

۵۰۹۲۷۴

بسم الله الرحمن الرحيم

ایمان ملا به نفس

والیه مظفری

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی

فهرست

- ۱ مقدمه
- ۴ تعریف اعتماد به نفس و عزت نفس
- ۱۷ چرا داشتن اعتماد به نفس مهم است؟
- ۱۹ آیا اعتماد به نفس ذاتی است؟
- ۲۴ آیا با دارو درمانی هم می توان اعتماد به نفس پایین را درمان کرد؟
- ۲۶ آیا برای اعتماد به نفس پایین درمان قطعی وجود دارد؟
- ۲۸ تاثیر خود آگاهی در اعتماد به نفس
- ۳۲ افکار چگونه بر احساسات تاثیر می گذارند؟

۴۰ آلودگی افکار با خطاهای شناختی

۵۱ ملاک های تشخیص اعتماد به نفس

۷۲ ارکان عزت نفس

راهکارهایی برای بالا بردن عزت

۹۲

نفس

۱۰۷ راهکارهایی برای بالا بردن اعتماد به

نفس

۱۶۳

منابع

مقدمه

اعتماد به نفس، یکی از مهمترین فاکتورهای زندگی هر انسانی است و می توان گفت درصد زیادی از رضایت ما نسبت به زندگی به هدین اعتماد به نفس برمی گردد.

اشخاصی که اعتماد به نفس بالایی دارند، ارزش خود را برای دوست داشتن دیگران و مورد علاقه واقع شدن از سوی آنان حفظ می کنند. خود را شایسته توجه داشته و دیگران را نیز مورد توجه قرار می دهند. حرف های دیگران را می شنوند. ارزش خود را برای شناخت خود و اطرافیان حفظ می کنند. خود و دیگران را تشویق به انجام کارهای خوب کرده و برای خوب بودن و شناخت دیگران به عنوان انسان های خوب تلاش می کنند.

این باور که اگر هر اتفاقی در زندگی بیفتد و با هر مشکلی روبرو شویم آن چه لازم باشد به کار خواهیم گرفت . اعتماد به نفس واقعی هیچ گونه ارتباطی با آن چه در زندگی بیرونی شما اتفاق می افتد ندارد . اعتماد به نفس راستین نتیجه باور قلبی و درونی شما به توانایی ها و قابلیت های تان است این باور که هر کاری را بخواهید می توانید انجام دهید . اعتماد به نفس واقعی همواره از درون خود شما تولید می شود نه از بیرونتان . اعتماد به نفس زاینده ی تعهد شما به خودتان است این تعهد که ها آن به هر چه لازم باشد انجام خواهید داد تا به خواسته ها و نیازهای تان برسید . هنگامی که ذهن تان به شما می گوید که فکر نکنم بتوانم ، حق سوم ، در واقع دارید به خودتان می گوئید که به خودم اعتماد کامل ندارم تا بتوانم مطالعه کنم ، یاد بگیرم ، بیاموزم و یا هر آن چه برای تحقق اهدافم لازم دارم انجام دهم . هر چه به خواست و اراده خودتان اعتماد بیشتری داشته باشید اعتماد به نفس زیادتری در خود

احساس خواهید کرد . داشتن اعتماد به نفس و خودباوری به این معناست که به خودتان اعتماد داشته باشید که می توانید ترس های خود را کنار بگذارید و تسلیم نشوید . اعتماد به نفس به معنای صد درصد موفق بودن نیست . کتاب حاضر به شما کمک خواهد کرد که نگاه متفاوتی به زندگی داشته باشید و با تکرار و تکرار آن را دوباره بسازید و دوباره متولد شوید.