

۷۷۷۷۷۷۷۷

موفقیت

باطعم معجون

[عباس طاہرے]

[مؤسسہ انتشارات پارسیان البرز]

۱۳۹۷

سرسنانه:	طاهری، عباس، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور:	موفقیت با طعم معجون / نویسنده عباس طاهری؛ ویراستار فنی سیدعلی هاشمی عرقطو؛ ویراستار ادبی کبری تاجیک.
مشخصات نشر:	کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۱۰۰ ص: جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۱۰-۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	موفقیت
موضوع:	Success
موضوع:	راه و رسم زندگی
موضوع:	Conduct of life
سناسه آید:	هاشمی عرقطو، سیدعلی، ۱۳۶۴ -، ویراستار
کتابخانه ملی:	BF۶۳۷/م۸ط۲ ۱۳۹۷
رده بندی دیوید:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۵۴۳۹۸۹۹

نام کتاب:	موفقیت با طعم معجون
نویسنده:	عباس طاهری
ویراستار فنی:	سید علی هاشمی عرقطو
ویراستار ادبی:	کبری تاجیک
ناظر فنی:	مصطفی مهدوی نیا
طراح و صفحه‌آرا:	لیلا سلامت
نوبت چاپ:	اول / پاییز ۱۳۹۷
شمارگان:	۱۰۰۰
چاپ:	کمال‌الملک
شابک کتاب:	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۱۰-۸
:ISBN	978-622-6346-10-8

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز
کرج، تقاطع آزادگان، خیابان پرغان، کوچه شهید نمى،
مجتمع نیلوفر، واحد ۳
پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir -- رایانامه: info@parsianalborz.ir
شماره تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۲۷۴۱۴ -- تلفن پخش: ۰۹۳۷۷۷۱۷۲۴۴



حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۱۹ هزار تومان

..... فهرست مطالب

فصل اول: هدف گذاری

- ۱- اهداف خود را معین، روشن و شفاف بیان کنید..... ۱۶
- ۲- اهداف را به دارای مقیاس و اندازه گیری باشند..... ۱۷
- ۳- اهداف باید واقع بینانه باشند..... ۱۷
- ۴- اهداف را به ری کاغذ بیاورید..... ۱۸
- اقدامک..... ۱۹

فصل دوم: درمان اهمال کاری

- دلایل اهمال کاری..... ۲۳
- ۱- کامل گرایی..... ۲۳
- ۲- ترس..... ۲۴
- ۳- راحت طلبی..... ۲۴
- رهایی از اهمال کاری..... ۲۵
- ۱- قانون ۵ ثانیه..... ۲۵
- ۲- مقابله با ترس..... ۲۶
- ۳- فقط ۵ دقیقه انجامش دهید..... ۲۷
- ۴- در نظر گرفتن پاداش..... ۲۸

- ۵- به فردی قول انجامش را بدهید..... ۲۹
- ۶- از کار سخت شروع کنید..... ۲۹
- ۷- خودتان را مجبور نکنید..... ۳۰
- ۸- به اصرار پایا کار فکر کنید..... ۳۱
- اقدامک..... ۳۱

فصل سوم: روش های پرستاری ذهنی

- ۱- محیط..... ۳۵
- ۲- استفاده از موسیقی..... ۳۶
- ۳- استفاده از مواد خوشبوکننده..... ۳۶
- ۴- جزییات به روشنی دیده شود..... ۳۷
- ۵- زمان تصویرسازی..... ۳۷
- اقدامک..... ۳۸

فصل چهارم: برداشتن قدم اول

- الف) سیستم مغز.....
- ب) طولانی بودن مسیر.....
- ج) راحت طلبی و حاشیه امن..... ۴۱

۴۲	 (د) نگاه کردن به موانع
۴۲	 (هـ) توجه به نظرات دیگران
۴۴	 (و) ترس از شکست
۴۵	 اقدام

فصل پنجم: جمعیت

۴۸	 ۱- اسامی افراد
۴۸	 ۲- گشاده رویی
۴۹	 ۳- گلایه، انتقاد و بدگویی
۴۹	 ۴- قضاوت نکنید
۵۰	 ۵- تمرین دوست داشتن مردم
۵۱	 ۶- به دیگران کمک کنید
۵۲	 اقدام
۵۲	 ۷- تبریک موفقیت و همدردی با آنان

فصل ششم: محیط و اطرافیان

۵۷	 قانون طلایی ۵+۱
۵۸	 اقدام

فصل هشتم: برنامه ریزی

- نکات اساسی در هنگام کشیدن جدول برنامه ریزی ۶۱
- نکات کلیدی در هنگام هدف گذاری ۶۳
- نحوه استفاده از جدول برنامه ریزی ۶۴
- سیاست متبانه دهی ۶۵

فصل هشتم: تعیین کارها

- ۱- کارهای مهم و ضروری ۶۸
- ۲- کارهای مهم و غیر ضروری ۶۸
- ۳- کارهای غیر مهم و ضروری ۶۹
- ۴- کارهای غیر مهم و غیر ضروری ۷۰
- جدول T ۷۱
- اقدامک ۷۲

فصل نهم: آموزش مهارت ها

- ۱- مهارت تغییر پذیری ۷۰
- ۲- مهارت ارتباطات ۷۵
- ۳- مهارت های زندگی ۷۷

- ۷۹ ۴- مهارت‌های کسب‌وکار.
- ۸۰ اقدامک.
- ۸۰ ۵- زندگی افراد موفق.

فصل دهم: اعتماد به نفس و عزت نفس

- ۸۲ هفت روش افزایش عزت نفس.
- ۸۲ ۱- با خود در صحبت کنید.
- ۸۳ ۲- خود را با دیگران مقایسه نکنید.
- ۸۳ ۳- دنبال کامل بودن باشید.
- ۸۳ ۴- برای هر پیروزی کوچکی پاداش بپذیرید.
- ۸۴ ۵- در تنهایی به بهترین شکل خود باشید.
- ۸۴ ۶- خود را سرزنش نکنید.
- ۸۴ ۷- خود را دست کم نگیرید.
- ۸۶ هفت روش افزایش اعتماد به نفس.
- ۸۶ ۱- مثبت فکر کنید.
- ۸۶ ۲- محکم صحبت کنید.
- ۸۶ ۳- نوع ایستادن، نشستن و راه رفتن.
- ۸۷ ۴- آراسته باشید.
- ۸۷ ۵- با افراد مثبت‌اندیش هم‌صحبت شوید.

۸۸ اقدامک

۸۸ ۶- ارتباط چشمی برقرار کنید

۸۸ ۷- ورزش

تئوری مارکس و انگلس

۹۱ مناجات اجتماعی

۹۳ تئوری مارکس و انگلس در دنیای موفقیت

۹۵ تئوری مارکس و انگلس در توسعه یافته

۹۶ اقدامک