



اعتماد به نفس



موقعیت اجتماعی

کامیابی

موفقیت



آرامش

فرصت‌ها



بهبود روابط

ریسک‌پذیری

باورها

انگیزش



عزت نفس

رشد عاطفی



چالش‌ها



فهرست مندرجات

۵ مقدمه

درک اعتماد به نفس

۶ معنای اعتماد به نفس

۸ مزایای اعتماد به نفس

۱۲ زندگی بدون اعتماد به نفس

۱۴ کسب اعتماد به نفس

۱۶ اعتماد به نفس چگونه از بین می رود؟

۱۸ آیا کمبود اعتماد به نفس مانع از پیشرفت شما می شود؟

آمادگی برای ایجاد اعتماد به نفس

۲۰ ایجاد انگیزه در خود

۲۴ تعیین اهداف اعتماد به نفس

۲۶ برنامه ریزی روش انجام کار

سرشناسه عنوان و پدیدآور	دویس، فیلیپا Davies, Philippa اعتماد به نفس / نویسنده فیلیپا دویس؛ مترجمان وجیهه شجاعی؛ محمد عیوضی
مشخصات نشر مشخصات ظاهری	تهران: سارگل، ۱۳۸۵ ۷۲ ص: مصور 978-964-5890-56-6
شابک یادداشت	فپا عنوان اصلی:
یادداشت	Increasing confidence, c2003
عنوان دیگر موضوع	افزایش اعتماد به نفس اعتماد به نفس
شناسه افزوده شناسه افزوده	عیوضی، محمد، ۱۳۴۷ - مترجم شجاعی، وجیهه، ۱۳۳۸ - مترجم
رده بندی کنگره رده بندی دیویی	الف ۱۳۸۵ ۹۶ الف ۵۷۵ BF ۱۵۸۱
شماره کتابخانه ملی	۴۲۲۶۷-۸۵م

نام کتاب: اعتماد به نفس

نویسنده: فیلیپا دویس

مترجمان: دکتر محمد عیوضی، وجیهه شجاعی

ویرایش و بازنویسی کامل: سمیه شریعتی راد

ناشر: انتشارات سارگل

صفحه آرایی: سارگل

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۶

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۹۰-۵۶-۶

قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال



انتشارات سارگل

دفتر مرکزی: ۸۸۹۸۳۳۲۴-۶، ۸۸۹۵۴۰۴۱

دفتر روابط عمومی و فروش: ۳-۸۸۹۸۳۴۱۱

www.sargolpub.com

پرورش اعتماد به نفس درونی

آرام کردن ذهن ۵۲

چه نوع شخصیتی دارید؟ ۵۴

خود. آگاهی ۵۶

غلبه بر حالات عصبی ۵۸

استفاده از الگوی نقش ۶۰

مقابله با شکست ها ۶۲

مربی اعتماد به نفس خود باشید ۶۴

آزمون اعتماد به نفس ۶۸



جلب حمایت ۲۸

تکیه بر اعتماد به نفس موجود ۳۰

حرکت سازنده رو به جلو ۳۲



نشان دادن اعتماد به نفس

تفکر منطقی ۳۶

چهره ای حاکی از اعتماد به نفس ۳۸

تن گفتار حاکی از اعتماد به نفس ۴۰

ظاهر با اعتماد به نفس ۴۴

صدای حاکی از اعتماد به نفس ۴۶

با اعتماد به نفس صحبت کنید ۴۸

اعتماد به نفس بیشتر در رفتار ۵۰

مزایای اعتماد به نفس

نکته کلیدی

با ایجاد اعتماد به نفس می‌توانید ظرفیت داشتن سعادت و کامیابی و حس شکوفایی را در خود افزایش دهید.

بدیهی است که زندگی همراه با اعتماد به نفس بهتر است. مزایای حاصل از اعتماد به نفس (از افزایش فرصت‌ها گرفته تا بهبود روابط) را شناسایی کنید و ببینید پر کردن خلأهای موجود در اعتماد به نفس چه منافعی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

جلب فرصت‌ها

وقتی اعتماد به نفس داشته باشید احتمالاً دیگران برای مقابله با چالش‌های جدید، حل مشکلات پیچیده، و انجام وظایفی که نیاز بیشتری به رهبری مقتدرانه دارند به شما اعتماد خواهند داشت. علاوه بر این، هر روز فرصت‌های بیشتری برایتان پیش می‌آید؛ به عنوان مثال، ممکن است از شما برای سازمان‌دهی پروژه‌های اجتماعی و برنامه‌های مدرسه، یا مشارکت در سایر فعالیت‌ها درخواست همکاری شود. یکی دیگر از مزایای اعتماد به نفس آن است که شما برای دیگران جذابیت بیشتری خواهید داشت. نداشتن حالت تدافعی و اشتیاق به صحبت کردن با دیگران آهن‌ربای قدرتمندی است. به همین دلیل، افراد با اعتماد به نفس معمولاً بیشتر به جشن‌ها و سایر مناسبت‌های اجتماعی دعوت می‌شوند.

یک واقعیت

روانشناسان یک ویژگی به نام خود-کارآمدی را مطرح می‌کنند که نشانگر میزان اطمینان فرد از سطح کارایی خود است. یافته‌ها نشان می‌دهند، میزان برخورداری از این خصیصه موجب تحریک انگیزه فرد می‌شود و بر نحوه انجام وظایف توسط وی تأثیر می‌گذارد. ضمناً شواهد نشان می‌دهند که به طور کلی، افرادی که احساس خود-کارآمدی بیشتری دارند در نهایت، احساس مثبت‌تری نسبت به زندگی دارند.

برخورد صمیمانه و حاکمی از اعتماد به نفس اובاعث می‌شود که این زوج مشارکت در طرح مذکور را بپذیرند

این خانم نزد همسایگان می‌رود تا برای اجرای طرح گل‌کاری محله از آنها کمک بخواهد

جلب حمایت

افراد با اعتماد به نفس با ابراز شور و اشتیاق خود، دیگران را نیز سر ذوق و شوق می‌آورند. تلاش شما برای متقاعد کردن یا جلب حمایت دیگران بسیار ارزشمند است.



حرکت سازنده رو به جلو

نکته کلیدی

با خود همدردی کنید تا نشان دهید برای خودتان اهمیت قائلید، اما از دلسوزی کردن افراطی پرهیز کنید.

اگر خواهان حرکتی توأم با اعتماد به نفس هستید، موقعیت‌های دشوار و خاطرات ناگوار گذشته را رها کنید. گذشته را تجزیه و تحلیل و از آنها گذر کنید، باورهای نامربوط را پشت سر خود رها کنید، تصویر ذهنی‌ای که از خود دارید را بازنگری کنید و یاد بگیرید که خود را همان طور که هستید بپذیرید.

تجزیه و تحلیل گذشته

به موقعیت دشواری در گذشته فکر کنید که دلتان می‌خواست اعتماد به نفس بیشتری داشتید. تلاش کنید دلایل احساس ناامنی خود و میزان دخالت افکار یا رفتارتان را در مشکلات شناسایی کنید. به عنوان مثال، آیا در آن موقعیت واکنش بسیار کندی داشتید یا واکنش بیش از حد سریع و بدون فکر از خود نشان دادید؟ ببینید این تجربه چطور با بقیه زندگی و برنامه‌های آتی شما ارتباط پیدا می‌کند. آیا آن را مهم‌تر از آن چیزی که هست به خاطر می‌آورید؟ تجزیه و تحلیل موقعیت‌ها با استفاده از این روش می‌تواند به شما کمک کند که جنبه‌های مثبت یک تجربه منفی را پیدا کنید، از نکات آموزنده آن تجربه کسب کنید، و آن را پشت سر بگذارید.

مطالعه می‌کند تا در سخنرانی بعدی خود با اعتماد به نفس بیشتری حاضر شود.



بازنگری تجربیات تلخ

دخالت عوامل بیرونی را در بروز اتفاقات پیش آمده ارزیابی کنید

تلاش کنید به خاطر آورید که در آن زمان دقیقاً به چه چیزی فکر می‌کردید

تلاش کنید به خاطر آورید که در آن زمان چگونه رفتار کردید

تأثیر نحوه تفکر و عملکرد خود را مورد بررسی قرار دهید

نحوه تفکر و عملکرد متفاوت خود در آینده را مورد ارزیابی قرار دهید



ایجاد تغییر

توجه به حوادث گذشته می‌تواند شیوه سازنده‌ای در یادگیری تلقی شود. اگر می‌دانید که اشتباهی مرتکب شده‌اید، به این فکر کنید که چگونه می‌توانید در آینده از آن پرهیز کنید.

بازسازی خاطرات

مانند کارگردانان فیلم که صحنه‌ای را از یک زاویه جدید و از زاویه دید یک شخصیت متفاوت فیلم برداری می‌کنند، شما نیز می‌توانید با استفاده از تمرینات ذهنی خاطرات دردناک خود را بازسازی کنید. از تکنیک بازسازی استفاده کنید و از خاطره شکستی که به ذهنتان خطور می‌کند، فاصله بگیرید. خاطره‌ای را انتخاب کنید که می‌خواهید فراموش کنید، سپس صحنه را طوری در ذهن خود بازسازی کنید که احساسات شما و نتیجه حاصله کاملاً متفاوت باشند.

▼ فراموش کردن خاطرات بد

برای رها شدن از یک خاطره دردناک، آن را در ذهن خود بازسازی، و به خود کمک کنید تا از نظر ذهنی از آن خاطره فاصله بگیرید، کم‌کم از صحنه دور شوید تا این که کاملاً محو شود.

خاطره را در ذهن خود بازسازی کنید

تصور کنید که خاطره دورتر و دورتر می‌شود

ببینید که خاطره در پس زمینه محو می‌شود

▼ بررسی نگرش‌های فردی

اکثر باورهای ما در دوران کودکی شکل می‌گیرند. به مکالماتی که سر میز غذا رد و بدل می‌شد فکر کنید - آیا در آنجا قوانین منطقی‌ای حاکم بود که شما مجبور به پیروی از آنها بودید، یا گفت‌وگوهای مثبتی جریان داشت که اساس نگرش شما به زندگی فعلی را شکل داده‌اند؟



بازنگری باورها

باورهای شما می‌توانند انتظارات و موفقیت شما را تحت تأثیر قرار دهند. باورها ممکن است تحت تأثیر مذهب، فرهنگ، یا طبقه اجتماعی باشند و لزوماً درست نباشند. این باورها شامل عقایدی از این قبیل هستند: «برای جلو زدن در زندگی باید سماجت کنی»، «آنهايي که تقاضا می‌کنند، چیزی به دست نمی‌آورند»، «تو نباید پایت را از گلیمت درازتر کنی». عقیده آخر با نادیده گرفتن این حقیقت که جایگاه فعلی فرد مرهون شایستگی‌های او است، می‌تواند در شخص احساس دغلكاری را ایجاد کند. مشخص کنید که آیا باورهایتان اصول اخلاقی درستی هستند و می‌توان از آنها پیروی کرد، یا صرفاً یک سری عقاید غیر واقعی هستند که باید آنها را ترک کرد.

در یک نگاه

- حتی از ناگوارترین تجربیات زندگی نیز می‌توان درس گرفت.
- خود را از شر انگ‌ها و تصورات منفی که در طول زندگی به شما چسبانده‌اند و در حال حاضر دیگر به شما نمی‌چسبند رها کنید.
- اغلب اوقات افراد نظرات دیگران در مورد خود و جهان را بی‌هیچ تردیدی قبول می‌کنند؛ در حالی که اکثر آنها درست نیستند.

تمرینات سودمند

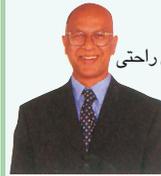
- ◀ اگر در معرض خطر ناامیدی ناشی از یک شکست قرار دارید، تکنیک تصویرسازی مثبت می‌تواند مفید واقع شود. شکست مورد نظر را در ذهن خود بازآفرینی، و محو شدن صحنه آخر ناامیدی را تجسم کنید.
- ◀ برای حفظ تمرکز بر روی اهداف اعتماد به نفس، مجسم کنید که هنگام تحقق هدف مورد نظر چه احساسی خواهید داشت و این صحنه‌ها را در ذهن خود بزرگ‌تر و شفاف‌تر تصویر کنید.

استراحت کردن

تلاش بیش از حد باعث از دست دادن تمامی منابع انرژی می‌شود و از این رو، پرهیز از آن نکته بسیار مهمی است. گاهی اوقات به خطا رفتن جریان امور نشانه آن است که بیش از حد تلاش می‌کنید. شاید تمرکز شدید بر روی اهداف باعث شده که دید خود را از دست بدهید. اگر در این مورد تردید دارید، بهتر است توجه خود را به موضوع کاملاً متفاوتی معطوف کنید. زمانی را برای استراحت کافی اختصاص دهید و هدف ایجاد اعتماد به نفس را برای مدتی فراموش کنید. هرگاه احساس کردید قوای خود را بازیافته‌اید، می‌توانید دوباره آن را آغاز کنید.



بررسی موردی



نام: ریچارد
موضوع: کم‌رویی
هدف: داشتن احساس راحتی
بیشتر هنگام صحبت
با افراد غریبه

شغل «ریچارد» ایجاب می‌کند با افراد بسیاری معاشرت کند. او در صحبت کردن با افراد آشنا مشکلی ندارد، اما حرف زدن با غریبه‌ها برایش بسیار دشوار است. او به مراسمی می‌رود که در آنجا هیچ کس را نمی‌شناسد و کم‌کم تلاش می‌کند باب گفت‌وگو را باز کند، اما هیچ کس پذیرای او نیست و بنابراین، با روحیه‌ای خراب به خانه بازمی‌گردد. «ریچارد» تصمیم می‌گیرد با این شکست مبارزه کند. فردای آن روز در این باره با رییس خود صحبت می‌کند و وی به «ریچارد» می‌گوید بیش از اندازه برای قاطی شدن با دیگران تلاش می‌کند. «ریچارد» می‌پذیرد و سعی می‌کند جنبه خنده‌دار قضیه را ببیند. او تصمیم می‌گیرد موضوع را به مدت چند هفته به کلی فراموش، و در مراسم بعدی نقش یک محقق را ایفا کند. او از هر کسی که در این مراسم ملاقات کرده بود، درخواست کمک و اطلاعات می‌کند و در نتیجه اعتماد به نفس بیشتری در معاشرت با غریبه‌ها به دست می‌آورد.

- ◀ پرداختن به سرگرمی مورد علاقه یک فعالیت یا تفریح قدیمی را شروع کنید. البته به جای این کار می‌توانید صرفاً مدت زمانی استراحت کنید و به دیدار دوستان بروید. فارغ از همه کارهایی که می‌خواهید انجام دهید، زمانی را به خود اختصاص دهید و تجدید قوا کنید.