

موفقیت بدون راز



نویسنده:

ایوب شهابی فیروزکوه

www.ketab.ir



۱۴۰۰

سرشناسه	:	شهابی فیروزکوه، ایوب، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	موفقیت بدون راز/نویسنده ایوب شهابی فیروزکوه.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر بید، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص. ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۵۳۵۹ - ۵ - ۰
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فینپا
موضوع	:	موفقیت -- برنامه‌ریزی
موضوع	:	Success -- Planning
رده‌بندی کنگره	:	BF۶۳۷/م۸ش۹ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۳۹۳۰۸

www.ketab.ir



انتشارات بید

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده،

شماره ۲۷، واحد ۱۲

تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۳۵۶۳۷ - ۶۶۴۷۹۶۱۵

موفقیت بدون راز

نویسنده: ایوب شهابی فیروزکوه

• چاپ اول: ۱۴۰۰ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: بید

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۵۹-۵-۰

قیمت: ۹۵۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست



۱۳	فصل اول: هدف گذاری
۱۵	هدف چیست؟
۱۷	آرزو یا هدف
۱۷	تفاوت های هدف و انگیزه
۱۸	نیروی درونی و قوی
۱۹	هدف وسیله برای روشن کردن موتور انگیزه
۲۱	مسیرش چقدر جذاب و باحاله
۲۳	منبع این نیروی قوی چیست؟
۲۵	چرا اهداف رو بنویسم؟
۲۷	هرچی لقمه کوچک باشه خوردنش راحت تره
۲۹	آینده چی میشه؟ من چه شرایطی دارم؟
۳۰	هوشمندانه هدف گذاری کنید
۳۲	خلاصه فصل اول
۳۳	دستورالعمل فصل اول
۳۵	فصل دوم: برنامه ریزی

- برنامه ریزی چیست ؟ ۳۷
- قدم اول ۳۸
- روش دوم برنامه هایی هستند که شما بر اساس زمان آنها را تنظیم می کنید ۴۰
- برنامه ریزی چه کمک هایی به شما می کند؟ ۴۰
- برنامه ریزی زمان استراحت و تفریح را بیشتر می کند ۴۱
- آرامش خاطر دارید ۴۱
- برنامه ریزی مسیر را کوتاه تر می کند ۴۲
- برنامه ریزی باعث ایجاد تمرکز می شود ۴۲
- برنامه ریزی ترس ها را دور می کند ۴۳
- تمام جوانب کار را مشخص می کند ۴۳
- اصول برنامه ریزی ۴۴
- واحد های زمانی برای مطالعه ۴۴
- نمونه برنامه ریزی های دانش آموزان ۴۵
- انواع برنامه ریزی ۴۶
- برنامه های کوتاه مدت ۴۶
- برنامه های میان مدت ۴۷
- برنامه های بلند مدت ۴۷
- وظیفه برنامه ریزی به عهده کیست؟ ۴۸
- دسته بندی کارها برای برنامه ریزی ۴۸
- مدل مغز ما برای برنامه ریزی درست ۴۹
- توجه به هر سه مغز لازمه موفقیت در برنامه ریزی ۵۱
- چرا برنامه ریزی ۵۱
- چه روشی برای برنامه ریزی دارید؟ ۵۲

استاد برنامه ریزی کردن شوید	۵۳
دو کفه ترازو برای برنامه ریزی	۵۴
برنامه روزانه را مشخص کنید	۵۵
انگیزه شما از انجام برنامه چیست؟	۵۵
خلاصه فصل دوم	۵۷
دستورالعمل فصل دوم	۵۸
فصل سوم: احساسات ریشه تمام موفقیت ها و شکست ها	۵۹
سوار بر فیل شدن قدرت شما را افزایش می دهد	۶۱
مهم ترین عامل شکست	۶۲
تولید کننده های اصلی احساسات منفی	۶۲
منتظر چه کسی هستید؟	۶۹
چند تکنیک ساده برای مدیریت روابط و انتظارات	۷۰
به راحتی نه بگویید	۷۰
شما بایستی یاد بگیرید نه بگویید و با نه گفتن کسی را ناراحت	
نکنید	۷۲
مراحل نه گفتن اصولی	۷۲
انتقاد کردن و انتقاد شنیدن باعث رشد شما در تمام جنبه های زندگی	
می شود	۷۳
الگوی انتقاد شنیدن	۷۳
انتقاد کردن	۷۵
خلاصه فصل سوم	۷۶
دستورالعمل فصل سوم	۷۷
فصل چهارم: نگرش ها و باورها	۷۹

- نگرش صحیح در مورد دروس ۸۱
- نگرش چیست و چگونه به وجود می آید؟ ۸۲
- نگرش عملی است ۸۲
- مواظب باشید ۸۳
- به مرزهای پنهان سفر کنید ۸۴
- اجزای نگرش ۸۴
- تغییر نگرش ۸۵
- ارتباطات ۸۵
- رفتارها ریشه عادت ها ۸۶
- ارتباط نگرش با مطالعه ۸۷
- ترکیبات یک معجون ۸۸
- جملات مثبت و خود انگیزشی ۹۰
- ندای مثبت درون ۹۲
- جمله مثبت و انرژی زا ۹۳
- زمان مناسب برای صحبت با خود ۹۵
- رابطه ایجاد انگیزه و جملات مثبت ۹۷
- تلقین کلامی و موفقیت ۹۸
- کشف بزرگ دانشمندان ۱۰۱
- خلاصه فصل چهارم ۱۰۲
- دستورالعمل فصل چهارم ۱۰۲