند، آن‌ها را ترجمه و یا تألیف کرده است.

هر یـک از ما، رؤیایی داریـم که برای رسـیدن به آن بی‌تابـی می‌کنیم اما، بایـد بدانیم که رؤیای‌مـان نیز بی‌تاب رسـیدن به ماسـت! ولی مانند همه‌ی محبوبه‌هـای جهان، مملو از عشـوه و ناز اسـت! بنابراین، برای رسـیدن به او بایـد تلملایمان را به جـان بخریم و بر تلاش‌مان بیفزاییم. شـاید رؤیای ما هم بی‌تاب رسـیدن به ما باشد، اما او هرگز احسـاس را ابراز نمی‌کند! و همیشه مانند شاهزاده خانمی محجوب و موقر، منتظر روزی است که ما برای رسیدن به او، شجاعانه وارد عرصه‌ی مبارزه شویم. اگر برای رسیدن به رؤیای‌تان، در انتظار روزی هسـتید کـه او درب خانه‌تان را بکوبد، باید بگویم که این انتظار، بی‌پایان است! اما، اگر شهامت داشته باشید و با غلبـه بر ترس‌ها و تردیدهایتان، قدم در راه بگذاریـد، درکمال شـگفتی متوجه خواهید شد که چگونه محبوبه‌ی دوست داشـتنی‌تان، مشتاقانه عشـق شما را می‌پذیرد. بنابراین، دیگـر درنگ جایز نیسـت، هم‌اکنون به رؤیای‌تان سـلام کنیـد زیرا، او بیش از شـما در آرزوی رسیدن به شماست!

وقتی بـه چیزی اعتقـاد دارید، فرمان بی‌چـون و چرایی به مغـز خود صادر می‌کنید تا واکنشـی معین نشان دهد. به عنوان مثال، ممکن اسـت کسـی از شما قدری نمک خواسته باشد و شما در حالی که به آشپزخانه می‌رفته‌اید با خود فکر کرده‌ایـد: «من که جای نمکدان را نمی‌دانم.» بعد چند قفسـه را گشته‌اید و سرانجام گفته‌اید: «نمی‌توانم نمکدان را پیدا کنم.» آنگاه آن کس با اطمینان قدم به داخل آشـپزخانه گذاشته و در کنارتان ایسـتاده اسـت. بعد به چیزی که دربسـت در جلو چشم‌تان بوده اشاره کرده و گفته اسـت: «این چیسـت؟» و شما آن وقت متوجه نمکدان شده‌اید! آیا نمکدان، از اول در آن‌جا بوده است؟ پس چـرا آن را ندیـده بودید؟ علتش این اسـت که اصلا به وجـود نمکدان در آن‌جـا عقیـده نداشـتید به محض ایـن که عقیده‌ای را بدیرنیم، آن عقیده فرمانروای اعصاب ما می‌شـود و نیرویی پیـدا می‌کند که می‌توانـد قابلیت‌های حـال و آتی مـا را افزایش دهـد یا به نابودی کشاند.

کتاب عطـای رویاهایت را بـه لقایش نبخش نتیجه‌ی سال‌ها مطالعه و تحقیق در دنیای زیبا و شـگفت‌انگیز موفقیت، تحول و مهارت‌های زندگی می‌باشد.

جملات برگزیده کتاب عطای رویاهایت را به لقایش نبخش:

- ترک آرزو، یعنی ترک زندگی!
- شکسـت، باید انرژی خفتـه را بیدار کند.
- آغـاز کردن، مهم‌ترین بخش هرکاری است.
- موفق‌ها، عمل‌گرا هستند و ناموفق‌ها، صحبت‌مدار.
- به زمین افتادن مهم نیست، برخاستن از زمین مهم است!
- اغلب اوقـات، تا چیزی را از دسـت ندهیم، قدرش را نمی‌دانیم!
- اگر تکانی به خودت ندهی، دیر یا زود، زندگی تکانت می‌دهد!
- هرچه اکنون هستیم، محصول افکاری است که درگذشته داشته‌ایم و حالا هم داریم.
- خوشـبختی، به افرادی لبخند می‌زند که با تمام قوا و عزمی راسـخ، دسـت به‌کار شده‌اند.
- به جای موضوعـات منفی، همواره به موضوعات مثبت بیندیشید و افکار خوب را جذب نمایید.
- افـرادی کـه حرکـت نمی‌کننـد، نمی‌تواننـد از زنجیرهایـی آگاهی پیدا کنند که بر پای‌شان بسته شده است!
- وقتی به کسـی اجازه می‌دهید که با گفتار یا رفتـارش ناراحت‌تان کند، در واقع به او اجـازه داده‌اید که کنترل‌تان نماید!
- اگر می‌خواهید مواردی را تغییر دهید که در زندگی قابل رؤیت هسـتند، باید آن‌چـه را تغییر دهیـد کـه قابل رؤیت نیستند!
- اگـر نمی‌دانیـد بـه کجـا می‌روید، می‌توانید از هر مسـیری که می‌خواهید حرکت کنید و به همان جایی برسید که نمی‌دانید کجاست.

در بخشی از کتاب عطای رویاهایت را به لقایش نبخش می‌خوانیم:

حقیقـت تلخـی اسـت کـه آدم‌هـا نمی‌خواهنـد بهـای رسـیدن بـه رؤیاهای‌شـان را بپردازنـد! آن‌ها فقط انتظار دارند که درمقابل دیدگان‌شـان، رؤیاهای‌شـان از درون یـک کلاه شعبده‌بازی بیرون بیایند و ظاهر شوند! در این دنیا، هر چیزی بهایی دارد.

بهای رسـیدن به رؤیاهایی که در سـر داریـم این اسـت که هرچه سـریع‌تر، از خواب بیدار شـویم و برای رسـیدن بـه آرزوهای‌مان، با تمـام وجود تلاش کنیـم. البته گاهی هم بخـت و اقبال، درکنارهای جاده به چشـم می‌خورند، اما فقط زمانی آن‌ها خودشـان را به ما نشـان می‌دهند که پیش‌تر، قدم در راه نهاده باشیم.

کتاب تصمیم گیری فوق حرفه‌ای

نام کتاب: کتاب تصمیم گیری فوق حرفه‌ای
نویسنده: فاطمه فخری
ناشر چاپی: انتشارات پارسیان البرز
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۲۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۲-۹۶
موضوع کتاب: کتاب موفقیت و خودسازی

شـما به کمک کتـاب تصمیم گیری فوق حرفه‌ای نوشـته فاطمه فخری، تصمیم‌گیـری را با کمترین اشـتباه انجام خواهید داد، اگر به نکته‌های آن عمل کنیـد و در زندگی روزمره آن‌ها را به کار ببندید.

درباره کتـاب تصمیم گیـری فوق حرفه‌ای:

اول از همـه انسـان یـک موجـود تصمیم‌گیر اسـت. تاکنون از این بُعد به خودتان نگاه کرده‌اید؟! اینکه شـما هـر روز صدهـا تصمیـم گیناگون و بزرگ و کوچـک می‌گیرید و دائم در حال تصمیم‌گیری و در معرض تبعات تصمیمات خود هسـتید. گاهی افراد بهای بسیار گزافی را برای تصمیمات قبلـی خـود می‌پردازنـد؛ گاهی در تصمیم‌گیری دچار تردید یا اشـتباه می‌شـوند و گاهـی اصلا نمی‌دانند چگونه بایـد تصمیم بگیرند. حتما در اطراف خود کسانی را می‌شناسید که دچار این مشکلات باشند. اصلا شاید یکی از آن‌ها خود شـما باشـیدهمه این موارد نشـان می‌دهـد که چقدر نیاز بـه آموختن مهارت تصمیم‌گیری داریم. بله مهارت! امروزه تصمیم‌گیری به‌عنوان یکی از مهارت‌های به اصطلاح «نرم» زندگی شـناخته شده است که هر کسـی باید آن را بدانـد و بتواند درست انجام دهد. برای همین هر سال تحقیقاتـی در خصوص تصمیم‌گیری انجام می‌شود و در کارگاه‌های آموزشی و مشـاوره‌ها به افراد کمک می‌شـود که در زمینـه تصمیم‌گیری آگاهی و مهارت خود را ارتقـا دهند.قطعا اگر کیفیت تصمیم‌گیری‌های شما متحول و اصلاح شـود، زندگی‌تان نیز بهبود پیـدا می‌کند؛ زیرا مجبـور نخواهید بود پیوسـته بهای تصمیمات اشتباه خـود را بپردازید یا نتایـج آن‌ها را تا مدت‌ها تحمل کنید. برای رسیدن به این هدف، باید مهارت تصمیم‌گیری را به‌خوبی بیاموزید و با خطاهای رایج در تصمیم‌گیری آشنا شوید. البته پس از تصمیم‌گیری درست، قدم بعدی اقدام کردن است که در بسـیاری از موارد افراد از این مرحله جا می‌مانند.

کتابی که در دست دارید، درباره همه این موارد با شـما سـخن می‌گوید و کمک می‌کند مهارت تصمیم‌گیری را به خوبی یاد بگیرید و در زندگی خود اجرا کنید.

نویسـنده در این کتاب، تصمیم‌گیری حرفه‌ای را کامـل و مرحله به مرحله به شما می‌آموزد که چطور با کمترین خطا از پس تصمیمات مهم زندگی‌تان برآیید.

تصمیمات نادرسـت در بسـیاری از مـوارد به دلیل عـدم تحقیق کافی و نداشتن اطلاعات از خطاها و ابزارهای تصمیم‌گیری اتفـاق می‌افتد. در کنار آشـنایی با این خطاها و ابزارها شما یـاد می‌گیرید که ذهن‌تان را برای تصمیم‌گیری‌های مهم آماده کنید.

نکوداشت‌های کتاب تصمیم گیری فوق حرفه‌ای:

- ایمان برجی (مـدرس مهارت‌های موفقیت و نویسـنده کتـاب کروکی خواسته): «از مد در لحظه از شانه‌روز در حال تصمیم‌گیری هسـتیم و این تصمیمات ما هسـتند کـه اقدامات و در نهایـت نتایـج زندگی‌مـان را می‌سـازند، پس خیلـی اهمیت دارد که در موقعیت‌های مناسـب بتوانیم تصمیمات مناسـبی بگیریـم. برای افزایـش دانـش و مهـارت در حوزه تصمیم‌گیری کتاب خانـم فخری را باید خواند.
- محمد حافظی‌نژاد (تکنولوژیسـت آموزشـی): این کتـاب راهکارهایی برای رویه‌رو شـدن با چالش‌های مهم زندگی‌تـان را دارد و همچنین به ما می‌آمـوزد چگونـه در تصمیم‌گیری قاطع‌تر و مسئولیت‌پذیرتر باشیم؛ پس با مطالعه آن به استقبال موفقیت بروید و خواندن آن را بـه تعویق نیندازید.

بهتریـن روش‌هـای تصمیم‌گیـری هوشمندانه توسط سرکار خانم فخری در این کتاب نگاشته شده است.

- سعیده قواسی (مدرس زبان انگلیسی و فارسی - مدرس مهارت‌های مطالعه و یادگیـری): هـر روز ممکن اسـت هزاران تصمیم بگیریم، از انتخاب غذا تا لایک کردن یا نکردن در شبکه‌های اجتماعـی. برای گرفتـن تصمیمات کوچـک و بی‌اهمیت تـا مهم‌ترین و بزرگ‌تریـن تصمیمـات زندگی‌مان، نیازمند مهارت تصمیم‌گیری هستیم. مهارتی که ریسک تصمیماتمان را به حداقل برسـاند و بیشترین بهره‌وری را برایمان رقـم بزند. با مطالعه کتاب تصمیم‌گیری حرفه‌ای، راههایی برای اتخاذ تصمیمات مؤثر خواهید یافت.
- مریم معلمی‌زاده (نویسنده، سخنران و مدرس مهارت‌های ازدواج و زندگی زناشـویی): برای تحقق بخشیدن به رویاهای زندگیتان نیاز به تغییر، جزء بدیهیات اسـت. به همـان اندازه که برای ایـن تغییر و تحول تلاش کنید، می‌توانید زندگی و دنیای پیرامون‌تان را عوض کنید. اگر مایل به پیشـرفت و تغییر هسـتید، برای خواندن کتاب تصمیم‌گیری حرفه‌ای نوشـته فاطمه فخری زمان بگذارید و از لذت مطالعه و بهره ببرید.

کتاب تصمیم گیری فـوق حرفه‌ای برای چه کسانی مناسب است؟

اگـر در نحوه تصمیم‌گیری درسـت دچار مشـکل می‌شـوید و نمی‌دانید چگونـه بایـد بهترین تصمیـم را در کمترین زمان بگیرید، این کتاب را از دست ندهید.

در بخشی از کتاب تصمیم گیری فوق حرفه‌ای می‌خوانیم:

شـاید یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که در هنگام تصمیم‌گـیری مرتکب می‌شوند، این باشد که بدون شناخت کافی از خودشـان و مشخص کردن اینکه چه کسـی می‌خواهند باشـند، در مورد این صحبت می‌کنند که چه تصمیمی برایشان بهتر است.

دانسـتن اینکه چه کسـی هستید و می‌خواهید چه کسـی باشید، یکی از کلیدی‌ترین گام‌هـا برای موفقیت در زندگی است.

این روزها، کم‌تر به ما گفته شده است، دنبال جواب این سؤال باشیم که: من می‌خواهم چه کسـی بشـوم؟ و چه معنایی در زندگی‌ام داشته باشم؟

احتمالا بـا خودتـان می‌گوییـد، این بخش کلیشه‌ای اسـت، ولی مطمئن باشـید، این بخش خیلی مهم اسـت که بتوانیم تصمیم درسـتی بگیریم؛ به‌طوری که یک بخش جداناشـدنی از یک تصمیم‌گیری حرفه‌ای اسـت.

بیشـتر مواقع، در صورت آگاه نبودن به بخـش ارزش‌هـا، تصمیم‌گیری با شکسـت مواجه می‌شود، چرا؟

زمانی که بدون شـناخت ارزش‌های خـود تصمیمـی می‌گیریـم، تصمیم‌گیـری ما با شکسـت مواجه می‌شـود و اگر فقط به نظر برسد که این تصمیم‌گیری درسـتی بوده و برای شما سود داشته و بعد خلاف آن ثابت شـود، با گذشت زمان کوتاهی، عذاب وجدان و حس‌های بد به سـراغ شما می‌آینـد. بگذارید با یک مثال توضیح دهم: فردی ارزشـش صداقت اسـت و چـون از ارزش‌هایش آگاه نیسـت، شـغلی را انتخاب می‌کند که حقوق بسـیاری دارد، ولـی در این شـغل، مجبور است دروغ بگوید. شاید در اول کار خود خوشحال باشد، ولی به‌مرور زمان دچار حـس بد، عذاب وجدان و درگیـری ذهنی می‌شـود که متوجه دلیلـش هم نیسـت و تنها یک دلیل دارد آن هم «نشناختن ارزش‌هایش» است.

معرفی کتاب

کتاب حذف نون «ن»

کتاب حذف نون «ن» نوشته علی روحانیان، به شـما از قدرت ذهن و کلام می‌گوید و برخی از مهارت‌های زندگی و نحوه قرار گرفتن در مسیر موفقیت را یاد می‌دهد.

کلمات در زندگی انسـان‌ها نقش بسیار زیادی دارند، اما مشـکل این است که تقریبا هیچ‌یک به این موضوع توجهـی نمی‌کنند که در طول روز چه کلماتی بـه کار برده و واژه‌ها چه نقش اساسی در زندگی بشر دارند. حقیقت این است که شما با اسـتفاده از کلماتی مانند: نمی‌توانم، نمی‌شود، من این کار را بلد نیستم و ... در واقع آن‌ها را بـه زندگیتان دعوت کـرده و به آن‌ها قدرت اجرایی شدن می‌دهید.

بسـیاری از مردم گمان می‌کننـد که موفقیت مال آن‌ها نیسـت! یا آن‌ها محکـوم به زندگی در شرایط سخت هسـتند! یا کسانی که موفق شـده‌اند، افرادی هسـتند کـه ارث زیادی به آن‌ها رسـیده و یا پدرشان بسیار ثروتمند بوده اسـت. حال سؤال این است اکنون که شما پدر ثروتمند یا ارث زیادی ندارید باید بازنده باشید؟ باید دسـت روی دست گذاشته و هیچ حرکتی انجام ندهید؟ قطعاً پاسخ منفی است.

در اینجا نقش کلماتی که به کار می‌برید نمایان می‌شـود. در حقیقت تفاوت فردی که می‌گوید من نمی‌توانم، من موفق نمی‌شـوم با فردی که می‌گویـد من می‌توانم، من موفق می‌شـوم در گفتار و کلمات آن‌هاسـت. در واقع هر دو آن‌ها درست می‌گویند. وقتی شـما در کلام خود به این حقیقت که نمی‌توانید آن کار را انجام دهید اعتـراف می‌کنید، پس نبایـد انتظار پیش‌روی داشته باشید چون شما این حقیقت را به سمت خود جذب کرده‌اید.

شـما در زندگی برای کسـب موفقیت تنها دو راه دارید. می‌توانید به شیوه فعلی به زندگیتان ادامه دهید و هر روز در اندیشه ثروت و موفقیت، وقتتـان را بیهـوده از بین ببریـد و یا همین لحظه از جا برخاسـته و شـروع به کار کنید تا تحولی بزرگ در زندگیتان ایجاد شود. خواندن کتاب‌های گوناگون برای رسـیدن به موفقیت خوب اسـت اما تا زمانی که به آن عمل نشـود بیهوده اسـت. بهترین زمان برای شروع همین امروز است.

نویسنده هدف خود را از نوشتن این کتاب تغییر در افکار و گفتار بیان کرده اسـت؛ کلماتی که بـدون در نظر گرفتن خطراتشـان به کار برده می‌شوند و حذف نون دقیقا به همین نکته اشاره دارد؛ کلماتی مانند نمی‌توانم، نمی‌شود و امثال این‌ها که بـه مرور زندگی انسـان را دگرگون می‌کند. کتاب حذف نون نقشه راه برای زندگی بهتر، شادتر و کسـب موفقیت و تحقق اهداف شما در همه زمینه‌هاست.

در بخشی از کتاب حذف نون می‌خوانیم:

حقیقت این است که اگر ندانی به کجا می‌روی، احتمالا به هیچ جا نخواهی رسید. وقتی انسان بر آنچه کـه می‌خواهد تمرکـز می‌کند، آنچه نمی‌خواهد کم‌کم از بین می‌رود. به این ترتیب آنچـه می‌خواهد توسـعه می‌یابـد و جایگزین ناخواسـته‌ها می‌شـود. فقط باید به یاد داشته باشـید که به گونه‌ای به هدفتان و موفقیت در آن نگاه کنید که گویی آن را از قبل به دسـت آورده‌اید.

اگر اهداف کوچک را مد نظر قرار دهید باید در انتظار نتایج کوچک باشـید. بزرگ فکر کنید تا به موفقیت‌های بزرگ دست یابید. برای بزرگ اندیشـیدن باید لغات و عباراتی را به کار ببریم که تصاویـر ذهنی مثبت و بـزرگ را در ذهن تداعی کند و نون را از لغاتمان حذف کنیم.

برای مثال: به جای جمله یک بار دسـت به آن کار زدم و شکسـت خوردم دیگر هرگز فکرش را هم نمی‌کنم می‌توانیـم نون را از جملاتمان حذف کنیـم و بگوییم دوباره امتحان می‌کنم و این بار موفق می‌شوم.

اهداف ابتدا بـا یک فکر آغاز می‌شـوند، تمام دارایی‌های امروز بشر روزی فکر اشخاصی بوده که آن را به حقیقت تبدیل کردهاند. وقتی فکری را در ذهـن نگـه داریم و بـر آن تمرکز کنیم، تبدیل به احساس می‌شود و سپس احساس به رفتـار و در نهایت رفتار به نتیجه تبدیل خواهد شد.

کتاب برتر: خودت باش، فقط کمی بهتر

میکروکتـاب خـود برتر: خودت بـاش، فقط کمـی بهتر به قلـم مایک بایر، کـه در گروه پرفروش‌ترین‌های سـال ۲۰۱۹ نیویورک‌تایمز قرار دارد به شما می‌آموزد تا استعدادهای نهان خود را کشف کرده، آن‌ها را به بالاترین سطح برسانید و بهترین انسانی که می‌توانید باشید، تبدیل شوید.

تا بـه حال از خود سـوال کرده‌اید آیـا واقعاً همان کسی هسـتید که دوست دارید باشید؟ آیا زندگی‌ای که دارید، همان است که همواره آرزویش را داشـته‌اید؟ آیا هر روز را مطابق خود برتر‌تان می‌گذارید؟ چه چیزهایی وجود دارد که می‌توانید همین امروز آن‌ها را تغییر دهید؟ می‌توانید به این پرسـش‌ها پاسخ دهید؟ کمی به زندگی روزمره خود فکر کنید. آیا هر روز در جهت ارتقای سبک زندگی‌تان تلاش می‌کنید و یـا تنها از روی عادت به سـیری کردن آن مشـغول هسـتید؟ آیا زندگی‌تان سرشـار از کاره، ارتباط و فعالیت‌هایی هسـتند یا حقیقت درونتان است یا فکر می‌کنید روی تردملی از مسئولیت‌های اجباری قرار دارید؟

اگر قصد دارید زندگی بهتری داشـته باشـید امـروز را به فردا موکـول نکنید و برای تحقق آرزوهای خود اولین قدم را بردارید. میکروکتاب خود برتر: خودت باش، فقط کمی بهتر (Best self: be you only better) ابزارهایـی را برای این کار در دسـتان شما قرار می‌دهد تا زندگی رضایت‌بخشی را در بالاترین سطح برای خود خلق کنید.

مایک بایر (Mike Bayer) یک استاد حرفه‌ای اسـت که میکروکتاب خود برتر کتاب مقدس اوست. او به عنوان یک راهنمای باشعور و اهل عمل، به شما کمک می‌کند تا از جایگاهی که امروز در آن قرار دارید، به جایگاهی برسید که همواره دوست داشتید در آن باشید. از شما را در تمام حوزه‌های شخصی، خانوادگی، کاری، معنوی و... یاری خواهد نمود.

بایر در ایـن میکروکتـاب فرمانـروای تمام جنبه‌های زندگی‌تان را به شـما نشان می‌دهد و آن فرمانروا کسـی نیست جز شخص شما. او واسطه‌ای بی‌نظیر در تغییر زندگی افراد است و در این میکروکتاب تمام حرف‌هایش را بازگو می‌کند.

پـس از پایان مطالعه ایـن میکروکتاب کاملا متوجه خواهید شـد بهتر از قبلتان شـده‌اید. مایـک بایر در این کتاب به عنـوان راهنمای زندگی شـما عمل کرده و شـما را با سؤالاتی تأمل‌برانگیز و تحریک کننـده‌ای که هرگز با آن‌ها مواجه نشـده‌اید، رو به رو کرده و شما را در این مسیر هدایت می‌کند.

نویسـنده‌ی این میکروکتاب بـدون کمترین قضاوت و همراه با لطافت و آرامش، افراد را به سمت و سوی خود واقعی‌شان رهنمود می‌کند. او به شما کمک می‌کند تا تمام جوانب زندگی را در مسیر بهتر شدن سنجیده و به سوی آن گام بردارید.میکروکتاب خود برتر مناسب چه کسانی است؟

مایک بایر این کتاب را برای تمام کسـانی که قصد دارند در زندگی‌شان تغییر و تحول ایجاد نموده و هر روز نسـبت به روز قبل خود بهتر شوند، به رشته‌ی تحریر در آورده است.

میکروکتاب چیست؟ چرا میکروکتاب‌ها مفید هستند؟

میکروکتاب‌های سبکتو در حقیقت چکیده‌ای مهم از کتاب‌ها هسـتند که شما بتوانید آن‌ها را در زمانـی معقول بخوانیـد. همه ما در روز زمان‌های پرت زیادی داریـم که می‌توانیم با میکروکتاب آن را به زمان طلایی تبدیل کنیم. میکروکتاب‌ها شامل بخش‌های ثابتی هستند، در ابتـدا توضیحاتی در مورد نویسـنده وجود دارد چرا که وقتی شما با نویسنده آشنا باشید بهتر با کتاب ارتباط برقـرار می‌کنید. بخش بعدی، توضیحی کلی در مورد کتاب اسـت که شـما بتوانید در یک نگاه با مبحث کلی کتاب آشـنا شـوید و بخش آخر هم چکیده مفید آن است. در بخشـی از میکروکتاب خود برتر می‌خوانیم:

یادم هسـت زمانی که در کلاس درس نشسته بودم، از ما یک آزمون گرفتند.

معرفی کتاب

کتاب تناقض انتخاب: چرا بیشتر کمتر است؟

نام کتاب: کتاب تناقض انتخاب: چرا بیشتر کمتر است؟
نویسنده: بری شوارتز
مترجم: کیوان شعبانی مقدم، سید سجاد حسینی
ناشر چاپی: انتشارات صالحیان
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۳۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۳۲۸-۲
موضوع کتاب: کتاب موفقیت و خودسازی

کتاب تناقض انتخاب: چرا بیشـتر کمتر است؟ اثر پرفروش بری شوارتز، دربارهٔ انتخاب‌هایـی مانند تحصیلات، شـغل، رابطه جنسی، عشق و... است که تقریباً در تمـام مراحل زندگی خـود با آن رو به رو هسـتید و شما را قادر می‌سازد تا سرنوشت و تقدیرتان خودتان را کنترل کنیـد و در هر موقعیتی بتوانید به آنچه دقیقاً می‌خواهید نزدیک شوید.

احتمـالا تا به حـال در زندگی خود با کسانی معاشرت داشته‌اید که از نظرتان بسیار موفق و کامیاب بوده‌اند و زندگی رویایی و رشک برانگیزی داشته‌اند، ولی وقتی پای صحبت‌هایشـان نشسته‌اید با کمال تعجـب دریافته‌اید که نه تنها احساس رضایت و خوشبختی نمی‌کنند، بلکه به حال کسانی غبطه می‌خورند که رفـاه کمتر و انتخاب‌هـای محدودتری دارند.

بـری شـوارتز (Barry Schwartz) استاد دانشگاه اسـورث مور آمریکا در کتاب تناقض انتخاب (The paradox of choice) شـرح می‌دهـد که چرا برخلاف تصور جهیز، بسیاری از انسان‌ها با وجـود امکانات وسـیع، انتخاب‌های فـراوان و گزینه‌هـای جذابـی که در اختیار دارند، زندگی‌شـان پر دغدغه و ناشاد است و کمتر احساس خوشبختی می‌کنند.

شـوارتز در تناقض انتخـاب ایده‌های جـوانه‌اش را به شـیوه‌ای کاربردی، بسیار شفاف و به دور از کلی گویی‌های مرسـوم بیان می‌کنـد، تـا جایی که تعدادی از از مطرح‌ترین شخصیت‌های علم روانشناسـی کتاب وی را ستوده‌اند و دنیل کانمن، برنده جایزه نوبل سـال ۲۰۰۲ آن را کلید «خریـنـد زیستن» در دنیای مدرن و پیچیده امروز خوانده است.

کتاب تناقـض انتخاب به عنوان یک اثر کلاسیک، نسخه‌ای برای خرسند زیستن (نه فقط شـاد زیسـتن) در دنیای پر از انتخاب امروزی است. نسخه‌ای تحسین شده و جامع بر اساس روانشناختی نوع بشـر که توسـط بزرگانی چون مارتین سلیگمن از آن به کتابی یاد می‌شود که باید توسط هر فرد فکوری خوانده شود و گاردین آن را پرفروش‌ترین کتاب سال دانسته است.

در سـوی دیگر، این واقعیت که برخی انتخاب‌ها خوب هستند لزوماً به معنای این نیسـت کـه دانشـن انتخاب‌های بیشـتر، بهتر است. دانشـن اضافه بار انتخاب‌هـا هزینه دارد. بـه عنوان یک فرهنگ، ما شیفته آزادی، خودمختاری و تنوع هستیم و میل چندانی نداریم که از هیچ یک از گزینه‌هایمان چشم‌پوشی کنیم. با این‌حال، سـفت چسـبیدن به تمام انتخاب‌های در دسـترس باعث اتخاذ تصمیمات بد، اضطراب، اسـترس و نارضایتی می‌شود و حتی ممکن است ابتـلا به بیماری افسـردگی را به دنبال داشته باشد.انتخاب برای حفظ استقلال و آزادی عمل ضروری است، چیزی که اسـاس و پایه رفاه و آسایش را تشکیل می‌دهد. افراد سـالم و تندرست تمایل دارند تا زندگی‌شان را خودشان مدیریت کنند (طبیعی اسـت که بایـد اینگونه باشد). در سـوی دیگر، این واقعیت که برخی انتخاب‌ها خوب هسـتند لزوما به معنای این نیست که داشتن انتخاب‌های بیشتر، بهتر است.

برخـی نظـرات درباره کتـاب تناقض انتخاب:

- تناقض انتخاب، پر خواننده‌ترین کتاب امسال است. (گاردین)
- با تحلیل‌های هوشمندانه‌اش، «تناقض انتخاب» اثـری متقاعد کننده اسـت. (بیزنس ویک)
- شوارتز انگشتش را درست روی حال و هوا و خلق و خوی مردم گذاشته است! (کریستین سنتری)
- تناقض انتخاب کتابی اصیل و سودمند است. سراسر متن کتاب بر استدلال‌های استوار بنا شده است. (نیویورک آبزرور)
- بری شـوارتز در کتـاب تحول‌آفرین، مستند و بسیار معقولش، از انتخاب‌های بسـیار زیادی که در جهان مدرن بر سر راه ما قرار گرفته سخن می‌گوید. تناقض انتخاب کتابی اسـت که هر فرد فکور و اندیشمندی باید آن را بخواند. (مارتیـن ای پـی گیلمان، نویسـنده کتاب خوش‌بینی آموخته شده و شادی معتبر)

در بخشـی از کتاب پارادوکس انتخاب می‌خوانیم:

بیـش از دو قرن پیش، آدام اسـمیت مشاهده کرد که آزادی فردی در انتخاب موجب تضمین حداکثری تولید کارآمد و توزیع کالاهای اجتماعی می‌شود. یک بازار رقابتی که توسـط دولت محدود نشـده و مملو از کارآفرینانی است که مشـتاق توجه دقیق به نیازها و علایق مشتریان هسـتند، به‌طور مطلوبی برابر مشتریان پاسخگو خواهد بود.

تولیدکننـدگان کالا و فراهم آورندگان خدمات، گوش‌به‌زنـگ، انعطاف‌پذیر و راهشـده از قوانین و قیدوبندها، آنچه مشتریان می‌خواهند را به‌طور دقیق در اختیار آن‌ها قرار خواهند داشت.

نکته به همان میزان که دارای ارزش ابزاری است، دارای ارزش دیگری است که شـاید مهم‌تر هم باشـد. آزادی در مسائلی که ارزشی ندارند.

در دنیای امروز افسردگی در این نسل بـیداد می‌کند و عامل این افسـردگی و همین طور خ

معرفی کتاب

معرفی کتاب با آرامش خاطر ثروتمند شوید

یک راهنمای کاربردی و آزموده‌شده برای افزایش ثروت... ناپلئون هیل در اثر پرفروش خود، کتاب با آرامش خاطر ثروتمند شوید تکنیک‌هایی را به شما آموزش می‌دهد که از طریق آن‌ها می‌توانید درآمد خود را افزایش دهید. این اثر در فهرست کتاب‌هایی قرار گرفته که زندگی شما را دگرگون می‌سازند.

درباره کتاب با آرامش خاطر ثروتمند شوید

سال ۱۹۶۷ بود که ناپلئون هیل کتاب با آرامش خاطر ثروتمند شوید را تألیف کرد. انتشار این اثر دگرگونی چشمگیری در کتاب‌های ژانر موفقیت و خودسازی به وجود آورد و کتاب نام‌برده اکنون از جمله کتاب‌های کلاسیک در این حوزه به شمار می‌آید. نویسنده در این اثر تکنیک‌هایی را با شما به اشتراک می‌گذارد که با به‌کاربستن آن‌ها می‌توانید به آنچه که در دل می‌پرورانید، دست پیدا کنید. از پول و درآمد بیشتر گرفته، تا هر چیز دیگری که مطلوب شماست.

آنچه که کتاب با آرامش خاطر ثروتمند شوید (Grow Rich: With Peace of Mind) را از باقی آثار در این زمینه متمایز می‌سازد، این نکته‌ی اساسی‌ست: برای رسیدن به هدفمان، لازم نیست دچار آشفتگی ذهنی شویم. می‌توان با آرامش خاطر به آنچه که می‌خواهیم، برسیم. دانستن و عملی کردن چند نکته کافی‌ست تا بی‌آنکه هزینه‌ای گزاف بپردازیم یا خود را دچار زحمتی اضافی کنیم، به مطلوبمان برسیم.

کتاب در شانزده فصل تألیف شده است. نویسنده گام‌به‌گام همراه شماست تا نوعی نگرش ذهنی را برای خود رقم بزنید که شما را به ثروت برساند. به عبارت دقیق‌تر، این مثبت‌اندیشی است که درآمد شما را افزایش می‌دهد! ابتدا باید نگرش منفی را کنار بگذارید؛ پس از آن می‌توانید نفس خود را سالم پرورش دهید، به جای آن که پول بر شما تسلط داشته باشد، شما بر پول مسلط می‌شوید و درنتیجه‌ی آن عاری از ترس بی‌پولی زندگی خواهید کرد.

خوب است اشاره کنیم کتاب با آرامش خاطر ثروتمند شوید از جمله محبوب‌ترین آثار در چند دهه‌ی گذشته است و در لیست کتاب‌هایی قرار گرفته که زندگی‌تان را دگرگون خواهند کرد. به گواه سخن میلیون‌ها نفر، این کتاب یکی از الهام‌بخش آثاری‌ست که می‌تواند در ژانر خودسازی مطالعه کنید. در ایران نیز مترجمین مختلفی آن را به فارسی برگردانده‌اند که ترجمه‌ی مهین خالصی از جمله ترجمه‌های خوب این کتاب است که به همت انتشارات نسل نوآندیش به چاپ رسیده است.

جوایز و افتخارات کتاب با آرامش خاطر ثروتمند شوید

- از پرفروش‌ترین کتاب‌های موفقیت در چند دهه‌ی گذشته

- حضور در فهرستی با عنوان «کتاب‌هایی که زندگی‌تان را دگرگون خواهند کرد»

نکوداشت‌های کتاب با آرامش خاطر ثروتمند شوید

- بـاور دارم کـه اصول موفقیـت هیل کاملاً درست هستند؛ چون بیش از سی سال است که از آن‌ها در تجارتم استفاده می‌کنم. (جان وانامیکر)

- هـر موفقیتـی را که به دسـت آوردهام، به سیزده اصل اساسی این کتاب مدیونم. (دبلیو. ام. ریگلی)

- این اثـر آموزه‌هایی را به شـما یاد خواهد داد که به مراتـب باارزش‌تر از ثروتند. (جورج ایستمن)

کتاب با آرامش خاطر ثروتمند شوید مناسب چه کسانی است؟

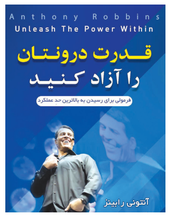
اگـر می‌خواهید به ثروت دسـت پیدا کنید، کتاب ناپلئون هیل برای شماست.

با ناپلئون هیل بیشتر آشنا شویم

ناپلئون هیل (Napoleon Hill) نویسـنده آمریکایی و از پیشگامان ژانر موفقیت شخصی بود.

کتاب صوتی قدرت درونتان را آزاد کنید

نام کتاب: کتاب صوتی قدرت درونتان را آزاد کنید
نویسنده: آنتونی رابینز
مترجم: فریبا سبز چمنی
گوینده: غلامرضا صادقی
ناشر صوتی: شادن پژواک
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۱ ساعت و ۳۳ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب صوتی روانشناسی و موفقیت، کتاب موفقیت و خودسازی



آنتونـی رابینز در کتاب صوتی قدرت درونتان را آزاد کنیـد، فرمولی برای دستیابی به بالاترین حد عملکرد را به شما آموزش می‌دهد و کمک می‌کند تا با تغییر دید و دیدگاه خود نسـبت به زندگی و تمامی مسـائل در مسیر پیشـرفت و موفقیت قـدم بردارید و احسـاس بهتری نسـبت به خودتان پیدا کنید.

درباره کتاب صوتی قدرت درونتان را آزاد کنید:

اصولی که در این کتاب درباره آن‌ها سخن گفته شده است، نتایج ملموسی را برایتان رقم می‌زند.

خودتـان بایـد تصمیـم بگیرید که چه چیزی برایتان مناسـب اسـت. به ایده‌های کتاب قـدرت درونتان را آزاد کنید (Unleash the Power Within) به عنوان مهم‌ترین مفهوم در زندگی‌تان بنگرید.

قدمت مغز انسـان به دو میلیون سال می‌رسـد و برای شـاد کردن شـما طراحی نشده اسـت؛ بلکه برای این طراحی شـده که شما را نجات بدهد از این رو همیشه به دنبال یک مشکل می‌گردد. شـما به دنبـال هر چیزی که بروید آن را می‌یابید؛ در حقیقت «جویند، یابنده اسـت.» و این نکته یکی از حقایق زندگی به شمار می‌رود. پـس اگـر می‌خواهید همـه چیز را تغییر بدهیـد، باید ببینید چه چیزی می‌تواند مانع رسیدن شما به اهدافتان شـود؟ مطمئناً ذهن. به نظرتان کدام جنبـه از ذهن ایـن کار را می‌کند؟ کدام احساس است که این موضوع را خراب می‌کند که شما در زندگی‌تان به دنبال چیزی نروید؟ قطعاً ترس.

دنیای امروز بسـیار پیچیده است، با این حـال از دوران جنگ جهانی دوم پر استرس‌تر نیست. هیچ یک از شما آن زمـان را به یاد ندارید، به احتمال زیاد دموکراسـی در حال محو شدن بود و در مقاطعـی آلمانی‌ها در حال نزدیک شدن به پیروزی بودند. به این شرایط می‌گویند شرایط پراسترس.

اینکه آن قدری که می‌خواهید درآمد نداریـد، کمـی اضافـه وزن دارید و یا کسـی در فضای مجازی به شـما فحش می‌دهد، این مسائل استرس‌زا نیسـتند. شـما خودتان به آن‌ها لقب پراسـترس داده‌اید، چراکه چشم‌انداز خوبی ندارید. شـما باید خوب بدانید که چه چیزی احساسات‌تان را خراب می‌کند.

یکـی از بزرگ‌تریـن چیزهایـی که موجب حال بدتان می‌شود، انتظارات است. بهتر اسـت انتظارات خود را با قدردانی جایگزین کنید، از این طریق تمـام زندگی‌تان تغییر می‌کند. وقتی توقـع رخدادی را دارید و آن چیز رخ ندهد، حالتان خراب می‌شود. زندگی برای درد کشیدن، پراسترس و عصبی بـودن، ترس و نگرانـی، خیلی کوتاه اسـت. اما ذهن‌تان بـه این دلیل که یک نرم‌افزار نجات‌دهنده محسـوب می‌شـود، همیشـه دنبال چیزهای اشتباه می‌گردد.

این وظیفه شماست که اجازه ندهید ایـن اتفاق روی بدهد و تنها راهی که می‌توانیـد از این مسـئله نجات پیدا کنید، این است که دور خودتان خطی بکشید و بگویید «من نمی‌خواهم رنج بکشـم، من می‌خواهم صادق باشم. وقتی که اسـترس به من دسـت داد نفسـی می‌کشـم و یاد اسـت موضوع می‌افتم کـه ما تنها موجـودات این سیاره هستیم که می‌توانیم به برخی افعال فکر کنیم و عصبی شـویم. به بعضی اتفاق‌ها فکر کنیم و خوشحال شویم. به یکسـری اتفاق فکر کنیم و نگران شویم.

به برخی اتفاقات فکر کنیم و عاشـق شـویم.» اما شـما بایـد کنترل این مسئله را به دست بگیرید؛ باید مغزتان را تربیت کنید. اگر این مغز را تربیت نکنید، او از شـما استفاده می‌کند به جای اینکه شما از او بهره بگیرید. شما باید به جای مغزتان به حرف قلب‌تان، روح‌تان و روان‌تان گوش بدهید.

شما باید مغز و قلب را در کنار یکدیگر به کار بگیرید. این گونه قدرت هر دو را با هم دارید. برای رسـیدن به این مرحله، باید انتظارات خود از دیگران را کم کنیـد. زیرا احتمال اینکه همه به گونه‌ای رفتار کنند که به نظر شما درسـت می‌رسد، بسیار پایین است. به جای انتظارات فراوان و بی‌جا داشتن از اطرافیان بهتر اسـت حس قدردانی خـود را افزایـش دهید تا احسـاس خوبی داشته باشید.

ایـن را بدانید هیچ مشـکلی در دنیا نیسـت که شـما قادر به حل کردنش نباشـید، چرا که تمامی مشـکلات توسـط خودتان سـاخته شـده‌اند. بنابرایـن هر مشـکلی را که خودتان سـازنده‌اش هسـتید، می‌توانید حل کنید. از ایـن رو بایـد بیاموزید که چگونـه الگوهای قدیمی‌تان را از بین ببرید و الگوهای جدید را جایگزینش کنید. زاویه دید و داسـتان خود را در زندگی تغییـر دهید و اقدام به کاری کنید، در این صورت اسـت که حالتان نیز عوض می‌شود.

کتاب صوتی قـدرت درونتان را آزاد کنید برای چه کسانی مناسب است؟

اگر تشنه تغییر و پیشرفت در زندگی هستید و دوسـت دارید به موفقیت شخصی دسـت پیدا کنید، این کتاب را از دست ندهید.

با آنتونی رابینز بیشتر آشنا شویم:

آنتونی رابینـز (Tony Robbins) نویسنده و سخنران آمریکایی در ۲۹ فوریه سـال ۱۹۶۰ در یـک خانواده نسبتاً فقیر متولد شد. در ۲۲ سالگی در یـک آپارتمـان کوچـک زندگی فقیرانه‌ای را می‌گذراند به گونه‌ای که به گفته خودش ظرف‌های غذایش را به ناچار در وان حمام می‌شست.

علاوه بر مشـکلات مالـی، به دلیل پرخوری وزنی بیشتر از ۱۲۰ کیلوگرم داشـت و همین او را به فردی تنبل، بی‌حال و خواب‌آلود تبدیل کرده بود. با این حال او رویاهای جاه‌طلبانه‌ای را در سر می‌پروراند.

وی تصمیم گرفت چاقی‌اش را از بین ببرد و به همین خاطر چندین کتاب در این زمینـه خواند. اما هیچ یک به آنتونی کمکی نکردند و او راه دیگری را پیدا کرد.

رابینز به فکر افتاد یک نفر را که از نظر جسمی سـالم و دارای تناسب اندام اسـت بیابد و عقاید و تفکرات و نحوه تغذیه‌اش را الگوی خود قرار دهد. این روش مؤثر بود و او موفق شد در کمتر از دو ماه، بدون استفاده از رژیم غذایی یا راهکارهای روانشناسی و کنترل فکر و ذهن، نزدیک به ۱۵ کیلوگرم از وزن خود را کم کند.

عمده شـهرت رابینز به دلیل آثارش در حـوزه موفقیت اسـت. او یکی از موفق‌تریـن افـراد در آمریـکا و در زمینه بهبود عملکرد شخصی به شمار مـی‌رود. همچنین آنتونـی بنیانگذار و رئیـس هیئت مدیـره بنیاد آنتونی رابینز اسـت که به افراد مختلف برای دسـتیابی به موفقیت‌هـای فردی و حرفه‌ای کمک می‌کند.

معرفی کتاب چین چگونه سرمایه داری شد؟

نام کتاب: خلاصه کتاب صوتی معجزه مثبت اندیشی
نویسنده: پاول مک کنا
مترجم: گروه مترجمان
گوینده: محسن زرآبادی پور
ناشر صوتی: رادیو مثبت
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۱ ساعت و ۱۴ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: خلاصه کتاب صوتی روانشناسی و موفقیت

کتاب صوتی معجزه مثبت اندیشی اگر دوست دارید شـیوه ی جدیدی بـرای نگرش خـود و زندگی اتخاذ کنیـد، پاول مـک کنـا، متخصص رفتارشـناس و نویسـنده کتاب‌های خودسـازی و خودیـاری، در خلاصه کتاب صوتی معجزه مثبت اندیشی به شما کمک می‌کند با کشف الگوهای افکار منفـی خود، نگـرش و عادات خوب را جایگزین آن‌ها کنید.

درباره خلاصه کتـاب صوتی معجزه مثبت اندیشی:

شاید در اطرافیان خود افراد بااستعداد زیادی را بشناسید که در هیچ یک از جنبه‌های زندگی‌شـان نمی‌توانند موفقیت زیادی کسـب کننـد. این دروسـت اسـت که هرکسـی در این جهان شایسـتگی کسب موفقیت‌های شغلی، اجتماعی و عاطفی را دارد. اما باید بدانید که راه صحیح رسیدن شما به موفقیت کدام اسـت؛ در غیر این صورت با شکست مواجه خواهید شد.

دلیل بسیاری از شکست‌های شما در زندگی این اسـت کـه در زمان بروز مشکلات قدرت تسلط بر احساساتتان را ندارید و درمورد آینده ی پیش رو تصورات زیادی در سر می‌پروانید.

یکـی از مهم‌ترین نکات موفقیت این اسـت که با احسـاسات منفی خود مبارزه کنیـد و کنترل کامل بر روی تفکراتتان داشته باشید.

پاول مک کنا در کتاب صوتی معجزه مثبت اندیشی (Paul McKenna's Positivity) که نسخه اصلی آن نیز به شـکل صوتی (پادکست نویسنده) منتشـر شـده اسـت، تکنیک‌ها و روش‌هایی را به شـما معرفی می‌کند که با کمک آن‌هـا بتوانید بر ذهن و احسـاساتتان تسلط کافی پیدا کنید.

با شـنیدن این کتاب صوتی و انجام راهکارهـای ارائه شـده در آن قادر خواهید بود با اعتمادبه‌نفس بیشتری افکار خود را هدایت کنید.

بـسیاری از احسـاسات منفی مثل خشم، ترس و تنهایی می‌تواند شما را وادار به رفتارهایی کند که مسـتقیماً به شکسـت منتهی می‌شـود. برای کنارگذاشتن احساسات و افکار منفی باید شیوه ی جدید نگرش به زندگی را امتحان کنید. نویسـنده در خلاصه کتاب صوتی معجزه مثبت اندیشی در قدم اول به شما یاد می‌دهد الگوهای منفی افکارتان را کشف کنید و بدانید دقیقـاً در چه زمان‌هایـی این افکار به سـراغتان می‌آید. بـا دریافت این اطلاعـات، می‌توانید به‌راحتی نگرش مثبت را جایگزین افکار سمی کنید.

مـک کنا عقیده دارد مثبت‌اندیشـی بر تمامی جنبه‌هـای زندگی ما مثل مسـیر شـغلی و روابط تأثیـر دارد. سیسـتم مثبت‌اندیشی که او به شما ارائـه می‌کند، با اسـتفاده از آخرین تکنیک‌های روان‌شناسـی ذهن شما را طوری برنامه‌ریزی می‌کند که به شـکل اتوماتیک‌وار مثـل یک برنده فکر کند و به سـمت افکار و ایده‌های موفقیت‌آمیز پیش برود.

خلاصه کتاب صوتـی معجزه مثبت اندیشی مناسب چه کسانی است؟

اگر قصد دارید در زندگـی خود احساس شـادی و موفقیت بیشتری داشته باشید، شنیدن راهکارهای ارائه شـده در این کتاب کمک زیادی به شما می‌کند.

پاول مک کنا را بیشتر بشناسیم:

پاول مـک کنا را می‌شـناسند، او نویسـنده کتاب‌های خودسـازی و خودیـاری در سـال ۱۹۶۳ در لندن متولد شد. او تابه‌حال در سمینارهای موفقیت زیـادی سـخنرانی کرده و کتاب‌هـای پرفـروش فراوانی نیز در حـوزه تولیدات رسـانه‌ای و موفقیت شخصی نوشته اسـت. پاول مک کنا (Paul McKenna) همچنیـن در برنامه‌های تلویزیونـی زیادی میزبان بـوده و در زمینـه ی خودسـازی، هیپنوتیزم، کاهش وزن و مدیتیشـن صحبت کرده است.

از دیگـر کتاب‌هـای وی می‌توان به «زندگی خـود را در هفت روز تغییر دهید» و «اعتمادبه‌نفس فوری» اشاره کرد.

در بخشـی از خلاصه کتـاب صوتی معجزه مثبت اندیشی می‌شنویم:

مـا تـوی دوره ی جالبـی زندگـی می‌کنیم. دنیای ما هر روز دارد تغییر میکند. تغییـرات تکنولوژی و علمی پیرامون ما با سرعت سرسام‌آوری در حال افزایشـن. ما انسان‌ها از فواصل خیلـی دور با هم در ارتباطیم. دنیای اطرافمـون رو می‌گردیم و اونو تغییر میدیم. محاسـباتی که انجامشـون چندیـن سـال طـول می‌کشـید، سـرفهایی کـه چندین مـاه زمان می‌بردن را حالا فقط توی چند ساعت انجام میدیم.

تکامـل داره رخ مبـده و مـا خیلی سـریع داریم جلو میریم. همین الان توی عصر ارتباطات دیجیتالی زندگی می‌کنیم. دستگاه‌های فکس، تلفن و کامپیوتر و ماهواره همشـون اجزای زندگـی مـدرن قرن بیسـت و یک هستند. اتفاقی توی یه گوشه از جهان میوفته و ما از گوشه ی دیگه ی دنیا اونو چند دقیقه ی بعد توی صفحه ی تلویزیون می‌بینیم.

سیسـتم‌های ارتباطی دنیـا می‌تونه ذهن‌هـای مارو به هـم مربوط کنه. دقیقـا مثل اعصاب داخـل یک مغز بـزرگ و جهانی. مـا در اوج تکامل خودمون قـرار داریم. من معتقدم که مرحله ی بعدی پیشرفت بشر حرکت به خـارج عصر ارتباطـات و ورود به عصـر جدیدیه که مردم منابع داخلی خودشون رو توسعه میدن.

معرفی کتاب

معرفی کتاب پروفسور دیوانه: قوانین جادوی اثر مکتوب تمدن متمدن بازی بزرگان به سبک R.J.B

کتاب پروفسـور دیوانه، به شـما این پیام را می‌رساند که برای داشتن یک زندگی ایده‌آل تنها کافیسـت که به خودتان و توانایی‌هایتان ایمان داشته باشـید. ابراهیم رجبی کویخی با ارائه‌ی توصیه‌هایی ارزشـمند به شما یاد می‌دهد کـه کنترل زندگی خودتـان را به بهترین شکل ممکن در دسـت بگیرید و طعم شیرین ثروت، شادی و خوشبختی را بچشید.

درباره‌ی کتاب پروفسور دیوانه:

این کتـاب از مجموعه کتاب‌های جادوی اثر مکتوب قوانین موفقیـت R.J.B معرجای است که دیدگاه‌ها و عقایدتان را برای داشتن زندگـی بهتر و خلـق بهترین‌هـا دگرگون می‌کنـد. آیا می‌دانسـتید اگر بـه خودتان ایمان نداشته باشـید که می‌توانید به ثروت و موفقیت‌های زیادی در زندگی دسـت پیدا کنید، هیچ‌گاه سـهمی از این جهان پهناور نخواهید داشت؟ بیایید از همین حالا شروع کنید. شـما اگـر ارزش‌ها و اسـتعدادهای نامحدود خـود را نپذیرید قطعاً سرنوشـت خوبـی نخواهید داشـت و در این شـرایط هیچ‌کس مقصر فروپاشی و آشفتگی آینده‌ی شما نیست؛ پس راهکار چیست؟

نویسنده در کتاب پروفسـور دیوانه (Mad Professor) بـه شـما ایـن فرصـت را می‌بخشـد تـا ثروتمند شـدن و در زندگی شخصی و شغلی‌تان به موفقیت برسید، اما به دلیل وجود میدان مسـابقه‌ی پر هرج و هفت میلیارد انسـان که به دنبال رسـیدن به موفقیت و کسـب ثروت هسـتند، ابتدا باید زیرسـاخت‌های خود را درست پی‌ریزی نمایید تا با هر طوفانی، رویاهایتان بر سرتان آوار نشوند.

شما انسـان‌های دانا و توانایی هستید، فقط بایـد بدانید که انجام هر کاری فرمول خاص خودش را دارد که برای رسـیدن به موفقیت بایـد آن‌ها را فـرا بگیریـد. ابراهیم رجبی کویخی در کتاب حاضـر این فرمول‌ها را به شـما آموزش می‌دهد. به خودتـان اعتماد کنید و با بهره‌گیـری از راه و روش‌های این کتاب وارد جریان پهناور و نامحدود رونق‌ها و فراوانی ثروت‌های زندگی‌تان شوید تا بتوانید از همه‌ی ابزارهای بی‌شـماری که اکنون در تزد شماست به درستی استفاده نمایید، آنگاه می‌توانید به هر آنچه می‌خواهید دسترسـی پیدا کنید.

دربـاره‌ی مجموعه کتاب‌های جـادوی اثر مکتوب قوانین موفقیت R.J.B:

مجموعه حاضر نتیجه‌ی ۲۴ سـال تحقیق و تجارب نظری و عملی ابراهیم رجبی اسـت. تقریبا ۱۴ سال زمان برد تا نگارش دوازده اثر مجموعه کتاب‌های جادوی اثر مکتوب قوانین موفقیت R.J.B به پایان برسـد. نویسنده در دستاوردهای خود را بیشتر کند، باید بخواند. (تونی السـاندرا، نویسنده کتاب قانون طلایی فروش)

- برایان تریسـی بار دیگـر کتابی قدرتمند و کاربردی نوشـته که بـه شـما نشان می‌دهد چگونه شـانس و موفقیـت‌های خوب خود را بسـازید، مسـئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید و آینده را به هر شکلی که می‌خواهید، تغییـر دهید. (کن بلانچارد، نویسـنده کتاب مدیر یک دقیقه‌ای)

کتاب صوتی آینده خود را خلق کنید برای چه کسانی مناسب است؟

اگر انسان بلندپروازی هسـتید و می‌خواهید کیفیت زندگی خود را بهتر کنید و در تمامی بخش‌های آن به موفقیت برسید، این کتاب به شما پیشنهاد می‌شود.

برایان تریسی را بیشتر بشناسیم:

یکـی از بهترین سـخنران و نویسـندگان انگیزشـی در سـطح جهان برایان تریسـی (Brian Tracy) نـام دارد. او تاکنون در ۷۰ کشور دنیا، سـمینارهای موفقیت و فروش را برگزار کرده است و تعداد سمینارهای او حدود ۵۰۰۰ هزار با بیش از ۲۰۰۰ شـرکت کننده تخمین زده می‌شود.

معرفی کتاب

معرفی کتاب صوتی آینده خود را خلق کنید

کتاب صوتی آینده خود را خلق کنید نوشته‌ی برایـان تریسـی، مخصوص کسانی‌سـت که می‌خواهند درآمد بیشـتری داشـته باشند، زندگی لـذت بخش و باثبـات‌تری را تجربه کننـد و پله‌های ترقی و موفقیـت را هر چه سـریع‌تر طی کنند. تنها کافیسـت تا با دوازده اصل این کتاب آشنا شـوید تا زندگی‌تان زیر و رو شود.

درباره کتاب صوتی آینده خود را خلق کنید:

برایان تریسی یکی از محبوب‌ترین سخنرانان حرفـه‌ای جهان در کتاب صوتـی آینده خود را خلـق کنیـد (Create Your Own Future) به شما درباره یک مسیر اثبات شده و دقیـق توضیح می‌دهد که بـا قرارگیری در آن و عمل به دسـتورالعمل‌هایش، آینده‌تان درخشـان می‌شـود و می‌توانید بـه اهداف مختلف خود دست پیدا کنید.

دروافع با دوازده اصولی که کتاب آینده خود را خلق کنید به شـما پیشنهاد می‌دهد، زندگی، شـغل و آینده‌تان قابل کنتـرل خواهد بود و بدون آنکه اسـترس عوامل مخرب بیرونی را داشته باشـید، می‌دانید که قطعا به موفقیت خواهید رسید.

هر یک از این عوامـل موفقیت را به همـراه مثال‌هـای موردی و جـذاب برایتان توضیح می‌دهد و در کنار آن تمرینات خاصی را برایش در نظر می‌گیرد تا بتوانید بلافاصله از آن‌ها برای اجرا در زندگی خود استفاده کنید.

کتاب آینده خود را بـسازید به شـما نشـان می‌دهد کـه چگونه می‌توانیـد اهدافتان را تعیین کنیـد، خلاقیت ذاتی خـود را به کار گیرید و از هر مانعی در مسـیر خود بگذرید. شـما آموخت که چگونه مهارت‌های اصلـی برای تسـلط بر حـوزه کاری خود را بشناسید و چگونه از مهم‌ترین افراد در زندگی شغلی و شخصی خود حمایت کنید.

دروافع اهمیتی ندارد که شـغل و حرفه شما چیسـت؛ چرا که هر کسی می‌تواند با شنیدن ایـن کتـاب صوتـی در زمینـه کاری خود متخصص شـود، به اسـتقلال مالی برسـد و عادت‌ها و افکار مثبتی را در خود پرورش دهد. نکوداشت‌های کتاب صوتی آینده خود را خلق کنید:

- هر کسـی که به دنبال موفقیت در زندگی شـخصی و شغلی خود است باید این کتاب را بخواند. (جف روزن، معاون اجرایی رپلس بانک ایالات متحده)

-اگر مراحل سـاده بـه کار رفته در کتاب را دنبال کنید، قطعا زندگی شـما تغییر می‌کند و سـرعت موفقیت شما بیشتر می‌شود. (تونی جری، نویسنده و سخنران)

- برای ایجـاد آینده‌ای موفـق، دوازده اقدام عملی و قدرتمند را یاد بگیرید تا زندگی خود را کنترل کنید و موفقیت خود را به درجات بالا برسـانید. این کتاب را هر کسی که می‌خواهد دستاوردهای خود را بیشتر کند، باید بخواند. (تونی السـاندرا، نویسنده کتاب قانون طلایی فروش)

- برایان تریسـی بار دیگـر کتابی قدرتمند و کاربردی نوشـته که بـه شـما نشان می‌دهد چگونه شـانس و موفقیـت‌های خوب خود را بسـازید، مسـئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید و آینده را به هر شکلی که می‌خواهید، تغییـر دهید. (کن بلانچارد، نویسـنده کتاب مدیر یک دقیقه‌ای)

کتاب صوتی آینده خود را خلق کنید برای چه کسانی مناسب است؟

اگر انسان بلندپروازی هسـتید و می‌خواهید کیفیت زندگی خود را بهتر کنید و در تمامی بخش‌های آن به موفقیت برسید، این کتاب به شما پیشنهاد می‌شود.

برایان تریسی را بیشتر بشناسیم:

یکـی از بهترین سـخنران و نویسـندگان انگیزشـی در سـطح جهان برایان تریسـی (Brian Tracy) نـام دارد. او تاکنون در ۷۰ کشور دنیا، سـمینارهای موفقیت و فروش را برگزار کرده است و تعداد سمینارهای او حدود ۵۰۰۰ هزار با بیش از ۲۰۰۰ شـرکت کننده تخمین زده می‌شود.

معرفی کتاب صادرات کالا و خدمات فنی و مهندسی

نام کتاب: کتاب صوتی هنر شفاء اندیشیدن
نویسنده: رولف دوبلی
مترجم: عادل فردوسی پور، بهزاد توکلی، علی شهروز
گوینده: عادل فردوسی پور
ناشر چاپی: نشر چشمه
ناشر صوتی: رادیو گوشه
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۹ ساعت و ۱۵ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب صوتی روانشناسی و موفقیت، کتاب موفقیت و خودسازی

کتاب صوتی هنر شفاء اندیشیدن

کتاب صوتی هنر شـفاء اندیشیدن نوشـته‌ی رولـف دوبلـی، راهنمایی مفید و جذاب برای کسـانی است که می‌خواهند از خطاهای شناختی خود جلوگیـری کنند و در همـه‌ی ابعاد زندگی‌شان انتخاب‌های بهتری داشته باشند. کتابی پرفروش که به مدت ۸۰ هفته متوالی در فهرست ده کتاب برتر و پرفروش اشپیگل آلمان بود.

دربـاره کتـاب صوتی هنر شـفاء اندیشیدن:

همه‌ی افـراد در طـول روز در حال تصمیم‌گیـری، فکر کـردن، انتخاب کردن و ... هسـتند؛ به عبارتی تمام اعمالی که به وسـیله‌ی ذهن صورت می‌گیرد. اما سـوال اینجاست که آیا این کار به درسـتی انجام می‌شـود؟ کتاب صوتی هنر شـفاء اندیشیدن (The Art of Thinking Clearly) راهنمایی است که به شما کمک می‌کند تا خطاهای ساده ذهنی خود را بهتر بشناسید، از آن‌ها دوری کنید و در نهایـت تصمیمات بهتری بگیرید.

کتاب صوتی هنر شـفاء اندیشیدن از اشتباهاتی که ممکن اسـت هر یک از شـما انجام دهید، سخن می‌گوید، اشـتباهاتی کـه در زندگـی همه‌ی انسـان‌ها وجـود دارنـد و در تمام تصمیمات زندگی تاثیرمی‌گذارند، اما شما به دلایلی آن‌ها را نمی‌بینید؛ اشـتباهاتی که باعث می‌شـوند در نهایت تصمیمات غلطی داشته باشید. برای مثال یقینا برای شـما هم پیش آمده با قاطعیـت نتیجه‌ای بگیرید و چند روز بعد کاملا برعکس آن اتفاق بیفتند و حسابی پشیمان شوید.

رولـف دوبلی در این کتـاب صوتی، سـبب تغییر و دگرگونی افکار شـما می‌شود و شما پس از شنیدن این اثر، دیدگاه تـازه‌ای به جهان اطراف خود خواهید داشت و تصمیمات منحصر به فردتری خواهید گرفت.

هنر شفاء اندیشـیدن پس از اینکه به انتشـار رسـید در مدت کمی به چندین زبان دنیا ترجمه شـد و مورد توجه بسیاری از مخاطبان کتاب‌های روانشناسـی و روان‌شـناختی قـرار گرفت. نویسنده در این کتاب با بیانی رسا و صریح، رفتار و شخصیت انسان را مورد تحلیل و بررسی قرار داده و به شما یادآور می‌شود که شاید بسیاری از انتخاب‌ها به صورت واضح و صادقانه گرفته نشوند.

نـکات این کتاب در سـتون هفتگی روزنامه‌های برجسـته آلمان، هلند و سـوئیس و بعدًا در دو کتاب آلمانی نوشـته می‌شـد. همچنیـن پس از ترجمه آن بـه زبان‌های مختلف، این کتاب در لیسـت پرفروش ترین آثار در انگلیس، کره جنوبی، هند، ایرلند، سنگاپور و ایران قرار گرفت.

رولف دوبلـی (Rolf Dobelli) را بیشتر بشناسیم:

او رمـان نویس، نویسـنده و متفکر سوئیسی اسـت و دکترای خود را در رشته فلسفه اقتصاد از دانشگاه سنت گالن سـوئیس دریافت کـرد. دوبلی کار داسـتان نویسی را از سال ۲۰۰۲ شـروع کرد و هـم اکنـون در زمره نویسنده‌های پرفروش دنیا قرار دارد. این نویسنده بنیانگذار چندین شرکت از جمله World.minds اسـت که در سـال ۲۰۰۸ آن را تاسیس کرد تا پلی بین جوامع مختلف علمی، تجاری و فرهنگی باشـد. این شرکاء نشـت‌هایی را با حضور سخنرانان بزرگ دنیا در شـهر زوریخ برگزار می‌کند.

دوبلـی رمان‌ها و آثار غیر داسـتانی زیادی نوشـته و کتاب‌هایش به ۴۲ زبان دنیا ترجمه شده است. برخی از آثار ترجمه شـده او عبارتند از: اخبار را دنبال نکنید و هنر خوب زیستن.

دروافـع خلاقیـت و نـوآوری در کتاب‌های دوبلی باعث شـده تا او به یک نویسـنده‌ی برجسته تبدیل شود و همچنیـن در کارش بـه موفقیت دسـت یابد تا حدی که از او به عنوان شخصیت برجسته‌ای در اقتصاد و علم یاد می‌کنند.

نکوداشـت‌های کتـاب صوتـی هنر شفاء اندیشیدن:

- اگـر می‌خواهید جلـوی خطاهای شناختی را بگیرید، این کتاب را حتما مدرسه هاروارد کندی)

- دوبلـی رایج‌تریـن شکسـت‌های تصمیم گیری ما را با روشـی صریح و جذاب بررسـی می‌کند و نحوه مقابله بـا آن‌ها را آمـوزش می‌دهد. (رابرت سیالدینی، نویسنده کتاب تأثیر)

- بررسی جدی استدلال‌ها و خطاهای شناختی که منجر به اشتباهات مکرر افراد، مشـاغل و ملت‌ها می‌شود. در این کتاب جذاب، دوبلی دستورالعمل خوشـبختی را ارائه نمی‌دهد بلکه یاد می‌دهد که چگونه از خود ناراحت و ناراضی نباشید. (starred review)

- این کتاب نثری ساده و جذاب دارد. کاری کـه دوبلی انجام می‌دهد دقیقاً پیش فرض‌ها، سـوگیری و توهماتی که فرایندهای تفکر و تصمیم گیری ما را در روابط تجاری و شخصی شـکل می‌دهـد و این اشـتباهات می‌توانند برای ما به عنوان افراد و به عنوان یک جامعه گران تمام شـوند. (فایننشـال تایمز)کتاب صوتی هنر شـفاء اندیشـیدن برای چه کسانی مناسب است؟

اگر بـه کتاب‌هـای روانشناسـی و خودشناسـی علاقه مند هسـتید و می‌خواهید خطاهای فکری و رفتاری خود را پیدا کنید، این کتاب به شـما پیشنهاد می‌شود.

در بخشی از کتاب صوتی هنر شفاء اندیشیدن می‌شنویم:

زی گارنیک و دوسـتانش به رستوران رفتند و هنگام سـفارش دادن متوجه شـدند که پیش خدمت هیچ‌کدام را یادداشت نکرد. آن‌ها منتظر غذاهای اشـتباه بودنـد که همه چیـز دقیقا آنطـور که خواسـته بودند سـرمیز آمد و از هـوش عجیب پیش خدمت تعجـب کردنـد، وقتی از رسـتوران بیرون آمدند زی متوجه شـد چیزی جا گذاشـته و مجدد برگشـت و آن پیش‌خدمت باهوش را پیـدا کرد و سراغ وسیله‌اش را گرفت.پیش‌خدمت او را نشـناخت. زی غافلگیر شده بود، وقتـی از پیش‌خدمت علت رفتار او را پرسید گفت: من سـفارش‌ها را تنها تـا زمانی که پشـت آن پنهان داریم بسیار ارزشمند است.

داستان بودای طلایی را در نظر بگیر. در سال ۱۹

معرفی کتاب

کتاب مدیریت تصمیم گیری و حل مسئله

نام کتاب: کتاب مدیریت تصمیم گیری و حل مسئله
نویسنده: حوریه فیض آبادی، سعید علایی
ناشر چاپی: انتشارات ویهان
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۹۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۱-۷۹-۹
موضوع کتاب: کتاب موفقیت و خودسازی، کتاب‌های مدیریت و رهبری

کتاب مدیریت تصمیم گیری و حل مسئله نوشته حوریه فیض‌آبادی و سعید علایی، به شما کمک می‌کند چگونه در هر موقعیت و شرایطی بهترین تصمیم و راه‌حل را پیدا و انتخاب کنید. آموختن این مهارت‌ها و به کار بردن آن‌ها تأثیر بسیاری در نحوه و کیفیت زندگی شخصی شما دارد.

همه انسان‌ها در زندگی شخصی و کاری خود، با مشکلات بسیاری روبه‌رو می‌شوند. وجود مشکلات ریز و درشت در زندگی امری عادی تلقی می‌شود، بنابراین به جای منفعلانه عمل کردن بهتر است بیاموزیم که مشکلات خود را چگونه حل کنیم.

اگر شما توانایی کافی برای حل موفقیت‌آمیز مسئله را داشته باشید، این امر باعث افزایش اعتماد به نفستان شده و احساس خوبی پیدا می‌کنید. حل مسئله مهارتی است که می‌توانید آن را یاد بگیرید و در زندگی خود به کار ببندید. اگر این مهارت را به دست آورید می‌توانید به طور سازنده با مشکلات زندگی مواجه شوید.

برای حل مسئله چند فعالیت را باید انجام دهید. در ابتدا مشکل را با جزئیات تعریف کنید و بعد راه‌حل‌های مختلف برای مشکلتان را بررسی کرده و سرانجام بهترین راه‌حل را انتخاب کنید.

در بخشی از کتاب مدیریت تصمیم گیری و حل مسئله می‌خوانیم:
تکنیک‌های حل مسئله راه‌حلی جهت برطرف کردن مشکل ارائه نمی‌کنند، بلکه وسیله‌ای هستند برای شناسایی علل بوجود آمدن مشکلات. تحلیلگر با استفاده از قدرت نوآوری و خلاقیت خود و تیم حل مسئله، نسبت به برطرف کردن مشکل، راه‌حل ارائه نماید.
در دنیای دگرگونی‌ها اگر ما نتوانیم خود را با سیر شتابان تحولات سازگار سازیم و دانش، محصول یا خدمت جدیدی برای عرضه نداشته باشیم، دچار زوال خواهیم شد از دلایل عدم بروز خلاقیت در سازمان‌ها، نبود یک سیستم مدون جهت آموزش خلاقیت، عدم وجود محیط سازمانی مناسب برای ایجاد خلاقیت و مدیریت نامناسب خلاقیت می‌باشد. برای تبدیل سازمان به یک سازمان خلاق و نوآور نیاز به ارائه روش‌ها و راهکارها و تدوین الگوی مناسب و بومی حس می‌شود. پدیده خلاقیت و نوآوری مثل بسیاری از خصیصه‌های انسانی در اتاق نوع بشر یافت می‌شود و این انگیزش‌ها و شرایط محیطی و فردی است که عامل خلاقیت را آشکار می‌کند.
خلاقیت بعنوان یک حالت روانی و ذهنی که در قلمرو علم روانشناسی است ظهور می‌کند و از آنجایی که عمده کار و فعالیت انسان در سازمان‌ها انجام می‌شود، عامل ایجاد و پرورش خلاقیت در محدوده علم و هنر مدیریت قرار می‌گیرد.
مدیران می‌توانند ظهور خلاقیت را در سازمان‌ها با ایجاد زمینه‌های مناسب، تسریع و یا با ایجاد فضای نامناسب آن را عقیم نمایند خلاقیت میلی ذاتی است که در وجود انسان به ودیعه نهاده شده و انسان مظهر خلاقیت الهی است.

کتاب مشاوره روانشناسی سلامت در بیمارستان

نام کتاب: کتاب مشاوره روانشناسی سلامت در بیمارستان
نویسنده: سوزان ام. لابوت
مترجم: پوران سامی، امین رفیعی پور
ناشر چاپی: انتشارات نسل نوآندیش
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۴۵۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰۱۸۵-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان

سوزان ام. لابوت در کتاب مشاوره روانشناسی سلامت در بیمارستان توضیح داده است که چگونه روانشناسان سلامت می‌توانند به عنوان مشاور در بیمارستان با تیم پزشکی همکاری کرده و در تعیین سبب‌شناسی نشانه‌های اضطراب، افسردگی، اختلال در سازگاری و... کمک کنند.
کتاب حاضر آموزش‌های مفصلی را درباره موضوع‌های حائز اهمیت برای نحوه کار در بیمارستان ارائه می‌کند؛ برای مثال می‌توان تفسیر پرونده پزشکی بیماران، تشریح مشکلات اصلی روان‌شناختی که در بیمارستان رخ می‌دهند و هدایت فرایند ارزیابی و درمان در بخش‌های بیمارستانی را نام برد. همچنین اطلاعاتی را درباره رسیدگی به نیازهای خاص بیماران بستری از جمله ارزیابی ظرفیت تصمیم‌گیری و کمک به آن‌ها برای مدیریت مسائل مربوط به پایان زندگی ارائه می‌کند.
رویکرد نظری کتاب مشاوره روانشناسی سلامت در بیمارستان (Health psychology consultation in the inpatient medical setting) الگوی زیستی روانی اجتماعی را دنبال می‌کند که مدل استاندارد فعلی برای مداخله‌های حوزه روانشناسی سلامت بالینی است. در این مدل، روانشناس در هنگام مفهوم‌پردازی فرد و بیماری‌اش به همه ابعاد زیست‌شناختی، اجتماعی و روانشناختی بیماری توجه می‌کند.
مداخله‌های طراحی شده برای بیماران بستری نیز اغلب بر رویکردهای شناختی رفتاری مبتنی بر شواهد استوار است.
این کتاب به پنج بخش تقسیم شده است. بخش یکم بر محیط بیمارستانی و مدل‌های مشاوره بستری تأکید می‌کند. بخش دوم، به اصول اولیه و اساسی انجام دادن مشاوره بستری می‌پردازد. بخش سوم، مشکلات روانشناختی در بیماران بستری بررسی می‌شود. در بخش چهارم، موضوعات و مسائل خاص در بیمارستان تشریح می‌شوند. در بخش پنجم کتاب، بر موضوعات اخلاقی و حرفه‌ای تأکید شده است.
کارکرد روانشناختی در بخش‌های بستری پزشکی از چند جهت با کار بالینی در بخش‌های سرپایی و بخش‌های بستری روانپزشکی تفاوت دارد. با این حال کارآموزان روانشناسی بدون هیچ‌گونه راهنمایی یا دوره آموزشی در زمینه نحوه کار در بخش، نخستین حضور بالینی خود را در بیمارستان آغاز می‌کنند. همچنین درمانگران باسابقه‌تر نیز تخصصی در حوزه روانشناسی سلامت ندارند. هرچند ناظران بخش‌ها تسلط نسبتاً کاملی بر مسائل و موضوعات مرتبط دارند؛ اما آن‌ها وقت کافی برای آموزش به کارآموزان ندارند و پیش از شروع دوره کارآموزی اقدام به برگزاری یک سمینار پایه درباره کارورزی بیمارستانی نمی‌کنند.
تاریخچه رشته روانشناسی سلامت (Health psychology) در ایران به کمتر از یک دهه برمی‌گردد، بنابراین می‌توان گفت این گرایش از رشته روان‌شناسی در ایران تقریباً نوپاست. بدیهی است همان‌طور که سایر رشته‌های علمی و دانشگاهی در ابتدای کار با مسائل و چالش‌های مختلفی روبه‌رو بوده‌اند، روانشناسی سلامت نیز در عبور از گذرگاه تحول، با چالش‌هایی قابل پیش‌بینی مواجه خواهد بود. یکی از این مسائل جدی، کمبود منابع درسی کافی (به‌ویژه به زبان فارسی) برای دانشجویان این رشته به‌خصوص در مقطع دکتری تخصصی است و یکی از مسئولیت‌های جامعه علمی و تخصصی کشور، رفع این نقص مهم و اساسی است.
با توجه به این شرایط، طی چند سال گذشته بررسی‌های زیادی در مراجع مختلف بین‌المللی انجام شده است تا از منابع علمی معتبر و روزآمد در این زمینه استفاده شود. اکنون بخشی از این کمبودها با انتشار کتاب مشاوره روانشناسی سلامت در بیمارستان رفع خواهد شد.
سوزان ام. لابوت (Susan Labott) را بیشتر بشناسیم:
سوزان ام. لابوت، دارای دکترای تخصصی روانشناسی و پروفسور برد تخصصی روانشناسی آمریکا، دکترای خود را در از دانشگاه ایلینویز شمالی گرفت و فلوشیپ پسادکتری را در بیمارستان هنری فورد گذراند. او استاد روانشناسی بالینی در مرکز روانپزشکی دانشگاه ایلینویز و گروه علوم سلامتی آن دانشگاه است. سوزان پس از ۱۸ سال که سرویس روانشناسی سلامت سرپایی را اداره می‌کند، اکنون این سرویس را برای بیماران بستری در بیمارستان راه‌اندازی کرده است.
کتاب مشاوره روانشناسی سلامت در بیمارستان به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
این اثر برای علاقه‌مندان به مباحث روانشناسی به ویژه برای افرادی که در زمینه روانشناسی بالینی عمومی مهارت دارند اما تجارب بیمارستانی اندکی دارند، گزینه‌ای عالی به شمار می‌رود. همچنین دانشجویان می‌توانند به سهولت هنگام گذراندن دوره کارآموزی در بیمارستان، از این کتاب به‌عنوان راهنمای خود استفاده کنند.
در بخشی از کتاب مشاوره روانشناسی سلامت در بیمارستان می‌خوانیم:
روانشناس هنگام ارائه خدمات مشاوره‌ای به بیماران بستری می‌تواند در چند قالب و چهارچوب مختلف کار کند.

کتاب راه انسان شدن

نام کتاب: کتاب راه انسان شدن
نویسنده: کارل راجرز
مترجم: قاسم قاضی
ناشر چاپی: انتشارات پندار تابان
سال انتشار: ۱۳۹۵
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۵۱۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۳-۱۰-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان، کتاب‌های علوم اجتماعی

همه افراد باسواد می‌توانند از کتاب راه انسان شدن، اثر کارل راجرز، به قدر درک و همت خود بهره گیرند و روابط خود با دیگران را بهبود بخشند تا به سوی خویشتن‌سازی و تعالی خود گام بردارند. هر چند در اصل این یک کتاب روانشناسی و تعلیم و تربیت است، ولی دانشجویان روانشناسی، علوم تربیتی، روان‌پزشکی و مددکاری اجتماعی، علوم اجتماعی، الهیات و فلسفه می‌توانند از آن بهره‌های علمی فراوان ببرند.
کتاب راه انسان شدن (On becoming a person) شامل ۲۱ فصل است که هر فصل از استقلال کامل برخوردار است. تمامی فصل‌ها مقاله‌هایی بودهاند که دکتر کارل راجرز (Carl Ransom Rogers) به مناسبت‌های مختلف آن‌ها را نگاشته و یا سخنرانی کرده است. از این رو خوانندگان برای فهم فصل‌های بعدی نیازی به مطالعه فصل‌های قبلی ندارند. افزون بر این، تمامی فصل‌ها از کیفیت و ماهیت جداگانه‌ای برخوردارند. راجرز تنها به مباحث بسیار تخصصی روانشناسی در این کتاب نپرداخته است، بلکه سوای روانشناسی ناب و پژوهش‌های مربوط به نظریه‌ها، به موضوعاتی در باب خانواده، آموزش و پرورش، برقراری ارتباط‌های انسانی، فلسفه، علم و سیاست نیز مبادرت ورزیده است.
به همین دلیل کتاب گسترده پردامنه‌ای از کتاب‌خوان‌ها را راضی می‌سازد. از دیگر سو، این اثر یک کتاب درسی تخصصی به معنی دقیق کلمه نیست. راجرز نظریه‌های تخصصی خود را به گونه‌ای مشروح در زمینه‌های روانشناسی، مشاوره و درمان در آثار دیگر خود آورده است. در این اثر خوانندگان بیشتر با نظریات عمومی او درباره انسان و حوادث و ارتباط‌های مربوط به او آشنا می‌شوند. این اثر راجرز را نه تنها به عنوان یک روانشناس، که یک فیلسوف و جامعه‌شناس معرفی می‌کند.
کتاب راه انسان شدن از جهت پژوهش دارای اهمیت ویژه‌ای برای پژوهشگران علوم انسانی است. راجرز در بخش نخست این کتاب می‌گوید: «من به گونه‌ای فزاینده به پژوهش اهمیت داده‌ام.» و در جایی دیگر اضافه می‌کند: «گروه‌های گواه، آزمون‌ها، همبستگی‌ها، (آزمون t) و درصدهای مهم به ما یاری می‌دهند تا حدس‌های ذهنی درست داشته باشیم و از فریب دادن خود بپرهیزیم ... آزمایش‌های مدون‌دار به عنوان مستندخانی به کار می‌روند که کوشش آن‌ها صرف رسیدگی کردن به حدس‌های ذهنی، جزم‌اندیشی یا فرضیه یک شخص می‌شود که آیا با واقعیت عینی مطابقت دارد یا نه».
این کتاب به هیچ وجه اندرزنامه نیست و هیچ شباهتی به «خودآموز» ندارد، بلکه این تجربه راجرز است که خوانندگان مقاله‌ها غالباً آن را چالش‌انگیز و پرمایه می‌یابند. محتوای کتاب تا اندازه‌ای به شخص در تصمیم‌گیری‌های شخصیش و در پیگیری آن‌ها به موازات تلاش‌هایش در جهت تبلور شخصیتی که مایل است داشته باشد، اطمینان می‌دهد.
دکتر کارل راجرز درباره نوشتن کتاب راه انسان شدن می‌گوید: به ساده‌ترین بیان، هدف از این کتاب آن است که شما را در تجربه خود، تجربه‌ای که بخشی از وجود من است، شریک و سهیم سازم. این آن چیزی است که من در جنگل‌های زندگی امروزین و در سرزمین پهناور و بدون نقشه ارتباط‌های شخصی به تجربه می‌آورده‌ام، این‌ها، چیزهایی هستند که من دیده‌ام و باورهای من از آن‌ها مایه گرفته‌اند.
این‌ها راه‌هایی هستند که من پیموده‌ام و در آن گذرگاه‌ها باورهای خویش را آزموده‌ام. این‌ها برخی از گم‌گشتگی‌ها، پرسش‌ها، دلواپسی‌ها و بی‌اطمینانی‌هایی هستند، که من با آن‌ها مواجه هستم.
راجرز نمونه واقعی یک دانشمند علاقه‌مند به پژوهش بود. او فرمول‌بندی‌های خود را به آزمایش‌های پژوهشی می‌سپرد. خواندگان ملاحظه خواهند کرد که در سرتاسر کتاب و با یافته‌های پژوهشی دیگران استناد می‌کند یا پژوهش‌های انجام داده خود را به تفصیل تشریح می‌کند.
دستاورد دکتر کارل راجرز از حیطه‌های بالینی و پژوهش‌های این سالیان، چندین کتاب و مقاله‌های بسیاری است. نوشتارهایی که در این مجلد آمده از میان مقاله‌هایی انتخاب شده‌اند که آن‌ها را در ده سال اخیر از سی و سه سال زندگی حرفه‌ای خود، یعنی میان سال‌های ۱۹۵۱ تا ۱۹۶۱، نوشته است.
در بخشی از کتاب راه انسان شدن می‌خوانیم:
این کتاب درباره تجربه‌های بسیار شخصی هر کدام از ماست. درباره مراجعی است که در دفتر من، آن‌جا کنار میز می‌نشینند، تلاش می‌کند که خودش باشد، تا سرحد مرگ از این که خودش باشد هراس دارد تلاش می‌کند که تجربه خود را آنگونه که هست ببیند، می‌خواهد که آن تجربه بشود و با وجود این از دورنمای آینده به گونه‌ای ژرف می‌ترسد.
این کتاب درباره من است به گونه‌ای که در آن‌جا با آن مراجع می‌نشینم. رویم به اوست و در آن تقلای ژرف و حساس، تا آن‌جا که بتوانم شرکت می‌کنم. درباره من است که می‌کوشم تجربه مراجع را همراه با معنی و احساس و مزه و طعمی که برای او داشته است، درک کنم. درباره من است که به خاطر فهمیدن آن مراجع و برای خطایذیری انسانی خود، می‌خواهم زار بزنم و درباره شکست‌هایی است که گاه و بیگاه از این که زندگی را آن گونه که مراجع می‌بیند نمی‌توانم ببینم، تعمیم می‌شود. شکست‌هایی که مانند اشیاء سنگین فرود می‌آیند و بر سر راه پیچ در پیچ و پر از ظرافت رشدی که در حال تحقق یافتن است، قرار می‌گیرند.
درباره من است که به سبب مزیت مادا بودن، برای تولد شخصیتی تازه، به گونه‌ای که در کنار بایستم و نگران پیدایش یک خود، یک شخص و ناظر فرآیند تولدی باشم که من در آن یک سهم مهم و آسان‌سازی داشته‌ام، سخت شادمان می‌شوم.
هم درباره مراجع و هم من است که به نیروهای مؤثر و سازمان یافته‌ای که در همه این تجربه نمایان هستند و به نظر می‌رسد آن نیروها به گونه‌ای ژرف در همه گیتی ریشه‌دار باشند، با شگفتی توجه می‌کنیم.
من بر این باورم که این کتاب درباره زندگی است، زندگی که آشکارا خود را در فرآیند درمانی ظاهر می‌سازد با قدرت کور و گنجایش ویرانگری بسیار سترگش، اما با پیروزی خرد کنده‌اش به سوی رشد، در صورتی که فرصت برای رشد فراهم باشد».

معرفی کتاب

کتاب صوتی تیز و بز فکر کن و عمل کن (راهکارهایی برای موثر و مصمم بودن)

کتاب صوتی تیز و بز فکر کن و عمل کن (راهکارهایی برای موثر و مصمم بودن) نوشته‌ی دارن بریدجر و دیوید لوئیس، به شما می‌آموزد که چگونه با مدیریت ذهن‌تان در زندگی تصمیمات درست و به جا بگیرید و کارهای خود را در کمترین زمان عملی کنید. کتاب صوتی تیز و بز فکر کن و عمل کن (Think Smart Act Smart: Ways to Be Effective and Decisive) شیوه‌هایی از ریاضی‌دانان، روان‌شناسان، مشاوران تجاری، رقبای ورزشی ارائه کرده است تا هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات از آن‌ها استفاده کنید. همچنین تکنیک‌های آموزش ذهن و تمرینات ارزیابی فردی گوناگونی نیز شرح داده است.
عده‌ای از اشخاص برای تجزیه و تحلیل شرایط، زمان بسیاری را صرف می‌کنند بدون اینکه تصمیم‌هایی قطعی و معینی بگیرند. عده‌ای دیگر تصمیم‌های درستی می‌گیرند، اما آن‌ها را عملی نمی‌کنند. تعلل و سستی، از دست دادن انگیزه و در انتظار بودن جهت قرار رسیدن زمان مناسب می‌تواند ما را از اقدام کردن باز دارد. ترس هم از جمله‌ی این عوامل است، یعنی ترس از تبعات و پیامدهای تصمیم، ترس از تغییر، یا ترس از واکنش و عکس‌العمل دیگران که می‌تواند مانع از تصمیم‌گیری شود.
برای اینکه بتوانید بر این موانع غلبه کنید و تصمیم‌هایتان را عملی کنید لازم است هدفی را مشخص کنید، برنامه و نقشه‌ای زیرکانه برای عمل کردن داشته باشید، زمان‌تان را به طور مؤثر و کارآمد مدیریت کنید، از تنبلی و سستی دوری کنید و عادت اقدام کردن را در خود ایجاد کنید. با تسلط بر این عادت‌های مهم، شما می‌توانید تا حد امکان کارآمد و بهینه باشید و به آسانی به اهداف خود برسید.
دارن بریدجر (Darren Bridger) و دیوید لوئیس (David Lewis) در قسمتی از پیشگفتار این کتاب می‌گویند:
«بعضی مواقع در عرصه‌های مختلف زندگی مثل کار، زندگی خانوادگی و یا حتی اوقات فراغت مشکلاتی به وجود می‌آید که حل و فصل کردن آن‌ها کاری سخت است. ممکن است شما به این نتیجه برسید که با راهکارهای معمول خود نمی‌توانید وضعیت ایجاد شده را به طور مؤثر مدیریت کنید و حتی ممکن است خود را بر سر دو راهی و تنگنای کاملاً نازه‌ای ببینید. در چنین شرایطی ممکن است نیازمند ابزاری دور از ذهن باشید. این کتاب در تمام مراحل مبارزه با مشکلات، راهنمای شما خواهد بود تا جایی که بتوانید به نتیجه‌ی دلخواه برسید.»
در بخشی از کتاب صوتی تیز و بز فکر کن و عمل کن می‌شنویم:
فرهنگ ما بیش‌تر از هر چیز روی بیان و شرح افکار از طریق زبان متمرکز است؛ و این در حالی است که اغلب ما شیوه‌ی دیگر تفکر، یعنی تصویرسازی ذهنی را که در دسترس همه‌ی ماست نادیده می‌گیریم.
خلق ایده‌ها با تجسم و تصویرسازی نه تنها برای تفکر خلاقانه سودمند است، بلکه برای مدیریت هیجانات و تنظیم اهداف نیز مفید فایده خواهد بود.
وقتی شما در آرامش کامل به سر می‌برید، فکرتان در دنده‌ی ۱ قرار دارد و تمرکز شما روی باطن و درونتان است. این مرحله شامل خوابیدن و رؤیاپردازی است و امواج مغزی به سمت تصویرسازی ذهنی هدایت می‌شوند و این مرحله‌ای است ایده‌آل برای دریافت افکار خلاقانه که از اعماق ذهن شما فوران می‌کند.
به نظر می‌رسد که بخش خودآگاه و ناخودآگاه از طریق تصاویر با یکدیگر در ارتباط‌اند. بدون توجه به تصادفی بودن یا تکرار محض، این تصاویر ذهنی که شما مشغول بررسی آن‌ها هستید می‌توانند پر از معنا باشند.

معرفی کتاب

کتاب تصمیم‌گیری

کتاب تصمیم‌گیری نوشته‌ی استیفن پی. رابینز، اثری کاربردی برای همه‌ی علاقه‌مندان و دانش‌پژوهان مسائل مدیریت و روان‌شناسی است.
شاید هیچ مهارتی بیشتر از توانایی تصمیم‌گیری (Decide & conquer) برای موفقیت در زندگی، مهم نباشد. در واقع تصمیم‌گیری زندگی شما را شکل می‌دهد.

اینکه در چه رشته‌ای درس بخوانید؟ در کدام دانشگاه؟ چه شغلی را برگزینید؟ یا با چه کسی ازدواج کنید؟ و غیره؛ اینکه چه کسی هستید و چه کسی خواهید شد، به طور کامل با انتخاب‌های شما در تصمیمات تعیین می‌شود.
شما چگونه تصمیم می‌گیرید؟ آیا در فرایند تصمیم‌گیری‌های خود از سبک خاصی پیروی می‌کنید؟ آیا فکر می‌کنید در تصمیم‌گیری به اندازه‌ی کافی منطقی هستید یا تحت تأثیر احساسات و تخمین‌های سرانگشتی عمل می‌کنید؟ آیا خود را مسئول سرنوشت خود می‌دانید؟ آیا شتاب‌زده تصمیم می‌گیرید یا با انجام تکنیک‌ها و تمرینات آن گام به گام به سوی حس و حال بهتر قدم بردارید.
آیا فکر می‌کنید در تمام دوران زندگی خود، تصمیم‌های درستی گرفته‌اید؟
آیا می‌دانستید نوع شخصیت شما بر تصمیم‌هایی که می‌گیرید، مؤثر است؟ آیا هنگام تصمیم‌گیری می‌توانید تردیدها، احساسات یا اطمینان بیش از حد خود را کنترل کنید؟
آیا تاکنون در رژیم گرفتن، ورزش کردن یا ترک سیگار موفق بوده‌اید یا منتظر شنبه‌ای طلایی هستید؟! آیا در تصمیم‌های خود، همه‌ی اطلاعات لازم را فراهم آورده‌اید؟ آیا به نظر شما آنچه در گذشته رخ داده، تأثیری در آینده‌ی شما دارد؟
آیا تصمیمی که اخیراً گرفته‌اید، کاملاً درست بوده یا بدشانسی آورده‌اید؟ آیا تا به حال تصمیم اشتباه گرفته‌اید؟ آیا...
استیفن پی. رابینز (Stephen P. Robbins)، در این اثر به همه‌ی این سؤالات و پرسش‌های دیگر شما در حوزه‌ی تصمیم‌گیری پاسخ می‌دهد. بیشتر علاقه‌مندان حوزه‌ی مدیریت و روان‌شناسی با کتاب‌های این نویسنده‌ی مشهور آشنایی دارند.

کتاب رفتار سازمانی رابینز که سال‌هاست در داخل و خارج از کشور و در سطوح مختلف دانشگاهی تدریس می‌شود، این نویسنده‌ی بزرگ را در صدر مؤلفان آثار این حوزه قرار داده است.
این اثر حاصل مطالعات و پژوهش‌های سی ساله‌ی مؤلف است. او سعی کرده با استفاده از مطالعات و پژوهش‌های آکادمیک صورت گرفته در حوزه‌ی روان‌شناسی و مدیریت، الگویی سودمند برای تصمیم‌گیری فردی و کاربردی ارائه دهد.

آنچه کتاب حاضر را از سایر کتب حوزه تصمیم‌گیری و موفقیت متمایز می‌سازد، این است که رویکرد آن تجاری نیست و با نگاهی آکادمیک به این مقوله پرداخته شده است.
جملات برگزیده‌ی کتاب تصمیم‌گیری:
- هرچه بیشتر بخواهید، بیشتر به دست می‌آورید.
- صبر همیشه کمک نمی‌کند، اما بی‌صبری هرگز کمک نمی‌کند.
- کنترل شما تنها بر فرایند تصمیمات است و نه بر نتایج و پیامدهای آن.
- ابتدا واقعیت‌ها را کشف کنید؛ سپس می‌توانید به میزانی که دوست دارید آن‌ها را تحریف کنید.
- کیفیت تصمیم‌هایی که شما می‌گیرید، یکی از مهم‌ترین مسائلی است که به طور وسیع زندگی روزانه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کتاب صوتی رسیدن به حال خوب

نام کتاب: خلاصه کتاب صوتی رسیدن به حال خوب
نویسنده: دیوید برنز
گوینده: دادیه دادمهر
ناشر صوتی: سیکتو
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۲ ساعت و ۴۹ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: خلاصه کتاب صوتی روانشناسی و موفقیت

کتاب صوتی رسیدن به حال خوب (میکروکتاب) نوشته‌ی دیوید برنز، به شما یاد می‌دهد که چگونه بر ترس‌های درونی خود غلبه کنید، با چه روش‌هایی کیفیت ارتباط‌های خود را بهبود بخشید و با اضطراب و مشکلات روزمره کنار بیایید. این اثر یکی از کتاب‌های پرفروش آمازون است.
درباره میکروکتاب صوتی رسیدن به حال خوب:
همه انسان‌ها در برهه‌هایی از زندگی خود با مشکلات متنوعی دست و پنجه نرم می‌کنند و تمامی این فشارهای روحی، باعث ایجاد دلهره و اضطراب درون افراد می‌شود. دیوید برنز در میکروکتاب صوتی رسیدن به حال خوب (The feeling good Handbook) به شما کمک می‌کند تا از افسردگی و استرس‌های روزمره خلاص شوید و زندگی خود را به یک تجربه نشاط‌آور و لذت بخش تبدیل کنید.نویسنده کتاب رسیدن به حال خوب با استفاده از روش‌های درمانی روانشناسی شناختی یک درمان پیشگیرانه و بدون دارو را برای مبارزه با افسردگی به شما معرفی می‌کند که با انجام تکنیک‌ها و تمرینات آن گام به گام به سوی حس و حال بهتر قدم بردارید.
بنابراین با شنیدن این میکروکتاب صوتی یاد می‌گیرید که چگونه روابط خود را با دیگران تنظیم کنید و نسبت به افرادی که به آن‌ها علاقه دارید، احساس خوشایندتری داشته باشید.
نکوداشت‌های میکروکتاب صوتی رسیدن به حال خوب:
- کتابی مقدس برای حوزه رفتار درمانی شناختی! (روزنامه The Observer)
- راهنمایی بی‌بدیل برای مقابله با ترس، اضطراب و مشکلات ارتباطی. (USA Today)
- یک دستاورد شگفت انگیز! بهترین در حوزه خود. (آنتونی بینس، روانشناس بالینی)
- اگر به دنبال توصیه‌های صحیح و عملی هستید تا زندگی‌تان را کم یا زیاد تغییر دهید، این کتاب مخصوص شماست. (رابرت لی مدیر مرکز شناخت درمانی نیویورک)
میکروکتاب صوتی رسیدن به حال خوب به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
اگر به مباحث روانشناسی علاقه مند هستید و می‌خواهید که حال روحی‌تان همواره خوب باشد و از ترس‌ها و اضطراب‌های درونی‌تان دوری کنید، این میکروکتاب برای شما مناسب است.
دیوید برنز را بیشتر بشناسیم:
یکی از اساتید برجسته حوزه روانپزشکی، دیوید برنز (David D. Burns) نام دارد که با نوشتن کتاب‌های پرفروش Feeling Good در دهه ۱۹۸۰ به شهرت فراوانی رسید و موفق شد که رفتار درمانی شناختی دکتر آرون تمکین بک (CBT) را در میان مردم گسترش دهد. برنز هم اکنون استادیار گروه روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد است.
او در سال ۱۹۷۰ توانست دکترای خود را از دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد دریافت کند و دوره دستیاری خودش را در رشته روانپزشکی در سال ۱۹۴۷ در دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا به پایان برساند و در سال ۱۹۷۶ نیز هیئت روانپزشکی و مغز و اعصاب آمریکا دانش علمی او را تایید کرد.
دیوید برنز علاوه بر نوشتن کتاب و مقالات علمی، سالانه سخنرانی‌های مختلفی انجام می‌دهد و کارگاه‌های آموزشی روان درمانی برای متخصصان بهداشت روان در سراسر ایالات متحده و کانادا برگزار می‌کند. این روانپزشک آمریکایی برای تحقیقات و تدریس خود جوایز بسیاری را به دست آورده و تاکنون دانش آموختگان پزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا سه بار او را به عنوان معلم سال انتخاب کرده‌اند.
میکروکتاب چیست؟ چرا میکروکتاب‌ها مفید هستند؟
میکروکتاب‌های سبکتو در حقیقت چکیده‌ای مهم از کتاب‌ها هستند که شما بتوانید آن‌ها را در زمانی معقول بخوانید. همه ما در روز زمان‌های پرت زیادی داریم که می‌توانیم با میکروکتاب آن را به زمان طلایی تبدیل کنیم.
میکروکتاب‌ها شامل بخش‌های ثابتی هستند، در ابتدا توضیحاتی در مورد نویسنده وجود دارد چرا که وقتی شما با نویسنده آشنا باشید بهتر با کتاب ارتباط برقرار می‌کنید. بخش بعدی، توضیحی کلی در مورد کتاب است که شما بتوانید در یک نگاه با مبحث کلی کتاب آشنا شوید و بخش آخر هم چکیده مفید آن است.
در بخشی از میکروکتاب صوتی رسیدن به حال خوب می‌شنویم:
اضطراب موضوعی است که محققان درمورد آن سه نظریه مهم ارائه داده‌اند و براساس آن سایر روان درمانگرها، روش‌های درمانی خودشان را برای بیماران در نظر می‌گیرند.
درمانگران شناختی معتقدند که افکار منفی علت اصلی اضطراب هستند؛ این درمانگران علت اصلی همه ناراحتی‌های افراد را درونی می‌دانند. البته همه افکار منفی باعث ترس نمی‌شوند و بعضی از آن‌ها مفید هستند. ترس سالم به ما اخطار می‌دهد که خطری در کمین است و باید مواظب خودمان باشیم اما اطفرایی که عصبی باشد، ریشه در افکار ما و تاثیرهایی دارد که ما از محیط پیرامون خودمان برداشت می‌کنیم.نگرانی‌های شما وقتی به وجود می‌آیند که شما دائم چنین جملاتی را به خودتان می‌گویید؛ من آنقدر نگرانم که ممکن است اختیارم را از دست بدهم و احساس می‌کنم هر لحظه در حال بیهوش شدن هستم. دروااقع این افکار واقعی نیستند اما شما آن‌ها را باور می‌کنید.

کتاب ذهن‌های آشفته: چگونه شخصیت‌های خطرناک دموکراسی را از بین می‌برند؟

نام کتاب: کتاب ذهن‌های آشفته: چگونه شخصیت‌های خطرناک دموکراسی را از بین می‌برند؟
نویسنده: ایان هیوز
مترجم: میلاد سبزه آرای لنگرودی
ناشر چاپی: انتشارات اندیشه آگاه
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۶۷
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۵۷۳-۶-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان، کتاب‌های علوم سیاسی

تابه‌حال به الگوهای تکرارشونده‌ی رفتاری دیکتاتورها و سیاستمداران تاریخ توجه کرده‌اید؟ شباهتی که جهان کنونی را برای ما پدید آورده است.
کتاب ذهن‌های آشفته اثر موفق ایان هیوز به سایر ذهن‌های آشفته تحسین‌برانگیز، درباره روش‌هایی صحبت می‌کند که افراد خطرناک در دنیا می‌توانند به کمک آن‌ها ظهور یابند و شکوفا شوند و در نهایت خشونت بی‌حد و مرزی را علیه بشریت در جهان اعمال کنند!
درباره کتاب ذهن‌های آشفته
اگر به شکل رفتاری و اقدامات دیکتاتورهای سراسر دنیا نگاه کنید و شیوه‌های مدیریت مستبدانه آن‌ها را مورد توجه قرار دهید، می‌توانید به یک الگوی فکری و رفتاری نسبتاً مشترک در میان آن‌ها برسید.
الگویی که به دنیای آدم‌های عادی سر و شکل بخشیده و در بسیاری از موارد سرنوشت قطعی آن‌ها را به شکل آزاردهنده و غم‌انگیزی تغییر داده است.
کتاب ذهن‌های آشفته (Disordered minds) با بررسی این الگوهای مشترک در میان افراد خطرناک مرتبط مانند آدولف هیتلر، استالین، مائو و... ایده بسیار جالبی را درباره آن‌ها ارائه کرده است که به بسیاری از پرسش‌ها درباره اقدامات این افراد در گذشته، پاسخ می‌دهد.
ایان هیوز (Ian Hughes) با بیانی ساده و شیوا و با بهره‌گیری از آرای زیگموند فروید و هانا آرنت به این مسئله می‌پردازد که چگونه رهبرانی با ذهن‌های آشفته (دارای اختلال شخصیت ضداجتماعی، خودشیفتگی و پارانویا) می‌توانند کنترل جوامع بی‌ثبات را به دست گرفته و جنبش‌های توده‌ای ایجاد کنند که به سایر ذهن‌های آشفته نیز قدرت می‌بخشد! نتیجه این اتفاق در دنیا چیزی جز بربریت، جنگ و کشتار و آسیب‌های بین‌المللی نیست و افراد عادی را زیر چرخ‌دنده‌های بیماری‌های روحی له می‌کند.
این کتاب به‌خوبی بیان می‌کند که چرا بسیاری از رهبران سیاسی رفتارهای مشابه و خشونت‌آمیزی دارند و با چگونه می‌توانیم جلوی به قدرت رسیدن این افراد را بگیریم!
نکوداشت‌های کتاب

معرفی کتاب

کتاب راهنمای انتخاب

محسن صدیقی مشکانی در کتاب راهنمای انتخاب، در تلاش است تا در کمال سادگی و اختصار، شما را در جهت انتخاب بهترین و سریع‌ترین تصمیمات زندگی‌تان راهنمایی کند.

شما در طول روز مرتب با انتخاب‌های ریز و درشتی سر و کار دارید. انتخاب‌هایی که آرامش یا ناگرانی، شادی یا ناراحتی و در کل، آینده شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. به عبارت دیگر می‌توان گفت همه‌ی اقدامات اجرایی شما از انتخاب‌هایی که می‌کنید سرچشمه می‌گیرند. لذا انتخاب‌ها نقشی مهم و اساسی در زندگی ایفا می‌کنند. چه آگاهانه گرفته شده باشند و چه ناآگاهانه. بنابراین هزینه و تلاش جهت افزایش کیفیت انتخاب، از ارزشمندترین سرمایه‌گذاری‌های زندگی است.

این کتاب راه‌های مبائر عملی را در اختیار شما قرار می‌دهد، با اینکه هیچ تضمینی برای کار کردن قطعی آن‌ها وجود ندارد، اما معمولاً کار می‌کنند. محسن صدیقی مشکانی در کتاب راهنمای انتخاب در تلاش است تا در کمال سادگی و اختصار، شما را برای انتخاب بهتر، سریع‌تر و ارزان‌تر آماده کند. او ابتدا توجه شما را به انتخاب‌های مهم زندگی که در موارد ناآگاهانه گرفته می‌شوند، جلب می‌کند و سپس نقش نشانه‌ها و نشان دهنده‌ها در انتخاب را مورد مطالعه و بررسی قرار می‌دهد.

نویسنده همچنین مباحث و موضوعات دیگری را در این کتاب شرح می‌دهد که از جمله آن می‌توان به اداره کردن انتخاب‌های اشتباه، انتخاب شدن و ابزار انتخاب، راه‌های اطمینان نسبی از درستی انتخاب و... اشاره کرد.

کتاب راهنمای انتخاب برای چه کسانی مناسب است؟

هر شخصی که دوست دارد انتخاب‌های بهتری در زندگی داشته باشد و تصمیم‌های بهتری بگیرد، مخاطب این کتاب محسوب می‌شود.

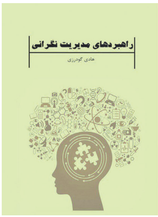
به این ترتیب تمام افراد در هر سنی که باشند می‌توانند از مطالب مفید و ارزشمند این کتاب بهره ببرند. اما استفاده از آن برای کسانی که در شرایط انتخاب‌های بزرگ هستند، به ویژه جوانان، بسیار مهم و ضروری است.

برای تاثیرگذاری بیشتر این کتاب، پیشنهاد می‌شود یک بار کتاب را، مانند یک قصه، از ابتدا تا انتها مطالعه کنید و هنگام برخورد با شرایط، قسمت‌های مربوط را دوباره بخوانید. در بخشی از کتاب راهنمای انتخاب می‌خوانیم:

- وقتی می‌خوای چیزی رو انتخاب کنی، اول نوعش رو انتخاب کن؛
- با این کار به شدت تعداد موردهای کاندید کم می‌شه؛
- و سریع‌تر و راحت‌تر می‌تونی انتخاب کنی؛
- برای مثال:
- فرض کن می‌خوای به هدیه بخری؛ به جای هدیه ممکنه بگی پیرهن؛ یا حتّی پیرهن آستین کوتاه؛
- با انتخاب نوع، حالا می‌تونی از بین تمام عناصر این نوع، اقدام کنی؛
- وقتی که ویژگی خاصی رو روی یه نوع در نظر می‌گیری، به این معنیه که روی تک تک عناصر این نوع، باید قابل اعمال باشه؛
- برای همینه که کار ساده می‌شه؛
- چون به جای کار کردن روی تک تک موردها، فقط یه بار، روی کل نوع، انتخاب می‌کنی؛
- با در نظر گرفتن بیش از یه نوع، باز هم می‌شه تعداد رو کمتر کرد؛ مثلاً:
- پیرهن آستین بلند؛
- پیرهن ورزشی؛
- عنصر مورد نظر هم باید خصوصیات پیرهن ورزشی و هم پیرهن آستین بلند رو داشته باشه (خصوصیات رو به ارث ببره)؛ همین باعث می‌شه که موردهایی که باید بررسی بشن باز هم کمتر و کار ساده‌تر بشه؛

معرفی کتاب

کتاب راهبردهای مدیریت نگرانی



نام کتاب: کتاب راهبردهای مدیریت نگرانی
نویسنده: هادی گودرزی
ناشر چاپی: انتشارات آذرفر
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۵۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۳۳-۱۰-۸
موضوع کتاب: کتاب موفقیت و خودسازی

کتاب راهبردهای مدیریت نگرانی نوشته‌ی هادی گودرزی، با بیانی ساده عوامل ایجاد کننده نگرانی را شناسایی و راه‌های مدیریت آن را بیان می‌کند. کار جنبه‌ای از زندگی است که صرف نظر از منابع مالی برخی از نیازهای اساسی آدمی نظیر تحرک روانی و بدنی، نیازهای اجتماعی و احساسات خود ارزشمندی را ارضاء می‌کند. با وجود این کار می‌تواند منبع فشار روانی نیز باشد. در دهه اخیر موضوع نگرانی و آثار آن در سازمان‌ها مورد توجه بسیار واقع گردیده است. با وجود این که استرس مثبت نیز وجود دارد و نباید به استرس به عنوان یک پدیده منفی نگریست، زمانی که از نگرانی صحبت می‌شود بیشتر به عوارض و جنبه‌های منفی آن توجه می‌شود. به هر حال استرس و نگرانی اثرات فراوانی بر عملکرد و فعالیت‌های اعضای سازمان دارد. مدیران، کارکنان و ارباب رجوع سازمان تحت تأثیر فشارهای عصبی دچار حالات روانی خاصی می‌شوند و دست به اعمالی می‌زنند که به طور مستقیم در فعالیت‌ها و بازدهی سازمان منعکس می‌گردد.

همه انسان‌ها در جوامع و فرهنگ‌های مختلف، در مقاطعی از زندگی، استرس را تجربه می‌کنند. واژه استرس که در زبان فارسی، فشار، فشار روانی یا تنش روانی ترجمه شده، در مکالمه‌های روزمره بسیاری از افراد دیده می‌شود به طور مثال افراد موقعی که نگران هستند می‌گویند استرس دارم یا این که می‌گویند همیشه سر امتحان استرس می‌گیرم، در حالی که این کاربرد از کلمه استرس به معنای اضطراب، نگرانی و ترس و وحشت صحیح نیست.

در واقع هرجا که تغییری در زندگی روی دهد فرد با استرس روبه‌رو شده است و استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت‌های جدید. لازاروس وسلیه با توجه به یافته‌های علمی جدیدتر، استرس را اینگونه تعریف می‌کند: "واکنش مقابله با یک تهدید ادراک شده (واقعی یا خیالی) نسبت به سلامت روانی، جسمانی، هیجانی و معنوی فرد که منجر به یک سلسله پاسخ‌ها و سازگاری‌های فیزیولوژیک می‌شود." واژه "ادراک شده" اهمیت زیادی دارد، زیرا آنچه که برای کسی تهدید به حساب می‌آید، ممکن است برای دیگری تهدید شمرده نشود. به عبارت دیگر ادراک تهدید، پیامد فرآیند ارزیابی فرد از تجارب تنش‌زای محیط است که منجر به تجربه‌ای هیجانی به نام استرس می‌شود و با تغییرات بیوشیمیایی، روان‌شناختی و رفتاری همراه است.

زندگی همواره توأم با استرس‌های بی‌شماری است که ممکن است از دید و توجه افراد خارج باشند. لحظه‌ای درباره برخی مسائل، نگرانی‌ها، ترس‌ها و امیال ناکام کننده که روزانه برای شما پیش می‌آیند، فکر کنید. نگرانی راجع به وزن و ظاهر، گم کردن اشیاء، آلودگی هوا، ترافیک، جرائم، مشاجره به اشخاص، خرابی اتومبیل، مشکلات مالی، مورد انتقاد قرار گرفتن، شرمندگی و... همه از جمله مشکلاتی هستند که به طور همیشه سر امتحان استرس می‌گیرم، در حالی که این کاربرد از کلمه استرس به معنای کوچکی هستند و وقتی به تنهایی در نظر گرفته شوند، چندان به چشم نمی‌آیند. با این حال اگر این مشکلات با هم و در یک زمان و یا وقتی که تحت فشار زیادی قرار دارید برای شما رخ دهند، می‌توانند موجب عوارض و آسیب‌های برای شما گردند.

اگر چه مشکلات روزمره به اندازه بحران‌های عمده زندگی چشم‌گیر نیستند، اما خود نیز نوعی استرس به حساب می‌آیند که استرس‌های کوچک یا میکرواسترس نام دارند. ما اغلب نمی‌دانیم که چقدر این مشکلات می‌توانند ما را فرسوده کنند و از تأثیرات منفی تنش‌های روزانه بر سلامت جسم و روان خود غافلیم. تصور کنید با یک صدای بلند و ناگهانی در حالت ترس و وحشت شدیدی قرار گرفته‌اید. چه احساسات و حالت‌های جسمانی به شما دست خواهد داد. برخی از آن‌ها ممکن است این علائم باشند: سفت شدن عضلات، تند شدن ضربان قلب، تشدید دم و بازدم و...

این حالت‌ها به دلیل آزاد شدن هورمونی به نام آدرنالین در خون به انسان دست می‌دهد که با راه اندازی واکنشی در بدن به نام بازتاب "جنگ یا گریز" موجب بقای ارگانیسم زنده می‌شود. بازتاب "جنگ یا گریز" در نهاد همه موجودات از جمله انسان گذارده شده تا نیروی لازم برای موقعیت‌های اضطراری را فراهم کند. این بازتاب در انسان همانند حیوانات باعث می‌شود. که سریع‌تر بدود و سخت‌تر مبارزه کند به محض آنکه احساس ترس یا خشم به انسان دست دهد، آدرنالین وارد جریان خون وی می‌شود. این هورمون موجب افزایش ضربان قلب و تنفس و سایر بازتاب‌های جسمی می‌شود که قدرت و سرعت لازم در رویاروی با خطر را به انسان ببخشد.

نه تنها وقایع تهدید کننده زندگی بازتاب جنگ و گریز را در انسان راه اندازی می‌کنند، بلکه وقتی در معرض استرس نیز قرار می‌گیریم و واکنش بدنی مشابه رویرو می‌گردیم. اما متأسفانه این بازتاب علاوه بر اینکه موجب بقای زندگی می‌گردد، پیامدهای منفی نیز به دنبال دارد. ما وقتی در این حالت قرار می‌گیریم بسیار هیجان‌زده، مضطرب، گوش به زنگ و تحریک‌پذیر می‌شویم که این حالات توانایی ما را برای تعامل مؤثر با دیگران کاهش می‌دهد.

در این وضعیت افراد ممکن است رفتارهای ناگهانی خطرناکی از خود بروز دهند و همچنین توان تصمیم‌گیری آن‌ها مختل می‌گردد که علت آن، ترشح آدرنالین در خون و شرایط جسمانی آن‌ها است. شناسایی همه موجودات از جمله انسان گذارده شده تا نیروی لازم برای موقعیت‌های اضطراری را فراهم کند. این بازتاب در انسان همانند حیوانات باعث می‌شود. که سریع‌تر بدود و سخت‌تر مبارزه کند به محض آنکه احساس ترس یا خشم به انسان دست دهد، آدرنالین وارد جریان خون وی می‌شود. این عوامل فراتشخیصی زیربنای هیجان‌ها را هدف قرار می‌دهد. این اثر پیوندی است بین علوم حاصل از پژوهش‌های تجربی و کاربرد آن‌ها در دنیای واقعی. در بخشی از کتاب ذهن و هیجان‌ها می‌خوانیم:

اجتناب موقعیتی- این نوع از اجتناب شایع‌ترین نوع می‌باشد. در اجتناب موقعیتی، شما خود را از افراد، مکان‌ها، چیزها و یا فعالیت‌هایی که موجب برانگیختن ناراحتی هیجانی می‌شوند دور می‌سازید. به عنوان مثال، ممکن است از مهمانی‌های شلوغ و بزرگ اجتناب کنید. شاید تلاش کنید تا دیگران تماس چشمی نداشته و یا از موقعیت‌هایی که در آن محبوبید یا افراد غریبه تعامل داشته باشید اجتناب کنید.

شاید از افراد خاصی همانند برادر همسرتان و یا افسر پلیس که شما را عصبانی می‌کنند، یا مکان‌های خاصی که احساس وحشت‌زدگی را در شما برمی‌انگیزند همانند تئاتر، آسانسور یا متسرو دوری کنید. یا ممکن است از حیوان‌های خاصی مانند مار و یا عنکبوت و یا فعالیت‌های خاصی از قبیل صحبت کردن در مکان‌های عمومی و یا تغییر لباس در رختکن اجتناب کنید.

اجتناب شناختی- این نوع اجتناب منحصراً در ذهن شما صورت می‌گیرد. شما با سرکوب هشیارانه‌ی افکار پریشان کننده و یا خاطرات خاصی از آن‌ها اجتناب می‌کنید و به خود می‌گویید، «درباره‌ی آن فکر نکن. فقط بگذار بروند». شما تصاویر ذهنی ناخواسته را از خود دور می‌سازید.

گاهی اوقات اجتناب شناختی در قالب نگرانی یا نشخوار ذهنی نمایان می‌شود. ممکن است شما با نگران بودن به طور مداوم درباره‌ی آنچه که ممکن است اتفاق بیافتد، و یا راه‌اندازی سناریوهای مختلف بارها و بارها در ذهن خودتان با این امید که گوش به زنگی تا حدودی از رویدادهای بد جلوگیری می‌کند اضطراب خود نسبت به آینده و انواع گوناگونی از خطرات را در زندگی خود مدیریت کنید.

یکی دیگر از تاکتیک‌های اجتناب شناختی جایگزینی افکار و یا خاطرات پریشان کننده با دیگر محتواهای ذهنی است. ممکن است با خیالات و یا رویاپردازی‌ها و یا تکرار آیین‌های ذهنی از قبیل تکرار عبارات خاصی که تصور می‌کنید با خود خوش‌شانسی به همراه دارند ذهن خود را حواسپرت دارند.

گاهی اوقات دعاهای آیین‌مند و یا اظهارات مثبت دارای هدف مشابهی هستند که در آن کلمات تکراری و عبارات موجب می‌شوند تا خاطرات و یا افکاری که شما را آزار می‌دهد در آن‌ها غرق شوید.

کتاب ذهن و هیجان‌ها: درمانی یکپارچه برای اختلال‌های هیجانی

نام کتاب: کتاب ذهن و هیجان‌ها: درمانی یکپارچه برای اختلال‌های هیجانی
نویسنده: متیو مک کی، پاتریک فانینگ، پاتریشیا زوربیتا اونا
مترجم: الیاس اکبری، محمد خالقی، محمدمهدی ذاکری
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۶۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۳۱۹۵
موضوع کتاب: کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان

در کتاب ذهن و هیجان‌ها: درمانی یکپارچه برای اختلال‌های هیجانی، متیو مک کی، پاتریک فانینگ و پاتریشیا زوربیتا اونا اطلاعات ارزشمندی ارائه کرده‌اند که می‌تواند مورد استفاده افرادی قرار گیرد که در تنظیم هیجان‌های خود دچار مشکل هستند.

در این اثر نه تنها خوانندگان در مورد عوامل سهیم در درد مداوم خود مطالبی را می‌آموزند بلکه مهارت‌های کاربردی را برای بهبود توانایی خود به منظور مدیریت این هیجان‌های شدید نیز خواهند آموخت.

کتاب ذهن و هیجان‌ها (Mind and emotions) ابزارهای خود و کاربردی در اختیار خوانندگانی قرار می‌دهد که قصد دارند به نیازهای هیجانی خود بپردازند. در واقع یک تشریک مساعی از ترکیب بهترین تکنیک‌های درمان شناختی - رفتاری، رفتار درمانی دیالکتیکی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد صورت گرفته است - این رویکردی است که نویدبخش کمک به خوانندگان این کتاب برای دنبال کردن یک زندگی هدفمند می‌باشد.

کتاب ذهن و هیجان‌ها یک دروازه‌ی ورود مشخص و کاربردی به دنیای پیچیده و اغلب گیج کننده‌ی هیجان‌ها و درد هیجانی است. متیو مک کی (Matthew McKay)، پاتریک فانینگ (Patrick Fanning) و پاتریشیا زوربیتا اونا (Patricia Zurita Ona)، نویسندگان این کتاب، متخصصانی از حوزه‌ی سلامت روان و روان درمانی هستند که این امر خود را در بطن کتاب آشکار می‌سازد. تمرینات قابل دسترسی و آسان آن‌ها موجب توانمندسازی و افزایش بهبودی هیجانی در هر کسی می‌شود که زمانی را برای کار با این برنامه‌ی فوق‌العاده اختصاص می‌دهد.

مخاطبان این کتاب افرادی در حال مبارزه با دردهای هیجانی و همچنین روان‌درمانگرانی است که به دنبال درمانی اثربخش برای مشکلات هیجانی هستند. این کتاب پروتکل یکپارچه‌ای را ارائه می‌کند، بدین معنا که درمان‌های مشابه ارائه شده در این کتاب بدون توجه به هیجان خاصی که موجب پریشانی شما می‌شود اثربخش هستند. در مواقعی که احساس اضطراب، افسردگی، خشم، شرم و یا گناه دارید این کتاب به شما کمک خواهد کرد. همچنین در مواقعی که با سطوح بالایی از هیجان‌های گوناگون در حال مبارزه هستید که از آن به عنوان بدتنظیمی هیجانی یاد می‌شود نیز کمک کننده است.

مؤلفان کتاب حاضر با تلفیق تکنیک‌های سه رویکرد درمانی دارای پشتوانه‌های علمی نیرومند و با قلمی صریح و سلیس به ارائه تکنیک‌هایی جهت خودیاری در مدیریت هیجان‌ها همت ورزیدند. کتاب ذهن و هیجان‌ها درمانی یکپارچه برای تمامی اختلال‌های هیجانی است که به جای هفد قرار دادن هر یک از هیجان‌ها به صورت جداگانه، فرآیندهای زیربنایی و عوامل فراتشخیصی زیربنای هیجان‌ها را هدف قرار می‌دهد. این اثر پیوندی است بین علوم حاصل از پژوهش‌های تجربی و کاربرد آن‌ها در دنیای واقعی.

در بخشی از کتاب ذهن و هیجان‌ها می‌خوانیم:

اگر بخواهیم برجسته‌ترین مربیان موفقیت را نام ببریم، بدون شک نام دارن هاردی در صدر آن‌هاست.

او ۱۸ ساله بود که کار تجارت را آغاز کرد و در ۲۷ سالگی به یکی از ثروتمندترین افراد جهان تبدیل شد. او به مدت هشت سال سردبیر مجله‌ی موفقیت بوده که یکی از پرتیراژترین مجلات دنیاست. از دیگر آثار هاردی می‌توان به «اثر مرکب، قطار سرعت به سوی ثروت، راهسازی قدرت درونی» اشاره کرد.

در بخشی از کتاب صوتی بهترین سال زندگی شما می‌شنویم:

سماجت و صبر شاه‌کلید موفقیته. اگه این کلید رو نداشته باشید، بی‌شک نتیجه‌ی اِی هم نمی‌گیرید. دیگه ساده‌تر از این نمیتونم بگم با من همراه باشید.

رسیدن به اهداف خیلی راحته. دست‌کم خیلی راحت‌تر از بهانه آوردن برای عدم موفقیت و داشتن به زندگی می‌هدف. اگه الان دست به کار نشید، تحمل افسوس فردا به مراتب سخت‌تر از تلاشیه که باید برای موفق شدن بکنید. بیاید سفرمون رو شروع کنیم.

وقتش رسیده که بهترین سال زندگیتون رو رقم بزنید و لذت ببرید. با خودتون تعهد کنید که تا سال آینده همین موقع روی هدفتون مسر باشید.

معرفی کتاب

کتاب صوتی روش نابغه تنبل: درباره چیزهایی که برای تو مهم نیستند تنبل باش!

آیا می‌توان از نظر دیگران یک فرد تنبل و بی‌نظم بود اما در عین حال بهترین برنامه‌ریزی و عملکرد را برای انواع کارها داشت؟ کندرا اداچی در کتاب صوتی روش نابغه تنبل، به شما نشان می‌دهد تنها چیزهایی ارزش وقت صرف کردن دارند که برای ما اهمیت دارند.

درباره کتاب صوتی بهترین سال زندگی شما: هر سال لیستی بلند از آرزوها و اهداف خود تهیه می‌کنید اما در پایان سال به نیمی از آنچه که می‌خواستید هم نمی‌رسید؟ در واقع اهداف شما تنها روی کاغذ می‌آیند و در جهان واقعی تقریباً هیچ‌گاه محقق نمی‌شوند؟ خبر خوب این است که دارن هاردی (Darren Hardy) در کتاب بهترین سال زندگی شما (Ever Living Your Best Year) راه‌حل‌هایی نوین برای این مسأله ارائه کرده است. راهکارهایی که می‌تواند زندگی شما را به معنای دقیق کلمه دگرگون سازد.

بنابراین اگر از آن دسته افرادی هستید که کمال‌گرایی در انجام کارها تمام توان و رمقشان را ربوده اما با این حال باز هم نتیجه‌ی مطلوبی دریافت نمی‌کنند، این کتاب قرار است حسابی به کارتان بیاید! نویسنده در این کتاب شنیدنی گام به گام همراه شماست تا بتوانید بزرگ‌ترین اهداف خود را شناسایی کنید و به جای خیال‌پردازی، دست به انجام کاری بزنید.

چرا که شما قطعاً نمی‌خواهید آن کسی باشید که در پیری به زندگی زیسته‌ی خود می‌نگرد و کوهی از حسرت و آرزوهای تحقق نیافته را پیش روی خود می‌بیند.

با این اثر شگفت‌انگیز می‌آموزید که تمامی آرزوها و خواسته‌هاتان قابل دسترسی هستند. پس به جای این که اجازه دهید غباری از وهم و ناامیدی آرزوهایتان را بپوشاند، به این کتاب گوش بسپارید و با جدیّت هر چه تمام‌تر به سوی اهداف خود پیش بروید. اینگونه است که امسال به بهترین سال زندگی شما تبدیل خواهد شد؛ البته بهترین سال زندگی شما، تا اکنون. چرا که قرار است هر سالتان بهتر از سال گذشته‌اتان باشد...

کتاب صوتی بهترین سال زندگی شما مناسب چه کسانی است؟

این اثر به تمامی دوست‌داران کتاب‌های موفقیت و خودیاری پیشنهاد می‌شود.

با دارن هاردی بیشتر آشنا شویم:

اگر بخواهیم برجسته‌ترین مربیان موفقیت را نام ببریم، بدون شک نام دارن هاردی در صدر آن‌هاست.

او ۱۸ ساله بود که کار تجارت را آغاز کرد و در ۲۷ سالگی به یکی از ثروتمندترین افراد جهان تبدیل شد. او به مدت هشت سال سردبیر مجله‌ی موفقیت بوده که یکی از پرتیراژترین مجلات دنیاست. از دیگر آثار هاردی می‌توان به «اثر مرکب، قطار سرعت به سوی ثروت، راهسازی قدرت درونی» اشاره کرد.

در بخشی از کتاب صوتی بهترین سال زندگی شما می‌شنویم:

سماجت و صبر شاه‌کلید موفقیته. اگه این کلید رو نداشته باشید، بی‌شک نتیجه‌ی اِی هم نمی‌گیرید. دیگه ساده‌تر از این نمیتونم بگم با من همراه باشید.

رسیدن به اهداف خیلی راحته. دست‌کم خیلی راحت‌تر از بهانه آوردن برای عدم موفقیت و داشتن به زندگی بی‌هدف. اگه الان دست به کار نشید، تحمل افسوس فردا به مراتب سخت‌تر از تلاشیه که باید برای موفق شدن بکنید. بیاید سفرمون رو شروع کنیم.

وقتش رسیده که بهترین سال زندگیتون رو رقم بزنید و لذت ببرید. با خودتون تعهد کنید که تا سال آینده همین موقع روی هدفتون مسر باشید.

معرفی کتاب صوتی صفر به یک

نام کتاب: کتاب صوتی چرا همش باید از خودت بگی؟!: هفت گناه مهلک خودشیفتگی
نویسنده: سندی هاچکیس
مترجم: سحر صالحی
گوینده: ندا قنبری
ناشر صوتی: انتشارات راوشید
سال انتشار: ۱۴۰۱
فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۷ ساعت و ۵۰ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب صوتی روانشناسی و موفقیت، کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان

کتاب صوتی چرا همش باید از خودت بگی؟! هفت گناه مهلک خودشیفتگی سندی هاچکیس در کتاب صوتی چرا همش باید از خودت بگی؟! به توضیح علائم معضل رفتاری و شخصیتی بزرگی پرداخته که بسیاری از ما، مستقیم یا غیرمستقیم با آن دست به گریبانیم. این معضل، اختلال خودشیفتگی‌ست.

درباره کتاب صوتی چرا همش باید از خودت بگی:

اختلال خودشیفتگی چیست و چه علائمی دارد؟ وجه اسیبزای این بیماری بیشتر معطوف به اطرافیان مبتلا به این اختلال است، یا خود او؟ آیا خودشیفتگی درمان‌پذیر است، یا واقعیتی ناهنجار است که باید به نحوی با آن کنار آمد؟ انواع خودشیفتگی کدامند؟ رویکردهای مختلف در علم روانشناسی، هر یک چه تبیینی از علل بروز خودشیفتگی ارائه داده‌اند؟ چه در مواجهه با افراد خودشیفته چه رفتاری باید در پیش گرفت؟ تن دادن به خواسته‌های ایشان و ارضای نیازهای تأیید‌طلبانه‌شان چه تبعاتی در پی دارد؟...

سندی هاچکیس (Sandy Hotchkiss) در کتاب چرا همش باید از خودت بگی؟! (Why Is It Always About You) به ارائه‌ی پاسخ‌هایی علمی و قانع‌کننده درباره پرسش‌های فوق پرداخته است.

او در این اثر علاوه بر احاطه‌ی خود بر نظریه‌های مطرح در روانشناسی، از سال‌ها تجربه‌ی بالینی‌اش به عنوان یک درمانگر نیز بهره گرفته، و این‌چنین، آتی درخور و سودمند در باب اختلال خودشیفتگی به رشته‌ی تحریر درآورده؛ کتابی که مطالعه‌ی آن به فرد کمک می‌کند که اولاً، اختلال خودشیفتگی را به طور دقیق بشناسد؛ به نحوی که بتواند میان علائم خودشیفتگی و نشانه‌های سایر اختلال‌های روانی تمیز قائل شود.

و دوماً، بسته به اینکه خود چه نسبتی با این اختلال دارد، زندگی «به عنوان» یک خودشیفته، یا زندگی «با» یک خودشیفته را برای خود و طرافیانش سادمتر گرداند.

ویژگی مهم و مثبت کتاب صوتی چرا همش باید از خودت بگی این است که مطالب آن، علی‌رغم برخورداری از پایه‌های علمی قابل اعتنا، به زبانی روان و خالی از اصطلاحات تخصصی بیان شده‌اند.

زیرا هدف این بوده که اثر حاضر علاوه بر علاقه‌مندان به مباحث روانشناختی، به کار آن دسته از مخاطبین عام که به نحوی با موضوع کتاب (خودشیفتگی) درگیرند نیز بیاید.

نکوداشت‌های کتاب صوتی چرا همش باید از خودت بگی:

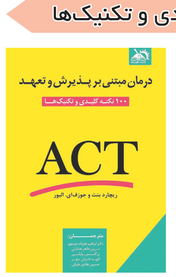
- راهنمایی برای عبور از طوفان خودشیفتگی. (Jerold Kreisman)
- این کتاب نحوی کنار آمدن با شخصیت‌های خودشیفته را به شما یاد می‌دهد. (Drew Pinksy)
کتاب صوتی چرا همش باید از خودت بگی مناسب چه کسانی است؟

علاقه‌مندان به مباحث روانشناختی مخاطبین اصلی این کتاب صوتی‌اند. با سندی هاچکیس بیشتر آشنا شویم:

و از متخصص اختلال‌های روانی، درمانگر و نویسنده‌ی عناوینی چند در حوزه‌ی روانشناسی است. صاحب‌نظران آثار هاچکیس را از منابع خوب و قابل استناد در روانشناسی عمومی می‌دانند.

در بخشی از کتاب صوتی چرا همش باید از خودت بگی می‌شنویم:

کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: ۱۰۰ نکته کلیدی و تکنیک‌ها



نام کتاب: کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: ۱۰۰ نکته کلیدی و تکنیک‌ها
نویسنده: ریچارد بنت، جوزف ای. الیور
مترجم: ابراهیم علیزاده موسوی، نسرین طاهری هدایتی، نرگس پایلی، حسین هادی طرقی، الهه ادیبان مهر
ناشر چاپی: انتشارات طلوع مجد
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۲۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۶۰۲۶-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان

کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: ۱۰۰ نکته کلیدی و تکنیک‌ها نوشته‌ی ریچارد بنت و جوزف ای. الیور، به توضیح پذیرش، ذهن آگاهی و راهبردهای تغییر رفتار می‌پردازد تا درمانگران به کمک آن‌ها بتوانند انعطاف‌پذیری روانی را در مراجع و حتی خودشان افزایش دهند.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا به اختصار (ACT) یکی از درمان‌های نسل سوم رفتار درمانی است. این رویکرد در مقایسه با رفتار درمانی شناختی تاکید بیشتری بر پذیرش و تمایل به تجربیات درونی دارد. هدف این رویکرد آن است که به درمانجویان بیاموزد چگونه عقیده سرکوب کردن پریشانی‌ها را ترک کنند و هیجانات ناخوشایند خود را بیشتر تحمل کنند.

در واقع هدف اصلی و مهم ACT دست‌یابی به انعطاف‌پذیری روانشناختی می‌باشد طوری که نیازی به حذف یا از بین بردن احساسات ناراحت کننده نداشته باشید و با وجود این احساسات و افکار و خاطرات دردناک، رفتاری مبتنی بر ارزش از خود نشان دهید.

کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance and commitment therapy) بدون پرداختن به توضیحات غیرضروری، به اختصار مهم ترین مفاهیم نظری و کاربردی درمان ACT را در قالب ۱۰۰ نکته کلیدی ارائه می‌دهد. این کتاب به سه فصل اصلی تقسیم می‌شود: سر، دست‌ها و قلب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.

در بخش سر اکت، شما با مفاهیم و نظریه‌ها آشنا می‌شوید، در بخش دست اکت، تمرینات و تکنیک‌های این درمان را شرح می‌دهد و قلب اکت، شما را با راهبردهای عملی این درمان آشنا می‌سازد.

نویسندگان این کتاب از همه درمانگران تقاضا دارند که با مفاهیم نظری این درمان به خوبی آشنا شوند و در کنار آن، تمرینات مناسب هر مراجع را به کار ببندند تا در درمان موفق باشند.

ریچارد بنت (Richard Bennett) روانشناس بالینی و درمانگر رفتاری شناختی است. او در دانشگاه بیرمنگام تدریس می‌کند و مسئولیت قسمتی از مرکز روانشناسی کاربردی این دانشگاه را بر عهده دارد.

با ریچارد بنت و جوزف ای. الیور بیشتر آشنا شویم:

جوزف الیور (Joseph E Oliver) روانشناس بالینی و مدیر مرکز مشاوره "بافاری" است، او در لندن امور مشاوره و آموزش در زمینه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را بر عهده دارد.

وی مدیر درمان شناختی رفتاری در "حوزه سایکوز" در دانشگاه لندن است و یک مسئولیت در مرکز بهداشت و سلامت ملی انگلستان نیز دارد.

کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: ۱۰۰ نکته کلیدی و تکنیک‌ها مناسب چه کسانی است؟

مخاطبین این کتاب عمدتاً کسانی هستند که با مفاهیم و اصول اولیه درمان ACT آشنایی داشته و درصدد تکمیل دانش و مهارت خود در این زمینه هستند، لیکن شیوه نگارش کتاب به گونه‌ای است که عموم علاقمندان این رویکرد از مجذوب خود می‌سازد.

جملات برگزیده‌ی کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: ۱۰۰ نکته کلیدی و تکنیک‌ها:

- اگر ما با فکر «من افسرده هستم» هم جوشی کنیم و با این فکر مشغول رانندگی باشیم، انتخاب‌های رفتاری ما بسیار محدودتر خواهد شد تا زمانی که این افکار را جدا از خود بدانیم، و این باعث می‌شود ما با افکارمان در هنگام رانندگی کنار بیاییم.
- اجتناب تجربی و همجوشی شناختی روش‌هایی برای پاسخ‌گویی خودکار هستند و زمانی که بی‌فایده و ناموثر شوند هدف مداخله اکت قرار می‌گیرند.
- استعاره‌ها یک فرصت برای مهار قدرت زبان به منظور درک و فرموله کردن کاهش درگیری و همچنین تسهیل تغییر رفتاری ارائه می‌دهند.
- افکاری که سرکوب می‌شوند تمایل به بازگشت دارند و احساساتی که از آن‌ها اجتناب می‌شود در بلند مدت برجسته‌تر می‌شوند.

در بخشی از کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: ۱۰۰ نکته کلیدی و تکنیک‌ها می‌خوانیم:

روش‌های زیادی برای توصیف و طبقه‌بندی رفتار وجود دارد. یکی از اصول رفتاری که بر تمرین اکت تأثیر گذاشته، این تصور است که رفتار هر فرد را می‌توان در یکی از دو طبقه عملکردی قرار داد.

رفتار تحت کنترل اجتنابی و رفتار تحت کنترل گرایشی رفتارهای مختلف را می‌توان بر اساس کارکرد مشابه‌شان طبقه‌بندی کرد، حتی اگر کاملاً متفاوت به نظر برسند.

فرض کنید مراجع، تمرکز درمانگر بر روی موضوع اصلی را، می‌یافته می‌داند و احساس اجتناب دارد. مراجع ممکن است با استفاده از طنز سعی در تغییر مسیر مکالمه درمورد موضوع آزاردهنده داشته باشند، و یا ممکن است دیگر در جلسات شرکت نکند. این دو رفتار بسیار متفاوت به نظر می‌رسند.

ولی هر دو از یک طبقه کارکردی یکسان هستند زیرا هر دو در تلاش برای اجتناب از بحث در مورد موضوع ناخوشایند می‌باشند.

در این مورد می‌توان گفت مراجع کنترل (اجتنابی) دارد، بدین معنی که او به گونه‌ای آگاهانه یا ناآگاهانه است درصدد پرهیز از تجربه ناخوشایند است.

درک اینکه مراجع چگونه یادگرفته که احساس بی‌ارزشی نامطبوع است زیاد دشوار نیست و بنابراین انگیزه‌ای برای او شده که از اینگونه احساسات اجتناب کند.

همه ما اگر بفهمیم محرکی مضر است از آ

معرفی کتاب

خلاصه کتاب راهنمای خودشناسی

مارک منسون در کتاب راهنمای خودشناسی، تلاش می‌کند با ۳ ایده کلی شما را با ذهن‌تان آشنا کند. چون وقتی شما بتوانید ذهن‌تان را کنترل و به سمتی که بخواهید ببرید، در مسیر موفقیت قرار می‌گیرید.

ذهن شما، سازنده تمام اتفاقاتی است که در زندگی‌تان رخ می‌دهد. شاید این حرف به نظر مسخره باشد اما چه خوش‌تان بیاید چه نه، تنها حقیقت موجود در زندگی است. هر اتفاقی که تا امروز تجربه کردید، مسئولش خودتان هستید. بله شما خواستید تا آن‌ها اتفاق بیفتند. در واقع شما در ذهن‌تان آن‌ها را ساخته‌اید.

گفته می‌شود که یونانیان واژه «خودشناسی» را روی مجسمه‌های باستانی‌شان حک می‌کردند، آن‌ها از مردم دعوت می‌کردند‌ تا لحظه‌ای تامل کنند و انگیزه‌ها و اعمال‌شان را مورد بررسی قرار دهند. در بسیاری از ادیان و فلسفه‌های سراسر جهان، پیدا کردن خودآگاهی موضوعی محوری است. به نظر می‌رسد یکی از اثرات ناخوشایند ذهن خارق‌العاده ما در به پرسش گرفتن همه چیز، توانایی‌اش در به پرسش گرفتن خودش است. «من چه کسی هستم؟ چرا چنین کارهایی انجام می‌دهم؟ آیا می‌توانم تغییر کنم؟»

این‌ها پرسش‌هایی هستند که به ناچار ما را وارد یک حالت خاص می‌کنند، اما از آن‌جا که من فکر نمی‌کنم پاسخی قطعی و همیشگی برای این پرسش‌ها وجود داشته باشد، این امید وجود دارد که بتوانیم درک بهتری از خودمان بدست آوریم. علم روانشناسی به روش‌های بی‌شماری نشان داده است که باورهای ما درباره خودمان، نه تنها روی رفتارها، بلکه روی ذهنیت‌مان از جهان هم تاثیر می‌گذارد. افرادی که باور دارند از دیگران باهوش‌تر هستند واقعا عملکرد بهتری از خودشان نشان می‌دهند، حتی اگر واقعا باهوش نباشند و از دانش‌آموزان متوسط بیشتر مطالعه نکرده باشند. افرادی که باور دارند نوشیدنی انرژی‌زا مصرف کرده‌اند نسبت به حالت عادی ورزه‌های سنگین‌تری می‌دارند حتی اگر نوشیدنی که به آن‌ها داده شده است حاوی هیچ چیز ویژه‌ای نبوده باشد. افرادی که باور دارند به خواب کم‌تری احتیاج دارند واقعا در شرایطی که خواب کافی ندارند عملکردشان از دیگر افراد بهتر است.

باورها، قدرت دارند و به همین دلیل است که ما باید ذهن‌مان را آموزش دهیم تا باورهایش را تحت نظر بگیرد و آن‌ها را زیر سوال ببرد. میکروکتاب راهنمای خودشناسی (self knowledge) حاوی ۳ ایده‌ای است که برای کمک به شما طراحی شده‌اند تا بتوانید این کار را انجام دهید. این ۳ ایده عبارتند از:

۱. ذهن دو بخشی.

۲. باور داشتن به چیزهای سودمند، نه چیزهای درست.

۳. باور اولیه

مارک منسون (Mark Manson)، نویسنده، وبلاگ‌نویس و کارآفرین آمریکایی است. او فارغ‌التحصیل رشته مدیریت مالی است، اما علاقه زیادی به روانشناسی دارد و در این زمینه مطالعات زیادی داشته است. او زمانی که کاملاً ناشناس بود اولین کتابش را منتشر کرد و با اینکه کسی او را نمی‌شناخت، در کمتر از یکسال توانست ۱۵ هزار نسخه از آن را بفروشد.

او همچنان وبلاگش را به روز نگه می‌دارد و یکی از پر مخاطب‌ترین وبلاگ‌های آمریکا را دارد.

در بخشی از میکرو کتاب راهنمای خودشناسی می‌خوانید:

زمانی که ما مسئول ارزش‌های خودمان باشیم دیگر نیازی نیست که نقاز کنیم و جهان را با نیازهای خود هماهنگ کنیم، بلکه می‌توانیم ارزش‌هایمان را به شکلی تنظیم کنیم که با شرایطی که در جهان داریم هماهنگ باشند. این همان تصمیم ساده‌ای است که بر اساس آن ما مسئولیت وضعیت و ارزش‌مان را بر عهده می‌گیریم و این امکان را برای ما فراهم می‌کند که کنترل هر چیزی که برای‌مان اتفاق می‌افتد را بر عهده بگیریم.

کتاب مدیریت در هنگام تنش

نام کتاب: کتاب مدیریت در هنگام تنش
نویسنده: دنی کاکس، جان هاور
مترجم: شهروز فرهنگ
ناشر چاپی: دید مثبت
سال انتشار: ۱۳۸۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۷۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۵۶-۵۷-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های مدیریت و رهبری

افراد ذاتاً مدیرانی با عملکرد بالا به دنیا نمی‌آیند. آن‌ها می‌آموزند که خصوصیات مدیران برجسته را در خود پرورش دهند. این خصوصیات را در کتاب مدیریت در هنگام تنش نوشته‌ی دنی کاکس و جان هاور کشف کنید و از همین حالا شروع کنید که انرژی‌های منفی را به تاثیرات مثبت تبدیل کنید و احساس رضایتمندی را در تشکیلاتتان گسترش دهید.

دربارهٔ کتاب مدیریت در هنگام تنش: مدیران کارآمد هنگامی که تنش در بالاترین حد خود است نیز بهترین نحو عمل می‌کنند. کتاب مدیریت در هنگام تنش (Leadership When the Heat Is On) مباحثی تجربی در اختیار شما می‌گذارد که می‌توان با توجه به تاثیرات آن تمامی تنش‌ها را مدیریت کرد. به خصوص در دوران ادغام کردن شرکت‌ها، دوران تبلیغات، و دیگر بارآلامی‌های تشکیلاتی.

دنی کاکس و جان هاور در این راهنمای تجربی با رهنمون‌های زیر مبنی بر چگونگی:

- حرکت ورای محدودیت‌ها
- ایجاد خصوصیات مدیران برجسته
- توسعه‌ی ویژگی‌های تشکیلاتی کارآمد
- ساخت گروهی با عملکرد بالا
- پیدا کردن مدیری لایق
- تعیین اهداف
- حمایت از خلاقیت
- هدایت از طریق تغییر

به شما نشان خواهند داد که چگونه کارمندان را تحت تاثیر قرار بدهید و آن‌ها را به سوی عملکردی موفق ترغیب کنید.

کتاب مدیریت در هنگام تنش شامل توصیه‌ها و قوانینی عملی است که به شما کمک می‌کند تا در فشارها و مشکلات شغلی خونسردی خود را حفظ کنید و عملکردی باورنکردنی در تیمتان داشته باشید. شما با راهکارهای این اثر می‌توانید مشکلات را به فرصت‌هایی برای ارتقای شغلی تبدیل کنید و بر موانعی غلبه کنید که مانع دستیابی شما و تیمتان به اهداف مورد نظرتان هستند.

نویسندگان کتاب حاضر شما را راهنمایی می‌کنند تا علل ضعف روحیه خود را بشناسید و برای مقابله با آن‌ها برنامه‌ریزی استراتژیک داشته باشید، ارتباطات سازمانی خود را توسعه دهید و با شناخت ایده‌های جدید و کنار گذاشتن اصول کهنه، الهام‌بخش شغل و تیمتان باشید.

کتاب مدیریت در هنگام تنش مناسب چه کسانی است؟

این کتاب به مدیران سازمان‌ها و علاقه‌مندان به کتاب‌های مدیریت و رهبری پیشنهاد می‌شود.

با نویسندگان کتاب مدیریت در هنگام تنش بیشتر آشنا شویم:

دنی کاکس (Danny Cox)، امروزه یکی از برطرفدارترین سخنرانان و فرهیختگان است. کاکس، علاوه بر مدیر فروش، خلبان آزمایشی سابق جنگنده‌های فوق صوتی، نویسنده‌ی کتاب «محدودیتی وجود ندارد»، یکی از اعضای مجمع سخنگوی ملی های آوفیم (Hall of Fame) نیز می‌باشد.

جان هاور (John Hoover) مدیر اجرایی سابق والت دیزنی و مک گراو هیل است. او در زمینه توسعه و رفتار سازمان، متخصص در رهبری، ارتباطات، تحول و تغییر پایدار در برنامه‌های آموزش گروهی برای طیف وسیعی از مشتریان نظارت دارد.

جملات برگزیده کتاب مدیریت در هنگام تنش:

- غلبه بر ناسازگاری موجب افزایش قدرت است.
- پذیرای تغییر باشید. تغییر فردا را می‌پذیرد اما تکرار گذشته را نه.
- به عضو گروه کمک کنید که رشد کند، و در عوض آن‌ها شما را مورد احترام قرار می‌دهند.
- برای به دست آوردن کارهای بزرگ، بیشتر از حدی که افراد معمولی لازم می‌دانند، بدانید.

در بخشی از کتاب مدیریت در هنگام تنش می‌خوانیم:

در حال حاضر، من دارم دستم را به سوی چهار تا شش سال آینده دراز می‌کنم و چیزهایی را برای ارائه به شما برمی‌دارم. این دفترچه‌ی راهنمایی مربوط به آینده است. این فهرست تبادل داشته‌ها یا دفتر راهنمای دان و برد استریت است. برای بسیاری، این جدول تشکیلات شرکت است. آیا اسم شما در آن نوشته شده؟ در چه مقامی (سمتی)؟ آیا از چیزی که می‌بینید متعجب هستید؟ اگر شما به عنوان یک مدیر از حس ضرورت درباره‌ی ترقی و کارایی برخوردارید، شما و تشکیلاتتان می‌بایست در موقعیت برجسته‌ای قرار داشته باشید. اگر اینگونه نباشد، شانس خواهید داشت که هیچ ردپایی از شما باقی نخواهد ماند. نگرشتان که با حس فوریتتان شکل گرفته، اساساً باعث به وجود آمدن نتایجی می‌شود که شما انتظار دارید.

آیا فضای کافی برای ترقی دارید؟ اعضای گروهتان در خانه‌هایشان به همسر و فرزندانشان درباره‌ی شما چه می‌گویند؟ شما موضوع صحبت نیستید شما موضوع صحبتید. وقتی کسی می‌خواهد برای شما کار کند، اساساً می‌گوید: «من به شما و تشکیلاتتان اعتماد می‌کنم که هوای من و خانواده‌ام را داشته باشید.» و این مسئولیت سنگینی است. اگر آن شخص یک یا دو سال زندگی‌اش را به هدر دهد، این زمان را هرگز نمی‌توان جبران کرد.

کتاب صوتی کارکنان شما می‌بایست بهتر باشد به خاطر اینکه آن‌ها برای کار کردن برای شما از عقل و شعور برخوردار بوده‌اند. به عنوان یک مدیر کارآمدی شما بر زندگی افراد تاثیر می‌گذارد. علاقه‌ای شدید به درست انجام دادن کار، که با شروع کردن از خودمان و نفوذ در هر فرد و رابطه‌ی حرفه‌ای که ما داریم امکان می‌یابد، نشانگر عالی بودن تعهدمان است.

کتاب صوتی ۲۱ روز تا رسیدن به تحول

نام کتاب: خلاصه کتاب صوتی ۲۱ روز تا رسیدن به تحول
نویسنده: لوئیز ال هی
ناشر صوتی: سیکتو
سال انتشار: ۱۳۹۶
فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۱ ساعت و ۵ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: خلاصه کتاب صوتی روانشناسی و موفقیت

کتاب صوتی ۲۱ روز تا رسیدن به تحول (میکرو کتاب)، اثر لوئیز ال هی (Louise Hay) درباره ی تفکری سخن می‌گوید که رضایت از زندگی را به روزمره ی ما جذب می‌کند. تمرین‌هایی که برای تغییر زندگی به سمت رشد باید انجام دهیم.

تنها ۲۱ روز برای رسیدن به تحول نیاز داریـد تا زندگی را آنگونه که دوسـت دارید بسـازید. باور کنید که تنها ۲۱ روز می‌تواند شـما را در جهت زندگی درسـت و رسـیدن به آنچه می‌خواهید قرار دهید. اگر شـما هم بـاور دارید کـه آنچه تا امروز به دسـت آورده‌اید، کمتـر از لیاقـت شمـاسـت و باید در جایـگاه دیگری باشـید و از آنچه که امروز هسـتید راضی نیستید. یا اگر از زندگی یکنواخت خود خسته شده اید، پس لازم اسـت که یک تصمیم جدی بگیریـد و این بار تغییـر را از خودتان شروع کنید.

لوئیـز ال هـی در این کتـاب صوتی می‌گویـد که ایـن مشـکل از درون شمـاسـت و برای رسـیدن بـه آنچه می‌خواهید باید تمرین کنید.

در این کتـاب صوتـی، ۲۱ روز برای رسـیدن به تحـول را می‌گذرانید. هر فصـل مربوط بـه یک روز اسـت که موضوعـی مختـص به خـودش دارد همینطور هـر روز تمرین‌ها و عبارات تاکیدی دارد که بهتر اسـت برای انجام آن‌ها کاغذ و خودکار همراه‌ان داشته باشید.

لوییز هـی، به عنوان یکـی از مربیان پیشـگام در زمینه خودباوری شناخته می‌شود.

او که دوران کودکی و نوجوانی سختی را پشت سر گذاشته بود، از شیکاگو به نیویورک رفت و در آنجا با آثار فلوراس اسـکاول شـین و ارنسـت هولمز در خصوص تفکر تو آشنا شد. در آن زمان آن‌هـا ادعا می‌کردند کـه خوش‌بینی می‌تواند شـرایط مادی مردم را تغییر داده و همچنین مشـکلات جسمی را برطرف سازد.

این کتاب صوتی در قالب میکروکتاب به شما عرضه شده تا با صرف هزینه و زمـان کمتر از تمام بخش‌های اصلی و مهم، به دور از حاشـیه و اضافه گویی کتـاب اصلی از محتـوای آن بهره‌مند شـوید. میکروکتاب‌ها تحـت قواعد و اسـتانداردهای خلاصه نویسـی برای شما چکیده شده‌اند. شـما با شنیدن آن‌ها همان اطلاعات مفیدی را دریافت می‌کنید که کتاب اصلی در اختیارتان می‌گذارد.

کتاب صوتی نانوکتاب سریع و آهسته فکر کن

نام کتاب: کتاب قانون، قانـون گذاری و آزادی - جلد ۱: قواعد و نظم
نویسنده: فردریش فون هایک
مترجم: مهشید معیری، موسی غنی نژاد
ناشر چاپی: انتشارات دنیای اقتصاد
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۴۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۰۶-۶-۰۰
موضوع کتاب: کتاب‌های اقتصاد
قیمت نسخه الکترونیک: ۶۰۰۰ ت - ۱،۴۹ یورو

دنیل کانمن در پادکست نانوکتاب سریع و آهسته فکر کن به خطاهای شناختی می‌پردازد و به شـما می‌آموزد که کجا می‌توانیـد به مغز خـود اعتماد و از آن پیروی کنیـد و در چه مواقعی مجاز به نادیده گرفتن آن هستید.

کتـاب سـریع و آهسـته فکـر کن (thinking, fast and slow) در پی ده‌ها سـال تحقیـق کانمن تالیف و منجر به برنده شـدن جایزه نوبل شـد. این کتاب نقش کانمن را در درک امروز ما از روانشناسی و اقتصاد رفتاری نشان می‌دهد، او به بررسی و تحلیل دو بخش از ذهن که اندیشـه و تفکر ما بر اساس آن شکل گرفته می‌پردازد.

اکثریت مـردم، حتی هنگام خطا هم به خود اطمینان دارند! اما اگر ناظری وجود داشته باشد که بدون طرفداری قضاوت کند، خطاها به تدریج رفع خواهند شد. هدف کانمن نیز بهبود توانایی تشخیص و درک بهتر خطاهاست.

دنیل کانمن (Daniel Kahneman) برنده جایـزه نوبل اقتصاد، چه کسـی از سیکتو است که دروازه کوچکی را به جهان عظیم کتاب‌ها برایتان می‌گشاید. نانوکتاب‌هـا خلاصـه‌ای ۳۶۰ درجه از کتاب‌هـا هسـتند که مـروری کلی بر نـکات مهم و کلیدی کتاب را در اختیار شـما می‌گذارند. با استفاده از کتاب‌های خلاصـه‌ای کوتاه، مفیـد و کاربردی از کتاب‌های مـورد علاقه‌تان را در اختیار دارید. همچنین نانوکتاب‌های شـما را با کتاب‌های تازه آشنا می‌کنند.

هیگینز دانشگاه پرینستون است.

با اینکـه کانمن به طور رسـمی درس اقتصاد را نخوانده، امـا پژوهش‌های او که بیشـتر روانشناسی بوده باعث شده، او را یکـی از تاثیرگذارتریـن افراد در نظریه‌های رفتاری علم اقتصاد بشناسند. نانوکتاب چیست؟ چرا نانوکتاب‌ها مفید هستند؟

نانوکتاب، محصول شگفت‌انگیزتر دیگری از سیکتو است که دروازه کوچکی را به جهان عظیم کتاب‌ها برایتان می‌گشاید. نانوکتاب‌هـا خلاصـه‌ای ۳۶۰ درجه از کتاب‌هـا هسـتند کـه مـروری کلی بر نـکات مهم و کلیدی کتاب را در اختیار شـما می‌گذارند. او محقق ارشد دانشکده امور عمومی و بین‌الملل وودرو ویلسون، اسـتاد افتخاری روانشناسی و امور عمومی دانشـکده وودرو ویلسون، اسـتاد افتخاری روانشناسـی بوچین دانشگاه پرینستون است.

با اینکـه کانمن به طور رسـمی درس اقتصاد را نخوانده، امـا پژوهش‌های او که بیشـتر روانشناسی بوده باعث شده، او را یکـی از تاثیرگذارتریـن افراد در نظریه‌های رفتاری علم اقتصاد بشناسند.

نانوکتاب چیست؟ چرا نانوکتاب‌ها مفید هستند؟

نانوکتاب، محصول شگفت‌انگیزتر دیگری از سیکتو است که دروازه کوچکی را به جهان عظیم کتاب‌ها برایتان می‌گشاید. نانوکتاب‌هـا خلاصـه‌ای ۳۶۰ درجه از کتاب‌هـا هسـتند کـه مـروری کلی بر نـکات مهم و کلیدی کتاب را در اختیار شـما می‌گذارند. او محقق ارشد دانشکده امور عمومی و بین‌الملل وودرو ویلسون، اسـتاد افتخاری روانشناسی و امور عمومی دانشـکده وودرو ویلسون، اسـتاد افتخاری روانشناسـی بوچین

معرفی کتاب

کتاب به تغییر فکر کن؛ ۱۱ روشی که افراد موفق در کار و زندگی از آن استفاده می‌کنند

جان سی ماکسول در میکروکتاب به تغییر فکر کن؛ ۱۱ روشی که افراد موفق در کار و زندگی از آن استفاده می‌کنند، به شما می‌گوید برای اینکه زیباتر بیندیشید، باید چه تفکری داشته باشید و اصلا چگونه به این نوع تفکر برسید. اغلب یکـی از اصلی‌ترین گام‌هـا و چالش‌ها در به وجود آمـدن تغییـرات، تغییر در نوع اندیشه‌هایمان است. خیلی از ما شنیده‌ایم که اگر تفکرمـان را درباره موضوعی تغییر دهیم، موضوع هم به راحتی تغییـر خواهد کرد. در میکروکتاب به تغییـر فکر کن (Thinking for a change) بـه انواع اندیشـه متداول برای موفقیت پرداخته شده‌اند. اگر شما هم می‌خواهید تغییری بنیادی در خودتان ایجاد کنیـد، آن تغییـر را در افکارتـان و با کمک میکروکتاب بـه تغییر فکر کن، از همین حالا آغاز کنید.

زمانـی که به بهتر فکر کـردن خو می‌گیرید، زندگی‌تان به راستی تغییر می‌کند. این همان علت موفقیت بعضی اشـخاص است. اشخاص موفق به روشـی متفاوت نسـبت به اشخاص غیرموفق تفکر می‌کنند. از این رو، چه اکنون موفق باشید یا نه، اگر حساب شده و آگاهانه برای ارتقـای عادت‌های فکری و رفتاری خود با بهبود افکارتان سعی کنید، به معنی حقیقی کلمه می‌توانید خود را به بالاترین سـطح در حوزه کاری خود برسانید.

در حقیقت یـک رابطه علت و معلولی صحیح بین چیزی که شما برمی‌گزینید که به آن فکر کنید و احساسی که درباره آن دارید و چیزی که به دسـت می‌آورید وجـود دارد. به همین دلیل، اگر شـما طرز اندیشه انسان‌های موفق را یاد بگیرید، شـیوه‌هایتان را تغییر خواهید داد. با بهبود شـیوه فکر کردن، حس خودتان هم به طرف بهتر شـدن تغییر خواهد کرد. با بهبود احساس‌تان، شیوه کاری شما هم تغییر کـرده و رفتار متفاوتی خواهید داشـت و در آخر به طرف کارایی و دستاوردهای بیشتری خواهیـد رفت. تغییر شـیوه فکر کردن باعث آغاز زنجیره‌ای از واکنش‌هایی می‌شود که شما را بـه جهت موفقیت و دسـتاوردهای بزرگتر سوق خواهد داد.

همه‌ی اشـخاص موفق چه چیزی دارند؟ چه چیزی کسانی که به قله می‌رسند را از سایرین جـدا می‌کند؟ جواب این اسـت: تفکر خوب! کسـانی که تفکر خوب و صحیح را به عنوان شـیوه زندگی خـود پذیرفته‌انـد، رابطه بین سطح افکار خود و سطح پیشرفت‌شان را درک کرده‌اند. همچنین دریافته‌اند که اگر بخواهند زندگی خود را تغییر دهند، باید افکارشـان را تغییر دهند.

مشـکل بیشتر موسسـات آموزشی این است کـه سـعی می‌کنند به مردم آموزش دهند که به چیـزی فکر کنند، نه اینکه چگونه فکر کنند. دانش به تنهایی قدرت نیسـت. دانش فقط هنگامی ارزشـمند اسـت که در دسـتان کسانی باشد که می‌توانند به خوبی فکر کنند. جان سی ماکسول (John C. Maxwell)، بیـش از ۳۰ سـال از عمـرش را کشـیش کلیساهای بزرگ بود.

ولی یک روز تصمیم گرفت که سرنوشـتش را دگرگـون کنـد. او اکنون یکـی از برترین نویسندگان آمریکا و بنیانگذار گروه INJOY اسـت، سـازمانی که بـه گسـترش رهبری بین‌المللی کمک می‌کنـد. او یکی از رهبران عظیم در جهان کسب‌وکار شناخته می‌شود و هر سـال در بیش از ۵۰۰ شرکت برتر جهان سخنرانی می‌کند.

جان نویسـنده کتاب‌هایی چـون ۲۱ ویژگی ضـروری رهبـران و رهبـری ۳۶۰ درجـه اسـت. همچنین او پرفروش‌ترین نویسـنده نیویورک‌تایمز و بیزنس‌ویک اسـت.

میکروکتاب‌های سیکتو در حقیقت چکیده‌ای مهم از کتاب‌ها هستند که شما بتوانید آن‌ها را در زمانـی معقول بخوانیـد. همه ما در روز زمان‌های پرت زیادی داریـم که می‌توانیم با میکروکتاب آن را به زمان طلایی تبدیل کنیم.

کتاب صوتی مهارت‌های ذهنی ۲

رابرت دیلتـز در کتاب صوتـی مهارت‌های ذهنی ۲، دومین جلد از مجموعه اسـتراتژی نبوغ، فرایند تفکر ایینشتین را به دقت بررسی می‌کنـد و الگویی مفیـد و کارآمد از تفکر و نظریـات او ارائه می‌دهد و بر مبنای این الگو شـیوه‌هایی فوق‌العاده برای حل تعارض‌های روان‌شناختی معرفی می‌کند.

در تمام دنیا ایینشتین را به عنوان الگو و نماد نـبوغ می‌شناسـند. او روش جدید و کاملی از اندیشـه و فکـر کردن را عرضـه کرد که قسمت‌های زیادی از زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر قـرار داد. کتـاب مهارت‌های ذهنی ۲ (Strategies of genius) فرایـند تفکری را که در شـخصیت و منش ایینشتین وجود دارد تحلیل و بررسـی می‌کند و با روش‌های مدل‌سـازی شـناختی کـه در برنامه‌ریزی عصبی زبانی یا همان ان ال پی موجود است، اسـتراتژی ذهنی و باورهای او را به نمایش درمی‌آورد.

تمام فرایندهـای ذهنی که مورد اسـتفاده اینیشین قرار گرفته‌اند، در ان ال پی ساختار و زبانی مخصوص به خـود دارد، با این حال دیگران هم می‌توانیـد از این فرایندها حتی در زمینه‌هایی غیر از فیزیک استفاده کنند.

به عقیده رابرت دیلتز (Robert Dilts) این تفاوت اسـت که تفاوت می‌آورد. این عبارت از پیش‌فرض‌های معروف N.L.P است. حال سؤال این است که ایینشـتین یا مردم عادی چه تفاوتی دارد؟ طی چه فرایندهایی می‌توان تعارض‌های موجـود در درون و بیرون خود را حل کرد؟ ایینشتین براساس چه دیدگاهی، راه‌حل‌هایی بـرای توجیه جمـع اضداد در پدیده‌های فیزیکی ارائه کرده اسـت؟ اگر از نگاه او به مسـائل توجه شـود این راه‌حل‌ها چقدر ساده و یا چقدر مشکل هستند؟

بـا گـوش دادن به این کتاب صوتی پاسـخ تمامـی این سـؤال‌ها را خواهیـد یافت و با اسـتفاده از راه‌حل‌های اینیشتین تعارض‌های موجود در زندگی خود را تحلیل خواهید کرد. دیلتز فرایندهای شـناختی و الگوهای تفکر اینیشـتین را شناسایی و سـپس مدل‌سازی کرده و این مدل سـاخته شـده را به مسائل فردی، خانوادگی و اجتماعی بسط داده است.

با رابرت دیلتز بیشتر آشنا شویم:

رابـرت دیلتز یکـی از شناخته‌شـده‌ترین توسعه‌دهندگان N. L. P متولد سال ۱۹۵۵ است. او از همان روزهای آغازین شکل‌گیری ان ال پـی همراه بنیانگذاران دیگر بوده و در رشد آن نقش مهمی ایفا کرده است.

دیلتز ۲۲ مقاله و ۲۱ کتاب به رشـته تحریر درآورده و معروف‌تریـن و بزرگ‌ترین اثرش دایره‌المعارف ان ال پی است. وی دیدگاه‌ها و شـگردهای ابداعی مختلفـی در ان ال پی دارد که مشهورترینشان هرم دیلتس است که در آن روان انسان به لایه‌های مختلف منطق تقسیم‌بندی می‌شود.

در بخشـی از کتاب صوتی مهارت‌های ذهنی ۲ می‌شنویم:

اکنـون دربـاره چگونگی تفکر ایینشـتین و فرایندهای پایه روانشـناختی مانند تجربه حسی، شـکل‌های ذهنی، تصاویر، احساس و زبان ایده کلی به دست آمده است که آن‌ها را پایه‌های هر گونه تفکری یافته بود.

از آن جا که ایینشـتین ادعا می‌کند که بازی ترکیبی ویژگی اساسـی تفکر خلاق به نظر می‌رسـد، اجازه دهید بررسی کنیم اینیشتین هنگام تفکر چگونه شـکل‌های ذهنی را با تصاویر ساخته شده ترکیب می‌کند.

تصاویری که اینیشتین تولید می‌کند به جای اینکه ممل از علائم انتزاعی دو بعدی باشـد بیشتر شـامل تصاویر سه بعدی استعاره‌گونه است که آن‌ها را آزمایش‌های فکری می‌نامد.

کتاب غیرممکن غیرممکنه

نام کتاب: کتاب غیرممکن غیرممکنه
نویسنده: ماری فورلئو
مترجم: سحر شریفی
ناشر چاپی: نشر میلکان
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۰۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۷۵-۷
موضوع کتاب: کتاب موفقیت و خودسازی

کتاب غیرممکن غیرممکنه نوشته‌ی ماری فورلئو، یکـی از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز محسـوب می‌شـود که با زبانی ساده و صمیمی شـما را بـرای مواجهه با مشـکلات زندگی‌تـان آمـوزش می‌دهد و برای دستیابی به رویاهای‌تان آماده می‌کند. آیا تا به حال برای به پایان رسـاندن کار دچار خود مشـکل شـده‌اید؟ آیا ایده‌های شـگفت‌انگیز همیشـه به ذهنتان می‌آید اما بعد از کم شـدن هیجان اولیه، آن را دنبال نمی‌کنید؟ اگر خلاق و بلندپرواز هستید، احتمالاً جواب مثبت است.

مشکل از شما نیست که تا به حال آن ایده‌ها را دنبال نکرده‌اید. شما تنبل یا بی‌اراده نیسـتید، بلکه هنوز یک باور مهم را هنوز نشـنیده‌اید: «غیرممکن غیر ممکنه، کار نشد نداره!»

مـاری فورلئـو (Marie Forleo) در کتـاب غیـر ممکنـه (Everything Is Figureoutable) به شما می‌آموزد که چگونه در مواجهه با مشـکلات و سختی‌ها واکنش نشان بدهید و آن‌ها را از سر راه خود کنار بزنید.

اگر فکر می‌کنیـد در زندگی خود به بن‌بسـت رسـیده‌اید و دیگر کاری از دستتان ساخته نیست این کتاب را از دست ندهید.

ماری فورلئو مسـیر زندگی شـما را تغییر خواهـد داد، همان‌گونه که این کار را تا به امروز با میلیون‌ها مخاطب خود انجام داده است.

نکوداشت کتاب غیرممکن غیرممکنه: هرکـس می‌خواهد بـا ترس‌هایش مواجه شـود و به رویاهایش جامه‌ی عمل بپوشـاند و راه بهتری رو به جلو بیابـد باید غیرممکـن غیرممکنه را بخواند. ماری فورلئو با شـوخ‌طبعی، بینش و توصیه‌های کاربردی چگونگی دسـتیابی به اهدافتان را نشان می‌دهد. این کتاب هر کسی را که سد راهتان شده است ضربه فنی می‌کند. (شریل استرید، نویسنده‌ی وحشی)

کتـاب غیرممکـن غیرممکنـه در زندگی‌تـان تغییـر اسـاسـی ایجاد می‌کنـد. راه‌حل هـر آنچـه به آن مشغولید، رؤیای آن را دارید، یا حتی از آن اجتناب می‌کنید اینجاست. اگر هم فکر می‌کنید «اما من نمی‌توانم»، حتماً باید دست از خواندن این تقریظ بردارید و کتـاب را بخریـد؛ چون همان‌طورکـه ماری با داسـتان‌های الهام‌بخش و راه‌حل‌های کاربردی در این کتاب تأثیرگذار است به شـما نشـان می‌دهد، تـو می‌توانی! (سـارا جوزز، بازیگر و نویسنده)

کتاب غیرممکن غیرممکنه گردبادی از قـدرت، شـوخی، عمل‌گرایـی، و ظرافت اسـت. ماری فورلئـو دقیقاً همان‌گونـه کـه زندگـی می‌کنـد می‌نویسد: با اشتیاق کامل، صراحتی عاری از چرندیات و تعهدی سرسختانه نسبت‌به خودپاسـخ‌گویی. مردم، چرا زن محشر است. این کتاب زندگی‌تان را تغییر می‌دهد. (الیزابت گیلبرت، نویسـنده‌ی بخور، عبادت کن، عشق بورز و معجزه‌ی بزرگ)

چه چیـزی باعث می‌شـود خواننده همزمان احساس دوست داشته شدن و الهام‌گرفتـن کنـد و درصدد حل مشرخرافاتی باشـد کـه در زندگی‌اش جریـان دارد؟ نمی‌دانـم، امـا ماری فورلئـو آن را فهمیده اسـت! کتابی هوشمندانه، جالب، صریح و فوق‌العاده عاشـقش شـدم! (برنه براون، دارای مدرک دکتری، نویسـنده‌ی شجاعت رهبری و جرئت بسیار)

بهترین کتاب‌هـا مانند کلیدی‌اند که به خوبی در قفل جا می‌گیرند. ماری صادق، بخشـنده و دلسوز اسـت و در این کتاب دانشـش را بـا ما در میان می‌گـذارد. اگر برای ایجـاد تغییرات در جسـت‌وجوی گام بعدی‌تان هسـتید، پس جای خوبـی آمده‌اید. (ست گودین، نویسـنده‌ی این است بازاریابی)

مـاری فورلئو نیروی طبیعت اسـت که به مـدد دیگران آمـده تا اعتماد بـه نفسـتان را بیابنـد و خـود و کسب‌وکارتـان را رشـد دهند. در غیرممکـن غیرممکنه، ماری تعدادی از درس‌هایی را که آموخته است بیان می‌کند. (سایمون سینک، نویسندهی اسـت؛ دفترچه‌ای فنری؛ چند بطری شراب. این‌ها چیزهای واضح‌اند که دیده می‌شوند.

به احتمال زیـاد هر دوی ما در میان معجـزات مدرنی مثل الکتریسـیته، لوله‌کشی داخلی و وای‌فای نشسته‌ایم. تمـام این چیزهایی کـه ما را احاطه کرده‌اند، از جرقه‌ی یک فکر به وجود آمده‌اند، یک ایـده، تصورات بدوی و بی‌شکل یک نفر.

هر فیلمی که تابه‌حـال دیده‌اید، هر داسـتانی که شـنیده‌اید و هر کتابی کـه خوانده‌اید، هر موسـیقی‌ای که شـما را وادار به آوازخواندن یا گریه کرده، مسـیری رمزالـود از را جهان نیسـتی به هستی طی کرده است، از ایده‌ای بی‌شـکل تا واقعیتی ملموس. ذهن ما نوعی ماشـین خلاق جادویی است. ذهن ما محل تولد تجارب بسیار فوق‌العاده‌مـان و پیشـرفت در تاریخ بشر است.

ذهن ما آن چیزی اسـت که قدرت ساخت واقعیت، هم بـرای ما و هم برای دیگران را به ما می‌دهد. چون... هر چیزی در دنیای مادی ابتدا ریشه در فکرمان دارد.

معرفی کتاب اقتصاد انرژی

نام کتاب: کتاب صوتی بله یا خیر: راهنمای تصمیم‌گیری بهتر
نویسنده: اسپنسر جانسون
مترجم: پروین قائمی
ناشر صوتی: انتشارات معیار علم
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۳ ساعت و ۲۹ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب صوتی روانشناسـی و موفقیت، کتاب موفقیت و خودسازی

کتـاب صوتی بله یا خیـر: راهنمای تصمیم‌گیری بهتر نوشـته‌ی اسپنسـر جانسـون، دربردارنـده‌ی راهکارهـا و روش‌هایـی اسـت که بـه شـما کمک می‌کنـد در موقعیت‌هـای حسـاس تصمیمات درسـت بگیرید؛ راهکارهایی تاثیرگذار برای این‌ک به بدانید چطور به چیزی که برایتان کارایی دارد، بله و به چیزی که برای‌ـ تان کارآیی ندارد، خیر بگویید.

کتـاب صوتی بله یـا خیـر: راهنمای تصمیم‌گیـری بهتر (Yes or no: the guide to better decisions) بـه شما نشان می‌دهد که چگونه بکارگیری روش‌های بله یا خیر در اخذ تصمیمات، باعث می‌شـود به نتایج بهتری دسـت پیدا کنید و استرس کمتری در زندگی داشته باشید.

بسیاری از ما تصمیمات بسیار

معرفی کتاب

کتاب زنان خوب به آسمان می‌روند، زنان بد به همه جا

اوته ارهارت در کتاب پرفروش زنان خوب به آسمان می‌روند، زنان بد به همه جا به همه‌ی باتوان کمک می‌کند تا بر تمام موانع و باورهای اشتباهی که در مقابل موفقیت و موفقیت که هیچ شکی دربارهاش ندارند، خوب بودن در نظر دیگران است. آن‌ها الگوهایی که از مادرشان به آن‌ها رسیده را باور دارند، اگرچه بارها با تجربه دریافته‌اند که زنان مستقل بیشتر از زنان به اصطلاح سر به راه در زندگی به موفقیت دست پیدا می‌کنند. اوته ارهارت (Ute Erhardt) در کتاب مشهور «زنان خوب به آسمان می‌روند، زنان بد به همه جا» (Good Girls Go to Heaven, Bad Girls Go Everywhere) یک مرجع شگفت انگیز برای تصمیمات‌مان در زندگی ارائه می‌کند و در ۱۳ فصل شما را راهنمایی می‌کند تا باورهای صحیح و غلطی را که از گذشته تاکنون در همه‌ی جوامع، کم و بیش رواج داشته بشناسید و به نتایج درستی دست پیدا کنید. این کتاب به آن دسته از زنانی که باور دارند همیشه باید مورد حمایت قرار گیرند و مراقبت شوند کمک می‌کند تا شناخت ارزشمندی از وجود خود پیدا کنند و در نهایت در زندگی شخصی و کاری به موفقیت برسند.

اوته ارهارت را بیشتر بشناسیم:

او متولد ۱۹۵۶ در کسل، رواتشان، نویسنده و مشاور روان‌درمانی است. کتاب‌های ارهارت درباره روانشناسی زنان از جمله کتاب «زنان خوب به آسمان می‌روند، زنان بد به همه جا» جزء پرفروش‌ترین کتاب‌ها در این زمینه به زبان آلمانی هستند. کتاب حاضر از سال ۱۹۹۵ تا ۱۹۹۷ در لیست پرفروش‌ترین کتاب اشپیگل برای کتاب‌های غیر داستانی قرار داشت. این فروش بی‌سابقه، رکوردی منحصر به فرد است که تاکنون هیچ کتاب غیر داستانی از آن پیشی نگرفته است.

جملات برگزیده کتاب زنان خوب به آسمان می‌روند، زنان بد به همه جا:

- اگر فریاد بزنید، اتفاق وحشتناکی نمی‌افتد!
- باید همان کاری را بکنم که از من انتظار می‌رود.
- لیاقت‌های خود را نشان دهید و بر توانایی‌های خود تأکید کنید.

کتاب منابع قدرت: مردم چگونه تصمیم می‌گیرند

نام کتاب: کتاب منابع قدرت: مردم چگونه تصمیم می‌گیرند
نویسنده: گری ای. کلین
مترجم: محسن جلیلوند، بهنام باقری
ناشر چاپی: انتشارات دانشگاه عالی دفاع ملی تهران
سال انتشار: ۱۳۹۸

فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۴۳۱
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۸-۰۷۶-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های مدیریت و رهبری

کتاب منابع قدرت: مردم چگونه تصمیم می‌گیرند نوشته گری ای. کلین، روش تصمیم‌گیری افراد در موقعیت‌های گوناگون و نحوه بهره‌گیری آن‌ها را از تجربیات پیشین خود در هنگام تصمیم‌گیری بررسی کرده است، همچنین تلاش بر این بوده که نحوه برخورد افراد با سردرگمی‌ها و فشارهای روزمره محیط خود از جمله گم کردن داده‌ها، ضیق وقت، اهداف مبهم و شرایط متغیر تحلیل شود.

گری ای. کلین (Gary A. Klein) در کتاب منابع قدرت (Sources of power: How people make decisions) به توانایی‌ها و قابلیت‌های انسانی پرداخته است که معمولا با کم‌اهمیت تلقی شده‌اند و یا به آن‌ها توجهی نشده است.

او در بررسی‌های خود بیشتر تمایل دارد در مورد تصمیم‌گیران با تجربه تحقیق کند چرا که تنها افرادی که در رابطه با حوزه کاری خود اطلاعات و مهارت زیادی دارند برای اتخاذ تصمیمات پرخطر تعیین می‌شوند.

از این گذشته کلاین تجربه را به عنوان یک عامل اساسی منابع قدرت می‌داند. به همین دلیل فرماندهان محل اطفاء حریقی که برای بررسی انتخاب کرده است به‌طور میانگین بیست و سه سال به عنوان آتش‌نشان سابقه کاری داشتند و یا شطرنج‌بازهای انتخابی از هزاران بازی را پشت سر گذاشته بودند.

برای انجام این پژوهش‌ها گری ای. کلاین به همراه تیم پژوهشی‌اش در ایستگاه‌های آتش‌نشانی می‌خوابیدند و واحدهای مراقبت‌های ویژه را زیر نظر می‌گرفتند، بر تانک M-۱، رزمناو سپر نیروی دریایی ایالات متحده و همچنین بالگردهای بلک هاوک و هواپیماهای آواکس سوار شدند.

آن‌ها از این پژوهش‌های میدانی اطلاعات مفیدی آموختند که در کتاب به آن‌ها اشاره شده است.

در ادامه به جای اینکه نشان دهند چطور افراد هنگام انجام کارهایشان مطابق راهبردهای ایده‌آل خود رفتار نمی‌کنند، این انگیزه در آن‌ها به وجود آمد که به این موضوع بپردازند که چطور افراد می‌توانند در شرایط دشوار کارها را به درستی پیش ببرند.

همه انسان‌ها در برخی شرایط از یک خرید پیش یا افتاده گرفته تا شرایط حساس در آتش‌نشانی، قادرند از تجربیات خود استفاده کرده و تصمیمی سریع و در عین حال کارآمد اتخاذ نمایند.

شاید این‌طور به نظر برسد که خرید کردن در یک سوپرمارکت مهارتی چندان پیچیده نباشد، اما تنها زمانی به مهارت لازم برای انجام خرید پی خواهید برد که نحوه خرید یک خریدار آمریکایی یا تجربه را با یک مهاجری که به تازگی از کشور روسیه آمده است مقایسه کنید.

مثالی دیگر از تصمیم‌گیری در شرایط بسیار دشوار فرمانده محل اطفاء حریق است که در شرایط ضیق وقت شدیدی به سر می‌برد در حالی که مسئولیت کارکنان ساختمان چهار طبقه‌ای را که دارای چندین زنگ هشدار آتش‌سوزی است هم بر عهده دارد. پژوهش‌های گروه گری ای. کلاین بر این جهان پرمخاطره متمرکز است.

در بخشی از کتاب منابع قدرت: مردم چگونه تصمیم می‌گیرند می‌خوانیم:

بزرگ‌ترین خطر استفاده از شبیه‌سازی ذهنی این است که شما می‌توانید هرگونه شواهد متناقض دور از هم را تصور کنید.

قدرت شبیه‌سازی ذهنی می‌تواند در برابر خودش نیز استفاده شود.

مثال همکار گستاخ را در نظر بگیرید. شما بر این باورید که گستاخی از سوء ظن به اینکه شما رازش را فاش کرده‌اید ناشی می‌شود.

برای آزمایش این توجیه، از دوست مشترکتان می‌خواهید تا از او دلیل این رفتارش را جویا شود.

دوستتان به شما می‌گوید که نداشته و هرگز هم فکر نکرده که شما ممکن است اطلاعات محرمانه‌اش را فاش کرده باشید.

آیا کار شما در اینجا تمام می‌شود؟ حتی برای یک ثانیه هم نه. اگر همکارتان از گستاخی در رفتارش آگاه نیست، پس چه کسی آگاه است؟ به‌طور مشابه، عدم احساس هیچ‌گونه خشمی به طرز مشکوکی به انکار آن شبیه است که باعث می‌شود شما حتی بیشتر از توجیه خودتان قانع شوید.

این ادعای همکارتان را مبنی بر اینکه هرگز فکر نمی‌کرده شما ممکن است رازش را فاش کرده باشید باور نمی‌کنید زیرا هر کسی که رازی را به کس دیگری بگوید باید این نگرانی‌ها را داشته باشد.

به احتمال زیاد، همکارتان نمی‌خواسته در مقابل دوست مشترکتان بیمار پارانویدی به نظر برسد و به‌خوبی وانمود کرده است که مشکلی وجود ندارد. یا شاید هم دوست مشترکتان فرد قابل اعتمادی نبوده است.

شاید این به‌اصطلاح دوست مشترکتان به‌طور عمد حقیقت را به شما نمی‌گوید تا شما را به دام بیاندازد، شاید او قصد دارد تا آن راز ارزشمند را از زیر زبان شما بیرون بکشد.

شاید همه این‌ها از آن ناشی می‌شوند!

کتاب هنر نه گفتن: بدون احساس گناه

نام کتاب: کتاب هنر نه گفتن: بدون احساس گناه
نویسنده: دیمون زاهاریادس
مترجم: هرزاد ابراهیمی
ناشر چاپی: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB

تعداد صفحات: ۱۵۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۵۲۶-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های ارتباطات و روابط عمومی، کتاب موفقیت و خودسازی

کتاب هنر نه گفتن: بدون احساس گناه نوشته دیمون زاهاریادس (Zahariades) با کتاب هنر نه گفتن به شما نشان می‌دهد که چگونه تقاضا، دعوت، خواهش و هر چیز دیگری را که به حریم خصوصی‌تان تجاوز کرده، بدون احساس گناه رد کنید. روش‌هایی که همه به آن‌ها پرداخته، موجب کاستن ناامیدی و ناراحتی درخواست‌کننده بابت شنیدن کلمه «نه» خواهد شد. اما این بدان معنی نیست که نه گفتن، آسان خواهد بود دست کم در ابتدا این‌طور نیست. انجام این کار همراه با اعتمادبه‌نفس مانند استفاده از یک عضله بدن است. شما می‌بایست عضله‌ای را به کار بگیرید تا آن را قوی‌تر کنید. بنابراین شما را تشویق می‌کنیم تا روش‌های موجود در هنر نه گفتن را فورا مورد استفاده قرار دهید. با موقعیت‌های کم‌خطر و کوچک شروع کنید به عنوان مثال، در یک رستوران به گارسونی که سعی می‌کند دسر را هم به شما بقبولاند، بگویید: «نه، دسر نمی‌خواهم. متشکرم.» سپس به تدریج از روش‌های دیگر در موقعیت‌های پرخطر استفاده کنید.

با گذشت زمان و به کار بردن روش‌ها، خواهید دید که بیشتر و بیشتر قاطع می‌شوید. همین که یاد بگیرید به عقاید خود متکی باشید، نه گفتن آسان‌تر خواهد شد. درنتیجه می‌بینید که دوستان، اعضای خانواده، همکاران و همسایگانتان بیش از پیش به وقت و تصمیم‌های شما احترام خواهند گذاشت.

هنگامی که خواندن این کتاب را به پایان رسانید تمام ابزارها را برای نه گفتن با احترام و درایت و مهم‌تر از همه، بدون احساس گناه، خواهید داشت.

جملات برگزیده کتاب هنر نه گفتن:

- اگر برای زندگی‌تان اولویت‌بندی نکنید، کسی دیگر این کار را خواهد کرد.
- یک «نه» برآمده از عمیق‌ترین اعتقادات، بهتر از «بله»ای است که صرفاً برای خشنود ساختن، یا بدتر از آن، برای اجتناب از دردسر گفته شده است.
- فرق بین افراد موفق و افراد بسیار موفق این است که آدم‌های بسیار موفق، تقریبا به همه چیز «نه» می‌گویند.

دیمون زاهاریادس بیشتر آشنا شویم:

دیمون زاهاریادس نویسنده چندین کتاب در حوزه بهره‌وری است. به گفته خود دیمون، او همواره فردی پرباره و مبتکر نبوده و قبل از مستقل شدن و استفاده مناسب از انرژی و وقتش، تا مدت‌ها، جلسات غیرضروری، مکالمات طولانی و محیط کاری خیلی شلوغ را تجربه کرده است.زاهاریادس این روزها در کنار نگارش کتاب‌ها و مقالات مرتبط با بهره‌وری و مدیریت زمان، در اوقات فراغتش به کارزارهای بازاریابی محتوا، کمک تبلیغاتی و فکری می‌دهد.

در بخشی از کتاب هنر نه گفتن می‌خوانیم:

هنر نه گفتن فقط درباره یادگیری نحوه رد درخواست‌ها به خاطر صرفه‌جویی در وقت‌تان نیست. هرکس می‌تواند این کار را انجام دهد. بلکه هدف این است که یاد بگیریم چگونه نه گفتن با احترام و درایت و مهم‌تر از همه، بدون احساس گناه، خواهید داشت.

جملات برگزیده کتاب هنر نه گفتن:

- اگر برای زندگی‌تان اولویت‌بندی نکنید، کسی دیگر این کار را خواهد کرد.
- یک «نه» برآمده از عمیق‌ترین اعتقادات، بهتر از «بله»ای است که صرفاً برای خشنود ساختن، یا بدتر از آن، برای اجتناب از دردسر گفته شده است.
- فرق بین افراد موفق و افراد بسیار موفق این است که آدم‌های بسیار موفق، تقریبا به همه چیز «نه» می‌گویند.

دیمون زاهاریادس نویسنده چندین کتاب در حوزه بهره‌وری است. به گفته خود دیمون، او همواره فردی پرباره و مبتکر نبوده و قبل از مستقل شدن و استفاده مناسب از انرژی و وقتش، تا مدت‌ها، جلسات غیرضروری، مکالمات طولانی و محیط کاری خیلی شلوغ را تجربه کرده است.زاهاریادس این روزها در کنار نگارش کتاب‌ها و مقالات مرتبط با بهره‌وری و مدیریت زمان، در اوقات فراغتش به کارزارهای بازاریابی محتوا، کمک تبلیغاتی و فکری می‌دهد.

در بخشی از کتاب هنر نه گفتن می‌خوانیم:

هنر نه گفتن فقط درباره یادگیری نحوه رد درخواست‌ها به خاطر صرفه‌جویی در وقت‌تان نیست. هرکس می‌تواند این کار را انجام دهد. بلکه هدف این است که یاد بگیریم چگونه بدون احساس گناه نه بگوییم.

و این یعنی استفاده از اندکی احترام. به من بگویید آیا این موقعیت آشنا به نظر می‌رسد:

خسته‌اید. کوهی از کار پیش رویتان است و زمان کافی برای انجام همه آن‌ها ندارید. اوضاع بدتر می‌شود. تلفن‌تان دائما زنگ می‌زند و مانع کارتان می‌شود. و مسئله با این حقیقت وخیم‌تر می‌شود که همه به دفتر شما سر می‌زنند و از شما درخواست کمک می‌کنند.

خلاصه کلام اینکه احساس می‌کنید از پا درآمده و گیج شده‌اید.

در آن لحظه، همکاری دیگر به دفتر شما می‌آید. او از شما می‌خواهد کاری برایش انجام بدهید، بی‌خبر از استرس و وضعیت ذهنی شما.

او کاملا غافلگیر می‌شود.

شما تمام طول روز به دیگران بله گفته‌اید، و از این کار خسته شده‌اید. بدتر از آن، از دست خودتان عصبانی هستید که چرا دائماً در حال برآوردن نیازهای همکارانتان هستید، در حالی که نیازهای خودتان را رها کرده‌اید.

همکارتان به دفتر شما می‌آید و می‌پرسد: «می‌شه به لطفی بهم بکنی؟»

معرفی کتاب

کتاب صوتی چگونه بر کمال گرایی غلبه کنیم؟

آیا شما فردی کمال‌گرا هستید؟ اگر پاسختان به این سوال مثبت است و دوست دارید راه‌حلی برای این مسئله پیدا کنید، خلاصه کتاب صوتی چگونه بر کمال گرایی غلبه کنیم؟ را گوش کنید. این فایل صوتی راهکارهایی را برای کاهش این وضعیت به شما ارائه می‌کند. گفتنی‌ست این اثر جزو مجموعه «چگونه‌های دست‌یافتنی» است که همه آن‌ها از مقاله‌های سایت «هاو کن یو» برگرفته شده‌اند.

درباره خلاصه کتاب صوتی چگونه بر کمال گرایی غلبه کنیم:

آیا می‌دانید به چه کسانی کمال‌گرا می‌گویند و ویژگی این افراد چیست؟ شاید تا به حال این اصطلاح را زیاد به گوش‌تان خورده باشد. حتی ممکن است درمورد آن تحقیقاتی نیز کرده باشید. به طور کلی نمی‌توان تعریفی کلی برای این ویژگی پیدا کرد.

اما می‌توان گفت خصوصیتی که بین تمام افراد کمال‌گرا وجود دارد این است که اهداف غیرواقع‌گرایانه دارند و زمانی که امکان دسترسی به چیزی را ندارند، پریشان و سرخورده می‌شوند.

بسیاری از استانداردهایی که افراد کمال‌گرا برای انجام کارهای خود در نظر می‌گیرند، منطق مشخصی ندارند و چون نمی‌توانند به خواسته‌هایشان برسند، دچار اختلالاتی می‌شوند. از پیامدهای این عدم دسترسی می‌توان به کاهش اعتمادبه‌نفس، عدم حس رضایت و خوشنودی در کارها و اعمال سختگیری‌های عجیب و غریب اشاره کرد.

خلاصه کتاب صوتی چگونه بر کمال‌گرایی غلبه کنیم؟ در ابتدا به تعریف این خصوصیت پرداخته و بعد از آن روش‌های غلبه بر آن را برای شما شرح می‌دهد. با شنیدن این فایل صوتی با راهکارهایی آشنا می‌شوید که به کمک آن‌ها می‌توانید کمال‌گرایی را در خود از بین ببرید و با رضایت خاطر بیشتری زندگی کنید.

درباره مجموعه چگونه‌های دست‌یافتنی:

فایل‌های صوتی موجود در این مجموعه شامل اطلاعات مهم و بالارزش در زمینه‌های مختلفی می‌شوند. ازجمله موضوعاتی که به آن‌ها پرداخته می‌شوند، می‌توان به موفقیت در زندگی شخصی و کاری، سلامت جسم و روان و رشد و توسعه فردی اشاره کرد. لازم به ذکر است کتاب‌هایی که در این مجموعه به انتشار می‌رسند نیز توسط متخصصین مختلف ایرانی و خارجی تالیف و ترجمه گردده‌اند.

همچنین راهکارهای تاثیرگذاری در این کتاب‌ها به شما ارائه می‌شوند که با کمک آن‌ها بتوانید خود را در زمینه‌های مختلف ارتقا داده و عادت‌های نامناسب خود را با عادات مفید و مناسب جایگزین کنید.

خلاصه کتاب صوتی چگونه بر کمال گرایی غلبه کنیم به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟

اگر فردی کمال‌گرا هستید و این موضوع در زندگی‌تان باعث ایجاد مشکلاتی شده است، شنیدن این فایل صوتی می‌تواند به شما کمک کند تا بر این ویژگی غلبه کنید. همچنین تمام روان‌درمانگران و کسانی که به کتاب‌های موفقیت و خودیاری علاقه دارند، می‌توانند این کتاب صوتی را گوش کنند.

در بخشی از خلاصه کتاب صوتی چگونه بر کمال گرایی غلبه کنیم می‌شنویم:

ذهنیت همه یا هیچ مسئله‌ی بزرگی در بین کمال‌گرایان است.

کمال‌گرایان تمایل دارند از جانب این دوگانگی بسیار شدید فکر کنند. به عنوان مثال سیاه یا سفید. همه یا هیچ. موفقیت یا شکست. همه چیز را کامل انجام بده یا اصلا انجامش نده.

در هر حال چنین تفکری خود مغلوب‌کننده و در بهترین حالت غیرواقعی است. در دنیای واقعی هیچ کس بدون تجربه نه شکست و به طور هموار به موفقیت نمی‌رسد.

کتاب معجزه انضباط فردی

برایان تریسی در کتاب معجزه انضباط فردی به شما کمک می‌کند تا تنبلی و تن‌پروری را کنار بگذارید. او نه اصل برای منظم بودن ارائه می‌دهد و به شما می‌آموزد چگونه با برنامه‌ریزی به فرد با انضباطی تبدیل شوید.

کتاب معجزه انضباط فردی (The miracle of Self-Discipline) نخستین بار در سال ۲۰۱۰ به چاپ رسید و به سرعت به یکی از کتاب‌های پرفروش در زمینه خودشناسی تبدیل شد.

برایان تریسی (Brian Tracy) در مقدمه‌ی کتابش قول می‌دهد با راهکارهایش شما را منظم‌تر و منضبط‌تر کند. او در ابتدای کتاب حاضر به این موضوع اعتراف می‌کند که هیچ‌گاه فرد بااانضباطی نبوده و بعد از درخواست ناشران برای نوشتن این کتاب متوجه نمود بیرونی رفتارش برای دیگران شده است.

او در هر بخش از این کتاب یک اصل مهم برای دست یافتن به انضباط را شرح می‌دهد. در اولین بخش و در واقع اولین اصل درباره درست فکر کردن توضیح می‌دهد. به اعتقاد او اغلب مردم به هیچ عنوان فکر نمی‌کنند به طوری که می‌توان گفت هر کار دیگری برایشان راحت‌تر از فکر کردن است. او می‌گوید اگر می‌خواهید کاری که انجام می‌دهید از ارگذاری خوبی برخوردار باشد، باید تفکر درستی پشت آن قرار گیرد تا کیفیت خوبی را دریافت کنید.

در بخش دوم این کتاب تریسی به اهمیت و جادوی برنامه‌ریزی روزانه می‌پردازد. به عقیده‌ی او انسان باید برای تمامی لحظه‌های زندگی حتی اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کند. برای برنامه‌ریزی درست باید سؤالات آسانی مانند «اگر می‌توانستم هر کاری انجام دهم، الان چه کاری انجام می‌دادم؟» یا «کاری که دوست دارم انجام دهم چیست؟» را از خودتان بپرسید.

او می‌گوید مردم گاهی به قدری در زندگی روزمره‌ی خود غرق می‌شوند که یادشان می‌رود می‌توانند دقایقی را به دور از تمام دغدغه‌ها و درگیری‌ها شاد باشند.

بخش سوم کتاب معجزه انضباط فردی به مبحث مدیریت روزانه می‌پردازد. تریسی درباره‌ی این اصل می‌گوید هر دقیقه اضافی‌ای که برای برنامه‌ریزی صرف شود، در حین کار ده دقیقه زمان صرفه‌جویی می‌شود. پس اگر روزانه تنها یک دقیقه وقت گذاشته و برای روزتان برنامه‌ریزی کنید، حداقل ده دقیقه صرفه‌جویی کرده‌اید. او در این قسمت پیشنهاد می‌دهد که امور روزانه‌ی خود را اولویت‌بندی کرده و در زمان تعیین شده آن‌ها را انجام دهید. اگر کارتان در آن زمان محدود انجام نشد، آن را رها کرده و به اولویت بعدی‌تان بپردازید.

اصل چهارم برای انضباط فردی، جرأت داشتن است. به اعتقاد تریسی برای اینکه منضبط باشید باید خود را ملزم به انجام کاری کنید و برای این اجبار باید جرأت به خرج دهید. او هشدار می‌دهد که هیچ‌گاه از شکست خوردن نهراسید، چرا که شکست عین موفقیت است. شما در این مسیر راه‌های اشتباه را می‌شناسید و برای پیدا کردن راه درست تلاش بیشتری می‌کنید.

عادات سلامتی اصل پنجم انضباط فردی است. در حقیقت سالم زندگی کردن باید به یکی از اهداف زندگی شما تبدیل شود. پس‌انداز کردن و سرمایه‌گذاری عنوان اصل ششم است و تریسی در این بخش از اهمیت فوق‌العاده آن می‌گوید.

سخت‌کوشی مهم‌ترین اصل انضباط فردی از نظر برایان تریسی است. به عقیده‌ی او افرادی که برای دستیابی به اهدافشان تلاش نمی‌کنند، اگر هم چیزی به دست آورند، آن را از دست می‌دهند. شش هشتم این کتاب به یادگیری می‌پردازد. آدمی برای پیشرفت کردن باید همواره در حال یادگیری باشد. یادگیری مداوم انضباط فردی را ضمانت می‌کند، درست همان طور که دانش‌آموزان با رفتن به مدرسه و یادگیری منضبط می‌شوند.

کتاب صوتی راهنمای کوچک شاد زیستن

نام کتاب: کتاب صوتی راهنمای کوچک شاد زیستن
نویسنده: آنا کوئیندلن
مترجم: سحر طیب زاده
گوینده: اعظم حبیبی
ناشر صوتی: شادن پژواک
سال انتشار: ۱۴۰۰

فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۲۲ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب صوتی روانشناسی و موفقیت، کتاب موفقیت و خودسازی

زندگی باشکوه ما از لحظه‌ها ساخته شده است.

آنا کوئیندلن، رمان‌نویس و ستون‌نویس محبوب آمریکایی، در کتاب صوتی راهنمای کوچک شاد زیستن با الهام از تجربیات خود در زندگی به شما یاد می‌دهد چطور در دل زندگی غرق شوید و از دل‌مردگی خلاصی یابید.

درباره کتاب صوتی راهنمای کوچک شاد زیستن:

چیزی که بیشترین اهمیت را دارد، نه انتظار برای رسیدن به مقصد، بلکه دل بستن به مسیر است.

دانش ما به فانی بودنمان در این جهان، بزرگ‌ترین هدیه‌ی به خداوند به ما است؛ چراکه اطلاع از اینکه زمان در حرکت است، باعث جلوگیری از هدرداندن روزهایمان می‌شود...

آنا کوئیندلن در نوزده‌سالگی مادرش را از دست داد. او از طریق تجربه‌ی سوگی که پشت سر گذاشت، چیزهای زندگی درمورد زندگی یاد گرفت.

او تمام تجربیاتش را در کتاب راهنمای کوچک شاد زیستن (A Short Guide to a Happy Life) با شما در میان می‌گذارد.

در این کتاب کوئیندلن شما را با مفاهیمی آشنا می‌کند که باعث غنای زندگی‌تان خواهد شد.

کوئیندلن با ازدست‌دادن مادر عزیزش آموخت زندگی بسیار باشکوه است و ما باید قدردان آن باشیم.

با شنیدن این کتاب صوتی یاد می‌گیرید که از زاویه‌ی دیگری به زندگی بنگرید و به بهترین نحو از روزهایتان بهره ببرید.

کتاب صوتی راهنمای کوچک شاد زیستن شما را هدایت می‌کند تا با درکی ریشه‌دار از چشم‌انداز روبه‌رویتان، ارزش حیات را احساس کنید.

کتاب صوتی راهنمای کوچک شاد زیستن مناسب چه کسانی است؟

اگر مشتاق برپاکردن زیستن هستید و قصد دارید دیدگاهتان را به زندگی تغییر دهید، با شنیدن جملات لطیف این کتاب به مقصود خود خواهید رسید.

آنا کوئیندلن را بیشتر بشناسیم:

این ستون‌نویس، روزنامه‌نگار، نویسنده و رمان‌نویس آمریکایی، در سال ۱۹۵۲ و در فیلادلفیا به دنیا آمد.

حرفه‌ی اصلی او نویسندگی و روزنامه‌نگاری است.

آنا کوئیندلن (Anna Quindlen) تابه‌حال رمان‌های پرفروش زیادی را به رشته‌ی تحریر درآورده است.

وی در سال ۱۹۷۴ حرفه روزنامه‌نگاری را آغاز کرد و به‌عنوان خبرنگار نیویورک پست شروع به فعالیت حرفه‌ای نمود. کوئیندلن در نهایت در سال ۱۹۹۵ روزنامه‌نگاری را ترک کرد تا یک رمان‌نویس تمام‌وقت شود.

از مهم‌ترین کتاب‌های او می‌توان به «سیاه و کبود»، «عمومی و خصوصی» و «فکر کردن با صدای بلند» اشاره کرد.

جوایز و افتخارات آنا کوئیندلن:

- برنده جایزه پولیتزر (۱۹۹۲)
- برنده جایزه مادران خانه‌دار (۲۰۰۱)
- برنده جایزه کلاریون برای بهترین ستون در یک مجله (۲۰۰۱)
- برنده جایزه کلاریون برای بهترین ستون در انجمن ارتباطات زنان (۲۰۰۲)
- برنده جایزه آملیا ارهارت از اتحادیه زنان کریننتون (۲۰۰۶)
- دریافت دکترای افتخاری از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا (۲۰۰۷)
- دریافت دکترای افتخاری از دانشگاه واشنگتن

در بخشی از کتاب صوتی راهنمای کوچک شاد زیستن می‌شنویم:

من مشخصاً از نظر تحصیلات یا سابقه ی حرفه‌ای، صلاحیت نصیحت‌کردن یا مشاوره دادن به کسیو ندارم.

توی محافل جمع‌وجور و خودمونی، خیلی به درست‌کردن سس گوجه ی بی‌نظیر و دونستن هزار راه من‌درآوردی، برای بغل کردن نوزاد موقع شیردادن معروفم.

هرچند سال‌ها است در موقعیت استفاده از هیچ کدوم نبودم!

من استاد پیدا کردن نمونه پارچه‌های زیبا و نمونه رنگ‌های جذابم. و به شغل جانبی پر فراز و نشیب اما معمولا موفق دوست یابی هم داشتم. اما هیچ وقت مدرک دکترا یا کارشناسی ارشد نگرفتم. من نه معلم اخلاقم نه فیلسوف.

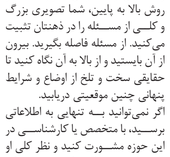
نه حتی متخصص تو رشته ی خاصی، هر وقت تو افتتاحیه‌ای سخنرانی دارم، یکم احساس دغل‌باز بودن میکنم!

توصیه ی یوگی برا درست به نظر میرسه که میگه: «وقتی سر دوراهی قرار می‌گیرید، بزنید به دل جاده ی فرعی.» من نمی‌تونم درباره ی اقتصاد، کائنات یا محیط‌های آکادمیک صحبت کنم. جوری که دانشگاهیا موقعی که احساس مهم بودن میکنن از دانشگاه حرف میزنن!

کتاب تصمیم گیری: چطور انتخاب‌های بهتری در کار و زندگی داشته باشیم

نام کتاب: خلاصه کتاب تصمیم گیری: چطور انتخاب‌های بهتری در کار و زندگی داشته باشیم
نویسنده: چیپ هیث، دن هیث
ناشر چاپی: سیکتو
سال انتشار: ۱۳۹۹

فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۲۰
زبان: فارسی
موضوع کتاب: خلاصه کتاب روانشناسی و موفقیت



میکروکتاب تصمیم گیری: چطور انتخاب‌های بهتری در کار و زندگی داشته باشیم به قلم چیپ هیث و دن هیث، راهکارهایی مفید و ویژه در اختیار شما قرار می‌دهد که به کمک آن می‌توانید در شرایط مختلف زندگی بهترین تصمیم‌ها را بگیرید.

میکروکتاب تصمیم‌گیری: چطور انتخاب‌های بهتری در کار و زندگی داشته باشیم در این مجموعه به انتشار می‌رسند نیز توسط متخصصین مختلف ایرانی و خارجی تالیف و ترجمه گردده‌اند.

همچنین راهکارهای تاثیرگذاری در این کتاب‌ها به شما ارائه می‌شوند که با کمک آن‌ها بتوانید خود را در زمینه‌های مختلف ارتقا داده و عادت‌های نامناسب خود را با عادات مفید و مناسب جایگزین کنید.

خلاصه کتاب صوتی چگونه بر کمال گرایی غلبه کنیم به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟

اگر فردی کمال‌گرا هستید و این موضوع در زندگی‌تان باعث ایجاد مشکلاتی شده است، شنیدن این فایل صوتی می‌تواند به شما کمک کند تا بر این ویژگی غلبه کنید. همچنین تمام روان‌درمانگران و کسانی که به کتاب‌های موفقیت و خودیاری علاقه دارند، می‌توانند این کتاب صوتی را گوش کنند.

در بخشی از خلاصه کتاب صوتی چگونه بر کمال گرایی غلبه کنیم می‌شنویم:

ذهنیت همه یا هیچ مسئله‌ی بزرگی در بین کمال‌گرایان است.

کمال‌گرایان تمایل دارند از جانب این دوگانگی بسیار شدید فکر کنند. به عنوان مثال سیاه یا سفید. همه یا هیچ. موفقیت یا شکست. همه چیز را کامل انجام بده یا اصلا انجامش نده.

در هر حال چنین تفکری خود مغلوب‌کننده و در بهترین حالت غیرواقعی است. در دنیای واقعی هیچ کس بدون تجربه نه شکست و به طور هموار به موفقیت نمی‌رسد.

میکروکتاب تصمیم‌گیری برای چه کسانی مناسب است؟

چیپ هیث و دن هیث این کتاب را برای تمام افرادی که به کتاب‌های خودیاری و انگیزشی علاقه‌مند هستند، به رشته‌ی تحریر در آورده‌اند.

میکروکتاب چیست؟ چرا میکروکتاب‌ها مفید هستند؟

میکروکتاب‌های سیکتو در حقیقت کتاب‌های مهم از کتاب‌ها هستند که شما بتوانید آن‌ها را در زمانی معقول بخوانید. همه ما در روز زمان‌های پرت زیادی داریم که می‌توانیم با میکروکتاب آن را به زمان طلایی تبدیل کنیم.

میکروکتاب‌ها شامل بخش‌های ثابتی هستند، در ابتدا توضیحاتی در مورد نویسنده وجود دارد چرا که وقتی شما با نویسنده آشنا باشید بهتر با کتاب ارتباط برقرار می‌کنید. بخش بعدی، توضیحی کلی در مورد کتاب است که شما بتوانید در یک نگاه با مبحث کلی کتاب آشنا شوید و بخش آخر هم چکیده هست آن است.

در بخشی از میکروکتاب تصمیم‌گیری می‌خوانیم:

وقتی قرار است تصمیم مهمی بگیرید، طبیعی است که نظرات دیگران را هم بپرسید و آن‌ها را هم در نظر بگیرید. مشکل اینجاست که اکثر اوقات شما احتمالا به غرایز و شهود خودتان اعتماد می‌کنید و انتظار دارید آنچه معمولا در این شرایط رخ می‌دهد برای شما هم رخ بدهد؛ به عبارت دیگر، شما دوست دارید تصور کنید که منحصربه‌فرد هستید، موقعیت شما متفاوت از دیگران است و بنابراین، قوانین و استانداردهای همیشگی و معمولی شامل حالتان نمی‌شود؛ و این اشتباه است.

«وقتی پیش‌بینی‌ها، عقاید و انتظارات ما خود می‌رسید یا خیر.

یقیناً شما هم این تجربه را داشته‌اید که در زمان تصمیم‌گیری، چندین بار تصمیم اشتباه گرفته‌اید. دلیل این تصمیمات اشتباه آن است که شما درگیر نوعی تعصب کورکورانه بر سر برخی مسائل هستید. میکروکتاب تصمیم‌گیری چهار تعصب رایج را به شما معرفی کرده و راهکارهای غلبه بر آن‌ها را نیز توضیح می‌دهد.

نویسندگان میکروکتاب تصمیم گیری را بیشتر بشناسیم:

چیپ هیث (Chip Heath) فارغ‌التحصیل دانشگاه استنفورد و دانشگاه A&M تگزاس است. او را به عنوان یکی از نویسندگان برجسته و مطرح در مجله‌ی فست کمپانی می‌شناسند. هیث مشغول تدریس رفتار سازمانی در مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه کسب و کار استنفورد است.

هیث که محققی خبره است، بیشتر تحقیقاتش را در این حوزه که چرا بعضی از ایده‌ها در بازار بزرگ دوام می‌آورند و رشد می‌کنند، انجام می‌دهد. مقاله‌های وی در نشریه‌های سایینتیفیک آمریکن، فاینینشال تایمز، واشنگتن پست، بیزنس ویک و روانشناسی امروز به چاپ رسیده‌اند.

دن هیث (Dan Heath) مشاور موسسه آموزشی دوک، در نگارش این کتاب به چیپ کمک بسیاری کرده است. او برای مدتی به عنوان پژوهشگر در دانشکده کسب و کار هاروارد مشغول به فعالیت بوده و اکنون متخصص طراحی و ارائه برنامه‌های آموزشی موسسه است. دن هیث همچنین یکی از مؤسسان شرکت «بهتر فکر کن» است، شرکتی که کتاب‌های درسی دانشگاهی تولید می‌کند.

کتاب صوتی راز و رمز تفکر مثبت

کریستوف ژانر ژازله در کتاب صوتی راز و رمز تفکر مثبت، شما را با شی

معرفی کتاب

کتاب صوتی رازهای مدیریت وارن بافت

کتاب صوتی رازهای مدیریت وارن بافت نوشته‌ی ماری بافت و دیوید کلارک، روش‌هایی طلایی و مفیدی را به شما ارائه می‌دهد که با استفاده از آن‌ها بتوانید بهتر سرمایه‌گذاری و کار کنید و زندگی درخشانی داشته باشید.

در کتاب صوتی رازهای مدیریت وارن بافت (Warren Buffett's management) secrets proven tools for personal and business success) شیوه‌ها و راهکارهای سرمایه‌گذاری و مدیریت وارن بافت با زبان ساده و روان بیان شده‌اند و شما می‌توانید به راحتی آن را در هر جای جهان که باشید برای مدیریت سازمان خود به کار ببرید.

وارن بافت (Warren Buffett) در سن پایین و با فروش آدامس و نوشابه کار خود را شروع کرد و امروز همان پسر بچه‌ی دستفروش توانست با هوش اقتصادی بالایش به یکی از ثروتمندترین افراد جهان تبدیل شود و صاحب شرکت‌های بسیاری باشد که در حال حاضر هزاران نفر در آن مشغول به کار هستند.

او برجسته‌ترین و موفق‌ترین سرمایه‌گذار آمریکایی است و در سالیان گذشته ۳۰ میلیارد دلار به حساب امور خیریه پرداخت کرده است.

برجسته‌ترین ویژگی کتاب صوتی رازهای مدیریت وارن بافت به کارگیری راهکارهای ساده و کاربردی نه تنها در زمینه کسب و کار و سرمایه‌گذاری، بلکه در زندگی است. ماری بافت (Mary Buffett) و دیوید کلارک (David Clark) در این کتاب صوتی به شما نشان می‌دهند که پولدار بودن یا فقیر بودن هیچ‌گونه اهمیتی ندارد. آنچه در این جهان باقی می‌ماند خوبی‌هاست، پس همیشه خوب باشید، خوب بمانید و سعی کنید انسان‌های خوب در زندگی داشته باشید.

این کتاب صوتی به سوالاتی همانند سوالات زیر پاسخ می‌دهد:

– چرا میزان خطاهای مدیران ما در موارد یکسان زیاد است؟

– دلایل عبرت نگرفتن از اشتباهات گذشته و تکرار آن‌ها چیست؟

– به چه دلیل دیگران را در اشتباهات خود مقصر می‌دانیم و همواره درصدد سلب مسئولیت از خود هستیم؟

پاسخ به این سوالات شما را به سمت خلاقیت، قضاوت نکردن بی‌مورد، تقویت روحیه مثبوت و انتخاب افراد شایسته برای واگذاری مسئولیت‌ها سوق می‌دهد. این کتاب به شما می‌آموزد که کمتر قضاوت کنیم، مشورت را از مشاور درست بگیریم، کار را از کاردان بخواهیم، انگیزه در شرکای زندگی و تجاری خود ایجاد کنیم، قدر کارمندان و مدیران خوب را بدانیم و آن‌ها را از دست ندهیم و ادعاهای مؤثر زندگی‌مان را حفظ کنیم.

کتاب حاضر حاصل تلاش و دشواری‌های یکی از موفق‌ترین تاجران عرصه اقتصادی در قرن کنونی است. این کتاب مجموعه‌ای از باورها و فرض‌هایی است که این مرد بزرگ در راستای نیل به اهدافش آن‌ها را سرلوحه کار خویش قرار داده است.

در بخشی از کتاب صوتی رازهای مدیریت وارن بافت می‌شنویم:

خیلی قبل از آشنایی با پسر وارن، بیتر، وارنه وارن در وال استریت را شنیده بودم. قبل از آشنایی با خانواده او در اوماها، در همان زمان بود که گروه کوچکی از دانشجویان دوره فوق‌لیسانس را می‌دیدم که جزء مریدان مکتب بافت بودند. یکی از آن‌ها به نام دیوید کلارک، یادداشت‌هایی از دانش و گفته‌های وارن را در حوزه سرمایه‌گذاری داشت که برایم خیلی جذاب و کنجکاوانه بود که آن‌ها را بخوانم.

کتاب روانشناسی سایکوپتی

نام کتاب: کتاب روانشناسی سایکوپتی: راهنمای شناسایی سایکوپت‌ها در روابط اجتماعی و عاطفی
نویسنده: زهره نوری
ناشر چاپی: نشر بوی کاغذ
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۹۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۷۰-۴۱-۶
موضوع کتاب: کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان

کتاب روانشناسی سایکوپتی به قلم دکتر زهره نوری راهنمای مناسب و جامعی برای شناسایی سایکوپت‌ها در روابط اجتماعی و عاطفیشان است. گروهی از سایکوپت‌ها اگرچه قتلی مرتکب نشده‌اند و به زندان یا چوبه دار نرسیده‌اند، اما با خودخواهی و فریب دیگران احساسات افراد را می‌کشند؛ زندگی روانی، عواطف، آرامش و دارایی آن‌ها را به تاراج می‌برند و در نهایت خونسردی و با ظاهری موجه طعمه‌های جدیدی برای خود پیدا می‌کنند.

درباره کتاب روانشناسی سایکوپتی: سایکوپتی یک اختلال شخصیتی به شمار می‌رود که طی آن فرد مبتلا توجهی به درستی و نادرستی امور ندارد، قانون‌شکنی می‌کند، حق دیگران را پایمال می‌کند، رفتارهای ضداجتماعی دارد، توانایی همدلی و همدردی با دیگران را ندارد و فاقد بازدارنده‌های اخلاقی است.

رابرت هیر استاد روان‌شناسی جنایی، این افراد را درندگان اجتماعی می‌داند که می‌فریبند، مبادرت به ارتکاب اعمال نادرست می‌کنند، با بی‌رحمی راه خود را از میان زندگی دیگران دریدن می‌گیرند و دنباله‌ای از زندگی‌های متلاشی‌شده، قلب‌های شکسته، انتظارات برباد‌رفته و کیف‌پول‌های خالی را پشت سر خود برجای می‌گذارند.

سایکوپت برگرفته از عبارت یونانی psyche و در لغت به معنای «روان» است؛ این عبارت از دو واژه psycho به معنای «روانی» یا «امور مربوط به روان‌شناسی» و path به معنای «آسیب»، «آزار» و «بیمارگونه» تشکیل می‌شود. در زبان فارسی، اصطلاحاتی مانند روان‌پلید، روان‌آزار و مردم‌آزار معادل واژه سایکوپت در نظر گرفته شده است. با این‌حال به دلیل آشنایی بیشتر متخصصان و عموم افراد با معادل علمی این واژه در منابع مختلف، اصطلاح سایکوپت در این کتاب مورد استفاده قرار می‌گیرد.

زهره نوری در این کتاب به توصیف ویژگی‌های سایکوپت‌ها در روابط عاطفی می‌پردازد. علاوه بر این، ابزار و تکنیک‌هایی که این افراد برای جذب، کنترل و سوءاستفاده در روابط اجتماعی و عاطفی خود از آن بهره می‌برند نیز بیان می‌کند. لازم به ذکر است تمام سایکوپت‌ها لزوما همه ویژگی‌های مطرح را ندارند. اگر شما فاقد تخصص روان‌شناسی هستید و به سایکوپت بودن یکی از نزدیکان مشکوک شده‌اید بهتر است با یک متخصص مشورت کنید تا تشخیص دقیق‌تری بر اساس ارزیابی‌های بالینی صورت پذیرد.

این کتاب حاصل بیش از چهار سال مطالعه و پژوهش در زمینه شناسایی سایکوپت‌ها و دلایل رفتارهای خانمان‌سوز آن‌ها بوده و برای نوشتن آن از به‌روزترین کتب و منابع انگلیسی‌زبان و تجارب شخصی در آموزش و درمان و تدریس در زمینه روانشناسی استفاده شده است. نوشتن این کتاب کار سهل و ساده‌ای نبوده و بطور حتم مطالب بسیاری ناگفته باقی مانده یا برخی مطالب بیان شده در فرهنگ ما مرسوم نباشد. با اینکه سایکوپت اختلالی است جهان‌شمول و مختص فرهنگ یا کشور خاصی نیست و در تمام جوامع چنین افرادی وجود دارند، با این‌حال سعی شده مطالب کتاب تا آن جا که امکان دارد با فرهنگ ایران مطابقت داشته باشد. مطالب این اثر برگرفته از مراجعانی است که در کودکی مورد تعرض افراد نزدیک خانواده قرار گرفته بودند؛ برخی مراجعان شکایت داشتند همسرانشان با محارم خود ارتباطات نامتعارف دارند، همسرانی که دروغ‌گو و پنهانکار هستند و بسیاری موارد دیگر که آن‌ها آشنا خواهید شد. برخورد با این موارد، دکتر زهره نوری را بر آن داشت تا در زمینه اختلالاتی که گریبانگیر این افراد است به تحقیق و تفحص بپردازد و در نهایت به اختلال شخصیت سایکوپتی برسد و نتایج چندین سال مطالعه و تحقیق و تفحص خود را در این کتاب به رشته تحریر درآورد.

کتاب روانشناسی سایکوپتی مناسب چه کسانی است؟

مطالعه این کتاب به کسانی که در حوزه روان‌درمانی و روانکاوی فعالیت می‌کنند یا اطرافیانشان از اختلال رفتاری سایکوپتی رنج می‌برند، پیشنهاد می‌شود.

جملات برگزیده کتاب روانشناسی سایکوپتی:

– خطرناکترین انسانها در جامعه کسانی هستند که زیر نقاب عقلانیت، انسانیت، عشق، مهربانی و وجدان، دنیایی از شرارت، خشم، دروغ، پنهان‌کاری و بی بندوباری پنهان کرده‌اند.

– داشتن هرگونه رابطه با یک سایکوپت می‌تواند بدشانسی بزرگی در زندگی هر انسانی باشد. زندگی با سایکوپت‌ها در عین دشواری و پیچیدگی فراوان، به گونه‌ای فرید به دام افتاده را به فهقرای عاطفی و روانی می‌کشاند که بازگشت و رهایی از این قهقرا با سال‌ها و بدون اغراق شاید حتی تا پایان عمر ناممکن باشد.

– تحریف واقعیت و ایجاد حس توهم در دیگران این قدرت را به سایکوپت می‌دهد تا حقیقت را با دروغ جایگزین کند. این امر تعادل قدرت بین شخص صادق و دروغ‌گو را تغییر می‌دهد.

– سایکوپت‌ها نیاز شدید به هیجان دارند و به سرعت از همه‌چیز خسته می‌شوند. آن‌ها مدام در پی چیزهای جدید و هیجان‌های تازه هستند. سایکوپت‌ها عاشق آن هستند که شرایطی ایجاد کنند که برایشان تولید هیجان کند.

در بخشی از کتاب روانشناسی سایکوپتی می‌خوانیم:

سایکوپت‌ها بسیار خودخواه هستند، ولی خودشان را دوست ندارند. خودخواهی با خود دوستداری متفاوت است. فرد خودخواه صرفا خودش را می‌بیند و برای خود حق و حقوق قائل است و از دیگران برای ارضای نیازهای خود استفاده ابزاری می‌کند. در مقابل، فرد خود دوستدار، دیگران را می‌بیند و همان حق و حقوقی را که برای خود قائل است برای آنان نیز محترم می‌داند. این نکته که «تا آدمی خود را دوست نداشته باشد و به خود احترام نگذارد، نمی‌تواند دیگران را دوست بدارد و برای آن‌ها احترام قائل باشد» در این افراد کاملا صدق می‌کند. خودخواه لزوما خودش را دوست ندارد، اما همه‌چیز را برای خودش می‌خواهد. سایکوپت‌ها شدیدا خودخواه هستند و همه‌چیز باید مطابق خواسته آن‌ها پیش برود. آن‌ها هستند که در رابطه عاطفی و زندگی زناشویی تعیین می‌کنند کجا بروند، با چه کسی رفت‌وآمد داشته باشند، چه بخورند، چه بپوشند، چه زمان رابطه جنسی داشته باشند، چه وقت بخوابند، چه وقت بیدار باشند و امثال آن.

کتاب اکتساب پنهان (خشت اول وفاداری)

نام کتاب: کتاب اکتساب پنهان (خشت اول وفاداری)
نویسنده: ساناز چراغی
ناشر چاپی: انتشارات شواتیر
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۹۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۹-۵-۶
موضوع کتاب: کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان، کتاب‌های خانواده و روابط

کتاب اکتساب پنهان (خشت اول وفاداری) نوشته‌ی ساناز چراغی، علاوه بر آنکه نشان می‌دهد چگونه الگوها و طرحواره‌های زیربنایی، زمینه‌ساز مشکلات درون روانی و ارتباطات بین فردی می‌شود، شیوه‌ی درمان را برای افرادی که از این طرحواره‌ها استفاده می‌کنند و همچنین برای درمانگران و مشاوران شرح می‌دهد.

درباره‌ی کتاب اکتساب پنهان (خشت اول وفاداری):

زندگی گذشته و تجربیات دوران کودکی، نقش مؤثر و برنگی در ایجاد مشکلات و تعارضات زناشویی ایفا می‌کند. برخی از تجربه‌های منفی دوران کودکی می‌تواند سلامت روان را در نوجوانی و بزرگسالی تحت تأثیر قرار داده و مشکلات فردی را در آینده توسعه دهد.

در واقع زخم‌های عاطفی دوران کودکی، تجربه‌های ناخوشایندی هستند که حتی با گذر زمان مرهم پیدا نخواهند کرد و روح و روان شما را خدشه‌دار می‌کنند.

بنابراین، بسیار مهم است که به فرزندان‌تان کمک کنید تا احساسات خود را مدیریت و بر ترس از آن‌ها غلبه کنند. شما باید بدانید عوامل متعددی که در زندگی گذشته فرد ریشه دوانده است در بروز بسیاری از پدیده‌ها، از جمله پدیده‌ی خیانت نقش به‌سزایی دارد.

بنابراین، پرورش کودکان و مسئله‌ی انعکاس رفتار آن‌ها در زندگی فردی و گروهی بسیار حائز اهمیت است. به بیانی دیگر، در دوران کودکی، شما تا حدودی تعریف می‌کنید که چه کسی هستیم و چطور زندگی می‌کنید.

در کتاب حاضر، از دیدگاه طرحواره به پدیده‌ی آسیب‌رسان خیانت در روابط زناشویی نگاه خواهد شد چرا که نقش طرحواره‌های ناسازگار و آسیب‌رسان در بروز تعارضات بسیار پررنگ است.

زوجینی که با این پدیده‌ی آسیب‌رسان روبه‌رو می‌شوند، احساس امنیت عاطفی و اعتماد خود را از دست می‌دهند، دچار واکنش‌های هیجانی شدیدی شده و یا طیفی از مکانیسم‌های روانی نظیر انکار، شوک، خشم و افسردگی روبه‌رو می‌شوند.

مطالعات نشان می‌دهد که عوامل متعددی از جمله اعتیاد، فقر اقتصادی، عوامل روانی نظیر سبک‌های دلبستگی ناایمن، عدم مهارت حل تعارض و گفتگوی مؤثر در ایجاد تعارضات زناشویی نقش به‌سزایی دارند.

خیانت نیز یکی دیگر از عواملی است که به تعارضات زناشویی دامن می‌زند و به عنوان یکی از رویدادهای آسیب‌زا، می‌تواند از هم پاشیدگی زندگی زوجین را به دنبال داشته باشد؛ به بیانی دیگر، افشای پیمان‌شکنی و خیانت زناشویی با فشار روانی و هیجان‌های منفی شدیدی همراه است که می‌تواند بر روحیه و عملکرد فرد اثر گذاشته و مانع از این شود که فرد روال طبیعی زندگی را دنبال کند.

کتاب اکتساب پنهان (خشت اول وفاداری) برای چه کسانی مناسب است؟

این اثر برای مشاوران، روان‌درمانگران و روانشناسان بسیار سودمند و کاربردی است.

در بخشی از کتاب اکتساب پنهان (خشت اول وفاداری) می‌خوانیم:

بسیاری از مراجعان در اولین جلسه‌ی مشاوره این سؤال را مطرح می‌کنند که چرا «خیانت» در رابطه‌ای رخ می‌دهد؟ تفکر عمومی در رابطه با این سؤال حاکی از آن است که مشکلی در رابطه با طرف «خیانت‌کار» وجود دارد. پاسخ به این سؤال طیف گسترده‌ای از افکار را به سمت ما سوق می‌دهد.

اغلب فکر می‌کنیم که فرد خیانت‌کار در یک رابطه، دارای آسیب‌های جدی در گذشته است.

مثلا ممکن است دارای مشکلات حل نشده و یا اختلال عملکرد در موارد‌ی باشد. همچنین ممکن است فکر کنیم که این موضوع ناشی از کمبودهایی است که در رابطه‌ی زوج ایجاد و موجب احساس نیاز به درک جنسی و صمیمیت خارج از رابطه اصلی شده است و یا حتی در بهترین حالت هم تصور می‌کنیم که این امر ناشی از نارسایی‌های احساسی و یا عدم توجه لازم زوجین به یکدیگر است؛ اما باید گفت که همیشه دلایل اصلی بروز خیانت در روابط، نمی‌تواند مواردی باشد که به آن اشاره شد.

گاهی فردی که مرتکب این خطا می‌شود، دچار اختلال در دلبستگی است و بعضاً دیده شده است که فرد خیانت‌کار به دلیل آسیبی که در دوران کودکی دیده است، تلاش می‌کند از هیجان رابطه‌ی جنسی نامشروع و انحراف در رابطه‌ی عاشقانه به عنوان ابزاری برای فراموشی آن آسیب استفاده کند و نیز ممکن است فرد خیانت‌کار به ناچار و شاید به اجبار در رابطه‌ای قرار گرفته باشد که از نظر او بسیار ترسناک و غیرقابل تحمل است، بنابراین سعی می‌کند تا با استناد به این احساسات در درون خود، دلیل موجهی برای خیانت و یافتن شریک جدید، قبل از پایان رابطه فعلی بیابد. ممکن است اولین رابطه افراد فاقد شور و حرارت احساسی و جنسی باشد بنابراین فرد خیانت‌کار برای بر کردن این خلأ دست به خیانت بزند.

معرفی کتاب

کتاب صوتی کنار هم بمانید: درسی ساده برای تشکیل تیمی قوی

کتاب صوتی کنار هم بمانید نوشته ی جان گوردون و کیت لیول، با ارائه راهکارهایی به شما کمک می‌کند تا با تشکیل و مدیریت یک تیم موفق با چالش‌های زندگی و کار روبه‌رو شوید و موانع را پشت سر بگذارید. این کتاب در زمان انتشار به یکی از کتاب‌های پرفروش وال استریت ژورنال تبدیل شد.

درباره کتاب صوتی کنار هم بمانید:

بهترین روش برای ایستادگی دربرابر چالش‌ها و غلبه بر موانع چیست؟ برای بهبود عملکرد گروهی و موفقیت در یک فضای تیمی مناسب چه باید کرد؟ جان گوردون و کیت لیول در کتاب کنار هم بمانید (Stick Together) به تمامی افراد و تیم‌ها کمک می‌کنند تا با استفاده از قدرت باور، عشق و مشارکت از پس موانع و مشکلات برآیند و به موفقیت برسند.

همانطور که می‌دانید هیچ کس به تنهایی موفق نمی‌شود و همه افراد برای موفق شدن، به تیم نیاز دارند. درواقع شما با هم بهتریند و با یکدیگر به چیزهای بزرگی دست پیدا می‌کنید. بنابراین با شنیدن این کتاب صوتی یاد می‌گیرید که چگونه تیمی قوی‌تر بسازید و اتحادی شکست‌ناپذیر به وجود آورید. همچنین تمامی تیم‌ها و افرادی که دوست دارند در طی مسیر خود تمامی چالش‌ها را پشت سر بگذارند، می‌توانند از راهکارهای ارائه شده در کتاب صوتی کنار هم بمانید استفاده کنند.

نویسندگان کتاب حاضر را برای اقشار مختلف جامعه از جمله ورزشکاران، تیم‌های مختلف و فعالان حوزه تجارت، آموزش و روابط به رشته تحریر در آورده‌اند.

کتاب صوتی کنار هم بمانید به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟

تمامی کسانی که به دنبال راهی برای بهبود عملکرد تیمشان در یک فضای گروهی هستند، می‌توانند از راهکارهای ارائه شده در این کتاب مفید استفاده کنند.

با نویسندگان کتاب صوتی کنار هم بمانید بیشتر آشنا شویم:

جان گوردون (Jon Gordon) فارغ‌التحصیل دانشگاه کرنل و دارای مدرک کارشناسی ارشد تدریس از دانشگاه اموری است. او یکی از برجسته‌ترین نویسندگان و سخنرانان آمریکایی است که در حوزه‌هایی مثل مدیریت، رهبری، فروش و کار تیمی فعالیت دارد.

پی. ج. فلک (P.J. Fleck) مربی سابق فوتبال است که از سوابق حرفه‌ای‌اش می‌توان به هدایت تیم بزرگ Minnesota Golden Gophers اشاره کرد. او این روزها در زمینه‌ی نویسندگی نیز فعال است.

جملات برگزیده کتاب صوتی پارو بزن:

– من به این حقیقت دست یافته‌ام که وقتی موقعیت‌های سخت و ناگوار در زندگی‌ام پیش می‌آید، تنها راه برای اینکه واقعا احساس بهتری پیدا کنم این است که به هر طریقی و از راه‌های مختلف به دیگران خدمت کنم و ببخشم.

– «پارو بزن» فقط یک فرهنگ و برنامه برای خلق موفقیت و کسب پیروزی در قهرمانی‌ها نیست، بلکه به شما می‌آموزد وقتی موجی از تغییر هجوم می‌آورد و باعث می‌شود قایق شما به تخته سنگ‌ها برخورد کند، چگونه بتوانید شرایط دشوار و مشقات را مدیریت کنید.

– هیچ‌چیز در کالج فوتبال تا حدی در زندگی تضمین‌شده نیست. چیزی بیش از آن باش که فقط به فوتبال و پیروزی‌هایش بپردازی.

– تا آن جا که می‌توانید ببخشید، حتی بیشتر از آن چیزی که دریافت می‌کنید ببخشید؛ زیرا خدمت‌رسانی و بخشش کلید خوشبختی در زندگی است.

کتاب غلبه بر احساس حقارت

نام کتاب: کتاب غلبه بر احساس حقارت
نویسنده: زهرا طالبیان زبرک، فروغ طالبیان زبرک
ناشر چاپی: انتشارات آزمون یار پویا
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۸۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۴۹-۹۲-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان، کتاب‌های علوم قرآنی

اگر احساس خودکم بینی دارید و فکر می‌کنید که از پس امور شخصی زندگی‌تان برنمی‌آیید، کتاب غلبه بر احساس حقارت را مطالعه کنید. زهرا طالبیان زبرک و فروغ طالبیان زبرک به شما با ارائه‌ی تمرین‌های کاربردی به شما کمک می‌کنند تا بر احساس حقارت درونی‌تان غلبه کنید و عزت نفس خود را بالا ببرید.

درباره‌ی کتاب غلبه بر احساس حقارت:

افرادی که برای خود هیچ ارزشی قائل نیستند و مدام فکر می‌کنند که اطرافشان دشمنان فرضی وجود دارد تا آن‌ها را به پایین بکشند و سد راهشان شوند، احساس حقارت دارند. اولین فردی که به بررسی این احساس در انسان‌ها پرداخت، الفرد ادلر بود.

ریشه‌ی احساس حقارت به کودکی باز می‌گردد. انسان شخصیت اجتماعی دارد، با توجه به نظریه‌ی آسیب‌شناسی روانی ادلر، افرادی دچار این احساسات بیمارگونه می‌شوند که قادر نبوده‌اند به روشی که از نظر اجتماعی سازنده بوده به موفقیت برسند. اینگونه شخصیت‌ها معمولا در خانواده‌هایی ساخته می‌شوند که کودکان خود را لوس و نازپرورده پرورش می‌دهند و مانع از علایق اجتماعی آنان می‌شوند.

از نظر ادلر والدینی که شیفته و وابسته‌ی فرزندانشان هستند سبک زندگی نازپرورده را به وجود می‌آورند. به نظر شما آن‌ها چه کارهای نادرستی در حق فرزندان خود انجام می‌دهند؟ معمولا پدر و مادرها وظایف شخصی کودک خود و حتی تکالیف مدرسه‌اش را انجام می‌دهند و پیامی که فرزند در این شرایط دریافت می‌کند این است: تو بی‌کفایتی و قادر به انجام امور شخصی‌ات نیستی!

در این صورت درون کودک احساس حقارت شکل می‌گیرد بدون اینکه خودش بداند؛ کودکانی پرورش می‌یابند که اصلاً به کارهای اجتماعی علاقه ندارند و از تمام دنیا توقع دارند تا از آن‌ها مراقبت کرده و نیازهایشان را برآورده کنند. بچه‌هایی که تحت سلطه و مراقبت بیش از اندازه والدین تربیت می‌شوند دچار عقده حقارت می‌شوند و از درون احساس ناتوانی و ضعف دارند. این بچه‌ها با همین احساس حقارت، بزرگ و وارد اجتماع می‌شوند. قطعاً همه‌ی انسان‌ها زمانیکه تحقیر می‌شوند، احساس منفی تمام روشنان را می‌گیرد. اطرافیان قدر و منزلت آن‌ها را نمی‌دانند و گاهی آنقدر احساس شرمندگی می‌کنند که غرورشان خرد می‌شود. آن‌ها خودشان را نزد دیگران کم اهمیت می‌دانند.

برخی افراد به دلیل داشتن توانع و فروتنی سر به زیر هستند، اما احساس حقارت با توانع بسیار متفاوت است. در واقع فرد فروتن هیچ‌گاه خودش را بی‌اهمیت و بی‌ارزش نمی‌داند. تواضع منجر می‌شود تا شخص اشتباهاتش را با شجاعت بپذیرد و مدام خودش را توجیه نمی‌کند. اما تحقیر، اتفاقی است که مدام به فرد توهین می‌شود و در تمام طول زندگی احساس درد و رنج می‌کند. به نظر شما این افراد که در طولانی مدت درد احساس حقارت را به دوش می‌کشند به چه کارهایی دست می‌زنند؟ اصلا چه بلایی سرشان می‌آید؟

فرد تحقیر شده به مرور زمان دچار خشم، غضب و حس انتقام‌جویی می‌شود. امکان دارد دست به جرم‌های سنگین بزند تا به همه ثابت کند که قوی است و از پس هر کاری که بخواهد برمی‌آید. اگر هم فرد ابراز وجود نداشته باشد و نتواند احساسات منفی درونی خود را کنترل کند، به استرس و اضطراب‌های عذاب‌آور دچار می‌شود و در تمام طول زندگی‌اش رنج می‌کشد.

ویژگی افرادی که احساس حقارت می‌کنند:

- آنان علاوه بر اینکه به خودشان بی‌احترامی می‌کنند به دیگران هم احترام نمی‌گذارند زیرا معتقدند وقتی خودشان افرادی بی‌ارزش هستند چرا باید دیگران را قبول داشت؟

- افرادی که احساس حقارت دارند بسیار دهن بین هستند. آنان خودکم بینی دارند و با کوچک‌ترین توصیه‌ی دیگران مسیر زندگی‌شان را تغییر می‌دهند، حتی اگر غلط باشد!

- افرادی که احساس حقارت دارند مدام فکر می‌کنند که دیگران هم مانند خودشان آن‌ها را بی‌ارزش می‌دانند بنابراین از اجتماع فاصله می‌گیرند و بیشتر در تنهایی به سر می‌برند.

- خود کم بین‌ها از هر انتقادی گریزان هستند و دلشان نمی‌خواهد تا دیگران اشتباهاتشان را گوشزد کنند.

کتاب غلبه بر احساس حقارت موضوعاتی مانند تفاوت احساس حقارت با عقده حقارت، راه‌های درمان و پیشگیری احساس حقارت در کودک را مورد بررسی قرار می‌دهد.

کتاب غلبه بر احساس حقارت برای چه کسانی مناسب است؟

افرادی که از درون احساس خود کم بینی و بی‌ارزشی دارند و به دنبال راهی بجهت درمان خود هستند؛ حتما این کتاب را مطالعه کنند. همچنین مطالعه‌ی این اثر ارزشمند برای روانشناسان نیز کاربردی خواهد بود.

در بخشی از کتاب غلبه بر احساس حقارت می‌خوانیم:

احساس حقارت یک واقعیت طبیعی انسانی است که همچکس را یارای گریز از این احساس مودی نیست و تنها چاره این است که حقارت را بنوانیم به یک محرک مثبت برای انجام دادن کارهای مفید و سودمند تبدیل کنیم. حقارت دو تاثیر مثبت ومنفی بر رفتارهای انسان دارد یعنی این عدم تعادل روحی گاهی در انسان سبب ایجاد انگیزه شده و او را به موفقیت‌های بزرگ می‌رساند و زمانی برعکس عمل می‌کند اما فرق بسیار است بین شخصی که از حقارت برای کسب پیروزی استفاده می‌کند با شخص دیگری که مطیع و تسلیم آن می‌شود و احساس زبونی و خواری کرده و تلاش می‌کند به هر نحوی که شده موقعیت را برای خودش عوض نماید. علت چیست؟ در جواب باید گفت علت واقعی را باید در درون افراد و در کوشش آن‌ها برای کسب قدرت و توانایی جستجو کرد به زبان دیگر یک فرد در حالت عادی قدرت را فقط برای بهتر انجام دادن وظیفه محوله خود استفاده می‌کند اما شخصی که به حقارت مبتلا است از این قدرت موجود برای نمایش دادن برتری و شخصیت خود به اطرافیان و دیگران بهره می‌برد؛ پس مشاهده می‌کنید که بین احساس حقارت و عقده حقارت تفاوت زیادی وجود دارد.

اگر شخصی به احساس حقارت گرفتار باشد او را به راحتی می‌توان کمک نمود تا از این احساس استفاده کند و بسوی موفقیت گام بردارد اما اگر این حقارت در اثر سرکوب‌ها و سرزنش‌ها به عقده حقارت تبدیل گردد دیگر امیدی برای او نیست و کار بسیار دشوار می‌شود و شخص اگر هم بتواند به هدف مورد نظر خود برسد باز هم احساس ناتوانی را در وجودش دارد و از رنج می‌برد.

کتاب صوتی پارو بزن

جان گوردون و پی. جی. فلک در کتاب صوتی پارو بزن اصول پیشرفت و رهبری تیم در شرایط دشوار را به شما می‌آموزند. این اثر در پرفروش وال استریت ژورنال، از شما می‌خواهند که با ایجاد تحولات اساسی در بینش خود، با جسارت تمام در مسیر کامیابی قدم بردارید.

درباره کتاب صوتی پارو بزن:

«نیل به موفقیت بدون مواجهه با سختی‌ها امری محال است.» این جمله بیانگر اساس نگرش جان گوردون و پی. جی. فلک، مؤلفان کتاب صوتی پارو بزن (Row the Boat) است. ایشان در این اثر، با بهره‌گیری از سال‌ها تجربه‌ی خود در امور مدیریتی (از مدیریت تیم‌های ورزشی گرفته تا مدیریت کسب و کار)، دستمای از آموزه‌های بی‌اندازه سودمند و کاربردی را فراهم آورده‌اند که توجه بدان‌ها موفقیت فردی و تیمی شما در هر زمینه‌ای را تضمین خواهد نمود.

آنچه گوردون و فلک «پارو زدن» نامیده‌اند، بیش از آنکه به نوعی فعالیت خاص دلالت کند، نمایانگر یک بینش و فلسفه‌ی زندگی‌ست. مطابق این بینش، عرصه‌ی زندگی دریایی ناآرام است و ما آدمیان مسافرانی نشسته بر قایق. پارو انرژی ماست، و پارو زدن، استفاده از این انرژی برای حرکت. مقصد ساحل امن موفقیت و امنیت و آرامش است. اما رسیدن به این مقصد مستلزم ماهرانه پارو زدن است.

با مطالعه‌ی اثر حاضر اصول بنیادین «ماهرانه پارو زدن» را فرا خواهید گرفت. این اصول، ظاهرا بیشتر به امور ورزشی، کاری و مدیریتی مربوطند. اما در حقیقت از این ظرفیت برخوردارند که در تمام جنبه‌های زندگی پاری‌گر شما باشند.

نکوداشت‌های کتاب صوتی پارو بزن:

- یک کتابچه‌ی راهنمای عالی برای ساختن زندگی‌ای خوب و سازنده. (MARIA TAYLOR)

- اثری که شما را به سوی عظمت و بزرگی سوق خواهد داد. (JIM TRESSEL)

- مطالعه‌ی این اثر شما را از بینش یک برنده برخوردار می‌کند. (TONY DUNGY)

کتاب صوتی پارو بزن مناسب چه کسانی است؟

این کتاب را بیش از همه به دو گروه از مخاطبین توصیه می‌کنیم: ورزشکاران حرفه‌ای، مدیران و صاحبین کسب‌وکارها.

با نویسندگان کتاب صوتی پارو بزن بیشتر آشنا شویم:

جان گوردون (Jon Gordon) فارغ‌التحصیل دانشگاه کرنل و دارای مدرک کارشناسی ارشد تدریس از دانشگاه اموری است. او یکی از برجسته‌ترین نویسندگان و سخنرانان آمریکایی است که در حوزه‌هایی مثل مدیریت، رهبری، فروش و کار تیمی فعالیت دارد.

پی. ج. فلک (P.J. Fleck) مربی سابق فوتبال است که از سوابق حرفه‌ای‌اش می‌توان به هدایت تیم بزرگ Minnesota Golden Gophers اشاره کرد. او این روزها در زمینه‌ی نویسندگی نیز فعال است.

جملات برگزیده کتاب صوتی پارو بزن:

- من به این حقیقت دست یافته‌ام که وقتی موقعیت‌های سخت و ناگوار در زندگی‌ام پیش می‌آید، تنها راه برای اینکه واقعا احساس بهتری پیدا کنم این است که به هر طریقی و از راه‌های مختلف به دیگران خدمت کنم و ببخشم.

- «پارو بزن» فقط یک فرهنگ و برنامه برای خلق موفقیت و کسب پیروزی در قهرمانی‌ها نیست، بلکه به شما می‌آموزد وقتی موجی از تغییر هجوم می‌آورد و باعث می‌شود قایق شما به تخته سنگ‌ها برخورد کند، چگونه بتوانید شرایط دشوار و مشقات را مدیریت کنید.

- هیچ‌چیز در کالج فوتبال تا حدی در زندگی تضمین‌شده نیست. چیزی بیش از آن باش که فقط به فوتبال و پیروزی‌هایش بپردازی.

- تا آن جا که می‌توانید ببخشید، حتی بیشتر از آن چیزی که دریافت می‌کنید ببخشید؛ زیرا خدمت‌رسانی و بخشش کلید خوشبختی در زندگی است.

کتاب صوتی تو قوی‌تر از آن چیزی هستی که فکرش را می‌کنی

نام کتاب: کتاب صوتی تو قوی‌تر از آن چیزی هستی که فکرش را می‌کنی
نویسنده: جول اوستین
مترجم: یاسین قاسمی بجد، طلعت اصغری درمیان
گوینده: لیلا ولی پور
ناشر چاپی: انتشارات پل
سال انتشار: ۱۴۰۱
فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۶ ساعت و ۵۹ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب صوتی روانشناسی و موفقیت، کتاب موفقیت و خودسازی

با جول اوستین، نویسنده پرفروش نیویورک تایمز، همراه شوید تا در کتاب صوتی تو قوی‌تر از آن چیزی هستی که