

راز شکوفایی شما

کار خود را عوض کنید

و

خالق سرنوشت خویش باشید

نوشته‌ی باربارا کوپین

ترجمه‌ی ابودر کرمی

کوئین، باربارا ای. Quinn, Barbara E.

راز شکوفایی شما: کار خود را عوض کنید و خالق سرنوشت خویش
باشید/ نوشته‌ی باربارا کوئین؛ ترجمه‌ی ابوذر کرمی

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۶

[۲۵۹]ص: نمودار

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۶۶۷-۳

فیبا

عنوان اصلی: Snap, crackle or stop: change your career and create
your own destiny

کتاب حاضر با عنوان «شاید جایی دیگر! با مدیریت سرنوشت زندگی
دلخواه خودتان را بسازید» در سال ۱۳۸۶ نیز منتشر شده است.

تغییر شغل/ موفقیت-انگیزش/ موفقیت- جنبه‌های روان‌شناسی

کرمی، ابوذر، ۱۳۵۵- مترجم

الف ۱۳۸۶ ۲ش ۹/ک/ HF۵۳۸۴

۶۵۰/۱۴

۱۱۶۰۲۷۲

مشخصات کتاب

راز شکوفایی شما

مؤلف: باربارا کوئین

مترجم: ابوذر کرمی

ویراستار: پیرایه کلهر

ویرایش نهایی: زهرا صفاری

حروف چینی و صفحه‌آرایی: الهه ایمنی

طراح جلد: مهناز صبوری

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۸۷

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۶۶۷-۳

ISBN: 978-964-412-667-3

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۱۲

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گل‌دیس

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

درباره‌ی کتاب: ۹

فصل اول

کار خود را عوض کنید و بر سرنوشت خویش تسلط یابید ۱۱

در پی آن باش که بر سرنوشت خویش مسلط شوی ۱۳

دینی که بر خود داریم این است که استعداد ذاتی خود را کشف کنیم و

به کار گیریم ۱۵

هر چه سخت‌تر کار کنید، خوش شانس‌تر خواهید بود ۲۵

هیچ زمانی مثل حال نیست ۲۷

نمی‌دانم می‌خواهم چه کاره شوم ۳۱

امیدی که به این کتاب دارم ۳۲

فصل دوم

وضعیت ذهن: تق، ترق، ایست ۳۵

وضعیت ذهن‌تان چطور است؟ تق، ترق، ایست ۳۷

آیا تا به حال تَقّه کرده‌اید؟ (کم آورده‌اید؟) ۴۳

ترق: فریاد نهفته‌ی نارضایتی ۴۴

آیا شما در حرفه‌ی خود در مرحله‌ی ترق هستید؟ ۴۹

چگونه این احساس ترق را تشدید کنیم؟ ۵۰

ایست؛ یعنی، بی‌خیالی ۵۳

آیا در محل کار خود در مرحله‌ی ایست هستید؟ ۵۵

فرض کنید اخراج شده‌اید ۵۸

حالا وضعیت ذهنی‌تان چطور است؟ ۶۰

فصل سوم

تق ۶۱

امروز روز انتخاب نیست ۶۳

۶۶..... زندگی پس از شکست

۷۴..... خلق دوراه برای خویشتن

فصل چهارم

۷۷..... ترقی

۷۹..... باز هم مرحله‌ی ترقی

۸۴..... آیا می‌توانید نشانه‌ها را شناسایی کنید؟

۸۷..... پس چه چیزی مانع از حرکت شما می‌شود؟

۸۸..... مستقیم به سراغ پول بروید و مشکل را حل کنید

۹۴..... خطر کردن

فصل پنجم

۱۰۵..... ایست

۱۰۷..... باز هم بی‌خیالی

۱۰۸..... قبل از پرواز باید سقوط را بیاموزید

۱۱۵..... زمان‌بندی

۱۱۶..... اگر نمی‌توانید توقف کنید پدر و مادر خود را مقصر ندانید

ریشه‌ی خود را بشناسید؛ این چیزی است که برای رهایی نیاز دارید

۱۱۹.....

۱۲۱..... شما چطور؟ شما چه چیزی را باید دوباره کشف کنید؟

فصل ششم

۱۳۱..... کجای کار خود هستید؟

از چیزی که می‌خواهی فرار نکن، بلکه به سوی آن هجوم ببر

۱۳۵..... حالا کجا هستید؟

۱۴۱..... پس داریم می‌چرخیم؟

۱۴۳..... باز هم تسلط بر رسوم

- ۱۴۶ باز هم تسلط بر شیوه‌های متعارف
- ۱۵۰ باز هم تسلط بر ابداعات
- ۱۵۲ باز هم تسلط بر سرنوشت
- آموخته‌اید که وقتی ندای درونی‌تان دستور دهد بی‌خیال شوید یا تغییر کنید
- ۱۵۴ پس که‌جایید و کجا می‌خواهید باشید؟
- ۱۵۵

فصل هفتم

- ۱۵۷ ترجیح می‌دهید کجا باشید؟
- ۱۵۹ چگونه می‌توانید به جلو حرکت کنید؟
- ۱۶۸ بریدن از قواعد اجتماعی
- ۱۷۵ بریدن از ابداعات
- ۱۷۷ ماندن در سرنوشت
- پس اگر بخواهید حوزه‌ی کاری خود را عوض کنید، چه عواملی نقش آفرینی خواهند کرد؟
- ۱۸۰

فصل هشتم

- ۱۸۱ پویایی غیرملموس تسلط بر سرنوشت
- ۱۸۳ آیا نگرش شما صحیح است؟
- ۱۸۳ این‌ها چنگی به دل نمی‌زنند؟
- ۱۹۲ از شر افراد بدبین در زندگی خود خلاص شوید
- ۱۹۲ اگر بتوانید مایوس شوید باید مایوس شوید!
- ۱۹۳ یکی گرفتار می‌شود و دیگری فقط مشارکت می‌کند
- ۱۹۶ خطر کردن: پدیده‌ای فرهنگی و شخصی
- ۱۹۸ حس ششم: این حس درونی دیرینه
- ۲۰۱ پویایی همه‌جانبه

حرف آخر درباره‌ی نگرش و پویایی ۲۰۴

فصل نهم

ابزار قدرت برای عمل ۲۰۷

بررسی احتمالات ۲۰۹

خود ارزیابی: مهارت‌هایی که دوست دارید کدام‌اند؟ ۲۱۱

دنایای مهارت‌ها: نزدیکی بیشتر به آنچه خواسته‌ای ۲۱۴

به خواسته‌های پنهانی اعتراف کن ۲۱۷

یک تخیل فردی داشته باش ۲۱۸

اهداف خود را مشخص کن ۲۲۱

برو و واقعیت‌های شغل‌های رؤیایی خود را ببین ۲۲۴

کدام یک مهم‌ترند؟ استعداد، کار سخت یا هر دو؟ ۲۲۶

برنامه‌ی کارآموزی خود را تنظیم کنید ۲۲۹

عمل کردن یعنی تعهد داشتن به گام‌های خود ۲۳۲

فصل دهم

تق، ترق یا ایست: پایان ۲۳۵

مسئول قبول کنید و عمل کنید ۲۳۷

آیا به تق افتاده‌اید! ۲۳۷

ترق ترق: این صدای آرام نارضایتی ۲۴۰

ایست: از این منطقه خارج شوید ۲۴۳

خیال در مقابل واقعیت ۲۴۶

همه چیز به نظر شما بستگی دارد ۲۴۸

ضمیمه ۲۵۱

درباره‌ی کتاب:

کاری را انتخاب کنید که شما را به خودشکوفایی برساند. بر سرنوشت خود مسلط شوید. کار و وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنید. در این کتاب از تجارب همه‌ی افراد از اقشار مختلف استفاده شده است. یک نانوای پس از ۲۸ سال نانوایی، کار خود را رها کرد و مجسمه‌ساز بزرگی شد. یک کشیش از شغل خود کنار کشید و مدیر اجرایی تبلیغات فروش شد و به حقوق ماهانه‌ی شش رقمی دست یافت. هم ثروتمند شوید و هم شاد باشید و با نشاط و موفق. این کتاب داستان زندگی افرادی را بیان می‌کند که تغییر کرده‌اند. شگردهای خاصی برای پیشرفت بیان می‌شود. محورهای دیگر کتاب چنین‌اند: خطرپذیری، انتخاب، بریدن از رسوم متعارف، تسلط بر سرنوشت، کشف استعدادها، غنیمت شمردن روزها، پذیرش مسئولیت و این‌که فردا را به هیچ‌کس قول نداده‌اند. نویسنده‌ی کتاب از ما می‌خواهد خود را محدود نکنیم و چهارچوبی به ما می‌دهد که میزان خطر و منافع خود را ارزیابی کنیم. راز شکوفایی شما، کتابی فوق‌العاده ارزشمند، مفرح، سرگرم‌کننده و پر از اندیشه‌های ناب است و شما را در پیمودن گام‌های نهایی تا اوج موفقیت راهنمایی و همراهی می‌کند.