

اعتماد به نفس

احمد قلی زاده

قلی‌زاده، احمد، ۱۳۵۱ -

اعتماد به نفس / تألیف احمد قلی‌زاده. - قم: تحسین، ۱۳۹۰.

۲۸۰ ص.

ISBN 978 - 600 - 5581 - 15 - 4 - ۳۵۰۰ تومان

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتاب‌نامه به صورت زیرنویس.

۱. اعتماد به نفس. الف. عنوان.

۱۵۸/۱

ق ۸۶ الف / BF۵۷۵

۱۳۹۰



انتشارات تحسین

اعتماد به نفس

نویسنده: احمد قلی‌زاده

ویراستار: مهدی مجدنی

ناشر: تحسین

لیتوگرافی: پژواک

چاپ و صحافی: عمران

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۳۵۰۰ تومان

همراه ناشر: ۰۹۱۲۱۵۳۷۹۳۸

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۳-۱۵-۵۵۸۱-۶۰۰-۹۷۸ / 4-15-5581-600-978 ISBN

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
اعتماد به نفس در عمل چیست؟.....	۱۵
اکنون در چه وضعیتی قرار دارید؟.....	۱۷
شاخص اعتماد به نفس.....	۱۹
تست اعتماد به نفس.....	۲۲
توجه به یک نکته مهم.....	۲۷
به نعمت‌های خدادادی و قریحه خودتان توجه کنید.....	۲۹
به بازخورد کارهایتان از ناحیه دیگران توجه داشته باشید.....	۳۲
به مسائل مهم زندگی‌تان توجه کنید.....	۳۷
اعتماد به نفس خودتان را آشکار کنید.....	۳۸
خودتان را برای شروع آماده کنید.....	۴۰
به این مطلب توجه کنید.....	۴۲
فراز و نشیب‌های تغییر.....	۴۲

- ۴۴ اعتماد به نفس بنیانی محکم برای ساختن زندگی
- ۴۶ مشکلات را ریشه کن کنید
- ۴۹ سرزنش و انتقاد را کنار بگذارید
- ۵۲ نقش خودتان را در خانواده بازبینی کنید
- ۵۴ از تجربه های زندگی تان بهره ببرید
- ۵۶ تفکرات منفی را از وجودتان پاک کنید
- ۵۷ تصورات مضر را از خودتان دور کنید
- ۶۱ مشغول به کار شوید اما خودتان را غرق در کار نکنید
- ۶۵ به ندای درون خودتان توجه کنید
- ۶۸ آنچه اثر روی شما را تخلیه می کند بیابید
- ۶۹ آستانه تحمل خود را بالا ببرید
- ۷۴ به کجا می خواهید برسید؟
- ۷۶ قانون توجه خودتان را مشخص کنید
- ۷۷ اهداف خود را طراحی و نقشه سفر خود را آماده کنید
- ۸۰ از فرمول تضمین کننده موفقیت بهره ببرید تا ...
- ۸۱ انتخاب الگو را فراموش نکنید
- ۸۲ راهنمایی قابل اعتماد و موثق برای خودتان پیدا کنید
- ۸۴ مربی خودتان باشید
- ۸۵ قهرمان زندگی خودتان بشوید
- ۹۰ انگیزه
- ۹۱ آیا شما انسان با انگیزه ای هستید؟
- ۹۳ ایجاد انگیزه

- ارزش‌های خودتان را مشخص کنید..... ۹۷
- تعارض ارزش‌هایتان را برطرف سازید..... ۱۰۰
- ارزش‌هایتان را درجه‌بندی کنید..... ۱۰۲
- قواعد خودتان را بسازید..... ۱۰۳
- هر روز با ارزش‌هایتان زندگی کنید..... ۱۰۶
- کنترل احساساتان را در دست بگیرید..... ۱۱۰
- با احساساتان برخورد عاقلانه داشته باشید تا... ۱۱۱
- شهادت شنیدن صدای احساساتان را داشته باشید..... ۱۱۳
- به روحیات و اخلاقتان توجه کنید..... ۱۱۴
- به شهود درونی خودتان اعتماد کنید..... ۱۱۵
- احساسات منفی و تیره خودتان را مهار کنید و ... ۱۱۸
- بگذارید احساسات مضر از آسمان ذهنتان خارج شوند..... ۱۲۰
- بر نکات مثبت و دوران خوش گذشته تأکید کنید و... ۱۲۲
- مواظب باشید در دام ترس نیفتید..... ۱۲۴
- ترس از شکست عامل از بین رفتن اعتماد به نفس..... ۱۲۶
- ترس از موفقیت عامل دیگر به تعویق انداختن کارها..... ۱۲۸
- ترستان را به اعتماد به نفس تبدیل کنید..... ۱۲۹
- کمال‌طلبی از بین‌برنده اعتماد به نفس..... ۱۳۳
- چرا بعضی‌ها سعی می‌کنند از دیگران کامل‌تر باشند؟..... ۱۳۵
- یک‌بار برای همیشه از کمال‌گرایی خلاص شویم..... ۱۳۷
- خودتان را از دست انتظارات خیالی و غیر واقعی... ۱۳۸
- قبول کنید که شما نمی‌توانید کامل باشید و... ۱۳۹

- تمرکز بر روی کمال طلبی و کامل بودن باعث ۱۴۰
- به موفقیت‌های خودتان اعتراف کنید و آنها را اعلام کنید ۱۴۲
- بعضی کارهایتان را به دیگران واگذار کنید ۱۴۴
- سدهایی را که پیش‌روی خود ساخته‌اید بشکنید ۱۴۶
- کارهایتان را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید ۱۴۹
- رازهای مدیریت زمان ۱۵۳
- چگونه همیشه در کارهایتان با اعتماد به نفس بالا ... ۱۵۶
- خود را آزاد کنید ۱۵۸
- زمان خود را بهتر مدیریت کنید ۱۶۲
- زمان و وقت شما به دست شماست ۱۶۷
- قدرت شکست‌انگیز عادت ۱۶۸
- منشأ این پیام‌ها چیست؟ ۱۷۱
- چه باید کرد؟ ۱۷۳
- حال در مورد عادت‌های دیگر چه باید کرد؟ ۱۷۵
- عادت‌های شما چه هستند؟ ۱۷۷
- یک راه برای اجرای نقش پیدا کنید ۱۷۹
- اصل پارتو ۱۸۱
- اثر اصل پارتو ۱۸۳
- تست اول: عوامل ائتلاف وقت ۱۸۵
- تست دوم: از بین برنده‌های وقت ۱۸۸
- منطقه آرامش خود را گسترش دهید ۱۹۱
- محدوده منطقه آرامش خودتان را بشناسید ۱۹۲

مرزهایتان را گسترش دهید.....	۱۹۴
به منطقه آرامش خودتان توجه کنید.....	۱۹۵
یک محل امن (پناهگاه) برای خودتان بسازید.....	۱۹۷
محل امنی که برای خودتان ساخته‌اید حداقل باید ...	۱۹۸
در مرحله اول.....	۲۰۱
برای آینده خودتان برنامه‌ریزی کنید.....	۲۰۳
اهداف خود را بنویسید.....	۲۰۸
رویه‌هایتان را به واقعیت تبدیل کنید.....	۲۰۹
شما مطابق باورهای درونی خودتان زندگی می‌کنید.....	۲۱۰
برای عمل کردن درنگ نکنید.....	۲۱۲
سوآلی که موفقیت را تضمین می‌کند.....	۲۱۳
انتخاب‌گر باشید و گزینشی عمل کنید.....	۲۱۴
مجموع عملکرد خود را ارزیابی مجدد کنید.....	۲۱۵
قوی‌ترین سلاح مدیران بزرگ.....	۲۱۷
یک پیشنهاد.....	۲۱۷
اجزای برنامه کاری چیست؟.....	۲۱۸
گسترش نقشه راهبردی.....	۲۱۹
هدف کوتاه‌مدت راهی برای رسیدن به هدف بلندمدت.....	۲۲۰
از اهداف راهبردی تا روزانه.....	۲۲۱
سودمند فکر کنید.....	۲۲۴
چگونه می‌توانید اولویت‌های خود را مدیریت کنید.....	۲۲۵
چند نکته مهم در مورد طرح راهبردی.....	۲۲۶

- کارآیی بیشتری داشته باشید..... ۲۲۸
- بلندهمت باشید اما خودتان را خسته نکنید..... ۲۳۰
- فقط برای ۶۰٪ از زمان خودتان برنامه‌ریزی کنید..... ۲۳۱
- طرح راهبردی (روزانه، هفتگی، سالیانه)..... ۲۳۱
- هر کاری را قبل از ورود به کار بعدی تمام کنید..... ۲۳۲
- آنچه تاکنون در مورد طرح راهبردی آموخته‌ایم..... ۲۳۳
- چگونه طرح‌های خود را می‌توانید با اعتماد به نفس... ۲۳۴
- فقط شروع..... ۲۳۵
- خطاها و اشتباهاتی که باید از آنها اجتناب کرد..... ۲۳۶
۱. درست نفهمیدن دستور کار..... ۲۳۶
۲. تخمین نادرست ضرب‌الاجل کار..... ۲۳۷
۳. کمبود و فقدان اطلاعات..... ۲۳۷
۴. قرار دادن یک ضرب‌الاجل تصادفی..... ۲۳۸
۵. اجتناب از کمال‌گرایی..... ۲۳۸
۶. خودتان را تحت فشار قرار دهید..... ۲۳۸
- سه روش که اعتماد به نفس شما را در انجام کارها..... ۲۳۹
- عذر و بهانه دشمن اعتماد به نفس..... ۲۴۰
- همه برای شروع نیاز به یک محرک و راه‌انداز دارند..... ۲۴۳
- باید همین حالا دست به عمل بزنم..... ۲۴۴
- یک قدم مهم برای انجام کار..... ۲۴۵
- یاد بگیرید که «نه» بگویید..... ۲۴۷
- چگونه از فکر بگریزیم..... ۲۴۹

- چگونه به کمک موفقیت‌های دیگران موفقیت کسب کنید... ۲۵۱
- محول کردن کارها ۲۵۳
- بیست بهانه برای اینکه کار به دیگری محول نشود..... ۲۵۳
- چرا باید کارها به دیگران محول شود؟ ۲۵۷
- چه کارهایی را نباید به دیگران محول کرد؟ ۲۵۷
- درصد موفقیت خود را افزایش دهید..... ۲۵۸
- تصمیم و اراده ۲۵۸
- آیا باید تصمیم‌گیری کنیم؟ ۲۶۰
- موفقیت شما بستگی به توانایی تصمیم‌گیری شما دارد ۲۶۳
- از دست موانع ذهنی خلاص شوید ۲۶۴
- ده مانع مهم و اصلی تصمیم‌گیری ۲۶۵
- بهترین راه درمان برای از بین بردن موانع ذهنی ۲۶۷
- دوازده روش برای تسلط یافتن بر بحران و حل آن ۲۷۴
- چگونه از وقوع بحران جلوگیری کنیم ۲۷۶

پیشگفتار

کتابی که پیش روی شماست، یک جلد از «مجموعه روان آرام» است که به بحث اعتماد به نفس می‌پردازد. اعتماد به نفس عاملی اساسی در چگونگی ارتباط ما با زندگی است و بر استقلال، توانمندی و کارایی ما اثری شگرف دارد. نوع برخورد ما با زندگی و ظهور و بروز ما در مواجهه با مسایل روزمره بستگی به اعتماد به نفس دارد؛ به گونه‌ای که نبود آن باعث تردید، منفی‌نگری و بدبینی در کارها و برخوردهای لازم در تعامل با دیگران می‌شود و ما را دستخوش ناراحتی و تزلزل می‌کند. بسیار واضح است که داشتن اعتماد به نفس یک نیاز اساسی است و چیزی است که ما پیوسته برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم.

هدف این کتاب، کمک به اعتماد بخشیدن به نفس است و در بخش‌های مختلف آن سعی نموده‌ام شما را

متوجه عوامل اصلی افزایش و رشد آن نمایم و مهم‌تر از همه برای ایجاد و تقویت آن به ارائه فنونی پرداخته‌ام که در طول مطالعات شخصی و حرفه‌ای خود با آنها برخورد پیدا کرده‌ام. همراهی با صفحات این نوشتار تأثیر مثبت خود را بر نحوه حضورتان در زندگی خواهد گذاشت. البته به شرط آنکه به قواعد آن عمل شود.

توجه داشته باشید که بهترین سرمایه‌گذاری در زندگی ارتقاء اعتماد به نفس است. شکوفایی توانایی‌ها و در اختیار گرفتن کنترل زندگی در سایه همین امر محقق می‌شود.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را بازسازی کنید و ارتقاء دهید، خودتان را باور کنید، به خودتان عشق بورزید و آینده خود را بهتر و زیباتر بسازید. بنابراین آن را ورق بزنید و بخوانید و به یاد داشته باشید که:

«به عمل کار برآید به سخن دانی نیست».