

تقویت اعتماد به نفس

رهنمودی برای رسیدن به موفقیت قطعی

در این کتاب خواهید آموخت:

۱. بیاموزید خطر متحول شدن را بپذیرد و بر ترس خود غلبه کنید.
۲. مثبت اندیشی خود را گسترش دهید.
۳. الگوهای فکری منفی را به گونه‌ای مثبت تغییر دهید.
۴. چگونه برای رسیدن به موفقیت اقدام کنید.

نویسنده

کانی پالا دینو Ph.D

برگردان

صفورا شعلایی

Palladino, Connie D. پالادینو، کانی دی.

تقویت اعتماد به نفس: رهنمودی برای رسیدن به موفقیت قطعی / نویسنده کانی

پالادینو؛ برگردان صفورا شهلائی.

تهران؛ نسل نواندیش، ۱۳۸۶.

۱۶۰ص: جدول.

...سری کتاب‌های ۵۰ دقیقه‌ای کاربردی.

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۶۲۴-۶

فیپا

Developing self- esteem: a guide for positive success, عنوان اصلی:

Revised edition, 1994

اعتماد به نفس.

شهلائی، صفورا، ۱۳۶۱- مترجم.

۱۳۸۶ پ ۱۶ الف ۵۷۵/BF

۱۵۸/۱

۱۱۴۸۴۰۳

مشخصات کتاب

تقویت اعتماد به نفس

رهنمودی برای رسیدن به موفقیت قطعی

نویسنده: کانی پالادینو Ph.D

مترجم: صفورا شهلائی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

ویراستار: حمیده رستمی

بازخوانی نهایی متن: زهرا صفاری

ناشر: نسل نواندیش

طراح جلد: مهسا آتش‌بیز

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۸۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۶۲۴-۶

ISBN: 978-964-412-624-6

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۱۲

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد) - بعد از میرعماد - برج گل‌دیس

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

تقویت اعتماد به نفس

اهداف آموزشی این کتاب در زیر آورده شده است. این اهداف بدین منظور در اینجا یادآوری شده اند که شما خواننده‌ی عزیز را با مهم‌ترین و اساسی‌ترین موضوعات و مطالب این کتاب آشنا کند.



اهداف آموزشی

۱. توضیح چگونگی تأثیرات اعتماد به نفس بر نحوه‌ی نگرش و عملکرد شخصی
۲. ارائه‌ی راهکارهایی برای تقویت اعتماد به نفس
۳. کمک به کودکان جهت تقویت و افزایش اعتماد به نفس در آن‌ها

«ارزیابی و سنجش میزان پیشرفت شما»

علاوه بر اهداف آموزشی و مطالب و تمرین‌های درسی، آزمون جداگانه‌ای نیز به منظور ارزیابی و سنجش میزان پیشرفت شما طراحی شده که تمامی مطالب مطرح در این کتاب را در بر می‌گیرد و میزان یادگیری و پیشرفت شما را نیز مورد سنجش قرار می‌دهد. این آزمون که حاوی ۲۵ پرسش چهار گزینه‌ای و همچنین سؤالات «درست - غلط» است، خواننده را قادر خواهد ساخت تا میزان یادگیری و پیشرفت خود را «خودتان» ارزیابی کند. به منظور سفارش این آزمون می‌توانید با شماره‌ی تلفن ۷۴۷۷-۴۴۲-۸۰۰-۱ تماس بگیرید و درخواست کنید تا ارتباط شما را با بخش «خدمات فروش» برقرار کنند.

این آزمون‌ها هرگز نباید بدون اجازه‌ی رسمی و کتبی از انتشارات نسل نو اندیش، در هیچ‌یک از فرایندهای گزینش و استخدام کارمندان شرکت‌ها، ادارات یا مؤسسات مورد استفاده قرار گیرند.

عنوانی دیگر از مجموعه‌ی:

«کتاب‌های نازک ۵۰ دقیقه‌ای»

مطالعه‌ی این کتاب را ظرف تنها ۵۰ دقیقه به پایان خواهید برد. «کتاب‌های نازک ۵۰ دقیقه‌ای» به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا ظرف مدتی کوتاه (فقط ۵۰ دقیقه!) به طرز بسیار عملی و مؤثر، مهم‌ترین و کاربردی‌ترین مطالب را درباره‌ی عنوان انتخابی خود بیاموزید. این مجموعه‌ی جالب و متنوع که بیش از ۲۰۰ عنوان و موضوع را در برمی‌گیرد، به طرز دوستانه، ساده و عملی - یا به عبارتی «کارگاه گونه» - مطالب مورد نظر را به شما آموزش خواهد داد. این کتاب‌ها کاملاً «خودآموز» است، به طوری که می‌توانید به میل و سلیقه و سرعت دلخواه خود، آن را مطالعه کنید و تمرین‌های عملی و آموزنده‌اش را انجام دهید. هر یک از عناوین این مجموعه فقط به یک موضوع می‌پردازد، فقط یک هدف آموزشی را دنبال می‌کند و حاوی یک آزمون استاندارد و بسیار حرفه‌ای است تا به کمک آن، میزان یادگیری و پیشرفت خود را نیز ارزیابی کنید. بیش از ۲۰ میلیون نفر در سرتاسر دنیا، از عناوین این مجموعه در زندگی فردی و اجتماعی و نیز شغل، کار و تحصیلات خود استفاده کرده و از آن بهره‌مند شده‌اند.

این کتاب نازک ۵۰ دقیقه‌ای به گونه‌ای طراحی شده است که باید هنگام مطالعه‌ی آن یک «مداد» در دست داشته باشید. این کتاب درسی و در عین حال کتابچه‌ی تمرین فوق‌العاده‌ای است برای آموختن به روش «خودآموز» و نیز تدریس در کلاس‌ها و

دوره‌های آموزشی. حق چاپ و تکثیر آن محفوظ و متعلق به انتشارات «نسل نو اندیش» است و هرگونه فتوکپی یا تکثیر آن به روش‌های دیگر، بدون اجازه‌ی کتبی و رسمی از انتشارات نسل نو اندیش پیگرد قانونی دارد. لذا اطمینان حاصل کنید که برای هر یک از شرکت کنندگان این گونه دوره‌های آموزشی باید یک نسخه‌ی جداگانه سفارش داده شود. برای سفارش‌های با تعداد بالا (جهت شرکت‌ها و ادارات دولتی و نیز مؤسسات) تخفیف ویژه در نظر گرفته خواهد شد.

تلفن مرکز پخش انتشارات نسل نو اندیش: ۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۰۲۱

درباره‌ی این کتاب:

این کتاب کاربردی و بر مبنای واقعیات به گونه‌ای طراحی شده است تا الهام بخش شما باشد که عقاید و راهکارهای جدید را امتحان کنید. اگر تمرین‌های پیشنهاد شده را به کار ببرید و به‌دقت مطالب آن را مطالعه کنید، می‌توانید بر میزان موفقیت‌های خود بیفزایید و اعتماد به نفس خود را در شغل و زندگی شخصی‌تان افزایش دهید. اعتماد به نفس یک ویژگی شخصی است که هر کس خود را متعهد کند وظایفی را در جهت اصلاح و رشد شخصی انجام دهد، می‌تواند اعتماد به نفس خویش را بالا ببرد. تمرین‌ها و مفاهیم این کتاب توسط صدها نفر در کارگاهی تحت عنوان «خود باوری و خلق بهترین‌ها» انجام شده است. بازخوردها و نظریات آن‌ها در این کتاب گنجانده شده است. در نتیجه خط مشی و روشی کاربردی و واقعی را جهت بهینه سازی اعتماد به نفس ارائه می‌دهد.

اعتماد به نفس پلی است بین آنچه هستید و آنچه انجام می‌دهید. شخصی که از اعتماد به نفسی بالا برخوردار است آموخته است که چه چیزی در زندگی اهمیت دارد. فردی دارای عزت نفس بالا، با احساساتی چون گناه، ترس یا عدم اعتماد به نفس بیگانه است و خود را دست کم نمی‌گیرد. چنین فردی بدون چشم پوشی از ارزش‌ها و اصول اخلاقی، می‌تواند انتخاب کند و مسؤولیت کارهایش را بر عهده گیرد.

فهرست مطالب

| | |
|----|---|
| ۱۵ | فصل اول. چگونه خود و دیگران را باور کنیم..... |
| ۱۷ | بخش اول..... |
| ۱۷ | اعتماد به نفس چیست؟..... |
| ۱۹ | از نظر شما اعتماد به نفس چه تعریفی دارد؟..... |
| ۲۳ | آیا اعتماد به نفس با موفقیت در ارتباط است؟..... |
| ۲۶ | چکیده ای از ارزشیابی شغلی و شخصی..... |
| ۲۸ | هر کسی چه نقابی بر چهره دارد؟..... |
| ۳۱ | اعتماد به نفس پایین؟ چرا؟..... |
| ۳۱ | چقدر اعتماد به نفس شما بالا است؟..... |
| ۳۳ | شما منحصر به فرد هستید..... |
| ۳۵ | خلاصه..... |
| ۳۷ | بخش دوم..... |
| ۳۹ | خطر تغییر و تحول را بپذیرید و بر ترس غلبه کنید..... |
| ۴۰ | چه مواردی در تغییر و تحول دخالت دارند؟..... |
| ۴۲ | مورد اول..... |
| ۴۴ | مورد دوم..... |
| ۴۴ | هنگامی که رفتارها و الگوهای قدیمی برای مدت زیادی مؤثر واقع نشوند..... |
| ۴۵ | نظریات:..... |
| ۴۶ | مورد سوم..... |
| ۴۶ | وقتی فرد احساس می کند مورد تشویق و حمایت قرار گرفته است..... |
| ۴۷ | مورد چهارم..... |
| ۴۷ | وقتی فرد موفقیت را در تعیین اهداف می داند..... |
| ۴۸ | مورد پنجم..... |
| ۴۸ | وقتی فرد بهتر درک می کند که کیست و می تواند برای توانایی های ارزش قابل شود..... |
| ۴۹ | دیگران چه کار کرده اند که اعتماد به نفسشان افزایش یافته است؟..... |
| ۵۱ | چهار شیوهی غلبه بر ترس..... |
| ۵۱ | خلاصه..... |
| ۵۸ | بخش سوم..... |
| ۵۸ | خلق باورهای مثبت..... |
| ۵۹ | مثبت اندیشی در محل کار..... |
| ۶۲ | بیاموزید الگوی فکری منفی اطرافتان را تغییر دهید..... |
| ۶۴ | بیاموزید روابطتان را با دیگران بهبود ببخشید..... |
| ۶۵ | بیاموزید روابطتان را با دیگران بهبود ببخشید..... |
| ۶۷ | بیاموزید که سیستم حمایتی خود را در محیط کار توسعه دهید..... |
| ۶۹ | توسعه ی پیشرفت های شغلی شما..... |
| ۷۰ | تعادل را در زندگی تان برقرار کنید..... |
| ۷۰ | رهنمود:..... |
| ۷۱ | برقراری تعادل در خانه!..... |
| ۷۳ | ده کلید افزایش اعتماد به نفس در کودکان..... |
| ۷۶ | زمانی را به خودتان اختصاص دهید..... |
| ۷۸ | خود را باور داشته باشید و آن را در خود به وجود آورید!..... |
| ۷۸ | رهنمود..... |
| ۷۹ | خلاصه..... |
| ۸۰ | مواردی که باید به خاطر بسپارید..... |
| ۸۱ | فصل دوم. باید چه کار کنید تا آنچه می خواهید به واقعیت بپیوندد..... |
| ۸۳ | بخش چهارم..... |
| ۸۳ | توانایی های قابل عرضه در شغلان را شناسایی کنید..... |
| ۸۶ | تمرین ۱..... |
| ۸۷ | تمرین ۲..... |
| ۸۷ | شما کیستید؟..... |

| | |
|-----|---|
| ۸۷ | نقاط قوت شخصیت شما..... |
| ۸۷ | رهنمود:..... |
| ۸۹ | تمرین ۳..... |
| ۸۹ | علایق شما..... |
| ۹۳ | تمرین ارزش‌ها..... |
| ۹۵ | تمرین ارزش‌ها - خلاصه..... |
| ۹۶ | تمرین ۵..... |
| ۹۶ | فهرست ارزیابی عملکرد شما..... |
| ۱۰۰ | فهرست ارزیابی عملکرد شما (خلاصه)..... |
| ۱۰۰ | امتیاز..... |
| ۱۰۱ | تمرین ۶..... |
| ۱۰۱ | فهرست ارزیابی شغلی شما..... |
| ۱۰۳ | برآورد آینده..... |
| ۱۰۴ | تمرین هفت..... |
| ۱۰۴ | توانایی‌های مهارتی شما..... |
| ۱۰۵ | شرح مهارت..... |
| ۱۰۸ | خلاصه‌ی توانایی‌های مهارتی..... |
| ۱۱۲ | تمرین ۸..... |
| ۱۱۲ | راه‌ها و شیوه‌های رسیدن به موفقیت..... |
| ۱۱۴ | د. شیوه‌ی فضیلتی..... |
| ۱۱۶ | توانایی‌های قابل عرضه در شغل‌تان را بررسی کنید..... |
| ۱۱۶ | فهرست ارزیابی عملکرد..... |
| ۱۱۷ | رهنمود:..... |
| ۱۲۲ | توانایی‌های شخصی..... |
| ۱۲۵ | برای رسیدن به موفقیت خود را آماده کنید..... |
| ۱۲۵ | رهنمود..... |
| ۱۲۶ | خلاصه..... |
| ۱۲۷ | بخش پنجم..... |
| ۱۲۷ | رویا بردازی کنید..... |
| ۱۲۸ | بیاموزید چگونه برای رسیدن به موفقیت «رویا بردازی» کنید..... |
| ۱۳۰ | دفتر یادداشت روزانه تهیه کنید..... |
| ۱۳۱ | رویا، رؤیا، رؤیا..... |
| ۱۳۱ | دوست دارید چه سمتی در حرفه / شغل‌تان داشته باشید؟..... |
| ۱۳۲ | تعریف شما از خودتان چیست؟..... |
| ۱۳۲ | تعریفی از حالا تا پنج سال آینده..... |
| ۱۳۳ | تعریفی از حالا تا پنج سال آینده..... |
| ۱۳۴ | خلاصه..... |
| ۱۳۴ | بخش ششم..... |
| ۱۳۵ | بخش ششم..... |
| ۱۳۵ | از رویاها تا واقعیت..... |
| ۱۳۶ | تصمیم، تصمیم، تصمیم..... |
| ۱۳۷ | تصمیم‌گیری شخصی..... |
| ۱۳۸ | چگونه برای رسیدن به موفقیت برنامه‌ریزی کنید..... |
| ۱۴۲ | تقویم‌های هدف..... |
| ۱۴۳ | فهرست هفتگی..... |
| ۱۴۵ | هشت توصیه‌ی سودمند برای مدیریت زمان..... |
| ۱۴۹ | به‌خاطر داشته باشید..... |
| ۱۵۰ | برای رسیدن به موفقیت دست به کار شوید..... |
| ۱۵۱ | هرگز، هرگز ناامید نشوید!..... |
| ۱۵۴ | فهرست کارهای انجام‌دانی..... |
| ۱۵۵ | خلاصه..... |
| ۱۵۷ | فصل سوم، خلاصه و ضمیمه..... |
| ۱۵۹ | برنامه‌ی عملی اعتماد به نفس شما:..... |
| ۱۶۰ | حرف آخر..... |