

اهمیت عزت نفس در زندگی و روابط ما

با داشتن عزت نفسی سالم، زندگی و روابط عالی بسازید

نویسنده:

حمید محمدی

سرشناسه	: محمدی، حمید، ۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآور	: اهمیت عزت نفس در زندگی و روابط ما : با داشتن عزت نفس سالم، زندگی و روابط عالی بسازید / نویسنده حمید محمدی ؛ ویراستار مریم شعبان.
مشخصات نشر	: تهران : اهل سخن ، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۹۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۲۸۷-۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: با داشتن عزت نفس سالم، زندگی و روابط عالی بسازید.
موضوع	: عزت نفس / Self-esteem
رده بندی کنگره	: BI۶۹۷/۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۲۸۷-۹-۴
اطلاعات رگورد کتابشناسی	: فا

نام کتاب: اهمیت عزت نفس در زندگی و روابط ما (با داشتن عزت نفس سالم، زندگی و روابط عالی بسازید)

مؤلف: حمید محمدی

طراح جلد و صفحه آرا: ملیحه سمرقندی

ویراستار: مریم شعبان

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۲۸۷-۹-۴

مبلغ سرمایه گذاری: ۱۱۷ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - کوچه فروزانفر - پلاک ۲ - واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۸۱۴۲۳ - ۶۶۹۶۴۸۱۶ - ۰۲۱



۱۱	فصل اول
۱۳	شما چه کسی هستید؟؟؟
۱۶	باور چیست؟؟
۱۹	۹۶ جمله شناسایی باورهای پنهان عزت نفس؛
۴۱	و اما عزت نفس چیست؟
۴۶	تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس چیست؟؟
۴۷	تفاوت عزت نفس سالم و عزت نفس کاذب چیست؟؟
۴۹	فصل دوم
۵۱	چرا داشتن عزت نفس سالم و تدرتمند در زندگی ما مهم است؟
۵۳	از نشانه های افراد با عزت نفس؛
۵۴	افرادی که عزت نفس پایینی دارند؛
۵۵	نشانه های افراد با عزت نفس پایین؛
۵۵	چه عواملی در کاهش و یا افزایش عزت نفس ما نقش دارند؟
۵۹	نقش عزت نفس سالم در روابط عاطفی ما؟
۶۶	نشانه های عزت نفس پایین داشتن در رابطه؛
۷۱	فصل سوم
۷۳	جمله های صحیح جایگزین؛
۹۵	فصل چهارم
۹۷	اما می رسیم به مرحله پایانی
۹۹	سخن پایانی با مخاطب؛

زندگی امروزه ما آدم‌ها با ناآرامی‌های زیادی مواجه است و دلیل تمام این ناآرامی‌ها که در لحظه به لحظه زندگی‌های ما و روابط ما دیده می‌شود از کم بود عزت نفس و ارزشمند ندانستن خود و نپذیرفتن خود است و این یکی از عوامل مهم به وجود آمدن این ناآرامی‌ها است.

وقتی آدمی یاد نگرفته که خودش را در کنار خودش بپذیرد چطور می‌تواند دیگران و اتفاق‌های که در طول مسیر زندگیش با آن‌ها مواجه می‌شود را بپذیرد.

و من هم از این قائله مستثنا نبودم و به دلیل نداشتن آگاهی از این موضوع رنج‌های زیادی در زندگی و روابط شخصی خودم متحمل شدم که بعد از فهمیدن دلیل آن که تمام این ناکامی‌ها ریشه در فقدان عزت نفس دارد شروع به ترمیم و بازسازی آن نمودم و بعد از مشاهده تغییرات بزرگی که از ترمیم این حس ارزشمندی و عزت نفس من در زندگی‌ام به وجود آمد، تصمیم به نوشتن این کتاب و انتشار این آگاهی گرفتم.

خیلی‌ها من مطالب زیادی مرتبط با این موضوعات را می‌دانیم، اما هیچ درکی از آنها نداریم و فقط در حد یک دانسته و می‌دانم است.

و یکی از بیماری‌های قرن همین دانسته و می‌دانم است که باعث دردسر ما شده است. چرا که هر وقت کسی خواست در مورد چیزی توضیحی بیاورد، ما سریع یک سر به نشانه تأیید نکان دادیم که می‌دانم می‌دانم.

بله دانسته ایم ولی نه درکش کردیم و نه باور چون اثری در زندگی ما نداشته‌اند.

نجات و تغییر زندگی ما آدم‌ها فقط در گرو دانستگی نیست.

بلکه در گرو دانستن فهمیدن و درک کردن و اجرای کردن آن دانسته در زندگی روزمره‌مان است که باعث به وجود آمدن تغییرات شگرف در زندگی‌مان می‌شود.

و امیدوارم چیزهای که در این کتاب مطالعه می کنید نگذارید کنار دانستگی های دیگه زندگی تان.

چون به شما قول می دهم که بعد از خواندن این کتاب و انجام تمرینات این کتاب در زندگی روزمره تان به جواب خیلی از چرایی های زندگی تان خواهید رسید و دیدگاه متفاوتی نسبت به خودتان و زندگی و روابطتان خواهید داشت.

www.ketab.ir