

بر بلندای اورست

(شناخت اعتماد به نفس و راه‌های تقویت آن)

www.ketab.ir

نویسنده: مرضیه کمالی

سرشناسه	کمالی، مرضیه، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور	بربلندای اورست: شناخت اعتماد به نفس و راه‌های تقویت آن / نویسنده مرضیه کمالی؛ ویراستار سودابه دوست محمدی.
مشخصات نشر	کرمان: امید کویر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۶۲ص: ۲۱/۵×۱۴/۵؛ م.س.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۹۲-۸۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	کتابنامه: ص: ۶۱-۶۲.
عنوان دیگر	شناخت اعتماد به نفس و راه‌های تقویت آن.
موضوع	اعتماد به نفس *
موضوع	Self-confidence
رده بندی کنگره	BF۵۷۵:
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸:
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۶۸۵۱۵:
اطلاعات رکن کتابشناسی: فیفا	

انتشارات
www.ketab.ir
بربلندای اورست

نویسنده: مرضیه کمالی

ویراستار: سودابه دوست محمدی

چاپ: اول ۱۴۰۰

انتشارات: امید کویر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۹۲-۸۲-۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰,۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان شریعتی، کوچه ۱۰، مجتمع تجاری سجاد، پلاک ۱۳۴
تلفن: ۰۲۱-۲۸۴۲۱۶۶۷ مرکز پخش: ۰۹۱۹۶۶۴۰۶۴۰
www.OmidKavir.ir

فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل اول: تعریف اعتماد به نفس
۲۳	فصل دوم: شناخت عوامل کاهش اعتماد به نفس
۳۱	فصل سوم: تکنیک‌های تقویت اعتماد به نفس
۶۰	کلام آخر
۶۱	منابع

www.ketab.ir

مقدمه

همیشه قلبه اورست برای من نماد قدرت و توانایی بوده است. همیشه شگفت‌زده می‌شوم از اراده کسانی که اورست را با تمامی چالش‌ها و دشواری‌هایش به آغوش می‌کشند و با تمام توان بر بلندای آن می‌ایستند. وقتی زندگی این افراد را واکاوی می‌کنم، متوجه می‌شوم تنها چیزی که باعث می‌شود آن‌ها استوار بر بلندای اورست بایستند، اعتماد به نفس زیاد آن‌ها و عشق به صعود است. آن‌ها این قدر در خود آتش اعتماد به نفس و اعتماد به توانستن را برافروخته‌اند و شعله‌ور کرده‌اند که تا آخرین لحظه از زندگی‌شان هم شده باشد با آخرین توان به سمت اورست حرکت می‌کنند. آری اعتماد به نفس آتشی است که گرمای آن انرژی بخش روح و جسم انسان است و نباید گذاشت زیر

خروارها خاکستر ناامیدی و ناتوانی دفن شود. باید کاری کرد که از زیر خاکستر زبانه کشد و شعله ور شود. من در این کتاب به تو کمک می‌کنم که چگونه اعتماد به نفس خود را بشناسی و چگونه آن را شعله ور کنی و چگونه همیشه آن را روشن نگه داری. در این کتاب خواهی فهمید که اعتماد به نفس شاه کلید در موفقیت است و تو باید از آن برای باز کردن درهای موفقیت استفاده کنی. در آخر از تمام کسانی که از آموزه‌هایشان در کتابم استفاده کرده‌ام، علی‌الخصوص استاد بابک بهمن‌خواه، استاد انگیزشی و موفقیت‌م و استاد عسل دشتی‌نژاد برای راهنمایی‌ها و کمک‌هایشان در نوشتن کتابم تشکر می‌کنم.

ارادتمند همه دوستان موفق

مرضیه گملی

www.ketab.ir