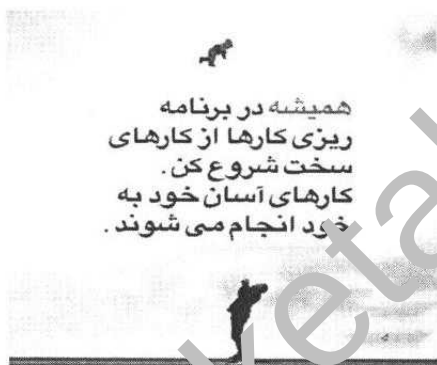


یک قدم تا موفقیت



همیشه در برنامه
ریزی کارها از کارهای
سخت شروع کن.
کارهای آسان خود به
خود انجام می شوند.

مؤلف:

معصومه غفارپور

۱۳۹۸

سرشناسه: غفارپور، معصومه، ۱۳۷۶ -
عنوان و نام پدیدآور: یک قدم تا موفقیت/ مولف معصومه غفارپور؛
مشخصات نشر: بناب: پارلاق قلم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک: ۱۵۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۹۵-۹۹-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۲۳.

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

رده بندی کنگره: ۶۳۷ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۵۲۸۴۰

یک قدم تا موفقیت

تألیف: معصومه غفارپور

ویراستار: پریسا داداش پور

ناشر: پارلاق قلم

گرافیک:

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۱۲۴

لیتوگرافی: آذین چاپ: سبز صحافی: امین

چاپ نخستین: ۱۳۹۸ قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۸۸۹۵-۶۰۰-۹۷۸-۹۹-۲

دفتر انتشارات: بناب - خیابان امام - روبروی بانک سپه - انتهای پاساژ پورصادق

۱-۳۷۷۴۵۵۸۵ - ۰۹۳۹۸۶۶۴۲۷۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	پیشگفتار.....
۱۰	* موفقیت.....
۱۴	* شکست.....
۱۸	* شتکار و اراده.....
۲۷	* اخلاص بینی.....
۳۲	* برخورد صحیح با دوستان خود خواه.....
۳۴	* چگونه تفکر و حلاق داشته باشیم؟.....
۳۷	* چگونه تمرکز را ایندی دهیم؟.....
۳۹	* چرا شکست می‌گیریم؟.....
۴۳	* چگونه عادت های بد را به عادت های خوب تغییر دهیم؟.....
۴۸	* چگونه با خودمان مهربان و درست باشیم؟.....
۵۴	* راه های دست یابی به شادی و خوشبختی.....
۵۸	* بهترین فرمول موفقیت.....
۶۲	* چگونه با ترس هایمان روبرو شویم؟.....
۶۴	* چگونه بدون استرس کارهای بیشتری انجام دهیم؟.....
۶۷	* تاثیر امید و امیدواری در زندگی.....
۷۱	* انواع تصمیم گیری.....
۷۵	* چگونه از شکست برای موفقیت استفاده کنیم؟.....
۷۹	* چگونه سختی ها را تحمل کنیم؟.....
	* درس هایی که شکست به ما می آموزد.....
۸۳	* چگونه گذشته را فراموش کنیم؟.....

یک قدم تا موفقیت / ۷

- ۸۷ * چگونه انرژی منفی را از خود دور کنیم؟
- ۹۰ * عادت های بد در حرف زدن
- ۹۳ * راز رسیدن به آرامش درونی
- ۹۴ * لبخند زدن را فراموش نکنید
- ۹۷ * تصویر ذهنی خوب بسازید
- ۱۰۳ * هیچ لاشی بی نتیجه نیست
- ۱۰۴ * تکیه رویی برای تقویت اعتماد به نفس
- ۱۰۷ * مدیریت عصبانیت
- ۱۰۹ * ۱۰ گام به سمت خودباوری
- ۱۱۵ * چگونه با افراد غیر قابل حمل کنار بیاییم؟
- ۱۲۳ * منابع و مآخذ

پیشگفتار

موفقیت به اندازه‌ای روشن و بدون ابهام است که از هر شخصی سؤال شود، بی‌درنگ خواهد گفت: موفقیت عبارت است از: رسیدن به هدف یا اهداف مورد نظر. بر این اساس، می‌توان هر عملی را که باعث رشد انسان به سوی کمال مطلق شود، موفقیت نامید؛ در فرهنگ اسلام، موفقیت، تمام دقایق‌تر و ظریف‌تری دارد که ناظر بر تأمین سعادت ابدی، ارتقای جنوی و تقرب انسان به خالق است، که در واقع موفقیت متعالی نامیده می‌شود. برای کسب موفقیت، نباید منتظر شانس و یا معجزه بود، بلکه باید سعی و تلاش کرد. از حرکت باز نایستاد. کار و کوشش مداوم، رمز پیروزی موفقیت بر آن بنابرین بوده و هست.

انسانی که در زندگی مداوم پاداش‌ناسته باشد، چون کشتی است که بدون مقصد در دریا رها شده و گرسنه و فغان و امواج دریا گردیده است. اگر انسان برای تمام مراحل زندگی برنامه‌ریزی کند و به اشتیاق دستیابی به هدف، تمام افکار و نیروهای پراکنده خود را به آن متمرکز سازد، زندگی در کام اولذت‌بخش و شیرین خواهد شد. آنگاه برای موفقیت در هر کاری باید تمرکز داشته باشد، هر اندازه تمرکز بیشتر باشد، میزان موفقیت نیز بیشتر خواهد بود در غیر این صورت امکان موفقیت وجود ندارد.

دیگر سخن، افراد موفق به مرور زمان خصوصیات و ویژگی‌هایی پیدا می‌کنند که به رشد و موفقیت‌شان کمک می‌کند. برای مثال انسان‌های موفق به دنبال فرصت هستند و فرصت‌هایی را می‌بینند که دیگران قادر به

دیدنشان نیستند، اهداف و آرزوهای واقعی خود را کشف می کنند، صادق هستند، خوش بین هستند و نگرشی مثبت دارند و....

در تألیف و گردآوری اثر حاضر حداکثر دقت و حساسیت به کار گرفته شده و سعی شده حتی الامکان از واژگان مناسب فارسی و مفاهیم قابل درک استفاده شود ولی بی شک در پدیدآوری این مجموعه بنده به اندازه خود دیدم و به قدر پیمانه خویش برداشتم لذا از تمام سرورانی که این اثر را مطالعه و قصرش را مشاهده می کنند صمیمانه خواهش می کنم بنده را راهنمایی و تشاد نمایند. قطعاً نظرات سازنده دانشجویان عزیز و محققین و اساتید گران قدر را افزایش ازپیش کیفیت مطالب کتاب حاضر مؤثر خواهد بود، لذا خواهشمندم نظرات ارزنده خود را به ایمیل این جانب به نشانی "Masoumeh.ghafarpour@gmail.com" ارسال نمایند. آرزوی قلبی نویسنده این است که خوانندگان محترم به دور از امراض، زندگی شاد و سالمی داشته و در اعتدای روزافزون علم و دانش کوشا باشند.

مسومه غفاریپور

۱۳۹۱