

اعتماد به نفس

- چه گونه آن را به دست آورید و با آن زندگی کنید
- باربارا دی آنجالیس - شمس الدین حسینی، الهام آرام نیا

www.ketab.ir



نویسنده: باربارا دی آنجلس
مترجم: شمس الدین حسینی، الهام آرام‌نیا
چاپ اول: ۱۳۹۷
طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو
مدیر هنری: محمد خاکپور
چاپ و صحافی: چاپ هیرمند
صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰-۲-۱۵۰-۲
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۱۰۰۰ تومان
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است



کتاب مرو: پونا، مرکز تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کدپستی: ۱۴۷۶۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۹۵۱۱۸۵۸۷

Ketab@Marv@mail.com



ناشر کتاب بوستان

پیش‌شناسه: دی آنجلس، باربارا / De Angelis, Barbara.. عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس: چگونه آن را به دست آورید و با آن زندگی کنید / باربارا دی آنجلس: [مترجم] شمس الدین حسینی، الهام آرام‌نیا.. مشخصات نشر: تهران: کتاب مرو، ۱۳۹۷.. مشخصات ظاهری: ۶۸ ص.. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰-۲-۱۵۰-۲.. وضعیت فهرست نویسی: فیا: یادداشت: فهرست‌نویسی کامل این اثر درنشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.. یادداشت: عنوان اصلی: confidence: finding it and living it, c1995.. یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان اعتماد به نفس: دستیابی به آن و زندگی با آن با ترجمه شهرزاد لولاجی توسط نشر اوحدی در سال ۱۳۷۹ منتشر شده است.. عنوان دیگر: اعتماد به نفس: دستیابی به آن و زندگی با آن.. موضوع: اعتماد به نفس.. موضوع: Self-Trust.. شناسه افزوده: حسینی، سیدشمس الدین، ۱۳۵۱- مترجم.. confidence.. موضوع: اعتماد.. موضوع: Trust.. شناسه افزوده: حسینی، سیدشمس الدین، ۱۳۵۱- مترجم.. شناسه افزوده: آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۳- مترجم.. رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹۱۶ الف B۴۵۷۵.. رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴.. شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۴۸۸۴

مقدمه

با نگاهی به زندگی کنونی‌ام با همه‌ی موفقیت‌ها و شهرت‌هایم، هرگز نمی‌توانم تصور کنم که به‌عنوان زن جوان ترسویی که ذره‌ای احساس امنیت نمی‌کرد، از بزرگسالی شدم؛ زنی که از کشف رویاهای خودش می‌ترسید و ترسش در جهت دستیابی به آن‌ها نمی‌کرد. به همین دلیل تا قبل از سی‌سالگی هنوز حرفه‌ی کنونی‌ام را شروع نکرده بودم. برای من مدت زمانی طولانی طول کشید تا منبع قدرت و اعتماد درونی‌ام را پیدا کنم.

به‌عنوان معلم و مشاور، پیوسته با زنانی از من می‌شود:

«چه‌طور به چنین اعتماد به‌نفسی رسیدی؟»

«می‌توانی برای رشد اعتماد به‌نفسم توصیه‌هایی به من کنی؟»

«چه مواردی بیش‌ترین کمک را به اعتماد به‌نفسم و احساس لیاقت

در تو کرده است؟»

جواب این سؤالات در این کتاب کوچک اما قدرتمند آمده است. همانند همه‌ی حقایق، حقیقت درباره‌ی از سر گذاردن زندگی با اعتماد به‌نفس، خیلی ساده و با این حال خیلی عمیق است. وقتی طبیعت واقعی اعتماد به‌نفس را درک کنید، می‌توانید از منبع قدرت شخصی نامحدودی که طوری شما را سرشار از معنا و مقصود و آرامش خواهد کرد که هرگز حتا تصورش را هم نمی‌کردید، بهره بگیرید.

امیدوارم مطالب این کتاب به شما در مسیر بازگشت به سوی کسی
که می‌خواهید باشید، کمک کند.

باربارا دی‌انجلیس

لس‌آنجلس - کالیفرنیا

www.ketab.ir