

راهکارهای عملی تقویت اعتماد به نفس

(همراه با تست اعتماد به نفس)

نویسنده: گنت همبلی

مترجم: نورعلی خواجوند



انتشارات پلیکان

سرشناسه : همبلی، کنت - Hambley, Kenneth
 عنوان و پدیدآور : راهکارهای عملی تقویت اعتماد به نفس (همراه با تست اعتماد به نفس) / نویسنده کنت همبلی؛ مترجم نورعلی خواجوند.
 وضعیت ویراست : [ویراست ۲].
 مشخصات نشر : تهران: پلیکان، ۱۳۸۷.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص.
 شابک : ISBN 978-964-8690-71-2
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: How to Improve your Confidence, 1987
 موضوع : اعتماد به نفس.
 شناسه افزوده : خواجوند، نورعلی، ۱۳۴۴-، مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۷ ۲۶ هـ / ۶۷۵ / BF۵۷۵
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۹۸۴۷۷



انتشارات پلیکان

راهکارهای عملی تقویت اعتماد به نفس (ویرایش جدید)

نویسنده: کنت همبلی / مترجم: نورعلی خواجوند

ویراستار: غلامحسین اعرابی

چاپ اول: ۱۳۸۷ / تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

حروفچینی: پلیکان / لیتوگرافی: نقره آبی

چاپ: سیمرغ / صحافی: بقية الله

شابک: ۷۱-۲-۷۸-۹۶۴-۸۶۹۰-۹۷۸

تهران: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، کوچه کاج، پلاک ۱۳، طبقه اول غربی

تلفن: ۶۶۲۳۹۹۲۳ - ۶۶۹۲۲۱۳۰ - ۶۶۹۲۰۲۰۵ - ۰۹۱۲۵۳۳۳۸۰۰

قیمت: ۱۷۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۷	مقدمه مؤلف
۱۱	و حالا شروع کنید!
۱۳	فصل ۱: اعتماد به نفس چیست؟
۱۵	چه کسی نیاز به اعتماد به نفس دارد؟
۲۵	فصل ۲: چرا ما اعتماد به نفس نداریم؟
۲۵	علت فقدان اعتماد به نفس چیست؟
۲۸	چرا من؟
۲۹	پیدا کردن و تفکیک سر رشته‌ها
۳۳	فصل ۳: خودکاوی
۳۳	ما واقعاً چگونه‌ایم؟
۳۴	عوارض
۳۵	وضعیت‌ها
۳۶	مردم
۳۷	می‌خواهید در چه وضعیت‌هایی بهترین باشید؟
۳۷	در چه کاری خوب هستید؟
۳۸	چه تصویری از خود دارید؟
۴۴	فصل ۴: آرمیدگی
۴۵	چرا تنیده هستیم؟
۴۷	در این باره چه می‌توانیم بکنیم؟
۴۸	تمرینات آرمیدگی

۵۲	تمرینات تنفس کردن
۵۳	چگونه از مهارت‌هایتان استفاده کنید؟
۵۴	تصویر جدید شما
۵۶	فصل ۵: رویارویی با دنیای خارج
۵۷	انتقاد از خود
۵۷	آیا دیگران را دلسرد می‌کنید؟
۶۲	خودتان باشید
۶۳	آیا دیگران می‌توانند با شما صحبت کنند؟
۶۴	هنر صحبت کردن
۶۶	کار بیشتر
۶۸	فصل ۶: تعامل با دیگران
۶۹	طرز برخورد دیگران
۷۰	تعامل‌های شخصی
۷۴	نقش‌هایی که مردم بازی می‌کنند
۷۶	آیا نیازی به این گونه بازی‌ها داریم؟
۷۸	فصل ۷: بهبود مهارت‌های اجتماعی
۷۸	اقدامات آماده‌سازی
۸۱	ثبت وقایع
۸۴	رو به رو شدن با مردم
۸۵	وقت صرف کنید
۸۶	تعلیم مهارت‌های اجتماعی
۸۹	فصل ۸: آغاز تحقق انتظارات ما
۸۹	تعیین هدف
۹۰	پیشنهاد

۹۳	تعطیلات
۹۷	راه‌های دیگری برای تغییر زندگی
۹۸	قوانین طلایی
۱۰۰	فصل ۹: چرا اعتماد به نفسمان را از دست می‌دهیم؟
۱۰۰	برخی دلایل
۱۰۳	استرس
۱۰۴	دوره بعد از بلوغ
۱۰۶	بیماری روانی
۱۰۷	بیماری‌های طولانی
۱۰۸	بیکاری
۱۰۹	ایرادگیری و مزاحمت
۱۰۹	تغییر خانه
۱۱۰	شکست و ناکامی
۱۱۱	بچه دار شدن
۱۱۱	بزرگ کردن بچه
۱۱۱	طلاق
۱۱۲	از دست دادن همسر
۱۱۳	عزم و اراده
۱۱۵	فصل ۱۰: رویارویی با یک وضعیت خاص
۱۱۶	آماده‌سازی و تدارک
۱۱۷	تحقیق
۱۱۷	مصرف دارو
۱۱۹	سخنرانی
۱۲۱	شرکت در مجالس و جشن‌ها

۱۲۲	 امتحان رانندگی
۱۲۳	 امتحانات
۱۲۴	 مصاحبه
۱۲۵	 حضور در دادگاه
۱۲۶	 مسافرت
۱۲۷	 فصل ۱۱: نگرش‌های ذهنی ما
۱۲۸	 دیدگاه ما از خودمان
۱۲۸	 نگاهی به خودمان
۱۳۰	 به انجام چه کارهایی قادریم؟
۱۳۱	 مقایسه کردن
۱۳۳	 وضعیت‌های فاجعه‌زدایی
۱۳۶	 فصل ۱۲: چه چیزی به دست آورده‌ایم؟
۱۴۳	 ضمیمه‌ها
۱۴۴	 ضمیمه ۱: تعریف اعتماد به نفس
۱۴۷	 ضمیمه ۲: تعریف افراد دارای اعتماد به نفس
۱۵۰	 ضمیمه ۳: چگونگی افزایش اعتماد به نفس
۱۵۲	 ضمیمه ۴: تست سنجش اعتماد به نفس

مقدمه مؤلف

به عنوان یک پزشک خانوادگی، بیماران مختلفی با مشکلات متعدد به من مراجعه می‌کنند. همه این مشکلات جسمانی نیستند، بلکه برخی از این بیماران مبتلا به انواع دشواری‌های هیجانی، روان‌شناختی و مشکلات اجتماعی‌اند. اغلب آنها از زندگی خود نارضایتی داشته و نیاز به کمک دارند. اغلب مشکلی وجود دارد که موجب ادامه درماندگی و از هم‌گسیختگی فرد و ایجاد حالات هیجانی در او می‌شود و به نظر می‌رسد در بسیاری از جنبه‌های زندگی شخصی او مؤثر است. این مشکل، فقدان اعتماد به نفس است. مردم فکر می‌کنند اگر بتوانند اعتماد به نفس خود را بهبود دهند، روابطشان با دیگران بهتر، کارشان آسان‌تر و روند کلی زندگیشان مناسب‌تر خواهد شد.

شاید این بخشی از زندگی ماست که بیش از هر چیزی دوست داریم ترقی کنیم، هیچ‌کس هم‌یشه به طور کامل و در تمام اوقات، احساس راحتی نمی‌کند. هیچ‌کس همیشه آسوده و راحت نیست.

برای برخی از مردم، این مسأله می‌تواند یک ناراحتی جزئی باشد؛ اما ممکن است برای دیگران موجب پریشانی و درماندگی شدید شود و زندگیشان را مختل کند. ولی آیا ضرورتی دارد که چنین باشد؟

اعتماد به نفس را می‌توان بهبود داد. همه ما می‌توانیم یاد بگیریم با کسب اعتماد به نفس، از اطمینان بیشتری برخوردار باشیم. اگر شما همیشه احساس فقدان اعتماد به نفس می‌کنید، پس این کتاب برای شما نوشته شده است.

برخی از مردم از خودشان مطمئن هستند. دیگران این چنین اطمینانی را ندارند و برای آنها، جهان مکانی سخت و دشوار است. برخی از آنهايي که خودشان را همیشه با اطمینان توصیف می‌کنند، گاه درمی‌یابند که آن طور هم که فکر می‌کرده‌اند با اطمینان نیستند. اعتماد به نفس می‌تواند به دنبال برخی از رویدادهای نامطلوب، همچون طلاق، یا شاید یک بیماری روانی، یا بیکاری ناگهانی دچار اختلال شود. رویدادهای زیادی در زندگی وجود دارند که می‌توانند باعث از دست رفتن اعتماد به نفس ما شوند.

اعتماد به نفس همیشه ثابت نیست. اوقاتی ممکن است احساس اعتماد به نفس کنیم و زمانی احساس کنیم که فاقد اعتماد به نفس هستیم. موقعیت‌هایی وجود دارد که مطمئن هستیم؛ و موقعیت‌هایی وجود دارد که برعکس آن است. اعتماد به نفس می‌تواند اغفال‌کننده باشد. در عین حال، ما توسط مردمی مطمئن احاطه شده‌ایم - یا البته توسط مردمی که به نظر می‌رسد مطمئن هستند. اعتماد به نفس ویژگی بسیار باارزشی است. اگر شغلان تجارت باشد، انتظار می‌رود

اعتماد به نفس داشته باشیم؛ اگر معلم هستیم، نیاز به اعتماد به نفس داریم تا در جلوی کلاس بایستیم. به طور کلی مهم نیست به چه کاری مشغول هستیم و در کجا زندگی می‌کنیم، در همه حال از ما توقع می‌رود که با اعتماد به نفس باشیم. جامعه این امر را یک اصل می‌داند. شکی نیست که بیشتر شهرت جیمز باند^۱ به دلیل تسلط کامل وی در موقعیت‌های مختلف و اعتماد به نفس آشکاری بود که در همه حال از خود به نمایش می‌گذاشت.

ما نیاز به اعتماد به نفس داریم. اما آیا واقعاً می‌توانیم اعتماد به نفس خود را بهبود دهیم؟ آیا واقعاً می‌توانیم زندگی را لذت‌بخش‌تر کنیم؟ آیا این، یک رویارویی غیرقابل حصول است؟

اعتماد به نفس را می‌توان بهبود بخشید. می‌توان اطمینان به خود را فراگرفت. اما باید در این باره راه درست را پیدا کرد. باید روی آن کار کنیم. باید تلاش کنیم و اگر این تلاش به خوبی هدایت شود، می‌توانیم پیشرفت خیلی زیادی در اعتماد به نفسمان به وجود آوریم و در زندگی و شغل خود پیشرفت‌های شایانی داشته باشیم و بدین ترتیب، می‌توانیم رضایت بیشتر، کامل‌تر و مطلوب‌تری از زندگیمان به دست آوریم. پس، ارزش آن را دارد که برایش تلاش کنیم.

در این کتاب می‌خواهم راه‌های بهبود اعتماد به نفس را به شما نشان دهم. به شما کمک خواهم کرد تا به خودتان کمک کنید. لزومی به احساس ناراحتی، انزوا و تنهایی نیست. همه ما منابع بزرگی داریم

که اغلب به طور کامل از آنها استفاده نمی‌کنیم. اگر گاهی اوقات احساس می‌کنید که فاقد اعتماد به نفس لازم هستید، پس وقت آن رسیده است که برای اصلاح آن اقدام کنید.

www.ketab.ir