

اعتماد به نفس داشته باش

چگونه یک تغییر کوچک
تفاوت بزرگی ایجاد می کند





سرشناسه: مک گی، پل Paul McGee
 عنوان و نام پدیدار: اعتماد به نفس داشته باش / پل مک گی؛
 تصویرگر فیونا کریفیث مترجم پروین قائمی.
 مشخصات نشر: تهران: نشر نی، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۱۰۰ صفحه، مقوای سبز.
 فروست: نق نزن، بجنوب
 شابک: ۹۶۴۰۷-۳-۲-۹۶۲۲-۹۶۴۰۷-۳-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Self-Confidence
 Title: Remarkable Truth Of Why a Small
 Change Can Make a Big Different, c۲۰۱۱
 موضوع: اعتماد به نفس
 موضوع: Self-Confidence
 موضوع: خودسازی
 موضوع: Self-actualization (psychology)
 موضوع: موفقیت — جنبه های مذهبی
 شناسه افزوده: قائمی، پروین، ۱۳۳۲-، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ م ۶ الف ۵۷۵ BF
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۷۸۱۸۸

سفرهای اتمدا
شابلتستان

سفرهای بیغی سالیانه
سفرهای اجباری و غیر اجباری

اتمدا به نفس داشته باش

ریسهای مک گی

تصویرگر: فیونا گریث

مترجم: پروین نم

ویراستار: مولود موسون

طراح جلد: مهران زنی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۰۷-۳-۲

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۸

تعداد: ۷۵۰ نسخه

لیتوگرافی تارنگ

چاپ صنوبر

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان



نشر دادیه

۸۸۴۹۴۰۹۱

فهرست

درباره رشته / ۷

پیش از تشریح / ۸

مقدمه / ۱۳

بخش اول: آنچه باید بدانید ۱۷

۱. نقش اعتماد به نفس / ۱۰

۲. پنج افسانه نادرست درباره اعتماد به نفس / ۳۱

۳. اعتماد به نفس و طرز تربیت شما / ۳۳

۴. اعتماد به نفس و تأثیر دیگران / ۶۱

بخش دوم: آنچه کمک می کند ۷۰

۵. کمک دوستان / ۷۶

۶. بهترین دوست خود باشید / ۹۸

۷. نرافکن را روی شایستگی های خود بیندازید / ۱۱۸

۸. بازسازی اعتماد به نفس / ۱۵۳

۹. مدیریت اختلافات / ۱۷۱

۱۰. توانایی ایجاد تفاوت / ۱۸۷

پیش گفتار چاپ دوم

دس می‌زنم وقتی کتابی در باره اعتماد به نفس می‌خوانید انتظار دارید نویسنده کتاب سیدی پر از گل‌های رنگارنگ تقدیمتان کند.

خب صادقانه بگویم من فکر نمی‌کنم بتوانم این خواسته را برآورده کنم. من احساس می‌کنم برای نوشتن درباره چنین موضوعی، اعتماد به نفس زیادی دارم. بعلاوه، یک تیم ویرایش حرفه‌ای دارم و دوستان مشفق که وقتی نوبت به نقد نوشته‌هایم می‌رسد، ابداً امانت‌داری ندارند.

آیا از مطالبی که نوشته‌ام راضی هستید؟ صد در صد!

آیا این کتاب فروش خوبی خواهد داشت؟ امیدوارم، اما مطمئن نیستم. البته کمی تردید نسبت به خود، اسلحه خوبی برای تقابل با احساس خودبینی و همه چیزدانی است! راستش را بخواهید فقط با آمار فروش واقعی اثر می‌تواند، خوش‌بینی انسان را ارضا کند.

به همین دلیل در یک صبح کریسمس، مثل پسر پنهانی که منتظر شنیدن خبر آمدن بابانوئل است، در انتظار شنیدن خبرهایی در باره فروش کتابم بودم. و وقتی خبر رسید، حقیقتاً به وجد آمدم.

کتاب اعتماد به نفس برای عده زیادی، اثر جالبی بود و هنوز هم هست. می‌خواهم اعتراف کوچکی هم بکنم. مطمئنم که نویسندگان زیادی در مورد اعتماد به نفس حرف زده‌اند، اما مردم حرف‌های بسیاری از آنها را قبول ندارند. رضایتی که یک نویسنده به هنگام دیدن اثرش در کتابفروشی‌ها تجربه می‌کند، احساس عجیب و غریبی است! چه چیزی بهتر از این است؟

یا وقتی با غرور به کتابتان در ویتترین یک کتابفروشی نگاه می‌کنید و بعد یک نفر از کنار شما می‌گذرد و درست همان کتاب را برمی‌دارد...

وای! اعتراف می‌کنم هیجان آن لحظه توصیف شدنی نیست.

همین طور هم چالشی درونی برای اینکه تصمیم بگیرید که با آن غریبه حرف بزنید و با غرور بگویید: «من این کتاب را نوشته‌ام. شما الان دارید نویسنده این کتاب را در برابر چشمان خود می‌بینید.»

می‌دانم تصمیم سختی است. اگر شما جای من بودید چه می‌کردید؟

خب! من آن کار را نکردم! دقیقاً همین کار را!

بعضی‌ها وقتی این رجز را می‌بینند، از ته قلب خوشحال می‌شوند، هر چند کمی هم تعجب می‌کنند.

بعضی دیگر هم سریع پاپس می‌کشند و جوری نگاهتان می‌کنند که نکند این هم یکی از آن کلک‌های مادران برای خاله کردن جیب آنهاست.

یکی از خریداران کتابم با هیجان از من خواست منتظر بمانم تا کتاب را بخرد و برایش امضا کنم. مطمئن نیستم آن پانزده دقیقه، لحظات سرنوشت‌ساز عمرم بوده باشند، ولی واقعاً پانزده دقیقه منتظر ماندم.

شکر خدا تا کنون هیچ‌کس به خاطر این کار به من نگذشت. «ت: «ساده دل!» از همه هیجان‌انگیزتر مواقعی است که مردم با من تماس می‌گیرند و می‌گویند این کتاب به آنها کمک کرده است. خوشبختانه تا امروز صدها نفر این کار را کرده‌اند. چرا؟

چون صادقانه و از ته دل می‌خواستم چیزی بنویسم که به آدم‌ها کمک کند. در بسیاری از موارد این خواسته برآورده شده است.

به هر حال تعداد زیادی از کسانی که با من تماس می‌گیرند، فصل «چگونه بهترین یار خود باشید» خصوصاً بخش «ذهن خود را جراحی پلاستیک کنید» را خیلی مؤثر می‌دانند. امیدوارم شما هم این بحث‌ها را صبورانه دنبال کنید.

این نکته که این کتاب برای گروه‌های مختلفی از مردم سودمند بوده، بسیار مسحورکننده است. از دانشجویان تا ستارگان ورزش، همگی از تقویت اعتماد به نفس خود سود برده‌اند.

تفاوت و حتی تضاد با دیگران، بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی ماست. این به معنای شکست نیست، بلکه یک واقعیت است. اگر بتوانید این تضادها را خوب مدیریت کنید، به راه‌حل‌های خلاقانه‌ای می‌رسید و عملکرد شما بهتر می‌شود. در این کتاب سعی کرده‌ام به جای اجتناب از تضاد با دیگران، آن هم به هر قیمت ممکن، اعتماد به نفس کافی برای خوشامدگویی به تعارضات و مدیریت سازنده آنها را به شما بیاموزم.

تعبیر «بهترین کار خود باشید» را از یکی از برنامه‌های تلویزیونی گرفتم. پیام آن برنامه این بود: شما موفقیت‌های مان را روی شن، اما شکست‌های خود را روی سنگ می‌نویسیم.

اخيراً با گروهی کار کردم که در تشخیص توانایی‌های خود و صحبت در باره آنها بسیار ناتوان بودند و ابداً اعتماد به نفس نداشتند و این مسئله واقعاً اسباب تأسف من شد. بدیهی است که ما باید شک و تردیدهایمان را که خداوند به ما داده است به‌جا بیاوریم، به همین دلیل در این کتاب راه‌نمایی‌هایی را دریافت خواهید کرد که به شما کمک می‌کنند با نگرشی مثبت، اما بدون خودبینی و تکبر به خود نگاه کنید. من این مطالب را در مورد افراد زیادی امتحان کرده‌ام و مطمئن هستم که واقعاً مفید خواهند بود.

آرزو می‌کنم این کتاب اطلاعات کافی و از آن مهم‌تر، الهام‌بخش لازم را به شما بدهد تا بیشترین بهره را از زندگی خود ببرید. اگر از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برید و همین موضوع باعث عقب‌ماندن شما شده، امیدوارم آنچه می‌خوانید شما را به سمت آینده بهتری هدایت کند.

زندگی گاهی مثل ترن برقی شهر بازی است که با سرعت زیادی پیچ‌های تند را پشت سر می‌گذارد. واقعیت این است که هیچ وقت این حقیقت را به

اندازه حالا درک نکرده بودم. خدا را شکر می‌کنم که دوستانی دارم که من را در این مسیر همراهی می‌کنند. امیدوارم شما هم چنین دوستانی داشته باشید. شاید هم در نتیجه خواندن این کتاب احساس کنید می‌توانید به بقیه مردم کمک کنید که این سفر را به نحو بهتری انجام بدهند. در این صورت این را برای خود امتیازی می‌دانم که تصمیم گرفته‌اید وقت و پول خود را صرف خواندن این کتاب کنید تا امروز خیلی‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که سرمایه‌گذاری بیهوده‌ای نبوده است. امیدوارم شما هم به همین نتیجه برسید.

در زندگی به موضوعات مهم و اصلی کار داشته باشید. به حواشی و جزئیات و همین‌طور چالش‌ها و سبک‌ها که با آنها موافق نیستید و ربطی هم به موضوعات اصلی ندارند، کاری نداشته باشید. مهم‌تر اینکه اگر به حواشی و جزئیات پيله می‌کنید، برای این ضعف خودتان یک کاری نکنید، به خاطر خودتان نمی‌گویم. و شاید هم به خاطر دیگران!

پل مک‌گی