

برتر باشید

از مجموعه روان‌شناس خود باشید (۱)

اولیویر نونو، سیمون مورترا



www.ketab.ir

نونز، اولیویر Nunge, Olivier برتر باشید/ اولیویر نونز؛ سیمون مورترا، مترجم نسرين
 گلدار. - تهران: وزارت آموزش و پرورش، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت. ۱۳۸۱
 ۸۸ص: مصور، نمودار. - (...مجموعه روان‌شناس خود باشید؛ ۱)
 عنوان اصلی: Developper le meilleur de soi-meme.
 ۱. ابراز وجود. ۲. خودسازی. ۳. ارتباط بین اشخاص.
 الف. مورترا، سیمون Mortera Simonne ب. گلدار، نسرين، ۱۳۳۹ - مترجم ج. ایران.
 وزارت آموزش و پرورش. مؤسسه فرهنگی منادی تربیت. د. عنوان.
 ۱۵۸/۱ ۱۳۸۱ BF ۶۳۷/الف
 ۸۱ - ۳۶۱۸۰ م

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار).



برتر باشید

نویسنده: اولیویر نانز، سیمون مورترا

مترجم: نسرين گلدار

ویراستار: زهرا شهبازی

طراح جلد: شهرام عظیمی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: مرکز گرافیک مؤسسه فرهنگی منادی تربیت

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کانون چاپ

چاپ هفتم: ۱۳۹۲

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

ISBN 978-964-348-231-2

شابک ۲- ۲۳۱-۳۴۸-۹۶۴-۹۷۸

ISBN (e) 978-964-348-237-4

شابک (دوره) ۴- ۲۳۷-۳۴۸-۹۶۴-۹۷۸

Email: info@monadi.org

WWW.monadi.org

تهران، خیابان استاد نجات‌الهی، بین چهارراه سمیه و طالقانی، کوچه بیبه، پلاک ۲۶

تلفن فروشگاه: ۸۸۹۳۱۸۵۲ تلفن پخش: ۸۸۹۴۲۹۲ نامبر: ۸۸۹۴۲۹۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

فهرست

۷ دیباچه

۱۱ معرفی کتاب

فصل اول

۱۷ به زندگی خود معنا و مفهوم ببخشید

فصل دوم

۲۷ خود را بشناسید و خودتان باشید

فصل سوم

۳۷ ضریب ارتباطی خود را بالا ببرید.

فصل چهارم

۵۱ ارتباطی خوب با خودتان برقرار کنید.

فصل پنجم

۵۹ خود را بالا ببرید.

فصل ششم

استقلال و خودمختاری خود را درگیرودار تمام وابستگی‌ها

۷۱ حفظ کنید.

۸۷ نتیجه

دبیاچه

ما ادعا نمی‌کنیم که این کتاب توانسته‌ایم به تمام نکات و رموز پیشرفت فردی، بپردازیم بلکه به حساسیت شما را نسبت به فعالیت‌ها و رفتارهایی که امکان کشف «خوب» را می‌دهد، برانگیزانیم تا به این ترتیب درصدد پرورش و گسترش ظرفیت‌ها و دست‌های شخصی خویش برآیید و به «وجود برتر» و «ویژگی‌های خوب» خود دست‌رسی ببرید. از این‌رو این کتاب یک راهنمای عملی است که می‌تواند

□ کمک خوبی برای جستجو و کشف دنیای ناشناخته خویش باشد.

□ القاء‌کننده اندیشه‌های مثبت و پربار به افراد در حال درگیری باشد.

آنها را به تأمل در آزمونهای جالب کتاب وادارد.

شایان ذکر است که این کتاب به تنهایی نمی‌تواند پاسخگوی نیاز به روان‌شناسی و معالجات روان‌درمانی باشد. به همین دلیل هیچ‌گونه توصیه یا تفسیر دقیقی از پاسخ‌های آزمون‌ها در این کتاب وجود ندارد و تنها به

ذکر چند پیشنهاد یا نکته مهم بسنده شده است. با این روش، تحقیق و بررسی شما از خود عمیق‌تر گشته و در نتیجه تصمیم‌گیری درباره انتخاب رشته تحصیلی و شغل آسانتر می‌گردد.

دوره

به عنوان یک روان‌شناس و جامعه‌شناس، صداقت و اعتبار نویسندگان این کتاب را بسین می‌کنم. در واقع آنها نه تنها آگاهی و دانش خود را در مورد روش‌های مناسب‌تر و توانایی‌های فردی ارائه داده‌اند، بلکه خود نیز گواه خوبی صدق و صحت این روش‌ها هستند. آنها با ارائه آن دسته روش‌های عملی که به عین سخن برده و آزموده‌اند، درصد اعتبارشان را بالا برده‌اند. من همیشه کوهنوردی را دوست داشتم و به همین دلیل به این نکته خیلی خوب پی برده‌ام که بهترین راهنما کسانی بوده‌اند که قبلاً راه را در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف پیموده‌اند.

این کتاب را حتماً بخوانید زیرا توسط راه‌های خوبی نوشته شده که خود بارها آن را آزموده‌اند.

اگر عنوان کتاب توجه شما را جلب کرده است و به ورق زدن آن پرداخته‌اید معلوم می‌شود که به دنبال داشتن یک زندگی خوب هستید. اما چگونه می‌توان زندگی خوبی داشت؟

برخی بر این باورند که برای داشتن یک زندگی خوب باید به فکر دیگران بود و به آنها بیش از خود اهمیت داد. بسیاری نیز سینه‌دارند که به هیچ‌کس جز «خود» نباید اندیشید زیرا که نمی‌توان روی هیچ‌کس حساب کرد. اما به راستی روش صحیح کدام است؟ و سعادت واقعی کجاست؟

مثل همیشه دیگران بهترین آینه ما هستند. ما در کجا هستیم؟ از میان تمام راه‌ها و نظرهای ارائه شده، پیدا کردن راه حقیقی که پیشرفت و افزایش توانایی‌های فردی را میسر سازد، چندان آسان به نظر نمی‌رسد. با این همه در جوامع امروز که تنها راه سعادت، افزایش مصرف و خرید تمام‌نشدنی اجناس جدید انگاشته می‌شود، نیاز به آموزش در بالا بردن قابلیت‌های شخصی بیش از پیش ضروری و حیاتی به نظر می‌رسد. باور به این است که «بهترین راه رسیدگی و توجه به دیگران، شناخت و توجه به خود است.»

البته باید در نظر داشت که انتخاب کرده‌ایم خوب بشناسیم. با استفاده از کشفیات جدید علوم انسان‌شناسی و با گزینش بهترین قسمت‌های عملی آنها، سیمون مورتر و اولیویرا اثر نویسندگان این کتاب) تا حد زیادی راه را برای شما مشخص کرده‌اند. با اعمال این راه‌ها به دنبال آنها بروید و مطمئن باشید که هرگز از این سفر پشیمان نخواهید شد. به یاد داشته باشید موفق شدن در زندگی خوب است اما بهتر از آن زندگی موفق‌تری داشتن است. پس هم‌اکنون راه بیفتید و گام زدن در جهت درست را که متخصصان به شما نشان می‌دهند شروع کنید. موفق باشید.

دومینیک شالون^۱

۱. دومینیک شالون روان‌شناس و جامعه‌شناس از دانشگاه سوربن پاریس است. وی بعد از تصدی مسئولیت آموزش و تربیت در یک مؤسسه بزرگ صنعتی، به عنوان مشاور و مربی در انجمن بین‌المللی CEGOS مشغول به کار شد و در این انجمن مدیریت منابع انسانی را که شامل ۵۰ مربی و مشاور است، بر عهده گرفت و هم‌اکنون نیز به عنوان مشاور مستقل مشغول فعالیت است.