

بنا محند اوند دانا و حکم

اسرار ذهن موفق و داشتن اعتماد به نفس

حبیبه بابایی

سارا مهماندوست



انتشارات نظری

اسرار ذهن موفق و داشتن اعتماد به نفس / حبیبه بابایی ، سارا مهماندوست.

تهران : انتشارات نظری، ۱۴۰۴

۶۴ / صفحه

۹۷۸-۶۲۲-۳۳۵-۳۳۹-۰

فیبا

اعتماد به نفس

موفقیت

عزت نفس

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

موضوع

مهماندوست، سارا، ۱۳۸۷-

BF۵۷۵

۱۵۸/۱

۱۰۴۲۴۸۰۳

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

نام کتاب : اسرار ذهن موفق و داشتن اعتماد به نفس

نام نویسنده: حبیبه بابایی ، سارا مهماندوست

نوبت چاپ : اول-۱۴۰۴

شمارگان : ۵۰

« کلیه حقوق مادی ، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد »

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی‌عصر (عج) ، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) ،

نبش خیابان فتحی شقاقی ، جنب بانک سپه پلاک ۳۲ ، طبقه ۲ ، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com



انتشارات نظری

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵

همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

قیمت : ۲۲۳۰۰۰۰ ریال

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
مقدمه.....	۷
داشتن ذهن موفق.....	۹
در تنهایی برای داشتن ذهن موفق تلاش کنید :.....	۱۰
در زمان کار کردن به ذهن خود آگاه تکیه کنید:.....	۱۱
چطور افکار مثبت را در ذهن جای دهیم:.....	۱۲
باید ذهن موفق را به یک عادت تبدیل کنید:.....	۱۳
به خود فرصت دهید:.....	۱۴
همه‌ی موانع ذهن موفق را از سر راه بردارید:.....	۱۵
ذهن باز چیست؟.....	۱۶

عنوان..... صفحه

ویژگی‌های افرادی که ذهن باز دارند: ۱۷

مزایای باز بودن فکر چیست؟ ۱۹

تاثیر ذهنیت بر موفقیت و عوامل آن ۲۶

ذهنیت چیست؟ ۲۶

موفقیت محصول مستقیم افکار شماست ۲۶

ذهنیت ثابت و ترقی ۲۷

دیدگاه مثبت و منفی ۲۸

ذهنیت خود را فروش دهید ۲۹

هدف، رمز اصلی موفقیت است ۳۰

اعتماد به نفس چیست؟ ۳۵

اهمیت خودباوری ۳۷

فواید برخورداری از اعتماد به نفس ۳۹

اگر اعتماد به نفس داشتم ۳۹

عدم اعتماد به نفس چه مشکلاتی به وجود می‌آورد؟ ۴۰

اعتماد به نفس هدایتگر موفقیت ۴۱

عنوان..... صفحه

اهمیت اعتماد به نفس در موفقیت ۴۱

۱۰ راز موفقیت در زندگی ۴۱

پنج دسته طلایی موفقیت افراد موفق ۴۶

قانون جذب و شروع از نقطه از صفر و مقدمه‌ای برای آن ۵۰

جملات الهام‌بخش راجع به قدرت فکر از بزرگان ۵۱

پیام‌سازی در ذهنیت موفق ۵۴

چگونه برنامه‌ریزی کنیم تا آن را با موفقیت اجرا کنیم؟ ۵۵

چطور اهداف زندگی‌مان را مشخص کنیم؟ ۵۸

چطور به اهدافمان دست یابیم؟ ۵۹

برای اهدافمان چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟ ۶۰

منابع: ۶۳

سایت‌ها : ۶۴

مقدمه

در دنیای مادی امروز، ما به شادی حاصل از کسب عنوان‌ها و به‌دست آوردن اشیا عادت کرده‌ایم. شاید شما هم لذت ناشی از خرید آیفون جدید، یا خرید یک ماشین نو را تجربه کرده باشید. برخورداری از چنین چیزهایی لزوماً بد نیست اما در توضیح چرایی اشتیاق انسان برای چنین چیزهایی، تفسیرهای اشتباه کم نیستند.

حقیقت این است که موفقیت در هیچ یک از ابعاد زندگی، مانا و پایدار نیست! بوی خوش ماشین نو پس از مدتی از بین می‌رود، گوشی نو دیر یا زود با یک گوشی پیشرفته‌تر، پر زرق و برق‌تر و سبک‌تر جایگزین می‌شود، فردی جوان‌تر، قوی‌تر یا باهوش‌تر سرانجام رکوردهای شما را می‌شکند!

انسان‌های موفق، لزوماً انسان‌های باهوش، با IQ خیلی بالا نیستند. اندرس اریکسون، استاد روانشناسی دانشگاه فلوریدا، می‌گوید: انسان‌های موفق شاید یک برتری نسبت به افراد دیگر دارند، آن هم تلاش آن‌هاست.

ویژگی کلیدی دیگر افراد موفق این است که، توانایی درک افراد و کار کردن با آنها را دارند.

تعریف جالب دیگری که از موفقیت می‌توان داشت، این است که، موفقیت استفاده‌ی غیرمعمول، از یک دانش معمول است. و منظور از این تعریف این است که یا از دانشی که داریم در مسیر بهتر و خلاقانه‌تری استفاده کنیم و یا باید چیزهای جدیدی را فرا گیریم.

داشتن ذهن موفق

ذهن یکی از قدرتمندترین ابزارهای است که انسان در اختیار دارد. اما ذهن همانند یک شمشیر دو لبه عمل می‌کند. در صورتی که به درستی از استفاده نشود، چیزی جز شکست، سرخوردگی، انزوا و افسردگی در پی ندارد. اما ذهن موفق قطعاً به موفقیت و خوشبختی ختم می‌شود. حتماً در مورد قانون جذب اطلاعات زیادی دارید. وقتی ذهن شما در حول یک موضوع خوب متمرکز شود، بعد از مدتی به آن دست پیدا می‌کنید. در مقابل اگر به یک موضوع ملال‌آور فکر کنید، بعد از مدتی زندگی شما تحت تاثیر آن قرار می‌گیرد و حتی ممکن است آن اتفاق بد رخ دهد.

ذهن انسان آنقدر قدرت دارد که می‌تواند یک فرد را سعادت و کامرانی برساند. در عین حال هم می‌تواند یک فرد را بدبخت و سیاه‌روز کند. ذهن رهبر اصلی رفتار، گفتار، عادات و شخصیت ماست. زمانی که در خلوت خود روی یک موضوع متمرکز می‌شویم، بعد از مدتی همان