

794

دور

1

72

نور

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

روان‌شناسی موفقیت

استادان و دانشجویان عزیز،
خواسته‌های واقعی خود در زندگی دست یابید

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: زهرا نسیمی

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴-م
عنوان و نام پدیدآورنده: روان‌شناسی موفقیت: استعدادهای فردی خود را شکوفا کرده و به
تمام خواسته‌های واقعی خود در زندگی دست یابید / نویسنده: برایان تریسی؛ مترجم زهرا
نسیمی.

مشخصات نشر: قم: اسماء الزهرا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۶۴ص.

شابک: ۹۰۰۰۰ ریال: ۴-۷۰-۶۸۵۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: The psychology of achievement

موضوع: موفقیت - انگیزش

شناسه افزوده: نسیمی، زهرا، ۱۳۵۴-مترجم.

ردیف پند: ۱۳۹۰/۹۴/ت/۳/۵۰۰۳ BF۵۰۰۳

ردیفی دیگری: ۱۵۸/۱

شماره کتاب شناسی ملی: ۲۴۰۱۷۶۰

انتشارات اسماء الزهرا

آدرس: قم - خیابان سامیه ۱۸ - پلاک ۶۴

همراه: ۳۷۷۳۳۹۰۳ - تلفن: ۰۹۱۵۵۲۹۳۴۳

- نام کتاب: روان‌شناسی موفقیت (استعدادهای فردی: خود را شکوفا کرده و به تمام خواسته‌های واقعی خود در زندگی دست یابید)
- مؤلف: برایان تریسی
- مترجم: زهرا نسیمی
- ناشر: اسماء الزهرا
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- چاپ: اول
- نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۹۸
- امور فنی: قنبر شکری پیموندی
- شابک: ۴-۷۰-۶۸۵۶-۶۰۰-۹۷۸
- قیمت: ۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه:
۱۱.....	فصل اول: ایجاد خودپنداره مثبت
۱۵.....	فصل دوم: انتظار از خود
۱۹.....	فصل سوم: پذیرش مسئولیت
۲۵.....	فصل چهارم: عوامل بروز احساسات منفی در افراد و راههای رفع آنها
۳۱.....	فصل پنجم: برنامه‌ریزی موفقیت
۳۵.....	فصل ششم: تبدیل شدن به شخصیت دلخواه
۳۹.....	فصل هفتم: اهداف و دستیابی به آنها
۴۳.....	فصل هشتم: انتخاب هدف
۴۷.....	فصل نهم: حل مشکل و تصمیم‌گیری خلاقانه
۵۱.....	فصل دهم: خلاقیت در انتخاب روش
۵۷.....	فصل یازدهم: برقراری روابط انسانی عالی
۶۱.....	فصل دوازدهم: روابط با خانواده و دوستان

مقدمه

چگونه می‌تواند از این برنامه به بهترین شکل استفاده نمایید؟

ارزش نهایی برنامه‌ی روان‌شناسی موفقیت به این امر بستگی دارد که چه میزان از بیش‌ها و رهنمودهای آن را بتوانید یا بخواهید به عنوان روش‌های تفکر و عمل روزانه به کار گیرید. عاقلانه این است که هر فصل را با دقت مطالعه کنید. انتظار نداشته باشید تنها با یک بار مطالعه بتوانید به طور کامل از این کتاب بهره‌ی لازم را ببرید. حتی باهوش‌ترین و متفکرترین افراد نیز باید چندین مرتبه این کتاب را مطالعه کنند تا بتوانند تمام نظریاتی را که مورد بحث قرار گرفته، درک کرده، در مورد آنها بیندیشند و آنها را نهادینه نمایند. همچنین، با هر بار مطالعه، نظرات بیشتری به ذهنتان خطور خواهد کرد که می‌توانید به منظور دستیابی به نیازها و اهداف فعلی‌تان آنها را به کار گیرید.

عادت کنید هنگام مطالعه تمرکز داشته باشید

زمان کوتاهی را هر روز صبح یا عصر یا هر دو وقت، برای خود در نظر بگیرید، به گونه‌ای که بتوانید با توجه کامل تمام فصول کتاب را مورد مطالعه قرار دهید. این کار تنها روشی است جهت تمرکز بیشتر هنگام مطالعه‌ی کتاب.

از این راهنمایی‌ها بهره ببرید

در این کتاب خلاصه‌ی مفیدی از نکات مهم مورد بحث و پیشنهادات جهت به کارگیری نظرات مربوطه در زندگی واقعی را خواهید یافت.

نظرات خود را به مرحله‌ی اجرا بگذارید

تا زمانی که تفکر هوشمندانه را با اقدامات عملی مناسب ترکیب نکرده و آنها را پیگیری ننمایید، هیچ کاری انجام نخواهد گرفت. بنابراین هنگامی که ایده‌ای خاص و چگونگی به کارگیری آن به ذهنتان خطور کرد، آن را در زندگی واقعی خود به کار بگیرید. ممکن است در ابتدا دستیابی به نتایج آن به کندی پیش رود، اما اگر به پیگیری این برنامه مصمم باشید، به زودی پی خواهید برد که زندگی موفق‌تری برای خود خلق می‌کنید. متوجه می‌شوید که قادرید به اهداف خود - اهداف بزرگتر - دست یابید. استفاده‌ی بیشتری از توانایی‌ها و خلاقیت‌های خود خواهید برد. روابط موفقیت‌آمیزی ایجاد و آنها را حفظ خواهید نمود. لذت بیشتری از زندگی‌تان خواهید برد.

نظراتی را که به ذهنتان خطور می‌کند یادداشت نمایید

هنگام مطالعه‌ی این کتاب، همواره قلم و کاغذی در کنار خود داشته باشید. هنگامی که ایده یا تکنیکی به نظرتان رسید که توجه شما را به خود جلب می‌نماید، مطالعه را متوقف سازید و به آن ایده در رابطه با موقعیت، شغل و سبک زندگی خود بیندیشید. به ارزش آن در زندگی خود فکر کنید و اینکه این ایده چگونه می‌تواند زندگی شما را متحول ساخته و بهبود بخشد. به این فکر کنید که چگونه می‌توانید آن را به کار ببرید. تصور کنید در حال انجام آن هستید

و می‌کوشید منفعتی از آن به‌دست آورید. برخی از نکات را یادداشت نمایید تا بتوانید در طول روز آن را به‌خاطر آورده و به آنها عمل کنید. سپس مطالعه را ادامه دهید.

www.ketab.ir