

● REC



جادو سر عزت نفس

په مېنځه بې تغييره گفتگو كې درونې

و افغان سر عزت نفس

زندگي ماته راځي نور نه گټيم

پر سر عبادي

00:00:01

سرشناسه	: عبادی، پری، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: جادوی عزت نفس: چگونه با تغییر گفتگوهای درونی و افزایش عزت نفس زندگیمان را دگرگون کنیم/ پری عبادی.
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه طلایی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص: (مصور (رنگی))؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۱۶۰۰-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۵۲]
عنوان دیگر	: چگونه با تغییر گفتگوهای درونی و افزایش عزت نفس زندگیمان را دگرگون کنیم
موضوع	: عزت نفس
موضوع	: Self-esteem
موضوع	: موفقیت - جنبه های روان شناسی
موضوع	: Success -- Psychological aspects
رده بندی کتب	: BF۶۹۷/۵
رده بندی دیسیپلین	: ۱۵/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۶۸۰

نام کتاب:	جادوی عزت نفس
(چگونه با تغییر گفتگوهای درونی و افزایش عزت نفس زندگیمان را دگرگون کنیم)	
مؤلف:	پری عبادی
ناشر:	اندیشه طلایی www.andishetalae.ir
صفحه آرای و طراح جلد:	پری عبادی
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۸
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۱-۶۰۰-۷
قیمت:	۲۵۰۰۰ تومان
مرکز پخش:	میدان انقلاب تلفن: ۶۶۱۲۰۸۳۴
حق چاپ جهت مؤلف محفوظ هست	

فهرست مطالب

۷.....	پقدمه
۱۱.....	فصل اول
۱۲.....	آئینه دین نفس و بنمود راست خود شکن، آئینه شکستن خطاست
۲۳.....	فصل دوم نشانه های عزت نفس پایین
۳۵.....	فصل سوم نشانه های عزت نفس بالا
۴۷.....	فصل چهارم تصویر زندگی با عزت نفس
۵۹.....	فصل پنجم راهکارهای افزایش عزت نفس
۸۵.....	فصل ششم تصویر زندگی با عزت نفس بالا
۹۷.....	فصل هفتم دلایل عزت نفس پایین
۱۲۷.....	فصل هشتم آغاز تغییر
۱۵۱.....	تقدیر و تشکر
۱۵۲.....	منابع

مقدمه

همیشه حواس من به این هست که در چشم دیگران چطور به نظر می‌رسیم. این که آن‌ها از من ناراضی و انتار ما چه برداشتی خواهند داشت و چه تصویری از ما در ذهنشان نقش می‌زند بست. وقتی با فردی که برایمان بسیار مهم است و او را ارزشمند می‌دانیم، قرار ملاقات داریم، از قبل به تک‌تک کلماتی که قرار است به او بزنیم، فکر می‌کنیم. به این که خط را نه، و صحبت کنیم تا از نظر او فردی جذاب، قدرتمند و شایسته‌ی احترام باشیم و نتیجه: دیدارمان موفقیت‌آمیز باشد. اگر قرار باشد با کسی روبرو شویم که دوستش داریم، بهترین خودمان را به محل قرار می‌بریم. هنگامی که او صحبت می‌کند، تمام توجه‌ها را به او می‌دهیم. طوری که انگار جز او کسی در دنیایمان وجود ندارد. چشمان ما فقط او را می‌بیند و گوش‌هایمان تنها صدای او را می‌شنود. سخنانش را در قاب ذهنمان حک می‌کنیم. حرف‌های ناگفته‌اش را از چشمانش می‌دزدیم و در کتابخانه‌های دوردست ذهنمان می‌کاریم تا جوانه‌های خاطراتش را در نبودش آبیاری کنیم.