

مصمم و باراراده باش!

راز بزرگ موفقیت

www.ketab.ir

علیرضا عراقی

سرشناسه	: عراقی، علیرضا، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	: مصمم و با اراده باش! راز بزرگ موفقیت / نویسنده علیرضا عراقی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۴ ص.
شابک	: 978-622-02-0689-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اراده Will
موضوع	: اعتماد به نفس Self-confidence
موضوع	: موفقیت Success
موضوع	: راه و رسم زندگی Conduct of life
رده بناس کنگ	: ۶۳۲BF
رده بندی رقی	: ۸/۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۰۹۰۰

مصمم و با اراده باش! راز بزرگ موفقیت

نویسنده: علیرضا عراقی

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

مشخصات ظاهری: ۹۴ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۷-۰۶۸۹-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، مگرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه:

بهترین برنامه ریزی ها را هم که داشته باشی، عالی ترین اهداف و ایده ها را انتخاب کرده باشی و سالم ترین بدن و سر حال ترین ذهن را هم که صائب باشی، باز هم برای موفق شدن چیزی اساسی کم داری که اگر نباشد موفقیت حاصل نمی گردد!

آن بخش اساسی و ضروری چیزی نیست جز اراده و عزمی شکست ناپذیر و دائمی که رسیدن به آن آنقدرها هم که به نظر می رسد ساده نیست. در دل مصمم بودن قدرتی بی نظیر نهفته است که با کمک آن می توان دشوارترین کارها را انجام داد اما این قدرت عظیم، خودش محصول نظم و انضباط و دیسیپلینی بسیار، قرار حساب شده است که خیلی ها به خاطر همین پیش نیازهای سخت گیرانه اراده شان ضعیف و شکننده است.

تصمیم گرفتن کار چندان سختی نیست. اما به تصمیم و انتخاب خود تا آخر راه ماندن، این دیگر ساده نیست و هر تصمیم گیرنده ای را نمی توان مصمم و پابرجا و پایدار دانست.

این کتاب روش های تقویت اراده را مورد بررسی قرار می دهد. شما را با راه و روش رسیدن به اراده ای پولادین برای غلبه بر وسوسه های پایان ناپذیری که همیشه در مسیر انسان های موفق ظاهر می شوند آشنا می سازد. با این کتاب شما می توانید بر بسیاری از عادت های مخرب و

ویرانگری که امید و اعتماد و اطمینان به زندگی را از شما می‌ربایند غلبه کنید و از زنجیره عادات زشت و نامطلوب خود را رهایی بخشید. این کتاب را دست کم نگیرید. راه آزادی از بردگی عادت‌ها و وسوسه‌ها و پابرجا بودن روی تصمیمات و پایمردی و شکیبایی را به شما آموزش می‌دهد.

این‌ها همه، بخش مهمی از مصمم بودن چیزهایی هستند که برای داشتن یک زندگی سالم و موفق به آنها نیازمندید.

به نظر من اولین آثاری که باید در مسیر تقویت اراده خود باید انجام دهید این است که این کتاب را با هشپاری و دقت کامل مرور کنید. اگر در حین مطالعه ذهنتان به سمت گشتن به همه این درس‌ها را از قبل بلد هستید و با وجود این بی‌اراده‌اید به حرف زدن گوش نکنید.

آدم‌های مصمم و با اراده، از طریق همین نشانه‌ها به ظاهر بدیهی و ساده، موفق به ایجاد عزم و اراده‌های قوی و شکست ناپذیر خود شده‌اند. شک ندارم که یکی از موفق‌ترین انسان‌های با اراده در دوزخ خواهند شد. می‌دانید چرا؟ زیرا تصمیم به اینکار گرفته‌اید و این کتاب نشانه تصمیم و عزم شماست.

به شما افتخار می‌کنم.

فهرست

- ۹..... اراده چیست؟
- ۱۲..... تقویت اراده چیست؟
- ۱۵..... تویتهای کاربردی ساده برای تقویت اراده.
- ۱۸..... تدریجی بودن قدرت اراده.
- ۲۰..... تمرینات تقویت اراده.
- ۲۲..... اراده بر اساس فیزیولوژی، غز.
- ۳۱..... گامهای عملی استادان موفقیت برای تقویت اراده.
- ۵۰..... تکنیکهای کوچک اما موثر تقویت اراده.
- ۶۸..... از امروز مصمم شوید.