

مرواریدهای موفقیت
در صدف اعتماد به نفس

مؤلف: طاهره طاهری

طاهری، طاهره. ۱۳۵۴ -
مرواریدهای موفقیت در صدف اعتماد به نفس، طاهره طاهری. - قم:
جباری، ۱۳۸۸.
۷۲ ص.

ISBN: 978-964-2654-59-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. موفقیت. ۲. اعتماد به نفس. الف. عنوان.

۱۵۸/۱

۲ ط / ۸ م ۶۳۷ BP

۱۳۸۸



انتشارات جبّاری

تلفن: ۷۷۳۶۱۳۶-۷۷۴۸۳۱۳ (۰۲۵۱)

□ نام کتاب: مرواریدهای موفقیت در صدف اعتماد به نفس

□ مؤلف: طاهره طاهری

□ ناشر: انتشارات جبّاری

□ چاپ: قدس

□ تعداد صفحه: ۷۲ صفحه

□ نوبت چاپ: اول

□ قطع: رقعی

□ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

□ قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۵۴-۵۹-۸

مرکز پخش: قم - انتشارات جبّاری

E-mail: p_jabbari_2006@yahoo.com

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه:
----	--------------

فصل اول: ابزارهای لازم برای کسب اعتماد به نفس

۱۷	 به موفقیت خود ایمان داشته باشید
۲۰	 * تقویت کننده‌های نیروی ایمان:
۲۰	 ۱- به پیروزی بیندیشید و هرگز به شکست فکر نکنید:
۲۱	 ۲- دائماً به خودگوشزد کنید که از آنچه تصور می‌کنید بهتر هستید:
۲۲	 ۳- بزرگ‌اندیش باشید:
۲۳	 ۴- خودشناسی و خودسازی:
۲۵	 ۵- خداوند را قدرت مطلق بدانید:
۲۵	 چند جمله تأکیدی برای گفتگو با خداوند:
۲۶	 گنج نامه‌ی موفقیت:

فصل دوم: اعتماد به نفس

۳۱	 دسته‌بندی افراد بر اساس اعتماد به نفس:
۳۲	 * راه‌های کسب اعتماد به نفس:
۳۲	 گام اول: از خود تصویر ذهنی مثبت و مناسب داشته باشید:
۳۵	 گام دوم: تفکر مثبت داشته باشید:

۳۷	گام سوم: تخیل یا تجسم خلاق داشته باشید:
۳۹	تمرین ذهنی:
۴۰	گام چهارم: نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید:
۴۲	نمونه‌ها:
۴۲	نمونه (۱) فهرست توانایی‌های من:
۴۳	نمونه (۲) فهرست ضعف‌های من:
۴۴	گام پنجم: برای آینده خود هدف داشته باشید:
۴۵	* راهکارهای عملی برای رسیدن به اهداف:
۴۵	۱-۵) اهداف خود را روی کاغذ بیاورید:
۴۵	۲-۵) اهداف خود را با جملات مثبت بیان کنید:
۴۶	۳-۵) اهداف خود را گام به گام پیش ببرید:
۴۷	۴-۵) اهداف واقع بینانه داشته باشید:
۴۷	۵-۵) استراتژی (برنامه‌ریزی) خود را برای رسیدن به اهداف مشخص کنید:
۴۸	گام ششم: به سلامت جسم خود اهمیت دهید:
۴۹	الف: خواب:
۴۹	ب: تغذیه کامل:
۵۰	ج: ورزش و تنفس:
۵۱	گام هفتم: جسارت اقدام داشته باشید:
۵۲	گام هشتم: قاطعیت در تصمیم‌گیری:
۵۳	گام نهم: هنر «نه» گفتن و «نه» شنیدن را در خود تقویت کنید:
۵۳	گام دهم: توکل به خداوند در تمامی کارها:

فصل سوم: تست روان‌شناسی

- ۵۹ چقدر اعتماد به نفس دارید؟
- ۶۲ ارزیابی تست:
- ۶۳ تحلیل نتیجه‌ی تست:
- ۶۳ خیلی قوی:
- ۶۳ قوی:
- ۶۳ متوسط تا قوی:
- ۶۳ متوسط تا ضعیف:
- ۶۴ ضعیف:

فصل چهارم: گنج‌نامه‌ای از: ائمه اطهار (علیهم‌السلام)، اندیشمندان و بزرگان

- ۶۷ حضرت علی (علیه‌السلام):
- ۶۸ رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم):
- ۶۸ امام حسین (علیه‌السلام):
- ۶۸ اندیشمندان و بزرگان:
- ۷۱ منابع:

مقدمه:

همه‌ی ما انسان‌ها خواهان رسیدن به موفقیت، شادکامی و آرامش هستیم. و به نوعی در تلاشیم که جزء انسان‌های موفق و پیروز باشیم تا همیشه مورد تمجید، تکریم و احترام دیگران قرار گیریم. اما به راستی چه اتفاقی می‌افتد که بعضی از ما انسان‌ها به خواسته‌ها و آرزوهایمان می‌رسیم و به عنوان افرادی موفق، در زندگی معرفی می‌شویم؟! و بعضی دیگر همیشه از زندگی عقب هستیم، دست به هر کاری می‌زنیم با شکست مواجه می‌شویم و این شکست آنقدر در جنبه‌های مختلف زندگی اتفاق می‌افتد که باورمان می‌شود انسان بازنده‌ای هستیم و آنگاه انگیزه‌ی خود را برای رسیدن به موفقیت از دست می‌دهیم و دچار عارضه‌ای به نام سستی، تنبلی و شکست‌پذیری می‌شویم.

نقطه‌ی شروع موفقیت هر انسانی «خودشناسی» و «خودباوری» است که محصول این دو «اعتماد به نفس» است. اعتماد به نفس به معنای خود اتکایی است و این خوداتکایی با احترام به توانایی‌های درونی و ارزش قائل شدن برای خود همراه است.

در اسلام نیز که دین رافت و مهربانی است «اعتماد به نفس» به معنای «پی بردن به کرامت و ارزش نفس» است. (سوره اسراء/۷۰)، که از این کرامات می‌توان به مقام و ویژگی «خليفة اللهی» (سوره بقره/۳۰)؛ «مسجود ملائکه بودن» (سوره بقره/۳۳) و «تعلیم الاسماء» (سوره بقره/۳۱) شدن اشاره کرد.

از این روست که افراد موفق و بزرگان تاریخ با دریافت این حقایق از ابتدای جوانی، ارزش خود را دریافته‌اند و توانایی‌های خود را کشف کرده و با باور کردن و اعتماد به این توانمندی‌ها راه پیروزی را سریعتر پیموده‌اند.

«اعتماد به نفس» مهارتی است اکتسابی، یعنی انسان می‌تواند این مهارت را با تمرین‌های جسمی و ذهنی به همراه پشتکار و توکل بر خدا، در خود تقویت کند و پرورش دهد:

ما در این کتاب قصد داریم راه‌های تقویت و پرورش این مهارت را به شما آموزش دهیم. اما یک اصل کلی را به خاطر داشته باشید و آن این است که: فقط مطالعه و بالا بردن آگاهی برای کسب اعتماد به نفس، کافی نیست بلکه این آگاهی باید همراه با عمل باشد تا به نتیجه‌ی مطلوب برسید.

$$\text{آگاهی} + \text{عمل} = (\text{اعتماد به نفس})$$

اگر می‌خواهید جزء انسان‌های بزرگ و موفق باشید، (که قطعاً چنین است) راهکارهای این کتاب را حتماً در زندگی به کار گیرید و به آن‌ها عمل کنید تا نتایج درخشان و اعجاب برانگیز آن را مشاهده کنید.

با اراده، رنج و سختی‌ها همه آسان شود
تنبلی، تن پروری در بند و در زندان شود
با تلاش و کار از بین تمام مردمان
یک نفر چون بوعلی و چون ابوریحان شود
هر کسی، کی می‌تواند بگذرد از هفت خوان
کار می‌خواهد که مردی رستم دستان شود
کوه را از جا بکنند در هر کجا فرهاد وار
گر کسی با پشتکار و عشق هم پیمان شود
گر نکوشد باغبان حاصل نمی‌آید به دست
با تلاش و کار و کوشش پسته‌ای خندان شود
(محمد حق)

