

4696

بنام خالق اعتماد به نفس و اراده

www.Ketab.ir

سرشناسه: دی آنجلیس، باربارا	Di Anjelis , barbara
عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس / مولف: باربارا دی آنجلیس؛ مترجم: آزاده سخایی-منش.	
مشخصات نشر: قم: همراز قلم	۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.	
شابک: ۹۰۰۰۰ ریال:	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۴۵-۲۵-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
عنوان اصلی:	Confience: Finding it and living it
۱. اعتماد به نفس. ۲. اعتماد. الف. سخایی منش، آزاده، مترجم. ب. عنوان.	
۹۵۷ / ۶۹۳	۱۵۲ / ۴
۳۹۱	

اعتماد به نفس

مؤلف: باربارا دی آنجلیس

ناشر: همراز قلم

مترجم: آزاده سخایی منش

ویراستار: فرزانه قربانی

چاپ: آسمان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۴۵-۲۵-۵

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش: قم - انتشارات همراز قلم

همراه: ۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸

اعتماد به نفس

آن را بیابید و با آن زندگی کنید.

دکتر بار بارادی آنجلیس

سخن آغازین :

عشق

متجلی ایمان، اراده، اعتماد به نفس، باور و پشتکار است.

زندگی مبنای عشق جاریست و خواستن بهترین انگیزه در کسب عشق و اراده است. وقتی عشق در زندگی تجلی می‌یابد کسی نمی‌تواند آن را ببیند. هر کس که اما وقتی می‌رود جای خالی‌اش را همه حس می‌کنند. عشق سعمای عالم است، عشق تنها ایستگاه رسیدن به اهداف، تمایل، انگیزه، آسایش، آرامش، توانایی، صبوری، محبت، دوست داشتن و... است. عشق پشتیبان و حمایت‌گری است که بدون اعتماد به نفس و امید حاصل نمی‌شود زیرا عشق به واسطه‌ی اعتماد به نفس هرگز شکست نمی‌خورد. این کتاب را به پدر و مادر الهی‌ام که تنها فانوس و راهنمای من در مسیر پرتلاطم زندگی‌ام هستند تقدیم می‌کنم که بودن در کنار آنها به من آرامش می‌دهد و من در کنارشان خوشبخت‌ترین فرزند دنیا هستم.

آزاده سحایی منش

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 نداشتم. بطور واقعی، من یک زن جوان و آشفته‌ای بودم که حتی جرأت و شهامت اندیشیدن به آرزوها و رویاهایم را نداشتم. چه بسا به آن که بخواهم در جهت دستیابی به آنها بکوشم. به همین سبب به آن که در سن سی سالگی به شغل فعلی‌ام قدم گذاشتم. پس به راحتی می‌توانید حدس کنید که چقدر طول کشیده تا به منبع قدرت و اعتماد به نفس خود دست یافتم. از آنجایی که بنده معلم و مشاوره پیشرو و نوگرایی هستم، بحران همیشه این سؤالات را به من مطرح می‌کنند که:

«چگونه توانستم به این همه اعتماد به نفس دست یابم؟»

«برای تقویت و پیشبرد حس اعتماد به نفس چه راه‌ها، روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنم؟»

«برای دستیابی به حس اعتماد به نفس بیشتر چه راهکارهایی مؤثر است؟»

جواب همه‌ی این پرسش‌ها در این کتاب کوچک اما پر محتوا درج شده است. ارزش گنجانده شده است. گذران زندگی با اعتماد به نفس مثل تمام حقایق آن بسیار ساده و در عین حال مملو از تأثیرات عمیق در عین حال پر از شگفتی می‌باشد. زمانیکه 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 هیچ گاه 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
در آورده‌ام به شما کمک کند تا به شخصیت و هویتی برسید که می‌بایست
برسید.

ارادتمندان دکتر بار بار ا دی انجلس

پس انجلس، کالیفرنیا

فهرست

- سخن آغازین: ۳
- عشق ۵
- قدمه ۶

فصل اول

- کشف اعتماد به نفس واقعی ۱۲
- ذهنیت و تفکرمان نسبت به معنای واقعی اعتماد به نفس چیست؟ ۱۴
- آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که یک فرد دغل بازی هستید یا نه؟ ۱۶
- اعتماد به نفس واقعی به چه معناست؟ ۲۰

فصل دوم

- چگونه ضعف و خرابکاری اعتماد به نفس خود را متوقف کنیم و تلاش خود را در برآورده شدن خواسته و آرزوهای خود شروع کنیم؟ ۲۸
- آیا باید برای برآورده کردن انتظارات، خود را ضعیف نمود؟ ۳۳
- آیا خودتان را به طور شرطی دوست دارید؟ ۳۵
- آیا تا به حال با فردی در ارتباط بوده‌اید که به طور مشروط شما را دوست داشته باشد؟ ۳۸

فصل سوم

- چگونه از همین الان اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنیم؟! ۴۴
- تفاوت میان اعتماد به نفس و خودپسندی: ۴۹
- مواظب افرادی که مدام در حال لاف زدن و فخرفروشی هستند باشید: ۵۳
- از همین الان اراده کنید و اولین قدم را استوار بردارید: ۵۷

فصل چهارم

- چرا رهایی و ترک عادت خودکم بینی سخت است: ۶۰
- آیا در ابراز احساسات منفی حاکی از ناامنی و بی کفایتی مهارت دارید: ۶۲

فصل پنجم

- مهارت و تسلط بر سه نوع اعتماد به نفس:..... ۷۰
- چگونه می‌توان اعتماد به نفس رفتاری را درخود تقویت نمود؟..... ۷۲
- چگونه می‌توان اعتماد به نفس رادر زمینه‌ی عاطفی بدست آورد؟..... ۷۹
- گونه می‌توان اعتماد به نفس معنوی را درخود پرورش و تقویت نمود؟..... ۸۷
- به موارد ذیل آگاه شوید تا هر خود احساس اعتماد به نفس کنید:..... ۹۴