

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

اعتماد به نفس

FOR

DUMMIES®



نوشته‌ی کیت برتون، برینلی پلینتز

برگردان: عزیزالله سمیعی، سعید گرامی



آوند دانش

فهرست مطالب در یک نگاه

۱ مقدمه
۷	بخش ۱: مرور مبانی
۹	فصل ۱: ارزیابی اعتماد به نفس خود
۲۷	فصل ۲: شناسایی موانع پیشرفت
۴۱	فصل ۳: برنامه‌ریزی برای پرورش اعتماد به نفس
۵۳	بخش ۲: گردآوری عوامل
۵۵	فصل ۴: پیدا کردن انگیزه‌های خود
۶۹	فصل ۵: پیروی از اصول خود
۸۳	فصل ۶: با هیجان‌های خود دوست باشید
۹۷	فصل ۷: رها کردن نیروی عشق
۱۱۳	بخش ۳: ایجاد اعتماد به نفس در خود
۱۱۵	فصل ۸: حرکت به سوی ماورای کمال
۱۳۱	فصل ۹: پرورش ذهن
۱۵۱	فصل ۱۰: افزایش اعتماد به نفس با ارتقای سطح سلامتی
۱۶۱	فصل ۱۱: بلند کردن صدای خود
۱۷۱	فصل ۱۲: گرفتن نتیجه‌ی دلخواه
۱۸۷	فصل ۱۳: به کار بردن دانسته‌های خود
۱۹۵	بخش ۴: دخالت دادن دیگران
۱۹۷	فصل ۱۴: نشان دادن اعتماد به نفس در محل کار
۲۲۱	فصل ۱۵: حفظ اعتماد به نفس در روابط عاشقانه
۲۲۹	فصل ۱۶: داشتن ظاهری مناسب و آراسته
۲۳۹	فصل ۱۷: عمل کردن با اعتماد به نفس در زندگی روزمره
۲۴۷	فصل ۱۸: تربیت فرزندان با اعتماد به نفس

بخش ۵: بخش ده تایی ها ۲۵۹
 فصل ۱۹: ده سؤال بزرگ برای به حرکت واداشتن خود ۲۶۱
 فصل ۲۰: ده عادت روزانه برای بالا بردن اعتمادبه نفس ۲۶۷
 فصل ۲۱: ده کلید برای استفاده از تأکيدات مثبت ۲۷۳

..... ۱
 ۷
 ۱
 ۷۱
 ۱۹
 ۲۵
 ۵۵
 ۶۹
 ۶۸
 ۷۶
 ۲۱۱
 ۵۱۱
 ۱۶۱
 ۱۵۱
 ۱۲۱
 ۱۷۱
 ۷۸۱
 ۵۶۱
 ۷۶۱
 ۱۶۶
 ۶۶۶
 ۶۶۶
 ۷۶۶

فصل ۱

ارزیابی اعتماد به نفس خود

در این فصل

- تسلطی اجزای کلیدی اعتماد به نفس
- استعدادهای به خود براساس شاخصه‌های اعتماد به نفس
- نقش اثر نکات مثبت خود
- جسم شخصیتی جدید از خود با اعتماد به نفسی فوق العاده بالا
- آثار تحول

به آغاز برنامه‌ی ایجاد اعتماد به نفس در خود خوش آمدید. از اینکه در این سفر شگفت‌انگیز و دگرگون‌کننده در کنار تان هستیم خوشحالیم. اگر در انجام کارهایتان اعتماد به نفس داشته باشید، لذت، آزادی و فرصت‌های بیشتری را در زندگی احساس خواهید کرد.

در این فصل با ارائه‌ی بعضی از تعاریف اعتماد به نفس و داشتن یک ارزیابی کاربردی از جایگاه امروزتان، همراه با هم مقدمات سفرمان را آماده می‌کنیم.

ابتدا باید شروع به پروراندن اعتماد به نفس خود کنید. ما از روی تجربه می‌توانیم بگوییم که احتمالاً وضعیت اعتماد به نفس شما بهتر از آن چیزی است که خودتان فکر می‌کنید. ضمناً باید به خاطر اموری که در آن‌ها تبحر دارید، خوشحال باشید و هم‌زمان با پیشرفت فرایندهای تشکیل اعتماد به نفس در خودتان، تجسمی جدید از خود، با اعتماد به نفسی کامل را تصور کنید.

بعد نوبت آن است که وارد عمل شوید. بالاخره، وقتی کلی کار مهم برای انجام دادن در این دنیا هست، پنهان کردن استعدادهایتان چه فایده‌ای دارد؟

تعریف اعتماد به نفس

وقتی از افراد می‌پرسیم که معنای اعتماد به نفس چیست، با اینکه همه به نوعی احساسش می‌کنند اما توضیح دقیق آن برای بیشترشان بسیار مشکل است. از این گذشته، اعتماد به نفس تعدادی قرص معجزه‌آسا یا غذایی جادویی نیست که بتوانید آن را از بازار بخرید.

پیش از آنکه غرق خواندن مطالب این کتاب شوید، برای اینکه بدانید چطور می‌شود

اعتماد به نفس بیشتری داشت، تشویقتان می‌کنیم که معنای اعتماد به نفس را بهتر بدانید. در یک فرهنگ لغت خوب حداقل سه تعریف برای اعتماد به نفس هست و این خیلی اهمیت دارد که تمام جنبه‌های این معانی را خوب بفهمیم، زیرا آن‌ها به آسانی با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند:

✓ **اطمینان داشتن به خود:** این تعریف به اطمینان شما به خودتان و توانایی اجرای معیارهایی مشخص مربوط است.

✓ **اعتقاد به توانایی‌های اشخاص دیگر:** این تعریف روی انتظار شما از دیگران در داشتن رفتاری شایسته و صحیح تأکید می‌کند.

✓ **محرمانه نگه داشتن اطلاعاتی خاص یا بازگویی آن‌ها به افرادی محدود:** این تعریف مربوط به مفهوم حفظ اعتماد به نفس است.

فکر می‌کنیم که تعریف بهتری هم هست. تعریفی که در زندگی روزمره برای شما مفیدتر است. تعریفی که صرف نظر از دشواری یا آسانی هر وضعیتی که با آن روبه‌رو می‌شوید، به هر حال حقیقت دارد. تعریف ما این است:



اعتماد به نفس عبارت است از داشتن توان انجام یک اقدام مناسب و مؤثر در هر وضعیت، بدون در نظر گرفتن اینکه آن اقدام تا چه حد می‌تواند برای شما یا دیگران چالش برانگیز به نظر برسد.

اعتماد به نفس داشتن احساس خوب درونی نیست؛ اگرچه داشتن چنین احساسی برای شما امتیاز به‌شمار می‌رود.



اعتماد به نفس در عمل چیست؟

اعتماد به نفس در زندگی روزمره چگونه ایجاد می‌شود؟ بسیار خُب، هیچ وقت شده که کاری - مثل انجام تمرینات ورزشی یا سخنرانی در محل کار - را شروع کنید و در لحظه‌ی شروع میلی به انجام آن نداشته باشید، اما بعد با ادامه دادن به آن فعالیت حس کنید همه چیز روبه‌راه است و حتی از انجام آن خوشحال هم بشوید؟ این تغییر احساس در چگونگی تجربه‌ی یک وضعیت، معنایی از اعتماد به نفس را در عمل در اختیارتان قرار می‌دهد. این نشان‌دهنده‌ی توانایی شما برای رسیدن به احساسی فراتر از آن چیزی است که در یک لحظه به شما دست می‌دهد تا بتوانید اقدامی صورت دهید و به نتیجه‌ی دلخواهتان برسید.

انوش یک حسابدار مشاور مدیریت است که از طرف شرکت‌های بزرگ برای مأموریت‌های بین‌المللی به گوشه و کنار دنیا سفر کرده است. او که در حال حاضر مشغول اداره‌ی شرکت خودش است پروژه‌های پیچیده‌ای را مدیریت می‌کند و در



جلسات کاری از خود چهره‌ای آرام، منطقی و باریک‌بین نشان می‌دهد. هنگامی که مهلت‌های رو به اتمام کارها به اشخاص فشار می‌آورند و کارکنان عصبی هستند، او صبورانه این اعتماد به نفس را در همه به وجود می‌آورد که تحویل بموقع کار، ممکن و شدنی است.

او چطور می‌تواند زیر فشار، چنین کاری را انجام دهد؟ او می‌گوید: «من وضعیت را مثل مجموعه‌ای از حلقه‌هایی می‌بینم که باید از آن رد بشویم، درست مثل یک تونل. اما بعضی وقت‌ها دو یا سه تونل وجود خواهد داشت. زمان‌های دیگر ممکن است بیست تونل پشت سر هم ایجاد شود. من هم ممکن است به اندازه‌ی نفر کناری‌ام از درون هیجان زده باشم، اما من این چیزها را مثل مراحل می‌بینم که باید یک‌به‌یک با صبر و حوصله از آن‌ها رد شد و وقتی از دور نوری را می‌بینم که پایان همه چیز را روشن می‌کند، کارها آسان‌تر می‌شوند.»

برخورد با چالش‌ها با اعتماد به نفس و به روش انوش، آثار مثبت مشخصی دارد. برای مثال:

- ✓ باورتان می‌شود که مبارزه کردن و رسیدن به چیزهایی که دیگران آن را مشکل می‌دانند ممکن است.
- ✓ الهام بخش اطرافیان‌تان و مانع اضطراب آن‌ها می‌شوید.
- ✓ پروژه‌های بزرگ را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم می‌کنید تا به تک تک آن‌ها رسیدگی کنید.

اعتماد به نفس چه حسی دارد؟

اگر هنگام انجام فعالیتی چالش برانگیز احساس راحتی می‌کنید یا کاملاً درمورد اقدامی که انجام می‌دهید آرامش دارید، جای نگرانی نیست. اشخاص با اعتماد به نفس با این حس که جواب همه چیز را نمی‌دانند، مشکلی ندارند. چه آرامشی! اعتماد به نفس این حس را به انسان می‌دهد که همه چیز درست خواهد شد.

داشتن احساس اعتماد به نفس در دل با تمرین‌های زیاد و آشنایی به هر آنچه می‌کنید، همراه است. می‌توانید این احساس را از تجربه‌های زندگی به وجود بیاورید و هر وقت لازم داشتید، آن را رو کنید. معنای این کار آن نیست که دیگر هرگز نخواهید ترسید. می‌ترسید، اما می‌توانید با ترستان نیز کنار بیایید.

این‌ها چند راه شناسایی اعتماد به نفس در خودتان است:

- ✓ احساس ثبات و تعادل می‌کنید؛
- ✓ به راحتی نفس می‌کشید؛