



"اعتماد به نفس" با شیوه‌ای خلاقانه و سرگرم‌کننده

نقدی بر کتاب اعتماد به نفس

- نام کتاب: اعتماد به نفس
- مؤلفان: کیت برتون، برنیلی پلیتز
- مترجمان: عزیزالله سمیعی، سعید گرامی
- ناشر: آوند دانش
- چاپ اول سال: ۱۳۹۶

اعتماد به نفس (self confidence) از جمله موضوعاتی است که توجه زیادی به آن شده است. کافی است این عبارت را در گوگل جست‌وجو کنید تا بیش از ۲۲ میلیون یافته درباره آن بیابید. محققی توانا به نام کیت برتون، استاد بین‌المللی برنامه‌ریزی عصبی-کلامی که حوزه فعالیت‌اش در زمینه آموزش سبک زندگی شاد و باثبات است، در کتاب خود «اعتماد به نفس» که با همکاری برنیلی پلیتز نوشته است، از صفر تا صد این موضوع را به شیوه‌ای خلاقانه و سرگرم‌کننده برای خوانندگان خود شرح داده است.

کتاب اعتماد به نفس از کتاب‌های مشهور دامیز با ترجمه خوب سمیعی و گرامی شامل پنج بخش کلی و عبارت است از: **مبانی، عوامل، ایجاد اعتماد به نفس در خود، دخالت دیگران و توصیه‌های نهایی.** از نکات قابل توجه کتاب صفحه‌بندی مناسب و استفاده به‌جا از علائم و نمادهای راهنما است. همچنین سفیدخوانی کتاب به نحوی است که خواننده به خواندن تشویق می‌شود و کمتر احساس خستگی می‌کند.

طبق تعریف کتاب، اعتماد به نفس عبارت است از: «داشتن توان

انجام یک اقدام مناسب و مؤثر در هر وضعیت، بدون در نظر گرفتن اینکه آن اقدام تا چه حد می‌تواند برای شما یا دیگران چالش برانگیز به نظر برسد.»

بر مبنای همین تعریف نویسندگان در اولین گام فرد را مورد ارزیابی قرار داده و با انجام آزمون اعتماد به نفس جایگاه کنونی مخاطب را تعیین می‌کنند. شناسایی عواملی که مانع پیشرفت در این زمینه می‌شود موضوع بعدی است که مورد ریشه‌یابی قرار گرفته است. نگارنده با استفاده از نثر روان و بیان مثال‌های متعدد و همچنین به یاری توصیه‌ها و رهنمودهایی از خستگی و یکنواختی موضوع کاسته است.

برنامه‌ریزی برای پرورش اعتماد به نفس قسمت پایانی فصل اول است که به اختصار توصیه‌هایی در این زمینه آورده شده است، هرچند می‌توانست این فصل کمی مفصل‌تر بیان شود. در بخش دوم به عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس پرداخته شده است. عواملی مانند: انگیزه، ارزش‌های شخصی، هویت، هیجان‌ها و نیروی عشق.

در شروع این بخش نیز از خواننده آزمونی در جهت شناخت انگیزه‌های درونی شغلی گرفته می‌شود که با تحلیل نتایج آن می‌توان تأثیر انگیزه‌ها در محیط کاری را مشاهده کرد. این روال به خوانندگان کمک می‌کند تا بیشتر درگیر وضعیت شخصی خود شوند و حس مشارکت در امر پرورش و بهبود اعتماد به نفس خودشان را بالا ببرند. به عبارت دیگر، کتاب وضعیت کارگاهی به خود می‌گیرد.

در ادامه بررسی عوامل مؤثر بر اعتمادبه نفس به پرسش‌هایی بر می‌خوریم که از ارزش‌های شخصی خواننده کتاب پرسیده شده است و او می‌بایست به آن‌ها پاسخ دهد تا به درک واقعی ارزش‌های نهایی خود برسد، ارزش‌هایی که ما را قادر خواهند ساخت تا به فردی با اعتمادبه نفس تبدیل شویم. همین روند در زمینه هویت فرد به کار گرفته شده است. مطالب این قسمت خلاصه‌تر و کوتاه‌تر است که از نقاط ضعف کتاب می‌باشد.

با توجه به اینکه هیجان‌ها نیروی زیادی بر رفتار وارد می‌کنند که نشان‌دهنده احساسات فرد هستند و تأثیر شگرفی بر روی جسم و سلامت روان دارند، بنابراین شناخت این هیجان‌ها و تسلط بر آن‌ها گام مهمی در کنترل رفتار و افزایش اعتمادبه نفس محسوب می‌شود. بر این اساس در فصل ششم کتاب به بررسی هوش هیجانی و کنترل هیجان‌های منفی پرداخته شده است.

زمانی که یک هیجان منفی قدرتمند را به‌طور صحیح و درست هدایت می‌کنیم، بر روی اعتمادبه نفسمان تأثیر مثبت و شگرفی خواهد داشت. «با تبدیل خشم به انرژی مثبت با استفاده از راه‌های مؤثر و کاربردی دیگر، شانس بیشتری برای گرفتن نتایج دلخواه و رسیدن به اعتمادبه نفس بیشتر برای مهار احساسات داریم.» و اما آخرین عامل بررسی شده در این بخش نیروی عشق است که تأثیر آن بر روی فرایند زندگی و رسیدن به آرزوهای مان مورد توجه قرار گرفته است. از نکات مثبت این بخش از کتاب قرار دادن نظرات کمپیل است که در ۵ ماده بیان شده است.

در بخش سوم کتاب که از حجم بیشتری نسبت به بخش‌های دیگر برخوردار است، چگونگی ایجاد اعتمادبه نفس در خود مورد بررسی قرار گرفته است. در شش فصلی که در ادامه کتاب می‌خوانیم شرحی از روش‌ها و توصیه‌ها، در قالب: طرد کمال‌گرایی صرف، پرورش ذهن، بالا بردن سطح سلامتی، به کار بردن فن سخنوری با اعتمادبه نفس، مبارزه با ترس‌های درونی، روش‌های برنامه‌ریزی موفق و برجسته‌سازی نقاط مثبت خود، آورده شده است.

فصل نخست این بخش، حذف کمال‌گرایی صرف در زندگی را مطرح می‌کند. باید پذیرفت که نه می‌خواهیم و نه می‌توانیم کامل باشیم. نویسنده پس از توضیحات اولیه به روش‌های مقابله با آن پرداخته است: چه روش‌هایی را برای دوری از این امر می‌باید در نظر بگیریم؟ به‌کارگیری اصل ۸۰/۲۰ چیست؟، انعطاف‌پذیری و ایجاد استانداردهای واقع‌بینانه رفتاری. این‌ها همه از نکات خوب این فصل از کتاب اعتمادبه نفس است که اطلاعات مفیدی را در اختیار خواننده قرار می‌دهد.

نویسندگان کتاب در پنج فصل بعدی به دنیای درون فرد توجه بیشتری داشته‌اند. اضطراب و ترس (دو مقوله‌ای که در دو فصل در میان بحث‌های دیگر مورد توجه قرار گرفته که می‌توانست در یک فصل و متمرکز بیان شود)، از مهم‌ترین موانع اعتمادبه نفس به‌شمار می‌آیند که در فصول ۹، ۱۰ و ۱۲ از زوایای مختلف مورد بررسی قرار گرفته و برای کنترل آن راه‌کارهای مناسبی در اختیار خواننده قرار داده شده است.

سلامتی جسمانی نیز در این بین جایگاه ویژه خود را در افزایش اعتمادبه نفس دارد که در فصل دهم به تفصیل به آن پرداخته شده است. این بخش با یادآوری تأثیر صدای ما در خودمان و اطرافیانمان دنبال می‌شود که به‌طور مسلم صدای محکم و رسا حاکی از حس اعتمادبه نفس تلقی می‌شود و انعکاس آن در خود ما نیز تأثیر مضاعف خواهد داشت.

سرانجام مشهورترین راهکار افزایش اعتمادبه نفس یعنی برجسته‌سازی نقاط مثبت خود در فصل سیزدهم مطرح شده که جا داشت این بخش با همین موضوع پایان می‌یافت نه با بحث مدیریت ترس‌های خود که قبلاً به آن پرداخته شده بود.

بخش چهارم کتاب به کاربرد قدرت افزایش یافته شخصی در زندگی روزمره افراد پرداخته است. ۵ فصل بعدی توصیه‌های کاربردی و دقیقی برای حفظ اعتمادبه نفس در محیط‌های مختلف همچون کار (فصل چهاردهم)، روابط عاشقانه (فصل ۱۵)، رفتار با افرادی که با ما زندگی می‌کنند (فصل ۱۷) و موضوع بسیار مهم تربیت فرزندان با اعتمادبه نفس بالا (فصل ۱۸) برای مخاطب خود دارد.

خواندن این بخش حاوی نکات ارزشمند و کاربردی است که می‌تواند برای تمام اقشار جامعه مناسب باشد. این بخش می‌توانست بخش پایانی نیز باشد، اما نویسندگان سه فصل دیگر به انتهای کتاب افزوده‌اند که شامل ده پرسش (پرسش‌هایی نظیر آیا به اسم خود افتخار می‌کنید؟ با چه کسی مشورت می‌کنید؟ تنش‌های زندگی شما در کجا قرار دارند؟) ده عادت مثبت (نظیر عینک خوش‌بینی به چشم بزنید، خلق‌وخو و هیجان‌های خود را بررسی کنید ...) و ده کلید مؤثر بر اعتمادبه نفس است (دنیا را به همان شکلی که می‌خواهید باشد تعریف کنید. همیشه جمله مثبت خود را با زمان حال بیان کنید نه آینده ...)

سخن آخر، کتاب اعتمادبه نفس به‌عنوان یک اثر آموزشی و علمی از جمله آثار معدودی است که مخاطب عام را نیز خسته نکرده و مطالب آن قابل استفاده در زندگی روزمره همه اقشار جامعه می‌باشد.