

www.ketab.ir

به خودت بیا

نویسنده: فرخنده قنبری نیک





انتشارات نسل روشن

به خودت بیا

سرشناسه: قنبری نیک، فرخنده، ۱۳۷۱-

عنوان و نام پدیدآور: به خودت بیا/ نویسنده فرخنده قنبری نیک.

مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۹۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۹۵۰-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: خودشناسی Self-perception

خود یاری Self-help techniques

موفقیت Success

رده بندی کنگره: BE۷۴۴/۳

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۴۶۲۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نویسنده: فرخنده قنبری نیک

ناشر: نسل روشن

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۹۵۰-۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵,۰۰۰ تومان - نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

گرافیک: علیرضا زمانی

نشانی: تهران - خیابان انقلاب - خیابان دانشگاه - خیابان شهید نظری -

پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد ۴۲B تلفن تماس: ۶۶۹۵۳۱۲۶ - ۰۲۱

| www.nasleroshan.com |



| Info@nasleroshan.com |

■ فهرست

۹	مقدمه:
۱۱	من
۱۴	آخر چرا اینگونه ایم؟
۲۲	هدف
۴۱	آیا من تنبل هستم یا احساس من این است؟
۴۷	عادت‌ها
۵۲	اراده
۵۹	خلاقیت
۶۹	خجلی
۷۷	موفقیت

گاهی ما انسان‌ها خود را فراموش می‌کنیم یا می‌خواهیم فراموشمان کنند. اگر دیگران ما را فراموش کنند، آسیب جبران‌ناپذیری نیست؛ اما اگر خودمان، خود را فراموش کنیم، بی‌رحمانه است. باید سعی کنیم خودمان را بشناسیم تا بتوانیم از حصارهای شکستگی و بیله‌های ناامیدی که دور خود تنیده‌ایم، نجات پیدا کنیم. شناخت پیدا کردن زیاد سخت نیست. مثل چیزی که به آن احتیاج دارید و به دنبال بهترین نوع یا بهترین مارکش می‌گردید. ما نیز مخلوق هستیم و آفریدگار ما را با درجات گوناگون و به شکل‌های متفاوت خلق کرده است، اما برای ما کاتالوگ در نظر نگرفته است. که مثلاً فلانی مخترع فلان وسیله در سال فلان خواهد بود، نه. او به ما این اجازه را داده است که با شناخت خود و علایقمان به راه خود ادامه دهیم. از این رو ما باید خود را بشناسیم و بدانیم خود و محیطمان از ما چه توقعی دارد و بیندیشیم از چه راه‌هایی می‌توانیم این توقع‌ها را برطرف کنیم. (تمامی مطالب کتاب به هم مرتبط هستند پس تا آخر کتاب نگاهتان را از ما دریغ نکنید.)