

۲۵۲۹۵۱

راز اعتماد به نفس برای دختران

خطر کردن، اشتباه کردن و تبدیل شدن به خود
شگفت‌انگیز، بی نقص و قدرتمند

کتی کی - کلیر شیپمن

عسل نیکفلاح



تهران، چیتگر، میدان
دریاچه، خیابان جوزانی
غربی، خیابان هیرمند،
خیابان هراز، برج صدف
B3 غربی، واحد ۵۸

تلفن: ۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

THE CONFIDENCE CODE FOR GIRLS

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
Kay, Katty کی، کتی
راز اعتماد به نفس برای دختران / کیتی کی، کلر شیپمن، [جیل الین رایلی]؛ ترجمه‌ی عسل نیک‌فلاح.

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شاپک
تهران: ادبیات معاصر، ۱۴۰۱.
۲۰۸ ص.: مصور؛ ۵/۱۴/۵ س.م.
978-622-5827-12-7

وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
فیبیا
عنوان اصلی: The confidence code for girls : taking amazingly risks, messing up, & becoming your imperfect, totally powerful self, c2018.

موضوع
دختران -- روانشناسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
Girls -- Psychology -- Juvenile literature
اعتماد به نفس -- ادبیات کودکان و نوجوانان

شیپمن، کلر، ۱۹۶۲ - م. Shipman, Claire
رایلی، جیل الین Riley, Jill Ellyn
نیک‌فلاح، عسل، ۱۳۶۵ -
۷۷۷HQ
۱۵۸
۸۹۳۶۳۴۱
فیبیا
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی

www.ketab.ir

راز اعتماد به نفس برای دختران

نوشته‌ی: کتی کی - کلیر شیپمن

ترجمه‌ی: عسل نیک‌فلاح

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: ششم ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۷ - ۱۲ - ۵۸۲۷ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۱۸۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

یادداشت نویسنده	۹
آنچه می‌توانید انتظار داشته باشید	۱۲
بخش ۱: کلید اعتماد به نفس	۱۵
فصل ۱: چم و خم اعتماد به نفس	۱۷
فصل ۲: تجارت پرخطر	۳۰
فصل ۳: شکست افسانه‌ای	۴۶
فصل ۴: تبدیل شدن به یک منتقد فرهنگ	۶۱
بخش ۲: اعتماد به نفس از درون و بیرون	۷۹
فصل ۵: شما و ذهن شما	۸۱
فصل ۶: دوستی‌های مطمئن	۱۰۶
فصل ۷: راهنمای دختران دارای اعتماد به نفس برای استفاده از صفحه‌ی نمایش ...	۱۲۸
بخش ۳: خود با اعتماد به نفس	۱۴۵
فصل ۸: کنار گذاشتن عادت کمال‌گرایی	۱۴۷
فصل ۹: خود واقعی بودن	۱۶۴
فصل ۱۰: تبدیل شدن به یک دختر عمل‌گرا	۱۸۱
فصل ۱۱: کد اعتماد به نفس خود را ایجاد کنید	۱۹۶
درباره‌ی نویسندگان	۲۰۵

یادداشت نویسنده



کتی^۲



کلیر^۱

به احساسی که از انجام شجاعانه‌ی یک کار ایجاد می‌شود فکر کنید. انرژی باورنکردنی‌ای که از انجام کاری که می‌دانید آسان نیست حاصل می‌شود. چیزی که آن را اعتماد به نفس می‌نامیم.

اعتماد به نفس به شما قدرت می‌دهد که خودتان باشید و آنچه می‌خواهید را انجام دهید، حتی اگر ترسناک به نظر برسد. اعتماد به نفس چه حسی دارد؟ ما

1. Claire

2. Katty

برای نوشتن این کتاب با ده ها دختر در سنین مختلف صحبت کردیم و به نتایج زیر رسیدیم:



چند سال پیش کتابی درباره ی زنان و اعتماد به نفس نوشتیم و زمانی که تبدیل به یک کتاب پرفروش شد، متوجه شدیم که تعداد زیادی از زنان می خواهند درباره ی این منبع انرژی باورنکردنی بیشتر بدانند و زندگی جسورانه تر و باثبات تری داشته باشند. تحقیقاتی که انجام دادیم چیزهای بسیار جالبی به ما آموخت، برای مثال این که حتی موش ها هم اعتماد به نفس دارند و دانشمندان می توانند آن را اندازه گیری کنند! اما مهم ترین دستاورد ما رمزگشایی کد اعتماد به نفس بود. به عبارت دیگر، یاد گرفتیم که چگونه آن را ایجاد کنیم.

اکنون مشتاق هستیم که این کد را با شما به اشتراک بگذاریم. محققان دریافته اند که کودکی و نوجوانی بهترین زمان برای ایجاد اعتماد به نفس است. این کتاب شامل داستان ها، آزمون ها، تصاویر و مطالب سرگرم کننده ی دیگر است. همچنین لازم به ذکر است که تمامی مطالب کتاب بر اساس آخرین یافته های برجسته ترین دانشمندان و متخصصان جهان است.

ایمانی^۱، کایلا^۲ و الکس^۳ سه شخصیتی که در راهروی مدرسه با آن‌ها ملاقات کردید را به خاطر بسپارید. هر سه می‌توانند به تقویت اعتماد به نفس شما کمک کنند. احتمالاً متوجه شده‌اید که آن‌ها نگران به نظر می‌رسند و از امتحان چیزهای جدید هراس دارند. این سه شخصیت در سراسر کتاب حضور خواهند داشت. ما از آن‌ها و شما می‌خواهیم وقتی با چالش‌های زندگی روبه‌رو می‌شوید به جای «به هیچ وجه» بگویید «چرا که نه؟»



هشدار: اعتماد به نفس اعتیادآور است. وقتی طعم آن را می‌چشید، دیگر نمی‌توانید رهايش کنید. اجازه دهید شروع کنیم. به زودی می‌آموزید که کد اعتماد به نفس خود را بسازید و کارهایی را انجام دهید که حتی تصورش را هم نمی‌کردید.

1. Imani

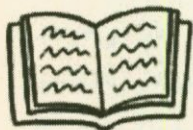
2. Kayla

3. Alex

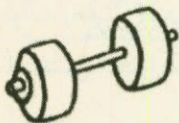
آنچه می‌توانید انتظار داشته باشید



دختران عمل کن:
دخترانی که به اعتماد به نفس خود اجازه‌ی ابراز وجود داده
و کارهای شگفت‌انگیزی انجام داده‌اند



اعتماد به نفس از نمای نزدیک:
روایات واقعی از چالش‌های دخترانی که در تلاش برای
ایجاد اعتماد به نفس هستند. اسامی واقعی نیست.



آماده‌سازی:
فعالیت‌هایی که می‌خواهیم وقتی کتاب را کنار گذاشتید
برای بالا بردن اعتماد به نفس خود امتحان کنید.



آزمون‌های اعتماد به نفس:
این بازی‌های فکری بر اساس آنچه دختران و کارشناسان
به ما گفته‌اند شکل گرفته‌اند و می‌توانند مغز شما را برای
داشتن اعتماد به نفس بیشتر آموزش دهند.



معمای اعتماد به نفس:

پرسش‌های گسترده و گیج‌کننده‌ای که لزوماً پاسخ مشخصی ندارند و پاسخ‌دهی به آن‌ها بسیار چالش‌برانگیز است.

نقل قول‌ها:



نقل قول‌های واقعی از دختران واقعی (برای ترغیب شما به فکر کردن یا لبخند زدن).

نوبت شما:



چیزهایی که می‌خواهیم به آن‌ها توجه کنید.

www.ketab.ir