

پیش از اینکه کاری انجام دهید باید کسی بشوید

نویسنده:

پریسا قادری

www.ketab.ir



سرشناسه	:	قادری، پریسا، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	پیش از اینکه کاری انجام دهید باید کسی بشوید/ نویسنده پریسا قادری.
مشخصات نشر	:	کرج: مؤسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۳۷ ص.
شابک	:	978-622-282-502-7 ریال: ۵۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	اعتماد به نفس Self-confidence
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۶۸۶۵۳۱

پیش از اینکه کاری انجام دهید باید کسی بشوید

نویسنده: پریسا قادری

مؤسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

چاپ و لیتوگرافی: چاپ فاطمه

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۵۰۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۲-۵۰۲-۷

آدرس: کرج، جاده ملارد، گلستان ۴۳، ساختمان دیبا، واحد ۲۹ - کد پستی: ۳۱۶۶۹۳۶۸۶۹



فهرست

۷.....	پیشگفتار
۸.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: چگونه اعتماد به نفس رفتاری را در خود بالا ببریم؟
۱۰.....	اعتماد به نفس چیست؟
۱۰.....	اعتماد بنفیس بالا، یک ضرورت حیاتی
۱۱.....	عزت نفس چیست؟
۱۱.....	اعتماد بنفیس واقعی
۱۳.....	فصل دوم: گام‌های طلایی برای تقویت اعتماد به نفس
۱۷.....	فصل سوم: راه‌هایی برای حفظ اعتماد به نفس
۱۹.....	فصل چهارم: قوانین اعتماد به نفس
۱۹.....	قانون توکل به خداوند
۲۰.....	قانون خودشیستگی
۲۰.....	قانون خود
۲۱.....	قانون داشتن هدف
۲۱.....	قانون آراستگی
۲۲.....	قانون تعریف از خود و دیگران
۲۳.....	قانون تشویق خود و دیگران
۲۳.....	قانون مدیریت احساسات
۲۴.....	قانون نظم و انضباط کاری
۲۴.....	قانون اقتدار در مقابل ضعف
۲۴.....	قانون قاطعیت در مقابل تردید
۲۵.....	قانون مسئولیت‌پذیری
۲۵.....	قانون مدیریت و احساس رهبری
۲۶.....	قانون ابراز عشق به دیگران
۲۶.....	قانون عشق ورزی به خودتان
۲۶.....	تمرین
۲۷.....	قانون ارتباط چشمی
۲۷.....	قانون قاطعیت در گفتن «نه»
۲۷.....	قانون بخشیدن خود و دیگران
۲۹.....	قانون لبخندزدن

پیشگفتار

اگر می‌خواهید با کسی ارتباط برقرار کنید، یا فقط می‌خواهید زندگیتان را به بهترین حالت ممکن پیش ببرید، اعتماد به نفس بهترین دوستتان است. اگر یک هدف فوق العاده عالی دارید نیاز به یک اعتماد به نفس فولادی دارید که شما را تا انتهای مسیر با خود ببرد.

شما پس از خواندن این کتاب، رفتار و توانمندی‌های زیر را در خود خواهید دید: شما به استقبال فرصت‌های جدید می‌روید و حسد و مرزهایتان را افزایش می‌دهید و از منطقه‌ی امن و راحت تان فراتر می‌روید.

می‌توانید در اضطراب آورترین شرایط بهترین تصمیم‌ها را با کمال خونسردی بگیرید. در هر شرایطی از اینکه صادق هستید احساس خوبی خواهید داشت. نیازهایتان را در اولویت قرار خواهید داد.

شما به زندگی و موفقیت خودتان بیشتر از گفته‌ها و افکار دیگران اهمیت می‌دهید. دیگر هرگز احساس حسادت و غبطه خوردن، نخواهید داشت.

با تقویت اعتماد به نفس، تقویت معنایی جامعه‌پذیری و آداب شهروندی، قبول مسئولیت‌های پدر و مادر بودن، فرزند بودن، دانشجوی بودن، شهروند بودن، همسایه بودن و... امکان‌پذیر خواهد بود. از طرفی رهایی از محدودیت‌ها و توانایی‌های تحمیلی بر انسان زمانی میسر خواهد شد که انسان خود بدین باور برسد که دارای توانمندی‌های درونی بسیاری است. در این کتاب سعی شده در پنج فصل جداگانه و با تکیه بر عبادات ساده و البته راهکارهای کاربردی به تمامی اصول و روش‌های اعتماد به نفس پرداخته شده است.