



صدر روز درمانِ شناختی رفتاری
برای اعتماد به نفس و عزت نفس

کریستین وایلدینگ / استفان پالمر
مترجم: مهرداد فیروزبخت

سرشناسه: وایلدینگ، کریستین ام.

Wilding, Christine (Christine M.)

عنوان و نام پدیدآور: صفر تا صد: صد روز درمان شناختی رفتاری برای اعتماد به نفس و عزت نفس / کریستین

وایلدینگ، استفان پالمر؛ ترجمه مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۸-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Zero to hero, ۲۰۰۶.

یادداشت: چاپ قبلی: ویرایش، ۱۳۹۱.

عنوان دیگر: صد روز درمان شناختی رفتاری برای اعتماد به نفس و عزت نفس.

موضوع: عزت نفس

موضوع: اعتماد به نفس

موضوع: فاطمه (روان شناس)

شناسه افزوده: امر، استرن، ۱۹۵۵ - م.

شناسه افزوده: Palmer, Stephen

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ - مترجم

شناسه افزوده: Mehrdad, Mehroozbakhsh

رده بندی کنگره: ۵/BF۶۹۷/۵ - ۱۷۰۶۱۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۶۰۸۹۶

روان شناسی

صفر تا صد |

صد روز درمان شناختی رفتاری برای اعتماد به نفس و عزت نفس |

نویسنده: کریستین وایلدینگ - استفان پالمر |

مترجم: مهرداد فیروزبخت |

ناشر: روان شناسی و هنر |

طراح جلد و صفحه آرا: احسان رضوانی |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش |

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵ | تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه | قیمت: ۲۰/۰۰۰ تومان |

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۸-۳ |

ISBN: 978-600-7063-58-3 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴ |

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
فصل ۱ - عزت نفس چیست و اعزت نفس دارید؟	۱۷
روز یکم: عزت نفس چیست؟	۱۸
روز دوم: شروع در دوران کودکی	۲۱
روز سوم: تداوم در بزرگسالی	۲۳
روز چهارم: چه چیزی عزت نفس را پایین نگه می دارد؟	۲۵
روز پنجم: عیب جوی شخصی شما	۲۸
روز ششم: عیب جوی شخصی چگونه فریب تان می دهد	۳۰
روز هفتم: ترس از شکست - نقطه قوت عیب جوی شخصی	۳۲
روز هشتم: پیامدهای عزت نفس پایین	۳۴
روز نهم: خصوصیات عزت نفس پایین	۳۶
روز دهم: آشنایی با خودپذیری	۳۸
روز یازدهم: سطح عزت نفس تان را بیازمایید	۴۰
روز دوازدهم: آدم ارزشمند کیست؟	۴۳

- روز سیزدهم: فواید پنهان عزت نفس پایین ۴۵
- روز چهاردهم: خودتان را چگونه می بینید؟ ۴۷
- روز پانزدهم: نگاهتان به خود را بیازمایید ۴۹
- روز شانزدهم: تعیین اهداف ۵۱
- روز هفدهم: تعریف اهداف ۵۳
- تقویت اعتماد به نفس! ۵۵
- فصل ۳: به فکر رفع عزت نفس پایین خود باشید ۵۷
- روز هجدهم: مشکل را تشخیص دهید ۵۸
- روز نوزدهم: سطوح تفکر ۶۰
- روز بیستم: فکرهای منفی ۶۳
- روز بیست و یکم: باورهای منفی ۶۵
- روز بیست و دوم: فرض های منفی ۶۷
- روز بیست و سوم: هیجانات چه نقشی دارند؟ ۶۹
- روز بیست و چهارم: افکار و احساساتتان را تجزیه و تحلیل کنید ۷۲
- روز بیست و پنجم: رفتار خودناکام کن ۷۴
- روز بیست و ششم: جایگزین کردن فکرهای خودناکام کن ۷۷
- روز بیست و هفتم: روش های ثبت فکر ۸۰
- روز بیست و هشتم: تفکر تحریف آمیز را تشخیص دهید ۸۳
- روز بیست و نهم: سبک های فکری تحریف آمیز بیشتر ۸۶
- روز سی ام: خطاهای فکری بیشتر ۸۹
- روز سی و یکم: درافتادن با فکرها را ادامه دهید ۹۲
- روز سی و دوم: ستون شواهد را وارد جدول ثبت فکر کنید ۹۴
- روز سی و سوم: حکومت «بایدها» ۹۷
- روز سی و چهارم: در مورد دوستتان پرسید ۱۰۰

- روز سی و پنجم: درافتادن با باورهای منفی ۱۰۲
- روز سی و هشتم: باورهای جدید را جایگزین باورهای کهنه کنید ۱۰۵
- روز سی و هفتم: دفتر داده‌های مثبت درست کنید ۱۰۸
- روز سی و هشتم: شدت باورهای تان را اندازه بگیرید ۱۱۱
- روز سی و نهم: پیش‌بینی‌های منفی را بیازمایید ۱۱۳
- روز چهل و یکم: روز خصوصیات مثبت تان تمرکز کنید ۱۱۶
- تقویت اعتماد به نفس! ۱۱۹
- فصل ۳ - نام دارد** ۱۲۱
- روز چهل و یکم: کمال‌گرایی چیست؟ ۱۲۲
- روز چهل و دوم: طرز مدتان چگونه عوض کنید ۱۲۵
- روز چهل و سوم: نگاه کمال‌گرایانه به دگرگونی ۱۲۷
- روز چهل و چهارم: با باورهای کمال‌گرایانه رافت ۱۳۰
- روز چهل و پنجم: ارزش‌های سالم‌تری را بساز ۱۳۳
- روز چهل و هشتم: امتحانش کنید ۱۳۵
- تقویت اعتماد به نفس! ۱۳۷
- فصل ۴ - پرورش خودپذیری** ۱۳۹
- روز چهل و هفتم: پرورش خودپذیری ۱۴۰
- روز چهل و هشتم: سالم در مقابل ناسالم ۱۴۳
- روز چهل و نهم: فهمیدن خودپذیری سالم ۱۴۶
- روز پنجاهم: جایز الخطا بودن ... و گورخر ۱۴۸
- روز پنجاه و یکم: تمرین‌هایی برای استقرار خودپذیری ۱۵۱
- تقویت اعتماد به نفس! ۱۵۳
- فصل ۵ - «اما تقصیر من نیست، زندگی با من سر جنگ دارد»** ۱۵۵
- روز پنجاه و دوم: قربانی عزت نفس پایین ۱۵۶

- روز پنجاه و سوم: شخصی کردن افراطی ۱۵۹
- روز پنجاه و چهارم: تأسف خوردن به حال خود ۱۶۱
- روز پنجاه و پنج: مسئولیت احساس تان را بپذیرید ۱۶۴
- روز پنجاه و ششم: تسلیم نشوید ۱۶۶
- تقویت اعتماد به نفس! ۱۶۸
- فصل ۶ - اعتماد به نفس تان را با ابراز وجود، بالا ببرید ۱۶۹
- روز پنجاه و هفتم: نقش ابراز وجود در عزت نفس ۱۷۰
- روز پنجاه و هشتم: آزمونک ابراز وجود ۱۷۳
- روز پنجاه و نهم: تغییر نمرات ۱۷۵
- روز شصتم: چهار بک فتر ۱۷۷
- روز شصت و یکم: مهارت ها، خلید، ابراز وجود ۱۸۰
- روز شصت و دوم: رفتار جسور ۱۸۳
- روز شصت و سوم: ابراز وجود در برابر خود ۱۸۶
- روز شصت و چهارم: حق تان را بگیرید ۱۸۹
- تقویت اعتماد به نفس! ۱۹۲
- فصل ۷ - برای رسیدن به عزت نفس خوب به روش ردتان عمل کنید ۱۹۳
- روز شصت و پنجم: فواید «نظا هر کردن» ۱۹۴
- روز شصت و ششم: پرورش چهره حاکی از اعتماد به نفس ۱۹۷
- روز شصت و هفتم: صدای حاکی از اعتماد به نفس ۱۹۹
- روز شصت و هشتم: برداشت اول ۲۰۲
- تقویت اعتماد به نفس! ۲۰۵
- فصل ۸ - تصویر بدن ۲۰۷
- روز شصت و نهم: آیا تصور شما از بدن تان مشکل دارد؟ ۲۰۸
- روز هفتادم: تصویر بدن ضعیف چگونه بر شما تأثیر می گذارد ۲۱۰

- روز هفتاد و یکم: با تصویر بدن مشکل دار خدا حافظی کنید..... ۲۱۳
- روز هفتاد و دوم: فرضیات منفی را کنار بگذارید..... ۲۱۵
- روز هفتاد و سوم: روی مثبت‌ها تمرکز کنید..... ۲۱۸
- روز هفتاد و چهارم: تغییراتی ایجاد کنید..... ۲۲۰
- تقویت اعتماد به نفس!..... ۲۲۳
- فصل ۹ - خوشبین شوید..... ۲۲۵**
- روز هفتاد و پنجم: خوشبین شدن آسان است..... ۲۲۶
- روز هفتاد و ششم: مثل یک آدم خوشبین فکر کنید..... ۲۲۸
- روز هفتاد و هفتم: مهارت‌های فکری خوشبینانه‌تر..... ۲۳۱
- روز هفتاد و هشتم: شخصی سازی..... ۲۳۳
- تقویت اعتماد به نفس!..... ۲۳۵
- فصل ۱۰ - بازخوردهای مثبت مفید بگذارید..... ۲۳۷**
- روز هفتاد و نهم: عزت گرفتن از دیگران..... ۲۳۸
- روز هشتادم: خصوصیات پنهان خود را کشف کنید..... ۲۴۰
- تقویت اعتماد به نفس!..... ۲۴۲
- فصل ۱۱ - مهارت‌های اعتماد به نفس اجتماعی..... ۲۴۳**
- روز هشتاد و یکم: روی اعتماد به نفس اجتماعی خود تمرکز کنید..... ۲۴۴
- روز هشتاد و دوم: چقدر اعتماد به نفس اجتماعی دارید؟..... ۲۴۷
- روز هشتاد و سوم: برداشت اولیه خوبی بجا گذارید..... ۲۴۹
- روز هشتاد و چهارم: فرایندهای فکری موثری..... ۲۵۲
- روز هشتاد و پنجم: اوهوم کنید!..... ۲۵۵
- روز هشتاد و ششم: اعتماد به نفس اجتماعی خود را بالا ببرید..... ۲۵۸
- تقویت اعتماد به نفس!..... ۲۶۱
- فصل ۱۲ - عزت نفس در روابط..... ۲۶۳**

- روز هشتاد و هفتم: حرف خوب هم می‌زنید؟ ۲۶۴
- روز هشتاد و هشتم: در روابطتان احساس اعتماد به نفس کنید ۲۶۷
- روز هشتاد و نهم: فقط خوب باشید! ۲۶۹
- روز نودم: روراست و صادق باشید ۲۷۱
- روز نود و یکم: پشت سر گذاشتن جدایی ۲۷۳
- تقویت اعتماد به نفس! ۲۷۵
- صدا ۱۰- برای بالا بردن عزت نفس خود، تشخیص پیدا کنید ۲۷۷
- روز نود و دوم: ارزش‌ها، کلید سلطنت شما هستند ۲۷۸
- روز نود و سوم: بدان کدام ارزش‌ها ارزش قائل‌اید؟ ۲۸۱
- روز نود و چهارم: شناسایی ارزش‌ها ۲۸۴
- روز نود و پنجم: برنامه‌ای، شناسایی کنید ۲۸۷
- روز نود و ششم: روی ارزش‌ها، تان، شناسایی کنید ۲۸۹
- روز نود و هفتم: وضعیت‌های جدی ۲۹۱
- روز نود و هشتم: خلاص شدن از احساس گناه و شرم ۲۹۳
- روز نود و نهم: احساسات منفی ریشه‌دار ۲۹۶
- روز صدم: ادامه دادن حرکت رو به جلو ۲۹۹
- تقویت اعتماد به نفس! ۳۰۱
- ضمیمه الف ۳۰۳
- ضمیمه ب ۳۱۱
- ضمیمه ج ۳۱۲

www.ketab.ir

به عنوان دوروان شناس و دور از سرمائیسر، هر روز با کسانی سروکار داریم که مشکل عزت نفس دارند. آنها مشکلات خود را با ما در میان می گذارند، از افسردگی مزمن گرفته تا به هم ریختن زندگی پس از بیکاری، راجع به ضرب و ضربه های روانی دیگر. اما فصل مشترک مشکلات شان آن است که نمی توانند بدن کمات گفتن از متخصص، به آنها رسیدگی کنند چون باور ندارند بتوانند این کار را انجام دهند.

به عنوان دو در مانگر و دو مربی قرار نیست بحران های شخصی مردم را حل کنیم بلکه می خواهیم عزت نفس آنها را طوری بسازیم که خودشان مشکلاتشان را حل کنند، حال هر مشکلی با هر شدتی می خواهد باشد. در این کتاب می خواهیم موضوع های لازم برای این کار را با شما در میان بگذاریم.

البته همیشه یک بحران یا یک رویداد منفی، ماشه عزت نفس ضعیف را نمی چکاند. برخی آدم ها در اکثر اوقات، عزت نفس ضعیفی داشته اند. این افراد از این موضوع بی خبرند و اصلاً باور ندارند که می توانند به خواسته های شان برسند، دیگران آنها را همین طور که هستند دوست خواهند داشت و در زندگی مستحق شادی و کامیابی هستند.

این که زحمت خریدن و خواندن این کتاب را به جان خریدید باید نشان می دهد از ضعف

عزت نفس رنج می‌برید و دوست دارید برای آن کاری بکنید.

تصمیم بجایی گرفته‌اید! با خواندن فصل‌های این کتاب حتم داریم این توان را در خودتان احساس خواهید کرد. با خواندن این کتاب می‌فهمید تفکر بی‌فایده و رفتار خودناکام‌کن است که شما را در سرایشی غلط فکر کردن درباره خودتان می‌اندازد و می‌فهمید می‌توانید هر طور که دل‌تان می‌خواهد زندگی کنید و به اهداف‌تان برسید.

این کتاب، یک برنامه صد روزه یا صدگامی است. می‌دانیم که برنامه سنگینی است، به‌ویژه آن‌که هر روز باید یک تکلیف عملی انجام دهید. اما ارزش‌اش را دارد. به خودتان فکر کنید که نگاه پیش‌رفته‌اید.

هر روز یک فعالیت را انجام دهید و در جریان یادگیری، هر طور که صلاح می‌دانید به خودتان استراحت دهید. اما شاید اجرای روزانه فعالیت‌ها بهترین روش برای حفظ روال و سرعت اجرای تمرین‌ها باشد.

هر روز که چیزی یاد می‌گیرید به فعالیت‌های انجام دهید. این گزینه را هم دارید که جهت روش‌ها و تمرین‌های اضافی، ثبت‌نام کنید. اما ما آنها را از طریق پیام‌های متنی برای شما بفرستیم. توصیه می‌کنیم در این قسمت هم ثبت‌نام کنید. با این پیام‌ها می‌توانیم وقتی احساس اقول می‌کنید، با شما همکاری نزدیک‌تری داشته باشیم.

فعالیت‌ها مهم‌ترین بخش این کتاب هستند. باید آنها را جدی بگیرید. چیز زیادی از شما نمی‌خواهیم. فقط گاهی اوقات باید کمی بیشتر رحت کنید تا مطمئن شوید درس آن روز را فهمیده‌اید. برای آن‌که با ضعف عزت نفس‌تان رنجگیر توصیه می‌کنیم این تمرین‌ها را انجام دهید.

در مورد این فعالیت‌ها، «خبر بد» هم داریم. «یک‌بار انجام دادن آنها همیشه کافی نیست». برخی از این تمرین‌ها را باید دائما انجام دهید. دلیلش هم این است که باید با انجام مستمر این فعالیت‌ها، شیوه جدید و توانمندانه‌تر زندگی را درونی کنید. همین‌طور که درک شما بیشتر می‌شود، الگوهای درونی شما را پیدا خواهیم کرد. پیدا کردن این الگوها هم میسر نمی‌شود مگر آن‌که چند نمونه قابل تحلیل داشته باشیم.

خبر خوب هم این است که همان طور که در سایر قسمت های این کتاب تأکید می کنیم، خواسته های ما نه وقت زیادی می برند و نه خیلی دشوارند (اگر آن قدر باهوش باشید که این کتاب را بخوانید، خواهید دید تکلیف ها آسان و بامزه اند!).

طرز استفاده از این کتاب

ابتدا به چه ابزاری نیاز دارید

قبل از شروع، در هر چه برای جلد سخت در قطع A4 و چند خودکار بخريد و جای آرام و ساکتی پیدا کنید که سایر اعضای خانواده یا همکاران تان مزاحم شما نشوند! از دفترچه ای که جلد سخت در دست دارید استفاده کنید چون برای اعتماد به نفس سازی، محکم ترند. اگر از دفترچه های ارزان پنج خطی استفاده کنید، احتمالاً وسط کار خراب و مستعمل خواهند شد، آنها را گم خواهید کرد، آنها را با دفترچه های دیگران اشتباه خواهید گرفت، آنها را با دفترچه های مشابه اشتباه خواهید گرفت. تریه این ترتیب، زحمت تان هدر می رود یا به خاطر تعدد دفترچه ها، آنها را در جاهای مختلف می گذارید و سرعت کارتان افت خواهد کرد. از دفترچه اول برای تکمیل تمرین ها استفاده کنید، یادداشت عمومی خود را هنگام خواندن کتاب در آن بنویسید. دفترچه دوم هم جعبه ابزار عزت نفس شما خواهد بود.

جعبه ابزار عزت نفس

دفترچه دوم، مهم ترین دفترچه است. امیدواریم این دفترچه را مثل کتاب دعا همراه با خودتان داشته باشید. عنوان مناسب برای این دفترچه، جعبه ابزار عزت نفس است. همین طور که کتاب صفر تا صد را می خوانید، به پاراگراف ها و تمرین های «مهارت برای جعبه ابزار شما» برمی خورید. این پاراگراف ها و تمرین ها را به زبان خودتان در دفترچه یادداشت دوم بنویسید. آنها را با نیازهای تان جور کنید. آن وقت بعد از آن که کتاب صفر

تا صد را در قفسه کتابخانه می‌گذارید، خلاصه‌ای از تمام ابزارهای لازم برای آن که احساس خوبی درباره خودتان داشته باشید، در اختیار خواهید داشت. امیدواریم این دفترچه را یک عمر همراه داشته باشید.

پس از تهیه ابزارها، نگاهی به صفحه‌آرایی کتاب بیندازید. کتاب صفر تا صد، سیزده فصل دارد که هر یک به جنبه‌ای از اعتماد به نفس می‌پردازند. برخی از این فصل‌ها بیشتر به زندگی و افکار خودتان مربوطند، به همین دلیل ممکن است بخواهید روی جنبه‌هایی تمرکز کنید که بیش از جنبه‌های دیگر، مشکلات شخصی شما را منعکس می‌کنند.

به شما دل می‌دهیم

• اعتماد به نفس بازر، مطالب خواهد بود.

• حتی تا حدی با مره خواهد بود!

• مطالب را مختصر، مفید و ساده بیان کنیم تا آنها را به سرعت و به آسانی بفهمید.

• به سرعت نتایج خوبی بگیرید.

• متخصص مهارت‌های لازم برای بالا بردن اعتماد به نفس شوید که یک عمر با شما خواهند بود.

• در هر گام با شما باشیم.

• در انتهای این کار سخت، زندگی شما بهتر شود.

فعالیت:



جعبه ابزار عزت نفس‌تان را جمع و جور کنید. لطفاً به پاراگراف مربوط به «جعبه ابزار عزت نفس» در مقدمه برگردید و آن را دوباره بخوانید. سپس مطمئن شوید آن را فهمیده‌اید. ممکن است بخواهید روی برگه‌های کلاسوری بنویسید. یادتان باشد قرار است آن را برای مدتی طولانی نگهدارید، پس بهتر است مطالب را روی کاغذهای محکمی بنویسید.

شروع کنیم!