



اعتماد به نفس



نویسنده: فیلیپا دیویس

مترجمان: دکتر محمد عیوضی، وجیهه شجاعی



نشر سارگل منتشر کرده است

مجموعه مهارت‌های زندگی

- تفکر مثبت
- تقویت حافظه
- اعتماد به نفس

مجموعه مدیران پرستاره

- ارتباط مؤثر (چاپ دوم)
- بازاریابی اثربخش (چاپ دوم)
- تصمیم‌گیری اثربخش (چاپ دوم)
- تکنولوژی اطلاعات (IT) (چاپ دوم)

سایر کتاب‌های مدیریتی

- مهارت‌های سرپرستی
- توسعه کارکنان
- گوش کردن اثربخش
- پیشگیری از حوادث
- رویکرد جامع به 5S
- راه‌های تحقیقات بازاریابی
- استاندارد عملی برای ساختارهای شکست کار (چاپ دوم)
- پاکسازی درون (چاپ دوم)
- توسعه منابع انسانی (نظام آموزش بر اساس نیازشنی) چاپ دوم
- توسعه منابع انسانی (نسریات و کاربرد آنها در آموزش) چاپ دوم
- استراتژی تدريس
- رزومه نویسی
- هوش هیجانی
- مدیریت کایزن (مفاهیم و کاربردها)

- تفویض اختیار (چاپ دوم)
- مدیریت استرس (چاپ دوم)
- مدیریت تغییر (چاپ دوم)
- مشورتی مداری (چاپ دوم)
- مدیریت انگیزش (چاپ دوم)
- مدیریت پروژه (چاپ دوم)
- مدیریت جلسات (چاپ دوم)
- مدیریت کارکنان (چاپ دوم)
- فنون سخنرانی (چاپ دوم)
- فنون مذاکره (چاپ دوم)
- مدیریت زمان (چاپ دوم)
- مدیریت گروه‌ها (چاپ دوم)
- فروش موفق (چاپ دوم)
- روابط عمومی اثربخش
- ارزیابی کارکنان
- تفکر خلاق
- تفکر استراتژیک (چاپ دوم)
- مربی‌گری

- توازن کار و زندگی
- مهارت‌های مصاحبه



مؤسسه یوگای علمی نوا

مقدمه

اعتماد به نفس نیرویی است که هر فردی برای انجام فعالیت‌های خود از آن سود می‌برد و در همه انسان‌ها به درجات مختلف وجود دارد. این ویژگی به ما ظرفیت لذت بردن از موفقیت‌ها، قدرت کنار آمدن با شکست‌ها، و توان به چالش‌طلبیدن زندگی را می‌دهد. هر چند عواملی مانند موفقیت، ثروت، مقام، و پیشرفت می‌توانند موجب تقویت اعتماد به نفس شوند ولی این شرایط موقت، عامل اصلی رشد و پرورش اعتماد به نفس نیستند. اعتماد به نفس واقعی یعنی باور داشتن قابلیت‌ها و توانمندی‌های فردی. این ویژگی از درون ما شکل می‌گیرد و وابسته به رویدادهای بیرونی نیست. امروزه بسیاری از افراد به خوبی با اعتماد به نفس و اثرات شگفت‌انگیز آن در زندگی فردی و اجتماعی آشنا هستند ولی متأسفانه راه‌های تقویت آن را به درستی طی نمی‌کنند و رشد آن را در عوامل بیرونی جست‌وجو می‌کنند. اگر اعتماد به نفس بر پایه عملکردهای بیرونی باشد، همیشگی و پایدار نخواهد بود. زندگی کردن در پرتو اعتماد به نفس نیازمند شناخت درست، تلاش مناسب، بهره‌گیری از توانمندی‌های فردی، و کسب مهارت‌های لازم است.

از جمله مهارت‌های مؤثر در این زمینه، استفاده از تکنیک‌های یوگا مانند تن آرامی (Relaxation) و مراقبه (Meditation) است.

تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۶ توسط سارا لازار و همکارانش در مؤسسه تکنولوژی ماساچوست، میل، و هاروارد انجام شده است نشان می‌دهند که مراقبه مستقیماً بر روی عملکرد و ساختار مغز تأثیر می‌گذارد و موجب افزایش تمرکز، توجه، و بهبود حافظه می‌شود.

یافته‌های تحقیق نشان می‌دهند که تمرینات مراقبه قسمت‌هایی از قشر اعطاف‌پذیر مغز که مربوط به فرایندهای هیجانی، شناخت، و احساس بهزیستی می‌شوند را افزایش می‌دهند. مهارت‌های یوگا با ایجاد خودآگاهی، آرامش، و افزایش توانمندی‌های درونی فرد راهکار مؤثری برای مواجهه با مشکلات فردی - اجتماعی هستند و این امکان را فراهم می‌سازند که انسان با اعتماد به نفس، عاری از غرور و سرشار از شور و انرژی، گام‌های موفقیت را طی کند.

دکتر محمد عیوضی

دبیر علمی انجمن یوگا

مدیرعامل مؤسسه یوگای علمی نوا

فهرست مندرجات

۵ مقدمه

درک اعتماد به نفس

۶ معنای اعتماد به نفس

۸ مزایای اعتماد به نفس

۱۲ زندگی بدون اعتماد به نفس

۱۴ کسب اعتماد به نفس

۱۶ اعتماد به نفس چگونه از بین می‌رود؟

۱۸ آیا کمبود اعتماد به نفس مانع از پیشرفت شما می‌شود؟

آمادگی برای ایجاد اعتماد به نفس

۲۰ ایجاد انگیزه در خود

۲۴ تعیین اهداف اعتماد به نفس

۲۶ برنامه ریزی روش انجام کار



سرشناسه	دیویس، فیلیپا Davies, Philippa
عنوان و پدیدآور	اعتماد به نفس: نویسنده فیلیپا دیویس؛ مترجمان وحیده شجاعی، محمد عیوضی
مشخصات نشر	تهران: سارگل، ۱۳۸۵
مشخصات ظاهری	۷۲ ص: مصور
شابک	978-964-5890-58-6
یادداشت	فیلیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Increasing confidence, c2003
عنوان دیگر	افزایش اعتماد به نفس
موضوع	اعتماد به نفس
شناسه افزوده	عیوضی، محمد، ۱۳۲۷ - مترجم
شناسه افزوده	شجاعی، وحیده، ۱۳۲۸ - مترجم
رده بندی کنگره	الف ۱۳۸۵ د ۹۶ الف ۵۷۵۷ BF
رده بندی دیویس	۵۸۷۱
شماره کتابخانه ملی	۴۲۲۶۷-۵۵۰

نام کتاب: اعتماد به نفس

نویسنده: فیلیپا دیویس

مترجمان: دکتر محمد عیوضی، وحیده شجاعی

ویرایش و بازنویسی کامل: سمیه شریعتی راد

ناشر: انتشارات سارگل

صفحه آرای: سارگل

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۶

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۹۰-۵۶-۶

قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال



انتشارات سارگل

دفتر مرکزی: ۶-۴۳۳۴۳۸۸۹

دفتر روابط عمومی و فروش: ۱۳-۴۴۱۱۳۸۸۹

www.sargolpub.com

۲۸ جلب حمایت

۳۰ تکیه بر اعتماد به نفس موجود

۳۲ حرکت سازنده رو به جلو



نشان دادن

اعتماد به نفس

۳۶ تفکر منطقی

۳۸ چهره‌ای حاکی از اعتماد به نفس

۴۰ تن گفتار حاکی از اعتماد به نفس

۴۲ ظاهر با اعتماد به نفس

۴۶ صدای حاکی از اعتماد به نفس

۴۸ با اعتماد به نفس صحبت کنید

۵۰ اعتماد به نفس بیشتر در رفتار

پرورش

اعتماد به نفس درونی

۵۲ آرام کردن ذهن

۵۴ چه نوع شخصیتی دارید؟

۵۶ خود-آگاهی

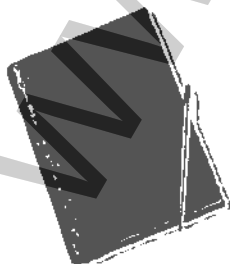
۵۸ غلبه بر حالات عصبی

۶۰ استفاده از الگوی نقش

۶۲ مقابله با شکست‌ها

۶۴ مربی اعتماد به نفس خود باشید

۶۸ آزمون اعتماد به نفس



مقدمه

اعتماد به نفس دارایی بسیار ارزشمندی است و کسانی که از این موهبت برخوردارند، در یادگیری مهارت‌های جدید، برقراری روابط دوستانه، لذت بردن از روابط خوب، سازگاری با تغییرات، و نیل به خواسته‌های خود در زندگی راحت‌ترند. بدیهی است که زندگی توأم با اعتماد به نفس دلپذیرتر است. کتاب اعتماد به نفس حاوی رهنمودهای عملی جهت پذیرش مسئولیت زندگی و ایجاد تغییرات مثبت است. این کتاب به شما کمک می‌کند سطح کنونی اعتماد به نفس خود را محک بزنید، و ضمن شناسایی زمینه‌های پیشرفت، برای ایجاد و افزایش اعتماد به نفس در خود برنامه‌ریزی کنید. با کسب اعتماد به نفس ماندگار و بروز آن، می‌توانید استعدادهای بالقوه خود را شکوفا کنید. این کتاب با نکات مهم، تمرینات، نقل قول‌های الهام‌بخش، و عبارات مثبت روحیه‌بخش به شما کمک می‌کند تا قابلیت چالش با دنیا را در خود احساس کنید. این موقعیت هر چه که می‌خواهد باشد!

