

به نام خدایی که در این نزدیکی است



کتابخانه ملی و اسناد ایران

از اعتماد به نفس تا عزت نفس

مؤلف محمد صادق

شابک : 7-16-6392-978

شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۲۴۳۰۴

عنوان و نام پدیدآور : از اعتماد به نفس تا عزت نفس/نویسنده محمد صادقی ؛

ویراستار طاهره زرنوشه فراهانی.

مشخصات نشر : تهران : آبانگان ایرانیان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص.؛ ۱۴×۵/۲۱ س.م.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۰۷.

موضوع : اعتماد به نفس

موضوع : Self-confidence

رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸

رده بندی کنگره : ۱۳۹۸ ۲ص ۶الف/BF575

سرشناسه : صادقی، محمد، ۱۳۶۹ آذر -

وضعیت فهرست نویسی : فیا

از عزت نفس تا اعتماد به نفس

نویسنده: محمد صادقی

شارت: آبانگان ایرانیان

ویراستار: طاهره زرنوشه فراهانی

صفحه آرا: راحله رحمانی

طراح جلد: محمد جواد رحمانی

چاپ و صحافی: چاپخانه ایرانیان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۱۶-۶۳۹۲-۹۷۸-۶۲۲-۶۷۸

آدرس دفتر مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جدیدی، کوچه مهدی زاده،

پلاک ۹، واحد ۹

تلفکس: ۶۶۴۲۴۲۱۱ - کد پستی: ۱۳۱۳۹۶۵۳۷۱

پست الکترونیک: Bankketab1388@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.bankketab.com

حق چاپ برای ناشر و نویسنده محفوظ است

سفن نویسنده

عزت نفس یکی از قدر افراد برای خود احترام قائلند، چقدر نسبت به خود احساس غرور می‌کنند، و به نظرشان چقدر ارزشمندند. عزت نفس این نظر دارای اهمیت است که احساس شما نسبت به خودتان بر اعمال و رفتار شما تاثیر می‌گذارد. افرادی که عزت نفس را اعتماد به نفس بالایی دارند، سریعتر دوست پیدا می‌کنند، به رفتارهای خود کنترل بیشتری دارند و از زندگی بیشتر لذت می‌برند. تصویر ذهنی از خود، یعنی احساس فرد نسبت به ظاهر فیزیکی و جسمانی خود.

در بیشتر مردم، به ویژه نوجوانان، تصویر طاهری رابطه‌ی بسیار نزدیکی با اعتماد به نفس دارد. این به آن خاطر است که وقتی افراد از دوران کودکی به نوجوانی منتقل میشوند، دیدگاه دیگران نسبت به آنها برایشان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

ما در این سعی داریم تا با بیان ویژگی‌های مهم افراد خودباور و با اعتماد به نفس بالا شما را در زمینه شناخت

خود و اینکه آیا فرد خودباوری هستید یا خیر راهنمایی
نماییم و راهکارهای کلیدی برای تقویت و حفظ این
خودباوری و اعتماد به نفس ارائه نماییم. بکارگیری این
راهکارهای کلیدی احساس ارزشمند دوست داشته شدن
و پذیرفته شدن را در شما تقویت خواهد کرد و در نهایت
موفقیت شما را در کار و زندگی به همراه خواهد داشت. از
همه شما دوستان عزیز که وقت ارزشمند خود را صرف
مطالعه این کتاب نموده‌اید سپاسگذارم.

محمد صادقی

فهرست مطالب

۳	 سخن ناشر
۵	 سخن نویسنده
۹	 تعریف صحیح اعتماد به نفس
۱۱	 مشکلات مربوط به اعتماد به نفس
۱۵	 راهکارهای تقویت اعتماد به نفس
۱۹	 علائم کمبود اعتماد به نفس در خودتان را بشناسید
۳۳	 با اعتماد به نفس ها این شکی اند
۴۳	 عوامل موثر بر عزت نفس
۵۱	 تفاوت اعتماد به نفس در زن و مرد
۵۳	 ریشه بیمارگونه تصور زشتی
۵۷	 تغییر ابزاری مهم برای اعتماد به نفس
۶۳	 اگر به دنبال میانبر هستید!
۷۷	 اعتماد به نفس از کجا می آید؟
۸۳	 با آنچه به صورت پتانسیل ندارید راحت برخورد کنید!
۹۱	 تکنیک های افزایش اعتماد به نفس در خانم ها
۱۰۳	 ۵ روش ساده برای بالا بردن اعتماد به نفس در کودکان