

اعتماد به نفس

به روایت پوریا

مؤلف:

سید پوریا سپهر

دپارتمان روان شناسی

بهار ۱۳۹۱



نشر آفتاب

سرشناسه : سپهر، پوریا، ۱۳۷۱
 عنوان و نام پدیدآور : اعتماد به نفس به روایت پوریا/پوریا سپهر
 مشخصات نشر : تهران، آفتید، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری : ۷۲ ص.
 فروست : روان‌شناسی کاربردی
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۴۷۹-۶-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 موضوع : روان‌شناسی اعتماد به نفس - خودسازی
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ س ۶ الف ۵۷۵ / BF
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۶۱۴۲۱



نشر آفتید

اعتماد به نفس به روایت پوریا

نویسنده: سید پوریا سپهر

طراح روی جلد: مونا آملی

امور فنی و هنری: سازمان پژوهش

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۴۷۹-۶-۳

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

تهران، شهر جدید پردیس، فاز ۲، ساختمان فجر، طبقه ۲

تلفن: ۸۸۹۱۴۷۷۱

پست الکترونیک: raminekarimi@gmail.com

آدرس سایت: www.raminkarimi.com

حق چاپ محفوظ است.

مقدمه‌ای بر کتاب پوریا

هر کدام از ما روایتی مخصوص خودمان در مورد اعتماد به نفس داریم. بعضی‌ها می‌گویند مشکل ما این است که نمی‌توانیم در جمع صحبت کنیم. بعضی‌ها می‌گویند نمی‌توانیم دوستان خوبی برای خودمان بیابیم. بعضی‌ها نمی‌توانند در هیچ مسابقه‌ای شرکت کنند و مواردی از این قبیل.

این افراد در واقع اعتماد به نفس‌شان مشکل دارد. یعنی نمی‌توانند به خودشان بقبولانند که لازم نیست انقدر نگران این باشند که چه اتفاقی برایشان می‌افتد. اینها در نوع تفکرشان دچار مشکل اند و اغلب بدترین گزینه‌ها را برای فکر کردن انتخاب می‌کنند. برای مثال هر کدام از ما ممکن است هنگام صحبت کردن کلمه‌ای را نادرست بیان کنیم یا هنگام راه رفتن پای ما به چیزی گیر کرده که تعامل‌مان را از دست بدهیم اما هر روز میلیون‌ها نفر از خانه خارج می‌شوند و به کار و زندگی‌شان می‌پردازند. تنها افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند خودشان را محدود می‌کنند. کتاب اعتماد به نفس به روایت پوریا به زبانی ساده و صمیمی به این مشکل می‌پردازد و از نقاط قوت آن این است که پوریا خودش بر این مشکل غلبه کرده است. در نتیجه خواندن آن را برای نوجوانانی که مشکل اعتماد به نفس دارند توصیه می‌کنم.

«رامین کریمی، روان‌شناس»

سیاتل، واشینگتن

مقدمه نویسنده

بنده بعنوان فردی هستم که خود هیچ گونه اعتماد به نفسی نداشته‌ام. روزهایی پیش آمده بود که حتی از شدت ناراحتی دچار استرس‌های ناشی از عدم اعتماد به نفس گرفتار شده بودم.

به فکر چاره‌ای افتادم. در زمینه‌های مختلف در مورد اعتماد به نفس مطالعه و تحقیق کردم تا اینکه با خودم به نتیجه منطقی دست پیدا کردم. به نظر من اعتماد به نفس امریست اکتسابی که همه شما که این کتاب را می‌خوانید قادر به کسب آن هستید.

سعی کردم در این کتاب به نقاط ضعف افرادی که گرفتار عدم اعتماد به نفس هستند اشاره کنم و نکاتی را در مورد پیشرفت و کسب آن برگزینم.
«به امید آن که هیچ کس از عدم اعتماد به نفس رنج نبرد».

سید پوریا سپهر

پاییز ۱۳۹۰

Poria.sepehr@yahoo.com