

Di Anjelis , barbara

سرشناسه: دی آنجلیس، باربارا
عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس / مولف: باربارا دی آنجلیس؛ مترجم: آزاده سخایی-منش.

مشخصات نشر: قم: ارمغان گیلار، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۴۸-۹

شابک: ۹۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

Confience: Finding it and living it

عنوان اصلی:

۱. اعتماد به نفس. ۲. اعتماد. الف. سخایی-منش، آزاده، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۲ / ۴

۹ د / الف / ۷۵ / BF

۱۹۹۱



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

اعتماد به نفس

مؤلف: باربارا دی آنجلیس

ناشر: ارمغان گیلار

مترجم: آزاده سخایی-منش

ویراستار: فرزانه قربانی

چاپ: آسمان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: هشتم ۱۳۹۷

شابک: ۹ - ۴۸ - ۵۹۸۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش: قم - انتشارات ارمغان گیلار

همراه: ۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ - ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸

اعتماد به نفس

آن را بیابید و با آن زندگی کنید.

دکتر بار بارادی آنجلیس

سخن آغازین :

عشق

تجلی ایمان، اراده، اعتماد به نفس، باور و پشتکار است.

زندگی ... مبنای عشق جاریست و خواستن بهترین انگیزه در کسب عشق و اراده است. وقتی عشق در زندگی تجلی می‌یابد کسی نمی‌تواند آن را ببیند. اما وقتی می‌رود جای خالی‌اش را همه حس می‌کنند. عشق سمای عالم است، عشق تنها ایستگاه رسیدن به اهداف، تمایل، انگیزه، آسایش، آرامش، توانایی، صبوری، محبت، دوست داشتن و... است. عشق پشتیبان و حمایت‌گری است که بدون اعتماد به نفس و امید حاصل نمی‌شود زیرا عشق به واسطه‌ی اعتماد به نفس هرگز شکست نمی‌خورد. این کتاب را به پدر و مادر الهی‌ام که تنها فانوس و راهنمای من در مسیر پرتلاطم زندگی‌ام هستند تقدیم می‌کنم که بودن در کنار آنها به من آرامش می‌دهد و من در کنارشان خوشبخت‌ترین فرزند دنیا هستم.

آزاده سخایی منش

مقدمه

اگر از روی کنجکاوی به بررسی موفقیت‌ها و زندگی بنده بپردازید شاید باورتان نشود که در گذشته هرگز به خودم اطمینان کافی جهت کسب اعتماد به نفس مطلوب نداشتم. بطور واقعی، من یک زن جوان و شفته‌ای بودم که حتی جرأت و شهامت اندیشیدن به آرزوها و رویاهایم را نداشتم. به آن که بخواهم در جهت دستیابی به آنها بکوشم. به همین سبب که در سن سی سالگی به شغل فعلی‌ام قدم گذاشتم. پس به راحتی می‌توانید درک کنید که چقدر طول کشیده تا به منبع قدرت و اعتماد به نفس، خود دست یابم. از آنجایی که بنده معلم و مشاور پیشترو و نوگرایی هستم دیگران همیشه این سؤالات را به من مطرح می‌کنند که:

«چگونه توانستم به این همه اعتماد به نفس برسم؟»

«برای تقویت و پیشبرد حس اعتماد به نفس چه راهکارهای روشمایی را پیشنهاد می‌کنم؟»

«برای دستیابی به حس اعتماد به نفس بیشتر چه راهکارهایی پیشنهاد می‌کنم؟»

جواب همه‌ی این پرسش‌ها در این کتاب کوچک اما پر محتوا و با ارزش گنجانده شده است. گذران زندگی با اعتماد به نفس مثل تمام حقایق آن بسیار ساده و در عین حال مملو از تأثیرات عمیق در عین حال پر از شگفتی می‌باشد. زمانیکه به ذات و ماهیت حقیقی اعتماد به نفس

رسیدید می‌توانید از این قدرت و احساس نامحدود و لایتناهی در معنای
رسیدن به آرامش واقعی بهره ببرید به طوری که هیچ گاه تصورش را هم
نمی‌کردید روزی بتوانید به اعتماد به نفس واقعی که در نهاد هر کسی
وجود دارد برسید. بنده امیدوارم آن چیزی را که در این کتاب به نگارش
در آوردم به شما کمک کند تا به شخصیت و هویتی برسید که می‌بایست
برسید.

ارادتمندان دکتر بار بارادی انجلیس

لوس آنجلس، کالیفرنیا

فهرست

- سخن آغازین: ۳
عشق ۵
مقدمه ۶

فصل اول

- کشتن اعتماد به نفس واقعی ۱۲
ذهبت و خردتان چیست به معنای واقعی اعتماد به نفس چیست؟ ۱۴
آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که یک فرد دغل بازی هستید یا نه؟ ۱۶
اعتماد به نفس یعنی به چه معناست؟ ۲۰

فصل دوم

- چگونه ضعف و خرابکاری‌های خود را متوقف کنیم و تلاش خود را در برآورده شدن خواسته و آرزوهای خود شروع کنیم؟ ۲۸
آیا باید برای برآورده کردن انتظارات، خود را تضعیف نمود؟ ۳۳
آیا خودتان را به طور شرطی دوست دارید؟ ۳۵
آیا تا به حال با فردی در ارتباط بوده‌اید که به طور مشروط او را دوست داشته باشد؟ ۳۸

فصل سوم

- چگونه از همین الان اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنیم؟ ۴۴
تفاوت میان اعتماد به نفس و خودپسندی: ۴۹
مواظب افرادی که مدام در حال لاف زدن و خرفروشی هستند باشید: ۵۳
از همین الان اراده کنید و اولین قدم را استوار بردارید: ۵۵

فصل چهارم

- چرا رهایی و ترک عادت خودکم بینی سخت است: ۶۰
آیا در ابراز احساسات منفی حاکی از ناامنی و بی‌کفایتی مهارت دارید: ۶۲

فصل پنجم

- مهارت و تسلط بر سه نوع اعتماد به نفس:..... ۷۰
- چگونه می‌توان اعتماد به نفس رفتاری را در خود تقویت نمود؟..... ۷۲
- چگونه می‌توان اعتماد به نفس رادر زمینه‌ی عاطفی بدست آورد؟..... ۷۹
- چگونه می‌توان اعتماد به نفس معنوی را در خود پرورش و تقویت نمود؟..... ۸۷
- به موارد ذیل آگاه شوید تا در خود احساس اعتماد به نفس کنید:..... ۹۴