



www.ketab.ir

خودبآوری

ونقش آن در شکوفایی انسان‌های کارآفرین

نویسنده:

دکتر علی‌پناهی



خودباوری و نقش آن در شکوفایی انسان‌های کارآفرین

نویسنده: دکتر علی‌علی پناهی

ویراستار: شقایق علی‌پناهی
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد
طراح جلد: پروانه کندی
لیتوگرافی: سحر گرافیک
چاپ: ناژو

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۹,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۷۶-۳

حقوق چاپ محفوظ است.

سرشناسی: علی‌علی پناهی، علی ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پناهی: خودباوری و نقش آن در شکوفایی انسان‌های کارآفرین / نویسنده علی علی‌پناهی.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: جلد: مقوای، ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

فروست: ... مجموعه روان‌شناسی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۷۶-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتاب‌نامه: ص. [۱۳۸] - ۱۳۹.

موضوع: عزت نفس

Self-esteem

اعتماد به نفس

Self-confidence

کارآفرینی -- جنبه‌های روان‌شناسی

Entrepreneurship -- Psychological aspects

موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

Success -- Psychological aspects

رده‌بندی کنگره: ۵/ع۴/BF۶۹۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۱۴۳۹۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



تهران، خیابان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه قدیری
پلاک ۱۶، واحد اول
تلفن: ۶۶۴۹۸۷۲۸-۶۶۹۶۳۸۴۵

۶۶۴۹۸۵۷۹

کدپستی: ۱۳۱۴۷۸۳۷۱۱

www.baharesabz.com

@baharesabzpub

فهرست

۷	مقدمه		
۱۱	بخش نخست خودباوری و عناصر مرتبط با آن		
۱۳	انسان توانمند	فصل یکم	
۱۷	خودباوری و نکات مرتبط با آن	فصل دوم	
۴۰	خطریذیری و استقبال از ناشناخته‌ها	فصل سوم	
۵۱	نقش آرامش در خودشکوفایی	فصل چهارم	
۵۷	پرورش خلاقیت	فصل پنجم	
۶۴	ضعف نظام آموزشی	فصل ششم	
۷۳	اهمیت هوش هیجانی	فصل هفتم	
۸۹	بخش دوم نقش خودباوری در شکوفایی زنان و مردان ...		
۹۱	نقش خودباوری در شکوفایی زنان موفق، کارآفرین و تأثیرگذار	فصل هشتم	
	(ا. درانوعی - ملیندا گیتس - اپرا وینفری - جینی رومتی)		
۱۱۲	نقش خودباوری در شکوفایی مردان موفق، کارآفرین و تأثیرگذار	فصل نهم	
	(جف بزوس - بیل گیتس - وارن بافت - فیل نایت - کن گریفین - اریک اشمیت - تیم کوک - ساتیا نادلا - ایلان ماسک)		
۱۳۵	ضمائم		
۱۴۲	فهرست منابع		

مقدمه

سخنی بی‌پرده با خواننده محترم کتاب

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که شخصیت شما و باوری که نسبت به خودتان دارید تا چه اندازه در کیفیت زندگی و موفقیت شما در کسب و کارتان مؤثر است؟ آیا می‌دانید اگر از شخصیتی قوی و استوار برخوردار نشدید، چه آسیب‌هایی در انتظار شما خواهد بود؟

پرسش بعدی من این است که شما به اعتماد بنفس و عزت نفس خودتان چه نمره‌ای می‌دهید؟ این نمره شما بر چه اساسی است؟ آیا می‌دانید این دو چه تفاوتی با یکدیگر دارند و هر یک چه تاثیری بر سرنوشت انسان می‌گذارد؟ آیا می‌دانید برای تقویت اعتماد به نفس یا عزت نفس از چه شیوه‌هایی باید استفاده کرد؟ قصد داریم در این کتاب به پرسش‌های فوق پاسخ دهیم.

بدیهی است ما انسان‌ها باید روش‌هایی را بیاموزیم تا بتوانیم خود، خانواده و نیز شرایط پیرامونی‌مان را به نحوی اداره کنیم که جهان به مکانی پر از صلح و صفای دائمی تبدیل شود. باید بیاموزیم راه حل بسیاری از مشکلات در درون خود ما قرار دارد، به همین دلیل باید راه رفتن به درون را پیدا کنیم تا بتوانیم احساسات خود را مدیریت کنیم.

پرسش دیگر من این است که وقتی موفقیت‌های ظاهری و بیرونی خود را به رخ

دیگران می‌کشیم، آیا ریشه این کار ناشی از آن بخش از وجود ما است که نیاز به دیده‌شدن دارد؟ آیا در این مواقع، این بخش از وجودمان حس خوبی پیدا می‌کند؟ اگر این‌گونه است، نکته مهمی را فراموش می‌کنیم:

ما باید تلاش کنیم تا گوهر وجود خود و هویت منحصر به فردمان را شکوفا کنیم.

به عبارت دیگر، وظیفه داریم به دنبال شناخت قابلیت‌ها و استعدادها و شکوفا کردن گنج درون خود باشیم:

تو هر گوهری هستی بجو دژی دگر در وی

که هر ذره همی گوید که در باطن دفین دارم

تورا هر گوهری گوید مشعشع به حسن من

که از سمع صیر است آن که نوری در جبین دارم

در ضمن این نکته را نیز به خاطر داشته باشیم که برای تحقق این امر نسخه یکسانی نداریم تا همگان از آن پیروی کنند، زیرا هر انسانی هر یک منحصر به فرد دارد که باید آن را کشف و شکوفا کند. به همین دلیل باید تلاش کنیم که **می‌توانیم** باشیم و کمک کنیم تا دیگران نیز همین راه را بروند. باید متوجه این نکته باشیم که خوشبختی و شادکامی را در مادیات و پدیده‌های بیرونی جست‌وجو نکنیم. فراموش نکنیم که شادکامی احساسی زودگذر و ناپایدار است و نمی‌توان به آن دل بست. شادکامی پدیده‌ای کاملاً شخصی است و از درون ما حاصل می‌شود. ضمن

۱. این موضوع آنچنان تحت تأثیر ناخودآگاه ما قرار دارد که تشخیص آن مستلزم تأمل و نیز صداقت بسیار است.

اینکه برای داشتن احساس شادکامی لزومی ندارد به کسی، چیزی و یا شرایط خاصی وابسته باشیم. نکته جالب و مهم‌ترین که شادکامی برای همه وجود دارد و تحت هر شرایطی می‌توانیم از این نعمت برخوردار شویم. با این مقدمه، بخش نخست کتاب را آغاز می‌کنیم.

پاییز ۱۴۰۳

دکتر علی‌پناهی

Alipanahi2004@yahoo.com

www.ketab.ir