

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اهداف و انگیزه

مقدمه ای بر یک طرح اولیه گام به گام کامل و اثبات شده برای رسیدن به اهدافتان

مارتین کی

مترجمان:

فائزه اسکندری، شکوفه شادابی



۱۳۹۹

سرشناسه: کی، مارتین.

عنوان و نام پدیدآور: اهداف و انگیزه: مقدمه‌ای بر یک طرح اولیه گام به گام کامل و اثبات شده برای رسیدن به اهدافتان/ نویسنده، مارتین کی؛ مترجمان فائزه اسکندری، شکوفه شیربندی.

مشخصات نشر: کرمانشاه: پویا پژوهش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ص. ۵۴.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۲۰-۳-۶-۳ ISBN

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: Goals and motivation : introduction to a complete & proven

موضوع: هدف و هدف‌گذاری (روانشناسی)

موضوع: Psychology (Goal)

شناسه افزوده: اسکندری، فائزه، ۱۳۷۳- مترجم.

شناسه افزوده: شیربندی، شکوفه، ۱۳۶۳- مترجم.

بندی کنگره: BF۵۰۵

بسی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره ثبت: ۶۲۳۷۰۸۳ ملی



عنوان: اهداف و انگیزه

مؤلف: مارتین کی، ترجمه فائزه اسکندری و شکوفه شیربندی.

ناشر: پویا پژوهش

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۲۰-۳-۶-۳ ISBN

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

مرکز پخش و نشر: انتشارات پویا پژوهش

آدرس: کرمانشاه، میدان شهرداری، خیابان معلم شرقی، کوی ازهر (پرنندین)، مجتمع آرکان، طبقه دوم. تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۳۶۱۶۲

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

فقط آن را انجام بده، این تنها جمله‌ایی است که می‌توانم در زمان‌های سختی و آشفتگی ذهنی به شما پیشنهاد دهم، گاهی عمل بدون فکر بهتر است از ساعت‌ها فکر کردن و به نتیجه‌ایی نرسیدن است، این جمله می‌تواند در عین منطقی بودن غیر منطقی خطاب شود، چرا که گاهی ما ساعت‌ها در رختخواب می‌مانیم با فکر آنکه امروز را چگونه آغاز کنیم؟ امروز باید چه برنامه‌هایی را به مرحله اجرا بسانم؟ با کدام برنامه‌ها را به تعویق بندازیم، در این موقعیت بهترین کار این است در ابتدا از تخت بیرون بیایید، با ساکن ماندن راه‌حلی بدست نمی‌آورید باید حرکت کنید در طی مسیر جواب‌ها و حتی سوال‌های زیادی را در پیش رو دارید، شما ترجمه این کتاب به شما اهمیت هدف‌گذاری را یادآوری می‌کنیم، هدف‌گذاری کنید، برنامه‌ریزی کنید، و با لبخند به سمت هدف خود قدم بردارید در طی این مسیر به شناخت‌های زیادی از خود می‌رسید که پیش از این ارزش شناختن نداشته‌اند.

فهرست محتوا

۸.....	مقدمه
۲۰.....	یادداشت کن
۲۵.....	خودت را شناس
۳۱.....	شادباش
۳۶.....	حقیقتی در مورد آئینه
۴۳.....	افسانه‌ی مثبت اندیشی
۴۷.....	کارهای روزمره
۵۱.....	قدم بعدی چیست
۵۳.....	یادداشت پایانی