

گنج عزت نفس

نویسنده: زینب پورا احمدی

www.ketab.ir

انتشارات نوآوران سینا

سرشناسه : پوراحمدی، زینب، ۱۳۶۲-
 عنوان و نام پدیدآور : گنج عزت نفس/ نویسنده زینب پوراحمدی.
 مشخصات نشر : تهران: نوآوران سینا، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۴۷ ص: ۱۴/۵×۲۱×۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۷۲-۰۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : عزت نفس
 موضوع : Self-esteem
 موضوع : اعتماد به نفس
 موضوع : Self-confidence
 رده بندی کنگره : BF۶۹۷/۵
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۱۹۲۲۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

گنج عزت نفس

نویسنده: زینب پوراحمدی

طراح جلد: محمد عرفان یزدانی

صفحه آرا: هادی آزاد

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ عدد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۷۲-۰۰

قیمت: ۶۹ هزار تومان

چاپ: نقش و نشان

ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر محفوظ است.)

هیچ قسمتی از این کتاب بدون اجازه مکتوب ناشر برای تکثیر، کپی و
 انتشار الکترونیک، صوتی یا فیلم و نمایشی مجاز نیست. این اثر تحت
 پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹

تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.sinapub.com



مقدمه

فصل اول

عزت نفس چیست؟

اجزای عزت نفس

اهمیت عزت نفس

نشانه‌های افراد با عزت نفس پایین در برخورد با موفقیت

ویژگی افراد با اعتماد به نفس بالا

ویژگی افراد با عزت نفس پایین

فصل دوم

تأثیر عزت نفس در زندگی

عزت نفس و اهمیت آن در زندگی

عوامل تأثیرگذار روی عزت نفس

- ۳۰ عوامل تاثیرگذار بر عزت نفس پایین
- ۳۴ میزان عزت نفس روی تمام جنبه ها و وجودی ما تأثیر دارد
- ۳۶ تفاوت عزت نفس بالا با غرور
- ۳۸ نقش تصویر ذهنی روی عزت نفس
- ۳۸ عزت نفس کاذب
- ۴۰ عزت نفس از دیدگاه روانشناسی
- ۴۲ شش پایه و ستون ساختمان عزت نفس

فصل سوم

آگاهی

- ۴۵ زندگی در لحظه
- ۴۶ فرد منفعل نیست
- ۴۸ تفاوت قائل شدن بین واقعیت، برداشتن و احساسات
- ۵۰ روی آوردن به مواد مخدر، نشانه چشم بستن روی واقعیت است
- ۵۳

فصل چهارم

خود پذیری

فصل پنجم

مسئولیت پذیری

فصل ششم

۶۵

قدرت ابراز وجود

فصل هفتم

۶۹

یکپارچگی شخصی

فصل هشتم

۷۳

زندگی هدفمند

۷۳

نوشتن اهداف

۷۵

هدف با آرزو فرق دارد

۷۵

نظم شخصی

۷۶

انتخاب هدف در راستای ارزش

۷۸

ویژگی‌های یک هدف مناسب

فصل نهم

۷۹

تکنیک‌های افزایش عزت نفس

۷۹

خودتان را بی هیچ قید و شرطی دوست داشته باشید

۸۰

با خودتان مهربان‌تر از قبل باشید

۸۰

شناخت احساسات و مهارت کنترل و بروز آن‌ها

۸۲

توانمندی‌ها و موفقیت‌های خودتان را باور کنید

۸۳

خودتان را مسئول زندگی خود بدانید

۸۳	خودتان را تحسین کنید
۸۴	به ارزش هایتان بها بدهید
۸۵	بر سر حرف خود بمانید
۸۵	از دایره امن خود خارج شوید
۸۵	ارتباط با افرادی که از آنها حس خوب می گیرید
۸۶	زندگی هدفمند
۸۶	عبارات تأکیدی مثبت
۸۶	رفع خجولی
۸۷	مهارت نه گفتن
۸۷	تصویرسازی ذهنی
	فصل دهم
۸۹	تأثیر باورها بر عزت نفس
۸۹	باور چیست؟
۹۰	باورهای هسته ای یا مرکزی چه هستند
۹۳	نقش باورها در رسیدن و نرسیدن به باورها
۹۴	دسته بندی باورها
۹۸	چند روش تغییر باور