

۳۶۵ گام برای اینکه

شخصیت خود را دگرگون کنید

فقط در چند دقیقه از روز

نوشته:

دیوید لورنس پرستون

ترجمه:

سعیده ربانی مقدم

ربانی مقدم، سعیده؛
 ۳۶۵ گام برای اینکه شخصیت خود را دگرگون کنید / دیوید لورنس
 پرستون، مترجم: سعیده ربانی مقدم - قم: نسیم کوثر، ۱۳۹۰.
 ISBN: 978-964-240-106-2 ۳۵۰۰۰ ریال ۲۵۶ ص
 فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
 کتابنامه: به صورت زیرنویس.
 ۱. اعتماد به نفس و شخصیت سازی ۲. گام‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس
 ۳. نقش دگرگونی شخصیت در زندگی.
 الف. عنوان. ب. عنوان: فقط در چند دقیقه از روز
 BP۲۳۰ / ۱۷ / ۸۴۴



انتشارات نسیم کوثر

قم - خیابان دورشهر (شهید فاطمی) - کوچه ۳۰ - پلاک ۵۵
 تلفن: ۸ - ۷۸۳۰۵۶۷ - دورنگار: ۷۸۳۰۵۶۸ - همراه: ۰۹۱۲۲۵۱۴۹۰۷

شناسنامه

عنوان کتاب: ۳۶۵ گام برای اینکه شخصیت خود را دگرگون کنید

مؤلف: دیوید لورنس پرستون

مترجم: سعیده ربانی مقدم

ناشر: نسیم کوثر

چاپ: چاپخانه ذاکر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

حق چاپ برای انتشارات نسیم کوثر محفوظ است

فهرست مطالب

۸	مقدمه مترجم
۹	یادداشت شخصی
۱۱	مقدمه
۱۲	درباره این کتاب
۱۳	برنامه
۱۸	چگونه اعتماد به نفس بسازیم
۱۹	چگونه اعتماد به نفس بدست بیاوریم. یک بررسی کلی
۲۳	چقدر اعتماد به نفس دارید
۲۸	بذرهای اعتماد به نفس را بکارید و به تماشاى رشد و نمو آنها بنشینید
۳۳	چه کسى مسئول است؟
۳۶	من چه چیزى را مى دانم؟
۳۸	برانگیخته شدن
۴۲	تصمیم
۴۵	احساس ترس کنید اما دست به کار شوید
۴۶	مثل یک انسان با اعتماد به نفس فکر کنید
۵۰	روش «چهار گام»
۵۳	ساکت کردن نگوهرگر درونی
۵۸	جملات تصدیقى
۶۳	تصور شما از خودتان چیست؟
۶۷	رسیدن به موفقیت
۶۸	به دست آوردن بهترین ها، توسط تصور خلاق
۷۳	اصل «گویا اینکه»

۶ ۳۶۵ گام برای اینکه شخصیت خود را دگرگون کنید

- ۷۸ یک فیل را بخورید
- ۸۲ خودشناسی ۱: گذشته شما
- ۸۶ خودشناسی ۲: شما چگونه آدمی هستید؟
- ۹۰ کودکی
- ۹۵ درام زندگی تان را کنترل کنید
- ۱۰۰ از کودک درونی خود مراقبت کنید
- ۱۰۵ ببخشید، فراموش کنید و رها شوید
- ۱۱۰ گذشته را رها کنید
- ۱۱۴ پذیرش خود
- ۱۱۷ شنیدن به گونه‌ای متفاوت از دیگران
- ۱۱۹ تصور ذهنی شما درباره وضعیت تناسب اندام خود
- ۱۲۳ برای تناسب اندام خود تلاش کنید
- ۱۲۷ آرامش و اعتماد به نفس
- ۱۳۳ ایجاد اطمینان
- ۱۳۹ تاکنون همه چیز به خوبی پیش رفته است
- ۱۴۴ برای خودتان اهدافی تعیین کنید
- ۱۴۸ اهدافتان را مجدداً مورد بررسی قرار دهید
- ۱۵۳ متفکرها فکر می‌کنند و اثبات‌گران، ثابت می‌کنند
- ۱۵۸ با خودتان با اعتماد به نفس صحبت کنید
- ۱۶۳ اعتقادات
- ۱۶۸ نگرش‌های همراه با اطمینان به نفس
- ۱۷۰ نگرش
- ۱۷۲ دوست داشتن خود
- ۱۷۵ یکی از بازنده‌های زندگی
- ۱۷۷ تمرکزتان را متوجه آنچه که به خوبی آن را انجام می‌دهید، کنید

فهرست مطالب ۷

غلبه کردن بر نقطه ضعف‌ها	۱۸۱
ریسک کنید	۱۸۵
همین الان انجام دهید: فعالیت‌های اعتماد به نفس ساز	۱۹۰
باخت شنبه شب	۱۹۲
زبان بدن شما گویای میزان اعتماد به نفستان است	۱۹۴
شرایط تعیین کننده ی میزان ارزشمندی	۱۹۹
رفتارهای جویای تأکید دیگران را کنار بگذارید	۲۰۳
اولین برداشت‌ها	۲۰۸
نیاز به تأیید شدن و شاد کردن دیگران	۲۱۲
شنونده خوبی باشید	۲۱۳
بسیار خوشحالم که به حرفهایش گوش دادم	۲۱۶
قاطعانه برخورد کنید	۲۱۸
چند کلمه نصیحت	۲۲۱
چگونه قاطع باشیم؟	۲۲۲
پاسخ قاطعانه	۲۲۵
وقتی که منظور تان «نه» است بگویید «نه»	۲۲۶
تعریف، تحسین و انتقادات	۲۳۰
چگونه خواسته‌ی خود را بیان کنیم؟	۲۳۴
شما سؤال نکردید	۲۳۷
به خودتان سخت نگیرید	۲۳۹
هوش هیجانی	۲۴۳
به دیگران توجه نشان دهید	۲۴۷
عشق و کمک به دیگران	۲۵۱
صلح، دوستی و آرامش را برگزینید	۲۵۲

مقدمه مترجم

«به نام خداوند بخشنده مهربان»

اعتماد به نفس در تمام جنبه‌های زندگی مؤثر بوده و از اهمیت بسیار برخوردار است در حالی که افراد بسیاری هنوز به سطح متعالی از اعتماد به نفس دست نیافته‌اند. به خصوص در کشور ما متأسفانه یادگیری و پرورش اعتماد به نفس در مدارس و دانشگاه‌ها، آنچنان که باید، مورد توجه قرار نگرفته است.

یک قانون مهم در سرتاسر جهان جود دارد و آن این است که افرادی با توانایی‌های متوسط اما با اعتماد به نفس بالا در زندگی اجتماعی موفق‌تر از کسانی هستند که دارای توانایی‌های بالا با اعتماد به نفس پایین هستند. شاید این اعتراض شما را برانگیزد اما این یک قانون است و شما نیز مسئول این قانون می‌شوید.

این کتاب قدم به قدم شما را تا به دست آوردن اعتماد به نفس عالی کمک و همراهی می‌کند. ضمن اینکه مهارت‌های لازم برای ایجاد تمرکز و آرامش بطور ساده آموزش داده شده است. مهمترین نکته‌ای که باید به آن اشاره کنم عمل کردن به تمرین‌های داده شده در کتاب است. انجام دادن این تمرین‌های ساده اما بسیار مهم سرعت دستیابی به اعتماد به نفس را چندین برابر می‌کند.

من در چند سال اخیر، صدها پوند برای خریدن کتاب صرف کرده‌ام ولی کتاب شما بارها ارزشمندتر از تمام کتاب‌های من هستند. «مدرس پیشرفت شخصی، ایرلند»

یادداشت شخصی

بیشتر مردمی که در محل کارم دیده‌ام، خودشان را انسان‌های بی‌استعدادی می‌دانند. بعضی‌هاشان به طرز عجیبی حتی خودشان را دوست ندارند. من می‌دانم چرا چنین احساسی دارند، به عنوان یک فرد جوان، من هم روزی چنین احساسی را تجربه کرده‌ام، قبل از اینکه اعتماد به نفس را بدست بیاورم و یک معلم و درمانگر باشم.

همیشه فکر می‌کردم که اگر عزت نفس پایین یک حالت فیزیکی مانند ایدز و سرطان، یک عادت تهدید کننده زندگی مثل سیگار کشیدن، یا سوء استفاده از مواد الکلی بود، دولت یک وضعیت اورژانس ملی را اعلام می‌کرد و سرمایه‌گذاری‌های بسیار عظیم و یک رشته عملیاتی تبلیغاتی برای مبارزه با آن تربیت می‌داد.

ولی در تمام مدت تحصیلم در مدرسه و دانشگاه، نمی‌توانم حتی یک جلسه مختص عزت نفس را بیاد آورم. همچنین در طول ۲۰ سال کاریم هیچ منبع آموزشی برای اختصاص به این امر وجود نداشته است. به نظرم می‌رسید که کسی وجود نداشته باشد که اهمیت آن را تشخیص

دهد. شاید همه فکر می‌کردند که هیچ کاری نمی‌شود برای آن انجام داد و یا شاید به طور ابهام‌آمیزی امیدوار بودند که اعتماد و اطمینان به نفس از فعالیت‌های دیگر انسان، به عنوان یک نتیجه فرعی حاصل شود.

چه فایده‌ای دارد انسانی با دانش بسیار بالا وجود داشته باشد اما بدون اعتماد به نفسی که بتواند از آن دانش به طور مؤثر استفاده کند؟ من دوست دارم به زمانی فکر کنم که هر کودک با هر نوع سابقه‌ای، در حالی بزرگ شده است که به وی آموزش داده شده تا خودش را باور کند و به توانایی اش ایمان داشته باشد. چه قدر از مدرسه‌ها پایه و غنی خواهد شد. آیا این هیجان برانگیز نیست؟

www.ketaboo.ir