

www.ketab.ir

وَعِزَّتْ
از آنجا شکست
که آدمی
هَبُوط گردد....

(درآمدی بر مسئله عزت نفس)

مؤلف: [محسن عطاءاللهی]

سرشناسه : عطاءاللهی، محسن، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور : و عزت از آنجا شکست که آدمی هبوط کرد ...: (درآمدی بر مسئله عزت نفس)
/ مولف محسن عطاءاللهی.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات شفیع، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۷۹ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۳۲-۹۸۹۶۴-۱-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
عنوان دیگر : درآمدی بر مسئله عزت نفس.
موضوع: عزت نفس / Self-esteem
رده بندی کنگره : BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۹۵۸۳۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



انتشارات شفیع

نام کتاب: و عزت از آنجا شکست که آدمی هبوط کرد
(درآمدی بر مسئله ی عزت نفس)

نام نویسنده: محسن عطاءاللهی

ناشر: انتشارات شفیع

شمارگان: ۱۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قیمت: ۵۴۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان اردیبهشت، ساختمان اردیبهشت، پلاک ۶۵

۰۲۱۶۶۴۹۴۶۵۴

فهرست مطالب

فصل اول / مفهوم عزت نفس

۲۰	تعریف
۲۲	اهمیت
۲۳	اثر فردی
۲۴	رسیدن به یک شخصیت سالم
۲۵	صلح با خود
۲۶	اثر اجتماعی
۲۷	مقیاس اندازه گیری
۲۸	تفاوت با غرور
۳۰	برنامه ی ذهنی
۳۱	ساختار ذهن
۳۳	کلام
۳۴	تصویر
۳۵	تمثیل
۳۶	احساس
۳۷	قوانین ذهن
۴۱	اصل تغییرات
۴۲	قانون ۹۰/۱۰

فصل دوم / احساسات پایه

۴۷	احساس ارزشمندی
۴۹	شناخت انسان
۵۰	بی میلی به پیشرفت
۵۱	خودشیفتگی
۵۲	ثبت دستاوردها
۵۳	ثبت مهارتها
۵۴	نکات مثبت
۵۴	تشریق
۵۶	احساس توانمندی
۵۷	قدم اول: سیستم کلامی و عصبی یکسان
۵۸	قدم دوم: پتانسیل های خود را پیدا کن
۵۹	قدم سوم: به قدرت های درونی خود ایمان داشته باش
۶۰	قدم چهارم: روی قدرت های تمرکز کن
۶۱	قدم پنجم: از قدرت تجسم استفاده کن
۶۳	قدم ششم: عمل گرا باش
۶۷	آگاهی مداوم
۶۷	احساس گناه
۶۹	بخشش خداوند
۶۹	بخشش خواهی
۷۰	عذرخواهی

۷۱	مقوله‌ی اشتباه
۷۳	عذاب وجدان
۷۴	سرزنش
۷۴	سرعت عمل در تصمیم‌گیری
۷۶	احساس لیاقت

فصل سوم / محرک‌ها و موانع درونی

۸۱	هوش و استعداد
۸۵	هویت
۸۷	انتخاب
۸۸	وضوح از طریق تضاد
۸۹	نظم
۹۱	عشق
۹۲	فلسفه‌ی شخصی
۹۳	اعتقاد به شانس
۹۴	تحلیل یا نیش قبر
۹۵	پیگیری اخبار
۹۶	وضعیت مالی
۹۷	گفتگوی ذهنی
۹۸	انگیزه
۱۰۱	نداشتن خواسته و هدف

۱۰۲	تنبلی و بی حوصلگی
۱۰۳	فیزیک بدنی
۱۰۳	سلامت جسمانی
۱۰۵	تأثیر جسم بر ذهن
۱۰۶	پوشیدن لباس نامناسب
۱۰۷	اعتیاد
۱۰۸	امنیت
۱۰۹	کمال‌گرایی
۱۱۳	اضطراب خوشحالی
۱۱۵	احساس تنهایی
۱۱۶	ترس از تنهایی
۱۱۷	تمایل به تنهایی
۱۱۷	اضطراب اجتماعی
۱۱۸	انتخاب تنهایی
۱۱۹	کنترل احساسات
۱۱۹	منشأ غلیان یک احساس
۱۲۰	فرمول A.B.C
۱۲۲	احساسات اصیل
۱۲۳	خشم
۱۲۴	شادی
۱۲۵	غم
۱۲۶	ترس

پیشگفتار

اگر در سال‌های گذشته حال دلتان خوب بوده است، همین حالا کتاب را ببندید و در قفسه مطالعات آغاز نشده‌تان قرار دهید و یا آن را به اولین شخصی که فکر می‌کنید حال دلش خوب نیست هدیه دهید.

ولی اگر هنوز درگیر این هستید که چطور لباس بپوشید، چطور بخندید، چطور راه بروید، چطور گریه کنید و دندان قفلی موضوعاتی از این قبیل است که اصلاً چه مدلی و با چه شخصیتی باشید و یا حتی چطور به آدم‌ها نگاه کنید، مطالب این کتاب برایتان مفید خواهد بود.

اگر بادل غم‌زده، پر از سردرگمی‌های مکرر، اوضاعی نابسامان و به امید روزهای بهتر صفحات را ورق می‌زنید به شما قول می‌دهم بذره‌ای یک حال خوب پایدار را در ذهنتان بکارم تا بعدها شاهد شکوفایی‌اش باشید.