

«به نام خالق توانا»

اعتماد به نفس ضد گلوله

۱۵ قانون

برای تزلزل ناپذیری اعتماد به نفس،
شکست دادن ترس ها و دستیابی به اهدافتان

نویسنده

پاتریک کینگ

مترجم

ثریا اصغری

سرشناسه	کینگ، پاتریک
عنوان و نام پدیدآور	King, Patrick
مشخصات نشر	اعتماد به نفس ضد گلوله: ۱۵ قانون برای تزلزل ناپذیری اعتماد به نفس، شکست دادن ترس ها و دستیابی به اهدافتان / پاتریک کینگ؛ مترجم ثریا اصغری.
مشخصات ظاهری	تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۹۸.
شابک	۹۴ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۹۶۴-۷۹۹۲۷۵-۶
یادداشت	فبپا
عنوان دیگر	Bullett proof: 15 laws for unshakeable... عنوان اصلی:
موضوع	۱۵ قانون برای تزلزل ناپذیری اعتماد به نفس، شکست دادن ترس ها و دستیابی به اهدافتان.
موضوع	اعتماد به نفس
شناسه افزوده	Self-confidence
رده بندی کنگره	اصغری، ثریا، ۱۳۵۲ - مترجم
رده بندی دیویی	BF ۵۷۵
شماره کتابشناسی ملی	۱۵۸/۱

www.ketab.ir

اعتماد به نفس ضد گلوله

مترجم: ثریا اصغری

طراحی جلد: زهرا اصغری

شابک: ۶ - ۷۵ - ۷۹۹۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ناشر: دانشگاه تهران محمود

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۱	قانون اول: اعتماد به نفس دروازه هیجان است
۱۶	قانون ۲: اعتماد به نفس خاصیت آهن ربایی به وجود می آورد
۲۱	قانون ۳: کاهش دهنده اعتماد به نفس خود را شناسایی کنید
۲۵	قانون ۴: تشخیص و شکست دادن علانم تحمیل کننده
۲۹	قانون ۵: اعتماد درونی ایجاد کنید
۳۲	قانون ۶: قدرت ها و ضعف های واقعی خودتان را تنظیم کنید
۳۶	قانون ۷: کمال کامل یک توانایی افسانه ای است
۴۰	قانون ۸: آسیب پذیری اعتماد به نفس بالایی را به نمایش در می آورد
۴۵	قانون ۹: از خود بخواهید اعتماد به نفس یکی از واجبات روزمره زندگی تان بشود
۵۰	قانون ۱۰: تمهیدات و آماده سازی اعتماد به نفس را تضمین می کند
۵۴	قانون ۱۱: به سوی شکست بدوید
۵۹	قانون ۱۲: برای به دست آوردن اعتماد به نفس تمرین کنید
۶۳	قانون ۱۳: اهداف افزایشی (تدریجی) اعتماد به نفس را زیاد می کنند
۶۷	قانون ۱۴: خوب نگاه کن تا احساس خوبی داشته باشی
۷۱	قانون ۱۵: عملکردهای فیزیکی اعتماد به نفس شناختی به وجود می آورند
۷۶	قانون ۱۶: یازده راه ساده اثر اعتماد به نفس
۸۴	قانون ۱۷: اصل محارب و اصل برنده اعتماد به نفس که باید از شر آن خلاص شوید
۸۹	خلاصه

یادداشت مترجم

اغلب مردم معنای واقعی کلمه اعتماد به نفس را به خوبی نمی‌دانند و بهمین علت آن نوع از اعتماد به نفس را که مطلوب است در زندگی تجربه نمی‌کنند چون فکر می‌کنند اعتماد به نفس یعنی صرفاً اعتماد به موفقیت‌هایی که در کارها به دست می‌آورند، در صورتی که اعتماد به نفس واقعی آن است که قبل از اینکه در کاری موفق شویم نوعی اعتماد به توانایی و خود باوری برای انجام آن کار داشته باشیم و در صورت داشتن اعتماد به نفس پایین بتوانیم با استفاده از مهارت‌های مختلف آن را بدست آوریم که در این کتاب رهنمودهایی کاربردی در رابطه با این موضوع آمده که امیدوارم برای خوانندگان عزیز مفید و موثر واقع گردد.

لازم میدانم از استاد دانشمند جناب آقای دانشگر شکر و قدردانی نمایم که با رهنمودها و تشویق‌های ایشان ترجمه این کتاب میسر گردید و از محضر ایشان بهره‌ها برده‌ام.

تقدیم به پدر و مادرم که همواره چون کوهی استوار حامی من در طول زندگی می‌باشند و تشکر از همسر گرانقدر و دختران دلبندم که در سایه همیاری و همدلی ایشان به این منظور نائل شدم.