

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شیوه های افزایش اعتماد به نفس

نوشته برتون کلا میت

مترجم دکتر عبدالرضا شاه محمدی

سرشناسه: گلد اسمیت، برتون Goldsmith, Barton

عنوان و نام پدیدآور: شیوه های افزایش اعتماد به نفس / نوشته برتون اسمیت، مترجم عبدالرضا شاه محمدی

مشخصات نشر: انتشارات فریش، زمستان ۱۳۹۰ وضعیت فهرست نویسی: فیفا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۰۷۵-۲-۳ یادداشت: کتابنامه: ۱۱۶ ص.

یادداشت: عنوان اصلی: 100 ways to boost your self-confidence

یادداشت: کتاب حاضر قیلا تحت عنوان ۱۰۰ روش برای تقویت اعتماد به نفس، خودتان را باور کنید تا دیگران نیز

شما را باور کنند توسط انتشارات ابوعطا در سال ۱۳۹۱ فیفا گرفته است

عنوان دیگر: روش برای تقویت اعتماد به نفس: خودتان را باور کنید تا دیگران نیز شما را باور کنند

رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۰ گ ۸ الف ۶ / BF ۵۷۵ موضوع: اعتماد به نفس رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره افزوده: شاه محمدی، عبدالرضا، مترجم شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۹۷۲۵۱



انتشارات فریش

شیوه های افزایش اعتماد به نفس

برتون گلد اسمیت

مترجم دکتر عبدالرضا شاه محمدی

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

طراح جلد: فرید شاه محمدی

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

«همه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است»

مرکز پخش: ۰۹۱۹۱۰۰۲۷۷۶-۰۹۳۵۴۶۹۳۱۷۲

Isbn: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۰۷۵-۲-۳

farishpub.blogfa.com

email: farishpub@gmail.com

۶	مقدمه
۷	تاکید بر خصوصیات مثبت
۹	سعی در ترک دیگران
۱۰	پرهیز از منفی بافی
۱۱	رفتار، رفتار می آفریند
۱۲	پرهیز از آدم‌های منفی باف
۱۳	بهترین دوست خود باشید
۱۴	عنان زندگی خود را بدست گیرید
۱۵	پرهیز از باورهای منفی
۱۷	مخالفت به شیوه مناسب
۱۸	به آینده توجه داشته باشید
۲۰	خود شناسی و افزایش آگاهی
۲۲	دیگر قربانی نباشید
۲۳	کنار گذاشتن لباس ها و وسایل قدیمی
۲۵	شناسایی افکار تحریف شده
۲۷	اختصاص زمانی به خود
۲۸	عدم تاخیر در انجام کارها
۳۰	قاطعیت در مکالمات تلفنی
۳۱	خوردن غذای خوب
۳۲	یافتن موضوع و دلیل مشترک
۳۳	از خود بپرسید: آیا واقعاً ارزش دارد
۳۴	پالایش ذهن
۳۶	بیان روشن دیدگاه خود
۳۸	بخند، تا دنیا هم به رویت بخندد
۴۰	بدی آب و هوا باعث ناراحتی شما نشود
۴۱	شناسایی موضوعات مورد علاقه مخاطب
۴۲	خطر پذیری

- ۴۳ بیان قدرشناسی از خود
- ۴۴ عدم سرزنش خود
- ۴۵ دوستی با افراد موفق
- ۴۷ تعریف محدوده عمل
- ۴۸ دنبال تجربه ای نو
- ۴۹ آشتی با طبیعت
- ۵۰ مدیریت زمان
- ۵۲ آشنایی با احساسات خود
- ۵۳ برای آرام شدن، داد بزنید
- ۵۵ جایگزینی واژه چالش بجای مشکل
- ۵۶ یک بار فقط گوش کنید بجای اینکه حرف بزنید
- ۵۸ نشستن بر روی زمین
- ۶۰ منشا اثر باشید
- ۶۱ نگاه به خود در آینه
- ۶۲ کمی ورزش کنید
- ۶۴ گذشت کنید
- ۶۶ منتظر بهترین ها باشید
- ۶۸ نفس عمیق بکشید
- ۷۰ استفاده از زبان بدن
- ۷۱ داشتن نوآوری
- ۷۲ تن صدا را هماهنگ کنید
- ۷۳ روراستی با خود
- ۷۴ خلق و خوی همانند
- ۷۵ توجه به زبان بدن
- ۷۶ نوشتن برنامه اجرایی
- ۷۸ صریح و صادق

- ۷۹ یادآوری خوبی دیگران
- ۸۰ گوش دادن
- ۸۲ هر وقت خواستید، "نه" بگویید
- ۸۴ همدلی و همدردی
- ۸۶ پرهیز از احساس گناه
- ۸۸ تعادل در خوبستن
- ۹۰ اعتماد به ندای درون
- ۹۱ تهیه فهرستی از ویژگی های خوب
- ۹۲ توجه به وجود خود
- ۹۳ توجه به نقاط قوت
- ۹۵ دوری از احساسات سرکوب شده
- ۹۷ رفتن به تعطیلات
- ۹۹ تحقق رویاها
- ۱۰۱ دنبال موفقیت باشید
- ۱۰۳ دقت در تربیت فرزندان
- ۱۰۵ شما یکتا هستید
- ۱۰۶ تاب خوردن همراه با گفتن نمی توانی مرا مجبور کنی
- ۱۰۷ قدم به درون حباب
- ۱۰۹ قاطع
- ۱۱۱ تهیه فهرستی از جمله های مثبت
- ۱۱۳ پرهیز از انجام یک عادت
- ۱۱۵ حفظ آرامش و احترام متقابل
- ۱۱۶ تبریک به خود

مقدمه

مهارت در ایجاد ارتباط مناسب با دیگران، بر توانایی ها و اعتماد به نفس تک تک افراد یک جامعه می افزاید، استعداد و دست آوردهای آنان را مشخص می کند و احترام و قدردانی دیگران را جلب می کند. هر چه بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنیم، مسئولیت هایمان را بهتر به مرحله اجرا می گذاریم و در نتیجه در حرفه خود موفق تر بوده و درآمد بیشتری را به خود اختصاص خواهیم داد.

شاید بتوان گفت که این کلمات خواست و آرزوی قلبی هر کسی است. ولی چگونه می توان به این موقعیت دست یافت. نکته ای که همواره در ارتباطات مهم است، طرز نگرش فرد نسبت به خود، دیگران و محیطی که در آن قرار می گیرد، دارد. نویسنده این کتاب سعی در درک و شناخت هر چه بیشتر خود و در نهایت داشتن نگرش مثبت و تقویت آن دارد. شیوه هایی که شاید بتوان گفت در نوع خود، از جمله بهترین شیوه های تقویت اعتماد به نفس و داشتن ارتباط خوب و تاثیر گذار با دیگران می باشد. در پایان باید گفت که این کتاب گردآوری و ترجمه ای است برای کلیه کسانی که علاقه مند به داشتن اعتماد به نفس بیشتر در زندگی خود می باشند.

دکتر عبدالرضا شاه محمدی