

کلید

اعتماد به نفس



تألیف و گردآوری:

معصومه تیموری - پریسا نصیری

سرشناسه: تیموری، معصومه، ۱۳۶۱ / نصیری، پریسا، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور: کلید اعتماد به نفس / تألیف و گردآوری:
تیموری، معصومه ۱۳۶۱ / نصیری، پریسا ۱۳۶۱
مشخصات نشر: تهران: فریور، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۹۹-۷۴-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: اعتماد به نفس
رده‌بندی کنگره: ۹۳ ۱۳۹۱ ت ۶ الف / BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۸۹۳۳۳

نام کتاب: کلید اعتماد به نفس
تألیف و گردآوری: معصومه تیموری، پریسا نصیری
ویراستار: رها لک
ناظر چاپ و صفحه‌آرا: پریسا نصیری
چاپخانه: هما
نوبت: اول
سال چاپ: ۱۳۹۱
تیراژ: ۱۰۰۰
قیمت: ۸۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۹۹-۷۴-۵

تلفن پخش: ۰۹۱۲۷۵۳۹۸۹۰-۸۸۶۰۵۲۵۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۹ پیش‌گفتار

۱- «اعتماد به نفس»

۱۷ اعتماد به نفس به چه معناست؟

۲۳ کمبود اعتماد به نفس و ...

۲۷ چرا با وجود اعتماد به نفس باید تغییر نمی‌کنیم؟

۳۱ قدرت تغییر و تحول

۲- «کلیدهای افزایش اعتماد به نفس»

۳۵ راه‌های بالا بردن اعتماد به نفس

۵۱ عزت نفس

۵۵ ویژگی افرادی که عزت نفس بالا دارد

۵۹ چهار قدم برای افزایش عزت نفس

۶۷ راه‌های افزایش عزت نفس در کودکان

۶۹ برخی از نشانه‌های کودکان بی‌اعتماد

۷۱ داشتن اعتماد به نفس را به کودکان بیاموزیم

۷۵ جوان و ابراز وجود

۳- «خودباوری»

۸۱	خودپنداری، تصویر ذهنی.....
۸۴	تصویر ذهنی از چه زمانی شکل می گیرد.....
۹۴	چه باید کرد؟.....
۹۵	خود را دوست بدارید.....
۱۰۰	روان شناسی خودباوری.....
۱۰۳	خودباوری.....
۱۰۸	انواع خودباوری.....
۱۱۰	چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنید؟.....
۱۱۱	راه های تقویت اعتماد به نفس.....
۱۱۵	اولین قدم را همین حالا بردارید.....
۱۱۷	راه های تقویت خودباوری.....
۱۱۹	نمادی از پرورش دهندگان خودباوری.....
۱۲۳	مراحل عملی تقویت توانایی های خودباوری.....

۴- «باورهای مثبت»

۱۲۷	ساختن باورهای مثبت.....
۱۳۱	ده روش کاهش فشار روانی.....
۱۳۶	مثبت اندیشی و اعتماد به نفس.....
۱۳۹	هدف خود را مشخص کنید.....
۱۴۷	تغییر افکار منفی را در برنامه خود بگذارید.....
۱۴۹	بیاموزید ارتباط خود را بهبود ببخشید.....

۵- «اعتماد به نفس = موفقیت»

۱۵۳	 بهای موفقیت.
۱۵۶	 برای رسیدن به موفقیت دست به کار شوید.
۱۵۷	 اعتماد به نفس دورخیزی برای موفقیت.
۱۶۵	 چگونه برای رسیدن به موفقیت برنامه‌ریزی کنید.
۱۶۹	 چگونه مسیر موفقیت را ترسیم کنیم.
۱۷۳	 هشت توصیه سودمند برای مدیریت زمان.
۱۷۷	 رمز رسیدن به موفقیت.

۶- «سخن آخر»

۱۸۱	 سخن پایانی.
۱۸۴	 جملات برگزیده.

پیش گفتار

مقوله‌های اعتماد به نفس، عزت نفس و حرمت نفس،
(self-respect, self esteem, self confidence)

تعاریف متعددی بیان شده است و کتاب‌ها و مقالات زیادی در
این خصوص در دسترس شما است.

برخی اعتماد به نفس را توانمند دیدن خود در انجام کار
می‌دانند، برخی اعتماد به نفس را دیدن خود به عنوان فردی
توانا با کفایت دوست‌داشتنی می‌دانند، برخی دیگر آن‌را بیرونی
می‌دانند و برای تقویت آن تمرینات مبسوطی ارائه می‌کنند،
برخی آن‌را وابسته به تعداد مهارت‌های آموخته شده شما
می‌دانند و عده‌ای نیز آن‌را احساسی صرفاً درونی می‌نامند،
گروهی دیگر آن‌را به سه دسته، اعتماد به نفس رفتاری، اعتماد
به نفس احساسی، عاطفی و اعتماد به نفس روحی و معنوی
تقسیم می‌کنند و...

به نظر شما برای این که کسی اعتماد به نفس داشته باشد، به
چه توانایی‌هایی نیاز دارد؟

برای ایجاد و تقویت اعتماد به نفس و ارزش‌گذاری به خود، به
چه مواردی نیاز داریم؟

تعریف شما از هر یک از این کلمات چیست؟

برای تقویت آن‌ها به دنبال چیزی بیرونی مانند قرص و دارو می‌گردید یا معتقدید در درون باید به دنبال آن گشت؟
در اولین نگاه در هر سه این کلمات، واژه نفس دیده می‌شود، مسلماً برای این که اعتماد به نفس، عزت نفس و احترام به نفس را بشناسیم و در خود ایجاد و تقویت کنیم ابتدا باید نفس خود را بشناسیم! از زمانی که تعریفی از خود وجودی‌مان نداشته باشیم، عملاً چیزی نداریم که بخواهیم به آن احترام بگذاریم و به آن اعتماد کنیم!!!

پیش از هر چیز و به عنوان مقدمه‌ای مهم و اساسی، بایستی بودن خودمان را باور کنیم و به خودمان باور داشته باشیم و به خودمان عشق بورزیم.

برای این که اعتماد به نفس داشته باشیم، بایستی پذیرای این لحظه خودمان باشیم و خودمان را همان‌طور که هستیم دوست داشته باشیم و عاشق وجودمان با تمام ابعاد و زوایای خود باشیم.

برای باور داشتن خودمان و قدر خودمان را دانستن، نیازی به داشتن دستاوردهای خاص و بزرگ بیرونی نیست، در گام اول، کافی است که بدانیم انسانیم و اشرف مخلوقات هستیم!! ما شاهکار خدا هستیم و خدا پس از آفریدن ما به خود آفرین گفته است.

معصومه تیموری

مقدمه

بسیار خواننده و شنیده‌ایم که **اعتماد به نفس** در هر فرد، تصویری است از همه‌ی زندگی گذشته او. اعتمادبه‌نفس، چیزی نیست جز مجموعه‌ی شکست‌ها و موفقیت‌های فرد و ارزیابی آن‌ها و در نتیجه، اعتماد به نفس، تصویری است که هر فرد از خود دارد؛ تصویری که یک شبه حاصل نشده است و لذا یک شبه نیز نمی‌توان آن را دگرگون کرد.

در این جا نمی‌خواهیم درباره اهمیت اعتماد به نفس و نحوه شکل‌گیری آن سخن بگوییم؛ بلکه می‌خواهیم راهی برای بهبود و افزایش آن ارائه کنیم و پیشنهادهایی برای پدید آوردن اعتمادبه‌نفس کامل عرضه نماییم. اما قبل از بیان برخی دستورالعمل‌ها، لازم است که بر چند نکته تأکید کنیم.

اولین شرط افزایش اعتمادبه‌نفس، آن است که دقیقاً با خودتان روبرو شوید و ببینید که خودتان را چگونه ارزیابی می‌کنید، چه نمره‌ای به خودتان می‌دهید و کدام جنبه‌ی ویژگی خود را بیش‌تر یا کمتر می‌پسندید. بدون چنین ارزیابی‌ای از خود و مواجهه با خوشتن، هر کوششی نافرجام خواهد ماند.

دومین نکته آن است که دریابید اعتماد به نفس یا تصویری که از خودتان دارید، محصول سالیان گذشته زندگی شماست و به تدریج، به چنین صورتی درآمده است؛ بنابراین تغییر و اصلاح آن نیز نیازمند زمان و کوشش است. این سخن، به معنای نومید ساختن افراد نیست؛ بلکه بدین معناست که شناخت واقعیت، در این جا بسیار ضروری است. مهم آن است که واقعیت را آن گونه که هست، بشناسیم و سپس در پی اصلاح آن برآییم.

سومین نکته آن است که هر حرکت ما و هر روز که از زندگی ما می‌گذرد، می‌تواند گامی به سوی کسب اعتماد به نفس کامل باشد. فراموش نکنید که هنوز شخصیت آرمانی و فردایی شما آفریده نشده است؛ چرا که هنوز فردا در راه است. لذا هم‌ساز با زمان و زندگی می‌توانیم الگوهای شخصیتی خود را دگرگون کنیم و اعتماد به نفس مطلوب خود را کسب نماییم.

حال با توجه به این چند نکته، توصیه‌های کتاب می‌توانند به شما کمک کنند تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و تصویر مطلوب خود را بیافرینید.

پریسا نصیری

سخنی با شما

همه ما می‌دانیم که داشتن اعتماد به نفس در هر کاری یکی از رمزهای اصلی پیروزی و موفقیت در آن کار است، داشتن یک اعتماد به نفس کامل کار دشواری است اما نه آن قدر دشوار که شما از پس آن برنیاید...

همه‌ی ما یک تصویر ذهنی را از چیزی که هستیم، ظاهرمان، در چه کارهایی خوب هستیم و نقاط ضعفمان چیست داریم. این تصویر به مرور زمان در ذهن ما ایجاد می‌شود و شروع آن زمانی است که کودک بسیار کوچکی بودیم. واژه‌ی تصویر یا تجسم نفس برای اشاره به تصویر ذهنی فرد از خود استفاده می‌شود. بخش عظیمی از تصویر نفس ما به ارتباطاتی که با دیگران داریم و تجربیات ما در زندگی بستگی دارد. این تصویر ذهنی اعتماد به نفس ما را تعیین می‌کند.

اعتماد به نفس یعنی این که چقدر احساس ارزشمندی، دوست داشته شدن و پذیرفته شدن می‌کنیم، چقدر دیگران نظر خوب و مثبتی به ما دارند و چقدر ما احساس خوبی نسبت به خود داریم.

افرادی که اعتماد به نفسی سالم دارند، ارزش خود را درک کرده و از توانایی‌ها، مهارت‌ها و دستاوردهای خود احساس

غرور می کنند. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند احساس می کنند که هیچ کس آن ها را دوست ندارد و نمی پذیرد و نمی توانند در هیچ کاری موفق شوند.

همه ما گاهی اوقات مشکلاتی با اعتماد به نفس خود پیدا می کنیم مخصوصاً در دوران نوجوانی که تازه می خواهیم بدانیم که هستیم و چه نقشی در دنیا داریم. خوشبختانه چون تصویر ذهنی هر کس نسبت به خودش در طول زمان تغییر می کند، اعتماد به نفس ما در همه زمان ها در طول زندگی به یک اندازه نیست. پس اگر تصور می کنید که آن طور که باید اعتماد به نفس ندارید، باید بدانید که می توانید آن را تقویت کنید.

مرتضی جابوید

پایته ۹۱