

باربارا دی آنجلس

اعتماد به نفس

مترجم: محمد رضا حاجی بابایی

www.ketab.ir

Confidence

Finding It and Living It



سرشناسه	دی آنجلیس، باربارا
عنوان و نام پدیدآور	اعتماد به نفس / باربارا دی آنجلیس؛ مترجم محمدرضا حاجی بابایی
مشخصات نشر	تهران: شنایاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۶۸ ص:، ۲۱/۵×۱۲/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۱-۵۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Confidence : finding it and living it, ۲۰۰۵.
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 و سپس توسط ناشران و مترجمان مختلف منتشر شده است
عنوان دیگر	اعتماد به نفس: دستیابی به آن و زندگی با آن.
موضوع	اعتماد به نفس
موضوع	Self-confidence
موضوع	اعتماد
موضوع	Trust
شناسه افزوده	حاجی بابایی، محمدرضا، ۱۳۷۷- مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۳۰۰۹۱
وضعیت رکورد	فیا

www.ketab.ir



اعتماد به نفس

نویسنده: باربارا دی آنجلیس

مترجم: محمدرضا حاجی بابایی

صفحه آرا ویراستار: فاطمه شادی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۴،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۱۶۱ - ۵۶ - ۴

www.shenayabook.com

تلفن: ۰۹۱۲۴۹۸۴۹۷۹

فهرست

۵	مقدمه
۷	فصل اول: در جستجوی اعتماد به نفس و خودباوری حقیقی
۱۹	فصل دوم: چگونه از تخریب خود دست بکشید و به دنبال اهدافتان بروید
۳۳	فصل سوم: چگونه اعتماد به نفس را از همین حالا در خودمان تقویت کنیم
۴۵	فصل چهارم: فقدان اعتماد به نفس عادیست که رهایی از بند آن بسیار مشکل است
۵۱	فصل پنجم: چگونه سه نوع اعتماد به نفس را در خود افزایش دهیم

مقدمه

اگر به زندگی من با همه موفقیت‌ها و دستاوردهایی که تاکنون کسب کرده‌ام نگاهی بیندازید، مرکز تصور من را هم نمی‌کنید که تا چه میزان نسبت به خود و توانایی‌هایم بی‌اعتماد بودم. در حقیقت، زن جوان بی‌اعتماد به نفسی بودم که از کشف رویاهایم سراس داشت، نمی‌دانست از زندگی چه می‌خواهد و حتی فکر آنکه رویاهایم را دنبال کند او را به وحشت می‌انداخت. بعد از سی سالگی مدت زیادی به طول انجامید تا بتوانم منبع قدرت و اعتماد به نفس حقیقی را در وجود خویش پیدا کنم. به عنوان یک مدرس و مشاور از من سؤالات زیادی پرسیده می‌شود. سؤالاتی از قبیل:

چگونه توانستی به اعتماد به نفس بالایی در زندگی خود دست‌یابی؟
برای تقویت و افزایش اعتماد به نفس چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟
چه عواملی در ایجاد احساس خودباوری و اعتماد به نفس شما نقش داشته است؟

جواب این سؤالات را می‌توانید در میان مطالب این کتاب کوچک اما قدرتمند جستجو کنید. راز چگونه با اعتماد به نفس زندگی کردن مانند هر

حقیقت دیگر ساده، آشکار و در عین حال پیچیده و عمیق است. تنها زمانی که طبیعت واقعی اعتماد به نفس را بشناسید قادر خواهید بود منبع عظیم و بی انتهای اقتدار شخصی را در وجودتان فعال کنید و به زندگی خود آرامشی را هدیه دهید که تا پیش از این تصورش را هم نمی کردید. امیدوارم نوشته هایم مانند چراغ راهی باشد که به شما در یافتن خویشتن واقعی و گذشته تان کمک کند.

تقدیم با عشق

باربارا دی آنجلس، کالیفرنیا

www.ketab.ir