

هفت گام به سوی موفقیت

گام سوم

اعتماد به نفس در کار

نویسنده : کاسیا لیکن کوفسکا

مترجم: مینا امان الله پور

ویراستار علمی: سیده هستی حسینی

منتشران
انداش

اعتماد به نفس در کار/نویسنده کاسیا لیکز کوفسکا؛ مترجم مینا امان الله پور؛ ویراستار علمی سیده هستی حسینی

تهران: منتشران اندیشه، ۱۳۹۴

۸۲ ص: مصور، نمودار

هفت گام به سوی موفقیت: گام سوم

عنوان اصلی: self-confidence at work. ۲۰۱۴.

کتاب حاضر در سایت اینترنتی www.Bookboon.com قابل دسترسی است.

اعتماد به نفس- موفقیت- موفقیت در کسب و کار

فینا

۱۵۸/۱

BF۵۷۵/الف/۸-۱۳۹۴

لیکچر کوفسکا، کاشیا

امان الله پور، مینا، ۱۳۶۳- مترجم- حسینی، سیده هستی، ۱۳۶۶- ویراستار

۲۷-۹-۷۴۸۵-۶۰۰-۹۷۸۶۰۰-۶۵۰۰۰ ریال

۳۹۹۳۴۹۲

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

یادداشت

یادداشت

موضوع

وضعیت فهرست نویسی

رده بندی دیویی

رده بندی کنگره

سرشناسه

شناسه افزوده

شابک

شماره کتابشناسی ملی



هفت گام به سوی موفقیت: گام سوم

اعتماد به نفس در کار

نویسنده: کاسیا لیکز کوفسکا

مترجم: مینا امان الله پور

ویراستار علمی: سیده هستی حسینی

صفحه آرایی: زهرا کرمی کجانی

ناشر: منتشران اندیشه

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۲۷-۹-۷۴۸۵-۶۰۰-۹۷۸۶۰۰

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۸۷۸۱۹ - ۲۲۲۰۸۵۳۴ - ۷۷۶۲۰۹۴۱ - ۷۷۶۲۰۹۴۰

رایانامه: montasharanandisheh@yahoo.com - info@translatoinindustry.ir

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۷.....	بیوگرافی کوتاه
۹.....	سخن مؤلف
۱۳.....	مقدمه
۱۵.....	قدرت تجسم
۱۸.....	تجسم فکری برای ایجاد اعتماد به نفس بیشتر در شما
۲۱.....	خودکارآمدی و نگرش «بله، من می توانم»
۲۱.....	«من می توانم! من می توانم»
۲۲.....	تأثیر خودکارآمدی
۲۴.....	این روش را امتحان کنید
۲۵.....	افزایش «بله، من می توانم»
۲۹.....	ارتباط درونی-مواجهه با عقاید محدود کننده
۳۳.....	انواع عقاید/باورهای محدودکننده
۳۳.....	باورهای اگر- سپس
۳۳.....	باورهای جهانی
۳۳.....	باورهای شخصی و مربوط به عزت نفس
۳۷.....	حرکت به جلو
۳۹.....	پنج روش تمرین و افزایش اعتماد به نفس
۴۵.....	ارتباطات بیرونی - زبان بدن

- ۴۵..... زبان بدن و اعتماد به نفس
- ۵۵..... خویشتن‌داری
- ۵۸..... سه نکته اساسی برای افزایش خویشتن‌داری
- ۶۰..... دستیابی به اهداف کوچک و قابل اندازه‌گیری
- ۶۱..... بزرگترین منتقد شما
- ۶۱..... ارائه تصویری دقیق‌تر از خود واقعی‌تان
- ۶۲..... شناخت اهداف و آرزوها
- ۶۲..... جلب توجه، تحسین و احترام دیگران
- ۶۲..... تسهیل دستیابی به اهداف
- ۶۳..... راحت‌تر از شکست‌ها می‌گذرید
- ۶۴..... خویشتن‌داری «خود» ایده‌آلی از شما ایجاد می‌کند
- ۶۵..... از موضع قدرت رفتار کردن
- ۶۹..... فرمول افزایش نقاط قوت و قدرت
- ۷۱..... پنج گام برای یافتن و ارتقای نقاط قوت و قدرت
- ۷۵..... واژه نامه انگلیسی به فارسی
- ۷۹..... واژه نامه فارسی به انگلیسی

بیوگرافی کوتاه

«اعتماد به نفس رهایی از شک و تردید است؛ اعتمادی است به خودتان، توانایی‌ها، تصمیمات و داوری شما اعتمادی درونی است که شما می‌توانید با آن هر کار یا عملی را انجام دهید. اعتماد به نفس، نشانه و علامتی از قدرت درونی شماست. اعتماد به نفس داشتن یعنی اینکه به خود بگویید: از نظر من چیزی که هستم و آن کاری را که انجام دادم خوب، بسیار خوب و یا حتی عالی است». کاسیا لیکزکوفسکا^۱

کاسیا لیکزکوفسکا، کارشناس ارشد روان‌شناسی رهبری سازمانی و مربی‌گری، دارای گواهی مربی‌گری و مشاوره با سمت مربی شغلی و آموزشی در دانشگاه لیورپول مشغول به فعالیت می‌باشد. وی تاکنون چند مقاله در حوزه رهبری سازمانی، آنالیز/تحلیل سازمانی، و مربی‌گری راه حل-محور و

^۱ Kasia Lyczkowska

فردگرا نگاشته است. همچنین در وبلاگ خود و ستونی در روزنامه اصلی ویژه مهاجران مقیم هلند، مقالاتی درباره به‌زیستی و روان‌شناسی مثبت می‌نویسد.

کاسیا لیکزکوفسکی در باشگاه فیوژن تُست مَسترز آمستردام^۱ در سمت معاون رئیس آموزش و پرورش کار کرده است، وی در آن هنگام مسئولیت مدیریت و پیشرفت ارتباطات و مهارت‌های مدیریتی بیش از سی نفر از اعضا را بر عهده داشت.

در حال حاضر، کاسیا در آمستردام دوره خصوصی مربی‌گری رشد و توسعه را برگزار می‌کند. همه تلاش و کار وی بر رشد شخصیتی مهاجرانی متمرکز است که نقطه عطفی را در زندگی خود تجربه می‌کنند و به دنبال امید، تحقق و اجرای اهدافشان هستند. کاسیا، نقاط قوت، اشتیاق، امید و تغییرات مثبت ایجاد کرده و فرصت‌های بسیاری به عنوان ابزار گذر از موانع (شخص) خود و مدد جوینانش و ساختن زندگی کامل و شاد فراهم می‌کند.

سخن مؤلف

اگر بگویم همیشه اعتماد به نفس داشتم یا دارم، کاملاً دروغ گفته‌ام. بلکه، در نیمه اول زندگی ترس از سردرگمی، ناامنی و عدم اعتماد به نفس را تجربه کرده‌ام. این حالت‌ها زمانی شروع شد که والدینم برای هر چیز واقعاً احمقانه‌ای از من انتقاد می‌کردند. پس از مدتی، این مسئله باعث شد که من نسبت به خودم شک کنم و خودم را برای همان چیزهای احمقانه مورد انتقاد قرار دادم. این شرایط ایده‌آلی نیست، همینطور است، نه؟ ذهنم پر از خشم، ترس، کمیابی، ناامیدی، و تمام افکار منفی ممکن بود. شما بگویید. بنظر می‌رسید همه چیز در دنیا ... و من اشتباه بود.

این داستان برای شما آشناست؟ بعد از آن زمان چه چیزی تغییر کرده است؟

باید بر روی آن چیزی کار می‌کردم که می‌توانم کنترلش کنم - خودم. می‌خواستم دوباره اعتماد به نفسم را بدست بیاورم و ببینم که بدون

دخالت‌های خانواده چه کسی می‌توانستم باشم.

وقت، انرژی و پولم را برای رشد و پروراندن خودم صرف کردم. صدها کتاب خواندم و صدها فیلم و ویدئوی آموزشی (روانشناسی تد تاکز^۱) دیدم. یاد گرفتم بتدریج از ناامنی فاصله بگیرم. روان‌شناسی خواندم تا خودم و دیگران را بهتر درک کنم. همه این کارها با این فکر شروع شد که زندگی باید بهتر و شادتر از اینی که هست باشد، و من باید خیلی زود این راه را کشف می‌کردم.

اعتماد به نفس از کجا نشأت می‌گیرد؟ سال‌ها طول کشید تا فهمیدم اعتماد به نفس از شناخت و باور به این حقیقت می‌آید که قدرت فوق العاده‌ای در درون من نهفته است تا هر آنچه را در زندگی نیاز دارم، برایم خلق کند. این اعتماد به نفس است!

مسئله این است که اغلب با درگیر عادت‌های قدیمی شدن، خود را فدا کردن، و الگوهای فکری غیرکاربردی، اعتماد به نفس را فراموش می‌کنیم. خبر خوب این است که عادت‌ها اکتسابی هستند، پس می‌توانیم آن‌ها را یاد بگیریم. و عادت‌های جدید را جایگزین عادات قدیمی کنیم. گفتن این کار از انجام دادنش بسیار راحت‌تر است، اما چه چیزی را از دست خواهید داد؟ اگر امروز، فردا، ماه یا سال آینده این کار را شروع نکنید، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

با تمرین روش‌های فکری کاربردی‌تر می‌توانید عادت‌های قدیمی را از بین ببرید. هر چه زودتر شروع کنید برای خودتان بهتر است. وقتی به شادی، خلاقیت، موفقیت، ارتباط، آگاهی، عشق و صلح فکر می‌کنید، این

نکته را می‌دانید که در دنیای بهتر و با اعتماد به نفس بیشتری هستید. این کتاب وسیله‌ای است که همواره به من و شما یادآوری کند می‌توانیم اعتماد به نفس بیشتر داشتن را یاد بگیریم. ابزار و تمرینات کاربردی در این کتاب آورده شده است. با بکارگیری هر روزه و مرتب آن‌ها نه تنها اعتماد به نفس بیشتری بدست خواهید آورد، بلکه در مسیر درستی قرار خواهید گرفت که خواسته‌هایتان را برآورده سازد و احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشید.

استفاده از این ابزارها دریچه‌ی تازه‌ای به تجربیات جدید، مهیج و غیرقابل تصور برای شما می‌گشاید. اگر بتوانید این کار را انجام دهید، قول می‌دهم زندگی را با حس‌ی از اطمینان، شجاعت، موفقیت، قدرت، رضایتمندی و خوشی تجربه خواهید کرد. امیدوارم در سال‌های آینده به موفقیت و اعتماد به نفس بسیار بالایی دست پیدا کنید.

کاسیا لیکز کوفسکا

تقدیم به

همه‌ی زندگیم ...

مقدمه

با استفاده از داده‌های پژوهشی و تحقیقاتی از برخی رشته‌های علمی، از قبیل روان‌شناسی شناختی، رفتاری، روان‌شناسی و مثبت‌گرا، این کتاب را نگاشته‌ام. همچنین، برای ذکر مثال‌ها از تجربیات خودم و مددجویانم استفاده کردم. کاربرد تخصصی و حرفه‌ای از اهداف این کتاب است، اما این تنها بخشی از کار است، و می‌توان آن را در وجوه دیگری نیز استفاده کرد: در خانه، در یک قرار یا مهمانی دوستانه. بنابراین، معنای دو وجهی عنوان کتاب قابل توجیه است: «اعتماد به نفس در کار».

این کتاب به گونه‌ای نوشته شده که شما می‌توانید هر صفحه از آن را بصورت تصادفی باز کرده و مطالعه کنید. بیشتر محتوای کتاب حول محورهای اصلی اعتماد به نفس می‌چرخد، مانند زبان بدن، هدف‌گذاری، خودکارآمدی، خویش‌داری، ارتباط درونی و بیرونی و از موضع قدرت رفتار کردن. «اعتماد به نفس در کار»، آگاهی شما را از الگوهای فکری کاربردی و

غیر کاربردی، علائم و نشانه‌های غیر کلامی (خودتان) بیشتر کرده و نشان می‌دهد چگونه با افزایش خویشتن‌داری و خودکارآمدی به آنچه می‌خواهید، برسید. تمامی مؤلفه‌های اعتماد به نفس، در این کتاب، تفکیک شده و با بیانی ساده مطرح و بررسی شده است.

همیشه افرادی ادعا می‌کنند که مطالعه اعتماد به نفس تنها ابزار دیگری است که می‌توان از آن برای بهره‌مندی یا تغییر میزان دانش علمی استفاده کرد. البته، در این کتاب سعی شده دیدگاه گسترده‌تری از اعتماد به نفس ارائه شود تا بتوانید درک عمیق‌تری از خود و دیگران بدست آورید. اعتماد به نفس خود بخود بوجود نمی‌آید، در نتیجه اطلاعات درباره چگونگی کارایی آن زندگی را تسهیل کرده، و عدم توجه به آن باعث ایجاد ترس شده و شما را نسبت به خودتان و دیگران حساس‌تر می‌کند.

یک صیاد درباره پرندگان مطالعه نمی‌کند، در نتیجه می‌تواند آن‌ها را شکار کرده و به عنوان نشانه‌های پیروزی نگه دارد. همین‌طور، دانش و مهارت در اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند حرفه و زندگی شخصی خود را مهیج‌تر کنید.