

۲۱۷۳۹۰۶

خجالت نکش، زندگی کن

از لاک خود بیرون بیایید و خود واقعی تان را ابراز کنید

اریک مایرز

عطیه رفیعی

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Meyers, Eric M

میرز، اریک

خجالت نکش، زندگی کن / اریک میرز

۱۰۴ ص

Over coming shyness

ارتباط بین اشخاص، ارتباط، مهارت های زبانی

BF ۶۳۷

۱۵۳/۶

۷۴۴۰۹۲۲

سر شناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات نیوسا

■ نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

■ تیراژ: ۴۰۰ نسخه

■ چاپ: فراجاپ

■ صفحه: فراجاپ

■ قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: خجالت نکش، زندگی کن

■ نویسنده: اریک میرز

■ مترجم: عطیه رفیعی

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۶۸-۳



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،

(کد پستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

پلاک ۱۲، طبقه همکف.

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۹	بخش اول: طرز فکر و ذهنیت
۱۰	۱. کلمه‌ای سه حرفی
۱۸	۲. ظرفیت و استعداد بالقوه
۲۸	۳. نطقه‌ی عطف
۳۶	۴. رشد هویت‌تان
۴۷	۵. واقع‌بین باشید و به جلو پیش بروید
۵۱	۶. تأثیرگذاری معاشرانتان در شما
۵۷	بخش دوم: راهنمای جیبی شما
۵۸	۷. قدرت دندان‌های سفید مرواریدی‌تان
۶۷	۸. از زبان بدنتان آگاه باشید
۷۴	۹. قانون سه قدم
۸۲	۱۰. سؤالاتی درست و به‌جا مطرح کنید
۹۰	۱۱. فوت و فن پنهان
۹۶	۱۲. تعهد مادام‌العمر به رشد و پیشرفت
۱۰۰	پاداش: بهترین پندی که تا به حال دریافت کرده‌ام
۱۰۳	دعوت: شما تنها نیستید

مقدمه

آیا تا به حال برای تان پیش آمده که در کلاس درس پاسخ سؤالی را می‌دانستید یا در جلسه‌ای کاری ایده‌ای عالی و بکر داشتید اما جرئت نکردید دست‌تان را بلند کنید و حرف بزنید صرفاً چون چیزی مانع شما می‌شد؟ یا شاید موقع عبور از راهرو یا خیابانی شلوغ درحالی‌که در فکر امور زندگی تان هستید، از دور کسی را که آشنایی کمی با او دارید، ببینید. شما او را می‌بینید ولی او شما را هنوز ندیده است و ناگهان برای اجتناب از مکالمه‌ای ناخوشایند و آزاردهنده، به کمک جیمز باند درون تان به سرعت مسیرتان را عوض می‌کنید.

یا وقتی دوستی دوستش را به شما معرفی می‌کند و دقیقاً نمی‌دانید بعد از «سلام، از دیدن تان خوشبختم» چه بگویید؟ بنابراین با حالتی عاجزانه و ملتمسانه در چهره تان که فریاد می‌زند «به دادم برس»، به دوست تان نگاه می‌کنید.

دوست من، مطمئن باشید که تنها نیستید.

من نیز در دوران بلوغ و جوانی‌ام همین تجربیات را داشتم، که البته تنها تجربیاتی گذرا و گاه‌به‌گاه نبودند، بلکه بخشی از زندگی روزمره به‌شمار می‌رفتند. من به‌راستی به قدری خجول و کمرو بودم و چنان در لاکم فرو می‌رفتم که در سال آخر دبیرستان عنوان ساکت‌ترین دانش‌آموز را کسب کرده بودم. این محشر است، نه؟

این سناریوها و تجربیات اجتماعی ناجوری که به آنها اشاره کردم، تنها ناراحت‌کننده نبودند، بلکه دردناک و آزاردهنده بودند.

من با تجزیه و تحلیل و انتقاد از هر آنچه می‌گفتم یا انجام می‌دادم، دچار اضطراب و ترس می‌شدم و خودم را تقریباً درمانده و مستأصل می‌کردم. از آنجاکه آن احساسات و افکار رخدادهایی روزانه بودند، در ذهنم بررسی کردم و به این نتیجه رسیدم که من طبیعتاً آدمی خجول و مضطرب هستم و این‌طور هم خواهد ماند.

نهایتاً شرم و کمرویی من به اضطراب اجتماعی^۱ تبدیل شد. آن افکار نگران‌کننده همراه با احساس ناامنی و مرگ یکی از عزیزان، همگی باعث شد که در پایان دومین سال تحصیل در دانشگاه تا چند قدمی مرگ بروم. (در فصل دوم، بیشتر در مورد آن توضیح خواهم داد).

اما من و شما می‌دانیم که این کتاب درباره‌ی من نیست، بلکه درباره‌ی شما و آینده‌تان است.

من می‌خواهم دقیقاً گام‌هایی را که در طی این سفر برداشتم، با شما درمیان بگذارم و کمک‌تان کنم که بر خجالت و کمرویی‌تان غلبه کنید، مهارت‌های اجتماعی‌تان را بهبود بخشید و مهم‌تر از همه، هویت یا خود واقعی‌تان را بیشتر ابراز کنید.

اصلاً مهم نیست که شما فردی درون‌نگرایید یا برون‌گرا، پرسروصدایید یا آرام، تودار و محتاط هستید یا رک و صریح. اصول و مسیری که من قصد دارم در این کتاب به شما نشان دهم، کمک‌تان خواهد کرد متمایز و بهتر از

۱ Social anxiety - نوعی اضطراب همراه با ترس و نگرانی شدید در موقعیت‌های اجتماعی که حداقل بخشی از فعالیت‌های روزمره‌ی شخص را مختل می‌کند.

دیگران باشید، دوستان بیشتری پیدا کنید و در برخورد با دیگران احساس راحتی بیشتری کنید!

منتظر چه هستیم؟ بیاید شروع کنیم! اول از همه لازم است بدانید...

چه انتظاری باید داشته باشید

نیمه‌ی اول کتاب به شما فرصت می‌دهد که به درونتان مراجعه کنید و ذهنیت‌تان را با درک اینکه چه چیزی مانع پیشرفت‌تان شده و چگونه تغییری دائمی و پایدار ایجاد کنید و به تدریج بر آینده‌ی تازه و مهیج‌تان متمرکز شوید، تقویت و مستحکم کنید.

در طول این فصل، من تجربیات خودم را با شما سهیم خواهم شد و سپس در مورد هر اصل و چگونگی استفاده از هر یک از آنها را در زندگی‌تان توضیح خواهم داد.

با این کار نشان می‌دهم که این اصول تنها فرضیه‌ها و نظریه‌هایی نیستند که درباره‌شان خوانده یا تحقیق کرده باشم. من آنها را تجربه کرده‌ام و می‌دانم دارای این قدرت هستند که همان مزایا را برای شما هم داشته باشند.

نیمه‌ی دوم کتاب واقعاً هیجان‌برانگیز است. من روش‌ها و تمرین‌های فوق‌العاده‌ای را با شما درمیان می‌گذارم که می‌توانید از آنها در دنیای واقعی استفاده کنید تا ماهیچه‌ی اعتمادبه‌نفس‌تان^۱ را بسازید و به کارگیری این مهارت‌های اجتماعی را شروع کنید.

۱. Confidence muscle - اعتمادبه‌نفس همچون ماهیچه‌ای است که باید با تمرین و ورزش تقویت شود.