

۳۶۵

روش ارتقاء اعتماد به نفس

نویسند:

دیوید لاورنس

مترجم:

ریحانه باقرزاده

سرشناسه	:	پرستن، دیوید لارنس perston, David Lawrence
عنوان و نام پدیدآور	:	۳۶۵ روش ارتقا اعتماد به نفس/نویسنده دیوید لارنس، مترجم ریحانه باقرزاده
مشخصات نشر	:	تهران: فوژان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۷ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۸-۷۴-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
موضوع	:	اعتماد به نفس
شناسه افزوده	:	باقرزاده، ریحانه، ۱۳۶۵ = مترجم
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ۴۳ پ ۶ الف BF575
رده ی دی سی	:	۱۵۸/۲
ماره شناسی ملی	:	۴۶۸۶۶۱۵

شناسنامه کتاب

۳۶۵ روش ارتقاء اعتماد به نفس

نام کتاب :	۳۶۵ روش ارتقاء اعتماد به نفس
مؤلف :	ریحانه باقرزاده
ناشر :	تهران، فوژان، ۱۳۹۶
صفحه‌آرا :	امیری، نسیم
چاپ و صحافی :	چاپ یاسین
قیمت :	۱۶،۵۰۰ تومان
نوبت و سال چاپ :	اول - ۱۳۹۶
شمارگان :	۱۰۰۰

تفسیر شخصی

بیشتر مردمی که من آنها را در محیط کار ملاقات کردم خودشان را خیلی انعطاف‌پذیر نمی‌دانند. برخی از افراد حتی خودشان را دوست ندارند. من درک می‌کنم که چگونه احساس می‌کنند. به عنوان مردی جوان من هم اینگونه احساس می‌کردم و این موضوع تا قبل از کسب کردن اعتماد بنفس برای معلم شدن - یک درمان‌کننده و مسئول سازمان‌دهنده رشد شخصی و آموزش‌های درمانی تکمیلی تقریباً من را هم نابود کرده بود. من همیشه فکر می‌کردم که اگر عزت‌نفس پایین از عارضه‌های فیزیکی بوده - مانند سرطان و یا ایدز - یا مدت‌ها بعد از آمیزش‌های نماند سیگار کشیدن و مصرف الکل و استعمال مواد مخدر حکومت آن را به عنوان وریت ملی اظهار می‌داشت و تدارک ارسال عظیم پشتوانه‌ای و سازماندهی جمعیت شناخته شده و مبارز برای مقابله با آن را در نظر می‌گرفت. مطمئناً برخی از سیاستمداران و فاینانس‌گران نسبت به این موضوع واکنش نشان نمی‌دهند و امید دارند که گذر زمان این مسئله را حل خواهد کرد.

اما در تمام دوران تحصیل، در مدرسه دبیرستان و دانشگاه هیچ جلسه‌ای را نمی‌توانم درباره‌ی عزت‌نفس بنامم. همین‌طور در طی ۲۰ سال تجارت مغلی هم هیچ منبع اختصاص داده شده‌ای در این باره وجود نداشت. هیچ شخصی به اهمیت آن پی نبرده. شاید همه تصور می‌کنند که هیچ کاری نمی‌توانند در این مورد انجام دهند یا به‌طور مکرر به امیدوارند که اعتماد بنفسشان با فراهم کردن و انجام فعالیت‌ها رشد کند.

چه مزایایی در فرستادن انسان‌ها به دنیای خارجی بدون ارائه‌ی علم استفاده‌ی بهینه از اعتماد بنفس وجود دارد؟ من مایلم به زمانی در آینده فکر کنم که هر کودکی با هر گذشته‌ای رشد می‌کند و به سختی خودشان را باور دارند و با توانایی‌هایشان مانند بخشی از اولویت‌هایشان مبارزه می‌کنند. چه تعداد زندگی پر بار می‌شود؟ اکنون این موضوع هیجان‌انگیز نخواهد بود؟

مردی که به خودش شک دارد مانند فردی است که در مقام دشمن و در سپاه مخالف خودش داوطلب شده است. او شکست‌هایش را به وسیله‌ی متقاعد کردن خودش به این طریق توجیه می‌کند.

الکساندر داماس

اعتمادبنفس تعریف‌کننده‌ی شادی و تکمیل‌کننده‌ی زندگی است. اعتمادبنفس بر روی موفقیت شما در همه‌ی شغل، زندگی خانوادگی، روابط و فعالیت‌های زمان فراغتتان تأثیر می‌گذارد. اعتمادبنفس بر روی عملکردتان در انجام همه‌ی امور تأثیرگذار است. یک باور به تنهایی و بدون شک عظیم‌ترین دارایی و سرمایه در همه‌ی امور است. حتی اگر که ثروت و شهرت هم نمی‌تواند جبرانه تصور حقیقی افراد شوند.

افرادی که کمبود اعتمادبنفس و خودباوری دارند همیشه به خواسته‌هایشان نایل نمی‌شوند. آنها حس ماجراجویی کمی دارند و بیشتر اوقات علاقه‌ی کمی به قدم برداشتن به خارج از محدوده‌ی زندگی خود دارند. آنها بیشتر در معرض مشکلات گوناگون مربوط به استرس قرار می‌گیرند. عزت‌نفس کم دلیل ابتدایی و بنیادی قطع روابط خانوادگی، مشکلات در روابط و میان خانواده‌ها را موجب می‌شود. علاوه بر این، بیشتر جرایم وابسته به مصرف مواد مخدر - بیکاری - تکدی‌گری و ناامیدی و همه‌ی اینها مربوط به خود به پایین بودن عزت‌نفس.

آیا کمبود اعتماد بنفس شما را به عقب کشیده؟ اگر این چنین بوده خرید عاقلانه‌ای انجام داده‌اید. ۳۶۵ قدم تا اعتماد بنفس ساختار دقیقی برای کمک کردن به شما به منظور داشتن اعتماد بنفس بیشتر می‌باشد. این کتاب شما را به اعماق درونی وجودتان می‌برد و ابزار و تکنیک‌هایی را به شما ارائه می‌کند که برای میلیون‌ها انسان در سراسر دنیا مفید بوده است. همه‌ی آنچه که نیاز دارید انجام تمرینات و به کارگیری نکات ارائه شده است.

اختصاص دادن زمان و انرژی برای ایجاد اعتماد بنفس و عزت نفس چیزی کمتر از سرمایه گذاری در تمام زندگیتان نخواهد بود. نکته‌ی جالب اینجا است که: مهم نیست که چه گذشته‌ای داشته‌اید و یا موضوعات و جایگاه کنونی اعتماد بنفستان چیست- شما و همه می‌توانند بیاموزید تا با اعتماد بنفس باشید زیرا که برای یادگیری هیچ وقت دیر نیست.

www.ketab.ir

فهرست

۱. نظریه‌ی کلی درباره‌ی بنا کردن اعتماد بنفس ۱۳
۲. آیا با اعتماد بنفس هستید؟ ۱۹
۳. دانه‌های اعتماد بنفس را پراکنده کنید و شاهد رشد آنها باشید ۲۵
۴. چه کی • نول است ۳۱
۵. هدفمند شوید ۳۷
۶. تصمیم - عزم ۴۱
۷. مثل یک فرد با اعتماد بنفس نکر کنید ۴۵
۸. روش چهار مرحله‌ای ۴۹
۹. خاموش کردن منتقد درونی ۵۳
۱۰. بیانات تأکیدی ۵۷
۱۱. خود را چگونه تصور می‌کنید ۶۳
۱۲. آفرینش تصاویر خلاقانه‌ی بیشتر ۶۷
۱۳. قانون "این چنین" ۷۱
۱۴. فیل را بخورید ۷۵
۱۵. خود آگاهی ۷۹
۱۶. چگونه به نظر می‌رسید ۸۳
۱۷. کودکی ۸۷
۱۸. کنترل رویدادها ۹۱
۱۹. از کودک درون خود مراقبت کنید ۹۷
۲۰. ببخشید، فراموش کنید و آزاد بشوید ۱۰۱
۲۱. از گذشته رد بشویم ۱۰۷
۲۲. خود پذیری ۱۱۱
۲۳. تصویر جسمی ۱۱۷
۲۴. فرم گرفتن ۱۲۱

۲۵. آرامش و اطمینان..... ۱۲۵
۲۶. مرجعیت ۱۳۱
۲۷. بسیار دور. بسیار نزدیک ۱۳۷
۲۸. پیدا کردن هدف ۱۴۱
۲۹. مشاهده‌ی مجدد اهداف ۱۴۵
۳۰. متفکران فکر می‌کنند و اثبات‌کننده‌ها اثبات می‌کنند ۱۴۹
۳۱. گفتگوی درونی با اعتماد بنفس ۱۵۳
۳۲. باورها ۱۵۷
۳۳. نگرش‌ها؛ اعتماد بنفس ۱۶۱
۳۴. خود رستی ۱۶۵
۳۵. بر روی آنچه که برای خود انجام می‌دهید متمرکز شوید ۱۶۹
۳۶. نقاط ضعف را کنار بگذارید ۱۷۳
۳۷. ریسک کنید ۱۷۷
۳۸. به انجام فعالیت‌های سازنده اعتماد بنفس اقدام کنید ۱۸۳
۳۹. اعتماد به نفس زبان بدن ۱۸۷
۴۰. ارزش شرطی کردن ۱۹۳
۴۱. تأیید طلبی را رها کنید، اخلاقیات را بطلبید ۱۹۷
۴۲. اولین برداشت ۲۰۳
۴۳. شنونده‌ی خوبی شوید ۲۰۹
۴۴. برای خودتان به پا خیزید ۲۱۳
۴۵. چگونه بیانات و اظهارات مثبت و قاطعانه داشته باشیم ۲۱۷
۴۶. وقتی که نمی‌خواهید نه بگویید ۲۲۱
۴۷. تعاریف و عیب‌جویی ۲۲۵
۴۸. چگونه درخواست خود را مطرح کنید؟ ۲۲۹
۴۹. بدرخشید ۲۳۳
۵۰. هوش هیجانی ۲۳۹
۵۱. نکات مثبت را از دیگران دریافت کنید ۲۴۵
۵۲. آرامش را انتخاب کنید ۲۵۱
- درباره‌ی نویسنده ۲۵۷