

۱۵۳۲۱۸۸

به نام هستی بخش

اعتماد به نفس و

مهارت‌های افزایش آن

ترجمه و تالیف

حادثه بلیان

مقطع دکترای تخصصی مشاوره و مدرس دانشگاه

مهرنوش جلالی موفقه

کارشناسی ارشد روان شناسی و عضو نظام روانشناسی و مشاوره

دکتر امراه ابراهیمی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و مرکز تحقیقات روانشناسی

ویراستار علمی

حمید نصیری

مقطع دکترای تخصصی بالینی مدرس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



انتشارات ماوراء

سرشناسنامه:	مبلیان، عاطفه، ۱۳۵۸ - گردآورنده و مترجم
عنوان و نام پدیدآور:	عاطفه مبلیان، مهنوش جلالی موفق، امراله ابراهیمی/ ویراستار حمید نصیری
مشخصات نشر:	تهران: ما و شما، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری:	۱۱۸ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۵-۱۹-۱
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	اعتماد به نفس و مهارتهای افزایش آن
ادداشت:	کتابنامه
منبع:	اعتماد به نفس
موضوع:	Self- Confidence
ناشر:	جلالی موفق، مهنوش ۱۳۶۴ - گردآورنده و مترجم
شناسه افزوده:	ابراهیمی، امراله ۱۳۴۳ - گردآورنده و مترجم
شناسه اثر:	نصیری، حمید ۱۳۵۱ - ویراستار
رده بندی کنگر:	۱۳ م ۲ الف ۱۶ / BF ۵۷۵
رده بندی دیویی:	۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی ملی:	۴۶۲۰۰۱

اعتماد به نفس و مهارتهای افزایش آن



انتشارات ما و شما

نویسنده:	عاطفه مبلیان، مهنوش جلالی موفق، دکتر امراله ابراهیمی
ویراستار علمی:	حمید نصیری
ناشر:	ما و شما
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول
سال چاپ:	۱۳۹۶
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۵-۱۹-۱
قیمت:	۱۱۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات ما و شما:

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین پلاک ۳

تلفن: ۸۸۲۴۳۶۴۷ - ۸۸۲۷۰۷۹۱ - ۲۱

www.ma-shoma.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت، تکثیر و اقتباس از آن منوط به اجازه کتبی می باشد.

پیشگفتار.....	۷
بخش اول: آگاهی از اعتماد به نفس پایین.....	۹
اعتماد به نفس پایین چیست؟.....	۹
چگونه از وجود اعتماد به نفس پایین در خود آگاه شویم؟.....	۱۰
پیامدهای کاهش اعتماد به نفس.....	۱۱
چگونه اعتماد به نفس یک فرد پایین می آید؟.....	۱۳
تجارب ناخوشایندی که اعتماد به نفس شما را پایین می آورد.....	۱۶
تجربیات گذشته و حال، نتیجه گیری کلی و عزت نفس پایین.....	۱۷
چگونه بر خط مشی سببیم؟ قوانین زندگی خود را تعیین کنید.....	۲۰
چه چیزی عزت نفس شما را کم می کند؟.....	۲۱
بخش دوم: افزایش سطح اعتماد به نفس.....	۲۶
نتیجه گیری کلی خود را مشخص کنید.....	۲۶
پیش داوری های منفی خود را کنار بگذارید.....	۲۹
پنج مرحله ی کلیدی برای رهایی از پیش داوری های منفی.....	۳۰
خودتان را مورد انتقاد قرار ندهید.....	۳۹
خودتان را همان گونه که هستید، بپذیرید.....	۴۷
قوانین زندگی خود را مشخص کنید.....	۶۱
نتیجه گیری های کلی سابق خود را کنار بگذارید.....	۶۶
برای آینده خود برنامه ریزی کنید.....	۷۱
براساس مطالبی که تاکنون آموختم چه برنامه ریزی برای آینده دارم؟.....	۷۲
۵۰ بازی برای افزایش عزت نفس.....	۷۵

- بازی اول - الفبای توانایی احساسات ۷۶
- بازی دوم - یک حس قوی شبیه ۷۷
- بازی سوم - زنجیره‌ی لغات ۷۸
- بازی چهارم - سه ضلعی مهم ۷۸
- بازی پنجم - جملات قدرتمند ۷۹
- بازی ششم - زبان بدن توانمند ۸۱
- بازی هفتم - زنان و مردان قوی ۸۱
- بازی هشتم - مصاحبه‌های قوی ۸۲
- بازی نهم - حماد به نفس به چه معناست؟ ۸۳
- بازی دهم - مای عزت نفس ۸۴
- بازی‌هایی برای مدل‌ها دیگران ۸۵
- بازی یازدهم - نیرنگ‌های شخصیتی ۸۵
- بازی دوازدهم - محبوب ۸۵
- بازی سیزدهم - فهرست آروره ۸۶
- بازی چهاردهم - استعداد حیوانی ۸۷
- بازی پانزدهم - مؤنث، مذکر ۸۸
- بازی شانزدهم - بازی سه نفره ۹۰
- بازی هفدهم - ضربه‌ی خفیف جوجه تیغی‌ها ۹۱
- بازی هجدهم - فقط دست‌ها صحبت می‌کنند ۹۲
- بازی نوزدهم - بازتاب ۹۲
- بازی بیستم - تعادل ۹۲
- بازی‌هایی برای خودآگاهی ۹۳
- بازی بیست و یکم - من آدمی قوی هستم ۹۳
- بازی بیست و دوم - من ... هستم. من ... می‌توانم. من ... دارم. ۹۴
- بازی بیست و سوم - اسم من ... برنامه‌هایم ۹۵

- بازی بیست و چهارم - یازده کلمه ۹۶
- بازی بیست و پنجم - سفری به نقاط قوت خود ۹۷
- بازی بیست و ششم - کدام یک از صفات خودم را دوست دارم ۹۹
- بازی بیست و هفتم - صندلی داغ ۹۹
- بازی بیست و هشتم - من دوست دارم دختر باشم - من ۱۰۰
- بازی نهم - آگهی شخصی ۱۰۱
- بازی سیام - شناسنامه‌ی شخصی من ۱۰۲
- بازی سی و یکم - داستان اسم من ۱۰۲
- بازی سی و دوم - له کردن احساسات منفی ۱۰۳
- بازی سی و سوم - دعوت به بارزه ۱۰۳
- بازی سی و چهارم - مردن و زنده ماندن ۱۰۴
- بازی سی و پنجم - یادداشت‌های من ۱۰۵
- بازی سی و ششم - آگهی مبارزه ۱۰۶
- بازی سی و هفتم - پیام‌های من ۱۰۷
- بازی سی و هشتم - سمبل احترام ۱۰۸
- بازی سی و نهم - ایستادگی در مقابل فشارهای گروهی ۱۰۹
- بازی چهل‌ام - سفر به آینده ۱۱۰
- بازی‌هایی برای ایجاد عزت نفس ۱۱۱
- بازی چهل و یکم - پشت به پشت یکدیگر ۱۱۱
- بازی چهل و دوم - دایره‌ی اعتماد ۱۱۲
- بازی چهل و سوم - بله و خیر ۱۱۳
- بازی چهل و چهارم - گفتگوی برنامه‌ریزی شده ۱۱۴
- بازی چهل و پنجم - بس کن دیگه! ۱۱۴
- بازی چهل و ششم - دستور دادن ۱۱۵

- بازی چهل و هفتم - با اعتماد به نفس رفتار کنید ۱۱۶
- بازی چهل و هشتم - کشتی سوراخ شده ۱۱۷
- بازی چهل و نهم - پنج نفر در مقابل یک نفر ۱۱۸
- بازی پنجاهم - تعهد به خود ۱۲۰

مذایع ۱۲۴

پیشگفتار

چرا این کتاب را مطالعه می‌کنید؟ عنوانش برایتان آشنا است یا شما هم جزء آن دسته افرادی هستید که همیشه احساس بدی نسبت به خودشان دارند، به ارزش‌های خود کاملاً اطمینان ندارند و یا فاقد اعتماد به نفس کافی بوده و نمی‌توانند خود را همان گونه که هستند، بپذیرند، از خودشان قدردانی کنند و رفتار محترمانه و محبت‌آمیزی نسبت به خود داشته باشند.

مطالعه‌ی این کتاب به شما کمک می‌کند تا از علل بروز چنین مشکلاتی که موجب کاهش اعتماد به نفس می‌شوند، مطلع گردید. به علاوه مطالب آن، بر اساس روش درمانی شناختی - رفتاری تنظیم شده‌است که نه تنها کاربردی و واقع‌بینانه است، بلکه دارای چهل سال سابقه‌ی موفق در زمینه‌ی کمک به افراد برای تغییر سبک زندگی آنها می‌باشد. بنابراین اگر آن را به طور دقیق مطالعه کنید و تمریناتی را که در این زمینه ارائه نموده‌اند را انجام دهید، قطعاً می‌توانید اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. چون تمرینات آن کاربردی است و می‌توانید در زمینه‌های مختلف از آنها استفاده کنید. بهتر است هرچای برای خود در نظر بگیرید تا مطالبی را که در جریان کار می‌آموزید در آن به‌کار داشته کنید. نکات کلیدی این کتاب ذهن شما را باز می‌کنند تا با استفاده از تجربیاتی که در جریان کار به دست می‌آورید، بر این شرایط غلبه کنید. بنابراین این کتاب فرصتی فراهم می‌آورد تا به عقب برگردید و نگرش‌ها و باورهای قبلی خود را مرور کنید. اعتماد به نفس پایین دقیقاً چیست؟ چه تأثیری روی شما می‌گذارد؟ چطور رخ می‌دهد؟ چه عواملی منجر به

کاهش اعتماد به نفس در شما شده‌اند و چگونه می‌توانید به دیدگاه جدیدتر، انعطاف‌پذیرتر و مقبول‌تر در این زمینه برسید؟ بهترین کار این است که روش‌ها و تمرینات این کتاب را انجام دهید. باید به نگرش‌های قدیمی خود فکر کنید، تا عملکرد خود را تغییر دهید و از تجارب خود برای تغییر در این زمینه استفاده کنید. بنابراین خودتان را جای افرادی قرار دهید که تجاربی شبیه به شما را دارند. به روش‌هایی که متناسب با شرایط خاص شما هستند و از همه مهم‌تر به تجربه‌ی خود فکر کنید. به این ترتیب، نسبت به خودتان و آینده‌ی خود متعهد می‌شوید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. اما اگر تصور می‌کنید مطالب آن برای مه‌فقت شما در این زمینه کافی نیست و یا ترجیح می‌دهید دیدگاه‌های دیگر را هم در این زمینه بررسی کنید، به فهرست منابع اضافی در بخش مطالب دیگر همین کتاب مراجعه کنید. در آنجا کتاب‌هایی معرفی شده‌اند که به شما کمک می‌کنند تا به جزئیات بیشتری در این زمینه دست یابید. این پس از آگاهی از وجود چنین حسی در خود، وضعیت روحی شما بدتر شد و با دچار افسردگی و اضطراب شدید، نباید ناامید شوید. به پزشک خود مراجعه کنید و از روش‌های دیگری مانند روان‌درمانی یا دارودرمانی برای حل این مشکل استفاده کنید.

موفق باشید!