

۱۰ راه حل ساده

برای تقویت اعتماد به نفس

چگونه بر تردید خود غلبه کنیم، به اطمینان
برسیم و از خود تصویر مثبتی بر جای بگذاریم

تألیف: دکتر گلن. آر. شیرالدی

ترجمه: مهدی اعلمانی

ویراستار: افسانه رحیمیان

سرشناسه: شیرالدی، گلن آر. ۱۹۴۷ م. - Schiraldi, Glenn R.

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰ راه حل ساده برای تقویت اعتماد به نفس: چگونه بر تردید خود غلبه کنیم، به اطمینان برسیم و از خود تصویر مثبتی بر جای بگذاریم/نوشته گلن آر. شیرالدی؛ ترجمه مهدی اعلمانی. مشخصات نشر: تهران: فرهنگ رسا، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص. : نمودار.

شابک: 978-600-91500-8-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.

یادداشت: عنوان اصلی: 10 simple solutions for building self-esteem : how to end self-doubt, gain confidence, and create a positive self-image. cr. ۰۷

عنوان دیگر: چگونه بر تردید خود غلبه کنیم، به اطمینان برسیم و از خود تصویر مثبتی بر جای بگذاریم.

عنوان گسترده: ۱۰ راه حل ساده برای تقویت اعتماد به نفس.

موضوع: عزت نفس.

شناسه افزودن: اعلمانی، مهدی، ۱۳۵۷ - ، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ش ۴ ع ۱ / BF۶۹۷/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۸۶۹۹۱



نام کتاب: ۱۰ راه حل ساده برای تقویت اعتماد به نفس

تألیف: گلن آر. شیرالدی

ترجمه: مهدی اعلمانی

ویراستار: افسانه رحیمیان

ناظر چاپ: علی غلامی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۰۰-۸-۳

کلیه حقوق این اثر برای دنیای علم محفوظ است.

آدرس: تهران: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین جنوبی،

بن‌بست نادری، پلاک ۳، طبقه همکف

تلفن: ۶۶۹۷۱۳۴۴ - ۶۶۴۱۳۵۶۴

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مختصری درباره کتاب	۷
پیشگفتار	۹
راه حل ۱: اعتماد به نفس چیست؟	۱۱
بلوک‌های ساختمان اعتماد به نفس	۱۲
بلوک ۱ ساختمان	۱۳
ظواهر بیرونی	۱۵
بلوک ۲ ساختمان	۱۷
بلوک ۳ ساختمان	۱۸
تمرین: شروع یک احساس بعد از تثبیت آن در ذهن	۱۹
راه حل ۲: با فکر باشید (متفکر باشید)	۲۱
حالات مهربانی	۲۳
تمرین: استفاده از خصلت‌های مهربانی	۲۴
راه حل ۳: از تفکرات منفی دور شوید	۳۳
تفکر منحرف	۳۶
تفکر همه یا هیچ	۳۶
لقب دادن	۳۷
کلی‌گرایی افراطی	۳۸
حدس زدن	۳۸
منطق احساسی	۳۹
جای‌گیری در تفکرات منفی	۴۰

رد کردن (تفکرات) مثبت	۴۱
مقایسه‌های ناخوشایند	۴۱
بایدها، شایدها و نیایدها	۴۲
رخ دادن حادثه‌ای ناگوار	۴۳
جنبه شخصی دادن	۴۵
سرزنش کردن	۴۵
تمرین: مروری بر اختلالات	۴۵
استفاده از شناخت‌درمانی	۴۶
مصیبت (موقعیت رنج‌آور)	۴۶
ایمن کردن	۴۷
تمرین: شناسایی منبع درد	۵۰
تمرین: شیر، شیر، شیر	۵۰
تمرین: یک دفترچه یادداشت نزد خود داشته باشید	۵۱
تمرین	۵۲
راه حل ۴: از توانایی‌های خود آگاه باشید	۵۳
تمرین: ۱	۵۴
تجزیه و تحلیل	۵۵
تمرین: ۲	۵۶
تمرین: ۳	۵۸
تمرین: ۴	۵۹
راه حل ۵: از مدیتیشن‌های فکری استفاده کنید	۶۱
تمرکز فکری عمیق	۶۲
تسلسل کاهش استرس وابسته به مدیتیشن فکری	۶۵
تمرین: ۱	۶۵
تمرین: ۲	۶۸
تمرین: ۳	۷۰
تمرین: ۴	۷۵
تمرین: ۵	۷۷
شناخت‌درمانی وابسته به مدیتیشن فکری عمیق	۸۱

تکنیک ستون دوگانه MBCT	۸۲
تمرین: ۶	۸۵
تمرین: ۷	۸۶
راه حل ۶: پرورش شادی (شادی را در خود پرورش دهید)	۸۷
اسطوره‌های شادی	۸۸
ارزیابی دقیق روان‌شناسی یا پزشکی	۹۰
تفکر روزانه با تعمق زیاد	۹۱
قدردانی	۹۲
تکمیل بقیه (انامه) جمله	۹۳
سنت‌ها	۹۶
تصور تسلط (مهارت) و شایستگی	۹۶
حس شوخ‌طبعی	۹۸
پرورش خوش‌بینی	۱۰۲
راه حل ۷: از بدن خود قدردانی کنید	۱۰۵
شکوه و عظمت بدن را بررسی کنید	۱۰۶
تمرین: فعالیت قدردانی ساده از بدن	۱۰۹
تمرین: مدیتیشن قدردانی از بدن	۱۰۹
راه حل ۸: از ذهن خود به اندازه جسمتان مراقبت کنید	۱۱۵
خوابیدن	۱۱۵
تمرین یا ورزش کردن	۱۱۹
تغذیه	۱۲۱
راه حل ۹: شخصیت و معنویت را پیشرفت دهید	۱۲۷
پیشرفت شخصیت	۱۲۷
چند نکته پندآموز از زبان خردمندان	۱۳۰
تمرین: فهرست ویژگی‌های یک شخصیت مهربان	۱۳۲
بخشیدن خود	۱۳۳
بخشیدن چیست؟	۱۳۵

مراحل بنیادی برای بخشیدن خود.....	۱۳۷
والدین خوبی برای خودتان باشید.....	۱۳۹
گناه و غرور مخرب خویشستن.....	۱۴۱
بخشیدن سخت است.....	۱۴۲
تمرین: بخشیدن خود.....	۱۴۳
بخشیدن دیگران.....	۱۴۶
تمرین: شمع، سمبل بخشیدن.....	۱۴۶
مرحله ۱: درک اشتباه و آسیب ناشی از عصبانیت.....	۱۴۷
مرحله ۲: دور کردن اعمال زیان‌آور از خود و منبع اصلی آن.....	۱۴۸
مرحله ۳: انتظار ترحم در ازای آسیبی که به شما وارد نشده، نداشته باشید.....	۱۴۹
مرحله ۴: گسترش در بخشیدن (بخشش فراوان)، بگذارید مجرم آزاد باشد.....	۱۵۰
تکرار مذهبی (عبارت مذهبی).....	۱۵۲
نزدیکی به خدا.....	۱۵۳
تمرین: تفکر و عبادت.....	۱۵۵
روش‌های دیگر برای نزدیک شدن به خداوند.....	۱۵۸
راه حل ۱۰: نگاهی به آینده.....	۱۵۹
پیشرفت شخصیت: آزادی برای اثبات وجود ماست.....	۱۵۹
مفهوم و مذهب.....	۱۶۱
پرهیز از بدتر شدن.....	۱۶۳
تمرین: وارد کردن استرس.....	۱۶۵
قبل از اقدام.....	۱۶۵
هنگام اقدام.....	۱۶۶
پس از اقدام.....	۱۶۷
در صورت عدم موفقیت در کار.....	۱۶۷

مختصری درباره کتاب

«۱۰ راه حل ساده برای تقویت اعتماد به نفس» کتابی جالب و مشهور و در عین حال مملو از شور و هیجان و احساسات و احتمالات متغیر برای بهبود اعتماد به نفس و کشف راز زندگی بشر است. شیرالدی با مهارت تمام، ثوری و عمل را درهم آمیخته تا راهنمایی برای توسعه و تقویت اعتماد به نفس باشد. متن کتاب ساده و به سبک محاوره‌ای است.

(دکتر آدن بیارد)

«این کتاب برای هر فردی که در جستجوی مهارت‌ها در زندگی مدرن است و می‌خواهد احساسی خوب داشته باشد، مناسب است. همچنین فعالیت‌های ساده و قابل درکی را برای کمک و کاهش استرس و ایجاد مفهوم در زندگی ارائه می‌دهد. کتاب حاضر به همه افراد در تقویت

اعتماد به نفس کمک می‌کند. در نگارش این کتاب از بهترین روش‌ها استفاده شده است».

(دکتر ماریسا مارینلی)

«این کتاب راهکارهای مختصر و مهارتی برای ایجاد اعتماد به نفس ارائه می‌دهد. تمایز بین ارزش‌های درونی ما و مسائلی که «شیرالدی» مطرح کرده به ما کمک می‌کند تا این ارزش‌ها را نیز تجربه کنیم. نظریات وی درباره شناسایی افکار پریشان و منحرف و اصلاح آنها، بسیار ستودنی است».

(کلودیا ا. هوارد)

www.ketab.ir

پیشگفتار

چرا اعتماد به نفس به وجود می‌آید؟ فواید داشتن اعتماد به نفس بی‌شمار است. اعتماد به نفس رابطه‌ای تنگاتنگ با شادی و برگشت پذیری روان‌شناسی دارد و انگیزه‌ای برای ایجاد زندگی سالم و توأم با بهره‌وری است. اشخاصی که اعتماد به نفس ندارند، به احتمال زیاد با افسردگی، اضطراب، مشکل عصبی، درد مزمن، سرکوب ایمنی و علایم روان‌شناختی و جسمی ناامید کننده مواجه می‌شوند. همچنین دکتر مورس روزنبرگ (Morris Rosnberg) محقق برجسته، در زمینه اعتماد به نفس می‌گوید که چیزی استرس‌زاتر از تجربه فقدان کنترل پایه و نداشتن حس امنیت و عدم خوشحالی از ارزش خود وجود ندارد. بنابراین، وجود اعتماد به نفس برای سلامتی، فعالیت‌ها، بقا و حس هویت ما، امری حیاتی است.

همزمان با خدمتم در دانشگاه مریلند، یک دوره آموزشی وابسته به

مهارت‌ها را طی کردم که هم در تقویت اعتماد به نفس و هم در کاهش علائم افسردگی، اضطراب و مشکل عصبی افراد ۱۸ تا ۶۸ سال موثر بود. شیرالدی و براون (Brown) در کشف این مسأله، به نتایج خوبی دست یافتند، از جمله: سلامت ذهن با استفاده از این راه حل افزایش می‌یابد. مهارت‌های اعتماد به نفس به طور مفصل در کتاب پیشین بنده با عنوان: «تمرین و آزمون اعتماد به نفس» (شیرالدی ۲۰۰۱)، شرح داده شده است. در آغاز کار، باید روشی نظام‌مند برای خواندن کتاب داشته باشید تا بتوانید این ۱۰ راه حل ساده برای اعتماد به نفس را به کار ببندید. کتاب حاضر راهکارهایی ساده و سریع برای افزایش اعتماد به نفس ارائه می‌دهد. امیدوارم که مطالب این کتاب برای شما سودمند باشد.