

اعتماد به نفس برتر

گام‌های ساده برای کسب اعتماد به نفس

نویسنده

گیل لیندن فیلد

ترجمان

حمید اصغر پور - نگار اصغری پور

ویراستاری: گروه علمی رشد



جوایز رشد

تهران - ۱۳۹۷

لیندن فیلد، گیل (Linden field, Gael)

اعتماد به نفس برتر: گام‌های ساده برای کسب اعتماد به نفس. لیندن فیلد؛ مترجمان حمید
اصغری پور، نگار اصغری پور، تهران، جوانه رشد، ۱۳۹۷. ۲۵۶ ص. اول.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا. ISBN: 978 - 964 - 175 - 09 - 9

عنوان اصلی: Super confidence: Simple steps to build self-assurance. (Third Edition 2000).

۱. اعتماد به نفس، الف. اصغری پور، حمید، ۱۳۳۵ - ، مترجم، ب. اصغری پور، نگار اصغری پور، ج.

عنوان. د. عنوان: گام‌های ساده برای کسب اعتماد به نفس.

۹۶ الف / BF ۵۷۵ ۱۵۵/۲ کتابخانه ملی ایران ۱۸۲-۱۰۸۷-م

حق چاپ محفوظ است

اعتماد به نفس برتر

گام‌های ساده برای کسب اعتماد به نفس

نویسنده: گیل لیندن فیلد

مترجمان: حمید اصغری پور - نگار اصغری پور

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ هفتم: زمستان ۱۳۹۷ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ پنجم: پاییز ۱۳۹۰ - چاپ ششم: تابستان ۱۳۹۳

چاپ و ویراستاری: آمانسا



جوایز رشد

مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و فلسفی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای باقری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردبیل‌هست)، شماره ۷۲،

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگار: ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۷

فهرست

- مقدمه مترجم ۱۷
- الف) تعاریف رفتاری کمپوز: اعتماد به نفس ۲۰
- ب) هدف‌های درازمدت درمان ۲۱
- ج) هدف‌های کوتاه‌مدت (اهداف عینی) ۲۱
- د) مداخله‌های درمانی ۲۲
- معرفی نویسنده ۲۷
- تقدیر و تشکر ۲۹
- مقدمه ۳۱
- سال ۲۰۰۰ و فراسوی آن ۳۱
- فصل اول - درک اعتماد به نفس ۳۵
- چگونه افراد دارای اعتماد به نفس را بشناسیم؟ ۳۵
- هزینه‌ای که برای عدم اعتماد به نفس می‌پردازیم چقدر است؟ ۳۶
- آیا می‌توان اعتماد به نفس بیش از حد داشت؟ ۳۸

- ۳۹ ریاست‌طلبی
- ۳۹ خودخواهی
- ۳۹ آگاهی نسبت به همه چیز
- ۳۹ تنهایی و گوشه‌نشینی
- ۴۰ ثروت‌مندی
- ۴۰ انسان‌های فوق‌العاده موفق
- ۴۰ آیا ما با اعتماد به نفس متولد می‌شویم؟
- ۴۱ سبک شخصیتی غالب
- ۴۱ تنگی و غرور مزاج
- ۴۱ آمادگی و استعداد قبلی برای ابتلا به برخی مشکلات روانی
- ۴۳ تمرین ضروری
- ۴۶ هدف از نگاه به گذشته چیست؟
- ۴۹ آیا مردان مشکلات خاصی دارند؟
- ۵۳ فصل دوم - تغییر خود و دنیای پیرامون
- ۵۳ آیا تغییر واقعاً امکان‌پذیر است؟
- ۵۳ آیا می‌توانیم خود را تغییر دهیم؟
- ۵۴ چه مدت طول می‌کشد تا خود را تغییر دهیم؟
- ۵۵ چگونه می‌توان شروع به تغییر کرد؟
- ۵۵ باور داشتن به امکان تغییر
- ۵۶ دوران کودکی من
- ۵۷ هزینۀ عزت نفس من
- ۵۷ پرداخت بها
- ۵۸ مسیر بهبودی
- ۵۸ تجارب دیگران

- یافتن انگیزه ۵۹
- کسب بینش و بصیرت ۶۰
- تدوین کردن اهداف واقعی ۶۱
- تمرین کردن ۶۱
- یافتن حامی ۶۲
- دریافت پاداش ۶۲
- فصل سوم - خودشناسی ۶۵
- چرا خودشناسی مهم است؟ ۶۶
- کشف هویت خود ۶۹
- من چه نوع آدمی هستم ۶۹
- نقش من به عنوان یک مادر ۷۰
- نقش من به عنوان یک درمانگر ۷۰
- تمرین ضروری ۷۱
- نقاط قوت و ضعف من چیست؟ ۷۲
- چه ارزش‌هایی دارم؟ ۷۳
- درک شخصیت ۷۵
- تحلیل ارتباط متقابل ۷۶
- حالات من ۷۶
- مشکلات رایج آن دسته از افرادی که اعتماد به نفس ندارند ۸۰
- چگونه می‌توان با کمک گرفتن از «ارتباط متقابل» رابطه بهتری با دیگران برقرار کرد؟ ۸۳
- تبادل‌های مکمل ۸۴
- تبادل‌های متضاد (مقاطع) ۸۵
- چگونه ارتباط متقابل در درک فلسفه نیمه‌هوشیار زندگی به ما کمک می‌کند ۸۶

- ۸۹..... نسخه‌های از پیش نوشته شده
- ۸۹..... مثال‌هایی از نسخه‌های فرهنگی
- ۸۹..... مثال‌هایی از نسخه‌های خانوادگی
- ۹۳..... فصل چهارم - تقویت عزت نفس
- ۹۳..... اریقه صحبت کردن در مورد خود را تغییر دهید.
- ۹۴..... پاداش دادن به خود را آغاز کنید.
- ۹۵..... از سم خود مواظبت کنید
- ۹۷..... به احسان خود احترام بگذارید
- ۹۹..... سبک زندگی خود را تغییر دهید
- ۹۹..... به دنبال بهترین باشید
- ۱۰۱..... لحظه به لحظه از خرد، مراقبت کنید به فکر خود باشید
- ۱۰۳..... فصل پنجم - انتخاب شیوه صحیح رفتار
- ۱۰۴..... تمرین ضروری
- ۱۰۵..... رفتار تهاجمی
- ۱۰۶..... روش انفعالی رفتار
- ۱۰۷..... شیوه رفتار بیانگر
- ۱۰۹..... فصل ششم - افزایش اظهار وجود
- ۱۰۹..... شما حق اظهار وجود دارید
- ۱۱۱..... حقوق ابراز وجود
- ۱۱۱..... استقامت داشتن
- ۱۱۴..... مذاکره موفقیت‌آمیز

۱۱۷	فصل هفتم - روابط حسنه
۱۱۸	هنر گفتگو
۱۱۸	گفتگوهای کوتاه را دست کم نگیرید
۱۱۹	تمرین ضروری
۱۱۹	ممارتهای گوش کردن فعال را در خود تقویت کنید
۱۲۰	بیت باشید
۱۲۰	از طیفه و شوخی استفاده کنید
۱۲۱	به عرائم پیر کلام توجه کنید
۱۲۲	سؤال های خود را سرزنش کنید
۱۲۲	از خود فاش سازی به طور آسبی استفاده کنید
۱۲۳	تمجید و ستایش
۱۲۳	تعریف و تمجید کردن
۱۲۵	در یافت تمجید و ستایش
۱۲۶	تقاضا کردن
۱۲۸	تهیه یادداشت
۱۲۸	توصیف
۱۲۹	احساسات
۱۲۹	نیازها
۱۲۹	نتایج
۱۲۹	مثال هایی از یک یادداشت
۱۳۰	هنر صحبت در برابر عموم
۱۳۵	فصل هشتم - خشم و انتقاد
۱۳۵	رفتار انتقاد آمیز
۱۳۶	قوانین طلایی برای انتقاد پذیری

- ۱۳۶ پیش‌بینی کردن
- ۱۳۶ آرام باشید
- ۱۳۶ مثبت بیندیشید
- ۱۳۶ در حالت بالغ بمانید
- ۱۳۷ با دقت گوش کنید
- ۱۳۷ با انتقادهایی که از شما می‌شود، همدلی کنید
- ۱۳۷ مدتی نقش بازی کنید
- ۱۳۸ از خودتان حمایت کنید
- ۱۳۸ خواهش شفافیت و وضوح باشید
- ۱۳۸ عکس‌العمل‌ها - خود را با توجه به موقعیت تنظیم کنید
- ۱۳۹ اعتماد به نفس سرد را نویز کنید
- ۱۳۹ در صورت لزوم برنامه‌ها را برتر بریزید
- ۱۳۹ روش‌های حمایت از خود برای مقابله با انتقاد
- ۱۳۹ گمراه‌ساختن
- ۱۴۱ قوانین طلایی انتقاد کردن
- ۱۴۳ کنترل قاطعانه عصبانیت و خشم
- ۱۴۴ از عصبانیت خود آگاه شوید
- ۱۴۵ دلایل شخصی خود را برای بیان نشدن عصبانیت کشف کنید
- ۱۴۵ بهایی را که برای خوب بودن می‌پردازید، تخمین بزنید
- ۱۴۶ بیاموزید که عصبانیت خود را به گونه‌ای مثبت ابراز کنید
- ۱۴۶ بیاموزید که عصبانیت دیگران را به گونه‌ای مثبت پاسخ دهید
- ۱۴۶ تنش‌های جسمی سرکوب‌شده خود را کاهش دهید
- ۱۴۶ چگونه با عصبانیت خود برخورد کنیم؟
- ۱۴۸ چگونه با عصبانیت دیگران برخورد کنیم؟

- فصل نهم - بهبود بخشیدن به روابط ۱۵۱
- انسان‌های دارای اعتماد به نفس ۱۵۲
- دوستان دارای اعتماد به نفس ۱۵۳
- همسران دارای اعتماد به نفس ۱۵۴
- شاق دارای اعتماد به نفس ۱۵۵
- والدین دارای اعتماد به نفس ۱۵۶
- کارمندان دارای اعتماد به نفس ۱۵۸
- رؤسای دارای اعتماد به نفس ۱۵۹
- مشتریان، راجان و بیماران دارای اعتماد به نفس ۱۶۰
- فصل دهم - برای تغییر در مسیر زندگی خود اقدام کنید ۱۶۳
- راهنمایی‌های کلی ۱۶۳
- صبور باشید ۱۶۳
- استقامت داشته باشید ۱۶۴
- شاد باشید ۱۶۵
- خود را با دیگران مقایسه نکنید ۱۶۵
- اجازه ندهید دیگران در مورد پیشرفت شما قضاوت کنند ۱۶۵
- کارکردن به تنهایی ۱۶۶
- نقش‌های خود را در زندگی جدا کنید ۱۶۶
- یک پرونده مخصوص برای خود تشکیل دهید ۱۶۷
- برای کار، محلی آرام و ساکت پیدا کنید ۱۶۷
- وقت‌هایی را برای خود کنار بگذارید ۱۶۷
- برای خود اهداف واقعی طراحی کنید ۱۶۷
- مطالب و موضوعاتی را که تاریخ خاصی دارد ثبت و مشخص کنید ۱۶۸

- ۱۶۸ درخواست حمایت و بازخورد کنید
- ۱۶۸ کارکردن در گروه‌های خودیار
- ۱۶۹ تعداد گروه
- ۱۶۹ افراد گروه
- ۱۷۰ رهبری گروه
- ۱۷۰ ساختار گروه
- ۱۷۱ آماده‌سازی
- ۱۷۱ تمرین‌ها و بازی‌ها
- ۱۷۲ ایفای نقش
- ۱۷۲ پایان جلسه
- ۱۷۲ سرگرمی داشتن
- ۱۷۳ خلاقیت داشته باشید
- ۱۷۵ فصل یازدهم - تمرین‌های عملی
- ۱۷۵ تمرین ۱: انسان‌های دارای اعتماد به نفس
- ۱۷۶ تمرین ۲: تفکر در مورد اعتماد به نفس
- ۱۷۸ تمرین ۳: پرداخت بها
- ۱۷۹ تمرین ۴: دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم
- ۱۸۰ تمرین ۵: تاریخچه شخصی
- ۱۸۱ تمرین ۶: نقش‌های جنسی
- ۱۸۲ تمرین ۷: مسیر زندگی من
- ۱۸۳ تمرین ۸: پاداش‌ها
- ۱۸۴ تمرین ۹: رؤیاهای آینده
- ۱۸۵ تمرین ۱۰: من... هستم
- ۱۸۶ تمرین ۱۱: نقاط قوت و ضعف

- ۱۸۷.....تمرین ۱۲: خودآگاهی
 ۱۸۸.....تمرین ۱۳: برنده شدن در بخت آزمایی
 ۱۸۹.....تمرین ۱۴: سلسله مراتب ارزش ها
 ۱۹۱.....تمرین ۱۵: نمودارهای شخصیت
 ۱۹۵.....تمرین ۱۶: تحلیل ارتباط متقابل
 ۱۹۶.....تمرین ۱۷: فیلم نامه زندگی من
 ۱۹۷.....تمرین ۱۸: شیوه زندگی من
 ۱۹۹.....تمرین ۱۹: یک روز زندگی
 ۲۰۰.....تمرین ۲۰: ۲ روز زندگی
 ۲۰۱.....تمرین ۲۱: رفتار ناب
 ۲۰۳.....تمرین ۲۲: حقوق ابرار وجود
 ۲۰۴.....تمرین ۲۳: حقوق دیگران
 ۲۰۵.....تمرین ۲۴: بله / خیر
 ۲۰۷.....تمرین ۲۵: جرأت ابراز شده
 ۲۰۸.....تمرین ۲۶: گفتگوهای کوتاه
 ۲۱۰.....تمرین ۲۷: شروع مکالمه
 ۲۱۱.....تمرین ۲۸: انعکاس محتوا
 ۲۱۲.....تمرین ۲۹: ارتباط غیرکلامی
 ۲۱۳.....تمرین ۳۰: یادآور اسرار
 ۲۱۴.....تمرین ۳۱: تعریف و تمجید کردن از دیگران
 ۲۱۵.....تمرین ۳۲: دریافت تعریف و تمجید از دیگران
 ۲۱۶.....تمرین ۳۳: تقاضا کردن
 ۲۱۷.....تمرین ۳۴: صحبت در برابر عموم
 ۲۱۸.....تمرین ۳۵: انتقاد از خود

- ۲۲۰..... تمرین ۳۶: انتقاد منصفانه دیگران
- ۲۲۲..... تمرین ۳۷: انتقاد غیر منصفانه دیگران
- ۲۲۳..... تمرین ۳۸: مصاحبه دشوار
- ۲۲۵..... تمرین ۳۹: پیام‌های خشونت‌بار دوران کودکی
- ۲۲۷..... تمرین ۴۰: نوشتن سلسله مراتب خشم
- ۲۲۹..... تمرین ۴۱: رهاسازی خشم
- ۲۳۱..... تمرین ۴۲: رو به روشن شدن با خشم خود
- ۲۳۲..... تمرین ۴۳: رویارویی با خشم دیگران
- ۲۳۳..... تمرین ۴۴: روابط خانوادگی
- ۲۳۶..... تمرین ۴۵: سرخسختی
- ۲۳۷..... تمرین ۴۶: افراد مهم
- ۲۳۹..... تمرین ۴۷: مراجع ناراضی
- ۲۴۰..... تمرین ۴۸: روابط جنسی شما
- ۲۴۱..... تمرین ۴۹: مشکلات مربوط به کمر، کان
- ۲۴۴..... تمرین ۵۰: ارزیابی پیشرفت خود
- ۲۴۶..... طرحی برای فعالیت آینده
- ۲۴۷..... فهرست اعلام
- منابعی برای مطالعه بیشتر

مقدمه مترجم

مطالعات روان‌شناسی در زمینه اعتماد به نفس نشان می‌دهد که پی‌ریزی این عامل از خانواده آغاز می‌شود. نحوه ارتباط و تعامل موجود بین اعضای خانواده در این بین نقش اساسی دارد.

کوپر اسمیت^۱ در مطالعه‌ای تحت عنوان «مقدمات عزت‌نفس» آن دسته از رفتارهای والدین را که سبب بروز عزت‌نفس سالم در کودکان می‌شود، شناسایی کرد و در بررسی خود رابطه معنی‌داری بین عوامل مانند ثروت خانوادگی، تحصیلات، مکان زندگی، طبقه اجتماعی، شغل پدر و یا حضراتی مادر در منزل، با عزت‌نفس پیدا نکرد و به‌جای آن، به این نتیجه رسید که کیفیت رابطه میان کودک و افراد بزرگ‌سال مهم زندگی او در اعتماد به نفس و عزت‌نفس او تأثیر زیادی می‌گذارد. او در مطالعات خود پنج عامل را که با اعتماد به نفس برتر کودکان در ارتباط است، به شرح ذیل عنوان می‌کند:

۱- کودک باید احساس کند که اندیشه، عواطف و ارزش‌های او به‌عنوان یک انسان مورد پذیرش واقع شده است.

1. Stanly cooper Smith

۲- به کودک آزادی نامحدود داده نشود ولی محدودیت‌ها برای کودک شفاف، منصفانه و قابل مذاکره طرح شود.

۳- به کودک به عنوان یک انسان احترام گذاشته شود.

۴- والدین انتظارات خود را محترمانه، از روی خیرخواهی و غیرظالمانه به رزندان انتقال دهند.

هـ- پدر و مادر خود از عزت نفس بالایی برخوردار بوده و الگوی اعتماد به نفس باشند.

موضوع اعتماد به نفس در دانش‌آموزان نیز اهمیت زیادی دارد. مدرسه محیطی است که باید کودکان و نوجوانان به درجات بیشتری از رشد اجتماعی و خودباوری دست پیدا کنند. بدین دلیل از همه، معلمان ما باید از سطح قابل قبولی از عزت نفس برخوردار باشند. این ترتیب لازم است که نگرشی نو به شیوه‌های انتخاب، تربیت، آموزش و آماده‌سازی معلمان داشته باشیم. زیرا آموزگاران که از اعتماد به نفس لازم برخوردار نباشند نمی‌توانند این صفت مهم را به دانش‌آموزان خود انتقال دهند و اصولاً موعود پرور اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان برای آنها از اهمیت لازم برخوردار نخواهد شد. مطالعات نشان می‌دهند معلمانی که از اعتماد به نفس کافی محرومند برای گسترش دانش‌آموزان، اداره کلاس و انتقال مفاهیم از روش‌های نامعقول توأم با سخن‌های بی‌جا و شیوه‌های تنبیهی بیشتر سود می‌جویند. مطلب دیگر آن است که در محیط تعلیم و تربیت رفتارها، برخوردها و تعامل افراد باید به گونه‌ای باشد که عزت نفس دانش‌آموزان را بیشتر از هر چیز مورد توجه قرار دهد و محتوای درس‌ها و برنامه‌های آموزشی و پرورشی طرح ریزی شده برای آنها در راستای افزایش توانائی ابراز وجود و اعتماد به نفس آنها باشد تا نسل آینده جوانان پویا، پرسشگر، پژوهشگر، فعال و مسؤولیت‌پذیر بار آیند.

از میان عوامل بیرونی که در تقویت عزت نفس کودکان و نوجوانان تأثیر فراوانی دارد، ارتباط با گروه و تعامل با افرادی است که از اهمیت بیشتری نزد کودکان و نوجوانان برخوردارند. بنابراین اعطای فرصت‌های لازم به کودکان و نوجوانان برای رشد در کنار گروه هم‌سال و استفاده از فرصت‌های موجود در اجتماع؛ در اختیار قرار دادن الگوهای مناسب و گذران اوقات فراغت به نحوی سازنده و پرورداری از رسانه‌های جمعی که نیازهای این طبقه را به نحو مناسب پاسخ‌گو باشد، از دستاوردهای اجتماعی رشد اعتماد به نفس محسوب می‌شود. اما در غیر این حال که موارد ذکر شده در ساخت و افزایش اعتماد به نفس ما نقش اساسی دارند، نباید فراموش کرد که تأثیر انگیزه‌های درونی مهم‌تر از این‌هاست و هرگز نباید حلقه‌های اعتماد به نفس ما ایجاد کنند. کودکان و نوجوانان باید درک کنند که در مسایل بسیاری از عوامل بیرونی نقش انتخاب‌کننده دارند و بهداشت روانی آنها در ظرفیت و توان روانی است که در مقابله با حوادث از خود نشان می‌دهند. توبه به سرگذشت نویسنده کتاب حاضر، خانم گیل لیندن فیلد^۱ که خود ناکامی‌ها و مشکلات بسیاری را در زندگی‌اش پشت سر گذاشته و با تحمل این شرایط اعتماد به نفس خوبی به نمایش گذارده، می‌تواند نمونه خوبی برای این بیان باشد. درمانگر معروف^۲، الیس^۲ می‌گوید: احترام به خود از طریق تأیید دیگران به دست نمی‌آید، بلکه بدین گونه عمل می‌شود که خود را دوست داشته باشید و بخواهید از علایق و خواسته‌های حقیقی خودتان تبعیت کنید و به جای این‌که دیگری «خود» شما شود، «خود» حقیقی خویش را بشناسید. در صورت رسیدن به این حقیقت اعتماد به نفس پدید می‌آید و آن‌گاه که از خودتان غافل شدید دائم به دنبال دریافت تأیید

دیگران هستند و در این صورت هیچ‌گاه ارضای کامل صورت نمی‌گیرد. به‌فرایند زیر که در ساخت اعتماد به نفس مؤثر است توجه کنید:

افزایش اعتماد به نفس → شکوفایی توانایی‌ها → سعی در ابراز وجود → پذیرش خود → شناخت خود

مشاوران و درمانگران حرفه‌ای که قصد کار بر روی مشکل کمبود اعتماد به نفس را بر جان خود را دارند می‌توانند از طرح مشاوره‌ای زیر که شامل چهار بخش تعاریف رفتاری کمبود اعتماد به نفس، «هدف‌های درازمدت»، «هدف‌های کوتاه‌مدت»، «مداخله‌های درمانی برای غلبه بر کمبود اعتماد به نفس» است، استفاده کرده و برنامه منظم و باساختاری را برای افزایش اعتماد به نفس در مراجعان خود طرح ریزی کنند.

الف) تعاریف رفتاری کمبود اعتماد به نفس

- ۱- ناتوانی در پذیرش تعریف‌های دیگران.
- ۲- تصورات ناشی از احساس حقارت یا این حس است به خود (غیرجذاب، بی‌ارزش، ملال‌آور، اضافی).
- ۳- نداشتن احساس مباهات و ارزشمندی در مورد آسایشی، ظاهر خود.
- ۴- مشکل در گفتن «نه» به دیگران، تصور این‌که او را دوست ندارند.
- ۵- ترس از طرد شدن نزد گروه هم‌سال.
- ۶- عرفقدان هرگونه هدف در زندگی و گزینش هدف‌هایی که به‌نحو مناسبی کم‌ارزش و سطح پائین است.
- ۷- ناتوانی در بیان موارد مثبتی در مورد خود.
- ۸- احساس فشار و ناراحتی در موقعیت‌های اجتماعی به‌ویژه در گروه‌های بزرگ.

ب) هدف‌های درازمدت درمان

- ۱- تقویت اعتماد به نفس.
 - ۲- ایجاد و رشد یک خودپنداره مثبت و پایدار.
 - ۳- بهبود اعتماد به نفس در نشانه‌هایی مانند مباحثات بیشتر به ظاهر بدنی، جرأت‌آوری بیشتر، تماس چشمی بیشتر، بیان صفات مثبت خود.
- * دارد یگر...

ج) هدف‌های کوتاه مدت (اهداف عینی)

- ۱- آگاهی مراجع نسبت به این موضوع که در مقایسه با اکثر افراد احساس صلاحیت و شایستگی کمتر دارد.
- ۲- افزایش آگاهی نسبت به وجود بارت‌ها و جملات حقارت‌آمیز.
- ۳- افزایش بینش نسبت به علل و منافع بدنی و فعلی کمبود اعتماد به نفس.
- ۴- شناسایی موفقیت‌ها و پیشرفت‌هایی که خودپنداره را بهبود می‌بخشد و تهیه طرحی برای نیل به این موفقیت‌ها.
- ۵- تهیه فهرستی از نیازهای ارضا نشده مراجع نسبت از برای آنها.
- ۶- تهیه طرح دقیق و شفافی که در صد ارضای نیازها را سنجخته شده باشد.
- ۷- کاهش ترس از طرد شدن و هم‌زمان افزایش جملاتی که حاکی از پذیرش خویش می‌باشند.
- ۸- کاهش جملات توصیفی منفی در مورد خود و افزایش جملات توصیفی مثبت در مورد خود.
- ۹- شناسایی و ذکر صفات مثبت و توانایی‌های خود.
- ۱۰- افزایش تماس چشمی با دیگران.
- ۱۱- افزایش شناخت و آبراز احساسات فردی.

۱۲- شناسایی هر نوع بهره ثانوی که مراجع از صحبت‌های منفی راجع به خود برده است.

۱۳- مسؤولیت‌پذیری جهت آراستگی دائمی و مراقبت از بهداشت فردی.

۱۴- پذیرش تعریفی که دیگران از او می‌کنند.

۱۵- افزایش فراوانی رفتارهای توأم با ابراز وجود.

۱۶- پی‌ریزی اهداف واقع‌بینانه و مناسب و دست‌یافتنی در تمام جنبه‌های زندگی.

۱۷- مسؤولیت‌پذیری کامل برای رسیدن به اهداف زندگی.

۱۸- شناسایی هر دشواری‌ای منفی که تقویت‌کننده اعتماد به نفس پائین است.

۱۹- استفاده از روش‌های مثبت جهت تحکیم و افزایش اعتماد به نفس.

۲۰- استفاده بیشتر از گفتارهای توأم با اعتماد به نفس در موقعیت‌های

اجتماعی.

* موارد دیگر...

د) مداخله‌های درمانی

۱- در جلسات فردی به وسیله تماس چشمی مسرور، ارزش دادن فعال، توجه

مثبت غیرشرطی و پذیرش گرم و فعالانه، سطحی از اعتماد و اطمینان را به وجود

آورید تا توان مراجع جهت شناسایی و بیان احساساتش افزایش یابد.

۲- ببینید مراجع چه ارزیابی از خود دارد.

۳- با تعبیر و تفسیرهای حقارت‌آمیز مراجع مقابله کرده و به آنها قالب

جدیدی بدهید.

۴- به مراجع کمک کنید تا احساسات منفی را که نسبت به خود دارد و آنها را

در عمل نشان می‌دهد، تشخیص دهد.

۵. به او کمک کنید تا از ترس ناشی از طرد شدن و ارتباط این ترس با تجارب طرد و رها شدن در گذشته آگاه شود.

۶. در مورد تجارب احتمالی ناشی از سوءاستفاده (هیجانی، جسمانی و جنسی) در زندگی اش بحث کنید، به تعبیر و تفسیر آنها بپردازید و این که چگونه این تجارب بر احساس مراجع نسبت به خودش اثر گذاشته است، با او صحبت کنید.

۷. به مراجع کمک کنید اهدافش را تجزیه و تحلیل کند و از واقعی بودن و دست‌یافتنی بودن آنها مطمئن شود.

۸. از مراجع بخواهید که تمرین‌های تقویت اعتماد به نفس را مطابق با تمرین‌های فصل ۱۱ کتاب حاضر انجام دهد.

۹. به مراجع کمک کنید که ترس‌هایش را شناخته و آنها را در قالب کلمات بیان کند.

۱۰. یک جلسه درمان گروهی یا یک جلسه خانواده درمانی ترتیب دهید تا

مراجع در حین ابراز نیازهای رضایتمندانه، تحت حمایت قرار گیرد.

۱۱. به مراجع کمک کنید تا یک طرح عملی خاص جهت ارضای نیازهایش

تهیه کند.

۱۲. از او بخواهید که هر روز یک جمله مثبت در مورد خود بگوید و آن را در

یک دفتر یا جدول یادداشت کند.

۱۳. هرگاه مراجع از جملات مثبت حاکی از اعتماد به نفس استفاده کرد او را

به صورت کلامی تقویت کنید.

۱۴. به مراجع کمک کنید که برای افزایش اعتماد به نفس و خردمندانه‌تر شدن از

خودگویی استفاده کند.

۱۵. از مراجع بخواهید با تمرین در آئینه عبارات‌های مثبتی به خود بگوید.

۱۶. جملات مثبتی که مراجع برای بیان خود به کار می‌برد را تقویت کنید.

۱۷. زمانی که مشاهده می‌کنید مراجع از برقراری تماس چشمی با دیگران

خودداری می‌کند با او مقابله کنید.

۱۸. از او بخواهید در حین صحبت با دیگران حتماً تماس چشمی هم داشته باشد.

۱۹. از مراجع بخواهید دفتری تهیه کرده و احساساتش را هر روز در آن

بنویسد.

۲۰. به مراجع کمک کنید تا متوجه شود که حالت تحقیر خود و اجتناب از

ظن کردن او می‌تواند برایش بهره ثانوی داشته باشد (مثلاً مسئولیت‌پذیری

بیش از حد برابر دیگران).

۲۱. به مراجع در شناسایی هیجان‌هایش و نام‌گذاری آنها کمک کنید.

۲۲. با او آشنایی و بهداشت مراجع باشید و در صورت لزوم به او بازخورد دهید.

۲۳. به عنوان تکلیف از مراجع بخواهید از تعریف‌ها و تشویق‌های مطبوع

دیگران در مورد خردگامی یاد و بدون آن‌که از ارزش آن‌ها کم کند، آن‌ها را

قبول کند.

۲۴. به مراجع آموزش جرأت‌رزی دهید یا او را به یک گروه آموزش

جرأت‌رزی ارجاع دهید.

۲۵. از او بخواهید فهرستی از اهدافش در حوزه‌های مختلف زندگی تهیه

کرده و طرحی تدوین کند تا گام به گام به اهدافش نزدیک‌تر شود.

۲۶. به مراجع کمک کنید تا باورهای منفی تحریف‌شده‌اش را نسبت به خود و

جهان بشناسد.

۲۷. از تکنیک ایفای نقش و تمرین رفتاری برای بهبود مهارت‌های

اجتماعی مراجع در برخورد و گفتگو با مردم استفاده کنید.

۲۸. هرگاه مراجع در تعبیر و تفسیر رویدادهای زندگی پیام‌های واقع‌گرا و

مثبتی به خود داد، او را تقویت کنید.

۲۹. از مراجع بخواهید موفقیت‌هایش را بنویسد.

* موارد دیگر...

مخاطبان این کتاب مشاوران مدارس، روان‌شناسان بالینی، والدین، معلمان و کلیه کسانی هستند که قصد دارند اعتماد به نفس خود را بهبود بخشند. نویسنده کتاب خانم گیل لیندن فیلد که قبلاً کتاب زن مثبت از او به فارسی ترجمه شده است، یک درمانگر حرفه‌ای است. او در نوشته‌های خود خیلی راحت و ساده با خوانندگانش صحبت می‌کند و ویژگی ممتاز کتاب‌های او را می‌توان در ارائه راهکارهای عملی مبتنی بر نظریه‌های علمی عنوان کرد. او که تجربه سال‌ها کار مشاوره و درمان با افراد مختلف را دارد، در این کتاب به موضوع اعتماد به نفس و چگونگی افزایش آن می‌پردازد. کتاب ۱۱ فصل دارد و در ده فصل اول نظریه‌های مربوط به ساخت اعتماد به نفس بیان شده و در فصل پایانی پنجاه تمرین انفرادی و گروهی ارائه شده است. به کسانی که مایلند با شیوه خودیاری و با کمک ملال و مالب این کتاب در جهت تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس خود اقدام کنند، توصیه می‌شود که ابتدا مطالب ده فصل نخست را مطالعه کرده و آن‌گاه به‌طور جدی تمرینات عملی فصل آخر را انجام دهند و چنانچه شرایط لازم فراهم شد در گروه‌های سه‌ساله، تمرینات گروهی طبق دستورالعمل ارائه شده، بپردازند.

در پایان از کلیه عزیزانی که در ترجمه این اثر، مترجمان برجسته داد‌اند، به‌ویژه مؤسسه انتشارات رشد که زحمت چاپ آن را برعهده داشته است، تشکر می‌کنم. از دانشجویان محترم دانشگاه آزاد و از برادر عزیزم آقای اصغر عطایی نیز کتابخانه شرکت برق خراسان که در تهیه کتاب اصلی مترجم را یاری داده‌اند، سپاس‌گزارم.

از دوست گرامی آقای دکتر کیمیایی استاد مشاوره دانشگاه فردوسی که در تهیه ترجمه حاضر راهنمایی‌های ارزنده‌ای ارائه داشته‌اند، قدردانی می‌کنم. هم‌چنین از همسرم که صمیمانه مشوق اینجانب بود، تشکر می‌کنم.