

۱۴۷۴ ۱۴۷۴

این کتاب به شما اعتماد به نفس می دهد

نویسندگان: دکتر جسمی هیبرد، جو اسمار
مترجم: مهدی قراچه داغی



www.ketab.ir

سرشناسه: هیبرد، جسامی Hibber Jessamy

عنوان و نام پدیدآور: این کتاب به شما اعتماد عس می دهد؛ نویسندگان: جسامی
هیبرد، جو اسمار؛ مترجم مهدی قراچه داغ ۳۶
تهران: البرز، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۹۶۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: This book will make you confident

موضوع: اعتماد به نفس.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۹ ۶ الف / BF ۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۰۶۹۱

شرکت نشر البرز

این کتاب به شما اعتماد به نفس می‌دهد؛ برگردانی است از:

This book will make you confident

By

Dr. Jessamy Hibberd & Jo Usmar

ویراستار: اندرو دی الیتوگرافی: مینا / چاپخانه: کاج
شمارگان: ۶۰ نسخه چاپ اول: بهار ۱۳۹۶ / بها: ۱۵۰۰۰ تومان

همه حقوق چاپ و نشر این ترجمه را شر البرز محفوظ است. تکثیر، انتشار
و بازنویسی این ترجمه یا مصی از آن، هر چه باشد، بدون مجوز کتبی از ناشر
ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

مرکز توزیع: بخش البرز - تلفن: ۰۲۳۱۰۱ - ۸۸۴۳۳۲۱۲

نشر البرز: تهران، خیابان شهید بهشتی، بین چهارراه اندیشه - سه راهی - ساختمان شماره ۶۸،

تلفن و نمابر: ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ / صندوق پستی: ۱۶۱۲۰ - ۵۸۱

WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

INFO@ALBORZPUBLICATION.COM



alborzpublication



[telegram.me/AlborzPub](https://t.me/AlborzPub)

فهرست

صفحه	عنوان
۱	یادداشت‌های نگارندگان
۵	مقدمه
۱۲	۱- درک کردن اعتماد به نفس
۳۱	۲- رفتار درمانی شناختی و اعتماد به نفس
۵۱	۳- من فکر می‌کنم، پس هستم
۶۷	۴- شانس از آن شجاعان است
۸۰	۵- صدای عمل رساتر از صدای فکر
۱۰۰	۶- غرور یا تعصب
۱۱۵	۷- حالت بگیرد

صفحه

عنوان

۱۳۲

۸- فواید اجتماعی

۱۴۹

۹- نشانه‌ای از عزت نفس

۱۶۵

۱۰- اعتماد به نفس تضمین شده

www.ketab.ir

یادداشت نگارندگان

ما در دنیایی متغیر زندگی می‌کنیم و گاه زندگی ممکن است سخت شود. ما پیوسته به هر سو کشیده می‌شویم و پیوسته در تلاشیم تا با فشارهایی که عوامل بیرونی به ما وارد می‌آورند و از همه مهم‌تر، ما به‌خودمان تحمیل می‌کنیم به مقابله دست بزنیم. با گزینه‌های بیشتر مسئولیت بیشتر از راه می‌رسد این مسئولیت بیشتر، گاهی تبدیل استرس، ناخشنودی و تردید به خود می‌کند. به‌مددِ کسانی را پیدا می‌کنید (شاید هم اصلاً پیدا نکنید) که عقیده داشته باشند در کارشان، روابطشان و در زندگی

به طور کلی، عالی و بی کم و کاست عمل می کنند. اغلب ما گه گاه از کمک هایی برخوردار می شویم که به ما نشان می دهند چگونه می توانیم روحیه خود را بهتر کنیم، برخوردارمان را با زندگی تغییر بدهیم و به احساس رضایت بیشتری برسیم.

هدف این مجموعه این است که به شما بیاموزد چرا احساس می کنید، می اندیشید رفتاری این گونه دارید. این کتاب ابزاری برای تغییر یافتن به شما پیشکش می کند. ما موافق روش های پیچیده پزشکی نیستیم، از این رو کوشیده ایم مطالب را به صورت ساده بیان کنیم. در اختیار شما قرار دهیم تا شما بتوانید در کوتاه ترین زمان به بیشترین بهبود دست یابید. این مجموعه دقیق، راهنمای عملی است که متمرکز کردن فکر را به شما آموزش می دهد. راهکاری در اختیارتان می گذارد تا تغییرات مثبتی در زندگی خود به وجود آورید.

ما معتقدیم که راهکارهای خودیاری نباید لزوماً پیچیده باشند. ما، تجارب تخصصی پزشکی خود و آخرین پژوهش های انجام شده را، با استفاده از زبان لطیفه و طنزی که آن را مفید می پنداریم، به کار گرفته ایم و امیدواریم شما نیز بتوانید بهره

لازم را بگیرید. عناوین کتاب را موضوعاتی گوناگون مانند مسائل خواب، نارضایی، نداشتن اعتماد به نفس و استرس تشکیل می‌دهند. از این رو، می‌توانید روی زمینه‌هایی که مورد علاقه شماست متمرکز شوید.

کتاب‌های ما مبتنی بر رفتار درمانی شناختی (سی - بی - تی) هستند. این روش درمانی در زمینه‌های مختلف کاربرد مفید دارد و ترس‌ها را برطرف می‌داریم که به شما نیز کمک خواهد کرد تا با مشکلات خود روبه‌رو شوید.

در این مجموعه کتاب‌ها به‌طور منظم، با نمودارهایی به نام نقشه‌های ذهنی روبه‌رو می‌شاید. استفاده از این نقشه‌های ذهنی ساده است و به آسانی می‌توان به معنا و مفهوم آن پی‌برد. براساس رفتار درمانی شناختی، نقشه‌های ذهنی نشان می‌دهند که چگونه افکار، رفتار و احساس شما با هم ارتباط دارند. مطالب به اجزای مختلف تقسیم می‌شوند تا راحت و دشوار به نظر نرسند و زمینه را برای تغییر مهیا سازند. در سراسر کتاب تمرین‌ها و فهرست‌هایی به چاپ رسیده‌اند.

که به شما یاری می‌رسانند تا احساس خود را تغییر دهید. ما به شما کمک می‌کنیم تا از این تغییرات به‌عنوان بخشی از زندگی روزانه خود استفاده کنید، زیرا خواندن مطالب نظری کافی نیستند. تنها راه تضمین رسیدن شما به احساس بهتر در بلندمدت، این است که از آموخته‌های خود بهره بگیرید و تجربه‌های روزانه‌تان را تغییر بدهید.

می‌تواند احساس بهتر داشتن را انتخاب کنید و این کتاب‌ها به شما نشان می‌دهند که چگونه می‌توانید این کار را به انجام رسانید.

موفق باشید!

جسامی و جو

مقدمه

در فرهنگ واژگان آکسفورد، دبه نفس، احساس اطمینان از توانمندی‌ها یا ویژگی‌های خود تعریف شده است. آنچه مورد اشاره قرار گرفته این است که نبود اعتدابه نفس می‌تواند در همه زندگی شما تأثیر بگذارد. همه چیز را دشوار بنمایاند تا احساس کنید که رسیدن به آن‌ها کاری سخت و بی‌امکان است. و این واقعیت مطلق است. اعتمادبه نفس، با قضاوتی که شما برای مقابله با مشکلاتی که زندگی سر رها تان قرار می‌دهد رابطه دارد. موضوع بر سر حرمت نفس و عزت نفس است.

مسئله بر سر این است که ارزش و احساس خود ارزشمندی‌تان را چگونه اندازه می‌گیرید. اگر احساس کنید توانایی انجام دادن کاری را ندارید، دیدتان تیره و تار می‌شود احساس تشویش می‌کنید و به چنگال استرس و افسردگی می‌افتید. توفیق‌هایتان را دست‌کم می‌گیرید و برای بازتاب دادن نااطمینانی خاطر خود هدف‌هایتان را تغییر می‌دهید.

در حالی که آن مطالب بسیار اسف‌انگیز به نظر می‌رسند، جایی برای سرزنش وجود ندارد. خبرهای خوش نیز در راه است. نخست آنکه، می‌تواند احساس اعتماد به نفس بیشتری بکنید و بر عزت نفس خود بیفزایید. در این کتاب به راهکارهایی ساده اشاره کرده‌ایم که به شما امکان می‌دهد ویژگی‌ها و مهارت‌های مورد نیازتان را به دست آورید. مهم نیست که تا چه اندازه منفی‌گرا هستید، در به راستی مصمم باشید که احساس بهتری پیدا کنید، می‌توانید جنبه‌های مثبت‌تر و واقع‌بینانه‌تری از خود را به نمایش بگذارید.

دوم، در مواردی نداشتن اعتماد به نفس کاملاً طبیعی است. این پاسخی طبیعی به همه رخدادها، اندیشه‌ها، باورها و توقع‌هایی است که دیگران آن‌ها را به شما تحمیل می‌کنند و

شما نیز آن‌ها را روی خود قرار می‌دهید. همه انسان‌ها با هم تفاوت دارند و طرز برخورد اشخاص یا احساس نداشتن امنیت خاطر تفاوت‌هایی عظیم با هم دارد. افراد در پیوستاری از خود توانمندی و خودتردیدی قرار دارند. شما، با توجه به رخدادهای زندگی‌تان، در این پیوستار حرکت می‌کنید. اما در بیشتر وقت‌ها جایگاهتان در میانه این پیوستار است. اگر چه، مشعل‌رمان برز می‌کند که در سمت خودناباوری پیوستار گیر می‌کنید و خودباوری خاطره‌ای دور از ذهن می‌شود.

چرا این کتاب را از خواب بیدار کنید؟

نبود اعتماد به نفس و عزت نفس پایین را می‌توان به سادگی به عنوان ویژگی‌هایی همیشگی در زندگی پذیرفت، اما این برنامه‌ای وحشتناک است. باور کردن اینکه به اندازه کافی باهوش و دانا نیستند، به اندازه کافی با اعتماد به نفس و شرب نیستند، به اندازه کافی جذاب نیستند، به اندازه کافی بلندپروازی ندارید و یا، به طور کلی، به اندازه کافی خوب نیستند، می‌تواند به شدت شما را خوار و ضعیف کند. ما مطمئنیم که این کتاب به شما اعتماد به نفس می‌دهد؛ خواه اعتماد به نفس کنونی شما

۸ این کتاب به شما اعتماد به نفس می‌دهد

در حال حاضر به نسبت کم باشد یا در همه مدت ۲۴ ساعت و در هفت روز هفته با آن روبه‌رو باشید.

هر دو ما در زندگی مان با مشکل اعتماد به نفس روبه‌رو شده‌ایم و امیدواریم کتابی مانند این کتاب بتواند به شما شجاعت و اطمینان خاطر بدهد. این کتاب توضیح می‌دهد که چرا احساس نوسان را دارید، چگونه ممکن است رفتار تان سبب شود که این احساسات را حفظ کنید، احساسات منفی چه تأثیرهای ناگوار و سرشار از نگرانی می‌گذارد و چرا امکان دارد بدنتان به شکلی واکنش نشان دهد. پس از آن، ابزاری در اختیار شما قرار می‌دهیم که دگرگونی‌ایی در جهت بهتر شدن در خود به‌وجود آورید.

ما می‌خواهیم توصیه‌های عملی و آسان به شکلی ساده به شما بکنیم و نه توصیه‌هایی نامفهوم و بی‌معنا. امید و مؤثر بودن آنچه ما توصیه می‌کنیم ثابت شده است. این به شما کمک می‌کند.

چگونگی کارکرد این کتاب

این کتابی است که به شما می‌آموزد چگونه اعتماد به نفس

بیشتری داشته باشید و بر عزت نفس خود بیفزایید. قرار است که شما راهکارها و شیوه‌های ارائه شده در این کتاب را به کار برید تا از فایده و اثربخشی آن آگاهی یابید. سرمایه‌گذاری زمان و انرژی در این زمینه، زندگی شما را دگرگون می‌کند. همان‌گونه که پیش‌تر توضیح دادیم، در جای‌جای این کتاب از روش رفتار درمانی شناختی بهره گرفته‌ایم. در این باره، در فصل ۱ تا ۳، بیشتر داده‌ایم. این روشی بی‌اندازه مؤثر است که راه‌ساده‌های مدیریت بر زندگی اینجا و اکنون پیدا می‌کند. این روش ابزاری را در اختیار شما قرار می‌دهد تا نظرتان دربارهٔ زندگی تغییر کند، دربارهٔ رخدادهای پیرامون خود به نظری جدید دست یابید. از توانمندی‌هایتان مطمئن شوید. این ابزارها برای هرکس باقی می‌مانند. برای آنچه یاد می‌گیرید محدودیت زمانی وجود ندارد. بنابراین، هرگاه متوجه شدید به خود می‌گویید «من به اندازه کافی خوب نیستم» یا «نمی‌توانم این کار را بکنم» می‌توانید از این ابزار ما استفاده کنید و برداشتی به مراتب واقع‌بینانه‌تر از آنچه در زندگی‌تان می‌گذرد، به دست آورید.

چگونه از این کتاب بیشترین بهره را بگیریم

• فصل‌ها را به ترتیب بخوانید، زیرا هر فصل ادامه فصل پیشین است.

• همه راهکارها را بیازمایید. از میان آن‌ها انتخاب نکنید. کارایی و کارآمدی این راهکارها به اثبات رسیده است. اما بعضی از راهکارها ممکن است، در مقایسه با بقیه، برای شما مناسب‌تر باشد. اما اگر از همه آن‌ها استفاده کنید، امکان خود را برای افزایش اعتماد به نفس و بلندمدت افزایش می‌دهید.

• عمل کنید. بعضی از حرف‌های ما ممکن است برای شما کاملاً ناآشنا و بیگانه باشد، اما این راهکارها را هر چه بیشتر تمرین کنید برای تأثیر طبیعی‌تر می‌شود و دیری نمی‌گذرد که احساس می‌کنید طبیعتاً نرم‌تر شده است. در حالی که برخی از این راهکارها نتایج فوری بر جای می‌گذارند، بعضی دیگر ممکن است به مدتی زمان نیاز داشته باشند تا اثربخش شوند.

• دفترچه یادداشتی بخرید و آن را به این کتاب اختصاص دهید. قرار است برخی از مطالب این کتاب را در دفترچه

خود یادداشت کنید. مراجعه به آنچه نوشته و راهی که پیموده‌اید به شما انگیزه بیشتری می‌دهد.

ناگزیر نیستید اجازه دهید که نبود اعتماد به نفس شما را از راهی که می‌روید باز دارد تصور کنید نمی‌توانید آنچه را می‌خواهید در زندگی‌تان تغییر دهید. کافی است این کتاب را بخوانید و به اعتماد به نفس بیشتری برسید. این گامی بزرگ است که برپا دارید که وضعیت شما را بهتر می‌کند.