



صد روز درمان 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 پالمِر ؛ 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: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Zero to hero, 2006.

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: قاطعیت (روان شناسی)

شناسه افزوده: پالمِر، استیون، ۱۹۵۵ - م.

شناسه افزوده: Palmer, Stephen

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ - ، مترجم

شناسه افزوده: Firoozbakht, Mehrdad

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۱۷ پ ۴ع/BF۶۹۷/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۶۰۸۹۶

روان‌شناسی

| صفر تا صد |

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

| نویسنده: کریستین وایلدینگ - استفان پالمِر |

| 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 | هفتم - ۱۴۰۱ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ تومان |

| شابک: ۳-۵۸-۷۰۶۳-۶۰۰-۹۷۸ |

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

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روان شناسی و هنر: شماره تماس: ۰۹۱۰۴۴۹۹۳۲۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴- ۱۳۱۴۵ |

| www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
فصل ۱ - عزت نفس چیست و آیا عزت 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 می‌دارد؟	۲۵
روز پنجم: عیب‌جوی شخصی شما	۲۸
روز ششم: عیب‌جوی شخصی چگونه فریب‌تان می‌دهد	۳۰
روز هفتم: ترس از شکست - نقطه قوت عیب‌جوی 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 نفس‌تان 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 ۲- به فکر رفع عزت نفس پایین خود باشید ۵۷
- روز هجدهم: مشکل را تشخیص دهید ۵۸
- روز نوزدهم: سطوح تفکر ۶۰
- روز بیستم: فکرای منفی ۶۳
- روز بیست و یکم: باورهای منفی ۶۵
- روز بیست و دوم: فرضهای 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 گن ۷۴
- روز بیست و ششم: جایگزین کردن فکرای خودناکام گن ۷۷
- روز بیست و هفتم: روشهای ثبت فکر ۸۰
- روز بیست و هشتم: تفکر تحریف آمیز را تشخیص دهید ۸۳
- روز بیست و نهم: سبکهای 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 چهلیم: روی خصوصیات مثبت تان تمرکز کنید ۱۱۶
- تقویت اعتماد به نفس! ۱۱۹
- فصل ۳- دام ادراک** ۱۲۱
- روز چهل و یکم: کمال‌گرایی چیست؟ ۱۲۲
- روز چهل و دوم: طرز فکر تان را چگونه عوض کنید ۱۲۵
- روز چهل و سوم: نگاه کمال‌گرایانه به دیگران ۱۲۷
- روز چهل و چهارم: با باورهای کمال‌گرایانه درافتید ۱۳۰
- روز چهل و پنجم: ارزش‌های سالم‌تری را دنبال کنید 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: تفسیر نمرات	۱۷۵
روز شصتم: چهار سبک رفتار	۱۷۷
روز شصت و یکم: مهارت های کلیدی ابراز وجود	۱۸۰
روز شصت و دوم: رفتار جسورانه	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 خودتان عمل کنید	۱۹۳
روز شصت و پنجم: فواید «تظاهر 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 هفتادویکم: با تصویر بدنِ مشکل‌دار خدا حافظی کنید.....	۲۱۳
روز هفتادودوم: فرضیات منفی را کنار بگذارید.....	۲۱۵
روز هفتادوسوم: روی مثبت‌ها تمرکز کنید.....	۲۱۸
روز هفتادوچهارم: تغییراتی ایجاد کنید.....	۲۲۰
تقویت اعتماد به نفس!.....	۲۲۳
فصل ۹- خوشبین شوید.....	۲۲۵
روز هفتادوپنجم: خوشبین شدن آسان است.....	۲۲۶
روز هفتادوششم: مثل یک آدم خوشبین فکر کنید.....	۲۲۸
روز هفتادوهفتم: مهارت‌های فکری خوشبینانه‌تر.....	۲۳۱
روز هفتادوهشتم: شخصی‌سازی.....	۲۳۳
تقویت اعتماد به نفس!.....	۲۳۵
فصل ۱۰- بازخوردهای مثبت مفید بگیرید.....	۲۳۷
روز هفتادونهم: 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 هشتادویکم: روی اعتماد به نفس اجتماعی خود تمرکز کنید.....	۲۴۴
روز هشتادودوم: چقدر اعتماد به نفس اجتماعی دارید؟.....	۲۴۷
روز هشتادوسوم: برداشت اولیه خوبی بجا گذارید.....	۲۴۹
روز هشتادوچهارم: فرایندهای فکری موازی.....	۲۵۲
روز هشتادوپنجم: او هم کنید!.....	۲۵۵
روز هشتادوششم: 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
- فصل ۱۳- برای بالا بردن عزت نفس خود، تشخص پیدا کنید ۲۷۷**
- روز نود و دوم: ارزش‌ها، کلید سلطنت شما هستند ۲۷۸
- روز نود و سوم: برای کدام ارزش‌ها ارزش قائل‌اید؟ ۲۸۱
- روز نود و چهارم: گذشت و سایر ارزش‌ها ۲۸۴
- روز نود و پنجم: برنامه‌ای شخصی بریزید ۲۸۷
- روز نود و ششم: روی ارزش‌های‌تان کار 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

مقدمه

به عنوان دو روان‌شناس و دو روان‌درمانگر، هر روز با کسانی سر و کار داریم که مشکل عزت‌نفس دارند. آنها مشکلات خود را با مادر میان می‌گذارند، از افسردگی مزمن گرفته تا به هم ریختن زندگی پس از بیکاری، داغ دیدن و ضربه‌های روانی دیگر. اما فصل مشترک مشکلات‌شان آن است که نمی‌توانند بدون کمک گرفتن از متخصص، به آنها رسیدگی کنند چون باور ندارند بتوانند این کار را انجام دهند.

به عنوان دو درمانگر و دو مربی قرار نیست بحران‌های شخصی مردم را حل کنیم بلکه می‌خواهیم عزت‌نفس آنها را طوری بسازیم که خودشان مشکلات‌شان را حل کنند، حال هر مشکلی با هر شدتی می‌خواهد باشد. در این کتاب می‌خواهیم مهارت‌های لازم برای این کار را با شما در میان بگذاریم.

البته همیشه یک بحران یا یک رویداد منفی، ماشه عزت‌نفس ضعیف را نمی‌چکاند. برخی آدم‌ها در اکثر اوقات، عزت‌نفس ضعیفی داشته‌اند. این افراد از این موضوع بی‌خبرند و اصلاً باور ندارند که می‌توانند به خواسته‌های‌شان برسند، دیگران آنها را همین‌طور که هستند دوست خواهند داشت و در زندگی مستحق شادی و کامیابی هستند.

این‌که زحمت خریدن و خواندن این کتاب را به جان خریده‌اید نشان می‌دهد از ضعف

عزت نفس رنج می‌برد 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 خودناکام‌گن است که شما را در سرراشویی 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 آن که هر روز باید یک تکلیف عملی انجام دهید. اما ارزش‌اش را دارد- به خودتان فکر کنید که صدگام پیش رفته‌اید.

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 باید فعالیتی انجام دهید- این گزینه را هم دارید که برای روش‌ها و تمرین‌های اضافی، ثبت نام کنید تا ما آنها را از طریق پیام‌های متنی برای شما بفرستیم. توصیه می‌کنیم در این قسمت هم ثبت نام کنید. با این پیام‌ها می‌توانیم وقتی احساس افول می‌کنید، با شما همکاری نزدیکی داشته باشیم.

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

در مورد این فعالیت‌ها، «خبر بد» هم داریم. «یک بار انجام دادن آنها همیشه کافی نیست». برخی از این تمرین‌ها را باید دائماً 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 آن که 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 چند ابزار نیاز دارید

قبل از شروع، دو دفترچه دارای جلد سخت در قطع A4 و چند خودکار بخرید و جای آرام و ساکتی پیدا کنید که سایر اعضای خانواده یا همکاران تان مزاحم شما نشوند! از دفترچه ای که جلد سخت دارد استفاده کنید چون برای اعتماد به نفس سازی، محکم ترند. اگر از دفترچه های ارزان پنج تایی 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 و به 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 و 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 اعتمادبه‌نفس 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 قول می‌دهیم

- اعتمادبه‌نفس‌سازی، جالب خواهد بود.
- حتی تا حدی بامزه 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 اعتمادبه‌نفس شوید که یک عمر با شما خواهند بود.
- در هر گام با شما باشیم.
- در انتهای این کار سخت، زندگی شما بهتر شود.

فعالیت:



جعبه‌ابزار عزت‌نفس‌تان را جمع و جور کنید. لطفاً به پاراگراف مربوط به «جعبه‌ابزار عزت‌نفس» 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!