

دینامیت اعتماد به نفس

مؤلفین:

سنانا لری

بهاره بولیان

انتشارات گنجینه خرد

سرشناسه : ناظری، رضا ، ۱۳۴۷-

عنوان و نام پدید آور: دینامیت اعتماد به نفس / ناظری و بهاره رسولیان

مشخصات نشر : تهران : گنجینه خرد ، ۱۳۹۷

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۰۹-۹-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع : self_confidence

رَضوع : اعتماد به نفس

مبانی حسود: : رسولیان ، بهاره ، ۱۳۶۶-

رده بندی دنگ : ۱۳۰۷: ۶۲ الف / BF۵۷۵

رده بندی دیویر : ۱۵۸

شماره کتاب شناسی ملر : ۵۲۵ ۹۰۱

نام کتاب : دینامیت اعتماد به نفس : رضا ناظری و بهاره رسولیان

تلفن : ۰۹۱۲۷۶۳۳۱۹۱

ناشر : گنجینه خرد

شمارندگان : ۱۰۰

نوبت چاپ : چاپ اول / سال نود و هفت

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۰۹-۹-۲

قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش : تهران ، میدان انقلاب ، تالار بزرگ کتاب ، کتاب فروشی آرمان علم

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار.....
۲	تعریف اعتماد به نفس.....
۴	تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس.....
۶	شکل‌گیری اعتماد به نفس.....
۹	عواملی که بر اعتماد به نفس تاثیر می‌گذارند.....
۱۱	ویژگی افراد با اعتماد به نفس بالا.....
۱۴	ویژگی افراد با اعتماد به نفس پایین.....
۱۶	راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در کودکان.....
۲۵	راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در بزرگسالان.....
۴۰	لیست جملات مثبت.....
۴۱	جدول.....

پیشگفتار

امروزه در بین جوامع انسانی، اعتماد به نفس را به عنوان یکی از مهمترین ارکان اساسی در تعاملات و ارتباطات می‌توان در نظر گرفت. با توجه به اهمیت این موضوع و نیازی که در بین دانشجویان و مراجع کندگان احساس می‌شد، نگارش این کتاب در حالی که پیرامون اعتماد به نفس کتاب‌های زیادی نوشته شده است، نگاشته شد؛ اما کتاب حاضر تلاشی کرده است اکثر راهکارهایی که برای ارتقاء اعتماد به نفس است را به بی‌ریزی کاغذ آورده و اگر دقیق مطالعه شود و تمرینات مربوط به آن انجام شود قطعاً و یقیناً می‌توانید افزایش اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنید، علاوه بر اینکه راهکارها کاملاً کاربردی همراه با تکنیک ارایه شده است. دزم است اعتماد به نفسمان را از نو بسازیم، زیرا ما موجودی ثابت و بدون قره‌ی اسمیم گیری نیستیم، ما میتوانیم رشد کنیم، از خلاقیت خود استفاده کنیم و بر مشکلاتمان غلبه کنیم. واقعیت وجودی خود را بپذیریم و توانایی‌هایمان را گسترش دهیم. لازم است بگوییم شما به وجود خود فانی از ریایی، ثروت، اندام زیبا، شیک پوشی، مقام چه نمره ای میدهید؟ نمره ی شما در واقع امتیازی است که اعتماد به نفس شما کسب کرده است.

تعریف اعتماد به نفس (Self-Confidence)

اعتماد به نفس به این معناست که فرد به توان و توانمندی خود باور و اعتماد دارد. در واقع شناخت از توانایی ها، شناسایی نقاط قوت و ضعف، اطمینان داشتن به خود برای انجام کار، عزم و اراده انجام امور و دیدن خود به عنوان فردی توانا و منحصر به فرد برای خلق و یا رسیدن به آرزو برای خود به عنوان هدف بر می گزینیم. میخواهم تعریفی دیگر از اعتماد به نفس مطرح کنم، برای بسیاری از ما اتفاق افتاده است که طرح و نقشه ای برای انجام کاری در ذهن خود، کشیده ایم. اما هرگز به دنبال کسب مهارت لازم برای آن نرفته ایم. مثلاً بسیاری از ما دوست داشته ایم مدرک تافل داشته باشیم و یا اینکه در یک رشته ورزشی قهرمان باشیم. شاید عنوان مربیگری داشته باشیم، اما آیا هرگز به دنبال کسب مهارت روانایی لازم هم رفته ایم؟ و بالعکس آن نیز ممکن است، اینکه ما یک کارمندان در یک حرفه یا پیشه را کسب کرده ایم ولی ذهن ما مدام یادآوری میکند که تو نمی توانی از عهده آن بریایی. در این مورد مثال رانندگی برای بانوان را در نظر بگیرید. آن ها مهارت لازم را کسب کرده اند ولی بعضی از آن ها گزارش میدهند که قادر به انجام رانندگی نیستند و یا اینکه در هنگام رانندگی مضطرب هستند. با ذکر این توضیحات، توانایی ما

در انجام امور را می‌توان در نظر من بهترین تعریف اعتماد به نفس در نظر گرفت. پس برای داشتن اعتماد به نفس هم باید به کسب مهارت پردازیم و هم باید ذهن زیبا و ظریف خود را با تفکرات مثبت شارژ کرده، چراکه همانگونه که غذا برای جسم تولید انرژی میکند، غذای روح هم تفکر است، تفکری که باعث به وجد درآمدن، برانگیختن، مثبت بردن و بوجود آمدن احساس خوب در فرد شود. همانگونه که اگر یک قطره ی نفت در یک بشکه آب ریخته شود دیگر قابل آشنایی نیست. تفکر منفی و مخرب هم ذهن را آشفته میکند. وقتی می‌گوییم من شوق نمی‌شوم، من در کارهایم همیشه شکست می‌خورم، من احمق، بخت هستم در واقع به مغزمان دستور می‌دهیم که به کدام سمت حرکت کنند. چراکه ذهن انسان ماهیتی خلاق دارد یعنی نظرات را به عمل تبدیل می‌کنند. این نکته را فراموش نکنید که یک زندگی زیبا از یک ذهن زیبا شروع می‌شود.