

کتابخانه گام‌های موفقیت

۱۸ گام برای رهایی از ترس

میثم دریکوندی



نشر آفریقای

www.ketab.ir

سرشناسه:	: دریکوندی، میثم، ۱۳۷۵-
عنوان و نام پدیدآور	: کتابخانه گام‌های موفقیت، ۱۸ گام برای رسیدن به موفقیت / میثم دریکوندی.
مشخصات نشر	: زنجان: آذر کلک، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص.: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۵۹-۷۴-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: کتابنامه
موضوع	: ترس
موضوع	: Fear
رده‌بندی کنگره	: BF۵۷۵/ت۴د۴ ۱۳۹۷:
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۶:
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی	: ۵۵۳۶۸۱۸



نشر آذرکک

نام کتاب	: کتابخانه گام‌های موفقیّت، ۱۸ گام برای رهایی از ترس
تألیف	: میثم دریکوندی
طرح جلد	: عباس رستگار
صفحه‌آرایی	: زهره اسماعیلی فلاح
سال انتشار	: ۱۳۹۷
نوبت انتشار	: اول
شمارگان	: ۵۰۰
قیمت	: ۲۸۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸۶۰۰۶۳۵۹۷۴۸
ناشر	: آذرکک
نشانی	: زنجان، آزادگان، ساختمان اداری-تجاری سپهند، طبقه‌ی ششم، واحد ۶۰۳
نشانی الکترونیکی	: www.azarkelk.com
تلفن	: ۰۲۴-۳۳۴۱۱۵۸۳
نمابر	: ۰۲۴-۳۳۴۱۱۵۸۴
همراه	: ۰۹۳۹۹۸۹۲۵۶۷

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
مقدمه.....	۷
نکاتی برای خواندن کتاب.....	۱۱
فصل اول: لطفاً معمولی باشید.....	۱۳
فصل دوم: لطفاً در عصر یخبندان زندگی نکنید.....	۱۹
فصل سوم: «ترس» خوب است یا نه.....	۲۷
فصل چهارم: ترس از دست دادن زمان.....	۳۳
فصل پنجم: ترس از شکست یا شکست از ترس.....	۳۷
فصل ششم: ترس از نه شنیدن.....	۴۵
فصل هفتم: انتقاد کلید شروع موفقیت.....	۴۹
فصل هشتم: ترس از نه گفتن.....	۵۳
فصل نهم: ترس از صحبت در جمع.....	۶۱
فصل دهم: اعتماد به نفس.....	۶۵
فصل یازدهم: تصویرسازی ذهنی.....	۷۱
فصل دوازدهم: کمال گرایی.....	۷۵
فصل سیزدهم: شناخت دروغ گو.....	۸۱
فصل چهاردهم: تنبلی و اهمال کاری.....	۸۵

شماره صفحه

عنوان

- فصل پانزدهم: این پنج نفر را پیدا کنید..... ۸۹
- فصل شانزدهم: این سه جمله را همه جا بنویسید..... ۹۳
- فصل هفدهم: مهم‌ترین راه برای عبور از ترس‌ها..... ۹۷
- فصل هجدهم: این دو نفر را بشناسید..... ۱۰۱
- تایید و تأخذ..... ۱۰۴

www.ketab.ir

مقدمه

من نیز مانند دیگران ترس‌هایی داشتم و دارم، ترس‌هایی که باعث و بانی بسیاری از مشکلات هستند. ترس دلیل بسیاری از ناکامی‌ها و شکست‌هاست. به نظرم بهترین روش برای مقابله با ترس‌ها این است که به سراغ ترس‌ها برویم و با آن‌ها روبرو شویم. ترس‌ها متفاوت هستند و دلایل متفاوت دارند و روبرو شدن با هر ترسی روش مخصوص خود را دارد.

در گذشته ترس‌های زیادی داشتم. ترس کردم بجای فرار، با این ترس‌ها روبرو شوم بنابراین با یادگیری مداوم تلاش کردم به صورت اصولی با ترس‌هایم مواجه شوم. در این مدت نتایج بسیار مفیدی گرفته‌ام. در حال حاضر دید بهتری نسبت به ترس‌ها دارم و می‌دانم چگونه با آن‌ها روبرو شوم. پیشنهاد می‌کنم که توجه من را به خود جلب کرده است ناتوانی اطرافیان برای روبرو شدن با ترس‌هاست به همین خاطر تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم و تمامی روش‌هایی که در این مدت یاد گرفته‌ام و از انجام دادن آن‌ها بازخورد مثبت به دست آورده‌ام را با تمام کسانی که پیشرفت را دوست دارند به اشتراک بگذارم.

انگیزه اصلی من برای نوشتن این کتاب به اشتراک‌گذاری دانسته‌هایم است تا دیگران هم بتوانند از دریای ترس‌های خود عبور کنند و دنیایی بهتر و شادتر داشته باشیم. این کتاب فقط برای کسانی است که یک تصمیم جدی برای عبور از ترس

دارند برای کسانی که اهداف و رویاهایی دارند که از خواب برایشان مهم‌تر است و ترس‌ها مانع از رسیدن به اهداف و رویاهایشان شده است. وجه تمایز این کتاب با کتاب‌های دیگر این است که تک‌تک مطالبی که گفته شده است قبلاً توسط من انجام شده است و از انجام آن‌ها نتیجه گرفته‌ام. البته ناگفته نماند که نتیجه مثبت گرفتن از این مطالب به میزان انگیزه و اشتیاق شما بستگی دارد و نتایج برای هرکس متفاوت است.

میشم دریکوندی

زمستان ۹۷

www.ketab.ir