



# راهکار افزایش جرأت ورزی

مؤلف:

مریم عزیزی بابی

تابستان ۱۳۹۶

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| نام کتاب      | : راهکار افزایش جرأت ورزی |
| مؤلف          | : مریم عزتی بابی          |
| ناشر          | : انتشارات یاوریان        |
| چاپ           | : آرتین                   |
| صحافی         | : نبوت                    |
| لیتوگرافی     | : رضا                     |
| تایپ و ویرایش | : سارا عزتی بابی          |
| صفحه‌آرایی    | : حسن قربانزاد            |
| زاج جلد       | : حسین آقازاده            |
| تیریت چاپ     | : اول ۹۶                  |
| تراژ          | : ۱۱۰۰                    |
| قیمت          | : ۱۲۰۰۰۰ ریال             |
| شابک          | : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۴-۰۷-۶       |



انتشارات یاوریان

کلیه حقوق قانونی و مادی و معنوی برای مؤلف و ناشر محفوظ است. هیچ‌کس حق حقیقی یا حقوقی تمام یا قسمتی از این مجموعه را ندارد.

در صورت مشاهده تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرد.

آدرس:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی بن بست نیک پور ساخته

۰۲۱-۶۶۵۷۷۱۵۱

۰۴۵-۳۳۲۳۹۳۱۹-۳۳۲۵۱۴۲۴

www.yavarin-pub.com

سرشناسه: عزتی بابی، مریم، ۱۳۶۷

عنوان و تکرار پدیدآور: راهکار افزایش جرأت ورزی / مریم

عزتی بابی.

مشخصات نشر: اردبیل: یاوریان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۴-۰۷-۶

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی:

<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۵۴۷۴۶

## فهرست مطالب

| عنوان                                                          | صفحه |
|----------------------------------------------------------------|------|
| مقدمه.....                                                     | ۹    |
| تعریف اعتماد به نفس.....                                       | ۱۰   |
| چرا تعریف اعتماد به نفس مهم است؟.....                          | ۱۳   |
| مثلت اعتماد به نفس.....                                        | ۱۳   |
| نشانه‌های اعتماد به نفس.....                                   | ۱۴   |
| تکنیک‌های ساده برای افزایش اعتماد به نفس.....                  | ۱۴   |
| چهار حوزه اصلی اعتماد به نفس.....                              | ۱۵   |
| چگونگی شکل‌گیری اعتماد به نفس.....                             | ۱۶   |
| سبک‌های تربیتی والدین و تأثیر آن بر اعتماد به نفس فرزندان..... | ۱۷   |
| چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم؟.....                 | ۱۹   |
| اصل اول - گذشته را بپذیرید و آینده را دگرگون کنید.....         | ۱۹   |
| اصل دوم - درباره اهدافتان با خود گفتگو کنید.....               | ۱۹   |
| اصل سوم - تصمیم گرفتن را تمرین کنید.....                       | ۲۰   |
| اصل چهارم - نتایجی را که می‌خواهید مجسم کنید.....              | ۲۰   |
| اصل پنجم - دربرخی زمینه‌ها متخصص شوید.....                     | ۲۱   |
| اصل ششم - خصوصیات نامطلوب خود را اصلاح کنید.....               | ۲۱   |

۱۰. روش افزایش اعتماد به نفس: ..... ۲۱
- پایه‌های رشد اعتماد به نفس: ..... ۲۳
- تعریف رفتار جرأت‌مندانه: ..... ۲۳
- انواع سبک جرأت ورزشی: ..... ۲۵
- تأثیر افراد با سبک جرأت‌مندانه بر دیگران: ..... ۲۶
- داشتن مهارت جرأت ورزشی چقدر اهمیت دارد؟ ..... ۲۷
- مراحل داربرد جرأت ورزشی: ..... ۲۷
- الف: پیش از اعلام موضع ..... ۲۸
- ب: اعلام موضع با جمله سه بخشی ..... ۲۸
- انواع رفتار جرأت ..... ۳۱
- اجزاء رفتار جرأت‌مندانه: ..... ۳۱
- مخالفت فعالانه: ..... ۳۱
- هدف‌های جرأت ورزشی: ..... ۳۲
- مزایای رفتار جرأت‌مندانه ..... ۳۳
- عوامل دوری از رفتار جرأت‌مندانه ..... ۳۴
- راهکارهایی برای ابراز جرأت مندی ..... ۳۵
- فرهنگ گفتاری در رفتار جرأت‌مندانه ..... ۳۷
- چگونه جرأت‌مندانه رفتار کنیم؟ ..... ۳۷
- چگونه "نه" بگوییم؟ ..... ۳۸

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| چند راهکار افزایش اعتماد به نفس و جرات ورزی ..... | ۴۱ |
| به خودتان عشق بورزید .....                        | ۴۱ |
| خود را تشویق و ستایش کنید .....                   | ۴۲ |
| احساس گناه بزرگترین مانع است .....                | ۴۲ |
| تفکر مثبت داشته باشید .....                       | ۴۲ |
| در پی کسب موفقیت، هر چند کوچک باشید .....         | ۴۲ |
| همیشه تبسم بر لب داشته باشید .....                | ۴۳ |
| حالت افراد موافق را به خود بگیرید .....           | ۴۳ |
| ارتباط با خدا، و نیروی درونی .....                | ۴۳ |
| خود را به دیگران وابسته نکنید .....               | ۴۴ |
| کمک به دیگران .....                               | ۴۴ |
| غلبه بر ترس .....                                 | ۴۴ |
| تعریف خودباوری .....                              | ۴۵ |
| افراد از چشم انداز شخصیتی .....                   | ۴۵ |
| ۱. افراد خودباخته .....                           | ۴۶ |
| ۲. افراد شیفته .....                              | ۴۶ |
| ۳. افراد خودباور .....                            | ۴۷ |
| روشهای موثر برای رسیدن به خودباوری .....          | ۵۱ |
| دوری از تقلید .....                               | ۵۵ |

- ۵۵..... موفقیت در زمینه‌های مختلف زندگی
- ۵۵..... شکل گیری خود باوری
- ۵۶..... نشانه‌های افراد با خودباوری زیاد
- ۵۷..... نشانه‌های افراد با خودباوری کم
- ۵۷..... معنای «عزت نفس و خودباوری»
- ۵۸..... عزت نفس و خودباوری چگونه ایجاد می‌شود؟
- ۵۸..... راه آشنایی با عزت نفس در فرزندان
- ۵۹..... برای ایجاد احساس مسوولیت باید:
- ۶۰..... رابطه اعتماد به نفس و عزت نفس
- ۶۱..... عوامل کاهش عزت نفس و خودباوری
- ۶۲..... پیشنهادات:
- ۶۴..... سخنان بزرگان:
- ۶۵..... نکات پایانی
- ۶۶..... هشدارها

## مقدمه

ارتباط یکی از مهمترین زمینه‌های سلامت زندگی اجتماعی و منشأ فرهنگ و به عنوان زمینه و مبنای حرکت و ارتقای انسانی است که اگر ویروسی شود، بی شک پایه اصلی زندگی می‌لغزد و رضایت از آن محو می‌شود. در این میان ارتباط مؤثر با دیگران، مهارتی است که انسان را در موقعیت ممتاز و بهتری قرار می‌دهد و دستیابی به موفقیت و خوشبختی را سهل تر می‌سازد. ارتباط مؤثر رابطه ای است که در آن شخص به گونه ای عمل می‌کند که در آن علاوه بر اینکه خودش به خواسته هایش می‌رسد، افراد مقابل نیز احساس رضایت دارند. یکی از مهارت‌های ارتباط مؤثر، رات ورزی است. افرادی که از مهارت جرأت ورزی<sup>۱</sup> (حدّ وسط برخورد منفعلانه و پرخاشگری) بی بهره اند می‌توانند از خودشان دفاع نمایند؛ لذاست که غالباً در برخورد با دیگران منفعل، پشیمان و ترسو بوده و به جای اهمیت به نیازها و خواسته ای خود، از خواسته‌ها و نظر دیگران تبعیت می‌کنند.

جرأت ورزی مهارتی است در راه خودکاراندی و خودکنترلی در افراد که اعتماد به نفس و عزّت نفس آنها را تقویت میکند. این مهارت که مزه رت‌های مقابله با خشم و همچنین بهترین روش ارتباط رضایت بخش با دیگران است، بدان سار مهارت‌های ارتباطی نیازمند دانش، تدبیر، مذاکره و انعطاف پذیری است. اعتمادبه نفس، اصل نیست بلکه موفقیت در زندگی است و اعتمادبه نفس بالا برای شادی و موفقیت کودکان و نوجوانان به یاراد میت دارد. اعتمادبه نفس نشانه احساسی است که به توانایی خودداریم و رفتارمان بسیار واضح این احساس را نشان میدهد. والدین بهتر از هرکس میتوانند اعتماد به نفس را در کودکان خود تقویت کنند و این کار سخت نیست؛ حال آنکه اکثر والدین نمی‌دانند چگونه سخنان و رفتارشان بیشترین تأثیر را بر روی کودکان و اعتماد به نفس آنها دارد.

<sup>۱</sup> - assertiveness

یکی از رموز موفقیت هر فردی در زندگی، داشتن روحیه خودباوری و اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس به معنای خوداتکایی و نقطه مقابل آن، اعتماد به دیگران است. کسی که اعتماد به نفس نداشته باشد، زبون، بیچاره و ناتوان است و نمی‌تواند از امکانات و استعدادهای درونی خود بهره‌برداری کند. از دست دادن

اعتماد به نفس موجب فلج شدن فکر و تخدیر روح انسان می‌شود. فرد خودباخته و فاقد اعتماد به نفس، همیشه از خود مأیوس و به دیگران متکی است. او در زندگی، پیشرفت چندانی نخواهد کرد و همواره سایه ناتوانی و شکست بر زندگی اش حکم فرما خواهد بود. مردان بزرگ تاریخ با دریافت این نکته، در همان اوان جوانی، ارزش خود را یافتند و توانایی‌های درونی خویش را کشف کردند و با اعتماد به همین توانایی‌ها راه پیروزی را سریع‌تر پیموندند. به عنوان نمونه: آدلر که بانای انسان‌شناسی است، می‌گوید: اعتماد به نفس خود را از دست نداده و توانستند استعداد درونی خود را کشف کرده و به بهره‌برداری بزرگ در امور روانشناسی تبدیل شوند. خودباوری به عنوان یک مقوله بنیادی و تربیتی نقش مهمی در معنا دادن به فردیت و اجتماعی بودن اعضای یک جامعه دارد. بر مبنای خودباوری است که هر جامعه‌ای می‌تواند به ارزش‌ها و اخلاقیات خود جلوه دهد و در راستای پیشرفت، تقویت و موفقیت گام‌های بلندی بردارد.

اصطلاح اعتماد به نفس، جرأت و ورزشی، خودباوری و حریت نفس به یک معنی بکار می‌روند که به تعریف هر کدام در ذیل می‌پردازیم:

### تعریف اعتماد به نفس

خودباوری<sup>۱</sup> یا اعتماد به نفس<sup>۲</sup> یکی از شرایط روحی است که شخص در آن بخاطر تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعدادهای خود در موفقیت انجام کارها بطور موفقیت‌آمیز

<sup>۱</sup>-self-confidence

<sup>۲</sup>- self-reliance

اعتماد و باور دارد. خصوصیت دارا بودن اعتماد به خویشتن نقش حیاتی در توسعه و پیشرفت و موفقیت‌های یک فرد ایفا می‌کند. پژوهشگران دریافتند که برخلاف آنچه تصور می‌شود، اعتماد به نفس کودکان تا سن پنج سالگی به طور کامل شکل می‌گیرد. محققان آمریکایی می‌گویند کودکان زمانی که پنج ساله می‌شوند، از احساس اعتماد به نفسی برخوردار هستند که به لحاظ تکامل با بزرگسالان قابل مقایسه است. تاکنون گمان می‌رفت که کودکان تا پیش از رسیدن به سنی که به دبستان بروند، کم سن و سال هستند و نمی‌توانند احساس منفی و یا مثبت نسبت به خود داشته باشند.

اعتماد به نفس عامل اکتسابی است که از بدو تولد پایه‌های آن در ذهن هر یک از انسانها گذاشته و با مرور زمان این امر گسترده تر، و عمیق تر می‌شود. متأسفانه در بسیاری از خانواده‌های سنتی چون بهترین والدین حرف شنوی و تسلیم بله بودن فرزندان می‌باشد، اغلب با ایجاد محدودیتهای غیر ضروری و مشکل آفرین، مانع رشد اعتماد به نفس در کودکانشان شده که همین امر در بزرگسالی باعث عدم خودباوری و اتکای به نفس در ایشان میشود.

البته بدیهی است چون انسان موجودی قابل تغییر، تکامل پذیر است در بزرگسالی نیز می‌تواند با کمک از روانشناسان و روان پزشکان این نقیصه سودا شناخت و آن را برطرف سازد و صاحب اعتماد به نفس قوی و پایدار شود. اعتماد به نفس عاملی قابل تغییر یعنی قابل افزایش یا کاهش میباشد که هر عاملی که بتواند به توانائی بیشتر ما کمک کند و ما را به خود باوری برساند، به خصوص ما را به احساس شایستگی و لیاقت در زمینه‌های مختلف زندگی برساند به افزایش اعتماد به نفس ما کمک میکند و به عکس هر موضوعی که ما را از نظر جسمی یا فکری ضعیف کرده و حتی موقعیت اقتصادی و اجتماعی ما را تضعیف نماید، بر کاهش اعتماد به نفس ما می‌انجامد.

اعتماد به نفس، باور به قابلیت انسانی - الهی خویشتن است. باور به اینکه با هرچه برای من پیش آید روبرو شده و از عهده انجام آن برمی آیم. من می‌خواهم و چون می‌خواهم می‌توانم و به این توانایی ایمان دارم. خوب حالا ببینید که اعتماد به نفس توسط چند صاحب نظر یا مولف و مترجم چگونه تعریف شده است:

- «اعتماد به نفس» چگونگی نگرش و قضاوت شما درباره خودتان است. این عبارت ارزشها، اعتقادات و بازخوردهای شما را توصیف می‌کند.

«سنیدی پیچ اندروپیچ»

- «اعتماد به نفس» باور به توانایی و قابلیت انسانی خویش است، اینکه با هر آنچه در زندگی پیش می‌آید روبرو می‌شوید، از عهده آن بر می‌آیید و آنچه را که ضروری است انجام می‌دهید.

«بارباری آنجلس»

اعتماد به نفس به این معناست که از ارزشها و مهارت‌هایتان در زمینه‌های مختلف آگاه باشید و قادر باشید به گونه‌ای رفتار کنید که این ارزشها را به دیگران نشان دهید. در نظر داشته باشید که داشتن اعتماد به نفس با تکبر و پایین بودن سطح اعتماد به نفس متفاوت است. منظور از تکبر این است که در موضوعی خاص خود را نسبت به آنچه که هستید بهتر و بالاتر ببینید و پایین بودن سطح اعتماد به نفس به این معناست که ارزش خود را نسبت به آنچه که در واقع هستید پایین تر قلمداد کنید. اگر اعتماد به نفستان متناسب با ارزش‌هایتان باشد و بتوانید بر این اساس رفتار کنید به اعتماد به نفس صحیح و مناسب دست یافته‌اید.

به تعبیر دیگر اعتماد به نفس یعنی آن احساس و شناختی که از توانایی‌ها و محدودیت‌های بیرونی و درونی خود دارید.