

ایجاد اعتماد به نفس به زبان ساده

محمد کریم

www.ketab.ir

سرشناسه : کرمی، محمد، ۱۳۶۶ -
 عنوان و نام : ایجاد اعتماد به نفس به زبان ساده/ نویسنده محمد کرمی ؛
 پدیدآور : ویراستار عصمت کرمی.
 مشخصات نشر : تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۸.
 مشخصات : ۸۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 ظاهری
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۲-۵۲-۴
 وضعیت : فیا
 فهرست نویسی
 موضوع : اعتماد به نفس
 موضوع : Self-confidence
 رده بندی کنگره : ۵۷۵BF / الف ۱۳۹۸۶ ک۴
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره : ۵۶۵۳۸۲۷
 کتابشناسی ملی

ایجاد اعتماد به نفس به زبان ساده

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر
 حق نویسنده می باشد.



نویسنده: محمد کرمی

ویراستار: عصمت کرمی

ناشر: آذرین مهر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۲-۵۲-۴

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

تهران: خیابان انقلاب، خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴
 انتشارات آذرین مهر
 ۰۹۳۶۱۷۰۲۷۷۸ ۳۰-۲۱-۶۶۹۷۸۰۲۹-۳۰

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۴	اعتماد به نفس چیست ؟
۱۶	نقش والدین
۱۹	رمان های ایجاد اعتماد به نفس در کودکان
۱۲۳	موانع موجود در شکل گیری اعتماد به نفس
۱۹	فرایند ایجاد اعتماد به نفس و چگونگی رشد آن
۲۳	موانع ایجاد اعتماد به نفس
۲۳	روشهای افزایش اعتماد به خود
۳۶	خصوصیات افرادی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند
۴۰	خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا
۴۲	هفت راه به دست آوردن دوباره ی اعتماد به نفس
۴۶	چه چیز موجب فقدان اعتماد به نفس می شود
۴۷	چه کسانی در معرض ابتلا به فقدان اعتماد به نفس هستند
۴۷	چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم
۴۹	آثار اعتماد به نفس
۵۰	انواع اعتماد به نفس
۵۱	چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم
۵۴	راهکارهای تاثیر گذار در زمینه ایجاد اعتماد به نفس
۷۸	منابع

عزت نفس و اعتماد بنفس بنیادی ترین بخش شخصیت یک فرد می باشد که در تمام جوانب زندگی فرد خود را به نحوی متظاهر می سازد. اعتماد بنفس سالم و بالا یک ضرورت حیاتی و مطلق برای هر فردی می باشد. لذا باید دانست که به فردی دارای اعتماد به نفس می باشند؟ چه کسانی از این مهمت بزرگ الهی محروم اند؟ دلایل و عوامل آن چیست؟ چگونه میتوان آن را تقویت کرد و خصوصیت افرادی که از اعتماد بنفس بیشتری برخوردارند چگونه است؟ اعتماد به نفس یعنی باور که من خرد، باور داشتن توانایی ها و استعداد های ذاتی خود، پذیرش ضعف های فردی، برنامه ریزی برای افزایش توانایی ها و کاهش ضعف ها با اعتماد به خداوند متعال به تعبیر دیگر اعتماد به نفس یعنی آن احساس شناختی که از توانایی ها و محدودیت های بیرونی و درونی خود دارید. مطالعات روان شناسان در زمینه اعتماد به نفس نشان می دهد که پی ریزی اعتماد به نفس از خانواده آغاز می شود و نحوه ارتباط و تعامل موجود بین اعضای خانواده در ایجاد اعتماد به نفس نقشی اساسی دارد.

اعتماد به نفس ارثی و فطری نیست، بلکه اکتسابی و یادگرفتنی می‌باشد. هر کسی با رعایت قواعدی می‌تواند اعتماد به نفس خود را بالا ببرد. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند، علل موفقیت‌ها یا عدم موفقیت‌ها را در درون خود جست و جو می‌کنند. اعتماد به نفس کلیدی برای داشتن زندگی موفق و ساد است اثری که در پیش رو دارید، قصد دارد، ایجاد اعتماد به نفس به زبان ساده را نشان تان بدهد تا همیشه و در هر حالت به آن اکتفا کنید. و کوشیده است در حد توان خود راهکارهای سودمندی در زمینه ایجاد اعتماد به نفس به زبان ارائه نماید امید است که مورد استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد.

با احترام محمد کرمی