

۲۲۹۵۸۰۰

اعتماد به نفس

www.ketab.ir

فاطمه رهدار



سرشناسه: رهدار، فاطمه، ۱۳۷۷
 عنوان و نام پدیدآور: اعتماد به نفس / فاطمه رهدار؛ ویراستار عصمت خدری.
 مشخصات نشر: زاهدان: دیار آفتاب، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۹۱ص: مصور(رنگی)؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.
 شابک: ۹۷۸-۷۹۶۲-۳۱-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۲-۷۰.
 موضوع: اعتماد به نفس موضوع: Self-confidence
 رده بندی کنگره: BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۳۳۹۳۶
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

www.ketab.ir



اعتماد به نفس

نویسنده: فاطمه رهدار
 ویراستار: عصمت خدری
 طراح جلد: علی رهدار
 چاپ و صحافی: سام
 نوبت چاپ: اول: ۱۴۰۱
 شمارگان: ۱۰۰ نسخه؛ رقیعی؛ ۹۱ صفحه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۶۲-۳۱-۴ قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

ح تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.
 انتشارات دیار آفتاب: زاهدان، زیباشهر، نبش البرز و شورا تلفن: ۰۹۱۵۵۴۳۷۱۲۱

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۱	 فصل اول: اعتماد به نفس
۱۲	 اعتماد
۱۲	 مفهوم و تعریف اعتماد
۱۸	 تعریف اعتماد به نفس چیست؟
۱۹	 چرا روانشناسان اصطلاح اعتماد به نفس را دوست ندارند؟
۲۱	 تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس در چیست؟
۲۲	 اعتماد به نفس به چه چیزهایی بستگی دارد؟
۲۵	 فصل دوم: نتایج و کارکردهای اعتماد به نفس
۲۶	 انواع اعتماد به نفس بر اساس میزان و درجه ی آن:
۲۶	 اعتماد به نفس کاذب بالا
۲۸	 اعتماد به نفس پایین
۲۹	 اعتماد به نفس کاذب پایین
۳۰	 اعتماد به نفس متعادل
۳۱	 انواع اعتماد به نفس از نظر کارکردی
۳۱	 اعتماد به نفس رفتاری
۳۳	 اعتماد به نفس عاطفی
۳۳	 افرادی که اعتماد به نفس عاطفی پایینی دارند:
۳۴	 اعتماد به نفس معنوی
۳۴	 افرادی که اعتماد به نفس معنوی پایینی دارند:
۳۵	 ارمغان اعتماد به نفس
۳۶	 استقلال عمل:
۳۶	 مسئولیت پذیری:
۳۷	 پیشرفتگرا:
۳۷	 جدیت و سختکوشی:
۳۷	 پذیرش ناکامی ها:
۳۸	 مؤثر بودن:

۳۸	روش های تقویت اعتماد به نفس
۳۸	ارتباط با خدا:
۳۹	شناخت بهتر خویش:
۳۹	تکیه بر تواناییهای خود:
۳۹	خطر پذیری:
۴۰	خود ارزیابی:
۴۰	ارزیابی مثبت از خود:
۴۰	نشانه های اعتماد به نفس بالا:
۴۱	بر احساسات خود کنترل دارند
۴۲	با اقتدار صحبت می کنند
۴۲	به آسانی رنجیده خاطر نمی شوند
۴۳	از موفقیت دیگران نمی هراسند
۴۳	روی نقاط قوت خود تمرکز می کنند
۴۴	قاطعانه تصمیم می گیرند
۴۵	در انجام کارها پیش قدم می شوند
۴۵	پذیرا و گشاده رو هستند
۴۷	همیشه در حال یادگیری هستند
۴۹	فصل سوم: راهکارهای افزایش اعتماد به نفس
۴۹	گام صفرم اعتماد به نفس
۵۰	تعریف اعتماد به نفس چیست
۵۲	نوع اعتماد به نفس؟! (Types of self confidence)
۵۳	چند تعریف دیگر از اعتماد به نفس
۵۴	مهارت کافی در کار را داشته باشیم
۵۴	از مهارت و توانمندی خود دید خوبی داشته باشیم
۵۶	تعریف «بیشتر از یک» از اعتماد به نفس چیست؟
۵۸	اعتماد به نفس چه اهمیتی دارد
۶۰	چرا اعتماد به نفس ما کم است؟
۶۰	گذشته
۶۱	روابط بد در بزرگسالی
۶۱	شکست ها

مقدمه

اعتماد به نفس داشتن مهارت اعتماد به نفس یکی از لازمه های زندگی اجتماعی است. ما از کودکی تا آخرین روزهای زندگی خود به داشتن این مهارت نیاز داریم. زیرا این موضوع ارتباط بسیار مستقیمی با کیفیت و موفقیت زندگی ما دارد. در بسیاری از مواقع نبود اعتماد به نفس می تواند مسیر زندگی یک شخص را تغییر داده و از رسیدن به موفقیت بازدارد! موضوعی که می بایست به آن توجه داشته باشیم این است که افزایش اعتماد به نفس با یکسری راهکارهای علمی و عملی قابل دستیابی بوده و جای هیچگونه نگرانی وجود ندارد. در واقع اعتماد به نفس یک مهارت است و بصورت اکتسابی در طول زندگی هر شخص بدست می آید. حال اگر این مهارت پایین تر از حد لازم باشد با یکسری راهکارهای روانشناسی می توان آنرا افزایش داد