

مربی نامرئی

دستور العمل زندگی با هفت ساعت مردمان مؤثر

نویسنده: استفان کاری

ترجمه و تألیف: ایمان ابریشمچی

سرشتاسه:	کاوی، استیون آر، ۱۹۳۲ - ۲۰۱۲ م. Covey, Stephen R.
عنوان و نام پدیدآور:	مربی نامرئی: دستورالعمل زندگی با هفت عادت مردمان موثر / نویسنده استفان کاوی؛ ترجمه و تالیف ایمان ابریشم‌چی.
مشخصات نشر:	مترجم: ایمان ابریشم‌چی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۱۷۶ ص: مصور، جدول.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۱۶-۸۵۹-۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: 7 Habits of Highly Effective People, ۲۰۱۶.
یادداشت:	کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشرین متفاوت منتشر شده است.
موضوع:	موفقیت — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Success -- Psychological aspects
موضوع:	خلق و خو
موضوع:	Character
شناسه افزوده:	ابریشم‌چی، ایمان، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره:	BF۶۴۳۷ / M۸۷۲۵
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۵۷۲۰

نام کتاب: مربی نامرئی (دستورالعمل زندگی: هفت عادت مردمان موثر)

نویسنده: استفان کاوی

ترجمه و تألیف: ایمان ابریشم‌چی

ناشر: انتشارات شاملو

چاپخانه: ایران زمین

لیتوگرافی: پارسا

صفحه‌آرا: فرزانه اعرابی

نوبت چاپ: چاپ اول / پاییز ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۶-۸۵۹-۸

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۳۸ هزار تومان

■ فهرست مطالب

۱۱	درباره این کتاب
۱۳	مقدمه مترجم
۱۷	بخش اول: اصول و الگوها
۱۹	الگوها
۲۱	الگوهای خود را بیازمایید
۲۱	تغییر الگوها
۲۲	اصول
۲۶	هفت عادت- مرور کلی
۲۹	ارزیابی فردی ۷ عادت
۳۲	جدول اثربخشی ۷ عادت شما
۳۴	عادات
۳۶	سه راه برای شکستن الگوهای فکری
۴۳	بخش دوم: پیروزی فردی
۴۶	عادت ۱: عامل بودن
۴۷	توسعه عامل بودن
۵۳	ابتکار عمل داشته باشید
۵۵	انتخاب های عاملانه برای سلامتی
۵۷	عادت ۲: شروع کردن با اندیشه پایان

۵۸	بررسی چشم‌انداز.....
۵۹	ایجاد یک بیانیه مأموریت شخصی.....
۶۰	گام اول: طوفان فکری ایده‌ها.....
۶۱	گام دوم: استراحت کنید.....
۶۱	گام سوم: افکار خود را جمع‌بندی کنید.....
۶۱	گام چهارم: یک پیش‌نویس اولیه تهیه کنید.....
۶۲	پیش‌نویس اولیه بیانیه مأموریت.....
۶۳	گام پنجم: بیانیه مأموریت خود را کامل کنید.....
۶۳	گام ششم: مرتب آن را مرور و ارزیابی کنید.....
۶۳	نمونه‌ای از بیانیه مأموریت شخصی.....
۶۵	نقش‌ها و اهداف.....
۶۵	نقش‌ها.....
۶۷	اهداف.....
۶۷	درک اهداف.....
۷۰	به خودتان بگویید چگونه.....
۷۲	همه مراحل را در کنار هم قرار دهید.....
۷۲	برنامه‌ریزی اهداف.....
۷۳	تفاوت برنده شدن و پیروز شدن.....
۷۵	عادت ۳: اولویت دادن به مسائل مهم.....
۷۷	ارزیابی سریع ماتریس زمان.....
۷۹	امتیازدهی.....
۸۰	هفت عادت- فعالیت‌های بخش ۲.....
۸۱	اولویت‌های من و نحوه صرف وقت روی آن‌ها.....
۸۲	هدف.....
۸۴	ارزش‌ها.....
۸۶	نقش‌ها.....
۸۷	اولویت‌ها.....
۸۹	اعتماد.....
۹۰	برنامه‌ریزی هفتگی.....

۹۷	بخش سوم: پیروزی اجتماعی
۹۹	بیابید فهرست برداری کنیم
۱۰۰	بانک احساسی
۱۰۱	دو نکته کلیدی برای واریزهای احساسی
۱۰۱	ارزیابی حساب بانکی احساسی
۱۰۳	گزارش حساب بانک احساسی
۱۰۵	عادت ۴: تفکر برنده- برنده
۱۰۶	ایجاد یک الگن برنده- برنده
۱۰۸	عوض کردن
۱۰۹	نکات کلیدی در ایجاد ارتباط برنده- برنده
۱۱۰	سوالات مربوط به ایجاد فرصت برنده- برنده
۱۱۰	تعهد برنده- برنده
۱۱۴	چگونه ذهنیت فراوانی را در خود ایجاد کنیم؟
۱۱۸	عادت ۵: ابتدا به دنبال درک کردن سپس به دنبال فهمیده شدن باشید
۱۲۴	تمرین گوش کردن
۱۲۵	مهارت گوش کردن- بهبود گوش کردن همدلانه
۱۲۷	۱۰ مرحله برای تبدیل شدن به یک شنونده همدل
۱۲۸	توسعه آگاهی شنیداری
۱۲۸	در جستجوی تفاهم
۱۲۹	تبادل شخصیت ها
۱۲۹	تبادل پیام های موثر
۱۳۱	ارزیابی ارتباطات
۱۳۲	گوش دادن فعال
۱۳۳	۱. توجه کنید
۱۳۳	۲. نشان دهید که به گوینده گوش می کنید
۱۳۴	۳. به گوینده بازخورد دهید
۱۳۴	۴. قضاوت را به تعویق اندازید
۱۳۴	۵. پاسخ های مناسب بدهید
۱۳۵	عادت ۶: نیروی جمعی

۱۳۶	ارزش نهادن به تفاوت‌ها
۱۳۷	نکات کلیدی نیروی جمعی
۱۳۸	تمرین حرفه‌ای
۱۳۹	بهبود نتایج با ارزش گذاشتن بر تفاوت‌ها
۱۴۱	موانع را در هم بشکنید
۱۴۲	گزینه سوم ایجاد کنید
۱۴۳	بر موانع ایجاد نیروی جمعی غلبه کنید
۱۴۵	عادت ۷: ۱۰ را تیز کنید
۱۴۷	کسب آه آبی
۱۴۷	چک لیست جسمی
۱۴۸	چک لیست معنوی
۱۴۸	چک لیست ذهنی
۱۴۹	چک لیست اجتماعی/ احساسی
۱۵۲	برنامه‌ریزی
۱۵۳	بازسازی جسمی
۱۵۶	بازسازی معنوی
۱۵۸	بازسازی ذهنی
۱۶۰	بازسازی اجتماعی/ احساسی

۱۶۱	بخش چهارم: حالا چه کنیم؟
۱۶۹	وقتی دارید از کوره در می‌روید چه کنید؟
۱۷۰	دیدگاه خود را بررسی کنید
۱۷۰	پاسخ خود را انتخاب کنید
۱۷۰	برنامه خودبازسازی
۱۷۱	پناهگاه کوچک شما
۱۷۱	پنج مرحله برای بازسازی درونی
۱۷۲	چهار روش ساده برای آسان کردن زندگی
۱۷۳	زندگی بر طبق هفت عادت

در این روزگار پر تنش دائماً نسبت به تغییرات سریع پیرامون خود هستیم. برخی از تغییرات در جهت بهبود رخ می‌دهند و ما را وادار به اصلاح یا تعدیل ارزش‌ها، ارزش‌فکر یا روش زندگی‌مان می‌کنند. اما برخی دیگر از تغییرات باعث احساس ناامیدی، گنجی و بی‌هدفی در ما می‌شوند. کتاب «هفت عادت مردمان موثر» یک نقطه اتکا در زندگی ما ایجاد می‌کند و ما را قادر می‌دارد تا در کشاکش تغییرات با یک حس ثبات زندگی کنیم چون این عادت‌ها بر اساس اصول جاودان، جهانی و بدیهی بشری خشی انسان استوار است.

این کتاب تمرین مکمل کتاب هفت عادت مردمان موثر بود و دارای تمرینات کاربردی و همچنین فرصت یادداشت برداری، ثبت افکار، امتیازدهی به خود بر اساس ارزیابی شخصی و پاسخ‌دادن به سوالاتی است که برای برانگیختن افکار و تشویق به بینش عمیق نسبت به آنچه مطالعه می‌کنید، طراحی شده‌اند. در ابتدا لازم است یک بار دیگر کتاب هفت عادت را مطالعه کرد تا محتوای آن برای شما یادآوری شود. همچنین می‌توانید در شروع هر بخش از این کتاب، بخش مربوطه در کتاب اصلی را مطالعه کنید و سپس به تمرین مربوط به همان بخش در این کتاب مراجعه کنید. کتاب اصلی هفت عادت مردمان موثر و این کتاب تمرین در واقع به عنوان همراه و مکمل هم طراحی شده‌اند. سعی کنید از آن‌ها بارها و بارها استفاده کنید.

اگر مشتاق باشید بهای حقیقی درک و به کارگیری عادات و اصول آموزش داده شده در این دو