

اعتماد چه خفین جرتر

نویسنده: گیل لیندن فیلد

مترجم: دکتر منصور فہیم



Lindel field, Gael

لیندن فیلد، گیل

اعتماد به نفس برتر/ نویسنده گیل لیندن فیلد؛ مترجم منصور فهیم. - - تهران: رهنما،

۱۳۸۴

۲۸۸ ص. : جدول، نمودار.

ISBN: 964-367-161-5

عنوان اصلی: Super Confidence: Simple Steps to Build Self-Assurance.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. زنان - - راه و رسم زندگی. ۲. اعتماد به نفس. الف. فهیم، منصور، ۱۳۲۵ -

مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸/۱

BF ۶۳۷/۲۱۹

۱۳۸۴

۸۴-۱۰۴۸۹م

کتابخانه ملی ایران



اعتماد به نفس برتر، مؤلف: گیل لیندن فیلد، مترجم: دکتر منصور فهیم،

لیتوگرافی: فرااندیش، چاپ: چاپخانه هاتف، تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه، چاپ اول: بهار ۱۳۸۴،

ناشر: انتشارات رهنما، مقابل دانشگاه تهران، خیابان فروردین، نبش خیابان شهدای

ژاندارمری، پلاک ۲۲۰، تلفن: ۶۴۰۰۹۲۷، ۶۴۱۶۶۰۴، فاکس: ۶۴۶۸۱۹۴، فروشگاه

رهنما، سعادت آباد، خیابان علامه طباطبائی جنوبی، پلاک ۸، تلفن: ۲۰۹۴۱۰۲، نمایشگاه

کتاب رهنما، مقابل دانشگاه تهران پاساژ فروزنده، تلفن: ۶۹۵۰۹۵۷

شابک: ۹۶۴-۳۶۷-۱۶۱-۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۶۰۰۰ ریال

فهرست

۱	مقدمه
۵	فصل ۱- درک اعتماد به نفس
۲۹	فصل ۲- تغییر دادن خود و دنیای خود
۴۷	فصل ۳- شناخت خود
۸۳	فصل ۴- بهبود بخشیدن اعتماد به نفس خود
۹۷	فصل ۵- انتخاب شیوه درست رفتار
۱۰۵	فصل ۶- قاطع تر شدن
۱۱۵	فصل ۷- ارتباط خوب
۱۳۷	فصل ۸- عضبانیت و انتقاد
۱۵۹	فصل ۹- روابط خود را گسترش دهید
۱۷۷	فصل ۱۰- برنامه خود را برای تغییر طراحی کنید
۱۹۳	فصل ۱۱- تمرینات عملی
۲۸۵	کتاب‌هایی برای مطالعه بیشتر

مقدمه

ما اغلب طوری در مورد اعتماد به نفس صحبت می‌کنیم که انگار آن را فرشتگان نجات به ارمغان می‌آورند. مثلاً می‌گوییم «او واقعاً خوش شانس است، خیلی اعتماد به نفس دارد.» اما آیا مطمئن هستیم که وقتی واژه «اعتماد به نفس» را به کار می‌بریم، دقیقاً می‌دانیم که منظورمان از آنچه که می‌گوییم چیست؟ آیا واقعاً دارا بودن این ویژگی ارزشمند، به «شانس» بستگی دارد؟ اگر اینطور است آیا مردان و زنانی هستند که به‌طور مادرزادی خوش شانس باشند؟ و اگر اینطور نیست، چگونه می‌توان اعتماد به نفس بیشتری کسب کرد؟

این پرسش‌ها تنها بخشی از سؤالاتی هستند که این کتاب مورد بحث قرار داده و بدان‌ها پاسخ می‌دهد. ابتدا که راه‌اندازی کارگاه‌های اعتماد به نفس‌سازی را شروع کردم، خیلی نگران بودم. آیا مردم انتظار خواهند داشت که من یک نمونه

به تمام معنای اعتماد به نفس باشم؟ من تنها آگاهی زیادی از برخی زمینه‌های زندگی‌م داشتم که هنوز می‌کوشیدم در آن زمینه‌ها نوعی اعتماد به نفس کسب کنم. باید به خود یادآوری می‌کردم که اعتماد به نفس داشتن مساوی با بی‌نقص بودن نیست. باید یک بار دیگر به زمانی که بیست و اندی سال داشتم، باز می‌گشتم تا گام‌های عظیمی را که در طی ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته برداشته بودم، به یاد آورده و چگونگی نیل به آن اهداف را دوباره مورد ارزیابی قرار می‌دهم. من حاضر نیستم امتیاز کسب این موفقیت را از آن «بانوی شانس» بدانم چرا که این امتیاز تنها به خودم و همه افرادی که در طی این سال‌های رشد و ترقی مرا راهنمایی و حمایت کرده‌اند، تعلق دارد. در این کتاب تلاش کرده‌ام تا آنچه را که از این تجربه شخصی یادگیری کسب کرده‌ام، در اختیار شما بگذارم و همچنین دانشی را که به‌عنوان روان‌درمانگر از کمک به دیگران در ایجاد اعتماد به نفس در آنها، فرا گرفته‌ام یا شما سهمیم باشم.

هدف از این کتاب این نیست که مفاهیمش با همان سرعتی که یک داستان پرهیجان پلیسی دنبال می‌شود، برای خواننده قابل هضم باشد. بلکه اساساً یک کتاب تمرین درسی است، بنابراین هر بار یک فصل از آن را مطالعه کنید. به خود فرصت دهید که پیش از مطالعه فصول بعدی بتوانید فکر کنید، مشاهداتی انجام دهید و به گفتگو بپردازید، تا این امکان برایتان فراهم شود که ارتباطی بین تجارب شخصی خود و مضامین کتاب برقرار کنید. این کتاب راه‌حلی سریع و معجزه‌آسا برای درمان کمبود اعتماد به نفس، به شما پیشنهاد نمی‌کند، بلکه در طی مسیری که

بارها با موفقیت پیموده شده و صدها نفر را به زندگی پربارتر و پرهیجان‌تری رسانده است، راهنمای شماست.

سال ۲۰۰۰ و سال‌های پس از آن

اعتماد به نفس برتره از نظر من کتابی استثنایی است، که زندگی‌م را دگرگون کرده است. این کتاب آنقدر چالش‌های نو پدید آورد که اعتماد به نفس خودم را هم شکوفا کرد. به توفیق آن توانسته‌ام از راه‌هایی بگذرم که پیش از این حتی تصور نزدیک شدن به آنها را هم نمی‌توانستم بکنم.

وقتی فروش کتابم افزایش یافت و من به جاهای مختلفی دعوت شدم تا در مورد موضوع این کتاب سخنرانی کنم و با مطالب آن را تدریس نمایم، به تدریج متوجه شدم که حتی در چهره موفق‌ترین افراد جامعه هم می‌توان اغلب کمبود اعتماد به نفس را پشت نقابی از شهامت و شایستگی، دید. سپس کم‌کم نظریه‌هایم را تا دنیای کار نیز گسترش دادم و به مردان بسیاری برخورددم که اصرار داشتند بدانند چرا در چاپ اول بیشتر به خانم‌ها پرداخته بودم.

من این فرصت را برای گسترش دادن و به روز کردن حوزه مفاهیم این کتاب مقنن می‌دانم و امیدوارم حالا دیگر ابزاری مفید و کارآمد باشد برای کمک به هر کسی که با هر جنسیت و هر سنی، در هر کشوری زندگی می‌کند. من دریافته‌ام که مهارت‌های تقویت اعتماد به نفس را می‌توان به راحتی فراگرفت که اگر مرتباً به کار گرفته شوند می‌توانند بدون شک زندگی هر کسی را بهبود بخشند.

امیدوارم از استفاده این کتاب در یاری رساندن به شما برای گذر از همه راه‌هایی که قصد طی کردنشان را دارید، لذت ببرید.