

روانشناسی موفقیت

نویسندگان:

آلیسون پرایس

دیوید پرایس

مترجم: دکتر سعید متولی

سرشناسه	پرایس، آلیسون Price, Alison
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی موفقیت / آلیسون پرایس، دیوید پرایس؛ سعید متولی.
مشخصات نشر	قزوین: سایه گستر: مهرگان دانش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۸۳ص: مصور (رنگی): ۱۴/۲۱×۵/۵س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۷۴-۰۰۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Psychology of success: a practical guide, ۲۰۱۱.
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	خودشناسی
شناسه افزوده	پرایس، دیوید
شناسه افزوده	Price, David
شناسه افزوده	متولی، سعید، ۱۳۵۵، مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۳۷B۶ ۱۳۹۳ ۴۵/۸۸م
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۲۸۹۱۸

روانشناسی موفقیت

- نویسندگان: آلیسون پرایس، دیوید پرایس
- مترجم: دکتر سعید متولی
- ویراستاران: مریم غلامپور، مهرنوش شجاعی، سارا ایوب‌الهی، هنگامه آروین، شیما اسفندیاری
- ناشر: سایه گستر - ناشر همکار: مهرگان دانش
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳
- قیمت: ۱۲/۰۰۰ تومان
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی و چاپ: عمران
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۴-۰۰۰-۶

فهرست

- ۱..... فعال سازی
- A: ACTIVATION**
- ۲..... یک تصور غلط رایج
- ۲..... ارزش ادراک
- ۴..... چه چیزی شما را تشویق به عوض کردن زندگیتان می کند؟
- ۵..... از روزتان بطور کامل استفاده کنید
- ۶..... با یک پایان در ذهنتان شروع کنید
- B: BEGIN WITH THE END IN MIND**
- ۹..... چرا افراد در نهایت "موفق ناموفق" می شوند؟
- ۱۰..... سلسله مراتب نیازها در عمل
- ۱۲..... رسیدن به موفقیت واقعی
- ۱۴..... دستیابی به موفقیت واقعی
- ۱۷..... حال حاضر در برابر آینده
- C: CURRENT VERSUS FUTURE**
- ۱۹..... شکست در لذت بردن از سفر
- ۲۱..... مراحل مسابقه امرار معاش
- ۲۱..... انتخاب همبرگر صحیح
- ۲۳..... موارد دیگر مربوط به این موضوع
- ۲۵..... به خودتان اجازه ی رویا دیدن بدهید
- D: DARE TO DREAM**
- ۲۷..... قدرت باور
- ۲۸..... از توان بالقوه ی خود بهره برداری کنید
- درباره ی اشخاصی که در برنامه ی فاکتور ناشناخته (ایکس فاکتور) شرکت می کنند چه میدانید؟
- ۲۹.....

تلاش..... ۳۲

E: EFFORT

چه چیزی باعث به وجود آمدن تفاوت بین خوب و عالی می شود؟..... ۳۳

اهداف بزرگ به تلاش زیاد نیاز دارند چون در ازای برآورده شدنشان پاداش بزرگی نصیبشان می گردد..... ۳۴

چگونه انگیزه خود را برای انجام تلاش بیشتر حفظ می کنید؟..... ۳۵

چگونه زمان خود را سپری کنیم؟..... ۳۶

ترس..... ۳۹

F: FEAR

ترس های سازگار شده ما..... ۴۰

یک تصور غلط رایج..... ۴۱

خنثی کردن ترس..... ۴۲

اهداف..... ۴۶

G: GOALS

اهداف کوتاه مدت و بلند مدت..... ۴۹

اهداف برای زندگی..... ۵۰

بالا..... ۵۲

H: HIGH

درهای جدید و غیر منتظره را به روی خود باز کنید..... ۵۵

اما اگر شکست بخورم چه؟..... ۵۵

موفقیت های خود را شناسایی کنید..... ۵۷

گامهای موقت..... ۵۹

I: INTERIM STEPS

یک برنامه عملیاتی داشته باشید..... ۶۰

توانایی خود را باور کنید..... ۶۲

فقط راه بیفتید..... ۶۵

J: JUST HAVE A GO

چرا ما تعلل یا اهمال می کنیم؟..... ۶۵

چرا از شکست می ترسیم؟..... ۶۶

چرا از وظیفه گریزی رنج می بریم؟..... ۶۷

غلبه بر مشکل وظیفه گریزی..... ۶۸

با وجود مشکلات همچنان ادامه دهید..... ۷۲

K: KEEP GOING

شکست چگونه رخ می دهد؟..... ۷۴

اگر نتیجه کافی بخوایید، ادامه خواهید داد..... ۷۶

آموختن..... ۷۸

L: LEARN

آیا شما می توانید خودتان را از پرتاب کردن این توپ ها منصرف کنید؟..... ۷۹

۱: از خودتان بپرسید، "پایان شب سیه سپید است" یعنی چه؟..... ۸۰

۲: شکست می تواند به شما کمک کند تا نتایج طولانی مدت بهتری به دست آورید..... ۸۰

۳: از خودتان بپرسید، من در مقابل چیزی که اکنون دارم، چه چیزی می خواهم؟..... ۸۱

۴: به یاد داشته باشید که کارهای بیشتری برای انجام دادن دارید..... ۸۱

۵: به یاد داشته باشید که شما از طریق تجربه ی تلاش یاد می گیرید..... ۸۲

شما تنها به اندازه ی یک سنجاب به هوش نیاز دارید..... ۸۲

الگوسازی..... ۸۴

M: MODELLING

ما شدیداً مشتاق آموختن از دیگران هستیم..... ۸۷

استفاده کردن از الگو برای رسیدن به موفقیت..... ۸۸

اعداد..... ۹۲

N: NUMBERS

- چرا بازخورد پیشرفت ما میزان موفقیت ما را بهبود می بخشد؟..... ۹۳
- شما چه چیزی را باید ارزیابی کنید؟..... ۹۴
- اگر شما نتوانید آن را ارزیابی کنید، نمی توانید آن را مدیریت کنید..... ۹۷
- تنها شاخص ها را مشخص نکنید، شاخص های درست را مشخص کنید..... ۹۸

فرصت ها..... ۱۰۰

O: OPPORTUNITIES

- توجه انتخابی..... ۱۰۱
- تمرکز کردن بر توجه از طریق هدف سازی..... ۱۰۲
- اما تاثیر توجه انتخابی چیست؟..... ۱۰۳

آماده سازی..... ۱۰۶

P: PREPERATION

- به طور ناگهانی بهار می شود..... ۱۰۸
- جوانترین استرالیایی در فتح قله ی اورست..... ۱۰۸
- خطرات نداشتن آماده سازی های صحیح..... ۱۱۱

سریع برنده شدن..... ۱۱۳

Q: QUICK WINS

- زمانی که دوپامین اثر بخشی اش را متوقف می کند..... ۱۱۵
- دوپامین دستیابی به هدف را تحریک می کند..... ۱۱۶
- ترشح دوپامین باعث جست و جوی پیروزی های سریع می گردد..... ۱۱۷
- به بردن ادامه بدهید و همچنان جلو بروید..... ۱۱۸

تاثیرات روزنتال..... ۱۲۰

R: ROSENTHAL EFFECT

- اثرات اجتماع بر موفقیت..... ۱۲۲
- شبکه ی ایمن موفقیت..... ۱۲۳
- روابط خود را هوشمندانه انتخاب کنید..... ۱۲۵

خودباوری ۱۲۸

S: SELF-BELIEF

انتخاب یک پیشگویی بهتر ۱۳۰

مورد سوال قرار دادن فرضیه ای که پایه و اساس پیشگویی است ۱۳۰

از بین بردن ترسی که پایه واقعیت پیوستن پیشگویی آینده در ارتباط است ۱۳۱

شکستن پیشگویی ۱۳۱

گروه ۱۳۵

T: TEAM

دایره ی حمایت شما ۱۳۸

یک (یا چندین) موضوع داشته باشید ۱۳۹

تحت فشار ۱۴۲

U: UNDER PRESSURE

شخصیت و فشار ۱۴۴

زمانیکه به دستیابی به هدفم نزدیک می شوم، چه کاری باید انجام دهم؟ ۱۴۵

زمانیکه فشار ایجاد می شود ۱۴۶

چگونه کاری را تحت فشار انجام دهیم ۱۴۸

تجسم موفقیت ۱۵۱

V: VISUALIZE SUCCESS

خیال در برابر واقعیت ۱۵۳

عوامل برد ۱۵۸

W: WINNING INGREDIENTS

مزیت های شاد بودن ۱۶۰

بنابراین اگر من به طور طبیعی شاد نیستم، آیا محکوم به شکست هستم؟ ۱۶۲

مایل اضافی ۱۶۵

X: eXtra Mile

با هوش تر عمل کنید..... ۱۶۷.....

چگونه رفتارهای عادی کار میکنند..... ۱۶۸.....

تغییر آگاهانه عادت ها..... ۱۶۹.....

اثر مایل اضافی رفتن..... ۱۶۹.....

بله..... ۱۷۲.....

Y: Yes

چرا خوش بینی برای کسب موفقیت مهم است؟..... ۱۷۳.....

تفاوت بین افراد خوش بین و افراد بدبین..... ۱۷۴.....

یک مارشملو یا دو تا مارشملو..... ۱۷۶.....

چگونه تاخیر در ارضای لذت با خوش بینی و موفقیت درارتباط است..... ۱۷۷.....

چگونه می توانیم خوشبین تر باشیم؟..... ۱۷۷.....

تعصب و غیرت..... ۱۸۰.....

Z: Zeal