

اعتماد به نفس

باربارا دی آنجلیس

حسام اتابکی

De Angelis, Barbara

دی آنجلیس، باربارا

اعتماد به نفس باربارا/ نویسنده باربارا دی آنجلیس، مترجم حسام اتابک. - تهران: جیحون، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-8554-67-6

Confidence.

عنوان اصلی:

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات قبلی.

۱. اعتماد به نفس. ۲. اعتماد الف. اتابک، حسام، مترجم. به‌عنوان.

۱۵۲/۴(۱۵۸/۱)

۹دکالف/۵۷۵ BF

۱۳۸۴

۱۰۹۰۹-۸۴م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات جیحون

تهران: خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۴۲۴

فکس: ۶۶۴۸۰۸۷۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: Info@jeihoon.com

Website: www.jeihoon.com

اعتماد به نفس

باربارا دی آنجلیس

حسام اتابک

تاریخ چاپ: ۱۳۸۴

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۵۵۴-۶۷-۶

کلیه حقوق محفوظ است.

مقدمه

با مشاهده زندگی فعلی من، با همه موفقیت و شهرتش، ممکن نیست حدس بزنید که زمانی من اصلاً اعتماد به نفس نداشتم. حقیقت این است که من در حالی وارد دوران بزرگسالی شدم که زن جوانی، ترسو و فاقد احساس امنیت درونی بودم، که از تعقیب و تحقق رؤیاهایم وحشت داشتم. برای همین بود که تا سی سالگی هنوز وارد حرفه فعلی‌ام نشده بودم. مدت زیادی طول کشید تا توانستم منبع درونی قدرت و اعتماد به نفسم را پیدا کنم.

به عنوان یک معلم و راهنما، همواره چنین سؤالاتی از من می‌شود که:

«چه طور چنین اعتماد به نفس بالایی دارید؟»

«می‌شود مرا هم در ایجاد اعتماد به نفس در خودم راهنمایی کنید؟»

«چه چیزی در ایجاد اعتماد به نفس در خود، بیشتر از همه به شما کمک

کرد؟»

پاسخ به این سؤالات در لابه‌لای صفحات این کتاب کوچک ولی مقتدر نهفته است. همانند همه حقایق دیگر، رمز زندگی با اعتماد به نفس بسیار ساده ولی در عین حال بسیار عمیق است. هنگامی که طبیعت حقیقی اعتماد به نفس را دریافتید به منبع بی‌پایان قدرت شخصی‌تان دست خواهید یافت و این بیشتر از آنچه که تا به حال تصورش را می‌کردید برای‌تان انگیزه و آرامش به ارمغان خواهد آورد.

امیدوارم آنچه که نوشته‌ام به شما در باز یافتن راه‌تان به سوی آن شخصی که باید باشید، کمک کند.