

بسم الله الرحمن الرحيم

۱۰۰ راهکار افزایش اعتماد به نفس خود

100 ways to boost your self
confidence

مترجم:

نادیا یوسف زاده عادل



سرشناسه: گلداسمیت، بارتون Goldsmith, Barton

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ راهکار افزایش اعتماد به نفس خود/ بارتون گلداسمیت؛ مترجم نادیا یوسفزاده عادلی.

مشخصات نشر: تبریز: سوار آفتاب، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۱۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۵۲-۱۰-۱

وضعیت فهرست: فیبا نویسی

یادداشت: عنوان اصلی: ۱۰۰ ways to boost your self-confidence : believe in yourself and others will too

یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف با عناوین و مترجمان متفاوت ترجمه و منتشر شده است.

عنوان گسترده: صد راهکار افزایش اعتماد به نفس خود.

موضوع: اعتماد به نفس Self-confidence

شناسه افزوده: یوسفزاده عادلی، نادیا. ۱۳۷۶ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۱۵۷۷

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب: ۱۰۰ راهکار افزایش اعتماد به نفس خود

مؤلف: دکتر بارتون گلداسمیت: Barton Goldsmith, PHD

مترجم: نادیا یوسفزاده عادلی

ناشر: انتشارات سوار آفتاب

سال و محل چاپ: چاپ اول پائیز سال ۱۴۰۱ تبریز

تعداد صفحات: ۲۱۴

بهاء: ۸۰۰۰۰۰ ریال

شماره شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۵۶۵۲ - ۱۰ - ۱ IBSN:

نوبت چاپ: اول تابستان ۱۴۰۱

قطع: وزیری - تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

لیتوگرافی - چاپ: واژه - کوثر

ویراستار و صفحه آراء: احد سوار شاهمرسی



فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
مقدمه: اعتماد به نفس همیشه در جایی نهفته است.....	۱۱.....
۱. ۱۰ اعتماد ساز فوری.....	۱۳.....
۲. منفی بافی اعتماد به نفس را می کشد.....	۱۵.....
۳. فشار از طریق ناراحتی.....	۱۸.....
۴. راز خوشبختی.....	۲۰.....
۵. با خود صبور باشید.....	۲۲.....
۶. آماده باشید.....	۲۴.....
۷. تشخیص قدرتمندتر از پول است.....	۲۶.....
۸. ترس های خود را بپذیرید.....	۲۸.....
۹. پیدا کردن یک مربی.....	۳۰.....
۱۰. تعمیر ماشین.....	۳۲.....
۱۱. شفافیت باعث ایجاد اطمینان می شود.....	۳۴.....
۱۲. برای ایده های جدید پذیرا باشید.....	۳۵.....
۱۳. اشراف.....	۳۶.....
۱۴. پایه های محکم.....	۳۸.....
۱۵. هوش چندگانه.....	۴۰.....
۱۶. به خودت وابسته باش.....	۴۲.....
۱۷. مانند دوچرخه سواری.....	۴۳.....

۱۸. آیا نیاز است یا خواستن؟ ۴۵
۱۹. شجاعت واقعی ۴۷
۲۰. اعتماد به نفس پوست گوسفند ۴۸
۲۱. انجام غیر ممکن ۵۰
۲۲. انزوا خطرناک است ۵۳
۲۳. زندگی خوب ۵۵
۲۴. مردم پیشرفت می کنند ۵۷
۲۵. قدرت تفکر مثبت ۵۹
۲۶. تعلل ۶۱
۲۷. به جای واکنش پاسخ دهید ۶۳
۲۸. قدرت درمان شوخ طبعی ۶۵
۲۹. گل رز را بو کنید - همین حالا! ۶۷
۳۰. تمرین ذهنی ۶۹
۳۱. بهتر رفتار کنید و احساس خوب کنید ۷۰
۳۲. گیک درونی خود را بیایید ۷۱
۳۳. آن را برطرف کرده و احساس کنید ۷۳
۳۴. این را تصویر کنید ۷۵
۳۵. حفظ مجله اعتماد ۷۷
۳۶. جهان متحد شماست ۷۸
۳۷. بر تفکر خود نظارت کنید ۸۰

۳۸. سطح پشتیبانی خود را بالا ببرید..... ۸۲
۳۹. عشق را احساس کنید..... ۸۵
۴۰. شکل دهید..... ۸۷
۴۱. به درون خود اعتماد کنید..... ۸۹
۴۲. جشن پیروزی های کوچک..... ۹۱
۴۳. دایره اعتماد..... ۹۳
۴۴. نوشتن شفا می دهد..... ۹۵
۴۵. با بالا بردن صدا خود را پایین نیاورید..... ۹۷
۴۶. بدون اضطراب؟ ممکن نیست..... ۹۹
۴۷. هنگام گرفتاری کمک کنید..... ۱۰۱
۴۸. دیگران چگونه اعتماد به نفس خود را ایجاد کرده اند..... ۱۰۳
۴۹. تحلیل افراد متوسط..... ۱۰۶
۵۰. هیچ کس همه پاسخ ها را ندارد..... ۱۰۸
۵۱. چیزهای آموخته شده از مادران..... ۱۱۱
۵۲. از رقابت تا حسادت..... ۱۱۳
۵۳. اعتماد خلاق..... ۱۱۵
۵۴. حل مکالمات دشوار..... ۱۱۷
۵۵. آن بلیط..... ۱۲۱
۵۶. حذف نظرات انتقادی..... ۱۲۳
۵۷. تقویت کننده..... ۱۲۶

۵۸. می توانید قلب کنید..... ۱۲۸
۵۹. قدرت داخلی..... ۱۳۰
۶۰. روشنگری: این فقط برای گوروهای دیگر نیست..... ۱۳۲
۶۱. یاد بگیرید که خودتان را دوست داشته باشید..... ۱۳۴
۶۲. قدر خودتان را بدانید..... ۱۳۶
۶۳. انرژی دارید؟..... ۱۳۸
۶۴. از خودگذشتگی ارزش خود را افزایش می دهد..... ۱۴۰
۶۵. اعتماد به خود..... ۱۴۱
۶۶. به طور موثر احساسات را بیان کنید..... ۱۴۲
۶۷. اثر پروانه ای..... ۱۴۴
۶۸. انگیزه: آن را بیابید و نگه دارید..... ۱۴۶
۶۹. نگرش قدردانی..... ۱۴۸
۷۰. آمادگی عاطفی در محل کار..... ۱۵۰
۷۱. شما شگفت انگیز به نظر می رسید..... ۱۵۱
۷۲. راه اعتماد به نفس را ببخش..... ۱۵۳
۷۳. پیاموید اولین روز هفته را دوست داشته باشید..... ۱۵۴
۷۴. هرگز رفتار غیرقابل قبول را نپذیرید..... ۱۵۷
۷۵. برنامه جایگزین..... ۱۵۷
۷۶. تمرین ، تمرین ، تمرین..... ۱۶۰
۷۷. تحت مالکیت آنچه می خواهید نباشید..... ۱۶۱

۷۸. استعداد خود را بالا ببرید..... ۱۶۳
۷۹. اندیشه های دوم..... ۱۶۴
۸۰. دوستان به عنوان خانواده..... ۱۶۶
۸۱. توانایی های خود را بشناسید..... ۱۶۸
۸۲. عزم و اراده راه حل است..... ۱۷۰
۸۳. ترک دروغ..... ۱۷۲
۸۴. چوب و سنگ..... ۱۷۵
۸۵. لکه های کوچک روشن..... ۱۷۷
۸۶. مقابله با ناامیدی..... ۱۷۹
۸۷. کمال به موقع می آید..... ۱۸۱
۸۸. اجازه ندهید سن شما را بترساند..... ۱۸۳
۸۹. تلاش بیش از حد..... ۱۸۵
۹۰. هرگز اجازه ندهید مدرسه مانع تحصیلات شما شود..... ۱۸۶
۹۱. یافتن بهترین ها در دیگران..... ۱۸۷
۹۲. (انگار) عمل کنید..... ۱۹۱
۹۳. تفکر خود را تغییر دهید..... ۱۹۳
۹۴. آداب دستاورد..... ۱۹۵
۹۵. احساسات واقعیت نیستند..... ۱۹۷
۹۶. ریسک پذیری قدرت را نشان می دهد..... ۲۰۰
۹۷. مجموع کل..... ۲۰۱

باسمه تعالی

مقدمه

اعتماد به نفس همیشه در جایی نهفته است.

فرد هر زمان که فکر می کند ، می اندیشد و رویاها می بیند ، رشد می کند. ایده ها ، بازتاب ها و حتی افکار تصادفی شما می تواند اعتماد به نفستان را تقویت کند ، اما شما باید از آنها آگاه باشید تا از مزایای کامل آن بهره مند شوید.

تحقیقات نشان می دهد که مغز انسان می تواند به طور همزمان از پنج تا نه چیز فکر کند، بنابراین می تواند جدا کردن و شناسایی افکار ایجاد اعتماد به نفس از آنهایی که به نفع شما نیستند ، کمی چالش برانگیز باشد.

درک اینکه در درون خود اعتماد به نفس دارید ، حتی اگر مدتی مخفی شده باشد ، اولین قدم برای تقویت می باشد. تصمیم بر حفظ و تمرکز بر اعتماد به نفس مورد بعدی است. با پیدا کردن آن ، قادر خواهید بود از آن استفاده کنید.

برای بسیاری از کسانی که با شک زندگی می کنند ، یا در شرایط چالش برانگیز هستند ، باور اینکه حتی قادر به احساس اعتماد به نفس باشند، می تواند مشکل باشد. توصیه می کنم اگر چنین احساسی دارید زمانی آرامش را پیدا می کنید که به شما کمک می کند ببینید که در درون شما یک یا دو فکر غیرعادی نهفته است. و این تنها چیزی است که شما برای رسیدن به آن مرحله ی بعد نیاز دارید.

برای رسیدن به این نقطه می توان به یاد آوردن زمانی که احساس خوبی نسبت به خود و زندگی خود داشتید ، کمک کند. اینها خاطرات مطمئنی هستند و همه

می دانیم که اگر قبلاً این کار را کرده اید ، می توانید دوباره آن را انجام دهید. انعکاس موفقیت های گذشته و اجازه دادن به خود برای احساسات مثبت همراه با آنها به شما کمک می کند تا توانایی بیشتری برای اعتماد به نفس خود ایجاد کنید زیرا شما نه تنها آرزو نمی کنید و امیدوار هستید که واقعاً فردی بوده اید و می توانید از خود مطمئن باشید.

موفقیت های کوچک ، غرور و اطمینان مانند بذرها هستند: اگر آنها را بکارید ، کمی نور خورشید و آب به آنها بدهید (یا در این مورد کمی زمان و فکر کنید) ، احساس بهتری نسبت به خودتان و کاری که انجام می دهید خواهید داشت. حتی اگر این تمرین شامل بلند کردن وزنه یا حتی پوشیدن کفش ورزشی شما باشد، این تمرین برای احساسات شما است در ابتدا اکثر مردم تا حدی اکراه دارند ، زیرا این قلمرو نامطلوب است که همیشه لمس اضطراب ایجاد می کند. ناراحتی خود را پشت سر بگذارید و در واقع روی شناسایی کار کنیدجایی که اعتماد به نفس شما در آن نهفته است وظیفه ای است که پس از اتمام آن شکرگزار خواهید بود که آن را به عهده گرفته اید وقتی با این واقعیت برخورد کنید که می توانید خود را باور داشته باشید زیرا قبلاً آن را داشته اید ، زندگی شما کمی آسان تر و به احتمال زیاد بسیار جالب تر می شود. اعتماد به نفس تسلط بر جهان نیست ، بلکه لذت بردن از جهان تا حد ممکن است. این کار زیاد طول نمی کشد و شما آن را در قلب و روح خود دارید ، بنابراین کمی وقت بگذارید و به دنبال آن باشید. من فکر می کنم شما از آنچه پیدا می کنید از خودتان راضی تر خواهید بود.