

نیروی اعتماد به نفس

در تمامی عرصه های زندگی تان توقف ناپذیر،

مقاومت ناپذیر و باشهامت شوید

برایان تریسی

دکتر لیلی مشایخ



انتشارات لیوسا

Tracy, Brian

تریسی، برایان
نیروی اعتماد به نفس / برایان تریسی
۲۲۸ ص.

The Power of Self-Confidence

قدرت اعتماد به نفس

۴۴ت۶الف/BF575

۱۵۸

۳۲۸۱۳۶۲

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۱

■ تیراژ: ۳۰۰ نسخه

■ چاپ: ثمین

■ صحافی: ثمین

■ قیمت: ۷۸۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: نیروی اعتماد به نفس

■ نویسنده: برایان تریسی

■ مترجم: دکتر لیلی مشایخ

■ ویراستار: علی ابوطالبی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۰۱-۶



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،

(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

پلاک ۱۲، طبقه همکف.

فهرست

درباره‌ی نویسنده	۹
مقدمه	۱۳
فصل اول - مبانی اعتماد به نفس	۲۴
فصل دوم - نیت و اقتدار فردی	۴۲
فصل سوم - دستیابی به احاطه و صلاحیت	۷۰
فصل چهارم - بازی درونی اعتماد به نفس	۱۰۵
فصل پنجم - از توانایی‌هایشان به فتح خود بهره ببرید	۱۳۷
فصل ششم - غلبه بر مشکلات	۱۷۰
فصل هفتم - اعتماد به نفس در عمل	۱۹۶

مقدمه

هرگز هیچ جایگاه شکوهمندی به دست نیامده است مگر
به واسطه‌ی کسانی که جرئت داشته‌اند باور کنند چیزی در
درون آنها، بر شرایط محیطشان برتری دارد.

بروس بارتون^۱

به منطقه‌ی عاری از ترس خوش آمدید. در صفحات پیش رو شما
خواهید آموخت که چگونه اطمینان، شهامت و عزیمت را در تمامی
عرصه‌های زندگی خود رشد و گسترش دهید. شما چگونگی مواجهه با
بزرگ‌ترین چالش‌ها و فرصت‌های زندگی خود را، بدون ترس و در
کمال اطمینان از توانایی‌های خود برای تحقق آنچه در ذهن دارید، فرا
خواهید گرفت.

خبر خوش آنکه، شما به مدد استعدادها و درون‌داشت‌های طبیعی
خود توانایی‌های بالقوه و شگفت‌انگیزی برای پیشرفت و موفقیت و
کامیابی دارا هستید؛ که برای صد بار زیستن کافی خواهد بود. تنها چیزی
که میان شما و یک زندگی فوق‌العاده و دست‌یافتنی قرار گرفته است،
ترس شما — به هر شکل و صورت — است که در پایان این کتاب، این

ترس برای همیشه از وجود شما رخت برخواهد بست.

طی بیش از بیست و پنج سال من زندگی بسیاری از زنان و مردان موفق را بررسی کرده‌ام و همواره به دنبال خصوصیات و صفات مشترکی در ایشان بوده‌ام که موجب دستیابی آنها به موقعیت‌هایی بسیار بالاتر از میانگین افراد جامعه بوده است. من هزاران کتاب و مقاله و مطلب تحقیقاتی در مورد موفقیت خوانده‌ام و در نهایت به این نتیجه رسیده‌ام که صفت بنیادین برای کسب موفقیت در تمامی مراحل زندگی، اصل اعتماد به نفس است.

هر زن یا مردی که در زندگی به جایگاهی برتر دست یافته، همواره نسبت به افراد عادی از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار بوده است. زمانی که شما شخصیت خود را به درستی پرورش می‌دهید و به این خودباوری می‌رسید که به راحتی قادر به انجام هر کاری هستید، آینده‌ی شما حد و مرزی نخواهد داشت.

یک پرسش اساسی

خانمی که چندی پیش به یکی از برنامه‌های من گوش فرا داده بود، اخیراً در نامه‌ای خطاب به من نوشت که تنها یک جمله در طی این برنامه دیدگاه کلی او را نسبت به زندگی‌اش تغییر داده است. آن جمله تنها یک سؤال ساده بود: اگر می‌دانستید تنها یک آرزوی شما دست‌یافتنی است، بزرگ‌ترین آرزویی که جرئت می‌کردید در سر ببرورانید، چه بود؟

زمانی که او شروع به تکرار این سؤال در ذهن خود کرد، نگرش کلی‌اش نسبت به محدوده‌ی آنچه امکان‌پذیر می‌نمود، به طرز شگفت‌انگیزی گسترش یافت. او به روشنی دریافت که می‌خواهد