

# راه کارهای اعتماد به نفس برای زنان

ابزارهایی مهم برای افزایش خودباوری  
و دستیابی به توانایی های حقیقی خود

www.ketab.ir

www.ketab.ir

سرشناسه: هرهود، لزلی ثریوت Herhold, Leslie Theriot

عنوان و نام پدیدآور: راهکارهای اعتماد به نفس برای زنان : ابزارهایی مهم برای افزایش خودباوری و دستیابی به

توانایی‌های حقیقی خود/لزلی ثریوت هرهود ؛ ترجمه‌ی بهناز ولی‌پور.

مشخصات نشر: تهران: مؤسسه‌ی انتشاراتی فلسفه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص. : ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۶-۱-۷۸۵۷۰-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی: Self-Confidence Strategies for Women: Essential Tools to Increase Self-Esteem and Achieve Your True Potential, 2020.

موضوع: اعتماد به نفس Self-confidence

شناسه افزوده: ولی‌پور، بهناز، ۱۳۵۲-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۰۸۷۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

# راه کارهای اعتماد به نفس برای زنان

ابزارهایی مهم برای افزایش خودباوری  
و دستیابی به توانایی های حقیقی خود

www.ketab.ir

لزلی ثریوت هرهولد

ترجمه ی بهناز ولی پور



مؤسسه انتشارات فلسفه



مؤسسه انتشارات فلسفه

راه کارهای اعتماد به نفس برای زنان  
ابزارهایی مهم برای افزایش خودباوری و دستیابی به توانایی های حقیقی خود

لیلی ثریوت هرهود

مترجم: بهناز ولی پور

ویراستار علمی: مهرانگیز اشراقی

صفحه آرایی: فریده شهبازی

چاپ و صحافی: روز

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۸۵۷۰ - ۱ - ۶

همه ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و  
اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی،  
تصویری و الکترونیکی، منوط به اجازه ی کتبی و قبلی ناشر است.

تهران، انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹۶۶۹۵۰۷۲۵



<http://www.phalsapheh.com>



[phalsapheh@gmail.com](mailto:phalsapheh@gmail.com)



[phalsaphehpub](https://www.instagram.com/phalsaphehpub)

# فهرست

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۹  | مقدمه .....                                              |
|    | بخش ۱: شالوده                                            |
| ۱۵ | فصل ۱: درک اعتماد به نفس .....                           |
| ۱۶ | اعتماد به نفس چیست؟ .....                                |
| ۱۷ | اعتماد به نفس از کجا نشأت می‌گیرد؟ .....                 |
| ۲۰ | به چه چیزی اعتماد به نفس نمی‌گوییم؟ .....                |
| ۲۰ | دلایل پایین بودن اعتماد به نفس .....                     |
| ۲۱ | اضطراب و افسردگی .....                                   |
| ۲۲ | شرایط زندگی، موقعیت‌های دشوار یا گرفتاری‌های زندگی ..... |
| ۲۴ | جامعه و رسانه‌ها .....                                   |
| ۲۴ | این مسئله چگونه بر اعتماد به نفس تأثیر می‌گذارد؟ .....   |
| ۲۴ | عوامل منحصر به زنان .....                                |
| ۲۵ | شیمی مغز .....                                           |
| ۲۵ | نقش‌های جنسیتی در جامعه .....                            |
| ۲۶ | حرفه .....                                               |
| ۲۷ | مادر شدن .....                                           |
| ۲۷ | رسانه‌های اجتماعی و تصویر از خود .....                   |
| ۲۹ | روابط .....                                              |
| ۳۰ | خطرات خود درمانی .....                                   |
| ۳۱ | مزایای اعتماد به نفس بالا .....                          |
| ۳۱ | انعطاف‌پذیری بیشتر .....                                 |
| ۳۱ | بهبود روابط .....                                        |
| ۳۲ | افزایش انگیزه .....                                      |
| ۳۳ | به کار بردن راهکارها .....                               |

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۳۵ | فصل ۲: جمع آوری جعبه ابزار و تعیین اهداف |
| ۳۷ | استفاده از اصول CBT و ACT                |
| ۳۷ | درمان مبتنی بر ACT، CBT، و مواجهه        |
| ۳۸ | راهکارهای ذهن آگاهی                      |
| ۴۰ | تعیین اهداف دست یافتنی                   |
| ۴۰ | اهداف SMART                              |
| ۴۲ | اهمیت اهداف واقع بینانه                  |
| ۴۲ | اهداف ارزش محور                          |
| ۴۵ | به کار بردن راهکارها                     |

## بخش ۲: راهکارها

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۴۹ | فصل ۳: تمرین پذیرش                          |
| ۵۱ | پذیرش نقاط قوت                              |
| ۵۱ | نقاط قوت خود را شناسایی کنید                |
| ۵۲ | چرا نقاط قوت خود را کم اهمیت تلقی می کنیم؟  |
| ۵۳ | نقاط قوت خود را به مانتوهای مثبت تبدیل کنید |
| ۵۴ | نقاط قوت خود را تحلیل کنید                  |
| ۵۵ | پذیرش نقاط ضعف                              |
| ۵۵ | چالش های خود را شناسایی کنید                |
| ۵۷ | یک ذهنیت مبتنی بر رشد و یادگیری اتخاذ کنید  |
| ۵۷ | اشتباه کردن                                 |
| ۵۸ | خودشفقتی را تمرین کنید                      |
| ۵۸ | به کار بردن راهکارها                        |
| ۶۱ | فصل ۴: تجسم اعتماد به نفس                   |
| ۶۲ | تمرین ذهن آگاهی                             |
| ۶۴ | مبانی ذهن آگاهی                             |
| ۶۴ | تمرین تن آرامی                              |
| ۶۴ | تنفس عمیق                                   |
| ۶۵ | تن آرامی عضلانی                             |
| ۶۵ | تمرین قدرشناسی                              |
| ۶۶ | جملات قدرشناسی                              |
| ۶۷ | آگاهی از زبان بدن                           |
| ۶۷ | حالت بدنی                                   |
| ۶۷ | ژست های قدرت                                |
| ۶۸ | ظاهر شما                                    |

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۶۹  | حالات چهره                                   |
| ۷۰  | حفظ سلامت جسمانی                             |
| ۷۰  | خواب                                         |
| ۷۱  | ورزش                                         |
| ۷۲  | تغذیه‌ی سالم                                 |
| ۷۲  | مراقبت و بهداشت نیازهای اساسی                |
| ۷۳  | به کار بردن راهکارها                         |
| ۷۷  | <b>فصل ۵: بازنگری افکار منفی</b>             |
| ۷۸  | تفکر منفی و گفت‌وگو با خود                   |
| ۷۹  | افکار منفی درباره‌ی ظاهر                     |
| ۷۹  | افکار منفی درباره‌ی توانایی‌ها               |
| ۸۰  | افکار منفی درباره‌ی مسئولیت‌ها               |
| ۸۱  | افکار منفی در مورد دیدگاه دیگران نسبت به شما |
| ۸۲  | افکار منفی آموخته‌شده در دوران کودکی         |
| ۸۳  | پایان دادن به افکار منفی                     |
| ۸۴  | افکار منفی را شناسایی کنید                   |
| ۸۶  | گفت‌وگوی منفی خود را بازنگری کنید            |
| ۸۷  | منتقد درونی خود را ساکت کنید                 |
| ۸۷  | ندای درونی سالم خود را تقویت کنید            |
| ۸۹  | نکاتی برای خودشفقتی                          |
| ۸۹  | به کار بردن راهکارها                         |
| ۹۳  | <b>فصل ۶: تحقق باورهای اساسی جدید</b>        |
| ۹۴  | باورهای پایه‌ای منفی                         |
| ۹۴  | تفکر همه یا هیچ چیز                          |
| ۹۵  | بایدها                                       |
| ۹۵  | نتیجه‌گیری سریع                              |
| ۹۶  | شخصی‌سازی                                    |
| ۹۶  | پیش‌بینی‌های منفی                            |
| ۹۷  | پاک‌سازی                                     |
| ۹۷  | تعمیم بیش از حد                              |
| ۹۸  | سرزنش کردن                                   |
| ۹۸  | استدلال بر پایه‌ی احساسات                    |
| ۹۹  | توهم کنترل                                   |
| ۱۰۰ | شکل دادن باورهای اساسی جدید                  |

این کتاب را به دخترم، الیزابت، تقدیم می‌کنم که به‌اندازه‌ی خودم شیفته‌ی کتاب است و تصور می‌کند من برای نوشتن کتاب بسیار سرآمد هستم. به این امید که همواره اعتمادبه‌نفس داشته باشی تا دقیقاً همان چیزی باشی که باید باشی: قوی، باهوش، و دارای زیبایی درونی و بیرونی. همیشه دوستت خواهم داشت.

## مقدمه

من نیز، مانند بسیاری از شما، در دوران نوجوانی و دهه‌ی بیست زندگی‌ام با کمبود اعتمادبه‌نفس و خودباوری درگیر بوده‌ام. وقتی به گذشته‌ام نگاه می‌اندازم و می‌بینم که برای مقبول واقع شدن چه تلاش مایوسانه‌ای می‌کردم و چه اعتماد کمی به خودم داشتم، دلم بسیار می‌گیرد؛ اما حالا می‌دانم که آن تلاش‌های ابتدایی، در آینده، از من یک زن، در مانگر و مادر ساخت. از این رو، بسیار شاکرم.

موضوع اعتمادبه‌نفس نیز به‌اندازه‌ی سایر نشانگان چنان شایع است که باعث می‌شود مراجعه‌کنندگانم خواستار قرار ملاقاتی با من، روان‌درمانگری که منحصرأ بر سلامت روان زنان تمرکز دارد، باشند. بیشتر کار من مشاوره دادن به زنانی است که در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات مادری، ناباروری، ازدست دادن جنین و سایر گذارهای زندگی هستند، که در کنار این‌ها مسائل مربوط به اعتمادبه‌نفس همواره وجود داشته است. ارتباط ما با خود بر نحوه‌ی تعامل ما با دیگران، مراقبت از فرزندانمان و انتخاب همسرانمان تأثیر دارد. این پویایی را هر روزه در زنانی که با آن‌ها کار می‌کنم، می‌بینم.