

اعتماد به نفس، یک ضرورت

www.ketab.ir

سرشناسه: باقرپور، صدیقه السادات، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس یک ضرورت / صدیقه السادات باقرپور، سروناز
باقری.

مشخصات نشر: ساری: انتشارات مهوین، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۶۵ص.

شابک: ۳-۴-۹۹۰۳۶-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

داشت: کتابنامه: ص. ۶۵

موضوع: اعتماد به نفس

موضوع: Self-confidence

شناخته افتاده: باقری، خلیلی، سروناز، ۱۳۷۳ -

رده بندی کلاس: BF ۷۵

رده بندی دیویی: ۵۸/

شماره کتابشناسی: ۶۰۲۲۰۸



انتشارات مهوین

ساری-دخانیات-بازارمتین-لاین ۱ - پ ۱۱۱. تلفن: ۰۹۱۱۷۷۶۸۴۹

پست الکترونیکی: nashrehmahvin@yahoo.com

اعتماد به نفس: یک ضرورت / صدیقه السادات باقرپور- سروناز باقری

طرح جلد: سحر خدایار

چاپ: تایماز، تهران

نوبت و سال چاپ: نخست، ۱۳۹۹.

ش شابک: ۳-۴-۹۹۰۳۶-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر برای انتشارات مهوین محفوظ است.

فهرست مطالب:

۱۱.....	مقدمه.....
۱۳.....	تعریف اعتماد به نفس.....
۱۴.....	تفاوت اعتماد به نفس با غرور.....
۱۶.....	تفاوت اعتماد به نفس با عزت نفس.....
۱۶.....	عزت نفس چیست؟.....
۲۰.....	انواع اعتماد به نفس.....
۲۰.....	- اعتماد به نفس رفتاری.....
۲۳.....	- اعتماد به نفس عاطفی.....
۲۵.....	- اعتماد به نفس معنوی یا اعتماد درونی.....
۲۸.....	ویژگی‌های افراد در ارتباط با اعتماد به نفس.....
۲۸.....	- ویژگی‌های افراد با اعتماد به نفس.....
۳۱.....	- یک ماجرا.....
۳۱.....	- ویژگی‌های افراد فاقد اعتماد به نفس.....
۳۵.....	- - یک ماجرا.....

- ۳۶..... ضرورت داشتن اعتماد به نفس
- ۳۷..... شما همانی هستید که فکر می کنید
- ۳۹..... مزایای برخورداری از اعتماد به نفس
- ۳۹..... - آرامش بیشتر و استرس کمتر
- ۴۰..... - داشتن روابط لذت بخش
- ۴۱..... - ارزش رضایتمندی از خود
- ۴۲..... - جرأت به بار بار.....
- ۴۳..... - تحمل حوادث ناگوار
- ۴۴..... - خواب بهتر و سلامتی بیشتر
- ۴۴..... مضرات فقدان اعتماد به نفس
- ۴۴..... - بیگاری دادن به دیگران
- ۴۵..... - پذیرش محض نظرات دیگران
- ۴۶..... - مأیوس شدن از زندگی
- ۴۶..... - عدم توانایی برقراری ارتباط
- ۴۷..... - ایجاد احساسات درد و رنج برای ما

- ۴۹ - عدم توانایی مراقبت از خود در برابر مشکلات عاطفی و.....
- ۵۰ - ناتوانی در به دست آوردن شغل مناسب.....
- ۵۱ - داشتن مشکلات در روابط اجتماعی.....
- ۵۲ - چار بیماری کمرویی شدن.....
- ۵۳ - عدم توانایی صحبت کردن در زمان مناسب.....
- ۵۴ - اقدام نکردن به موقع.....
- ۵۶ - ایجاد مشکلات در زمینه همسریابی و همسر داری.....
- ۵۶ - تربیت فرزندانی افسرده یا وابستگی ناسالم.....
- ۵۷ - - نشانه های رفتاری وابستگی بیش از اندازه در فرزندان.....
- ۵۹ - - نشانه های رفتاری فاصله گرفتن بیش از اندازه در فرزندان.....
- ۶۱ - تجربه کردن دوران بازنشستگی و پیری نادرست.....
- ۶۲ - استفاده بیش از اندازه از خدمات پزشکی.....
- ۶۳ - سخن آخر.....
- ۶۵ - فهرست منابع.....

مقدمه

آیا تا به حال احساس عدم اعتماد به خودتان داشته‌اید؟ آیا وقتی اوضاع بحرانی و نامطلوب بود و بر وفق مرادتان پیش نرفت دچار ترس و دلهره شده‌اید؟

آیا برایتان پیش آمده در رابطه‌ای که فکر می‌کردید محکم و استوار است، به نتیجه مطلوب نرسیده و مجبور شده‌اید چیزی را که می‌خواست نه‌اید در دوست می‌داشتید، ترک کنید؟

آیا تا به حال اتفاق افتاده ناری را که بلد هستید از ترس این‌که خراب کنید انجام ندهید، یا سعی می‌کنید آن را کاملاً به آن اعتقاد دارید از ترس این‌که مبدا مورد تمسخر دیگران واقع شوید، نگویید؟

آیا برای‌تان اتفاق افتاده که به خاطر نداشتن اعتماد به خودتان نتوانسته‌اید به موقع اقدام کنید و از این‌رو دچار سران شده باشید؟ آیا می‌خواهید تغییر ایجاد کنید و احساس بهتری داشته باشید، ولی نمی‌دانید چگونه؟

کلید تمامی این مشکلات شاید در اعتماد به نفس نهفته باشد.