

سجده ششمین
یا خم بردار

اعتماد به نفس

و غلبه آن با عزت نفس

نکات طلایی + تکنیک های تمرین های عملی برای فتح قلعه های موفقیت

« با خواندن این کتاب خود را از ملقه ضعف عزت نفس و اعتماد به نفس رها کن »

علت موفقیت انسان، تواناییایی نیست
که با آن به دنیا می آید، تحت تربیت او
انسانی است که از خود می سازد.

نگارنده: سولماز دبیری

: دبیری، سولماز، ۱۳۵۹-

سرشناسه
عنوان و نام : اعتماد به نفس و تفاوت آن با عزت نفس : نکات طلایی + تکنیک‌ها
و تمرین‌های عملی برای فتح قله‌های موفقیت.../ نویسنده سولماز
دبیری

مشخصات نشر : تهران: مانیان، ۱۳۹۹.

مشخصات : ۱۳۴ ص.

ظاهری

شابک : ۹۷۸-۶۳۳-۷۰۳۶۵۹-۷

وضعیت فهرست : فیا

کتابنامه: ص. ۱۱۱- ۱۱۲.

اعتماد به نفس : موضوع

Self-confidence : موضوع

عزت نفس : موضوع

Self-esteem : موضوع

۵۷۵BF : رده بند کنگره

۱/۱۵۸ : رده بند دیویی

۶۱۱۵۰۱۳ : شماره کتابخانه

کتابشناسی

مله



تلفن مرکز پخش: ۵۵۱۴۸۹۹۱ - ۰۲۱ - ۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶

اعتماد به نفس و تفاوت آن با عزت نفس

سولماز دبیری

نشر مانیان

طرح جلد : خانم زهرا حبیبی

صفحه آرا: امیر بحرانی

شابک : ۹۷۸-۶۳۳-۷۰۳۶-۵۹-۷

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پیشگام، تیراز : ۱۰۰۰ جلد

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول
۱۴	مهمیت اعتماد به نفس
۱۶	اعتماد به نفس چیست ؟
۱۶	اعتماد به نفس (Self-Confidence)
۲۰	عزت نفس چیست
۲۰	عزت نفس (Self-Esteem)
۲۴	مهارت خود آگاهی (Self-awareness)
۲۵	چگونه خود واقعی را بشناسیم ؟
۲۷	جدول خودشناسی ۱
۲۸	جدول خودشناسی ۲
۲۹	جدول خودشناسی ۳
۳۰	جدول خودشناسی ۴
۳۴	خودباوری
۳۸	عقده‌ی برتری
۳۹	ویزگی‌های افراد خود شیفته (Narcissistic Personality)
۴۰	تعریف غرور و منیت
۴۳	فصل دوم
۴۳	اعتماد به نفس از دیدگاه برخی اندیشمندان
۴۶	اعتماد به نفس از دیدگاه اسلام
۴۶	برتری انسان
۴۶	تغییر سرنوشت
۴۷	داشتن افکار مثبت
۴۸	اهمیت تلاش و کوشش

۴۹	علل و ریشه‌های عزت نفس و اعتماد به نفس پایین
۵۴	پیامدهای ناشی از عزت نفس پایین
۵۷	پیامدهای ناشی از اعتماد به نفس پایین
۵۸	ثمره‌های عزت نفس
۵۹	انواع اعتماد به نفس
۶۰	اعتماد به نفس رفتاری
۶۰	اعتماد به نفس عاطفی
۶۰	اعتماد به نفس معنوی
۶۱	جمع بند
۶۱	ویژگی‌های افراد با عزت نفس و اعتماد به نفس پایین
۶۳	ویژگی‌های افراد با عزت نفس اعتماد به نفس بالا
۶۶	خود ارزیابی اعتماد به نفس (رو، نبرگ)
۷۱	خود ارزیابی عزت نفس (الف)
۷۲	خود ارزیابی عزت نفس (ب)
۷۵	فصل سوم
۷۵	تکنیک‌های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس
۷۵	۱- آماده شدن برای تغییر
۷۶	۲- برای زندگی خود هدف انتخاب کنید
۷۶	۳- عواملی که شما را از تغییر کردن باز می‌دارد شناسایی کنید
۷۶	۴- به مقابله با ترس بپردازید
۷۷	۵- به خودتان تبریک بگویید و پاداش بدهید
۷۷	۶- محدودیت‌ها و توانایی‌های خود را بپذیرید
۷۷	۷- با منتقد درونی و تفکر منفی رو به رو شوید
۷۸	۸- تعریف کنید و از تعریف شدن شرم نکنید
۷۸	۹- آینده را مثبت تجسم کنید
۷۹	۱۰- خود را خوب تعریف کنید
۷۹	۱۱- به مشاوره و روان درمانی مراجعه کنید
۷۹	۱۲- خود را با دیگران مقایسه نکنید
۸۰	۱۳- خود را بپذیرید و دوست داشته باشید

۸۰	۱۴ روابط مثبت ایجاد کنید
۸۰	۱۵ با خودتان مهربان باشید
۸۱	۱۶ جسور و قاطع باشید
۸۱	۱۷ خودتان را به چالش بکشید
۸۱	۱۸ مهارت‌های خود را بشناسید
۸۳	۱۹ بدانید که اکثر مردم راجع به شما اصلاً فکر نمی‌کنند
۸۳	تربین‌های عملی
۹۷	جرات ورزی چیست ؟
۹۸	خود را بیایی (مهارت جرات ورزی)
۹۹	تکنیک‌های ارزشمند جرات ورزی مثبت
۹۹	۱- تکنیک ارتداد
۹۹	۲- تمرین کنید
۱۰۰	۳- تکنیک پذیرش
۱۰۰	۴- تکنیک صراحت
۱۰۱	۵- تکنیک باز خورد
۱۰۲	تمرین جرات ورزی
۱۰۴	راهکارهای ابراز وجود
۱۰۴	الف) گفتن « نه »
۱۰۵	ب) درخواست کردن و اظهار نظر
۱۰۵	ج) خوب سخن گفتن و اظهار وجود
۱۰۹	فصل چهارم
۱۰۹	تأثیر تغذیه بر اعتماد به نفس
۱۱۰	مواد غذایی که تمرزین دارند
۱۱۱	تأثیر ورزش بر اعتماد به نفس
۱۱۲	حس رضایت از خود
۱۱۲	سلامتی جسمی
۱۱۲	بهبود ظاهر افراد
۱۱۳	تغییر ساختار فکری
۱۱۳	امنیت ذهنی و روانی

۱۱۳	اجتماعی شدن.....
۱۱۳	افزایش تمرکز.....
۱۱۴	مقایسه (تفاوت بین افراد موفق و ناموفق).....
۱۲۳	منابع.....

www.ketab.ir

مقدمه

یکی از عوامل روانی که در بروز شکست‌ها و ناکامی‌ها و ایجاد موانع در مسیر یک زندگی پر نشاط و موفق، نقش تعیین کننده دارد، نبود اعتماد به نفس است. فردی که دارای اعتماد به نفس بالائی باشد خیلی مؤثرتر و سودمندتر در زندگی عمل می‌کند و دیدگاه روشنتری نسبت به مسیر زندگی خود دارد و در ارتباطات اجتماعی موفق‌تر است و بهتر می‌تواند از فرصت‌ها استفاده کند.

پس می‌توان نتیجه گرفت که اعتماد به نفس و خودباوری یکی از با ارزش‌ترین چیزهایی است که فرد می‌تواند در اختیار داشته باشد. یکی از مهم‌ترین منابعی که می‌توان تقویت آن را اساس ارزشمند بودن است، چرا که اعتماد به نفس ریشه در عزت نفس دارد. عزت نفس یعنی؛ درجه اعتبار و ارزشی که فرد برای خودش قائل است. با وجود تفاوت بین اعتماد به نفس و عزت نفس ولی در تعریف، گاهی این دو اصطلاح به سادگی جایگزین یکدیگر می‌شود.

سؤال قابل تأملی که در اینجا مطرح می‌شود این است که اگر اعتماد به نفس و عزت نفس دقیقاً یک مفهوم را دارند، پس چرا لازم شده دو تا

اصطلاح متفاوت به وجود بیاید؟

کتاب حاضر در صدد است یک تعریف دقیق از اعتماد به نفس و عزت نفس ارائه کند و به تفاوت بین آن‌ها بپردازد و با شرح مطالبی در این زمینه به شناخت بیشتر افراد کمک کند تا افراد بتوانند به مدد شناخت بیشتر از اعتماد به نفس و عزت نفس آن را در خود ایجاد کنند و به زندگی و شخصیت دلخواه دست یابند.

قابل ذکر است که در روین و تنظیم مطالب حاضر، حاصل منابع معتبر علمی و نیز تجربیات نگارنده است که طی سال‌ها به کرات در کلاس‌ها و جلسات مشاوره و مطالعات زیاد به دست آمده است.