

## چه طور اعتماد به نفس خود را افزایش بدهیم

این کتابچه برای کسانی است که می خواهند اعتماد به نفس شان رو افزایش بدهند. مخصوصا برای افرادی که احساس می کنند اعتماد به نفس پایین شان دارد سلامت روان شان را تحت تاثیر قرار میدهد یا برای افرادی که یک مشکل سلامت روان دارند که باعث ایجاد اعتماد به نفس پایین می شود. این کتاب دلایل اعتماد به نفس پایین را توضیح می دهد، استراتژی هایی برای مقابله با آن پیشنهاد می دهد و به شما می گوید از کجا می توانید کمک بیشتری دریافت کنید. همچنین شامل اطلاعاتی برای دوستان و خانواده (شخصی که مشکل دارد) هست.

### محتوا

اعتماد به نفس چیست؟ 2

چه چیزی باعث اعتماد به نفس پایین میشه؟ 2

چگونه اعتماد به نفس پایین با سلامت روان مرتبط هست؟ 3

چه کاری می توانم انجام دهم تا اعتماد به نفسم را بسازم؟ 5

چه کمک های دیگری در دسترس هستند؟ 11

چه کارهایی دوستان و خانواده می توانند برای کمک انجام دهند؟ 12

منابع خودیاری 13

اطلاعات مفید 15

مترجم: محمد علیمرادی

این کتاب را برای افرادی که می خواهند در زندگی شان تغییر ایجاد کنند رایگان ترجمه

و در دسترس قرار دادم.

Integram mohammadalimoradi5556

## اعتماد به نفس چیست؟

ما اصطلاح اعتماد به نفس را وقتی بکار می‌بریم که درباره‌ی اعتقاداتی که به خودمان داریم صحبت می‌کنیم. اینکه فکر می‌کنید چه جور آدمی هستید، چه توانایی‌هایی دارید، چیزهای مثبت و منفی درباره‌ی خودتان چیست و چه چیزی را برای آینده انتظار دارید.

اگر اعتماد به نفس خوبی داشته باشید به طور کلی اعتقاداتتان نسبت به خودتان مثبت خواهد بود. شاید زمان‌های سختی را در زندگی‌تان تجربه کنید اما به طور کلی می‌توانید از پس این مشکل‌ها برآید بدون اینکه در درازمدت روی شما اثر منفی بگذارند.

اگر اعتماد به نفس پایینی داشته باشید اعتقاداتتان نسبت به خودتان اغلب منفی خواهد بود. شما تمایل خواهید داشت تا روی ضعف‌های‌تان یا اشتباهاتی که انجام داده‌اید تمرکز کنید و شاید به نظرتان سخت باشد جنبه‌های مثبت شخصیت‌تان را قبول کنید. همچنین شاید خودتان را برای هر سختی یا شکستی که داشته‌اید مقصر بدانید.

"مردم فکر می‌کنند من دارای اعتماد به نفس هستم چون می‌توانم در یک اتاق پر از جمعیت سخنرانی کنم. واقعیت این است که من بیشتر وقتم را صرف این فکر می‌کنم که به اندازه‌ی کافی خوب نیستم. اگر من سخنرانی‌ای ارائه بدهم چند روز بعدی را صرف این فکر می‌کنم که چه اشتباهاتی انجام داده‌ام."

## چه چیزهایی سبب اعتماد به نفس پایین می‌شود؟

امکان ندارد که برای هر شخص تنها یک دلیل برای اعتماد به نفس پایین تشخیص بدهیم. شما اعتقاداتتان نسبت به خودتان را در یک بازه‌ی زمانی طولانی شکل می‌دهید و این فرآیند احتمالاً از محدوده‌ی از چیزهای مختلف تاثیر می‌گیرد.

برخی عواملی که در اعتماد به نفس پایین نقش دارند عبارت‌اند از:

- تجربه‌های سخت دوران کودکی: تجربه‌های منفی در دوران کودکی مثل مواجهه با زورگویی، روابط دشوار خانوادگی، دوران سختی در مدرسه داشتن به طور خاص می‌تواند برای اعتماد به نفس شما مضر باشد.

- حوادث دشوار زندگی: تجربه‌های سخت یک فرد بزرگسال مثل پایان یک رابطه، بیماری طولانی مدت، فوت افراد نزدیک به شما و یا بیکاری می‌توانند باعث کاهش اعتماد به نفس بشوند به خصوص اگر چند تجربه‌ی دشوار را در طول یک بازه‌ی زمانی کوتاه تجربه کنید.

- شخصیت و خلق و خو: مولفه‌های شخصیت شما مثل تمایل به افکار منفی یا احساس سختی در ارتباط برقرار کردن با دیگران می‌توانند باعث خویشتن‌پنداری پایین بشوند.

- حس متفاوت بودن: مانند حس متفاوت و جدا بودن از دیگران یا زیر فشار گروه دوستان بودن به خاطر پیروی از هنجارهای مرسوم اجتماعی که قبول ندارید می توانند بر نحوه ی نگاه به خودتان تاثیر بگذارند.
- روابط با دیگران: دیگران ممکن است باعث تشدید اعتماد به نفس پایین شما، منفی بافی نسبت به خودتان، وادار کردن شما به احساس کم ارزشی بشوند یا شاید احساس کنید انتظارات دیگران را برآورده نمی کنید.
- استرس و فشار بیش از اندازه: اگر زیر فشار زیاد هستید و برایتان دشوار است که از پس کارها برآیید این می تواند شما را به سمت احساس عزت نفس کم هدایت کند.
- الگوهای افکار منفی: شما ممکن است الگوهای افکاری را یاد بگیرید یا پرورش دهید که باعث تقویت اعتماد به نفس پایین می شوند مانند دائما مقایسه کردن خود با دیگران یا در نظر گرفتن استانداردهای بالایی برای خودتان که نتوانید به آنها برسید.
- تبعیض و داغ اجتماعی ( داغ اجتماعی یعنی شرایطی که شما دارید و به خاطر آن احساس شرمندگی می کنید مثل بعضی افراد الکلی که از این موضوع که دیگران آنها را به عنوان یک الکلی بشناسند خجالت می کشند): اگر به هر دلیلی مورد تبعیض قرار گرفتید این تبعیض می تواند بر نحوه ی نگاه به خودتان اثر بگذارد.
- انزوای اجتماعی و تنهایی: اگر شما ارتباط اجتماعی محدودی با افراد دیگر داشته باشید یا به نظرتان سخت باشد که روابط را با افراد دیگر ادامه دهید این می تواند منجر به عزت نفس پایین شود.
- تجربه های ناخوشایند، سواستفاده یا زورگویی: سواستفاده ی فیزیکی، جنسی و یا روانی و زورگویی همگی می تواند منجر به احساس گناه و کم ارزشی بشوند.
- مشکلات سلامت روان (برای این دلیل متن زیر را بخوانید)

## چگونه اعتماد به نفس پایین با سلامت روان مرتبط است؟

اعتماد به نفس پایین به عنوان یه مشکل سلامت روان شناخته نمی شود اما این دو به شدت با هم در ارتباط اند.

## اعتماد به نفس پایین می تواند سبب مشکلات سلامت روان شود

الگوی افکار منفی با اعتماد به نفس پایین مرتبط است. مثلا اینکه گمان می کنید شما در کارهایی که انجام می دهید شکست خواهید خورد. این می تواند در طول زمان گسترش یابد و سبب مشکلات سلامت روان از جمله افسردگی و اضطراب شود.

اعتماد به نفس پایین می تواند موجب شود که تلاش کردن برای چیز های جدید و کامل کردن کارها سخت شود مثل شروع کردن یک تفریح جدید یا یک فرم کار را کامل کردن. این می تواند شما را از زندگی کردن در سبکی که می خواهید متوقف کند و در طول زمان منجر به درماندگی و افسردگی شود.

"اعتماد به نفس پایین به شدت توسعه کار من را محدود کرده است این من را در وضعیت بی اطمینانی نگه داشته است به قدری که من کمتر حاضرم تا هنگام کار به سراغ چالش ها بروم."

اگر موقعیت های مشخصی به خاطر اعتماد به نفس پایین برایتان دشوار به نظر می رسد شما ممکن است شروع به دوری از آنها بکنید و به طور روز افزون از نظر اجتماعی منزوی شوید. این می تواند سبب احساساتی مثل اضطراب و افسردگی و در طول زمان شروع مشکلات سلامت روان بشود. (کتابچه چگونه از عهده ی تنهایی بریایم را مشاهده کنید. How to cope with loneliness مترجم: البته فکر نمی کنم این کتابچه ترجمه شده باشه.)

"بعضی وقت ها من بدترین دشمن خودم هستم. وقتی احساس ناامیدی می کنم خودم را مخفی می کنم تا حرفی نزنم یا کاری انجام ندهم که بعد پشیمان شوم. فقط تحمل می کنم به امید اینکه فردا احساس بهتری خواهم داشت."

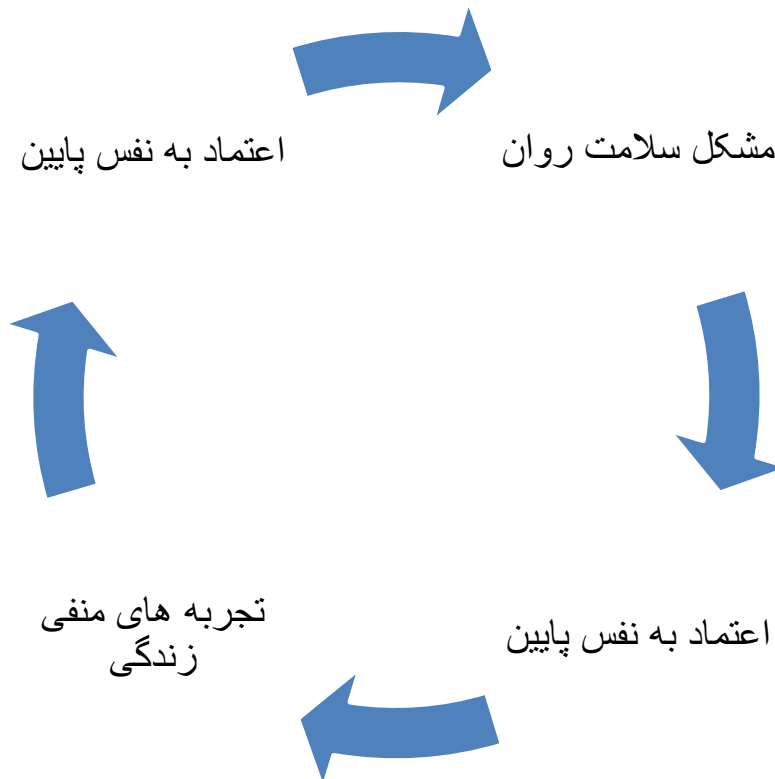
اعتماد به نفس پایین می تواند موجب شود که افراد رفتار های بی فایده به عنوان یک راه برای چیره شدن بر مشکلات ایجاد کنند مثل روابط مضر شکل دادن، قرص خوردن یا مصرف بیش از حد مشروبات. در بلند مدت این سبب مشکلات می شود و زندگی را سخت تر می کند و بعد می تواند منجر به مشکلات سلامت روان شود.

## مشکلات سلامت روان می توانند سبب اعتماد به نفس پایین بشوند.

- برخی از مشکلات سلامت روان از جمله مشکلات خوردن، افسردگی و ترس اجتماعی در گسترش الگوهای افکار منفی درباره ی خودتان دخیل هستند.
- یک مشکل سلامت روان می تواند باعث سخت شدن انجام کار های روزانه شود مثل استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی یا نگه داشتن یک شغل با حقوق. این می تواند اثر منفی بر نحوه ی نگاه به خودتان داشته باشد.
- یک مشکل سلامت روان می تواند سبب شود که شما از رابطه ی اجتماعی صرف نظر کنید اگر شما نگران هستید که افراد چگونه شما را می بینند این می تواند منجر به احساس تنهایی و انزوا شود که بعدا می تواند سبب اعتماد به نفس پایین شود.
- تبعیض و داغ اجتماعی مشکلات سلامت روان به این معنی است که شما نظر منفی درباره ی خودتان به وجود آورده اید.

## چرخه اعتماد به نفس پایین و مشکلات سلامت روان

اعتماد به نفس پایین و مشکلات سلامت روان می توانند یکدیگر را تقویت کنند که یک چرخه بیهوده به وجود می آورد.



"اعتماد به نفس پایین در افسردگی رو به پیشرفت من تاثیر داشت و افسردگی اعتماد به نفس من را بدتر کرد. همان طور که فکر کردم اگر آدم ارزشمندی بودم بهتر می توانستم که از پس مشکلات برآیم."

### چکار می توانم انجام بدهم تا اعتماد به نفسم را بسازم؟

برای اینکه اعتماد به نفس تان را افزایش بدهید باید اعتقادات منفی که راجع به خودتان دارید را به چالش بکشید و تغییر دهید. این ممکن است یک کار غیر ممکن به نظر برسد اما روش های متفاوت زیادی وجود دارد که می توانید امتحان کنید تا کمک تان کند.

### کاری را انجام بدهید که از آن لذت می برید:

انجام کاری که از آن لذت می برید و در آن خوب هستید می تواند کمک کند اعتماد به نفس تان را بسازید و احترام به خودتان را افزایش دهید. این می تواند شامل هر چیزی باشد مثل یک کار با حقوق، کار داوطلبانه انجام دادن، مراقبت کردن از کسی یا یک تفریح.

## کار:

کار می تواند همسانی، دوستی، یک روزمره و حقوق ثابت مهیا سازد. بعضی انسان ها در محیط کار پر مشغله شکوفا می شوند و از کار کردن برای اهداف بلند پروازانه لذت می برند. بقیه آدم ها شغل شان را به عنوان راهی برای دست یابی به چیزهای دیگر می بینند یا در پست های بدون حقوق یا داوطلبانه کار می کنند. هر کاری انجام می دهید این مهم است که در پست خود احساس اطمینان و حمایت بکنید و اینکه توازن بین کار و زندگی در خانه برای شما درست به نظر برسد. (کتابچه موسسه ذهن " چگونه در سر کار از نظر روانی سلامت باشیم" را برای اطلاعات درباره ی مراقبت از سلامت روان هنگام کار را ببینید. (How to be mentally healthy at work

## تفریحات:

این می تواند شامل هر چیزی بشود از یاد گرفتن زبان گرفته یا خوانندگی یا کلاس نقاشی. درباره ی این فکر کنید که در چه زمینه ای احساس می کنید استعداد ذاتی دارید یا چه چیزهایی را همیشه می خواستید امتحان کنید. تلاش کنید فعالیت هایی را پیدا کنید که برای شروع خیلی شما را به چالش نکشند به طوری که بتوانید احساس کنید به چیزی دست یافته اید و شانس داشته باشید که اطمینان به خودتان را بسازید. اینترنت، کتاب خانه ای که می روید یا دانشگاه ها باید جزئیات کانون ها و کلاس هایی محلی که شما ممکن است بخواهید بروید را داشته باشند.

"چیزی که به من کمک می کند احساس مثبت بودن نسبت به خودم بکنم صنایع دستی درست کردن است. وقتی که به چیزی که به وجود آورده ام نگاه می کنم و احساس خوبی بهش دارم خود به خود نسبت به خودم حس بهتری پیدا می کنم چون احساس می کنم چیزی را پیدا کرده ام که در آن خوب هستم"

تلاش کنید روابط مثبت بسازید

سعی کنید با افرادی معاشرت کنید که از شما انتقاد نخواهند کرد و کسانی که احساس می کنید قادر هستید درباره ی احساسات تان با آنها صحبت کنید. اگر در اطراف آدم های مثبت اندیش و حمایت کننده وقت بگذرانید احتمال اینکه خویشتن بینی بهتری پیدا کنید و احساس اطمینان بیشتری کنید افزایش می یابد.

در عوض اگر آدم با ملاحظه و حمایت کننده ای برای افراد دیگر هستید احتمالاً واکنش های مثبتی از آنها دریافت می کنید. این به شما کمک خواهد کرد که احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید و همچنین کمک می کند به اینکه افراد دیگر چگونه شما را می بینند. اگر اعتماد به نفس پایین دارید ممکن است افراد نزدیکی به شما باشند که عقاید و اعتقادات منفی ای که شما دارید را تقویت می کنند. این مسئله خیلی مهم است که شما این افراد را شناسایی کنید و برای متوقف کردن آنها از انجام این کار اقدام کنید احتمالاً به وسیله ی جسورتر شدن یا محدود کردن دفعاتی که آنها را می بینیم.

## یاد بگیریم جسورتر باشیم:

- جسور بودن یعنی برای خودتان و دیگران ارزش قائل باشید و بتوانید با احترام متقابل معاشرت کنید. این به شما کمک خواهد کرد حد و مرزها را مشخص کنید.
- کارهای زیر به شما کمک خواهد کرد که جسورانه تر عمل کنید:
  - به حرکات بدن تان توجه کنید به همان اندازه که به کلماتی که می گویند توجه می کنید. تلاش کنید تا بی آرایش و با اطمینان باشید.
  - اگر ناراحت بودید تلاش کنید که احساسات تان را بیان کنید. صبر کنید تا احساس آرامش کنید و صریحا توضیح دهید که چه احساسی دارید.
  - به خواسته های غیر معقول نه بگویید.
  - اگر زمان بیشتری نیاز داشتید یا در انجام وظایفی که به نظر شما چالش برانگیز هستند نیاز به حمایت داشتید به بقیه بگویید.
  - سعی کنید تا جایی که امکان دارد با صیغه ی اول شخص صحبت کنید. برای مثال " وقتی تو با من اینطوری صحبت میکنی احساس می کنم که..." این به شما اجازه می دهد چیزی که می خواهید اتفاق بیافتد را بدون پدیدار شدن خشم و ترس توضیح دهید.
- جسارت می تواند یک مهارت سخت برای یادگیری باشد و شما ممکن است نیاز داشته باشید تمرین کنید با در جلوی آینه قرار گرفتن و صحبت کردن و یا با یک دوست صحبت کنید. خیلی از موسسات آموزش بزرگ سالان مثل دانشکده ها و دانشگاه ها هم کلاس های جسور بودن را پیشنهاد می دهند. چندین کتاب کمک به خود همراه با تمرینات کاربردی و نکته هم در دسترس هستند که می توانید بخردید یا آنلاین استفاده کنید.

## مراقب سلامت فیزیکی تان باشید

مراقبت از سلامت فیزیکی تان می تواند به شما کمک کند که احساس سلامت و خوشحالی کنید و تجسم نفس خودتان را بهبود بخشید.

## فعالیت فیزیکی

فعالیت فیزیکی کمک می کند افراد احساس سلامتی و خوشی کنند و تصویرشان از خودشان را بهبود بخشند. ورزش باعث می شود هورمون اندورفین ترشح شود، هورمون های "لذت بخش" که کمک می کنند روحیالت شما بهتر شوند. مخصوصا اگر بیرون ورزش کنید. (راهنمایی های موسسه ذهن برای سلامت روان را ببینید: فعالیت های فیزیکی برای ایده هایی در زمینه ی چگونه فعال باشیم.)

## خواب

عدم خواب می تواند سبب شود که احساسات منفی بدتر از چیزی که هستند به نظر برسند و این یعنی احتمال دارد شما احساس اطمینان کمتری بکنید پس این مهم است که مطمئن شوید به اندازه ی کافی می خوابید. (کتابچه ذهن "چگونه از پس مشکلات خواب برآییم" را برای کمک به ایجاد کردن یک روال همیشگی خواب خوب را بخوانید.)

## رژیم غذایی

داشتن یک رژیم غذایی به خوبی متوازن شده و خوردن در ساعات غذایی منظم به همراه مقدار فراوانی آب و سبزیجات به شما کمک خواهد کرد که احساس سلامتی و شادی کنید. متوقف کردن یا کاهش میزان الکل مصرفی و پرهیز کردن از تنباکو و مواد تفریحی همچنین می تواند کمک کند سلامت و خوشی کلی شما بهتر شود.

## یک چالش را آغاز کنید

اگر برای خودتان اهدافی را در نظر بگیرید و برای دست یابی به آنها کار کنید شما احساس رضایت خواهید کرد و زمانی که به هدف تان دست می یابید سر بلند می شوید و به عنوان نتیجه احساس مثبت تری نسبت به خودتان می کنید.

اطمینان حاصل کنید که چالشی که برای خودتان در نظر می گیرید چالشی باشد که بتوانید واقع گرایانه به آن دست یابید. لازم نیست که چیزی مخصوصا بزرگ باشد ولی باید برای شما معنادار باشد برای مثال شما ممکن است تصمیم بگیرید که برای روزنامه ی محل تان نامه ای بنویسید یا رفتن به یک کلاس ورزش منظم را شروع کنید.

## یاد بگیرید که اعتقادات منفی تان را شناسایی کنید و به چالش بکشید

اگر قرار است که اعتماد به نفس تان را بهبود بخشید این ممکن است به شما کمک کند عقاید منفی که نسبت به خودتان دارید و اینکه آنها از کجا نشات می گیرند را بیشتر درک کنید.

این می تواند یک فرآیند رنج آور باشد بنابراین مهم است که صبر و حوصله داشته باشید و شاید بهتر باشد از یک دوست یا شریک زندگی تان درخواست حمایت کنید. اگر احساس ناراحتی زیادی می کنید ممکن است بهتر باشد تا به دنبال کمک حرفه ای از یک روان شناس باشید. (چه کمک های دیگری در دسترس هستند را برای اطلاعات بیشتر در صفحه ی 11 ببینید.)

ممکن است مفید باشد که یادداشت ها و سوالاتی از این قبیل را بنویسید. این می تواند کمک کند افکار تان را مرتب کنید.

احساس می کنید ضعف ها و شکست هایتان چه چیز هایی هستند؟



فکر می کنید دیگران چه چیز های منفی ای راجع به شما فکر می کنند؟

اگر بتوانید خودتان به صورت خلاصه شرح بدهید از چه کلماتی استفاده می کنید. من آدم...؟

از چه زمانی شروع به داشتن چنین احساسی کردید؟

می توانید تجربه یا اتفاقاتی را شناسایی کنید که ممکن باشد باعث به وجود آمدن چنین احساسی شده باشد؟

آیا فکر می کنید افکار منفی مشخصی به طور منظم دارید؟

ممکن است مفید باشد دفترچه افکار یا گزارش روزانه را در طول یک بازه ی زمانی چند هفته ای داشته باشید. جزئیات موقعیت ها را بنویسید اینکه چه احساسی داشتید و اینکه فکر می کنید اعتقاد نهان و اصلی تان چه بوده است.

برای مثال:

- موقعیت 1: وقتی از من درخواست شد سخنرانی ای را در کار انجام دهم
- عکس العمل: حس اضطراب زیادی داشتم ولی به رئیس گفتم مشکلی نیست
- اعتقاد نهان: هیچ کس نمی خواهد به من گوش بدهد چون من جالب نیستم
- موقعیت 2: به یک مهمانی دعوت شدم
- عکس العمل: به دروغ گفتم که کار دیگری داشتم که باید انجام می دادم
- اعتقاد نهان: هیچ چیز جالبی نمی توئم بگم و احمقانه به نظر می رسم وقتی لباس رسمی می پوشم.
- موقعیت 3: یک آگهی شغلی را در روزنامه دیدم که خیلی دوست داشتم
- عکس العمل: عصبانی شدم و پارش کردم
- اعتقاد نهان: به اندازه ی کافی برای این جور کارها باهوش نیستم وگرنه تا به حال یه کسی یه شغل شبیه بهش رو بهم پیشنهاد داده بود

همان طور که شما مشخص می کنید چه چیزهایی عقاید محوری خودتان هستند و از کجا می آیند، شما می توانید شروع به چالش کشیدن آنها و تغییر دادن آنها بکنید. یکی از راه هایی که شما می توانید انجام دهید این است که دلیل به چالش کشیدن هر اعتقاد را بنویسید و شروع کنید به اکتشاف کردن دیگر جنبه های یک موقعیت.

برای مثال اگر فکر می کنید هیچ کس از شما خوشش نمی آید می توانید شروع کنید به نوشتن گزارش های موقعیت هایی که الگوی متفاوتی را نشان می دهند.

در روز تولدم مادرم بهم زنگ زد.

برادرم جواب تلفنم را نداد و بعدا بهم گفت که واقعا سر کار مشغول بوده است. قضیه شخصی نبود.

از من درخواست شده است که تابستان بعدی به عروسی یکی از دوستانم بروم.

در طی زمان استراحت برای قهوه یک مکالمه ی واقعا خوب با همکارم داشتم.

ممکن است احساس کنید این ها مثال های کوچکی هستند ولی همان طور که لیست شما در طول زمان بلند تر می شود می توانید دوباره به آنها نگاه کنید و عقاید منفی ای که نسبت به خودتان نگه داشته اید را به چالش بکشید.

" یکبار یک روان شناس وظیفه ای را برای من در نظر گرفت هر بار که شخصی چیزی به من گفت که من را اذیت کرد مجبور بودم تلاش کنم تا خودم را جای آنها بگذارم و به دلیل اینکه چرا آنها ممکن است آن را گفته باشند فکر کنم تا من اینگونه تفسیر نکنم که آنها من را انتقاد کرده اند. توصیه او واقعا به من کمک کرد."

## روی چیزهای مثبت تمرکز کنید

اگر اعتماد به نفس پایینی دارید تمرین نیاز دارید تا به فکر کردن به طور مثبت راجع به خودتان عادت کنید. یکی از کارهایی که می توانید انجام دهید به وسیله ی درست کردن یک لیست از چندین چیزی است که درباره ی خودتان دوست دارید.

چیزهایی که ممکن است در لیست قرار دهید:

- چیزهایی راجع به شخصیت تان

- چیزهایی درباره ی شکلی که به نظر می آید.

- چیزهایی که انجام می دهید.

- مهارت هایی که پرورش داده اید.

عجله نکنید و 50 چیز مختلف را هدف بگیرید حتی اگر چند هفته طول بکشد. این لیست را نگه دارید و هر روز به قسمت های متفاوتی از آن نگاه کنید. اگر احساس ناراحتی می کنید و یا درباره ی اتفاقات پیش رو نگرانید مثل مصاحبه ی شغلی می توانید از لیست برای یادآوری کردن نکته های خوب تان استفاده کنید.

اگر تقلا می کنید که یک لیست از چیزهایی خوب را بیابید می توانید از همسر یا یک دوست مورد اعتماد تقاضا کنید به شما کمک کند تا شروع کنید. این همچنین ممکن است به شما کمک کند که ببینید چقدر دیگران نظر بهتری به شما دارند نسبت به نظری که به خودتان دارید.

روش دیگر این است که حداقل سه چیز را بنویسید که به خوبی پیش رفته اند یا قبل از اینکه بخوابید چیزهایی را بنویسید که در آن روز به آنها دست یافته اید. همچنین به نظر بعضی افراد مفید می آید که اشیائی را نگه دارند مثل عکس ها و نامه هایی که باعث می شوند آنها راجع به خودشان احساس خوبی بکنند.

" من یک جعبه "حس خوب" دارم و خاطرات خوش، تصدیق های مثبت و فقط چیزهای کوچکی که باعث می شوند من احساس خوبی داشته باشم را درون آن نگه می دارم."

## روش های خودآگاهی را امتحان کنید

خودآگاهی یک راه توجه کردن به لحظه حال است. با استفاده از روش هایی مثل مدیتیشن، تنفس، یوگا می توانید این کار را انجام دهید. این کار نشان داده است که به افراد کمک می کند بیشتر از افکار و احساسات خود آگاه بشوند، به قدری که به جای تحت تاثیر قرار گرفتن به وسیله ی آنها، آسان تر است که آنها را مدیریت کنیم. سایت آگاه باش (Be Mindful) از کلاس های محلی در سرتاسر انگلیس اطلاعات و جزئیات بیشتری دارد. (اطلاعات تماس مفید را در صفحه ی 13 ببینید.) همچنین کتاب ها و سی دی های خودیار زیادی در زمینه ی خودآگاهی وجود دارند.

## چه کمک های دیگری در دسترس هستند؟

اگر قادر نیستید که خودتان مشکل اعتماد به نفس پایین تان را حل کنید یا اگر در مورد تاثیر آن روی سلامت روان تان نگرانید ممکن است بخواهید به دنبال حمایت یا درمان بیشتر بروید.

## گروه های خودیار

گروه های خودیار می توانند به شما نشان دهند که چگونه افراد دیگر از عهده ی احساسات مشابه برآمده اند، حمایت و توصیه شان را در اختیار شما می گذارند و کاری انجام می دهند که شما کمتر احساس تنهایی کنید.

برای اینکه بدانید چه گروه های در منطقه شما در دسترس هستند می توانید آنلاین جستجو کنید یا با خیر های محلی صحبت کنید. همچنین می توانید با Mind Info ارتباط برقرار کنید. (Mind Info یک سرویس خدماتی است که شما می توانید از طریق تماس مشکلات سلامت روان خود را با یک شخص متخصص در میان بگذارید و کمک دریافت کنید.)

انجمن های آنلاین هم می توانند یک منبع خوب آنلاین باشند. سایت های سازمان های حمایت ملی از قبیل Mind's Elefriend community یا Anxiety UK's forum ممکن است مفید باشند.

سایت های مثل این ها می توانند حمایت از طرف افراد متخصص و یا افرادی که خود تجربه ی بیماری روانی داشته اند را عرضه کنند اما بر روی این سایت ها نظارت می شود تا مطمئن شوند که محیط امنی هستند.

## درمان از طریق صحبت کردن

(مترجم: یا همان روان درمانی که در آن از طریق بیان با یک روانشناس صحبت می کنید و او به شما کمک می کند با شناخت از خود و... مشکلات خود را حل کنید.)

اگر برای شما سخت است که از عهده ی مشکل اعتماد به نفس پایین خود برآید، ممکن است روان درمانی را مفید بیابید. روان درمانی می تواند به شما کمک کند مشکلاتی که پشت اعتماد به نفس شماست را بررسی کنید و بفهمید و راه حل های محتمل برای مقابله کردن با آن را ایجاد کنید.

رفتار درمانی شناختی معمولاً برای اعتماد به نفس پایین پیشنهاد می شود. این درمان شناسایی کردن رابطه بین افکار، احساسات و رفتار را هدف می گیرد و به شما کمک می کند که مهارت های کاربردی برای مدیریت کردن هر الگویی افکار منفی ای که مشکل ساز است ایجاد کنید.

"تنها با رفتار درمانی شناختی بود که متوجه شدم که یک عادت منفی فکر کردن دارم. این درمان باعث شد به تدریج به یک ذکر جایگزین فکر کنم " من کامل نیستم ولی مشکلی ندارم"

اگر مشکلات شما براساس تجربه های گذشته است ممکن است که درمان از طریق صحبت مثل روان درمانی یا مشاوره بتواند به شما کمک کند به این تجربه ها کامل تر رسیدگی کنید. شما می توانید چیزهای بیشتری درباره ی انواع مختلف درمان از طریق صحبت و چیزهای که مناسب شما هستند را در کتابچه فهمیدن درمان از طریق صحبت پیدا کنید. Making sense of talking treatments.

اگر روان درمانی را ترجیح می دهید دکتر عمومی تان باید بتواند اطلاعاتی درباره ی مراکز روان درمانی ای که در منطقه شما در دسترس است به شما بدهد. زمان های انتظار در NHS (سازمان خدمات سلامت ملی بریتانیا که بیماران را به صورت رایگان درمان می کند.) می تواند طولانی باشد پس اگر استطاعت مالی اش را دارید احتمالاً تصمیم می گیرید تا به صورت خصوصی یک درمان شناس را ببینید.

## خانواده و دوستان چه کاری برای کمک می توانند انجام بدهند؟

این بخش برای دوستان و خانواده هایی است که می خواهند کسی را که اعتماد به نفس پایین دارد را حمایت کنند.

اگر شما دوست یا کسی از اعضای خانواده را دارید که اعتماد به نفس پایین دارد، چیزهایی وجود دارد که می توانید برای کمک انجام بدهید.

- **به آنها نشان دهید که اهمیت می دهید:** به آنها اطمینان خاطر دهید که شما واقعا برای آنها ارزش قائل هستید و به آنها اهمیت می دهید. شما می توانید به آنها نشان دهید چه احساسی دارید با مهربان بودن، از روی همدردی گوش دادن یا با سادگی با وقت گذراندن با آنها.

- **چیزهای مثبت را به آنها یادآوری کنید:** وقتی که نمی توانید تصویر منفی افراد دیگر از خودشان را تغییر بدهید می توانید کمک کنید این تصویر را به وسیله ی یادآوری کردن ویژگی های خوب شان به چالش بکشند، مثل خصوصیت های خوبی که دارند و چیزهای مثبتی که انجام داده اند.

- **از سرزنش کردن دوری کنید:** افراد با اعتماد به نفس پایین اغلب برای تجربه های منفی شان خودشان را مقصر می دانند مثل مشکلات سلامت روان، به آنها قوت قلب بدهید که این تقصیر آنها نیست و اجتناب کنید که به آنها بگویید "خودت را جمع و جور کن".

- **سعی کنید صبور باشید:** اعتماد به نفس پایین اغلب در طی سالیان زیاد به وجود می آید. تغییر دادن عقیده ی کسی نسبت به خودشان می تواند زمان زیادی ببرد و آنها ممکن است قوت قلب مکرر نیاز داشته باشند.

- **بذارید متوجه شوند که این معقول است که هر از گاهی احساس بدی داشته باشی:** هیچ کس همیشه احساس خوشحالی و اطمینان نمی کند و این مهم است که آنها احساس نکنند که زیر فشار برآورده کردن انتظارت غیرواقعی هستند.

- **مشوق باشید:** اگر دوست تان یا کسی از اعضای خانواده تان در حال انجام دادن یک برنامه خودیاری یا دیدن راون شناس است مشوق و مثبت باشید. شما همچنین می توانید حمایت های عملی پیشنهاد بدهید از قبیل پیشنهاد مراقبت از کودک شان تا آنها بتوانند در قرار ملاقات های شان با روانشناس شرکت کنند.

برای اطلاعات بیشتر برای دوستان و خانواده کتابچه موسسه Mind به اسم چگونه به عنوان سرپرست از عهده ی کارها برآیم را ببینید. **How to cope as a carer.**

## منابع خودیاری

ده نکته برای افزایش اعتماد به نفس تان

این نکات برتر را به خاطر بسپارید تا کمک کند اعتماد به نفس تان را بسازید.

- فعالیت هایی را انجام بدهید که از آنها لذت می برید.

- با آدم های مثبت و حامی وقت بگذرانید.

- نسبت به دیگران مفید و با ملاحظه باشید.
- سعی کنید خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.
- سعی کنید مرتب ورزش کنید، سالم غذا بخورید و به اندازه ی کافی بخوابید.
- جسور باشید: اجازه ندهید آدم ها با شما بدون احترام برخورد کنند.
- از کتاب ها و سایت های خودیار استفاده کنید تا مهارت های مفید را توسعه دهید مثل جسارت و خودآگاهی.
- یاد بگیرید که اعتقادات منفی تان را به چالش بکشید.
- متوجه خصوصیت های مثبت و چیزهایی که در آن خوب هستید بشوید.
- به فکر کردن و گفتن چیز های مثبت راجع به خودتان عادت کنید.

### **نکات مثبت درباره ی من**

از این فضا استفاده کنید تا چیزهای مثبتی را راجع به خودتان بنویسید. ("تمرکز روی چیزهای مثبت" را در صفحه ی 10 برای اطلاعات بیشتر درباره ی چگونگی انجام این لیست ببینید.)

## به چالش کشیدن افکار منفی

از این فضا برای نوشتن افکار منفی استفاده کنید و مثال بزنید که چطور آنها درست نیستند. ("یاد بگیرید افکار منفی تان را شناسایی کنید و به چالش بکشید" را در صفحه ی 8 برای اطلاعات بیشتر ببینید.)

## راه های ارتباطی

مترجم: چون در این بخش اطلاعات ارتباطی موسساتی که در انگلستان و ولز در حوزه ی سلامت روان فعالیت می کنند آمده است دلیلی برای ترجمه آن نیست.

این کتاب اصالتاً توسط بث مورفی Beth Murphy نوشته شده است.

این ویرایش توسط سم چالس Sam Challis نوشته شده است.

منتشر شده توسط موسسه Mind در 2013

اطلاع شده در 2016

شماره ی استاندارد بین المللی کتاب 9781906759766

تولید مجدد بدون اجازه ممنوع

موسسه Mind یک خیریه ثبت شده است به شماره ی 219830

شماره ی تماس 02085192122

وب سایت Mind.org.uk

## Mind ذهن

ما Mind هستیم. خیریه سلامت روان برای انگلستان و ولز. ما باور داریم هیچ کس نباید با یک مشکل سلامت روان به تنهایی مواجه شود. ما برای شما اینجام. امروز، الان، ما جلوی در خانه تان، پشت تلفن یا آنلاین هستیم. چه مضطرب باشید چه افسرده و چه در یک بحران باشید. ما به شما گوش خواهیم داد، به شما مشورت می دهیم، حمایت تان می کنیم و در جبهه ی شما می جنگیم. ما برای یک طرز رفتار بهتر و احترام برای هر کسی که دارد یک مشکل سلامت روان را تجربه می کند به پیش می رویم.