

جرات داشته باش

راههای افزایش اعتماد به نفس

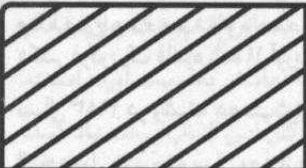
Oser : Therapie de la confiance en soi

نویسنده: نرگس فائزه
محیا احمدی



سرشناسه: فرانسوا فردریک فانگت
Fanget, Frédéric
عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس (روانشناسی) / فردریک فانژ؛ محیا احمدی پور.
مشخصات نشر: تهران: شمع‌دونی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۳۵۲ ص.؛ ۲۴ سم.؛ بندوا؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۷-۰-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: Oser : thérapie de la confiance : en soi, ۲۰۰۹.
موضوع: اعتماد به نفس
موضوع: Self-confidence
موضوع: اعتماد به نفس -- راهنمای آموزشی
موضوع: Self-confidence -- Study and teaching
شناسه افزوده: احمدی پور، محیا، ۱۳۷۱ - ، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۶۹ ۲۴ الف/۵۷۵ FB
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۳۵۷۸۰

pro u o la confi- ance en

	حیات داشته باش درمان خود اعتماد به نفس (روان‌شناسی)																					
	<table><tr><td>نویسنده:</td><td>فردریک فانژه</td></tr><tr><td>مترجم:</td><td>محیا احمدی پور</td></tr><tr><td>مدیر هنری و طراح در نیک:</td><td>مجید حیدری</td></tr><tr><td>صفحه آرا:</td><td>فرزاد وفائی</td></tr><tr><td>ویرایش:</td><td>ازاده صابری</td></tr><tr><td>چاپ اول:</td><td>تابستان ۱۳۹۷</td></tr><tr><td>شمارگان:</td><td>۱۰۰۰ نسخه</td></tr><tr><td>لیتوگرافی:</td><td>باخت</td></tr><tr><td>چاپ:</td><td>دالاهو</td></tr><tr><td>شابک:</td><td>۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۷-۰۰-۸</td></tr><tr><td>قیمت:</td><td>۲۷۰۰۰ تومان</td></tr></table>	نویسنده:	فردریک فانژه	مترجم:	محیا احمدی پور	مدیر هنری و طراح در نیک:	مجید حیدری	صفحه آرا:	فرزاد وفائی	ویرایش:	ازاده صابری	چاپ اول:	تابستان ۱۳۹۷	شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه	لیتوگرافی:	باخت	چاپ:	دالاهو	شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۷-۰۰-۸	قیمت:
نویسنده:	فردریک فانژه																					
مترجم:	محیا احمدی پور																					
مدیر هنری و طراح در نیک:	مجید حیدری																					
صفحه آرا:	فرزاد وفائی																					
ویرایش:	ازاده صابری																					
چاپ اول:	تابستان ۱۳۹۷																					
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه																					
لیتوگرافی:	باخت																					
چاپ:	دالاهو																					
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۷-۰۰-۸																					
قیمت:	۲۷۰۰۰ تومان																					
نشر شمعدونی پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub حق چاپ برای ناشر محفوظ است.																						



بخش اول ۱۷

مکانیسم‌های اعتماد به نفس

۱۸

چگونه کمبود اعتماد به نفس خود را تابان رانابود

۲۰

دور باطل شکست

۲۲

دور مطلوب موفقیت

۳۰

نیازهایتان را مطرح نمی‌کنید

۳۳

چیزهایی که آزارتان می‌دهد را بیان نمی‌کنید

۳۷

برای «نه» گفتن نلرید

۳۹

وقتی در مقابل انتقادها از خودتان دفاع نمی‌کنید

۴۳

به خودتان بها نمی‌دهید

۴۹

آیا همسریک دارو است؟

۵۲

دیدگاه متخصصان

۶۰

آزمون اعتماد به نفس

۶۶

بیماری‌های ناشی از عدم اعتماد به نفس

۶۹

بیماری‌های مرتبط با اعتماد به نفس مفرط

۷۲

اعتماد به نفس در فرزندان

بخش دوم ۸۵

منشأ کمبود اعتماد به نفس

.....

۸۸

مکانیسم‌های
پیش‌داوری بی-
کفایتی

۱۰۲

مکانیسم‌های
نیاز به دوست
داشته شدن

۱۱۷

مکانیسم‌های
پیش‌داوری بی-
خاصیتی

۱۳۴

مکانیسم‌های
کمال‌گرایی افراطی

۱۵۰

چرا تردیدها اعتماد
به نفس را کاهش
می‌دهند؟

۱۵۴

مکانیسم‌های
اضطرابی

۱۶۱

شکل‌گیری شک
در کودکان

۱۷۰

مکانیسم‌های
بی‌اعتمادی

www.ketaboo.ir

بخش سوم ۱۲۹

درمان کمبود اعتماد به نفس

۱۸۰

کلید اول- بهتر است داشتن خود

۱۹۵

انتقاد کردن از خودتان اشتباه است

۲۰۳

از احساس گناه دست بردارید

۲۱۸

کلید دوم- جرأت عمل کردن

۲۲۲

اعمال را به نتیجه و نه عقاید را

۲۳۲

تکنیک نظرسنجی

۲۴۵

خودتان را در برابر شکست واگزینه کنید!

۲۵۵

ترندهایی برای اقدامی همراه با اعتماد به نفس

۲۶۲

تمرینی برای پیشرفت اعتماد به نفس در کلام

۲۷۲

فواید نشانه‌های بیرونی اعتماد به نفس

۲۸۲

کلید سوم- اثبات خود در برابر دیگران

۲۹۰

جرأت داشته باشید و آنچه آزارتان می‌دهد را بگویید

۲۹۳

چطور از کسی انتقاد کنیم

۲۹۵

جرأت مذاکره کردن را داشته باشید

۳۰۶

جرأت کنید به انتقادهای پاسخ دهید

۳۱۳

جرأت داشته باشید

۳۱۹

چطور پیش-
داوری های خود را
بشناسید

۳۲۳

قوانین زندگی را
متعادل کنید

۳۳۳

وکیل مدافع
خودتان شوید

۳۴۶

نتیجه گیری

www.ketab.ir

مقدمه

«مدتهاست که احساس می‌کنم اعتماد به نفس کافی ندارم. ضعف‌های بسیاری را در خودم پیدا کرده‌ام: به نظرم حسود، احمق و مادری بد هستم. شخصیت‌م را دوست ندارم. خودم را دوست ندارم... همیشه از این می‌ترسم که دیگران دوستم نداشته باشند»

این نامه‌ای است که آنابل از مراجعه‌اش برایم فرستاده بود. وقتی آن‌ا را در مطبم پذیرفتم، برایم اینگونه توضیح داد: «در واقع، می‌دانم که بی‌خاصیت نیستم اما باز هم احتیاج دارم که کسی آن‌ا به من بگوید... زندگی‌ام فقط در ارتباط با دیگران معنا پیدا می‌کند... اگر به طریشان احمق بیایم پس فکر می‌کنم که احمق هستم...» سؤال بعدی را از او پرسیدم: «یا تاکنون قابلیت‌هایی در خودتان پیدا کرده‌اید؟» آن‌ا که خیلی عادت نداشت مسائل را از این زاویه ببیند، دست‌پاچه شد و جواب داد: «بله، فکر می‌کنم بیش از حد به حرف‌های دیگران گوش می‌دهم. براساس چیزهایی که به من می‌گویند، می‌توانم توده‌های خوبی هم بکنم.»

بسیار: «اعتماد به نفس ندارم. خجالتی هستم، به دیگران وابسته‌ام، می‌ترسم که قضاوت درستی از من نداشته باشند، به توانایی‌هایم شک دارم، نه جرأت دارم کارهای جدیدی را قبول کنم و نه حاضرم مسئولیت‌هایی را به عهده بگیرم. همیشه از چیزهای ناشناخته می‌ترسم. اغلب، افکار اضطراب‌آوری دارم و پیشاپیش

اتفاقات را در ذهنم خیال‌پردازی می‌کنم.»

دینز: «ابتدا به یک متخصص اختلالات جنسی مراجعه کردم زیرا در رابطه جنسی مشکل داشتم. دکتر تمام عوامل فیزیکی را نامربوط دانست و به من توصیه کرد که به یک روانپزشک مراجعه کنم. از نظر او من تا حد زیادی دچار کمبود اعتماد به نفس هستم. در حقیقت، مدام به خود می‌گویم که بی‌خاصیت هستم و نمی‌توانم موفق شوم... در واقع، احساس می‌کنم که در هر زمینه‌ای، شخصی، اجتماعی و خانگی به اندازه‌ی دیگران خوب نیستم: چیزی که اغلب من را شگفت‌زده می‌کند این است که اطرافیانم معتقدند من بسیار قوی هستم. آن‌ها باور دارند که من هیچ مشکلی ندارم: به من اعتماد دارند و با من مشورت می‌کنند. در ظاهر قوی به نظر می‌رسد!»

اکنون به صحبت‌های سابین گرش می‌دهم: «همیشه استرس دارم... اغلب به حوادث پیش از آنکه رخ بدهند، فکر می‌کنم. همیشه از این می‌ترسم که موفق نشوم. اعتماد به نفسم بسیار کم است... هنگام درگیری، به سرعت پرخاش می‌کنم، مخصوصاً اگر حس کنم که به چالش کشیده‌ام. البته این شیوه هم هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. همه چیز را برای خودم می‌خواهم. همیشه از این می‌ترسم که دیگران مرا احمق فرض کنند.»

جک: «اطرافیانم می‌گویند که همه زندگی‌ام را وقف کارم کرده‌ام. ۵۶ سالگی، رئیس‌م به من اطلاع داد که دیگر نمی‌توانم پروژه‌ای را که خودم شروع کرده بودم، ادامه دهم. پانزده سال پیش آن را راه‌اندازی کرده بودم. روی همه چیز حساب کرده بودم، حتی روی شناختی که شرکت از من دارد. آن‌ها یک جوان را جایگزین

من می‌کنند! در هفته ۷۰ ساعت برای آن‌ها کار کرده‌ام، هیچ دوستی نداشتم، بزرگ شدن فرزندانم را هم ندیده‌ام و حالا این تمام پاداشی است که به من می‌دهند...» جک به گریه می‌افتد و در ادامه می‌گوید: «حالا باید چه کار کنم؟ هیچ کار دیگری بلد نیستم. همه چیزم را برای کارم گذاشته بودم. آیا لیاقت این را نداشتم که تفریح کنم و از زندگی‌ام لذت ببرم؟ تاکنون هیچ کدام از آن‌ها را ندیده‌ام. سال‌هاست که با دوستانم ارتباطی نداشتم...» اکنون سه ماه است که جک با سندش مبارزه می‌کند. هیچ نیروی محرکه‌ای ندارد و برای شروع دوباره، کمبود اعتماد به نفس دارد.

به‌عنوان یک روانپزشک، نوجه شدم که کمبود اعتماد به نفس، مشکل اصلی تمام افرادی است که خدا به درمان کرده‌اند. رنج‌های عاطفی یا شغلی بی‌شماری از این کمبود اعتماد به نفس ناشی می‌شود: ترس از انجام کارهای اشتباه، ترس از قضاوت شدن، ترس از دوست داشتن و دوست داشته شدن.

در عملکرد ذهنی ما اعتماد به نفس فراتر از یک چرخ دنده‌ی ساده نقش دارد: اعتماد به نفس همچون قلب یک هرم است که اساس آن، اعتماد داشتن به خود است؛ از سنین نوجوانی شکل می‌گیرد و در نهایت، هنگام تأیید خود بروز می‌کند. بنابراین، اعتماد به نفس بخش مهمی از شخصیت ما است. اگر اعتماد به نفس از دست برود، آسیب‌هایی را به دنبال خواهد داشت.

آنچه که پیش‌تر یک ویژگی ذاتی تلقی می‌شد، امروزه دیگر سرخوشی‌گریزناپذیر نیست: اکنون امکان تغییر وجود دارد، می‌توانید اعتماد به نفس خود را به دست آورید حتی اگر تاکنون احساس می‌کردید که آن را نداشته‌اید. در واقع، من برای

تمام کسانی که به خودشان اعتماد ندارند- چه در کارهایشان و چه در روابطشان با دیگران- این کتاب را نوشته‌ام تا به آن‌ها کمک کنم که خودشان را از این کمبود اعتماد به نفس ظالمانه رها کنند و به این ترتیب این امکان را به آن‌ها بدهم تا از دور باطل شکست خارج شوند. امیدوارم که آن‌ها با خواندن این کتاب، یاد بگیرند که خودشان را بیشتر دوست بدارند، این جرأت را پیدا کنند که دست به عمل بزنند و شهامت زندگی کردن در مقابل دیگران را به دست آورند. اغلب آنچه از دست می‌رود، از بی‌احترام به خود است و کمی هم تحمل خویشتن.

برای نوشتن این اثر، انرا با قیاسی الهام گرفتم که در طول این بیست سال از مراجعینم به دست آمده: یعنی افرادی که به آن‌ها رسیدگی می‌کنم و آن‌ها هم مضامین اولیه را در اختیارم قرار می‌دهند. به همین دلیل این کتاب، صدای آن‌هاست. البته برای حفظ حریم خصوصی آن‌ها، خصوصیات فردی و پیشینه‌شان را تغییر داده‌ام. علاوه بر این شواهد بسیار دارم شما را با جدیدترین اطلاعات روانشناسی و دانش عصب‌شناسی آشنا کنم. این مطالب با روشی ساده و آموزنده ارائه خواهند شد برای آنکه بتوانید در زندگی روزمره‌تان آن‌ها را به کار ببندید. هدف من این است که از این حوزه و از تکنیک‌های علمی معتبر، نگرشی دقیق در اختیارتان قرار دهم.

اجازه دهید در پایان مقدمه، ساختار کلی کتاب را به شما معرفی کنم، شما می‌توانید بدون آنکه کل کتاب را خط به خط بخوانید، با توجه به نیازهایتان و پیشینه‌تان پیش بروید:

- بخش نخست، مکانیسم‌های اعتماد به نفس را توضیح می‌دهد: به همگی

شما توصیه می‌کنم که این بخش را بخوانید؛

- بخش دوم، هفت پیش‌داوری را معرفی می‌کند، یعنی نگاه‌های متفاوتی که از کودکی نسبت به خودمان داریم و موجب کمبود اعتماد به نفس می‌شوند. به‌عنوان مثال: «نمی‌توانم...» یا «احتیاج دارم که دوستم داشته باشند» یا حتی «همیشه باید در هر کاری بهترین باشم». بر پیش‌داوری‌هایی که در خود می‌شناسید، تأکید کنید. این کار باعث می‌شود تا متوجه شوید که این کمبود اعتماد به نفس از کجا نشئت می‌گیرد؛

بخش سوم، درمانی را برای کمبود اعتماد به نفس پیشنهاد می‌کند: براساس یک نظم منطقی، سه راهکار کلیدی به شما پیشنهاد شده‌است اما خودتان می‌توانید نسبت به مشکلاتتان، راهکارهایی که به نظرتان مناسب‌تر هستند را انتخاب کنید. به‌نظر من بهتر است که دست کم یک بار این راهکارها را امتحان کنید تا در نهایت بتوانید مناسب‌ترینشان را انتخاب کنید.