

به نام خدا

خودشناسی با طرح پرتقال

محسن طالب نژاد کاسگری

انتشارات سیمرغ خراسان ۱۳۹۳

سرشناسه: طالب نژاد، محسن، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور: خودشناسی با طعم پرتقال / محسن طالب نژاد کاسگری.
مشخصات نشر: مشهد: سیمرغ خراسان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۲۹-۷۴-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: عزت نفس
موضوع: خودشناسی
موضوع: اعتماد به نفس
رده بندی کنگره: ۱۲۹۳/۵/۶۴ ط BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۳۷۰۴۱



مشهد - مطهری شمالی ۶۴ - پلاک ۳۷

۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰ - www.SimorghKhorasan.ir

نام کتاب: خودشناسی با طعم پرتقال

مؤلف: محسن طالب نژاد کاسگری

ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان

طرح جلد و صفحه آرا: روح الله برزنونی

ویراستار: جواد حقیقت خواه

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: رقعی / چاپ اول ۱۳۹۳

چاپ: دقت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۲۹-۷۴-۰

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	خودت را باور کن
۱۷	خودت را باور کن
۱۸	خودباوری انسانی
۱۸	خودباوری فردی
۱۸	خودباوری اعتقادی
۱۹	خودباوری ملی
۱۹	راه‌های تقویت خودباوری
۱۹	اعتماد به نفس
۲۰	عزت نفس
۲۹	سه گام برای کسب این ابزار
۳۰	اعتماد به نفس کاذب بالا
۳۳	خستگی
۳۳	سستی و رخوت
۳۳	کاهش فعالیت
۳۳	تغییرات فیزیکی
۳۴	کاهش یا افزایش وزن
۳۵	شیوه‌های ایجاد و تقویت اعتماد به نفس
۴۲	ویژگی‌های افراد دارای اعتماد به نفس
۴۳	زندگی آگاهانه
۴۴	بخشیدن خود و خودپذیری

مسئولیت پذیری

۴۴

ابراز وجود و قاطعیت داشتن

۴۵

زندگی هدفمند و برنامه مشخص

۴۵

یکپارچگی و هماهنگی

۴۵

عزت نفس؛ رمز موفقیت و سلامت

۴۹

رویکرد اسلام نسبت به عزت نفس

۵۰

نیازهای مربوط به عزت نفس

۵۱

ریشه‌های اعتماد به نفس

۵۲

نشانه‌های ضعف اعتماد به نفس

۵۳

علائم و نشانه‌های روانی ضعف اعتماد به نفس

۵۳

خواستن توانستن است

۵۴

استقلال انسان

۶۰

خصوصیات افراد با خودباوری بالا

۶۵

افزایش خودباوری

۶۶

گوش به زنگ علایم منفی بودن

۶۷

علایم مثبت زبان گفتار

۶۸

خودتان را تخریب نکنید.

۷۰

ترس پنهانی

۸۵

احساس گناه

۸۵

همیشه داوطلب باشید.

۸۵

مهارت جدید بیاموزید.

۸۶

۸۶	مسئولیت پذیر باشید
۸۸	خود کمبینی
۸۹	احساس مهم بودن
۹۰	پرخاشگری
۹۲	اعتماد به نفس در کودکان
۹۴	تأثیر رفتار والدین
۹۴	الگوی مناسب
۹۵	شناخت باورهای نادرست کودکان
۹۵	محبت کردن
۹۶	روش صحبت کردن
۹۶	محیط خانه و خانواده
۱۰۶	سرعت بخشی به خودباوری و خود اکتیایی
۱۰۸	انتظار بدترین چیزها
۱۰۹	گوش کردن موسیقی نشاط بخش
۱۰۹	امتحان یک چیز جدید
۱۰۹	نقشه برای انجام کار جدید
۱۰۹	خلق چیزی نو
۱۱۰	استفاده از قوه تخیلتان
۱۱۰	استفاده از بدن
۱۱۱	پر کردن ذهن از خاطرات مثبت
۱۱۱	فکر کردن به آینده

- ۱۱۱ گذشته مساوی حال نیست.
- ۱۱۲ مهربان بودن با خود
- ۱۱۲ آشنایی با عملکرد ذهن
- ۱۱۳ تقویت مهارت‌های اجتماعی
- ۱۱۳ توجه به بیرون
- ۱۱۳ انتخاب اطرافیانان مثبت اندیش
- ۱۱۴ جذب اطلاعات، تأثیرات و احساسات مثبت
- ۱۱۵ پرورش ذهن
- ۱۲۳ درباره اهدافتان با خود گفتگو کنید
- ۱۲۳ تصمیم گرفتن را تمرین کنید
- ۱۲۴ نتایجی را که می‌خواهید مجسم کنید
- ۱۲۴ در برخی زمینه‌ها متخصص شوید
- ۱۲۴ با خود مهربان باشید
- ۱۲۵ شکست پلی برای پیروزی
- ۱۲۵ توکل به خدا را فراموش نکنید.
- ۱۲۶ در تعارف کردن خود را کوچک نکنید.
- ۱۲۶ به لبخند زدن عادت کنید.
- ۱۳۰ هرگز التماس نکنید.
- ۱۳۱ ارزش خود را بشناسید.

- ۱۳۱ آماده پذیرش شکست باشید.
- ۱۳۲ فعال باشید.
- ۱۳۳ از وقت خود درست و کامل بهره ببرید.
- ۱۳۳ با جهان ارتباط خود را حفظ کنید.
- ۱۳۴ به خودتان عشق بورزید.
- ۱۳۵ از خود به خوبی یاد کنید.
- ۱۳۸ فداکاری بیش از حد، عدم توجه به خود
- ۱۳۸ فداکاری
- ۱۳۹ اعتماد به نفس، خودپرستی نیست
- ۱۴۰ به خود برسید
- ۱۴۱ احساس شایستگی کنید.
- ۱۴۲ احساس گناه، بزرگترین مانع
- ۱۴۲ با خود برخوردی ملایم داشته باشید
- ۱۴۴ مشکل در دیدن تصویر ذهنی
- ۱۴۴ اصل نگهداری
- ۱۴۵ همیشه در جیب خود پول داشته باشید.
- ۱۴۶ آن چه دارید یادآوری کنید.
- ۱۴۶ در پی کسب موفقیت باشید هر چند کوچک
- ۱۴۷ همیشه تبسمی بر لب داشته باشید.

- ۱۴۸ حالت‌ها، رفتارها را شکل می‌دهند.
- ۱۴۸ تنفس عمیق را تمرین کنید.
- ۱۴۹ خوب بخوابید.
- ۱۴۹ بر خود مسلط باشید.
- ۱۵۰ کمک به دیگران
- ۱۵۲ دگرگون شوید.
- ۱۵۴ خود را مأخطاب نکنید
- ۱۵۵ از بحث کردن جداً اجتناب کنید.
- ۱۵۵ به دیگران عشق بورزید.
- ۱۵۶ همه را ببخشید.
- ۱۵۶ خود را نیز ببخشاید
- ۱۵۷ رفتار شما جدا از شماست
- ۱۵۷ کسی را تحقیر نکنید.
- ۱۵۸ در تعارفات کلامی خود را تحقیر نکنید
- ۱۶۰ از خوبی دیگران، قدردانی و تشکر کنید.
- ۱۶۰ درباره اعتماد به نفس فکر کنید.
- ۱۶۱ تکرار و تلقین را جدی بگیرید.
- ۱۶۱ در فرهنگ لغات خود شکست را تجربه معنی کنید.
- ۱۶۲ مسئولیت پذیر باشید.
- ۱۶۳ عذر تراشی نکنید.
- ۱۶۳ در تصمیم‌های خود، تأخیر نیفکنید.

- کتاب‌های الهام بخش بخوانید. ۱۶۴
- رهبر باشید. ۱۶۵
- لباس خود و فرزند خود را تغییر دهید. ۱۶۶
- بازیچه نشوید. ۱۶۶
- احساسات خود را ابراز کنید. ۱۶۷
- انتظارات و خواسته‌های خود را به طور واضح بگویید. ۱۶۸
- سرعت راه رفتن خود را افزایش دهید. ۱۶۸
- تبریک و تسلیت بگویید: هدیه بدهید و بگیرید. ۱۶۹
- حمایت خانواده را بگیرید. ۱۶۹
- گام‌های ترقی ۱۷۰
- به توانایی‌هایت فکر کن ۱۷۰
- برای رسیدن به موفقیت مصمم باش ۱۷۱
- به خودت قول بده و به آن پایبند باش! ۱۷۱
- چکیده اندیشه‌ها ۱۷۶
- فهرست و منابع ۱۸۰