

به نام خدا

ذهنیت موفق

چگونه ذهنیت خود را برای موفقیت پرورش

داده و بازآزمایی کنیم

ادوین آر کویمبی

زهرا صیّادی فرد



انتشارات معارف و آفاق

سرشناسه: کویمبی، ادوین آر. Quimby, Edwin R

عنوان و نام پدیدآور: ذهنیت موفق: چگونه ذهنیت خود را برای موفقیت پرورش داده و بازنویسی کنیم/ ادوین [مترجم] زهرا صیادی فرد؛ ویراستار امیر خسرو خرازی.

مشخصات نشر: شیراز: مرغ باران، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۵۴ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۷۲-۴-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: set : how to develop and Re-program your mind for success.

عنوان دیگر: چگونه ذهنیت خود را برای موفقیت پرورش داده و بازنویسی کنیم.

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

شناسه افزوده: صیادی فرد، زهرا. ۱۳۷۲ - مترجم

رده بندی کنگره: ۶۳۷BF

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۷۴۲۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



ایمیل: mbordbar13@yahoo.com * تلفن ناشر: ۰۹۱۷۲۰۰۴۴۶۹

نام کتاب: ذهنیت موفق * نویسنده: ادوین آر کویمبی * مترجم: زهرا صیادی فرد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۷۲-۴-۹ * طرح جلد: امیر خسرو خرازی

ویراستار: امیر خسرو خرازی * صفحه آرای و لیتوگرافی: مرغ باران

چاپ و صحافی: دوستان * نوبت چاپ: اول

فهرست مطالب

۵.....	سخن ناشر
۷.....	دیباجه
۱۱.....	فصل اول: به ذهن خویش نفوذ کنید
۱۲.....	ذهن خود را برنامه‌ریزی کنید
۱۳.....	موفقیت را تجسم کنید
۱۴.....	تمرین‌های روزانه شما
۱۷.....	فصل دوم: اهدافتان را تعیین کنید
۱۸.....	چگونه در دستیابی به اهداف پیش برویم؟
۱۹.....	تعیین اهداف راهبردی
۲۰.....	تعیین محدودیت زمانی
۲۳.....	فصل سوم: موانع و شکست‌ها
۲۴.....	از اشتباهاتتان بیاموزید
۲۵.....	منفی‌ها را به مثبت تبدیل کنید
۲۶.....	احساسات خود را مدیریت کنید
۲۷.....	فصل چهارم: به خود انگیزه دهید
۲۸.....	به خود استراحت بدهید
۲۹.....	دیدنی کلی پیدا کنید

۳۱	فصل پنجم: افکار و عادت‌های افراد موفق
۳۲	الویت‌بندی موفقیت
۳۳	هرگز دست از یادگیری بر ندارید
۳۴	کنشگرایی
۳۷	فصل ششم: زندگی برای موفقیت
۳۸	سلامتی شما
۳۹	فعال بمانید
۳۹	از خودتان مراقبت کنید
۴۱	فصل هفتم: منفی‌نگری را تمام کنید
۴۲	افراد سمی
۴۳	منفی‌نگری خود شما
۴۳	پیش‌بینی منفی‌نگری‌های خود
۴۵	فصل هشتم: اصل مطلب، پشتکار
۴۵	ذهنیت افراد بی‌پشتکار
۴۶	تغییر ذهنیت افراد بی‌پشتکار
۴۷	به خودتان پاداش دهید
۴۸	با صراحت صحبت کنید
۴۸	نتیجه‌گیری

سخن ناشر

سرچشمه اندیشه نیک را درود

موفقیت، از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند.

از آغاز کار مرغ باران، همواره این رسالت را بر دوش خود احساس کرده‌ام که کتاب‌هایی جدید و سودمند به خوانندگان عرضه کنم. آثار بسیاری هر روزه در سرتاسر جهان منتشر می‌شود که سهم محدودی از آن در کشور ما به جامعه معرفی می‌شود. اگرچه اذعان دارم که این کتاب‌ها همه خواندنی نیستند اما بی‌شک کتاب‌های بسیاری هم صرفاً به خاطر اینکه ارزش ریسک فروش را ندارد، هرگز اقبال چاپ نمی‌یابد. کتاب پیش رو از جمله کتاب‌های خوبی است که در عین موجز بودن اصل مطلب را در دستیابی به کامیابی و موفقیت به زبانی روان بیان می‌کند.

همه در رؤیای رسیدن به موفقیت زندگی می‌کنند، اما تعداد افرادی که برای رسیدن به آن از خود تلاشی نشان داده و حاضر می‌شوند بهایی پرداخت کنند محدود است. بیشتر کتاب‌ها و سمینارهای موفقیت، کامیابی را حاصل دنبال کردن علاقه فردی، پشتکار مداوم، تفکر مثبت و اندکی خوش‌شانسی می‌دانند. اما مشکل این جاست که این توصیه به شدت کلی و مبهم است! ما باید منظورمان را از

موفقیت دقیقاً مشخص کنیم و از طرفی به دنبال راهکارهایی کاربردی، سودمند و «قابل اجرا» در این حوزه باشیم. موفقیت یک مفهوم کاملاً قابل اندازه‌گیری است و مراتبی دارد که تنها با آگاهی از آن‌ها می‌توان خواسته‌ها را محقق کرد. ادوین کویمبی در کتاب پیش رو این مراتب را به روشنی به ما معرفی کرده و نوری درخشان بر مسیر موفقیت ما می‌افکند. افرادی که برای رسیدن به موفقیت در انتظار فرا رسیدن لحظات جادویی می‌نشینند هرگز به آن دست نخواهند یافت؛ بنابراین بیاید کوچک‌ترین فرصت‌ها را دریابیم و از همین حالا شروع کنیم!

مدیر مسئول انتشارات مرغ باران

مریم بردبار

بهار ۱۴۰۰

www.ketab.ir