

ولودارک، افا، ۱۹۴۷ - م.

Wlodarek, Eva

برو: تا هر چه بیشتر اعتماد به نفس به دست آوری/ نویسنده اوا ولداریک؛

مترجم فرحناز میرقمی زاده.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۶.

۱۵۲ ص؛

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۷۳-۰

فیفا

عنوان اصلی: Go!mehr Selbstsicherheit gewinnen, 2004.

اعتماد به نفس

Self-confidence

میرقمی زاده، فرحناز، ۱۳۳۹ - مترجم

۱۳۹۶ الف/۵۷۵BF

۱۵۸/۱

۴۸۹۱۹۰۳

برو!

تا هر چه بیشتر

اعتماد به نفس به دست آوری

نویسنده: دکتر اوا ولداریک

مترجم: فرحناز میرقمی زاده

صفحه آرا: زهرا شعبانی

ویراستار: پریوش طلایی

بازخوان نهایی: مهسا درویش

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۸۷۳-۰

ISBN: 978-964-236-873-0

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

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

- مقدمه ۱۷
- لطفاً کمی با اعتماد به نفس تر! ۲۱
- بخش اول. با اعتماد به نفس فکر کنید ۳۱
- بخش دوم. با اعتماد به نفس رفتار کنید ۶۱
- بخش سوم. با اعتماد به نفس صحبت کنید ۱۰۳
- بخش چهارم. در بدو ورود به موقعیت‌ها، خود را با اعتماد به نفس نشان دهید! ۱۱۷
- بخش پنجم. اعتماد به نفس خود را خوب حفظ کنید ۱۳۵

دورانی که زنان ضعیف، خاشعانه و متواضعانه پشت صحنه قرار می‌گرفتند، گذشت... مدت‌هاست که گذشته است.

ما در مرکز و کانون همه چیز قرار دادیم، مهارت‌ها و خدمت‌رسانی‌هایمان زیاد است، با وجود این هنوز به گونه‌ای موزیانه مثل موش خود را پنهان می‌کنیم، از این رو مبحث «اعتمادبه‌نفس» و «اطمینان خاطر» هنوز هم موضوع داغ ماست:

از اینکه بخواهیم علایق خود را به‌وضوح نشان دهیم به‌راحتی دچار تردید و ناامیدی می‌شویم و مدام احساس گناه می‌کنیم. برایمان بسیار سخت است خدمات خود را به رسمیت بشناسیم، مرزها را بشکنیم، نه بگوییم و آشکارا در مجامع عمومی آن که هستیم ظاهر شویم. ما رمزهایی را که مردان بدان‌ها وقوف دارند، به‌درستی نمی‌شناسیم تا به وسیله آن‌ها بتوانیم با لباس پوشیدن، زبان رفتار و طرز صحبت و کلام خود «اعتمادبه‌نفس» و «اطمینان خاطر» خود را به‌وضوح در معرض دید همگان قرار دهیم.

اما دیگر همه چیز تمام شده است:

اوا و لدارک دانش فنی^۱ را که ما از آن بهره کمی برده‌ایم، در تمام زمینه‌ها به ما عرضه کرده است؛ یعنی افکار، عمل، زبان، طرز برخورد و محافظت و دفاع از خود.

بدین طریق شما ارزش واقعی خود را کشف می‌کنید، طرز تفکرهای کهنه، تکراری و دیگته‌شده را کنار می‌گذارید و عوامل خراب‌کار ذهن‌تان را نابود می‌کنید. شما از امروز به بعد با اعتمادبه‌نفس کامل و اطمینان خاطر در طول و عرض زندگی به‌طور شایسته می‌درخشید.

اوا ولداریک سال ۱۹۴۷ به دنیا آمد. او علاوه بر دکترای روان‌شناسی، مدرک فلسفه روان‌شناسی دانشگاهی هم دریافت کرد. پایان‌نامه فارغ‌التحصیلی او در مورد «خوشبخت بودن» است. از سال ۱۹۷۹ بزرگ‌ترین مرکز روان‌شناسی آلمان در هامبورگ را اداره می‌کند و روزانه با مراجعان زیادی سروکار دارد، هم‌زمان در سمینارها و کنفرانس‌های بین‌المللی سخنرانی می‌کند و مقالات بی‌شمار او در مجله‌های روان‌شناسی آلمان و سراسر اروپا و آمریکا به چاپ می‌رسند. کتاب‌های او به چاپ‌های متعدد رسیده‌اند و با عنوان پرفروش‌ترین کتاب‌ها^۱ در سراسر جهان شناخته و به چندین زبان نیز ترجمه شدند.

انتشارات کروگر، کامپوز و فیشر در آلمان به‌طور انحصاری کتاب‌های او را چاپ می‌کنند. کتاب‌هایی که تاکنون از او منتشر شدند همه به موضوعات روان‌شناسی پرداخته‌اند.

۱. کتاب موفق او به نام دیگر هیچ‌کس نمی‌تواند مرا نادیده بگیرد در مورد روان‌شناسی درخشندگی زنان است و انتشارات فیشر تعداد ۱۴۴۵۸ نسخه از آن را چاپ و به فروش رسانده است.

۲. انتشارات فیشر کتاب موفق دیگر او را به نام شوهر واقعی پیدا کردن چاپ کرده و حدود ۱۴۰۸۰ نسخه آن را به فروش رسانده است.

۳. انتشارات فیشر کتاب موفق دیگر او به نام هم‌کنون دست به کار خواهم شد را چاپ کرد که در زمینه روان‌شناسی تنهایی زنان است و تعداد ۱۵۰۶۶ نسخه آن را فروخته است.

۴. قواعد بازی زندگی نام دیگر کتاب موفق اوا ولداک است که انتشارات فیشر این کتاب را که در مورد خوشبخت شدن و موفق شدن افراد است، به تعداد ۱۵۶۹۸ نسخه چاپ کرده و به فروش رسانده است.^۱

آدرس اینترنتی انتشارات فیشر:

WWW.fischerverlag

www.ketab.ir

۱. چهار کتاب مذکور به همراه چهار اثر دیگر این نویسنده به نام‌های ۱. برو تا هرچه بیشتر اعتماد به نفس به دست آوری؛ ۲. خودت به خودت کمک کن؛ ۳. چون توقف ارزش داری؛ ۴. رسیدن به آرزوها برای کسی که خودش آن را به دست آورد، که آخرین کتاب اوا ولداک است و در سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۱ جزء پرفروش‌ترین کتاب‌های آلمان بودند و فرحناز میرقمی‌زاده در ایران آن‌ها را ترجمه و چاپ کرد.