

افزایش عزت نفس

ترجمه و اقتباس
از سمن عربستانی
تسریع نامی نائینی

کتاب خودآموز

سرشناسه: عربستانی، یاسمین، ۱۳۷۸- امامی نائینی، نسرین، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور: افزایش عزت نفس / ترجمه و اقتباس یاسمین عربستانی، نسرین امامی نائینی؛ ویراستار عباس زندیاف
مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، انتشارات، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۴۰ ص: مصورانه (نگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۹-۷۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان دیگر: افزایش اعتماد به نفس.

عنوان دیگر: افزایش اعتماد به نفس

موضوع: عزت نفس

موضوع: Self-esteem

موضوع: اعتماد به نفس

موضوع: Self-confidence

شناسه ورود: عربستانی، یاسمین، ۱۳۷۸-

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل

رده بندی کنگره: ۶۰۶ / الف / ۳۷ / ۶۹۷ BF

رده بندی دیویی: ۵۸ / ۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۴۰



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

افزایش اعتماد به نفس

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

اجرا: اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل

تألیف: موسسه چینگ

ترجمه و اقتباس: یاسمین عربستانی، نسرین امامی نائینی

طراحی جلد و صفحه آرایی: آرزو کرمی (OPUB)

ویراستار: عباس زندیاف

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: اهدایی

این کتابچه با نام «افزایش عزت نفس»، ترجمه و اقتباسی از کتاب "Improving your Self-Esteem" از مجموعه کتابچه‌های انتشارات Channing L. Bete است.

در این کتابچه سعی کرده ایم بطور ساده و کاربردی، مطالبی درخصوص عزت نفس بیاوریم و خوانندگان عزیز را تشویق کنیم که با دقت بیشتری به خود و چگونگی عزت نفس خود توجه کنند و راهکارهایی در جهت ارتقای عزت نفس ارائه دهیم.

فهرست مطالب

- عزت نفس چیست؟ ۶
- مزایای عزت نفس زیاد ۷
- مشکلات مربوط به عزت نفس کم ۸
- بررسی عزت نفس خود ۱۰
- فهرست عزت نفس ۱۱
- منشأهای عزت نفس ۱۲
- ثبت وقایع ۱۳
- تغییر دادن احساسی که دارید ۱۴
- دیدهای منفی و مثبت از خود ۱۵
- توانایی‌ها و ناتوانی‌ها ۱۶
- تاکت کردن منتقد درونت ۱۸
- ارتقاء برقرار کردن جرأت‌مندانه ۲۰
- بهره‌گیری از مهارت‌ها و دانش ۲۲
- انجام دادن کارهای خوب برای خودت ۲۴
- ساختن سیره‌ی حمایت ۲۶
- تعیین کردن اهداف ۲۹
- به دنبال کمک شخصی رفتن ۳۲

مراقبت از خود

عزت نفس بیشتر، زندگی را بهتری می‌کند

این کتابچه به درد افزایش عزت نفس می‌خورد و حاوی اطلاعات و فعالیت‌های کمکی است.

«معنی داشتن عزت نفس بالا را یاد بگیرید»

«و اینکه چرا مهم است.»

«بینیم چگونه عزت نفس روی زندگی اثر می‌گذارد؛»

«و از تغییرات بهبود دهنده آن آگاه شویم.»

«شروع به ساختن عزت نفس خود کنیم؛»

«که زندگی با لذت و رضایت بخش‌تری داشته باشیم.»

افزایش عزت نفس به زمان و تلاش نیاز دارد. اما آن چه به دست می‌آوریم؛ ارزش آن را دارد!

از این کتابچه به گونه‌ای که برایتان راحت تر است، استفاده کنید.

ممکن است شما بخواهید این کتابچه را در طی ماه‌ها یا حتی مدت بیشتری استفاده کنید. ممکن است شما بخواهید فعالیت‌ها را با ترتیب متفاوتی انجام دهید یا با تغییر وضعیت‌تان دوباره آن‌ها را انجام دهید.