

فهرست مطالب

سخن مترجمین	۱۵
پیش‌گفتار	۱۷
قدردانی‌ها	۲۱
مقدمه: ترس از انسان بودن	۲۷
محیط کسب و کار جدید و انتظارات جدید	۲۹
مجموع همه ترس‌ها	۳۴
چگونه به یک رهبر انسانی تبدیل شویم؟	۳۶
بخش ۱: دام ذهنی: شناسایی قفل شما	۴۱
فصل ۱. وقتی که کلیدهای موفقیت گذشته مانع راه شما می‌شوند: چگونه دیدگاه‌ها به دام‌های ذهنی تبدیل می‌شوند	۴۳
تولد یک تله ذهنی	۴۵
بن‌بست	۵۰
چقدر خوب خودت را می‌شناسی؟	۵۵
فصل ۲. موانع درونی خود را کشف کنید: کدام تله ذهنی شما را عقب‌نگه می‌دارد؟	۶۱
سایه طولانی تروما	۶۲
تروما چیست؟	۶۴
ترومای ارثی	۶۶

- هویت خود را چگونه تعریف می‌کنید؟ ۶۸
- آیا "لباس" درستی به تن دارید؟ ۷۳
- پیامد ناشی از تله‌های ذهنی ۷۶
- فصل ۳. منبع تله ذهنی خود را پیدا کنید: این صدا، صدای کیست؟ ۸۱
- صدای اقتدار ۸۲
- قدرت تأثیر جمعی ۸۸
- شما به چه صدایی گوش می‌کنید؟ ۹۳
- بخش ۲: تحول ذهن: صدای خودت را آزاد کن ۹۷
- فصل ۴. چطور نگرش خود را تغییر دهیم: داستان‌هایی که به خودمان می‌گوئیم ۹۹
- پیدا کردن نظم در هرج و مرج ۱۰۱
- فیلتر اصلی ۱۰۲
- ماشین معناسازی ۱۰۴
- مسافر فضا و زمان ۱۰۶
- ارتباط انسانی ۱۰۸
- فاصله بین هویت ما و نحوه درک شدن ما ۱۰۹
- نورون‌های گاندی ۱۱۱
- فصل ۵. به خودتان با نگاهی متفاوت بنگرید: نگاهی از بیرونِ چارچوب ۱۱۷
- ضربه به دیوار ۱۱۸
- هدیه دیدگاه بیرونی ۱۱۹
- محیط بی‌واسطه شما ۱۲۱
- قدرت کلمات ۱۲۵
- راهنمای حرفه‌ای ۱۲۷
- گوش‌ها، چشم‌ها و ذهنتان را باز کنید ۱۳۱
- فصل ۶. باورهای خود را به چالش بکشید: آیا این امروزه درست، مرتبط، یا کمک‌کننده است؟ ۱۳۵

۱۳۶.....	حقیقتی که باید گفت
۱۳۷.....	کلر
۱۴۰.....	اندرو
۱۴۱.....	هورتنس
۱۴۲.....	آیا مرتبط است؟
۱۴۲.....	دیوید
۱۴۴.....	بودا
۱۴۵.....	متنو
۱۴۶.....	آیا هنوز کمک کننده است؟
۱۴۶.....	اندرو
۱۴۷.....	کلر

فصل ۷: ترس‌های خود را به چالش بکشید: سه استراتژی برای «به هر حال انجام

۱۵۱.....	دهید»
۱۵۴.....	هدیه بحران را درک کنید
۱۶۰.....	حمایت و پشتیبانی را سازمان‌دهی کنید
۱۶۴.....	هر بار یک قدم بردارید

فصل ۸: اجازه رهایی بدهید: سه روش برای آرامش یافتن از گذشته

۱۶۹.....	رها کردن طناب
۱۷۳.....	والتر
۱۷۴.....	اندرو
۱۷۶.....	داستان (زندگی) خود را بازنویسی کنید
۱۷۷.....	سفر در زمان

بخش سوم: ساختن ذهنیت جدید: رهبری با همدلی

فصل ۹. تعریف هویت شما به عنوان یک رهبر انسانی: دو روش برای ساختن نسخه

۱۹۰.....	واقعی‌تر از خود
----------	-----------------

- ۱۹۲..... بفهمید چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد
- ۱۹۵..... از هدف شخصی تا هدف جمعی
- ۱۹۷..... مدح‌نامه خود را بنویسید
- ۲۰۰..... خود (ایده‌آل) آینده‌تان را تصور کنید
- ۲۰۰..... بازگشت به آینده
- ۲۰۵..... الگوهای خود را شناسایی کنید
- ۲۰۸..... سایر مزایای منعطف کردن تخیل شما
- فصل ۱۰: رهبر درونی خود را توانمند کنید: چهار تمرین برای ارتباط بهتر با خودتان..... ۲۱۲
- ۲۱۴..... در مسیر درست ماندن
- ۲۱۸..... خود-مراقبتی برای روح
- ۲۱۹..... قرعه‌کشی از بانک خاطرات مثبت
- ۲۲۰..... تمرین قدردانی
- ۲۲۲..... یاد بگیرید که از خود محافظت کنید و خود را شارژ کنید
- فصل ۱۱: به یک رهبر جدید تبدیل شوید: چهار روش برای ارتباط بهتر با دیگران..... ۲۲۶
- ۲۲۸..... یاد بگیرید بیشتر گوش دهید و آخر صحبت کنید
- ۲۳۴..... همدلی خود را پرورش دهید
- ۲۳۸..... تمرین و نقش‌آفرینی در مکالمات
- ۲۴۲..... تعیین و حفظ کردن مرزهای جدید را یاد بگیرید
- نتیجه‌گیری: رهبر جدید..... ۲۵۰
- Notes..... ۲۵۶
- درباره نویسنده..... ۲۷۰