

مدیریت شخصے و افزایش اعتماد بہ نفس

مدرس: نازلے ابراہیمے

w w w . y a l d a n e t w o r k . o r g



مدیریت شخصی و افزایش اعتماد به نفس

فهرست:

مقدمه

فصل اول: اعتماد به نفس چیست؟

باورها

پرسشنامه سنجش اعتماد به نفس

تمرین

چهل راهکار پیشنهادی برای افزایش اعتماد به نفس

خوانش شخصی

فصل دوم: ارزش‌های بنیادین

تمرین شناخت ارزش‌های بنیادین

چرخ ارزش‌های بنیادین

یادگیری



فصل سوم: حیطه نفوذ و حیطه دغدغه‌ها

تمرین

راهکار

فصل چهارم: نقش‌ها، وظایف و رهبری شخصی

فصل پنجم: بیانیه رسالت فردی

تمرین

خوانش شخصی

منابع



مقدمه:

میل به تعالی در بشر فطری است و انسان‌ها از دیرباز در پی تکامل و پیشرفت بوده‌اند. این روزها در جار و جنجال دموکراسی، اطلاعات آزاد، مباران اخبار و ایده‌های جدید و تصمیم‌گیری‌های پرخطر، به نظر می‌رسد هر کس در گوشه‌ای مشغول نواختن ساز خودش است. اما برای هماهنگ کردن هرچه بیشتر این سازها و نواها و شنیدن یک موسیقی دلنشین نیاز داریم تک تک انسان‌ها نت‌های اصول اولیه و جهانشمول انسانی را فرا گرفته، در زندگی فردی و جمعی به کار برند. مجموعه‌ای از دانش و مهارت‌های بنیادین تفکر پرسشگر در چنین مواردی می‌تواند به ما نه تنها نجات‌گلیم شخصی خودمان از آب‌های متلاطم را بیاموزد بلکه توانمندی حاصل شده در نهایت به کار چرخاندن چرخ تمدن و اجتماع نیز خواهد آمد.

در این رهگذار برآنیم که با مرور چند مهارت پایه در زیر چتر مدیریت فردی، بنیان‌های تصمیمات شخصی را چنان محکم و متقن پی ریزی کنیم که در بزنگاه اتخاذ تصمیمات کلان، از ریسک کمتر و پیامدهای مثبت تفکر انتقادی نهایت بهره را ببریم و سازهایمان را با هماهنگی دلنوازتری بنوازیم.

بر این باوریم که افراد پیش از ورود به عرصه‌های اجتماعی و سیاسی باید رهبری فردی و شیوه فائق آمدن بر مشکلات شخصی را فرا گیرند. تصمیم‌گیری مناسب بر سر دوراهی‌های بیشمار در عرصه‌های اجتماعی نیازمند شفاف سازی ارزش‌های بنیادین فکری و تعیین اهداف استراتژیک است. با فراگیری این درس دانش‌آموختگان با موانع شخصیتی و فردی پیشرفت کاری آشنا شده، با انجام تمرین‌ها به کمک فرآیند تحول درون به برون برای ورود به عرصه رهبری اجتماعی و سیاسی آماده خواهند گشت.

می‌دانیم که از اساسی‌ترین پایه‌های رهبری فردی اعتماد به نفس و ارزش‌های ذهنی شخصی افراد است. در این درس با مرور اصول اولیه روانی مرتبط با اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی و شیوه‌های بهبود و ارتقاء سطح اعتماد به نفس افراد به سمت تعیین ارزش‌های بنیادین فکری رفته، با تبیین نقش‌های فردی و اجتماعی و تدوین بیانیه رسالت فردی فرد را در جهت رهبری شخصی که بنیادی‌ترین اصل رهبری اجتماعی محسوب می‌گردد هدایت می‌کنیم.



هدف این درس این است که شما بیشتر فکر کنید، بیشتر سوال بپرسید و سوال‌های بهتری بپرسید. در این درس اصول ساده و اولیه بیان شده اما بار یادگیری بر عهده دانشجویان است که با انجام چند پرسشنامه و پروژه کوچک به شناخت نسبی از توانمندی‌ها و نقاط ضعف خود خواهد رسید.



فصل اول: اعتماد به نفس چیست؟

این روزها خیلی از بیشتر از قبل در مورد اعتماد به نفس می‌خوانیم و می‌شنویم. تعاریف متفاوتی ارائه می‌شوند و هر کدام به ابعاد متفاوتی از این خصیصه لازم برای موفقیت اشاره می‌کنند. در یک تعریف کلی اعتماد به نفس احساس و باور شما به قدرت داشتن و توانمند بودن است. این احساس روی تک تک تصمیم‌های و رفتارهای شما تاثیر مستقیم می‌گذارد. بسیاری از ما در مواجهه با مشکلات یا مسائل جدید اعتماد به نفس لازم را نداریم و یا به دلیل وجود عوامل محدودکننده و مشکل افزا به مرور اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهیم. نکته اساسی در تعریف اعتماد به نفس و پیامدهای اعتماد به نفس سالم این است که ما هرگز اعتماد به نفس را با خوب بودن، مطلق بودن یا بهترین بودن تعریف نمی‌کنیم. همه ما مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و نقاط ضعف هستیم. یک فرد با اعتماد به نفس نقاط ضعف و قدرت خود را می‌شناسد و تلاش می‌کند هر لحظه از توانمندی‌هایی که دارد بهترین و مناسب ترین استفاده را بنماید و در عین حال در فکر بهبود نقاط ضعف خودش باشد. در واقع اعتماد به نفس سالم فرد را به بهبود مستمر و باور به اینکه او توانمندی یادگیری و پیشرفت دارد رهنمون می‌سازد. از این منظر یک فرد با اعتماد به نفس سالم نه از بام توهم و خودبرتربینی به سویی می‌افتد و نه از سوی دیگر بام به دامان خودکم بینی و ترس می‌غلند.

در بسیاری از مواقع کمبود اعتماد به نفس نتیجه باورهای پنهان و شکل گرفته در ذهن و احتمالاً ناخودآگاه ماست. افراد به دلیل تجربه‌های خوشایند یا ناخوشایندی که در رابطه با موضوع الف کسب کرده‌اند خود را در حل موضوعات مشابه ب و جیم توانمند یا ناتوان می‌بینند. به طور مثال ممکن است فرد از صحبت کردن در جمع خاطره خوبی نداشته باشد چون در زمان کودکی مورد تمسخر قرار گرفته است و یا حتی دیده است که دوستش مورد تمسخر قرار گرفته است. یافتن باورهای پنهان در پس هر احساسی که ما به موضوعی داریم، اعم از ناشناخته بودن یا بی‌اعتمادی یا غیرقابل انجام بودن می‌تواند کمک بسیار بزرگی در جهت رفع مشکل کمبود اعتماد به نفس باشد.



کمبود اعتماد به نفس و یا حتی وجود اعتماد به نفس ناسالم که منجر به توهم و خودبرتربینی می‌گردد برای افرادی که قصد دارند حضور اجتماعی سیاسی پررنگی در جامعه داشته باشند می‌تواند پیامدهای بسیار ناگوارتری در مقایسه با افراد عادی داشته باشد. وقتی به عنوان کنشگر وارد حیطه‌های عملی و تصمیم‌گیری در رده‌های کلان جامعه می‌شوید هر تصمیم شما تاثیرات مثبت یا منفی دومینواری بر کل جامعه خواهد داشت و هزاران بلکه میلیون‌ها نفر از تبعات هر تصمیم شما ممکن است به عرش یا به فرش برسند. در چنین شرایطی اتخاذ تصمیماتی به دور از ترس و یا شجاعت نالازم و محاسبه درست پیامدهای هر تصمیم بسیار حیاتی و صدالبته چالش برانگیز خواهد بود. در واقع فردی که کمبود اعتماد به نفس دارد ممکن است در مواقع بحرانی جرات ریسک لازم را نداشته باشد و در برابر آن فردی که از وجود اعتماد به نفس ناسالم و خودبرتربینی رنج می‌برد احتمالاً ریسک‌ها را به هیچ خواهد انگاشت و تصمیمات نامناسبی خواهد گرفت.

باورها

باورهای فردی نقش بسزایی در ارزیابی و برآورد کلی ما از خویشتن دارند. تفکرات فرد پیامهای عصبی به اجزای داخلی و خارجی بدن می‌فرستند و در سلامت و کارکرد آنها تاثیر مستقیم می‌گذارند.

شاید شما هم در مورد اثر شبه دارویی یا پلاسبو شنیده باشید. در این آزمایش گروهی از محققان به دو گروه بیماران مورد مطالعه گفتند که داروی جدیدی برای بیماری آنها کشف شده است و از آنها خواستند که نتایج بهبود خود را گزارش کنند. به گروه اول داروی واقعی و به گروه دوم داروی ساده و بی ضرری داده شد و جالب اینجاست که یک سوم از افراد مورد مطالعه در گروه دوم ابزار کردند از زمان مصرف دارو حالشان بهتر شده است. آزمایشهایی از این دست به ما ثابت می‌کنند که اثر باورهای فردی و تصویری که از خود فرد در ذهنش نقش بسته چقدر می‌تواند توغندساز و یا مخرب باشد.

حال که با معنای اعتماد به نفس آشنا شدید شاید بهتر باشد پرسشنامه ارزیابی اعتماد به نفس را هم پر کنید و به خودتان نمره بدهید.



پرسشنامه سنجش اعتماد به نفس

به سوالات زیر با "بله" و "خیر" پاسخ دهید. پاسخنامه در صفحات آتی آمده است.

۱. بیشتر اوقات در رویا به سر می‌برم.
۲. معمولا از خود و کارهایم بسیار مطمئن هستم.
۳. اغلب آرزو می‌کنم ای کاش فرد دیگری بودم.
۴. احساس می‌کنم در مجموع فرد دوست داشتنی هستم.
۵. با والدینم اوقات خوشی را سپری می‌کنم.
۶. معمولا در مورد چیزی نگران نمی‌شوم.
۷. صحبت کردن برابر جمع برایم مشکل است.
۸. آرزو می‌کردم ای کاش جوانتر بودم.
۹. کاش می‌توانستم چیزهای زیادی را درباره خودم تغییر دهم.
۱۰. معمولا در مواقع مشکل زا به راحتی می‌توانم ذهنم را سر و سامان دهم.
۱۱. دیگران از همنشینی با من لذت می‌برند.
۱۲. در خانه به آسانی ناراحت می‌شوم.
۱۳. همیشه کارها را به درستی انجام می‌دهم.
۱۴. به کارم افتخار می‌کنم.



۱۵. همیشه کسی باید باشد که به من بگوید چه کار کنم.
۱۶. برای عادت کردن به چیزهای جدید زمان زیادی لازم دارم.
۱۷. اغلب از کرده خود پشیمانم.
۱۸. بین افراد هم سن و سال خود شناخته شده هستم.
۱۹. معمولا خانواده‌ام به احساسات من اهمیت می‌دهند.
۲۰. من هیچ وقت ناراحت نیستم.
۲۱. هر کاری را به بهترین شکلی که در توانم هست انجام می‌دهم.
۲۲. من به راحتی تسلیم می‌شوم.
۲۳. معمولا می‌توانم از خود مراقبت کنم.
۲۴. آدم خوشحالی هستم.
۲۵. ترجیح می‌دهم با افراد کوچکتر از خودم ارتباط برقرار کنم.
۲۶. خانواده‌ام بیش از حد توانم از من انتظار دارند.
۲۷. من تمام کسانی را که می‌شناسم دوست دارم.
۲۸. دوست دارم وقتی در جمعی هستم برای انجام کارها انتخاب شوم.
۲۹. خودم را به خوبی درک می‌کنم.
۳۰. مثل من بودن خیلی سخت است.
۳۱. همه چیز در زندگی من گره خورده است.
۳۲. معمولا مردم از ایده‌های من پیروی می‌کنند.
۳۳. هیچ کس در خانه به من توجه چندانی نمی‌کند.



۳۴. هرگز سرزنش نمی‌شوم.
۳۵. نمی‌توانم تکالیف کاری خود را آنقدر که دوست دارم خوب انجام دهم.
۳۶. می‌توانم تصمیم بگیرم و بر انجام آن پافشاری کنم.
۳۷. واقعا دوست ندارم زن/مرد باشم.
۳۸. من خودم را دست کم می‌گیرم.
۳۹. دوست ندارم با دیگران باشم.
۴۰. خیلی وقتها دوست دارم خانه را ترک کنم.
۴۱. خجالتی نیستم.
۴۲. من اغلب غمگینم.
۴۳. من اغلب از خودم خجالت می‌کشم.
۴۴. من به خوبی بقیه مردم نیستم.
۴۵. اگر حرفی برای گفتن داشته باشم معمولا آن را خواهم گفت.
۴۶. دوستانم اغلب از من عیب جویی می‌کنند.
۴۷. خانواده‌ام مرا درک می‌کنند.
۴۸. همیشه حقیقت را می‌گویم.
۴۹. رییس و سوپروایزرم باعث می‌شوند فکر کنم به اندازه کافی خوب نیستم.
۵۰. برایم مهم نیست چه به سرم می‌آید.
۵۱. من فردی شکست خورده هستم.
۵۲. هنگامی که دیگران مرا سرزنش می‌کنند به راحتی مرا ناراحت می‌شوم.



۵۳. مردم دیگران را بیش از من دوست دارند.

۵۴. اغلب اوقات این احساس را دارم که نزدیکانم مرا تحت فشار قرار می‌دهند.

۵۵. همیشه می‌دانم که به مردم چه بگویم.

۵۶. اغلب در زندگی دلسرد می‌شوم.

۵۷. معمولاً چیزی مرا آزار نمی‌دهد.

۵۸. من نمی‌توانم وابسته باشم.

پاسخنامه:

شماره سوال	بله	خیر
1	*	
2	1	
3		1
4	1	
5	1	
6	*	
7		1
8		1

شماره سوال	بله	خیر
30		1
31		1
32	1	
33		1
34	*	
35		1
36	1	
37		1



9		1
10	1	
11	1	
12		1
13	*	
14	1	
15		1
16		1
17		1
18	1	
19	1	
20	*	
21	1	
22		1
23	1	
24	1	
25		1
26		1
27	*	

38		1
39		1
40		1
41	*	
42		1
43		1
44		1
45	1	
46		1
47	1	
48	*	
49		1
50		1
51		1
52		1
53		1
54		1
55	1	
56		1



28	1			57	1	
29	1			58		1
جمع ستون						
جمع کل (دوستون)						

توجه: با توجه به پاسخنامه درمی‌یابید که تعدادی سوال ستاره دار برای سنجش میزان درستی پاسخگویی شما در پرسشنامه گنجانده شده‌اند. اگر از میان هشت پرسش ستاره دار به سه سوال و بیشتر پاسخ "بله" داده‌اید لطفاً تست را تکرار کنید و واقع بینانه تر پاسخ دهید.

تفسیر نتایج:

مردان	زنان	
33	32	بسیار پایین تر از متوسط
36	35	کمی پایین تر از متوسط
40	39	متوسط
44	43	کمی بالاتر از متوسط
47	46	بسیار بالاتر از متوسط



تمرین:

حال که اعتماد به نفس کلی خود را ارزیابی کردید، بهتر است به صورت موردی هم آن را مورد بررسی قرار دهید. یکی از مواردی را که در آن به طور مشخص از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برید را انتخاب کرده و بر روی کاغذ بنویسید. در ستون جلوی این مورد باورهای که باعث می‌شوند فکر کنید توانمندی لازم برای انجام آن کار را ندارید فهرست کنید. با توجه به اینکه در این مرحله باید باورهای نهان و گمشده در اعماق خاطرات و تجربیات یا شنیده‌ها و دیده‌ها هم مورد بررسی قرار گیرند احتمالا باید وقت بیشتری صرف کندوکاو و بازیابی خاطرات پیشین کنید. در انتها به اعتماد به نفس خود در آن زمینه از صفر تا ده نمره بدهید و تصمیم بگیرید که می‌خواهید اعتماد به نفس خود را به چه حدی برسانید؛ مثلا از دو به شش.

حال در ستون دیگری در برابر تک تک باورهایی که ذکر کرده‌اید باورهای متضاد با آن را بنویسید. توجه به این نکته ضروری است که این کار لزوما باعث افزایش به نفس مستقیم شما نمی‌شود ولی نوشتن باورها به شما تصویری روشن تر از آنچه هستید و آنچه می‌خواهید باشید می‌دهد. این تمرین خودآگاهی شما را بالا می‌برد و در برخوردهای بعدی با موضوع ذهن شما باورهای جایگزین را به یاد خواهد آورد که در نهایت منجر به این می‌گردد که در مورد موضوع مورد نظر احساس بهتری داشته باشید.



چهل راهکار پیشنهادی برای افزایش اعتماد به نفس:

اعتماد به نفس ابزاری است که می‌شود از آن برای بهتر کردن زندگی استفاده کرد. می‌شود با تقویت آن، به تردیدها پایان داد، ترس‌ها را از بین برد و بجای آن به کارهایی پرداخت که واقعا دلمان می‌خواهد انجام دهیم و برایمان مهم هستند. اما چیزی که خیلی از افراد نمی‌دانند این است که اعتماد به نفس- مثل ماهیچه‌های بدن- قابل پرورش است. می‌شود آن را تقویت کرد تا مرحله‌ای رساند که بتواند کارهای خارق‌العاده انجام دهد. راهکارهای پیشنهادی ما برای افزایش اعتماد به نفس را در زیر می‌بینید. با توجه به شخصیت و توانمندی متفاوت هر فرد شما می‌توانید در گام اول سه تا پنج راهکار را انتخاب کرده و طی یک ماه آینده آنها را اجرایی کنید. سپس به سراغ راهکارهای بعدی بروید و آنها را امتحان کنید.

۱. یادگیری چیز خوبی است. در یک کلاس آموزشی ثبت نام کنید و چیزهای تازه بیاموزید.

۲. از همسر یا دوست صمیمی‌تان بپرسید که چه کاری می‌تواند برای آنها انجام دهید.

۳. ورزش کنید. اثر روانی آن برای شما حال خوبی تولید می‌کند.

۴. به یک مراسم آشنایی با بقیه افراد بروید و تلاش کنید بر این تمرکز کنید که چطور می‌توانید به بقیه کمک کنید به جای اینکه همه‌اش نگران کارهای خودتان باشید.

۵. راجع به چیزهایی که برایتان در زندگی مهم است فکر کنید و با خودتان رو راست باشید. اگر آنها الان در زندگی شما نیستند، باید آنها را وارد زندگی‌تان کنید.



۶. فهرستی از چیزهایی را که دارید در زندگی تحمل می‌کنید، ولی از آنها لذت نمی‌برید، تهیه کنید. ببینید چطور می‌توانید آنها را از بین ببرید یا تاثیر آنها را کم کنید.

۷. به موفقیت‌هایی که در زندگی تجربه کرده‌اید، فکر کنید و به خودتان آفرین بگویید. اینکه به نقش خودتان در موفقیت‌ها ببالید، حاکی از خودخواهی شما نیست، بلکه یک رفتار طبیعی و سالم است.

۸. دفعه بعدی که به یک مهمانی می‌روید فقط با افرادی که می‌شناسید معاشرت نکنید. بلکه سعی کنید با آدمهای تازه صحبت کنید تا آنها را کشف کنید.

۹. دفعه بعدی که با یک کار سخت مواجه هستید و می‌خواهید از آن فرار کنید با خودتان بگویید که «به جهنم!» و انجامش دهید!

۱۰. هر روز یک کاری انجام دهید که به لبانتان لبخند بیاورد.

۱۱. چه رفتاری باعث می‌شود که شما در تصمیم‌هایتان تردید کنید؟ فرض کنید اگر بهترین دوستان همین افکار را داشت شما به او چه می‌گفتید؟

۱۲. اگر از کسی خوشتان می‌آید، صادقانه این را بهش بگویید.

۱۳. مغز نیاز به تغذیه دارد. چه چیزهایی باعث رشد مغز شما می‌شود؟ کتاب؟ دیدن کارهای هنری؟ سفر؟ راههای تغذیه مغزتان را بشناسید و آنها را انجام دهید.

۱۴. به اینکه بقیه از شما چه انتظاری دارند فکر نکنید. کار خودتان را انجام دهید.

۱۵. سعی کنید هر دفعه که به خودتان می‌گویید که نمیشود یا نمی‌توانید یا به اندازه کافی خوب نیست، مچ خودتان را بگیرید.



۱۶. خودتان را از حالت محافظه کار همیشگی بیرون آورید و تصمیم بگیرید چه چیزهایی واقعا برای شما مهم است. همان ها را انجام دهید.

۱۷. دفعه بعدی که با چالش یا ریسکی در زندگی مواجه شدید، به ندای درونتان گوش کنید و فکر کنید چطور می‌توانید تصمیم‌گیری یا کار را راحت‌تر انجام دهید.

۱۸. فکر می‌کنید اگر یک کاری را انجام دهید احمق به نظر می‌رسید؟ همه ما ممکن است اینطور فکر کنیم. واقعا مهم نیست. کار خودتان را بکنید.

۱۹. حتی برای یک لحظه هم فکر نکنید که اعتماد به نفس ندارید. شما همین حالا دارید کلی کار را بر حسب غریزه انجام می‌دهید که برای همه آنها یک اعتماد به نفس طبیعی وجود دارد. فقط کافی است که آنها را شناسایی کنید و بفهمید که چه حسی دارید.

۲۰. به تردیدهایتان گوش فرا دهید، اما آماده باشید که یک تصمیم مشخص بعدش بگیرید. گاهی اوقات شک‌ها برای این هستند که ما بدانیم باید برای چه چیزهایی آماده شویم. بنابراین از آنها به نفع خودتان استفاده کنید.

۲۱. دور و بر ما پر از است از قوانین کهنه و قدیمی که به ما می‌گویند چه بکنیم و چه نکنیم. این قوانین افکار را ما را محدود و رفتارمان را کنترل می‌کنند. این قوانین قدیمی را دور بریزد و افکارتان را رها کنید.

۲۲. هیچ وقت فکر نکنید اگر از چیزی در زندگی می‌ترسید این به این معناست که اعتماد به نفس ندارید. ترس از چیزهای تازه یک امر کاملا طبیعی است. فقط نگذارید او بر شما غلبه کند.

۲۳. اگر کسی در زندگیتان هست که کارهای شما را بی ارزش جلوه می‌دهد یا قصد توقف شما را دارد، اجازه ندهید آنها افسار زندگیتان را در دست بگیرند. شما خیلی بیشتر از این حرف‌ها ارزش دارید.



۲۴. تجربه‌هایتان، چه خوب و چه بد را پاس بدارید.

۲۵. همیشه یادتان باشد که شما بیشتر از آن مسابقه‌ای که در آن هستید (حالا این مسابقه هر چه که می‌خواهد باشد؛ رابطه، کار، و ...) ارزش دارید. سطح خودتان را با آن چالشی که با آن رو به رو هستید یکی نکنید.

۲۶. اگر در یک جای فرسایشی گیر افتاده‌اید، سعی کنید نگاهتان به تصویر بزرگتر و آینده باشد. این هم می‌گذرد.

۲۷. اعتماد به نفس گاهی به این معناست که اشتباهاتتان را قبول کنید.

۲۸. به حس ششم‌تان اعتماد کنید. گاهی احساسات ما را بهتر از خودمان می‌شناسند.

۲۹. ترس‌ها برای این است که به ما بگویند گاهی ما باید توانایی‌های خودمان را گسترش دهیم. این می‌تواند چیز خوبی باشد اگر بتوانیم از ترس‌هایمان بزرگتر شویم.

۳۰. قرار نیست یک نفر بتواند همه کارها را خودتان انجام دهید. واقعیت این است که افرادی که بیشترین اعتماد به نفس را دارند، بیشتر از بقیه کمک می‌گیرند.

۳۱. وقتتان را با افرادی بگذارید که شما را آنطور که هستید قبول دارند نه کسانی که می‌خواهند شما را عوض کنند.

۳۲. برای چیزهایی که دوست ندارید، وقت و انرژی صرف نکنید.

۳۳. یک کاری را که فکر می‌کنید انجامش واقعا سخت است، به پایان برسانید. خودتان بهتر از هر کسی می‌دانید که می‌توانید.

۳۴. بدن، آینده مغز است. به بدن‌تان اهمیت بدهید و آن را طوری که باید، بسازید.

۳۵. هرگز خودتان را با بقیه مقایسه نکنید، با خود پیشین‌تان مقایسه کنید.



۳۶. اگر مدتهاست دارید با خودتان کلنجار می‌روید که یک چیزی را بفهمید، اما از آن سر در نمی‌آورید، برای مدتی آن را به کناری بگذارید. قبولش کنید و از زندگی لذت ببرید. خیلی چیزها هرگز قرار نیست برای ما معنادار شوند.

۳۷. در مقابل بقیه احساس خجالت می‌کنید؟ اشکالی ندارد. خجالتی بودن به معنای کمبود اعتماد به نفس نیست. خودتان باشید. همانی که هستید. اگر هی به خجالتی بودن فکر کنید، هی وضع بدتر می‌شود.

۳۸. اطرافتان را، محیط کار و خانه‌تان را تمیز و منظم کنید. خودتان هم باورتان نخواهد شد که این چقدر در منظم کردن افکارتان به شما کمک خواهد کرد.

۳۹. هر چه آن کار سخت را که مدتها در فهرست کارهایی که باید انجام بدهیم باقی مانده عقب تر بیندازیم، انجامش سخت‌تر می‌شود. خودتان را خلاص کنید و کار را تمام کنید.

۴۰. در نهایت اینکه، ساختن و تقویت اعتماد به نفس چیزی است که در طول زندگی ادامه دارد. قرار نیست یک بار به اعتماد به نفس برسیم و برای همیشه خلاص شویم. باید آن را ساخت و تقویت کرد و هی دوباره از نو آن را ترمیم کرد.

خوانش شخصی

سه نکته درباره اعتماد به نفس...

اعتماد به نفس رو یکی از مهمترین عوامل رسیدن به موفقیت می‌دونن و با این حال هنوز آدمهای زیادی پیدا می‌شن که یا از اون سمت بوم کمبود اعتماد به نفس قل می‌خورن پایین یا از این ور بوم توهم. اعتماد به نفس سالم هرگز به شما نمی‌گه که بهترین هستید ولی در عین حال که بهتون کمبودها رو یادآوری می‌کنه، باورهای بهبود رو هم در شما بیدار می‌کنه. مهمه که



نقاط ضعفمون رو بشناسیم و مهمتره که بدونیم راهکارهایی برای بهبود هر ضعفی وجود دارن و مهمترین نکته اینکه اون راهکارها رو پیدا کنیم و اجراشون کنیم. این قسمت آخر سخت ترین و در عین حال تنها کلید داشتن یک اعتماد به نفس سالمه. شما هرچقدر هم به توانمندی ها یا نقاط ضعفتون آگاهی داشته باشید و هرچقدر هم در مورد راههای بهبود مطالعه کنید تا وقتی راهکارها رو اجرا نکنید و ندونید که کدوم راهکار برای شما بهتر جواب می‌ده، عملاً هیچ قدمی برای بهبود اعتماد به نفس برنداشتید. مثل این می‌مونه که من تصمیم بگیرم تو رشته دومیدانی قهرمان المپیک بشم و صرفاً به خوندن کتابهایی در مورد چگونگی قهرمان شویم یا چگونگی بدویم اکتفا کنم.

راهکارهای زیادی برای افزایش اعتماد به نفس پیشنهاد کردن ولی برای شروع شما فعلاً این سه راهکار که از بقیه به نسبت عمومی‌تر هستند رو تو ذهنتون داشته باشید و اجرا کنید:

اول: یکی از راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در مواقعی که قراره تصمیمی بگیرید یا کاری رو شروع کنید اینه که خودتون رو در انتهای راه تصور کنید. لذت و شادی رسیدن به هدف رو بچشید و کاملاً بدونید قراره به چی برسید.

می‌گن دو راه محرک برای تغییر وجود داره، احساس درد از وضعیت موجود و امید به وضعیت بهتر. وقتی خودتون رو در انتهای راه تصور می‌کنید در واقع وضعیت بهتر رو تو ذهنتون تصویرسازی می‌کنید. اهمیت تصویرسازی در رسیدن به موفقیت بسیار زیاده که به طور جداگانه سر فرصت براتون می‌نویسم ولی فعلاً بدونید که تصویرسازی ذهنی از اونچه که می‌خواید بهش برسید اگر در مرز خیال پردازی حرکت کنه و نه به توهمن منجر بشه نه به ناامیدی بسیار قدرت معجزه آسایی داره.

دوم: یکی از مواردی که زیاد توی مشاوره‌ها بهش برخورد می‌کنیم اینه که افراد باور به توانمندی بهبود رو با باور به خوب بودن اشتباه می‌گیرن. یک فرد با اعتماد به نفس سالم باور داره که مجموعه‌ای از توانمندی ها و نقاط ضعفه و در کنارش به این هم باور داره که توانمندی بهبود بخشیدن به وضعیت موجود رو داره و در همه حال دنبال راهکارهای مناسب می‌گرده. باور به اینکه



ما با وجود تمام نقطه ضعف هامون برای خودمون و دیگران دوست داشتنی هستیم نباید به خودخواهی و خودبرتربینی منجر بشه. شاید بهتر باشه در گام اول نقاط ضعف و قدرت خودمون رو فهرست کنیم و راهکارهای بهبود رو برای هر کدام در نظر بگیریم. با انجام این کار به نوعی خودآگاهی می‌رسیم که در مواقع تلخ و شاد به کمک مون می‌یاد. نه در موفقیت به خودمون می‌بالیم و نه در شکست ناامید می‌شیم.

در فرهنگ‌های مختلف این باور به دوست داشتن رو به اشکال مختلفی ابراز می‌کنن. فرهنگ غربی که بیشتر روی فردیت تاکید می‌کنه راهکارهای فردی‌تر، برون‌گرایانه‌تر و شاید به عبارتی جسورانه‌تری برای ابراز شادی و محبت به خود رو در جامعه جا انداخته تا فرهنگ شرقی که دائم تاکید بر یکدستی با اجتماع و همسان‌سازی داره. به هر حال در هر فرهنگی که هستیم مهم اینه که بدونیم مهمترین توانایی ما بهبود بخشیدن به توانمندی هاست. ما کامل نیستیم ولی این مشخصا به معنای بد بودن ما نیست همونطور که به معنای قهرمان بودن و برتر بودن ما هم نیست. ما صرفا یک پازل هستیم، تیکه‌های مفقوده رو بذارید سر جاش...

سوم: گفتن اینکه بعد از شکست سرت رو بالا بگیر و ادامه بده و بلند شو و کوتاه نیا و... خیلی آسونه! هر روز هزار تا جمله مثبت به در و دیوار دنیای حقیقی و مجازی می‌کوبن که تو می‌تونی، ادامه بده و... ولی وقتی شکست می‌خوریم و به نظرمون دنیا تیره و تاریک می‌شه تمام این جملات معنای خودشون رو از دست می‌دن. به طور وضوح حاملون بده، عصبانی می‌شیم و در اون وضعیت نامتعادل عصبی دلمون می‌خواد سر به تن گوینده‌های اینهمه جمله قشنگ نباشه... خب، اصل ماجرا هم همینه! اینکه ما اکثرمون تو وضعیت بعد از شکست که عصبانی و خسته و ناامید و غمگین هستیم تکرار این جملات عین نشتر به قلبمون می‌ره و تقریبا اکثرمون در این حس و حال مشترکیم! نکته مهم اما اینه که بعد از هر شکست به خودمون فرصت ترمیم بدیم. راهکارهای خالی کردن غم و خشم رو به شکل مناسب و معقول پیدا کنیم و زمان مناسب برای دوباره سرپا بلند شدن رو هم پیدا کنیم. بعضی شکست‌ها زمان بیشتری برای سوگواری می‌طلبن و بعضی کمتر. راهکارهای برخورد با هر شکستی و نحوه



سوگواری هم متفاوت. اگر بدونیم که داشتن حس غم و اندوه بعد از شکست تا اندازه‌ای (و نه به شکل افراطی) قابل قبوله و یاد بگیریم چطور در زمان لازم خودمون رو نوازش کنیم یا از افراد و ابزارهای بیرونی کمک بگیریم بعد از دوره سوگواری راحت تر به راهکارهای جدید فکر می‌کنیم. مهمترین تفاوت آدمهای با اعتماد به نفس با بقیه هم همینجاست که بعد از اتمام سوگواری بلند می‌شن و به راه رفتن و دویدن و امتحان راه‌های جدید ادامه می‌دن.

خوبه که خودمون رو بشناسیم. به خودمون حق بدیم به اندازه و شیوه معقول ناراحت یا خشمگین بشیم و یه خط قرمز بکشیم دورمون که وقتی در حالت ناپایدار احساسی هستیم تصمیمی نگیریم یا رفتاری نکنیم که باعث آزار دیگران بشه. ما حق داریم غصه بخوریم ولی اینکه تیر ترکش غصه باید دامن بقیه رو هم بگیره یا نه خودش یه موضوع جداست.

موفقیت هاتون رو تو ذهنتون به تصویر بکشید، باور کنید که مهمترین توانمندی شما توانمندی تغییر و بهبوده و هرگز در سوگواری شکست درجا نزنید... اولین شرط رسیدن، رفتنه!



فصل دوم: ارزش‌های بنیادین

احتمالا همه ما در زندگی مواردی را تجربه کرده‌ایم که بر سر دوراهی‌های اخلاقی منطقی مانده باشیم و ندانیم تصمیمی که می‌گیریم بر زندگی خودمان و چه بسا بر زندگی دیگران تاثیر و بازتاب مهمی برجای می‌گذارد. یکی از چندین عامل پایه که در مقوله تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی نقش تعیین‌کننده ای دارد و چه بسا ما را از تردید و سردرگمی نجات می‌دهد این است که از قبل ارزش‌های بنیادین فکری خود را تعیین کرده و با آنها و پیامدهای احتمالی انتخابشان به خوبی آشنا باشیم. با تعیین ارزش‌های بنیادین فکری می‌توان تصمیم‌ها را با معیارهای از پیش تعریف شده شخصی محک زد و برای رسیدن به اهداف هزینه‌های معقول‌تر و حساب شده تری پرداخت. همچنین کسی که شالوده فکری و ارزش‌های بنیادین خود را انتخاب کرده باشد در رفتار و گفتار فردی دچار تضاد نشده و در مجامع عمومی و تصمیم‌گیری‌های ناگهانی کمتر دچار سردرگمی می‌شود. باید به این نکته توجه کرد که افراد کنشگر برای حضور در جامعه (چه پیش از انتخابات برای جمع‌آوری رای مردم و چه پس از انتخابات برای کسب وجاهت و ثقل وجودی مناسب بین اعضای انتخاب شده و همکار) نیاز به جلب اعتماد عامه مردم دارند. این امر در دراز مدت تنها با همگون‌سازی بین رفتار و گفتار پدید می‌آید. در کوتاه مدت ممکن است وعده‌های خوش‌تراش بتوانند جمع محدودی را جذب کنند اما در در گذر زمان این رفتار شماسست که اعتماد افراد را به عنوان سرمایه شخصی شما برای حضور توانمند در جامعه به خود جذب می‌کند. به همین منظور تمام تلاش شما باید معطوف بر این باشد که رفتار و گفتار شما حساب شده و در راستای رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده باشد. اگر ندانید که در نهایت به چه چیزی قرار است برسید ناخودآگاه در کارزارهای انتخاباتی یا بعد از آن در تجمعات، سخنرانی‌ها، جلسات و هر حضور جمعی رفتاری در پیش خواهید گرفت که با قول‌های داده شده و وعده‌هایتان انحراف دارد. این امر به مرور نارضایتی افراد عادی و توجه افراد با غرض را جلب خواهد کرد و پیامدهای بیشماری به همراه خواهد داشت.

ارزش‌ها نشان می‌دهند که نیرومندترین تفکرات و احساسات شما به چه چیزهایی معطوف هستند و بنابراین با شکل‌دهی به آنها می‌توانید رفتار خود را سمت و سوی مناسب و دلخواه ببخشید. از خودتان بپرسید ارزش‌های اصلی که من به آنها پایبند هستم چه



چیزهایی هستند، تا کجا حاضرم بر سر این ارزش‌ها باقی بمانم و چه بهایی برای آنها خواهم پرداخت؟ اولویت‌های ارزشی شما هر چه که باشند مهم است که صادقانه و آگاهانه انتخاب شده باشند و واقعی باشند. کسی که صداقت را به عنوان ارزش انتخاب می‌کند باید حتماً به خودش این سوال را پاسخ دهد که چقدر در زندگی روزمره از انواع بی صداقتی استفاده می‌کند؟ آیا دروغ‌های سفید را به راحتی و در همه جا برای پیشبرد کارهایش به کار می‌برد؟ نکته مهم در انتخاب ارزش‌ها این است که با خود صادق باشید و به صرف اینکه ارزشی در جامعه به نیکی شناخته می‌شود آن را انتخاب نکرده باشید.

قرین شناخت ارزش‌های بنیادین:

ارزش‌های بنیادین هر فرد ارزش‌هایی هستند که هویت شما بر پایه آنها شکل گرفته، با اقتباس از آنها تصمیم می‌گیرید و عمل می‌کنید. تعداد ارزش‌های موجود در جهان کم نیستند، اما برخی از آنها برای یک کار خاص مهم‌تر از بقیه هستند. برخی از آنها آنقدر اهمیت دارند که با تغییر موقعیت‌های فردی و سن و سال یا حتی جوامع، دولت‌ها، سیاست‌ها و فناوری تغییر نمی‌کنند. در دنیای متغیر امروز، ارزش‌های بنیادی ثابت می‌مانند. ارزش‌های بنیادین فردی شرح کار و وظایف شما یا استراتژی‌هایی که برای موفقیت در کارهایتان اتخاذ می‌کنید نیستند اما این ارزش‌ها مشخص می‌کنند که پایبند چه خط قرمزها و تفکراتی هستید یا از چه استراتژی‌هایی باید برای موفقیت در زندگی استفاده می‌کنید. ارزش‌های بنیادی عناصر اساسی شکل دهنده نوع کار ما هستند. ما باید برای اتخاذ تصمیم‌های روزمره مدام نگاهمان به آنها باشد.

ارزش‌های بنیادین	ارزش‌های بنیادین
✓ بر روابط شخصی ما نظارت دارند	X شیوه‌های عملی انجام یک کار نیستند



✓ بر نوع کارکرد ما تاثیر می‌گذارند	X استراتژی‌های تجاری نیستند
✓ مشخص می‌کنند که ما چه کسی هستیم	X هنجارهای فرهنگی نیستند
✓ مشخص می‌کنند که موضع ما در قبال مسائل مختلف چیست	✓ صلاحیت یا مبنای شایستگی نیستند
✓ به ما کمک می‌کنند که شرح دهیم چرا کارمان را به شیوه خاصی انجام می‌دهیم	X بر طبق بازار روز یا تغییر شرایط زندگی تغییر نمی‌کنند
✓ راهنمای ما برای راهبری و مدیریت دیگران هستند	X به صورت جداگانه نمی‌شود از آنها استفاده کرد
✓ به ما می‌گویند که چطور بقیه را تشویق کنیم	
✓ به ما کمک می‌کنند که تصمیم بگیریم	
✓ احتیاج به توجیه خارجی ندارند	
✓ اصول ضروری زندگی اند	

یک فهرست از حدود چهل ارزش بنیادین که به آنها باور دارید آماده کنید. دور بیست تا بیست و پنج تای آنها که از بقیه مهمترند خط بکشید. در زیر یک فهرست نمونه به عنوان مثال آورده‌ایم. می‌توانید از این ارزش‌ها ایده بگیرید یا ارزش‌های شخصی خودتان را بنویسید:

آرزوی خدمت	رهبری	نرمش‌پذیری	پیشرفت مدام	مسئولیت‌پذیری
همکاری تیمی	یادگیری و رشد	تفریح	همکاری	حس تعلق
سرعت عمل	مالکیت	شادی	شجاعت	مراقبت از بقیه
تقسیم با دیگران	شور و شوق	صداقت	انضباط	همکاری
خدمات عالی	رشد شخصی	مسئولیت شخصی	تنوع	تعهد
رضایت	حرفه‌ای بودن	نوآوری	بازدهی	ارتباط سالم



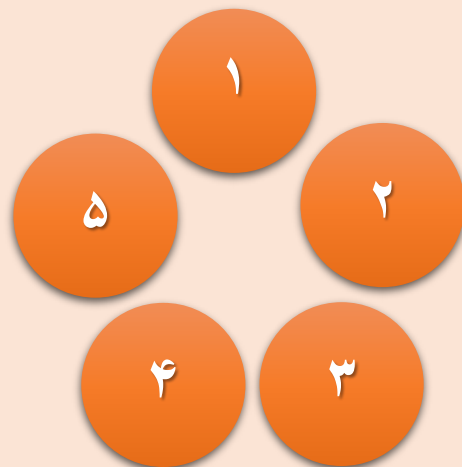
احترام	دقت	امانت	قدرت بخشی	شفقت
به رسمیت شناختن	کیفیت	تقسیم دانش	تعالی	ثبات

حالا این ۲۵ ارزش بنیادینی را که مشخص کردید، در پنج گروه دسته بندی کنید. آنهایی را که به نظر شما به یک دسته تعلق دارند را کنار هم بگذارید.

۱	۲	۳	۴	۵
اسم گروه	اسم گروه	اسم گروه	اسم گروه	اسم گروه



سپس در هر گروه یک ارزش را که به نظرتان به بهترین نحو معنی کلمات آن گروه را توضیح می‌دهد مشخص کنید. اینها ۵ ارزش بنیادی شما هستند. در گام بعدی این پنج ارزش بنیادین را در دایره‌های زیر بنویسید.



۱. ارزشی را که در دایره ۱ نوشتید با دایره ۲ مقایسه کنید. کدامیک از این دو برای شما مهم‌تراند؟ آیا یکی از آنها برای دستیابی به دیگری لازم است؟ یک فلش به سمت آن ارزشی که برای شما مهم‌تر است بکشید. (سر فلش باید به سمت ارزشی که برای شما مهم‌تر است باشد.)

۲. ارزش دایره ۱ را با شماره‌های ۳ و ۴ و ۵ مقایسه کنید. سپس به سمت هر کدام از آنها که برای شما مهم‌تر است فلشی بکشید.

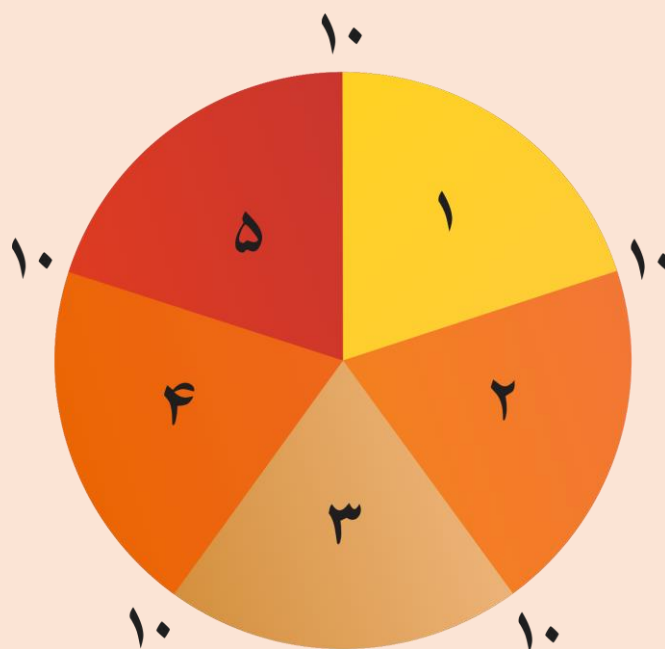
۳. حالا ارزشی را که در دایره شماره ۲ نوشته‌اید با بقیه مقایسه کنید و به همان ترتیب به سمت ارزش مهم‌تر (برای شما) فلشی رسم کنید.



۴. حالا تعداد سرهای هر فلش را در هر دایره بشمارید. دایره‌ای که بیشترین تعداد سرهای فلش در آن باشد (یا به سمت آن باشد) مهمترین ارزش بنیادی شما است.

چرخ ارزش‌های بنیادین

نام هر کدام از پنج ارزش بنیادی تان را که در بخش اول مشخص کردید در یکی از پره‌های چرخ زیر بنویسید.



۱. برای هر کدام از این ارزش‌ها، مشخص کنید که در حال حاضر چقدر بر اساس آن زندگی‌تان را تنظیم کرده‌اید. این کار را با

کشیدن یک خط صاف بین شماره‌های یک تا ۱۰ انجام دهید.

اگر کاملاً بر اساس آن زندگی می‌کنید، خط شما به ۱۰ می‌رسد.

اگر حضور آن در زندگی شما محسوس است اما کاملاً بر اساس آن زندگی نمی‌کنید، به عدد پنج خواهید رسید.



اما اگر حضور خاصی در زندگی‌تان ندارد، نمره‌اش کمتر از پنج خواهد بود.

۲. حالا که این ارزش‌ها را رده بندی کردید، در واقع یک «چرخ» درست کرده‌اید.

اما اگر چرخ شما صاف نباشد و همسان نباشد، شما به یک اندازه با ارزش‌های بنیادین‌تان زندگی نمی‌کنید. فرض کنید که این چرخ‌های یک خودرو است. اگر چرخ‌های ماشین همسان نباشند و حرکت کند، نامطمئن خواهد شد و شما هیچ وقت احساس راحتی و امنیت نمی‌کنید. اگر این چرخ‌ها توازن نداشته باشند ماشین زندگی شما به سختی جلو خواهد رفت. یک چرخ متوازن حرکت را راحت‌تر و سریع‌تر خواهد کرد و این کلید حرکت راهوار شماست!

یادگیری

چه چیزی از تمرین چرخ ارزش‌های بنیادی یاد گرفتید؟

حالا که این تمرین را انجام دادید، چه تغییری در روال کارهای روزانه بوجود می‌آورد که بیشتر ارزش‌های بنیادین‌تان را در بر بگیرد؟



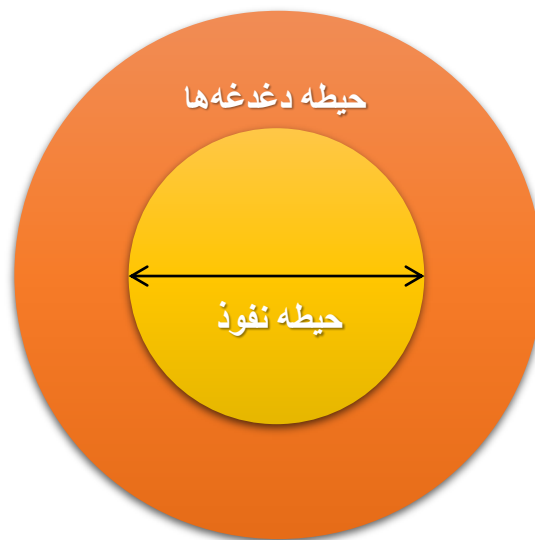
فصل سوم: حیطه نفوذ و حیطه دغدغه‌ها

زندگی دغدغه‌های بسیاری دارد. با کم‌رنگ‌تر شدن محدودیت‌های ارتباطی بایدها و نبایدها متفاوت تر شده‌اند و گاه هم‌اران داده‌ها و اطلاعات فرد را گیج و سردرگم می‌کند. کفایت در چند شبکه مجازی دارای حساب کاربری باشید تا به راحتی ساعتها صرف گشت و گذار در دنیای خبرها و اتفاقات سراسر دنیا کرده رسیدگی به جریان معمول زندگی را از یاد ببرید. این اطلاعات در عین آموزنده بودن و آگاهی بخشی بعضی وقتها باعث تردید بیشتر افراد می‌شوند چرا که راهکارهای مختلف، شیوه‌های متفاوت زندگی و تفکر و امکانات بهبود گوناگونی در اختیارمان قرار می‌دهند. احتمالاً بعد از اتخاذ هر تصمیم بارها از خودمان خواهیم پرسید آیا این تصمیم مناسب ترین تصمیم ممکن بود؟ انتخاب‌های گسترده در عین اینکه شانس بهبود و پیشرفت سریعتر را به شما می‌دهند اگر کنترل و مدیریت نشوند نتیجه‌ای جز اتلاف وقت و انرژی و در نهایت سردرگمی نخواهند داشت. برای اینکه بدانیم از کدام اطلاعات و چگونه استفاده کنیم، در گام اول باید مقصد و در گام دوم عوامل تاثیرگذار بر انتخاب‌هایمان را شناسایی کنیم.

نکته مهم و قابل توجه در اینجا درک تفاوت بین حیطه دغدغه‌ها و حیطه نفوذ آدمهاست. اتفاقات زیادی در زندگی انسان می‌افتند که خارج از کنترل ما هستند و یا کنترل کاملی بر آنها نداریم. این اتفاقات ممکن است بر زندگی ما تاثیرات بسزا و حتی دگرگون کننده‌ی بگذارند و مسیر زندگی مان را به کل تغییر دهند. در دنیای پرسرعت و به هم پیوسته امروزی دغدغه‌های زندگی به سرعت با دغدغه‌های جدیدتر و جدی تر جایگزین می‌شوند و فرصت کاهلی را از هر فرد موثری می‌گیرند. می‌توانیم این دغدغه‌ها را در دایره‌ی محصور کنیم و اسم آن را دایره دغدغه‌ها بگذاریم. حالا سوال مهم اینست که چند درصد این دغدغه‌ها تحت کنترل کامل ما هستند و ما توان اعمال قدرت و یافتن راهکاری برای آنها را داریم؟ آن دسته از دغدغه‌های قابل کنترل را درون دایره "نفوذ" خود محصور کنید. بدیهی ست که دایره دغدغه‌ها و دایره نفوذ اکثر افراد بر هم منطبق نیستند. هرچقدر تفاوت این دو دایره بیشتر باشد، احساس عدم کنترل و عدم امنیت در افراد بالاتر می‌رود.



به طور مثال بلایای طبیعی از اتفاقات ناگزیر کره خاکی هستند و در صورت وقوع زلزله یا سیل حفظ امنیت جانی و مشکلات زلزله زده‌ها یا سیل زده‌ها جزو دغدغه‌های ما قرار می‌گیرد ولی آیا توان آن را داریم که جلوی وقوع زلزله را بگیریم؟ بدیهی ست این کار در حیطه نفوذ ما نیست ولی می‌توانیم با مقاوم سازی ساختمانها قبل از وقوع زلزله، از تلفات بیشتر در هنگام وقوع جلوگیری کنیم



یا در صورت وقوع زلزله با کمک رسانی منظم و حساب شده افراد را تحت پوشش امدادی قرار دهیم. درک و یادآوری این موضوع که در اکثر مواقع حیطه نفوذ آدمی با حیطه دغدغه‌هایش منطبق نیستند تا حد زیادی می‌تواند از میزان استرس و نگرانی افراد بکاهد.



تمرین:

شما نیز می‌توانید دو دایره تودرتو بکشید و دغدغه‌هایتان را در دوبرخ داخل حیطه نفوذ و خارج از حیطه نفوذ بنویسید. فاصله این دو دایره با هم چقدر است؟ ذهن سالم و پویا به افزایش حیطه نفوذ و شاید کاهش حیطه دغدغه‌ها می‌اندیشد. راهکار شما برای افزایش حیطه نفوذتان چیست؟

*در بعضی متون حیطه نفوذ را به دو بخش حیطه نفوذ و حیطه کنترل تقسیم کرده‌اند، مسائلی که تحت کنترل مستقیم ما نیستند ولی می‌توانیم برای تغییر دادنشان تلاش کنیم در حیطه نفوذ و آنهایی که تحت کنترل مستقیم ما هستند را در دایره کوچکتری به نام دایره کنترل قرار می‌دهیم.

راهکارهای زیادی برای افزایش حیطه نفوذ پیشنهاد می‌شوند. در این متن تنها به چهار مورد عمومی‌تر بسنده می‌کنیم.

۱) رشد کنید. توانمندسازی خود را در سه حیطه دانش، مهارت و رویکرد دسته بندی کرده برای هر کدام برنامه‌ای تدوین کنید. برای یادگیری حضور مناسب در جمع و نحوه ابراز موثر نظرات خود برنامه آموزشی ترتیب دهید. چند مورد خاص را به عنوان حیطه تخصصی خود انتخاب کرده ترتیبی دهید که از آخرین دستاوردها، یافته‌ها و تصمیمات کلان در آن زمینه‌ها باخیر شوید. حداقل روزی یک ساعت را به این مقوله اختصاص دهید. اگر ذهن مشغولی دارید دفترچه کوچکی به همراه داشته باشید که ایده‌ها، اخبار و اعداد مرتبط را یادداشت کرده در مواقع لازم به آنها رجوع کنید. هرچقدر دانش شما در زمینه‌هایی که مرتبط با کار هستند بیشتر باشد اعتماد دیگران به شما بیشتر خواهد شد.



برای افزایش مهارت‌هایی که لازم دارید ابتدا فهرستی از آنها تهیه کرده اولویت بندی نمایید و بعد در زمانی که تعیین کرده‌اید راهکار مناسبی برای رسیدن به درجه لازم در مهارت مورد نیاز بیابید. به طور مثال شما نیاز دارید مهارت سخنرانی در جمع، تصمیم‌گیری سریع و فنون مذاکره را بیاموزید و در این مهارت‌ها از حد متوسط جامعه بالاتر باشید. نمره فعلی خود را در هر زمینه تعیین کرده مشخص کنید برای بهبود هر مهارت چه برنامه‌ای خواهید داشت. ایستادن در نقطه حداقلی گرچه لازمست ولی برای شما که نیاز به اثبات شایستگی خود در اذهان عمومی دارید هرگز کافی نیست. مثلاً شما باید بدانید چگونه در اوج خشم احساسات خود را کنترل کرده به دور از ترجیحات شخصی تنها به مصالح عمومی فکر کنید. آیا مهارت مدیریت استرس و مدیریت خشم را فرا گرفته‌اید؟

یکی از دلایلی که بر شناسایی ارزش‌های بنیادین فردی تاکید می‌کنیم این است که با در نظر داشتن این ارزش‌ها می‌توانید رویکرد خود را به مسائل انتخاب کنید و مسوولیت تام انتخاب‌های خود را آگاهانه بپذیرید. هرچقدر بیشتر روی این مهارت‌های پایه و تعیین‌کننده کار کنید و هر چقدر بهتر بتوانید آنها را به عموم عرضه نمایید شانس موفقیت خود را افزایش خواهید داد. فراموش نکنید که جلب اعتماد عمومی و گسترش حیطه نفوذ کاملاً به رویکرد و نحوه ابراز دانش و رفتار عمومی‌شما بستگی دارد.

۲) حضور داشته باشید. یکی از مهمترین توانمندی‌هایی که در ارتباط با دیگران اعتماد آنها را جلب کرده و به گسترش حیطه نفوذ شما می‌انجامد حضور در لحظه است. مهارت‌هایی مانند شنوایی موثر به شما کمک خواهند کرد همدلی دیگران را با شنیدن موثر صحبت‌های آنها و ابراز نظر درست و مناسب به دست آورید. حضور در لحظه با تمرین‌های مکرر و تمرکز بر عادات فعلی از طریق ارزیابی دائم آنها به دست می‌آید. برای تمرین حضور در لحظه می‌توانید از تمرین‌های مدیتیشن و یوگا استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهند انجام هر تمرین ورزشی تمرکز فرد را بالا می‌برد. همچنین اخیراً دانشمندان کشف کرده‌اند که رنگ کردن کتابهای مخصوص رنگ آمیزی بزرگسالان علاوه بر اینکه به کاهش استرس شما



کمک می‌کنند، تمرکز و حضور ذهن را نیز بالا می‌برند. کافیت در اینترنت کلمه Mandala را جستجو کرده با انبوهی از شکل‌های مناسب برای رنگ آمیزی بزرگسالان روبرو شوید.



همچنین شما می‌توانید از موسیقی‌های مناسب برای افزایش تمرکز بهره بگیرید. تمرین‌های ذهنی حل کنید و به بازی‌های فکری با کودکان بپردازید. کودکان نمونه بسیار خوبی از زندگی در لحظه هستند. نتیجه حضور ذهن و تمرکز در هر لحظه در درازمدت به شما آرامش می‌بخشد و رفتار شما را کنترل می‌کند. این کنترل رفتار باعث می‌شود در مواقع شادی یا خشم یا هر احساس قوی دیگر راحت‌تر بتوانید آن را مدیریت کرده به شیوه مناسبی آنها را بروز دهید. مدیریت خشم به معنای فروخوردن احساسات نیست بلکه بدین معناست که با توجه به موقعیتی که در آن قرار دارید مناسب‌ترین واکنش لازم را بروز دهید و از تبعات واکنش خود به خوبی آگاه باشید.



(۳) روابط عمومی: ارتباطات گسترده و ناگزیر امروزی آدمها را از پيله شخصی به درآورده تک تک رفتارها و اعمالشان را در خانه‌های شیشه‌ای محصور می‌سازد. برای کسانی که قصد ورود به فعالیت های سیاسی را دارند این امر مانند شمشیر دولبه می‌تواند به سود یا زیان آنها عمل کند. شما نیز مانند هر انسان دیگری ممکن است در ارتباط با دیگران دچار اشتباه شوید یا رفتار نامناسبی از خود بروز دهید. افرادی که حیطه نفوذ گسترده دارند به خوبی به نقاط مثبت و منفی رفتار خویش آگاهند و از آن مهمتر می‌دانند که در صورت انجام هر عمل اشتباه چگونه باید آن را جبران کنند. در جامعه ما که هنوز بدنه سنتی و مذهبی قدرت بسیاری دارد ایجاد روابط سالم و پویا با محدودیت های خاص خود روبروست. اگر بدانید که خط قرمزها کدامند راحت تر می‌توانید روابط اجتماعی خود را مدیریت کرده و آنقدر با چهارچوبها بازی کنید تا آنها را تغییر دهید. به خاطر داشته باشید یکی از مهمترین کلیدهای موفقیت شما ارتباط سازی مناسب و بی حاشیه است.

(۴) زره بپوشید. تیرهای زهرآگین تهمت، افترا و خشونت کلامی یا فیزیکی از ابزارهای مورد علاقه جامعه بسته به شمار می‌روند. با حضور فعال در جامعه در بسیاری از موارد مورد خشونت های پنهان و آشکار قرار خواهید گرفت (مراجعه شود به کشمکش‌های شهیندخت مولوردی معاون رئیس جمهوری ایران با برخی رسانه‌ها و تهمت هایی که به ایشان زده شد). احتمالا در طی فعالیت هایتان از جنسیت شما سوءاستفاده‌هایی به منظور رسیدن به اهداف فردی یا گروهی صورت می‌گیرد که اگر آگاهانه مدیریت نشوند برای خود و خانواده تان دردسرزا خواهد بود. پیشنهاد ما در گام اول این است که ضمن آشنایی عمیق با حق و حقوق خود حتما یک وکیل مجرب و کارآزموده در کنار خود داشته باشید تا در مواقع مورد نیاز بتوانید به راحتی راهکارهای مناسب برای پیشگیری و برخورد با هر سوءاستفاده را اتخاذ کنید. همچنین گرچه اثرات روانی نامطلوبی پس از تجربه این خشونت ها در شما باقی خواهد ماند می‌توانید با یادگیری مهارت‌هایی چون شنوایی مسدود، تفکر کنش گرا و مدیریت استرس تا حد زیادی از این تاثیرات بکاهید. بدانید که موثرترین راهکار اینست که ابزارهای لازم برای مدیریت رفتار دیگران را فرا گیرید و جنگجوی صلح طلبی باشید.



فصل چهارم: نقش‌ها، وظایف و رهبری شخصی

افراد در مراحل مختلف زندگی نقش‌های متفاوتی را بر عهده می‌گیرند. همه ما لابد فرزند کسی هستیم، احتمالاً همکار، کارمند یا رئیس کسی هستیم، دوست چند نفر و خواهر برادر یا پدر مادر کسی هستیم. پذیرفتن هر کدام از این نقش‌ها سیلی از وظایف و بایدها و نبایدها را به سمت زندگی سرازیر می‌کنند که گاهی با هم تداخل پیدا می‌کنند و گاه حتی با هم در تضاد هستند. مدیریت این وظایف در گام اول نیازمند این است که فرد برآوردی از جایگاه و اهمیت نقش‌ها در زندگی شخصی خویش داشته باشد. درست به همین دلیل شما نیاز دارید ابتدا ارزش‌های زندگی را به ترتیب اهمیت مشخص کنید و سپس بنابر اولویت‌های تعیین شده وظایف و کارها را در برنامه جدول زمانی مطابق با اولویت‌ها سر و سامان دهید. هر فرد ممکن است در مقطع مشخصی از زندگی بیش از ۱۰ نقش متفاوت داشته باشد. اولویت بندی و امتیازدهی به این نقش‌ها می‌تواند به مدیریت آنها کمک زیادی بنماید. شما هم فهرستی از نقش‌های خود تهیه کنید و در برابر هر نقش حداقل سه یا چهاروظیفه مربوط به آن نقش را بنویسید. خواهید دید چه فهرست بلندبالایی انتظار شما را می‌کشد.

توجه داشته باشید که اولویت بندی نقش‌ها و وظایف در نهایت به اولویت بندی ارزش‌های شما بازمی‌گردد. در واقع اگر تنها بر روی کاغذ ارزش‌های بنیادین زیبا و رنگارنگ انتخاب کرده باشید، سر بزنگاه تعیین نقش‌ها و وظایف و همچنین تعیین اهمیت آنها به تضاد برخورد خواهید خورد. در برابر فهرست وظایف به هر کدام از وظیفه‌های تعیین شده وزن بدهید و تخمین بزنید که هر کدام چند ساعت در هفته وقت شما را خواهند گرفت. به مثال زیر توجه کنید:



نقشها	وظایف	بار وزنی (از ده)	زمان اختصاص داده شده در طی هفته (ساعت)	ارزش مرتبط
مادر	رسیدگی به وضعیت درسی فرزند داستان خواندن برای کودک	۵	۴ ساعت	خانواده
فرزند	انجام خرید برای خانه مادر	۴	۲ ساعت	خانواده
کارمند	تحویل گزارش پروژه	۸	۱۲ ساعت	شغل
دوست	تولد خانم ایکس	۳	۲ ساعت	ارتباطات
فعال در خیریه	برنامه ریزی (برگزاری جشن خانه سامندان)	۷	۱۰ ساعت	صلح

مجموعه وزنه‌های تعیین شده در نهایت میزان بار مسوولیت شما را نشان می‌دهد. هرچقدر این عدد بزرگتر باشد باید توانمندی شما نیز بیشتر بوده، سریعتر گسترش یابد. فراموش نکنید که مهمترین مسوولیتی که هر فرد در زندگی دارد در برابر خودش است. در میان وظایف در قبال دیگران در برابر خودتان هم وظایفی دارید، آنها را از فهرست نیندازید.

توجه کنید که هر فردی ممکن است اولویت گذاری خاص خود را داشته باشد. ممکن است شما اولویت اول زندگی را خانواده قرار دهید و دوست شما اولویت اول را شغل بداند. ممکن است شما اولویت اول را همسر بدانید و فرد دیگری اولویت اول را فرزند خود بداند و همسر را در اولویت دوم قرار دهد. شیوه اولویت دهی شما هرچه باشد در نهایت بر مدیریت زمان و نحوه مدیریت انتظارات دیگران تاثیر خواهد گذاشت. به همین دلیل باید بدانید که هر نقشی چه بار وزنی به زندگی شما تحمیل خواهد کرد و ایا

از پس آن برواهید آمد؟



به عنوان یک کنشگر و فعال اجتماعی سیاسی باید به این موضوع توجه کنید که یکی از پررنگ ترین نقش‌های شما نقش اجتماعی و کاری شما خواهد بود. با اولویت دهی به این نقش متوجه خواهید شد که برای مدیریت کردن نقش‌های دیگر باید راه‌های جدید و حتی خلاقانه‌ای در پیش بگیرید تا در نهایت زندگی متوازن و دلخواهی داشته باشید. اگر شما با ورود به مسائل اجتماعی نقش فرزند خانواده بودن را به کلی از یاد ببرید و وظایف خود در برابر پدر و مادر را انجام ندهید در گذر زمان دچار مشکلات غیرقابل جبرانی خواهید شد اما آیا می‌توانید به خاطر پدر و مادر از رسیدن به آرزوهای فردی خود چشم پوشی کنید؟ مدیریت انتظارات افرادی که با شما مرتبط هستند شما را برای رسیدن به اهداف فردی و اجتماعی تان توانمند می‌سازد. خانواده و حمایت‌های تک تک افراد مرتبط با شما می‌توانند در آسانتر کردن دستیابی به موفقیت بسیار نقش پررنگی ایفا کنند اما در نظر داشته باشید که در نهایت این شما هستید که باید روابط و نقش‌هایتان را مدیریت کنید. ساختن شبکه‌های ارتباطی لازم و مفید که در صورت نیاز بتوانند به شما یاری برسانند یا قسمتی از وظایف شما را بر عهده بگیرند در این موقعیت بسیار ضروری است. شما در هر لحظه باید بدانید برای هر نقش و وظیفه‌ای که دارید چه کسی مناسب ترین فرد برای یاری رسانی به شماست و چطور می‌توانید از خدمات دیگران استفاده کنید. همچنین ضمن برنامه ریزی برای ساختن شبکه‌های ارتباطی شما باید بتوانید قبل از بروز هر پیشامدی با افراد مورد نظر ارتباط مناسب برقرار کرده و آنها را از انتظارات خود آگاه نمایید. برای داشتن چنین توانمندی مهمی مهارت‌های برقراری ارتباط و مدیریت زمان دو ابزار جدایی ناپذیر زندگی شما خواهند بود. توصیه می‌شود به دنبال یادگیری مهارت "حل مساله" باشید تا در مواقع لازم بتوانید در کوتاه ترین زمان لازم مناسب ترین تصمیم را اتخاذ نمایید.



فصل پنجم: بیانیه رسالت فردی

بسیاری از سازمانها بیانیه وجودی دارند و چشم اندازه‌های چند ساله برای شرکت تعریف می‌کنند. اگر کمی شخصی تر و به چشم یک سیستم به انسان‌ها نگاه کنیم می‌توانیم چنین بیانیه‌ای را برای زندگی افراد هم طراحی کنیم. می‌توانیم از خودمان بپرسیم که "در کجای جهان ایستاده‌ایم" و "به کجا می‌روم"...

زندگی بسیاری از افراد تاثیرگذار به تنهایی یک بیانیه عمومی از رسالت فردی آنهاست و می‌تواند الهام بخش بسیاری از ما باشد. به زندگی افراد بزرگ و تاثیربخش نگاه کنید. اکثر این افراد رویایی در ذهن داشته‌اند که با برنامه ریزی های لازم آن را به شکل اهداف و برنامه‌های قابل اجرا درآورده‌اند و تا رسیدن به خواسته‌هایشان از پا ننشسته‌اند. در بسیاری از زندگی‌نامه‌ها یا گزارش‌هایی که از زندگی افراد تاثیرگذار به دست ما رسیده است، جای پای رویا به وضوح دیده می‌شود. افراد از وضعیت فعلی ناراضی بوده‌اند و سعی کرده‌اند آن را ارتقا ببخشند. ممکن است این تلاش‌ها از نقطه بسیار کوچکی شروع شده باشد یا با پیگیری مطالبات بسیار کوچکی آغاز شده و بعد به شکل فعلی توسعه یافته باشد. اما نکته مهم در کنار قابلیت رویاپردازی این افراد اینست که آنها توان اجرایی سازی این رویاها را داشته‌اند و به رویاپردازی صرف بسنده نکرده‌اند. ارزیابی درست از موقعیت فعلی، آگاهی از نقاط قوت و نقاط ضعف فردی و توان اجرایی سازی رویاها از قابلیت های مهم و مشترک افراد تاثیرگذار هستند.

در گام اول باید بدانید که هستید و چه قابلیت هایی دارید و در گام بعدی از خودتان بپرسید چگونه می‌توانم به رویاهایم برسم. بدیهی ست که اگر گام اول مستحکم و واقع بینانه نباشد گام دوم بر پایه پوشالی بنا خواهد شد و استحکامی نخواهد داشت. تمام تلاش ما در این درس بر این بوده است که گام اول شما مستحکم و با دقت برداشته شود. هرچقدر بیشتر در مورد مطالب ارائه شده در بخش های پیشین فکر کنید برای برداشتن گامهای بعدی آماده تر خواهید بود. بعد از اینکه تمرینهای بخش های پیشین را انجام دادید برای جمع بندی کلی به سراغ نوشتن بیانیه رسالت فردی بروید. این بیانیه از ارزشها، باورها، نقش‌ها و خواسته‌های شما شکل می‌گیرد و تمرکز نگاه شما را از گذشته به آینده معطوف می‌سازد. برای نوشتن بیانیه رسالت فردی گامهای زیر را دنبال کنید:



تمرین

بنویسید:

فهرستی از دستاوردهایی که مایل هستید داشته باشید را بنویسید.

ده سال بعد	بیست سال بعد
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



اگر قرار بود خودتان را نقاشی کنید چه چیزی می‌کشیدید؟ (حیوان، گیاه، ماشین، غذا یا هر چیز دیگر) آن را نقاشی کرده و توضیح دهید چرا می‌تواند سمبل شما باشد.

.....

.....

.....

.....

.....

فرض کنید ده سال دیگر قرار است داستان زندگی شما در روزنامه چاپ شود.

آنها با خانواده، دوستان و همکارانتان درباره شما گفتگو و مصاحبه خواهند کرد. دوست دارید درباره شما چه بگویند؟

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

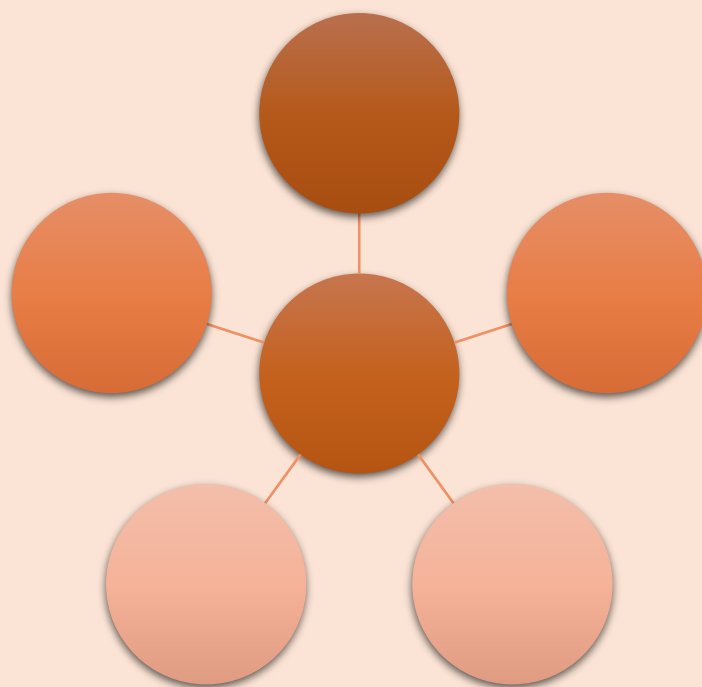
.....

بیانیه فردی، قسمت اول

نام خود را در دایره وسط بنویسید. در دایره‌های بیرونی صفاتی که با آنها شناخته می‌شوید را بنویسید

(خود را توصیف کنید)





بیانیه فردی، قسمت دوم

چه جور فردی می‌خواهید باشید؟ فهرستی از مشخصات آن فرد تهیه کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



بیانیه فردی، قسمت سوم

حالا با ترکیب دو تمرین بالا بیانیه فردی خود را بنویسید. دوست دارید چگونه فردی باشید؟

.....

.....

.....

.....

این جملات را کامل کنید:

اگر هیچ مانع و محدودیتی بر سر راه راه من نبود انتخاب می‌کردمباشم

.....

.....

.....

.....

می‌خواهم کسی باشم که



.....

.....

.....

.....

.....

حالا شما یک بیانیه فردی دارید که ارزش‌ها، باورها و تفکرات شما در آن منعکس شده‌اند. گام بعدی اینست که برای تحقق بخشیدن این بیانیه برنامه ریزی کنید؛ هدف‌های کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت تعیین کنید و برنامه‌ای برای اجراسازی و رسیدن به اهداف خود طراحی کنید.

با فکر کردن به آینده و دستاوردهای دلخواهتان می‌توانید بفهمید که تعریف شما از موفقیت چیست. ممکن است شما در نوشتن تمرین‌های بالا نقش خانواده یا شغل یا هر نقش دیگری را پررنگ کرده باشید. نوشته‌های خود را بازبینی کنید و از خود بپرسید ارزش‌های بنیادین واقعی من و اولویت‌های زندگیم چه چیزهایی هستند. بازبینی در این تمرین‌ها هر چند سال یک بار توصیه می‌شود. اهداف، وظایف یا حتی نقش‌ها در زندگی فردی بسیار متغیر هستند ولی آیا ارزش‌های بنیادین فکری شما نیز تغییرپذیرند؟ باورها چطور؟

خوانش شخصی:



پنج گام ساده برای رسیدن به اهداف

آدمهای موفق و کارآفرینی که دور و برمون می‌بینیم لزوماً خیلی هم خاص نیستن بلکه یه سری رازهای کوچیک ولی کلیدی رو به کار می‌گیرن که موفق بشن و به هدف هاشون برسن. در واقع اگر بدونیم که چطور و با چه رویکردی به هر موضوعی نگاه کنیم و باهاش کشتی بگیریم، دیگه هیچ چیز نمی‌تونه ما رو متوقف کنه.

در طی سالهای کارآفرینی متوجه شدم که هدفگذاری و تعیین اهداف خوب و زیبا چقدر راحت و اجراسازی اهداف چقدر چالش برانگیز می‌تونه باشه و در گذر سالها یاد گرفتم که چطور اهدافم رو اجرا کنم و به اونچه می‌خوام برسم. پنج گام ساده برای دستیابی به اهداف عبارتند از:

۱) خردسازی

گرچه باید تصویر بزرگ و هدف نهایی رو همیشه در ذهن داشته باشیم ولی موقع پیاده سازی باید هدف بزرگ رو به اهداف کوچیکتر و اجزای خرد تبدیل کنیم. به طور مثال خیلی ها تصمیم می‌گیرن که رژیم بگیرن یا وزن شون رو کم کنن. پیشنهاد من اینه که لازم نیست یک دفعه شروع کنید و هر روز به ورزشگاه برید یا رژیم های سفت و سخت بگیرید بلکه قدم به قدم شروع کنید. هدف اولیه رو تبدیل به اهداف کوچیکتر کنید و مثلاً در گام اولیه تو ماه اول فقط مواد غذایی خاصی رو از رژیم تون حذف کنید. اینطوری دستیابی به هدف آسونتر به نظر می‌رسه و اثر تغییرات کوچیک هم قابل مشاهده ست.

۲) معقول سازی

همیشه می‌گن هدف خوب باید شما رو از حیطه راحتی تون خارج کنه ولی توجه کنید که بلندپروازی شما تبدیل به فانتزی هاتون نشه. همه دوست دارن یک ساله میلیونر (مشخصاً منظورش به دلار.. به تومن که همه میلیونریم) بشن ولی واقعیت اینه که



هدف باید در حد معقولی بلندپروازانه باشد. بشینید حساب کتاب کنید ببینید برای بدست آوردن چه مقدار پول باید از حیطة راحتی تون خارج بشید ولی مقدار قابل باوری رو انتخاب کنید. مثلا اگر ماهی دو و نیم میلیون درآمد دارید و هدفتون رو بذارید که تا آخر سال درآمدتون رو به ده میلیون ارتقا بدید گرچه هنوز به میلیارد نزدیک نشدید ولی به اندازه کافی خوب و چالش برانگیز هست. وقتی بهش رسیدید باز هم میتونید سال بعد مقدار رو افزایش بدید.

۳) درمیان گذاشتن

یکی از راه‌های خیلی خوب اینه که بدونیم از چه کسانی و چطور کمک و حمایت دریافت کنیم برای اینکه راحت تر و سریعتر به اهدافمون برسیم. از طرفی از حمایت کننده‌هاتون در مواقع سخت کلی انگیزه و حمایت دریافت می‌کنید و از طرف دیگه وقتی اهداف رو به زبون می‌یارید میل بیشتری برای رسیدن بهشون در شما به وجد می‌یاد. در واقع خودتون رو برای رسیدن به اهداف متعهدتر احساس می‌کنید.

۴) قابل پیگیری سازی

شکستن اهداف بزرگ به اهداف کوچیکتر نه تنها کمک می‌کنه که به کمک برنامه ریزی گام به گام به هدف بزرگتون نزدیک بشید بلکه باعث می‌شه معیارهای اندازه گیری پیشبرد کار و موفقیت رو بهتر و دقیق تر تعریف کنید. اگر هدفتون کاهش وزن باشه هر ماه چقدر می‌خواید وزن از دست بدید؟ یا هر ماه چقدر باید به درآمدتون اضافه کنید یا از هزینه‌هاتون کم کنید تا به هدف نهایی برسید؟ همچنین هر بار می‌تونید اندازه بگیرید که چقدر تا رسیدن به هدف بزرگ نهایی مونده.

۵) لذت بخشی



موفقیت‌های کوچک و بزرگ و دستاوردهاتون رو جشن بگیرید. نحوه انجام کار و ارزیابی رو لذت بخش کنید. هرچقدر از انجام کارهای مرتبط برای رسیدن به هدفتون بیشتر لذت ببرید امکان رسیدن به هدفتون بیشتر می‌شه.

مقصود نهایی از هر هدف صرفاً دستیابی و رسیدن نیست، بلکه می‌خوایم اون رو به عنوان یک شیوه و نگرش به زندگی مون اضافه کنیم. یاد بگیرید که از کل پروسه لذت ببرید و نه تنها رسیدن به مقصد.



منابع:

- <http://sistersofhope.org/writing-a-mission-statement-for-your-girls-mentoring-organization>
- <http://women-empowered.com>
- <http://www.entrepreneur.com/article/247662>
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Ryden, M. B. 1978. An adult version of the Coopersmith Self-Esteem Inventory: Test-retest reliability and social desirability. Psychological Reports 43:1189–1190. Copyright © 1978 Muriel Ryden. Reproduced with permission of the author. Used by permission. (Dr. Ryden's scale is a version of a scale developed by Dr. Stanley Coopersmith to measure self-esteem in children. Dr. Ryden's version is modified to be used with adults.)
- http://www.humanresourcefulness.net/CypressCollege/docs/HUSR224/Coopersmith_Self_Esteem_Scale.pdf





www.yaldanetwork.com

www.facebook.com/yaldanetwork

www.aparat.com/yaldanetwork

telegram.me/yaldanetwork

© 2016 Yalda Network

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به شبکه یلدا است.