

شروع یک روز طلایی

علی ابراهیمی

موسسه انتشارات پارسیان ال رز

۱۳۹۸

فهرست مطالب

مقدمه درباره نویسنده	۱۱
مقدمه	۱۳
● فصل اول - شروع یک صبح طلایی:	۱۷
شروع یک صبح طلایی:	۱۹
تغذیه:	۱۹
استفاده کردن از لوازم الکترونیکی:	۲۳
● فصل دوم - مدیریت:	۲۹
موفقیت:	۳۱
طرز فکر:	۳۱
طرز فکر ثابت:	۳۳
تظاهر به باهوش بودن:	۳۳
نقش طرز فکر ثابت در سلامتی:	۳۴
طرز فکر رشد:	۳۴
رؤیای کودکی:	۳۶
موفقیت شانس نیست:	۳۷
شروع طلایی من:	۳۹
شروع طلایی شما:	۴۰
انتخاب‌های طلایی:	۴۰
بهانه‌های تنبلی:	۴۱
نظم رفتاری:	۴۲

۴۳	صبر و حوصله رفتاری:
۴۳	شروع طلایی من:
۴۴	شروع طلایی شما:
۴۴	کارهای کوچک روزانه:
۴۷	● فصل سوم - هدف گذاری:
۴۹	هدف گذارن طلایی:
۵۰	بهبودنای هدف گذاری:
۵۳	هدف خرگ:
۵۴	هدف و تمرین طلایی:
۵۴	هدف و تفریح طلایی ما:
۵۴	خود آگاهی نسبت به رفتار و کنشهای:
۵۶	۵ مرحله تعیین اهداف:
۶۱	شروع طلایی من:
۶۳	● فصل چهارم - تصمیم گیری:
۶۵	تصمیم گیری های طلایی:
۶۵	تصمیم های روزانه:
۶۷	هفت مرحله برای تصمیم های مهم در زندگی:
۶۷	مرحله اول: شناخت مسئله:
۶۸	مرحله دوم: شناخت ارزش ها:
۶۹	لیست تعدادی از ارزش ها:
۶۹	ارزش طلایی من:
۶۹	ارزش طلایی شما:

- مرحله سوم: جمع‌آوری اطلاعات: ۷۰
- استفاده از جدول T: ۷۱
- صحبت کردن و مشاوره گرفتن از دیگران: ۷۲
- *مرحله چهارم: خطاهای تصمیم‌گیری ۷۲
- مرحله پنجم: گزینه‌های جایگزین ۷۳
- رحله ششم: ارزیابی و وزن دادن ۷۴
- رحله هفتم: اقدام کردن ۷۴
- تصمیمات را به ۷۵
- فصل پنجم: مبص‌های طلایی ۷۷
- رابطه‌های طلایی: ۷۹
- شباهت‌های رفتاری ۷۹
- با چه کسی رابطه دارید؟ ۸۰
- مقایسه رفتاری: ۸۱
- شروع طلایی من: ۸۲
- شروع طلایی شما: ۸۳
- فصل ششم - مدیریت زمان و انرژی ۸۵
- مدیریت و کنترل زمان و انرژی: ۸۷
- نظم و انضباط: ۸۷
- برنامه‌ریزی: ۸۸
- زمان مناسب: ۸۹
- زمان طلایی: ۹۰
- دنیای ناعادلانه: ۹۰

۹۱	تمرکز روی یک کار:
۹۲	شروع طلایی من:
۹۲	شروع طلایی شما:
۹۳	عقب ماندن از فکر و ایده:
۹۳	مغز پدروخته ما:
۹۵	قانون ۱/۲۰:
۹۶	برنامه ریزی های ریز:
۹۸	برنامه های طلایی شما:
۹۹	● فصل مشترک مفهوم کامل گرایی:
۱۰۱	مفهوم کامل گرایی:
۱۰۲	دوراهی کامل گرایی:
۱۰۲	معایب کامل گرایی:
۱۰۴	شروع طلایی من:
۱۰۴	*شروع طلایی شما:
۱۰۵	توقعات یک کامل گرا:
۱۰۶	عوامل کامل گرایی:
۱۰۷	تکنیک های برطرف کردن کامل گرایی:
۱۱۱	تشکر و قدردانی

● مقدمه درباره نویسنده

با سلام و سپاس فراوان از شما خواننده عزیز که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید. مطمئن باشید برای خواندن این کتاب دو ساعت بیشتر زمان لازم نیست؛ اما می‌توانید با مطالعه این کتاب اطلاعات خیلی خوبی راجع به آغاز روز خود به دست بیاورید و در زندگی خود موفق‌تر و بهتر عمل کنید.

اگر واقعا دو ساعت برای بهتر شدن زندگی خود در این اوضاع و شرایط اوقات فراغت وقت نذارید، پس بهتر است کتاب را رها کنید و به همان کارهای قبلی خود برگردانید. خیلی از ما انسان‌ها زمان‌های زیادی را بابت دیدن سریال و فیلم می‌ذاریم. در نهایت چیز خاصی به دست نمی‌آوریم؛ اما من به شما قول می‌دهم با "من به شما قول می‌دهم" کتاب و کتاب‌های دیگر بتوانید روش زندگی خود را تغییر دهید و به رؤیایما و آرزوهای خود دست پیدا کنید.

من علی ابراهیمی هستم. این کتاب را با کودکی به تدریس و آموزش علاقه زیادی داشتم و با شرکت در سمینارها و دوره‌های آموزشی و مطالعه کتاب‌های متفاوت یاد گرفتم چگونه در کتاب‌های مهارت‌های جدید بروم و نیز این مهارت‌ها را هم به دیگران بیاموزم. ارزش قلبی من شادی و موفقیت تمام انسان‌های کره زمین است و این حق طبیعی هر انسانی همه است.

دوستدار شما: علی ابراهیمی