

در باب اعتماد به نفس

از سری کتاب‌های مدرسه زندگی
زیر نظر آلی دو باتن

سارا امینی سردهائی



سرشناسه	: دو باتن، آلن ۱۹۶۹ - م. Alain de Botton
عنوان و نام پدیدآور	: در باب اعتماد به نفس/آلن دوباتن، سارا امینی سردهائی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات ۳۶۰ [سپید و شصت] درجه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۵۹ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۸-۲۳-۱
یادداشت	: عنوان اصلی: On Confidence , ۲۰۱۷
موضوع	: اعتماد به نفس
شناسه افزوده	: امینی سردهائی، سارا، ۱۳۶۵.
شناسه افزوده	: shool of life
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۰۴۱۹۹

۳۶۰



@360pub



360pub



www.360pub.ir



تهران ۵۸۷-۱۳۱۴۵



۰۲۱-۶۶۹۸۹۵۰۳

تشناسنامه کتاب

در باب اعتماد به نفس

ناشر: ۳۶۰ درجه

ترجمه: سارا امینی سردهائی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: ناژو

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات محفوظ است.

تقلید، تکثیر، انتشار و ذخیره‌سازی تمام یا بخشی از این اثر به هر شکل (چاپی، الکترونیکی و...) و با هر هدف بدون مجوز از ناشر، غیرقانونی و قابل پیگرد است.

مقدمه

اعتماد به نفس موهبتی الهی نیست. برای داشتن اعتماد به نفس احتیاج به هوش و استعداد بالا نداریم. فقط کافیه از نظر روحی خودمون رو سرحال و با نشاط نگه داریم و مهارت‌های لازم رو برای بالا بردن اعتماد به نفس بیاموزیم.

اغلب ما آدم‌ها، بیشتر وقت خودمون رو صرف یاد گرفتن سخت‌ترین کارها می‌کنیم. مثلاً سعی می‌کنیم همه‌ی مسائل ریاضی رو بدون غلط حل کنیم، تو مسابقات ورزشی مقام اول رو کسب کنیم، یا توی مسائل مالی حرف اول رو بزنیم.

یه وقت‌هایی هم برای انجام کارهایی نظیر صحبت با کسی که اولین باره توی یه مهمونی دیدیش، یا تذکر دادن به کسی که توی اتوبوس یا هواپیما یا هر جای عمومی دیگه موسیقی رو با صدای بلند گوش می‌ده، یا درخواست

ازدواج از کسی که نسبت بهش علاقه پیدا کردین، خودتون رو می‌بازین و روتون نمی‌شه حرفتون رو بزنین.

اکثر ما آدم‌ها فکر می‌کنیم از اعتماد به نفس پایینی برخورداریم. چون عموماً فکر می‌کنیم کسب این ویژگی کمی عجیب و دست‌نیافتنیست و موقع به دنیا اومدنمون توی تقسیم ویژگی‌ها و شانس، نصیب ما نشده! حتی شاید توی دلمون آرزو کنیم که ای کاش روزی متخصصان اعصاب و روان دلیل اون رو پیدا کنن. به‌خاطر همین تصویر که از انجام بعضی از کارها سر باز می‌زنیم و فکر می‌کنیم با اعتماد به نفس پائینمون از پیش بر نمی‌یایم.

همونطور که توی ابتدای حرف‌هام گفتم اعتماد به نفس نوعی مهارته که باید به تدریج و با برنامه‌ریزی اون رو یاد بگیریم و خودمون رو از شر تصورات غلط بی‌اعتمادی نسبت به خودمون رها کنیم. پس بیاین حق برخورداری از اعتماد به نفس رو به خودمون بدیم و اون مهارت‌ها رو کسب کنیم.