

۸۵ راز اعتماد به نفس

صدیقه السادات باقرپور

سروناز باقری

www.ketab.ir

سرشناسه: باقرپور، صدیقه سادات، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدیدآور: ۸۵ راز اعتماد به نفس / صدیقه سادات باقرپور، سروناز باقری.
مشخصات نشر: ساری: انتشارات مهوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۹۷ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۶۵-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا
عنوان گسترده: هشتاد و پنج راز اعتماد به نفس.
موضوع: اعتماد به نفس
موضوع: Self-confidence

شناسه افزوده: باقری خلیلی، سروناز، ۱۳۷۳ -
ردیف پند: BF۵۷۵
ردیف پند: ۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی: ۶۱۳۶۹۷۲



انتشارات مهوین

ساری-دخانیات- بازار متین - پ ۱۱۲
تلفن: ۰۹۱۱۷۷۶۸۴۹۶

پست الکترونیکی: nashre.mehvin@yahoo.com

۸۵ راز اعتماد به نفس / صدیقه سادات باقرپور، سروناز باقری

طرح جلد: سحر خدایار

چاپ: تایماز، تهران

نوبت و سال چاپ: نخست، ۱۳۹۹

ش شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۳۶-۵-۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر برای انتشارات مهوین محفوظ است.

فهرست مطالب:

- مقدمه..... ۱۱
- راهکارهای مناسب در ایجاد و رشد اعتماد به نفس در خودمان ۱۳
- عبارت‌های تأکیدی به کار ببرید..... ۱۳
- بمن صبحگاهی انجام دهید..... ۱۵
- مركز كنيد..... ۱۶
- در شرایط دشوار سازش، برنامه ریزی کنید..... ۱۶
- اتفاقات را همان‌طور که هستند، تجربه کنید..... ۱۷
- هر روز کاری را تمام کنید که نشان دهنده نیازها..... ۱۹
- یادرمیانی کنید..... ۱۹
- بنویسید..... ۲۰
- تغییراتی را که می‌خواهید، به یاد آورید..... ۲۷
- موفقیت‌های قبلی را یادآوری کنید..... ۲۷
- زبان‌تان را کنترل کنید..... ۲۸
- نگران نباشید..... ۲۸
- متنفر نباشید..... ۲۹
- خودتان را به شخصیتی محبوب تبدیل کنید..... ۲۹
- عزت نفس چیست؟..... ۳۰
- نتیجه داشتن عزت نفس..... ۳۱
- عزت نفس خود را به یک عادت تبدیل کنید..... ۳۲
- راهکارهایی برای تقویت عزت نفس..... ۳۲

- ۳۹..... برای زندگی‌تان برنامه ریزی کنید.
- ۴۰..... اجازه ندهید دیگران اعتماد به نفس‌تان را کم کنند.
- ۴۲..... از مردمان بدخو دوری کنید.
- ۴۴..... کمرویی را کنار بگذارید.
- ۴۸..... برای روزتان برنامه‌ریزی کنید.
- ۵۱..... به جای مقصر دانستن بخت و اقبال، موانع را بیابید.
- ۵۲..... کلان اندیش باشید.
- ۵۴..... روحیه مثبت را در خود متعادل کنید.
- ۵۵..... بهادر تر باشید و درمان کنید.
- ۵۸..... ترس را از بین ببرید.
- ۶۳..... افکار مثبت داشته باشید.
- ۶۵..... حرکات بدنی خود را تغییر دهید.
- ۶۸..... خود را تشویق و تنبیه کنید.
- ۶۹..... همیشه جلو نشین باشید.
- ۶۹..... از ته دل بخندید.
- ۷۰..... خودتان را دست کم نگیرید.
- ۷۶..... جلب اعتماد کنید.
- ۷۸..... در هر کاری درجه یک باشید.
- ۷۹..... خودتان را متشخص جلوه دهید.
- ۸۱..... از هر شرایطی که هماهنگ با نظر شما نیست دور شوید.
- ۸۲..... برای کار خودتان ارزش قائل شوید.
- ۸۳..... مراقب سلامتی خود باشید.

- به دیگران پیشنهاد کمک بدهید و کمک دیگران را بپذیرید..... ۸۵
- شاد باشید و از زندگی لذت ببرید..... ۸۷
- قلمرو اجتماعی خود را بسط دهید..... ۹۱
- به همه کارهای خود روح بدهید..... ۹۲
- مسئولیت پذیر باشید..... ۹۴
- اتمام کنید..... ۹۵
- با خودتان خوب رفتار کنید..... ۱۰۰
- مراقب افکار و احساسات خود باشید..... ۱۰۳
- خیالبافی کنید..... ۱۱۲
- خودتان را بیاورید..... ۱۱۲
- به طور شایسته با دیگران ارتباط برقرار کنید..... ۱۲۲
- جسم خودتان را آن گونه دوست دارید، ببینید..... ۱۲۶
- درست کردار باشید..... ۱۲۸
- پول بیشتری به دست بیاورید..... ۱۲۹
- شغلی لذت بخش پیدا کنید..... ۱۳۳
- خود را با دیگران مقایسه نکنید..... ۱۳۶
- در مصائب، صبرداشته باشید..... ۱۳۹
- دعا کنید..... ۱۴۱
- به توانایی های خود اعتماد کنید..... ۱۴۱
- دروغ نگویید..... ۱۴۴
- توکل کنید..... ۱۴۴
- عادات های بد را ترک کنید..... ۱۴۵

- اعتماد به نفس رفتاری و عاطفی خود را تقویت کنید..... ۱۴۶
- فردی دیگر را برای دوست داشتن پیدا کنید..... ۱۴۸
- فریب تبلیغات را نخورید..... ۱۴۹
- این گونه دیگران را نقد کنید..... ۱۵۰
- از خودتان رضایت داشته باشید..... ۱۵۲
- خودتان را سرزنش نکنید..... ۱۵۳
- از خودتان عیبجویی نکنید..... ۱۵۵
- ندای رونتان توجه کنید..... ۱۵۶
- خودتان بیشتر دوست بدارید..... ۱۵۹
- همواره خود را پیر و قاطع قلمداد کنید..... ۱۶۰
- قیافه نگیرید..... ۱۶۱
- دوستان بیشتری پیدا کنید..... ۱۶۳
- پیشاپیش فرض نکنید..... ۱۶۹
- ساکت نباشید و بلند صحبت کنید..... ۱۷۰
- درباره آنچه می دانید، صحبت کنید..... ۱۷۶
- جلب توجه کنید..... ۱۷۷
- همیشه از دیگران انتظار نداشته باشید..... ۱۷۸
- همان کسی باشید که می خواهید..... ۱۷۸
- در روابط زناشویی عزت نفس خود را حفظ کنید..... ۱۸۰
- وابستگی سالم داشته باشید..... ۱۸۱
- بی تفاوت و نظاره گر باشید..... ۱۸۳
- در بحران ها به خود اعتماد کنید..... ۱۸۴

- ۱۸۶..... ندانسته کاری انجام ندهید
- ۱۸۷..... از رفتارهای پنج‌گانهٔ زیر دوری کنید
- ۱۸۸..... خبرهای خوش منتشر کنید
- ۱۹۰..... به دیگران اعتماد کنید
- ۱۹۲..... با سخن آخر.....
- ۱۹۵..... فهرست منابع.....

www.ketab.ir

شادترین افرادی که ملاقات می‌کنید کسانی هستند که واقعاً به خود و توانایی‌های خود اعتماد دارند. آنها نقاط قوت و ضعف خود را می‌دانند و همه آنها را به طور کامل می‌پذیرند. این افراد هیچ دانه‌ای نمی‌کنند چیزی باشند که نیستند. همه ما دوست داریم مثل آنها باشیم، اما اغلب نمی‌دانیم چگونه.

نکته، همه آنکه باید به آن توجه کرد این است که اعتماد به نفس کلاً اکتسابی، پرورش یافته‌ایست و در هیچ کس خدادادی نیست. به تعبیر بهتر، داشتن اعتماد به نفس چیزی است که خودمان باید آن را به دست آوریم و هیچ کس دیگری قادر نیست که آن را به ما بدهد.

بسیاری از افراد به ظاهر متکی به نفس، همواره ترفندهایی به کار می‌برند تا موقعیت‌های دشوار را پشت سر بگذارند. بهتراست شما نیز بعضی از آنها را یاد بگیرید و به آن عمل کنید. این کتاب به مواردی چند که با رعایت کردن آنها می‌توانید در زندگی و به‌ویژه اعتماد به نفس خود گام‌های مثبت و سازنده‌ای بردارید، می‌پردازد.