

۱۴۳۱۵۷۲

چگونه

با استفاده از تکنیک‌های قدرتمند ان ال پی
اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

نویسندگان:

دیوید مولدن - پات هاچینسون

مترجمان:

محبوبه زرین پر - محمد علی شیخ علیان

سرشناسه	مولدن، دیوید
	Molden, David
عنوان و نام پدیدآور	چگونه با استفاده از تکنیک های قدرتمند ان ال پی
	اعتماد به نفس خود را افزایش دهید
مشخصات نشر	تهران : حمیم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص.
شابک	4-1-91548-600-978
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
آدرس	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir
	قابل دسترسی است
یادداشت	عنوان اصلی: How to be confident with nlp
شناسه اف رده	هاچینسون، پات
شناسه افزوده	زرین پر، محبوبه، Zarinpar Mahbobe، مترجم
شناسه افزوده	شیخ علیان، محمدعلی، مترجم
شماره کتابشناسی	۳۷۹۵۱۰۰

عنوان	چگونه با استفاده از تکنیک های قدرتمند ان ال پی
	اعتماد به نفس خود را افزایش دهید
نویسندگان	دیوید مولدن - پات هاچینسون
مترجمان	محبوبه زرین پر - محمد علی شیخ علیان
به اهتمام	دکتر کورش معدلی
طراحی جلد	سبا بابایی
ناشر	حمیم
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۷
تیراژ	۱۰۰۰
قیمت	۱۹۰۰۰۰ ریال
شابک	۹۶۴-۶۰۰-۹۱۵۴۸-۱-۴

محتوی

فصل اول - اعتماد به نفس واقعی به دست آورید.....	۱۹
فصل دوم - خدا گاهی عامل مهم دستیابی به اعتماد به نفس است.....	۳۹
فصل سوم - خودتان را مورد داشته باشید.....	۶۷
فصل چهارم - در میدان بوری باقی بمانید و درب تعامل با دیگران را باز بگذارید.....	۸۵
فصل پنجم ۱۱۳ - با دیگران ارتباط برقرار کنید.....	۱۱۳
فصل ششم - احساسات قدرت بخش بیافزایید.....	۱۲۹
فصل هفتم - از "قلمروی آسایش بی خیالی" خود بیرون بیایید.....	۱۵۱
فصل هشتم - چه کسی اعتماد به نفس شما را تضعیف می کند؟.....	۱۷۳
فصل نهم - جسم با اعتماد به نفس، ذهن با اعتماد به نفس.....	۱۹۳
فصل دهم - نتایج موفق را در ذهن تجسم کنید.....	۲۱۵
فصل یازدهم - برای کسب اعتماد به نفس به صف درآیید.....	۲۲۱
فصل دوازدهم - چالش اعتماد به نفس.....	۲۳۵

پیشگفتار

بسیار خوشحال هستم که هر روز بر تعداد علاقمندان به ان ال پی در کشور عزیزمان افزوده میشود و این برای من باعث افتخار است زیرا که با توجه به اینکه شاهد برگزاری ان ال پی در بسیاری از کشورها بوده ام و هستم میتوانم حدس بزنم که مردم عزیز کشور مانیز با مطالعه و یادگیری ان ال پی تحولات مثبت و بزرگی را در زندگی خود رغب خواهند زد و گواه آن اینست که وقتی برای اولین بار پس از سالها اقامت و فعالیت در فرانسه در ایران ان ال پی آکادمیک مطرح کردم ۳۰ نفر تعداد اولین دانشجویان من بود و امروز خداوند را شکر میکنم که هزاران نفر از کلاسهای ان ال پی آکادمیک و استاندارد این زبان را که منطبق با استانداردهای جهانی است بهره برده و میبرند.

زمانی که سرکار خانم زرین پر از دانشجویان بسیار فعال اینجانب در ان ال پی به من اعلام کردند تمایل به ترجمه کتابی با عنوان اعتماد بنفس از طریق ان ال پی را با همکاری جناب آقای دارند با شوق فراوان از این حرکت استقبال کردم چرا که ما در اجتماعی زندگی می کنیم که مرتب صحبت از نداشتن اعتماد بنفس میشود و مرتب شنیده میشود که اشخاص در زمینه های مختلف اعتماد بنفسی در خود نمی بینند.

خوشبختانه ان ال پی با قرار دادن ابزارهای جالب و ساده در دسترس همگان باعث گردیده اشخاص نیازمند به اعتماد بنفس بتوانند خیلی سریع این نیاز خود را بر طرف کنند و کتابی را که در حال حاضر مطالعه می‌کنید از جمله کتابهای بسیار مفید در سطح جهان میباشد که بخوبی ترجمه شده است تا شما عزیزان بتوانید اعتماد بنفس مورد نظرتان را از این طریق در خود ایجاد کنید.

ولی قبل از هر چیز باید بدانید که نداشتن اعتماد بنفس به طور مطلق وجود ندارد هیچکس نمیتواند بگوید من به هیچ وجه اعتماد بنفس ندارم یا در هیچ تا اعتماد بنفس ندارم.

داشتن اعتماد بنفس به این معناست که یک فرد به شخص خودش در توانایی انجام یک کار مشخص اعتماد و اطمینان کامل دارد و اگر شخصی اعلام کند که اعتماد بنفس ندارد یک تفکر و بیان اشتباه است چرا که با توجه به تعریف ما حتی برای خوابیدن هم به نوعی نیاز به اعتماد بنفس داریم.

در ان ال پی قوانین خاصی مطرح نمیشود که اصطلاحاً به آنها پیش فرض میگویند و یکی از پیش فرضهای مهم ان ال پی این است که منابع راه حل در وجود خود ماست.

بدین معنا که ما از تمام مواردی که به آنها احتیاج داریم می‌کنیم حداقل یک تجربه مثبت در زندگی خود داشته‌ایم.

و همین تجارب منابع مورد احتیاج ما را تشکیل میدهند که میتوانیم از همین منابع به هر اندازه که خواستیم استفاده کنیم و مشکل خود را برطرف سازیم.

در مورد اعتماد بنفس نیز همین مراتب صدق می‌کند، یعنی همه ما در زندگی خود حداقل یکبار داشتن اعتماد بنفس را تجربه کرده‌ایم.

با توجه به تعریفی که در بالا برای اعتماد بنفس ارائه شد ما اعتماد بنفس را در خوابیدن، غذا خوردن، بودن در کنار دوستان، خرید کردن و..... در خود داشته‌ایم و همین منابع می‌توانند در مواقع دیگری از زندگی که در آن کمبود اعتماد بنفس احساس می‌شود مورد استفاده قرار گیرند. اعتماد بنفس به همراه عزت نفس و ابراز وجود در کنار هم پایه و اساس هویت ما را تشکیل می‌دهند و برای داشتن یک هویت قوی و مشخص داشتن این سه مورد در اندازه مناسب و به موقع الزامی است. دوران کودکی ما و نگاهی که به تجارب مختلف خود در مراحل مختلف زندگی داریم کیفیت کمیت اعتماد بنفس ما را طول زندگی شکل می‌دهند.

ضمیر نا خودآگاه که یکی از مهمترین فعالیت مغز است با سیستم نظارت و داوری که در خود دارد موجب در حال امتیاز دهی و کسر امتیاز از ماست تا در نهایت هویت ما را با تمام امتیازات شکل دعد با خواندن این کتاب میتوانید به بهترین نحو و با حداقل زمان اعتماد بنفس خود را افزایش دهید هر و چند که گاهی لازم است در کارهای عملی شرکت کنید تا از تمام زوایای عملکرد رفتاری انسان مطلع شوید و در صورت وجود موانع برای رسیدن به اعتماد بنفس بتوانید با استفاده از راه‌های آن ال پی آنها را از میان بردارید.

دکتر نورش معدی

بنیانگذار ان ال پی آکادمیک هیپنوتیزم اریکسونی و کوچینگ در ایران