

خلاصه کتاب

اعتماد به نفس

نویسنده: دکتر باربارا دی آنجلیس

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فصل اول: در جست‌وجوی اعتماد به نفس و خودباوری واقعی

لحظه‌ای بیندیشید آیا تا به حال اتفاق افتاده که موفقیت فوق‌العاده‌ای کسب کنید و در عین حال که از آن موفقیت خوشحالید، اما هنوز احساس خوبی نسبت به خودتان نداشته باشید، شاید سال‌ها به دانشگاه رفته‌اید و همیشه حیران بوده‌اید که: آیا سرانجام خواهم توانست فارغ‌التحصیل شوم آیا از عهده امتحانات پایان ترم برخوادم آمد؟ آیا خواهم توانست تز یا پروژه خود را تحویل دهم؟ در نهایت پس از تلاش‌های بسیار و کار و درس خواندن‌های طاقت‌فرسا در روز جشن فارغ‌التحصیلی با خودتان گفته‌اید: خب که چه؟ حالا این کاغذپاره را هم گرفتم حتی با این مدرک هم از آینده خود مطمئن نیستم و به روشنی نمی‌دانم که آیا خواهم توانست به تمامی خواسته‌هایم برسم یا نه آیا متوجه منظورم شدید؟ ناخودآگاه احساس می‌کنیم که مرتکب حقه‌بازی کلاه برداری و فریبکاری شده‌ایم برای مثال پیش خودمان فکر می‌کنیم خودم هم نمی‌دانم چطور شد که این شغل را به من دادند شاید خوش‌شانس بوده‌ام خودمانیم الان این شغل مال منه؛ اما اگر قرار بود دوباره درخواست بنویسم هرگز این شغل رو به من یکی نمی‌دادند؟ خب از این اتفاق‌ها می‌افتد دیگر یا خودم هم نمی‌دانم چگونه توانستم این قرارداد را ببندم خوش‌شانس بودم حتم دارم دوباره نمی‌توانم این کار را بکنم یا اگر مردم بو ببرند آن‌قدرها هم به کارم وارد نیستم هرگز به من اعتماد نمی‌کنند.

فصل دوم: چگونه از تخریب خویش‌تن دست‌شسته و به رویه‌های خود اعتماد کنیم؟

آیا کارهایی را در زندگی خود شروع کرده‌اید که ناتمام رهایشان کرده باشید نقطه‌ای که در آن از تعقیب رؤیاهایتان چشم‌پوشی می‌کنید همان نقطه‌ای است که اعتماد به نفس شما در آن آسیب‌دیده و مختل شده است این نقطه

همان نقطه‌ای است که در آن به خودتان اعتماد کافی ندارید هنگامی که ذهنتان به شما می‌گوید: فکر نکنم بتوانم موفق بشوم.

چنان چه احساس می‌کنید تمام مدت منتظر این بوده‌اید که در زمینه‌ای خاص تخصص کافی به دست آورید تا سپس احساس اعتماد به نفس نمایید و در نهایت دست به عمل بزنید بیش از این وقت خود را تلف نکنید تنها راه موفقیت در هر چیز این است که نخست به قدر کافی احمق، شکست خورده، ناموفق و... باشیم.

بدون شک همیشه در ابتدا اشتباه‌های احمقانه زیادی مرتکب خواهیم شد؛ اما چنان چه جا نزیم بی‌گمان بهتر خواهیم شد.

چنان چه می‌خواهید موفق باشید باید کاری صورت دهید و اشتباه‌های زیادی مرتکب شوید هرکس موفق شده و به جایی رسیده که از آن خوشحال است می‌بایست روزی جایی را که بوده نیز تحمل می‌کرده.

چطور می‌توانید اعتماد به نفس کافی برای گرداندن کار و تجارت خود به دست آورید درحالی‌که تمام وقتتان را صرف تماشای تلویزیون می‌کنید؟ چطور می‌توانید ازدواج یا رابطه موفق داشته باشید اگر تمام مدت در خانه بنشینید و با هیچ‌کس ارتباطی برقرار نکنید؟ بسیاری از ما به طرزی مرموز معتقدیم که سرانجام یک روز دستخوش تغییر و تحولی اعجاز گونه خواهیم شد و جرئت و اعتماد به نفس و شهامت آن را خواهیم یافت تا شغل و تجارت خود را آغاز کنیم.

چه قید و شرط‌های نامرئی و نامحسوسی برای خود قرار داده‌اید تا خود را لایق اعتماد به نفس داشتن و حال خوب بدانید آیا به راستی چنین فکر می‌کنید که اگر به هدفی خاص برسید و یا کار مشخصی انجام دهید به حال