

خودت را از نو بیافرین

مؤلفین

نگار اسماعیل تبار

مریم احمد زاده

فرامرز کوثری

سرشناسه	:	اسماعیل تبار، نگار، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	خودت را از نو بیافرین / مولفین نگار اسماعیل تبار، مریم احمدزاده، فرامرز کوثری.
مشخصات نشر	:	تهران: اروانه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۳۹۲ ص؛ ۵/۱۴×۲۱ س.م.
شابک	:	۷۰۰۰۰ ریال: 978-622-7368-53-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	خودشناسی
موضوع	:	Self-perception
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
شناسه افزوده	:	احمدزاده، مریم، ۱۳۵۱-
شناسه افزوده	:	کوثری، فرامرز، ۱۳۳۳ -
رده بندی کنگر	:	۵/۶۹۷BF
رده بندی دیویی	:	۱/۱۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۳۰۱۴۳



خودت را از نو بیافرین

- مولفین: نگار اسماعیل تبار - مریم احمدزاده - فرامرز کوثری
- ناشر: اروانه
- قطع: رقعی
- مشخصات ظاهری: ۳۹۲ صفحه
- چاپ و صحافی: موسسه چاپ بهمن
- نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹
- شابک: ۶-۵۳-۷۳۶۸-۶۲۲-۹۷۸
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق این اثر متعلق به نویسندگان می باشد»

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
فصل ۱	۳۱
می‌خواهید چه کسی باشید	۳۱
۱- خرید داخواهتان را معرفی کنید	۳۱
۲- درست دارید چه امکانی را در جهان هستی خلق کنید	۳۳
۳- علایق و توانمندی‌هایتان کدامند	۳۵
۴- موانع شما برای اینکه خرید داخواهتان باشید چیست	۳۶
۵- از ترس‌های بگو و بیدارگری رفته با آن خداحافظی کن	۳۹
فصل ۲	۴۱
تعیین هدف	۴۱
* قلم و دفتر خود را برای سفر به آینده آماده کن	۴۱
* دورنمایی از آینده	۴۴
* سناریوی زندگی	۴۴
* تصویرسازی	۴۶
(Modalities)	۴۷
* مستر پلن زندگی و تعاریف خوشبختی و موفقیت و	۵۱
* درست جهت یابی کنید	۵۵
* در جهت علاقه و استعداد و توانمندی	۵۷

- *اولویت بندی آگاهانه و واقع بینانه..... ۶۸
- *تعهد و مسئولیت پذیری..... ۷۱
- *رفتار و عملکرد همجهت با هدف..... ۷۳
- *ابتکار عمل را به دست بگیر..... ۷۷
- *تجسم تصویری روشن از آینده..... ۸۰
- فصل ۳..... ۸۳
- شخصه‌ها و اختار خود..... ۸۳
- *اجزای ترکیبی آینده، خود..... ۸۳
- *شناخت زبان و رفتار و تجارب..... ۹۲
- *شناسایی هوشمندانه سیستم‌های میک و ساخت یافته گفتگوهای درون..... ۹۶
- *بازنگری گفتگوهای بیرونی..... ۹۹
- *نوشتن و خواندن و شنیدن خود ارمانی..... ۱۰۴
- *کلمات برایتان کار می‌کنند..... ۱۱۳
- *شناسایی مقر حکومتی خود..... ۱۱۹
- *تنظیم هیجانات و احساسات جسمی..... ۱۲۴
- *کنترل رفتارهای ناخودآگاه و عاداتی و شرطی شده ی خود قدیمی..... ۱۲۸
- فصل ۴..... ۱۳۳
- شخصه‌ها..... ۱۳۳
- *نظام باورها سیستم‌عامل انسانیست..... ۱۳۳
- *آفرینش ساختار اندیشه و نظام باور جدید..... ۱۳۵

- * تغییر در یک کل منسجم است. ۱۳۷.....
- * روی صحنه آوردن خود جدید ۱۳۹.....
- * شکل گیری باورهای تازه ۱۴۳.....
- * رسیدن به خودی سیال و منعطف ۱۴۸.....
- * خلق سناریوی دلخواه* ۱۵۹.....
- * هم مقایسه خود با دیگران ۱۶۱.....
- فصل ۵ ۱۶۳.....
- * نقش هن؛ ۱۶۳.....
- * شناخت اجزای خراف ذهن ۱۶۳.....
- * سیستم بازنمایی و جایگاه سانس ۱۶۶.....
- * کدهای تصویری و کدهای محتوایی ۱۷۰.....
- * سطوح منطقی ذهن ۱۷۲.....
- * سطوح تاثیرپذیری ذهن (دلتا، تتا، آلفا، ثتا) ۱۷۵.....
- * موانع و مقاومت ذهنی در مسیر خود ۱۷۸.....
- * دفاع ها و فریب ذهن ۱۸۳.....
- * عادت ها و تصویرهای ذهنی ۱۸۸.....
- * شناخت قالبهای ذهنی ۱۹۱.....
- (قربانی جنگنده خلاق و آرام) ۱۹۱.....
- * ذهنیت را برنامه ریزی کن ۱۹۵.....
- * پردازش های ذهنی خود را هدفمند مدیریت کنید. ۱۹۷.....

- * با فراگیری جایگاه‌های ادراکی، سلطان تغییرات در خود شوید. ۲۰۰.....
- * بگردن آگاهی..... ۲۰۶.....
- * انسجام و یکپارچگی ذهن ۲۰۶.....
- * ذهن آگاهی تماس با لحظه ۲۱۱.....
- * مشاهده گر و ناظر ۲۱۵.....
- * بدین ۲۱۷.....
- * تعهد ۲۲۰.....
- * مهمترین قوانین برای تغییر خود ناکارآمد ۲۲۴.....
- * جعبه ابزار ذهن خود را کامل کنید..... ۲۲۷.....
- * اهرم رنج و لذت ۲۲۸.....
- * تکنیک پاک کردن خاطرات منفی ۲۳۱.....
- * تکنیک تایم لاین ۲۳۳.....
- * حال خوب= حال اکنون + منابع مناسب درونی ۲۳۵.....
- * قدرت تجسم ۲۳۹.....
- * با ابزار خیال پردازی و تجسم خود آرمانی را حاکم کن ۲۳۹.....
- * تجسم ساخت یافته پنج حسی چیست؟ ۲۴۱.....
- * "قوه تخیل و تجسم" (احساس و هیجان) ۲۴۵.....
- فصل ۶ ۲۴۹.....
- * خودمهرورزی، توانایی ها ۲۴۹.....
- * عزت نفس ۲۴۹.....

- *خودشفقتی ۲۵۶
- *استعدادها و توانایی‌های خود را بنویسید ۲۶۴
- *مهارت‌های دلخواه خود را بیاموزید ۲۶۷
- *عبور از دل شکست‌ها ۲۶۸
- *قدرت ذاتی شما ۲۷۲
- *اصالت شجاع شما ۲۷۷
- فصل ۱۱** ۲۸۱
- تقویت عادات ۲۸۱
- در جهت خود آرمایی ۲۸۱
- *خلاصی از چرخه عاداتهای خودشان کهنه و قدیمی ۲۸۱
- *کسب مهارت‌های ده گانه ۲۸۴
- *نهادینه شدن مهارت‌ها برای پشتیبانی ۲۸۵
- مجموعه خود محصول رفتار ماست ۲۹۰
- *عملکرد سیستمی و هماهنگ ۲۹۰
- *میکرو رفتارها و ماکرو رفتارها ۲۹۳
- *حذف رفتارهای متناقض ۲۹۷
- *انسجام و ثبات خود کارآمد در بحران ۳۰۳
- *تغییرات در کجا اتفاق می‌افتد ۳۰۶
- *برنامه‌نویسی برای تغییر رفتار ۳۰۸
- *فرآیند تولید کننده رفتار ۳۰۹

۳۱۰.....	*فرآیند اندیشیدن فرآیند احساس
۳۱۱.....	*اقدام متعهدانه و همسو با ارزش‌ها
۳۱۴.....	*پازل خود را کامل کنید
۳۱۹.....	*لیست رفتارهای خود را مکتوب کنید
۳۲۱.....	*رفتارهای سلامت رفتارهای آرام
۳۲۵.....	*رفتارهای جذاب رفتارهای ارتباط ساز
۳۳۲.....	*رفتارهای موفق رفتارهای موفق
۳۳۷.....	*رفتارهای ثروتمند رفتارهای معنوی
۳۴۱.....	فصل ۸
۳۴۱.....	هم‌نوایی با قوانین طبیعت
۳۴۱.....	*کار کائنات بی همتاست
۳۴۳.....	*با دیده بصیرت بنگرید
۳۴۴.....	*قدردانی از موهبت‌های زندگی مان
۳۴۷.....	*اکولوژی چک
۳۵۲.....	روابط عالی و بهتر
۳۵۲.....	*ارتباطات و اصل همگامی
۳۵۷.....	*تفاوت‌های خانم‌ها و آقایان
۳۶۱.....	*ارتباط مؤثر و غیر مؤثر
۳۶۹.....	*قرار گرفتن در محیط همسو وهم جهت با خود آرمانی
۳۷۲.....	*به دیگران خیر و نیکی برسانید

*وارد شدن به موج آدم‌های مشابه..... ۳۷۳

*ارتباطات و نظام حفاظتی ذهن و مغز..... ۳۷۵

نکته پایانی..... ۳۸۶

*رسالت..... ۳۸۶

خلاصه مطالب..... ۳۹۲

www.ketab.ir

مقدمه

راهی هجرتم
 هجرتی از خود به خود
 می روم تا در شهر خویشتم فرود آیم
 آنجا که شهر عشق است و نور و سرور
 شهری که درست وسط دریای وجود است
 و من بهای آن هر روز
 مرواریدهای سبز به دامنم می ریزند
 در جذر و مد این دیر و سلوک
 صدایی مرا می خواند
 صدایی که همچون نسیم
 آرام و سبکبال
 از روزن نامرئی دلم عبور می کند
 از پيله ها ی سخت و تنیده
 بیرونم می کشد
 به آفتاب دعوتم می کند
 و با طنینی مادرانه
 در گوشم نجوا می کند:
 خوب من، سلام...

خورشید بدون پیش شرط و قضاوت بر همه چیز و همه کس می تابد. درخت
 سیب، سیب می دهد حتی اگر به آن سنگ بزنند. اینها از همان ابتدا کارهای
 درست را به شیوه ای درست انجام می دهند.