

۱۴۷۸۴۳۶

۹۵، ۱۱، ۱۱



کتاب کار مهندسی فکر

با تمرین هایی ساده افکار و رمانمان را مدیریت کنیم

کتاب کار را همیشه و همه جا به همراه داشته باش...

م. جریادگاری

- سرشناسه : یادگاری، هاجر، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور : کتاب کار مهندسی فکر: با تمرین هایی ساده افکار و
زمانمان را مدیریت کنیم / هاجر یادگاری
مشخصات نشر : تهران، ژرف، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری : ۸۸ ص. سیاه و سفید.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۲۵-۸۸-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یا داشت : کتابنامه
عنوان دیگر : کتاب کار شما
موضوع خودشناسی- به زبان ساده
موضوع Self-perception popular work
موضوع موفقیت- برنامه ریزی
موضوع success-planning
رده بندی کنگره ۳۵۵ ی ۹۷/خ ۶۳۷ BF
شماره کتابشناسی ملی ۴۷۰۹۷۵۴

کتابخانه

هاجر یادگاری

چاپ اول ۱۳۹۶

چاپ و صحافی دانش

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۲۵-۸۸-۳

نشر ژرف. تهران. تلفن: ۶۶۴۰۳۲۸۴ jaripub@yahoo.com

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

این کتاب کار مخصوص شماست

با کمک این کتاب شما می‌توانید افکارتان را مدیریت کنید و تمرین‌هایی فکری در مسیر زیباسازی و آرامش بخشی فکر و روانتان داشته باشید.

این کتاب باید همیشه در کنار شما باشد و طبق راهنمایی آن، بخش‌های مختلفش پر شود. به تدریج خواهید دید که چطور ذهن و روانتان نظم می‌گیرد و به مسائل و زوایای پنهان ذهن و روان ناخودآگاه خود پی می‌برید و می‌توانید به تدریج مدیر ذهن و روان خود شوید.

در بخش اول ابتدا یک خودشناسی مختصری داشته باشید که از نوشتن زندگینامه‌ی شخصی شروع می‌شود. مشخصات ظاهری و باطنی، صفات خوب و بد شما، اهداف گوناگونتان و اینکه چه مسیری را باید طی کنید تا به آرزوهای خودتان جامه‌ی عمل بپوشانید و از عمرتان بهره‌برداری کافی داشته باشید.

در این قسمت گام به گام سعی می‌شود که زندگی شما نظم و جهت داده شود و در نهایت با جزئی کردن اهداف کلی و عملیاتی کردن آرزوهایتان و اولویت بخشی به آن‌ها، مسیرتان را شفاف کنید و با مدیریت زمان و برنامه‌ریزی برای دست‌یابی به اهدافتان تلاش کنید. در قسمت دوم با کار کردن بر روی افکار، عواطف و احساسات نادرست و روش سه‌ستونی و سایر تمرین‌ها، در جهت مهار افکار منفی و بی‌سازگاری کردن افکار خطای توهمی تلاش می‌شود.

امیدوارم با توکل به خدا و تلاشی جدی، در مسیر اهدافتان کامیاب شوید و موفق شوید. چنانچه در هر قسمت سؤال یا ابهامی بود می‌توانید از طریق راه‌های ارتباطی با اینجانب در تماس باشید و راهنمایی بگیرید اما تحت هیچ شرایطی از ترسین دست بردارید.