

اعتماد به نفس

یا

اعتماد به سقف

دکتر محمد قهرمانی خرم

زهره قادری

سرشناسه : قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : اعتماد به نفس یا اعتماد به سقف / محمد قهرمانی خرم، زهره قادری.
 مشخصات نشر : تهران: ندای کادح، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۴ ص.: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 فروست : مجموعه خودیاری؛ ۳.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۶-۳-۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : اعتماد به نفس
 موضوع : Self-confidence
 موضوع : عزت نفس
 موضوع : Self-esteem
 شناسه افزوده : قادری، زهره، ۱۳۵۹ -
 ده بنای کنگره : ۱۳۹۶ ق ۹۶ الف / BF۵۷۵
 ردیف دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۰۹۲۶۷



عنوان کتاب: اعتماد به نفس یا اعتماد به سقف مجموعه خودیاری (۳)
 نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم، زهره قادری
 ویراستار: فائزه زاهدی
 طراح جلد: بهداد شریفی مطلق
 تصویرگر جلد: علی پاک نهاد
 تصویرگر داخل صفحات: زهرا نورآیین
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ: اول؛ زمستان ۱۳۹۶
 شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۵۸۰۶ - ۳ - ۷
 انتشارات: ندای کادح
 قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش:

تهران: ۰۲۱-۳۳۷۸۳۰۰۹

حق چاپ و نشر برای انتشارات ندای کادح محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
فصل اول: ضرورت داشتن اعتماد به نفس	۱۵
- آیا شما اعتماد به نفس دارید؟	۱۶
- آیا داشتن اعتماد به نفس برای شما لازم است یا فقط دوست دارید که آن را داشته باشید؟	۲۲
- داشتن اعتماد به نفس چه فایده هایی برای ما دارد؟	۲۴
- نظایر بزرگان جهان درباره ی اعتماد به نفس و عزت نفس	۲۵
- ضرب المثل های رایج درباره ی اعتماد به نفس و عزت نفس	۳۱
فصل دوم: عزت نفس چیست و چگونه به آن دست پیدا کنیم؟	۳۳
- آیا عزت نفس با اعتماد به نفس تفاوت دارد؟	۳۴
- عزت نفس	۳۵
- عزت نفس چیست؟	۳۶
- چگونه دریابیم که عزت نفس ما پایین است؟	۳۶
- ویژگی های افراد دارای عزت نفس پایین چیست؟	۳۶
- آیا افراد خود شیفته عزت نفس دارند؟	۳۸
- ویژگی های افرادی که اختلال شخصیت خودشیفته دارند چیست؟	۳۹
- چگونه دریابیم که غرور مان بیش از حد است یا به اندازه ی کافی؟	۴۳
- انواع افراد مغرور	۴۴
- چگونه عزت نفس در ما شکل می گیرد؟	۴۶
- چگونه می توانیم به عزت نفس دست یابیم؟	۴۸
- عزت نفس شرطی چیست؟	۴۸
- عزت نفس غیر شرطی چیست؟	۴۹
فصل سوم: اعتماد به نفس و انواع آن	۵۳

اعتماد به نفس چیست؟	۵۴
انواع اعتماد به نفس	۵۵
۱- اعتماد به نفس واقعی چیست؟	۵۵
۱-۱) اعتماد به نفس	۵۵
۱-۲) اعتماد به نفس رفتاری	۵۹
۱-۳) اعتماد به نفس معنوی	۶۶
۲- اعتماد به نفس غیرواقعی یا ظاهری	۷۰
۱-۲) اعتماد به سقف یا اعتماد به نفس کاذب	۷۰
۲-۲) بی ادبان و گستاخ‌ها	۷۰
۲-۲) ظاهر بودن، نوع دیگری از اعتماد به نفس غیر واقعی!	۷۹
افراد که کمبود اعتماد به نفس دارند به چند دسته تقسیم می‌شوند؟	۸۰
فصل چهارم: عوامل اثر بر شکل‌گیری و کاهش اعتماد به نفس	۸۳
آیا اعتماد به نفس را می‌توان در دوران مادری به ارث می‌بریم؟	۸۴
چه عواملی در شکل‌گیری اعتماد به نفس نقش دارند؟	۸۴
دلایل کاهش اعتماد به نفس چیست؟	۸۸
فصل پنجم: راه‌های افزایش اعتماد به نفس	۹۱
چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم؟	۹۲
۱- شناخت و آگاهی‌تان را از خود، جهان هستی و ارتباط زندگی‌تان بالا ببرید	۹۲
۲- پنجره‌های شناخت خود را باز کنید	۹۴
۳- حالات «من» درون شخصیت خود آگاه شوید	۹۷
۴- حالات «من» درون شخصیت خود آگاه شوید	۱۰۶
۵- بپذیرید و انکار نکنید	۱۰۶
۶- به جای اجتناب از مشکلات، مهارت حل مسئله را بیاموزید	۱۰۷

۷- به جای خیال‌بافی، از تصویرسازی ذهنی استفاده کنید	۱۱۰
۸- به خودتان تعهد بدهید	۱۱۰
۹- اهدافتان را مشخص کنید	۱۱۱
۱۰- تصمیم‌گیری منطقی و عقلانی را یاد بگیرید	۱۱۳
۱۱- درنگ نکنید! از همین الان شروع کنید	۱۱۵
۱۲- نظم و برنامه‌ریزی داشته باشید	۱۱۶
۱۳- سبک زندگی خود را تغییر دهید	۱۱۶
۱۴- افکار و باورهای منفی و غیرمنطقی خود را بشناسید	۱۱۷
۱۵- افکار و باورهای منفی و غیرمنطقی خود را اصلاح یا ترک کنید	۱۲۹
۱۶- مثبت باشید و به خود جملات مثبت بگویید	۱۳۱
۱۷- بر روی آنچه دارید سپاسگزار باشید	۱۳۲
۱۸- سطح تحمل خود را در برابر سختی‌ها و مشکلات بالا ببرید	۱۳۵
۱۹- تفریح و سرگرمی را فراموش نکنید	۱۳۵
۲۰- کمال‌پرستی را ترک کنید	۱۳۵
۲۱- دست از مهرطلبی بردارید!	۱۳۹
۲۲- سعی کنید که مستقل باشید و وابستگی‌های خود را کم کنید	۱۴۱
۲۳- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید	۱۴۲
۲۴- از دیگران بخواهید که شما را حمایت کنند	۱۴۳
۲۵- از انتقادات و تحقیر شدن توسط دیگران ناراحت نشوید	۱۴۴
۲۶- در برابر رفتار و گفتار ناخوشایند دیگران صبر، گذشت و بخشش داشته باشید	۱۴۵
۲۷- برای برطرف کردن ضعف‌هایتان دانش و مهارت لازم را یاد بگیرید	۱۵۲
۲۸- به جسم و ظاهر خود اهمیت بدهید	۱۵۲

۲۹- به احساسات خود احترام بگذارید	۱۶۰
۳۰- روش ارتباط خود با دیگران را بشناسید	۱۶۱
۳۱- در برخورد با دیگران منفعل نباشید و خواسته‌های خود را ابراز کنید	۱۶۸
۳۲- از «نه» گفتن برای رد کردن درخواست‌های غیرمنطقی دیگران ترسید!	۱۷۶
۳۳- مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنید	۱۷۷
۳۴- امیدوار و صبور باشید	۱۷۸
۳۵- خود را ارزیابی کنید تا از میزان پیشرفت‌تان آگاه شوید	۱۷۵
۳۶- تشویق کردن و جایزه دادن به خود را فراموش نکنید	۱۹۰
۳۷- اگر کسی برخوردید، آن را پلی به سوی موفقیت بدانید	۱۹۱
۳۸- دست از تلاش برندارید و دوباره شروع کنید	۱۹۵
کلام آخر	۱۹۶
منابع و مطالعات پیشنهادی	۱۹۷

پس از سنایی با دنیای روانشناسی، وقتی عبارت اعتماد به نفس را می شنیدیم یا می خواندیم، فکر می کردیم که افراد دارای اعتماد به نفس با افراد معمولی بسیار متفاوت اند و از آغاز زندگی شان اعتماد به نفس بالایی داشتند. هنگامی که با دنیای روانشناسی آشنا شدم، دریافتم که اعتماد به نفس نه تنها ارثی نیست، بلکه یک مهارت است و می توان آن را به دست آورد. یکی از مهم ترین دغدغه هایی که من را برای نوشتن این کتاب مصمم تر کرد، مشاوره با مراجعه کنندگانی بود که از کمبود اعتماد به نفس رنج می بردند و گمان می کردند که هیچ گاه نمی توانند به اعتماد به نفس دست یابند. همچنین، بر عکس آن ها افرادی بودند که وقتی به دفتر مشاوره مراجعه می آمدند با خود فکر می کردند که دارای اعتماد به نفس بسیار بالایی هستند. در جامعه دربارهی چنین افرادی می گویند «از دماغ فیل افتاده!» یا «خودش را دختر/ پسر فلان الدوله می داند!» آنها در زیر چتر غرور یا ثروت، تحصیلات بالا، شغل و درآمد بالا، خانواده، ظاهر و لباس های مجلل،

ماشین‌های گران‌قیمت و زندگی در بهترین منطقه‌ی شهر برای خود شأن و احترام می‌خریدند و بابت آن‌ها به خودشان می‌بالیدند و به ذهنشان هم نمی‌رسید که شاید دردشان کمبود اعتماد به نفس یا اعتماد به نفس کاذب است. اگر آنها این امکانات را از دست می‌دادند، به سادگی خودشان را می‌باختند، چون چیزی از خود نداشتند.

کتابی که در دست دارید سومین کتاب از مجموعه‌ی «کتاب‌های خودیاری» با هدف افزایش آگاهی و اعتماد به نفس است. به دلیل کمبود زبان طلای ما ایرانی‌ها و نیز مشغولیت‌های بسیار در زندگی روزمره، این کتاب به طور خلاصه و با زبانی ساده و روان برای تمام افراد جوامع، در هر سطح تحصیلی نوشته شده است. محتوای کتاب براساس تجربه‌ی نویسندگان در مشاوره و آموزش راه‌های افزایش اعتماد به نفس در طول بیش از یک دهه و با استفاده از کتاب‌های موجود در این زمینه نوشته شده است. امیدواریم که افراد گوناگون با خواندن و عمل کردن به پیشنهاد‌های این کتاب بتوانند به اعتماد به نفس واقعی دست یابند.

در پایان از کسانی که ما را در تمامی مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کردند تشکر می‌کنیم و از کلیه صاحب نظران و خوانندگان محترم خواهشمندیم برای رفع نواقص احتمالی این کتاب نظرات خود را با تلفن دفتر مشاوره ما ۸۸۵۰۰۴۵۷