

دی آنجلس، باربارا DeAngelis, Barbara
اعتماد به نفس: دستیابی به آن و زندگی با آن / نویسنده باربارا دی آنجلس؛ برگردان: هادی ابراهیمی
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۲

۱۰۲ ص
ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۸۵-۹۵-۷

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
عنوان اصلی: Confidence: finding it and living it.c1995
۱. اعتماد به نفس ۲. اعتماد. الف. ابراهیمی، هادی، ۱۳۴۷ - مترجم. ب. عنوان

۱۵۵/۲ BF۵۷۵ ۷د۹

۱۳۸۲
کتابخانه ما، تهران ۸۲-۲۹۷۸۶ م

اعتماد به نفس

نویسنده: باربارا دی آنجلس

مترجم: هادی ابراهیمی

ویراستار: زهرا جوادی زاده

صفحه آرا: صالحه حسینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: پانزدهم

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۸۵-۹۵-۷

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۸۵-۹۵-۷

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

فهرست

- فصل اول. در جستجوی اعتماد به نفس و خودباوری واقعی ۱۳
- فصل دوم. چگونه از تخریب خرد شدن دست بشوییم و به رؤیاهای خود اعتماد کنیم؟ ۲۹
- فصل سوم. چگونه اعتماد به نفس و خودباوری را از همین اکنون در خود تقویت کنیم؟ ۴۷
- فصل چهارم. چرا اعتماد به نفس تخریب می‌شود؟ ۶۵
- فصل پنجم. چگونه سه نوع اصلی از اعتماد به نفس را در خود باوری را در خود شکوفا کنیم؟ ۷۵
- سخن آخر ۱۰۰

مقدمه

اگر به زندگی فعلی من با تمام شهرت‌ها و موفقیت‌هایش نگاه کنید، هرگز نمی‌توانید بار کنایه کوچک‌ترین خودباوری و اعتمادبه‌نفسی در گذشته نداشتم. واقعیت امر این است که در گذشته، زنی ترسو، وحشت‌زده و فاقد هرگونه امنیت درونی بودم؛ زن ترسو و وحشت‌زده که به‌شدت از تعقیب رؤیاهایش می‌ترسید و نمی‌دانست که برای تحقق آن‌ها، فداکاری یا نه، به همین دلیل، تاسی سالگی هنوز حرفه شخصی و فعلی خود را شروع نکرده بودم و مدت‌ها طول کشید تا منبع اقتدار شخصی و اعتمادبه‌نفس درونی‌ام را کشف و زندگی‌ام را آغاز کنم.

در مقام معلم و آموزگار و نیز مشاور، همواره سؤالات زیر از من پرسیده می‌شود:

«چگونه چنین اعتمادبه‌نفس بالایی به دست آوردید؟»

«برای تقویت اعتمادبه‌نفس و خودباوری چه توصیه‌ای دارید؟»

«چه چیزی به شما بیشترین کمک را کرده تا بتوانید اعتمادبه‌نفس و

خودباوری و ارزش شخصی‌تان را به دست آورید؟»

پاسخ این پرسش‌ها را می‌توانید در لابه‌لای صفحه‌های این کتاب کوچک، اما مقتدر پیدا کنید. همانند دیگر حقیقت‌های این جهان، راز زیستن با اعتماد به نفس و خودباوری نیز بسیار ساده و آشکار و درعین حال عمیق است. اگر طبیعت واقعی و ماهیت حقیقت اعتماد به نفس را بشناسید و خوب درک کنید، می‌توانید منبع عظیم و بی‌کران نیرو و اقتدار درونی را در خود فعال کنید و به زنانه‌ی خود معنا و مفهوم و صلح و آرامشی ببخشید که قبلاً هرگز تصورش را هم نمی‌کردید.

امیدوارم نوشته‌های من به شما کمک کنند تا خویشتن حقیقی و گمشده خود را بازیابید.

باربارا دی آنجلس

نوس آنجلس، کالیفرنیا