

اخوان، مهدی، ۱۳۵۸-

معجزه اعتمادبنفس / نویسنده مهدی اخوان؛ ویراستار فائزه قوچی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۹.

۸۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۶۴-۷

فیبا

اعتمادبنفس

Self-confidence

قوچی، فائزه، ۱۳۷۲- ویراستار

BF۵۷۷

۱۵.

۶۱ ۸۳۰

معجزه اعتمادبنفس

نویسنده: مهدی اخوان

ویراستار: فائزه قوچی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۶۴-۷

ISBN: 978-622-220-164-7

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

مقدمه	۱۱
فصل اول: هدف، اعتماد به نفس	۱۳
اهمیت هدف گذاری	۱۴
مراحل رسیدن به اهداف	۱۴
گام اول: هدف باید واضح و شفاف باشد	۱۵
گام دوم: هرروز به اهدافتان نگاه کنید	۱۶
گام سوم: استفاده از تکنیک STT	۱۷
«STT» چیست؟	۱۷
نظام عادت‌ها و نظام باورها	۱۹
فصل دوم: اعتماد به نفس حقیقی	۲۳
تعریف اعتماد به نفس	۲۴
رابطه عزت نفس با اعتماد به نفس	۲۴
شناسایی اعتماد به نفس حقیقی از اعتماد به نفس غیر حقیقی	۲۵
شناسایی نقاط تاریک زندگی	۲۹
فصل سوم: خوشبختی حقیقی	۳۱
خوشبختی حقیقی چیست؟	۳۲
جدول کشف حال	۳۶

- رهایی از بندهای اسارت وجود..... ۳۹
- فصل چهارم: تبدیل انرژی افکار به واقعیت..... ۴۳**
- خود واقعی‌تان باشید..... ۴۴
- در رابطه با نیازهای واقعی‌تان با خودتان صادق باشید..... ۴۵
- ترس را کنار بگذارید و با اعتماد به نفس آرزوهایتان را دنبال کنید..... ۴۷
- همسو شدن با قوانین جهان..... ۵۲
- تبدیل انرژی افکار به واقعیت..... ۵۳
- فصل پنجم: اقدام و عمل..... ۵۷**
- به اهداف‌تان تعهد باشید و اقدام کنید..... ۵۸
- فایده‌ی بازگشتن را ببینید..... ۶۱
- تعهد و عصبانیت را با یکدیگر ریزید به خواسته‌ها..... ۶۳
- فصل ششم: راه‌های بالا رفتن اعتماد به نفس..... ۶۹**
- راه‌های بالا بردن اعتماد به نفس..... ۷۰
۱. ترس را کنار بگذارید..... ۷۰
۲. موسیقی گوش کنید..... ۷۲
۳. کار جدیدی را شروع کنید..... ۷۳
۴. مراقبه و ورزش کنید..... ۷۳
۵. خلاقیت داشته باشید..... ۷۵
۶. تغییر محیط و انسان‌های اطرافتان..... ۷۷
۷. تصویرسازی کنید..... ۷۷
۸. استفاده از ژست بدن..... ۷۹
۹. خودتان را دوست داشته باشید..... ۷۹

مقدمه

کتابی که پیش رو دارید، کتابی است که ابتدا رابطه شما با خدایان و سپس نحوه ارتباط با خودتان را توضیح می‌دهد و نکته اینجاست که یک کلمه است «به نام خدا». «خدا» از وجه «خود» آمده است؛ «خود آ».

اگر خود بیایی و خدایی خدا و جلوه حق را در وجود خودت درک نکنی، آن وقت است که می‌توانی بر تمام کائنات غالب شوی. اعتماد به نفس

برای اعتماد کردن. زم است که ابتدا انسان شناخت پیدا کند. اگر می‌خواهی به سمت نکته، مسئله یا موردی حرکت کنی، باید آن را کامل بشناسی تا بتوانی به آن اعتماد کنی. حالا ما می‌خواهیم به نفس یا به خودمان اعتماد کنیم ابتدا باید خودمان را بشناسیم و پاسخ این سؤال را بدهیم:

من کیستم؟

Who AM I?

واقعاً این واژه را باید هر روز با خودمان تکرار کنیم.

که واقعاً من کیستم؟

از کجا آمده‌ام؟ آمدنم بهر چه بود؟

به کجا می‌روم آخر؟ نمایی وطنم.

آیا واقعاً این ذکر همیشه همراه من است که دائم خود را شناسایی کنم؟ اگر خودم را بشناسم، تازه می‌توانم به خود اعتماد کنم. اعتماد به خودی من وصل دارد. خودی که وصل به خدا باشد، آن اعتماد یقیناً جلوه خواهد کرد؛ چون من من را سر از سیاهی‌ها و ظلمت‌ها است. «الله نور السموات و الارض؛ خدا نور آسمان‌ها و زمین است.» پس با نور خدا باید آن تاریکی‌ها را روشن کنیم.

امیدوارم با خواندن این کتاب به خیلی از ظلمت‌های وجودتان پی ببرید و با استفاده از تکنیک‌هایی که در این کتاب گفته شده است، بتوانید خیلی جامع و ساده به اعتماد به نفس واقعی دست پیدا کنید.