

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



می خواهیم اعتماد به نفس داشته باشیم

کار، زندگی و روابط در پرتو اعتماد به نفس

هریت گریفی

محمد رضا آل یاسین

فهرست مطالب

- فصل اول: اعتماد به نفس چیست؟..... ۵
- فصل دوم: چقدر اعتماد به نفس دارید؟..... ۱۱
- فصل سوم: من کیستم؟..... ۱۷
- فصل چهارم: ارزشمندی نفس، عزت نفس، اطمینان به نفس..... ۲۵
- فصل پنجم: عوامل بازدارنده‌ی اعتماد به نفس..... ۳۳
- فصل ششم: اصالت و سبک اعتماد به نفس..... ۴۱
- فصل هفتم: چه عواملی جلو شما را می‌گیرد..... ۴۵
- فصل هشتم: مهارت‌های اساسی اعتماد به نفس..... ۵۱
- فصل نهم: نقش وضعیت جسمانی در میزان اعتماد به نفس..... ۵۷
- فصل دهم: صدای درون شما..... ۶۷
- فصل یازدهم: تمرین اعتماد به نفس..... ۷۳
- فصل دوازدهم: تصور کنید از اعتماد به نفس بهره‌مندید..... ۷۹
- فصل سیزدهم: اهمیت نخستین تأثیری که بر دیگران می‌گذاریم..... ۸۳
- فصل چهاردهم: ریسک‌پذیری، استقبال از ناشناخته‌ها..... ۹۱
- فصل پانزدهم: اعتماد به نفس اجتماعی..... ۹۹
- فصل شانزدهم: اهمیت گوش کردن..... ۱۰۵
- فصل هفدهم: اعتماد به نفس در کسب و کار..... ۱۱۱
- فصل هجدهم: مصاحبه‌های شغلی..... ۱۱۹
- فصل نوزدهم: مهارت‌های سخنرانی..... ۱۲۷
- فصل بیستم: جمع‌بندی..... ۱۳۹



فصل اول:

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس یعنی بهره‌مندی از احساس اطمینان، امنیت و قدرت و یا بی‌نیازی به ترس و نگرانی؛ یعنی یقین دارید که فردی توانا و با استعداد بوده و به انجام هر کاری قادرید.

ما قله‌ها را فتح نمی‌کنیم، فاتح قابلیت‌هایمان هستیم.

ادموند هیلاری^۱

بعضی افراد به ظاهر نسبت به دیگران از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند؛ در صورتی که حتی نیرومندترین اشخاص در مواقعی فاقد این ویژگی‌اند و یا در اتکاء به این اهرم نیرومند با مشکل روبه‌رو می‌باشند. انسان، در ذات در برابر اوضاع و موقعیت جدید احساس ناامنی می‌کند. در صورتی که شما با عبور از راه پر فراز و نشیب زندگی درسهایی می‌آموزید که هرگز در مسیر صاف و بدون اصطکاک آنها را فرا نمی‌گیرید. به هر حال اعتماد به نفس شما آنقدر

1- Edmund Hillary

