

# اصول اعتماد به نفس

«اعتماد به نفس خود را روز به روز بسازید»

«۳۶۵ پند از UK، کارشناس اعتماد به نفس»

نویسنده: گیل لیندن فیلد

ترجمه: سیده سکینه سمائی

انتشارات پل

سرشناسنامه	: لیندن فیلد، گیبل <i>Lindenfield, Gael</i>
عنوان و نام پدیدآور	: اصول اعتماد به نفس گیبل لیندن فیلد/مترجم سکینه سمائی
مشخصات نشر	: تهران: پل، ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری	: ۲۴۴ ص
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۵۳-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: <i>Self esteem build your bible confidence day by day</i>
موضوع	: عزت نفس
موضوع	: خودسازی
شناسنامه الزوده	: سمائی، سکینه، ۱۳۶-
زده بندی کنگره	: ۱۳۸۷ ۵۴ل۹ ۶۶۹۷/۵ BF
زده بندی دیوبی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناس ملی	: ۱۱۸۵۲۴۸

www.polbook.ir



انتشارات پل

اصول اعتماد به نفس

نویسنده: گیبل لیندن فیلد

مترجم: سکینه سمائی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۵۳-۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

مرکز پخش: انقلاب، خیابان لبافی‌نژاد، بین خیابان دانشگاه و فخررازی

پلاک ۱۷۴، طبقه دوم، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸ - ۶۶۹۷۲۸۱۸ - ۶۶۴۷۶۵۸۳

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می‌باشد»

## فهرست مطالب

۱۱	..... قسمت اول - سلامت
۳۹	..... قسمت دوم - پیشرفت شخصی
۱۲۵	..... قسمت سوم - روابط
۱۶۷	..... قسمت چهارم - کار

در دنیایی که سرشار از رقابت جهانی است و به سرعت تغییر می‌کند، اعتماد به نفس، جریان سخت بقاست که باید از طریق آن عمل نماییم. تقریباً هر روز یا گاهی اوقات چند بار در یک روز اعتماد به نفس می‌تواند مرتباً ضربه ببیند. اگر آن را درمان نکنیم، بعضی از ترس‌ها هم می‌تواند یک عمر طول بکشد.

اعتماد به نفس از عقاید خوبی است که آن را نباید با تکبر و غرور اشتباه بگیریم، داشتن اعتماد به نفس قوی نشان دهنده‌ی حالت روانشناسی سلامتی است، منبعی درونی و با ارزش که ما برای محافظت از خود به آن نیازمندیم. کسانی که اعتماد به نفس بالایی دارند، بطور کلی افراد آرام و ملایمی هستند که مثبت، هدفمند، عاقل و شجاع می‌باشند. آنها اجتماعی و دارای روابط دوستانه هستند، دنبال تغذیه سالم و بدن ورزیده می‌باشند و به صورت مداوم دنبال راه و ابزاری برای بهبود رفتار و عملکرد خودشان هستند. آنها در پی خوشایند دیگران نیستند و قادرند که به صورت مستقل عمل نمایند.

هنگامی که اعتماد به نفس ما پایین باشد، انسان‌هایی ترسو، منفی، بی جنب و جوش، عصبی، پرخاشگر، مردد، خودتبا و بی انگیزه‌ای خواهیم بود و احساس ناتوانی و بی‌ارزشی خواهیم کرد. اعتماد به نفس پایین همانطور که

## اصول اعتماد به نفس ۱

روی شادی ما اثرگذار است، روی کار و روابطمان نیز تأثیر خواهد گذاشت. با وجود دشواری دستیابی به موفقیت و خوشبختی برای مردمی که اعتماد به نفس پایینی دارند، نمی‌توانید به راحتی بنشینید و صبورانه امیدوار باشید که احساسات، قدرت شخصی و ارزش به خود را به دست می‌آورید. نیاز است که وارد عمل شوید!

بنابراین چه اعتماد به نفس پایینی داشته باشید یا اینکه فقط موقعیتی سخت را تجربه کنید، این کتاب ۳۶۵ اندرز به شما ارائه می‌دهد تا برای به دست آوردن نیازهای خود انگیزه پیدا کنید و استعدادهای درونی خود را برای دستیابی به شادی و موفقیت، گسترش دهید.

### □ «چطور از کتاب اصول اعتماد به نفس استفاده کنیم»

ساختار این کتاب بسیار دوستانه است، بنابراین به هر طریقی که دوست دارید می‌توانید از آن استفاده کنید. ممکن است دوست داشته باشید که هر روز یک پندار بخوانید، همه کتاب را ابتدا بخوانید و سپس برای خودتان برنامه ریزی کنید، یا اینکه هر زمانی که نیاز داشتید به آن رجوع کنید. با وجود اینکه برای هر روز از سال یک نصیحت اختصاص یافته است، متوجه خواهید شد که هیچ دستور العمل زمانی خاصی، برای کامل کردن آنها وجود ندارد، این بدان دلیل است که شما بر اساس سرعت و پیشرفت شخصی خودتان عمل کنید. گاهی در عمل به نصیحتی که به شما و نحوه زندگی‌تان مربوط نیست، غفلت می‌کنید و گاهی اوقات دوست دارید برای عمل به آن یک هفته کاری و حتی بیشتر را اختصاص دهید. بعضی از اندرزها شامل تمریناتی می‌شوند و بنابراین از بقیه طولانی‌ترند ولی بیشتر آنها کوتاه هستند و برای

عمل کردن بسیار صریح و راحت می‌باشند.

این کتاب به چهار بخش تقسیم شده است، هر کدام حوزه متفاوتی دارد. بخش اول در مورد سلامتی است، سلامتی جسمی و ذهنی شما بنای اعتماد به نفستان را می‌سازد. هنگامی که ضعیف یا بیمار هستیم اعتماد به نفس ما شکننده‌تر از سایر مواقع است و توانایی معمولی خود را برای مقابله با مشکلات از دست می‌دهیم. بنابراین اولین قدم این است که خودتان را در بهترین وضعیت قرار دهید.

قسمت دوم به پیشرفت شخصی اختصاص داده شده است. این بخش شما را با قدرت شخصی که برای کار کردن روی روابط خود با دیگران، حرفه و شغل‌تان و بخش‌های دیگر زندگی خود بدان نیاز دارید، مجهز می‌کند.

قسمت سوم دیدگاهی بر این قضیه است که چطور می‌توانید سلامت باشید و روابط اجتماعی مثبت داشته باشید. اگر قدر چیزی را نمی‌دانید، بی‌اعتنا هستید، یا توسط دیگران مورد انتقاد قرار می‌گیرید یا اگر اعتماد به نفس پایین شما بر روابطتان ضربه وارد می‌سازد، این کتاب کمک مفیدی به شما خواهد کرد.

بالاخره قسمت چهارم به مبنای کاری نظر دارد و برای کسانی که شاد یا اهل سپاسگزاری و تقدیر نیستند، نصایح ارزشمندی در رابطه با ریشه کاریشان ارائه می‌دهد و برای کسانی که دنبال شغل جدید هستند یا می‌خواهند کار خود را گسترش دهند، با کمک به اعتماد به نفس و شجاعت‌شان کمک شایانی می‌کند.

امیدوارم که شما به اندازه‌ی من این کتاب را نیرو بخش و سودمند ببابید و هزاران نفر از افراد دیگر نیز همین نظر را داشته باشند.

موفق باشید.