

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اعتماد به نفس

راه‌های عملی برای کسب اعتماد به نفس سالم

محمود جعفریان

انتشارات طبیین

www.Tayyebin.Net

سرشناسه	:جعفریان، محمود، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	:اعتماد به نفس: راه‌های عملی برای کسب اعتماد به نفس سالم / محمود جعفریان؛ ویراستار منصور منصوری.
مشخصات نشر	:تهران: انتشارات طبیین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:۶۹ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:۹۷۸-۶۲۲-۹۷۱۷۰-۰-۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	:فیا
عنوان دیگر	:راه‌های عملی برای کسب اعتماد به نفس سالم.
موضوع	:اعتماد به نفس - راه و رسم زندگی
موضوع	:Conduct of life - Self-confidence
رده بندی کنگره	:BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:۶۲۴۴۲۵۲

عنوان کتاب: اعتماد به نفس (راه‌های عملی برای کسب اعتماد به نفس سالم)

نویسنده: محمود جعفریان

ویراستار: منصور منصوری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: طبیین

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۱۷۰-۰-۹-۴

فهرست

- مقدمه: ۷
- فصل اول: اعتماد به نفس چیست؟ ۹
- اعتماد به نفس چیست؟ ۱۱
- آیا من اعتماد به نفس دارم یا خیر؟ و چرا این فکرها بوجود می‌آید؟ ۱۲
- سه نوع اعتماد به نفس اصلی و اساسی در زندگی: ۱۳
- تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس؟ ۱۳
- اعتماد به نفس چه فوایدی دارد؟ ۱۴
- در مورد تفاوت دو جمله پایین کمی بیندیشیم ۱۴
- فصل دوم: ویژگی‌های افراد بدون اعتماد به نفس ۱۷
- دلایل بنیادی عدم اعتماد به نفس: ۱۷
- ویژگی‌های افراد بدون اعتماد به نفس ۱۸
- ۱- انتقاد و سرزنش زیاد نسبت به خود: ۱۸
- ۲- من خوب نیستم و هیچوقت پیشرفت نمی‌کنم: ۱۹
- ۳- در پذیرش تعاریف و تعارفات مشکل دارند: ۱۹
- ۴- در ارتباط برقرار کردن خصوصاً با افراد جدید مشکل دارند و بیشتر به فضای مجازی روی می‌آورند: ۲۰
- ۵- عدم خودباوری در توانمندی‌های که دارند: ۲۰
- ۶- از موقعیتهای نو و جدید می‌ترسند: ۲۱
- ۷- از شکست می‌هراسند: ۲۲
- ۸- همیشه سعی در راضی نگه داشتن دیگران می‌کنند: ۲۲

- ۹- درقبال انتقاد دیگران بسیار آسیب پذیرند: ۲۳
- ۱۰- از ابراز عقاید و احساسات خود ناتوانند: ۲۴
- ۱۱- قادر به مدیریت زمان خود نیستند: ۲۶
- ۱۲- تصورات منفی نسبت به ارزش ها و جذابیت ها: ۲۷
- ۱۳- در زندگی برنامه و هدفی ندارند: ۲۹
- ۱۴- نادیده گرفتن یا کوچک شمردن موفقیت ها: ۳۰
- ۱۵- داشتن وابستگی هیجانی و رفتاری: ۳۰
- فصل سوم: اعتماد به نفس کاذب** ۳۱
- اعتماد به نفس کاذب چیست؟ ۳۱
- ویژگی های افراد دچار اعتماد به نفس کاذب: ۳۲
- ۱- ریاست طلبی: ۳۲
- ۲- آگاهی: ۳۳
- ۳- خود خواهی: ۳۴
- ۴- اثبات برتری خود بر دیگران: ۳۵
- ۶- بی توجهی به فیدبک های منفی دیگران: ۳۷
- ۷- به دنبال تایید دیگرانند: ۳۷
- فصل چهارم: راهکارهایی برای بالا بردن اعتماد به نفس** ۳۹
- آیا اعتماد به نفس بالا می رود؟ ۳۹
- راههایی که می تواند اعتماد به نفس شما را بالا ببرد: ۴۰
- ۱- تمرکز کردن بر تلاش: ۴۰
- ۲- مثبت اندیشی: ۴۲

-
- ۳- خود را کامل و بی عیب ندانیم: ۴۴
 - ۴- در صدد بهبود روابط خود با دیگران باشید: ۴۵
 - ۵- گاهی اوقات بگویید من اشتباه کردم و به خود بخندید: ۴۸
 - ۶- دیگران را ببخشید: ۴۸
 - ۷- مسئولیت کارها و اداره زندگیتان را به دست بگیرید: ۴۸
 - ۸- بر اساس ارزش های خودتان زندگی کنید نه بخاطر ارزش های دیگران: ۴۹
 - ۹- از بکار بردن واژه های تحقیرآمیز در مورد خود بپرهیزید: ۵۰
 - ۱۰- عزت نفس خود را افزایش دهید: ۵۰
 - ۱۱- ورزش کردن و تناسب اندام: ۵۲
 - ۱۲- ارتباط با انسانهای دارای اعتماد به نفس: ۵۲
 - ۱۳- خود را با گذشته خویش مقایسه کنید و بر اساس منطق خود را قضاوت کنید: ۵۳
 - ۱۴- توانایی هایتان را بنویسید: ۵۵
 - ۱۵- اهدافتان را مشخص کنید: ۵۵
 - نکاتی کوتاه در مورد هدف و برنامه ریزی: ۵۷
 - ۱۶- موفقیت هایتان را جشن بگیرید: ۵۸
 - ۱۷- از خدا، خود و دیگران قدردانی کنید: ۵۸
 - ۱۸- معنویت خود را بالا ببرید: ۶۰
 - ۱۹- در ارتباطات به چشم افراد نگاه کنیم: ۶۱
 - ۲۰- دست از محدودیت ذهنی بردارید! ۶۱

۶۳ ۲۱- نه گفتن را یاد بگیرید:

۶۶ ۲۲- موفقیت های گذشته خود را در زمینه های مختلف به یاد بیاورید:

۶۸ ۲۳- دعا نمودن:

۶۹ منابع:

مقدمه:

حمد و سپاس خدایی که نورش را به سوی آسمان و زمین می تاباند و درود و سلام بر پیامبری که ما را به سمت این نور هدایت کرد.

در قرن ۲۱ هستیم و تمام علوم و فناوری‌ها پیشرفت فراوانی داشته‌اند؛ اما روزانه افراد زیادی در جاهای مختلف می‌بینم که از نظر اعتماد به نفس پیشرفتی نکرده‌اند، و نوجوانان و جوانانی را مشاهده می‌کنم که با وجود استعداد‌های متفاوت و فراوان، اعتماد به نفس سالمی ندارند، و در نتیجه مسیرهای مناسبی را برای زندگیشان انتخاب نمی‌کنند.

اعتماد به نفس یعنی باور و اطمینان به خود، و هنگامی که انسان بتواند به خود، باور و اطمینان کند بسیاری از راه‌های جدید و زیبا را طی می‌کند که او را به سوی موفقیت سوق می‌دهد؛ اما اگر اعتماد به نفس سالمی نداشته باشیم، هیچ وقت جرأت انجام کاری را نخواهیم داشت و فرصت‌های طلایی بسیار زیادی را در زندگی از دست خواهیم داد.

در کتاب حاضر سعی نمودم که ویژگی‌های افرادی که اعتماد به نفس ندارند و یا دچار اعتماد به نفس کاذب هستند را بیاورم؛ تا با شناسایی آنها خود را از این گروه‌ها دور نمایید. در کنار این‌ها راهکارها و تمرین‌های زیادی را برای بالا بردن اعتماد به نفس ارائه نمودم که لازم است تمام تمرینات کتاب را انجام دهید تا به «اعتماد به نفس» سالم برسید.

از خداوند منان خوشبختی و اعتماد به نفس سالم را برایتان خواستارم.

محمود جعفریان

فصل اول: اعتماد به نفس چیست؟

من در دوران کودکی مثل هر بچه‌ی دیگری که در روستایمان و منطقه‌مان زندگی می‌کرد بسیار خجالتی و کمرو بودم؛ با وجود اینکه همیشه جزء رتبه‌های اول تا سوم کلاس‌مان بودم، اما کمبود اعتماد به نفسم قطعاً در سنین دبستان بر روی عملکرد من تأثیر گذاشته بود و اگر اعتماد به نفس داشتم مسلماً دانش‌آموز بهتری می‌بودم و حرفه‌های بیشتری را می‌توانستم یاد بگیرم.

وقتی به دوران راهنمایی (متوسطه اول) رفتم شرایط برای من کاملاً جدید شد و عملکرد درسی من نیز پایین آمد. نتیجه‌ای که کاملاً با اعتماد به نفس در ارتباط مستقیم بود. اما حقیقتش را بگویم در آن سنین اصلاً نمی‌دانستم اعتماد به نفس یعنی چه؟ و چه مفهومی دارد؟ ولی کمبود آن در عملکرد من تأثیر منفی می‌گذاشت و شاید خیلی‌ها که الان هم این کتاب را می‌خوانند نمی‌دانند واقعاً اعتماد به نفس به چه معناست؟ و چقدر در زندگی‌شان و شخصیت‌شان تأثیرات منفی گذاشته است.

یادم می‌آید در سنین نوجوانی کارهایی را می‌توانستم انجام دهم ولی به خاطر ترسی که داشتم آن را انجام نمی‌دادم. در کلاس درس وقتی معلم سؤال را می‌پرسید، با وجود اینکه جواب را می‌دانستم، مشاهده می‌کردم بچه‌های دیگر جواب‌هایی را می‌دهند که کاملاً بی‌راه و غلط است اما جرأت ابراز نظر را نداشتیم و گاهی که تصمیم قطعی برای صحبت کردن می‌گرفتم قلبم با شدت باورنکردنی شروع به تپش می‌کرد.

در آن سنین اگر مخالف چیزی بودم نمی‌توانستم به خوبی از نظرم دفاع کنم و مجبور به تبعیت از نظر دیگران بودم و بعد حسرت می‌خوردم که چرا از خودم دفاع نکردم. دور از انتظار نیست در لحظه‌ای که ویژگی‌های سنین کودکی و نوجوانی مرا مطالعه می‌کردید به نوعی به یاد خودتان افتاده باشید و با خود بگویید من هم اکثر این ویژگی‌ها و مشکلات را داشته‌ام.

بگذارید وارد داستان دیگری شویم در یک روز سرد زمستانی، آقا و خانمی که از شهری دور آمده بودند و وقت قبلی گرفته بودند به اتاق من وارد شدند.

من آن روز کاپشنم را پوشیده بودم و آن خانم هم با کاپشن وارد اتاق من شده بود، اما آقا پویا بدون کاپشن بود و لحظاتی را آنجا نشستند و همسر پویا شروع به صحبت کرد و اطلاعاتی را در مورد زندگیشان برای من بازگو می‌کرد؛ ولی من بخشی از توجهم را به پویا معطوف کرده بودم و مشاهده می‌کردم که از سرما می‌لرزد و نیم‌نگاهی به بخاری خاموش اتاق داشت. صحبت‌های خانم را قطع کردم و از پویا پرسیدم که آیا سردتان است؟ می‌خواهید بخاری را روشن کنم؟ در جواب گفت: خیر من راحت‌م. آن خانم به صحبت‌هایش ادامه داد و می‌گفت که همسرش اصلاً او را دوست ندارد؛ و بالعکس خیلی از خانم‌ها گفت: «همسر من همیشه می‌گوید مرا دوست دارد ولی در عمل این دوست داشتن را نشان نمی‌دهد و همیشه دیگران را به من ترجیح می‌دهد.» پویا با صدایی آهسته صحبت‌های همسرش را قطع کرد و در حالی که سرش پایین بود به من گفت: «نه، اصلاً اینطور نیست.»

من که در این لحظات متوجه شده بودم که پویا از کمرویی و کمبود اعتماد به نفس رنج می برد گفتم: «پس همسرت اشتباه می کند و تو همسرت را دوست داری؟» گفت: بله. و من در ادامه پرسیدم: «آیا تا به حال شده به خودت بگویی کاش مثل یکی دیگر بودی؟» گفت: «بله، مثل داییم»، دوباره پرسیدم: «مگر داییات چه ویژگی دارد که می خواهی مثل اون باشی؟» گفت: «همه از او حساب می برند و می تواند از حق خودش دفاع کند.» در این لحظه همسرش با عصبانیت اما صدای آرام به مرد گفت: «درست برعکس تو!» سپس رو به طرف من کرد و گفت: «آقا، همسر من هیچ وقت نمی تونه از خودش دفاع کنه، اگه کسی درخواستی ازش کنه نمیتونه بهش نه بگه، راننده شرکت است، ولی هر موقع کارمندای شرکت در وقت های غیر اداری و برای مسائل شخصیشون بهش میگن بیا، با وجود اینکه دلش نمی خواد بره بازم میره. یک بارم مدیر شرکت ازش خواسته به عنوان کارمند مشغول به کار بشه قبول نکرده و گفته من نمی یام...»

بله! همه ی این مشکلاتی که پویا داشت، از کمبود اعتماد به نفس سرچشمه می گرفت.

اعتماد به نفس چیست؟

شاید با مثال های بالا معنا و مفهوم اعتماد به نفس را درک کرده باشید، اما اگر معنای اعتماد به نفس را به صورت یک تعریف بخواهیم در بیاوریم می گوییم: «اعتماد به نفس یعنی به توانایی خودمان باور و اعتماد داشته باشیم.»

در تعریف فوق دو واژه‌ی «باور» و «اعتماد» آورده شده است، شاید گمان کنید این دو واژه یک معنا را دارند ولی با ذکر مثالی می‌خواهم تفاوت آن دو را بیان کنم. طبق داستانی که قبلاً اشاره نمودم؛ من سر کلاس درس نشسته بودم، معلم می‌پرسید: بچه‌ها پایتخت کشور هلند کدام شهر است؟ و این در صورتی بود که من قبلاً پایتخت کشورها را به خوبی می‌شناختم و در این زمینه توانایی داشتم، و جوابی که در ذهن من بود شهر آمستردام بود و جواب هم جواب درستی بود، اما به زبان نمی‌آوردم. من به توانایی خودم در این قسمت باور داشتم و می‌دانستم جواب سؤال شهر آمستردام است، ولی به توانایی خودم اعتماد نداشتم؛ به همین دلیل آن را به زبان نمی‌آوردم. پس در اعتماد به نفس هم باور مهم است و هم اعتماد به آن باور و توانایی.

اعتماد به نفس یک حالت روانی است که شخص به خاطر رویدادها، تشویق‌ها، استعدادها و موفقیت‌هایش در طول زندگی؛ و سپس نوع نگرشش به این موارد به دست می‌آید. هرچه موفقیت‌های ما در زمینه‌های مختلف بیشتر باشد، و هرچه تشویق‌های دریافتی ما در قبال کارهایمان بیشتر باشد و آن‌ها را با ارزش قلمداد کنیم اعتماد به نفس ما بالا می‌رود.

آیا من اعتماد به نفس دارم یا خیر؟ و چرا این فکرها بوجود می‌آید؟

این‌گونه فکرها کاملاً طبیعی است، به دلیل اینکه اعتماد به نفس به هزاران بخش تقسیم می‌شود، ممکن است شما در راندگی اعتماد به نفس داشته باشید ولی در سخنرانی اعتماد به نفس نداشته باشید. ممکن است شما در ارتباطات اعتماد به نفس داشته باشید ولی در تدریس خیر. پس ما در هر زمینه‌ای اعتماد به نفس متفاوت داریم؛ و به جای اینکه بگوییم اعتماد به نفس

نداریم، بهتر است بگوییم در زمینه رانندگی اعتماد به نفس نداریم و به صورت کلی آن را تعمیم ندهیم.

آیا اعتماد به نفس کلی هم وجود دارد؟ و یک نوع اعتماد به نفس می‌تواند در زمینه‌های مختلف دیگر به ما کمک کند؟

بله، ما می‌توانیم در خود احساسی از اعتماد به نفس را به وجود بیاوریم که در تمام زمینه‌ها بتواند به ما کمک کند و ما در این کتاب به دنبال این امر هستیم تا بتوانیم حسی از اعتماد به نفس را به شما هدیه دهیم.

سه نوع اعتماد به نفس اصلی و اساسی در زندگی:

۱- رفتاری: اعتماد به توانایی خود در عمل کردن به مسائل مهم زندگی و در حرفه‌ها.

۲- عاطفی: اعتماد به اینکه بتوانید مدیری برای زندگی خویش باشید، و بتوانید عواطف و احساساتتان را در راستای تصمیمات بهتر زندگی به کار ببرید و اثرات ناراحتی‌های زندگی را در خود کم کنید، و بتوانید ارتباط زیبایی با اطرافیان داشته باشید.

۳- معنوی: سومین نوع اعتماد به نفس زیربنای دو اعتماد به نفس دیگر است؛ اعتماد به نفس معنوی به این اشاره دارد که شخص دلیلی برای زندگی کردن و خلق شدن در این دنیا داشته باشد و یا به دنبال دلیل برود.

تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس؟

خیلی از افراد این دو عبارت را به اشتباه، به یک معنا می‌دانند. در حالی که

عزت نفس و اعتماد به نفس دو موضوع هستند که بسیار به همدیگر وابسته‌اند و می‌توانند در همدیگر تأثیرات متقابل بگذارند.

عزت نفس به معنای حس ارزشمندی است؛ و اعتماد به نفس به معنای حس توانمندی است. در عزت نفس ما چه توانا باشیم چه نباشیم حس ارزشمندی داریم؛ چه شکست بخوریم و چه پیروز بشویم بازهم خود را شخصی با ارزش می‌دانیم. اما اعتماد به نفس مستقیماً با حس توانایی‌های ما در ارتباط است و شکست و پیروزی می‌تواند تأثیراتی را در این حس بوجود آورد.

اعتماد به نفس چه فوایدی دارد؟

وقتی حس اعتماد به نفس در ما بوجود آمد و به خود و تواناییمان باور و اعتماد داشته باشیم از زندگی لذت بیشتری می‌بریم، می‌توانیم اهداف بهتر و بزرگتری برای خود تعیین کنیم و از حس بد روزمرگی خلاص شویم؛ می‌توانیم نظرات خود را بدون استرس بیان کنیم و از خود به خوبی دفاع نماییم. با اعتماد به نفس بالا از چالش‌های زندگی استقبال می‌کنیم و در مقابل آنها زانو نمی‌زنیم. از ارتباط با دیگر افراد حس بهتری می‌گیریم و دنیا جای قشنگتری برای زندگی می‌شود.

در مورد تفاوت دو جمله پایین کمی بیندیشیم:

وقتی واقعاً احساس خوبی نسبت به خود خواهم داشت که...

همین حالا نسبت به خودم احساس خوبی دارم چون که...

تفاوت این دو جمله فهم دقیق‌تری در مورد اعتماد به نفس به ما می‌دهد. ما به خود می‌گوییم اگر فلان شغل یا شرایط را داشتم مطمئناً اعتماد به نفس

هم داشتم و شرایط زندگی من بهتر می‌شد؛ و الان چون وضعیت و شغل مناسبی ندارم اعتماد به نفس هم ندارم و حس شادمانی در وجودم نیست. ولی در کمال ناباوری می‌بینیم که وقتی ما به آن شغل و یا شرایط مساعد هم می‌رسیم باز هم احساس اعتماد به نفس و یا شادمانی نمی‌کنیم و احساس بهتری نسبت به قبل نداریم.

با یک مثال قضیه را روشن‌تر می‌کنم: فکر کنید شما به عنوان یک دانشجوی ترم چهارم حقوق مشغول به تحصیل می‌باشید و حس خوبی ندارید و از عدم اعتماد به نفس رنج می‌برید؛ و با خود می‌گویید اگر من درس را تمام کنم می‌توانم وکیل شوم و آن زمان هم حس خوبی خواهم داشت و هم از اعتماد به نفس بالایی برخوردار می‌شوم. ولی وقتی درستان تمام می‌شود و وکیل می‌شوید باز هم حس خوبی ندارید و از عدم اعتماد به نفس رنج می‌برید.

اعتماد به نفس، رسیدن به مکان و جایگاه خاصی نیست و با فراهم شدن شرایط زندگی بهتر اعتماد به نفس به دست نمی‌آید. اعتماد به نفس، یعنی من همین الان حس خوبی دارم و وقتی مشکلی در زندگی پیش می‌آید و یا وقتی کار جدیدی می‌خواهید انجام دهید فکر کنید من توانایی انجام کارهای متفاوت را دارم. و اگر هیچ توانایی در آن زمینه ندارید به خود اطمینان داشته باشید که توانایی کسب مهارت را دارید.

پس اعتماد به نفس، به این معنی نیست که حتماً فلان کار را به خوبی انجام دهید تا اعتماد به نفستان بالا رود، بلکه وقتی ایده شروع یک کار در ذهنتان است به خود می‌گویید من از پس این کار بر می‌آیم.

