

مهمترین فرمول زندگی

www.ketab.ir

مؤلف: رزگار حمیدی

حمیدی، رزگار، ۱۳۶۰ -
مهمترین فرمول زندگی / رزگار حمیدی

تهران: سیروان، ۱۳۸۹

۱۲۰ ص.

فیفا

موضوع: خودسازی

موضوع: خودشناسی

۸۴۱۳۸۹ ح ۹ خ / ۸۴۶۳۷

کتابخانه ملی ایران

ISBN: 978-964-2898-32-9

۱۵۸/۱

۲۰۹۶۵۰۷



مهمترین فرمول زندگی

رزگار حمیدی	✦ مؤلف:
انتشارات سیروان	✦ ناشر:
کتابخانه مهارت	✦ چاپ:
زهره نارونی	✦ صفحه‌آرا:
اول - ۱۳۸۹	✦ نوبت چاپ:
۲۰۰۰ جلد	✦ تیراژ:
۳۵۰۰ تومان	✦ قیمت:
۹۷۸-۹۶۴-۲۸۹۸-۳۲-۹	✦ شابک:

انتشارات سیروان: تهران، صندوق پستی: ۱۸۵ - ۱۵۶۱۵، تلفن: ۷۷۵۳۷۶۵۵

فهرست

۷	 مقدمه
۹	 درک ارزش واقعی خویش
۲۲	 خودمان را با هیچ کس مقایسه نکنیم
۲۶	 احساس شایستگی در میان مردم
۲۹	 بحث نکنیم
۳۱	 نوشتن
۳۳	 کودک درون خود را حقیر نماریم تا با ما راه بیاید
۳۸	 باعث آتش افروزی حسد دیگران نشویم
۴۱	 زیاد سخت نگیریم
۴۵	 تمرکز روی هدف
۵۱	 اشتیاق
۵۴	 پشتکار
۵۹	 مستقل بودن
۶۳	 اعتماد به نفس را درک کنیم
۶۶	 شاه کلید اعتماد به نفس
۷۱	 از مشکلات استقبال کنیم
۷۵	 پیروزی و شکست
۷۷	 خطا و شکست را یک امر طبیعی بدانیم
۸۱	 همه را ببخشیم
۸۵	 ایمان به خدا
۸۸	 بهترین راه
۹۲	 با خودمان خلوت کنیم
۹۶	 به آوازش دیگران نیز بیندیشیم
۹۹	 جملات کوتاه

مقدمه

سیاس پروردگار یگانه را - او که تنها یار و یاورم در زندگی بوده و هست - که یاریم کرد این کتاب را به پایان برم: لحظه - لحظه همراه و، واژه - واژه دستگیرم بود.

محور اصلی نوشته‌ای که پیش رو دارید: امید به خدا، اعتماد به خود، افکار مثبت و پشتکار است، که در بحث‌های مختلف - به تعداد - از این چهار اصل سخن رفته که هدف نگارنده - که امید است حاصل شده باشد - تأکید هرچه بیشتر بر این اصول است.

امید آن دارم که: این مجلد، آخرین نوشته‌ام نباشد و در سایه‌ی عنایت پروردگار، گام‌های دیگری نیز در راه خدمت به جامعه‌ی انسانی بردارم.

این کتاب را به پدر و مادر گرامیم هدیه می‌کنم: پدر گرامی و مادر مهربان! دستتان را می‌بوسم.

از آقای لقمان بهرامی که در ویراستاری این کتاب یاریم نمود، کمال تشکر را دارم.