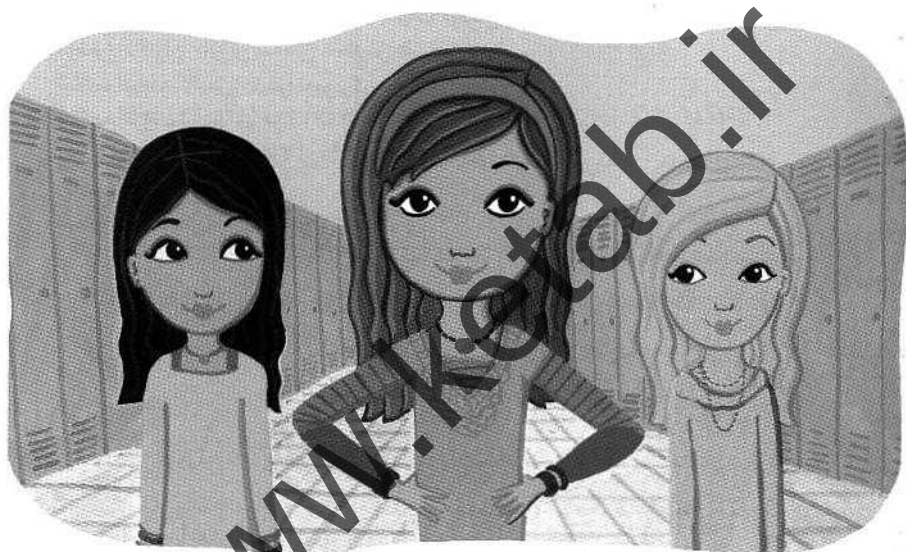


دختران و اعتماد به نفس



هرگز اجازه ندهید اتفاقات بد
روزتان را خراب کنند

نویسنده: لوری زلینگر

مترجم: روژین شاملو

سرشناسه: زلینگر، لوری. ۱۹۵۲ - Zelinger, Laurie E

عنوان و نام پدیدآور: دختران و اعتمادبه نفس / نویسنده: لوری زلینگر؛

تصویرگر جنیفر کالیس؛ مترجم: روژین شاملو

مشخصات نشر: تهران، گام، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. مصور (رنگی)

فروست: آنچه دختران باهوش باید بدانند

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۸۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: A Smart girl's guide to liking herself

موضوع: عزت نفس — ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: دختران — راه و رسم زندگی — ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: دختران — روان شناسی — نگرش ها

شماره افزوده: کالیس، جنیفر، تصویرگر

شناسه افزوده: شاملو، روژین، ۱۳۶۳ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳/۸۲/ع۲۳/۵۷۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵-۴۷۴۷



دختران و اعتمادبه نفس

نویسنده: لوری زلینگر

تصویرگر: جنیفر کالیس

مترجم: روژین شاملو

ویراستار: مولود موسوی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۸۷-۲

چاپ اول: ۱۳۹۴

تعداد: ۲۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی و چاپ: صنوبر

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

انتشارات گام: ۰۲۱-۸۸۴۹۴۰۹۱

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵ - ۳۳۵۴

پیش‌گفتار

بزرگ شدن می‌تواند کار سختی باشد. خیلی چیزها در زندگی شما تغییر می‌کنند: بدن، خانواده، مدرسه و دوستانان. یک روز، همه چیز عالی و کامل به نظر می‌رسد و روز بعد انگار هیچ چیزی بدتر از آنچه که هست امکان ندارد.

اینها روزهای بد زندگی هستند که برای هر کسی پیش می‌آیند. بله، برای هر کسی! از آنجا که راه فراری از آن وجود ندارد، شما باید آگاهی خود را بیشتر کنید. بسیار مهم است همیشه این را در نظر داشته باشید که تفاوت بین یک روز بد با یک روز وحشتناک، دقیقاً بستگی به این دارد که شما درباره‌ی خودتان چه نظری دارید و توانایی‌های خود را چگونه ارزیابی می‌کنید. به این می‌گویند اعتماد به نفس.

وقتی اعتماد به نفس شما زیاد است، یک روز خوب از آنچه که هست بهتر می‌شود و یک روز وحشتناک تبدیل به یک روز بد می‌گردد، ولی وقتی اعتماد به نفس شما پایین است، یک روز خوب چنگی به دل نمی‌زند و یک روز بد، از آنچه که هست هم بدتر می‌شود.

در این کتاب، شما متوجه تفاوت دیدگاه افرادی که اعتماد به نفس بالا و یا اعتماد به نفس پایین دارند می‌شوید. شما یاد می‌گیرید اگر اعتماد به نفس پایینی دارید، چگونه آن را تقویت و حفظ کنید. شما با یادگیری و استفاده از راهنمایی‌های این کتاب، می‌توانید بهترین خود باشید و همیشه

- حتی در روزهای بد - خودتان را

خیلی دوست داشته باشید.

فهرست

اصول اعتماد به نفس ۷

- ۸ اعتماد به نفس چیست؟
- ۹ آزمون چراغ راهنمای اعتماد به نفس
- ۱۲ اعتماد به نفس شبیه چه چیزی است؟
- ۱۴ اعتماد به نفس از کجا می آید؟
- ۱۶ می توانم اعتماد به نفس خود را تغییر بدهم؟

همه چیزهایی که باید درباره خودتان بدانید ۱۹

- ۲۰ یکی بود یکی نبود...
- ۲۳ شما تغییر کرده اید و این چیز خوبی است!
- ۲۴ احساس هم تغییر می کند
- ۲۵ تحریف واقعیت
- ۲۷ مراقب ذهن خود باشید
- ۳۲ فکر کردن به آینده
- ۳۴ آیا خجالت مانع شماست؟
- ۳۵ آزمون آیا شما خجالتی هستید؟
- ۳۸ ای وای!
- ۴۰ من می توانم!



گاهی هم قضیه از دیگران اب می خورد ۴۱

- ۴۲ اعتماد به نفس از خانه شروع می شود
- ۴۴ توقعات جدید
- ۴۶ صحبت با والدین
- ۴۸ پیوندهای دوستانه
- ۴۹ دوستی های اصیل
- ۵۳ آزمون چقدر صمیمی هستید؟
- ۵۶ دوست یابی
- ۵۸ مراقب دشمنان دوست شما باشید
- ۶۰ یک وقتی دوست بودیم





بهترین خودتان باشید ۶۳

۶۴ آزمون خیلی باحال است

۷۰ حالا نوبت شماست که بدرخشید!

۷۲ یک هدف خوب...



اعتماد به نفس خود را تقویت کنید ۷۳

۷۴ بایدها

۷۵ نبایدها

۷۶ رویاروی با روزهای بد

۷۸ اعتماد به نفس خود را به اوج برسانید

۷۹ اعتماد به نفس خود را روی دور تند بگذارید

۸۰ انجام کار خیر برای خودتان هم خوب است

۸۱ روی اعتماد به نفس خود نور افکن بیندازید

۸۲ برای تقویت اعتماد به نفس خود صحبت کنید

۸۴ برای قوی بودن باید بتوانید آنها هم باشید

۸۵ توانایی خود را به نمایش بگذارید

۸۶ با اعتماد به نفس خود چون ستاره بدرخشید

۸۸ اعتماد به نفس خود را بیان کنید

۸۹ اعتماد به نفس خود را در یک کار هنری شکوفا کنید

۹۰ کمک کنید اعتماد به نفستان بدرخشد

۹۲ می‌توانید انجام بدهید!

