

غلبہ بر کمرویی

مطمئن، استوار و پرجرأت شوید

و اعتماد بہ نفس پیدا کنید

پُل ژاگو

ترجمہ حسین بنی احمد



فهرست

- مقدمه ۷
- فصل یکم: علت‌های کمرویی ۹
۱. وضع هر فرد کمرو ویژه خود اوست ۹
۲. علت‌های کاملاً جسمانی ۱۰
- الف) ضعف مزاج ۱۰
- ب) ظاهر ناموزون ۱۲
۳. هیجان و حساسیت بیش از اندازه ۱۳
۴. وسواس حفظ ظاهر ۱۵
۵. تصوره‌های بازدارنده ۱۶
۶. نگذارید بی‌ارادگی حکمفرما شود ۱۹
- فصل دوم: برنامه واکنش‌ها ۲۱
۱. مزیت آزمندی واقعی ۲۱
۲. زمان تصمیم‌گیری و ثبات قدم ۲۲
۳. توانایی مزاجی ۲۵
۴. نفوذ شخصی ۲۵
۵. خونسردی و تزلزل‌ناپذیری ۲۷
۶. تکیه بر خویش ۲۸
۷. اولویت داوری صادقانه ۳۰
۸. مهم، دست بکار شدن است ۳۱

- فصل سوم: تعادل مزاجی ۳۳
۱. اولین معاینه کامل پزشکی ۳۳
- الف) خواب ۳۴
- ب) خوراک ۳۴
- پ) دفع ۳۵
- ت) تنفس ۳۵
- ث) گردش خون ۳۵
- ج) سلسله اعصاب ۳۶
- چ) توانایی ذهنی ۳۶
۲. اهمیت خواب ۳۷
۳. تغذیه کامل ۳۸
۴. دفع ۳۹
۵. تنفس ۴۰
۶. اعصاب و روان ۴۰
۷. موارد خاص ۴۲
- فصل چهارم: سیمای برون ۴۵
۱. مراقبت از چهره ۴۵
۲. بدن شما ۴۷
۳. پوشاک ۴۹
۴. بیان و گفتار ۵۰
۵. رفتار و ابراز ۵۱
۶. پرتوافکنی ۵۲
- فصل پنجم: تأثیرپذیری ۵۷
۱. عکس‌العملها، حالت‌های روحی متناسب با خود بوجود می‌آورند ۵۷
۲. واکنش‌های درونی خود را مهار کنید ۵۸
۳. با حالت‌هایی که از آنها بیم دارید رو در رو شوید ۶۰

۴. تجسم کردن ۶۲
۵. جریان عصبی ۶۳
۶. خودتلقینی تصویری ۶۴
۷. یاری گرفتن از تجزیه و تحلیل روان شناختی ۶۶
- فصل ششم: استقلال و آزادی ۶۹
۱. تصمیم بگیرید مستقل باشید ۶۹
۲. اهمیت و ارزش سکوت ۷۱
۳. اختیار تصمیم‌گیریهایتان را حفظ کنید ۷۲
۴. خود را از اندیشه داوری دیگران رها سازید ۷۴
۵. استواری خود را ریشه‌دارتر کنید ۷۶
۶. نقش فعال بر عهده بگیرید ۷۷
۷. خواستن ۷۹
- فصل هفتم: تسلط بر تخیل ۸۱
۱. عامل عمده در کمرویی ۸۱
۲. پیش از داوری، همیشه با دقت بسنجید ۸۳
۳. برای غلبه بر دلهره از ناشناس ۸۴
۴. توجه و تخیل ۸۶
۵. چگونه بر تشویش پیروز شویم ۸۹
۶. نیروی واکنش‌زای تخیل ۹۰
۷. پیکارجویی ۹۱
- فصل هشتم: کمرویی عاطفی ۹۳
۱. علت‌های جسمی ۹۳
۲. علت‌های احساسی ۹۴
۳. هیجان ناتوان کننده ۹۵
۴. بنیان‌های توانیابی ۹۶

۵. ترس را دور بیندازید..... ۹۷

۶. یاد بگیرید چگونه دیگران را بشناسید..... ۱۰۰

۷. چگونه می‌توانیم در دیگران نفوذ کنیم..... ۱۰۲

فصل نهم: برای تقویت اعتماد به نفس..... ۱۰۵

۱. اراده استوار..... ۱۰۵

۲. مثبت‌نگری..... ۱۰۷

۳. پیش‌بینی و برنامه‌ریزی..... ۱۰۹

۴. نیروی دماغی..... ۱۱۰

۵. پایداری و بردباری..... ۱۱۲

۶. تعادل جسمانی..... ۱۱۴

۷. بر هوسهای آنی خود مسلط شوید..... ۱۱۵

فصل دهم: به خودتان اعتماد داشته باشید..... ۱۱۷

۱. هر گونه خود کوچک‌بینی را دور بریزید..... ۱۱۷

۲. امکانات موجود و آینده شما..... ۱۱۹

۳. اهمیت تمرکز..... ۱۲۱

۴. پیروزی و شکست..... ۱۲۳

۵. رو در رو با دشواری..... ۱۲۴

۶. انتخاب نمونه و همسان شدن با آن..... ۱۲۶

۷. پشتکار و پیگیری..... ۱۲۷

مقدمه

هدف از تألیف کتاب حاضر این است که به کمروها نشان دهیم چه باید بکنند تا علل متعدد این نارسایی را از میان بردارند و بتوانند در برابر هر کس و در هر شرایطی صاحب خصوصیتی شوند که نشانه اعتماد به نفس، خونسردی و خویشتنداریشان باشد.

کمروها تاکنون به اندازه کافی از تنگناها و ناتوانی‌هایی که آنها را عذاب می‌دهد رنج کشیده‌اند، بنابراین، به نظر من توصیف آن بیهوده است و در اینجا صرفاً به آنچه از لحاظ عملی و کاربردی برای کمروها اهمیت دارد، می‌پردازم.

در آغاز، به همه می‌گویم: «هر قدر کمرو باشید باز هم می‌توانید تزلزل‌ناپذیر و پرجرئت شوید.» کمرویی چاره‌ناپذیر نه وجود دارد، و نه می‌تواند وجود داشته باشد.

این عبارت خیالپردازی نیست بلکه ریشه در تجربه شخصی دارد. من از ۱۲ تا ۱۸ سالگی از بدترین نوع کمرویی رنج برده‌ام؛ آن کمرویی که از شرایط روان - تنی و تأثیر محیط ناشی می‌شود. مدت مدیدی کوشیدم، تا سرانجام راههای غلبه بر آن را پیدا کردم. پس از آنکه آنها را با موفقیت بکار بستم، به