

علم و هنر اعتماد به نفس برای دختران

ریسک کردن، خراب کردن و یک ناقص شگفت‌انگیز شدن،
خود کاملاً قدرتمند خودتان

کتی کی و کلر شیپمن

www.ketab.ir

ترجمه سوده کریمی

نشر آسیم

تهران، ۱۴۰۰

این کتاب برگردانی است از:

THE CONFIDENCE CODE FOR GIRLS
Taking Risks, Messing up, & Becoming Your Amazingly
Imperfect, Totally Powerful Self

by

Katty Kay & Claire Shipman

An Imprint of HarperCollins Publishers, U.S.A., 2018

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۱۰۰
حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: بهاره فیروزه
حروف نگاری: امیر عباسی
آماده‌سازی و اجرا: مرتضی فکوری
طراح جلد: محمود رضا لطیفی
چاپ: غزال
ناظر چاپ: بهمن سراج
بهار: ۷۵۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: کی، کتی (Kay, Katty)
عنوان و نام پدیدآور: علم و هنر اعتماد به نفس برای دختران: ریسک کردن، گندزدن و یک ناقص شگفت‌انگیز شدن، خود، کاملاً قدرتمند خودتان/کتی کی، کلر شپمن جیل الین رایلی؛ ترجمه سوده کریمی؛ ویراستار بهاره فیروزه.
مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۵۱ص: مصور، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
شابک: 978-964-418-668-4
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The confidence code for girls: taking risks, messing up, & becoming your amazingly imperfect, totally powerful self, 2018.
موضوع: دختران - روانشناسی - ادبیات کودکان و نوجوانان (Girls - Psychology - Juvenile Literature)
شناسه افزوده: شپمن، کلر (۱۹۶۲ - م.) (Shipman, Claire)
شناسه افزوده: رایلی، جیل الین (Riely, JilleElyn)
شناسه افزوده: کریمی، سوده، ۱۳۵۷ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره: HQ ۷۷۷
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۰۷۳۰۹

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان جنتی (سبزدهم) ○ شماره سیزده

www.nashrasim.ir

دورنگار: ۸۸۷۵۵۶۷۸

تلفن: ۸۸۷۴۵۰۰۲

E-mail: nashr.asim@yahoo.com

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

telegram.me/nashrasim

«این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.»

فهرست

۹	یادداشت‌نویسندگان
۱۲	آنچه در طول این راه می‌توانید انتظار داشته باشید...
۱۴	بخش ۱: کلیدهای اعتماد به نفس
۱۷	فصل ۱: پیچ و مهره‌های اعتماد به نفس
۳۴	فصل ۲: کار پر خطر!
۵۳	فصل ۳: شکست حماسی
۷۱	فصل ۴: یک منتقد فرهنگی شویم
۹۲	بخش ۲: داخل و خارج اعتماد به نفس
۹۵	فصل ۵: شما و مغزتان
۱۲۵	فصل ۶: دوستی بر اعتماد به نفس
۱۵۳	فصل ۷: راهنمایی دختر با اعتماد به نفس برای گشتن در صفحات اینترنت

۱۷۶	بخش ۳: خود با اعتماد به نفس
۱۷۹	فصل ۸: عادت کمال گرایی را دور بیندازید
۱۹۸	فصل ۹: با خودتان روراست باشید
۲۱۹	فصل ۱۰: دختر عمل شدن
۲۳۷	فصل ۱۱: درست کردن دستورالعمل اعتماد به نفس مخصوص خودتان

یادداشت نویسندگان



آن احساسی که وقتی کاری شجاعانه انجام می‌دهی را می‌شناسی؟ آن انرژی افسانه‌ای وقتی شجاعتت را می‌یابی و کاری را انجام می‌دهی که آسان نیست؟ آن اعتماد به نفس است.

اعتماد به نفس آن قدرت، ظرفیت و دلربایی را به تو می‌دهد که خودت باشی و آنچه می‌خواهی را انجام دهی — حتی وقتی انجام کاری ترسناک است.

اعتماد به نفس داشتن چه حسی دارد؟ ما برای نگارش این کتاب با ده‌ها دختر در سنین مختلف صحبت کردیم؛ اعتماد به نفس باعث می‌شود که آنها چنین احساس‌هایی داشته باشند:



چند سال پیش ما کتابی در مورد زنان و اعتماد به نفس نوشتیم. وقتی آن کتاب به پر فروش‌ترین کتاب تبدیل شد، متوجه شدیم زنان زیادی می‌خواستند در مورد این منبع افسانه‌ای انرژی بیشتر بدانند تا برجسته‌تر، شجاع‌تر و با اعتماد به نفس زندگی کنند. ما در جریان تحقیق‌هایمان چیزهای زیاد جذابی یاد گرفتیم — مثلاً فهمیدیم که حتی موش‌ها هم اعتماد به نفس دارند و دانشمندان می‌توانند اعتماد به نفس آنها را اندازه‌گیری کنند! اما مهم‌ترین چیزی که انجام دادیم تدوین دستورالعمل اعتماد به نفس بود. به عبارت دیگر ما یاد گرفتیم چطور آن را ایجاد کنیم.