

اورست

مولف:

بابک بهمن خواه

www.ketab.ir

- بهمن خواه، بابک، ۱۳۶۵
- اورست / بابک بهمن خواه
- مشخصات نشر: تهران: ایرانا، ۱۳۹۹
- مشخصات ظاهری: ۵۵ ص مصور
- وضعیت فهرست نویسی: فیفا
- موضوع: اعتماد به نفس
- موضوع: Self-Confidence
- ویراستار: پویا محمدی
- تصویرگر و طراح جلد: فرزانه تاجیک
- رده بندی کنگره: BF۵۷۵
- رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
- شماره کتاب شناسی ملی: ۶۱۴۴۹۱۴

خود ساخته ها

مجموعه کتاب های موفقیت

به سبک بابک بهمن خواه



عنوان کتاب: اورست
مؤلف کتاب: بابک بهمن خواه
ناشر کتاب: نشر ایرانا
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۹
تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۱۶۳۰-۴

مرکز پخش: نشر ایرانا

آدرس انتشارات: میدان انقلاب-خیابان کارگر جنوبی-خیابان
ژاندارمری-پلاک-۱۳۱ طبقه همکف- زنگ اول-تلفن: ۶۶۹۷۴۹۸۹-
موبایل: ۰۹۱۲۲۱۹۶۰۴۱

۹	فصل اول: مقدمه
۱۰	تمرین:
۱۱	اعتماد به نفس اکتسابی است
۱۱	تعریف اعتماد به نفس
۱۲	چه چیزی اعتماد به نفس نیست؟
۱۵	فصل دوم: اعتماد به نفست را ارزیابی کن
۱۵	भावत برداشت‌های ذهن با اعتماد به نفس و بدون اعتماد به نفس
۱۶	تست ارزیابی اعتماد به نفس
۱۸	شناخت رفتار افراد با اعتماد به نفس
۲۱	فصل سوم: چرا اعتماد به نفسمان پایین است؟
۲۱	ریشه‌ی اعتماد به نفس پایین
۲۳	ترس از شکست
۲۴	فقدان عناصر اعتماد به نفس
۲۷	فصل چهارم: اعتماد به نفست را بالا ببر
۲۷	تکنیک اول: همه‌ی دستاوردهایت را یادداشت کن
۲۸	تمرین:
۳۰	تکنیک دوم: حسش کن و باورش کن
۳۱	تکنیک سوم: هدف‌گذاری مؤثر
۳۲	تمرین:
۳۲	تکنیک چهارم: صحبت مؤثر با خود
۳۴	تکنیک پنجم: زاویه‌ی دیدت را تغییر بده
۳۵	تمرین:
۳۶	تکنیک ششم: ژست با اعتماد به نفس بگیر
۳۸	تمرین:
۳۸	تکنیک هفتم: کلامت را تغییر بده
۴۱	تکنیک هشتم: دیگران را تشویق کن

فصل پنجم: تکنیک‌های اختصاصی اعتماد به نفس ۴۳

افزایش اعتماد به نفس خانم‌ها ۴۳

مسئولیت‌هایی را برای خودتان تعریف کنید ۴۳

اهمیت به زیبایی و سلامت جسمی ۴۴

یا سبزه کم کن یا حسش را داشته باش ۴۴

مورد موسیقی‌های مورد علاقه‌ات بازنگری کن ۴۵

خودت را باور داشته باش ۴۶

اساسات را بیان کن ۴۷

افزایش اعتماد به نفس آقایان ۴۷

دست از ملامت خودت بردار ۴۷

خوشحال و خند داشته باش ۴۸

اشتباهات خودت را بپذیر ۴۹

کمک به فرزندان برای افزایش اعتماد به نفس ۴۹

برای فرزندان احترام زیادی نائل باش ۴۹

فرزندت را تحسین کن ۵۰

توانمندی‌های فرزندت را توسعه بده ۵۱

از او به تندی انتقاد نکن ۵۲

دوستش داشته باش ۵۳

با او صحبت کن ۵۴

به او اعتماد کن ۵۴

بگذار مستقل باشد ۵۵

کلام آخر: خطوط قرمزت را بشناس ۵۶

پیشگفتار

هدف من از نوشتن این کتاب، درباره اعتماد به نفس این است که بتوانیم خیلی ساده معنی اعتماد به نفس را درک کنیم و در قدم بعد بتوانیم اعتماد به نفسمان را افزایش دهیم. افزایش اعتماد به نفس هم مثل ورزش کردن و یا مطالعه کردن تکنیک‌هایی دارد که می‌توانیم با سهولت و تمرین آن مهارت‌ها، خودمان را روز به روز قویتر کنیم.