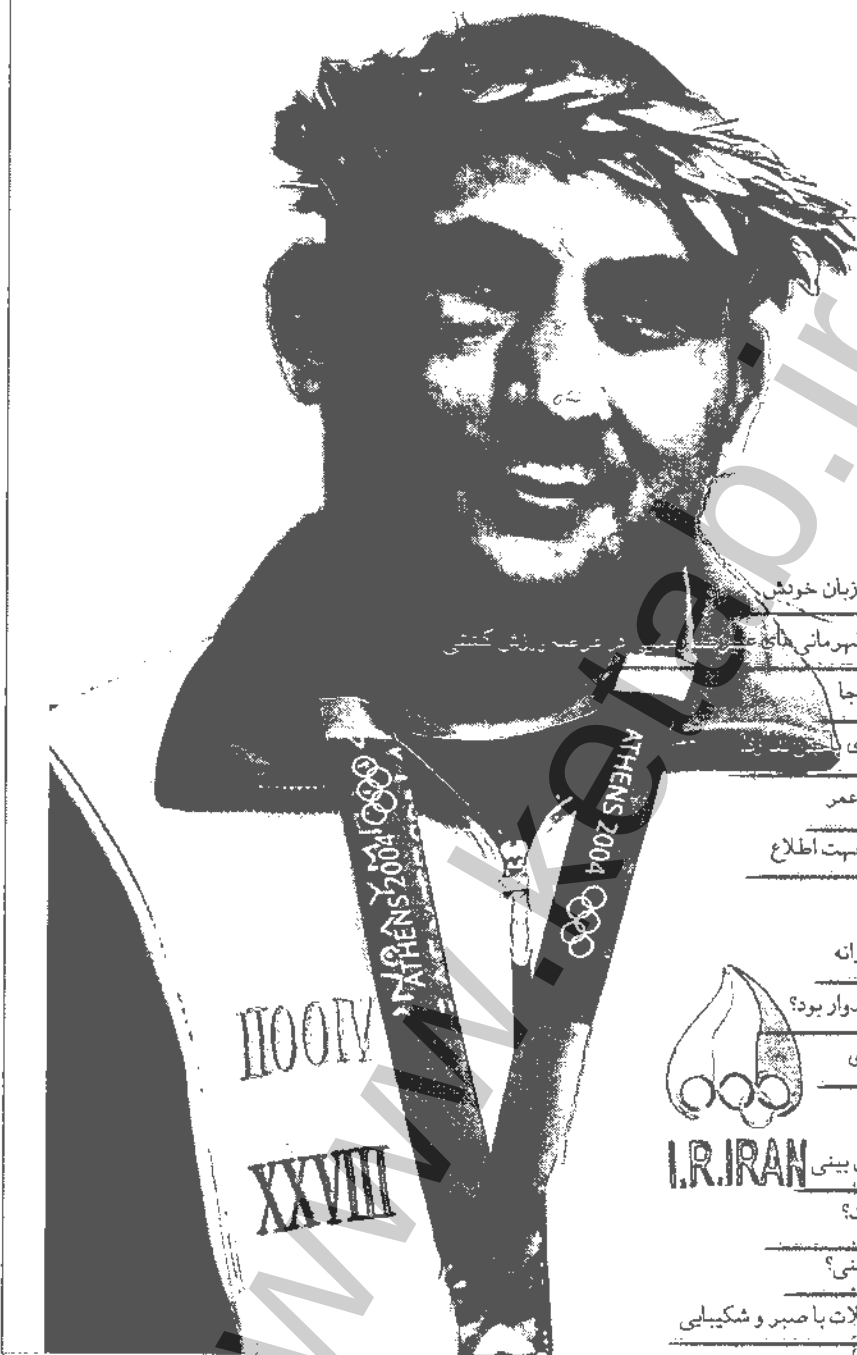


به نام خدا

آرمان المپیک
چشم انداز قهرمانی

گام اول:
امید و متانت





فهرست

۱۳ اشاره

۱۴ علیرضا رضایی از زبان خودش

۱۴ برخی از عناوین و قهرمانی های علیرضا رضایی در مسابقات جهانی و آسیایی

۵ قلم مردم بهترین جا

۶ علیرضا رضایی برای بازی در تئاتر

۷ نیاز به مدال و آخر عمر

۸ محرمات چشم جهت اطلاع

۹ ... و حال

۹ امید و افتخار و داران

۱۰ چگونه می توان امیدوار بود؟

۱۱ امید و تفکر و شجاری

۱۲ ارزیابی غریب

۱۳ امیدواری و غیبت بینی
I.R.IRAN

۱۳ خوش بینی چیست؟

۱۵ خوش بینی - بدبینی؟

۱۶ گشودن کمر: مشکلات با صبر و شکیبایی



I.R.IRAN

گام اول: امید و مقانیت

علیرضا رضایی قهرمان کشتی

زیر نظر سید امیر حسینی

همکاران: محمد حسین دیزجی، ناصر محمدی، فاطمه حمزوی عابدی

مدیر هنری: محمود قوشه

ناشر: موسسه انتشارات سبز خامه

چاپ اول: ۱۳۸۵

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۶۴-۸۲۷۱-۲۵-۳

ISBN: 964-8271-45-3

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، روپروی نجات الهی، کوچه

ابیور، پلاک ۳۵، شماره ۱۵

تلفن: ۶۶۷۳۵۶۵۹ - همراه: ۰۹۱۲۵۳۳۲۲۱۷

تلفکس: ۶۶۷۳۷۳۵۸

صندوق پستی ۷۳۹۷-۱۵۸۷۵

گام اول: امید و مقانیت

علیرضا رضایی قهرمان کشتی

همکاران: محمد حسین دیزجی ... (و دیگران)

زیر نظر سید امیر حسینی - تهران: سبز خامه ۱۳۸۵

۱۶ ص: مصور، ۵۵۰۰ ریال

ISBN: 964-8271-45-3

بالای عنوان: آرمان المپیک چشم انداز قهرمانی.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. رضایی، علیرضا، ۱۳۵۵-.

۲. کشتی گیران - ایران.

الف. دیزجی، محمد حسین، ۱۳۴۶-.

ب. عنوان.

ج. عنوان: علیرضا رضایی قهرمان کشتی.

د. عنوان: آرمان المپیک چشم انداز قهرمانی.

گ. ۱۱۹۶/۷۷/۶

کتابخانه ملی ایران

۷۹۶/۸۱۲۰۹۲

۸۵-۴۵۰۰۲



اشاره:

وقتی از همه آنانی که در اوج ایستاده‌اند، پرسیم که چگونه مسیر پر فراز و نشیب موفقیت را پشت سر گذاشته‌اند، همگی خواهند گفت: «گام اول را محکم برداشتیم؛ آنچه که اهمیت دارد، قدم نخست است.» هریک از آنها این گام را به شکلی برداشته و گام‌های بعد را به دنبال آن ادامه داده‌اند. گام اول برای من استقامت و پشتکار، برای تو رهبری شخصی، برای او اعتماد به نفس و برای هر کدام از قهرمانان یک «چیز» است. برای رسیدن به موفقیت و ایستادن بر قله‌های رفیع پیروزی به این «گام‌ها نیاز داریم؛ باید همه این گام‌ها را برداشت. یکی اعتماد به نفس را گام نخست خود قرار می‌دهد و دیگری استقامت و پشتکار را اولین قدم تلقی می‌کند.

این کتاب مجموعه گام‌هایی است که برای شما تدارک دیده‌ایم. برای رسیدن به موفقیت نهایی همه گام‌ها را باید برداشت. حق انتخاب برای برداشتن گام اول را به شما که خود را بهتر می‌شناسید، باید سپرد. در هر کتاب از این مجموعه با یک گام آشنا می‌شوید و الگویی را در آن گام به شما معرفی می‌کنیم. برداشتن گام اول هم شرایط و ویژگی‌هایی دارد. آنچه را لازمه قدم نخست است در اختیارتان می‌گذاریم. بدان امید که روزی شما را روی قله‌های افتخار ببینیم.