

دختران و اعتماد به نفس



هرگز اجازه ندهید اتفاقات بد،
روزتان را خراب کنند

نویسنده: لوری زلینگر

مترجم: روژین شاملو

سرشناسه: زلینگر، لوری. ۱۹۵۲ -
 عنوان و نام پدیدآور: دختران و اعتمادبه نفس / نویسنده: لوری زلینگر؛
 تصویرگر: جنیفر کالیس؛ مترجم: روزین 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
 شناسه افزوده: کالیس، جنیفر، تصویرگر
 شناسه افزوده: شاملو، روزین، ۱۳۶۳ - ، مترجم
 رده بندی کنگره: BF ۵۷۵/ع۲۳/۸۳ ۱۳۹۳
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۳۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۰۳۷۴۷

www.ketab.ir



دختران و اعتمادبه نفس

نویسنده: لوری زلینگر
 تصویرگر: جنیفر کالیس
 مترجم: روزین شاملو
 ویراستار: مولود موسوی
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۵۵-۸۷-۲
 چاپ ششم: ۱۴۰۱
 تعداد: ۲۰۰۰ نسخه
 لیتوگرافی: تارنگ
 چاپ و صحافی: صنوبر
 قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

انتشارات گام: ۰۲۱-۸۸۴۹۴۰۹۱
 صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۳۳۵۴

پیش گفتار

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

اینها روزهای بد زندگی هستند که برای هر کسی پیش می آیند.
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 در باره خودتان چه نظری دارید و توانایی های خود
را چگونه ارزیابی می کنید. به این می گویند اعتماد به نفس.

وقتی اعتماد به نفس شما زیاد است، یک روز خوب از آنچه که هست
بهتر می شود و یک روز وحشتناک تبدیل به یک روز بد می گردد، ولی
وقتی اعتماد به نفس شما پایین است، یک روز خوب چنگی به دل
نمی زند و یک روز بد، از آنچه که هست هم بدتر می شود.

در این کتاب، شما متوجه تفاوت دیدگاه افرادی که اعتماد به نفس
بالا و یا اعتماد به نفس پایین دارند می شوید. شما یاد می گیرید
اگر اعتماد به نفس پایینی دارید، چگونه آن را تقویت و حفظ
کنید. شما با یادگیری و استفاده از راهنمایی های این
کتاب، می توانید 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 می‌آید؟
- ۱۶ می‌توانم اعتماد به نفس خود را تغییر بدهم؟

همه چیزهایی که باید درباره خودتان بدانید ۱۹

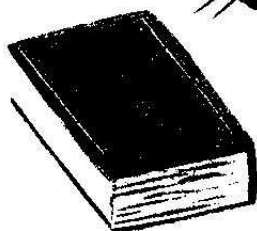
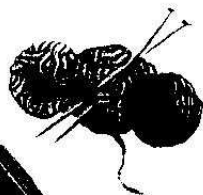
- ۲۰ یکی بود یکی نبود...
- ۲۳ شما تغییر کرده‌اید و این چیز خوبی است!
- ۲۴ احساس هم تغییر می‌کند
- ۲۵ تحریف واقعیت
- ۲۷ مراقب ذهن خود باشید
- ۳۲ فکر کردن به آینده
- ۳۴ آیا خجالت مانع شماست؟
- ۳۵ آزمون آیا شما خجالتی هستید؟
- ۳۸ ای وای!
- ۴۰ من می‌توانم!



گاهی هم قضیه از دیگران اب می‌خورد ۴۱

- ۴۲ اعتماد به نفس از خانه شروع می‌شود
- ۴۴ توقعات جدید
- ۴۶ صحبت با والدین
- ۴۸ پیوندهای دوستانه
- ۴۹ دوستی‌های اصیل
- ۵۳ آزمون چقدر صمیمی هستید؟
- ۵۶ دوست‌یابی
- ۵۸ مراقب دشمنان دوست‌ها 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 رویارویی 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 تنها 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 می توانید انجام بدهید!

