

فرا تر از اعتماد به نفس

چگونه به اعتماد به نفس دست پیدا کنیم

نویسنده: گیل لیندنفیلد

مترجم: محمود امینی

لیندفیلد، گیل Lindenfield, Gael

فرا تر از اعتماد به نفس: چگونه اعتماد به نفس پیدا کنیم؟ / نویسنده گیل لیندفیلد؛ مترجم محمود امینی. - تهران: کتابدرمانی، ۱۳۸۳. ۱۹۲ ص. جدول.

ISBN 964-7108-47-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

Super confidence : simple steps to build self - assurance.

۱. اعتماد به نفس. الف. امینی، محمود، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: اعتماد به نفس برتر: گام‌های ساده برای افزایش اعتماد به خود. د. عنوان: اعتماد به نفس برتر: گام‌های ساده برای کسب اعتماد به نفس.

۱۵۵/۲ BF ۵۷۵ / الف ۶ ل ۹

۱۳۸۳

م ۸۳ - ۲۲۴۵

کتابخانه ملی ایران



انتشارات کتابدرمانی

تهران - میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان
کوچه کامیاب، پلاک ۱۴
(۰۲۱) ۶۴۲۳۳۷۰ - ۶۹۲۸۴۲۹

فرا تر از اعتماد به نفس

ترجمه‌ی: محمود امینی

چاپ و صحافی: پژمان

لیتوگرافی: نقش آفرین

چاپ اول: ۱۳۸۴

۳۰۰۰ جلد رقعی

بهاء: ۱۹۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

انتشارات کتابدرمانی

ISBN 964-7108-47-8

شابک: ۹۶۴-۷۱۰۸-۴۷-۸



فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول : درک مفهوم اعتماد به نفس	۷
فصل دوم : عوض کردن خود و عوض کردن دنیای خود	۲۲
فصل سوم : خودآگاهی	۳۳
فصل چهارم : بالا بردن عزت نفس	۵۷
فصل پنجم : انتخاب شیوهی صحیح رفتار	۶۶
فصل ششم : به سوی جسارت	۷۲
فصل هفتم : ارتباط موفق	۷۹
فصل هشتم : عصبانیت و انتقاد	۹۴
فصل نهم : چگونه رابطه‌های خود را بهتر کنید	۱۰۹
فصل دهم : چگونه برای تغییر برنامه‌ریزی کنید	۱۲۰
فصل یازدهم : تمرین‌های عملی	۱۳۰

معرفی نویسنده

گیل لیندنفلد، مربی افزایش قابلیت‌های شخصیتی است که با سازمان‌های گوناگون از مؤسسه‌های خیریه گرفته تا شرکت‌های تجاری چند ملیتی کار کرده است. او در ابتدا کار خود را به‌عنوان یک مددکار اجتماعی، روان‌پزشک و درمان‌گر آغاز نمود، اما با گسترش دامنه‌ی فعالیت‌هایش، به‌تدریج به شیوه‌های افزایش قابلیت‌های شخصیتی، علاقه‌مند شد که از این شیوه‌ها می‌توان برای تقویت سلامت روحی و عاطفی استفاده کرد.

گیل، در سازمان‌های سلامت روانی پروژه‌های ابتکاری زیادی را راه‌اندازی و رهبری نمود. پس از مدتی از طریق نوشته‌هایش و همکاری‌هایی که با رسانه‌های جمعی داشت، توانست عقاید و شیوه‌های خود را به میلیون‌ها نفر در سراسر جهان عرضه کند.

گیل، در زندگی شخصی خود بر بسیاری از مشکلات غلبه کرد و پیروز شد. کودکی او با ناراحتی و رنج آمیخته بود و مدت زمان زیادی را در مراکز نگهداری کودکان سپری کرد. او در بزرگسالی در مقابل بسیاری از مشکلات جدی از جمله: بیماری‌های حاد ناشی از افسردگی، طلاق و مرگ ناگهانی دخترش لورا در سن نوزده سالگی، پیروز شد.

گیل لیندنفلد، در حال حاضر با همسرش "استوارت" در اکسفورد زندگی می‌کند و اثرهای زیادی را به‌جا گذاشته است، از جمله :

زن مثبت، کودکان با اعتماد به‌نفس، منظور خود را با اطمینان بیان کنید، کنترل عصبانیت، انگیزش خود، اعتماد به‌نفس عاطفی، کنترل عواطف در محیط کار (نوارکاست)، عزت نفس، موفقیت در برابر مشکلات، مثبت بودن در زیر فشار (همراه با دکتر مالدکلم و اندنبرگ).



مقدمه

بیشتر ما درباره‌ی اعتماد به نفس به گونه‌ای صحبت می‌کنیم که گویی اعتماد به نفس هدیه‌ای از عالم پریان است. مثلاً می‌گوییم: "او خوشبخت است و تا دلت بخواهد اعتماد به نفس دارد." اما آیا ما که از کلمه‌ی اعتماد به نفس استفاده می‌کنیم، از معنی آن آگاهی داریم؟ آیا برخورداری از این ویژگی ممتاز، به شانس بستگی دارد؟ آیا بعضی از زنان و مردان، از هنگام تولد خوش شانس هستند؟ اگر چنین نیست، چگونه می‌توان اعتماد به نفس خود را افزایش داد؟ این‌ها از جمله پرسش‌هایی است که در این کتاب مطرح می‌شود و به آن‌ها پاسخ داده می‌شود.

وقتی برای اولین بار کارگاه افزایش اعتماد به نفس را دایر کردم، خیلی مضطرب بودم. چون مردم از من انتظار داشتند که من الگوی تمام عیار اعتماد به نفس باشم؛ درحالی که می‌دانستم در زندگی من حوزه‌هایی وجود داشت؛ که برای به‌دست آوردن اعتماد به نفس در آن حوزه‌ها، باید تلاش و کوشش می‌کردم؛ و در عین حال باید به خودم یادآوری می‌کردم که داشتن اعتماد به نفس به معنی کامل بودن نیست؛ باید یک‌بار دیگر به گذشته و بیست و چند سالگی خودم بر می‌گشتم و موفقیت‌های عظیمی را که در طول ده تا پانزده سال گذشته به‌دست آورده بودم و نحوه‌ی دست‌یابی به این موفقیت‌ها را، در ذهن خود مرور می‌کردم. این موفقیت‌ها را نمی‌توانم به شانس و اقبال نسبت بدهم، زیرا این موفقیت‌ها متعلق به من و افرادی بود که در طول این سال‌ها من را راهنمایی و پشتیبانی کرده بودند. در این کتاب سعی کرده‌ام؛ تجربه‌ی یادگیری و اطلاعاتی که از طریق کمک به دیگران، برای به‌دست آوردن اعتماد به نفسشان در مقام یک درمان‌گر به‌دست آورده‌ام را به خواننده منتقل کنم.

خواندن این کتاب با خواندن یک رمان متفاوت است. در اصل، این کتاب یک کتابچه‌ی تمرین محسوب می‌شود، پس هر بار یک فصل از آن را مطالعه کنید و قبل از مراجعه به فصل بعدی در مورد مطالبی که خوانده‌اید؛ فکر کنید و نظریه‌های خود را با دیگران در میان بگذارید تا این مطالب با تجربه‌های شخصی شما آمیخته شود. در این کتاب برای نبود اعتماد به نفس



درمان فوری و معجزه‌آسایی وجود ندارد، اما شما را با مسیری آشنا می‌کند که از طریق آن مسیر تاکنون صدها نفر به یک زندگی هیجان انگیز و پر بار دست پیدا کرده‌اند.

سال دو هزار و بعد از آن

این کتاب، برای من کتاب ویژه‌ای است، زیرا زندگی من را دگرگون ساخت و باعث شد من به حوزه‌های جدیدی دست پیدا کنم. موفقیت این کتاب موجب شد: من به قلمروهایی پا بگذارم که قبلاً فکرش هم به ذهنم خطور نمی‌کرد.

با افزایش فروش این کتاب، من را برای تدریس و سخنرانی درباره‌ی این موضوع، به جاهای گوناگون دعوت کردند. و در همان زمان بود که دریافتم: بیشتر اوقات، نبود اعتماد به نفس، پشت نقابی از شجاعت و قدرت پنهان می‌ماند و این موضوع حتی در مورد عالی رتبه‌ترین مقام‌های جامعه هم صادق است. پس از آن نظریه‌های خود را، به جهان شغل بسط دادم. و بسیاری از مردان را ملاقات کردم که می‌خواستند بدانند: "چرا مخاطب نخستین ویرایش کتاب من زن‌ها هستند؟"

از این فرصت برای به روز کردن و گسترش دادن دامنه‌ی کتاب استفاده کردم و امیدوارم ویرایش جدید کتاب برای تمام افراد از هر جنس، سن و ملیتی مفید باشد. مطمئن هستم که همه می‌توانند مهارت‌های افزایش اعتماد به نفس را بیاموزند و بدون شک هر شخصی می‌تواند، با تمرین‌های منظم شرایط زندگی خود را بهبود ببخشد.

پس امیدوارم این کتاب برای رسیدن به هدفی که دارید؛ مفید واقع شود و از خواندن آن لذت ببرید.