

## معرفی ۱۰ کتاب الکترونیکی و تاثیر نهفته آنها بر بهبود شخصی + لینک دانلود

هنوز همه ما ظرفیت هایی برای بهبود داریم، و شما نیز بر این باور هستید وگرنه با کلیک وارد این مقاله نمی شدید. اما نکته کلیدی برای بهبود شخصی این است که این بهبود نیازمند بینشی از محیط پیرامون ما هست.

مثل مواردی که شما می دانید اما بقیه نمی دانند یا بقیه می دانند اما شما نمی دانید. پر کردن شکاف در دانش یک گام مهم در پیشرفت شخصی محسوب می شود و چه روشی از این بهتر که این شکاف دانشی را با خواندن کتاب های الکترونیکی رایگان پر کنید؟

ما به شما نشان می دهیم که چطور می توان بر ترس سخنرانی در جمع، و افسردگی های ناشی از تکنولوژی غلبه کرد. کتاب های الکترونیکی که در ادامه برایتان آورده ایم، مکملی برای تمام اینها هستند.

۱- کتاب What Matters Now

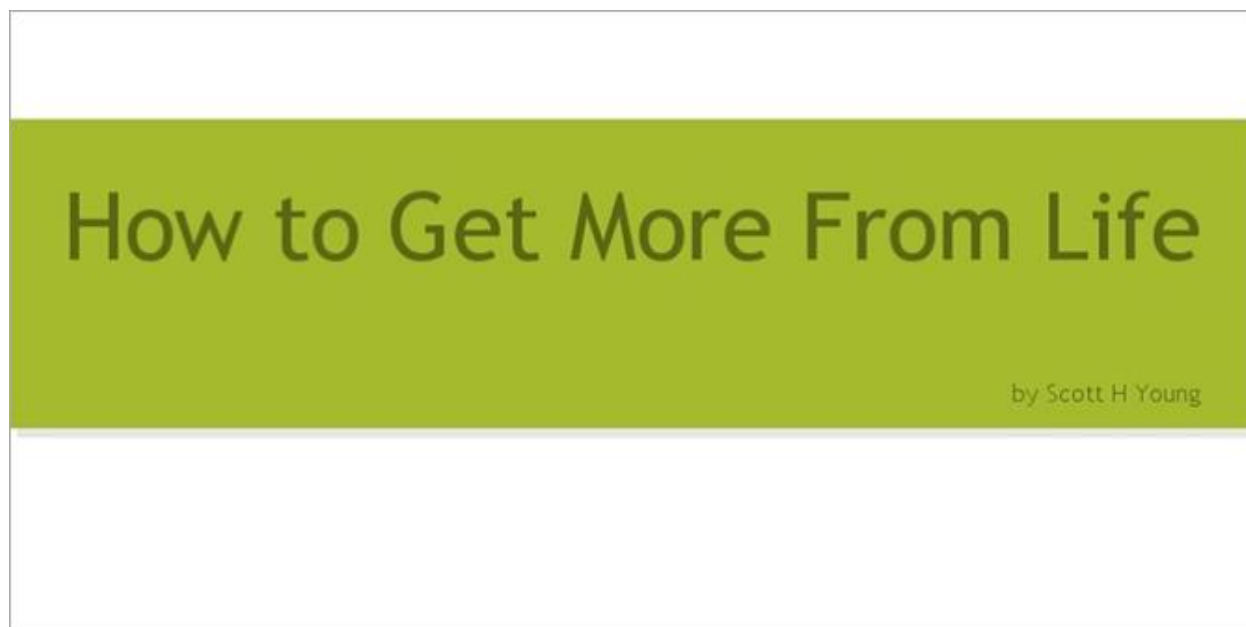


در حوزه بازاریابی و کارآفرینی، نام برخی از افراد بسیار پرآوازه است. آقای Seth Godin از جمله آنها است. او توانست یک پست در وبلاگ بنویسد که کمتر از ۱۰۰ لغت داشت و هزاران بار در سراسر اینترنت به اشتراک گذاشته شد. زمانی که او حرف می زند، مردم گوش می دهند.

این کتاب توسط Godin گردآوری شده است که شامل اندیشه متفکران اثرگذار است که در چندین بخش تک صفحه ای گردآوری شده است که هر بخش با یک موضوع از زندگی سر و کار دارد. سخاوت، بینش، تعالی و همدردی. اینها بخشی از موضوعاتی است که در این کتاب ۸۲ صفحه ای خواهید یافت.

دانلود کتاب What Matters Now

۲- کتاب How to Get More From Life



آقای Scott H. Young در وبلاگش راجع به موضوعاتی می نویسد که همگی آنها از این سوال ناشی می شوند: بهترین راه یادگیری کدام است؟ اما پیدا کردن یک مورد خاص در وبلاگ ایشان کمی سخت و پیچیده است زیرا هزاران مقاله در آرشیو خود دارد.

کتاب الترونیکی How to Get More From Life چکیده ای از بهترین پست های او است. به قول وی بهره برداری بیشتر از زندگی به معنای فلسفه ای است که به سمت بهبود و پیشرفت حرکت می کند و این کتاب بر آن است تا این مدل تفکر را به شما بیاموزد.

دانلود کتاب How to Get More From Life

# SEVEN KEYS TO DISCOVERING YOUR PASSION



...and waking up excited about your life

اگر در تمام مراحل زندگی تان می دانید که چه باید بکنید پس فردی خوش شانس هستید. اکثر مردم تا سن ۴۰، ۵۰ و حتی ۶۰ به این آگاهی نمی رسند. با اینکه هر زمان به شناخت شور و اشتیاقتان برسید دیر نیست اما بهتر است آن را به تعویق نیندازید.

این کتاب قصد ندارد تا به شما بگوید که اشتیاقتان در چیست بلکه به شما طرز تفکری می دهد تا خود آن را پیدا کنید. ممکن است شور و اشتیاقتان در این باشد که سرگرمی خلاقانه ای ایجاد کنید و یا چیزی دیگر. تا زمانی که به طور جدی دنبال آن نروید، هرگز نمی فهمید چه چیزی می خواهید.

دانلود کتاب 7 Keys to Discovering Your Passion

۴- کتاب Career Satisfaction From Within

# CAREER SATISFACTION FROM WITHIN

آیا از شغل‌تان راضی نیستید؟ شغل به خودی خود می‌تواند مشکل اصلی باشد، اما این نیز ممکن است که مشکل از موضوعاتی عمیق‌تر ناشی شود. آیا می‌خواهید بدانید چگونه از هر شغل و حرفه‌ای راضی باشید. قطعاً می‌توانید اما کار ساده‌ای نیست. این کتاب نگاهی سریع و خردمندانه به دلایلی دارد که ممکن است ما را دچار نارضایتی از موقعیت‌هایمان در زندگی کند، همچنین برای این موقعیت‌ها راه‌حل‌هایی ارائه می‌دهد.

دانلود کتاب Career Satisfaction From Within

۵- 279 Days to Overnight Success

# 279 DAYS *to* OVERNIGHT SUCCESS

BY CHRIS GUILLEBEAU

اگر دوست دارید که یک وبلاگ داشته باشید، خواسته تان امکان پذیر است. مدل های زیادی برای نوشتن وجود دارد، و اگر هیچ مخاطبی ندارید، وبلاگ نویسی بهترین راه برای تمرین نوشتن و بیان کردن تفکراتتان است. اما اگر می خواهید که وبلاگتان را یک گام به جلو ببرید این کتاب کمکی بزرگ برایتان است.

درحالی که ترندهای کسب و کاری زیادی وجود دارد، ما این توصیه را مفیدترین گام برای توسعه وبلاگ می دانیم. البته همان طور که می دانیم هیچ میانبری در زندگی وجود ندارد، و اصطلاح موفقیت یک شبه، بر پایه سعی و تلاش، سختی کشیدن و زمان گذاشتن است.

داستان های بسیاری از زندگی افراد موفق وجود دارد. پیشرفت ساده نیست، اما به زحمتش می ارزد.

دانلود کتاب 279 Days to Overnight Success

# How to Practice the Art of Life Balance

A collection of inspiring life balance  
resources and stories from some of  
today's most extraordinary bloggers

هرچه بیشتر و سخت تر کار می کنیم، برقراری تعادل در کار و زندگی سخت تر می شود. تمام تلاش و کوشش ما در جهت پیشرفت در زندگی حرفه ای مان می شود و از زندگی شخصی غافل می مانیم؛ که منجر به عصبانیت، از دست دادن سلامتی و خوش حالی مان است.

این کتاب ۱۰۷ صفحه ای پر از داستان هایی است به شما نشان می دهد که در این چاش تنها نیستید و همچنین کمک تان می کند تا تعادل را به زندگی تان بر گردانید. حتی اگر احساس می کنید تعادل بین زندگی و کار حرفه ای تان برقرار است، این کتاب بهترین یاری دهنده در حفظ و نگهداری این تعادل خواهد بود.

دانلود کتاب [How to Practice the Art of Life Balance](#)

کتاب ۷- 101 Things to Do Before You Die

# 101 Things To Do Before You Die

## Personal Excellence



اگر می دانستید که فردا از این دنیا می روید، امروز چه کاری انجام می دادید؟ سوال سختی است که شاید دوست نداشته باشید به آن فکر کنید. اما این بسیار مهم است که قبول کنید، فردا، همیشگی نیست. پس باید از زمانمان بهترین استفاده را بکنیم.

این کتاب چیزی بیشتر از یک نقطه شروع نیست. به جای آنکه وقتتان را بیهوده هدر دهید شاید بخواهید که یک درخت بکارید، یک کیک بپزید یا به سراسر دنیا سفر کنید. تا زمانی که می توانید کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.

دانلود کتاب 101 Things to DO Before You Die

۸- کتاب Beautiful Calm





مراقبه بسیار مفید است، مراقبه نباید تنها به خاطر جنبه مذهبی و روحانی که دارد مورد توجه طیف خاصی باشد. برخی امروزه به آن "آگاهی" می گویند. اما نامش هرچه می خواهد باشد، مفهوم آن یکی است: انعکاس درونی آرام. این کتاب که تنها ۲۶ صفحه دارد می تواند کنترل را به زندگی شما برگرداند. با تعمق، می توانید با عصبانیت و نگرانی، نا امنی و استرس خداحافظی کنید. می توانید از این اپلیکیشن های موبایلی نیز برای این کار بهره بگیرید.

دانلود کتاب Beautiful Calm

۹- کتاب The One Skill





# The One Skill

How Mastering the Art of  
Letting Go Will Change Your Life

آیا غول‌هایی مثل استرس، تعلل، ترس، خشم یا ناامنی جلوی پیشرفت‌تان را گرفته است؟ حتماً می‌دانید که اگر اجازه دهید اتفاقات روال معمول خود را داشته باشند، آدمی شادتر خواهید بود. اما گفتن آن ساده‌تر از انجامش است.

این کتاب کمک‌تان می‌کند تا ترس‌ها، موانع بازدارنده، بی‌میلی و حتی دردهایتان را رها کنید. اگر تنها یک مهارت ذهنی وجود دارد که هرکس در سراسر دنیا از آن نفع می‌برد، همین است. این مهارت سطوح جدیدی از آرامش را برایتان به ارمغان می‌آورد.

دانلود کتاب **The One Skill**

۱۰- کتاب **92 Life Lessons**



این کتاب تنها ۱۱ صفحه دارد، اما شما را با مواردی آشنا می کند که فکر کردن درباره آنها زمان زیادی می برد. این مجموعه ای از نقل قول هایی است که از Tiny Buddha جمع آوری شده است. اگرچه تمام این نصایح به دردتان نمی خورد ولی حداقل یک مورد هست که توجه شما را جلب نماید.

موضوعاتی از قبیل عشق، شادی، امکانات، صلح، آگاهی، چالش و قدرت های شخصی در این کتاب آورده شده اند. با ذهنی باز شروع به خواندن آن کنید، حتما از میزان رشدی که می کنید شگفت زده خواهید شد.

دانلود کتاب 92 Life Lessons