

خود باوری

تألیف :

محسن طالب نژاد کاسگری



انتشارات آریا

۱۳۹۴

سرشناسه	: طالب نژاد، محسن، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: خود باوری / نویسنده محسن طالب نژاد کاسگری
مشخصات نشر	: بابل سر: انتشارات آژگار، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۰۷-۲۰-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: اعتماد به نفس
موضوع	: عزت نفس
رده بندی کنگره	: ۱۶۳ ۱۳۹۳ ط ۶الف / BF ۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۲۷۲۷۴

عنوان کتاب: خودباوری

نویسنده: محسن طالب نژاد کاسگری

ناشر: انتشارات آژگار

حروف چینی و صفحه آرای: انتشارات آژگار

طراح: سمیه غلامیان

تایپ: خانم‌ها: زیرک، عبدی، شعبانی

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۰۷-۲۰-۲

همراه: ۰۹۱۱۹۱۰۹۷۵۵

پست الکترونیکی:

e.azegar@yahoo.com

حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۷	خودباوری چیست؟
۲۲	علائم و نشانه‌های ضعف خود باوری
۲۵	منفی بافی
۲۶	خیال بافی
۲۶	ترس و عدم اطمینان
۲۸	ترس از سخن گفتن
۲۹	آسیب پذیری
۳۰	خود فریبی
۳۰	ظاهر سازی
۳۱	تقلید کورکورانه
۳۳	خودباوری و اعتماد به نفس از منظر قرآن و سنت
۳۸	خود انگاره
۴۰	عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس
۴۲	ویژگی‌های افراد دارای اعتماد به نفس بالا
۴۶	اعتماد به نفس کاذب بالا چیست؟

- ۴۸..... وجوه تمایز عزت نفس و اعتماد به نفس
- ۵۲..... از دیگران یاری بخواهید
- ۵۶..... خصوصیات افراد با اعتماد به نفس بالا
- ۵۸..... چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش دهید
- ۵۹..... نخستین گام شما برای تقویت اعتماد به نفس تان
- ۶۵..... کنترل خود را به ترس ندهید
- ۶۷..... افراد از منظر شخصیتی و خودآگاهی
- ۶۸..... افراد خود باخته
- ۶۹..... افراد خود شیفته
- ۷۱..... افراد خودباور
- ۷۶..... عدم ترس از ناکامی ها
- ۷۸..... تضعیف اعتماد به نفس، ممنوع
- ۷۹..... توصیه ها برای تقویت اراده
- ۸۳..... غار پر گنج
- ۹۰..... ویژگی یک انسان متکی به نفس
- ۹۱..... رابطه‌ی شکل دهی فرهنگی و ضعف عزت نفس
- ۹۸..... ضرورت خودباوری در کودک و نوجوان

- ۱۰۴..... انضباط در خانواده و نقش آن در اعتماد به نفس
- ۱۰۵..... علائم بچه‌های بدون اعتماد به نفس
- ۱۰۷..... تقویت
- ۱۱۱..... خودداری‌های لازم
- ۱۱۶..... کنترل‌ها
- ۱۱۶..... کنترل معاشرت
- ۱۱۶..... کنترل واردات ذهنی
- ۱۱۶..... کنترل حیات شخصی
- ۱۱۷..... کنترل تظاهرات و سخنان
- ۱۱۷..... کنترل افسوس‌ها
- ۱۱۷..... همراهی‌ها
- ۱۲۰..... سرعت بخشی به خودباوری
- ۱۲۲..... تبلیغ فروشنده‌ای
- ۱۲۲..... آگاهی‌های خود را افزایش دهید
- ۱۲۳..... موفقیت‌های کوچک خود را دست کم نگیرید
- ۱۲۳..... برای داشتن ایمانی قوی تمرین کنید
- ۱۲۳..... همواره قاطعانه تصمیم بگیرید

- از تجربیات مشاوران و متخصصان بهره بگیرید..... ۱۲۴
- همواره خود را در ذهن تان قوی محسم کنید..... ۱۲۴
- انتظار موفقیت خود را داشته باشید..... ۱۲۵
- موسیقی نشاط بخش گوش دهید..... ۱۲۶
- یک چیز جدید امتحان کنید..... ۱۲۶
- ورزش کنید..... ۱۲۷
- با یک ترس روبرو شوید..... ۱۲۷
- چیزی نو خلق کنید..... ۱۲۷
- از محیط تان استفاده کنید..... ۱۲۸
- از قوهی تخیل تان استفاده کنید..... ۱۲۹
- از بدنتان استفاده کنید..... ۱۲۹
- ذهن تان را از خاطرات مثبت پر کنید..... ۱۳۰
- به آینده فکر کنید..... ۱۳۰
- درک کنید که گذشته مساوی حال نیست..... ۱۳۱
- با خودتان مهربان باشید..... ۱۳۱
- یاد بگیرید که ذهن تان چگونه کار می کند..... ۱۳۲
- به بیرون توجه کنید..... ۱۳۲

- ۱۳۳..... اطرافیان‌تان را از افراد مثبت‌اندیش انتخاب کنید
- ۱۳۳..... اطلاعات، تأثیرات و احساسات مثبت جذب کنید
- ۱۳۳..... خودتان را با خودتان مقایسه کنید، نه با دیگران
- ۱۳۴..... شکست را دوباره تعریف کنید
- ۱۳۷..... مهارت‌های ارتباطی خود را گسترش دهید
- ۱۳۸..... کارها را تمام کنید
- ۱۳۸..... از تحلیل رفتار دیگران پرهیز کنید
- ۱۳۹..... به خود تلقین مثبت کنید
- ۱۳۹..... پذیرش خطر شکست
- ۱۴۰..... خود را برای کارهای خوب تسویق کنید
- ۱۴۰..... مشکلات را زیاد بزرگ نکنید
- ۱۴۰..... بر ترس خود غلبه کنید
- ۱۴۰..... دستورالعمل‌های کلیدی
- ۱۷۲..... چکیده‌ی اندیشه‌ها
- ۱۷۶..... منابع و مأخذ

مقدمه

خود را بشناس، چرا که زندگی ارزشیابی نشده، ارزش زیستن ندارد.

اعتماد به نفس واقعی ارتباطی با نوع زندگی شما ندارد. به پول، تحصیل، زیبایی و موقعیت شما نیز ارتباطی ندارد. اعتماد به نفس گوهری است درونی که حاصل باور قلبی شما به خودتان است. عمیق ترین معنای اعتماد به نفس چیست؟

اولین پاسخی که به ذهنمان خطور می کند این است: « باور کردن توانایی های خود در انتخاب بهترین های زندگی ».

اما به راستی اعتماد به نفس واقعی چیست؟ آیا این تصور درست است که با برخورداری از اعتماد به نفس می توانیم به هر کاری دست بزنیم و در انجام آن موفق شویم و آیا اعتماد به نفس به تنهایی برای رسیدن به تمام موفقیت ها کافی است؟ در حقیقت فردی که بتواند اهداف و خواسته های خود را بشناسد و با عقل و منطق به سوی آنها پیش برود و با موانع مبارزه کند، از اعتماد به نفس کافی برخوردار است. اعتماد به نفس، شناسایی و باور توانایی ها و استعداد های خویش است. بسیاری از ما، افراد جسور، نترس و بی باکی را که بدون فکر به سوی خطر می شتابند، انسان های با اعتماد به نفسی می دانیم و خودمان را به علت اینکه دارای این توانایی ها نیستیم، سرزنش می کنیم؛ در حالی که احتیاط به موقع یکی از ارکان

اعتماد به نفس است. در بسیاری از مواقع این ترس است که ما را به جلو می‌برد. ترس، انگیزه و محرک بسیاری از افراد برای حمله، مقاومت و هم‌وردی است و انگیزه بروز این رفتارها ربطی به اعتماد به نفس ندارد. فردی که از اعتماد به نفس واقعی برخوردار باشد می‌تواند در موقع لزوم بدون لحظه‌ای تردید مسیر رفته را بازگردد و از طعن و قضاوت مردم هراسی نداشته باشد.

فراموش نکنیم: «اعتماد به نفس شناسایی و باور توانایی‌ها و استعدادهاى خویش است. توانایی‌ها و استعدادهایی که در صورت باور آنها، دنیایی را به حرکت و لرزه در خواهید آورد.» اگر راز ذهن را بدانید به رازهای شاد زیستن پی خواهید برد. به عقیده محققان، کودکانی که به توانایی‌های خود اعتقاد و اعتماد بسیار بالایی دارند، معمولاً در مدرسه عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند، حتی در صورتی که از بهره هوشی پایین‌تری برخوردار باشند.

اغلب افراد معتقدند که اعتماد به نفس پدیده‌ای تحت تأثیر محیط است، اما این خصوصیت تا حد بسیار زیادی تحت تأثیر ژنتیک قرار داشته و در مدرسه یا دیگر مراکز عمومی بروز پیدا می‌کند. اعتماد و اعتقاد کودکان به توانایی‌های خود اساس ژنتیکی دارد. اعتماد به نفس به میزان علاقه، اطمینان و غروری که نسبت به خود دارید می‌گویند، اما همیشه افراد زیادی وجود داشته‌اند که به دلایل بسیاری زندگی را دو بعدی می‌بینند و به همین دلیل پیدا کردن توانایی‌های خودشان برایشان

مشکل شده و زندگی برایشان بی‌معنی شده است. هر چند ممکن است افرادی باشند که در هیچ زمینه‌ای اعتماد به نفس ندارند اما معمولاً کمبود اعتماد به نفس افراد در جنبه‌های بخصوص هر فرد است. به طور مثال، آنهایی که از لحاظ ظاهر اعتماد به نفس ندارند، زندگی اجتماعی برایشان دشوار خواهد شد. این افراد تصور خواهند کرد که در مجامع عمومی کسی به آنها توجه نخواهد کرد و مجبور خواهند شد که از اول تا آخر مجلس در گوشه‌ای تنها بنشینند. در زندگی زناشویی هم ممکن است کمبود اعتماد به نفس مشکلات زیادی ایجاد کند. ممکن است فرد همچنان در رابطه‌ای که خود می‌داند بسیار برای وی مسموم و ناسالم است باقی بماند در حالیکه آگهی کامل دارد که اصلاً از این رابطه خوشحال نیست. این به این دلیل است که فرد تصور می‌کند که قادر نیست این وضعیت را بهبود بخشد.

این مسئله می‌تواند در زندگی کاری افراد هم تأثیر منفی بگذارد. کمبود اعتماد به نفس منجر به فقدان انگیزه و علاقه در فرد برای پیشرفت خواهد شد. اما اگر این مسئله را در مقیاس کلی‌تر بررسی کنیم، فرد فاقد اعتماد به نفس ممکن است از انجام همه کارها سر باز زند و بی‌هدف باشد فقط به این دلیل که تصور می‌کند که توانایی انجام کاری را ندارد. اما الان دیگر زمانش رسیده است که این رویه را تغییر داده و این را باور کنید که شما قادر به انجام هر کاری که می‌خواهید هستید. چه

چیز منجر به فقدان اعتماد به نفس می‌شود؟ اعتماد به نفس پایین ممکن است در شرایط مختلف ایجاد شود.

در محیط‌های اجتماعی ممکن است با افرادی سر و کار داشته باشید که شما را تحقیر می‌کنند. وضعیت ظاهرتان نیز تا حد زیادی در این زمینه موثر است. محیطی که در آن به دنیا آمده و پرورش یافته‌اید نیز بسیار روی اعتماد به نفس شما تأثیر دارد. بچه‌ای که هیچ وقت احساس نکرده است که فردی بخصوص است و از طرف والدین حمایت نمی‌شده است، با این تفکر رشد خواهد کرد که هیچ کس او را دوست نداشته و برای او ارزشی قائل نیست. محیط کار شما نیز روی اعتماد به نفستان تأثیر دارد. اگر کارهایتان مورد تشویق قرار نگیرد و توجهی به آنها نشود و همکارانتان وجودتان را نادیده بگیرند، اعتماد به نفستان کاهش پیدا خواهد کرد.

عوامل بسیاری ممکن است به از دست دادن اعتماد به نفس بیانجامد، می‌توان گفت که همه در معرض خطر ابتلا به آن هستند اما بعضی شرایط نسبتاً جدی‌تری دارند. همه انسانها ممکن است در یک جنبه از زندگی خود احساس کمبود اعتماد به نفس داشته باشند، اما همیشه راههایی برای مقابله با این مشکلات وجود دارد. اعتماد به نفس خیلی بیشتر از احساس خود در مورد خودداشتن است، اگر به کارهایتان افتخار کنید یا وقتی در آینه نگاه می‌کنید از خودتان خوشتان بیاید،

هم اعتماد به نفس نیست. خودباوری یا اعتماد به نفس به این ربط دارد که ما چگونه در مورد خودمان و ارزشی که داریم قضاوت می‌کنیم.

ما همیشه متمایلیم که خودمان را دست کم بگیریم، فکر می‌کنیم آن طوری که به نظر می‌آییم درجه اعتماد به نفس ما را مشخص می‌کند، در حالیکه حقیقت امر چیزی دیگر است. این اعتماد به نفس و خودباوری ما است، توانایی دیدن خود به عنوان موجودی ارزشمند، که عکس‌العمل ما را وقتی در آینه نگاه می‌کنیم مشخص می‌کند. انسان‌هایی که با اعتماد به نفس پیش می‌روند به خوبی می‌دانند که برای بهبود وضعیت زندگی خود باید چه کاری انجام دهند. بهبود وضعیت زندگی امری است که به سادگی می‌تواند شما را به سمت موفقیت هدایت کند و همچنین سبب می‌شود تا در تمام جوانب زندگی احساس استغنا و رضایت به شما دست دهد.

نمی‌توان گفت که اعتماد به نفس بالا دارای یک نوع رفتار خاص می‌باشد. این رفتارها در توانایی کنترل خود، ارتباط مناسب، و یا توانایی گرفتن حق خلاصه نمی‌شود؛ بلکه اعتماد به نفس را می‌توان به مجموعه‌ای از رفتارها که باعث ایجاد باور خود در شما می‌شود، نسبت داد.

برخی افراد به ویژه آن دسته از انسان‌هایی که فاقد اعتماد به نفس می‌باشند، تصور می‌کنند که زندگیشان همانطور که هست خوب می‌باشد و نیاز به هیچ‌گونه ترقی و پیشرفتی ندارند. زندگی بر وفق مراد آنها پیش می‌رود، البته تا زمانی که با مسأله

دشواری روبرو شوند. در چنین حالتی که قدری نیاز به تلاش و همت بیشتری دارند، به سرعت دست‌پاچه می‌شوند. در این وضعیت نیاز به تصمیمی دارند که آینده زندگی را برایشان معین می‌کند، اما آنقدر دودل هستند که به هیچ وجه نمی‌توانند دست به هیچ گونه اقدامی بزنند. ما در این کتاب برآنیم که با ارائه کاربردی‌ترین راهها به خوانندگان بتوانیم گام‌هایی در تقویت اعتماد به نفس و خودباوری و متکی به خویش شدن بودن برداریم. در انتهای این مقدمه از همه مطالعه کنندگان آثار این حقیر تقاضا می‌کنم که با بیان آراء و نظرات حکیمانه خود با خط ارتباطی ۰۹۱۱۲۱۶۲۵۶۰ ما را در ادامه و پیشرفت امر خطیر نویسندگی مساعدت فرمایند.

مرا بسیار در یادت، به وقت بارش باران، نگاهت گر به آن بالاست و در حال دعا هستی، خدا آنجاست، دعایم کن که من محتاج محتاجم.

محسن طالب نژاد کاسگری

مازندران