

www.ketab.ir

اعتماد به نفس کلید موفقیت

مؤلفین : سید علی هاشمی پور - امیر طیرانیان - صدیقه سرکاری

فهرست نویسی فیفا
عنوان و نام پدید آور: اعتماد به نفس کلید موفقیت / گرد آورنده: سید علی
هاشمی پور - امیر طیرانیان - صدیقه سرکاری

مشخصات نشر: فرشاد درخشنده
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۰۴-۷۵۱۷-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
موضوع: روانشناسی

نام کتاب: اعتماد به نفس کلید موفقیت

مؤلفین: سید علی هاشمی پور - امیر طیرانیان - صدیقه سرکاری
ناشر:

تیراژ: ۵۰۰۰

صفحه آرایشی: ف. وثوقی

طرح جلد: رامین قهرمانی ۹۱۵۳۱۹۵۶۷۹

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۰

چاپ و صحافی: شوشه ۵۱۱۰۷۳۳۵۱۳۰

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۸۰

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شابک:

مرکز پخش: مشهد مقدس، خیابان امام خمینی ۶۳، پلاک ۸

مؤسسه فرهنگی هنری فرهنگ گستران شایگان

۰۹۱۵۳۱۹۲۸۷۹ - ۰۹۱۵۳۱۹۵۶۷۹ - ۰۸۵۲۰۹۳۳ - ۵۱۱

حق چاپ برای مرکز پخش محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه.....
۸	تست اعتماد به نفس.....
۱۳	اعتماد به نفس کلید موفقیت.....
۱۵	اعتماد به نفس چیست؟.....
۱۸	چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم؟.....
۲۲	اعتماد به نفس در ابتدا چگونه شکل می‌گیرد؟.....
۲۴	فرضیاتی که بر اعتماد به نفس اثر می‌گذارند.....
۲۶	الگوهای فکری مخرب.....
۲۸	استراتژی برای بالابردن اعتماد به نفس.....
۳۰	نکاتی برای افزایش اعتماد به نفس.....
۳۹	نکات کلیدی.....
۴۱	افزایش اعتماد به نفس در دو مرحله.....
۴۴	با اعتماد به نفس به جنگ مشکلات بروید.....
۴۶	به خود تلقین کنید که اعتماد به نفس دارید.....
۴۸	با جسم خود خوب رفتار کنید.....
۵۰	خود را تشویق و ستایش کنید!.....
۵۲	به خودتان عشق بورزید!.....

۵۵	شیوه تقویت اعتماد به نفس
۶۰	کمرویی و روش‌های درمان آن
۶۷	فرمول اعتماد به نفس برای خانم‌ها
۷۰	ده روش برای افزایش اعتماد به نفس
۷۳	روش‌های غلبه بر استرس
۷۵	چند نکته درباره استرس
۷۹	منابع و مآخذ

مقدمه

اگر ثروتمند نیستی مهم نیست، بسیاری از مردم ثروتمند نیستند،
اگر سالم نیستی، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری زندگی می‌کنند،
اگر زیبا نیستی برخورد درست با زشتی هم وجود دارد،
اگر جوان نیستی همه با چهره پیری مواجه می‌شوند،
اگر تحصیلات عالی نداری با کمی سواد هم می‌توان زندگی کرد،
اگر مقام نداری، مشاغل مهم متعلق به محدودی انسان هاست،
اما، اگر عزت نفس نداری، پس بدان که هیچ نداری.

«گفته»

تست اعتماد به نفس

۱- من به خودم اجازه اشتباه کردن هم می‌دهم چون فکر می‌کنم همه آدم‌ها ممکن است اشتباه کنند و همه‌شان هم می‌توانند از این اشتباهات درس بگیرند؟

(الف) هرگز یا به ندرت (ب) بعضی اوقات
(ج) معمولاً (د) خیلی وقت‌ها

۲- من فکر می‌کنم ارزش من وابسته است به این که بقیه درباره من چه فکری می‌کنند؟

(الف) هرگز یا به ندرت (ب) بعضی اوقات
(ج) معمولاً (د) خیلی وقت‌ها

۳- من وقتی به موفقیتی دست پیدا می‌کنم یا وقتی به مشکلی برخورد می‌کنم، حتماً باید به خودم یک فرصت ویژه‌ای بدهم، مثلاً به سفری بروم تا روحیه‌ام تازه شود یا به رستورانی بروم که غذای مورد علاقه‌ام را به بهترین نحو آماده می‌کند؟

(الف) هرگز یا به ندرت (ب) بعضی اوقات
(ج) معمولاً (د) خیلی وقت‌ها