

اعتماد به نفس در کار

کیسیا اسکوفسکا

طوبی مردانی

سرشناسه	:	لیسکوفسکا، کیسیا
عنوان و نام پدیدآور	:	Lyczkowska, Kasia اعتماد به نفس در کار؛ نوشته کیسیا لیسکوفسکا، ترجمه طوبی مردانی، ویراستار طاهره خیرآبادی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۷۴ صفحه.
شابک	:	978-600-97313-8-1
فرمت رست و بیسی	:	فیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Self-Confidence at Work
موضوع	:	اعتماد به نفس در شغل و محیط کار
رده‌بندی گره	:	ب ۱۳۹۵ ج۸۷ / الف ۵۷۵ BF
رده‌بندی دیویدی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۶۱۳۰۳۱

نشر نوین
nashrenovin.ir

عنوان:	اعتماد به نفس در کار
مؤلف:	کیسیا لیسکوفسکا
مترجم:	طوبی مردانی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۵، اول
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۱۳-۸-۱
بها:	۱۰،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه	۷
۱. قدرت تصویرسازی	۹
۲. خودکارآمدی و نگرش "بله من می‌توانم"	۱۷
۳. ارتباط درونی-مقابله با عقاید محدودکننده	۲۵
۴. ارتباط جسمانی-زبان بدن	۴۳
۵. تادیب نفس	۵۵
۶. عمل بر اساس تفاهت خود	۶۵

مقدمه

این کتاب را با استفاده از داده‌های تحقیقاتی چند رشته علمی مثل روانشناسی، مشاوره، روانشناسی سازمانی، روانشناسی رفتاری و روانشناسی شناختی به نگارش درآورده‌ام. همچنین در بیان مثال‌ها از تجارب خودم و مشتریانم بهره‌بردم. هدف از نگارش کتاب جاری این بوده که به عنوان کتابچه راهنمایی برای متخصصین به کار رود، اما با توجه به اینکه کار تنها یک بخش از زندگی ما به شمار می‌رود، این کتاب برای جنبه‌های دیگر نیز کاربرد دارد: چه در خانه، چه در برخورد با یک دوست، یا نامزد. بنابراین معنای عنوان «اعتماد به نفس در کار» را به امور دیگر نیز تعمیم ده‌ید.

این کتاب به سبکی نوشته شده که می‌توانید آن را از کرده و شروع کنید به خواندن هر بخش از آن که خواستید. من محتوای کتاب را عمدتاً به جنبه‌های مرکزی اعتماد به نفس اختصاص داده‌ام، مثل زبان بدن، تعیین هدف، خودکارآمدی، تادیب نفس، ارتباط درونی و بیرونی و عمل بر اساس آگاهی.

اعتماد به نفس در کار شما را نسبت به الگوهای فکریتان، و سیگنال‌ها و سرنخ‌های غیرکلامیتان آگاه می‌سازد و نشان خواهد داد که چگونه با توسعه خودکارآمدی و تادیب نفس می‌توانید به خواسته‌هایتان برسید.

این کتاب هر یک از عناصر اعتماد به نفس را به اصطلاحات ساده تجزیه و بررسی می‌کند تا درک آن برایتان تسهیل شود.

همیشه افرادی هستند که ادعا می‌کنند مطالعه اعتماد به نفس تنها شیوه‌ای دیگر است که با آن دانش علمی می‌تواند به اجرا درآید. در هر حال این کتاب بر این است تا بصیرت گسترده‌تری در خصوص اعتماد به نفس به شما بدهد تا بتوانید درک عمیق‌تری نسبت به خودتان و دیگران داشته باشید. اعتماد به نفس به شکل قرار دادن رخ نمی‌دهد، بنابراین درک چگونگی عملکرد آن زندگی را راحت‌تر می‌سازد. در حالی که غفلت باعث تقویت ترس می‌شود که نقد بیشتر نسبت به خودتان و دیگران را در پی دارد.

یک مشاهده کننده پرندگزار با این دلیل پرندگان را مورد مطالعه قرار نمی‌دهد که بتواند آنها را شکار کند و با غنای غنمیت نگر دارد. در عین حال، دانش و مهارت موجود در اعتماد به نفس جسارت، حرفه‌ای و فردی شما را به تجربه‌ای هیجان انگیزتر تبدیل می‌کند.