



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: نجفی فر، ابراهیم، ۱۳۵۵ -

عنوان و نام پدید آور: کلینیک تخصصی اعتماد به نفس: ۶۶ راه افزایش اعتماد به نفس / ابراهیم نجفی فر

مشخصات نشر: تهران: اندیشه ارشد، ۱۳۹۴

مشخصات ظاه: ۷۰ ص. جدول (رنگی) ۱۷×۱۱ س م

شابک: ۶-۰۱-۱۲-۹۵۰۰۰۰-۹۷۸

۱۷۵۰۲۱

وضعیت فهرست نویسی: غیبا

عنوان دیگر: ۶۶ راه افزایش اعتماد به نفس

موضوع: اعتماد به نفس

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۳۱۶/۷۵/۷۵ B)

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۰۱۰۷۹

شمارگان: ۵۰ جلد

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

با سپاس و تشکر فراوان از مشوق زندگی، ایده پرداز افکار، نویسنده در تمام مراحل آماده

سازی و ویراستاری این کتاب دوشاروش من فعالیت کرد در به پایان رساند

همسر محترم سرکار خانم معصومه صادقی

« این کتاب را تقدیم میکنم به تمام فرزندان ایران زمین به ویژه پسر امیر سجاد »

خدا زکته تا آدم نشدیم دنیا به ما روی پیاره

مقدمه

اعتماد به نفس صفتیه که باید اونو یاد بگیری آگه تو، هم
جزء اون دست از آدم هایی هستی که فکر می کنی بعضیا
اعتماد به نفس نو خون، شونه یا میراث پدریه، شدیداً در
اشتباهی اعتماد به نفس تو بپاکی، بیشتر از طرف پدر و
مادر، امونه که بهمون داد، میسه و بعد از اوناس که کلاً
از طرف خودمون، یعنی پوو؟؟؟؟؟؟

یعنی اینکه میشه بایه کم صبر اونو در گرفت و رشد و
پرورش داد و تو به راحتی میتونی از همین الان این
صفت عالیو تو یه زمان کم تو خودت پرورش بدی.

اعتماد به نفس یک صفت تمسین برانگیزه، ما و اطرافیانمون، همیشه کسانی
که اعتماد به نفس بیشتری دارن، تمسین می کنیم. فراموش نکن!
هیچ کس صفت های ذاتی و استعداد های فطریو تمسین
نمی کنه مثلاً کسی که فاطر اینکه چشم و گوش داره یا میتونه
غذا بفوره، تمسین نمی کنیم. تمسین، فقط برای ویژگی هاییه
که شفاف، با همت و تدبیر خراوون، اونو تو خودش به وجود
آورده. مثل تمهيلات، آگاهی، مبالغه، اراده، پشتکار، نظم،
افلاق خوب، اعتماد به نفس و.....

این بر صفت ها، همیشه قابل ستایش و تعریفن که ما همیشه شاهدش بودیم.

اعتماد به نفس، از کودکی تو ما نبوده. چون بعد از تولدمون، فیلی ضعیف، بی اراده و وابسته به دیگرانیم. و پس از سالها و مرور زمان، کم استلال پیدا می کنیم تا روی پای خودمون ایستیم.

اعتماد به نفس هم چیزی نیست جز اینکه به خودمون و توانمندی های ذهنی و جسمیمون اطمینان باشیم. پس اعتماد به نفس، به هیچ عنوان، به ژنتیک و ذات مرتبط نیست ما آله شمت سال هم به جوری رفتار کرده باشیم که اعتماد به نفسمون سرکوب شده باشه؛ میتونیم بذر اعتماد به نفس رو در وجودمون بکاریم. اعتماد به نفس، صفتیه که هر کسی در هر شرایطی و در هر وضعیتی و در هر سن و سال و جامعه ای می تونه اونو در خودش پرورش بده.