

خودِ برتر

خودت باش، فقط کمی بهتر

با مقدمه‌ای از دکتر فیل مک‌گرا

مایک بایر

ترجمه الهه علوی



کتاب کونه پرسی

سرشناسه : بایر، مایک

Bayer, Mike

عنوان و نام پدیدآور : خود بهتر : خودت باش، فقط کمی بهتر / مایک بایر؛ ترجمه الهه علوی.

مشخصات نشر : تهران: کتاب کولهپشتی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۳۶۸ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ م.م.

شابک : 978-600-461-321-7

وضعیت فهرست‌نویسی : فینا

یادداشت : عنوان اصلی: [Best self: be you, only better], 2019.

عنوان دیگر : خودت باش، فقط کمی بهتر.

موضوع : خودسازی

موضوع : (Self-actualization Psychology)

موضوع : ابراز وجود

موضوع : Self-realization

موضوع : سازگاری

موضوع : (Adjustment Psychology)

شناسه افزوده : علوی، الهه، ۱۳۶۱، مترجم

ردمبندی کنگره : BF۶۳۷

ردمبندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۱۳۵۰۰



کتاب کوله پستی

خود برتر

خودت باش، فقط کمی بهتر

مایک بایر

ترجمه الهه علوی

شابک: ۷-۳۲۱-۴۶۱-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

ویراستار: شهین خاصی

طراح جلد: احمد شهبازی

صفحه آرا: آتلیه کوله پستی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله پستی

تلفن: ۶۶۱۳۳۹۵۸ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: koolahposhti.pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolahposhti.com

اینستاگرام: ketabekoolahposhti

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست

۹	 مقدمه
۱۳	 پیشگفتار
۳۳	 فصل اول: کشف خودِ برتر
۵۸	 فصل دوم: شناخت ضد خودِ برتر
۷۹	 فصل سوم: سفر منحصر به فرد شما، اصول خودِ برتر برای تغییر
۹۸	 فصل چهارم: شناسایی موانع سر راه شما
۱۲۵	 فصل پنجم: حوزه زندگی اجتماعی شما
۱۴۹	 فصل ششم: حوزه زندگی شخصی شما
۱۸۱	 فصل هفتم: حوزه سلامتی شما
۲۰۷	 فصل هشتم: حوزه تحصیلات شما
۲۲۵	 فصل نهم: حوزه روابط شما
۲۶۴	 فصل دهم: حوزه شغل شما
۲۸۷	 فصل یازدهم: حوزه پیشرفت زندگی معنوی شما
۳۱۱	 فصل دوازدهم: جمع آوری بهترین تیم شما
۳۳۳	 فصل سیزدهم: هفت قدم برای دستیابی به اهداف خودِ برتر شما
۳۶۰	 سخن آخر
۳۶۶	 در مورد نویسنده

مقدمه

از دکتر فیل مک گرا^۱

بیایید یک محاسبه سریع انجام دهیم: اگر شما ۲۵ ساله باشید، تاکنون ۹۱۲۵ روز زندگی کرده‌اید، اگر ۴۰ ساله باشید تاکنون ۱۴۶۰۰ روز زندگی کرده‌اید و اگر ۵۰ ساله باشید ۱۸۲۵۰ روز. قول می‌دهم از بین این هزاران روز تنها تعداد انگشت‌شماری از روزهایتان شاخص‌تر از بقیه روزها بوده‌اند. چه مثبت و چه منفی، تنها چند روز محدود وجود دارند که شما از آنها به‌عنوان نقطه عطف زندگی‌تان یاد می‌کنید.

باز هم قول می‌دهم از بین صدها یا حتی هزاران انسانی که در زندگی ملاقات کرده‌اید، تنها تعداد اندکی بوده‌اند که تأثیری فراموش‌نشدنی روی فردی که شده‌اید گذاشته‌اند. تعداد محدودی هستند که توانسته‌اند اسم خود را روی لوح وجودی آنچه اکنون هستید برای همیشه حک کنند.

با خواندن و درک کتاب «خود برتر: خود باش، فقط کمی بهتر»^۲ اثر مایک بایر^۳، راهنمای زندگی، می‌توانید یکی از آن افراد فراموش‌نشدنی را به مرکز تیم خود اضافه کنید.

هرکس با یک کارت ویزیت و یک کیف سامسونت می‌تواند اسم خودش را راهنمای زندگی بگذارد، اما تعداد کمی توانسته‌اند تحصیلات، تجربه و دانش واقعی را در این زمینه کسب کنند و این تجربه و دانش تنها از طریق کمک کردن به

1. Dr. Phil McGraw

2. Best Self: Be You Only Better

3. Mike Bayer

انسان‌های نیازمند و هدایت‌زدگی دشوار و ناهموار آنها در این جهان فعلی و پر از تغییر امکان‌پذیر است.

مایک یک استاد حرفه‌ای و واقعی است و «خود برتر» کتاب مقدس اوست؛ کتابی که به شما نشان می‌دهد چگونه استعدادهای نهانی خود را به بالاترین سطح ممکن برسانید و در تأثیرگذارترین راه ممکن، بهترین انسانی که می‌توانید باشید کشف کنید. مایک بایر فقط اهل حرف‌زدن و سخنرانی نیست، او یک راهنمای باشعور و اهل عمل است که به شما نشان می‌دهد چگونه از جایی که اکنون هستید به جایی برسید که می‌خواهید باشید، آن هم در تمام زمینه‌های زندگی‌تان؛ شخصی، خانوادگی، کاری، معنوی یا در همه زمینه‌های فوق. نمی‌گویم که مایک دستی در هر چیزی دارد، بلکه فقط فرمانروای تمام جنبه‌های زندگی‌تان را به شما نشان می‌دهد و آن شخص کسی نیست جز خود شما. همه چیز برای رسیدن به «خود برتر» از خود شما آغاز می‌شود و به خود شما ختم می‌شود.

مایک واسطه‌ای بی نظیر در تغییر زندگی افراد است. او همان کسی است که دنبالش بوده‌اید: باهوش، متفکر، صادق، با اخلاص، صریح و متعهد. او به من کمک کرده است تا بتوانم برای تغییر زندگی انسان‌ها به آنها کمک کنم و تلاش کنم که زندگی بهتری داشته باشند و از زمانی که او را شناختم و با او کار کرده‌ام تمام این خصوصیات را که بیان کردم در عمل از او دیده‌ام. افتخار می‌کنم که او را دوست خود بنامم، افتخار می‌کنم که جزو تیم دکتر فیل است و افتخار می‌کنم که عضو هیئت مشاوران ماست.

مایک در کتاب «خود برتر» تمام حرف‌هایش را بازگو می‌کند. این کتاب جزو آن دسته کتاب‌هایی است که هنگام اتمامش شما را در حالی ترک می‌کند که بهتر از قبل شده‌اید. در خلال صفحات کتاب، مایک راهنمای زندگی شما خواهد بود و در طول این سفر شما را با سؤالاتی تأمل‌برانگیز و تحریک‌کننده که هرگز با آنها مواجه نشده‌اید هدایت می‌کند.

مایک انسان‌ها را دقیقاً همان‌جایی که قرار دارند ملاقات می‌کند، بدون کوچک‌ترین قضاوت و با مهربانی و آرامش آنها را به سمت خودِ واقعی‌شان راهنمایی می‌کند. در طول خواندن این کتاب و بررسی تمام جنبه‌های زندگی‌تان در مسیر بهتر شدنِ خود، این مهربانی را کاملاً حس خواهید کرد.

همان‌طور که اغلب اوقات می‌گویم، نمی‌توانید چیزی را که به آن واقف نیستید تغییر دهید. اکنون زمان آن فرارسیده که صداقت را آغاز کنید. شاید فکر کنید تغییر واقعی برای‌تان غیرممکن است یا اینکه آسیب‌های واردشده به روابط‌تان جبران‌ناپذیرند یا زندگی‌تان نابود شده یا از رویاهای‌تان بیش‌ازحد فاصله گرفته‌اید. من اینجا هستم تا به شما بگویم که هیچ‌کدام از اینها حقیقت ندارد، البته اگر مشتاق باشید که این کار را انجام دهید و قبول کنید که می‌شود کاری انجام داد. قطعاً باید ابزار موردنیاز را هم در دست داشته باشید؛ عقیده‌ای که بتوان تغییر داد، اشتیاقی که بتوان این کار را انجام داد و همچنین کتاب خودِ برتر اثر مایک بایر. گذشته تمام شده و آینده هنوز فرانسیده است. زمان اصلی، اکنون است و راهنمای شما، کتاب خودِ برتر.