

خلاصه کتاب

قدرت خودباوری

نویسندگان: دکتر ناتانیل براندن

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



پیش گفتار

خودباوری جرقه‌ای است که ما مربیان و روان‌درمانگران در مراجعین خود روشن می‌کنیم. از آنجایی که شما شروع به خواندن این کتاب کرده اید می‌خواهم هم اینک برای شما روشن کنم که مقصود من هنگامی که کلمه خودباوری را به کار می‌برم چیست. هنگام بیان این عبارت معانی زیادی مد نظر من است.

. اگر خودباوری ارزش و معنای اصلی خود را از دست بدهد و در حد یک کلمه کوچهبازاری تنزل پیدا کند توسط کسانی که می‌خواهیم به آنها در رسیدن به خودباوری کمک کنیم جدی انگاشته نمی‌شود درحالی‌که افراد زیادی هستند که بیش از هر چیز دیگر به خودباوری نیاز دارند.

خودباوری آن چیزی است که در خور ماست برای زندگی و نیازهای آن .

به طور اختصاصی‌تر خودباوری شامل:

اعتماد بر توانایی‌های خویشتن برای اندیشیدن و مبارزه با چالش‌های اساسی زندگی.

باورداشتن بر حق خود مبنی بر شاد بودن احساس ارزشمندبودن.. شایستگی .. حقمان برای برخورداری از نیازها و خواسته هایمان و لذت بردن از نتایج تلاشهایمان.

در این کتاب من قصد دارم به طور خلاصه شده این توضیح را شرح دهم. اما به‌طورکلی مقصود من وقتی از کلمه خودباوری استفاده می‌کنم همین تعریف است.

قصد از نوشتن این کتاب این نیست که راهکارهای مهمی را که می‌توانیم برای درمان و دوباره‌سازی یک خودباوری صدمه‌دیده بکار بریم نشان دهد بلکه بیشترین قصدش این است که تعریفی از خودباوری ارائه دهد.

مقدمه

من به این فکر و اندیشه رسیده‌ام که تنها شاه‌کلید برای حرکت‌های انسان خودباوری است.

به‌عنوان یک موضوع مهم اجتماعی و فرهنگی برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ شعله مبحث خودباوری روشن شد. درک این موضوع که خودباوری یک مفهوم واحد دارد امری ضروری است.

احساس ما درباره خودمان در این دنیا به طور کامل وابسته است به اینکه ما چه کاری انجام می‌دهیم و چگونه زندگی می‌کنیم.

در این کتاب توضیح داده‌ام یک خودباوری خوب چگونه است و یک خودباوری سالم به چه شرایط ذهنی وابسته است.

خودباوری چیست؟

اگر کودک چیزی را در ذهن خودباور کند و به توانایی خود مشکوک باشد خودباوری او چگونه می‌تواند تکامل یابد؟ خودباوری یکی از نیازهای قدرتمند انسان است. یک نیاز اساسی است که کمک زیادی به گذر انسان از