



# عزت نفس

نویسندگان: رنی اسمیت، ویوین هارت  
ترجمه و گردآوری: شیدا سرمدی

www.ketab.ir

for  
**dummies®**

A Wiley Brand

دایمیز مجموعه کتاب‌های آسان‌فهمی است که انتشارات آوند دانش،  
تحت امتیاز انحصاری انتشارات ویلی در ایران منتشر می‌کند.



آوند دانش

## اطلاعات فسا

|                        |                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                | اسمیت، اس. رنی: Smith, S. Renee                                                          |
| عنوان و نام پدیدآور    | عزت نفس / For Dummies / نویسندگان: اس. رنی اسمیت، ویوین هارت؛ ترجمه و گردآوری شیدا سرمدی |
| مشخصات نشر             | تهران: آوند دانش، ۱۴۰۳.                                                                  |
| مشخصات ظاهری           | ۱۰۹ ص.                                                                                   |
| شابک                   | ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲۰-۱۱۰۰                                                                        |
| وضعیت فهرست نویسی      | فیبیا                                                                                    |
| یادداشت                | کتاب حاضر خلاصه‌ای از کتاب «Self-esteem for dummies, 2015» است                           |
| موضوع                  | عزت نفس                                                                                  |
|                        | Self-esteem                                                                              |
| شناسه‌ی افزوده         | هارت، ویوین                                                                              |
|                        | Harte, Vivian                                                                            |
| رده‌بندی کنگره         | سرمدی، شیدا، ۱۳۶۸، مترجم، گردآورنده                                                      |
| رده‌بندی دیوینی        | BF۵۷۵                                                                                    |
| شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی | ۱۵۸/۱                                                                                    |
|                        | ۹۸۷۰۰۸۷                                                                                  |

## اطلاعات توصیفی

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| عنوان                   | عزت نفس                   |
| نویسندگان               | اس. رنی اسمیت، ویوین هارت |
| ترجمه و گردآوری         | شیدا سرمدی                |
| ویراستار                | طاهره صباغیان             |
| صفحه‌آرا                | فاطمه افشاری‌پور          |
| طراحی گرافیک            | استودیو آوند دانش         |
| طراحی جلد               | کیمیا سعیدی               |
| لیتوگرافی، چاپ و تکمالی | چاپ مهرنقش                |
| تاریخ و نوبت چاپ        | سال ۱۴۰۳، چاپ اول         |
| شابک                    | ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲۰-۱۱۰۰         |
| شمارگان                 | ۵۰۰ نسخه                  |

## اطلاعات هم‌رسانی

رزمینه‌ی مجاور، متصل به نسخه‌ی آنلاین جدیدی، کتاب، مشتمل بر کلیه‌ی فهرست‌ها و نمایه‌هاست که هم‌رسانی و معرفی کتاب را بسیار ساده‌تر می‌کند. علاوه بر رزمینه‌ی پویا، همواره به آخرین ویراست کتاب متصل است. بنابراین، همواره از آخرین تغییرات کتاب آگاه می‌شود، مثل تغییرات شکلی و محتوایی، نوبت‌های جدید چاپ، نوسان احتمالی قیمت، اطلاعات مربوط به نسخه‌ی خرید کتاب.



## اطلاعات ناشر

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲، تهران: ۶۶۹۰۹۵۰۳

تارنما: @dummieslr

www.fordummies.ir, www.avandbook.ir

## اطلاعات حقوقی

**سلب مسئولیت و نفی تضمین:** ناشر و نویسنده هرگز ادعا و تضمین نکرده‌اند که محتوای این اثر دقیق و کامل است و صراحتاً هرگونه تعهد، ازجمله تضمین بی‌قید و شرط کارآمدی این کتاب برای هدفی معین را از خود سلب و ساقط کرده‌اند. تبلیغ و فروش این کتاب نیز مستوجب ایجاد یا بسط تعهدات نیست. توصیه‌ها و ترفندهای این کتاب شاید برای هر موقعیتی مناسب نباشند. بدیهی است که ناشر، این کتاب را بمنظور ارائه‌ی خدمات حقوقی، مالی یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگری نمی‌فروشد. اگر نیاز به معاضدت حرفه‌ای باشد، باید از خدمات افراد ذیصلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعت از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به‌مثابه‌ی مرجع یا منبع اطلاعات بیشتر معرفی می‌کند، به‌معنای تصدیق محتویات و توصیه‌های احتمالی آن تارنما و سازمان نیست. به‌علاوه، خواننده می‌داند که محتوای تارنمایی مذکور در کتاب، شاید حداقل زمان تحریر و قرائت کتاب تغییر کند یا به‌طور کلی از بین برود.

**قلم حروف‌چینی:** آوند دانش (فور دامیز) لایسنس کاربری قلم ایران‌سنس حرفه‌ای، ویژه‌ی پروژه‌های بزرگ را از تارنمای فونتلایران اخذ کرده است. کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.



آوند دانش

اس. رنی اسمیت متخصصی برجسته در زمینه‌ی اعتماد به نفس و برندسازی، سخنران، نویسنده و منبع قابل اعتماد رسانه‌ها است. تخصص در توسعه‌ی فردی و حرفه‌ای و توانایی الهام بخشی به دیگران برای ایجاد تغییرات مثبت و ماندگار، او را به مشاور برجسته برای شرکت‌های فورچون ۵۰۰، دانشگاه‌ها، سازمان‌های دولتی و غیرانتفاعی و کلیساها تبدیل کرده است.

ویوین هارت به بیش از ۱۰ هزار دانشجو در سراسر دنیا مهارت‌های ابرازمندی را آموزش داده است. او ۱۴ سال سابقه‌ی تدریس در کالج منطقه‌ای پیکا و دانشگاه فونیکس دارد. همچنین، برای سال‌ها میزبان برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی در کلرادو اسپرینگز، مینیاپولیس و توسون بوده است.

# فهرست مطالب

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۱  | مقدمه                                           |
| ۲  | درباره‌ی کتاب                                   |
| ۳  | تصورات نادرست                                   |
| ۳  | نمادهای کتاب                                    |
| ۵  | فصل ۱: ماهیت عزت نفس                            |
| ۶  | ارکان عزت نفس                                   |
| ۷  | عزت نفس سالم در مقابل عزت نفس پایین             |
| ۸  | شاخص‌های عزت نفس                                |
| ۱۰ | ارزیابی عزت نفس                                 |
| ۱۱ | چگونگی تقویت کردن و آسیب‌زدن به عزت نفس         |
| ۱۲ | تأثیر خانواده بر عزت نفس                        |
| ۱۴ | رفتارهای آموخته‌شده                             |
| ۱۵ | پیامدهای نداشتن عزت نفس                         |
| ۱۷ | اثرات منفی نداشتن عزت نفس                       |
| ۱۹ | فصل ۲: بیان نگرش مثبت                           |
| ۲۰ | یافتن معنای مثبت در رویدادها                    |
| ۲۲ | چطور بهترین نتیجه را از تصویرسازی‌هایمان بگیریم |
| ۲۵ | تمرین تصویرسازی: احساس انرژی رنگ‌های رنگین کمان |
| ۲۷ | فصل ۳: بهبود تصویر بدنی                         |
| ۲۷ | نگاه شما به خودتان                              |
| ۲۸ | احساس شما درباره‌ی بدنتان                       |
| ۲۸ | افکاری که درباره‌ی بدنتان دارید                 |

|         |                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------|
| ۳۰..... | کارهایی که در نتیجه‌ی تصویر بدنی خود انجام می‌دهید    |
| ۳۱..... | چگونه تصویر بدنی در دوران کودکی شکل می‌گیرد           |
| ۳۳..... | با مراقبت از بدن خود، عزت‌نفس‌تان را تقویت کنید       |
| ۳۷..... | <b>فصل ۴: تغییر افکار منفی و مقابله با کمال‌گرایی</b> |
| ۳۸..... | ورود به حکمت درونی خود                                |
| ۳۸..... | گوش دادن به آنچه درست است                             |
| ۳۹..... | اعتماد کردن به خود در زندگی                           |
| ۴۱..... | گذار از انتقاد، به مراقبت از خود                      |
| ۴۲..... | راهکارهای ناموفق برای بهبود عزت‌نفس                   |
| ۴۳..... | ممکن است عزت‌نفس زیادی داشته باشید؟                   |
| ۴۴..... | گفت‌وگوی درونی چگونه می‌تواند آسیب‌زننده باشد         |
| ۴۶..... | منتقد بی‌رحم و قضاوتگر درونتان را بشناسید             |
| ۴۷..... | استفاده از کلام مثبت                                  |
| ۴۸..... | نحوه‌ی بهشتن عادت‌های تأکیدی شخصی                     |
| ۵۰..... | مشخصه‌های کمال‌گرایی                                  |
| ۵۲..... | به جای کمال‌گرا بودن، یک فرد موفق باشید               |
| ۵۴..... | چگونگی شکل‌گیری کمال‌گرایی                            |
| ۵۷..... | تقویت روحیه                                           |
| ۶۱..... | <b>فصل ۵: پرورش عزت‌نفس</b>                           |
| ۶۱..... | کشف توانایی‌های خود                                   |
| ۶۳..... | ارزیابی خوب، بد و زشت                                 |
| ۶۴..... | خود را باور داشتن                                     |
| ۶۴..... | راه‌هایی برای ساخت شخصیتی بالنده                      |
| ۶۶..... | به‌خاطر شخصیتان به خودتان احترام بگذارید              |
| ۶۷..... | استفاده از قدرت خود برای تغییر طرز فکر                |
| ۶۸..... | شناسایی تمام ویژگی‌های مثبت خود                       |
| ۷۰..... | از خودتان بپرسید افکار شما منطقی هستند یا نه          |
| ۷۰..... | از گفت‌وگوی درونی منفی دور شوید                       |

|     |                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------|
| ۷۱  | با خودتان مهربان باشید                                         |
| ۷۲  | چگونه عزت نفس خود را بهبود بخشیم                               |
| ۷۳  | تشخیص نیاز به تغییر                                            |
| ۷۳  | تصور کردن خود متفاوت                                           |
| ۷۴  | اقدام کردن                                                     |
| ۷۵  | حفظ و نگهداری از هویت جدید                                     |
| ۷۶  | تبلیغات چگونه می تواند بر عزت نفس شما تأثیر بگذارد             |
| ۷۸  | چگونه کسب و کارها شما را متقاعد می کنند که محصولاتشان را بخرید |
| ۷۹  | هیاهوی برندسازی شخصی                                           |
| ۸۱  | ترس را دوست خود کنید                                           |
| ۸۳  | استفاده از ترس برای کمک به رشد شما                             |
| ۸۳  | درک ترس و منشأ آن                                              |
| ۸۵  | پی بردن به قدرت خود                                            |
| ۸۷  | افزایش اعتماد به نفس با افزایش ایمان                           |
| ۸۹  | فصل ۶: رفع موانع درونی برای موفقیت در روابط و کار              |
| ۹۱  | انعطاف پذیری ذهنی شما چگونه افزایش می یابد؟                    |
| ۹۴  | ارزیابی موفقیت از طریق تعیین اهداف                             |
| ۹۵  | اهداف: رشد شخصی، پیشرفت حرفه ای، توسعه ای معنوی                |
| ۹۵  | چگونه به دیگران «نه» بگوییم                                    |
| ۹۶  | تأثیر همسالان بر عزت نفس شما                                   |
| ۹۸  | قلدرها هم به عشق نیاز دارند                                    |
| ۱۰۱ | فصل ۷: ده گانه ها                                              |
| ۱۰۲ | ده رویکرد برای برتری یافتن                                     |
| ۱۰۷ | ده راهکار برای بهبود سریع عزت نفس                              |
| ۱۱۲ | ده اصل برای ایجاد و حفظ رابطه ای دوستانه با خود                |
| ۱۱۳ | ده ویژگی افراد با عزت نفس بالا                                 |

عزت نفس سفری است درونی به سوی درک عمیق تر از خود و ارزش های بی پایانی که به دنیای پیرامونتان می آورید. از اینکه این فرصت گرانبها را داریم که شما را در این مسیر پر از کشف و تحول آفرین همراهی کنیم، بسیار خوشحالیم. در جایگاه معلمان و مربیان در زمینه ی پرورش عزت نفس، توانسته ایم تجربیات و روش های منحصر به فرد خود را در هم آمیخته و تجربه ای جذاب، تغییر آفرین و تعاملی را به شما ارائه دهیم که به بهبود و ارتقاء عزت نفس تان کمک کند.

هدف و تعهد ما این است که در هر موقعیتی به شما کمک کنیم. اگر با گذشته تان درگیرید، کمک می کنیم آن را پشت سر بگذارید. اگر در عین دستاوردهای فراوان، وضعیت اخیر شما را به چالش کشیده است، ما همراه شما خواهیم بود تا دوباره خود را بسازید. اگر والد، رهبر، معلم، مشاور یا دوستی هستید که می خواهید به دیگران در مسیر افزایش عزت نفس کمک کنید برای شما نیز مطالب مفیدی داریم.

کتاب عزت نفس *For Dummies* کتابی کاربردی و خلاصه است که تمامی جنبه های این موضوع را پوشش می دهد؛ از علل کاهش عزت نفس تا روش های ساخت و حفظ آن در طول زندگی. از آنجا که واژه های «عزت نفس»، «خودارزشمندی»، «احترام به خود»، و «اعتماد به نفس» معنای مشابهی دارند، ما این اصطلاحات را به صورت مترادف و در جاهای مختلف به کار می بریم. آنچه بیش از هر چیز اهمیت دارد این است که شما دوباره ی خود احساس خوبی داشته باشید! امیدواریم با خواندن کتاب پیش رو آنچه را همیشه در اعماق وجودتان حس می کردید کشف کنید: شما فوق العاده درخشان و شگفت انگیز هستید!



تمام آنچه به دنبالش هستید و آرزو دارید، پشت دروازه‌ی عزت‌نفس شما قرار دارد. از زمان آغاز زندگی بشر، انسان‌ها همواره در تلاش بوده‌اند تا خود را بشناسند، تأیید کنند و قدرت درونی خود را بپذیرند. با وجود پیشرفت‌های عظیم در عرصه‌ی فناوری، سیاست و اجتماع، هنوز هم در جست‌وجوی شناخت کامل خود هستیم.

افزایش عزت‌نفس یک فرآیند تحول‌آفرین است. ما در این مسیر گام‌به‌گام همراه شما خواهیم بود:

« ابتدا به شما کمک می‌کنیم تا درک درستی از مفهوم عزت‌نفس پیدا کنید و بدانید این مفهوم چگونه بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد.

« سپس به شما می‌آموزیم که چگونه موقعیت فعلی خود را شناسایی کرده‌و آنچه که مانع پیشرفت شماست را درک کنید.

« ابزارهایی در اختیارتان قرار می‌دهیم تا بر باورهای نادرست و تصورات منفی که شما را محدود می‌کنند، غلبه کنید.

« از شما حمایت می‌کنیم تا اهداف جدیدی برای خود تعیین کنید و از احساس رضایت ناشی از موفقیت‌های جدیدتان لذت ببرید.

« به شما کمک خواهیم کرد تا به سرعت موانع درونی‌تان را شناسایی کنید و با آن‌ها مواجه شوید، حتی زمانی که کمتر از همه انتظار آن را دارید.

« روابط شخصی و حرفه‌ای خود را بهتر درک خواهید کرد و خواهید آموخت چگونه آن‌ها را تثبیت کنید.

یکی از ویژگی‌های برجسته‌ی این کتاب، حکایت‌های آن است که به شما یادآوری می‌کند تنها نیستید. این داستان‌ها و تمرینات به شما کمک خواهند کرد تا از موانع موجود در زندگی خود عبور کنید و مسیر درست را پیدا کنید.



## تصورات نادرست

قبل از نوشتن هر فصل تصوراتی درباره‌ی شما داشتیم که برخی از آن‌ها را مرور می‌کنیم:

« شما از احساس کم‌ارزشی خسته شده‌اید و آماده‌اید تا قدرت خود را در دست بگیرید.

« تغییر از تصمیم شما شروع می‌شود. شما دیگر نمی‌خواهید در شرایط کنونی باقی بمانید و تغییر را انتخاب کرده‌اید.

« هیچ تفاوتی بین انسان‌ها وجود ندارد. مشکلات شما مشابه مشکلات ما و دیگران است. ما به‌خوبی جایگاه شما را درک می‌کنیم و به شما کمک خواهیم کرد تا از لحظات سخت عبور کنید و به جایی که می‌خواهید برسید.

« موفقیت به‌تنهایی معیار عزت‌نفس نیست. شما ممکن است با افرادی زندگی یا کار کنید که به موفقیت‌های زیادی دست یافته‌اند، اما رفتارشان با دیگران نشان می‌دهد که خود را باور ندارند. شما می‌خواهید یاد بگیرید که چگونه با چنین افرادی مواجه شوید.

« قدرت واقعی در توانمندسازی دیگران نهفته است. شما در جایگاه یک رهبر، معلم، مشاور و دوست درک می‌کنید که هیچ چیزی قدرتمندتر از کمک به دیگران برای شناسایی و پذیرش قدرت درونی‌شان نیست.

## نمادهای کتاب

برای جذاب‌تر کردن این کتاب و سهولت استفاده از آن، نمادهای مختلفی طراحی کرده‌ایم تا شما را در طول کتاب هدایت کنند:

به نکات مهمی اشاره دارد که به شما در تقویت عزت‌نفس کمک می‌کند.



راهنمایی

بر نکات کلیدی تأکید دارد که باید در ذهن داشته باشید.



به خاطر بسپارید

به شما هشدار می‌دهد که مراقبت ویژه‌ای از خود در برابر موضوعات مطرح‌شده داشته باشید.



در این بخش، داستان‌ها و مثال‌هایی برای الهام‌بخشی و آموزش ارائه شده است.



به تمرینات اختصاص دارد که به شما کمک می‌کند آموخته‌های خود را به کار ببندید.



به تمرینات تجسم هدایت‌شده اشاره دارد که به شما در هماهنگ کردن بدن و ذهن کمک می‌کند.



www.ketab.ir