



۱۵۰۸۸۱۹

کپسول اعتماد به نفس روزی یک عدد

نویسنده:

سید محمد علی روح موسوی

الهه کمالی دهقان

نشر آقای کتاب

۱۳۹۶

سرشناسه	:	لوح موسوی، سیدمحمدعلی، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	کپسول اعتماد به نفس روزی یک عدد/نویسنده سیدمحمدعلی لوح موسوی، الهه کمالی دهقان.
مشخصات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۸۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۴-۹۷-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	اعتماد به نفس
موضوع	:	Self-confidence
موضوع	:	رشد شخصیت
موضوع	:	Personality development
شناسه افزوده	:	کمالی دهقان، الهه، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۷۱ ۹۷۵/۵۷۵ BF
رده بندی دیویی	:	۱۶۰/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۸۸۱

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	کپسول اعتماد به نفس روزی یک عدد
مؤلف	:	سیدمحمد علی لوح موسوی - الهه کمالی دهقان
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۶
تیراژ	:	۱۰۰ نسخه
طرح روی جلد	:	مریم میرزاعلی
قیمت	:	۱۰ هزار تومان
شماره شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۴-۹۷-۹

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، در کمال تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر و مؤلف می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری،

پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

۵	پیشگفتار
۹	فصل اول: احساس امنیت درونی
۱۰	اعتماد به نفس (واقعی $\neq$ کاذب)
۱۰	مرحله‌ی اول: پیوند عاطفی (۱۸ ماه اول)
۱۳	دلبستگی ایمن
۱۴	دلبستگی ناایمن - دلبستگی ناایمن اجتنابی
۱۶	دلبستگی دوسوگرا
۱۷	دلبستگی اشفته
۲۰	سبک دلبستگی خود را تعیین کنید:
۲۵	پایان نام
۲۶	تکنیک‌های عملی برای سبک دلبستگی
۲۹	فصل دوم: عزت نفس
۳۳	حقارت یا عزت؟
۴۰	علائم حقارت
۴۰	۱. خود برتر بینی یا خود کمتر بینی
۴۲	۲. غرور
۴۴	۳. خودشیفتگی
۴۶	۴. خودآزاری
۴۷	۵. روابط اشفته
۴۹	۶. تغذیه‌ی نامناسب
۵۰	۷. هوش عاطفی پایین
۵۰	۸. ترس و شک
۵۱	۹. زور گویی
۵۱	۱۰. خشم و عصبانیت ناهنجار
۵۲	خود انگاره
۵۳	ارزش‌های قاطع
۵۴	تکنیک‌های عملی برای عزت نفس
۵۷	فصل سوم: خود توانمند بینی
۶۲	تکنیک‌های عملی برای ایجاد حس ارزشمندی

۶۵	فصل چهارم: پذیرش مسئولیت.....
۶۷	۱- افکار.....
۶۸	۲- احساس.....
۶۸	۳- رفتار، تصمیمات و اشتباهات.....
۷۰	تکنیک‌های عملی در مورد مسئولیت پذیری.....
۷۰	تلقین درمانی.....
۷۳	فصل پنجم: هدفمند بودن.....
۷۴	۱. اهداف کلی و ارزشی.....
۷۵	۲. اهداف اجتماعی.....
۷۵	۳. اهداف خانگی.....
۷۵	۴. اهداف خانگی.....
۷۵	۵. اهداف فردی.....
۷۵	تکنیک‌های عملی در مورد هدفمند بودن.....
۷۷	فصل ششم: حرف آخر.....
۷۹	۱. از مقایسه‌ی خود با دیگران دست بردارید.....
۸۰	۲. همیشه ارتباط چشمی برقرار کنید.....
۸۰	۳. تغذیه‌ی سالم و ورزش.....
۸۱	۴. شیک لباس بپوشید.....
۸۱	۵. از دیگران تعریف کنید.....
۸۲	۶. به افراد محتاج کمک کنید.....
۸۲	۷. با ترس‌هایتان رو به رو شوید و از آن‌ها فرار نکنید.....
۸۳	۸. نسبت به طرز ایستادن و راه رفتن‌تان آگاه باشید.....
۸۳	۹. همیشه لبخند داشته باشید.....
۸۴	۱۰. استفاده مناسب از زبان بدن.....
۸۴	۱۱. ایجاد روابط جدید.....
۸۵	تست اعتماد به نفس.....
۸۶	پاسخ تست.....
۸۶	نتیجه تست.....

پیشگفتار

بعد از مدت‌ها یکی از دوستانم را ملاقات کردم. در میان حرف‌هایش دائماً از دنیای اطرافش می‌نالید. از پدر و مادری که مدام بین او و خواهر بزرگترش فرق می‌گذارند. از مدیری که کارهای وی را نمی‌بیند و او مجبور می‌شود هر روز بیشتر کار کند تا شاید مورد توجه قرار بگیرد. از همکاری که در عرض چند ماه دست راست مدیر شده و در اصل جای او را گرفته است. از اطرافیانی که عقاید مختلفی دارند و او نمی‌داند خودش را با کدام‌یک تطبیق دهد.

از اینکه صحبت‌هایش تمام شد، از وی خواستم تا از خودش بگوید. او خود را کسی می‌داند که پدرش را پایین انداخته و مدام در حال کارکردن است و از کسی توقع و خواسته ندارد. تا به حال به کسی نه نگفته است و سعی کرده به دیگران با تمام توان خدمت کند. تنها چیزی که او از جهان می‌خواهد، دیدن تلاش‌هایش توسط اطرافیان است. اما همیشه چیزی به جز انتقاد دیگران عایدش نمی‌شود. او اعتقاد داشت: "هنگامی که کسی مرا نقد می‌کند، تمام انگیزه‌هایم را برای ادامه کار از دست می‌دهم. عصبانی و ناراحت می‌شوم اما به روی خودم نمی‌آورم و تا چند روز توان خوب کارکردن را ندارم. مرتب با خودم تکرار می‌کنم که نباید این کار را می‌کردی. چرا خواست را جمع نکردی؟ پس کی می‌خواهی یاد بگیری؟ اما کانی است یک نفر تعریف کوچکی از من بکند. در این صورت انرژیم چند برابر می‌شود. زمانی که کسی کار می‌کنم و ارتباطم با اطرافیانم بهبود پیدا می‌کند، چرا دیگران مسئله‌ای به این راحتی را درک نمی‌کنند و من را بیشتر تشویق نمی‌کنند؟" او ناراحت بود که چرا اطرافیان به کارهایش دخالت کرده و او را هنگام نظرخواهی به حساب نمی‌آورند. وقتی قرار است تصمیم مهمی در اداره یا خانه گرفته شود، من آخرین نفر هستم که از موضوع باخبر می‌شوم. این مسئله مرا آزار می‌دهد که دیده نمی‌شوم. چطور به خود حق می‌دهند نظراتشان را به من تحمیل کنند اما هیچگاه نظر من را نمی‌خواهند. هروقت مشکلی پیش می‌آید یا پولی می‌خواهند سریع مرا پیدا می‌کنند و از من کمک می‌خواهند. اما زمانی که باید تصمیم مهمی گرفته شود، من را فراموش می‌کنند.

از خودم پرسیدم به راستی چه اتفاقی در زندگی این فرد در حال وقوع است؟

آیا تا به حال شما هم احساسات مشابه این فرد را تجربه کرده‌اید؟ آیا زمانی را به خاطر می‌آورید که بعد از انجام یک کار، احساس بدی داشته و به خودتان گفته باشید: "بازم خراب کردم، من خیلی بی‌عرضه هستم"؟

چند بار تصمیم گرفتید یک کار را شروع کنید اما بعد به خودتان گفتید "نه تو از پس آن بر نمی‌آیی"؟

زمانی را به یاد می‌آورید که دیگران از شما تعریف کردند، اما شما با خودتان مرور کرده‌اید نه: "راستی اینها دارن در مورد من حرف می‌زنن، من که باور نمی‌کنم، حتماً دارن اغراق می‌کنن".

چقدر خودتان را باور دارید؟ چقدر فکر می‌کنید که می‌توانید از پس مشکلاتتان بر بیایید؟ آیا توانایی سخاوتمندانه در دست دادن به خودتان می‌بینید؟ چقدر به تأیید دیگران احتیاج دارید تا فکر کنید خوب و ارزشمند هستید؟ آیا واقعاً احساس ارزشمندی دارید یا فکر می‌کنید بی‌جهت به این دنیا آمده‌اید؟ گمان‌هایی را به یاد می‌آورید که در آن خود را قوی و پر از موفقیت نشان داده‌اید، اما در واقع احساس تهی بودن شما را در بر گرفته است؟ و شاید هم خیلی از اتفاقات خوبی که در گذشته رخ داده‌اند را ناشی از شانس، اقبال و غیره می‌دانید؟

یکایک ما هر روز با اتفاقاتی روبرو می‌شویم که به تدریج ما را از خودمان تأثیر مستقیمی می‌گذارند. بعضی اوقات از این اتفاقات دچار دستپاچگی می‌شویم و خود را ضعیف می‌پنداریم. به گونه‌ای که توانایی تصمیم‌گیری را از دست داده و بعد از مدتی شروع به سرزنش خود می‌کنیم. در این زمان است که در برخورد با مسائل بعدی، احساس بی‌اعتمادی به عملکرد خود نداریم و برای هر مسئله‌ای متکی به دیگران می‌شویم. قبل و بعد از انجام هر کاری چشم به نگاه دیگران می‌دوزیم و نظرات آنها را جویا می‌شویم تا بتوانیم خود را با آنها هماهنگ کنیم.

هر انسانی برای حرکت کردن به سوی خواسته‌ها و اهدافش نیاز به انرژی دارد. گاهی این انرژی از طریق تأیید دیگران تولید می‌شود. در این صورت تا هنگامی که شخصی در اطراف فرد در نقش تأیید کننده حضور داشته باشد، وی با قدرت فراوان به مسیر اهدافش ادامه می‌دهد. اما مشکل زمانی آغاز می‌شود که شخص مورد تأیید قرار نمی‌گیرد و از همه بدتر اینکه افرادی از او انتقاد کنند. در این هنگام است که تمام خود

انگاره‌های او دچار تزلزل شده، دست از حرکت برداشته و تبدیل به یک فرد منزوی و ضعیف می‌شود.

به راستی تا کی باید دنبال این باشیم که فردی ما را تأیید کند تا بتوانیم به مسیرمان ادامه دهیم؟ چه کار می‌توانیم انجام دهیم که حتی با وجود انتقادهای دیگران با تمام انرژی در مسیر درست گام برداریم؟

باید در نظر داشت که اگر ما دارای انرژی درونی نباشیم، نمی‌توانیم در روبرو شدن با اتفاقات و انتخاب‌ها به خودمان اعتماد کنیم. در این صورت است که دیگران نیز به ما اعتماد نمی‌کنند. مهم‌تر این‌که به علت این بی‌اعتمادی آن‌ها سعی می‌کنند دستانمان را گرفته و ما را به مقصد برسانند. زیرا تصور می‌کنند ما به تنهایی توانایی حرکت در مسیر را نداریم.

هر انسانی در این دنیا منحصر به فرد آفریده شده است و برای انجام هدفی پا به عرصه‌ی زندگی گذاشته است. انسان‌هایی که خود را قدرتمند بدانند، جهان هستی و تمام انسان‌ها نیز او را قدرتمند با اقتدار و قوی می‌دانند. چنین فردی می‌تواند با اعتماد به نفس درونی در مسیر درست گام بردارد، از زیبایی‌های زندگی لذت ببرد، از شکست‌هایش درس بگیرد و همواره با قدرت به سمت اهداف خود حرکت کند. این شخص بدون نیازمندی به تأیید دیگران زندگی می‌کند، ناخواسته آگاه تحسین دیگران را برانگیخته و همچون فردی ارزشمند در مرکز جهان هستی درخشد. نظراتش برای اطرافیان ارزشمند بوده و به عنوان منبعی برای راهنمایی به حساب می‌آید.

آدرس سایت رسمی:

www.lohemousavi.com

کانال تلگرام و اینستاگرام:

@lohemousavi

تلفن دفتر:

021-22889448

09398006907