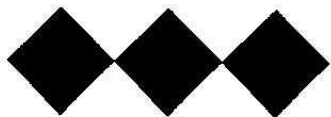


مؤسسه «مدرسه زندگی»
ترجمه زهره خلیلی

اعتماد به نفس بیشتر داشتن



عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس بیشتر داشتن / مؤسسه مدرسه زندگی [شرکت تجاری].
مشخصات نشر: تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۶۸ ص. مصور، جدول. ۱۷×۱۱ س.م.
شابک: 978-622-95587-4-4

نوع سند: کتابت دست نویسی: فیفا
یادداشت: عنوان اصلی: On Confidence.
داشت: واژه نامه.

موضوع: اعتماد به نفس
موضوع: Self-Confidence
موضوع: رسم زندگی
موضوع: Conduct of life
شناسه افزوده: خلیل زهره، ۱۳۳۹-، مترجم
شناسه افزوده: مدرسه زندگی [شرکت تجاری]
شناسه افزوده: School of Life (Business Enterprise)
رده بندی کنگره: ۳۴۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۶۶۰۵۸

اعتماد به نفس بیشتر داشتن

مؤسسه «مدرسه زندگی»

مترجم: زهره خلیلی

ویراستار: فهیمه زاهدی

چاپ اول، تابستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

طراحی کتاب: استودیو کارگاه - مصطفی ابهرزادی

اجرا: یاسر عزاباد

ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.
نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵ *** info@hanoozpub.com *** www.hanoozbooks.com

۹		مقدمه
۱۳		حماقت و اعتماد به نفس
۱۷		سندرم شتادی
۲۳		اعتماد به سیستم
۲۹		تاریخ اکنون است
۳۳		تجربه
۳۹		مرگ
۴۳		دشمنان
۵۳		خودویرانگری
۵۹		باور به اعتماد به نفس

شاید تعجب آور باشد اگر پی ببریم به آری از دستاوردهای مهم نه حاصل استعداد برتر یا دانش فنی که صرفاً نتیجه سبک بالی و شگفتی انیروز است، چیزی که به آن می‌گوییم اعتماد به نفس.

ما در زمینه‌های فنی ساعت‌ها وقت صرف می‌کنیم تا اینکه ادبیه نفس کسب کنیم؛ در معادلات درجه دو یا مهندسی زیستی، در علم اقتصاد یا پرش بلیزه، این از ضرورت اولیه کسب اعتماد به نفس عمیق‌تر - که در امور مختلف به کارمان می‌آید - غایب می‌مانند باز کردن سر صحبت با غریبه‌ها در مهمانی، تقاضای ازدواج از کسی، درخواست کم که صدای موزیک از همسفرمان یا تغییر دادن دنیا.

ما اغلب اعتماد به نفس نداریم، زیرا آن را بی‌چون و چرا خوش‌شانسی ای بی‌بدیل و اندکی نامعمول می‌دانیم. برخی افراد، به دلایلی که دانشمندان عصب‌شناس ممکن است در آینده کشف کنند، اعتماد به نفس بالایی دارند. اما ما به خودمان می‌گوییم کاری

از دست مان ساخته نیست و در همان سطح از اعتماد به نفسی که با آن به دنیا آمده ایم باقی می مانیم.

اما در واقع این طرز فکر درست نیست. اعتماد به نفس نوعی قابلیت است، نه نعمتی الهی؛ قابلیت که بر مجموعه باورهای ما درباره دنیا و جایگاه طبیعی مان در آن استوار است.

این باورها، ما می توان به صورت نظام مند بررسی کرد و به تدریج آموخت، و در نتیجه ریشه های تردید و تسلیم افراطی را تضعیف کرد. ما می توانیم به خودمان هنر اعتماد به نفس بیشتر را آموزش دهیم.

www.ketaboo.ir