

مادر قدرتمند

گردآوری و تالیف:

معصومه آرایش



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشادان

مادر قدرتمند	■ نام کتاب:
معصومه آرایش	■ تألیف:
آموزشی تألیفی ارشادان	■ ناشر:
اول	■ ویرایش:
اول ۱۴۰۲	■ نوبت چاپ:
www.irantypist.com	■ حروفچینی و صفحه آرایی:
www.irantypist.com	■ طراح و گرافیسیت:
۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۶۸۸۰-۴	■ شابک:
۱۰۰۰	■ شمارگان:
www.arshadan.com	■ مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	■ مرکز پخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰	■ قیمت:
تومان	

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد
کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم
معلوم شد که هیچ معلوم نشد
ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر
نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن
عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در
هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع
کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که
می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر
چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول: اعتماد به نفس
۳۱.....	فصل دوم: تأثیر جملات در روابط

پیشگفتار

مادر قدرتمند" یک کتاب ارزشمند و الهام‌بخش است که به بررسی نقش مادران در ایجاد اعتماد به نفس در فرزندانشان می‌پردازد. مادران به عنوان فردی که بیشترین تاثیر را بر روی شخصیت و روند رشد فرزندانشان دارند، می‌توانند با روش‌هایی مثل تشویق، تحسین و پرورش اعتماد به نفس، به فرزندانشان کمک کنند که شخصیتی قوی و با اعتماد به نفس بالا داشته باشند.

در "مادر قدرتمند"، نویسنده با بهره‌گیری از تجربیات شخصی و پژوهش‌های علمی، به بررسی این موضوع پرداخته و به راهکارهایی برای تقویت اعتماد به نفس فرزندان پرداخته است. این کتاب به مادران و افرادی که در حوزه پرورش فرزندان فعالیت می‌کنند، کمک می‌کند که با شناخت بهتری از نیازهای روانی فرزندان، بتوانند راهکارهای موثری برای تقویت اعتماد به نفس آنها پیدا کنند.

این کتاب به مادران کمک می‌کند تا بهترین روش‌هایی را برای تقویت اعتماد به نفس فرزندانشان کشف کنند و به یک مادر

قدرتمند برای فرزندان‌شان تبدیل شوند. با خواندن این کتاب، مادران می‌توانند بهترین راه‌هایی را برای بالا بردن اعتماد به نفس فرزندان‌شان کشف کنند و به آنها کمک کنند که برای مواجهه با چالش‌های زندگی، شخصیتی مستحکم و با اعتماد به نفس بالا داشته باشند.

در کتاب "مادر قدرتمند"، راهکارهای عملی برای تقویت اعتماد به نفس فرزندان، به همراه مطالب الهام‌بخش و داستان‌های مفیدی ارائه شده است. این کتاب به همه مادرانی که به دنبال رشد و پیشرفت فرزندان‌شان هستند، توصیه می‌شود.

آیا این کتاب به مادرانی که فرزند ندارند هم مفید است؟

بله، کتاب "مادر قدرتمند" به عنوان یک منبع مفید و الهام‌بخش در حوزه رشد شخصیتی و تقویت اعتماد به نفس، به همه افرادی که به دنبال ارتقای کیفیت زندگی خود هستند، توصیه می‌شود. این کتاب به مادرانی که فرزند ندارند، نیز می‌تواند کمک کند تا بهترین روش‌هایی را برای تقویت اعتماد به نفس خود کشف کنند و شخصیتی قوی و مستحکم داشته باشند.

همچنین، این کتاب به افرادی که در حوزه پرورش فرزندان فعالیت می‌کنند، مثل مربیان، معلمان و روانشناسان، نیز می‌تواند مفید واقع شود. با خواندن این کتاب، افراد می‌توانند بهترین راهکارها و روش‌هایی را برای تقویت اعتماد به نفس در دیگران، از جمله فرزندان، شاگردان و موجودات دیگر، کشف کنند و در کار خود موفق تر باشند.

بنابراین، اگرچه عنوان کتاب به "مادر" اشاره دارد، اما این کتاب به همه افرادی که به دنبال تقویت اعتماد به نفس و رشد شخصیتی هستند، صرف نظر از جنسیت و وضعیت خانوادگی، مفید واقع می‌شود.

مقدمه

ما پایه‌گذار توسعه روابط خودمان هستیم، همه انسان‌ها حداقل در یک مورد با هم وجه اشتراک دارند و آن اینکه همه در حال تلاش برای داشتن زندگی بهتر هستند. این به آن معنا نیست که زندگی کنونی ما اشتباه است، بلکه میل به رشد کمال در انسان باعث به وجود آمدن این نیاز می‌شود، و این نیاز در همه انسان‌ها وجود دارد. ما اعتقاد داریم همه لیاقت دارند تا با اطرافیان و با دنیای بیرون‌شان ارتباط داشته باشند؛ حتی داشتن رابطه خوب با درون‌شان.

کیفیت زندگی ما رابطه مستقیمی با کیفیت رابطه‌های مان دارد و روابط عاطفی ما محور اصلی است که بیشتر از هر چیزی دیگری بر ما تأثیرگذار است. ما باید به این باور برسیم چیزی که هستیم را رها کنیم و به چیزی که می‌توانیم باشیم تبدیل شویم. برقراری یک رابطه خوب دارای فاکتورهایی است که از مهم‌ترین آنها اعتماد به نفس و بکارگیری جملات مناسب در جای مناسب در زمان مناسب برای فرد مناسب است که در این کتاب به بررسی این موضوع می‌پردازیم.

معصومه آرایش

فصل اول

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به چه معناست

اعتماد به نفس شامل اعتماد به نفس مهارتی و اعتماد به نفس درونی می‌شود. حال به بررسی هر کدام از این حالات می‌پردازیم.

اعتماد به نفس مهارتی

تعریف ما از این اعتماد به نفس تعریفی است که اکثر مردم از آن دارند. مثلاً من آشپز ماهری هستم و به کار خود ایمان دارم که می‌توانم با هر نوع مواد اولیه، بهترین غذا را تهیه کنم یا من خیاط ماهری هستم و به مهارت خود آگاهی کامل دارم که می‌توانم بهترین لباس‌ها را بدوزم و این نگرش خاص به اعتماد به نفس باعث می‌شود در کارهایی که مهارت داریم در خود احساس اعتماد به نفس کنیم. البته این امر یک مشکل دارد و آن عبارت است از اینکه: مهارت‌های محدودی وجود دارد که ما می‌توانیم به خوبی آنها را یاد بگیریم و در انجام دادن‌شان توانایی فوق‌العاده به دست آوریم. بنابراین اگر مبنای اعتماد به نفس خود را بر اساس کارهایی قرار دهیم که در آن مهارت داریم، فقط مواقعی که مشغول آن کار هستیم احساس اعتماد به نفس می‌کنیم و نه در همه اوقات.

پس اعتماد به نفس واقعی آن است که روی آگاهی‌ها و توانایی‌های ما نیز اثر مثبت گذارد. مگر تعداد توانایی‌ها و مهارت‌هایی که می‌توانیم در زندگی به کسب کنیم چه تعداد است؟ هر قدر زیاد باشد باز هم محدود است. اگر ملاک توانمند بودن و خودباوری خود را روی آنها بنا کنیم، هرگز نمی‌توانیم به معنای واقعی کلمه اعتماد به نفس داشته باشیم.

کسب مهارت‌ها ارتباط مستقیمی به این نوع از اعتماد به نفس دارد. حالا آن مهارت هر نوع مهارتی می‌تواند باشد مثل: آشپزی، شیرینی پزی، مربیگری رشته‌ای خاص و

اعتماد به نفس درونی

اعتماد به نفس درونی با دنیای بیرون ما ارتباط ندارد. در واقع این نوع از اعتماد به نفس زاینده مهارت‌های ما نیست بلکه نتیجه باور قلبی و درونی ما نسبت به توانایی‌ها و قابلیت‌های ما است. اینکه هر کاری که بخواهیم می‌توانیم آن را انجام دهیم.

اعتماد به نفس واقعی از تعهد ما به خودمان نشأت می‌گیرد، اینکه هر کاری که لازم باشد انجام می‌دهیم تا به خواسته‌ها و نیازهای مان برسیم. این اعتماد به نفس نتیجه‌گرا نیست و هیچ ارتباطی به این

ندارد که ما از انجام دادن آن کار نتیجه بگیریم یا خیر؛ بلکه ریشه در اعتماد به خودمان دارد. اعتماد به نفس واقعی در عمل کردن و اقدام کردن خلاصه می‌شود. من همیشه فکر می‌کردم اگر به آن موفقیت دست پیدا کنم یا به نتیجه دلخواهم برسم، اعتماد به نفس بالایی خواهم داشت و همیشه به دنبال کسب مهارت‌های مختلف بودم، چون نتیجه‌گرا بودم و گاهی اوقات نیز نتیجه مورد نظر را کسب نمی‌کردم و احساس نداشتن اعتماد به نفس سراسر وجودم را فرامی‌گرفت و احساس سرخوردگی و شکست می‌کردم. در صورتی که مدت‌ها بعد متوجه شدم همان اقدام و عمل برای رسیدن به اهداف بدون در نظر گرفتن نتیجه، اعتماد به نفس درونی (واقعی) است. بعد از آن متوجه شدم اگر ملاک و معیار اعتماد به نفس بر پایه نتایج گذاشته شود، اشتباه است. بلکه اعتماد به نفس خود را بر این اساس بنا کردم که آنچه در توان دارم و می‌دانم درست است انجام می‌دهم و دست از تلاش بر نمی‌دارم، درست همان‌طور که به خودم قول داده بودم.

زمانی که اعتماد به نفس و خودباوری خود را بر اساس آنچه که هستیم بنا کنیم، نه بر اساس موفقیت‌ها و شکست‌ها، احساسی در

وجودمان رشد می‌کند که هیچ‌کس و هیچ‌چیز توانایی گرفتن آن را از ما ندارد.

اعتماد به نفس واقعی برخواسته از این حقیقت است که می‌دانم اگر تصمیم بگیرم کاری انجام دهم، انجام خواهم داد. اعتماد به نفس من برای این است که می‌دانم اگر لازم باشد برای انجام دانش باید مهارت جدیدی کسب کنم، حتماً در آن رابطه مطالعه و تلاش خواهم کرد. اعتماد به نفس و خودباوری واقعی من زاییده عزم و اراده من است نه نتایج کارم، چون می‌دانم اگر بخواهم کاری را انجام دهم حتماً چگونگی درست انجام دانش را خواهم آموخت. اعتماد به نفس من برخواسته از این حقیقت است که عزم و اراده انجام دادن هرآنچه لازم باشد را دارم تا در نهایت به چیزی که می‌خواهم برسم.

گاهی اوقات برای ما پیش آمده است که رؤیایی در سر داریم و ترس از نرسیدن به آن رؤیا باعث شده است که اقدامی برای برآورده کردن آن رؤیا نکنیم. نقطه‌ای که در آن از تعقیب رؤیاهای مان چشم‌پوشی می‌کنیم، همان نقطه‌ای است که اعتماد به نفس ما آسیب دیده است. این نقطه همان نقطه‌ای است که به خودمان اعتماد کافی نداریم. به خود اعتماد کافی نداریم تا

بتوانیم مطالعه کنیم، یاد بگیریم، بیاموزیم و هر چیزی که برای تحقق رؤیاهایمان لازم داریم را فراهم کنیم. داشتن اعتمادبه‌نفس و خودباوری در واقع به این معناست که می‌توانید ترس‌های خود را کنار بگذارید و تسلیم نشوید.

بهای اعتمادبه‌نفس واقعی

فردی که اعتمادبه‌نفس دارد هرگز مطمئن نیست که اشتباه نخواهد کرد. او از اینکه شکست بخورد و تحقیر شود ترسی ندارد فقط به جلو می‌رود. اکثر مردم زمانی که یک فرد موفق را می‌بینند، تنها چیزی که مشاهده می‌کنند موفقیت‌های کسب کرده او و هدف یا اهدافی است که به آن رسیده است. هرگز اشتباهاتی که مرتکب شده است را نمی‌بینند. در پشت هر موفقیت اشتباهات و شکست‌هایی است که با ادامه دادن و پیدا کردن اعتمادبه‌نفس درونی به موفقیت تبدیل شده است. اگر بخواهیم صبر کنیم تا برای تعقیب رؤیاهایمان اعتمادبه‌نفس کافی به دست آوریم، ممکن است مجبور باشیم تا ابد صبر کنیم. تا شروع به دویدن نکنیم نمی‌توانیم به رؤیای «دونده ماهر» بودن دست پیدا کنیم. هرچه بیشتر منتظر تعقیب رؤیاهایمان بمانیم اعتمادبه‌نفس خود را بیشتر از دست خواهیم داد و در عوض بر ترس‌ها و نگرانی‌های ما افزوده

خواهد شد؛ ترسی ناشی از اینکه شاید هرگز به خواسته‌ها و آرزوهای مان نرسیم.

دوست داشتن با قید و شرط

بیشتر آدم‌ها زمانی خودشان را دوست دارند که به اهداف مشخص و خاصی برسند، به عبارت دیگر، فقط هنگامی احساس خوبی به خودمان خواهیم داشت که شرایط برای دوست داشتن خودمان مهیا باشد و تا زمانی که این شرایط به وجود نیاید، احساس خوبی نسبت به خودمان نخواهیم داشت.

جمله «همین حالا احساس بسیار خوبی دارم چون...» را جانشین جمله «هنگامی احساس خوبی به خودم خواهم داشت که...» می‌کنیم، زیرا ما در هر زمان با هر توانایی و با هر نتیجه‌ای باید حس دوست داشتن و حس خوب را به خودمان داشته باشیم. این نشان‌دهنده اعتماد به نفس واقعی است.

ترس از نرسیدن به موفقیت

بارها برای مان پیش آمده است که رؤیایی در سر داریم و ترس از نرسیدن و شکست خوردن باعث شده که رؤیاهای مان را به دست

فراموشی بسپاریم و شهادت تعقیب کردن آنها را در خود نمی‌بینیم. ترس از شکست هرگز به این معنا نیست که مشکل از شماست. رؤیاهای بزرگ داشتن به این معنا نیست که شما مشکل دارید، بلکه بدان معنی است که شما انسان کاملاً طبیعی هستید. ترس از شکست و ترس از تعقیب آرزوها طبیعی است اما هنگامی که آرزویی داریم ولی برای تحقق آن اقدامی نمی‌کنیم و اجازه می‌دهیم ترس بر ما چیره شود، این موضوع ناشی از الگوی ناسالمی در زندگی است.

زمانی که ترس داریم نشان‌دهنده متوقف شدن و دست از عمل کشیدن نیست، بلکه این یک نشانه است که رؤیای جدید ما را در مسیر جدیدی قرار می‌دهد که از منطقه امن و راحت خود بیرون بیاییم و فراتر از توانایی‌های مان و محدودیت‌های مان رشد کنیم. در واقع باید آن را استرس مثبتی برای خود تعبیر کنیم که به احتمال بسیار قوی خوب عمل می‌کنیم و شانس موفقیت بسیار بالاست.

اعتمادبه‌نفس حقیقی این است که نترسید. اعتمادبه‌نفس واقعی آن است که بدانید و مطمئن باشید با اینکه می‌ترسید، اما بی‌گمان دست به عمل خواهید زد. ترس به این معناست که شما رؤیاهای بزرگی دارید. هرچه رؤیاهای بزرگ‌تر باشد ترس ما بیشتر است.

گاهی اوقات اعتماد به نفس با غرور اشتباه گرفته می‌شود با توضیح زیر به تفاوت این دو واژه اشاره می‌کنیم.

اعتماد به نفس یا خودباوری هرگز با غرور و خودبزرگ‌بینی برابر نیست. اعتماد به نفس به این معناست که خودتان را باور کنید. غرور و منیت به معنایی این است که بخواهیم به دیگران خود را اثبات کنیم و به این وسیله اعلام کنیم که از آنها بهتر هستیم. غرور در واقع پوششی برای پوشاندن و مخفی کردن اعتماد به نفس پایین و خودباوری ضعیف است.

اعتماد به نفس درونی و راه‌های شکوفایی آن

حال که با مفهوم اعتماد به نفس درونی به طور کامل آشنا شدیم، بهتر است به توضیح انواع آن و تشریح راه‌های شکوفایی آن بپردازیم.

انواع اعتماد به نفس عبارتند از:

- اعتماد به نفس رفتاری،
- اعتماد به نفس احساسی و عاطفی؛ و
- اعتماد به نفس روحی و معنوی.

برای داشتن شخصیتی قدرتمند به هر سه نوع اعتمادبه‌نفس نیاز داریم.

اعتمادبه‌نفس رفتاری (مهارتی)

به معنای توانایی در انجام دادن کارهاست. از کارهای ساده گرفته تا کارهای پیچیده. این همان اعتمادبه‌نفسی است که مورد نظر اغلب ماست.

اعتمادبه‌نفس احساسی و عاطفی

به معنای این است که ما به طور کامل نسبت به احساساتمان اعتماد داشته باشیم. زمانی که از خودمان در مقابل دردها و رنج‌های روحی محافظت می‌کنیم و توانایی به وجود آوردن ارتباط‌های صمیمی و سالم و ماندگار را در خود می‌بینیم، در واقع دارای اعتمادبه‌نفس احساسی و عاطفی هستیم.

اعتمادبه‌نفس روحی و معنوی

اعتماد به ایمان و اعتماد به جهان هستی و کل آفرینش و ایمان به اینکه زندگی هدف مثبتی در پی دارد، به معنای اعتمادبه‌نفس روحی و معنوی است. به عقیده من بدون داشتن این نوع

اعتماد به نفس دستیابی به سایر انواع اعتماد به نفس مشکل خواهد بود.

با بررسی زوایای مختلف خودمان به این نتیجه می‌رسیم که کدام اعتماد به نفس در ما نقش پررنگ‌تری دارد و کدام یک ضعیف‌تر است یا شاید در هر سه مورد ضعیف باشیم و یا بالعکس. اعتماد به نفس واقعی آن است که در هر سه زمینه رفتاری، احساسی و معنوی، احساس اعتماد به نفس قوی داشته باشیم. به طوری که علاوه بر احساس اقتدار شخصی، از تعادل و تناسب خوبی در زندگی خود بهره‌مند باشیم.

چگونه اعتماد به نفس رفتاری را در خود بالا ببریم

زمانی که ما باور داریم با تمام توان مان شرایط و اوضاع زندگی را آن‌گونه تغییر دهیم که مطلوب و دلخواه ماست، در واقع سطح اعتماد به نفس رفتاری خود را بالا می‌بریم.

چهار ویژگی این اعتمادبه‌نفس عبارتند از:

۱. اعتماد و ایمان به توانایی در عمل کردن:
با توجه به رؤیاهای مان اقدام و عمل می‌کنیم و این‌قدر به خودمان اعتماد داریم که برای آن نقشه و طرحی را تهیه می‌کنیم.
۲. داشتن ایمان و پشتکار و پیوسته به اقدام خود ادامه دادن تا به نتیجه مطلوب و نهایی برسیم:
اگر شروع‌کننده خوبی برای کارها باشیم ولی در اتمام رساندن کارها جا بزنییم که این جا زدن یا از ترس است و یا از خسته شدن و یا ناشی از ضعف اعتمادبه‌نفس رفتاری است. در واقع اعتمادبه‌نفس رفتاری به این معناست که علاوه بر برنامه‌ریزی و اقدام کردن برای رسیدن به هدف خود باید استمرار، مداومت و پشتکار هم داشته باشیم.
۳. ایمان به توانایی خودمان و از بین بردن مشکلات و موانع:
بعضی از ما عادت کرده‌ایم هنگام پیشرفت به محض شروع مشکلات و موانع جا می‌زنیم. باید خاطر نشان کنیم، راه رسیدن هر هدفی همواره سرشار از مشکلات است. اعتمادبه‌نفس رفتاری اعتماد کامل به توانایی‌های خودمان در

کنار آمدن با مشکلات است. از مشکلات فرار نمی‌کنیم و در هنگام برخورد با مشکلات به خودمان می‌گوییم «خوب انتظارش را هم داشتیم، حالا می‌دانم با آن چه کار کنم.» چنین برخوردی ناشی از اعتماد به نفس رفتاری قوی است. سپس با استفاده از تمام منابعی که در دسترس داریم و دانش و توان خودمان برای حل کردن مشکل بهره می‌گیریم.

۴. ایمان کامل داشتن به اینکه توانایی آن را داریم که در صورت لزوم از دیگران کمک بگیریم:

کمک خواستن از دیگران نشانه ضعف و تنبلی نیست بلکه نشانه هوش و ذکاوت است. در واقع زمانی که به کمک و یاری احتیاج داریم باید از دیگران کمک بگیریم، زیرا این کار باعث پیشرفت در کارها می‌شود.

مهم‌ترین نکته در رشد و توسعه اعتماد به نفس رفتاری نحوه عملکرد است. هرچه بیشتر به خودمان اعتماد داشته باشیم از قدم برداشتن باز نخواهیم ایستاد و خودباوری مان افزایش می‌یابد.

راه‌های افزایش اعتماد به نفس احساسی

پنج ویژگی بارز اعتماد به نفس احساسی و عاطفی به شرح زیر است:

۱. اعتماد و ایمان داشتن به اینکه احساسات خودمان را می‌فهمیم، درک می‌کنیم و با آنها در ارتباط هستیم: شناخت این مسئله که در لحظه چه احساسی داریم بسیار اهمیت دارد. خیلی از افراد انواع احساسات و عواطف را در خود سرکوب می‌کنند، بدون آنکه از حضور و وجودشان اطلاعی داشته باشند. فراموش نکنید اگر هویت احساسی و عاطفی برای خودمان ناشناخته باشد، بدون شک در خلق و حفظ روابط احساسی و عاطفی صمیمی و سالم نیز دچار مشکل می‌شویم.
۲. اعتماد و ایمان داشتن به اینکه احساسات خودمان را بیان کنیم:

قدم اول برای رسیدن به این نوع از اعتماد به نفس این است که بدانیم چه احساسی را تجربه کرده‌ایم و دومین گام این است که بتوانیم احساساتمان را به شیوه‌ای درست و مناسب با طرفین (مخاطب) در میان بگذاریم و بیان کنیم. فراموش نکنید احساسات و عواطف سرکوب شده و ابراز نشده مثل دیوارها و موانع روحی

هستند که بر توانایی‌ها در عشق ورزیدن و بروز احساسات یا دریافت احساسات تأثیر منفی دارند.

۳. ایمان داشتن به توانایی در برقراری ارتباطی دوستانه و محبت‌آمیز.

۴. اعتماد داشتن به عشق و درک متقابل در همه موقعیت‌های زندگی خود و مخصوصاً در موقعیت‌های دشوار زندگی. راز اعتماد به نفس احساسی به معنای توانایی پردازش احساسات و عواطف است، اینکه بتوانیم در لابه‌لای احساسات منفی و ناخوشایند مثل خشم، انزجار، پشیمانی و... عبور کنیم و به عشق و درک متقابل دوستی برسیم. ما باید این توانایی را در خود مثل یک عادت پیشه کنیم و در همه موقعیت‌ها به دنبال عشق و هدف بزرگ‌تر و برتر باشیم.

علائم و نشانه‌های کمبود اعتماد به نفس احساسی و عاطفی

۱. در برابر احساسات و عواطف دیگران بی‌حس و کرخت هستیم و دقیقاً نمی‌دانیم که به لحاظ احساسی چه در درون ما می‌گذرد. در واقع احساس سردرگمی می‌کنیم.

۲. احساسات و عواطف خود را صادقانه برای دیگران (حتی خودمان) بیان نمی‌کنیم.
۳. منزوی و گوشه‌گیر می‌شویم، چون اعتمادبه‌نفس کافی برای برقراری ارتباط مؤثر نداریم.
۴. برای گرفتن تأیید از دیگران مدام دنبال خوشحال کردن دیگران هستیم، چون اعتمادبه‌نفس احساسی واقعی از خود نداریم.

راه‌های افزایش اعتمادبه‌نفس احساسی و عاطفی

۱. احساسات خود را شناسایی، بیان و حل‌وفصل کنیم.
 ۲. احساساتمان را به دیگران بیان کنیم.
 ۳. به دنبال برقراری ارتباط با دیگران باشیم.
- فراموش نکنیم اعتمادبه‌نفس احساسی چیزی است که فقط در درون خودمان خلق می‌شود. هرچه بیشتر با دیگران و مردم ارتباط برقرار کنیم و به درونیات خودمان احترام بگذاریم، اعتمادبه‌نفس احساسی قوی‌تری خواهیم داشت و با اقتدار بیشتری با دیگران ارتباط برقرار خواهیم کرد.

راه‌های تقویت اعتماد به نفس روحی و معنوی

۱. اعتماد و ایمان داشتن به اینکه تمام جهان همیشه در راه تحول و تکامل است و همه چیز به سمت خوبی و کمال پیش می‌رود.
۲. اعتماد و ایمان داشتن به نظام برتر هستی.
۳. اعتماد و ایمان به اینکه ما انسانی هستیم که مظهر خدا و مخلوقی از خداوند هستیم. در واقع اعتماد به نفس روحی و معنوی در نهایت حسی از آرامش و صلح درونی است. اعتماد به نفس معنوی قلب‌مان را سیراب و روح‌مان را از خود سرشار می‌کند و به ما امکانی می‌دهد که با اطمینان خاطر در این راه قدم بگذاریم و بدانیم راه صحیح را خداوند به ما نشان خواهد داد.

فصل دوم

تأثیر جملات در روابط

رابطه‌های عالی پیدا نمی‌شوند بلکه ساخته می‌شوند بنابراین دست از جست‌وجو بر داریم و شروع به ساختن کنیم.

اگر در رابطه‌ای یکی از طرفین تغییر کند آن رابطه دگرگون می‌شود. در واقع با تغییر نحوه حضورتان می‌توانید هر رابطه‌ای را در زندگی‌تان تغییر دهید. هر انتخاب، واکنش یا پاسخی رابطه‌تان را بهتر یا خراب‌تر می‌کند. لحظه‌به‌لحظه و در تمام طول روز هر کاری که انجام می‌دهید یا هر چیزی که می‌گویید، بر رابطه‌تان تأثیرگذار است. حتی انسان‌های خوب با بهترین قصد و نیت در طول روابطشان با دیگران کارهای نادانسته‌ای انجام می‌دهند که تأثیرات منفی بر کارهای‌شان می‌گذارد. این مسئله اصلاً چیزی دور از ذهن نیست زیرا هیچ‌کس در مورد نحوه رابطه صحیح آموزشی به ما نداده است و کلمه رابطه و آموزش در کنار هم نیامده است. اینکه چه رابطه‌هایی داشته باشیم و چقدر هوشمندانه و قدرتمند در روابط عمل کنیم، تنها به خودمان بستگی دارد.

باید این دو معیار را همیشه در روابط در نظر بگیریم:

۱. رابطه‌های عالی پیدا نمی‌شوند، بلکه ساخته می‌شوند.
۲. برای دگرگون کردن یک رابطه، فقط نیاز به یکی از طرفین رابطه است.

فرض کنید شما با بیست نفر رابطه اجتماعی، دوستی و... دارید آیا نیاز است که هر بیست نفر به چگونگی برخورد و نوع رفتار با شما آگاه باشند؟ قطعاً خیر. زیرا اگر تنها شما نسبت به روابط و چگونگی بکار بردن جملات برای فرد مناسب در جای مناسب و در زمان مناسب آگاه باشید، قطعاً رابطه خوبی با آن بیست نفر خواهید داشت و به عنوان شخصی قدرتمند در روابط، می‌توانید روابط خود را به خوبی مدیریت کنید.

دو دلیل وجود دارد که ما برای تغییر رابطه‌های مان گام برمی‌داریم:

۱. این رابطه متعلق به شماست:

ما هر روز در رابطه با افرادی هستیم که این روابط بر شادی، ناراحتی، اعتماد به نفس و یا هر چیز دیگری در زندگی ما، تأثیرگذار است. پس باید یا روابطمان را بهتر کنیم یا آن را ترک کنیم.

۲. خودمان را توانمند کنیم:

وقتی در رابطه‌ای می‌گوییم: تا وقتی که برای من این کار را نکند، آن کار را انجام نمی‌دهم، یعنی قدرت رابطه را به دست کسی دیگر سپرده‌ایم و خودمان را ناتوان می‌کنیم. با این کار مدیریت رابطه در

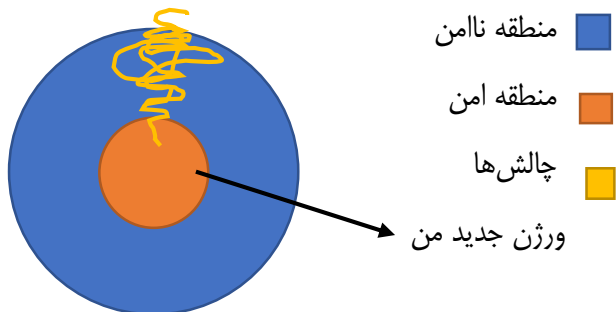
درست کسی دیگر می‌افتد که شاید آن فرد برای رابطه با ما کاری انجام ندهد.

اگر در تمام امور زندگی از جمله روابطمان با دیگران اولویت نخست خودمان باشیم، قطعاً به این نتیجه می‌رسیم که با تغییر در خودمان می‌توانیم در روابطمان بهتر عمل کنیم. چون چالش‌هایی که در رابطه‌هایمان تجربه می‌کنیم فقط ناشی از طرف مقابل نیست بلکه ما محرک ایجاد این چالش‌ها هستیم.

فرض کنید در یک رابطه ناموفق بودیم و آن رابطه را به هر دلیلی ترک کرده‌ایم و پس از مدتی وارد یک رابطه دیگر شده‌ایم که بعد از گذشت چند ماه با یک‌سری از مشکلات روبه‌رو می‌شویم و متوجه این مسئله می‌شویم که این همان تجربه قبلی است فقط با ظاهری دیگر.

برای رشد و تکامل پیدا کردن باید رنج و ناراحتی ترک منطقه امن کنونی خودمان به منطقه امن بعدی را بپذیریم.

به شکل زیر توجه کنید:



با توجه به شکل بالا هر فردی دارای منطقه امن و منطقه ناامن است که اکنون به تفسیر این دو موضوع می‌پردازیم.

منطقه امن منطقه‌ای است که ما در آن احساس آسایش می‌کنیم و در آن منطقه قدرت ریسک‌پذیری صفر است. فرض کنید شما کارمند ساده‌ای هستید که یک حقوق ماهانه دریافت می‌کنید، به شما پیشنهاد یک کار بهتر با حقوق بیشتر و با پست بالاتر می‌دهند. اکنون کارمند ساده بودن، منطقه امن شماست و اگر با پیشنهاد موافقت کنید از منطقه امن خود خارج شده و وارد یک منطقه ناامن می‌شوید، چون دقیقاً مطمئن نیستید که چه اتفاق‌ها و چالش‌های جدیدی در انتظار شماست. شما با موافقت این پیشنهاد وارد مرحله

جدید و چالش‌های جدیدی می‌شوید که همین چالش‌ها باعث رشد شما می‌شود. شما تبدیل به نسخه‌ای جدید از خودتان می‌شوید. همان چیزی که در سطح بعدی می‌خواهیم داشته باشیم.

ما برای رشد و توسعه باید از منطقه امن خود خارج شویم. مثل پروانه‌ای که در پيله است و با خارج شدن از پيله به رشد و شکوفایی می‌رسد. برای رسیدن به بهترین ورژن خودمان در مسیر خروج از ناحیه امن و رفتن به ناحیه ناامن با چالش‌ها و سختی‌های روبه‌رو هستیم که باعث رشد و کسب مهارت ما می‌شود.

تصور کنید شما در رشته‌ای در دانشگاه در حال ادامه تحصیل هستید و برای رفتن به مقطع بعدی در کنکور شرکت می‌کنید و وارد مقطع بعدی می‌شوید، اما همین شرایط برای تان در یک کشور دیگر با شرایط بهتری نیز پیش می‌آید. اما رفتن به کشوری دیگر برای ادامه تحصیل مستلزم این است که از ناحیه امن خود بیرون بیایید.

به جدول زیر نگاه کنید:

ویژگی منطقه ناامن مهاجرت تحصیلی	ویژگی منطقه امن مهاجرت تحصیلی
آشنایی با افراد جدید	ماندن در کنار خانواده
آشنایی با فرهنگ جدید	نداشتن دلتنگی
کسب مهارت زبان دوم	آماده بودن غذا و جای خواب
به دست آوردن موقعیت‌های خوب شغلی بین‌المللی	به دست آوردن موقعیت شغلی ملی

همیشه در خارج شدن از منطقه امن و رفتن به منطقه ناامن یک‌سری مهارت‌های جدید کسب می‌کنیم که باعث بالا رفتن اعتماد به نفس مان می‌شود و روبه‌رو شدن با یک‌سری چالش‌های جدید باعث رشد و توسعه فردی ما می‌شود.

چگونه از سطحی که الان هستیم به سطح بعدی برسیم؟ در واقع دو راه در پیش رو داریم:

۱. از روی میل و اراده به دنبال یادگیری و رشد می‌رویم.

۲. مشکلات (فرصت‌های یادگیری) را پیدا کرده و برای رشد کردن به چالش کشیده می‌شویم. هر مشکلی فرصتی برای رها کردن سطح قدیمی و گام گذاشتن به سطح جدید است. انتخاب فرصت‌ها در واقع سرنوشت‌مان را می‌سازد.

روابط ما بزرگ‌ترین فرصت برای رشد و تبدیل شدن به نسخه‌ای بهتر از قبل خودمان را برای‌مان فراهم می‌کند.

کسی برای راضی و خشنود کردن ما به این دنیا نیامده است و هر مرتبه که رنجی را احساس می‌کنید، آن لحظه، لحظهٔ رشد کردن است و برای این منظور باید کاری در زمینه منشأ درد و رنج‌مان انجام دهیم.

ارتباط سرمایه زندگی انسان‌هاست و خیلی از کمبودها با ارتباطات بر طرف می‌شود. گفت‌وگو رایج‌ترین کار در دنیاست، کاری که در همه جا و همه وقت و بسیار عادی و طبیعی انجام می‌دهیم. اما نکته مهم این است که این گفت‌وگوها چه تأثیری بر روابط ما دارد. در برخورد با شخصیت‌های متفاوت باید گفت‌وگوهای مختلفی را داشته باشیم. قطعاً ارتباطات هوشمندانه از به کار بردن جملات هوشمندانه و تأثیرگذار نشأت می‌گیرند. بسیاری از ما حرف زدن را از راه تقلید از والدین آموخته‌ایم اما ما زیرساخت‌های مکالمه و

عناوین آن را حداقل به صورت رسمی آموزشی ندیده‌ایم. به جرئت می‌توان گفت که هنر گفت‌وگو رایج‌ترین مهارت نادیده گرفته شده در جهان است. باید یاد بگیریم حرفه‌ای صحبت کنیم تا از اجزا و ترکیبات موفقیت و شادی در بسیار از عرصه‌های زندگی‌مان بهره‌مند شویم.

مهارت در گفت‌وگو و استفاده از جملات مناسب، ما را در کشف حقایق و اتخاذ تصمیم‌های درست درباره اطرافیان و دنیای بیرون کمک می‌کند. چگونه می‌توانیم بیشترین تأثیر را در مردم بگذاریم و آنها را به قبول دیدگاه‌های‌مان ترغیب کنیم. قطعاً موفق‌ترین روش گفت‌وگو، استفاده از جملات مناسب است. استفاده از جملات مناسب و تأثیرگذار در روابط دغدغه‌های روابط را از بین می‌برد.

مزیت‌های به کار بردن جملات مناسب:

۱. جلوگیری از تعارض و اختلافات

آیا تا به حال برای‌تان پیش آمده که حرف خوبی را می‌خواستید بزنید اما آن را بد بیان کرده‌اید و همین موضوع باعث شده است طرف مقابل دچار سوءتفاهم شود و یا حتی در فضاهای شغلی دچار ضررهای مالی یا از دست دادن موقعیت خوب شده باشید؟ یا اینکه

صحبتی را کرده باشید و بعد دچار نشخوارفکری شده باشید و دائماً پیش خودتان تکرار کنید کاش بهتر گفته بودم، کاش جای این جمله... از آن جمله استفاده می‌کردم. جملات مؤثر کمک می‌کند تا از تعارض‌ها و اختلافات و سوء تفاهم‌ها جلوگیری شود.

۲. تأثیرگذاری کلامی:

تا حالا شده است با کسی روبه‌رو شوید که کلامش تأثیر دارد و جمله‌ها را طوری کنار هم بکار می‌برد که دید همگی به آن شخص متفاوت می‌شود و او خیلی جدی گرفته می‌شود. صحبتی که بارها شنیده‌ایم این است که: نظر بقیه مهم نیست و هر طور دوست داری رفتار کن، صحبت کن، ما که برای دیگران زندگی نمی‌کنیم. سؤال اینجاست اگر آن فردی که نظرش برای شما مهم نیست، اولین مشتری کسب کارتان باشد باز هم او را جدی نمی‌گیرید؟

اگر آن فردی که نظرش برای شما مهم نیست، کارفرمایی باشد که به شما اعتماد کرده و پروژه‌ای را به شما داده باز هم نظرش برای‌تان مهم نیست؟

پس بهتر هست نگوئیم نظرات دیگران مهم نیست بلکه بکار بردن جملات تأثیرگذار و صحیح در مکان مناسب برای آدم‌های مناسب بسیار اهمیت دارد و در روند ارتباطی ما با اطرافیان تأثیرگذار است.

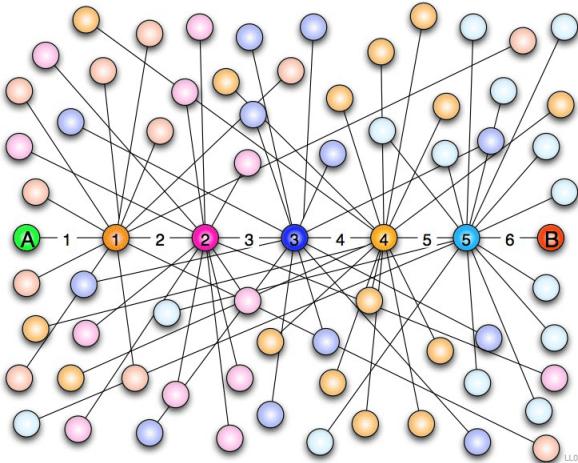
۳. ارتباط سرمایه است:

تنها ارتباطات است که باعث می‌شود نداشته‌های مان جبران شود. مثل نداشتن سرمایه، حامی، پول، مشتری و... .

یک انسان هوشمند این مسئله را خوب درک می‌کند که ارتباطات سرمایه است و به هر نقطه‌ای که بخواهد برسد با ارتباطات به آن هدف می‌رسد.

قانون شش درجه جدایی

دانشمندان اثبات کرده‌اند هر دو انسان روی کره زمین می‌توانند از طریق شش نفر باهم ارتباط برقرار کنند و همدیگر را پیدا کنند. اگر نحوه ارتباط درست باشد به واسطه پنج نفر می‌توان درخواست را به آن شخص مهم برسانیم. از کنار هم گذاشتن ارتباطات خوب به هدف مشخص می‌رسیم. هر جمله‌ای که ما بیان می‌کنیم روی ارتباطات مان تأثیرگذار است.



نحوه برقراری ارتباط در قانون شش درجه جدایی

هر جمله سه تأثیر در ارتباط دارد:

(الف) تأثیر منفی: باعث می‌شود ارتباط ما ضعیف‌تر شود.

(ب) تأثیر مثبت: باعث می‌شود ارتباط ما قوی‌تر شود.

(ج) تأثیر خنثی: تأثیری در ارتباط ندارد.

فراموش نکنیم اکثر کمبودها با ارتباطات برطرف می‌شود و به رشد

و شکوفایی ما کمک بسزایی می‌کند.

۱. انسان پر جرئت:

کنار گذاشتن خجالت و برقراری ارتباط به جملاتی صحیح نیاز دارد که با بکار بردن آنها به وجود می‌آید. امروزه جملات در ارتباطات خیلی مهم‌تر شده است. قبلاً فضای مجازی وجود نداشت و تمام ارتباطات با صحبت کردن حضوری، زبان بدن و... خیلی راحت‌تر برقرار می‌شد و به راحتی می‌توانستیم مفهوم جمله را برسانیم. اما در حال حاضر با برقراری ارتباط در فضای مجازی مثل: واتساپ، اینستا، توییتر و... جملات مهم‌ترین و تقریباً تنهاترین ابزار ما محسوب می‌شوند.

حال به بررسی برخی از جملات می‌پردازیم که ممکن است باعث تعارض و اختلاف شوند.

۱. «لطفاً در این موضوع دخالت نکن» یا به صورت محترمانه‌تر آن را بیان می‌کنیم «خواهش می‌کنم در این موضوع دخالت نکن»

با وجودی که از کلمه لطفاً و خواهشاً در این جملات استفاده شده است اما هنوز برای مخاطب بار منفی دارد. دلایلی که ما از این جمله استفاده می‌کنیم:

۱. موضوع به ما مربوط است و به کسی دیگری مربوط نمی‌شود.
۲. ما فکر می‌کنیم خودمان به تنهایی از عهده حل این مشکل بر می‌آییم.

اما اگر از این جمله استفاده شود چه اتفاقی می‌افتد. به مثال زیر توجه کنید:

تصور کنید دو همکار در یک فضا مشغول به کار هستند و با ورود یک ارباب رجوع و مخاطب قرار دادن یکی از آنها، آن شخص درخواست خودش را عنوان می‌کند. همکار دیگر قصد کمک به دوست خود دارد و شروع به صحبت می‌کند اما دوستش با گفتن جمله که «شما در این مسئله دخالت نکنید»؛ به صحبت خود با ارباب رجوع ادامه می‌دهد.

بکار بردن این جمله بدترین و اشتباه‌ترین کار ممکن است. به دو دلیل:

دلیل اول این است که از کلمه دخالت استفاده شده است. دخالت بار معنایی منفی دارد. وقتی به کسی می‌گوییم دخالت نکن که حضورش بی‌جاست و مزاحمت ایجاد می‌کند و آن شخص برای‌مان محترم نیست.

دلیل دوم این است که باید به مسئله زاویه دید خودمان نگاه کنیم، نباید از کلمه «تو» استفاده کنیم چون با استفاده از این کلمه برای شخص مقابل تعیین تکلیف می‌کنیم. با گفتن کلمه «من» و صحبت کردن احساسی که در آن لحظه برای مان به وجود می‌آید، می‌توان جمله بهتری را برای بیان انتخاب کرد.

این جمله را اگر بخواهیم به حالت مثبت برگردان کنیم در صورتی که همان معنی را هم داشته باشد، به صورت زیر می‌شود:

۱. از کمکت ممنونم، من به تنهایی انجامش می‌دهم.
۲. ممنون از توجهات، اگر اجازه بدهی من به تنهایی انجامش می‌دهم.

برگردان جملات مشابه:

۱. تو با کارهایت مرا عصبی کردی
من بابت کارهایت رنجیده و ناراحت شدم
چرا کار نمی‌کنی (زمانی که در قیاس با فرد دیگر یا خودتان به قضیه نگاه می‌کنید)

من دارم بیش از حد کار می‌کنم.

۲. او چرا حقوقش بیشتر از من است

من چطوری می‌توانم حقوقم را بیشتر کنم.

۳. تو باید مرتب باشی

محیط نامرتب من را اذیت می‌کند.

۴. تو چرا لجبازی

احساس می‌کنم از چیزی ناراحتی.

دومین جمله رایج که باعث تعارض و اختلاف می‌شود «الان خیلی گرفتارم» است. این یک جمله کلی است و رابطه را تضعیف می‌کند. این جمله شفافیت ندارد و مبهم است و برای طرف مقابل، جمله‌ای خنثی است که نه جنبه مثبت دارد نه جنبه منفی. به خاطر داشته باشیم با بکار بردن هر جمله‌ای تصویری از خودمان را در ذهن دیگران برجا می‌گذاریم.

برگردان این جمله به این صورت است که:

۱. متشکرم که یادت بود دستم گیره، بعداً باهات تماس می‌گیرم.

۲. دستم گیره دو دقیقه دیگه باهاتون تماس می‌گیرم.

با این نوع بیان از تعارض‌ها جلوگیری می‌شود.

جمله سوم که باعث تعارض و اختلاف می‌شود «حرف شما غلطه» است. این جمله به دو دلیل زیر بار منفی دارد:

۱. اینجا از کلمه تو استفاده شده و باعث می‌شود فرد مقابل ما گارد بگیرد.

۲. کلمه «غلط» دارای بار منفی است.

با این جمله به طرف مقابل این‌گونه القا می‌شود که تنها یک فکر صحیح وجود دارد و آن فکر درست دقیقاً فکر من است.

برگردان جمله:

۱. من نظرم چیزی دیگری است.

۲. حرف شما درست است اما می‌شود از یک دیدگاه دیگر به آن نگاه کرد.

۳. آره ممکنه، بیاین بررسی کنیم که چه راه دیگری وجود دارد.

نشانه‌هایی که متوجه می‌شویم جملات دارای بار منفی است:

۱. طرف مقابل در برابر ما گارد می‌گیرد.
۲. طرف مقابل گفت‌گو را دیگر ادامه نمی‌دهد و صحبت را تمام می‌کند.

نشانه‌هایی که متوجه می‌شویم جملات دارای بار مثبت است:

۱. طرف مقابل میل دارد صحبت را ادامه دهد.
۲. با ایجاد حس کنجکاوی به‌واسطه دادن حس خوب با جملات مناسب گفت‌وگو ادامه پیدا می‌کند.

چهارمین جمله که باعث تعارض و اختلاف می‌شود:

اعتراف کردن به ندانستن موضوعی، تحسین برانگیز است اما نه همیشه و در هر موقعیت زمانی.

فرض کنید کارمند شرکتی هستید و مدیر مالی از شما درخواست دارد که لیست فروش هفته گذشته را به او ارائه کنید. شما با گفتن کلمه «نمی‌دانم» تصویر بدی از خود در ذهن او بر جا می‌گذارید.

گفتن این کلمه مثل این می‌ماند که بگویید «به من چه». قطعاً با این جواب از سمت مدیر مالی مواجه می‌شوید که: «نمی‌دانم یعنی چه، اینکه برای من جواب نشد، لطفاً سریع‌تر پاسخگو باشید و لیست فروش را بیاورید.»

بهترین حالت برگردان کلمه «نمی‌دانم» این است:

۱. نیاز به زمان دارم تا جواب را پیدا کنم.
 ۲. اجازه بدین بررسی کنم و به شما اطلاع می‌دهم.
 ۳. تا چند دقیقه / ساعت دیگر به شما اطلاع می‌دهم.
- این پاسخ‌ها نشانه مسئولیت‌پذیری شماست که پاسخ را نمی‌دانید ولی به دنبال هستید تا آن را پیدا کنید.
- دو نوع طرز فکر وجود دارد: طرز فکر ایستا و طرز فکر پویا.

طرز فکر ایستا

این نوع طرز فکر ثابت است و تغییر نمی‌کند یعنی من می‌خواهم همین جایی که هستم بمانم و نمی‌توانم جلوتر بروم. مثل استفاده از کلمه «نمی‌دانم» که نشان‌دهنده این نوع طرز فکر است.

طرز فکر پویا

این نوع طرز فکر دائم در حال تغییر است و این افراد تغییرات مثبت را تجربه می‌کنند. مثل «هنوز نمی‌دانم» و فرد به دنبال پیدا کردن راه و موقعیت‌هاست.

لازم به ذکر است که خیلی وقت‌ها افراد دارای طرز فکر رشد و پویا هستند اما با بکار بردن جملات و کلمه‌های نامناسب چنین حسی را به طرف مقابل القا نمی‌کنند.

پنجمین جمله که باعث تعارض و اختلاف می‌شود، جمله «روند خیلی بی‌نظم شده» است. این جمله کلاً همه موارد مثبت را زیر سؤال می‌برد و فقط منفی‌ها را گوشزد می‌کند. بهتر است تا زمانی سکوت کنیم که نمی‌توانیم انتقاد سازنده داشته باشیم.

حالت برگردان جمله که اثر منفی نداشته باشد و حس خوب به طرف مقابل دهد این است:

۱. روند منظم‌تر شود بهتر است...
۲. روند کنونی می‌تواند منظم‌تر شود...

برگردان دو جمله دیگر که در مکالمات روزمره ممکن است از آنها استفاده کنیم:

۱. به نظرم اصلاً خوب نیست.

این هم جذابیت خودش را دارد اما آن یکی بهتر است.

فکر کنم این برایت بهتر باشد.

۲. نقطه ضعف شما این است که...

با توجه به نقاط قوتی که دارید این مسئله نباشد بهتر است...

اگر این مسئله حل شود چقدر نقاط قوتت زیادتر می شود.