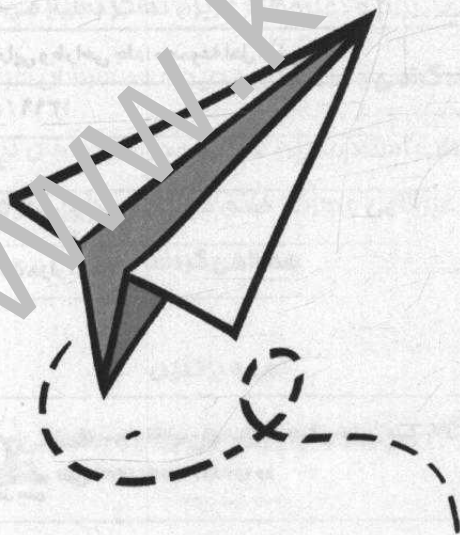


پرواز بر فراز قله‌های موفقیت

با عزت و احترام، اعتماد به نفس، رؤیاهای خود را در آغوش بگیرید

نمونه برگشتین



سرشناسه : برکتین، نجمه، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور : پرواز بر فراز قله های موفقیت : با عزت نفس و اعتماد به نفس رویاهای خود را در آغوش بگیرید/نجمه برکتین.

مشخصات نشر : تهران: نشر بید، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۶۹ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹-۲۶-۴

فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : کتابنامه ص: ۱۶۹.

عنوان دیگر : با عزت نفس و اعتماد به نفس رویاهای خود را در آغوش بگیرید

موضوع : عزت نفس

موضوع : Self-esteem

موضوع : اعتماد به نفس

موضوع : Self-confidence

موضوع : موفقیت - جنبه های روان شناسی

موضوع : Success - Psychological aspects

رده بندی کنگره : BF۶۹۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

کتابشناسی ملی : ۶۱۳۳۴۵۶

نام کتاب: پرواز بر فراز قله های موفقیت

مؤلف: نجمه برکتین

ناشر: بید

چاپ، پخش، صفحه آرای و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹-۲۶-۴

مبلغ سرمایه گذاری: ۵۷ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - کوچه رهنما - پلاک ۲ - واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



فهرست

۱۳	«تبریک، به شما برای ورق زدن این کتاب»
۱۷	پیشگفتار
۱۹	فصل اول: عزت نفس و اعتماد به نفس چیست؟
۲۱	پرسشنامه
۲۲	عزت نفس چیست؟
۲۴	عزت نفس فقط یک دیدگاه شخصی و رونی است
۲۵	اعتماد به نفس چیست؟
۲۷	همان می شویم که مکرر انجام می دهیم
۲۷	ایجاد اعتماد به نفس تدریجی است
۲۸	داشتن انگیزه و هدف
۲۹	تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس
۳۱	تفاوت عزت نفس، غرور و خودپرستی
۳۱	عزت نفس و اعتماد به نفس کاذب
۳۱	تکبر
۳۲	خودشیفتگی
۳۴	عزت نفس و اعتماد به نفس در زنان
۳۶	راه های افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در زنان

- ۳۶ بنا به عادت، سنت یا مد، کورکورانه از دیگران پیروی نکردن
- ۳۶ نظرات واقعی خود را بیان نکردن
- ۳۷ از کلمات و القائات مثبت در مکالمات و روابط خود استفاده کردن
- ۳۷ در حد معقول اهمیت دادن به آراستگی و ظاهر خود
- ۳۷ استفاده مناسب از زبان بدن جهت القاء اعتماد به نفس
- ۳۸ نخن نقاط ضعف و قوت خود
- ۳۸ زندگی خودتان را با دیگران مقایسه نکردن
- ۳۹ همنشین، مرکز، وی افراد مثبت اندیش
- ۳۹ خودارزشمندی، مراقبت از سلامت خود
- ۴۰ چگونه بدن آراست، اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم؟
- ۴۳ اما علت آرایش در بعضی، دان چیست؟
- ۴۳ سخنان بزرگان
- ۴۶ بزرگان خودباوری

فصل دوم: چرا برای شروع باید به هر کار و نهایتاً گرفتن نتیجه به

- عزت نفس و اعتماد به نفس احتیاج داریم؟ ۴۹
- ۵۱ سلاحی به نام عزت نفس
- ۵۲ داستان اردوگاه میراسموس در کره شمالی
- ۵۴ اثرات احساس ارزشمندی پایین، در زندگی افراد
- ۵۵ تأثیر خودارزشمندی روی معلولین
- ۵۵ موارد مؤثر در ایجاد حس ارزشمندی ضعیف
- ۵۶ ارتباط عزت نفس و اعتماد به نفس با موفقیت در زندگی
- ۵۷ تأثیر عزت نفس بر ارتباطات افراد
- ۵۷ خودارزشمندی در محیط کار
- ۵۸ برخورد عزتمندانه با اشتباهات
- ۵۸ باورهایتان چقدر در موفقیت شما مؤثرند؟
- ۵۹ ارتباط عزت نفس با زبان بدن

- ارتباط عزت نفس و خودباوری با موفقیت ۶۰
- مثالی برای شناخت سه سطح از عزت نفس در افراد ۶۲
- عزت نفس در دوران کودکی ۶۴
- با چه ذهنیتی به اتفاقات اطراف خود واکنش نشان می‌دهید؟ ۶۵
- دلایل شکست: بیرونی یا درونی؟ ۶۷
- تصور و تجسم ۶۷
- اعتدال به نفس پیش‌نیاز هر موفقیت است؟ ۶۹
- سخن بزرگان ۶۹
- بزرگان خود را ۷۲

فصل سوم: علامت‌های نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس. از کجا بفهمیم

- که اعتماد به نفس و عزت نفس نداریم؟ ۷۵
- توجه بیش از حد به ۷۷
- سرگرم کردن خود در جمع ۷۷
- منفی‌نگری ۷۸
- انتقادپذیری پایین ۷۸
- زود ناامید شده و تسلیم می‌شوند ۷۹
- عقب‌نشینی سریع و اعلام موافقت ۷۹
- مقایسه کردن خود با دیگران ۸۰
- بهانه‌تراشی و دلیل آوردن ۸۰
- خمیده و بی‌انگیزه راه رفتن ۸۰
- عدم مسئولیت‌پذیری ۸۰
- نگرانی در مورد آینده ۸۱
- نیاز داشتن به تأیید دیگران ۸۱
- لذت‌نبردن از پیروزی خود ۸۱
- به سرعت تغییر عقیده دادن ۸۲
- انعطاف‌ناپذیری و ترس از تغییر ۸۲

- ۸۲.....کامل گرابودن
- ۸۳.....سخن بزرگان
- ۸۶.....بزرگان خودباوری

فصل چهارم: علل عزت نفس و اعتماد به نفس پایین..... ۸۹

- ۹۱.....واقعاً مقصر کیست؟
- ۹۲.....ایجاد حس ارزشمندی نسبت به توانمندی هایمان
- ۹۳.....اثر دوره های مختلف زندگی بر عزت نفس
- ۹۴.....انگیزه ها، دیرنی بر میزان عزت نفس
- ۹۷.....احساس خرد کم بینی
- ۹۷.....قیاس کردن دیگران
- ۹۹.....نکات مهم در عزت نفس
- ۱۰۰.....اشتباه و خطا ربطی به ارزشمندی ندارند
- ۱۰۱.....برچسب زدن ممنوع
- ۱۰۵.....انتقاد از خود
- ۱۰۷.....خجولی و کمرویی
- ۱۰۹.....چگونه «نه» گفتن در میزان عزت نفس اشخاص تأثیر می گذارد؟
- ۱۱۱.....برای چه از «نه» گفتن می ترسید؟
- ۱۱۲.....سخن بزرگان
- ۱۱۴.....داستان آموزنده در مورد اعتماد به نفس و عزت نفس
- ۱۱۴.....داستان ادیسون
- ۱۱۵.....داستان گندم

فصل پنجم: افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس..... ۱۱۷

- ۱۱۹.....راه های ارتقاء عزت نفس
- ۱۱۹.....خود را باور داشته باشید
- ۱۲۱.....داشتن احساس خوب نسبت به خودتان
- ۱۲۲.....آموزش پذیرش خویشتن و خودارزشمندی

- برخی از ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری در افراد با عزت نفس بالا ۱۲۴
- احساس ارزشمندی ۱۲۴
- موانع، مشکلات، تجربه و شکست ۱۲۴
- پذیرش خود ۱۲۵
- شاداب و باانگیزه ۱۲۶
- مثبت‌اندیشی ۱۲۶
- تقلا ۱۲۶
- اثاث‌الحال کاری و کامل‌گرایی بر عزت نفس ۱۲۷
- سطح عزت نفس در مسیر زندگی متغیر است ۱۲۷
- حفظ ارزشمندی ۱۲۸
- پای تدبیر خود را ستید ۱۲۸
- ارتباط با افرادی که احساس خوبی به شما می‌دهند ۱۲۸
- به کاربردن عبارات کید مثبت ۱۳۰
- با اشخاص جدید ارتباط بترید ۱۳۱
- چگونه اصطلاحاً سر حرف ۱۰ ثانیه ۱۳۱
- راه‌های ارتقاء اعتماد به نفس ۱۳۲
- ارتباط با خدا ۱۳۲
- به ظاهر خودتان در حد متعادل برسید ۱۳۳
- همیشه متبسم باشید ۱۳۴
- شبه افراد با اعتماد به نفس رفتار و حرکت کنید ۱۳۵
- تنفس عمیق، ورزش، تغذیه، خواب ۱۳۵
- خودتان و دیگران را تحقیر نکنید ۱۳۵
- در مراودات کلامی خود را تحقیر نکنید ۱۳۶
- تحسین کردن دیگران ۱۳۷
- در تحسین دیگران مراقب خارج نشدن از حد اعتدال باشید ۱۳۷
- عادت به سپاسگزاری از دیگران ۱۳۸
- سپاسگزار خداوند باشید ۱۳۹
- هر روز به اعتماد به نفس فکر کنید ۱۴۱

۱۴۲.....	حین فکر به اعتماد به نفس، جملات الهام بخش را تکرار کنید
۱۴۳.....	به جای کلمه شکست از تجربه استفاده کنید
۱۴۶.....	قبول مسئولیت
۱۴۷.....	بهانه تراشی ممنوع
۱۴۸.....	تصمیم های خود را به تأخیر نیندازید
۱۴۹.....	کتاب های انرژی بخش بخوانید
۱۴۹.....	فردار بودن یا رهبری
۱۵۰.....	مثل انسان های با شخصیت رفتار کنید
۱۵۲.....	به خودتان و دیگران محترمانه رفتار کنید
۱۵۲.....	معرفی کردن و نامیدن
۱۵۳.....	همیشه برای جلب اعتماد دیگران یک فرمول را در نظر داشته باشید
۱۵۳.....	اثر دوست و همسیر را ایجاد اعتماد به نفس
۱۵۴.....	به خاطر دیگران تغییر نظر ندهید
۱۵۴.....	تمرین قاطعانه نه گفتن
۱۵۵.....	نکات مهم در قاطعانه «نه» گفتن
۱۵۵.....	آزاد، قاطع و مستقل تصمیم گیری کنید
۱۵۶.....	درخواست، تقاضا و التماس
۱۵۶.....	با عزت نفس نظر خود را اعلام کنید
۱۵۷.....	احساسات خود را بیان نمایید
۱۵۸.....	لحن و زبان بدن در بروز اعتماد به نفس
۱۵۹.....	نکات تمرینی و تقلیدی جهت ارتقاء اعتماد به نفس
۱۶۱.....	هدف گذاری
۱۶۳.....	عادت به عمل و اقدام کردن
۱۶۴.....	ارتباط تجربه و سابقه کار با اعتماد به نفس
۱۶۵.....	نشستن در محافل سخنرانی و کلاسیک
۱۶۷.....	سخنان بزرگان
۱۶۹.....	منابع



پیشک‌نار

دقت کنید که نیت نفس را اعتماد به نفس هر دو مهارت هستند و خوشبختانه مهارت، اکتسابی و ارتقا‌دانی است نه ارثی و به‌قولی ژنتیکی، یعنی نباید این‌طور تصور شود که اگر شخصی را برای نیت‌ناس پاسبان است، این سرنوشت اوست و از پدر و مادر به او ارث رسیده و قابل رسیدن نیست.

پس بدانید شما قادرید با کسب آگاهی، تلاش و پیگیری مداوم و انجام تمرینات، سطح بالا و مناسبی از این دو مهارت را به دست آورید.

اجازه دهید برای دادن اطمینان و تضمین به شما، یک داستان به‌عنوان نمونه درمورد خودم، برایتان تعریف نمایم.

من در تمام دوران تحصیل جزو کسانی بودم که موفق به احراز رتبه‌های اول تا سوم در کلاس می‌شدند، ولی هرگاه در کلاس استاد سؤالی شفاهی مطرح می‌کرد، باوجود آنکه من جواب را بلد بودم، به‌محض آنکه تصمیم می‌گرفتم دست خود را برای پاسخ‌دادن بلند کنم، اصطلاحاً با سرعت شدید و سوزان، چیزی شبیه موشک



از قفسهٔ سینه و درون من رد شده و دچار اضطراب می‌شدم که نکند جواب من درست نباشد و در همان لحظه شخص دیگری پاسخ را چه‌بسا به‌طور ناقص‌تری نسبت به آنچه من بلد بودم، عنوان می‌کرد!

لی امروز دیگر از آن دانش‌آموز (خودم) خبری نیست، زیرا با پذیرش این ضعف و مطالعه و شرکت در دوره‌های ارتقاء عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، این مهارت‌ها را به دست آورده‌ام.

پس بدوستان عزیز! کتاب امیدوار باشید. حتماً شما هم مانند من و هزاران نفر دیگر، موفق به دست‌آورد این مهارت خواهید شد.

«فقط» تصمیم می‌گیرید و وارد عمل شوید.» >

پیشنهاد می‌کنم در کنار خود یک هم‌دفتر برای جهت انجام تمرین‌ها هم‌زمان با مطالعهٔ کتاب داشته باشید.