

ناخدای کشتی خودت باش!

دکتر کریستینا راجرز
مترجم: اکرم افشار



سرشناسه: راجرز، کریستینا اس. Rogers, Christina S.
 عنوان و نام پدیدآور: ناخدای کشتی خودت باش / کریستینا راجرز؛ مترجم اکرم افشار.
 مشخصات نشر: تهران: مبین اندیشه، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۷/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۹-۴۶۱-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Success Comes from Creating the Best Life for Yourself
 موضوع: موفقیت Success
 موضوع: راه و رسم زندگی Conduct of life
 شناسه افزوده: افشار، اکرم، ۱۳۶۴، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۸۶۲۰۷
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

عنوان:..... ناخدای کشتی خودت باش
 نویسنده:..... کریستینا راجرز
 مترجم:..... اکرم افشار
 گرافیک و صفحه آرایی:..... گروه فرهنگی هنری پتوس
 ناشر:..... مبین اندیشه
 تیراژ:..... ۵۰۰ نسخه
 چاپ:..... احسان
 نوبت چاپ:..... اول/۱۴۰۲
 شابک:..... ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۹-۴۶۱-۳

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

➤ ————— مرکز پخش ————— ➤

دفتر تهران: خیابان سردار جنگل شمالی، خیابان چمران، کوچه ۱۱، پلاک ۲۶، واحد ۲
 همراه: ۷۵ ۸۴ ۳۹۰ ۰۹۱۲ / ۳۶ ۸۰ ۶۵۱ ۰۹۱۲ تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۸۳۷۰

۱۱	تقدیر و تشکر.....
۱۲	خوانندگان عزیز.....
۱۴	درباره نویسنده.....
۱۵	لیست کارهایی که باید برای موفقیت انجام دهید.....

فصل اول: خود واقعی تان را کشف کنید تا به شخصیت خود پی ببرید

۱۶	خودشناسی یا شناخت شخصیت.....
۱۸	مهم ترین رابطه ی شما.....
۲۲	قدرت خودشناسی.....
۲۵	مسیر خودشناسی.....
۲۵	من چه کسی هستم؟.....
۲۵	من کجا هستم؟.....
۲۵	چگونه خود را توصیف می کنید؟.....
۲۶	۱. خاطرات روزانه خود را ثبت کنید.....
۲۶	۲. تمرین حضور ذهن داشتن.....
۲۸	روشی خوداندیشی.....
۲۸	باید به چه چیزی بیندیشیم.....
۳۰	چرخه زندگی.....
۳۱	تمرین کوتاه.....
۳۱	مراحل خودشناسی.....
۳۱	اساس خوشبختی، خودشناسی است.....
۳۲	مقایسه ذهنیت ثابت با ذهنیت در حال رشد (پویا).....
۳۳	چطور فرد بهتری شویم: رشد فردی؟.....

فصل دوم: می خواهید در زندگی موفق شوید؟ تصمیمات درست بگیرید

۳۵	تصمیم، تصمیم!.....
۳۶	پنج مرحله ی تصمیم گیری صحیح.....
۳۹	نکات کلیدی:.....

فصل سوم: درک اهمیت مدیریت زمان و تعیین اهداف هوشمند

۴۲	مدیریت زمان.....
----	------------------

۴۳	تعلل کردن.....
۴۵	زمان خود را برنامه ریزی کنید.....
۴۵	چه نوع اهدافی باید تعیین کنیم؟.....
۴۷	توصیه‌هایی در زمینه هدف‌گذاری.....
۴۸	اهداف باید.....
۴۸	مولفه‌های مهم اهداف.....

فصل چهارم: برای عالی بودن تلاش کنید: شما این قابلیت را دارید

۵۱	«در همه کارها سعی کنید عالی باشید».....
۵۱	ارزش‌های خود را مشخص کنید.....
۵۲	بی‌تعصب گوش کنید.....
۵۳	۸ نکته مهم در رسیدن به تعالی.....
۵۳	انسانیت یعنی زندگی با نهایت قابلیت‌های مان.....
۵۵	نکات کلیدی برای درک مفهوم تعالی فردی این است که به موارد زیر توجه کنید:.....
۵۶	آیا شما قدرت دارید؟.....
۵۷	دکتر فایرستون ۶ ویژگی بزرگ و بالغ بودن را عنوان می‌کند که باید آن‌ها را تجربه کنید:.....
۵۷	چرا باید برای رسیدن به تعالی تلاش کنیم نه برای رسیدن به کمال؟.....
۵۸	از نظر کمال‌گراها، اشتباه یعنی شکست.....
۵۹	کمال‌گراها به نتیجه اهمیت می‌دهند نه مسیر.....
۶۰	تمرین برای رسیدن به تعالی.....

فصل پنجم: انگیزه عامل مهم موفقیت

۶۳	چه چیزی به شما انگیزه می‌بخشد؟.....
۶۶	چند توصیه برای افزایش انگیزه.....
۶۷	از عبارات‌های تأکیدی مثبت برای ایجاد انگیزه در خود استفاده کنید.....
۶۷	چیزهایی را که به شما انگیزه می‌بخشد، شناسایی کنید.....
۶۷	چرا انگیزه؟.....
۶۸	مدیتیشن چه طور تمرکز و انگیزه را بالا می‌برد؟.....
۶۹	شش دلیل مهم و ضروری بودن انگیزه در زندگی.....
۷۱	انگیزه‌های مهم موفقیت.....

- ۷۲ چطور در خود انگیزه ایجاد کنیم:
- ۷۳ نگرش ارزشمند بودن و سپاس گزار بودن اتخاذ کنید.
- ۷۳ با خود مهربان باشید:
- ۷۴ بازخورد سازنده عالی است.
- ۷۴ به پیشرفت خود فکر کنید:
- ۷۵ لحظه ای به این فکر کنید: «چرا؟»
- ۷۵ عوامل حواس پرتی را از بین ببرید:
- ۷۵ از کمک خواستن از دیگران نترسید
- ۷۶ توانایی و قابلیت خود را فراموش نکنید

فصل ششم: چطور رهبر خوبی باشیم؟

- ۷۷ یادگیری استراتژی های مدیریتی ریاست
- ۷۹ رهبران شما را رهبری می کنند: رؤسا شما را تحت فشار قرار می دهند
- ۷۹ چرا رهبری مهم است؟
- ۷۹ ویژگی های رهبر بزرگ و موفق چیست؟
- ۸۰ مراحل تبدیل شدن به رهبر بزرگ و موفق
- ۸۲ چه ویژگی هایی از ما رهبر خوب می سازد؟
- ۸۴ تغییر از رئیس به رهبر
- ۸۷ چه چیزی از شما رئیس بزرگ و موفق می سازد؟
- ۸۷ شش کاری که رهبران برای موفق شدن باید انجام دهند:
- ۸۷ مقایسه رهبر با رئیس: رهبر شنونده خوبی است؛ اما رئیس متحول کننده خوبی است.

فصل هفتم: ایجاد حد و مرز با حذف انرژی بد: فقط انرژی مثبت

- ۸۹ تعیین حد و مرز برای افراد بدبین و منفی نگرا!
- ۹۰ انرژی مثبت چیست؟
- ۹۰ انرژی منفی چیست؟
- ۹۳ خودتان را درگیر این افراد نکنید:
- ۹۴ تعیین حد و مرز:
- ۹۴ مراقب خود باشید:
- ۹۵ آیا با اصلاح و پاکسازی خود، انرژی های منفی را از بین می برید؟

فهرست

۹۸	انرژی مثبت: چطور از شر انرژی منفی خلاص شویم
۹۸	چه کار می‌توان کرد که انرژی‌های منفی را از بین برد و مثبت‌تر شد:
۱۰۲	تعیین مرزهای بیرونی
۱۰۲	تأثیرات انرژی منفی
۱۰۴	من نمی‌گذارم منفی‌ها زندگی مرا تسخیر کنند: فرآیند گام به گام
۱۰۶	چگونه کار امروز را شروع کنیم:
۱۰۷	چطور از منفی بافی فاصله بگیریم:
۱۰۷	فعالیت: چه مرزهایی را برای خود تعیین می‌کنید؟
۱۰۸	مرزهای خشک و نفوذناپذیر
۱۰۸	مرزهای منعطف و نفوذپذیر
۱۰۹	مرزهای سالم
۱۰۹	سوالات مرزهای سالم

فصل هشتم: مولفه‌های ابعاد زندگی: حامی شما کیست؟

۱۱۱	روابط موفق
۱۱۱	قدردان باشید
۱۱۱	دائماً در ارتباط باشید
۱۱۲	وقتی نیازتان دارند، در دسترس باشید
۱۱۲	کمک دیگران را بپذیرید
۱۱۲	موفقیت‌های دیگران تشویق کنید
۱۱۳	ابعاد زندگی: ابعاد مردم در طول زمان تغییر می‌کند
۱۱۴	سیستم حمایتی خانواده
۱۱۴	سیستم حمایتی خود را تشکیل دهید
۱۱۵	حمایت خانواده مهم‌ترین عامل موفقیت
۱۱۶	مزایای سیستم حمایتی قوی
۱۱۶	دلایل اهمیت خانواده:

فصل نهم: تعامل از طریق مربیگری: ایجاد ارتباط برای شکل‌گیری روابط

۱۱۹	با خودتان رو راست باشید
۱۱۹	درباره نیت خود صادق باشید

۱۲۰	رابطه، راز موفقیت - ایجاد رابطه‌ی حرفه‌ای صادقانه:
۱۲۱	روش‌های ایجاد روابط موثر و عمیق:
۱۲۲	نکاتی درباره ایجاد روابط شفقی:
۱۲۳	شروع کنید: چند گام مهم در ایجاد رابطه:
۱۲۴	علاقه به یادگیری بیش‌تر:
۱۲۴	حفظ رابطه با پیگیر بودن:
۱۲۵	خودتان باشید و زیاده‌روی نکنید:
۱۲۵	رابطه کاری خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟
۱۲۵	همین امروز برای تعاملات اجتماعی خود اقدام کنید:
۱۲۶	نکاتی که در ایجاد تعامل و ارتباط باید رعایت کنید:
۱۲۶	مهارت‌های ارتباطی چیست؟
۱۲۷	کار مربی چیست؟
۱۲۷	ایجاد رابطه مربیگری:
۱۲۷	چهار نکته که فرد راه‌جو (مربی) برای ایجاد رابطه موفق با مربیان خود می‌تواند از آن استفاده کند:
۱۲۹	بهترین زمان برای دوره مربیگری و مشاوره چند مدت است؟
۱۳۰	مزایای مشاوره چیست؟
۱۳۰	روابط بین مربی و راه‌جو: راز موفقیت مشاوره و مربیگری:
۱۳۰	نقش مربی چیست؟
۱۳۱	نقش راه‌جو چیست؟
۱۳۲	راهکارهایی برای ایجاد رابطه مربی-راه‌جوی موفق:
۱۳۵	هیچ پاداشی بهتر از خود رابطه نیست:
۱۳۵	توصیه‌هایی برای ایجاد رابطه در جامعه:
۱۳۶	در طول زمان روابط شکل می‌گیرند:
	فصل دهم: برنامه‌ریزی برای آینده هیچ وقت دیر نیست: تسلیم نشوید
۱۴۰	هیچ وقت دیر نیست:
۱۴۱	شناسایی و تشریح بعضی از مهم‌ترین باورهای غلط:
۱۴۲	ذهنیت پول محور:
۱۴۳	از همین الان شروع کنید!

خوانندگان عزیز

این کتاب به شما کمک می‌کند تا در زندگی خود آرزوها، اهداف و علائق خود را دنبال کنید. هدف از نوشتن این کتاب این است که به شما کمک کنم تا با ایجاد اعتماد به نفس در خود به اهداف‌تان برسید و با برنامه‌ریزی برای آینده خود، راهکارها و استراتژی‌هایی برای رسیدن به موفقیت ترسیم کنید. می‌خواهم در این کتاب یکسری شگرد و فنون را در اختیارتان بگذارم تا با آن‌ها به عنوان یک رهبر به نقاط قوت و ضعف خود پی برده و به شما بیاموزم که چطوری نقاط ضعف خود را به نقاط قوت تبدیل کنید.

مهم‌تر از پی بردن به هدف و مقصود خود در زندگی این است که بفهمید چه کسی هستید. پس از آن است که می‌توانید تصمیم بگیرید می‌خواهید در زندگی به چه چیزی تبدیل شوید. شما می‌توانید این «خودشناسی» را در هر موقعیتی از زندگی به کار گیرید.

هر آن‌چه ایجاد می‌کنید مسیری است که برای رسیدن به موفقیت باید پیمائید. پس تمام انرژی‌های منفی را از زندگی‌تان حذف کنید تا مسیری روشن به سوی موفقیت بسازید.

زندگی شما را به چالش خواهد کشید. با موانع زیادی برخورد خواهید کرد. اشتباه خواهید کرد. باور کنید من هم با تمام این مشکلات مواجه بوده‌ام؛ اما این کتاب کمک کرد تا همه آن‌ها را پشت سر بگذارم و با کمک آن بتوانم در زندگی راه درست را برگزیده و آن را در پیش بگیریم و باری دیگر بر روی چیزهایی که در زندگی مهم هستند، تمرکز کنم.

نباید اجازه دهید که این موانع سب‌راه رسیدن شما به اهداف‌تان شوند. باید یاد بگیرید که چطور از این موانع عبور کرده و از آن‌ها به نفع خود بهره بگیرید. اگر این کار را نکنید این موانع و مشکلات در نهایت سب‌راه پیشرفت‌تان در زندگی شده و گام به گام شما را از موفقیت و اهداف‌تان دور می‌کند.

یادتان باشد که همیشه خودتان را برای فرصت‌های جدید آماده کنید. به قول معروف، به ندرت اتفاق می‌افتد که یک شانس دوبار در خانه شما را بزند. گاهی برای پرش به یک قدم جلوتر باید دو قدم به عقب برگردید. برای اطمینان از این‌که فرصت‌های بزرگ را از دست نمی‌دهد باید یاد بگیرید که انتخاب‌های خوبی داشته

باشید؛ آگاهی خود را بالا ببرید؛ در صورت نیاز از دیگران کمک بگیرید و همیشه با افراد همفکر و مثبت‌اندیش معاشرت کنید تا به شما کمک کنند که پیشرفت کنید. در حقیقت، باعث افتخار من است که به من اجازه می‌دهید تا در زندگی راهنمای شما باشم. نمی‌دانید چقدر قدردان شما هستم که کتاب مرا انتخاب کردید تا برای رسیدن به موفقیت شما را یاری کند. با تمام وجودم امیدوارم که این کتاب الهام‌بخش و مشوقی باشد برای شما تا بهترین زندگی را برای خود بسازید. امیدوارم وقتی به آخر کتاب رسیدید یاد گرفته باشید که زندگی خود را کمی خوش‌بینانه‌تر و مطمئن‌تر پیش ببرید و هرگز فراموش نکنید که: «موفقیت از خودِ شما برمی‌خیزد.»

پیام امروز:

اولین قدم به سوی موفقیت را بردار

اطراف خود را با کسانی پر کنید که باعث رشد شما می‌شوند؛ همفکران هستند و به آن‌ها اعتماد دارید؛ کسانی که شما را به سوی عملکرد بهتر سوق می‌دهند؛ کسانی که می‌توانید از آن‌ها یاد بگیرید نکته مهم این است: «همه کسانی که به رویاها، اهداف و آرزوهای شما ایمان دارند و تحسین‌تان می‌کنند در رسیدن به موفقیت‌های بالاتر یاری‌تان خواهند کرد.»

با بهترین آرزوها

دکتر کریستینا راجرز