

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

www.ketab.ir

سرشناسنامه	عالی‌نژاد فرد، اشرف
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی رانندگی: جدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی (شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس‌های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز / اشرف عالی‌نژادفرد.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آنان، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۰۵ ص
شابک	۹۷۸۶۲۲۰۳۱۹۵۰۷
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان دیگر	جدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی (شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس‌های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز.
موضوع	رانندگی — جنبه‌های روان‌شناسی Automobile driving -- Psychological aspects ترس — جنبه‌های روان‌شناسی Fear -- Psychological aspects ترس — درمان Fear -- Treatment
رده بندی کنگره	BF۱۷۵/۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۹
شماره کتابشناسی ملی	۱۲۵۸۲۹

روانشناسی رانندگی

جدیدترین متدهای غلبه بر ترس از رانندگی

(شکست، ناکامی، ترک سیگار، چاقی یا ترس‌های مختلف در زندگی) فقط در ۲۸ روز

اشرف عالی‌نژادفرد

طراح جلد: منیره رحیمی

صفحه ارا: غلامرضا خدارحمی

ناشر: آنان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۹ هزار تومان

راه‌های ارتباط با نویسنده جهت سفارش چاپ کتاب یا انتقاد و پیشنهاد:

تلفن: 09359705675

تلگرام: @Alinejad777

ایمیل: alinejadshima7@gmail.com

اینستاگرام: shima_alinejad777

مقدمه و ضمانت محصول

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 می‌تونین غلبه کنین؛

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

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

ترس، ناکامی، شکست، شجاعت و ثروت یا موفقیت به 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 تمرین‌هایش می‌تونه 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 انیشتین: مثال زدن یکی از راه‌های خوب آموزش دادن نیست؛ بلکه تنها راه آموزش دادنه...

چنانچه هر کس بعد از مطالعه این مطالب و انجام صحیح تمرین‌ها نتوانست به نتیجه دلخواه برسه، گل مبلغ کتاب باز گردانده میشه.

به امید خدا ...