

اعتماد به نفس

تالیف

محمود رجبی

مجید نجفی

www.ketab.ir

سرشناسه	: رجیبی، محمود
عنوان و نام پدیدآور	: اعتماد به نفس / محمود رجیبی - مجید نجفی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات حیدری، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۴۸ ص: ۱۹×۵/۹ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۷۱-۲۸-۵ : ۱۹۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اعتماد به نفس
شناسه افزوده	: نجفی، مجید
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ / ۳۶۷۵ / BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۴۵۴۲۴۸



نشر حیدری

ناشر کتب علوم پزشکی

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ هجری، است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

- اعتماد به نفس
- تألیف: محمود رجیبی - مجید نجفی
- ناشر: انتشارات حیدری
- نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۲
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- چاپ و صحافی: طرح و نقش
- بها: ۱۹۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۷۱-۲۸-۵

مراکز پخش

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهناز زاندارمیری غربی، روبروی اداره پست.
 پلاک ۱۲۴ طبقه اول واحد ۲ تلفن: ۶۶۹۷۶۶۷۸-۶۶۹۷۶۴۹۹

فروشگاه ۱: خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۳۳ - تلفن: ۶۶۴۷۸۹۴۲

فروشگاه ۲: قلهک - خیابان زرگنده - دانشگاه آزاد اسلامی - کتابفروشی دانشگاه - تلفن: ۲۲۶۲۲۶۰۵

فروشگاه ۳: اراک - خیابان دکتر حسابی - فروشگاه نشر حیدری - تلفن: ۰۸۶۱-۲۲۲۳۸۸۳

و کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

فهرست مطالب

- اعتماد به نفس واقعی به چه معناست؟..... ۱۱
- چگونه از همین الان اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنیم؟..... ۱۲
- از همین الان اراده کنید و اولین قدم را استوار بردارید..... ۱۴
- آیا برای هر چیزی که تلاش می کنید نتیجه مثبت باید داشته باشد؟..... ۱۶
- تفاوت میان اعتماد به نفس و خودپسندی..... ۱۸
- راه های ارتباط با قدرت درونی..... ۱۹
- برنامه ریزی ذهن برای بدست آوردن اعتماد به نفس و موفقیت..... ۲۱
- تجلیل از نقاط قوت خود..... ۲۲
- بصیرت تان را گسترش دهید..... ۲۴
- باور کنید که استحقاق چیزی بیشتر را دارید..... ۲۵
- بشوید آنچه که دوست دارید..... ۲۷
- مهارت و تسلط بر سه نوع اعتماد به نفس..... ۳۰
- چگونه می توان اعتماد به نفس رفتاری را در خود تقویت نمود؟..... ۳۲
- چگونه می توان اعتماد به نفس را در زمینه ی عاطفی بدست آورد؟..... ۳۶
- چگونه می توان اعتماد به نفس معنوی را در خود پرورش و تقویت نمود؟..... ۴۰

مقدمه:

اعتماد به نفس یک نگرش است که به افراد اجازه می دهد، دیدگاه های مثبت در عین حال واقع بینانه از خود و موقعیت خود داشته باشند. اعتماد به نفس سبب می شود که مردم به توانایی های خودشان اعتماد و زندگی خودشان را تحت کنترل داشته باشند.

داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که افراد به انجام همه چیز قادر خواهند بود.

افرادى که اعتماد به نفس ندارند بیش از حد به تایید دیگران نیاز دارند تا احساس خوبی درباره خودشان داشته باشند. در نتیجه، آنها از شکست خوردن می هراسند؛ آنها به طور کلی انتظار موفقیت و پیروزی را ندارند. در مقابل، افراد با اعتماد به نفس از عدم تایید دیگران نمی هراسند، زیرا آنها به توانایی های خود اعتماد دارند. این افراد دارای انطباق پذیری بالایی با شرایط محیطی هستند. اعتماد به نفس مهم است ولی تنها یک ویژگی عمومی است که حاکم بر تمام جنبه های زندگی یک فرد، منحصر نمی باشد.

در ابتدا چگونه اعتماد به نفس توسعه پیدا می کند؟

بسیاری از عوامل بر توسعه اعتماد به نفس نقش دارند. نگرش والدین به احساسات کودکان (بویژه در سالهای اولیه زندگی) به نوبه ی خود بسیار مهم است. هنگامی که پدر و مادر حس پذیرش (مقبولیت) را در کودکان تقویت کنند سبب می شود که پایه محکم احساسات خوب در آنها نسبت به والدینشان ایجاد شود. اگر یک یا هر دو والدین بیش از حد انتقادی، سختگیر و یا محافظه کار باشند، ممکن است مانع رسیدن به استقلال در کودک بشوند و در نتیجه کودکان به این باور برسند که آنها ناتوان، نالایق، و یا پست تر هستند. با این حال، اگر پدر و مادر هنگامی که کودک در انجام کاری دچار اشتباه می شود، وی را در کمال آرامش و با عشق به سمت اعتماد به نفس بیشتر در انجام آن کار تشویق کنند در اینصورت کودک یاد خواهد گرفت که شرایط نابسامان زندگی هم می تواند به پرورش اعتماد به نفس او کمک کند. لازم بذکر است نقش دوستان در دوران مدرسه و محیط های اجتماعی که فرد بعدا وارد آن می شود را نباید در ایجاد و شکل گیری اعتماد به نفس فرد دست کم گرفت. آنها ممکن است نیروی حتی قوی تر از پدر و مادر در شکل گیری اعتماد به نفس فرد داشته باشند.

راهکارهایی برای تقویت اعتماد به نفس

تأکید بر نقاط قوت: برای انجام کارها به خودتان ارزش و اعتبار ببخشید. بر آنچه که شما می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید، شما خودتان را برای تلاشی که می‌کنید به جای تأکید بر نتایج کار، تحسین کنید.

خطر کردن: تجربه‌های جدید می‌توانند به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری باشند پس نباید تنها به شکست یا پیروزی اتکا کرد. انجام این کار باعث می‌شود تا شما به شخصیتی تبدیل شوید که از هرگونه فرصت‌های شکست، رشد و پویایی خود را افزایش دهید..

خود ارزیابی: بدانید که ارزیابی خود بطور مستقل انجام می‌گیرد. به رفتار و عملکرد خود تمرکز داشته باشید و پیامد آن این خواهد بود که: "شما قادرید هر کاری را با اعتماد به نفس بیشتری، بدون تکیه بر دیگران و بطور مستقل انجام دهید."

در این کتاب سعی شده است راه‌های تقویت اعتماد به نفس، تفاوت اعتماد به نفس و خود پستندی، برنامه ریزی ذهن برای به دست آوردن اعتماد به نفس و موفقیت، راه‌های تقویت قدرت درونی و همچنین مهارت و تسلط بر سه نوع اعتماد به نفس (رفتاری، عاطفی و معنوی) به زبانی ساده ارائه گردد؛ امید به این که این نوشتار بتواند جرقه و حرکتی جهت نیل به رسیدن به اهداف و موفقیت‌ها و تغییرات مثبت در زندگی شما باشد.

انشاءالله

محمود رجبی

مجید نجفی