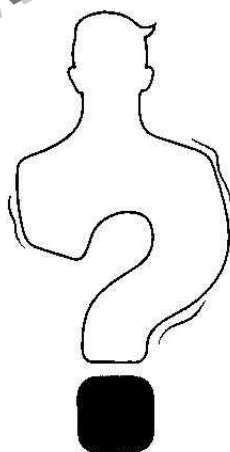


من کیستم؟

خودشناسی و موفقیت به زبان ساده

مؤلف: زینا زمانی

www.ketab.ir



سرشناسه:	زمانی تازه کند، ژبلا، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور:	من کیستم؟: خودشناسی و موفقیت به زبان ساده / مولف ژبلا زمانی تازه کند.
مشخصات نشر:	تهران: نشر بید، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۱۳۸ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۰-۸۷-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
عنوان دیگر:	خودشناسی و موفقیت به زبان ساده.
موضوع:	خودشناسی Self-perception اعتماد به نفس Self-confidence موفقیت -- جنبه های روان شناسی Success -- Psychological aspects
رده بندی کنگره:	BF۷۲۴/۳
رده بندی دیویی:	۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی:	۸۶۹۷۱۹۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیبا

نام کتاب: من کیستم؟ (خودشناسی و موفقیت به زبان ساده)

مولف: ژبلا زمانی

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۰-۸۷-۲

مبلغ سرمایه گذاری: ۷۵ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
خودشناسی به زبان ساده.....	۱۳
سید حسین عباس منش.....	۱۴
مانی خوشبین.....	۱۷
«فصل اول»: راه‌های خودشناسی.....	۱۹
«فصل دوم»: خودشناسی و اعتماد به نفس.....	۲۵
«فصل سوم»: خودشناسی و خداشناسی.....	۲۹
«فصل چهارم»: خودشناسی و موفقیت.....	۳۵
برنامه‌ریزی.....	۳۹
اراده.....	۴۱
کمک گرفتن.....	۴۲
«فصل پنجم»: خودشناسی و خودسازی.....	۴۳
«فصل ششم»: خودشناسی و نتایج آن (نتایج یک خودشناسی عمیق).....	۵۱
آثار و نتایج خودشناسی.....	۵۳
«فصل هفتم»: خودشناسی و ایجاد یک سری عادت‌ها (خلق عادت‌های مؤثر خودشناسی).....	۵۷
عادت‌ها و خودشناسی.....	۵۹
«فصل هشتم»: خودشناسی و صفات منفی.....	۶۵
«فصل نهم»: لحظات خودشناسی.....	۷۳
«فصل دهم»: خودشناسی و مرگ و زندگی.....	۸۱
«فصل یازدهم»: مقاومت در خودشناسی.....	۸۹

مقدمه

محتوای این کتاب به طور کلی از ندای درونی من نسبت به آموزه‌هایی که فراگرفته‌ام برخاسته است. من راه خودشناسی را پیمودم و جلو آمدم و وقتی آنچه را که فراگرفته بودم در کلاس‌ها یا دانشجویانم در میان گذاشتم، همان تغییرات روحی و حالی برای آن‌ها هم اتفاق افتاد. آن‌ها اکثراً از دوستان نزدیک خودم بودند یا حداقل در شهر خودم زندگی می‌کردند و با کمی تفحص می‌دیدند که من آن‌جا به کجا رسیده‌ام.

من نبض زندگی‌ام و جریان فرازونشیب‌های زندگی‌ام را به آن‌ها گفتم تا برای آن‌ها ملموس‌تر باشد. من وجودم را با تمام انرژی در کلاس‌های حضوری و حتی آنلاین با آن‌ها تقسیم کردم. آن‌ها هر جلسه کلاس را با کلی احساس خوب، شادی و عشق ترک می‌کردند و ثمره این انرژی سطح بالا، دستاوردهای مالی، سلامتی، عشق در روابط و اتفاقات عالی در طول هفته بود.

من به زندگی آن‌ها خیلی با دقت نگاه می‌کردم و می‌دیدم با اینکه در یک کلاس می‌نشستند و به عرایض من گوش می‌کردند، اما از راه‌های

متفاوتی به خودشناسی می‌رسیدند؛ یکی با خلوت و سکوت، دیگری با سکوت و مراقبه و آن دیگری با سکوت و مطالعه. به همین دلیل، فصل اول کتاب را که در مورد راه‌های خودشناسی است به تحریر درآوردم.

در فصل دوم نیز به تفصیل به شرح رابطه اعتماد به نفس و خودشناسی پرداختم. زمانی که اعتماد به نفس کم بود، هرگز زمانی را برای خودشناسی‌ام در نظر نمی‌گرفتم و از خودم فرار می‌کردم. این امر باعث شد که بدانم تا اعتماد به نفس بالایی نداشته باشم، هرگز خودشناسی موفقی هم نخواهم داشت.

در اینکه خودشناسی به خداشناسی منتهی خواهد شد و خودم از همین راه به‌طور عملی در زندگی به چنین دستاوردی دست یافتم، اصلاً بحثی نیست. علاوه بر این، من در زندگی دانشجویانم هم همین نتایج را دیدم. پس مصمم‌تر از همیشه به این نکته پی بردم و فصل سوم را به نگارش درآوردم.

هزاران فرد موفق فقط با خودشناسی خودشان، راه موفقیت را هموار کردند و زودتر به موفقیت‌هایشان رسیدند. برای دریافت چگونگی این راز به فصل چهارم مراجعه کنید.

برای اینکه از راه خودشناسی به توانایی وجودتان عمیق‌تر پی ببرید، خودتان را بهتر بشناسید و خودِ عالی‌تری را در وجودتان پیدا کنید، به فصل پنجم مراجعه کنید.