

به نام خدا

در باب اعتماد به نفس

آلن دو باتن

دکتر مریم بردبار



سرشناسه	دوباتن، آلن، ۱۹۶۹ م. De Botton, Alain
عنوان و نام پدیدآور	در باب اعتماد به نفس / آلن دو باتن؛ مریم بردبار.
مشخصات نشر	تهران: کتیبه پارسی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۹۰ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-622-6672-65-8 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: On Confidence, 2017.
موضوع	اعتماد به نفس Self-confidence - راه و رسم زندگی Conduct of life
شناسه افزوده	بردبار، مریم، ۱۳۶۳- مترجم Bordbar, Maryam
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۱۳۵۸۴
	اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فجر رازی، ک فراهانی، ک اسلامی، ک بن‌بست یکم، پ ۲، زنگ ۱.
 فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com
 رایانامه: Katibe.parsi.1393@gmail.com
 تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰ و ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰ و ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰ و ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰
 مرکز پخش ۲: موسسه انتشارش فرهنگ و مطالعات

ناشر: کتیبه پارسی
 نویسنده: آلن دو باتن
 صفحه‌آرایی و طرح جلد: عباس امیدی
 ناظر تولید: هدی زرقامی
 ناظر چاپ: فرودین ۱۴۰۱
 ناظر چاپ: فرودین باقرنژاد
 ویراستار: امیرخسرو خرازی
 چاپ و صحافی: شمیم
 تیراژ: ۵۰۰
 لیتوگرافی: چاووش

هرگونه کپی‌برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد

بدون اجازه کتبی ناشر بیکرد قانونی به‌همراه دارد.

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱:	سرآغاز.....	۹
۲:	حماقت و اعتماد به نفس.....	۱۵
۳:	سندروم تقلب.....	۲۱
۴:	اعتماد به سیستم.....	۲۹
۵:	تاریخ اکنون است.....	۳۷
۶:	تجربه.....	۴۵
۷:	مرگ.....	۵۵
۸:	دشمن ها.....	۶۱
۹:	خودتخریبی.....	۷۳
۱۰:	اطمینان به اعتماد به نفس.....	۸۳

یادداشت مترجم

آدام اسمیت می‌گوید «والا ترین اعتمادها، اعتماد به نفس است». تفاوت میان موفقیت و شکست در مضمونی نهفته است که نظام تحصیلی استاندارد ما هرگز به آن نمی‌پردازد: اعتماد به نفس. کتاب پیش رو مسائل مهمی که ما را از بالفعل کردن پتانسیل‌های بیشتری از وجودمان باز می‌دارد، را به ما می‌نماید و یاری‌مان می‌بخشد تا خود را از بند تفکرات قالبی و اشتباه برهانیم.

ما همواره خود را بسیار بی‌رحمانه قضاوت می‌کنیم و دیدگاه‌هایمان در این رابطه مبتنی بر حقایق نیست. در حالی که اعتماد به نفس به معنای اطمینان داشتن به خودمان و توانایی‌هایمان، نه به شیوه‌های خودبینانه، که با رویکردی حقیقت‌مدار و استوار است.

این کتاب از سندروم تقلب می‌گوید، بینش تصور کردن بزرگان حین انجام کارهایی عادی (چه بسا نگفتنی) که همه ما انجام می‌دهیم را به ما می‌بخشد، و سخنان بزرگانی چون نیچه و مونتینی را پیرامون پایداری و شجاعت نقل می‌کند. به زعم آلن دوباتن، ما اغلب در سطح اعتماد به نفس کنونی‌مان گیر می‌افتیم، چون اعتماد به نفس خود را پیامد خوش‌شانسی می‌پنداریم. در حالی که عکس این موضوع صحت دارد؛ اعتماد به نفس مهارتی مبتنی بر ایده‌ما در مورد جایگاهمان در جهان است و خوشبختانه رازهای آن را می‌توان فرا گرفت.

مریم بردبار^۱