

از همین لحظه شروع کن

www.ketab.ir

احسان عزیزیان نصاری

سرشناسه: عزیزیان نصاری، احسان، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور: از همین لحظه شروع کن / احسان عزیزیان نصاری.

مشخصات نشر: ایلام: انتشارات زانا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۵۰ ص.: جدول: ۱۴/۵*۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-622-6004-68-8

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: موفقیت

موضوع: success

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: conduct of life

ردمبندی کنگره: BF۶۳۷

ردمبندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۰۳۴۱



از همین لحظه شروع کن

احسان عزیزیان نصاری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۰۴-۶۸-۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

طرح جلد: طنین جابری

قیمت: ۳۰ هزار تومان

نشانی ناشر: ایلام، خیابان عاشورا، کوچه‌ی سوم. تلفن: ۰۹۱۸۳۴۱۲۴۵۴

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه
۱۱.....	دو تفاوت که باید بدانیم
۱۵.....	قدرت ذهن را دست کم نگیر
۱۷.....	گذشته را رها کن
۱۹.....	دست از بهانه و توجیه بردار
۲۱.....	ما احتیاج داریم که خود را بشناسیم
۲۳.....	تمام وجود خود را ویروس کشی کن
۲۵.....	نکته‌هایی که در رشد و پیشرفت است
۲۷.....	حرکت به جلو ترس را له می‌کند
۲۸.....	کمک بگیر مشکلات را پشت سر بگذار
۲۹.....	از خود مراقبت کن
۳۱.....	تغییرات از خود ما شروع می‌شوند
۳۳.....	جای خالی وجودت را پر کن
۳۳.....	شادی را چاشنی زندگی کنید
۳۶.....	هر ارتباطی، حتماً تأثیری دارد

مقدمه

همه انسان‌ها به خاطر سرشت پاک و مقدسشان میل دارند صفات نیک انسانی داشته باشند. هیچ انسانی پیدا نمی‌کنید که در خلوت خود، بنشیند و از ته دل آرزو کند انسان بدی باشد. این میل به خوب بودن در ذات همه ما انسان‌ها هست. نه تنها میل به خوب بودن در ما وجود دارد بلکه خواهان رشد و کسب موفقیت نیز هستیم؛ اما چرا باینکه این سرشت پاک در ما هست ولی برخی از افراد دست به کارهای ضداجتماعی و ضد انسانی می‌زنند و یا چرا برخی دیگر در زندگی خود در تلخی و شکست به سر می‌برند، درواقع می‌توان گفت نداشتن برنامه‌ای هدفمند و منظم باعث بسیاری از ناکامی‌ها شده است. در این کتاب شیوه‌هایی ارائه شده تا با مطالعه آن، اول اینکه در خوانندگان ایجاد انگیزه شود و سپس با انجام روش‌های پیشنهادی تغییراتی در عقاید و رفتارهای اشخاص ایجاد شود و به زندگی دلخواه خود دست پیدا کنند.

من تلاش کردم تغییرات چشمگیری در زندگی‌ام ایجاد کنم اما شوربختانه راه به جایی نبردم و هر بار ضربه سنگین‌تری نسبت به شکست قبلی بر من

وارد می‌شد. از لحاظ احساسی در شرایط نامطلوبی بودم؛ ناامیدی تمام وجودم را فراگرفته بود؛ ازدواج ناموفق، شکست‌های پی‌درپی مالی، عدم ثبات شغلی، تحصیلات ناتمام، نداشتن جایگاه اجتماعی مناسب عواملی بودند که مرا به مسیر بسیار خطرناکی سوق دادند و باعث شدند

دست‌به‌کارهایی بزنم که در شأن یک انسان نبود؛ اما بعد از یک اتفاق بسیار تلخ و قرار گرفتن در یک موقعیت سخت و تحمل دردهای روحی و روانی بسیار، خداوند مهربان مرا متوجه واقعیت ساخت و بر آن شدم تا در خلوت خود به این بیندیشم که من با خودم و زندگی‌ام چه کرده‌ام و دریافتم هر اشتباهی مرا یک گام به واقعیت نزدیک کرده است؛ تکرار اشتباهات مرا به‌جایی برد که یک «مرز» بود. مرز بین نابودی و زندگی، در اینجا بود که دست کشیدم و کوتاه آمدم و با واقعیت، زندگی را از نو شروع کردم؛ لذا شروع به نوشتن حال و احوال و شکست‌ها و ناکامی‌های خود کردم و دیدگاهم نسبت به زندگی تغییر کرد و تصمیم گرفتم این تجربیات و درکم از زندگی را به‌صورت کتاب دریاورم تا بلکه کمکی به خودم و افراد جامعه‌ام کرده باشم.