

۱۵۴۵۱۱۸

مقام
ن ۱۵

اکسیر عزت نفس

چگونه عزت نفس خود را بالا ببریم؟

ویل ادواردز

مترجم:

ابوذر کرمی

سرشناسه: ادواردز، ویل Edwards, Will

عنوان و نام پدیدآور: اکسیر عزت نفس: چطور عزت نفس خود را بالا ببریم؟. با خودمان به گردش برویم: اعتماد به نفس: تولد ناپذیر/ نویسنده ویل ادواردز؛ مترجم ابودر کرمی.

مشخصات نشر: تهران: سایه سخن، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۸۰ص. ۱۴/۵×۲۱/۵س.م

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۰-۴۶-۵-۲۰۰۰

وضعیت فهرست‌نویس: فیا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه دو کتاب Self-Confidence و Unshakeable Self: How to Raise your Self-esteem بر گرفته از اینترنت است.

عنوان دیگر: چطور عزت نفس خود را بالا ببریم؟

عنوان دیگر: با خودمان به گردش برویم.

عنوان دیگر: اعتماد به نفس تولد ناپذیر.

موضوع: اعتماد به نفس Self-confidence

موضوع: عزت نفس Self-esteem

شناسه افزوده: کرمی، ابودر، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ الف۶/الف BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۶۸۳۳۹



سایه سخن

اکسیر عزت نفس

چطور عزت نفس خود را بالا ببریم؟

نویسنده: ویل ادواردز

مترجم: ابودر کرمی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناشر چاپ ابودر، ملکیان

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ویرایش: نرگس مسافر - الم امینی عشری

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷ - قیمت: ۶۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - طراحی: علی

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آین، پلاک ۱۹،

طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶

Website: www.sayehsokhan.com

@sayehsokhan

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب دسترنج چندساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست بی‌اعتمادی و پیامدهای ناگوار را در زندگی منجر می‌شود و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان به وجود می‌آورد.

فهرست

شما چگونه عزت نفس خود را بالا ببریم؟

۹	مقدمه
۱۵	شما و خویشتن راستین
۱۹	یاد بگیرید خودتان را دوباره دوست داشته باشید
۲۳	ایرادگیری ممنوع!
۲۵	به احساس گناه جواب رد بدهید
۲۷	چه می‌شد اگر شما دیگری بودید؟
۲۹	به خود رسیدن، اکسیر عزت نفس!
۳۱	نقص‌های خود را بپذیرید
۳۵	تکنیک‌های بیش‌تر برای تقویت عزت نفس
۴۱	این یک فرایند است، به رشد خود ادامه دهید!
۴۳	صبر و پشتکار
۴۷	از کجا بدانید چه وقت کارایی دارد

بخش ۲ : اعتماد به نفس، تزلزل ناپذیر

- احترام گذاشتن به نقاط قوت خود ۵۷
- تصدیق توانایی ها ۶۱
- اعتماد به خویشتن ۶۵
- گسترش افق دید ۶۹
- ور کنید شایستگی بیش تری دارید ۷۱
- سمانی بشوید که می خواهید ۷۵
- هر بار فقط یک گام ۷۹

.....	۶
.....	۵۱
.....	۶۱
.....	۶۹
.....	۵۷
.....	۷۱
.....	۶۱
.....	۶۹
.....	۵۷
.....	۶۹
.....	۷۱
.....	۶۱
.....	۶۹
.....	۵۷
.....	۶۹
.....	۷۱
.....	۶۱