

مربی

خودت باش



گام‌هایی به سوی موفقیت

تیبو موریس

مترجم: محمد فرخ





عنوان ■ مربی خودت باش: گام‌هایی به سوی موفقیت

نامہ: ■ آلاچیق کتاب

نویسنده ■ تیمو موریس

دبیر ترجمہ ■ الہام سادات یاسینی

ناظر علمی ■ حسن کریمی

مترجم ■ محمد فرخ

ویراستار ■ مریم شیرانی

صفحہ آرائی ■ حامد عطائی فرزانه

شاکی ■ ۹-۹-۹۶۰۰۳-۶۲۲-۹۷۸

جہاز ■ اول ۱۴۰۰

تیراڑ ■ ۱۰۰۰ نسخہ

چاپ و صحافی ■ بوستان کتاب

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱

تلفون: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

- این کتاب مناسب چه کسانی است _____ ۱۱
- مقدمه _____ ۱۳
- چگونگی بهره‌گیری از کتاب _____ ۱۷
- فصل اول: تمرکز چیست و چرا تا این اندازه مهم است؟ _____ ۱۹
۱. از جایی که هستید شروع کنید _____ ۲۰
۲. مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرید _____ ۲۲
۳. مسئولیت‌های بیشتری بپذیرید _____ ۲۴
۴. بخت و اقبال را فراموش کنید _____ ۲۶
۵. برای وقت خود بیش از هر چیز ارزش قائل شوید _____ ۲۸
۶. ایده‌های خود را دنبال کنید _____ ۳۰
۷. سرنوشت خود را مشتاقانه بپذیرید _____ ۳۲
۸. خودتان را بپذیرید و دیگران را ببخشید _____ ۳۴
- فصل دوم: خودشناسی _____ ۳۷

۹. خودآگاهی‌تان را افزایش دهید _____ ۳۹
۱۰. موفقیت را برای خود بازتعریف کنید _____ ۴۱
۱۱. بدانید که چه می‌خواهید _____ ۴۳
۱۲. بدانید چه چیزی برایتان اهمیت دارد _____ ۴۵
۱۳. نقاط قوت خود را بشناسید _____ ۴۸
۱۴. نقاط ضعف خود را بپذیرید _____ ۵۱
۱۵. به ندای درون خود گوش دهید _____ ۵۴
- فصل سوم: تصمیم‌گیری درباره شخصیت خود _____ ۵۷
۱۶. تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه‌کسی باشید _____ ۵۸
۱۷. روزتان را هدفمند سپری کنید _____ ۶۰
۱۸. استعدادهای خود را ارتقا دهید _____ ۶۲
۱۹. نظم شخصی را توسعه دهید _____ ۶۴
۲۰. پاسخگو باشید _____ ۶۶
۲۱. برنامه صبحگاهی داشته باشید _____ ۶۸
۲۲. به خاطر کسانی بجنگید که ارزش جنگیدن را دارند _____ ۷۰
- فصل چهارم: زندگی کمال‌گرا _____ ۷۳
۲۳. به خودتان احترام بگذارید _____ ۷۴
۲۴. تمرین کنید با خودتان صادق باشید _____ ۷۶
۲۵. تمرین کنید با دیگران صادق باشید _____ ۷۸
۲۶. «نه» گفتن را تمرین کنید _____ ۸۰
۲۷. قوانین و مرزهای شخصی تعیین کنید _____ ۸۲
۲۸. سر وقت حاضر شوید _____ ۸۴
۲۹. به کار خود افتخار کنید _____ ۸۶
۳۰. اشتیاق خود را برای کاری که انجام می‌دهید، بیشتر کنید _____ ۸۸

۳۱. آنچه را می‌خواهید درخواست کنید..... ۹۱
۳۲. تولیدکننده باشید، نه مصرف‌کننده..... ۹۴
- فصل پنجم: پرورش خودباوری..... ۹۷
۳۳. باور کنید که می‌توانید..... ۹۹
۳۴. به خود و ارزش کارهای خود ایمان داشته باشید..... ۱۰۱
۳۵. باورهای محدودکننده را از خود دور کنید..... ۱۰۳
۳۶. بر خواسته‌های خود متمرکز شوید..... ۱۰۵
۳۷. خوش‌بینی را در خود پرورش دهید..... ۱۰۷
۳۸. فرصت‌ها را دریابید..... ۱۰۹
۳۹. بزرگ فکر کنید..... ۱۱۲
۴۰. به پیشرفت خود در بلندمدت ایمان داشته باشید..... ۱۱۴
۴۱. موفقیت خود را جشن بگیرید..... ۱۱۶
۴۲. از منطقه امن خود فراتر بروید..... ۱۱۸
۴۳. گفت‌وگوی مثبت با خود را تمرین کنید..... ۱۲۰
۴۴. تصورکردن را تمرین کنید..... ۱۲۲
- فصل ششم: ایجاد یک الگوی دقیق از واقعیت..... ۱۲۵
۴۵. موفقیت یک روند است..... ۱۲۷
۴۶. خود را با واقعیت هم‌سو کنید..... ۱۲۹
۴۷. شکست‌ها را بخشی از روند موفقیت بدانید..... ۱۳۱
۴۸. به دنبال الگوها باشید..... ۱۳۳
۴۹. متحنی یادگیری خود را به‌طور چشمگیری کاهش دهید..... ۱۳۵
۵۰. روی راه‌حل‌ها تمرکز کنید..... ۱۳۷
۵۱. فرض نکنید، راستی‌آزمایی کنید..... ۱۳۹
۵۲. دوراندیشی را در خود پرورش دهید..... ۱۴۱
۵۳. زمان تفکر خود را برنامه‌ریزی کنید..... ۱۴۳

۵۴. شرایط موجود را تغییر بدهید. _____ ۱۴۵
۵۵. سؤالات هوشمندانه مطرح کنید. _____ ۱۴۷
۵۶. خطرهای احتمالی را بپذیرید. _____ ۱۵۰
۵۷. بهتر پیش‌بینی کنید. _____ ۱۵۳
- فصل هفتم: انجام کارها. _____ ۱۵۵
۵۸. اهداف روزانه تعیین کنید. _____ ۱۵۷
۵۹. کاری را که شروع می‌کنید به پایان برسانید. _____ ۱۵۹
۶۰. کمتر فکر کنید، بیشتر عمل کنید. _____ ۱۶۱
۶۱. از قاعده ۸۰-۲۰ استفاده کنید. _____ ۱۶۳
۶۲. سرعت اجرا را به حداکثر برسانید. _____ ۱۶۵
۶۳. شروع کنید. _____ ۱۶۷
۶۴. روی روند کار تمرکز کنید. _____ ۱۶۹
۶۵. به برنامه کلی فکر کنید، نه به وظایف. _____ ۱۷۱
۶۶. در هر زمان روی یک چیز تمرکز کنید. _____ ۱۷۳
۶۷. تشویش را برطرف کنید و تمرکز خود را افزایش دهید. _____ ۱۷۵
۶۸. موقتاً از تعادل خارج شوید. _____ ۱۷۷
۶۹. حرفه‌ای باشید، نه مبتدی. _____ ۱۷۹
۷۰. در انجام کارها پایدار باشید. _____ ۱۸۱
۷۱. استراحت‌های مؤثری داشته باشید. _____ ۱۸۳
- فصل هشتم: داشتن ذهن باز. _____ ۱۸۷
۷۲. از کنجکاوی خود استفاده کنید. _____ ۱۸۸
۷۳. انعطاف‌پذیر باشید. _____ ۱۹۰
۷۴. هرگز یادگیری را متوقف نکنید. _____ ۱۹۲
۷۵. فروتن باشید. _____ ۱۹۴
۷۶. از اشتباهات خود نهایت استفاده را ببرید. _____ ۱۹۶

۷۷. خودبینی را رها کنید _____ ۱۹۸
- فصل نهم: ایجاد تاب‌آوری عاطفی _____ ۲۰۱
۷۸. صبور باشید _____ ۲۰۳
۷۹. هر روز را شروعی دوباره بدانید _____ ۲۰۵
۸۰. روی مسائلی که بر آن‌ها تسلط دارید، تمرکز کنید - ۲۰۷
۸۱. از قدرت تغییر استفاده کنید _____ ۲۰۹
۸۲. مبارزه را ارج نهید _____ ۲۱۱
۸۳. با خود مهربان‌تر باشید _____ ۲۱۳
۸۴. برای بدترین شرایط آماده باشید _____ ۲۱۵
۸۵. سپاسگزاری را تمرین کنید _____ ۲۱۷
۸۶. از احساسات خود بیاموزید _____ ۲۱۹
۸۷. به طور منظم تمرین کنید _____ ۲۲۲
- فصل دهم: تأثیرگذاری و الهام بخشیدن به دیگران _____ ۲۲۵
۸۸. رؤیاهای خود را به اشتراک بگذارید- خواسته‌های خود را بیان کنید _____ ۲۲۶
۸۹. خود را یک الگو ببینید _____ ۲۲۸
۹۰. قبل از تغییر دادن دیگران، خود را تغییر دهید _____ ۲۳۰
۹۱. ارزش‌ها را به زندگی دیگران بیفزایید _____ ۲۳۲
۹۲. به توانایی‌های دیگران ایمان داشته باشید _____ ۲۳۴
۹۳. درباره مشتریان خود وسواس داشته باشید _____ ۲۳۶
۹۴. از دیگران تعریف کنید _____ ۲۳۸
۹۵. به دنبال توافق برد-برد باشید _____ ۲۴۰
۹۶. بیشتر سؤال کنید، کمتر پاسخ دهید _____ ۲۴۲
۹۷. بیشتر گوش بدهید، کمتر سخن بگویید _____ ۲۴۴
۹۸. خود را به جای دیگران قرار دهید _____ ۲۴۶

۹۹. پیرامون خود را با افراد موفق پر کنید. ۲۴۸

۱۰۰. بر ایجاد روابط بلندمدت تمرکز کنید. ۲۵۰

نتیجه‌گیری ۲۵۱

www.ketab.ir