

به نام خداوند بخشنده و مهربان

رسیدن به موفقیت شاید سخت باشد...

ولی شیرین و ممکنه!

بهنام مرادی

انتشارات فرانما

۱۳۹۳

سرشناسه: مرادی، بهنام، ۱۳۵۲  
عنوان و نام پدیدآور: رسیدن به موفقیت شاید سخت باشد ... ولی شیرین و ممکنه! / بهنام مرادی  
مشخصات نشر: تهران، فرانما، ۱۳۹۳  
مشخصات ظاهری: ۱۵۵ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۰۴-۲۳-۴  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه  
موضوع: موفقیت - مهارت‌های زندگی - مثبت‌نگری - خودسازی - مدیریت زمان  
دهبندی: گروه: ۱۳۹۳ م۸۴۳/م BF۶۳۷  
ردیف: ۱۵۸/۱  
شماره شناسایی ملی: ۳۵۸۷۸۳

آدرس دفتر مرکزی: مرکز هنرهای نمایشی تهران: خیابان آزادی، تقاطع رودکی، کوچه رامسر، پلاک ۱، طبقه سوم - تلفن ۶۶۹۴۰۷۸-۶۶۵۷۴۶۹۳

## رسیدن به موفقیت شاید سخت باشد ... ولی شیرین و ممکنه!

مؤلف: بهنام مرادی

ناشر: فرانما

نوبت چاپ: اول - شهریور ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: عصر انتظار

صحافی: سعید

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فرانما

طرح روی جلد: فرانما

لیتوگرافی: وتوس

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

شابک: ISBN: 978-600-7004-23-4

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه‌برداری از آن پیگرد قانونی دارد.



درون تک تک ما و در اعماق وجودمان، پشت هر باور و عقیده و ادراک از دنیایی که ما را احاطه می کند، مکانی وجود دارد که موفقیت در آنجا لانه کرده است. در این مکان، وقتی که در آنجا زندگی کنیم، همه چیز در جریان است. قوه‌ی خلقت با دنیا در ارتباط است و هر آنچه را که دوست داشته باشد درک می کند. افرادی که در کارشان موفق هستند، در این مکان زندگی می کنند. وقتی که این مکان باز می شود و نوری را که در ما وجود دارد به دنیا می تاباند، هیچ کاری نیست که نتوانیم از پس آن بر آئیم. هیچ غیر ملموس و غیرممکنی برایمان وجود نخواهد داشت.

این مکان همه‌ی آن چیزهایی است که شما آرزوی بودنش را دارید. این مکان موفقیت است. موفقیت در عمل و حمدتان زندگی می کند و اگر به خودتان اجازه دهید، می توانید همیشه با آن در ارتباط باشید. این مکان جایی است که قوه‌ی خلایق، همه چیز را در دنیای اطرافش به چیزی جدید، منحصر بفرد و خارق العاده تبدیل می کند.

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                          |
|------|------------------------------------------------|
| ۱    | فصل اول - تفکر مثبت                            |
| ۲    | ویژگی‌های افراد مثبت‌نگر                       |
| ۳    | راهکارهای تقویت تفکر مثبت                      |
| ۶    | افکار برای القاء مثبت‌گرایی                    |
| ۱۰   | تغییر خود را تغییر دهید تا زندگی شما تغییر کند |
| ۱۵   | فصل دوم - تمرکز افکار                          |
| ۱۹   | تصویرسازی ذهنی                                 |
| ۲۲   | موانع تمرکز حواس                               |
| ۲۴   | غلبه بر افکار مزاحم                            |
| ۲۵   | راهکارهایی برای تقویت تمرکز                    |
| ۲۹   | فصل سوم - نیروی ایمان و اعتقاد                 |
| ۳۲   | قدرت ایمان                                     |
| ۳۳   | از چیزی نهراسید                                |
| ۳۵   | فصل چهارم - تقویت روحیه و جرأت‌مندی            |
| ۳۶   | ۱۰ کلید برای تقویت روحیه                       |
| ۴۰   | جرأت‌مندی                                      |
| ۴۰   | انواع رفتار جرأت‌مندانه                        |
| ۴۱   | اهداف جرأت‌مندی                                |
| ۴۱   | نه گفتن؟!                                      |
| ۴۲   | مهارت‌هایی برای ابراز جرأت‌مندی                |
| ۴۷   | فصل پنجم - تقویت حافظه                         |
| ۴۷   | تقویت حافظه و تکنیک‌های آن                     |
| ۵۰   | چگونه می‌توان حافظه را به فعالیت واداشت؟       |

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۵۲  | روش‌هایی برای تقویت حافظه                |
| ۵۶  | بهداشت حافظه                             |
| ۵۹  | فصل ششم - اعتماد به نفس                  |
| ۶۵  | راههای کسب اعتماد به نفس                 |
| ۶۷  | رموز خودباوری و اعتماد به نفس و موفقیت   |
| ۷۰  | اعتماد به نفس فوق‌العاده در ۶۰ گام       |
| ۷۵  | فصل هفتم - تعیین اهداف                   |
| ۸۳  | اهداف خود را انتخاب کنید!                |
| ۸۶  | تقسیم‌بندی اهداف با توجه به اولویت زمانی |
| ۸۷  | گونه‌های اهداف را طراحی کنیم             |
| ۹۱  | فصل هشتم - مدیریت زمان                   |
| ۹۴  | تکنیک‌های مدیریت زمان                    |
| ۱۰۱ | فصل نهم - تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی       |
| ۱۰۱ | تعریف تصمیم‌گیری                         |
| ۱۰۱ | نقش و اهمیت تصمیم‌گیری                   |
| ۱۰۲ | انواع تصمیم‌گیری                         |
| ۱۰۳ | عوامل تأثیرگذار در تصمیم‌گیری            |
| ۱۰۴ | مراحل تصمیم‌گیری                         |
| ۱۰۵ | راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی        |
| ۱۰۶ | برنامه‌ریزی                              |
| ۹   | چطور روزتان را برنامه‌ریزی کنید          |
| ۱۱۳ | فصل دهم - شیوه‌های آموختن و مطالعه       |
| ۱۱۳ | مکان مطالعه                              |
| ۱۱۴ | زمان مطالعه                              |
| ۱۱۵ | زمان‌های نامناسب مطالعه                  |

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۱۱۶ | زمان‌های مرور                                      |
| ۱۱۶ | مراحل صحیح مطالعه از نظر توماس رابینسون            |
| ۱۱۷ | گوش‌دادن مؤثر                                      |
| ۱۱۷ | قواید و کارکردهای گوش‌دادن                         |
| ۱۱۸ | مهارت‌های اساسی گوش‌دادن مؤثر                      |
| ۱۱۸ | راهکارهای عملی گوش‌دادن مؤثر                       |
| ۱۲۱ | کنترل با داشتن برداری                              |
| ۱۲۷ | فصل یازدهم - روش‌های غلبه بر اضطراب و استرس امتحان |
| ۱۲۸ | تعریف اضطراب امتحان                                |
| ۱۲۸ | انواع اضطراب امتحان                                |
| ۱۳۰ | علت‌هایی اضطراب امتحان                             |
| ۱۳۲ | راهکارهای کاهش اضطراب امتحان                       |
| ۱۳۵ | روش‌های غلبه بر بی‌حوصلگی دلزمن، تنوع‌طلبی         |
| ۱۳۶ | راههای بهبود ناراحتی و بی‌حوصلگی                   |
| ۱۳۸ | کنترل استرس امتحان                                 |
| ۱۳۹ | استرس چیست؟                                        |
| ۱۴۶ | تست اضطراب                                         |
| ۱۴۹ | فصل دوازدهم - ۳۰ قانون طلایی موفقیت                |
| ۱۵۷ | منابع                                              |