

غول نگرانی
خود را شکست دهید

ایوب نور محمدی



سرشناسه	: نورمحمدی، ایوب، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: غول نگرانی خود را شکست دهید / مولف ایوب نورمحمدی.
مشخصات نشر	: قم: مرکز نشر کتاب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۹ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۵۲۲۲-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: نگرانی
موضوع	: Worry
موضوع	: موفقیت
موضوع	: Success
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱ / ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۶۷۵۱۱



مرکز نشر کتاب

عنوان کتاب: غول نگرانی خود را شکست دهید

مولف: ایوب نور محمدی

ناشر: مرکز نشر کتاب-قم (۳۷۷۴۳۲۹۱-۰۲۵)

چاپ و صحافی: المپیک-قم

شمارگان: ۱۰۰

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۵۲-۲۲-۴

قیمت: ۲۰.۰۰۰ تومان

تقدیر و تشکر

حضرت آیت الله اعرافی دامت برکاته به پاس زحمات و حمایت های
معتوی شما از درگاه خداوند متعال توفیق روز افزون را خواستارم.
و امیدوارم در این مسیر پر پیچ و خم مسئولیت (آقا امام زمان عجل الله تعالی فرجه)
یاریگر شما باشد.

من الله توفیق ایوب نور محمدی

فهرست

- مقدمه مؤلف: ۹
- پیش مطالعه: ۱۱
- درس اول: هر روز را برای همان روز زندگی کنیم ۱۳
- درس دوم: دستور معجزه آسا ۱۷
- درس سوم: نگرانی با شما چه می کند؟ ۲۳
- درس چهارم: فنون اصلی غلبه بر نگرانی ۲۹
- درس پنجم: با نگرانی های شغلی چه کنیم؟ ۳۷
- درس ششم: چگونه ذهن را از شر انبوهی از نگرانی رها سازیم ۴۱
- درس هفتم: نگذاریم خوره نگرانی به جانمان بیفتد ۴۷
- درس هشتم: چکار کنیم نگرانی دست از سرما بردارد ۵۳
- درس نهم: چگونه با مسائل غیر قابل اجتناب کنار بیایید؟ ۵۷
- درس دهم: به نگرانی هایتان دستور «ضرر بس» بدهید ۶۳
- درس یازدهم: آب در هاون نکوید ۶۹
- درس دوازدهم: کلماتی که زندگی شمارا زیرو رو می کند ۷۳
- درس سیزدهم: ارزش والای تلافی نکردن ۷۹
- درس چهاردهم: از ناسپاسی دیگران رنجیده خاطر نشوید ۸۳
- درس پانزدهم: داشته ها یا نداشته ها مسئله این است ۸۹

درس شانزدهم: از لیمو ترش های زندگی شربت درست کنید..... ۹۵

درس هفدهم: قانون طلایی غلبه بر نگرانی ها..... ۱۰۱

درس هجدهم: چگونه از نگرانی، انتقاد دوری کنیم؟..... ۱۰۹

درس نوزدهم: چه چیزی شمارا خسته می کند؟ برایش چه می کنید؟..... ۱۱۵

www.Ketab.ir

مقدمه مؤلف:

باتوجه به دغدغه حاصل شده از تبلیغ، مشاوره، و تدریس خصوصا در مناطق محروم کشور، به دلیل احساس نیاز برای برقراری آرامش مطلوب تر، در سطوح مختلف (فردی و بین فردی، خانواده و جامعه) که باید برخاسته از تعقل و تدبر و یادگیری تکنیک‌ها و راحل های مبارزه و درمان نگرانی‌ها موجود و بعضا خیالی باشد. به این باور رسیدم که باید چاره‌ای اندیشید.

این کتاب برگرفته از کتاب آئین زندگی، نویسنده محبوب، دیل کارنگی می‌باشد. کتاب بسیار ارزشمندی که هر خوانند و مخاطبی را به وجد می‌آورد.

توجه به این نکات برای شناخت این اثر مفید خواهد بود. (انشاءالله)؛

۱) ساده تر کردن عبارات و مفاهیم و تغییر بعضی از اسامی که مانع انس مخاطب با کتاب و یادگیری مفاهیم اصلی آن می‌شود

۲) خلاصه نویسی و پرهیز از تکرار مطالب؛

۳) روان نویسی و در نظر گرفتن حوصله مخاطب؛

۴) پرداختن به مساله نگرانی، علت‌ها و راهکارها؛

با آرزوی سلامتی و آرامش؛ (ایوب نورمحمدی)

پیش مطالعه:

چند پیشنهاد برای مطالعه بهتر کتاب

۱. اشتیاقی عمیق برای غلبه بر نگرانی در خود تقویت کنید
۲. قبل از مطالعه درس بعد، هر درس را دوبار بخوانید.
۳. در هنگام مطالعه از خود پرسید چگونه این پیشنهادها را به کار ببرید.
۴. زیر پیشنهادهای مهم خط قرمز بکشید.
۵. در هر فرصتی این اصول را به کار ببرید.
۶. این کتاب را تا مرحله یادگیری هر ماه تکرار کنید.
۷. هر هفته پیشرفت های خود را بررسی کنید
۸. سعی کنید تجربیات خود را در جمع دوستانه مطرح کنید.