

۱۵۱۵۴۹۵

غلبه بر عزت نفس پایین با CBT (درمان شناختی - رفتاری)

تالیف

کریستین ویلدینگ

استفان پالمر

ترجمه

پریوش نرمانی

شهرزاد شیخ حمیدی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

۵۴۷۶۱۸۶۱

CBT: اثر نیکوای روش‌های درمانی بر غلبه

(در ۲ جلد) - رتبه‌بندی شده (۵)

سرشناسه	: وایلدینگ، کریستین ام. (Wilding, Christine Christine M)
عنوان و نام پدیدآور	: غلبه بر عزت‌نفس پایین با CBT (دره شناسایی رفتاری) / تألیف کریستین وایلدینگ، استفان پالمر؛ ترجمه پریش ریمان، شهناز افزوده، شیخ حسنی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص.
شابک	: 978-600-309-358-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: CBT: Beat stress with CBT, 2011.
یادداشت	: اثر حاضر اولین بار تحت عنوان "اعتماد به نفس چیست؟: غلبه بر کمبود اعتماد به نفس" توسط انتشارات معین در سال ۱۳۹۱ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: اعتماد به نفس چیست؟: غلبه بر کمبود اعتماد به نفس.
موضوع	: عزت‌نفس Self-esteem
موضوع	: شناخت‌درمانی - به زبان ساده
موضوع	: Cognitive therapy -- Popular works
شناسه افزوده	: پالمر، استفان، ۱۹۵۵ - م. Palmer, Stephen
شناسه افزوده	: نریمانی، پریش، ۱۳۳۶ - م. مترجم / شیخ حسنی، شهرزاد، ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۷۵BF ۱۳۹۷ ۱۴ پ/ف
رده بندی دیویی	: ۹۰۴۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۱۳۰۶۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان ... و ... نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۱۲ / ۶۶۱۰۰۰

غلبه بر عزت نفس پایین با CBT (درمان شناختی - رفتاری)

تالیف: کریستین ویلدینگ - استفان پالمر

ترجمه: پروش نریمانی - شهرزاد شیخ حسینی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۸-۴

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه‌ی مؤلفان.....
۱۵	چگونه از این دفتر استفاده کنیم؟.....
۱۷	مقدمه‌ی مترجمان.....
۱۹	فصل ۱: عزت نفس بالا: عزت نفس بالا و مناسب چیست؟.....
۱۹	عزت نفس چیست؟.....
۲۰	سنجش.....
۲۱	منشاء در دوران کودکی.....
۲۳	بزرگسالی: زمان غلبه بر عزت نفس پایین.....
۲۳	دو چرخه‌ی معیوب.....
۲۳	خود-ارزیابی منفی.....
۲۴	چه چیزی عزت نفس پایین را نگه می‌داند؟.....
۲۶	معرفی عیب‌یاب شخصی (PFF) شما.....
۲۸	چطور PFF، شما را تشویق به باور عقیده‌های غیرواقعی و نادرستش می‌کند؟.....
۲۹	ترس از شکست: هنر PFF شما.....
۳۰	اهمیت ریسک‌پذیری.....
۳۱	پیامدهای عزت نفس پایین.....
۳۱	تقصیر دیگران است.....
۳۲	به من توجه کنید.....
۳۲	خودخواهی.....
۳۲	جای یا قهوه!.....
۳۲	من بیچاره.....
۳۳	خودستایی (لافزنی).....
۳۳	رقابت بیش از حد.....
۳۴	معرفی خویشتن‌پذیری.....
۳۴	احساس خوب بدون احساس بد.....
۳۶	امتیازات.....
۳۷	انسان ارزشمند کیست؟.....
۳۸	عزت نفس افراطی.....

۳۹	 منافع پنهانی عزت نفس پایین
۴۰	 دیدگاه شخصی شما نسبت به خودتان
۴۳	 تعیین هدف
۴۶	 ۱۰ نکته برای یادآوری
۴۷	 فصل ۲: روی رهایی از عزت نفس پایین به روش خودتان فکر کنید
۴۷	 شناسایی مشکل
۴۸	 افکار غیرواقعیت
۴۸	 باورها - غیرواقعیت
۴۹	 سطوح مختلف تفکر
۵۰	 باورها در برابر حقایق
۵۰	 ساختن فرضیه‌های درست
۵۱	 افکار، فرضیه‌ها و باورهای منفی
۵۱	 مرتبط کردن افکار منفی به باورهای منفی
۵۲	 ویژگی‌های افکار منفی غیرارادی
۵۵	 قوانینی برای زندگی کردن
۵۷	 نقش هیجانات در عزت نفس پایین
۵۸	 افکار و احساسات خود را بکشایید
۶۱	 رفتار خودشناسانه
۶۲	 جمع‌بندی - ادراک کلی از مشکل را پرورش دهید
۶۵	 جایگزینی افکار و باورهای خودشناسانه
۶۵	 استفاده از ثبت افکار
۶۵	 ابتدا آن را یادداشت نمایید
۶۷	 ثبت افکار
۶۷	 نکاتی برای پر کردن فرم ثبت افکار
۶۷	 یافتن پاسخ‌های جایگزین
۶۷	 ارزیابی افکار و هیجانات شما
۶۸	 قاطع و استوار باشید
۶۹	 شناسایی الگوهای افکار تحریف شده
۷۰	 ترکیب خطاهای فکری ما
۷۰	 تعمیم اختصاصی
۷۱	 ذهن خوانی

۷۲		فیلترسازی ذهنی
۷۲		تفکر دوقطبی سازی
۷۳		فاجعه سازی
۷۳		شخصی سازی
۷۳		سرزنش کردن
۷۴		اشتباه من
۷۴		سفسطه‌ی انصاف
۷۵		ابزارهای بیشتر برای کمک به شما در به چالش کشاندن افکار خود شکنانه
۷۵		بررسی راه
۷۸		ثبت کامل افکار
۷۹		ثبت کامل افکار
۸۰		آیا خود را نسبت به فشار "دها" گناهکار می‌دانید؟
۸۰		بایدها و شایدها
۸۱		تکنیک ساختن اعتماد به نفس
۸۳		مقابله با باورهای منفی
۸۴		تکنیک نزولی
۸۵		نمونه‌ای از تکنیک نزولی
۸۶		راهکارهایی برای جایگزینی باورهای قدیمی با باورهای جدید
۸۷		خودتان را درجه بندی نکنید
۸۷		تمرکز مجدد
۸۸		تبدیل ویژگی‌های مثبت، با استفاده از تمرکز روی داده‌های مثبت
۸۹		ورود به سیستم داده‌های مثبت
۹۱		آزمودن پیش‌بینی‌های منفی
۹۲		آزمایش اول
۹۲		آزمایش دوم
۹۲		آزمایش سوم
۹۳		تمرکز روی ویژگی‌های مثبت خود
۹۵		تمرکز روی ویژگی‌های مثبت
۹۶		۱۰ نکته برای یادآوری

فصل ۳: تله‌ی کمال‌گرایی.....	۹۷
کمال‌گرایی چیست؟.....	۹۷
کمال‌گرایی = آماده کردن خودتان برای درماندگی و شکست.....	۹۷
منشاء کمال‌گرایی کجاست؟.....	۹۸
شما می‌توانید تغییر کنید.....	۹۹
دیدگاه کمال‌گرایی دیگران.....	۱۰۰
دیدگاه‌های کمال‌گرایی شما.....	۱۰۱
دیدگاه‌های کمال‌گرایی همکارانتان.....	۱۰۲
به دانش شنیدن باورهای کمال‌گرایانه.....	۱۰۳
پرورش ارزشهای سالم تر.....	۱۰۵
عوامل احساس خوب خود را اندازه‌گیری کنید.....	۱۰۶
۱۰ نکته برای یادآوری.....	۱۰۷
فصل ۴: شکست عزت‌نفس پایین با پرورش خویشتن‌پذیری.....	۱۰۹
پرورش خویشتن‌پذیری.....	۱۰۹
راز.....	۱۱۰
خویشتن‌پذیری سالم در برابر خویشتن‌پذیری ناسالم.....	۱۱۱
جایز الخطا بودن.....	۱۱۵
انسانها گرایش علاج‌ناپذیری به خطا کردن دارند.....	۱۱۵
گورخر.....	۱۱۵
۱۰ نکته برای یادآوری.....	۱۱۸
فصل ۵: "تقصیر من نیست: زندگی بر علیه من است".....	۱۱۹
قربانی عزت‌نفس پایین.....	۱۱۹
خود-دلسوزی: سرزنش خودتان به جای سرزنش دیگران.....	۱۲۳
خود-دلسوزی شامل موارد زیر است.....	۱۲۴
مسئولیت احساسات خود را بر عهده بگیرید.....	۱۲۵
تسلیم نشو.....	۱۲۷
۱۰ نکته برای یادآوری.....	۱۲۹
فصل ۶: عزت‌نفس خود را با ابراز وجود افزایش دهید.....	۱۳۱
نقش ابراز وجود در عزت‌نفس خوب.....	۱۳۱
مهارت‌های ابراز وجود.....	۱۳۲

- ارزیابی امتیازات - تیپ شخصیتی شما چیست؟ ۱۳۵
- انواع رفتارهای چهارگانه ۱۳۵
- رفتار منفعل ۱۳۷
- رفتار پرخاشگرانه ۱۳۷
- رفتار منفعل - پرخاشگرانه ۱۳۸
- رفتار قاطعانه (جسورانه) ۱۳۸
- کلید مهارت‌ها برای رفتار قاطعانه ۱۳۸
- رفتار قاطعانه ۱۴۰
- با خودتان طعنه بکشید (با جرأت) ۱۴۲
- حقوق بدون چون و چرا شما (حقوق مسلم شما) ۱۴۴
- ۱۰ نکته برای یادآوری ۱۴۶
- فصل ۷: روش نشان دادن عزت نفس خوب** ۱۴۷
- وانمود کردن عزت نفس خوب ۱۴۷
- خیره شدن در زبان بدن (اعتماد به نفس از طریق حرکات بدن) ۱۴۸
- ظاهری مطمئن را در خود پرورش دهید ۱۴۹
- ارتباط چشمی ۱۴۹
- پرورش بیان صدایی مطمئن ۱۵۱
- سرعت خود را کم کنید! ۱۵۱
- نه خیلی بلند! ۱۵۲
- نه خیلی سریع! ۱۵۲
- صدای خود را پایین نگه دار ۱۵۲
- برداشت‌های اولیه ۱۵۳
- پوشش مناسب ۱۵۳
- پیام اعتماد به نفس ۱۵۴
- ۱۰ نکته برای یادآوری ۱۵۶
- فصل ۸: تصویر ذهنی از بدن** ۱۵۷
- آیا با تصویر ذهنی از بدنتان مشکل دارید؟ ۱۵۷
- چگونه تصویر ذهنی ضعیف از بدنتان بر شما تأثیر می‌گذارد؟ ۱۵۹
- با تصویر ذهنی بدن ضعیف خداحافظی کنید ۱۶۱
- خلاص شدن از شر تصورات منفی درباره‌ی تصویر ذهنی از بدن ۱۶۲
- باورهای خود را درباره‌ی تصویر ذهنی بدنتان به چالش بکشید ۱۶۳

۱۶۴	تمرکز روی نقاط مثبت.....
۱۶۵	خطای تمرکز روی نقاط منفی.....
۱۶۶	تغییرات را به وجود آورید.....
۱۶۷	جراحی پلاستیک.....
۱۶۷	تغییرات ظاهری که من می‌خواهم انجام دهم.....
۱۶۸	۱۰ نکته برای یادآوری.....
۱۶۹	فصل ۹ : خوش‌بین باشید
۱۷۰	خوش‌بینی فزاینده.....
۱۷۲	افکار مثبت.....
۱۷۲	پایدار (ثابت).....
۱۷۴	فراگیر.....
۱۷۵	شخصی‌سازی.....
۱۷۸	۱۰ نکته برای یادآوری.....
۱۷۹	فصل ۱۰ : عزت‌نفس و روابط
۱۷۹	چرا عزت‌نفس پایین آفت رابطه است؟.....
۱۸۱	چگونه در روابط خود، اعتماد به نفس را دست آورید.....
۱۸۲	ارتباط خوب.....
۱۸۲	درک و فهم.....
۱۸۳	یک حقه‌ی ساده - فقط خوب باشید!.....
۱۸۵	استفاده از گشودگی و صداقت.....
۱۸۷	با عزت‌نفس سالم خود از پس شکست برآیید.....
۱۸۷	از مهارت‌های تفکر تان استفاده کنید.....
۱۸۸	باوقار رفتار کنید.....
۱۹۰	۱۰ نکته برای یادآوری.....
۱۹۱	فصل ۱۱ : پرورش قدرت هیجانی
۱۹۱	تاب‌آوری چیست؟.....
۱۹۲	درک تاب‌آوری.....
۱۹۴	قدرت تاب‌آوری.....
۱۹۴	ویژگی‌های تاب‌آوری.....
۱۹۸	پرورش قدرت هیجانی با بهبود تاب‌آوری.....

۲۰۱	منابع تاب‌آوری.....
۲۰۳	فرآیند ادراک تاب‌آوری.....
۲۰۴	پرورش تاب‌آوری.....
۲۰۵	چگونه تاب‌آوری به عزت‌نفس و قدرت هیجانی شما کمک می‌کند.....
۲۰۶	۱۰ نکته برای یادآوری.....
۲۰۷	فصل ۱۲: پرورش خود برای افزایش عزت‌نفس.....
۲۰۷	کلیدهای پادشاهی (قدرت): ارزشهای شما.....
۲۰۸	تغییرات مثبت: ایجاد یک همکاری (مشارکت کردن).....
۲۰۹	کدام ارزشهای شما مهم هستند؟.....
۲۱۳	طرح شخصی خود را خلق کنید.....
۲۱۴	روی ارزشهای خود را کنید.....
۲۱۵	پرورش ارزشها: طرح شخصی من.....
۲۱۶	پرورش ارزشها: جدول هفتگی مثبت و قوی من.....
۲۱۷	با خطاهای جدی در قضاوت مقابله کنید.....
۲۲۰	فعالیت مثبت.....
۲۲۱	احساسات منفی عمیقاً ریشه‌دار.....
۲۲۳	بازخورد از دیگران می‌تواند مفید باشد.....
۲۲۴	کشف خصوصیات پنهان.....
۲۲۶	حرکت رو به جلو: طرح هدف شما.....
۲۲۸	۱۰ نکته برای یادآوری.....
۲۲۹	منابع.....
۲۳۲	سایر آثار مترجم (پریوش نریمانی).....

مقدمه‌ی مؤلفان

لازم نیست که یک بحران یا رویداد منفی عزت‌نفس را پایین بیاورد. بعضی از ما احساس می‌کنیم که از این موضوع اگر نه در تمام زندگی، در بیشتر طول زندگیمان رنج برده‌ایم. ممکن است حتی از وجود آن باخبر نشده باشیم؛ آن می‌تواند خود را در عدم باور به اینکه ما می‌توانیم هر چه را که بخواهیم بدست آوریم، مردم ما را دوست خواهند داشت آنگونه که ما ارزش می‌کنیم، یا اینکه ما استحقاق شادی و رضایت در زندگیمان را داریم نشان دهد.

این واقعیت که شما نسبت کشیده و کتاب را خریداری کرده و شروع به خواندن آن نموده‌اید، به ما می‌گوید که حتماً شما تصور می‌کنید که از عزت‌نفس پایین رنج می‌برید و اینکه بطور جدی دست درازید در مورد آن کاری بکنید. یا شاید فقط مایل هستید عزت‌نفس خودتان را در سطوح بالاتر تحکیم نمایید.

تصمیم خوبی گرفته‌اید. زمانیکه تمام قسمت‌های این کتاب را کار کنید بیشتر متوجه تفکر ناسالم و رفتار خودتخریبی خواهید شد که می‌تواند ما را به سمت افکار منفی در مورد خودمان سوق دهد. شما اطمینان پیدا خواهید کرد که آنطور که می‌خواهید زندگی کنید و به اهدافی که آرزومند آنها هستید برسید. شما با (PFF) یا بنده عیوب شخصی خود مقابله خواهید کرد. با کار سخت و تمرین، بیشتر پذیرای خود خواهید بود و کمتر وابستگی خواهید داشت. با افزایش عزت‌نفس در وهله اول حس خوبی خواهید داشت و همچنین در زمینه‌ی روانشناسی مثبت خواهید آموخت. کتاب شامل بخش ویژه‌ای در رابطه با بینش مؤلف است درست مثل آنچه که در اینجا می‌بینید. این یکی ارائه کننده بینش ما در مورد بخشی که مطالعه کردید می‌باشد.

بینش

پارادکس جالب و مجذوب کننده این است که هر چه بیشتر خودتان را قبول داشته باشید، به همان نسبت کمتر به عزت‌نفس خودتان اهمیت خواهید داد!

هر فصلی دارای تمرین‌های مفیدی است که به درک و مقابله با عزت نفس پایین کمک می‌کند و به این سمت پیش می‌رود که چگونه نگرش شما را درباره‌ی خودتان تغییر دهد. ما می‌دانیم که این حجم کاری که از شما می‌خواهیم سنگین است مخصوصاً که هر بخش همراه است با تکالیف عملی که انجام آن بر عهده شما گذاشته شده است. بهر حال منافع آن ارزشمند خواهد بود.

شما این انتخاب را دارید که به هر فصلی نگاهی بیندازید و یا از فصل اول شروع کنید به آغاز برنامه افزایش عزت نفس پایین شماست. ادامه‌ی هر مرحله از فراگیری جدی همراه با تمرین است تا تمام انرژی و توجه شما معطوف به کاری شود که انجام می‌دهید. تمرین‌ها مهم‌ترین بخش این کتاب هستند و ضروری است که آنها را جدی بگیرید. ما هرگز پس از این از شما نخواهیم خواست - بعضی وقت‌ها لازم است کمی بیشتر انجام دهید تا به درستی آن اطمینان حاصل شود که آنچه را در مرحله خاصی یاد گرفته‌اید حقیقتاً متوجه شده‌اید.

ییش

برای کمک به شما و نبرد و مقابله با عزت نفس پایین ضروری است که تمرین‌هایی را انجام دهید که به شما کمک کرده و ییشی می‌دهد. انکار منفی و رفتار خود شکنانه را تغییر دهید.

در مورد تمرین‌ها چیز بیشتری وجود دارد که باید اضافه شد. آه همیشه یک بار پیش نمی‌آیند. بعضی نکات ادامه خواهد یافت. این بدین دلیل است که شما فقط روش جدید از خود مطمئن تر بودن را برای خود نهادینه خواهید کرد و با انجام تمرین‌های خود این پیش فرض جدید شما خواهد شد. ما همچنین به دنبال الگوهایی هستیم که مربوط به شخص شماست و این نوع کار فقط زمانی موفق می‌شود که شما نمونه‌های بسیاری برای تجزیه و تحلیل داشته باشید.

خبر خوب این است که همانگونه که ما در قسمت‌های دیگر این کتاب تأکید می‌کنیم آنچه که از شما می‌خواهیم نه زمان زیادی طول خواهد کشید و نه خیلی مشکل خواهد بود.

چگونه از این دفتر استفاده کنیم؟

ابتدا به چند ابزار نیاز دارید. حتما مطمئن شوید که قبل از شروع دو دفترچه خریده باشید - ترجیحاً با جلد گالینگور و ورق A4 و دارای خطوط - یک قلم برای کار خود و یک محل ایمن کاملاً شخصی که آنها را در آنجا نگه دارید جاییکه دیگر اعضاء خانواده و یا همکاران در محل کار به آنجا دسترسی نداشته باشند. ما از شما خواستیم که از جلد گالینگور استفاده کنید زیرا حتماً این نوع جلد انسجام بیشتری به کار اعتمادسازی که بر عهده شماست خواهد داد. البته بعضی خوانندگان ممکن است ترجیح دهند که یادداشت‌های خود را در کامپیوتر و یا موبایلشان نگه دارند چون ممکن است راحت‌تر باشد و دسترسی فوری به آنها داشته باشند.

زمانی که ابزارها را دسترس‌پذیر کردند به طرح این کتاب نگاهی بیندازید. آن به ۱۲ فصل تقسیم شده است که هر فصل با جنبه‌ی متفاوتی از عزت‌نفس برخورد می‌کند. بعضی از آنها به زندگی و ایده‌ها، شما بیشتر مرتبط هستند تا دیگران، بنابراین ممکن است تمایل داشته باشید روی آن جنبه‌ای که بنظر کاملاً نزدیک به مسائل خود شما است و آنها را منعکس می‌کند تمرکز کنید. خلاصه کلام اینکه، درمان شناختی رفتاری و کارهای مربیگری به شما کمک خواهد کرد تا تفکر و رفتارهای غیرمفید را اصلاح کنید. همچنین این فرایند به شما کمک می‌کند که به اهداف واقعی خود برسید.

حالا ما می‌توانیم به شما قول دهیم که:

- اعتمادسازی جالب خواهد بود.
 - ما چیزها را به شیوه‌های صریح خواهیم گفت طوری که شما به سرعت و به راحتی آنها را درک خواهید کرد.
 - شما خیلی زود نتایج عالی را خواهید دید.
 - شما در مهارت‌های افزایش اعتماد به نفس متبحر خواهید شد که امیدواریم تا آخر عمر ادامه یابد.
 - ما در هر مرحله از این راه کنار شما خواهیم ماند.
 - زندگی خیلی بهتر خواهد شد در انتهای کار سخت شما!
- پس بیایید شروع کنیم!