



قدرت اعتماد به نفس

در گام اول، با دوست داشتن خودتان به بهترین شخصی که می‌توانید تبدیل شوید.

Power of self confidence

Become the best that you can Be by First Loving Yourself

چارز لامونت

لامونت، چارلز

Lamont, Charles

قدرت اعتماد به نفس/چارلز لامونت؛

الهام فرهنگ مهر.

مشهد: دنیای آرشید، ۱۳۹۴.

۱۰۰ ص؛ ۲۱×۵/۱۴ س.م.

۹-۳-۹۵۲۱۷-۶۰۰-۹۷۸-۹۹۰۰۰ ریال

فیبا

عنوان اصلی: Power of self confidence.

اعتماد به نفس

فرهنگ مهر، الهام، ۱۳۶۰ - مترجم

۱۳۹۴ ۲۵ الف / ۶۴۵۷۵

۱۵۸/۱

۳۹۶۲۰۸۸

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

شناسنامه کتاب

انتشارات دنیای آرشید	نام کتاب
قدرت اعتماد به نفس	مؤلف
چارلز لامونت	مترجم
الهام فرهنگ مهر	قطع
رقعی	نوبت چاپ
اول ۱۳۹۴	شمارگان
۱۰۰۰ نسخه	طراح جلد و صفحه آرایی
صفیه نیک نامی	شابک
۹-۳-۹۵۲۱۷-۶۰۰-۹۷۸	قیمت
۹۹۰۰۰ ریال	

مقدمه ناشر:

این کتاب برای اولین بار در ایران ترجمه و به چاپ رسیده است. این کتاب به شما کمک میکند که در مقابل ترس بایستید و با آن مقابله کنید و توانایی، شهامت و اعتماد به نفس شما را افزایش میدهد. مانع بزرگ اعتماد به نفس ترس است. هرگز نباید فراموش کرد که خواستن، کوشیدن است و اراده، گذرگاه عمل. انسانهای بزرگ اراده دارند و انسانهای ضعیف آرزو. آن کس که به نفس خویش اعتماد دارد، اعتماد دیگران را نیز برمی انگیزد.

دنیا کوشش

مدیر مسئول انتشارات دنیای آرشید

اعتماد از اینجا ناشی میشود که بدانیم در چه اموری خوب هستیم و ارزشی را که برای هر موقعیتی به ارمغان می آوریم را بشناسیم. اعتماد به نفس پایین ناشی از این است که خودتان را کمتر از آنچه که حقیقتاً هستید ارزشمند می بینید. هرچه بیشتر به واقعیتی که هستید پی ببرید، بیشتر مطابق با آن رفتار خواهید کرد و در نتیجه به سطح مناسبی از اعتماد به نفس دست پیدا خواهید کرد.

- ۱- تعریف اعتماد به نفس ۱۵
- ۲- تعریف موفقیت ۱۷
- ۳- زمانی که شکست، شکست نیست ۲۱
- ۴- زمانی که شکست، واقعا شکست است ۲۵
- ۵- اعتماد به نفس در برابر خودخواهی ۲۹
- ۶- آیا خودبینی همان اعتماد به نفس است ۳۳
- ۷- چگونه بدانیم لازم است اعتماد به نفس مان را اندکی افزایش دهیم ۴۱
- ۸- راههای افزایش اعتماد به نفس ۴۷
- ۹- روش های فوری برای ارتقاء اعتماد به نفس ۷۳
- ۱۰- بیاموزیم که خودمان را دوست داشته باشیم ۸۵

مقدمه

اعتماد به نفس بخش مهم زندگی هر انسانی را تشکیل می‌دهد. در حقیقت انسان بودن، فرآیند هدایت و رهبری اعتماد مردم است. مردی که نه تنها به خودشان اعتماد دارند، بلکه توانایی ایجاد تغییر در امور مثبت و منفی را نیز دارا هستند. این فرآیند به سمت پیشرفت در جامعه پیش می‌رود، پیشرفتی که شاید چندسال قبل برایمان غیر قابل تصور بود.

بنابراین لازم است، اگر به دنبال یک زندگی موفقیت آمیز هستید، به درجاتی از اعتماد به نفس دست پیدا کنید. مادامی که نخواهید، خود را مشغول تغییر دادن جهان نمایید، اعتماد به نفس ابزار اساسی برای موفقیت در جهان شخصی‌تان خواهد بود. هرچند که این جهان کوچک یا بزرگ باشد.

اعتماد به نفس عمیقاً ریشه در عشق به خود دارد که

البته گاهی اوقات با خودبینی و تکبر اشتباه می‌شود و مرز باریکی میان این ویژگی‌ها وجود دارد که این تفاوت در فصل بعدی توضیح داده خواهد شد. به شما نشان می‌دهیم که چگونه میان شکست واقعی و موفقیت تمایز قابل‌شوید و با افزایش سطح اعتماد به نفس بتوانید از این عرصه نیرنگ آمیز به سادگی عبور کنید.

عشق به خود بنیاد و اساس اعتماد به نفس را تشکیل می‌دهد. این کتاب به شما خواهد آموخت که چگونه خودتان را صمیمانه دوست بگیرید بدون اینکه غرور و تکبر گریبان‌گیرتان شود. تعادل، نقش مهمی در نحوه نگرش ما به خودمان ایفا می‌کند و این همان چیزی است که در طی صفحات بعدی خواهید آموخت.

در ابتدا اجازه دهید که توضیح اسمی را اعتماد به نفس ارائه دهیم.