



بهترین نسخه‌ی خودتان

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: مایک بایر

ترجمه: محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار: مرضیه احمدی

۱۳۹۹



بهترین نسخه‌ی خودتان

نویسنده : مایک بایر
ترجمه : محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار : مرضیه کربلایی احمدی بابل
طراح جلد و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری : ۵۵۰ صفحه
نوبت چاپ : اول
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: نوتاش

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۱۸-۶
ISBN: 978-622-210-018-6

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، نرسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱
تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶۰
www.DIMORIN.ir

سرشناسه :	بایر، مایک
Bayer, Mike	
عنوان و نام پدیدآور:	بهترین نسخه‌ی خودتان/ نویسنده مایک بایر؛ مترجم محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛ ویراستار مرضیه کربلایی احمدی بابل.
کربلایی احمدی بابل.	
مشخصات نشر :	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۵۵۰ ص.: مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی)، نمودار(بخشی رنگی).
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۱۸-۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: [2019], Best self : be you, only better
یادداشت :	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "خود برتر: خودت باش، تنها کمی بهتر" با ترجمه افشین چاپچی نصرتی توسط انتشارات نوین توسعه در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.
عنوان دیگر :	خود برتر: خودت باش، تنها کمی بهتر.
موضوع :	خودسازی
موضوع :	Self-actualization -Psychology
موضوع :	ابراز وجود
موضوع :	Self-realization
موضوع :	سازگاری
موضوع :	Adjustment -Psychology
شناسه افزوده :	آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ -، مترجم
شناسه افزوده :	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ -، مترجم
شناسه افزوده :	کربلایی احمدی بابل، مرضیه، ۱۳۵۶ -، ویراستار
رده بندی کنگره :	۱۸ ب۶۳۷ / خ۹ ب۳۷ BP۶۳۷
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۵۶۳۴۲۷۰

BEST SELF

BE YOU, ONLY
BETTER

MIKE BAYER



DEY ST.

An Imprint of WILLIAM MORROW

من این کتاب را به مادرم آنا بایر تقدیم می‌کنم، که به من آموخت مهم نیست روزت چگونه می‌گذرد، همیشه باید برای کمک به آنهایی که نیاز به کمک دارند حاضر باشی و پدرم رونالد بایار، که به من آموخت یکپارچگی همواره بهتر از فرصت است و همیشه باید بهترین کار را انجام داد. همچنین این کتاب را به همه‌ی شمایی که به دنبال بهترین نسخه از خود هستید، تقدیم می‌کنم.

امیدوارم راهی که در آن قدم گذاشته‌اید هیجان‌انگیز و لذت‌بخش باشد.

فهرست مطالب

۱۱	 توصیه
۱۷	 مقدمه
۴۷	 فصل ۱: یافتن و کشف بهترین نسخه از خودتان
۸۵	 فصل ۲: شناخت ضد خود
۱۱۵	 فصل ۳: مأموریت خاص شما
۱۴۵	 فصل ۴: شناخت موانع
۱۸۵	 فصل ۵: جنبه‌ها: زندگی اجتماعی
۲۱۷	 فصل ۶: جنبه‌ها: زندگی شخصی

- فصل ۷: جنبه‌ها: سلامت تان ۲۶۵
- فصل ۸: جنبه‌ها: آموزش ۳۰۵
- فصل ۹: جنبه‌ها: روابط شما ۳۳۱
- فصل ۱۰: جنبه‌ها: زندگی کاری تان ۳۹۳
- فصل ۱۱: جنبه‌ها: رشد روحی و روحانی ۴۲۹
- فصل ۱۲: تعیین اعضاء یا انتخاب بهترین تیم ۴۶۵
- فصل ۱۳: هفت گام، برای رسیدن به اهداف بهترین نسخه از خود.. ۵۰۳
- نتیجه‌گیری ۵۴۳

توطیه

نوشته‌ی دکتر فیل مک گراو^۱

بیایید یک حساب سرانگشتی بکنیم. اگر ۲۵ ساله هستید ۹۱۲۵ روز زندگی کرده‌اید. اگر ۴۰ ساله هستید ۱۴۶۰۰ روز و اگر ۵۰ ساله هستید ۱۸۲۵۰ روز زیسته‌اید. من شرط می‌بندم از میان کل این روزها تنها چند تا از آنها برای شما بسیار به یاد ماندنی بوده‌اند. ممکن است این روزها مثبت و منفی باشند. هر چه باشند، تعداد روزهایی که شما آنها را به عنوان تغییری در زندگی‌تان می‌شناسید کم هستند. همین‌طور من به شما قول می‌دهم از میان صدها یا هزاران نفری که در زندگی‌تان با

آنها روبه‌رو شده‌اید، تنها تعداد کمی از آنها در شکل‌دهی به هویت شما نقش داشته‌اند. تنها تعداد کمی از آنها، روی لوح زندگی شما چیزی را نوشته‌اند که به آن تبدیل شده‌اید. شما با خرید و مطالعه‌ی این کتاب یعنی بهترین نسخه از خود (بهترین خود باش) نوشته‌ی مایک بایار که مربی زندگی است، به تیم انتخابی خود در زندگی یکی از آن افراد اصلی را اضافه کرده‌اید که هیچ‌گاه فراموشش نخواهید کرد.

هر کسی که کارت ویزیت و پوشه‌ای داشته باشد، می‌تواند خود را مربی زندگی بنامد، اما تنها تعداد کمی از آنها دارای ویژگی‌ها، تجربه و خردی را در کنار هم دارند، که تنها می‌تواند حاصل کمک به افراد پیچیده برای عبور از شرایط پیچیده‌ی زندگی امروز باشد که مانند قطاری سریع‌تر از هر زمان به مسیرش ادامه می‌دهد.

مربی مایکل بایر واقعاً یک مربی حرفه‌ای است و این کتاب یعنی بهترین نسخه از خود، چکیده‌ی تمام دانش او یا به عبارتی انجیل اوست، این کتاب دفترچه‌ی راهنمایی از سوی اوست که به شما می‌آموزد چطور با کشف بهترین نسخه از خود از طریق مؤثرترین راه، پتانسیل‌ها و استعدادهای بالقوه‌ی خود را به حداکثر رسانده آنها را فعال کنید. او کسی نیست که فقط اهل شعار دادن باشد. او مربی همراه و عملگرا است که به شما می‌گوید چطور از آنجایی که هستید، در هر زمینه از

زندگی به آن کسی تبدیل شوید و به جایی برسید که خود می‌خواهید. این زمینه می‌تواند شخصی، خانوادگی، حرفه‌ای و شغلی، روحانی یا همه‌ی اینها در کنار هم باشد. او در تمامی این زمینه‌ها متخصص نیست، او فقط متوجه است و می‌داند تنها کسی که می‌تواند در هر زمینه از زندگی شما تغییر ایجاد کند، خودتان هستید. همه چیز با شما شروع و با تبدیل شدن‌تان به بهترین نسخه از خود پایان می‌یابد. مربی مایکل برای هر کسی که می‌خواهد در زندگی‌اش تغییر ایجاد کند یک ضرورت است. او به قول معروف خود خودش است. همان کسی است که به دنبالش هستید. باهوش، دارای دیدِ درونی، مؤدب، صادق، رک و متعهد.

من و او زمانی با هم آشنا شدیم که او می‌خواست به من در کمک به مردم برای ایجاد تغییر در زندگی‌شان و رفتن به سوی زندگی بهتر کمک کند و من در طول این راه این ویژگی‌ها را در او دیده‌ام. من از این‌که او را یکی از دوستان خود بنامم، از این‌که او را در تیم و گروه خودمان داشته باشیم و از این‌که او را در هیأت مشاورین خود داشته باشیم احساس سربلندی می‌کنم. او در این کتاب یعنی بهترین نسخه از خود، روش کلامی خودش را دارد. این کتاب مانند یک دستگاه انسان‌ساز است. شما را بهتر از روزی که تحویل گرفته

تحويل خواهد داد. در این کتاب، مایک مربی زندگی شما خواهد بود و در طول این راه و در عبور و پاسخ دادن به یک سری سؤالات که نیازمند تفکر هستند و شما را به چالش می‌کشند، رهبر شما خواهد بود و کارش هم شبیه هیچ مربی دیگری که قبلاً دیده‌اید، نیست. مایک مردم را همان جایی که هستند و همان طور که هستند می‌بیند، آنها را قضاوت نمی‌کند و آنها را با آرامی و صبر و مهربانی به سمت نسخه‌ی اصلی خود راهنمایی می‌کند. شما در طول خواندن این کتاب، همین حس مسئولیت‌پذیری او را احساس خواهید کرد و با هر گام که پیش می‌روید معنای تغییرات چشمگیری را که می‌تواند در زندگی‌تان رخ دهد و رخ می‌دهد، در هر جنبه، به سمت تبدیل شدن به بهترین نسخه از خودتان درک خواهید نمود. همان طور که من همیشه می‌گویم، اگر چیزی را نپذیرید نمی‌توانید تغییرش دهید. حالا زمان آن رسیده که راه راستی را پیش گیرید. شاید تصور کنید تغییر واقعی و حقیقی برای شما غیر ممکن است یا تصور کنید روابط خود را فراتر از حدی تخریب کرده‌اید که بتوانید آنها را مرمت کنید، زندگی‌تان را از بین برده‌اید و از رؤیاهایتان فاصله گرفته‌اید. من اینجا هستم تا به شما بگویم هیچ‌یک از اینها صحیح نیستند. اگر شما می‌خواهید کاری انجام دهید و می‌پذیرید که کارهایی برای انجام هست، اما می‌دانید برای تغییر باید ابزاری در

اختیار داشته باشید و واقعاً خواست آن را نیز در خود می‌بینید این کتاب یعنی بهترین نسخه از خود نوشته‌ی مایکل بایر بهترین چراغ راه شما است. گذشته، گذشته و آینده هنوز رخ نداده است. زمان کار همین حالا است. کتاب را بردارید و شروع کنید.