

گام‌های کوچک: موفقیت‌های بزرگ

(افزایش شادابی، غلبه بر استرس،
کنترل خشم و تقویت حافظه)

با معرفی مرد موفق:

دکتر علی اکبر سیاری

«استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید پزشکی»

www.ketab.ir

نگارش:

حمزه امیری «تقدیم به همسر و فرزندان عزیزم»

«کارشناس انجمن علمی گوارش و کبد کودکان ایران»

زهرا فاضلی فارسانی «تقدیم به پدر و مادر و برادرهای عزیزم»

«پژوهشگر مرکز تحقیقات گوارش، کبد و تغذیه کودکان»

سرشناسه : امیری، حمزه، ۱۳۶۲-
 عنوان و نام پدیدآور : گام‌های کوچک، موفقیت‌های بزرگ: (افزایش شادابی، غلبه بر استرس، کنترل خشم و تقویت حافظه) با معرفی مرد موفق علی‌اکبر سیاری... / نگارش حمزه امیری، زهرا فاضلی‌فارسانی.
 مشخصات نشر : تهران : ایرانارسانه، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۸ ص: مصور (رنگی)، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک : 978-622-5656-08-6
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابنامه.
 عنوان دیگر : افزایش شادابی، غلبه بر استرس، کنترل خشم و تقویت حافظه: با معرفی مرد موفق علی‌اکبر سیاری...
 موضوع : موفقیت
 موضوع : Success
 موضوع : سیاری، علی‌اکبر، ۱۳۳۰-
 موضوع : خودسازی
 موضوع : Self-actualization (Psychology)
 پرورش ذهن
 Mental discipline
 فاضلی‌فارسانی، زهرا، ۱۳۶۱-
 شناسه افزوده : BE۴۲۷
 رده بندی کنگره : ۱/۱۵۸
 رده بندی دیویی : ۸۷۶۴۸۲۱
 شماره کتابشناسی ملی :

نام کتاب: گام‌های کوچک؛ موفقیت‌های بزرگ
 نویسندگان: حمزه امیری، زهرا فاضلی‌فارسانی
 ناشر: ایرانارسانه
 ناظر فنی چاپ: محمد سجاد شوقیان
 سال نشر: ۱۴۰۰
 نوبت چاپ: اول
 شمارگان: ۱۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۵۶-۰۸-۶
 ISBN: 978-622-5656-08-6



نشانی: خیابان شریعتی، نرسیده به خیابان معلم، رو به روی فروشگاه اتکا، نبش اندیشه شش، پلاک ۲ واحد ۲
 تلفن: ۲۲۳۲۲۸۹۲-۲۲۳۲۷۰۵۷ دورنگار: ۲۶۳۱۵۰۵۹ همراه: ۰۹۱۲۱۲۳۰۲۹۵۸
 فروشگاه اینترنتی www.iranarasane.ir



فهرست مطالب

- ♦ بیوگرافی استاد دکتر علی اکبر سیاری..... ۷
- ♦ هدف از نگارش کتاب..... ۱۳
- ♦ شروع مهم..... ۱۵
- ♦ سازمان‌دهی کردن ذهن..... ۱۶
- ♦ سازمان‌دهی ذهن قسمت دوم..... ۱۸
- ♦ نقش شانس و شانس‌آزمایی در موفقیت..... ۱۹
- ♦ منابع..... ۱۱۸

www.ketab.ir

هدف از نگارش

هدف نگارش این کتاب کاربردی بودن آن است و این که شما به اهداف زیر برسید:

این از یک کتاب کاربردی است؛ و هدف این است که شما:

۱. برای چند دقیقه در روز، مهارت‌ها را تمرین کنید. در زمانی کوتاه، به مهارت‌هایی دست خواهید یافت که به شما کمک می‌کند تا شاد باشید، کمتر عصبانی شوید و استرس و تنش را از زندگی دور کنید و یا به حداقل برسانید.

۲. گام‌های عملی آورده شده را اجرا کنید برای رسیدن به اهداف افزایش شادابی، غلبه بر استرس، کنترل خشم و تقویت حافظه).

۳. لطفاً به صورت کامل وقتی را برای مطالعه کامل این کتاب اختصاص دهید. حال با خود عهد کنید زمانی موارد زیر را رعایت کنید:

۱. کارهای گفته شده را انجام می‌دهید.

۲. تمام برنامه‌های دیگران را کنار بگذارید و روزانه مدت زمانی یک ساعته را بدون مزاحمت صرف خواندن این کتاب اختصاص دهید.

۳. مطالب کتاب، بطور کوتاه، مفید بیان شده‌اند و برای شما مهارت‌هایی واقعاً بالارزشی وجود دارد.

بسیار خوشحال هستم که شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید و می‌خوانید.