

دختران و اعتماد به نفس



هرگز اجازه ندهید اتفاقات بد،
روزتان را خراب کنند

نویسنده: لوری زلینگر

مترجم: روژین شاملو

اصول اعتماد به نفس ۷

- ۸ اعتماد به نفس چیست؟
- ۹ آزمون چراغ راهنمای اعتماد به نفس
- ۱۲ اعتماد به نفس شبیه چه چیزی است؟
- ۱۴ اعتماد به نفس از کجا می آید؟
- ۱۶ می توانم اعتماد به نفس خود را تغییر بدهم؟

همه چیزهایی که باید درباره خودتان بدانید ۱۹

- ۲۰ یکی بود یکی نبود...
- ۲۳ شما تغییر کرده اید و این چیز خوبی است!
- ۲۴ احساس هم تغییر می کند
- ۲۵ تحریف واقعیت
- ۲۷ مراقب ذهن خود باشید
- ۳۲ فکر کردن به آینده
- ۳۴ آیا خجالت مانع شماست؟
- ۳۵ آزمون آیا شما خجالتی هستید؟
- ۳۸ ای وای!
- ۴۰ من می توانم!



گاهی هم قضیه از دیگران اب می خورد ۴۱

- ۴۲ اعتماد به نفس از خانه شروع می شود
- ۴۴ توقعات جدید
- ۴۶ صحبت با والدین
- ۴۸ پیوندهای دوستانه
- ۴۹ دوستی های اصیل
- ۵۳ آزمون چقدر صمیمی هستید؟
- ۵۶ دوست یابی
- ۵۸ مراقب دشمنان دوست نما باشید
- ۶۰ یک وقتی دوست بودیم



بهترین خودتان باشید ۶۳

- ۶۴ آزمون خیلی باحال است
- ۷۰ حالا نوبت شماست که بدرخشید!
- ۷۲ یک هدف خوب...

اعتماد به نفس خود را تقویت کنید ۷۳

- ۷۴ بایدها
- ۷۵ نبایدها
- ۷۶ رویارویی با روزهای بد
- ۷۸ اعتماد به نفس خود را به اوج برسانید
- ۷۹ اعتماد به نفس خود را روی دور تند بگذارید
- ۸۰ انجام کار خیر برای خودتان هم خوب است
- ۸۱ روی اعتماد به نفس خود نورافکن بیندازید
- ۸۲ برای تقویت اعتماد به نفس خود صحبت کنید
- ۸۴ برای قوی بودن باید بتوانید تنها هم باشید
- ۸۵ توانایی خود را به نمایش بگذارید
- ۸۶ با اعتماد به نفس خود چون ستاره بدرخشید
- ۸۸ اعتماد به نفس خود را بیان کنید
- ۸۹ اعتماد به نفس خود را در یک کار هنری شکوفا کنید
- ۹۰ کمک کنید اعتماد به نفس تان بدرخشد
- ۹۲ می توانید انجام بدهید!



اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس احساس، عقیده و باوری است که شما درباره‌ی خودتان دارید. بعضی‌ها آن را تصویر ذهنی از خود یا خودباوری می‌نامند. اسمش هر چه که باشد، هم‌ااش درباره‌ی این موضوع است که شما چقدر همانی را که هستید دوست دارید.

اعتماد به نفس چیزی نیست که بتوانید با اشعه ایکس و یا آزمایش خون آن را ببینید. در جای خاصی از بدن هم نیست که پزشک بتواند با لمس کردن آن یا گوش دادن به صدایش در هنگام معاینه، آن را بیابد. اعتماد به نفس بخشی از وجود شماست، ولی بخشی از بدن شما نیست. اعتماد به نفس باوری است که شما در باره‌ی خودتان دارید و آن را در قلب و مغزتان به این طرف و آن طرف می‌برید. اعتماد به نفس مثل صدای آهسته‌ای است که به شما می‌گوید:

«امتحان کن!»

«تو وحشتناکی!»

«شاید بتوانی این کار را انجام بدهی، چون قبلاً هم کارهای سختی را انجام داده‌ای. ولی اگر نتوانستی، هیچ شکالی ندارد! می‌توانی یک وقت دیگر دو باره امتحان کنی.»

وقتی اعتماد به نفس یا خودباوری شما بالاست ایمان دارید که هر کاری را می‌توانید انجام دهید. اما اگر خودباوری شما پایین باشد، خود را ناتوان از انجام کارها می‌دانید. اگر شما خودتان را دوست داشته باشید، حتماً اعتماد به نفس بالا و تصویر ذهنی مثبتی از خود دارید. اما اگر با پذیرش خودتان مشکل دارید، اعتماد به نفس شما پایین است و فکر می‌کنید هیچ کاری ارزش امتحان کردن ندارد.

آزمون

چراغ راهنمای اعتماد به نفس

این آزمون را انجام بدهید و ببینید چه چیزی چراغ راهنمای اعتماد به نفس شما را روشن می‌کند.

۱. دارید برای خوردن ناهار به ناهارخوری مدرسه می‌روید و فکر می‌کنید:

الف. واقعاً امیدوارم امروز یک نفر سر میزم بنشیند تا مجبور نباشم تنها غذا بخورم.

ب. دوست دارم با آماندا ناهار بخورم، ولی گاهی اوقات دلم می‌خواهد سر میز شلوغ تری بنشینم.

ج. دیگر نمی‌توانم منتظر بمانم تا به قرار ناهار با دوستانم برسیم. آنها همیشه برایم یک جا می‌گیرند.

۲. فکر می‌کنید مدل موی جدیدتان وحشتناک است. قبل از رفتن به مدرسه:

الف. وانمود می‌کنید بیمار هستید تا بتوانید در خانه بمانید و از چشم دیگران پنهان شوید.

ب. همیشه یک کلاه در کوله‌پشتی‌تان می‌گذارید تا در مدرسه روی سرتان بگذارید و روزها را می‌شمارید تا نوبت بعدی کوتاه کردن موهایتان فرا برسد.

ج. با یک تل موهای خود را مرتب می‌کنید. هر چه باشد درست کردن مدل موی جدید، تمرین می‌خواهد!

۳. وارد مدرسه می‌شوید و یکی از دختران محبوب مدرسه می‌گوید: «من از این تی‌شرت جغدی تو خوشم می‌آید!» شما:

الف. فکر می‌کنید دارد مسخره‌تان می‌کند.

ب. جواب می‌دهید: «کی؟ من؟»

ج. لبخند می‌زنید و می‌گویید: «ممنون،

طعنه که نبود؟»

