

آیین خودباوری و شجاعت

راهکارهای کاربردی برای افزایش اعتماد به نفس، شجاعت در زندگی و نبرد با کمرویی

www.ketab.ir

کارن امانی

جامعه‌شناس، نویسنده، استاد سخنوری و سخنرانی

بنیان‌گذار و استاد مؤسسه سخنوری تیسفون

سرشناسه: امانی، محمود، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور: آیین خودباوری و شجاعت/کارن امانی
مشخصات نشر: تهران: اندیشه عصر، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۲۲۸ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۱-۵۱۸-۳
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۲۶
موضوع: اعتماد به نفس، عزت نفس و خودسازی
رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۰۶۸۸

www.ketab.ir

نویسنده: کارن امانی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
تعداد صفحات: ۲۲۸
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان
حق چاپ و نشر این اثر برای نویسنده محفوظ است.
تلفن دفتر فروش: ۰۹۱۱۴۱۲۱۴۷۱-۰۱۱۴۴۷۳۳۸۶۲
سایت تیسفون و فروشگاه این اثر: www.tisfoon.org

فهرست

۷	 درباره نویسنده
۹	 پیشگفتار
۱۳	 تعریف اعتمادبه نفس
۱۴	 علایم افراد دارای ضعف در اعتمادبه نفس
۱۷	 اهمیت اعتمادبه نفس در زندگی
۱۸	 تأثیرات منفی ضعف اعتمادبه نفس در زندگی
۱۹	 فواید اعتمادبه نفس در زندگی
۲۰	 دلایل ضعف در اعتمادبه نفس
۲۲	 راهکارهایی برای افزایش اعتمادبه نفس
۲۳	 نقشه پیروزی
۲۷	 سنجش و آگاهی
۲۸	 خودآگاهی: شناسایی دلایل و ریشه‌ها
۲۹	 خودآگاهی: شناسایی افراد
۳۰	 خودآگاهی: شناسایی موقعیت‌ها
۳۱	 توجه
۳۲	 انگیزه
۳۴	 زبان بدنتان را کنترل کنید
۳۶	 بپذیرید که مشکل بزرگی وجود دارد
۳۷	 داوران در کمین را فراموش کنید
۳۹	 رسالت در زندگی
۴۱	 هدفمند زندگی کنید
۴۳	 اراده
۴۷	 منظم زندگی کنید
۴۸	 دوری از دغال‌های خیس
۴۹	 ضعف‌هایتان را شناسایی و آنها را برطرف کنید
۵۱	 خوشبین‌دار باشید
۵۲	 هوش هیجانی را در خودتان تقویت کنید

۵۴	 فن بیان
۵۶	 با تن صدای رسا سلام، احوالپرسی و خداحافظی کنید
۵۷	 با همه افراد، یکسان برخورد و رفتار نکنید
۵۸	 دقت کنید
۶۰	 خوشبختی خودتان را مشروط نکنید
۶۲	 نبرد با اندیشه‌های اهریمنی: نبرد با افکار منفی
۶۶	 قصر شیشه‌ای را رها کنید
۶۸	 شجاع باشید
۷۲	 نبرد با کمروبی
۸۱	 ارزشمند و با عزت نفس زندگی کنید
۸۶	 قاطع و جرئتمند باشید
۱۰۹	 تکنیک آینه
۱۱۰	 دنیای اطرافتان را با انرژی مثبت تزئین کنید
۱۱۱	 به کودک درونتان توجه کنید
۱۱۶	 به حقوق خودتان آگاه باشید و از حقتان دفاع کنید
۱۱۷	 شاد باشید و از زندگی لذت ببرید
۱۲۰	 قدردان و سپاسگزار باشید
۱۲۱	 نیک‌اندیش و مثبت‌اندیش باشید
۱۲۲	 ارزشهای شخصی در زندگی
۱۲۵	 درآمدهای خود را افزایش دهید
۱۲۶	 مشاور داشته باشید
۱۲۸	 مربی شخصی استخدام کنید
۱۲۹	 با انسان‌های موفق و با افکار بزرگ معاشرت کنید
۱۳۱	 برخلاف جهت رود شنا کنید
۱۳۳	 کار بزرگ
۱۳۵	 هوش مالی و مدیریت مالی زندگی
۱۳۷	 مدیریت زمان
۱۳۹	 دفتر ثبت زندگی

- ۱۴۰ ورزش کنید
- ۱۴۲ لشکر شما چه نقاط قوتی دارد
- ۱۴۴ ماجراجویی کنید
- ۱۴۶ سه راهکار فوری
- ۱۴۷ ظاهر آراسته داشته باشید
- ۱۴۸ بها ندادن به قضاوت نابجای دیگران
- ۱۵۱ احساساتتان را سرکوب نکنید
- ۱۵۳ ایده‌هایتان را اجرا کنید
- ۱۵۴ عاشق کارتان باشید
- ۱۵۶ انسان حاشیه‌ای نباشید
- ۱۵۸ وانمود کنید که اعتماد به نفس بالایی دارید
- ۱۶۰ عادت‌های مثبت زندگی‌تان را افزایش دهید
- ۱۶۲ در کاری فعالیت کنید که در آن تخصص و مهارت دارید
- ۱۶۳ خردمندانه مشورت بگیرید
- ۱۶۴ مطالعه کنید
- ۱۶۶ خودتان را فقط به خودتان ثابت کنید
- ۱۶۸ قدر خودتان را بدانید
- ۱۶۹ غر نزنید، یک شمع روشن کنید
- ۱۷۰ در امور خیریه شرکت نمایید
- ۱۷۱ همواره در حال آموختن باشید
- ۱۷۴ مهارت جدید بیاموزید
- ۱۷۶ انتقاد بی‌جا ممنوع
- ۱۷۷ حق دارید اشتباه کنید
- ۱۷۸ شکست: آموزگار یا دشمن؟
- ۱۷۹ فواید تنهایی: تنهایی مدیریت شده
- ۱۸۱ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید
- ۱۸۲ خودانتقادی را رها کنید
- ۱۸۳ تمرین تصویرسازی ذهنی

پیشگفتار

به نام خداوند مهر و خداوند داد

درود پرمهر من به شما خوانندگان ارجمند این کتاب. اکنون که این کتاب را می‌نویسم در دهه چهل زندگی‌ام در حال آموختن و آموزش هستم. زندگی من در چهارده سالگی متحول شد. من در روستای کوچکی به نام دریاسر، از روستاهای زیبای شهرستان محمودآباد استان مازندران بدنیا آمدم. حدوداً ۱۰ ساله بودم که قضاوت در مورد رفتار خودم و نیز مقایسه خودم با دیگران را هوشمندانه‌تر نسبت به قبل در زندگی‌ام لمس کردم. چراها وارد زندگی من شد. چرا من اینگونه رفتار می‌کنم؟ چرا این اشتباه را انجام دادم؟ چرا فلانی این حرف را به من زد؟ چرا وضعیت من باید این باشد؟ و دهها چرای دیگر که آرام آرام آرامش را از من ربود. حوالی سال ۱۳۷۲ و در مرداد ۱۴ سالگی متوجه شدم من کمرو هستم. در ارتباط با دیگران صورتم سرخ می‌شد، خوب صحبت نمی‌کردم و بسیاری اوقات احساس خود کمترینی بود که همراه همیشگی ناخواسته من بود. نمی‌توانم و نمی‌شود و بدبختی همیشه کنارم حاضر بودند و جز احساس ناتوانی و ناامیدی فایده‌ای برای من نداشتند. در درس‌هایم ضعیف بودم. خواستم بهتر باشم، تلاش می‌کردم، زورم را می‌زدم اما نمی‌شد. در آن سالها کسی به من نگفته بود که مشکل از اعتماد به نفس و افکار منفی من است و اگر بتوانم آنها را تغییر دهم، زندگی‌ام تغییر خواهد کرد. در یک روز گرم تابستانی در سال ۱۳۷۲ در حالیکه آماده ورود به دبیرستان بودم زندگی من برای همیشه متحول شد. کتابی را خریدم به نام تاریخ کامل ایران نوشته استاد عبدالله رازی. من این کتاب را به خاطر علاقه‌ام به تاریخ خریده بودم فارغ از عمق تاثیری که این کتاب بر زندگی‌ام وارد خواهد کرد. در مغازه پدرم شروع به خواندن این کتاب کردم و بعد از یک هفته من دیگر آن آدم سابق نبودم. زندگی‌ام به قبل و بعد از خواندن این کتاب تقسیم شد. جمله‌ای از زرتشت در این کتاب بود بدین مضمون که هر کسی در زندگی با تلاش می‌تواند سوشیانت و منجی خود و دیگران باشد. یادم می‌آید که بارها من این جمله زیبا را خواندم و با خواندنش شمع امید در دلم زنده شد. این جمله برای من در واقع نوری بود در دل تاریکی. آنقدر

از خواندن آن کتاب لذت بردم که خواندنش با اینکه کتاب حجیمی بود فقط یک هفته طول کشید. بعد از یک هفته من آن انسان قبلی نبودم. نبرد من آن روز آغاز شد. من خواستم سوشیانت زندگی خودم و دیگران باشم و شدم. تصمیم گرفتم با جدیت درس بخوانم. تصمیم گرفتم مثل یک انسان شکست خورده فکر نکنم، همانند یک انسان شکست خورده زندگی نکنم. تصمیم گرفتم به چیزهایی که نمی‌خواهم فکر نکنم و بر روی چیزهایی که در زندگی می‌خواهم و آرزو دارم تمرکز کنم. از جایم بلند شدم و تلاش کردم از جاییکه دوست ندارم به سمت رویاها و جاییکه می‌خواستم جابجا شوم. تا قبل از آن روز من تسلیم سرنوشتی بودم که فکر می‌کردم نمی‌توانم آن را تغییر دهم. خودم را انسان ساده‌ای می‌دانستم که توان تغییر آن را ندارد. آن روزها از اینکه انسان ساده و کمرویی هستم در رنج بودم اما بعدها پذیرفتم انسان ساده و کمرو هم می‌تواند موفق شود. خواستم مسیر زندگی‌ام را تغییر دهم و این کار را کردم.

من که در دوران تحصیل گذشته دانش آموز خوبی نبودم، در دوران دبیرستان تقریباً همیشه شاگرد دوم کلاس بود. بعدها در دانشگاه رشته علوم اجتماعی خواندم. در طول دوران تحصیلی لیسانس، تقریباً همیشه شاگرد اول کلاس بودم. سپس در مقطع کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی ادامه تحصیل دادم. در سال ۱۳۸۷ به آرزوی دیرینه‌ام دست یافتم و استاد جامعه‌شناسی در دانشگاه شدم. تلاش کردم در طول دوران تدریس از هیچ کوششی برای آموختن فروگذار نکنم و در تمام طول سالهای تدریس عاشقانه جامعه‌شناسی و ارتباطات را آموزش دادم. بمدت سه سال عضو رسمی انجمن جامعه‌شناسی آمریکا بودم و در حال حاضر عضو انجمن جامعه‌شناسی ایران هستم. موفقیت‌هایی که در طول نبردم در زندگی برای غلبه بر کمرویی و ضعف اعتماد به نفس بدست آوردم سبب شد تا در سال ۱۳۹۱ به فکر تاسیس موسسه سخنوری تیسفون بیافتم و در سال ۱۳۹۲ رسماً موسسه سخنوری تیسفون را برای کمک به هموطنانم در شهر محمودآباد استان مازندران تاسیس کردم. اکنون در کلاسهایم فن بیان، سخنوری، موفقیت، سخنرانی، نبرد با کمرویی، اعتماد به نفس و رسیدن به سرزمین شهادت و شجاعت را تدریس می‌کنم. زندگی من نبردیست بین نیکی و بدی، بین ناتوانی و توانایی. من انتخاب کردم تا به راحتی تسلیم روزگار نشوم، من تصمیم گرفتم تا به قضاوت‌های نابجای دیگران توجهی نکنم،