

به نام هستی بخش

**اعتماد به نفس و**

**مهارت‌های افزایش آن**

ترجمه و تالیف

عاطفه مبلیان

مقطع دکترای تخصصی مشاوره و مدرس دانشگاه

مهرنوش جلالی موفق

کارشناسی ارشد روان شناسی و عضو نظام روان شناسی و مشاوره

دکتر امراله ابراهیمی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و مرکز تحقیقات روان تنی

**ویراستار علمی**

حمید نصیری

مقطع دکترای تخصصی بالینی مدرس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



انتشارات ماونسا

## فهرست

- پیشگفتار ..... ۷
- بخش اول: آگاهی از اعتماد به نفس پایین ..... ۹
- اعتماد به نفس پایین چیست؟ ..... ۹
- چگونه از وجود اعتماد به نفس پایین در خود آگاه شویم؟ ..... ۱۰
- پیامدهای کاهش اعتماد به نفس ..... ۱۱
- چگونه اعتماد به نفس یک فرد پایین می‌آید؟ ..... ۱۳
- تجارب ناخوشایندی که اعتماد به نفس شما را پایین می‌آورد ..... ۱۶
- تجربیات گذشته و حال، نتیجه‌گیری کلی و عزت‌نفس پایین ..... ۱۷
- چگونه بر خطمشی سابق غلبه کنیم؟ قوانین زندگی خود را تعیین کنید ..... ۲۰
- چه چیزی عزت‌نفس شما را همچنان پایین نگه می‌دارد؟ ..... ۲۱
- بخش دوم: افزایش سطح اعتماد به نفس ..... ۲۶
- نتیجه‌گیری کلی خود را مشخص کنید ..... ۲۶
- پیش‌داوری‌های منفی خود را کنار بگذارید ..... ۲۹
- پنج مرحله‌ی کلیدی برای رهایی از پیش‌داوری‌های منفی ..... ۳۰
- خودتان را مورد انتقاد قرار ندهید ..... ۳۹
- خودتان را همان‌گونه که هستید، بپذیرید ..... ۴۷
- قوانین زندگی خود را مشخص کنید ..... ۶۱
- نتیجه‌گیری‌های کلی سابق خود را کنار بگذارید ..... ۶۶
- برای آینده خود برنامه‌ریزی کنید ..... ۷۱
- براساس مطالبی که تاکنون آموختم چه برنامه‌ریزی برای آینده دارم؟ ..... ۷۲
- ۵۰ بازی برای افزایش عزت‌نفس ..... ۷۵

- بازی اول - الفبای توانایی احساسات ..... ۷۶
- بازی دوم - یک حس قوی شبیه ..... ۷۷
- بازی سوم - زنجیره‌ی لغات ..... ۷۸
- بازی چهارم - سه ضلعی مهم ..... ۷۸
- بازی پنجم - جملات قدرتمند ..... ۷۹
- بازی ششم - زبان بدن توانمند ..... ۸۱
- بازی هفتم - زنان و مردان قوی ..... ۸۱
- بازی هشتم - مصاحبه‌های قوی ..... ۸۲
- بازی نهم - اعتماد به نفس به چه معناست؟ ..... ۸۳
- بازی دهم - معمای عزت نفس ..... ۸۴
- بازی‌هایی برای همدلی با دیگران ..... ۸۵
- بازی یازدهم - نیمرخ‌های شخصیتی ..... ۸۵
- بازی دوازدهم - محبوب ..... ۸۵
- بازی سیزدهم - فهرست آروزها ..... ۸۶
- بازی چهاردهم - استعداد حیوانی ..... ۸۷
- بازی پانزدهم - مؤنث، مذکر ..... ۸۸
- بازی شانزدهم - بازی سه نفره ..... ۹۰
- بازی هفدهم - ضربه‌ی خفیف جوجه تیغی‌ها ..... ۹۱
- بازی هجدهم - فقط دست‌ها صحبت می‌کنند ..... ۹۲
- بازی نوزدهم - بازتاب ..... ۹۲
- بازی بیستم - تعادل ..... ۹۲
- بازی‌هایی برای خودآگاهی ..... ۹۳
- بازی بیست و یکم - من آدمی قوی هستم ..... ۹۳
- بازی بیست و دوم - من ... هستم. من ... می‌توانم. من ... دارم ..... ۹۴
- بازی بیست و سوم - اسم من ... برنامه‌هایم ..... ۹۵
- بازی بیست و چهارم - یازده کلمه ..... ۹۶
- بازی بیست و پنجم - سفری به نقاط قوت خود ..... ۹۷
- بازی بیست و ششم - کدام یک از صفات خودم را دوست دارم ..... ۹۹
- بازی بیست و هفتم - صندلی داغ ..... ۹۹
- بازی بیست و هشتم - من دوست دارم دختر باشم - من دوست دارم پسر باشم ..... ۱۰۰
- بازی بیست و نهم - آگهی شخصی ..... ۱۰۱
- بازی سیام - شناسنامه‌ی شخصی من ..... ۱۰۲
- بازی سی و یکم - داستان اسم من ..... ۱۰۲
- بازی سی و دوم - له کردن احساسات منفی ..... ۱۰۳
- بازی سی و سوم - دعوت به مبارزه ..... ۱۰۳
- بازی سی و چهارم - مردان و زنان قهرمان ..... ۱۰۴
- بازی سی و پنجم - یادداشت‌های منفی ..... ۱۰۵
- بازی سی و ششم - آگهی مبارزه ..... ۱۰۶
- بازی سی و هفتم - پیام‌های من ..... ۱۰۷
- بازی سی و هشتم - سمبل احترام ..... ۱۰۸
- بازی سی و نهم - ایستادگی در مقابل فشارهای گروهی ..... ۱۰۹
- بازی چهلم - سفر به آینده ..... ۱۱۰
- بازی‌هایی برای ایجاد عزت نفس ..... ۱۱۱
- بازی چهل و یکم - پشت به پشت یکدیگر ..... ۱۱۱
- بازی چهل و دوم - دایره‌ی اعتماد ..... ۱۱۲
- بازی چهل و سوم - بله و خیر ..... ۱۱۳
- بازی چهل و چهارم - گفتگوی برنامه‌ریزی شده ..... ۱۱۴
- بازی چهل و پنجم - بس کن دیگه! ..... ۱۱۴
- بازی چهل و ششم - دستور دادن ..... ۱۱۵

- بازی بیست و چهارم - یازده کلمه ..... ۹۶
- بازی بیست و پنجم - سفری به نقاط قوت خود ..... ۹۷
- بازی بیست و ششم - کدام یک از صفات خودم را دوست دارم ..... ۹۹
- بازی بیست و هفتم - صندلی داغ ..... ۹۹
- بازی بیست و هشتم - من دوست دارم دختر باشم - من دوست دارم پسر باشم ..... ۱۰۰
- بازی بیست و نهم - آگهی شخصی ..... ۱۰۱
- بازی سیام - شناسنامه‌ی شخصی من ..... ۱۰۲
- بازی سی و یکم - داستان اسم من ..... ۱۰۲
- بازی سی و دوم - له کردن احساسات منفی ..... ۱۰۳
- بازی سی و سوم - دعوت به مبارزه ..... ۱۰۳
- بازی سی و چهارم - مردان و زنان قهرمان ..... ۱۰۴
- بازی سی و پنجم - یادداشت‌های منفی ..... ۱۰۵
- بازی سی و ششم - آگهی مبارزه ..... ۱۰۶
- بازی سی و هفتم - پیام‌های من ..... ۱۰۷
- بازی سی و هشتم - سمبل احترام ..... ۱۰۸
- بازی سی و نهم - ایستادگی در مقابل فشارهای گروهی ..... ۱۰۹
- بازی چهلم - سفر به آینده ..... ۱۱۰
- بازی‌هایی برای ایجاد عزت نفس ..... ۱۱۱
- بازی چهل و یکم - پشت به پشت یکدیگر ..... ۱۱۱
- بازی چهل و دوم - دایره‌ی اعتماد ..... ۱۱۲
- بازی چهل و سوم - بله و خیر ..... ۱۱۳
- بازی چهل و چهارم - گفتگوی برنامه‌ریزی شده ..... ۱۱۴
- بازی چهل و پنجم - بس کن دیگه! ..... ۱۱۴
- بازی چهل و ششم - دستور دادن ..... ۱۱۵

- ۱۱۶ ..... بازی چهل و هفتم - با اعتماد به نفس رفتار کنید
- ۱۱۷ ..... بازی چهل و هشتم - کشتی سوراخ شده
- ۱۱۸ ..... بازی چهل و نهم - پنج نفر در مقابل یک نفر
- ۱۲۰ ..... بازی پنجاهم - تعهد به خود

منابع ..... ۱۲۴

۱- .....  
 ۲- .....  
 ۳- .....  
 ۴- .....  
 ۵- .....  
 ۶- .....  
 ۷- .....  
 ۸- .....  
 ۹- .....  
 ۱۰- .....  
 ۱۱- .....  
 ۱۲- .....  
 ۱۳- .....  
 ۱۴- .....  
 ۱۵- .....  
 ۱۶- .....  
 ۱۷- .....  
 ۱۸- .....  
 ۱۹- .....  
 ۲۰- .....

## بخش اول

### آگاهی از اعتماد به نفس پایین

#### ✓ اعتماد به نفس پایین چیست؟

- من هیچ چیز را درست نمی‌فهمم.

- من آدم خوبی نیستم.

- من استحقاق هیچ چیز خوبی را ندارم.

- دیگران بهتر از من هستند.

- من آدم رقت‌انگیزی هستم.

اینها بخشی از افکاری است که در شرایط و موقعیت‌های خاصی به ذهن بسیاری از افراد هجوم می‌آورند. اگر مدام با چنین حسی درگیر هستید و نمی‌توانید آن را تغییر دهید، احتمالاً شما هم از اعتماد به نفس پایین، رنج می‌برید.

«اعتماد به نفس ارزش و بهایی است که به خودتان می‌دهید و در کل دیدگاه شما نسبت به خودتان است.» اعتماد به نفس پایین، موجب نگرش‌های منفی فرد نسبت به خود و ارزش وجودی خود می‌شود. در حقیقت اعتماد به نفس به معنای: «قضاوت و شیوه‌ی ارزیابی خودتان است.»

شاید این قضاوت‌ها ریشه‌ای هستند و شما هیچ گاه از وجود آنها