

۱۲۸۲۲۲۴

اعتماد به نفس کامل در ۹ گام

بهبود گام به گام عزت نفس

نویسنده : ملانی فنل

مترجم : دکتر سید کاظم بنی هاشمی

سرشناسه	: فنل، ملانی ج. وی. Fennell, Melanie J. V.
عنوان و نام پدیدآور	: اعتماد به نفس کامل در ۹ گام: بهبود گام به گام عزت نفس / نویسنده ملانی فنل؛ مترجم دکتر سید کاظم بنی هاشمی.
مشخصات نشر	: تهران: همیشه، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۰ ص.
شابک	: 978-964-8805-36-9
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیپا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Boost your confidence: improving self-esteem step-by-step, 2011.
موضوع:	اعتماد به نفس، عزت نفس
موضوع:	بنی هاشمی، دکتر سید کاظم، ۱۳۵۰-، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۹۶ الف/ BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۱۱۲۲۸



انتشارات همیشه

آدرس: میدان انقلاب - خیابان فخرآزی - خیابان لبافی‌نژاد - پلاک ۲۰۴
تلفن: ۶۶۹۵۶۲۸۹ فاکس: ۶۶۴۹۹۴۳۸ همراه: ۰۹۱۲۲۵۷۴۰۲۰

اعتماد به نفس کامل در ۹ گام

- ناشر : همیشه
- نویسنده : ملانی فنل
- مترجم : دکتر سید کاظم بنی هاشمی
- ناظر چاپ : حمیدرضا عبداللهی
- صفحه‌آرایی و تنظیم : زهره افتخاری
- چاپ اول : ۱۳۹۳
- شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
- شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۰۵-۳۶-۹
- بها : ۱۲۹۰۰ تومان

کلیه حق و حقوق این اثر متعلق به آقای عبدالله مهقانی می‌باشد.

دکتر ملانی فنل یک روانشناس بالینی و متخصص شناخته شده بین‌المللی در زمینه عزت نفس پایین است. او علاوه بر این که یکی از اولین محققین بالینی در معرفی شناخت درمانی در بریتانیا است، عضو مؤسس مرکز شناخت درمانی آکسفورد (OCTC)، یک مرکز شناخته شده بین‌المللی تعالی در شناخت درمانی و آموزش، نیز می‌باشد.

دکتر ملانی هم چنین به عنوان یک پژوهشگر در دپارتمان روانپزشکی دانشگاه آکسفورد برای سال‌ها فعالیت کرده و در توسعه درمان روان‌شناختی برای طیف وسیعی از مشکلات عاطفی نقش موثری داشته است. او علاوه بر دیدن بیماران، کارگاه‌های آموزشی بسیاری را اداره و مقالات پژوهشی متعددی را در همایش‌های بزرگ شناخت درمانی بین‌المللی در مورد عزت نفس پایین ارائه کرده است.

دکتر ملانی فنل نویسنده کتاب پرفروش «غلبه بر عزت نفس پایین» می‌باشد.

فهرست عناوین

گام اول :

۷..... چرا اعتماد به نفس مهم است.....

گام دوم :

۲۷..... اعتماد به نفس پایین شما از کجا نشأت می گیرد؟.....

گام سوم :

آشنا کردن شما با آن چه که باعث عدم رشد اعتماد به نفستان

می گردد..... ۶۱.....

گام چهارم :

چگونگی متوقف ساختن اضطرابی که مانع رشد و پیشرفت شما

می گردد..... ۸۵.....

گام پنجم :

به چالش کشیدن منتقد درونی خود..... ۱۲۱.....

گام ششم :

خود را برای آن چه که هستی بپذیر..... ۱۵۷.....

گام هفتم :

تغییر دادن قوانین زیستن خود..... ۱۹۹

گام هشتم :

دوست دارید چه کسی باشید؟..... ۲۴۳

گام نهم :

شکل دادن آینده‌تان..... ۲۸۵

www.ketab.ir