

۷ باد انگیزه

مؤلف: محمد صالح یاری

سرشناسه : صالح یاری، محمد، ۱۳۸۰-
 عنوان و نام پدیدآور : ۷ بال انگیزه: اقدام‌های عملی برای افزایش انگیزه/
 مولف محمد صالح یاری؛ ویراستار حمیده ابراهیمی.
 مشخصات نشر : تهران: نشر بید، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۹۴ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۰۰۶-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیها
 عنوان دیگر : اقدام‌های عملی برای افزایش انگیزه.
 عنوان گسترده : هفت بال انگیزه.
 موضوع : انگیزش (Motivation Psychology)
 رده‌بندی کنگره : BF۵۰۳
 رده‌بندی دیوئی : ۸/۱۵۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۰۷۱۷۳
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیها

نام کتاب: هفت بال انگیزه؛ اقدام‌های عملی برای افزایش انگیزه

مؤلف: محمد صالح یاری

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۰۰۶-۶

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۴۰ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳





پیشگفتار.....	۹
شناخت انگیزه.....	۱۱
(۱) انگیزه درونی.....	۱۱
(۲) انگیزه بیرونی.....	۱۲
اولین عامل ایجاد انگیزه: هدف.....	۱۵
چند مؤلفه خیلی مهم در انتخاب اهداف.....	۱۷
اولین مانع مسیر ما: نگاه بدبینانه (Pessimistic).....	۲۶
دومین مانع مسیر: تمایلات نفس (Ego).....	۲۶
سومین مانع مسیر: Rejection (طردکننده‌ها).....	۲۷
چهارمین مانع مسیر: اطرافیان (Relatives).....	۲۷
پنجمین مانع مسیر: ترس (fear).....	۲۸
ششمین مانع مسیر: جامعه (Society).....	۲۸
هفتمین مانع مسیر: احساس گناه (feel guilty).....	۲۹
هشتمین و آخرین مانع مسیر: شک (Doubt).....	۲۹
دومین عامل ایجاد انگیزه: نظم.....	۳۱
راهکارهایی برای منظم بودن.....	۳۴
سومین عامل ایجاد انگیزه: ارتباط معنوی.....	۳۷
چهارمین مؤلفه ایجاد انگیزه: تصویرسازی.....	۴۱
به چه صورتی باید مدیتیشن را انجام بدهیم؟.....	۴۴

۵۳	 ششمین عامل ایجاد انگیزه: غلبه بر ترس‌ها
۵۳	 نکته اول: محدوده امن
۵۷	 نکته دوم: تغییر نکردن
۶۳	 هفتمین و آخرین مؤلفه افزایش انگیزه: تلاش ۱۰ برابری ...
۷۱	 اولین عامل بی انگیزه شدن: نادیده گرفته شدن
۷۶	 سم نادیده گرفتن!
۷۸	 اولین قدم: شناسایی باورها
۷۹	 دومین قدم: پیدا کردن مهارت‌ها
۷۹	 سومین قدم: اجرا
۸۱	 دومین مؤلفه بی انگیزه شدن: کامل گرایی یا کمال گرایی
۸۲	 انتظار
۸۴	 اتوبوس تغییر
۸۵	 شروع
۹۰	 باورهای ما دقیقاً مانند یک طناب است!
۹۱	 سومین و آخرین عامل بی انگیزه شدن: اولویت‌های اضافی
۹۳	 صبر

همیشه گفتار

آبی که می‌نوشتیم، قدمی که برمی‌داریم، نگاهی که می‌کنیم، حرفی که می‌زنیم و تمامی اعمالی که در طول روز انجام می‌دهیم، در همه آن‌ها انگیزه نهفته است.

مایلم در این کتاب همراه من باشید تا با یکدیگر به جهانی که من در آن زندگی می‌کنم بزنیم.

چه چیزی باعث شد که این کتاب را بنویسم؟

من مطالب، دستاوردها و نکاتی را که در این سال‌ها آموختم و به من کمک کرده‌اند، صرفاً برای خودم نمی‌خواستم، چون زیبایی علم به انتشار آن است. من سعی کرده‌ام که به‌طور جامع آن‌ها را در این کتاب جمع‌آوری کنم.

بی‌قید و شرط، تمامی ما در مسیرمان به‌طور سینوسی حرکت می‌کنیم؛ گاهی بالا و گاهی پایین. گاهی پرانرژی و گاهی بدون رمق. این کتاب سعی می‌کند که این روند را بالا نگه دارد. من این فرایند را در زندگی خود به کار بستم و مشاهده کردم که این تأثیرگذاری چگونه رخ خواهد داد.



این کتاب مناسب کسانی است که در چرخ و فلک زندگی به دنبال چیزی هستند و این چرخیدن را بیهوده نمی‌دانند.

www.ketab.ir