

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اعتماد به نفس

Barbara De Angelis

De Anjelise Barbara

دی آنجلیس ، باربارا

اعتماد به نفس ، گروه تحقیق و پژوهش نوین (لقمان سرمدی)

قم سعید نوین ۱۳۸۹ . ۸۰ ص

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۳۳-۴۵-۰

Confidence : finding it and living it .c ۲۰۰۵ ، عنوان اصلی :

فیفا / موضوع ، اعتماد به نفس شناسه افزوده ، انتشارات سعید نوین

رده بندی کنگره ، ۱۳۸۹ ۹۶۴الف/ BF۵۷۵ ۱۵۲/۴ ش م ک ۹۹۳۶۲۴



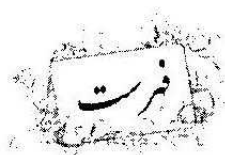
انتشارات آینه بهار

اعتماد به نفس	نام کتاب:
دکتر باربارا دی آنجلیس	نویسنده:
لقمان سرمدی	مترجم:
فاطمه حسامی نژاد	ویراستار:
انتشارات آئینه بهار	ناشر:
رقعی	قطع:
۸۰ صفحه	تعداد صفحه:
پنجم - ۱۴۰۰	چاپ:
۵۰۰ جلد	شمارگان:
ISBN : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۹۹۳۳ - ۴۵ - ۰	شابک:
۳۰۰۰۰ تومان	قیمت:

حق چاپ محفوظ است

قم / بلوار شهید کریمی / فیابان لقمان / بین کوچه ۲ و ۴

تلفن: ۳۲۹۳۲۵۶۶ (۰۲۵) - همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۶۱۳۸



۷.....مقدمه:

فصل اول

- ۹.....در جست وجوی اعتماد به نفس و خودباوری واقعی
- ۱۲.....اعتماد به نفس به چه معناست؟
- ۱۴.....اعتماد به نفس واقعی آن است که روی توانایی‌های ما اثر بگذارد
- ۱۵.....آیا احساس می‌کنید بک «شیاد» هستید؟
- ۱۷.....ماهیت اصلی اعتماد به نفس واقعی و راستین

فصل دوم

- چگونه از تخریب خویشتن دست بشوئیم و به رویاهای خود اعتماد کنیم؟
- ۲۳.....
- ۲۵.....باید قیمت موفقیت را بپردازید
- ۳۶.....شما لایق این هستید که خودتان را دوست داشته باشید

فصل سوم

- ۳۷.....چگونه اعتماد به نفس را از همین حالا در خود تقویت کنیم؟
- ۴۳.....تفاوت میان اعتماد به نفس و غرور
- ۴۶.....از آنان که مدام از خودشان تعریف می‌کنند دوری کنید
- ۴۸.....اولین قدم را همین الان بردارید

فصل چهارم

چرا نداشتن اعتماد به نفس، عادتی است که ترک آن دشوار است.... ۵۱

فصل پنجم

چگونه سه نوع اصلی از اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنیم؟..... ۶۱

اعتماد به نفس رفتاری، یعنی توانایی انجام دادن فعالیت ها..... ۶۲

علائم کمبود یا فقدان اعتماد به نفس عاطفی به شرح زیر می باشد:..... ۷۱

آیا این یک معجزه محسوب نمی شود؟..... ۷۶

کلام آخر:..... ۷۹

مقدمه :

اگر به وضعیت زندگی من با همه موفقیتی که بدست آوردم نگاه بیندازید، هرگز باور نمی‌کنید که در گذشته ذره‌ای اعتماد به نفس نداشته‌ام. در حقیقت من در گذشته زنی بدون هیچ گونه اعتماد به نفس و امنیت درونی بودم که سخت از تعقیب رویاهایش می‌ترسید و نمی‌دانست برای رسیدن به آن‌ها چه کاری باید انجام دهد به همین دلیل حرفه‌ی فعلی خود را تا سن ۳۰ سالگی شروع نکرده بوده و مدت بسیاری به طول انجامید تا منشأ اقتدار شخصی و اعتماد به نفس درونی خود را پیدا کردم و مجدداً زندگی‌ام را شروع کردم. به عنوان یک مشاور و آموزگار همیشه سوالاتی مانند سوال‌های ذیل از من پرسیده می‌شود.

چگونه به چنین اعتماد به نفس بالایی دست یافتید؟

برای تقویت اعتماد به نفس و خودباوری چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟

چه امری بیش‌ترین کمک را به شما کرده تا بتوانید اعتماد به نفس و ارزش شخصی‌تان را به دست آورید؟

جواب این سوال‌ها را می‌توانید در بین مطالب این کتاب کوچک اما مقتدر جست و جو کنید. راز زندگی کردن به همراه داشتن اعتماد به نفس نیز مانند دیگر حقیقت‌های این جهان بسیار آشکار و در عین حال عمیق است. فقط در صورتی می‌توانید منبع عظیم و بی انتهای نیرو و اقتدار درونی را در وجودتان فعال کنید و به زندگی خود مفهوم و آرامش ببخشید که طبیعت واقعی اعتماد به نفس را بشناسید و خوب درک کنید.

امیدوارم نوشته‌هایم برای شما کمکی باشد تا بتوانید خویشتن واقعی و گمشده‌ی خود را پیدا کنید. (باربارا دی آنجلس، کالیفرنیا)