

از گام تا پرواز

"چگونه می‌توانم نیروی درونم را
کشف کنم و به خواسته‌هایم برسم؟"

نویسنده:

دکتر مهدی آبرون

ویراستار:

دکتر زهرا منصوری

سرشناسه	: آبرون، مهدی، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: از گام تا پرواز: چگونه می توانم نیروی درونم را کشف کنم و به خواسته هایم برسم؟/نویسنده مهدی آبرون؛ ویراستار زهرا منصوری.
مشخصات نشر	: تهران: دانش پذیر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۳ص: جدول: ۱۴/۵×۳۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۲۵-۹۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: چگونه می توانم نیروی درونم را کشف کنم و به خواسته هایم برسم؟
موضوع	: موفقیت Success
موضوع	: خودسازی (Psychology) Self-actualization
سازمان افزوده	: منصوری، زهرا، ۱۳۷۰ -
ردم بندی	: ۱۳۹۷ BF۶۳۷/م۸/۲۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی	: ۵۵۰۳۵۷۰



ناشر:	انتشارات دانش پذیر
آدرس ناشر:	تهران: خیابان انقلاب، بین فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۳۷ پاساژ فروزنده، طبقه سوم، واحد ۱۱۶، تلفن: ۰۹۱۲۵۶۲۰۸۲۵ - ۶۶۹۵۰۱۲
عنوان کتاب:	از گام تا پرواز (چگونه می توانم نیروی درونم را کشف کنم و به خواسته هایم برسم؟)
نویسنده:	دکتر مهدی آبرون
ویراستار:	دکتر زهرا منصوری
صفحه آرای و ناظر چاپ:	ه. سوری (۰۹۱۲۵۶۲۰۸۲۵)
نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۷
شمارگان:	۲۰۰ جلد
قیمت:	۲۰۰۰۰ تومان
لیتوگرافی:	نقره آبی
چاپ:	معرفت
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۸۵۲۵-۹۵-۳

«کلیه حقوق مادی و معنوی اعم این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است»

فهرست مطالب

۹	« من گذار »
۱۱	فصل اول: انسان و قدرت نامحدود او
۱۱	آفرینش و علم قدرت نامحدود خداوند
۱۲	شگفتی مغز انسان
۱۴	ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه من
۱۵	ضمیر خودآگاه
۱۵	ضمیر ناخودآگاه
۱۷	شیوه عملکرد ضمیر ناخودآگاه
۱۹	فصل دوم: عوامل تاثیرگذار در موفقیت
۱۹	انسان و قدرت تفکر
۲۰	موفقیت
۲۱	عوامل مؤثر در کسب موفقیت
۲۱	۱۱ هدفمندی
۲۵	۱۲ اعتماد به نفس
۲۵	۱۳ نقش افکار و کلام در موفقیت
۲۹	زدودن زنگار درون و تعیین هدف
۳۵	نقش سپاسگزاری و شکرگزاری در موفقیت
۴۰	داستان اول

- داستان دوم ۴۱
- نقش نیروی تخیل و تجسم خلاق در موفقیت ۴۳
- انرژی لازمه موفقیت است ۴۴
- تنفس صحیح ۴۴
- رسیدن به موفقیت با تفکر مثبت ۴۶
- عشق، نیرویی عظیم و سرمایه زندگی و موفقیت است ۵۱
- داستان کوتاه ۵۲
- درباره خواسته‌هایتان شروع به نوشتن کنید ۵۳
- از دیدج موفقی یکی از عوامل موفقیت است ۵۴
- فصل سوم: رهنمای بالابردن کیفیت زندگی ۵۹**
- تأثیرات شگفت‌انگیز آب و هوای سلامتی ۵۹
- تأثیر افکار مثبت بر بالامر ۶۰
- تأثیر خنده در زندگی ۶۰
- فواید خنده ۶۱
- بالا بردن سطح انرژی ۶۲
- حفظ خونسردی و آرامش ۶۳
- هموار کردن مسیر زندگی ۶۹
- در پس هر سختی، آسانی است ۷۱
- فصل چهارم: عبور از مشکلات ۷۳**
- نیروی ایمان و باور ۷۳
- با باور همه چیز امکان‌پذیر است ۷۶
- همه چیز حاصل افکار درون ماست ۷۶
- داستان پیرزن و داروساز ۷۷
- قدرت اراده و تصور ۷۷

نقشی که کلمات در زندگی ایفا می‌کنند.....	۷۹
زندگی مثل آمدن فصل هاست.....	۸۱
فراوانی در زندگی.....	۸۲
چرا انگیزه‌هایمان رنگ می‌بازند؟.....	۸۴
۱. تصمیمات احساسی.....	۸۴
۲. افراد منفی‌گرا.....	۸۵
۳. ترس.....	۸۶
۴. عدم علاقه.....	۸۶
۵. دست برداشتن از تلاش و پیگیری.....	۸۶
۶. سرافرازی.....	۸۷
مشکلات و غم از آنها.....	۸۷

فصل پنجم: مهارت‌های فردی که باید بدانید..... ۹۵

چهره‌گویای همه چیز است.....	۹۵
حالت‌های چهره.....	۹۶
پیام‌های متناقض.....	۹۷
فضای سر.....	۹۸
نگاه کردن به حرکت لب‌ها هنگام صحبت کردن.....	۹۹
سطح افشاگری.....	۱۰۰
چگونه تاثیرگذار باشیم؟.....	۱۰۰
همیشه یک بخشنده باشید.....	۱۰۲
چگونه می‌توانیم بخشش داشته باشیم؟.....	۱۰۴
مرحله اول: پذیرش ناراحتی.....	۱۰۴
مرحله دوم: تسکین خشم و نفرت.....	۱۰۴
مرحله سوم: تمرین کردن.....	۱۰۴
مرحله چهارم: همه چیز را رها کنید و به راه خود ادامه دهید.....	۱۰۵

- چگونه شخصیتی جذاب و دوست‌داشتنی داشته باشیم؟ ۱۰۶
- چه رفتار و عواملی موجب داشتن روابط مثبت و جذاب شما می‌شود؟ ۱۰۷
- رفتار مؤدبانه ۱۰۷
- مهربان و خوش‌رو باشید ۱۰۷
- همیشه شنونده خوبی باشید ۱۰۸
- چگونه خود را دوست بداریم؟ ۱۰۸
- رتباطات خوب لازمه موفقیت هستند ۱۱۱
- در صندلی جلوی ماشین زندگی‌ات بنشین ۱۱۳
- چره کمربندی ۱۱۵
- عدم سرکشی و خوش‌پرتی ۱۲۰
- وابستگی ۱۲۳
- وابستگی در دوران نوجوانی ۱۲۴
- خوش‌رویی و نگرش مثبت ۱۲۷
- در اجتماع باشید تا دیده شوید ۱۲۸

فصل ششم: پنج دروغی که نباید در مورد دتان باور کنید ۱۳۱

۱. باور "من شانس ندارم" ۱۳۱
 ۲. باور "من زیبا نیستم" ۱۳۲
 ۳. باور "من نمی‌توانم" ۱۳۵
 ۴. باور "من نمی‌توانم ازدواج خوبی داشته باشم" ۱۳۷
 ۵. باور "من استعداد ندارم" ۱۳۸
- سخن پایانی ۱۴۲

«پیش گفتار»

این کتاب برای کسانی به رشته تحریر در آمده است که آماده یک تغییر اساسی در زندگی خود هستند و آمادگی آن را دارند که مسئولیت تمام اتفاقات و جنبه‌های زندگی خود را بر عهده گرفته و در مسیر موفقیت گام بردارند. مگر نژء آن دسته از افرادی هستید که هنوز به اهداف، تحصیلات، شغل، ازدواج و ثروت دلخواه خود نرسیده‌اید و بدشانسی، شرایط خوارگی، جرمه و والدین را مقصر این ناکامی می‌دانید، لازم است آماده یک تغییر اساسی در زندگی‌تان باشید. این را بدانید که شما بی دلیل یا به این فکر نمی‌کنید که گذاشته‌اید. هدف از آفرینش ما چیزی جز خیر و خوشبختی نیست. این ما هستیم که راه را به بیراهه می‌رویم. چه بسیارند کسانی که سال‌هاست منتظر یک اتفاق و معجزه هستند تا زندگی‌شان دستخوش تغییر و دگرگون شود، عاقل از آنکه هر آنچه که بخواهند در درونشان نهفته است. شما باید در حال را بیابید و برای خود اهداف و استانداردهایی تعریف کنید و تا رسیدن به آن‌ها دست از تلاش برندارید. زندگی قانون باورهاست؛ شما آن‌گونه زندگی می‌کنید که باور دارید. اگر از زندگی کنونی خود راضی نیستید لازم است توقف کرده و باورهایتان را از نو بسازید. انسان تنها موجودی است که دارای قدرت تفکر و اختیار است. شما برای ساختن زندگی دلخواه خود، هیچ محدودیتی ندارید. هر آنچه که لازم داشته باشید در اختیار شماست. اگر نگاهی به زندگی افراد موفق و مشهور دنیا بیندازید خواهید فهمید که

آن‌ها با تغییر باورهایشان، بر روی دنیای اطراف خود تاثیر عمیقی گذاشته‌اند.

به‌طور مثال:

آبراهام لینکن: رئیس جمهور امریکا (هیزم شکن)

چارلز دیکنز: نویسنده انگلیسی (منشی)

آنا تول فرانس: نویسنده فرانسوی (کتاب فروش)

انیشتین: فیزیکدان (منشی اداره ثبت)

الویس بریسلی: خواننده (راننده کامیون)

رهبری: نویسنده (گاوچران)

سر خاکی: مؤسس سلسله زندیه (تیر انداز)

و...

در این کتاب سعی می‌کنیم به سرزمین اعماق وجودتان کرده و ناشناخته‌های درونی خود را آشکار کنید. با آموخته‌ها و کشفیات جدیدتان می‌توانید عوامل محدود کننده را شناخته و آن‌ها را از زندگی‌تان حذف کنید. در واقع با آنچه ذهن‌تان را از تلف‌های هرز (باورهای غلط)، پاکسازی کرده و به جای آن‌ها گل‌های زیبا، باورهای مثبت و درست، خواهید کاشت.