

کلیدهای توانایی

و

اعتماد به نفس

تدوین و گردآوری: مینا غفاری

مرکز پخش: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات ۸۸۷۷۲۰۲۹-۸۸۷۹۴۲۱۹

پخش کتاب جواهری:	۶۶۹۶۰۸۳۳	انتشارات ارم:
۰۹۱۲۱۸۹۵۹۸۸	۶۶۴۶۰۲۳۳	انتشارات آثار:
پخش کتاب سین:	۶۶۴۱۳۶۲۴	انتشارات بهزاد:
۰۹۱۲۳۱۷۴۷۶۲	۶۶۴۰۸۶۴۰	انتشارات قنوس:
کتابسرای بیان:	۶۶۴۹۹۱۸۴	انتشارات پیمان:
۰۹۱۲۴۴۱۸۵۹	۶۶۹۵۲۵۶۲	انتشارات گلپا:
	۶۶۹۶۰۳۴۴	انتشارات هدف نوین:

از مجموعه‌ی نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر

- سرشناسه : غفاری، مینا، ۱۳۵۵ -
 Ghaffari, Mina
- عنوان و نام پدیدآور : کلیدهای توانایی و اعتماد به نفس/ تدوین و گردآوری مینا غفاری.
- مشخصات نشر : تهران: استاندارد، ۱۳۸۹.
- مشخصات ظاهری : ۱۳۵ ص.
- فروست : ... مجموعه‌ی نخستین گام برای زندگی سالم و بهتر
- شابک : 978-964-6255-63-0
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- موضوع : اعتماد به نفس
- موضوع : موفقیت
- رده بندی کبکر : ۱۳۸۹ ۱۲۸۹/۶۸۷/الف/۶۴۵۷۵
- رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۹۳۹۲۸
- تاریخ درخواست : ۱۳۸۹/۰۹/۱۷
- تاریخ پاسخگویی : ۱۳۸۹/۰۹/۲۲
- کد بکگرم : 2191894



انتشارات استاندارد

انتشارات استاندارد، تهران، رویه‌روی دانشگاه تهران، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای
 ژاندارمری، پلاک ۱۲۸ جدید، ۲۴۲ قدیم
 تلفن: ۶۶۴۰۱۳۹۵-۶۶۴۰۱۱۴۲-۶۶۹۵۱۱۴۲ صندوق پستی: ۳۳۸-۱۳۱۴۵

کلیدهای توانایی و اعتماد به نفس

تدوین و گردآوری: مینا غفاری
 طراح روی جلد: احمد آقاقلی‌زاده
 حروفچینی و امور فنی: مؤسسه امید
 چاپ: دیبا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

کلیه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۵۵-۶۳-۰ ISBN: 978-964-6255-63-0

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	پیش‌گفتار
۸	از رئیس خود مراقبت کنید!
۱۱	از اعتماد بیش از حد به دوستان بپرهیزید
۱۴	اهداف خود را مخفی نگه دارید
۱۷	همیشه کمتر از حد نیاز صحبت کنید
۲۰	موفقیت بیشتر، نیازمند داشتن شخصیت بالا است
۲۳	با تمام توان خود برای دیگران تلاش کنید
۲۶	از دیگران برای انجام کارهای خود کمک بگیرید
۲۹	دیگران را جذب کنید
۳۲	پیرو روش عملی باشید نه مشاجره
۳۵	از هر چه بر ضد شادی و خوشبختی است، بپرهیزید
۳۸	سعی کنید دیگران را به سوی خود جذب کنید
۴۱	از صداقت و سخاوت برخوردار باشید
۴۳	هنگام کمک گرفتن چگونه رفتار کنیم؟
۴۶	همیشه در شکل یک دوست ظاهر شوید!
۴۸	احترام دیگران نسبت به خود را بالا ببرید
۵۱	دیگران را به حیرت آورید، غیر قابل پیش‌بینی باشید!
۵۴	برای حفاظت از خود در قلعه نمایندید جدا شدن از دیگران بسیار خطرناک است

صفحه	عنوان
۵۶	بدانید با چه کسی معامله می‌کنید، افراد دیگر را نیازارید
۵۹	هرگز از کسی در امور زندگی تبعیت نکنید
۶۱	از آنچه هستید ساده‌لوح‌تر به نظر برسید
۶۳	از تکنیک تسلیم شدن استفاده کنید
۶۵	انرژی و توانایی‌های خود را متمرکز کنید
۶۸	مانند یک فرد موفق عمل کنید
۷۲	خود را از نو بسازید
۷۵	اشتباهات خود را بپذیرید
۷۶	برای آنکه دوستان زیادی داشته باشید به نیازهای آنان توجه کنید
۷۹	با جسارت وارد عمل شوید
۸۲	تا پایان بازی پیش بروید
۸۵	کسب موفقیت خود را بدون زحمت وانمود نمایید
۸۹	انتخاب‌ها را کنترل کنید!
۹۱	با رؤیاهای دیگران چگونه رفتار کنیم؟
۹۴	نقطه ضعف هر کسی را کشف کنید
۹۷	منحصر به فرد باشید: مانند یک فرد موفق با دیگران رفتار کنید
۱۰۰	هنر زمان بندی داشته باشید
۱۰۱	چیزهایی که نمی‌توانید داشته باشید حذف کنید
۱۰۵	شرایط را جالب و مهیج سازید
۱۰۸	آن طور که دوست دارید بنشینید، اما مانند دیگران رفتار کنید!
۱۱۱	هرگز عصبانی نشوید
۱۱۴	از غذای رایگان دوری کنید!
۱۱۷	از گذاشتن پا در کفش دیگران حذر کنید!
۱۱۹	چوپان را فراری دهید، گوسفندان پراکنده خواهند شد

عنوان	صفحه
فکر و قلب شما و دیگران	۱۲۱.....
مانند آینه رفتار خشونت‌بار و یا تسلیم دیگران را به خودشان نشان دهید!	۱۲۳.....
زمان نیاز به تغییر را بشناسید اما به یکباره تمام برنامه‌های خود را تغییر ندهید	۱۲۵.....
هرگز خود را عالی و کامل نشان ندهید!	۱۲۷.....
از نقطه‌ی هدف خود جلوتر نروید، بیاموزید چه موقع توقف کنید	۱۳۰.....
در نظر دیگران مبهم و بی‌شکل باشید!	۱۳۳.....

www.ketab.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

پیش‌گفتار

احساس عدم توانایی در رابطه با مردم و مسایل زندگی غیر قابل تحمل و سخت است. همه دوست دارند توانایی بیشتری نسبت به دیگران داشته باشند. هر چند که در دنیای امروز نشان دادن توانایی به دیگران بسیار خطرناک است و مجبور هستیم خود را در ظاهر بی دفاع نشان دهیم. بنابراین باید سعی کنیم باهوش و ذکاوت باشیم.

امروزه ما نیز با چنین جنگ‌هایی روبه‌رو هستیم و به گونه‌ای مانند آن خدمت‌گزاران باید رفتار کنیم. همه گفتارها و تمام رفتارهایمان باید به نظر دوستانه، بی‌غرض و موافق با دیگران باشد و در عین حال زیرکانه. اما اگر به همان روش قدیم و به صورت بسیار جدی عمل کنیم کسانی که خیلی هم احمق نیستند به ما ضربه وارد خواهند کرد.

دنیای امروز ما نیز مانند نوک قله‌ی کوهی است که در درون، همان احساس ناامنی، وجود ما را متلاطم می‌گرداند. در ظاهر و در ارتباط با مردم باید مهربان باشید و به آنها احترام بگذارید اما در باطن باید محتاط و درراندیش باشید همان‌گونه که ناپلئون می‌گوید: «دستان آهنین خود را در دستکش مخمل قرار دهید». شما با بکارگیری کلیدهای این کتاب مهربان و موافق و با ذکاوت می‌توانید به بالاترین درجات توانمندی دست یابید. با این کار می‌توانید از تمام مردم در جهت هدف خویش استفاده کنید بدون آنکه آنها متوجه شوند، در نتیجه در مقابل اهداف و اقدامات شما مقاومت نخواهند کرد.

کتاب کلیدهای توانایی و اعتماد به نفس یک کتاب راهنما برای دستیابی به هنر در رفتار می‌باشد. با مطالعه‌ی کلیدهای این کتاب می‌توانید به توانایی و محاسن دیگر آن برسید و همچنین با بکارگیری این کلیدها در زندگی خود قادر خواهید بود بر علیه دنیای مدرن امروزی مبارزه کرده و به اهداف خود دست یابید، موفقیت در کنار شماست.

موفق باشید!

www.ketab.ir