

عزت نفس و اعتماد به نفس را افزایش دهید

www.ketab.ir

تألیف: فاطمه غلامپور

سرشناسه	:	غلامپور، فاطمه، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	عزت نفس و اعتماد به نفسان را افزایش دهید/تالیف فاطمه غلامپور.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۸۲ ص: ۱۴/۵×۵/۵ س.م.
شابک	:	978-622-02-2240-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
موضوع	:	اعتماد به نفس Self-confidence عزت نفس Self-esteem
رده بندی کنگره	:	۵۷۵BF
رده بندی دیویی	:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۳۳۶۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبیا

عزت نفس و اعتماد به نفسان را افزایش دهید

تألیف: فاطمه غلامپور

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۸۴ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۲۴۰-۸

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست

پیشگفتار.....	۹
پرسشنامه.....	۱۳
اعتماد به نفس چیست ؟.....	۱۹
تفاوت اعتماد به نفس با عزت نفس.....	۲۵
راهکارهای افزایش عزت نفس.....	۳۵
۱. اعتماد به نفس پایین کاذب.....	۴۱
۲. اعتماد به نفس بالای کاذب.....	۴۳
۳. اعتماد به نفس پایین واقعی.....	۴۴
۴. اعتماد به نفس بالای واقعی.....	۴۶
فواید داشتن اعتماد به نفس بالای واقعی.....	۴۷
نحوه شکل گیری اعتماد به نفس.....	۴۹
علل پایین آمدن اعتماد به نفس.....	۵۳
سه نوع اصلی اعتماد به نفس.....	۵۶
۱. اعتماد به نفس رفتاری.....	۵۷
۲. اعتماد به نفس احساسی و عاطفی.....	۵۹
۳. اعتماد به نفس روحی و معنوی.....	۶۱
راههای افزایش اعتماد به نفس.....	۶۲
تمرینات عملی برای افزایش اعتماد به نفس.....	۶۹
منابع.....	۸۲

پیشگفتار

اعتماد به نفس موضوعی است که در بین انسانها مقبولیت زیادی دارد و بسیار مورد توجه است. داشتن اعتماد به نفس بالا یکی از نیازهای اساسی زندگی بشر است. بنظر میرسد همه انسانها از کودکی تا آخرین روزهای زندگی خود به داشتن این مهارت نیاز دارند. این موضوع ارتباط زیادی با کیفیت زندگی و موفقیت افراد در زمینه های مختلف دارد. در بسیاری از مواقع نبود اعتماد به نفس می تواند مسیر زندگی یک شخص را تغییر دهد و فرد را از رسیدن به موفقیت بازدارد.

تقریباً همه انسانها تمایل دارند که اعتماد به نفس بالایی داشته باشند و در مورد اعتماد به نفس خود و یا دیگران اظهار نظر میکنند. ولی در واقع تعداد کمی از افراد را میتوانیم که در بخش های مختلف زندگی خود اعتماد به نفس بالایی داشته باشند خیلی از مشکلات انسانها در زندگی بخاطر پایین بودن اعتماد به نفسشان در زمینه های مختلف است.

افرادی که نمیتوانند احساسات مثبت یا منفی خود را بروز دهند. افرادی که به تنهایی قدرت تصمیمی گیری ندارند و مرتب منتظر تایید دیگران هستند.

افرادی که به سراغ کارهایی که آرزویش را دارند نمیروند و احساس میکنند جرات شروع آنها را ندارند.