



هنری مارتین میدوز
مترجم: محمد علی سواعد

اعتماد به نفس

چگونه بر افکاری که ما را محدود می کنند
غلبه کرده و به اهدا فمان دست یابیم

یونیتا

سرشناسه : مدوز، مارتین Meadows, Martin
 عنوان و نام پدیدآور : اعتماد به نفس: چگونه برافکاری که ما را محدود می‌کنند غلبه کرده و به اهدافمان دست یابیم. انضباط شخصی در مواقع دشوار: زمانی که تمام جهان هستی وارونه عمل می‌کند، آیا به مسیر خود ادامه می‌دهید یا خیر؟/ نویسنده هنری مارتین میدوز؛ مترجم محمدعلی سواعد؛ ویراستار نجمه سادات هاشمی.
 مشخصات نشر : قم: یوشیتا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۱۸-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : کتاب حاضر ترجمه‌ی دو کتاب 2018 Confidence: how to overcome your limiting beliefs and achieve your goals و
 Self Discipline in Difficult Times: Pressing Ahead (or Not) When Your World Turns Upside Down و
 عنوان دیگر : چگونه برافکاری که ما را محدود می‌کنند غلبه کرده و به اهدافمان دست یابیم.

عنوان دیگر : اعتماد به نفس: چگونه برابورهای محدود خود غلبه کنیم و به اهدافمان برسیم.
 موضوع : خودکارایی
 موضوع : اعتماد به نفس
 Self-efficacy
 Self-confidence
 شناسه افزوده : سواعد، محمدعلی، مترجم

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۷۴۲۴۹۳۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

یوشیتا

اعتماد به نفس / انضباط شخصی در مواقع دشوار

نویسنده: هنری مارتین

مترجم: محمد علی سواعد

ویراستار: نجمه سادات هاشمی

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمد جواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۱۸-۲

قیمت: ۴۶,۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۳۹۹

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

اینستاگرام: yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

با تک کردن بیج رسمی انتشارات در بیست
 یا استوری مربوط به این کتاب، در فرجه‌کسی
 ماهانه ما شرکت کنید.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات یوشیتا می‌باشد.



فهرست مطالب

۵.....	مقدمه مترجم
۷.....	مقدمه
۹.....	بخش اول: خودباوری چیست؟
۱۸.....	بخش دوم: اهمیت تجربیات
۲۷.....	بخش سوم: مدل سازی اجتماعی
۳۴.....	بخش چهارم: ترغیب اجتماعی و پاسخ های روان شناختی
۴۱.....	بخش پنجم: پنج قانون برای داشتن حسن خودباوری قوی
۵۳.....	سخن پایانی
۵۵.....	منابع

مقدمه مترجم

«معتقدم اگر فردی بخواهد به همه توانایی‌های خود برسد، نمی‌تواند از ناراحتی‌های پیش رو اجتناب کند، انجام کارهایی که ممکن است کاملاً خوشایند نباشند کلید دستیابی به اهداف بلندمدت است.»

(ماترین میدوز)

کتاب حاضر ترجمه‌ای است از confidence اثر پرفروش‌ترین نویسنده وال استریت ژورنال با نام هنری ماترین میدوز.

آثار ویافته‌های او که کاملاً در خصوص رشد و انضباط شخصی است بر دو مبنا استوار است، تجربیات شخصی و تحقیقات علمی. او در آثارش به بررسی روش‌ها، عادات و منابع موفقیت می‌پردازد و همچنین در خصوص اینکه چگونه با رشد دادن شخصیت، اعتماد به نفس و خودباوری، می‌توان تأثیر بنیادین در زندگی ایجاد کرده، صحبت می‌کند.

غلبه بر کمرویی به ماترین کمک کرد تا مشاغل مختلفی در صنایع مختلف راه‌اندازی کند، چندین زبان خارجی را بیاموزد، به عنوان پرفروش‌ترین نویسنده شناخته شود، یک مجموعه چهارصد صفحه‌ای از داستان‌های کوتاه را طی یک ماه بنویسد و موارد موفقیت دیگر. او هیچ‌گاه از تجربه کردن اتفاقات جدید نترسید؛ روزهای مختلفی را تجربه کرده است؛ او برای ماه‌ها در یک کشور گرمسیر خارجی در جزیره‌ای کوچک زندگی

کرد، به طور منظم بیش از چهل ساعت روزه می‌گیرد، در حوضچه آب یخ شنا می‌کند؛ او عاشق سختی کشیدن است، اما به هیچ وجه اعتقادی به خودآزاری ندارد و مبنای او این است که انسان می‌بایست از طریق تجربه و غلبه بر ترس، پیشرفت کند و به موفقیت‌هایی که حق اوست برسد.

مارتین از نام مستعار استفاده می‌کند چراکه معتقد است با گمنامی می‌تواند بهتر به خوانندگان آثارش کمک کند. او به دنبال مطرح کردن نام خود در جایگاه یک متخصص نیست. او یک تجربه‌گراست که تجاربش را با همه شکست‌ها و موفقیت‌ها در قالب پیشنهاد یا راه‌حل به اشتراک می‌گذارد.

کلام آخر اینکه می‌بایست گفت که اگر شما به نادیده گرفتن محدودیت‌ها و فراگیری اینکه چگونه بهترین باشید، علاقه دارید، پس قطعاً عاشق آثار مارتین خواهید شد.

محمد علی سواعد