

۱/۱/۲۵

۲۰۸۷۵۴

موفقیت نامحدود (۱)

اعتماد به نفس، کلید موفقیت

۴۰ نکته‌ی کاربردی برای پرورش اعتماد به نفس

www.ketab.ir

سید مجتبی حورایی



انتشارات یوسا

حورایی، سیدمجتبی
اعتماد به نفس کلید موفقیت / سیدمجتبی حورایی
۱۶۰ ص
۴۰ نکته‌ی کاربردی برای پرورش اعتماد به نفس
اعتماد به نفس
BF ۵۷۵
۱۵۸/۱
۶۰۵۴۴۲۸

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی
موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



- نام کتاب: اعتماد به نفس کلید موفقیت
- سال چاپ: ۱۴۰۳
- نویسنده: سیدمجتبی حورایی
- تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
- ویراستار: علی ابوطالبی
- چاپ: احمدی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۴۹-۲
- ترجمه: جعفری: روشنگر
- نوبت چاپ: پنجاه و پنجم (پنجم لیوسا)
- قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۱. خاطره‌ی یک اضطراب ۷
۲. باورهای خود را تغییر دهید ۱۱
۳. باورهای درست و مثبت: زیرساخت اعتماد به نفس ۱۳
۴. اعتماد به نفس، نه به هر قیمتی! ۱۴
۵. اعتماد به نفس کاذب چیست؟ ۱۶
۶. اعتماد به نفس، اعتماد به «نفس» نیست ۱۸
۷. اعتماد به نفس اکتسابی است نه ذاتی ۲۱
۸. خود باوری منافاتی با خدا باوری و توکل ندارد ۲۴
۹. آیا اعتماد به نفس به غرور نمی‌انجامد؟ ۲۶
۱۰. اعتماد به نفس یعنی ماور و احساس «می‌توانم» ۲۸
۱۱. اعتماد به نفس تا آنجایی که فقط اگر بخواهید... آیا می‌خواهید؟! ۳۰
۱۲. به خودتان «برجسب» ندهید ۳۳
۱۳. لطفاً تعمیم ندهید ۳۵
۱۴. احساس شایستگی کنید ۳۸
۱۵. خویشتن دوستی، خود شیفتگی و غرور نیست ۴۲
۱۶. روش نادرست کسب انرژی برای دست یافتن به اعتماد به نفس ۴۴
۱. جلب توجه ۴۵
۲. جلب ترحم ۴۹
۳. تهدید و پرخاش و ارعاب ۵۱
۱۴. کاری مفید و ارزشمند انجام دهید ۵۳
۱۵. هر روز داشته‌های خود را مرور کنید ۵۶
۱۶. موفقیت‌های پیشین خود را به یاد بیاورید ۶۰
۱۷. از مرور شکست‌ها و ناکامی‌ها دست بردارید ۶۴
۱۸. یک قدم کاربردی: به دنبال کسب موفقیت‌های کوچک باشید ۶۷
۱۹. خود را سرزنش نکنید ۷۲
۲۰. خود را ببخشید و با خود مهربان باشید ۷۵
۲۱. مسئولیت‌پذیر باشید ۷۹

۲۲. اشتباه‌تان را بپذیرید و عذرتراشی نکنید ۸۳
۲۳. اشتباه، فاجعه نیست ۸۶
۲۴. مانند کسانی رفتار کنید که اعتماد به نفس دارند ۹۱
۲۵. آیا شما کم‌رو هستید؟ ۹۵
۲۶. غلبه بر اضطراب: چگونه در مقابل جمع صحبت کنیم ۹۸
- قانون این است: بترس ولی انجام بده ۱۰۱
۲۷. معاشرت با دیگران ۱۰۳
۲۸. حضور پررنگ، برجسته و همیشگی در میهمانی‌ها ۱۰۶
- پذیرایی از میهمان ۱۱۰
۲۹. خود را به دیگران وابسته نکنید ۱۱۲
۳۰. در پی تأیید دیگران نباشید ۱۱۵
۳۱. اولویت جلب رضایت خداست نه خلق خدا ۱۱۸
۳۲. آنجا که لازم است، جرأت کنید و «نه» بگویید ۱۲۳
۳۳. اگر قرار است «نه» بگویید صریح و شفاف باشید ۱۲۸
۳۴. از تحقیر و قضاوت دیگران سست نشوید ۱۳۲
۳۵. به دیگران کمک کنید ۱۳۶
۳۶. نقش تأثیرگذار تلقین ۱۳۹
- تلقین مثبت ۱۴۱
- تلقین منفی ۱۴۲
۳۷. تصور کنید که می‌توانید ۱۴۴
۳۸. خود را تشویق کنید ۱۴۷
۳۹. تصمیم‌ها را عملی و کارهای نیمه‌تمام را تمام کنید ۱۵۰
۱. تصمیم‌ها را عملی کنید ۱۵۰
۲. کارهای نیمه‌تمام را تمام کنید ۱۵۲
۴۰. مجاورت با کسانی که اعتماد به نفس دارند ۱۵۴
- سخن پایانی: قدم‌های نه‌گانه ۱۵۷

به نام آنکه به ما گفتن آموخت

اگر می خواهید تغییری مثبت در زندگی تان ایجاد کنید، اگر دوست دارید در جمع با آرامش و تسلط صحبت کنید، اگر می خواهید اهداف خود را مصمم و با گام های راسخ دنبال کنید، اگر تمایل دارید جرأت «نه گفتن تان» را بیشتر کنید و اگر می خواهید در مقابل تحقیر، تمسخر یا انتقادهای بی جای دیگران خود را نبازید، بهتر است بدانید که به خودباوری و پرورش اعتماد به نفس نیاز دارید.

سال ها پیش (حدود سال ۱۳۷۶) کتابی را با عنوان اعتماد به نفس در ۱۰ روز نوشتم که ابجد، طالع و عنایت الهی با استقبال خوب خوانندگان مواجه شد و نزدیک به سی بار تجدید چاپ گردید. اکنون که حدود شانزده سال از نگارش اولیه ی آن کتاب می گذرد، بسیار لازم و ضروری دیدم که آن را بازنویسی کنم تا ضمن نگارش مطالب جدید، نوشته های قبلی نیز پاکیزه تر و کاربردی تر شود.

به هر حال مسلم است پس از حدود بیست سال مشاوره و تدریس دوره های NLP و موفقیت، ازدواج و خانواده ی موفق و غیره تجربه و آگاهی این جانب نیز متفاوت از گذشته باشد، به ویژه آنکه به لطف و توفیق الهی در خلال این سال ها با استادی حکیم، فرزانه و کم نظیر همچون استاد مهدی عدالتیان آشنا شدم که به برکت این آشنایی و بهره مندی از دانش و آگاهی ایشان و متأثر از شخصیت بسیار مثبت و تأثیرگذارشان، تحولاتی مثبت را در زندگی ام تجربه کردم. اکنون که با

راهنمایی هایشان، موفق شدم کتاب اعتماد به نفس کلید موفقیت را کاملاً اصلاح و بازنویسی کنم، ضمن ادای احترام و تقدیر از استاد ارجمندم از شما خوانندگان محترم تقاضا می‌کنم که پس از مطالعه، نظرات و پیشنهادهای خود را از طریق سایت شخصی اینجانب اعلام بفرمایید.

هم‌چنین برای آگاهی از کلاس‌ها، دوره‌های آموزشی،
آشنایی با سایر محصولات فرهنگی (کتاب‌ها و لوح‌های
فشرده) و پاسخ به پرسش‌های مرتبط خود حتماً به سایت
www.hooraei.com مراجعه بفرمایید.

با احترام
سید مجتبی حورایی

www.ketab.ir