

اعتماد به نفس

باربارا دی آنجیس

مترجم: آزاده سخاوند

Di Anjelis , barbara

سرشناسه: دی آنجلیس، باربارا

عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس / مؤلف: باربارا دی آنجلیس؛ مترجم: آزاد سخایی منش.

مشخصات نشر: قم: ناشر: آبدنگ ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۱-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

Confience: Finding it and living it

عنوان اصلی:

۱. اعتماد به نفس. ۲. اعتماد. الف. سخایی منش، آزاده، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۲ / ۴

د ۶ الف / ۵۷۵ BF

۱۳۹۱

اعتماد به نفس

مؤلف: باربارا دی آنجلیس

ناشر: آبدنگ

مترجم: آزاد سخایی منش

چاپ: آسمان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۱-۴

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز بخش: قم، خیابان معلم، روبروی بیت امام، کوچه ۱۰، کوچه ۴، انتهای

کوچه، ساختمان سه طبقه، زیرزمین، پلاک ۲

همراه: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸-۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰

فهرست مطالب

۷.....	سخن آغازین:
۸.....	مقدمه

فصل اول: کشف اعتماد به نفس واقعی

۱۴.....	ذمیت و تفکرتان نسبت به معنای واقعی اعتماد به نفس چیست؟
۱۶.....	آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که شخص دغلبازی هستید یا نه؟
۲۰.....	اعتماد به نفس واقعی به چه معناست؟

فصل دوم: چگونه اعتماد به نفس خود را متوقف کنیم و تلاش خود را در برآورده شدن خواسته و آرزوهای خود شتاب دهیم؟

۳۴.....	آیا باید برای برآورده کردن انتظارات خود را تضعیف نمود؟
۳۶.....	آیا خودتان را به طور شرطی دوست دارید؟
۳۸.....	آیا تا به حال با فردی در ارتباط بوده‌اید که طرز مشروط شما را دوست داشته باشد؟

فصل سوم: چگونه از همین الان اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنیم

۵۰.....	تفاوت میان اعتماد به نفس و خودپسندی
۵۳.....	مواظب افرادی که مدام در حال لافزدن و فخر فروشی هستند باشید!
۵۶.....	از همین الان اراده کنید و اولین قدم را استوار بردارید

فصل چهارم: چرا رهایی و ترک عادت خودکمبینی سخت است؟

۶۳.....	آیا در ابراز احساسات منفی حاکی از ناامنی و بیکفایتی مهارت دارید؟
---------	--

فصل پنجم: مهارت و تسلط بر سه نوع اعتماد به نفس

- مهارت و تسلط بر سه نوع اعتماد به نفس ۷۱
- چگونه می‌توان اعتماد به نفس رفتاری را در خود تقویت نمود؟ ۷۳
۱. باور داشتن توانایی و قدرت خود در انجام کاری ۷۴
۲. ثابت قدم بودن و داشتن اطمینان و اعتماد به توانایی و استعداد خود ۷۴
- جهت پیگیری فعالیتها ۷۴
۳. باور و ایمان به تواناییهای خود در حین پشت سر گذاشتن موانع ۷۵
۴. باور و ایمان به توانایی خود برای درخواست کمک ۷۶
- آیا صورتان بر این است که هر کاری را باید به صورت فردی و به تنهایی انجام دهید؟ ۷۷
۱. تلاش و همت کوچک و قابل تشخیصی که در رسیدن به یک هدف خاص در دستتان است را یادداشت نمایید ۷۸
۲. افراد موفق را بررسی کنید و از تجربیات آنها بهره بگیرید ۷۹
۳. لیستی از سببهای موفقیت خود را تهیه نمایید که قادر به بیان هرگونه درخواست کمک و حمایت از جانب آنها هستید ۸۰
- چگونه میتوان اعتماد به نفس را در زمینه‌ی عاطفی به دست آورد؟ ۸۰
۱. به توانایی و قدرت خود در شناخت و تشخیص احساسات درونیمان ایمان داشته باشیم ۸۱
۲. به تواناییهای خود تحت ابراز احساسات درونی باور داشته باشیم ۸۱
۳. تواناییهای خود را در برقراری ارتباط محبت‌آمیز با دیگران باور داشته باشیم ۸۲
۴. به تواناییهای خود جهت کسب عشق، محبت و مهر و محبت در هر شرایط و موقعیتی مخصوصاً در مواقع دشوار باور داشته باشیم ۸۲
۵. به تواناییهای خود به عنوان یک انسان از آنچه که می‌توانیم به دیگران ارزانی داریم باور داشته باشیم ۸۳
۱. چگونگی تشخیص احساسات خود را نسبت به اتخاذ تصمیم درست بیاموزید ۸۶
۲. چگونگی ابراز احساسات خود را به دیگران بیاموزید ۸۷
۳. برای برقراری رابطه با دیگران از هر فرصتی استفاده کنید و آن را غنیمت بشمارید ۸۷
- چگونه می‌توان اعتماد به نفس معنوی را در خود پرورش داد و تقویت نمود؟ ۸۸
- آیا به نظر شما این حقیقت سرشار از شگفتی معجزه نیست؟ ۹۱

سخن آمازین:

عشق:

متجلی ایران، اراده، اعتماد به نفس، باور و پشتکار است. زندگی بر مبنای عشق، تباریست و خواستن، بهترین انگیزه در کسب عشق و اراده است. وقتی عشق در زندگی تجلی می‌یابد کسی نمی‌تواند آن را ببیند و حس کند؛ اما وقتی ما رود جای خالی اش را همه حس می‌کنند. عشق معمای عالم است و تنها آب‌نگاه رسیدن به اهداف، تمایل، انگیزه، آسایش، آرامش، توانایی، صبرری، محبت، دوست داشتن و... عشق پشتیبان و حمایت‌گری است که بدون اعتماد به نفس و امید حاصل نمی‌شود؛ زیرا عشق به واسطه‌ی اعتماد به نفس برتر نیست نمی‌خورد. این کتاب را به پدر و مادر بزرگواری که تنها فانوس و اعتماد من در مسیر پرتلاطم زندگی‌ام هستند تقدیم می‌کنم که بودن در کنار آنها، من آرامش می‌دهد و من در کنارشان خوشبخت‌ترین فرزند دنیا هستم

آزاده سخایی‌منش

مقدمه

اگر از روی کنجکاوی به بررسی موفقیت‌ها و زندگی بنده بپردازید شاید باورتان نشود که در گذشته هرگز به خودم اطمینان کافی جهت کسب اعتماد به نفس مطلوب را نداشتم. به طیور واقعی، من یک زن جوان و آشفته‌ی که جن جنم جرات و شهامت اندیشیدن به آرزوها و رویاهایش نداشتم چه برسد به آن که بخواهد در جهت دستیابی به آنها بکوشد. به همین علت بود که در سن سی سالگی به شغل فعلی‌ام قدم گذاشتم. پس به راحتی می‌توانید درک کنید به چقدر طبع کشیده تا به منبع قدرت و اعتماد به نفس خود دست یابم. از آن‌جایی که بنده معلم و مشاور و پیشرو و نوگرایی هستم، همیشه این سؤالات را برای من طرح می‌کنند که:

«چگونه توانستم به این همه اعتماد به نفس برسم؟»

«برای تقویت و پیشبرد حس اعتماد به نفس چه راه‌ها و روش‌هایی را

پیشنهاد می‌کنم؟»

«برای دستیابی به حس اعتماد به نفس بیشتر چه ابزارهایی مؤثر

است؟»

جواب همه‌ی این پرسش‌ها در این کتاب کوچک اما پرمحتوا و بالارزش

گنجانده شده است. گذران زندگی با اعتماد به نفس مثل تمام حقایق آن،

بسیار ساده و در عین حال مملو از تأثیرات عمیق و سرشار از شگفتی می-

باشد. زمانی که به ذات و ماهیت حقیقی اعتماد به نفس رسیدید می‌توانید از این قدرت و احساس نامحدود و لایتناهی در معنای رسیدن به آرامش واقعی بهره ببرید به طوری که هیچ‌گاه تصورش را هم نمی‌کردید روزی بتوانید به اعتماد به نفس واقعی که در نهاد هر کسی وجود دارد برسید. بنده امیدوارم آن چیزی را که در این کتاب به نگارش درآورده‌ام به شما کمک کند تا به شخصیت و هویتی که شایسته‌ی هر فردی است، دست یابید.

ارادتمندان دکتر باربارا دی آنجلیس

لوس آنجلس، کالیفرنیا