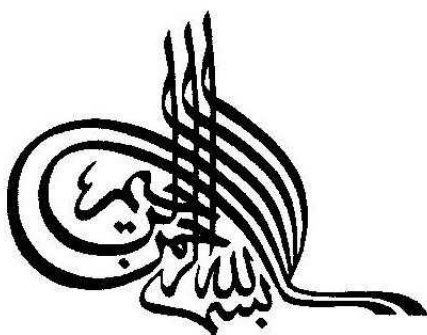




زیربنای موفقیت

نویسنده:

سمانه سادات میرهدائی

سرشناسه	میرهدائی، سمانه سادات، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	زیر بنای موفقیت/ نویسنده سمانه سادات میرهدایی.
مشخصات نشر	یزد: نیکوروش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۹۴ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۹۴۰-۶
سرچین	سرچین: سرست نویسی: فیبا
موضوع	موفقیت
موضوع	Succ
موضوع	هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
موضوع	Goal (Psychology)
موضوع	انگیزش
موضوع	Motivation (Psychology)
رده بندی کنگره	۳۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۷۷۲۴۸
شماره مجوز	۶-۷۸۹۷۵-۳۳۲۰۶۹

زیربنای موفقیت

نویسنده: سمانه سادات میرهدائی

ناشر: نیکوروش

چاپخانه: عترت

صحافی: رکن الدین

صفحه آرای: دفتر آکادمیک

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۹۴۰-۶



حق جاب برای مؤلف محفوظ است.

یزد - خیابان امام خمینی - جنب کوچه برخوردار - انتشارات نیکوروش - ۳۶۲۶۴۶۹۹

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۸
فصل اول: هدف گذاری.....	۱۳
هدف چیست؟.....	۱۶
نقش باور در رسیدن اهداف.....	۱۷
مراحل رسیدن به هدف.....	۱۹
ویژگی اهداف برای عمل شدن.....	۲۰
تکنیکی برای رسیدن به هدف.....	۲۱
تکنیک والت دیسنی.....	۲۲
فصل دوم: الگو برداری.....	۲۵
نمونه هایی از الگو برداری که ما روزانه انجام می دهیم.....	۲۶
فصل سوم: تغییر عادت ها.....	۳۱
خود بهتری بسازید.....	۳۳
خودتان را برای موفقیت آماده نگه دارید.....	۳۵
به جای کم کردن اضافه کنید.....	۳۶
ناظران زیاد.....	۳۷
داشتن همراه.....	۳۷
رقابت دوستانه.....	۳۸
جشن گرفتن.....	۳۸
تغییر آسان نیست.....	۳۹

۴۱..... فصل چهارم: برنامه ریزی

۴۲..... اقداماتی برای شروع برنامه ریزی

۴۴..... قانون ۶ p

۴۵..... قانون ۱۰/۹۰

۴۹..... فصل پنجم: بهبود عملکرد

۵۳..... تکنیک‌های بهبود عملکرد

۵۴..... توجه به پیامد کارها

۵۵..... روش ABCDE

۵۶..... قانون تشخیص سروریت

۵۸..... فراهم کردن مقدمات کار

۵۹..... انجام تکالیف

۶۰..... تقویت استعداد خاص

۶۱..... تعیین موانع اصلی

۶۳..... هر بار یک قدم

۶۴..... فشار

۶۶..... افزایش قدرت فردی

۶۷..... تشویق به کار

۷۰..... تبلی مصلحتی

۷۱..... شروع با مشکل‌ترین کار

۷۳..... تقسیم کارها

۷۴..... ایجاد وقت بیشتر

۷۶..... افزایش سرعت کار

۷۷..... هر گام یک کار مهم

۸۱	فصل ششم: انگیزه
۸۲	راه‌های ایجاد انگیزه برای درس خواندن
۸۳	جدول بندی کردن
۸۴	حق دادن به خودتان
۸۴	تنظیم یک مطالعه روزانه
۸۵	مشخص کردن دلیل خواستن نمره خوب
۸۶	سازماندهی اطلاعات سازماندهی و نظم ذهنی
۸۶	جذب موارد خاص
۸۷	درک متن
۸۸	دقت به اختلاف درک و فهم معنی
۸۸	مطالعه مرتب و پی در پی
۸۹	داشتن انتظار همیشگی انگیزه
۸۹	تمرین مغز
۹۰	سازماندهی زمان
۹۱	مطالعه گروهی
۹۲	یادگیری فعال
۹۲	برنامه‌های استراحت
۹۳	برنامه ورزشی
۹۳	تجسم در انجام کارهای موفق
۹۴	یادآوری در همیشگی نبودن
۹۴	تمرکز روی روند کار
۹۵	رهایی از حواس پرتی
۹۶	شروع به کار حتی با حداقل ۵ دقیقه

همه انسانها در زندگی خودشان خوب هستند ولی همیشه می‌خواهند بهتر باشند. شاید در شرایط خوبی زندگی می‌کنید و می‌خواهید بهتر باشید و پیشرفته‌تر شوید. این حس یک حس درونی است که حدود ۸۰ درصد مردم دائماً به کلام می‌آورند و می‌گویند که می‌خواهند موفق باشند، می‌خواهند شرایط زندگی و مال و ... خودشان را عوض کنند و قصد دارند تغییر کنند ولی متأسفانه فقط ۲۰ درصد رفیق می‌شوند. این تغییر و پیشرفت نیازمند به پیش زمینه‌های است. احتمالاً برای تحقق و رسیدن به اهدافتان مطالعه تان زیاد بوده است و یا دوره‌های مختلف رفته‌اید. ولی مطمئناً همه به یک نتیجه رسیده‌اید که برای تغییر در کنار آموزش باید دست به عمل هم بزنیم. طی چندین سال گذشته مطالب زیادی از کتابهای مطرح - رن اث مرکب یا قورباغه را قورت بده و ... خوانده‌ام و دوره‌های را برای شناخت خود، معبط و اصول ارتباطات رفته‌ام و با پایه روانشناسی که داشتم برآن شدم که تکنیک‌های که می‌توان به راحتی و با کمترین زمان می‌تواند تغییرات تاثیرگذاری داشته باشند در این کتاب صحبت کنم. این مطالب زیر بنای و پی ساختمان هر نوع موفقیت می‌باشد و اگر به عمل تبدیل شود و شروع به اقدام کنید بهترین تاثیرات آن را خواهید دید. با تغییرات در جهت رسیدن به اهدافمان، موفقیت بسیار نزدیک و قابل لمس می‌باشد.

به امید موفقیت همه شما