





سرشناسه: خداایار، عاطفه، ۱۳۷۷- .

عنوان و نام پدیدآور: من قدرتمند/عاطفه خداایار؛ ویراستار عطیه محمدی.

مشخصات نشر: قم: شب چراغ، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۶۶ ص.: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۹۹-۹۱-۲- ISBN: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۹۹-۹۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

یادداشت: کتابنامه؛ ص. [۱۶۳].

موضوع: اعتماد به نفس

موضوع: Self-confidence

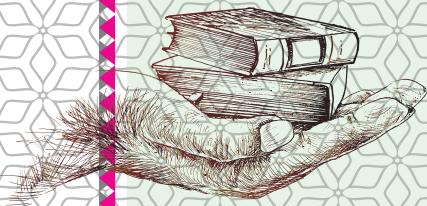
موضوع: خودشناسی

موضوع: Self-perception

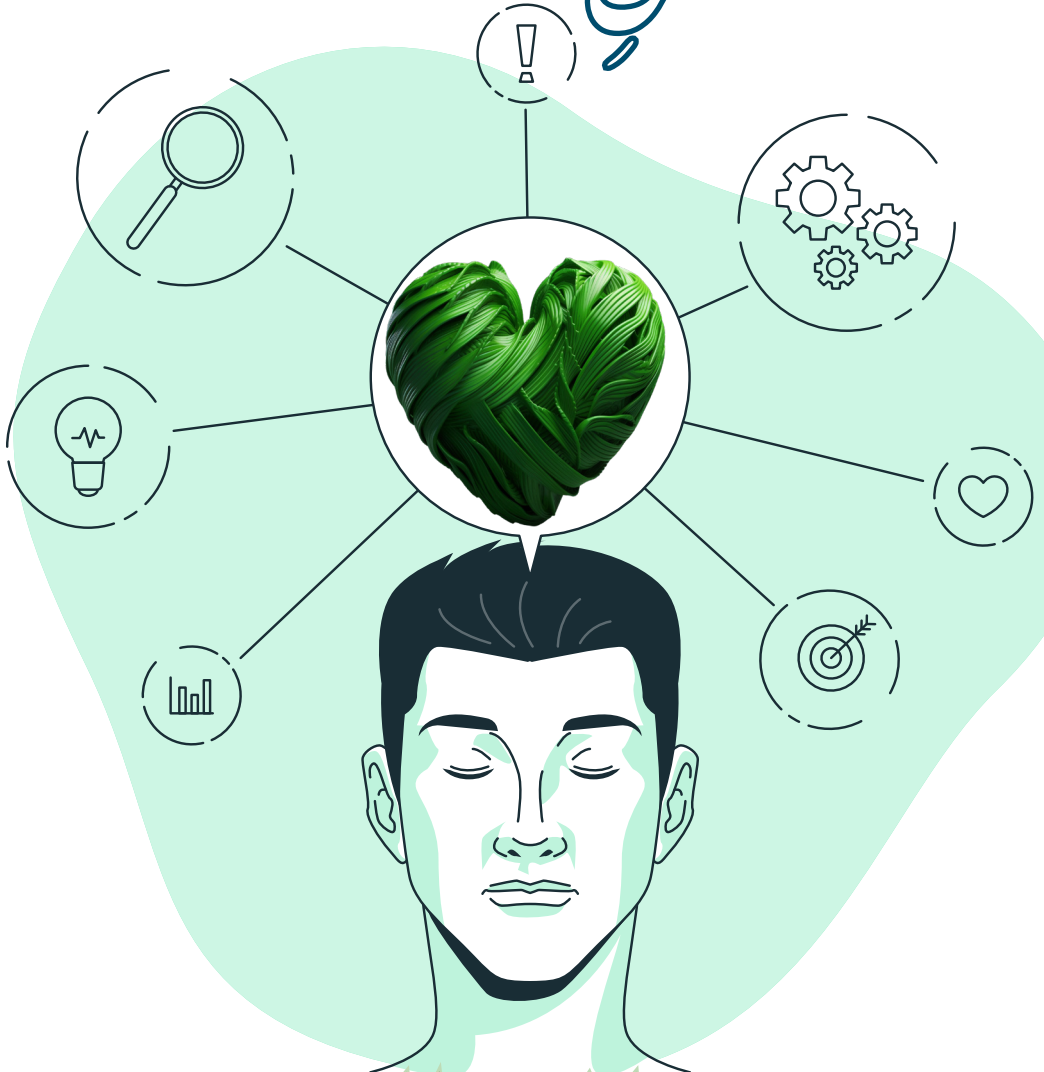
رده‌بندی کنگره: ۶ الف / ۵۷۵ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۲۶۵۴۰۳



من قدرتمند



عاطفه خدایار



منِ قدرتمند

عاطفه خدایار

ناشر: شبچراغ

ویراستار: عطیه محمدی

مدیر هنری و گرافیک: علی کسرائیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۹۹-۹۱-۲

قطع: رقعی

سال چاپ: تابستان ۱۴۰۴

نوبت چاپ: اول

بها: ۲۵۰ هزار تومان

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

— کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است. —



سایت: www.aghalim.ir

ایمیل: Aghalim.ehsan@gmail.com

نشانی ناشر: قم: خیابان صفائیه (شهدا)، کوچه ۳۸، پلاک ۲۸،

طبقه اول، تلفکس: ۳۷۷۴۷۶۸۸ - ۰۲۵

تقدیم نامه

تقدیم به:

همه زنانی که اجازه ندادند ترس ها و محدودیت ها، زندانی برای رویاهایشان شود.
به آن هایی که ایستادند، باور کردند و خودشان را زیستند.

پسگزارم از همسرم!

برای بودنی که همیشه ساده بود، اما در مسیر ساختن بود؛ مسیری که ما را به سوی تغییر

ورشد رهنمون شد.



فهرست مطالب

درباره نویسنده/۱۳

- ۱۷..... مقدمه
- ۱۸..... چرا باید این کتاب را بخوانیم؟
- ۱۹..... تعهد شخصی
- ۲۰..... هدیه نویسنده به شما
- ۲۱..... قلم را کنار دستت بگذار.....
- ۲۱..... اعتماد به نفس، گام اول
- ۲۲..... مغز شگفت انگیز.....
- ۲۵..... فصل اول: اعتماد به نفس؛ آیا اینجا امن و امان است؟
- ۲۸..... اعتماد به نفس چیست؟
- ۲۸..... لحظه ای که به عدم اعتماد به نفس خود پی می بریم.....
- ۲۹..... مفهوم اعتماد به نفس.....
- ۳۰..... اینجا امن و امان است؟



۳۱..... مانع اقدام

۳۱..... منطقه امن، مانع رشد

۳۲..... مغز ما، سازوکار بقا

۳۳..... موتور اعتماد به نفس

۳۶..... دلایل کمبود اعتماد به نفس

۳۹..... اعتماد به نفس و تأثیر آن بر زندگی

۴۳..... آزمون اعتماد به نفس

۴۶..... کلید افزایش تاب آوری و احساس خوب درباره خود

فصل دوم: هدف گذاری براساس ارزش ها/۴۹

۵۲..... اقدام، کلید افزایش اعتماد به نفس

۵۳..... چرا هدف گذاری مهم است؟

۵۶..... تمرین: کشف ارزش های شخصی

۵۹..... هدف گذاری براساس ارزش ها

۶۰..... تمرین: هدف گذاری در حوزه های مختلف

فصل سوم: پذیرش خود/۶۳

۶۶..... پذیرش، اولین گام برای رشد و تغییر

۶۷..... پذیرش چه هست؟ و چه نیست؟

۶۸..... پذیرش موفقیت ها و توانایی ها



- توانایی هایتان را شناسایی کنید ۶۹
- مقایسه، نابودگر اعتماد به نفس ۶۹
- پذیرش ضعف ها ۷۱
- چگونه با ضعف ها مواجه شویم؟ ۷۱
- تمرین: شناسایی ضعف ها ۷۲
- طرز فکر رشد دهنده یا مانع ساز ۷۴
- ویژگی های افراد با طرز فکر ایستا ۷۶
- ویژگی های افراد دارای طرز فکر رشد ۷۶
- چگونه طرز فکر خود را تغییر دهیم؟ ۷۷
- بخشش، راهی به سوی رهایی ۷۸
- خویشتن دوستی، مهم ترین عنصر رشد فردی ۷۸
- تأثیر خویشتن دوستی ۸۱
- تمرین خویشتن دوستی ۸۲

فصل چهارم: بدنت را رها کن / ۸۵

- بدن، ذهن و اعتماد به نفس ۸۷
- ذهن آگاهی، کلید آرامش و حضور در لحظه ۸۷
- تمرین ذهن آگاهی ۸۸
- نکات مهم در تمرین ذهن آگاهی ۹۰



۹۲ مغز منفی نگر.

۹۲ قدردانی

۹۳ قدرت سپاسگزاری در بهبود زندگی

۹۴ رابطه زبان بدن و اعتماد به نفس

۹۴ زبان بدن فرد با اعتماد به نفس

فصل پنجم: افکارت را ببین! / ۹۷

۱۰۱ گیر افتادن در تله ذهن

۱۰۲ فیلترهای ذهن و دام‌های شناختی

۱۱۲ افکار تان را تشخیص و تغییر بدهید!

۱۱۲ پنج قدم تا شکستن چرخه معیوب افکار منفی

۱۱۵ این فقط یک فکر است!

فصل ششم: تغییر ریشه‌ای باورها / ۱۲۱

۱۲۴ چگونه ریشه باورهای خود را بشناسیم؟

۱۲۵ باورهای نابودکننده اعتماد به نفس

۱۲۶ قطع ریشه‌های محدودکننده

۱۲۸ ریشه‌های خود را از نورش بدهید!

۱۳۲ توانایی هایتان را باور کنید!

۱۳۳ ریشه‌های رشد دهنده

فصل هفتم: ترس، بلا یا نعمت / ۱۳۵



- ترس؛ مانعی برای رشد یا فرصتی برای اقدام؟ ۱۳۷
- باورهای اشتباه در مورد ترس ۱۳۹
- چطور با ترسمان روبه‌رو شویم؟ ۱۴۲
- در آغوش گرفتن ترس ۱۴۳
- مواجهه تدریجی ۱۴۳
- مراحل مواجهه با ترس (Exposure Hierarchy) ۱۴۵
- از ترس فرار نکن! ۱۴۷
- تمرین تصویرسازی ذهنی ۱۴۹
- قرار را بر فرار ترجیح بده! ۱۵۰
- چگونه می‌توانیم به جای فرار، اقدام کنیم؟ ۱۵۰
- اگر شکست خوردید فدای سرتان! ۱۵۱
- برچسب نزنید! ۱۵۲
- مراقب برچسب‌ها باشید! ۱۵۲
- هر شکست، یک فرصت است! ۱۵۳
- سیستم اعتماد به نفس بسازید! ۱۵۳
- استفاده از ریزعادت‌ها برای موفقیت ۱۵۳
- داشتن گروه حمایتی ۱۵۵
- معمار اعتماد به نفس خود باشید! ۱۵۵



برای اقدام آماده‌اید؟ ۱۵۹

منابع ۱۶۳

چک لیست جامع برای افزایش اعتماد به نفس ۱۶۵



درباره نویسنده





«تردید، بیشتر از شکست، رؤیایها را از بین می‌برد.»

سوزی کاسم

درباره نویسنده

من، عاطفه خدایار، مدرس مهارت‌های بهبود فردی هستم و این کتاب را با عشق و از دل تجربه‌های زیسته‌ام برای تمام کسانی نوشتم که از تکرار گفت‌وگوهای فرساینده ذهنی، ترس‌های بازدارنده و فاصله گرفتن از رؤیایهایشان خسته شده‌اند. برای آن‌هایی که دلشان می‌خواهد خود واقعی‌شان را بشناسند، رشد دهند و به شخصیتی قدرتمند و اثرگذار تبدیل شوند.

اکنون در بیست‌وشش‌سالگی، دختری هستم که سال‌ها در ترس زیسته است. بیشتر عمرم را با خودی خجالتی، مضطرب و بی‌اعتماد به نفس سپری کردم و همیشه در رؤیای داشتن «منی» قوی‌تر، شجاع‌تر و رهاتر بودم. تا این که نقطه عطفی در زندگی‌ام رقم خورد: «یادگیری را آغاز کردم»؛ خودم را به آموزش، مطالعه و رشد مداوم متعهد کردم. در مسیر آموزش دیدن، یاد گرفتم

که ترس‌هایم را بشناسم، با آن‌ها مواجه شوم، و به جای دشمنی با خود، دوست خودم باشم.

آرام آرام رنج‌هایم را به درس، و درس‌هایم را به تغییر تبدیل کردم. آموختم که اگر می‌خواهم حال خوب، روابط سالم و موفقیت پایدار را تجربه کنم، باید ابتدا شخصیت قدرتمند خودم را بسازم.

در این مسیر، صدها ساعت آموزش دیدم و کتاب‌های فراوانی خواندم. اکنون آموخته‌هایم را با دقت و وسواس از دل بهترین منابع انتخاب کرده‌ام تا در این کتاب، به زبانی ساده و کاربردی در اختیار شما قرار دهم.

روش‌ها و تکنیک‌های ارائه‌شده در این کتاب، ریشه در پژوهش‌های علمی و سال‌ها تجربه دارند. تنها چیزی که برای ایجاد تغییر نیاز دارید، یک تصمیم جدی و یک اقدام آگاهانه است.

همان‌طور که شعار مجموعه ماست: متفاوت عمل کن، متفاوت نتیجه بگیر.

زیرا بدون تغییر رفتار، هیچ تغییری در نتیجه زندگی‌مان اتفاق نخواهد افتاد.



مقدمه

دست و پنجه نرم کردن مداوم من با احساس شک و تردید درباره خودم، انگیزه نوشتن این کتاب شد. سال‌ها به دلیل نداشتن اعتماد به نفس، خود را از بسیاری از فرصت‌های ارزشمند محروم کردم. پس از یادگیری اصول اعتماد به نفس، دریافتم که این مهارت تا چه اندازه می‌تواند در زندگی تأثیرگذار باشد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اعتماد به نفس، بسیاری از جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مهارت می‌تواند فرصت‌های بی‌نظیری را در اختیار ما بگذارد یا برعکس، شانس‌های ارزشمند زندگی را از ما بگیرد.

کسی که اعتماد به نفس ندارد، سراسر زندگی خود را با ترس‌ها و اقدام نکردن‌هایش سپری می‌کند. این رویکرد باعث می‌شود زندگی او پر از حسرت، پشیمانی‌های فراوان، ناکامی‌ها و رها کردن اهداف باشد.

پشیمانی احساسی است که ما به دلیل تصمیم‌های خود، چه اقدام کردن و چه اقدام نکردن، تجربه می‌کنیم. با این حال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در بلندمدت، ما بیشتر بابت کارهایی که انجام نداده‌ایم پشیمان می‌شویم، نه بابت کارهایی که انجام داده‌ایم.



زمانی که سال ۱۳۹۵ وارد دانشگاه شدم، اعتماد به نفس بسیار کمی داشتم. همین مسئله باعث می شد نتوانم توانایی‌هایم را به درستی نشان دهم. بارها خود را سرزنش کردم که چرا در موقعیت‌های مختلف آن چیزی که باید می‌گفتم را نگفتم، کاری که لازم بود را انجام ندادم و فرصت‌هایم را از دست دادم.

چرا باید این کتاب را بخوانیم؟

۱. اگر تا امروز بارها به دلیل ترس، تردید یا نداشتن اعتماد به نفس از خواسته‌هایتان گذشته‌اید...
 ۲. اگر آرزوهایتان را در ذهن مرور کرده‌اید اما جرئت دنبال کردنشان را نداشته‌اید...
 ۳. اگر احساس می‌کنید آن‌طور که باید، از توانایی‌ها و استعدادهایتان استفاده نمی‌کنید...
- این کتاب دقیقاً برای شما نوشته شده است!
- در این کتاب، به دور از کلی‌گویی و شعار، مسیری عملی و علمی به سوی ساختن «من قدرتمند» ترسیم شده است. شما با مفاهیم، تمرین‌ها و تکنیک‌هایی آشنا می‌شوید که نه فقط اعتماد به نفس، بلکه نگرشتان درباره خود و زندگی‌تان را متحول می‌کند.
- هر فصل از این کتاب، نه تنها بخشی از تجربه زیسته من



است، بلکه از دل آموزش‌ها، پژوهش‌های روان‌شناختی و ساعت‌ها یادگیری انتخاب شده تا راهی کاربردی و قابل اجرا پیش روی شما بگذارد.

به طور قطع، این کتاب کامل نیست؛ اما به شما قول می‌دهم با خواندن آن و انجام تمریناتش می‌توانید شخصیتتان را بهبود دهید و من قدرتمندتر و عملگراتر از خودتان بسازید.

اگر واقعاً آماده‌اید که به زندگی خود شکل تازه‌ای بدهید، اگر تصمیم دارید متفاوت فکر کنید، متفاوت عمل کنید و در نتیجه، زندگی متفاوتی بسازید، یک شرط برای دستیابی به این نتیجه وجود دارد: شما باید تمرینات این کتاب را انجام دهید. همین ابتدای مسیر به خودتان قول بدهید که تمرین‌ها را انجام دهید؛ و هر اقدامی که لازم باشد برای رسیدن به هدفتان یعنی داشتن اعتماد به نفس بالا و ساخت شخصیتی قدرتمند صورت دهید.

تعهد شخصی

من به خود قول می‌دهم که این کتاب را تا پایان بخوانم و تمام تمرینات لازم را انجام دهم تا به هدف خودم برسم.

امضا



هدیه نویسنده به شما

انتخاب شما برای مطالعه این کتاب، نشانه‌ای روشن از تعهدتان به بهبود شخصیت و ایجاد تغییر آگاهانه در شماست. کسانی که برای یادگیری سرمایه‌گذاری می‌کنند، مسیر متفاوتی را در زندگی برمی‌گزینند. مسیری که به رشد درونی، آگاهی و موفقیت منتهی می‌شود.

به همین دلیل، و با هدف خلق تجربه‌ای تعاملی و مؤثرتر برای شما، صفحه‌ای اختصاصی برای این کتاب در وب‌سایت طراحی کرده‌ام. در این صفحه، مجموعه‌ای از هدایای آموزشی اعم از فایل‌های کاربردی و ویدیوهای آموزشی مکمل قرار گرفته تا آموخته‌های این کتاب را عمیق‌تر، عملی‌تر و اثربخش‌تر سازد. اکنون دعوت می‌کنم برای دریافت هدیه آموزشی خود و بهره‌مندی از سایر منابع رایگان، به صفحه زیر مراجعه فرمایید.

این تنها یک هدیه نیست؛ گامی است در مسیر توانمندسازی شما.



قلم را کنار دستت بگذار...

این کتاب فقط برای خواندن نیست؛ برای تجربه کردن، کشف کردن و ساختن است.

مطالبی که می‌خوانید، قرار نیست فقط در ذهن بمانند، بلکه باید روی کاغذ بیایند، به آن‌ها فکر کنید، پاسخ دهید، یادداشت برداری کنید و ردّی از خودتان در هر صفحه بگذارید. پس لطفاً، همین حالا یک خودکار یا مداد کنار دستتان بگذارید؛ نه برای پر کردن فضای خالی، بلکه برای پر کردن فاصله‌ای که بین شما و آن نسخه قدرتمندتر از شما وجود دارد. به تمرین‌ها پاسخ دهید و احساساتتان را بنویسید؛ اگر جایی چیزی در دلتان تکان خورد، آن را ثبت کنید. نگران خط خوردن صفحات نباشید؛ این کتاب برای تمیز ماندن نوشته نشده، برای دگرگون کردن نوشته شده است.

اعتماد به نفس، گام اول

برای ساختن شخصیتی قدرتمند از خودتان اعتماد به نفس گام اول در این مسیر است، در لایه‌های عمیق‌تر، شما نیاز به عزت نفس و خویشتن دوستی دارید.

عزت نفس یعنی من ارزشمند و قابل احترام هستم و در کنار آن، تمام انسان‌ها و موجودات زنده نیز ارزشمند و قابل احترام‌اند؛ همه ما می‌توانیم همراه یکدیگر رشد کنیم.



خویشتن دوستی به معنای رفتار مهربانانه با خودمان است؛
در زمانی که رنج می‌کشیم.

من برای آشنایی بیشتر شما با این دو مفهوم، دوره کوتاه
(مینی دوره) رایگانی را به عنوان هدیه برایتان آماده کرده‌ام که
می‌توانید در قسمت هدایا آن را دریافت کنید.

مغز شگفت انگیز

از آنجایی که اعتماد به نفس احساسی ناشی از توانمندی‌های
ماست و یکی از عناصر اصلی آن مهارت است، باید بگوییم که
اگر احساس توانمندی و مهارت کافی در زمینه‌ای ندارید، نگران
نباشید. مهم نیست چند سال دارید؛ همواره می‌توانید مهارت‌های
خود را تقویت کنید و به موفقیت دست یابید.

پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که مغز انسان
انعطاف‌پذیرتر از چیزی است که سال‌ها تصور می‌شد. این
ویژگی خارق‌العاده را انعطاف‌پذیری عصبی می‌نامند؛ قابلیت
که به مغز اجازه می‌دهد با تمرین، تکرار و تجربه‌های جدید،
مسیرهای عصبی تازه‌ای بسازد و خود را تغییر دهد.

یعنی برای یادگیری هر مهارتی، کافی است آن قدر تمرین
کنید تا مغزتان مسیرهای جدیدی برای آن مهارت بسازد. همین
ویژگی باعث می‌شود مفهوم «استعداد ذاتی» دیگر مانند گذشته
تعیین‌کننده نباشد.



اگر فکر می‌کنید در زمینه‌ای استعداد ندارید، نگران نباشید؛ این تنها به معنای آن است که باید تمرین بیشتری انجام دهید تا آن مسیر عصبی را بسازید. شما می‌توانید با پشتکار، آنچه را که روزی برایتان دشوار یا حتی غیرممکن به نظر می‌رسید، به توانمندی طبیعی خود تبدیل کنید.

زمانی که متوجه این قابلیت مغزم شدم، واقعاً عاشقش شدم!

برای آشنایی بیشتر با این موضوع و درک بهتر آن، فایلی را برایتان آماده کرده‌ام و در بخش هدایا قرار داده‌ام.



فصل اول
اعتماد به نفس؛
آیا اینجا امن و امان
است؟





«کاری که فکر می‌کنی نمی‌توانی انجام بدهی، دقیقاً همان کاری است که باید انجام بدهی.»

النور روزولت

اگر به خودتان و توانایی‌هایی که دارید و کارهایی که می‌توانید انجام دهید، باور داشتید، چه کارهایی انجام می‌دادید؟ شما براساس کارهایی که تا الآن انجام داده‌اید و موفقیت‌هایی که به دست آورده‌اید، می‌توانید باز هم موفق شوید.

سال‌هاست که می‌خواهم کتابم را بنویسم، سال‌هاست که می‌خواهم پیچ اینستاگرامی خودم را راه‌اندازی کنم، سال‌هاست که می‌خواهم به او بگویم دوستش دارم و سال‌هاست که می‌خواهم «نه» بگویم؛ اما به دلیل باور نداشتن به خودم، اقدام نکرده‌ام. همیشه فکر کرده‌ام که نمی‌توانم. فراموش کرده‌ام که اگر اکنون نمی‌توانم، تنها نیاز دارم که یاد بگیرم و تمرین کنم تا بهتر شوم و توانمندی را به دست بیاورم.

حالا شما به من بگویید، اگر به خودتان و توانایی‌هایی که دارید، باور می‌داشتید، چه کارهایی انجام می‌دادید؟

اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس به معنای باور داشتن به خودم و توانمندی‌هایم است؛ این که در هر زمان و در هر حوزه‌ای که لازم باشد، اقدام کنم. نداشتن اعتماد به نفس و وجود تردید و شک به خودمان باعث می‌شود که اقدامی انجام ندهیم و این موضوع، ما را از رسیدن به خواسته‌ها و اهدافمان دور نگه می‌دارد.

لحظه‌ای که به عدم اعتماد به نفس خود پی می‌بریم

کمبود اعتماد به نفس زمانی خود را نشان می‌دهد که اقدام می‌کنیم، از منطقه امن راحتان بیرون می‌آییم و متوجه پایین بودن مهارت خود در آن زمینه می‌شویم. به طور مثال، وقتی که در جمعی صحبت می‌کنید، تپق می‌زنید، متوجه می‌شوید که دیگران اصلاً متوجه منظورتان نمی‌شوند و نمی‌توانید به خوبی صحبت کنید، همان جاست که درمی‌یابید: «آهان!» اعتماد به نفس ندارید. حال اگر هرگز اقدامی نکنید، قطعاً متوجه نیز نخواهید شد



که اعتماد به نفس ندارید.

مفهوم اعتماد به نفس

من شاید به خوبی می‌توانم در یک جمع صحبت کنم و مطالبم را به درستی ارائه دهم؛ چراکه زمان بسیاری تمرین کرده‌ام و اکنون اعتماد به نفس آن را دارم؛ اما زمانی که می‌خواستم اولین کتابم را بنویسم که یک کتاب هفتاد صفحه‌ای بود، اصلاً باور نداشتم که بتوانم حتی یک صفحه هم بنویسم!

موضوع مهمی که باید به آن توجه کرد، این است که قرار نیست اگر در یک زمینه توانمند هستیم و به توانمندی خود باور داریم، در تمام حیطه‌ها این اعتماد به نفس را داشته باشیم. البته، هرچقدر که بتوانیم توانایی‌مان را در زمینه‌های مختلف بالا ببریم و موفقیت به دست آوریم، این موفقیت‌ها اعتماد به نفس ما در حیطه‌های دیگر را نیز تقویت می‌کند.

باید این موضوع را هم بدانیم که اعتماد به نفس احساسی نیست که به صورت مداوم در هر زمینه جدیدی داشته باشیم. به طور معمول هر کار تازه‌ای را که شروع می‌کنیم و برایمان چالش برانگیز است، در ابتدا اعتماد به نفس نخواهیم داشت؛ چراکه ما مهارت کافی در آن زمینه را نداریم و از طرفی باید از منطقه امنمان خارج شویم.



اینجا امن و امان است؟

الآن کجا هستید؟ دوروبرتان را یک نگاه بیندازید؛ آیا همه چیز در امان و آرامش است؟ آیا همه آدم‌های آنجا را می‌شناسید؟ آیا همه آشنا هستند؟ آیا مکان فعلی‌تان را به خوبی می‌شناسید؟ آیا می‌دانید چطور باید کارها را انجام دهید؟ آیا کاری را که در حال انجامش هستید کاملاً بلدید؟ آیا می‌دانید در آنجا با آدم‌ها چگونه ارتباط برقرار کنید؟ آیا احساس آرامش دارید؟

اگر جواب این سؤال‌ها برای شما «بله» است، پس شما در امان و آرامش هستید. درست است؟ اما سؤال این است که آیا امن بودن و در آرامش و راحتی بودن کافی است؟ آیا فقط امن بودن ما را به اهدافمان و به کسی که می‌خواهیم باشیم نزدیک می‌کند؟ آیا اگر در این ناحیه امن بمانیم، پیشرفت، رشد و تصویری بهتر از خودمان خواهیم داشت؟

اگر پاسختان منفی است، به شما تبریک می‌گوییم، چون واقعیت دقیقاً این است که ماندن در این دایره امن به معنای این است که ما در حال رشد نیستیم. پس بیایید از منطقه راکد اما امن که مانند ماندن در یک باتلاق است، خارج شویم و به فردی متفاوت اما کاریزماتیک تبدیل شویم که براساس ارزش‌ها و اهداف خود زندگی می‌کند.

