

نویسنده پرفروش بین‌المللی
دکتر شهاب اناری



رسیدن به عملکرد حداکثری
و ورود به یک درصد برتر

ما_یک_درصدی_هستیم

برای دریافت هدیه خرید این کتاب (شامل کارگاه‌های
ویدیویی رایگان و ...) به لینک زیر مراجعه فرمایید
www.shahabanari.com/123bederakhsh

سرشناسه	: اناری، شهاب
عنوان و پدیدآور	: بدرخش ۳۲۱ (رسیدن به عملکرد حداکثری ورودی به یک درصد برتر)
مشخصات نشر	: دکتر شهاب اناری
مشخصات ظاهری	: تهران؛ مبتکران، ۱۳۹۷.
شابک	: ۱۴۲ ص: جدول، نمودار
یادداشت	: ۷-۲۸۲۷-۰۷-۹۶۴-۹۷۸
موضوع	: فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
موضوع	: موفقیت success
رده‌بندی کنگره	: پرورش ذهن Mental discipline
رده‌بندی دیویی	: BF ۶۳۷ / م ۸ الف ۷ / م ۸ ۱۳۹۷
شماره کتابخانه ملی	: ۱۵۸ / ۱
	: ۵۲۲۸۴۳۳



ناشر: انتشارات مبتکران (پروانه نشر: ۱۶۷/۱۰۲)

تهران: میدان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان نظری شرقی، پلاک ۵۹، کدپستی ۱۳۱۴۷۶۴۹۶۱

www.mobtakeran.com

تلفن: ۶۱۰۹۴۰۰۰ دورنگار ۶۱۰۹۴۱۵۵

نام کتاب: بدرخش ۳۲۱

مؤلف: دکتر شهاب اناری

نوبت چاپ: پنجم ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

حروف‌نگاری: مبتکران

لیتوگرافی: دریا

چاپ: مومن

فروشگاه اینترنتی مبتکران
shop.mobtakeran.com

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

حقوق چاپ و نشر، محفوظ و مخصوص ناشر است و هرگونه کپی‌برداری و نقل مطالب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

به نام او که بخشنده است و مهربان

انسان، این موجود کمال طلب که به دنبال تسلط بر جسم و جان است که هر چه به پیش می رود بیشتر به فاصله خود تا کمال مطلوب پی می برد... موجودی که علیرغم تمام پیچیدگی های درونی خود در پی رسیدن به عملکرد نهایت خود است و غافل از آنست که این تلاش را نهایتی نیست... و موجودی که هر چه بیش بداند بیش از پیش به نادانسته های خود پی می برد... و به راستی به چه میزان انسان درگیر قواعد و بازی هایی است که خودش ساخته است...

یکی از دغدغه های مهمی که باید در نظر داشته باشیم، شناخت و تسلط بر جسم و ذهن خودمان است و این امر میسر نمی شود مگر با افزایش دانش و تفکر بر آنچه هستیم. و چه بسیار انسان هایی که بدون شناخت از خود در مسیری تاریک قدم می زنند و چه بسیار که بجای تعقل و تمرکز بر افکار و رفتار خود و اندیشیدن به ساخت درست روابط به قضاوت ناصحیح از پیرامون خود مشغولند. انگار که غافل از آن هستیم که در این دنیای پر از رمز و راز، نسبت مشاهدات به نظارات ما از پدیده های مختلف است که موفقیت و نیز شادکامی و یا ناکامی حاصل از آن را رقم می زند...

پس از شناخت و تسلط بر جسم و ذهن، تعیین انتخاب اهداف بلند مدت و کوتاه مدت یکی از مهمترین اولویت های در زندگی است. باید بدانیم که کدامین قله را آرزو می کنیم تا پرواز را آغاز کنیم. در واقع آغاز مسیر بدون انتخاب هدف، سبب اتلاف زمان و انرژی و شاید گمراهی در مسیر می شود.

به خاطر داشته باشیم که برای رسیدن به هدف مشخص از یک مسیر مشخص، احتمالاً آنکه سخت کوش تر است، موفق تر است و از یادمان نرود که طی مسیر با همراهان زیباتر و آسان تر است که در کارگروهی با انرژی کمتر اهداف بلندتری را می توان نشانه گرفت. دوست و همکار عزیزم جناب آقای دکتر شهاب اناری که افتخار آشنایی بیست ساله با ایشان داشته ام، سال هاست که در تلاش است با نگارش کتاب های علمی و برگزاری سخنرانی های انگیزشی روش های موثر در راستای بهبود عملکرد حرفه ای و اجتماعی را به شیوه ای صحیح به مخاطبین ارائه کند. در کتاب پیش رو نیز که اینجانب افتخار نگارش چند کلامی را در پیشگفتار آن دارم، تسلط بر ذهن و جسم و روابط و نیز تسلط بر هدف و زمان به عنوان مهارت هایی در راستای رسیدن به عملکرد حداکثری معرفی گردیده است.

خواندن این کتاب را به همه عزیزانی که در پی بهبود عملکرد حرفه ای و اجتماعی خود هستند توصیه می کنم. باشد که در این کوتاه زمان زندگی با شناخت درست از خود، اهداف درستی را برگزینیم و با تلاش و همفکری همراهان در مسیری درست گام برداریم.

دکتر نیما رضائی

دانشمند ایرانی جزو ۱% دانشمندان برتر دنیا (طبق آمار ESI) و نیز موسس و رییس شبکه USERN

تقدیم به کتابون، کیسان و آیدن که وجود
نازنینشان دلیل تلاشهای من است.

تشکر ویژه از متین سائسی (همکار عزیزم و ناظر ویرایش)،
شهرام ساوالانیان (حروفچین خوش ذوق و طراح داخلی) و
ارسیا سروش فر (عکاس و طراح جلد باسلیقه)

فهرست

فصل اول: تسلط بر ذهن ۳

فصل دوم: تسلط بر هدف و زمان ۳۹

فصل سوم: تسلط بر روابط ۹۲

فصل چهارم: تسلط بر جسم ۱۲۹