

به نام خدا

قدرت بی پایان

چگونه بر چالش‌ها غلبه کنیم و به موفقیت برسیم

سرشناسه: گروسی، زهرا، ۱۳۵۸-
 عنوان و نام پدیدآور: قدرت بی پایان: چگونه بر چالش‌ها غلبه کنیم و به موفقیت برسیم / نویسنده زهرا
 گروسی؛ ویراستار عابد پورابراهیم.
 مشخصات نشر: قم: آبدیس، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۷۴۶-۸-۸-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۶.
 عنوان دیگر: چگونه بر چالش‌ها غلبه کنیم و به موفقیت برسیم.
 موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
 Success -- Psychological aspects
 موفقیت - انگیزش
 Achievement motivation
 خودسازی
 Self-actualization (Psychology)
 رده بندی کنگره: BF۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱/۱۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۹۴۱۵۱

نام کتاب: قدرت بی پایان

نویسنده: زهرا گروسی

ویراستار: عابد پورابراهیم

ناشر: آبدیس

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپخانه: اطلس

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۷۴۶-۸-۸-۸

مرکز پخش:

۰۹۱۲۳۵۱۹۶۹۲

فهرست مطالب

مقدمه	۵
مفهوم موفقیت و چالش‌ها	۷
چرا غلبه بر چالش‌ها مهم است؟	۹
فصل اول	۱۲
شناخت خود	۱۲
خودآگاهی و تحلیل شخصیت	۱۵
کشف نقاط قوت و ضعف	۱۹
فصل دوم	۲۴
قدرت ذهنیت مثبت	۲۴
تأثیر تفکر مثبت بر موفقیت	۲۸
روش‌های تغییر نگرش و افکار منفی	۳۱
فصل سوم	۳۵
مدیریت ترس و اضطراب	۳۵
شناخت ترس‌های درونی	۳۹
راهکارهایی برای مقابله با اضطراب و شکست	۴۱
فصل چهارم	۴۴
هدف‌گذاری هوشمند	۴۴
چطور اهداف مشخص و قابل دستیابی تعیین کنیم؟	۴۶
تکنیک‌های برنامه‌ریزی برای موفقیت	۴۹
فصل پنجم	۵۲
توسعه مهارت‌های کلیدی	۵۲

مهارت‌های ارتباطی و تأثیر آن در موفقیت..... ۵۵

تصمیم‌گیری و حل مسئله..... ۵۷

فصل ششم..... ۶۰

انگیزه‌سازی و پایبندی به هدف..... ۶۰

پیدا کردن انگیزه درونی..... ۶۳

چطور در مسیر موفقیت بمانیم؟..... ۶۵

فصل هفتم..... ۶۸

مدیریت زمان و انرژی..... ۶۸

اولویت‌بندی کارها..... ۷۰

تکنیک‌های مدیریت موثر زمان..... ۷۳

فصل هشتم..... ۷۶

انعطاف‌پذیری در برابر تغییر..... ۷۶

چرا انعطاف‌پذیری حیاتی است؟..... ۷۸

فصل نهم..... ۸۱

عبور از شکست و ناکامی..... ۸۱

مدیریت شکست و ناامیدی..... ۸۳

تبدیل شکست به فرصت یادگیری..... ۸۶

فصل دهم..... ۸۹

استفاده از روابط برای رشد..... ۸۹

شبکه‌سازی و قدرت ارتباطات..... ۹۱

تأثیر حمایت اجتماعی در موفقیت..... ۹۴

منابع..... ۹۶

مقدمه

در دنیای امروز، هر فردی در مسیر زندگی خود با چالش‌ها، موانع و سختی‌های گوناگون روبرو می‌شود. این موانع می‌توانند در هر زمینه‌ای ظاهر شوند؛ از مشکلات شخصی و خانوادگی گرفته تا موانع حرفه‌ای و اجتماعی. بسیاری از افراد وقتی با چالش‌ها روبرو می‌شوند، ناامید می‌شوند و احساس می‌کنند که قدرت کافی برای ادامه دادن را ندارند. اما در دل هر انسانی نیرویی نهفته است که می‌تواند او را از دل این مشکلات عبور دهد و به موفقیت‌های بزرگ برساند. ما این نیرو را "قدرت بی‌پایان" می‌نامیم.

قدرت بی‌پایان چیست؟ قدرت بی‌پایان نیرویی درونی است که از شناخت خود، باور به توانایی‌ها و استفاده از منابع ذهنی و احساسی فرد نشأت می‌گیرد. این قدرت به ما اجازه می‌دهد در برابر چالش‌ها ایستادگی کنیم، شکست‌ها درس بگیریم و به سمت موفقیت‌های بزرگ‌تر حرکت کنیم. قدرت بی‌پایان همان نیرویی است که افراد موفق را از دیگران متمایز می‌کند و آنها را قادر می‌سازد تا بر شرایط دشوار غلبه کنند و به قله‌های موفقیت برسند.

چگونه این قدرت را کشف کنیم؟ بیشتر ما این قدرت را در خود احساس نمی‌کنیم، زیرا گمان می‌کنیم که توانایی‌های ما محدود است یا نمی‌توانیم با مشکلات بزرگ روبرو شویم. اما حقیقت این است که هر فردی دارای این نیروی درونی است؛ فقط باید آن را بشناسد و از آن بهره بگیرد. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا راه‌های کشف و استفاده از قدرت بی‌پایان خود را بشناسید و با یادگیری تکنیک‌ها و راهکارهای عملی، بتوانید به بهترین نسخه خود تبدیل شوید. چرا غلبه بر چالش‌ها مهم است؟ زندگی بدون چالش‌ها و موانع معنایی ندارد. چالش‌ها نه تنها ما را قوی‌تر می‌کنند، بلکه باعث می‌شوند به توانایی‌های نهفته

خود پی ببریم. از هر مشکلی که عبور کنیم، یک قدم به موفقیت نزدیکتر می شویم. چالش ها فرصتی برای رشد و تکامل هستند و ما را به سمت دستیابی به اهداف بزرگتر و زندگی بهتر سوق می دهند.

در این کتاب، شما با مفاهیم عمیق تری از قدرت ذهن، انگیزه درونی، مدیریت احساسات و استفاده از اراده آشنا خواهید شد و یاد خواهید گرفت چگونه با استفاده از این ابزارها، زندگی خود را بهبود بخشید و به موفقیت برسید.

قدرت بی پایان شما در دسترس است؛ تنها کافی است آن را فعال کنید.

www.ketab.ir