

1145129

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جسارت در کار و زندگی

۱۲ راهکار برای جرات پیدا کردن در کار و زندگی

www.ketab.ir

مارگی وارال

رضا محمودی فقیهی



اشتراکات
چاپخانه اندیش

وارل، مارگی Charles warrell
 جسارت در کار و زندگی [کتاب] ۱۲۰ راهکار برای پیدا کردن جرات در کار و زندگی نویسنده
 مارگی وارل، مترجم رضا محمودی فقیهی، ویراستار حسن چابک
 تهران: چاپک اندیش، ۱۳۹۳..

۴۶۸ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۱۰-۵

فیبا

عنوان اصلی: Find your courage: ۱۲ facts for beaeless at work and in life, ۲۰۰۹

جرات پیدا کنید: ۱۲ راهکار برای جرات پیدا کردن در کار و زندگی
 راه و رسم زندگی شجاعت

محمودی فقیهی، رضا ۱۳۵۰-مترجم
 چاپک، حسن ۱۳۵۱- ویراستار

BJ ۱۳۹۳ ج ۲ و ۱۵۲۱

۱۷۹/۶

۲۵۶۸۷۴۵

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

شناسه افزوده

ویراستار

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir

• جسارت در کار و زندگی

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: مارگی وارل

• ترجمه‌ی: رضا محمودی فقیهی

• ویراستار: حسن چابک

• نویت چاپ: سوم ۱۴۰۱

• تیراژ: ۱۰۰ نسخه

• شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۱۰-۵

• قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان



چابک اندیش

مرکز پخش چاپک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه.....
۱۷	بخش اول اقدامات اساسی در راه جسارت.....
۱۹	فصل ۱ جسارت در پذیرش مسئولیت.....
۲۲	مزیت مسئولیت پذیری.....
۲۴	نتیجه رد مسئولیت.....
۲۸	ما همه «مسئول» هستیم.....
۲۹	نگذارید گذشته بر حال سایه بیندازد.....
۳۰	شما چطور در مشکلات خود نقش دارید؟.....
۳۲	با خودتان صادق باشید!.....
۳۳	تمرین ۱،۱: شناسایی نقش خود در ایجاد مشکل.....
۳۵	مسائل حرفه‌ای.....
۳۶	مسائل مربوط به روابط.....
۳۶	مسائل مالی.....
۳۷	شما مسئولید.....
۳۸	زمان مناسب برای قبول مسئولیت.....
۳۹	فصل ۲ جسارت در ایجاد زندگی یکپارچه.....
۴۱	ارتباط بین یکپارچگی و جسارت.....

چرا باید خود را برای زندگی سراسر یکپارچگی به زحمت بیندازیم؟.....	۴۷
آیا به کمتر از چیزی که می‌خواهید، راضی هستید؟.....	۴۸
تضاد درونی.....	۴۹
ایجاد (یا احیای) مبانی یکپارچگی.....	۵۲
تمرین ۲،۱: بررسی یکپارچگی شخصیتی.....	۵۳
در محل کار.....	۵۳
در خصوص روابط.....	۵۴
سلامت و نیک‌روزی.....	۵۴
در مسائل مالی.....	۵۵
در تعهدات.....	۵۵
در زندگی.....	۵۶
زندگی سراسر یکپارچگی یعنی زندگی با افتخار.....	۵۶
فصل ۳ جسارت در به چالش کشیدن داستانهای زندگی.....	۵۸
قدرت داستانها.....	۶۰
چرا خود را به زحمت بیندازیم؟.....	۶۵
کدام داستانها شما را محدود می‌کنند؟.....	۶۷
نمودار ۳،۱.....	۷۰
خطاهای منطقی داستانها را پیدا کنید.....	۷۰
تمرین ۳،۱: شناسایی داستانهای محدود کننده.....	۷۳
مراحل سه‌گانه برای آشکارسازی داستانها.....	۷۵
۱. واقعیتها را بشناسید.....	۷۶
۲. شواهدی را جستجو کنید که داستان شما را پشتیبانی نمی‌کنند.....	۸۱
۳. در اعتماد به نظر دیگران احتیاط کنید.....	۸۲
فصل ۴ جسارت برای داشتن رویاهای بزرگ‌تر.....	۸۷
رویاپردازی کردن یا نکردن.....	۸۸
داستان ترز.....	۹۱
شما بنا به دلیل خاصی رویاپردازی می‌کنید.....	۹۳
قدرت رویاها.....	۹۴

- منافع رویاهای بزرگ..... ۹۶
- چه چیزی شما را به کمترین‌ها قانع می‌کند؟..... ۹۷
- سندرم شقایق و کمیته شقایق کوچک..... ۹۷
- همه رویاها محقق نمی‌شوند..... ۱۰۰
- چالش‌هایی را که رویای شما ایجاد می‌کند با آغوش باز بپذیرید..... ۱۰۱
- چهار گمان نادرست درباره رویا..... ۱۰۳
- گمان اول: رویاهای شما باید با رویاهای دیگران سازگار باشند..... ۱۰۳
- گمان دوم: رویاها باید به‌زودی تحقق یابند..... ۱۰۴
- گمان سوم: رویاها ثابت هستند..... ۱۰۵
- گمان چهارم: رویاها فقط برای ارضاء نفسانی هستند..... ۱۰۷
- رویاها فقط راه هستند نه مقصد..... ۱۰۸
- تمرین ۴,۱: با زندگی رویایی خود بازی «وانمود کن» انجام دهید..... ۱۱۱
- تمرین ۴,۲: یک صفحه رویا بسازید..... ۱۱۳
- جسارت پرداختن به رویاهای بزرگ‌تر را به‌دست آورید..... ۱۱۴
- بخش دوم جسارت در عمل**..... ۱۱۷
- فصل ۵ جسارت برای خود بودن..... ۱۱۹
- چرا باید خودتان باشید؟..... ۱۱۹
- ویژگیهای افراد منحصربه‌فرد..... ۱۲۱
- چه وقت خودتان نیستید؟..... ۱۲۲
- چه نیروهایی شما را از خود بودن باز می‌دارند؟..... ۱۲۶
- ترس از بی‌کفایتی..... ۱۲۷
- تمرین ۵,۲: ترس خود از بی‌کفایتی را حس کنید..... ۱۲۸
- راضی کردن دیگران و ارزشمند نشان دادن خود..... ۱۳۰
- احیای صورت واقعی خود..... ۱۳۱
- تمرین ۵,۳: چه چیزی را می‌خواهید ثابت کنید؟..... ۱۳۲
- آنگهایی که بر خود می‌زنید..... ۱۳۶
- وانمود کنید تا واقعیت پیدا کند..... ۱۳۹
- تمرین ۵,۴: حذف صفتهای محدود کننده..... ۱۴۱

- چرا دیگران می خواهند شما تغییر نکنید..... ۱۴۲
- «دیگران» چه فکر می کنند..... ۱۴۵
- تمرین ۵،۵: بازسازی «دیگران» را از نو بسازید..... ۱۴۶
- آهای، تو، توی واقعی: بیا بیرون..... ۱۴۸
- هر بار بخشی از وجود خود را نمایان سازید..... ۱۴۸
- خود را تأیید کنید..... ۱۵۰
- تمرین ۵،۶: تمرین تأیید کردن برای دستیابی به اصالت..... ۱۵۱
- خودتان باشید- هیچ کس دیگر نمی تواند شما باشد!..... ۱۵۲
- فصل ۶ جسارت در ابراز عقیده..... ۱۵۳
- هزینه های عدم ابراز عقیده..... ۱۵۶
- احساس سلامت بدنی، ذهنی و روحی..... ۱۵۶
- شما رفتار مردم را تعیین می کنید!..... ۱۵۷
- تمرین ۶،۱: به دیگران بفهمانید با شما چگونه برخورد کنند..... ۱۵۹
- کیفیت روابط شما..... ۱۶۰
- ابراز نظر و رسیدن به موفقیت حرفه ای..... ۱۶۵
- گفتگوها در کارآیی سازمانی تأثیر دارند..... ۱۶۸
- هفت عامل اصلی برای اظهار نظر کردن و به دست آوردن آن چه واقعاً می خواهید..... ۱۶۹
۱. حرف دلتان را بزنید، نه چیزی که نفستان می گوید..... ۱۷۰
۲. خود را کمی جای آنها بگذارید..... ۱۷۴
- راه کارهایی برای درک نظرات دیگران..... ۱۷۵
۳. ببینید چطور هستید؟..... ۱۷۷
۴. احساسات را به حال خود رها نکنید، آنها را مدیریت کنید!..... ۱۸۰
- نکاتی درباره مهار احساسات در جریان گفتگو..... ۱۸۳
۵. آن چه را که واقعاً در دل دارید، با دیگران در میان بگذارید..... ۱۸۴
- نمودار ۶،۱: سه گفتگوی اصلی..... ۱۹۰
۶. درخواستهای خود برای رسیدن به اهدافتان را با قدرت مطرح کنید..... ۱۹۱
- تمرین ۶،۲: کسب توانایی در طلب کردن..... ۱۹۴
۷. به دنبال پیشرفت باشید، نه کمال..... ۱۹۴

مقدمه

«جسارت نفستین ویژگی انسانی است، چون زیربنای تمام ویژگیهای دیگر انسانی است.»

«ارسطو»

از هلن کلر چنین نقل شده است: «زندگی ماجراجویی جسارت‌آمیز است، و دیگر هیچ.» شما هر اندازه خود را بی‌ماجرا، کسل‌کننده، بدبین، یا بی‌کفایت بپندارید، ولی باید بدانید که در درون هر یک از ما قابلیت‌های زندگی جسورانه وجود دارد. صرف‌نظر از این که شما تا چه میزان توانسته‌اید به موفقیت برسید، باز هم می‌توانید به موفقیت‌هایی بسیار بیشتر از آن چه فکر می‌کنید، دست یابید. شک ندارم همین که این کتاب را در دست گرفته‌اید، گویای آن است که شما جسارت کافی برای انجام، گفتن و به‌دست آوردن هر چیزی را که بخواهید، دارید.

می‌بینید که جسارت جنبه‌های گوناگونی دارد و نمی‌شود صرفاً آن را به معنای انجام کارهای متهورانه تلقی نمود. واقعیت آن است که بیشتر ما فرصتی برای نجات زندگی افراد، جنگ در صحنه مبارزه، کشتن یک اژدها، یا مقابله با فرمانان با رخدادهای ناخواسته نداریم. به همین دلیل، اغلب، نادرست، گمان می‌کنیم که فاقد جسارتی هستیم که در دیگران سراغ داریم. برعکس! حقیقت این است که شما هم دقیقاً به همان اندازه کسانی که آنها را قهرمان می‌دانید تحسین‌شان می‌کنید، جسارت دارید؛ فقط شما فرصتی برای بروز این ویژگی نداشته‌اید.