

جرات داشته باش

راههای افزایش اعتماد به نفس

Oser : Therapie de la confiance en soi

نویسنده: فردریک فانژ
محیا احمدی پور



بخش اول ۱۷

مکانیسم‌های اعتماد به نفس

۱۸

چگونه کمبود اعتماد به نفس زندگی‌تان را نابود می‌کند

۳۳

چیزهایی که آزارتان می‌دهد را بیان نمی‌کنید

۴۹

آیا همسریک دارو است؟

۶۹

بیماری‌های مرتبط با اعتماد به نفس مفرط

۲۰

دور باطل شکست

۳۷

جرات «نه» گفتن ندارید

۵۲

دیدگاه متخصصان

۷۲

اعتماد به نفس در فرزندان

۲۲

دور مطلوب موفقیت

۳۹

وقتی در مقابل انتقادهای خودتان دفاع نمی‌کنید

۶۰

آزمون اعتماد به نفس

۳۰

نیازهایتان را مطرح نمی‌کنید

۴۳

به خودتان بها نمی‌دهید

۶۶

بیماری‌های ناشی از عدم اعتماد به نفس

۸۸

مکانیسم‌های پیش‌داوری بی‌کفایتی

۱۵۰

چرا تردیدها اعتماد به نفس را کاهش می‌دهند؟

۱۰۲

مکانیسم‌های نیاز به دوست داشته شدن

۱۵۴

مکانیسم‌های اضطراب

۱۱۷

مکانیسم‌های پیش‌داوری بی‌خاصیتی

۱۶۱

شکل‌گیری شک در کودکان

۱۳۲

مکانیسم‌های کمال‌گرایی افراطی

۱۷۰

مکانیسم‌های بی‌اعتمادی

بخش دوم ۸۵

منشأ کمبود اعتماد به نفس

بخش سوم ۱۷۹

درمان کمبود اعتماد به نفس

۱۸۰

کلید اول- بهتر دوست داشتن خود

۱۹۵

انتقاد کردن از خودتان اشتباه است

۲۰۳

از احساس گناه دست بردارید

۲۱۸

کلید دوم- جرات عمل کردن

۳۱۹

چطور پیش- داوری های خود را بشناسید؟

۳۲۴

قوانین زندگی را متعادل کنید

۳۳۴

وکیل مدافع خودتان شوید

۳۴۶

نتیجه گیری

۲۲۳

اعمال را بسنجید و نه عقاید را

۲۳۲

تکنیک نظرسنجی

۲۴۵

خودتان را در برابر شکست واکسینه کنید!

۲۵۵

ترفندهایی برای اقدامی همراه با اعتماد به نفس

۲۶۲

تمرینی برای پیشرفت اعتماد به نفس در کلام

۲۷۲

فواید نشانه های بیرونی اعتماد به نفس

۲۸۲

کلید سوم- اثبات خود در برابر دیگران

۲۹۰

جرات داشته باشید و آنچه آزارتان می دهد را بگویید

۲۹۳

چطور از کسی انتقاد کنیم

۲۹۵

جرات مذاکره کردن را داشته باشید

۳۰۶

جرات کنید به انتقادها پاسخ دهید

۳۱۳

جرات داشته باشید خودتان باشید

بخش اول

مکانیسم‌های اعتماد به نفس

.....
 کمبود اعتماد به نفس زندگی شما را مسموم می‌کند. این مسئله شما را رنج می‌دهد، مانع انجام کارهایتان می‌شود و روابطتان با دیگران را نیز مختل می‌کند. کمبود اعتماد به نفس زندگی کاری، زناشویی و روابط خانوادگی‌تان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

قبل از آنکه بخواهید خودتان را تغییر دهید، پیش از به کارگیری ابزارهای درمانی و بهره‌مندی از مزایای آن، لازم است تا با مکانیسم‌های روان‌شناختی اعتماد به نفس آشنا شوید.

در این کتاب با این مکانیسم‌ها آشنا خواهید شد و همچنین از اثرات مخرب کمبود اعتماد به نفس در زندگی روزمره‌تان آگاه می‌شوید.

کنید اما جرأت نمی‌کنید. عدم اعتماد به نفس، مانع ابراز خواسته‌ها و نیازهای شما می‌شود و سد راه آرزوهایتان است. این ناتوانی دیگر ناشی از فقدان اراده نیست بلکه مشکلی جدی یا حتی امری غیرممکن است.

مکانیسم این «توقف» چیست؟

ترس از موفق نشدن: در واقع، شکست را پیش‌بینی می‌کنید و این مسئله شما را در عمل فلج می‌کند.

چگونه کمبود اعتماد به نفس زندگی‌تان را نابود می‌کند

عواقب ناشی از کمبود اعتماد به نفس در زندگی روزمره می‌تواند بسیار سنگین باشد. آنچه را که می‌خواهید یا می‌توانید انجام دهید، انجام نمی‌دهید. احساس ناامیدی، نارضایتی و استثماری شدن به شما دست می‌دهد. شکست‌ها را روی هم تلنبار می‌کنید و بابت آن‌ها خودتان را سرزنش می‌کنید؛ اما این کار فقط کمبود اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد. تصویری که از خودتان دارید، منفی است، به سختی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید؛ اما مطمئن باشید که تمام این‌ها از یک مکانیسم نشئت می‌گیرد: هر مکانیسمی می‌تواند معکوس شود و هر دور باطلی هم می‌تواند به دوری مطلوب تبدیل شود.

توقف‌ها، فرارها و شکست‌ها

➤ جرأت ندارید دست به عمل بزنید

«کافی است بخواهید تا موفق شوید!»، اغلب این جمله را می‌شنویم. این حرف درست است اما در صورتی که اعتماد به نفس کافی داشته باشید؛ اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، دیگر صرفاً اراده‌تان مطرح نیست، شما می‌خواهید عمل