
مسائل زندگی واقعی

اعتماد و عزت نفس

(چگونه حس خودارزشمندی را در خود افزایش دهیم)

نیکی هاوس هولد / حمیرا - آزادمنش



تیمورزاده نوین

WWW.teimourzadehnovin.Com

- سرشناسه : هاوس هولد، نیکی
Nicki, Household
عنوان و نام پدیدآور : مسائل زندگی واقعی : اعتماد و عزت نفس
(چگونه جس خود آرزوشمندی را در خود افزایش دهیم)
نیکس هاوس هولد : جبراً آزاد میش.
مشتخصات نشر : تهران: آدیان، ۱۳۸۸.
مشتخصات ظاهری : ۹۱ص: ۲۱/۵x۵/۱۲: س.م.
شابک : 978-600-5558-08-1
وضعیت فهرست نویسی : فبا
یادداشت : عنوان اصلی: self-esteem Issues: confidence Real life
موضوع : اعتماد به نفس
عزت نفس
موضوع : عزت نفس
شماره افزوده : آزادمنش، جبراً، ۱۳۲۶ - مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ ۳۷۴۶۴ / ۵۷۵۵۶
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کاتالوگ ملی : ۱-۱۱۱۹۱

اولین مرکز تخصصی مشاوره USMLE در ایران

www.USMLEIran.com

نام کتاب :	مسائل زندگی واقعی اعتماد و عزت نفس (چگونه جس خود آرزوشمندی را افزایش دهیم)
مؤلف:	نیکس هاوس هولد
مترجم:	جبراً آزادمنش
ناشر:	نشر ادیبان
نوبت چاپ:	اول بهار ۱۳۸۹
شمارگان:	۱۰۰۰
ایلوگرافی:	رهام گرافیک
چاپ:	ماهان گستر میلاد
صحافی:	آسه
هوا:	۲۹۵۰ تومان



نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی - پلاک ۳

تلفن: ۸۳۳۰۰ - ۲۱ - (خط ویژه) - ۸۸ ۳۲ ۲۱ ۳۱ - ۸۸ ۳۲ ۲۲ ۲۳

دورنگار: ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۹۹

نشانی دفتر انتشارات: ارومیه - خیابان دانش ۲ - پلاک ۱۵۷

تلفن: ۲۲۲ ۳۸ ۲۵ - ۲۴۱ - صندوق پستی: ۵۷۱۲۵-۱۵۵

www.nasheradiban.com

پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com

اولین مرکز کتب تخصصی USMLE در ایران



درباره مترجم

مترجم این اثر از آن دسته روان‌شناسانی است که دانش وی تنها بر اساس تحصیلات رسمی آکادمیک نیست بلکه بر تجربیات کلینیکی و درمانی استوار است. حمیرا آزادمنش گرچه کارشناس ارشد روانشناسی است اما سوابق و تجربیات طولانی او در زمینه تدریس در دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی از یکسو و تجربیات خاص درمانی از سوی دیگر سبب شکل‌گیری تجربیات نوینی در عرصه مشاوره علمی، درمان و ارتقاء عزت‌نفس و چگونگی افزایش راه‌های رسیدن به حس خودارزشمندی شده است. اقدامات درمانی مترجم انگیزه‌ای بود که سبب‌ساز جستجوی منابعی از این دست برای افزودن به آگاهی و دانش عمومی علاقه‌مندان به این عرصه شده است.

مقدمه مترجم

به جرأت می‌توانم بگویم یکی از مهم‌ترین عوامل در برقراری روابط اجتماعی، ازدواج، شغل‌یابی و ... وجود احساس اعتماد به نفس است. افرادی که به خود اطمینان دارند در واقع به خودآگاهی رسیده‌اند، خودآگاهی مهارتی است که انسان‌ها به محض تولد واجد آن نیستند و با آن و همراه آن پا به عرصه وجود نمی‌گذارند بلکه آن را در طی زمان کسب می‌کنند و وقتی افراد توانستند نکات مثبت و ویژگی‌های خوب خود را پیدا کنند و سپس به آنها افتخار کنند، گامی مهم در این زمینه برداشته‌اند. همچنین مهم است که افراد بدانند نقاط ضعف وجودشان چیست و چگونه می‌توانند آنها را اصلاح کنند، اصلاحات و تغییر ویژگی‌های قابل تغییر احساس خودارزشمندی افراد را افزایش می‌دهد و مسلماً کسانی که واجد چنین مهارت‌هایی باشند به عزت نفس بالایی خواهند رسید و این همان سلاحی است که می‌توان با کمک آن بر اضطراب مستولی شد. امیدوارم کتاب حاضر بتواند به عنوان یک راهنمای مفید برای دوستان و عزیزانی باشد که جویای آگاهی در این زمینه هستند. افرادی که می‌خواهند معنای دقیقی اعتماد به نفس را بدانند، نشانه‌های آن را دریابند و از احساس متفاوت بودن خود با دیگران شاد و راضی باشند می‌توانند از کتاب حاضر بهره‌های فراوانی ببرند.

پس از چندین سال کار درمانی با مراجعان مضطرب و فاقد اعتماد به نفس دریافتم که این کتاب می‌تواند به عنوان یک کتاب راهنما در کنار درمان نقش مهمی را ایفا کند. بنابراین امیدوارم چنین افرادی بتوانند از کتاب حاضر به عنوان تسهیل کننده استفاده کنند. در پایان لازم می‌دانم از همسر نازنینم دکتر حسین سلیمی که همواره مشوق و راهنمای من هستند تشکر و قدردانی به عمل آورم.

فهرست مطالب

۳	قدردانی
۵	درباره مترجم
۷	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه
۱۱	اعتماد به نفس و عزت نفس چیست؟
	فصل اول
۱۵	واقعا در مورد خودتان چگونه فکر می کنید؟
۱۸	نحوه نمره گذاری تست:
	فصل دوم
۱۹	بعضی غلایم عزت نفس پایین
۱۹	گوش ندادن به پیام های منفی
	فصل سوم
۲۵	آیا ذاتی است یا تربیتی؟
۲۶	بیمار شدن
۲۷	«انتقاد دائمی»
۲۷	خسونت
۲۸	سوءاستفاده جنسی
۲۸	فقدان کسی یا چیزی
۲۸	مشکلات والدین
۲۸	حوادث متعدد ناگوار که یکباره رخ می دهند
۲۹	احساس نادیده گرفته شدن یا سوءتفاهم
۲۹	شکست در امتحانات یا گرفتن نمرات پایین
	فصل چهارم
۳۲	احساس متفاوت بودن
۳۲	چگونه می توان به احساس بد ناشی از متفاوت بودن پایان داد؟
۳۲	عواملی که احساس متفاوتی را در ما به وجود می آورند
۳۳	جنسیت
۳۴	ظاهر
۳۴	اوضاع احوال خانوادگی
۳۵	نژاد، فرهنگ، مذهب
۳۵	جهت گیری جنسیتی
۳۶	سطوح توانایی
۳۶	راه مقابله با همه این عوامل چیست؟
۳۷	هر کسی منحصر به فرد است (شما خودتان هستید نه دیگری!)

فصل پنجم

- حذف منفی‌ها..... ۴۱
جرات‌مندی چیست؟..... ۴۱
تفاوت بین جرات‌مندی و پر خاشگری چیست؟..... ۴۲

فصل ششم

- آیا کمی بیشتر نیازمند تلاش هستید؟..... ۴۶
آزمون انگیزش خود..... ۴۶

فصل هفتم

- افزایش تدریجی عزت‌نفس..... ۴۹
برای خودتان ارزش قائل باشید..... ۵۰
جشن استقامت..... ۵۲
طرز برخورد با شکست..... ۵۴
با افراد مثبت معاشرت کنید..... ۵۶

فصل هشتم

- افکار منفی را به تصدیق‌ها مبدل نکنید..... ۵۹
تصدیقات..... ۶۱
شما از انجام چه کاری لذت می‌برید؟..... ۶۳
ایقدر به خود تحکم نکنید..... ۶۴

فصل نهم

- چه مقدار برای انجام هر کاری به خود ایمان دارید؟..... ۶۷

فصل دهم

- احساس راحت بودن با خود..... ۶۹
تصور بدنی..... ۷۲

فصل یازدهم

- دوست‌یابی از طریق رفتار دوستانه..... ۷۶
دوست‌یابی یعنی چه؟..... ۷۷
تک بودن نیازمند تنها نبودن است..... ۷۸
مواظب دوستان ناباب باشید..... ۷۹
چگونه دوست پیدا کنیم..... ۷۹

فصل دوازدهم

- آنچه که می‌خورید شما را می‌سازد..... ۸۳
کم‌خوری..... ۸۴
پر‌خوری..... ۸۵
خوردن و عزت‌نفس..... ۸۶
مواد و الکل..... ۸۷
لذت بردن از ورزش..... ۸۸
سعی کنید آرامش داشته باشید..... ۸۸
ابراز خود..... ۸۹
کلام آخر..... ۹۰

اعتماد به نفس^(۱) و عزت نفس^(۲) چیست؟

نوجوان بودن از هر چیزی سخت‌تر است. به نظر می‌رسد مردم در این سنین انتظار بسیار زیادتری از شما به عنوان نوجوان دارند تا زمانی که کودک بودید و رفتاری که در دوران کودکی یعنی وقتی فقط یک بچه بودید انجام می‌دادید.

با این حال در سن نوجوانی هنوز هم آزادی و استقلال کافی ندارید و باید به همراه یک بزرگسال و در کنار آن باشید. نوجوانی زمانی است که در مورد خود، آگاهی پیدا می‌کنید، زمان آن است که دریابید در چه زمینه‌ای خوب و توانمند هستید و در باره نوع کار و حرفه‌ای که دوست دارید انجام دهید، بیندیشید، همین‌طور نوجوانی زمان آن است که بفهمید چه نوع افرادی را دوست دارید و می‌خواهید چگونه زندگیتان را بسازید. نوجوانی زمان آغاز ساختن آینده در دستان پرتوانتان است.

کشتی بعضی افراد خوش اقبال از میان این مرحله بینایی که شاید بسیاری در آن گمراه شوند، بدون بروز مشکل جدی می‌گذرد. شاید آنها بلندپرواز نباشند یا شاید خیلی آرام، باهوش، جذاب و با استعداد هم نباشند، اما رازی را با خود به همراه دارند و آن راز وجود احساس خوبی درباره خویشتن است. بنابراین می‌توانند به فعالیت‌های گروهی پیوسته، دوست پیدا کنند، افکار و عقاید خود را بیان کرده، دلبستگی‌های جدید را آغاز کنند و عموماً از زندگی لذت ببرند. آنها آدم‌هایی توانمند هستند.

هر شخص توانمند در هر موقعیتی به وقوع مهم‌ترین رخدادها امیدوار است، اما ممکن است دچار اشتباهات اتفاقی، عقب‌نشینی یا شکست هم بشود. چنین افرادی عقب‌نشینی‌ها و ناامیدی‌ها را به عنوان یک بخش عادی زندگی بسیار ناچیز می‌دانند و قطعاً به این اتفاق‌ها به عنوان وقایعی دائمی که همواره برایشان رخ می‌دهد، نگاه نمی‌کنند. دلیل اصلی اینکه آنها این‌طور رفتار می‌کنند این است که خود را دوست داشته، تأیید کنند و سزاوار بهترینها بدانند و همین طرز فکر به آن‌ها کمک می‌کند تا سریع‌تر به نشاط و سرزندگی برگردند.

شیوه و نحوه تصویری که از خود داریم قطعاً برای اعتماد و عزت نفسمان جدی و حیاتی است و با این واقعیت که چه و که هستیم هیچ‌کاری نمی‌توان کرد ممکن است بعضی‌ها که به نظر می‌رسد همه چیز برایشان به خوبی پیش می‌رود نظر سطح پایینی در مورد خود داشته

باشند. در حالی که بعضی افراد دیگر برخلاف آنها چیز زیادی برای نشان دادن اینکه واقعاً رؤیایی هستند نداشته باشند. اگر شما فردی با این باور که بسیار جذاب و دوست‌داشتنی هستید خوب است) هر چند که این فکر دیگران را عصبی می‌کند) اما تفکر برخلاف آن یعنی این تصور که مثل بقیه شایسته / علاقه‌مند / باهوش / دوست‌داشتنی و جذاب نیستید می‌تواند بر روی انجام اعمالی که واقعاً دوست دارید، اثر گذاشته و انجام آن‌ها را از سوی شما متوقف کند.

اعتماد و عزت‌نفس با هم رابطه تنگاتنگی دارند. عزت‌نفس یعنی ارزشمند دانستن خود. وقتی که عزت‌نفس دارید، واجد خصوصیات زیر هستید:

- از آنچه که هستید خوشحالید.

- از دست آوردها و قدرتان آگاهی دارید.

- توانایی برای پاسخ‌گویی به خواسته‌هایتان را دارید.

- قادر به بیان احساس خود هستید.

- توانایی لبخند زدن به خود را دارید.

- خود را به راحتی حقیر نمی‌دانید و بعید است دیگران را دست کم بگیرید.

عزت‌نفس با از خود متشکر بودن و یا خود را مهم‌ترین آدم دنیا به حساب آوردن یکسان نیست. همین‌طور به معنی نداشتن آرامش و تواضع هم نمی‌باشد. بلکه به طور ساده‌ای قابل تعریف است و به معنای داشتن تصور بسیار خوبی از خود است. یعنی به همان اندازه که برای خود احترام قائلید برای اطرافیان هم ارزش قائل هستید.

اعتماد معمولاً از عزت‌نفس نشأت می‌گیرد و به معنی مطمئن بودن از خود، زیاد عصبی نبودن، نترسیدن و خجالتی نبودن در تمام موقعیت‌هاست.

شخصی که به خودش اطمینان دارد.

- با دیگران راحت است.

- در برقراری ارتباط با دیگران توانمند است.

- خودش را دوست دارد

- از ایجاد چالش استقبال می‌کند.

- به خودش متکی است.

- توانایی پذیرش و قبول اشتباهات را داراست.

- می‌تواند کمک دیگران را بپذیرد.

- از اینکه مضحک به نظر برسد، نگران نیست.

بعضی‌ها به خودشان در نوجوانی به همان اندازه کودکی‌اشان اعتماد دارند، در حالی که وقتی نوجوان هستید، خجالتی‌تر و دست و پا چلفتی‌تر از آنچه که به آن عادت کرده‌اید به نظر می‌رسید و این مسئله غیر معمول نیست.

این مسئله اغلب به این دلیل است که هنوز به تغییرات عاطفی و جسمی منتج از بلوغ عادت نکرده‌اید و هنوز مطمئن نیستید، آدم جدیدی را که در آینه می‌بینید واقعاً کیست؟

خبر خوب این است که این دیدگاه یک نگاه کاملاً موقتی است و هنگامی که بیشتر خود را به عنوان یک جوان باور می‌کنید، از بین می‌رود. اما گاهی هم ممکن است آن حس عدم اطمینان به خود به دلائل گوناگون از بین نرود (به فصل ۳ نگاه کنید) و آن زمانی بسیار مهم است که از انواع خودگوئی‌هایتان که احتمالاً بدون آگاهی به خود می‌گوئید، مطلع می‌شوید.

سراسر کتاب حاضر در مورد پذیرش خوب بودن افراد است. اینکه بپذیرید فردی یگانه و منحصر به فرد هستید، فردی با ارزش که در خور و سزاوار عاشق بودن و قدردانی است، خصوصاً اگر این ستایش و قدردانی توسط خود صورت بگیرد. یکی از رازهای توانمندی افراد در همین است که خودشان را دوست دارند و همان‌گونه که هستند می‌پذیرند، نه چاق‌تر، یا لاغرتر، نه بلندتر یا کوتاه‌تر با هر مو و گوش و پا و بینی و شخصیت، منش و استعداد و توانایی که دارند.

البته این احساس که آدم صددرصد کاملی هستید و در همهٔ مواقع محشر و بی‌نظیر هستید، احساس درستی نیست بالاخره همهٔ ما در زندگی لحظاتی داریم که به خود شک می‌کنیم و اعتمادمان سلب می‌شود. اما اساس اعتماد و عزت نفس مهم است، چون می‌تواند باعث برقراری ارتباط خوب و درست ما با دیگران شود.

بنابراین می‌توان از لحظات خوشایند لذت برد و از حمایتی که به هنگام مشکلات نیازمند هستیم آگاه شد.

هدف کتاب حاضر عبارتند از:

- کمک به شما برای تشخیص اینکه آیا نیازمند ارتقاء اعتماد به نفس هستید؟

- توصیف چگونگی کمک دیگران و حتی خودتان در مواردی که احساس بدی دربارهٔ خویش دارید.

- کمک برای پیدا کردن راهی جهت شناسایی و قدردانی از نقاط قوتتان.

- پیشنهاد روش‌های عملی برای ارتقاء اعتماد و اطمینان به خود

- پیشنهاداتی برای اخذ کمک‌های آتی

من به جای پول در خشونت و چیزهایی از این قبیل، دست و پا می‌زدم. این، آن چیزی نبود که من می‌خواستم، بلکه چیزی بود که در آن گیر افتاده بودم. دوست ندارم چیزی را داشته باشم که از داشتنش احساس شرم کنم. من خودم هستم و آن چیزها هم خودشان هستند. خیلی سخت است که بگویم بعضی چیزها را در بعضی افراد نمی‌پسندم، تلاش نمی‌کنم تا کسی را برنجانم ولی اگر چنین اتفاقی رخ دهد، این مشکل من نیست.

عموماً در زندگی‌ام به خاطر داشتن هوش و استعداد و علاقه‌مندی به اطرافیانم خوش شانس بوده‌ام. آدم‌هایی که تنها در عرض ۵ دقیقه بدون اینکه قصد نصیحت و موعظه به من داشته باشند نکاتی را در مورد خودم به من یاد می‌دهند. آنها این کار را به طور طبیعی و غیرتصنعی انجام می‌دهند.

(آکا نیامسی مک لین - دلی) یا ام‌س دینامیت خواننده انگلیسی.