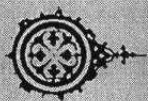




تحول فردک پنج دقیقه‌ای



نویسنده

بهرام حیدری رامشه

www.ketab.ir



انتشارات هاویر

۱۴۰۲

سرشناسه	: حیدری، رامشه، بهرام، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور	: تحول فردی پنج دقیقه‌ای / نویسنده: بهرام حیدری رامشه
مشخصات نشر	: خرم‌آباد، انتشارات هاویر، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	: ۳۰۹ ص مصور
شابک	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
	Success -- Psychological aspects
	خودسازی
	Self-actualization (Psychology)
	موفقیت در کسب و کار
	Success in business
رده‌بندی دیویی	: BF۶۳۷
رده‌بندی کنگره	: ۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۹۲۵۰۱۷۳

تحول فردی پنج دقیقه‌ای

نویسنده: بهرام حیدری رامشه

ناشر: انتشارات هاویر، همراه ۹۱۶۹۷۰۰۶۰۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه، نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

مدیر اجرایی: سهیمه اسدزاده

صفحه‌آرایی: هادی ندری

طرح جلد: سمیرا حصاربانی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۶۱-۴۱-۰

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

Instagram: Havir.pub

Gmail: Haavirpub@gmail.com

فهرست

صفحه	عنوان
فصل اول	
۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۷	رشد فردی چیست؟
۱۸	چرا توسعه فردی؟
۲۰	اهمیت توسعه فردی
۲۵	مسیر رشد فردی را باید از کجا شروع کنیم؟
۲۷	۹ مرحله رشد شخصی
۳۱	برنامه توسعه شخصی
۳۳	ویژگی‌های برنامه توسعه شخصی
۳۴	اجرای طرح توسعه شخصی
۴۰	مزایای برنامه توسعه شخصی
۴۴	انواع رشد فردی
۴۶	موانع رشد فردی
۴۹	عادت‌های مؤثر در ایجاد رشد فردی
۵۳	راه‌های افزایش رشد فردی
۵۶	اصول رشد فردی
۵۸	تعیین اهداف شخصی
فصل دوم	
۷۶	بهترین خود
۸۸	۱۰ مزیت یادگیری زبان دوم
۱۰۰	چگونه فعال‌تر باشیم؟
۱۱۰	چگونه اعتماد به نفس داشته باشیم؟

۱۱۸	چگونه اقتصادی‌تر باشیم؟
۱۲۴	چگونه شوخ‌طبع باشیم؟
۱۳۰	چگونه فروتن باشیم؟
۱۳۷	چگونه بالغ‌تر باشیم؟
۱۴۴	چگونه ذهن قوی داشته باشیم؟
۱۵۲	چگونه مولد باشیم؟
۱۶۰	چگونه باهوش‌تر باشیم؟
۱۷۰	چگونه سریع‌تر بنویسیم؟
۱۷۶	مدیریت خشم چیست؟
۱۹۰	فرسودگی شغلی چیست؟
۱۹۹	چگونه خلاقیت را تقویت کنیم؟
۲۰۹	کاهش استرس
۲۲۲	تکنیک‌های آرامش‌بخش
۲۳۳	وظیفه‌شناسی
۲۳۹	چگونه شنونده خوبی باشیم؟
۲۵۷	تکنیک‌های تقویت حافظه
۲۶۸	قطب‌نمای اخلاقی
۲۷۴	ظاهر شخصی چیست؟
۲۸۳	تیپ‌های شخصیتی چیست؟
۲۹۲	هوش معنوی
۳۰۳	چگونه فرهنگ نظم و انضباط و ۵ مرحله انضباط را جذب کنیم؟

پیشگفتار

دروود بر شما خواننده گرامی، کتاب حاضر حاصل بیش از ۱۰ سال مطالعه و تحقیقات نویسنده در حوزه توسعه فردی و توسعه کسب و کار و موفقیت است. نویسنده علاوه بر تحصیلات آکادمیک مدیریتی، بیش از ده سال فعالیت حرفه‌ای به صورت عملی و تئوری در حوزه کسب و کار و تدریس و آموزش فعالیت داشته است و تلاش کرده تا تجربیات عملی و علمی خود را در اختیار شما خواننده گرامی قرار دهد.

از آنجایی که توسعه فردی در موفقیت و پیشرفت انسان‌ها بسیار تاثیرگذار بوده، نویسنده پس از بررسی‌های عمیق در حوزه توسعه فردی و مطالعه و تحقیقات بسیاری در این حوزه، به سباسبی مهمترین نکاتی پرداخته که بیشترین تاثیر را در روند زندگی شخصی و شغلی افراد دارند. مطالب عنوان شده در فصول این کتاب برگرفته از معتبرترین مقالات و کتاب‌های نویسندگان مطرح در این حوزه می‌باشد که نگارش، ترجمه و جمع‌آوری شده است.

آیا تا به حال به دنبال راهی ساده و موثر برای تحول فردی خود بوده‌اید؟ آیا به دنبال راهی هستید که در هر روز زندگیتان، تنها با صرف چند دقیقه، به خودتان و بهبود شخصیتان بپردازید؟ اگر پاسخ شما بله است، این کتاب برای شماست.

"تحول فردی ۵ دقیقه‌ای" یک راهنمای عملی و قدرتمند است که به شما کمک می‌کند با صرف چند دقیقه در روز، بهبود شخصیتان را تجربه کنید. این کتاب بر اساس اصول و تکنیک‌های مدیریت زمان، روانشناسی مثبت و

علوم روانشناختی ساخته شده است تا شما را در مسیری هدایت کند که در آن می‌توانید با تغییرات کوچک و پیوسته، به نتایج بزرگ و قابل توجهی در زندگی خود دست یابید.

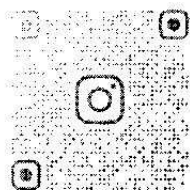
در این کتاب، شما با مفاهیم و اصول اساسی تحول فردی آشنا خواهید شد. هر فصل از کتاب، موضوعات مهم را مورد بررسی قرار می‌دهد و به شما راهکارها و تمرین‌هایی را ارائه می‌دهد که می‌توانید در طول روزهای خود به آن‌ها عمل کنید. این تمرین‌ها، با صرف چند دقیقه در روز، به شما کمک می‌کنند تا عادات جدیدی را در زندگیتان ایجاد کنید و بهبود شخصیتان را تجربه کنید. نویسنده در فصل اول این کتاب بر بررسی همه جانبه توسعه فردی از تعاریف و مزایا گرفته تا تاثیرات آن پرداخته است. در فصل دوم هم مهمترین مواردی که در شکل‌گیری توسعه فردی و رشد یک انسان موفق اثرگذار است را به تفصیل شرح داده است. با خواندن و عمل کردن به اطلاعاتی که از این مطالب به دست می‌آورید تقریباً اطلاعات جامعی درباره رشد فردی کسب خواهید کرد. در صورتی که مطالب این کتاب برای شما کارساز افتاد، کتاب را تهیه و یا به دیگران معرفی نمایید. در صورتی که نیاز به کسب اطلاعات بیشتری در حوزه توسعه فردی و توسعه کسب و کار دارید می‌توانید به وبسایت نویسنده به آدرس www.educbooks.com مراجعه و از مقالات رایگان وبسایت که جزو بروزترین مقالات دنیا هستند نیز استفاده نمایید. همچنین در صورتی که تمایل داشتید تجربیات خودتان

را در حوزه های مطرح شده در این کتاب با دیگران در اشتراک بگذارید می توانید به وبسایت مراجعه و نظرات خود را در بخش نظرات مربوط به همین کتاب بنویسید تا دیگران نیز از آن استفاده نمایند. راه ارتباط با نویسنده از طریق ایمیل به آدرس bahramh2@gmail.com که می توانید انتقادات و پیشنهادات خود را ارسال نمایید. مشتاقانه منتظر پیشنهادات و انتقادات شما هستیم. در نهایت از اینکه این کتاب را برای خواندن انتخاب کردید از شما صمیمانه سپاسگزاری می کنم و امیدوارم که مورد مقبول واقع گردد.

این کتاب برای هر کسی که می خواهد زندگی خود را بهبود بخشد، مناسب است. مهم نیست که در چه سنی هستید، چه شغلی دارید یا چه سطحی از آمادگی دارید، می توانید از این کتاب بهره مند شوید.

آماده اید تا زندگی خود را تغییر دهید؟ پس شروع به خواندن کنید!

راه های ارتباطی با نویسنده:



BAHRAM.HEIDARI.OFFICIAL

اینستاگرام نویسنده



وبسایت