

قدرت جادویی اراده

من می‌توانم از شعار تا عمل

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

حانیه مازارچی

۱۴۰۰



فهرست نویسی پیش از انتشار کتاب کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه : مازارچی، حانیه، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور : قدرت جادویی اراده: من می توانم از شعار تا عمل / حانیه مازارچی
ویراستار : کریم دژبوار
صفحه آرا : زهره ایمورنیا
مشخصات نشر : قم: دژبوار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۶۹ ص. ۱۴/۸۰۲۱/۵.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۹۵-۶-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۶۹.
موضوع : تربیت- اسلام
Education- Islam :
BF۶۳۲ : رده بندی کنگره
۱۵۳/۸ : رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۳۲۵۵۹

قدرت جادویی اراده: من می‌توانم از شعار تا عمل

مؤلف: خانم مازارچی

ناشر: دوجا

ویراستار: کریم دژبرار

صفحه‌آرایی: زهره ایمورنیا

چاپ: اول

شمارگان: 1000

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۴۰۰

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۱۹۵-۶-۴

به جای مقدمه

همیشه احساس می‌کردم بین اطلاعاتی که از طریق مطالعه یا شرکت در دوره‌ها کسب کرده‌ایم تا مرحله اجرا و عمل و تأثیرگذاری، فاصله وجود دارد. یک حلقه مفقوده که بین علم و عمل جدایی انداخته است.

بالاخره حلقه مفقوده را متوجه شدم: "اراده"

هر آنچه که آموزش می‌بینیم، دانش افزایی می‌کنیم و کارگاه‌هایی که شرکت می‌کنیم، خروجی و نتیجه آن وابسته به "اراده" است.

اگر اراده همراهی کند نتیجه خوشایندی دارد و اگر همراهی نکند مثل

همه دانستنی‌های دیگر در ذهن بایگانی می‌شود.

بخاطر اهمیت بحث اراده، تصمیم گرفتم جزوه کاملاً کاربردی، بدون

مطالب اضافی تقدیم‌تان کنم تا اطلاعات و دانسته‌ها و آموزش‌هایی که

بدست می‌آوریم، چند برابر نتیجه دهد.

در مجموعه پیش رو، تعریف اراده و فواید آن بصورت مختصر و مفید

بررسی می‌شود و در ادامه چند سؤال مهم و اساسی در مورد اراده روشن

می شود از جمله:

کنترل اراده کجاست؟ سیستم داغ و سرد مغز چه نقشی در اراده دارند؟
آیا اراده ذاتی است یا اکتسابی؟ مانع اراده چیست؟ غول وسوسه و راحت
طلبی چه نقشی در اراده دارد؟ برای تقویت اراده چه کارهایی لازم است؟
چگونه می توان به کمک اراده، غول وسوسه را شکست داد؟ و...
تمام آموزش ها همراه با اقدامک هایی لازم است. بیش از ۳۰ اقدامک
کاربردی و مفید جهت شکوفایی و تقویت قدرت اراده در این مجموعه
جمع آوری شده است.

امید دارم این جزوه دریچه جدیدی از مسئله اراده را به روی تان باز کند.
هر موقع احساس کردید بین علم و عمل تان فاصله افتاده و اراده تان
ضعیف شده جزوه را مرور کنید تا اراده تان دوباره تر و تازه شود!

دوستان مشتاق اراده:

لطفاً مشخص کنید برای چه اراده می خواهید؟

به چه چیزی اراده می گویند؟

چه چیزی مانع می شود به کارهایی که اراده کرده اید، نرسید؟

بعد از اتمام جزوه، مجدداً جواب های تان را بازنگری کنید.

اراده: چگونگی غلبه بر تمایلات کوتاه مدت برای رسیدن به تمایلات برتر.

اراده یعنی:

(۱) ورزش کردن به جای دیدن فیلم بخاطر اینکه تصمیم گرفتم ورزش کنم؛