

اعتماد به نفس ضد گلوله:

**هنر اهمیت ندادن به آنچه دیگران فکر می کنند
و زندگی بدون ترس**

نویسنده:

باتریک کینگ

مترجم:

رویا عبادی

سرشناسه: کینگ، پاتریک / King, Patrick

عنوان و نام پدیدآورنده: اعتماد به نفس ضد گلوله: هنر اهمیت ندادن به آنچه دیگران فکر می‌کنند و زندگی بدون ترس / نویسنده پاتریک کینگ: مترجم رویا عبادی.

مشخصات نشر: تهران: بخت ناب، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۱۱۱-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Bullet proof confidence: the art of not

caring what people think and living fearlessly, 2019

یادداشت: هنر اهمیت ندادن به آنچه دیگران فکر می‌کنند و زندگی بدون ترس

عنوان دیگر: اعتماد به نفس

موضوع: Self-confidence

موضوع: روانشناسی و سلامت زندگی

موضوع: Conduct confidence

موضوع: آرزو و جود

موضوع: Self-realization

شناسه افزوده: عبادی، رویا، -۱۳۷۰، مترجم

رده بندی کنگره: ۵/۴۸

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتاب شناسی: ۱۴۸۷۰۹

نام کتاب: اعتماد به نفس ضد گلوله: هنر اهمیت ندادن به آنچه

دیگران فکر می‌کنند و زندگی بدن ترس

مؤلف: پاتریک کینگ

مترجم: رویا عبادی

ناشر: خط ناب

نوبت و سال چاپ: اول ۹۹

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۱۱۱-۰

آدرس: خ انقلاب خ ۱۲ فروردین خ روانمهر شرقی پ ۸۹ ط ۲

تلفن: ۶۶۹۷۵۸۰۵ همراه: ۰۹۱۲۹۲۳۱۰۶۳

پست الکترونیکی: khnab.pub@gmail.com

فهرست مطالب

فصل ۱- دربان.....	۸
فصل ۲- تشخیص محرک ها.....	۱۴
فصل ۳- سندروم حقه بازی.....	۲۵
فصل ۴- حمل کردن، جادوی تغییر دهنده ی زندگی.....	۳۲
فصل ۵- وحش گرفتن.....	۳۹
فصل ۷- آماده ی اجرا.....	۴۵
فصل ۸- نگاه کردن در بنه.....	۵۳
فصل ۹- عادات فکری.....	۵۹
فصل ۱۰- رواقی شدن.....	۶۶
فصل ۱۱- عزت نفس عالی.....	۷۴
فصل ۱۲- اعتماد به نفس شناختی.....	۷۹
فصل ۱۳- گفتگوی منفی با خود را کنار بگذارید.....	۸۹
فصل ۱۴- منطقه ی ناراحتی محض.....	۹۶

مقدمه

اعتماد به نفس همیشه برای من راحت به دست نیامده است. شاید اعتماد به نفس من بیشتر از عدم اعتماد به نفسم است که این مسئله ریشه در کودکی‌ام دارد زمانی که به عنوان بچه‌ی چاق کلاس شناخته می‌شدم.

و وقتی می‌گویم چاق، منظورم این نیست که فقط گونه‌های چاق داشتم. منظورم این است که وقتی به عکسهای کلاس ابتدایی نگاه می‌کردم، به معنای واقعی کلمه دو برابر بچه‌هایی بودم که در هر طرف من نشسته بودند. در ابتدا فکر می‌کردم تصویر لکه دار و تار شده است و به همین دلیل انقدر چاق افتاده‌ام. متأسفانه، چانه‌ام واضح افتاده بود و این بدان معنا بود که این عکس نمایش دقیقی از جرم و حجم من است.

من بزرگ و چاق بودم و حلقه‌هایی از چربی داشتم، هر جایی که یک پسر بچه می‌تواند آنها را داشته باشد و برخی جاهایی که قرار نبود آن چربی‌ها باشند. چطور انتظار دارید که بچه‌های دیگر، با همان بی‌احساسی بی‌حی که تمایل دارند باشند، با من رفتار کنند؟ من هرگز نمی‌توانم رفته‌ام و با چشم‌گریان به خانه برگشتن اتفاق هر هفته‌ی من است.

بنابراین، اجازه دهید پیش‌اولیه‌ای باشم از اینکه چطور اعتماد به نفس ذاتی نیست و می‌تواند مانند هر مهارت دیگری از جمله شعبده بازی و فوتبال دستی به دست آورده شود. اعتماد به نفس یک ویژگی افسانه‌ای نیست که فقط برخی افراد با آن متولد شوند. اگر این چنین بود، یک بچه‌ی چاق از حومه‌ی شهر و مثلاً کسی نبود که با آن متولد شود. داستان را ادامه می‌دهم.

در نقطه‌ای از دوران دبیرستان، بلور من کمی کم‌کم کرد تا بیشتر اضافه وزنی را که در طول زندگیم تحمل کرده بودم، دست بدهم. عاداتهای غذایی و جسمی‌ام تغییر نکرده بود اما به یکبار، وزن من در حال ذوب شدن از چارچوب بدنم بود. با خط فکم که کم‌کم پدیدار می‌شد، افراد چه مرد و چه زن شروع کردند به متفاوت رفتار کردن با من. سرکشی که تغییر شکل جسمی داشتم است، می‌تواند این واقعیت را تأیید کند که وقتی شما اندام بهتری دارید، رفتار به سادگی تغییر می‌کند.

و اینجاست که اندکی اعتماد به نفس می‌تواند در وجر بسیاری از افراد ریشه کند. شما پیاده به بیرون می‌روید و بازخورد مثبت دریافت می‌کنید. برای هر چه تلاش کنید، مردم به یکباره پذیرای آن هستند. این شما را جسور می‌کند که به شکستن مرزهایتان بر اساس این پیروزی‌های زود هنگام و کوچک ادامه دهید و نسبت به ارزش خود به

عنوان یک فرد احساس نسبتاً خوبی داشته باشید.

این اولین درس من در حوزه‌ی اعتماد به نفس بود، دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم کم عمق است. همین طور است، و به محض اینکه بتوانید سرتان را حول این واقعیت بچرخانید، می‌توانید به دو روش مجزا از آن بهره ببرید. اما این داستان من است و فقط بخش کوچکی از اعتماد به نفس را مشخص می‌کند زیرا همه‌ی ما می‌دانیم که اعتماد به نفس به سادگی وزن کم کردن و به تاه کردن مو نیست.

تجربیات بیرونی فقط می‌توانند شما را از ماجرا دور کنند و تنها بخشی از پازل اعتماد به نفس هستند. اما وقتی چیزی ندارید که با آن احساس اعتماد به نفس کنید چگونه اعتماد به نفس را به دست می‌آورید؟ این یک مشکل یک بام دو هوا جدی برای بیشتر افراد است.

این مشکل این است که امیدوارم در بحث اعتماد به نفس ضد گلوله بتوانم راه حلی برای آن ارائه دهم. اعتماد به نفس به یکباره پدید نمی‌آید و وقتی برای اولین بار چهره‌ی خود را نشان می‌دهد، می‌تواند شکننده باشد. باید ریشه در واقعیت داشته باشد. اما نقص و آسیب پذیری را نیز بشناسد. یکی از پیچیده‌ترین حالت‌های ذهن انسان است و مردم از اقشار مختلف جامعه به دلایل مختلف به دنبال آن هستند.

همان طور که گفته می‌شود، همه‌ی راه‌ها به رم ختم می‌شود، و این مصداق داشتن احساس اعتماد به نفس است. ضد گلوله و انعطاف پذیر است و شما را قادر می‌سازد تا آنچه را که قبلاً غیرممکن می‌دانستید، انجام دهید.

امیدم این است که بعد از خواندن این کتاب، مسیر خود را به سمت اعتماد به نفس واقعی پیدا کنید، چیزی که بعد از یک طوفان فنی یا بعد از افزایش وزن سقوط نکند. این مسیری است که شما را می‌ترساند و باعث می‌شود گاهی اوقات از اضطراب عرق کنید. شاید لازم باشد برخی نقایق سخت در مورد خودتان را بررسی کرده و از دروغهایی که سالها به خودتان می‌پایید پرده بردارید. اما وقتی در طرف دیگر پدیدار می‌شوید، همپایان تازه و شکوفا خواهید بود و اینجاست که اعتماد به نفس واقعی ساخته می‌شود. وقتی می‌توانید سرتان را فقط چند درجه بالاتر از آنچه در گذشته نگاه داشتید، شروع به درک اهمیت و نقش اعتماد به نفس در موفقیت خواهید کرد. با شما بهتر رفتار خواهد شد و مردم به طور طبیعی چیزهای مثبتی درباره‌ی شما می‌پندارند. این عادلانه نیست، اما این بار، یاد خواهید گرفت تا از آن بهره ببرید.

و حتی امکان ندارد شما مثل من از قلمرو بچه‌ی چاق شروع کنید. تصور کنید چقدر می‌توانید فراتر بروید.