

راهنمای عملی برای افزایش اعتماد به نفس

نویسندگان: باربارا مارکوی و سلیا امپل

www.ketab.ir

مترجم: آرمین کاشیچی



سرشناسه	مارکوی، باربارا جی. Markway, Barbara G.
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای عملی برای افزایش اعتماد به نفس/ نویسندگان باربارا مار کوی، سلیا امپل؛ مترجم آرمین کاشی چی؛ ویراستار ناصر فتوگرافی. تهران: انتشارات گوتنبرگ، ۱۴۰۲.
مشخصات نشر	۱۸۰ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵x۲۱/۵ س.م.
مشخصات ظاهری	۹۷۸-۶۲۲-۵۷۷۳-۰۹-۷
شابک	فیا
وضعیت فهرست نویسی	عنوان اصلی: The self-confidence workbook: a guide to overcoming self-doubt and improving self-esteem, 2018.
یادداشت	
موضوع	اعتماد به نفس Self-confidence خود یاری Self-help techniques
شناسه افزوده	امپل، سلیا
شناسه افزوده	Ampel, Celia
شناسه افزوده	کاشی چی، آرمین، ۱۳۷۴- مترجم
شناسه افزوده	فتوگرافی، ناصر، ۱۳۴۲
رده بندی کنگره	BF۵۷۵:
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱:
شماره کتابشناسی ملی	۹۲۴۰۷۳۱:



راهنمای علمی برای افزایش اعتماد به نفس

نویسندگان: باربارا مارکوی و سلیا امپل

مترجم: آرمین کاشی چی

ویراستار: ناصر فتوگرافی

طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه آرا: هادی عادل خانی

چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۷۳-۰۹-۷

چاپ و صحافی: کهنمویی زاده

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد و هر گونه استفاده به هر شکل بدون اجازه

کتابی ناشر پیگرد قانونی دارد

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۱۲، انتشارات گوتنبرگ

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۹۹۸ @ gutenbergs.publication

www.myketab.com

مشهد، خیابان احمدآباد، مقابل محتشمی، انتشارات جاودان خرد

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۴۵۲۷

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
بخش ۱: فراهم کردن مقدمات.....	
فصل اول: درک اعتماد به نفس.....	۲۰
فصل دوم: هدف‌گذاری و شروع کردن.....	۴۱
بخش ۲: استراتژی‌ها.....	
فصل سوم: پذیرش را تمرین کن.....	۶۸
فصل چهارم: به بدن‌تان اهمیت دهید.....	۹۱
فصل پنجم: کارکردن بر افکار.....	۱۱۲
فصل ششم: باورهایتان را هرس کنید.....	۱۳۳
فصل هفتم: با ترس‌هایتان مواجه شوید.....	۱۵۰
فصل هشتم: حرکت روبه‌جلو.....	۱۷۱

پیشگفتار

تحقیقات نشان داده که اعتماد به نفس تقریباً به هر چیزی که در زندگی خواستارش هستیم ارتباط دارد: موفقیت در کار، روابط محکم و استوار، حس رضایت از خود، خوشبختی و ... اما اعتماد به نفس چیست؟ چرا این قدر اسرارآمیز و مبهم است؟ چرا این طور به نظر می‌رسد که دیگران آن را دارند اما ما نه؟ در حرفه من به عنوان روان‌شناس، مردم به خاطر مسائل مختلف به من رجوع می‌کنند و اغلب کمبود اعتماد به نفس را به عنوان مشکل آن‌ها پیدا می‌کنم. برای مثال، با مرد جوانی کار کردم که از تنهایی رنج می‌برد اما از اینکه از کسی درخواست کند تا با او قرار بگذارد نیز می‌ترسید. او باور نداشت به اندازه کافی جذاب، یا به اندازه کافی جالب و یا شوخ و بامزه است. مراجعه‌کننده دیگری داشتم که از نظر شغلی خانم موفق بود اما فرسودگی شدید روانی ناشی از کار زیاد را تجربه می‌کرد. او پروژه‌های بسیاری را در دست داشت ولی نتوانسته بود آن‌ها را به خوبی به سرانجام برساند و همچنین مستعد کمال‌گرایی نیز بود. در کنار همه این‌ها، احساس می‌کرد که شایستگی جایگاه و پستی را که به او داده بودند، ندارد و برای جبران این مسئله بیش از حد کار می‌کرد. هر دوی این افراد در اصل، مشکل کمبود اعتماد به نفس داشتند.

مراجعه‌کنندگان من معمولاً می‌گویند: «من احساس اعتماد به نفس ندارم، پس احتمالاً نمی‌توانم به هدف خود برسم.» اینکه واقعاً اعتماد به نفس چگونه عمل می‌کند به بیشترمان آموزش داده نشده است. ما برعکس و اشتباه متوجه می‌شویم: باور داریم که

باید صبر کنیم تا زمانی که احساس اعتماد به نفس داشته باشیم و بعد با اطمینان عمل کنیم؛ اما اکنون شما کتابی را در دست دارید که برای فراگرفتن حقیقتِ اعتماد به نفس به شما کمک می‌کند. در این کتاب مطالعه خواهید کرد که اعتماد به نفس چیست، از کجا می‌آید، و چطور می‌توانید در قوانین بازیِ اعتماد به نفس، استاد شوید. تفاوتی ندارد شخصیت یا شرایط شما چگونه باشد، این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه از پتانسیل خود استفاده کرده تا بتوانید به اهداف و آرزوهایتان برسید.

همچنین به عنوان یک روان‌شناس هیجان‌زده هستم که این کتاب را به عنوان یک منبع در اختیار دارم. من معمولاً مطالعه و انجام فعالیت‌های مختلفی را به مراجعینم پیشنهاد می‌دادم؛ ولی احساس می‌کردم که همچنان چیزی این وسط کم است. کتابی که در دست دارید براساس آخرین پیشرفت‌ها در زمینه رفتار درمانی شناختی (CBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) نوشته شده است، و در عین حال برای خواننده قابل فهم و آسان بوده و مهارت‌هایی را که به آن نیاز دارد به او آموزش می‌دهد. هر فصل شامل تمرین‌هایی ارزشمند و بخش‌های کاربردی است. با وجود اینکه این کتاب مبتنی بر دستاوردهای آزمایش‌شده و علمی است،

اما شما را در اصطلاحات فنی و توضیحات طولانی نظریه‌ها سردرگم نمی‌کند. نخستین بار، دکتر باربارا مارک‌وی، را بیش از بیست سال پیش زمانی که هر دو در مرکز اختلالات اضطرابی در دانشگاه سنت لوئیس کار می‌کردیم ملاقات کردم. من یک روان‌شناس بودم و او در حال گذراندن دوره فوق‌دکتر در زمینه رفتار درمانی بود. باربارا درمانگری با مهارت، متعهد و همچنین علاقه‌مند به نوشتن بود. او در ارائه اطلاعات علمی به زبان ساده و محاوره برای کمک کردن به افراد، حتا خارج از دفتر کارش، مهارت داشت.

دکتر مارک‌وی چند کتاب دیگر برای کسانی که از شرم، خجالت و اضطراب اجتماعی رنج می‌برند نوشته است. او به هزاران نفر کمک کرده تا اعتماد به نفس داشته باشند و کارهایی انجام دهند که هیچ‌گاه حتا در رویایشان هم فکر نمی‌کردند از پس آن‌ها برآیند. تصور نمی‌کنم در مسیر رسیدن به اعتماد به نفس راهنمایی بهتر از او وجود داشته باشد.

دکتر ترزا فلاین^۱

1. Teresa Flynn, PhD