

روانشناسی رانندگی

جدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی (شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز

ashrafvali.nazadfar

عنوان و نام پدیدآور	عنوان	عنوان
روانشناسی رانندگی؛ جدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی (شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز / اشرف عالی نژادفرد	روانشناسی رانندگی؛ جدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی (شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز / اشرف عالی نژادفرد	روانشناسی رانندگی؛ جدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی (شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز / اشرف عالی نژادفرد
مشخصات نشر	مشخصات نشر	مشخصات نشر
تهران: انتشارات آنان، ۱۴۰۲	تهران: انتشارات آنان، ۱۴۰۲	تهران: انتشارات آنان، ۱۴۰۲
۱۰۵ ص	۱۰۵ ص	۱۰۵ ص
شابک ۹۷۸۶۲۲-۹۰۳۱۹۵۷	شابک ۹۷۸۶۲۲-۹۰۳۱۹۵۷	شابک ۹۷۸۶۲۲-۹۰۳۱۹۵۷
و ضمیمه فهرست نویسی	و ضمیمه فهرست نویسی	و ضمیمه فهرست نویسی
عنوان دیگر	عنوان دیگر	عنوان دیگر
چدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی (شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز.	چدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی (شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز.	چدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی (شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز.
موضوع	موضوع	موضوع
رانندگی — چندهای روان‌شناسی Automobile driving -- Psychological aspects	رانندگی — چندهای روان‌شناسی Automobile driving -- Psychological aspects	رانندگی — چندهای روان‌شناسی Automobile driving -- Psychological aspects
تروس — چندهای روان‌شناسی Fear -- Psychological aspects	تروس — چندهای روان‌شناسی Fear -- Psychological aspects	تروس — چندهای روان‌شناسی Fear -- Psychological aspects
تروس — درمان Fear -- Treatment	تروس — درمان Fear -- Treatment	تروس — درمان Fear -- Treatment
دده بندی کنگره BF ۱۷۵/۰	دده بندی کنگره BF ۱۷۵/۰	دده بندی کنگره BF ۱۷۵/۰
دده بندی دیجیتی ۱۵/۱	دده بندی دیجیتی ۱۵/۱	دده بندی دیجیتی ۱۵/۱
شارهه کتابشناسی ملی	شارهه کتابشناسی ملی	شارهه کتابشناسی ملی

روانشناسی رانندگی

جدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی

(شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز.

اشرف عالی نژادفرد

طراح جلد: منیره رحیمی

صفحه ارا: غلامرضا خدارحمی

ناشر: آنان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تیواری: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۹ هزار تومان

راه های ارتباط با نویسنده چهت سفارش چاپ کتاب یا انتقاد و پیشنهاد:

تلفن: ۰۹۳۵۹۷۰۵۶۷۵

تلگرام: @Alinejad777

ایمیل: alinejadshima7@gmail.com

اینستاگرام: shima_alinejad777

၁၃၆၅၈	အောင် မြန်မာ ၄ ရုပ်	၁၇
၁၃၆၅၉	မြန် စား ၂၆၈၈	၁၈
၁၃၆၆၀	အောင် အောင် ၂ ရုပ်	၁၉
၁၃၆၆၁	ချို့ ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၀
၁၃၆၆၂	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၁
၁၃၆၆၃	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၂
၁၃၆၆၄	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၃
၁၃၆၆၅	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၄
၁၃၆၆၆	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၅
၁၃၆၆၇	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၆
၁၃၆၆၈	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၇
၁၃၆၆၉	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၈
၁၃၆၇၀	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၉
၁၃၆၇၁	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၂၁၀
၁၃၆၇၂	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁
၁၃၆၇၃	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၂
၁၃၆၇၄	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၃
၁၃၆၇၅	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၄
၁၃၆၇၆	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၅
၁၃၆၇၇	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၆
၁၃၆၇၈	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၇
၁၃၆၇၉	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၈
၁၃၆၈၀	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၉
၁၃၆၈၁	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၀
၁၃၆၈၂	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁
၁၃၆၈၃	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၂
၁၃၆၈၄	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၃
၁၃၆၈၅	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၄
၁၃၆၈၆	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၅
၁၃၆၈၇	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၆
၁၃၆၈၈	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၇
၁၃၆၈၉	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၈
၁၃၆၉၀	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၉
၁၃၆၉၁	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁၀
၁၃၆၉၂	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁၁
၁၃၆၉၃	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁၂
၁၃၆၉၄	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁၃
၁၃၆၉၅	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁၄
၁၃၆၉၆	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁၅
၁၃၆၉၇	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁၆
၁၃၆၉၈	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁၇
၁၃၆၉၉	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁၈
၁၃၆၁၀	အောင် ၂၆၈၈ ၂ ရုပ်	၁၁၁၁၉

مقدمه و ضمانت مخصوص

بزرگترین دشمن انسان ترس هست، بزرگترین افتخار انسان غلبه بر ترس در این کتاب سعی شده به ساده‌ترین شیوه و راحت‌ترین شکل ممکن تمرین و تکنیک‌های بسیار آسان و قابل اجرا طراحی و گفته بشه که تنها در ۲۸ روز نه تنها بر ترس از رانندگی می‌توانیں غلبه کنیں!

بلکه به هر نوع ترس دیگه‌ای که در زندگی شما رو دچار نگرانی و اضطراب یا حتی دلخوری از شخص یا موضوعی یا تعلل در کارهای مهم روزمره زندگی کرده هم بتوانیں غلبه کنیں..

وقتی شما سعی می‌کنین فقط به یکی از ترس‌هایی (مثل ترس از رانندگی) که در زندگی دارین غلبه کنین، بارها اعتمادبه نفس و ایمان‌تون تقویت می‌شه و بعد راحت‌تر می‌توانین باور کنین که می‌شه به بقیه ترس‌هایی هم که در زندگی دچارش هستین غلبه کنین و این اتفاق می‌توانه خودبه‌خود به راحتی برآتون بیفته...

ترس، ناکامی، شکست، شجاعت و ثروت یا موفقیت یه موضوع کاملاً ذهنی هست؛ بنابراین می‌شه همون‌طور که به ذهن راه پیدا کردن، با انجام یکسری تمرین و تکنیک‌ها هم از ذهن خارج یا در شما نهادینه بشن.

مطالعه این کتاب و انجام تمرین‌هاش می‌توانه بارها حتی بیشتر از قبل اعتماد به نفس و عزت نفس از دست رفته رو بهتون برگردونه و تغییر عمیق در نحوه تفکر و نگرشتون نسبت به تمام ترس‌های زندگیتون ایجاد کنه..

در این کتاب سعی کردم برای تمام روش‌هایی که آموزش دادم؛ مثال‌هایی بزنم که شفافیت موضوع رو افزایش بده و اکثر مثال‌ها از تجربیات شخصی خودم در زندگی هست که یا از طریق تحقیق و مطالعه به دست آوردم یا آزمون و خطا.

به قول آنیشتین: مثال زدن یکی از راه‌های خوب آموزش دادن نیست؛ بلکه تنها راه آموزش دادن...

چنانچه هر کس بعد از مطالعه این مطالب و انجام صحیح تمرین‌ها نتوانست به نتیجه دلخواه برسیه، کل مبلغ کتاب بازگردانده میشه.

به امید خدا ...