

# جادوی اعتماد به نفس

راهنمای علمی و کاربردی برای دستیابی به اعتماد به نفس

نویسنده:

محمود کریم زاده

با مقدمه ای از :

کایل کمبل

( کارآفرین و سرمایه گذار )



سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور : جادوی اعتماد به نفس: راهنمای عملی و کاربردی برای دستیابی به اعتماد به نفس بالا... / محمود کریمزاده.  
مشخصات نشر : تهران : سخنوران، ۱۳۹۵.  
مشخصات ظاهری : ۲۲۴ص: ۵/۱۴×۱/۵س ۲۱/۳.  
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۳-۹۷۶-۲  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
موضوع : اعتماد به نفس  
موضوع : Self-confidence  
رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ک۶الف / BF۵۷۵  
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱  
شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۹۴۱۵۵

## جادوی اعتماد به نفس

مؤلف : محمود کریم زاده

ناشر : سخنوران

چاپ و پخش : کتابسرای اهل سخن

صفحه آرا و ویراستار: کتابسرای اهل سخن

سال و نوبت چاپ : ۱۳۹۵ چاپ اول

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۶-۲-۳۸۳-۶۰۰-۹۷۸

قیمت : ۱۸۰۰۰ تومان

آدرس اینترنتی: [www.Mahmoodkarimzadeh.com](http://www.Mahmoodkarimzadeh.com)

شماره تماس مؤلف : ۰۹۱۴۶۳۵۷۲۱۵

حق چاپ محفوظ است.



۱۱.....	مقدمه.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۷.....	پیشگفتار.....
۱۷.....	چهار گام اساسی برای جواب گرفتن صددرصدی از این کتاب.....

## فصل اول: اعتماد به نفس چیست؟.....۲۵

۲۷.....	داستان زندگی من.....
۲۹.....	نشانه های اعتماد به نفس پایین.....
۳۰.....	اعتماد به نفس سه گانه.....
۳۵.....	به راستی چرا داشتن اعتماد به نفس این قدر مهم است؟.....
۳۹.....	عدم باور من به مهارت فوق العاده زبان انگلیسی خودم.....
۴۱.....	بر خورد افراد با اعتماد به نفس پایین با افراد موفق تر و زیباتر از خود.....
۴۱.....	ترس از ریسک و مورد تمسخر قرار گرفتن.....
۴۲.....	تأثیرات ترس و عدم اعتماد به نفس ما بر فرزندانمان.....
۴۳.....	محافظه کار بودن بیش از حد و ترس.....
۴۴.....	عدم لایق دانستن خودمان.....
۴۴.....	همیشه به دنبال تأیید نظر دیگران بودن.....
۴۵.....	نبخشیدن خود.....
۴۵.....	رابطه اعتماد به نفس و عزت نفس.....
۴۶.....	نشانه های عدم عزت نفس یا عزت نفس پایین.....
۴۷.....	مقایسه کردن خود با دیگران.....
۴۸.....	خطرناک ترین نشانه عزت نفس پایین.....
۴۹.....	شخصی که از پیشرفت دوستان و اطرافیان خود ناراحت می شود.....
۵۲.....	غفلت نکردن، جادوی دستیابی به اعتماد به نفس.....
۵۲.....	آیا اعتماد به نفس فوری تقویت می شود؟.....
۵۳.....	فاجعه نابود کردن اعتماد به نفس بچه هفت ساله!.....
۵۴.....	چرا نمره هشتاد با نود نگرفتی!!!!.....

- داشتن اعتماد به نفس چه مزایایی دارد؟..... ۵۶
- برای من دیر شده که اعتماد به نفس خودم را بالا ببرم؟..... ۵۹

## فصل دوم: تأثیر اهداف در افزایش اعتماد به نفس..... ۶۱

- هدف چیست؟..... ۶۳
- هدفمند بودن حلال مشکلات و اکسیر اعتماد به نفس بالا..... ۶۴
- اهداف چندگانه..... ۶۶
- اهداف باید دارای چه ویژگی‌های باشند؟..... ۶۷
- عامل کلیدی دستیابی به اهداف..... ۷۲
- تنها دلیل موفقیت یک کارآفرین ایرانی..... ۷۴
- چگونه هدف گذاری کنیم؟..... ۷۷
- نامه هدف گذاری بروس لی و موفق شدن به روش او..... ۸۰
- چرا باید اهداف خود را بنویسیم؟..... ۸۲
- موفق شدن به روش جیم کری کم‌دین مشهور هالیوود..... ۸۳
- تست جالب و کاربردی واقعی بودن اهداف..... ۸۵
- وقتی هدفی نداریم چکار کنیم؟..... ۹۰

## فصل سوم: تأثیر انگیزه در ایجاد اعتماد به نفس..... ۹۱

- انگیزه چیست؟..... ۹۳
- انگیزه چه زمانی معنا پیدا می‌کند؟..... ۹۴
- فکر کردن به بهای هدف عامل اساسی افزایش انگیزه..... ۹۵
- راهکارهای تقویت انگیزه..... ۹۵
- سبک زندگی..... ۹۶
- خواب..... ۹۹
- ورودی‌های ذهن..... ۱۰۰
- طرز نگرش به موضوعات تنها جادوی آرامش..... ۱۰۲

## فصل چهارم: افزایش اعتماد به نفس با تغییر حالات بدن، ظاهر و تنفس... ۱۰۷

- تأثیر ورزش بر اعتماد به نفس..... ۱۱۲
- تأثیر ظاهر و پوشش بر اعتماد به نفس..... ۱۱۶
- افراد بر اساس ظاهر ما قضاوت می‌کنند..... ۱۲۰
- ارتباط مناسب فقط در ۲۰ ثانیه..... ۱۲۲
- اعتماد به نفس بالا با عمل زیبایی بینی!!..... ۱۲۳
- تکنیک‌های تنفس صحیح و تأثیر آن بر سلامتی و اعتماد به نفس..... ۱۲۴

- تنفس دیافراگمی..... ۱۲۶
- تنفس در هوای آزاد..... ۱۲۸

### **فصل پنجم: خنده و تأثیر آن بر اعتماد به نفس..... ۱۳۱**

- خندیدن چه تأثیری بر اعتماد به نفس ما دارد؟..... ۱۳۴
- چگونه خندیدن باعث افزایش اعتماد به نفس ما می شود؟..... ۱۳۶
- پیام های یک ویدیوی انگیزشی جالب و فوق العاده..... ۱۳۷
- چگونه بخندیم تا اعتماد به نفس ما تقویت شود؟..... ۱۳۹
- شرطی کردن خودمان به خندیدن..... ۱۴۱
- یوگای خنده..... ۱۴۲
- چگونه با خندیدن اعتماد به نفس خودمان را به سرعت افزایش دهیم؟..... ۱۴۳

### **فصل ششم: رفع خجولی و اعتماد به نفس..... ۱۴۵**

- از دست دادن اعتماد به نفس و قربانی شدن فرصت ها به خاطر خجول بودن..... ۱۴۹
- خجول نبودن چگونه باعث افزایش اعتماد به نفس ما می شود؟..... ۱۵۰
- تکنیک اول: پذیرش بی قید و شرط خودمان..... ۱۵۲
- تکنیک دوم: کنترل و حذف مکالمه های درونی با خود..... ۱۵۳
- تکنیک سوم: تلاش کنیم که دنبال تأیید نظر دیگران نباشیم..... ۱۵۴
- تکنیک چهارم: تجسم یک تصویر کامل از شخصیت یک فرد با اعتماد به نفس بالا و بدون خجولی..... ۱۵۵
- تکنیک پنجم: تقویت مهارت های ارتباطی..... ۱۵۷
- چگونه با این تکنیک ساده در هر اداره و هر جایی مطابق خواسته های ما عمل کنند؟..... ۱۵۷
- تکنیک ششم: زمان طلایی ارتباطات..... ۱۶۳
- تکنیک هفتم: پرسیدن آدرس یا پرسیدن قیمت وسایل..... ۱۶۵
- تکنیک هشتم: قوی ترین تکنیک رفع خجولی..... ۱۶۸

### **فصل هفتم: تصویر ذهنی مثبت و تأثیر آن بر اعتماد به نفس..... ۱۷۳**

- تصویر ذهنی من از خودم..... ۱۷۵
- تصویر ذهنی چیست؟..... ۱۷۶
- تحقیق جالب ماکسول ملتز متخصص جراح پلاستیک در مورد تصویر ذهنی..... ۱۷۷
- با تصویر ذهنی نامناسب خود چکار کنیم؟..... ۱۷۸
- چند راهکار طلایی برای تقویت تصویر ذهنی..... ۱۷۹

### **فصل هشتم: کنترل ترس و افکار منفی..... ۱۸۹**

- اقدام کردن تنها راه برای غلبه بر ترس ها..... ۱۹۲
- دشمن شماره یک اعتماد به نفس..... ۱۹۳

۱۹۳.....	ترس از خجالت و روبرو شدن با افراد
۱۹۴.....	ترس کم شدن و از دست دادن مشتریان:
۱۹۴.....	ترس از چیزهایی که در اختیار و کنترل ما نیست
۱۹۴.....	ترس از اینکه دیگران درباره ما چه فکر می کنند
۱۹۷.....	هزاران افکار منفی در طول روز
۱۹۹.....	شناسایی افکار منفی
۲۰۰.....	برای خودتان یک گروه کمک کننده داشته باشید
۲۰۱.....	اطرافیان منفی
۲۰۲.....	سه دلیل برای خوشحال بودن خودتان
۲۰۳.....	تکنیک جالب و کاربردی من (بهت زنگ می زنم)
۲۰۴.....	خودگویی های منفی
۲۰۷.....	کتاب کیمیاگر

## **فصل نهم: نقش دوستان در اعتماد به نفس.....۲۰۹**

۲۱۲.....	شما میانگین اعتماد به نفس ۵ نفر از دوستان خود هستید
۲۱۵.....	چگونه با الگوبرداری از افراد با اعتماد به نفس ظاهر شویم؟
۲۱۹.....	کلام آخر
۲۲۳.....	تقدیر و تشکر

## مقدمه

اعتماد به نفس تنها فرق بین موفقیت و شکست است. از قدیم گفته اند که اگر شما فکر کنید می توانید و یا فکر کنید نمی توانید، در هر دو حالت حق با شماست. بدون داشتن اعتماد به نفس، ما انسانها هیچوقت قادر نخواهیم بود چیزی را بسازیم و یا اختراع کنیم. اعتماد به نفس تنها عامل تمام موفقیت های گذشته و آینده من است، زیرا بدون داشتن آن من موجودی بی ارزش بودم که زندگی شرایط و موقعیت های دلخواه خودش را به من تحمیل می کرد.

بدون داشتن اعتماد به نفس ما هیچ امیدی نخواهیم داشت که به سمت اهدافمان حرکت کنیم. اعتماد به نفس تنها دلیلی است که ما قادر به زندگی کردن هستیم و داشتن آن فرصت های بیشماری را به روی ما می گشاید. اگر شما آن را داشته باشید تمام دنیا را در دستان خودتان دارید.

کتاب جادوی اعتماد به نفس نوشته شده به وسیله دوستانم آقای محمود کریمزاده در مرحله اول به شما کمک می‌کند تا بدانید اعتماد به نفس دقیقاً چیست و سپس کمکتان می‌کند تا سنگ بنای آن را پی‌ریزی کرده و به خوبی تقویت کنید. با عمل به دستورالعمل‌های این کتاب می‌توانید همیشه در اوج اعتماد به نفس باشید.

این کتاب پر از داستان‌ها و مثال‌های جذابی است که خواندن آن را برای شما آسان می‌کند.

تلاش کنید تا نهایت استفاده را از این کتاب ببرید.

کایل کمبل (کارآفرین و سرمایه‌گذار)



## مقدمه

از شما بسیار سپاسگزارم که این کتاب را تهیه کرده‌اید و به شما تبریک می‌گویم که اهل آموزش و یادگیری هستید. اجازه بدهید قبل از هر چیزی یک مژده اساسی به شما بدهم و آن این است، اگر شما از جمله افرادی هستید که اهل مطالعه و یادگیری هستید، و آن چیزهایی را که در کتاب‌ها مطالعه می‌کنید، در زندگی به کار می‌بندید، به‌زودی جزو افراد موفق و تأثیرگذار جامعه خود خواهید بود.

مطمئن باشید منافعی که از مطالعه و انجام دستورالعمل‌های این کتاب به دست می‌آورید، خیلی خیلی بیشتر از هزینه‌ای است که برای خرید آن صرف کرده‌اید.

این کتاب برای افرادی نوشته شده است که می‌خواهند یک

شخصیت پولادین با اعتماد به نفس بالا را برای خودشان بسازند و با سرعت هر چه تمام تر به سمت اهدافشان حرکت کنند.

اگر ما اعتماد به نفس نداشته باشیم:

- خودمان را باور نداریم و برای خودمان ارزش قائل نیستیم.
- وقتی یک کسب و کاری را شروع می کنیم، به محض برخورد با اولین مانع و مشکلات مسیر آن را رها می کنیم.
- نمی توانیم یک مهارت خاص مثل موسیقی یا شنا را به درستی و با سرعت یاد بگیریم.
- اکثر اوقات ناراحت و افسرده هستیم، غر می زنیم و شکوه و گلایه می کنیم.
- نمی توانیم در جمع صحبت کنیم و به محض صحبت در جمع دهان ما خشک می شود، صدایمان می لرزد و دچار فراموشی می شویم.
- اکثر اوقات احساس می کنیم کنترلی بر زندگی مان نداریم.
- اهداف خودمان را نمی دانیم و علایق خودمان را نمی شناسیم.
- به دلیل عدم باور به خود و توانایی خود با دستمزد بسیار پایین کار می کنیم.
- اغلب نگران بوده و در تصمیم گیریهای خود همیشه مردد هستیم و نمی توانیم قاطعانه تصمیم بگیریم.
- دچار خود کم بینی و خجولی هستیم و فرصتها و موقعیت های بسیار زیادی را به خاطر آن دست می دهیم.
- نمی توانیم به درخواستهای غیر معقول و غیر منطقی، قاطعانه جواب نه بدهیم.

- همیشه مضطرب و نگران هستیم و با ادامه این روند ممکن است به بیماری زخم معده و یا سایر بیماریهای دیگر دچار شویم.

- در آینده فرزندان با اعتمادبه‌نفس پایین خواهیم داشت که سهم چندانى از آینده نخواهند داشت.

با نگاهی به لیست بالا متوجه می‌شوید که عملاً دستیابی به موفقیت بدون داشتن اعتمادبه‌نفس غیرممکن است. پس باید حتماً قبل از هر اقدامی، آن را تقویت کنیم. تقویت اعتمادبه‌نفس برای همه ما اقدامی لازم و ضروری است.

به شما قول می‌دهم با مطالعه این کتاب و انجام تمرین آن، می‌توانید اعتمادبه‌نفس خودتان را به‌خوبی تقویت کنید و از خودتان یک شخصیت پولادین بسازید که با سرعت به سمت اهداف و رؤیاهایش در حرکت است.

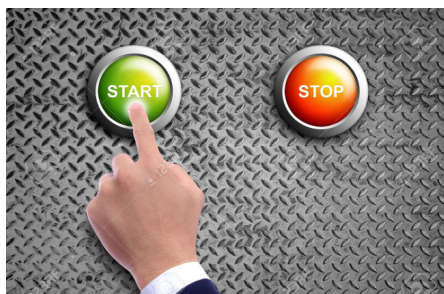
مطمئن هستیم که شما بعد از خواندن این کتاب، هیچوقت شخص سابق نخواهید بود.

## پیشگفتار

### چهار گام اساسی برای جواب گرفتن صددرصدی از این کتاب

مطالب و دستورالعمل‌های این کتاب توسط یک فرد ایرانی که با مسائل روزانه شبیه هر کس دیگری در این جامعه سروکار دارد، نوشته شده است و شامل چهار گام کاملاً ساده و آسان است که اگر آن‌ها را به درستی انجام دهیم، قطعاً و بلاشک اعتماد به نفس ما به طرز چشمگیری تقویت می‌شود.

### گام اول: انجام کامل تمرینات



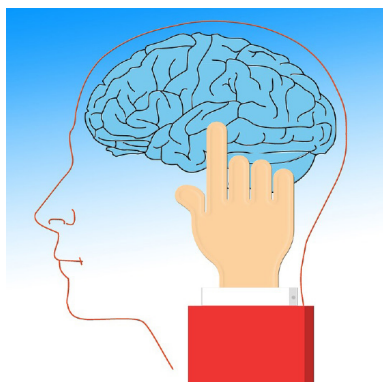
تمریناتی که من ارائه کرده‌ام فوق‌العاده ساده و تعداد زیادی از آن‌ها فکری است. توصیه مهمی که دارم این است که «به هیچ عنوان از انجام تمارین چشم‌پوشی نکنید که این‌ها اساس کار هستند.»

کادرهای که به نام اقدامک در قسمت‌های مختلف کتاب آمده است، شامل دستورالعمل‌های بسیار ساده و کاربردی است. توصیه می‌شود حتماً و با دقت انجام دهید.

لازم است این گفته زیبا را از آقای جیم ران به یاد داشته باشیم که:

«دلگرمی و تشویق به انجام کاری، بدون عمل کردن به آن، منجر به چیزی بیش از توهم نمی‌شود.»

### کام دوم: فکر کردن



شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید که بیشترین انرژی از بدن ما زمانی گرفته می‌شود که در حال فکر کردن هستیم.

منظور از فکر کردن، خیالات و تصورات نیست. بلکه منظور از اختصاص زمانی برای فکر کردن متمرکز بر روی یک موضوع یا مسئله است. نتیجه فکرنکردن این خواهد شد که ذهن ما بسیاری از مسائل را به‌عنوان یک اصل بدیهی و آشکار می‌پذیرد و هیچ راهکاری برای آن ارائه نمی‌دهد. به همین دلیل است که بسیاری از انسان‌ها به‌عنوان یک اصل می‌پذیرند که فقیر هستند و یا اعتماد به نفس ندارند و دیگر هیچ کاری از آن‌ها ساخته نیست.

پس اکیداً توصیه می‌کنم در قسمت‌هایی که گفته می‌شود مثلاً ۵ دقیقه فکر کنید. این ۵ دقیقه را به‌صورت فعال و کاملاً متمرکز فکر کنید. نه اینکه تلویزیون نگاه کنید و هم‌زمان فکر کنید. حتماً یک جای ساکت را برای این کار در نظر بگیرید و به معنای واقعی فکر کنید.

این گفته واقعاً ارزشمند است که: «ساعتی فکر کردن بهتر از هفتادسال عبادت است.»

### گام سوم: آگاه شدن



یکی از مربی‌های رشد و تحول فردی که با او کار می‌کردم، به من نکات بسیار مهم و ارزشمندی را آموزش داد.

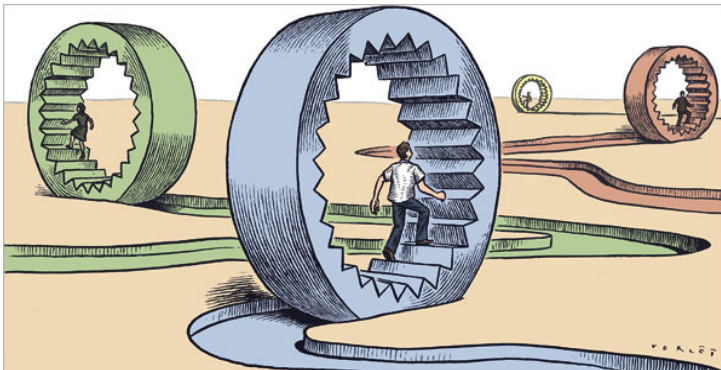
اصل مهمی که از او یاد گرفتیم و زندگی من را به کلی تغییر داد این بود:

« تغییر نه با اراده ، بلکه با آگاهی اتفاق می افتد. »

اکثر ما فکر می کنیم که اگر اراده قوی داشته باشیم راحت می توانیم تغییر کنیم درحالی که این اشتباه است.

قدم اول برای تغییر کردن آگاه شدن است، یعنی ما باید بدانیم که چه کسی هستیم و داریم چکار می کنیم؛ بعد باید تلاش کنیم که نسبت به عادت های خودمان آگاه شویم. مثلاً اگر عادت داریم که اکثر اوقات اعتماد به نفس نداشته باشیم، به این رفتارمان کم کم آگاه شویم و دلیل آن را بدانیم.

بالای ۹۰٪ کارهایی که انجام می دهیم از روی عادت است و ما کوچک ترین کنترلی بر آن ها نداریم. باید حتماً دقیق فکر کنیم و از عادت هایمان به خوبی آگاه شویم. دقیقاً تشخیص دهیم که کدام عادت ها نیاز به تغییر دارند و کدام عادت ها از یک شخص دیگر به ما منتقل شده است.



## کام چهارم: انتظار معجزه فوری نداشته باشید.

متأسفانه ریتم زندگی ما به طرز سرسام‌آوری سرعت گرفته است. مثلاً چندین سال پیش نوشتن یک نامه به یک شخص و گرفتن جواب آن حداقل دو سه هفته زمان می‌برد و ما واقعاً صبور بودیم. ولی الآن با یک سری نرم افزارهای اینترنتی مانند ایمیل و تلگرام فقط در چند ثانیه به شخصی پیام می‌فرستیم و همان لحظه می‌بینیم که شخص پیام ما را تحویل گرفته است و ما منتظر جواب هستیم. محصولات لاغری، مژده لاغری فقط در عرض چند روز را به ما می‌دهند در حالی که این اصلاً واقعیت ندارد و حداقل به دو یا سه ماه تلاش نیاز دارد تا اثرات اولیه آن را ببینیم.

به‌طور کلی سرعت ما خیلی زیاد شده است و در هر کاری به دنبال نتیجه سریع هستیم. متأسفانه در رابطه با اعتماد به نفس هم به این شیوه فکر می‌کنیم؛ اما کاری که باید انجام بدهیم این است که تمایز خواسته‌شده را که کاملاً راحت و ساده هستند انجام دهیم. با انجام تمرینات در مدت دو یا سه ماه شاهد تغییرات چشمگیری در اعتماد به نفس خودمان خواهیم بود.

**حتماً یک دفترچه کوچک برای خودمان تهیه کنیم و تمایز خواسته‌شده را در آن انجام دهیم تا هر بار مجبور نشویم به کتاب مراجعه کنیم.**

در این قسمت پیش‌نمایش و خلاصه‌ای از تمام فصول کتاب را آورده‌ام تا با دیدی بازتر به مطالعه کتاب بپردازید و نهایت استفاده از آن را ببرید. این خلاصه باعث می‌شود تا یک نمای کلی از کتاب در ذهن شما شکل بگیرد. با این کار ذهنتان کاملاً درگیر شده و شما با ذهنی کاملاً آماده به استقبال مطالب بعدی می‌روید.



## فصل اول (اعتمادبه‌نفس چیست؟)

در این فصل به تعاریف متعدد اعتمادبه‌نفس می‌پردازیم؛ و با آوردن داستان‌ها و مثال‌های واقعی زیاد به این سؤال مهم می‌پردازیم که چرا اعتمادبه‌نفس مهم است؟ عزت‌نفس چیست و چه تفاوتی با اعتمادبه‌نفس دارد؟

### فصل دوم (تأثیر اهداف در افزایش اعتماد به نفس)

یکی از مسائلی که شدیداً اعتمادبه‌نفس ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد اهداف ما هستند. در واقع اشخاصی که اهداف قدرتمندی دارند خودبه‌خود اعتمادبه‌نفس بالایی دارند. داشتن اهداف قدرتمند باعث می‌شود که ما در مسیر صحیح باقی بمانیم و پر قدرت ادامه دهیم.

### فصل سوم (تأثیر انگیزه در اعتمادبه‌نفس)

در این فصل به تأثیرات انگیزه در اعتمادبه‌نفس خواهیم پرداخت. راستی چرا انگیزه نداریم؟ چرا حوصله پیگیری اهدافمان را نداریم؟ چرا گاهی انگیزه داریم و گاهی خیلی بی‌انگیزه هستیم؟ در این فصل به شما خواهیم گفت که چگونه اکثر اوقات آتش انگیزه خودتان را مثل یک مشعل روشن نگاه دارید.

### فصل چهارم (افزایش اعتمادبه‌نفس با تغییر حالات بدن، ظاهر و تنفس)

در این فصل به تأثیرات حالات بدن، ظاهر و تنفس بر اعتمادبه‌نفس اشاره می‌کنیم. و یاد می‌گیریم که فقط با تغییر دادن حالات بدن، می‌توانیم اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهیم. همچنین در این فصل در رابطه با تنفس صحیح و درست و تأثیر آن بر سلامتی و اعتمادبه‌نفس بحث خواهیم کرد.

## فصل پنجم ( خندیدن و تأثیر آن بر اعتماد به نفس )

در این فصل به فواید خندیدن و تأثیر آن بر اعتماد به نفس می‌پردازیم و با ذکر داستان‌ها و مثال‌های فوق‌العاده از زندگی شخصی خودم و اطرافیان به شما می‌آموزم که چگونه با خندیدن بتوانید اعتماد به نفس خود را به طرز چشمگیری بالا ببرید. همچنین در این فصل یک سری تکنیک‌های کاملاً ساده و کاربردی را برای خندیدن یاد خواهید گرفت.

## فصل ششم ( چگونه با رفع خجولی اعتماد به نفس خودمان را بالا ببریم؟ )

بلاشک این فصل نیز از فصل‌های بسیار مهم و کاربردی کتاب است و در آن به تأثیر خجول بودن در اعتماد به نفس می‌پردازیم. داستان‌های جذاب و کاملاً واقعی در رابطه با ترس و خجالت وجود دارد که می‌توانیم از آن‌ها الهام بگیریم. داستان رفع خجولی خودم هم واقعاً جذاب است و شما متوجه می‌شوید که چگونه بعد از رفع خجولی وارد فصل تازه‌ای از زندگی‌ام شدم.

## فصل هفتم ( چگونه با تقویت تصویر ذهنی غول اعتماد به نفس شویم؟ )

در این فصل به نقش تصویر ذهنی مثبت و تأثیر آن بر اعتماد به نفس پرداخته‌ایم. شما در این فصل متوجه می‌شوید که تصویر ذهنی تا چه اندازه می‌تواند اعتماد به نفس ما را تحت تأثیر قرار دهد. خبر خوب این است که می‌توانیم تصویر ذهنی خود را تغییر دهیم و با تغییر آن اعتماد به نفس خود را به طرز چشمگیری افزایش دهیم.

## فصل هشتم (افزایش اعتمادبه‌نفس با کنترل ترس و افکار منفی)

**افکار منفی و ترس** از مهم‌ترین موانع موفقیت هستند و آفت اعتمادبه‌نفس محسوب می‌شوند. شما در این فصل یاد خواهید گرفت که چگونه با کنترل ترس و افکار منفی می‌توانید از خود یک شخصیت قدرتمند با اعتمادبه‌نفس بالا بسازید و غول اعتمادبه‌نفس شوید.

## فصل نهم (نقش دوستان در اعتمادبه‌نفس)

ما میانگین پنج نفر از افرادی هستیم که اکثر وقت خودمان را با آنها می‌گذرانیم. برای داشتن اعتمادبه‌نفس باید دوستانی با اعتمادبه‌نفس بالا داشته باشیم.

## کلام آخر

چند نکته طلایی و پایانی در این قسمت به شما کمک می‌کند تا اکثر اوقات در اوج اعتمادبه‌نفس باشید.

# فصل اول

## اعتماد به نفس چیست؟

آنتونی رابینز:  
اعتماد به نفس ضرورتاً تضمین کننده‌ی موفقیت نیست، اما عدم  
اعتماد به نفس به یقین باعث شکست می‌شود.

میکل آنژ:  
بهترین دستور زندگی این است که اعتماد به نفس داشته  
باشید.



## داستان زندگی من

من در یک خانواده پرجمعیت دریکی از روستاهای اطراف شهرستان بوکان<sup>۱</sup> متولدشده‌ام. پدرم یک کشاورز معمولی و مادرم خانه دار بود و سواد چندانی نداشتند.

متأسفانه برخوردهای نامناسب خانواده و اطرافیان که از روی ناآگاهی و بی‌اطلاعی بود، من را تبدیل به شخصی با اعتمادبه‌نفس بسیار پایینی کرده بود.

من در تمام دوران بچگی‌ام از کمبود شدید اعتمادبه‌نفس رنج می‌بردم، خجالتی بودم و از اجتماعات شدیداً گریزان بودم. مواقعی که مجبور بودم در جمعی حاضر شوم فشار زیادی به من وارد می‌شد. گهگاهی دچار لکنت می‌شدم و نمی‌توانستم که حرف‌های خودم را به‌خوبی بیان کنم. با اینکه در طول دوران تحصیلی همیشه جزو

---

<sup>۱</sup>واقع شده در استان آذربایجان غربی

بهترین دانش آموزان و یا بهتر است بگویم همیشه شاگرد اول بودم و حتی در دوره پیش‌دانشگاهی نیز از بین تمام شرکت‌کنندگان در دوره پیش‌دانشگاهی در شهرمان رتبه اول شده بودم، ولی همیشه ترسی از درون من را آزار می‌داد و واقعاً اعتماد به نفس نداشتم.

مشکل اساسی این بود که خودم از کمبود اعتماد به نفسم اطلاع نداشتم و آن موقع در جامعه ما اصلاً برای این موضوع ارزشی قائل نبودند. همچنان که در حال حاضر هم با این همه پیشرفت در زمینه روانشناسی و ذهن هنوز اهمیت چندانی برایش قائل نمی‌شوند.

این روند در دانشگاه باز ادامه پیدا کرد و من هنوز این مشکل را با خودم یدک می‌کشیدم. از ارائه کنفرانس‌ها در کلاس شدیداً وحشت داشتم، حاضر بودم گلوله بخورم ولی در یک جمع ۲۰ نفری دانشجویهای هم‌کلاسیم سخنرانی نکنم. خودم را دوست نداشتم؛ به توانایی‌های و استعدادهای زیادی که داشتم، هیچ باوری نداشتم. همین نگرش‌ها هم باعث شده بود که در کنکور سراسری عملکرد مناسبی نداشته باشم و فقط یک کاردانی رادیولوژی قبول شوم.

در حال حاضر متوجه شده‌ام که افراد بسیار زیادی با این مشکل من دست‌وپنجه نرم می‌کنند. افرادی که اصلاً خود و توانایی‌هایشان را باور ندارند و یا خودشان را دوست ندارند و برای خود ارزش و احترام بالایی قائل نیستند. واقعاً دلیل همه این رفتارها چیست؟

بعد از مطالعه و تحقیق زیاد در این زمینه به این نتیجه رسیدم که همه این رفتارها از کمبود یا نبود اعتماد به نفس ناشی می‌شوند. در ادامه به شما خواهیم گفت که چگونه بر کمبود اعتماد به نفس خودم غلبه کردم. مطمئناً شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید.

## نشانه های اعتماد به نفس پایین

شخصی که توانایی و مهارت‌های خود را باور ندارد، اعتمادبه‌نفس پایینی دارد؛ اگر شخصی کاری را شروع می‌کند و آن را نیمه‌تمام رها می‌کند، از کمبود اعتمادبه‌نفس او سرچشمه می‌گیرد؛

شخصی که به آراستگی و ظاهر خودش هیچ اهمیتی نمی‌دهد، اعتمادبه‌نفس پایینی دارد.

شخصی که کمروست و نمی‌تواند از حق خودش به طرز منطقی و مسالمت‌آمیزی دفاع کند، اعتمادبه‌نفس پایینی دارد.

شخصی که حالات نامناسب بدنی دارد و اکثر اوقات مضطرب و غمگین است و احساس عجز و درماندگی می‌کند، از اعتمادبه‌نفس لازم برخوردار نیست.

شخصی که نمی‌تواند احساسات خودش را کنترل کند، اعتمادبه‌نفس پایینی دارد.

و مثالهای زیاد دیگری که در طول کتاب آنها را بررسی خواهیم کرد

لازم است ذکر کنم که داشتن اعتمادبه‌نفس هیچ ربطی به سن و سال ندارد؛ ممکن است فردی بالای پنجاه سال سن داشته باشد ولی هیچ اعتماد به نفسی نداشته باشد.

برای سفارش نسخه  
کامل کتاب به نشانی  
زیر مراجعه کنید.

[WWW.MahmoodKarimzadeh.com](http://WWW.MahmoodKarimzadeh.com)

وبسایت آموزش اعتماد به نفس