

باربارا دی آنجلیس

## جادوی اعتماد به نفس

پنج گام بنیادین برای دستیابی به خودباوری

ترجمه و ارائه‌ی برابر نهادهایی از

فرهنگ و ادب پارسی:

محمدعلی کوثری

علی صادقی‌منش

سرشناسنامه	: دی آنجلیس، باربارا ۱۹۵۱-م.
	De Angelis, Barbara
عنوان و نام پدیدآور	: جادوی اعتماد به نفس / نوشته‌ی باربارا دی آنجلیس؛ مترجم محمدعلی کوثری، علی صادقی منش.
ناشر	: خط سفید، ۱۳۹۳
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۶۱-۵۷-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
شناسه‌ی افزوده	: کوثری، محمدعلی، ۱۳۶۷-، مترجم
شناسه‌ی افزوده	: صادقی منش، علی، ۱۳۶۷-، مترجم
شماره‌ی کتابشناسی ملی	: ۳۷۱۴۲۲۳

### جادوی اعتماد به نفس

(پنج گام بنیادین برای دست‌یابی به خودباوری)

نویسنده: باربارا دی آنجلیس

ترجمه و ارائه‌ی برابرنهادهایی از فرهنگ و ادب پارسی:

محمدعلی کوثری

علی صادقی منش

خط روی جلد: سیدمهدی حسینی مزینانی

طرح جلد: علی صادقی منش

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۵۶۹۹۶۴۶۹

تمامی حقوق برای مترجمان محفوظ است.

## فهرست مطالب

فصل اول:

در جست‌وجوی اعتماد به نفس و خودباوری واقعی ..... ۱

فصل دوم:

چگونه از تخریب خویش دست بشوییم و به رؤیاهای خود اعتماد کنیم؟ ..... ۱۵

فصل سوم:

چگونه اعتماد به نفس و خودباوری را از همین لحظه در خود تقویت کنیم ..... ۳۱

فصل چهارم:

چرا اعتماد به نفس ضعیف، عادتی است که ترک آن مشکل است؟ ..... ۴۷

فصل پنجم:

چگونه سه نوع اصلی از اعتماد به نفس و خودباوری را در خود شکوفا کنیم؟ ..... ۵۷

سخن آخر ..... ۸۰

آسمان بار امانت نتوانست کشید  
قرعه‌ی کار به نام من دیوانه زدند  
حافظ

### پیش‌گفتار مترجمان

انسان امروز، برای گذر از چالش‌های زندگی خویش، بیش از هر چیز به اعتماد به نفس و خودباوری نیازمند است. برای عبور از تنگناهای پیش‌رو، آن‌که باور و اعتمادی به خویش نداشت، از هراس ناتوانی و شکست، به ماتم خواهد نشست و چونان کشتی به گل نشسته‌ای در خویش خواهد ماند و از زندگی خواهد گسست. اعتماد به نفس و خودباوری، کلید گنجی است که شما در اندرون خویش دارید: توانی شگفت، برای ایستادن در برابر مصائب و دشواری‌ها و انگیزه‌ای شگرف برای پیمودن راهی که فرجام آن، نیکی است و لحظه‌های درنوردیدن آن، شادکامگی.

**باربارا دی آنجلیس**، نویسنده‌ی کتابی که در دست دارید، به سبب اسقبال گسترده‌ی مردم از آثارش، بخت آن را داشته‌است که به عنوان یکی از تأثیرگذارترین نویسندگان جهان در حوزه‌ی روان‌شناسی شناخته‌شود. وی در آثارش می‌کوشد که به زبانی ساده و تهی از

اصطلاحات دشوار علم روان‌شناسی<sup>۱</sup>، به بیان مطالبی پردازد که همگان بتوانند از آن برای دست‌یافتن به یک زندگی بهتر، بهره‌برند. پانوشته‌های اثر، کوششی هستند برای نزدیک‌تر ساختن ذهن و اندیشه‌ی مخاطب پارسی زبان، به مفاهیم این کتاب؛ این پانوشته‌ها، که به تمامی گردآوری و نوشته‌ی مترجمان هستند، به تناسب مفاهیم اثر، فراهم آمده‌اند و آن را به نغزگفتارهایی از ادب پارسی (به عنوان یکی از گنجینه‌های پر فروغ فرهنگ جهان) آراسته‌اند؛ از این‌رو می‌توانند نگاهی ژرف و دل‌آویز به خواننده‌ی پارسی‌زبان اثر ببخشند.

---

۱- شاید به سبب همین کوشش وی برای ساده سخن گفتن و درک همگانی است که گاهی مرزهای دو اصطلاح اعتماد به نفس (self-confidence) و حرمت نفس (Self-Esteem) در این کتاب، در هم می‌شکند و سبب می‌گردد که این دو اصطلاح با یکدیگر آمیخته گردند.

## پیش‌گفتار

اگر به زندگی کنونی، افتخارات و موفقیت‌هایم نگاهی بیندازید، هرگز نمی‌توانید باور کنید که من، زمانی، کوچک‌ترین خودباوری و اعتماد به نفسی نداشتم. واقعیت آن است که در گذشته زنی ترسو، وحشت‌زده و فاقد هرگونه امنیت درونی بودم؛ زن ترسو و جوانی که سخت از تعقیب رؤیاهایش می‌ترسید و نمی‌دانست که آیا برای تحقق آن‌ها اقدامی صورت بدهد یا نه! به همین سبب حرفه‌ی شخصی و فعلی خود را تا سن ۳۰ سالگی هنوز شروع نکرده بودم و بسیار طول کشید تا منبع اقتدار شخصی و اعتماد به نفس درونی‌ام را کشف و زندگی‌ام را آغاز کنم.

به عنوان یک آموزگار و نیز یک مشاور، همواره چنین پرسش‌هایی از من پرسیده می‌شود:

- چگونه چنین اعتماد به نفس بالایی به دست آوردید؟

- برای تقویت اعتماد به نفس و خودباوری چه توصیه‌هایی دارید؟

- چه چیزی بیش‌ترین کمک را به شما کرده‌است تا بتوانید اعتماد به

نفس، خودباوری و ارزش شخصی‌تان را به دست آورید؟

پاسخ این پرسش‌ها را می‌توانید در لابه‌لای صفحه‌های این کتاب کوچک اما تأثیرگذار پیدا کنید. همانند دیگر حقیقت‌های این جهان، راز زیستن با اعتماد به نفس و خودباوری نیز بسیار ساده، آشکار و در عین حال ژرف است. چنان‌چه به درکی مبتنی بر واقعیت از اعتماد به نفس

دست یابید، قادر خواهید بود منبع عظیم و بی کرانی از نیرو و اقتدار را  
در درون خود فعال کنید و به زندگی معنا، مفهوم، صلح و آرامشی  
ببخشید که پیش از آن هرگز تصورش را هم نمی کردید.  
امیدوارم نوشته هایم بتوانند به شما کمک کنند تا خویشتن حقیقی و  
گمشده ی خود را باز یابید.

## فصل اول

### در جست‌وجوی اعتماد به نفس و خودباوری واقعی

آیا تا به حال آرزو کرده‌اید که «ای کاش اعتماد به نفس و خودباوری بیشتری داشتم!»؟ آیا در پی آن هستید که کارهایی ویژه، خاص و از پیش تعیین‌شده‌ای را در زندگی خود به انجام برسانید تا بعد از آن احساس اعتماد به نفس و خودباوری کنید؟

آیا کارهایی هستند که مدام در پی انجامش بوده باشید، اما برای اجرایی شدن آن، پیش از هر چیز نیازمند به دست‌آوردن اعتماد به نفس و خودباوری بوده باشید؟ کارهایی همچون: کتابی که همیشه می‌خواستید بنویسید، تابلویی که می‌خواستید یک روز بکشید، آغاز شغلی جدید، رابطه با کسی که به او علاقه‌مند شده‌اید و ...

آیا به این امید که روزی اعتماد به نفس و خودباوری به گونه‌ای معجزه آسا به سراغتان آید، به هیچ کاری دست نمی‌زنید یا با بی‌علاقگی و بی‌میلی کارهایتان را انجام می‌دهید؟

آیا با وجود آن که به سطح قابل قبولی از موفقیت در زندگی دست یافته‌اید، همچنان آن گونه که باید، در خود احساس اعتماد به نفس و اقتدار شخصی نمی‌کنید؟

موضوع این کتاب، اعتماد به نفس است. نظریاتی را که در این باره با شما در میان خواهیم گذاشت، به احتمال زیاد با تمامی نظریاتی که تا



## ۲ جادوی اعتماد به نفس

کنون درباره‌ی اعتماد به نفس شنیده‌اید، متفاوت خواهند بود. اغلب مردم معنای واقعی کلمه‌ی «اعتماد به نفس» را به خوبی درک نمی‌کنند؛ به همین سبب آن نوع از اعتماد به نفس و خودباوری را که خوشایند و مورد نظرشان است در زندگی خود تجربه نمی‌کنند. من تمامی موفقیت‌ها و دستاوردهای زندگی‌ام را مدیون اعتماد به نفس خود می‌دانم. اما نه آن نوع اعتماد به نفسی که مردم به طور معمول به آن فکر می‌کنند. در واقع بعد از آن که این گونه‌ی ویژه از اعتماد به نفس و خودباوری را در خود به وجود آوردم، توانستم به رؤیاهایم جامه‌ی عمل بپوشانم.

در این کتاب به شما نشان خواهم داد، چگونه اعتماد به نفس درونی پیدا کنید تا به تمامی رؤیاهای خود دست یابید. در واقع همین که با دید دیگری به مفهوم اعتماد به نفس بنگرید، زندگی‌تان نیز تغییر خواهد کرد. هرگز مجبور نیستید پنج یا ده سال صبر کنید؛ این تغییر می‌تواند از همین فردا آغاز شود!

امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا:

- معنا و مفهوم واقعی اعتماد به نفس را درک کنید.
- دریابید چه چیزی به شما، فقط به شما و نه به همگان، اعتماد به نفس می‌دهد.
- دریابید که چگونه، بی آن که خود نیز آگاه باشید، اعتماد به نفس را در خود می‌کشته‌اید و بتوانید این عادت‌های ناسالم را ترک کنید و کنار بگذارید.
- راه‌های خلق اعتماد به نفس و خودباوری بیشتر را در زندگی خود بیاموزید.

## فصل اول: در جست‌وجوی اعتماد به نفس و خودباوری واقعی ۳

### اعتماد به نفس به چه معناست؟

اغلب ما چنین فکر می‌کنیم که اعتماد به نفس یعنی این که به توانایی‌های خود اعتماد و ایمان داشته باشیم؛ برای نمونه بتوانیم بگوییم: «من یک نقاش زبردست هستم و به مهارت‌های نقاشی خود ایمان و اعتماد کامل دارم و می‌توانم با حرکات و ضربه‌های قلم مو اشیا و مناظر را بر روی بوم نقاشی به تصویر بکشم و از رنگ‌ها به خوبی و با مهارت تمام استفاده کنم.» یا «من یک فروشنده‌ی حرفه‌ای هستم و به خوبی آگاهم که بایستی چگونه تلفنی با مشتریان صحبت کرد تا بتوانم همیشه چیزی را به فروش برسانم، یا طوری روی آن‌ها تأثیر بگذارم که نتوانند به من "نه" بگویند!» یا «من مردی هستم با اعتماد به نفس بالا و به خوبی می‌دانم چگونه زن‌ها را به خود علاقه‌مند کنم که در همان اولین ملاقات و آشنایی، عاشقم شوند».

شرط داشتن چنین نگرش ویژه‌ای به اعتماد به نفس، آن است که در کارهایی مانند نقاشی، فروشنده‌گی، عشق ورزیدن، آشپزی یا ... مهارت فوق‌العاده‌ای داشته باشید تا در خود احساس اعتماد به نفس کنید. مشکل و ایرادی که در این نوع نگرش وجود دارد عبارت است از آن که مهارت‌های انگشت‌شماری وجود دارند که شما می‌توانید به خوبی آن‌ها را بیاموزید و در انجام دادنشان توانایی فوق‌العاده به دست آورید. بنابراین چنانچه بنیان احساس اعتماد به نفس خود را بر کارهایی که در آن‌ها مهارت دارید بنا کنید، فقط موافقی که مشغول انجام دادن این قبیل کارها هستید، احساس اعتماد به نفس و خودباوری می‌کنید، نه در همه‌ی اوقات؛ برای نمونه اگر یک فروشنده‌ی ملک و زمین هستید و در این کار

## ۴ جادوی اعتماد به نفس

مهارت دارید، فقط هنگامی که در شکل‌گیری یک داد و ستد نقش مؤثر دارید، احساس اعتماد به نفس و خودباوری می‌کنید و باقی اوقات این احساس خوب را ندارید؛ چنان‌چه در کمک کردن و مشاوره دادن به دیگران توانمند هستید، فقط در لحظاتی که دوستان برای گرفتن پند و اندرز نزد شما آمده‌اند، احساس اعتماد به نفس دارید و در باقی اوقات نه! اگر یک نویسنده یا مترجم هستید فقط هنگامی که نوشتن مقاله یا کتابی را به پایان برده‌اید، احساس اعتماد به نفس می‌کنید و باقی اوقات احساس خودباوری و اطمینان خاطر چندانی ندارید.

همان‌گونه که می‌بینید، استمرار و تداوم این احساس درونی، تنها مشروط به آن است که تمام طول شبانه روز را به انجام دادن کاری که در آن احساس اعتماد به نفس می‌کنید، بگذرانید و همه‌ی کارها را نیز به شیوه‌ای خوشایند انجام دهید و نتیجه‌ی خوبی نیز بگیرید؛ به همین سبب است که بسیاری از مردم به کارشان اعتیاد پیدا می‌کنند. یا اشتغال ذهنی بیمارگونه‌ای نسبت به کار یا فعالیتی ویژه در زندگی پیدا کرده و قسمت بیشتر وقت خود را با انجام دادن آن فعالیت به خصوص، سپری می‌کنند؛ در نتیجه، تعادل زندگی آن‌ها برهم می‌خورد؛ از دیگر سو احساس خوب آن‌ها فقط محدود به زمان‌هایی خواهد شد که مشغول انجام دادن کار مورد علاقه‌ی خود هستند یا از توانایی ویژه‌ی خود استفاده می‌کنند. اعتماد به نفس واقعی آن است که روی آگاهی‌ها و توانایی‌های ما نیز اثر بگذارد.

توانایی‌ها و مهارت‌هایی که می‌توانید در زندگی به دست آورید، هر چقدر هم که زیاد باشند، باز محدود هستند. چنان‌چه معیار و بنیاد خودباوری را توانایی‌هایمان بدانیم، هرگز نخواهیم توانست به معنای