



موفقیت برای بی انگیزه ها

www.ketab.ir

نویسنده:

مرضیه مهربانفر

سر شناسه	مهربانفر، مرضیه - ۱۳۶۳.
عنوان و پدیدآور	موفقیت برای بی‌انگیزه‌ها / نویسنده: مرضیه مهربانفر
مشخصات نشر	تهران، نور علم.
مشخصات ظاهری	۶۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۵۷۲-۸
موضوع	انگیزش (Motivation (Psychology)
	موفقیت Success
	خودسازی Self-actualization (Psychology)
رده بندی کنگره	BF ۵۰۳
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱



موفقیت برای بی‌انگیزه‌ها

نویسنده: مرضیه مهربانفر

طراح جلد: فاطمه خانی

شمارگان: ۲۰۰ جلد

ناشر: نور علم

چاپ و صحافی: سورنا

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۹-۵۷۲-۸

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

نور علم: تهران - انقلاب - خ ۱۲ فروردین - پلاک ۲۹۰ - تلفن: ۶۶۴۰۵۸۸۰ و ۶۶۹۵۷۰۲۱
فروشگاه: خ ۱۲ فروردین - پ ۲۹۰ - کتاب چرتکه و نور علم - ۰۹۱۲۲۰۷۹۸۴۹ - ۶۶۱۷۴۹۱۰
پخش: قلم سینا - ۱۲ فروردین - ساختمان ۲۸۶ واحد ۴ تلفن ۶۶۹۵۷۰۲۱ و ۶۶۹۵۷۱۲۰

فهرست مطالب

ز.....	«پیشگفتار»
ط.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: چگونه بدون انگیزه هم موفق شویم؟
۱۷.....	فصل دوم: فواید انضباط فردی
۱۷.....	۱. احساس مفید بودن و در مسیر رشد بودن
۱۷.....	۲. بی‌نیازی از عامل انگیزه برای حرکت و فعالیت
۱۸.....	۳. تضمین‌کننده موفقیت
۱۸.....	۴. افزایش بهره‌وری
۱۹.....	۵. افزایش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس
۱۹.....	۶. غلبه بر ترس از شکست
۲۰.....	۷. افزایش کنترل بر زندگی
۲۰.....	۸. ارتقاء شغلی و درآمد
۲۱.....	فصل سوم: چهار فاکتور بنیادی برای رسیدن به انضباط فردی
۲۱.....	فاکتور اول: خواب و استراحت
۲۲.....	نشانه‌های خواب خوب و مناسب و کافی:
۲۳.....	چگونه یک خواب خوب را تجربه کنیم؟
۲۴.....	فاکتور دوم: تغذیه
۲۵.....	فاکتور سوم: تحرک
۲۸.....	فاکتور چهارم: افکار
۳۱.....	فصل چهارم: راهکارهای تقویت انضباط فردی

- ۳۲ راهکار اول: انگیزه را رها کنید
- ۳۴ قانون پنج ثانیه:
- ۳۵ قانون دودقیقه‌ای:
- ۳۷ راهکار دوم: آهسته و پیوسته حرکت کنید
- ۴۰ راهکار سوم: خود و زندگیتان را جرئت‌مندانه مدیریت کنید
- ۴۴ راهکار چهارم: محیط کار و زندگیتان را اصلاح کنید
- ۴۷ راهکار پنجم: برای کارهایتان علت بیابید نه دلیل!
- ۵۰ راهکار ششم: در زندگی مانند "انگري برد" بازی کنید
- ۵۴ راهکار هفتم: دایره برتری‌هایتان را پیدا کنید و گسترش دهید
- ۵۶ راهکار هشتم: تا می‌توانید تصمیمات کمتر ولی مهم‌تر بگیرید
- ۵۸ راهکار نهم: از راهکارهای سیستمی استفاده کنید
- ۶۱ سخن پایانی
- ۶۳ «منابع»

«پیشگفتار»

قله شما کجاست؟

من فکر می‌کنم خداوند سوای هدف کلی خلیفه‌اللهی که برای خلقت عموم بشر داشته، از خلق تک‌تک ما هم یک هدف ویژه و خاص داشته است. برای این فکر، مستنداتی نیز از آیات و روایات و سخن بزرگان یافته‌ام. من این هدف خاص و ویژه را به‌سان قله‌ای می‌بینم که هرکدام از ما در طول عمرمان باید فتح کنیم. اینکه بتوانیم قله خودمان را پیدا کنیم یک بخش ماجراست. بخش دیگر این است که چگونه به بالای آن قله برسیم. مدت‌هاست که در این زمینه مشغول مطالعه، آموزش و تهیه دوره‌های آموزشی مختلف هستم تا هم قله خودم را فتح کنم و هم به دیگران کمک کنم تا اولاً قله خود را بیابند و ثانیاً راه و روش فتح آن را بیاموزند. محتوای این کتاب، در ابتدا یک دوره آموزشی بود. ولی از آنجا که ممکن بود با تدوین کتاب تعداد بیشتری از افراد امکان دسترسی به این مطالب را داشته باشند، این کتاب را به رشته تحریر درآوردم. در این کتاب یکی از ابزارهای لازم برای فتح قله خود را پیدا خواهید کرد. خدای منان را شاکرم که این دغدغه را در وجودم نهاد تا برای رشد خود و دیگران تلاش کنم.

نیاز انسان به آموزش از ابتدای خلقتش بوده و تا قیامت هم ادامه دارد. واقعیت این است که هر کدام از ما برای یافتن قله خود و راه رسیدن به آن به آموزش نیاز داریم. این کتاب فقط یکی از ابزارهای رسیدن به قله را در اختیار شما قرار می‌دهد. ولی به جرئت می‌توان گفت که مهم‌ترین ابزار است.

در ادامه امیدوارم که هم مطالب کتاب برای خوانندگان گرمی مفید و کاربردی بوده باشد و هم از خداوند درخواست دارم که توان و توفیق تدوین کتب دیگر در زمینه شناخت قله و مسیر رسیدن به آن را برایم رقم بزند.

در آخر از اساتید بزرگواری که در محضرشان آموزش دیدم و تمام عزیزانی

که صبورانه مرا در این مسیر همراهی و یاری کردند؛ به‌ویژه دختر نازنینم
تشکر می‌کنم.

تقدیم به تمام انسان‌های دغدغه‌مند

و هدفمند

مهربان‌فر

تابستان ۱۴۰۲