

تقویت و خود باوری

با اهمیت به نقش توانایی‌های وجودی خود، اعتماد به نفس و
خود باوری را افزایش دهیم

نویسنده‌ی شش اصل خود باوری

دکتر ناتانیل براندن / الهام مبارکی زاده

انتشارات پل

سرشناسنامه

براندن، ناتانیل

Branden, Nathaniel

عنوان و نام پدیدآور : تقویت و خودباوری با اهمیت به نقش توانایی‌ها و جود خود. اعتماد

به نفس و خودباوری را افزایش دهید / ناتانیل براندن؛

مترجم الهام مبارکی زاده

تهران: انتشارات پل، ۱۳۸۶.

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

۲۴۰ ص.

شابک

978-964-9944-24-1

وضعیت فهرستویسی : فیا

عنوان اصلی : *How to raise your self - esteem*

یادداشت

این کتاب قبلاً با عنوان «چگونه عزت نفس خود را تقویت کنیم» و

یادداشت

«رمز خوشن‌یابی» یا «روانشناسی اعتماد به نفس: چگونه به حرمت

نفس خود بیافزاییم... نیز منتشر شده است.

عنوان دیگر

عنوان دیگر

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

شناسنامه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات خلاق



انتشارات پل

انتشارات پل با همکاری نشر خلاق

نام کتاب: تقویت و خودباوری

مؤلف: دکتر ناتانیل براندن

مترجم: الهام مبارکی زاده ویراستار: محمدرضا حبیبی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه چاپ: سجده

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸ شابک: ۱-۲۴-۹۹۴۴-۹۶۴-۹۷۸

انقلاب، خیابان فخررازی، تقاطع لبافی نژاد، نبش چهارراه، شماره ۲۵

تلفن مرکز پخش: ۶۶۴۱۲۵۲۸ - ۶۶۹۵۹۹۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۲۰۵۹۳۴

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می‌باشد»

فهرست مطالب

تقدیر.....	۵
مقدمه.....	۷
شما چیزی هستید که می‌اندیشید.....	۱۱
فصل اول / اهمیت خود باوری.....	۱۳
فصل دوم / پیش زمینه‌ی فکری یا تقدیر.....	۲۵
فصل سوم / زندگی آگاهانه.....	۵۱
فصل چهارم / آموزش خود باوری.....	۸۳
فصل پنجم / رهایی از گناه.....	۱۲۵
فصل ششم / آشنایی با نوجوان درون.....	۱۶۵
فصل هفتم / مسئولیت پذیری در زندگی.....	۱۹۳
فصل هشتم / زندگی صحیح.....	۲۱۱
فصل نهم / درمان خود باوری دیگران.....	۲۳۱

تقدیم به همسر «دورز»

از کمک‌های بی‌دریغ همسر در روانشناسی شخصیت و خلاقیت او در ایجاد دیدگاه‌های تازه در زمینه‌ی درک اهمیت خودباوری و حل مشکلات شخصی بسیار سپاسگزارم.

در این کتاب به شخصیت‌پردازی کودکان و نوجوانان، ویژگی‌های گوناگون، خصوصیات مردانه در زندگی، رفتارهای زنان و احساسات مادران و پدران، توجه خاصی شده است.

در خاتمه صمیمانه‌ترین احساساتم را نسبت به راهنمایی‌های مؤثر سردبیر، «لیندا راگلان کونیک» ابراز می‌دارم.

□ مقدمه

وکیلی می‌گوید، «بسیار سخت است که عاشق شوم یا به چیزی عشق بورزم زیرا در قلبم، عشقی را حس نمی‌کنم.»

پروفسور دانشکده‌ای که مادر سه فرزند بود می‌گفت: «هرکاری انجام می‌دهم ناقص است. از کارهایی که انجام می‌دهم لذت کافی نمی‌برم و همیشه سعی می‌کنم با انجام کارهای گوناگون به خود ثابت کنم که من هم می‌توانم، اما فقط انرژی و وقت خود را تلف می‌کنم.»

نوجوانی با ناراحتی از من پرسید، «برای انجام مسئولیت‌هایی که به عهده دارد چه نکاتی را باید مد نظر داشته باشد؟ همیشه فکر می‌کنم اطرافیان مطالبی را می‌دانند که من نمی‌دانم و هرگز قدرت درک آن را به دست نخواهم آورد، فکر می‌کنم هر چیزی من نمی‌دانم، همه آنرا می‌دانند.»

مردی معتاد به دخانیات می‌گفت: «شادی مرا می‌ترساند، این حس زمانی به سراغم می‌آید که خیلی شاد هستم، درست در همین زمان است که حس می‌کنم اتفاق بدی روی می‌دهد. اگر همه چیز عادی باشد پشت سر

هم سیگار می کشم. همه چیز خوب پیش می رود. خیلی نمی ترسم. بر کارهایم کنترل دارم و به هیچ عنوان مایل نیستم چنین حالتی را از دست بدهم.»

خانمی که ازدواج دوم نموده بود می گفت: «در جدایی از همسر اولم خود را مقصر می دانم زیرا بعضی وقت ها حس می کردم برای همسر مهم و ارزشمند نبودم و می دانستم که این حالت فقط «خود کمتر بینی» است. بعد از اینگونه فکرها احساس تنهایی خاصی داشتم و بیشتر از قبل از خودم متنفر می شدم و وابستگی شدیدی به همسر در خود احساس می کردم.

اما چگونه می توانستم از این افکار خلاص شوم؟ چگونه می توانستم جلوی این افکار را بگیرم؟ چگونه می توانستم یاد بگیرم خود را دوست داشته باشم؟

چگونه می توانیم خود باوری را تقویت نمائیم؟ چگونه می توانیم چرخه رفتارهای بازدارنده شخصی، که از خود باوری ضعیف سرچشمه می گیرند را متوقف سازیم؟

اینها سؤالاتی هستند که در این کتاب به آنها پاسخ داده شده است.

بعد از چاپ کتاب «تقویت و خود باوری» و مصاحبه هایی که صورت گرفت، احساس کردم به بحث در چنین مواردی بسیار نیازمند هستیم. دکتر براندن دقیقاً در مورد نقش خود باوری در زندگی افراد بحث نموده و پیش زمینه فکری روشنی از زندگی روزمره افراد را با به کار

گرفتن اهداف روان درمانی و تقویت حس خود باوری به تصویر کشیده است. فعالیت‌هایی که با انجام آنها خود را بیشتر از قبل باور کنیم، اعتماد به نفس کافی و اطمینان لازم به شخصیت خود را به دست آوریم.

با در نظر گرفتن این شرایط احساس نمودم به کتابی دیگر در زمینه‌ی خود باوری نیاز داریم. این کتاب، تئوری خود باوری را توضیح نمی‌دهد بلکه تمرین و راه‌های دستیابی به این نیرو را توصیف می‌کند و اصول دستیابی به این توانایی، تمرین ذهنی و فیزیکی برای تقویت خود باوری را به دست می‌دهد.

مسائل و اصولی که در این کتاب شرح داده شده‌اند، سه دهه به طور کامل مورد بررسی‌های روانشناسی قرار گرفته که چگونه برای دستیابی به مراحل بالای شخصیت انسانی، فرد، پیگیر عملی نمودن این مسائل تئوری در زندگی روزانه باشد. باید بدانید که قدرت و ضعف خود باوری، به میزان انجام تمرینات و اجرای پیشنهادات موجود در این کتاب بستگی دارد و به هیچ عنوان با نوشتن این مطالب قصد جدا کردن مسائل فکری عملی از مسائل اجرایی را ندارم، برای داشتن زندگی متعادل می‌بایست میان این دو اصل ارتباط متناسبی برقرار گردد.

اگر هدف شما دستیابی به خود باوری و اعتماد به نفس کامل می‌باشد، مطمئن باشید مخاطب اصلی این کتاب شما هستید.

در هر صورت، به دلیل اینکه مسائل کتاب کاملاً عملی می‌باشد و هر نکته‌ی آن در برنامه‌های روزمره‌ی ما کاربرد دارد، توجه به این مسائل

برای افراد حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای باعث پیشرفت در زندگی می‌شود.
روانکاوان بر این باورند که نیازهای درونی هر فرد بر دگرگونی
تصورات ضعیف و درک شخصیت واقعی‌مان تأثیر بسیاری دارد.
امیدوارم با انجام تمریناتی که در این کتاب آورده شده تجربیات
مفیدی به دست آورید.

شما چیزی هستید که می‌اندیشید

طرز فکر شما درباره خودتان تأثیر به‌سزایی بر اندیشه، عملکردتان در محیط کار، عشق ورزی، چگونگی برخورد، به عنوان والدین و حتی پیشرفت در زندگی دارد.

عکس العمل‌های ما به اتفاقاتی که در زندگی روزانه رخ می‌دهند، با ذهنیتی که از خود داریم، ارتباط تنگاتنگ دارند. خود باوری، کلید شکست و موفقیت می‌باشد و اهمیت دیگر آن، درک احساس اطرافیان در برخوردهایمان می‌باشد که در واقع پذیرش خود باوری مثبت نیاز اصلی هر فرد در زندگی می‌باشد.

چقدر می‌توانیم خود باوری را در خود پرورش دهیم؟ تا چه حد می‌توانیم روند رفتارهای اشتباه خود را مهار نماییم؟ اینها سؤالاتی هستند که این کتاب، برای پاسخگویی به آنها گردآوری شده است.

«دکتر ناتانیل براندن»