

۵۵, ۱۲, ۲۴
۴۰ ۱۷۵

موفقیت نامحدود (۱)

اعتماد به نفس، کلید موفقیت

۴۰ صفحه کاربندی برای پرورش اعتماد به نفس

سید مجتبی جوادایی



انتشارات لیوسا

حورایی، سیدمجتبی
اعتماد به نفس کلید موفقیت: ۴۰ نکته‌ی کاربردی
برای پرورش اعتماد به نفس / سیدمجتبی حورایی
۱۶۰ ص.

۴۰ نکته‌ی کاربردی برای پرورش اعتماد به نفس
اعتماد به نفس
BF ۵۷۵
۱۵۸/۱
۶۰۵۴۴۲۸

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



- نام کتاب: اعتماد به نفس کلید موفقیت
- نویسنده: سیدمجتبی حورایی
- ویراستار: علی ابوطالبی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۴۹-۲
- نوبت چاپ: پنجاه و یکم (اول لیوسا)
- سال چاپ: ۱۳۹۹
- تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
- چاپ: منصوری
- صحافی: منصوری
- قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۰۶۳۰۳۵



۳۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۱. خاطره‌ی یک اضطراب	۷
۲. باورهای خود را تغییر دهید.....	۱۱
۳. باورهای درست و مثبت: زیرساخت اعتمادبه‌نفس.....	۱۳
۴. اعتمادبه‌نفس، نه به هر قیمتی!	۱۴
۵. اعتماد به نفس کاذب چیست؟	۱۶
۶. اعتماد به نفس، اعتماد به «نفس» نیست	۱۸
۷. اعتماد به نفس اکتسابی است نه ذاتی	۲۱
۸. خودباوری مناسبتی با خدا باوری و توکل ندارد	۲۴
۹. آیا اعتماد به نفس به غرور نمی‌انجامد؟	۲۶
۱۰. اعتماد به نفس یعنی	۲۸
۱۱. اعتماد به نفس تان اوج می‌گیرد. لحظاتی که اگر بخواهید... آیا می‌خواهید؟!	۳۰
۱۲. به خودتان «برچسب منفی» نزنید	۳۳
۱۳. لطفاً تعمیم ندهید.....	۳۵
۱۴. احساس شایستگی کنید.....	۳۸
۱۵. خویش‌دوستی، خود شیفتگی و غرور نیست	۴۲
۱۶. روش نادرست کسب انرژی برای دست یافتن به اعتمادبه‌نفس	۴۴
۱. جلب توجه	۴۵
۲. جلب ترحم	۴۹
۳. تهدید و پرخاش و ارباب	۵۱
۴. کاری مفید و ارزشمند انجام دهید.....	۵۳
۵. هر روز داشته‌های خود را مرور کنید	۵۶
۶. موفقیت‌های پیشین خود را به یاد بیاورید.....	۵۸
۷. از مرور شکست‌ها و ناکامی‌ها دست بردارید	۶۴
۸. یک قدم کاربردی: به دنبال کسب موفقیت‌های کوچک باشید	۶۷
۹. خود را سرزنش نکنید.....	۷۲
۱۰. خود را ببخشید و با خود مهربان باشید.....	۷۵
۱۱. مسئولیت‌پذیر باشید	۷۹

۸۳	۲۲. اشتباه‌تان را بپذیرید و عذرتراشی نکنید
۸۶	۲۳. اشتباه، فاجعه نیست
۹۱	۲۴. مانند کسانی رفتار کنید که اعتماد به نفس دارند
۹۵	۲۵. آیا شما کم‌رو هستید؟
۹۸	۲۶. غلبه بر اضطراب: چگونه در مقابل جمع صحبت کنیم
۱۰۱	قانون این است: بترس ولی انجام بده
۱۰۳	۲۷. معاشرت با دیگران
۱۰۶	۲۸. حضور پررنگ، برجسته و همیشگی در میهمانی‌ها
۱۱۰	۲۹. آسایش از میهمان
۱۱۲	۳۰. خود را به دیگران وابسته نکنید
۱۱۵	۳۱. در برابر دیگران نباشید
۱۱۸	۳۲. ابرویت: سبب رضایت خداست نه خلق خدا
۱۲۳	۳۳. آنجا که لازم است، جرأت کنید و «نه» بگویید
۱۲۸	۳۴. اگر قرار است «نه» بگویید صریح و شفاف باشید
۱۳۲	۳۵. از تحقیر و تمسخر دیگران سست نشوید
۱۳۶	۳۶. به دیگران کمک کنید
۱۳۹	۳۷. نقش تأثیرگذار تلقین
۱۴۱	تلقین مثبت
۱۴۲	تلقین منفی
۱۴۴	۳۸. تصور کنید که می‌توانید
۱۴۷	۳۹. خود را تشویق کنید
۱۵۰	۴۰. تصمیم‌ها را عملی و کارهای نیمه‌تمام را تمام کنید
۱۵۰	۱. تصمیم‌ها را عملی کنید
۱۵۲	۲. کارهای نیمه‌تمام را تمام کنید
۱۵۴	۴۰. مجاورت با کسانی که اعتماد به نفس دارند
۱۵۷	سخن پایانی: قدم‌های نه‌گانه

به نام آنکه به ما گفتن آموخت

اگر می خواهید تغییری مثبت در زندگی تان ایجاد کنید، اگر دوست دارید در جمع با آرامش و تسلط صحبت کنید، اگر می خواهید اهداف خود را صمم و با گام های راسخ دنبال کنید، اگر تمایل دارید جرأت «نه گفتن تان» را بیشتر کنید و اگر می خواهید در مقابل تحقیر، تمسخر یا انتقادهای بی بنیادی دیگران خود را نیازید، بهتر است بدانید که به خودباوری و برتری اعتماد به نفس نیاز دارید.

سال ها پیش (حدود سال ۱۳۷۶) کتابی را با عنوان اعتماد به نفس در ۱۰ روز نوشتم که البته به لطف و عنایت الهی با استقبال خوب خوانندگان مواجه شد و نزدیک به ۱۰۰ بار تجدید چاپ گردید. اکنون که حدود شانزده سال از نگارش این کتاب می گذرد، بسیار لازم و ضروری دیدم که آن را بازنویسی کند تا ضمن نگارش مطالب جدید، نوشته های قبلی نیز پاکیزه تر و کاربردی تر شود.

به هر حال مسلم است پس از حدود بیست سال مشاوره و تدریس دوره های NLP و موفقیت، ازدواج و خانواده ی موفق و غیره تجربه و آگاهی این جانب نیز متفاوت از گذشته باشد، به ویژه آنکه به لطف و توفیق الهی در خلال این سال ها با استادی حکیم، فرزانه و کم نظیر همچون استاد مهدی عدالتیان آشنا شدم که به برکت این آشنایی و بهره مندی از دانش و آگاهی ایشان و متأثر از شخصیت بسیار مثبت و تأثیرگذارشان، تحولاتی مثبت را در زندگی ام تجربه کردم. اکنون که با

راهنمایی هایشان، موفق شدم کتاب اعتماد به نفس کلید موفقیت را کاملاً اصلاح و بازنویسی کنم، ضمن ادای احترام و تقدیر از استاد ارجمندم از شما خوانندگان محترم تقاضا می‌کنم که پس از مطالعه، نظرات و پیشنهاد های خود را از طریق سایت شخصی اینجانب اعلام بفرمایید.

هم‌چنین برای آگاهی از کلاس‌ها، دوره‌های آموزشی، آشنایی با سایر محصولات فرهنگی (کتاب‌ها و لوح‌های فشرده) و پاسخ به پرسش‌های مرتبط خود حتماً به سایت www.hooraei.com مراجعه بفرمایید.

با احترام
سید مجتبی حورایی