

رموز اعتماد به نفس

نویسنده:
پاتریشا کلگرن

ترجمه‌ی:
میترا بسیمی

: کلگهورن، پاتریشیا Clegorn, Patricia
 : رموز اعتماد به نفس/ نویسنده پاتریشیا کلگرن: ترجمه میتراسیمی
 : تهران: تمیشه، ۱۳۸۸
 : ۲۴۴ ص
 978-964-8805-38-3
 : فیبا
 : عنوان اصلی: The secret of self-esteem: a new approach for everyone, 1996
 : عزت نفس
 : پسیمی، میتراسیمی، ۱۳۶۲ - مترجم
 ۱۳۸۸ ک ۴ / ع ۴ / ۶۹۷ / ۵ BF
 : ۱۵۸ / ۱
 : ۱۹۸۶۵۵۵

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 موضوع
 شناسه افزوده
 ردیابی کنگره
 ردیابی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی



نشر تمیشه

میدان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین کوچه بهشت آیین پلاک ۲۴

رموز اعتماد به نفس

نویسنده < > پاتریشیا کلگرن

مترجم < > میتراسیمی

ناشر < > تمیشه

صفحه آرایشی < > مؤسسه مهرگان

نوبت چاپ اول ۱۳۸۹ < > تیراژ ۳۱۰۰

شابک: ۳-۳۸-۸۸۰۵-۹۶۴-۹۷۸ ISBN:978-964-8805-38-3

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تلفن ۶۶۴۰۱۳۳۱ - ۶۶۴۰۱۳۶۴

همراه ۰۹۱۲۴۳۰۷۹۲۳

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۱
از زبان نویسنده	۱۲
بخش یکم- اعتماد به نفس	۱۵
فصل اول	۱۷
اعتماد به نفس	۱۷
✦ خودتان را نقد نکنید و قدردان خود باشید	۱۹
✦ خود باوری به شما کمک می کند تا در زندگیتان تغییر ایجاد کنید	۲۰
✦ از همین حالا از خودتان راضی باشید	۲۲
✦ به خود اجازه ی پیشرفت بدهید	۲۳
✦ نگران نباشید	۲۴
✦ خودتان را سرزنش نکنید	۲۵
✦ به صدای قلبتان گوش دهید - شما می دانید که چه چیز برایتان بهتر است	۲۷
✦ شاد بودن شایسته ی شماست	۲۸
✦ تصمیم بگیرید تا با خودتان خوب رفتار کنید	۲۹
✦ نکته هایی برای تمرکز عملی و آرامش	۳۱
✦ تمرکز شخصی	۳۲
✦ آرامش	۳۵
✦ نکته هایی برای تجسم فکری خلاق	۳۷
بخش دوم - زندگی تان را کنترل کنید	۳۹
فصل دوم	۴۱
اساس قدرت بی نظیر شما افکار تان است	۴۱

- ۴۳.....♦ ذهن‌تان را در مسیرهای سودمند برنامه‌ریزی کنید.
- ۴۶.....♦ شما فکر‌تان را انتخاب می‌کنید.
- ۴۶.....♦ از احساسات‌تان برای حمایت افکار‌تان بهره بگیرید.
- ۴۸.....♦ تمرکز شخصی
- ۴۹.....♦ آرامش
- ۵۰.....♦ فصل سوم
- ۵۰.....♦ احساسات به شما کمک می‌کنند نه این‌که مانع شما شوند.
- ۵۰.....♦ یا احساس خود دوست شوید.
- ۵۲.....♦ حقیقت را به خود بگویید.
- ۵۳.....♦ وقتی آزاده‌اید خودتان را سرزنش نکنید.
- ۵۶.....♦ تشخیص دهید احساس واقعی شما چیست.
- ۵۷.....♦ کاهش ترس و اضطراب.
- ۵۸.....♦ از خودتان مراقبت کنید.
- ۵۹.....♦ شما هستید که احساسات‌تان را انتخاب می‌کنید.
- ۶۰.....♦ هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند شما را خوشحال کند.
- ۶۲.....♦ تمرکز شخصی
- ۶۴.....♦ آرامش
- ۶۶.....♦ فصل چهارم
- ۶۶.....♦ شهود شخصی
- ۶۶.....♦ به ندای قلب‌تان گوش بسپارید.
- ۶۷.....♦ تشخیص ندای درون.
- ۶۸.....♦ استفاده بهینه از زمان
- ۶۹.....♦ شما می‌توانید به خودتان اعتماد کنید.
- ۷۰.....♦ گسترش ندای درون.

۷۱	✦ اهداف
۷۲	✦ کلیدی برای خصوصیات ذاتی شما
۷۳	✦ تمرکز شخصی و آرامش
۷۶	فصل پنجم
۷۶	مدیریت استرس
۷۶	✦ زمانی که استرس دارید را تشخیص دهید
۷۶	✦ دلایل استرس
۷۹	✦ تعادل در سبک زندگی
۸۱	✦ شما می‌توانید تغییرات را مدیریت کنید
۸۲	✦ شما می‌توانید بحران‌ها را طی کنید
۸۴	✦ از تغییرات و بحران برای پیدا کردن فرصت‌ها استفاده کنید
۸۶	✦ از زمان‌تان به خوبی استفاده کنید
۸۸	✦ تمرکز شخصی
۹۲	✦ آرامش
۹۵	بخش سوم - شخصیت
۹۷	فصل ششم
۹۷	موجودیت خود را بشناسید
۹۷	✦ خودباوری
۱۰۰	✦ بهترین باشید
۱۰۰	✦ شما خاص و منحصر به فرد هستید
۱۰۳	✦ تمرکز شخصی
۱۰۴	✦ آرامش
۱۰۵	بخش چهارم - اعتماد به نفس و ارتباطات
۱۰۷	فصل هفتم
۱۰۷	ارتباط با دیگران

- ♦ مدیریت تغییر روابط ۱۰۸
- ♦ شما تنها هم می‌توانید زندگی کنید ۱۱۱
- ♦ پیشرفت در تنهایی ۱۱۳
- ♦ عاشق شدن ۱۱۵
- ♦ افکار مثبت در روابط ۱۱۷
- ♦ جلو بروید و مردم جدید را ملاقات کنید ۱۱۸
- ♦ حفظ روابط صمیمی ۱۲۰
- ♦ تمرکز شخصی ۱۲۱
- ♦ آرامش ۱۲۳
- فصل هشتم ۱۲۴
- ارتباط، انتقاد، ناسازگاری ۱۲۴
- ♦ ارتباطات حمایت کننده ۱۲۴
- ♦ حسن نیت در ارتباطات کمک می‌کنند ۱۲۶
- ♦ مدیریت انتقادات ۱۳۰
- ♦ وقتی در موقعیتی گیر افتاده‌اید (وقتی در تله افتاده‌اید) ۱۳۱
- ♦ مدیریت افراد سخت ۱۳۲
- ♦ تمرکز شخصی ۱۳۵
- ♦ آرامش ۱۳۶
- فصل نهم ۱۳۸
- اقوام و افراد جوان ۱۳۸
- ♦ اهمیت اعتماد به نفس بالا برای جوانان ۱۳۹
- ♦ اعتماد به نفس و اعتیاد ۱۴۰
- ♦ مسئول شادی خودتان باشید ۱۴۱
- ♦ تمرکز شخصی ۱۴۴
- ♦ آرامش ۱۴۶

فصل دهم.....	۱۴۸
تابعیت.....	۱۴۸
✦ به محیط اطراف خود و دیگران احترام بگذارید	۱۴۸
✦ احترام به اشخاص.....	۱۴۹
✦ شما می‌توانید تغییر ایجاد کنید	۱۵۰
✦ تمرکز شخصی	۱۵۲
✦ آرامش	۱۵۲
بخش پنجم - بدن شما.....	۱۵۳
فصل یازدهم.....	۱۵۵
اعتماد به نفس و جسم.....	۱۵۵
✦ خودتان را جذاب ببینید.....	۱۵۵
✦ شما تحت کنترل جسم‌تان هستید.....	۱۵۷
✦ مدیریت درد و بیماری.....	۱۵۹
✦ کنار آمدن با دوران قاعدگی	۱۶۱
✦ بهترین چیز برای جسم	۱۶۲
✦ تمرکز شخصی	۱۶۳
✦ آرامش	۱۶۴
بخش ششم - پول شما.....	۱۶۷
فصل دوازدهم.....	۱۶۹
اعتماد به نفس و درآمد.....	۱۶۹
✦ فایده‌های آمدن بر مشکلات مالی	۱۶۹
✦ کسب پول بیشتر.....	۱۷۲
✦ اهداف شما برای کسب درآمد	۱۷۴
✦ به ندای درون‌تان گوش دهید.....	۱۷۵
✦ داشتن پول بیشتر	۱۷۵

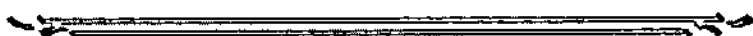
۱۷۶.....	✦ تمرکز شخصی
۱۷۹.....	✦ آرامش
۱۸۱.....	بخش هفتم - اعتماد به نفس و کار
۱۸۳.....	فصل سیزدهم
۱۸۳.....	شغل و تغییرات کاری
۱۸۳.....	✦ اعتماد به نفس و شغل
۱۸۴.....	✦ تحول کاری
۱۸۶.....	✦ پیدا کردن شغل مناسب
۱۸۹.....	✦ تمرکز شخصی
۱۹۰.....	✦ آرامش
۱۹۲.....	فصل چهاردهم
۱۹۲.....	بیکاری
۱۹۳.....	✦ کاهش استرس
۱۹۴.....	✦ بیان اهداف
۱۹۵.....	✦ شبکه‌ی کامپیوتری برای جستجوی شغل
۱۹۸.....	✦ تمرکز شخصی
۱۹۹.....	✦ آرامش
۲۰۱.....	فصل پانزدهم
۲۰۱.....	کارمندی موفق باشید
۲۰۲.....	✦ از خودتان مراقبت کنید
۲۰۳.....	✦ ایجاد شغل آزاد
۲۰۴.....	✦ تعادل در زندگی
۲۰۴.....	✦ اعتماد به نفس بالا در موفقیت
۲۰۵.....	✦ تمرکز شخصی
۲۰۶.....	✦ آرامش

فصل شانزدهم.....	۲۰۷
هدف شما - عمل صحیح برای شما.....	۲۰۷
✦ تمرکز شخصی	۲۰۹
✦ آرامش	۲۱۰
بخش هشتم - دوره و تمرکز به جلو.....	۲۱۱
فصل هفدهم.....	۲۱۳
با اعتماد به نفس جلو بروید.....	۲۱۳
✦ تقویت کننده‌های اعتماد به نفس	۲۱۵
✦ تعادل و تمرکز در زندگی	۲۱۷
✦ اولین راه کار برای اعتماد به نفس	۲۱۹
✦ داشتن آینده‌ای که می‌خواهید	۲۲۰
✦ تمرکز شخصی	۲۲۱
✦ آرامش	۲۲۲
پایان.....	۲۲۳

مقدمه

همه‌ی ما از داشتن اعتماد به نفس بالا سود می‌بریم، اگر چه اغلب شک‌های درونی را تجربه کرده و به ظاهر مطمئن بوده‌ایم. این کتابی بسیار آسان برای فهمیدن و درک است و به شما راهنمایی‌ها و الهامات مورد نیازتان را می‌دهد تا تغییراتی که در زندگی می‌خواهید را به وجود آورید.

در این کتاب یافتن نیروی تازه و انگیزه و استفاده‌ی تمام و کمال از توانایی‌ها و استعدادهایتان را می‌شناسید. تمرینات شخصی عملی و مثال‌ها برای ساختن اعتماد به نفس بالا و یادگیری آرامش و احساس کنترل در زندگی را به شما پیشنهاد کرده و راهنمایی می‌کنند. شما یاد می‌گیرید که ارزش واقعی خود را به عنوان یک فرد منحصر به فرد بشناسید و به ندای درون خود گوش دهید. با اهداف واضح و مشخص در ذهن و داشتن اعتماد به نفس برای دستیابی به آن‌ها، شما قطعاً می‌توانید شیوه‌های زندگی شادتر و کامل‌تر را بیاموزید:



- + یافتن اعتماد به نفس
 - + مدیریت استرس و فایق آمدن بر انتقادات
 - + ایجاد روابط شادتر
 - + موفقیت در کار و حرفه
 - + تشخیص و به دست آوردن اهداف شخصی
- پاتریشیا کلگرن موسس و بنیانگذار کمپانی اعتماد به نفس می‌باشد که در لندن به صورت ملی و بین‌المللی فعالیت دارد. وی با کار کردن با افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها در سالیان متمادی تجربیات گسترده و فراوانی در زمینه‌ی کمک به افراد برای یافتن اعتماد به نفس‌شان انجام داده است.