

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

اعتماد به نفس

FOR

DUMMIES®

نوشته‌ی کیت برتون، برینلی پلیتزر

برگردان: عزیزالله سمیعی، سعید گرامی



آوند دانش

سرشناسه: برتون، کیت، ۱۹۶۲-م. Burton, Kate

عنوان و نام پدیدآور: اعتمادبه‌نفس / For Dummies / نوشته‌ی کیت برتون، برینلی پلترز؛ برگردان عزیزالله سمیعی، سعید گرامی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۱۰-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Confidence For Dummies, 2nd ed. c۲۰۱۲.

موضوع: اعتمادبه‌نفس

موضوع: Self-confidence

شناسه افزوده: پلترز، برینلی

شناه افزوده: Platts, Brinley

شناسه جزوده: سمیعی، عزیزالله، ۱۳۲۸-، مترجم

شناسه افزوده: گرامی، سعید، ۱۳۴۶-، مترجم

رده‌بندی کنگ: ۱۳۹۶، الف ۶ / الف ۵۷۵ BF

رده‌بندی دیویر: ۷۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۷



آوند دانش

اعتمادبه‌نفس

نوشته‌ی کیت برتون، برینلی پلترز

برگردان: عزیزالله سمیعی، سعید گرامی

ویراستار: رعنا باباخانلو

نمونه‌خوان: مینا وحیدیونسی

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

صفحه‌آرا: فاطمه افشاری‌پور

تاریخ انتشار: پاییز ۱۳۹۶ - چاپ اول

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: ترام‌نگار

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ پرسیکا

نشانی ناشر: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل‌نبی، خیابان ناطق‌نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان جمالزاده شمالی، بعد از چهارراه نصرت، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۲

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ شماره؛ ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۶۶۸۱۰۷

قیمت: ۲۲۵۰۰ تومان

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱	مقدمه.....
۱	درباره‌ی این کتاب.....
۲	قواعد رعایت‌شده در این کتاب.....
۲	آنچه لازم نیست بخوانید.....
۳	تذکرات سده‌دار.....
۳	ترتیب مطالب این کتاب.....
۳	بخش اول: مرور مبانی.....
۴	بخش دوم: سوره‌های سراسر.....
۴	بخش سوم: ایجاز، اعتماد به نفس، در خود.....
۴	بخش چهارم: دخالت دادن دیگران.....
۴	بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها.....
۵	نمادهای به‌کاررفته در این کتاب.....
۵	مقصد بعدی.....
۷	بخش ۱: مرور مبانی.....
۹	فصل ۱: ارزیابی اعتماد به نفس خود.....
۹	تعریف اعتماد به نفس.....
۱۰	اعتماد به نفس در عمل چیست؟.....
۱۱	اعتماد به نفس چه حسی دارد؟.....
۱۲	تعیین جایگاه کنونی شما.....
۱۳	نگاهی به شاخصه‌های اعتماد به نفس.....
۱۵	پیدا کردن جایگاه خود.....
۱۸	تشخیص نقاط قوت خود.....
۱۹	اول قدر استعداد های خود را بدانید.....
۲۱	جمع‌آوری بازخورد.....
۲۲	تجسم زندگی مورد علاقه‌تان.....
۲۳	توجه به امور مهم.....
۲۳	کشف اعتماد به نفس.....
۲۴	آماده‌شدن برای عمل.....

۲۵	تعیین اهداف
۲۵	اذعان به مخاطرات و مزایای تغییر
۲۷	فصل ۲: شناسایی موانع پیشرفت
۲۷	کندوکاو برای رسیدن به موضوعات ریشه‌ای
۲۹	فراموش کردن ذهنیت عیب‌جویی
۳۰	بازنویسی نقش خود در خانواده
۳۱	بهره‌بردن از تجربه‌های زندگی
۳۲	از بین بردن تفکرات منفی
۳۳	بررسی فرضیات غیرسودمند
۳۴	مغول ماندن، بدون غرق شدن در امور
۳۶	جهت‌دهی دوباره به صداهای درونی
۳۷	کشف ملات‌ها و برنده‌ی نیروی شما
۳۷	محو کردن بهای برداری
۳۹	تلاش برای رفع نیازهای درکس به‌جز خودتان
۴۱	فصل ۳: برنامه‌ریزی برای پیشرفت اعتماد به نفس
۴۱	شناختن مقصد
۴۲	تعیین حوزه‌های تمرکز
۴۳	تهیه‌ی نقشه‌ی سفر
۴۶	انتخاب الگوها
۴۷	پیدا کردن راهنماهای قابل اعتماد
۴۹	مریی خود بودن
۴۹	قهرمان زندگی خود شدن
۵۳	بخش ۲: گردآوری عوامل
۵۵	فصل ۴: پیدا کردن انگیزه‌های خود
۵۵	پیشرفت در زندگی
۵۶	رشد و تعالی از راه سلسله‌مراتب نیازهای مازلو
۵۷	سلامی گرم به دنیا
۶۰	قبول مسئولیت در محل کار
۶۰	نگاهی به نظریه‌ی مفید
۶۶	تشخیص اهمیت موفقیت
۶۷	آمادگی برای ارتقای شغلی بعدی

۶۹	فصل ۵: پیروی از اصول خود
۶۹	درک ارزش‌های خود
۷۰	کشف ارزش‌های خود
۷۱	کشف ارزش‌های نهایی خود
۷۳	حل تضاد ارزش‌ها
۷۷	هر روز با ارزش‌های خود زندگی کنید
۷۷	تمرکز بر امور مهم
۷۷	به کارایی ارزش‌هایتان در طول روز
۷۸	مردم را در مورد خود
۷۸	با اصالت زندگی کنید
۷۹	پرورش هویت خود
۸۱	رویارویی با اهرمان‌ها
۸۳	فصل ۶: با هیجان‌های خود دست بسازید
۸۳	تسلط بر هیجان‌های خود
۸۴	دسترسی به هوش هیجانی
۸۴	تفکر منطقی در مقابل احساسات
۸۶	مرتبط کردن خلاقیت و اعتماد به نفس
۸۶	شهامت ابراز احساسات
۸۷	شناسایی روحیات خود
۸۸	ارتباط داشتن با الگوهای روحیات خود
۸۸	آگاهی بیشتر از وضعیت طبیعی خود
۸۹	اعتماد به بصیرت خود
۹۰	موهبت‌های بصیرت
۹۰	گوش دادن به درون خود
۹۱	مهار هیجان‌های منفی‌تر
۹۲	تبدیل خشم خود به انرژی
۹۳	رها کردن هیجان‌نا سالم
۹۴	به خود اجازه‌ی بخشش و گذشت بدهید
۹۷	فصل ۷: رها کردن نیروی عشق
۹۷	کشف نیروی عشق در وجود خود
۹۸	شعله‌ور کردن نیروی عشق
۹۹	کشف سطوح عصب‌شناختی خود به کمک رابرت دیلتر

- ۱۰۴..... استفاده از نیروی عشق درونی
- ۱۰۵..... درک رؤیاهای خود
- ۱۰۶..... استفاده از نیروی عشق خود
- ۱۰۷..... شروع سفرتان
- ۱۱۰..... استفاده از نیروی عشق خود به منظور هدایت
- بخش ۳: ایجاد اعتماد به نفس در خود ۱۱۳**
- فصل ۸: حرکت به سوی ماورای کمال ۱۱۵**
- ۱۱۵..... اهداف غیرواقعی را رها کنید
- ۱۱۶..... پذیرش این که نمی‌توانید (و نمی‌خواهید) کامل باشید
- ۱۱۷..... مرکز بر کمال‌گرایی مانع تعالی می‌شود
- ۱۱۷..... ابتدا، بخش‌سازدن خود
- ۱۱۸..... اذعان به محدودیت‌های خود
- ۱۱۹..... قبول کم‌تر گذارن
- ۱۲۱..... غلبه بر فردافکنی
- ۱۲۲..... باز کردن گره کور
- ۱۲۳..... تفکیک امور جزئی‌تر
- ۱۲۵..... وقت استراحت
- ۱۲۵..... کم کردن سرعت انجام کارها
- ۱۲۶..... به کار بردن اصل ۸۰/۲۰
- ۱۲۸..... ایجاد استانداردهای واقع‌بینانه‌ی رفتاری
- ۱۲۸..... تنظیم هدف‌ها بر طبق شرایط
- ۱۲۸..... در عین واقع‌بینی، مثبت هم باشید
- ۱۲۹..... افزایش انعطاف‌پذیری خود
- فصل ۹: پرورش ذهن ۱۳۱**
- ۱۳۲..... گسترش منطقه‌ی امن خود
- ۱۳۳..... شناخت محدودیت‌های منطقه‌ی امن خود
- ۱۳۵..... گسترده‌تر کردن مرزهای خود: گسترش منطقه‌ی امن خود
- ۱۳۸..... رانندگی ایمن در خط سرعت
- ۱۳۸..... ایجاد پناهگاهی امن برای خود
- ۱۴۲..... آماده‌شدن برای آینده
- ۱۴۶..... رسیدن به خواسته‌های بیشتر

- ۱۴۶..... پس گرفتن هر آنچه از دست داده‌اید
- ۱۴۷..... یافتن آنچه در جست‌وجویش هستید
- ۱۴۸..... احساس قدرت
- ۱۴۸..... درک یک زندگی جدید
- ۱۴۹..... اطمینان از اینکه همه چیز روبه‌راه خواهد شد
- ۱۴۹..... گوش سپردن به صدای منطق
- فصل ۱۰: افزایش اعتماد به نفس با ارتقای سطح سلامتی** ۱۵۱
- ۱۵۲..... مرتبط کردن ذهن و بدن
- ۱۵۳..... در هرگز نترس آنچه شما را سالم نگه می‌دارد
- ۱۵۳..... رها کردن استرس؛ سالم ماندن
- ۱۵۷..... پیروی از تئوریات طبیعی برای یک رژیم سالم
- ۱۵۸..... باور به اهمیت سلامتی خود
- ۱۵۹..... در انتظار آینده‌ای سرشار از سلامت
- فصل ۱۱: بلند کردن صدای خود** ۱۶۱
- ۱۶۱..... سخن گفتن با اعتماد به نفس
- ۱۶۲..... گوش سپردن به خود
- ۱۶۲..... نفس کشیدن به منظور بهبود تکلم
- ۱۶۶..... بیان منظور خود
- ۱۶۶..... حفظ درستکاری خود
- ۱۶۷..... داشتن مکالمه‌های دشوار
- ۱۶۹..... تشخیص اینکه پیام چیزی بیشتر از کلمات است
- ۱۶۹..... کسب تجربه از طریق مکتب طبیعی
- ۱۶۹..... عمل کردن طبق مکتب نمایی
- ۱۷۰..... پیدا کردن رویکرد قابل اعتماد خود
- فصل ۱۲: گرفتن نتیجه‌ی دلخواه** ۱۷۱
- ۱۷۱..... به لرزه در آوردن ترس
- ۱۷۱..... درک پاسخ فیزیولوژی خود
- ۱۷۲..... مدیریت ترس با مرور پیشرفت‌های گذشته
- ۱۷۴..... نام‌گذاری و تمرکز روی هدف به منظور اقدام مطمئن
- ۱۷۵..... با چشم خود ببینید که به هدف‌تان می‌رسید
- ۱۷۶..... تبدیل رؤیا به واقعیت

- ۱۷۶..... اهمیت دادن به «دلیل» یک موضوع
- ۱۷۷..... بررسی معنای دستیابی به هدف
- ۱۷۸..... افزودن بهای شکست‌ها
- ۱۷۸..... در نظر گرفتن تأثیر رؤیای خود
- ۱۷۹..... ارزیابی ارزش‌هایتان
- ۱۸۰..... تغییر دادن و به چالش کشیدن
- ۱۸۱..... پیروی از فرمول موفقیت تضمینی شش مرحله‌ای
- ۱۸۱..... مرحله ۱: در مورد هدف‌تان تصمیم بگیرید
- ۱۸۲..... مرحله ۲: برنامه‌ریزی کنید
- ۱۸۳..... مرحله ۳: برنامه‌ی خود را به اجرا بگذارید
- ۱۸۴..... مرحله ۴: دقت کنید چه اتفاقی می‌افتد
- ۱۸۴..... مرحله ۵: نگرش‌تان را تغییر دهید
- ۱۸۵..... مرحله ۶: رسیدن به نتیجه، چرخه را تکرار کنید
- ۱۸۷..... فصل ۱۳: به تار و پودر دانه‌ته‌های خود
- ۱۸۷..... برجسته کردن نقاط مثبت خود
- ۱۸۸..... انتظار بهترین را داسن
- ۱۸۹..... دستیابی به نتایج مطلوب
- ۱۹۰..... جاری بودن
- ۱۹۰..... مدیریت ترس‌های خود
- ۱۹۱..... دوری کردن از تله‌ی ترس
- ۱۹۲..... تبدیل ترس‌هایتان به اعتماد به نفس
- ۱۹۵..... بخش ۴: دخالت دادن دیگران
- ۱۹۷..... فصل ۱۴: نشان دادن اعتماد به نفس در محل کار
- ۱۹۷..... ایجاد اعتماد به نفس در زندگی حرفه‌ای
- ۱۹۸..... درک اینکه کار شما خود شما نیست
- ۱۹۹..... تعریف هویت حرفه‌ای خود
- ۲۰۰..... رونمایی از آنچه می‌خواهید انجام بدهید
- ۲۰۲..... پیدا کردن ارزش در کاری که انجام می‌دهید
- ۲۰۳..... بیان نظر با اعتماد به نفس
- ۲۰۴..... نشان دادن اعتماد به نفس در شرایط خاص کاری
- ۲۰۴..... نشان دادن قدرت و حضور در جلسات

۲۰۵.....	درخشیدن در حین ارائه‌ی مطالب
۲۰۷.....	نپذیرفتن دغل کاری و زورگویی
۲۱۰.....	اداره کردن رئیس خود
۲۱۰.....	برخورد با بازخورد
۲۱۳.....	کاری کنید ریستان سر قول خود بماند
۲۱۵.....	به ریستان بگویید که اشتباه می کند
۲۱۶.....	کنار گذاشتن ردای نامرئی کننده‌ی خود
۲۱۷.....	برخورد اعتمادبه نفس با تحولات سازمانی
۲۱۸.....	کنار آمدن با طردشدن
۲۲۰.....	مهاجرت به هدید اضافی بودن
۲۲۱.....	فصل ۱۵: حفظ اعتمادبه نفس در روابط عاشقانه
۲۲۲.....	برقراری رابطه با عشق
۲۲۲.....	بررسی برداشت‌های فرهنگی از عشق
۲۲۴.....	دیدگاه خودتان درباره‌ی احساس عاشقانه
۲۲۵.....	پی بردن به مسائل مهم
۲۲۶.....	نگاهی به روابط با چشمانی باز
۲۲۷.....	انجام آن حرکت اول
۲۲۹.....	فصل ۱۶: داشتن ظاهری مناسب و آراسته
۲۲۹.....	قضاوت شدن از روی ظاهر
۲۳۰.....	ظاهر شدن اعتمادبه نفس
۲۳۱.....	ایجاد بهترین تأثیر اولیه
۲۳۳.....	نشان دادن رفتار و ظاهری مناسب با لباسستان
۲۳۴.....	پیدا کردن سبک مخصوص خود
۲۳۶.....	بررسی لباس‌های خود
۲۳۷.....	خرید هوشمندانه
۲۳۹.....	فصل ۱۷: عمل کردن با اعتمادبه نفس در زندگی روزمره
۲۳۹.....	مقابله با مخالفت در برابر اعتمادبه نفس تازه ایجاد شده در شما
۲۴۰.....	استوار ماندن در برابر مخالفت‌های عزیزانی که شما را می‌خواهند
۲۴۱.....	داشتن اعتمادبه نفس برای مقابله با شرایط دشوار
۲۴۲.....	قاطعانه رفتار کردن
۲۴۳.....	مقابله با فشارهای بیرونی

- ۲۴۴..... تسلط به بازی اعتماد به نفس خود
- ۲۴۵..... زندگی کردن با اقتدار
- ۲۴۷..... فصل ۱۸: تربیت فرزندان با اعتماد به نفس
- ۲۴۷..... تقویت بنیان‌ها
- ۲۴۹..... پیش قدم بودن در تحسین کردن
- ۲۵۱..... تعیین مرزهای ایمن
- ۲۵۲..... کمک به فرزندان در افزایش کنجکاوی
- ۲۵۲..... مهیاسازی محیطی سودمند
- ۲۵۳..... تشویق به اختصاص دادن فضایی برای بازی
- ۲۵۵..... پشتیبانی کردن از فرزندان
- ۲۵۶..... پذیرش اختلافات بین خودتان
- بخش ۵: بخش نایی‌ها
- ۲۵۹.....
- فصل ۱۹: ده سن نوزاد برای به حرکت واداشتن خود
- ۲۶۱..... صدای درون تان شور با شما صحبت می‌کند؟
- ۲۶۲..... آیا به اسم خود افتخار می‌کنید؟
- ۲۶۲..... با چه کسانی معاشرت می‌کنید؟
- ۲۶۲..... شما برای افزایش اعتماد به نفس چه روش‌هایی دارید؟
- ۲۶۳..... تنش‌های زندگی شما در کجا قرار دارند؟
- ۲۶۳..... گره کارتان کجاست؟
- ۲۶۴..... وقتی بزرگ شدم، می‌خواهی چه کاره شوی؟
- ۲۶۴..... شکست‌ها و اشتباهات خود را چگونه تجربه می‌کنید؟
- ۲۶۵..... چگونه میان زمانی که تنها هستید و زمانی که با دیگران تعامل دارید عادات برقرار می‌کنید؟
- ۲۶۵..... رؤیای ۱۲۰ درصدی شما چیست؟
- فصل ۲۰: ده عادت روزانه برای بالابردن اعتماد به نفس
- ۲۶۷..... هر روز را با هوشیاری و آمادگی برای عمل شروع کنید
- ۲۶۸..... ذهن خود را روی برگه متمرکز کنید
- ۲۶۸..... عینک خوش‌بینی به چشم بزنید
- ۲۶۹..... خلق و خو و هیجان‌های خود را بررسی کنید
- ۲۶۹..... بدن خود را ورزیده کنید
- ۲۷۰..... لحظاتی را در تنهایی و سکوت بگذرانید
- ۲۷۰..... بیرون بروید و محو زیبایی آسمان شوید

- از موضع بخشندگی عمل کنید..... ۲۷۰
- امروز را مرور کنید و فردایتان را بسازید..... ۲۷۰
- با مقصود زندگی خود ارتباط برقرار کنید..... ۲۷۱
- فصل ۲۱: ده کلید برای استفاده از تأکیدات مثبت..... ۲۷۳**
- استفاده از ساختاری صحیح..... ۲۷۳
- استفاده‌ی روزانه از تأکیدات مثبت..... ۲۷۶

www.ketab.ir

مقدمه

اعتمادبه‌نفس یکی از آن مفاهیم عجیبی است که توضیحش به‌شدت مشکل است (زیبایی و کیفیت هم ازجمله‌ی همین مفاهیم‌اند). شاید فکر کنید که می‌دانید اعتمادبه‌نفس چیست و شاید مطمئن باشید که می‌توانید این مفهوم را به‌خوبی تشخیص دهید، اما احتمالاً برای تعریف دقیق «آن» با مشکل روبه‌رو خواهید شد.

اعتمادبه‌نفس را می‌توان در زندگی روزمره تجربه کرد؛ چیزی که خیلی وقت‌ها آن را دارید، اما در برخی شرایط حساس که واقعاً به «آن» نیاز دارید، احساس می‌کنید از دستش داده‌اید. با خواندن کتاب *اعتمادبه‌نفس For Dummies* می‌توانید تمام اطلاعات پراکنده‌ی ما را به درباره‌ی اعتمادبه‌نفس دارید، سازمان‌دهی کنید تا وقتی حرف اعتمادبه‌نفس می‌شنوید، بدانید منظور چیست. همچنین، از بسیاری از رمز و رازهای مربوط به چگونگی برنش تثبیت اعتمادبه‌نفس پرده برمی‌دارید.

طراحی هر فصل از این کتاب نمونه‌ای است که به شما کمک کند تا دریابید اعتمادبه‌نفس از کجا سرچشمه می‌گیرد. چطور می‌توانید اعتمادبه‌نفس بالایی در خود ایجاد کنید و چگونه می‌توانید استرس و تنش را از خود دور کنید. اگر توصیه‌ها و تمرینات داده‌شده در این کتاب را بلافاصله به‌کار بندید، در کسب اعتمادبه‌نفسی عمیق و پایدار به‌سرعت پیشرفت می‌کنید و می‌توانید لذت بردن از آن لذت ببرید.

درباره‌ی این کتاب

اگر کلمه‌ی «اعتمادبه‌نفس» را در یکی از موتورهای جستجو، گوگل یا «سرنِت تایپ کنید، بیش از ۵۰ میلیون داده به‌دست می‌آورید. مطالب بسیاری درباره‌ی این موضوع منتشر شده و این امر اهمیت آن را نشان می‌دهد؛ بنابراین با توجه به اینکه قصد دارید به قلب اعتمادبه‌نفس خود پیشروی کنید، ما در نگارش کتاب *اعتمادبه‌نفس For Dummies*، گزینشی عمل کرده‌ایم.

کتاب حاضر قصد دارد در شما اعتمادبه‌نفس ایجاد کند تا بتوانید قوی‌تر عمل کنید و در انجام امور مصمم‌تر و در زندگی کاری و شخصی (خانواده، مسائل عاطفی، جامعه و غیره) خود آسایش داشته باشید. ما وارد زمینه‌های تحولات شخصی پیچیده‌تر نخواهیم شد، مگر اینکه به راهنمایی فوری کاربردی احتیاج باشد.

برای تقویت کاربردی و سریع اعتماد به نفس خود در برخورد با مسائل روزمره که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره شده، می‌توانید از این کتاب استفاده کنید:

- ✓ آماده‌شدن برای ارائه‌ی مطلبی مهم یا یک مصاحبه‌ی شغلی؛
- ✓ درخواست ازدواج از فرد مورد علاقه‌ی خود؛
- ✓ برداشتن گوشی تلفن و باز کردن سر صحبت با یک مشتری تازه و مهم؛
- ✓ درخواست سفارش، در صورت فعالیت در بخش فروش؛
- ✓ بازیابی سریع قوای روحی خود پس از رویارویی با موانع و شکست‌ها.

نواحد رعایت‌شده در این کتاب

- ✓ اینک، بتوانید به راحتی در این کتاب جست‌وجو کنید، قواعدی را در نظر گرفته‌ایم:
- ✓ از حروف مایل برای تأکید یا مشخص کردن لغت‌های جدید یا تعریف اصطلاحات استفاده شده است.
- ✓ با حروف درشت مشخص شده‌اند، مفهومی کلیدی را در یک فهرست نشان می‌هند.
- ✓ از مونوفونت برای نشان دادن آدرس وبگاه‌ها و ایمیل‌ها استفاده شده است.

آنچه لازم نیست بخوانید

قبل از هر چیز این کتاب یک راهنم برای ایجاد اعتماد به نفس در شماست. این امر مستلزم آن است که متون آن به نحوی تنظیم شده که بتوانید این وضعیت را درک کنید. در قسمت‌های دیگر کتاب مطالبی آورده‌اند که گنجینم که برای کمک به درک کامل شما مفیدند؛ اما برای اینکه اقدامی نکنید از آن بهره ببرید، خیلی ضروری نیستند. به همان اندازه که می‌خواهیم در بسیاری قسمت‌ها تمام مطالب را همان موقع فراگیرید، تشخیص قسمت‌هایی که می‌توانید بعد بگذارید هم برایتان آسان می‌کنیم.

زمانی که با کمبود وقت مواجه‌اید یا فقط می‌خواهید مطالب مهم و ضروری را بخوانید، می‌توانید از مطالعه‌ی قسمت‌های زیر صرف نظر کنید:

- ✓ کادرهای خاکستری: کادرهای خاکستری این کتاب شامل داستان‌ها و تجربه‌های شخصی افراد است؛ اما این مطالب، جزء جدایی‌ناپذیر اقداماتی که باید به آن‌ها عمل کنید، نیستند. اگر از آن‌ها خوشتان نیامد، می‌توانید حذفشان کنید.

✓ مطالب موجود در صفحه‌ی کپی‌رایت (حق تکثیر): در این صفحه هیچ چیز بازرزشی پیدا نمی‌کنید، مگر اینکه بخواهید نگاهی به توضیحات حقوقی یا اطلاعات مربوط به چاپ مجدد بیندازید.

تصورات خنده‌دار

ما چند فرض دیگر هم درباره‌ی شما خواهیم کرد. فرض می‌کنیم یک انسان معمولی هستید و میل دارید خوشحال و با اعتمادبه‌نفس باشید. شاید می‌خواهید در شئونات مختلف زندگی خود، فردی مؤثرتر و هنگام روبه‌رو شدن با افراد و وضعیت‌های مقتضی، راجح‌تر باشید. گرچه ممکن است هم‌اکنون نیز در بسیاری از زمینه‌ها با اعتمادبه‌نفس عمل کنید، اما شاید در برخی زمینه‌های دیگر فاقد توان و مهارت لازم برای انجام دلخواه‌ها وورتان باشید. این کتاب خیلی به دردتان می‌خورد، البته اگر بخواهید:

- ✓ در زمینه‌های در به‌تازگی در آن‌ها احساس رکود می‌کنید، رشد نکنید؛
- ✓ در شغل‌تان پیشرفت کنید و مورد تأیید قرار بگیرید؛
- ✓ در مورد اموری که قصد انجام آن‌ها را دارید کمتر احساس استرس و اضطراب کنید؛
- ✓ برای تبدیل شدن به یک رهبر قارمنند در محیط کار یا جامعه‌ی خود برخیزید؛
- ✓ بدون توجه به اینکه زندگی چه چیرهای را بر رها تان قرار می‌دهد، احساس اعتمادبه‌نفس بکنید و مطمئن باشید که می‌توانید راهی برای مقابله با آن‌ها پیدا کنید.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب به پنج بخش اصلی و هر بخش هم به چند فصل تقسیم شده است. اطلاعات لازم درباره‌ی هر فصل را می‌توانید در فهرست مطالب پیدا کنید.

بخش اول: مرور مبانی

در فصل‌های این بخش به‌طور دقیق توضیح می‌دهیم که منظورمان از اعتمادبه‌نفس چیست و چه حسی به انسان می‌دهد. می‌توانید میزان اعتمادبه‌نفس خودتان را در حال حاضر ارزیابی کنید. یاد می‌گیرید که اعتمادبه‌نفس‌تان چطور تقویت و چطور تضعیف می‌شود، همین حالا در کدام زمینه‌های زندگی به اعتمادبه‌نفس بیشتری احتیاج دارید و کجا به مشکل برخورداید.

با وجود تمام این بینش‌ها، می‌توانید «خود» تازه‌متعالی و با اعتماد به نفس‌تان را به دنیا عرضه کنید و برای این «خود» یک برنامه‌ریزی شخصی داشته باشید.

بخش دوم: گردآوری عوامل

هر فردی می‌خواهد در شرایطی خاص اعتماد به نفس خود را حفظ کند؛ اما اقدام در محل کار یا در بین جمع و زمانی که هر احساسی به جز اعتماد به نفس دارید، انگیزه می‌خواهد. در این بخش از شما دعوت می‌شود با انگیزه‌های اصلی زندگی‌تان ارتباط برقرار کنید، والاترین ارزش‌های خود را بهتر درک کرده و از این اطلاعات برای رسیدن به خواسته‌هایتان استفاده کنید.

در این بخش به دنیای گاه پرهیاهوی هیجانات و احساسات پرتلاطم می‌روید، به دنیای احساساتی همچون شادی و سرمستی، خشم و ناامیدی. این بخش برای برقراری رابطه‌ای سالم با انگیزه‌های شخصی‌تان بهترین راهنمای شماست.

بخش سوم: ایجاد اعتماد به نفس در خود

در این بخش روی اعتماد به نفس خود تأمل کرده و دقت می‌کنید که چگونه این کار را انجام دهید. در جست‌وجوی اثرگذاری، کمال‌گرایی مطلق را رها می‌کنید و توقعات غیرواقعی را کنار می‌گذارید تا از پیش‌آمدها و تجربیات خود لذت ببرید. راه گسترش دادن حوزه‌ی آسایش خودتان را پیدا می‌کنید و در دستیابی به آنچه خواهانش هستید، احساس آرامش و تمرکز می‌کنید. در نهایت، در این بخش موفق به برقراری پیوند محکمی میان فکر و جسم خود می‌شوید و درمی‌یابید که مراقبت بهتر از خودتان به شما کمک خواهد کرد تا اعتماد به نفس‌تان را حفظ کنید.

بخش چهارم: دخالت دادن دیگران

در این قسمت از سفرتان به دنیای اعتماد به نفس، دستورالعمل‌هایی برای به‌کارگیری توان شخصی افزایش‌یافته‌ی خود در محل کار یا زندگی شخصی‌تان، به شما داده می‌شود. آنچه از ایجاد اعتماد به نفس یاد گرفته‌اید، به کار می‌بندید تا مطمئن شوید رویکردتان به روابط عاطفی تا چه اندازه مثبت است و درمی‌یابید چگونه در اجتماع حضوری قدرتمند و متکی به نفس داشته باشید.

بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها

هنگامی که به یک منبع الهام بخش فوری نیاز دارید یا می‌خواهید نکته‌ی مهمی را به یاد بیاورید، می‌توانید به این بخش رجوع کنید. این بخش مستقیماً توصیه‌ها و نکاتی درباره‌ی اعتماد به نفس در اختیار شما قرار می‌دهد.

نمادهای به کاررفته در این کتاب

در حاشیه‌ی صفحات این کتاب نمادهایی را خواهید دید که توجه شما را به اطلاعات خاصی جلب می‌کنند. اطلاعاتی که ممکن است بلافاصله به دردتان بخورد. در اینجا معنای هر نماد را توضیح خواهیم داد:

این نماد توجه شما را به یک تجربه‌ی شخصی جلب می‌کند که ممکن است برایتان الهام‌بخش یا مفید باشد.



این نماد توصیه‌ای را نشان می‌دهد که می‌توانید از آن برای بالابردن اعتمادبه‌نفس‌تان استفاده کنید.



این نماد نشان‌دهنده‌ی تمرینی است که می‌توانید از آن برای افزایش درک خود و مسائل مرتبط با شما به‌نفس استفاده کنید.



اطلاعاتی که حین به‌کارگیری نماد به سراغ می‌آید به‌خاطر بسپارید با این نماد مشخص شده‌اند.



مطالبی که در کنار این نماد آمده به شما توصیه می‌کنند در برخورد با برخی مسائل خاص دقت و توجه بیشتری داشته باشید.



این نماد یک مفهوم کلیدی و مهم را بازگو می‌کند و تعریف روشنی از اصطلاحاتی که ممکن است برایتان آشنا نباشد، در اختیارتان قرار می‌دهد.



مقصد بعدی

گرچه هدف تمام مطالب این کتاب ایجاد اعتمادبه‌نفس در وجود شماست، مجبور نیستید تمام آن را لغت به لغت از روی جلد تا پشت جلد بخوانید. نخست مباحثی را بخوانید که به حوزه‌هایی از زندگی شما مربوط است و در آن‌ها به اعتمادبه‌نفس بیشتری نیاز دارید؛ برای مثال، اگر به‌دلیل تغییراتی که در محل کارتان صورت گرفته یا برای رفتن به یک مهمانی نگران و دست‌پاچه هستید، اول به فصل‌هایی رجوع کنید که به این موضوعات مرتبط است. حتی اگر همین الان فکر می‌کنید که به راهنمایی و حمایت نیاز دارید، فوراً بروید سراغ مطلب موردنظر.

بعد از اینکه کتاب را خواندید و خواستید اعتماد به نفستان را به سطوح بالاتر برسانید، توصیه‌ی ما این است که از دوره‌های آموزشی شخصی‌تر و مربی استفاده کنید. همچنین می‌توانید برای دستیابی به راهنمایی، نکات و منابع بیشتر به وبگاه www.yourmostconfidentself.com رجوع کنید.

www.ketab.ir