

غلبه بر عزت نفس پایین با CBT (درمان شناختی - رفتاری)

تالیف

کریستین ویلدینگ
استفان پالمر

ترجمه

پریوش نریمانی
شهرزاد شیخ حسنی



انتشارات آوای نور
تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	: وایلدینگ، کریستین ام، Wilding, Christine (Christine M)
عنوان و نام پدیدآور	: غلبه بر عزت‌نفس پایین با CBT (درمان‌شناختی- رفتاری)/ تالیف کریستین وایلدینگ، استفان پالمر؛ ترجمه پریش نریمان، شهرزاد شیخ‌حسینی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: قیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Beat stress with CBT. ۲۰۱۱، C.
یادداشت	: اثر حاضر اولین بار تحت عنوان "اعتماد به نفس چیست؟" غلبه بر کمبود اعتماد به نفس" توسط انتشارات معین در سال ۱۳۹۱ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: اعتماد به نفس چیست؟ : غلبه بر کمبود اعتماد به نفس.
موضوع	: عزت‌نفس Self-esteem
موضوع	: شناخت‌درمانی -- به زبان ساده
موضوع	: Cognitive therapy -- Popular works
شناسه افزوده	: پالمر، استیون، ۱۹۵۵ - Palmer, Stephen. م.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

غلبه بر عزت نفس پایین با CBT (درمان شناختی- رفتاری)

تالیف: کریستین ویلدینگ - استفان پالمر

ترجمه: پروش نریمانی - شهرزاد شیخ حسنی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۸-۴

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۳مقدمه‌ی مؤلفان
۱۵ چگونه از این دفتر استفاده کنیم؟
۱۷مقدمه‌ی مترجمان

فصل ۱ : عزت نفس بالا: عزت نفس بالا و مناسب چیست؟

Error! Bookmark not defined. عزت نفس چیست؟

Error! Bookmark not defined. سنجش

Error! Bookmark not defined. منشاء در دوران کودکی

Error! Bookmark not defined. بزرگسالی: زمان غلبه بر عزت نفس پایین

Error! Bookmark not defined. دوچرخه‌ی معیوب

Error! Bookmark not defined. خود-ارزیابی منفی

Error! Bookmark not defined. چه چیزی عزت نفس پایین را نگه می‌دارد؟

Error! Bookmark not defined. معرفی عیب‌یاب شخصی (PFF) شما

Error! Bookmark not defined. چطور PFF، شما را تشویق به باور عقیده‌های غیرواقعی و نادرستش می‌کند؟

Error! Bookmark not defined. ترس از شکست: هنر PFF شما

Error! Bookmark not defined. اهمیت ریسک‌پذیری

Error! Bookmark not defined. پیامدهای عزت نفس پایین

Error! Bookmark not defined. تقصیر دیگران است

Error! Bookmark not defined. به من توجه کنید

Error! Bookmark not defined. خودخواهی

Error! Bookmark not defined. جای یا قهوه!

Error! Bookmark not defined. من بیچاره

Error! Bookmark not defined. خودستایی (لافزنی)

Error! Bookmark not defined. رقابت بیش از حد

Error! Bookmark not defined. معرفی خویشتن‌پذیری

Error! Bookmark not defined. احساس خوب بدون احساس بد

Error! Bookmark not defined. امتیازات

Error! Bookmark not defined. انسان ارزشمند کیست؟

Error! Bookmark not defined. عزت نفس افراطی

Error! Bookmark not defined...... منافع پنهانی عزت نفس پایین
Error! Bookmark not defined. دیدگاه شخصی شما نسبت به خودتان
Error! Bookmark not defined...... تعیین هدف
Error! Bookmark not defined...... ۱۰ نکته برای یادآوری

Error! Bookmark not defined... فصل ۲: روی رهایی از عزت نفس پایین به روش خودتان فکر کنید..

Error! Bookmark not defined...... شناسایی مشکل
Error! Bookmark not defined...... افکار غیرسودمند
Error! Bookmark not defined...... باورهای غیرسودمند
Error! Bookmark not defined...... سطوح مختلف تفکر
Error! Bookmark not defined...... باورها در برابر حقایق
Error! Bookmark not defined...... ساختن فرضیه‌های نادرست
Error! Bookmark not defined...... افکار، فرضیه‌ها و باورهای منفی
Error! Bookmark not defined...... مرتبط کردن افکار منفی به باورهای منفی
Error! Bookmark not defined...... ویژگی‌های افکار منفی غیرارادی
Error! Bookmark not defined...... قوانینی برای زندگی کردن
Error! Bookmark not defined...... نقش هیجانات در عزت نفس پایین
Error! Bookmark not defined...... افکار و احساسات خود را بگشایید
Error! Bookmark not defined...... رفتار خودشکنانه
Error! Bookmark not defined...... جمع‌بندی – ادراک کلی از مشکل را پرورش دهید
Error! Bookmark not defined...... جایگزینی افکار و باورهای خودشکنانه
Error! Bookmark not defined...... استفاده از ثبت افکار
Error! Bookmark not defined...... ابتدا آن را یادداشت نمایید
Error! Bookmark not defined...... ثبت افکار
Error! Bookmark not defined...... نکاتی برای پر کردن فرم ثبت افکار
Error! Bookmark not defined...... یافتن پاسخ‌های جایگزین
Error! Bookmark not defined...... ارزیابی افکار و هیجانات شما
Error! Bookmark not defined...... قاطع و استوار باشید
Error! Bookmark not defined...... شناسایی الگوهای افکار تحریف شده
Error! Bookmark not defined...... ترکیب خطاهای فکری ما
Error! Bookmark not defined...... تعمیم اختصاصی
Error! Bookmark not defined...... ذهن خوانی

Error! Bookmark not defined. فیلترسازی ذهنی

Error! Bookmark not defined...... تفکر دوقطبی سازی

Error! Bookmark not defined...... فاجعه سازی

Error! Bookmark not defined...... شخصی سازی

Error! Bookmark not defined...... سرزنش کردن

Error! Bookmark not defined...... اشتباه من

Error! Bookmark not defined...... سفسطه‌ی انصاف

Error! Bookmark not defined...... ابزارهای بیشتر برای کمک به شما در به چالش کشاندن افکار خود شکنانه

Error! Bookmark not defined...... بررسی شواهد

Error! Bookmark not defined...... ثبت کامل افکار

Error! Bookmark not defined...... ثبت کامل افکار

Error! Bookmark not defined...... آیا خود را نسبت به فشار "بایدها" گناهکار می‌دانید؟

Error! Bookmark not defined...... بایدها و شایدها

Error! Bookmark not defined...... تکنیک ساختن اعتماد به نفس

Error! Bookmark not defined...... مقابله با باورهای منفی

Error! Bookmark not defined...... تکنیک نزولی

Error! Bookmark not defined...... نمونه‌ای از تکنیک نزولی

Error! Bookmark not defined...... راهکارهایی برای جایگزینی باورهای قدیمی با باورهای جدید

Error! Bookmark not defined...... خودتان را درجه بندی نکنید

Error! Bookmark not defined...... تمرکز مجدد

Error! Bookmark not defined...... تبدیل ویژگی‌های مثبت، با استفاده از تمرکز روی داده‌های مثبت

Error! Bookmark not defined...... ورود به سیستم داده‌های مثبت

Error! Bookmark not defined...... آزمودن پیش‌بینی‌های منفی

Error! Bookmark not defined...... آزمایش اول

Error! Bookmark not defined...... آزمایش دوم

Error! Bookmark not defined...... آزمایش سوم

Error! Bookmark not defined...... تمرکز روی ویژگی‌های مثبت خود

Error! Bookmark not defined...... تمرکز روی ویژگی‌های مثبت

Error! Bookmark not defined...... ۱۰ نکته برای یادآوری

فصل ۳: تله‌ی کمال‌گرایی..... Error! Bookmark not defined.

کمال‌گرایی چیست؟..... Error! Bookmark not defined.

کمال‌گرایی = آماده کردن خودتان برای درماندگی و شکست..... Error! Bookmark not defined.

منشاء کمال‌گرایی کجاست؟..... Error! Bookmark not defined.

شما می‌توانید تغییر کنید..... Error! Bookmark not defined.

دیدگاه کمال‌گرایی دیگران..... Error! Bookmark not defined.

دیدگاه‌های کمال‌گرایی شما..... Error! Bookmark not defined.

دیدگاه‌های کمال‌گرایی همکارانتان..... Error! Bookmark not defined.

به چالش کشیدن باورهای کمال‌گرایانه..... Error! Bookmark not defined.

پرورش ارزش‌های سالم‌تر..... Error! Bookmark not defined.

عوامل احساس خوب خود را اندازه‌گیری کنید..... Error! Bookmark not defined.

۱۰ نکته برای یادآوری..... Error! Bookmark not defined.

فصل ۴: شکست عزت‌نفس پایین با پرورش خویشتن‌پذیری..... Error! Bookmark not defined.

پرورش خویشتن‌پذیری..... Error! Bookmark not defined.

راز..... Error! Bookmark not defined.

خویشتن‌پذیری سالم در برابر خویشتن‌پذیری ناسالم..... Error! Bookmark not defined.

جایز الخطا بودن..... Error! Bookmark not defined.

انسان‌ها گرایش علاج‌ناپذیری به خطا کردن دارند..... Error! Bookmark not defined.

گورخر..... Error! Bookmark not defined.

۱۰ نکته برای یادآوری..... Error! Bookmark not defined.

فصل ۵: "تقصیر من نیست: زندگی بر علیه من است"..... Error! Bookmark not defined.

قربانی عزت‌نفس پایین..... Error! Bookmark not defined.

خود-دلسوزی: سرزنش خودتان به جای سرزنش دیگران..... ۱۲۳..... Error! Bookmark not defined.

خود-دلسوزی شامل موارد زیر است..... Error! Bookmark not defined.

مسئولیت احساسات خود را بر عهده بگیرید..... Error! Bookmark not defined.

تسلیم نشو..... Error! Bookmark not defined.

۱۰ نکته برای یادآوری..... Error! Bookmark not defined.

فصل ۶: عزت‌نفس خود را با ابراز وجود افزایش دهید..... Error! Bookmark not defined.

نقش ابراز وجود در عزت‌نفس خوب..... Error! Bookmark not defined.

مهارت‌های ابراز وجود..... Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined......ارزیابی امتیازتان-تیب شخصیتی شما چیست؟
Error! Bookmark not defined......انواع رفتارهای چهارگانه
Error! Bookmark not defined......رفتار منفعل
Error! Bookmark not defined......رفتار پرخاشگرانه
Error! Bookmark not defined......رفتار منفعل - پرخاشگرانه
Error! Bookmark not defined......رفتار قاطعانه (جسورانه)
Error! Bookmark not defined......کلید مهارت‌ها برای رفتار قاطعانه
Error! Bookmark not defined......رفتار قاطعانه
Error! Bookmark not defined......با خودتان قاطع باشید (با جرأت)
Error! Bookmark not defined......حقوق بدون چون و چرای شما (حقوق مسلم شما)
Error! Bookmark not defined......۱۰ نکته برای یادآوری

Error! Bookmark not defined. **فصل ۷: روش نشان دادن عزت نفس خوب**
Error! Bookmark not defined......وانمود کردن عزت نفس خوب
Error! Bookmark not defined......خبره شدن در زبان بدن (اعتماد به نفس از طریق حرکات بدن)
Error! Bookmark not defined......ظاهری مطمئن را در خود پرورش دهید
Error! Bookmark not defined......ارتباط چشمی
Error! Bookmark not defined......پرورش بیان صدایی مطمئن
Error! Bookmark not defined......سرعت خود را کم کنید!
Error! Bookmark not defined......نه خیلی بلند!
Error! Bookmark not defined......نه خیلی سریع!
Error! Bookmark not defined......صدای خود را پایین نگه دار
Error! Bookmark not defined......برداشت‌های اولیه
Error! Bookmark not defined......پوشش مناسب
Error! Bookmark not defined......پیام اعتماد به نفس
Error! Bookmark not defined......۱۰ نکته برای یادآوری

Error! Bookmark not defined. **فصل ۸: تصویر ذهنی از بدن**
Error! Bookmark not defined......آیا با تصویر ذهنی از بدنتان مشکل دارید؟
Error! Bookmark not defined......چگونه تصویر ذهنی ضعیف از بدن‌تان بر شما تأثیر می‌گذارد؟
Error! Bookmark not defined......با تصویر ذهنی بدن ضعیف خداحافظی کنید
Error! Bookmark not defined......خلاص شدن از شر تصورات منفی درباره‌ی تصویر ذهنی از بدن
Error! Bookmark not defined......باورهای خود را درباره‌ی تصویر ذهنی بدنتان به چالش بکشید

Error! Bookmark not defined.....تمرکز روی نقاط مثبت
Error! Bookmark not defined.....خطای تمرکز روی نقاط منفی
Error! Bookmark not defined.....تغییرات را به وجود آورید
Error! Bookmark not defined.....جراحی پلاستیک
Error! Bookmark not defined.....تغییرات ظاهری که من می‌خواهم انجام دهم
Error! Bookmark not defined.....۱۰ نکته برای یادآوری

Error! Bookmark not defined..... فصل ۹: خوش‌بین باشید
Error! Bookmark not defined.....خوش‌بینی فزاینده
Error! Bookmark not defined.....افکار مثبت
Error! Bookmark not defined.....پایدار (ثابت)
Error! Bookmark not defined.....فراگیر
Error! Bookmark not defined.....شخصی‌سازی
Error! Bookmark not defined.....۱۰ نکته برای یادآوری

Error! Bookmark not defined..... فصل ۱۰: عزت‌نفس و روابط
Error! Bookmark not defined.....چرا عزت‌نفس پایین آفت رابطه است؟
Error! Bookmark not defined.....چگونه در روابط خود، اعتماد به نفس را بدست آورید
Error! Bookmark not defined.....ارتباط خوب
Error! Bookmark not defined.....درک و فهم
Error! Bookmark not defined.....یک حقه‌ی ساده- فقط خوب باشید!
Error! Bookmark not defined.....استفاده از گشودگی و صداقت
Error! Bookmark not defined.....با عزت‌نفس سالم خود از پس شکست برآید
Error! Bookmark not defined.....از مهارت‌های تفکر تان استفاده کنید
Error! Bookmark not defined.....باوقار رفتار کنید
Error! Bookmark not defined.....۱۰ نکته برای یادآوری

Error! Bookmark not defined..... فصل ۱۱: پرورش قدرت هیجانی
Error! Bookmark not defined.....تاب‌آوری چیست؟
Error! Bookmark not defined.....درک تاب‌آوری
Error! Bookmark not defined.....قدرت تاب‌آوری
Error! Bookmark not defined.....ویژگی‌های تاب‌آوری
Error! Bookmark not defined.....پرورش قدرت هیجانی با بهبود تاب‌آوری

Error! Bookmark not defined......منابع تاب‌آوری.....

Error! Bookmark not defined......فرآیند ادراک تاب‌آوری.....

Error! Bookmark not defined......پرورش تاب‌آوری.....

Error! Bookmark not defined...... چگونه تاب‌آوری به عزت‌نفس و قدرت هیجانی شما کمک می‌کند

Error! Bookmark not defined...... ۱۰ نکته برای یادآوری.....

Error! Bookmark not defined...... فصل ۱۲: پرورش خود برای افزایش عزت‌نفس

Error! Bookmark not defined...... کلیدهای پادشاهی (قدرت): ارزشهای شما

Error! Bookmark not defined...... تغییرات مثبت: ایجاد یک همکاری (مشارکت کردن).....

Error! Bookmark not defined...... کدام ارزشها برای شما مهم هستند؟.....

Error! Bookmark not defined...... طرح شخصی خود را خلق کنید.....

Error! Bookmark not defined...... روی ارزشهای خود کار کنید

Error! Bookmark not defined...... پرورش ارزشها: طرح شخصی من

Error! Bookmark not defined...... پرورش ارزشها: جدول هفتگی ثبت وقایع من

Error! Bookmark not defined...... با خطاهای جدی در قضاوت مقابله کنید.....

Error! Bookmark not defined...... فعالیت مثبت

Error! Bookmark not defined...... احساسات منفی عمیقاً ریشه‌دار.....

Error! Bookmark not defined...... بازخورد از دیگران می‌تواند مفید باشد

Error! Bookmark not defined...... کشف خصوصیات پنهان.....

Error! Bookmark not defined...... حرکت رو به جلو: طرح هدف شما

Error! Bookmark not defined...... ۱۰ نکته برای یادآوری.....

Error! Bookmark not defined...... منابع.....

Error! Bookmark not defined...... سایر آثار مترجم (پریوش نریمانی).....

مقدمه‌ی مؤلفان

لازم نیست که یک بحران یا رویداد منفی عزت‌نفس را پایین بیاورد. بعضی از ما احساس می‌کنیم که از این موضوع اگر نه در تمام زندگی، در بیشتر طول زندگی‌مان رنج برده‌ایم. ممکن است حتی از وجود آن باخبر نشده باشیم؛ آن می‌تواند خود را در عدم باور به اینکه ما می‌توانیم هرچه را که بخواهیم بدست آوریم، مردم ما را دوست خواهند داشت آنگونه که ما آرزو می‌کنیم، یا اینکه ما استحقاق شادی و رضایت در زندگی‌مان را داریم نشان دهد.

این واقعیت که شما زحمت کشیده و کتاب را خریداری کرده و شروع به خواندن آن نموده‌اید، به ما می‌گوید که احتمالاً شما تصور می‌کنید که از عزت‌نفس پایین رنج می‌برید و اینکه بطور جدی دوست دارید در مورد آن کاری بکنید. یا شاید فقط مایل هستید عزت‌نفس خودتان را در سطوح بالاتر تحکیم نمایید.

تصمیم خوبی گرفته‌اید. زمانیکه تمام قسمت‌های این کتاب را کار کنید بیشتر متوجه تفکر ناسالم و رفتار خودتخریبی خواهید شد که می‌تواند ما را به سمت افکار منفی در مورد خودمان سوق دهد. شما اطمینان پیدا خواهید کرد که آنطور که می‌خواهید زندگی کنید و به اهدافی که آرزومند آنها هستید برسید. شما با (PFF) یابنده عیوب شخصی خود مقابله خواهید کرد. با کار سخت و تمرین، بیشتر پذیرای خود خواهید بود و کمتر وابستگی خواهید داشت. با افزایش عزت‌نفس در وهله اول حس خوبی خواهید داشت و همچنین در زمینه‌ی روانشناسی مثبت خواهید آموخت. کتاب شامل بخش ویژه‌ای در رابطه با بینش مؤلف است درست مثل آنچه که در اینجا می‌بینید. این یکی ارائه‌کننده بینش ما در مورد بخشی که مطالعه کردید می‌باشد.

بینش

پارادکس جالب و مجذوب‌کننده این است که هرچه بیشتر خودتان را قبول داشته باشید، به همان نسبت کمتر به عزت‌نفس خودتان اهمیت خواهید داد!

هر فصلی دارای تمرین‌های مفیدی است که به درک و مقابله با عزت‌نفس پایین کمک می‌کند و به این سمت پیش می‌رود که چگونه نگرش شما را درباره‌ی خودتان تغییر دهد. ما می‌دانیم که این حجم کاری که از شما می‌خواهیم سنگین است مخصوصاً که هر بخش همراه است با تکالیف عملی که انجام آن بر عهده شما گذاشته شده است. بهر حال منافع آن ارزشمند خواهد بود.

شما این انتخاب را دارید که به هر فصلی نگاهی بیندازید و یا از فصل اول شروع کنید که آغاز برنامه افزایش عزت‌نفس پایین شماست. ادامه‌ی هر مرحله از فراگیری جدید همراه با تمرین است تا تمام انرژی و توجه شما معطوف به کاری شود که انجام می‌دهید. تمرین‌ها مهمترین بخش این کتاب هستند و ضروری است که آنها را جدی بگیرید. ما هرگز بیش از این از شما نخواهیم خواست - بعضی وقت‌ها لازم است کمی بیشتر انجام دهید تا با بررسی آن اطمینان حاصل شود که آنچه را در مرحله خاصی یاد گرفته‌اید حقیقتاً متوجه شده‌اید.

بینش

برای کمک به شما و نبرد و مقابله با عزت‌نفس پایین ضروری است که تمرین‌هایی را انجام دهید که به شما کمک کرده و بینشی می‌دهد تا افکار منفی و رفتار خودشکنا را تغییر دهید.

در مورد تمرین‌ها چیز بیشتری وجود دارد که باید اضافه شود. آنها همیشه یک بار پیش نمی‌آیند. بعضی نکات ادامه خواهد یافت. این بدین دلیل است که شما فقط روش جدید از خود مطمئن تر بودن را برای خود نهادینه خواهید کرد و با انجام تمرین‌های خود این پیش‌فرض جدید شما خواهد شد. ما همچنین به دنبال الگوهای هستیم که مربوط به شخص شماست و این نوع کار فقط زمانی موفق می‌شود که شما نمونه‌های بسیاری برای تجزیه و تحلیل داشته باشید.

خبر خوب این است که همانگونه که ما در قسمت‌های دیگر این کتاب تأکید می‌کنیم آنچه که از شما می‌خواهیم نه زمان زیادی طول خواهد کشید و نه خیلی مشکل خواهد بود.

چگونه از این دفتر استفاده کنیم؟

ابتدا به چند ابزار نیاز دارید. حتما مطمئن شوید که قبل از شروع دو دفترچه خریده باشید - ترجیحاً با جلد گالینگور و ورق A۴ و دارای خطوط - یک قلم برای کار خود و یک محل ایمن کاملاً شخصی که آنها را در آنجا نگه دارید جاییکه دیگر اعضاء خانواده و یا همکاران در محل کار به آنجا دسترسی نداشته باشند. ما از شما خواستیم که از جلد گالینگور استفاده کنید زیرا حتماً این نوع جلد انسجام بیشتری به کار اعتمادسازی که بر عهده شماست خواهد داد. البته بعضی خوانندگان ممکن است ترجیح دهند که یادداشت‌های خود را در کامپیوتر و یا موبایلشان نگه دارند چون ممکن است راحتتر باشد و دسترسی فوری به آنها داشته باشند.

زمانی که ابزارها در دسترس بودند به طرح این کتاب نگاهی بیندازید. آن به ۱۲ فصل تقسیم شده است که هر فصل با جنبه‌ی متفاوتی از عزت‌نفس برخوردار می‌کند. بعضی از آنها به زندگی و ایده‌های شما بیشتر مرتبط هستند تا دیگران، بنابراین ممکن است تمایل داشته باشید روی آن جنبه‌هایی که بنظر کاملاً نزدیک به مسائل خود شما است و آنها را منعکس می‌کند تمرکز کنید.

خلاصه کلام اینکه، درمان شناختی رفتاری و کارهای مربیگری به شما کمک خواهد کرد تا تفکر و رفتارهای غیرمفید را اصلاح کنید. همچنین این فرایند به شما کمک می‌کند که به اهداف واقعی خود برسید.

حالا ما می‌توانیم به شما قول دهیم که:

- اعتمادسازی جالب خواهد بود.
 - ما چیزها را به شیوه‌های صریح خواهیم گفت طوری که شما به سرعت و به راحتی آنها را درک خواهید کرد.
 - شما خیلی زود نتایج عالی را خواهید دید.
 - شما در مهارت‌های افزایش اعتماد به نفس متبحر خواهید شد که امیدواریم تا آخر عمر ادامه یابد.
 - ما در هر مرحله از این راه کنار شما خواهیم ماند.
 - زندگی خیلی بهتر خواهد شد در انتهای کار سخت شما!
- پس بیایید شروع کنیم!

مقدمه‌ی مترجمان

کتابی را که پیش رو دارید، با روش درمانی شناختی-رفتاری (CBT)^۱ با بیانی سلیس، روان و کاربردی، جهت کمک به افزایش عزت‌نفس پایین شما و رهایی از رنج‌هایی که تاکنون تجربه کرده‌اید، مؤلفین به رشته‌ی تحریر درآورده‌اند. شایان ذکر است که هدف درمان شناختی-رفتاری (CBT) برخورد با افکار و باورهای منفی و رفتارهای ناکارآمدی است که شکل و شمایل یک چرخه‌ی معیوب را به خود گرفته و باعث تداوم آن باورها می‌گردد. درمان شناختی-رفتاری بدون تکلیف معنا ندارد و به این منظور در تمام فصول کتاب تمرین‌های متعددی طرح گردیده است.

در دوازده فصل کتاب به مباحثی که به اختصار اشاره می‌گردد، پرداخته شده است: درک عزت‌نفس، دستیابی به اهداف خود، تأثیرات عزت‌نفس پایین در زندگی، تمایز بین افکار و احساسات، غلبه بر افکار منفی و مخرب، بپذیریم که هیچکس کامل نیست، یاد بگیریم که چگونه باجرات باشیم و قاطعانه رفتار کنیم، چگونگی روش ارائه‌ی عزت‌نفس خوب و مناسب، چگونه ارتباطات کلامی و غیرکلامی (زبان بدن) خود را بهبود ببخشیم، چگونه روابط بهتری را ایجاد کنیم، چگونه ویژگی‌ها و خصوصیات مثبت خود را کشف کنیم، چگونه احساس خوب و مناسبی داشته باشیم، چگونه تبدیل به انسان خوش‌بینی شویم، چگونه دامنه‌ی امنیت و آسایش خود را گسترش دهیم و در نهایت چگونه از عیب‌یاب شخصی خود (PFF) فاصله گرفته و با پرورش تاب‌آوری و پذیرش خویشتن، در جهت بهبودی و رضایت از خود، با استفاده از تمرین‌ها و تکنیک‌های ارائه شده در کتاب، گام‌های رو به جلو را بسوی افزایش عزت‌نفس با موفقیت طی نموده و به دور از قضاوت خود و دیگران، با خود مهربان باشیم و به آرامش برسیم.

مطالعه‌ی این کتاب را به دانشجویان رشته‌ی روانشناسی با کلیه‌ی گرایش‌ها و رشته‌ی مشاوره پیشنهاد می‌کنیم. همچنین درمانگران مراکز روانشناختی و افراد علاقمند به موضوعات روانشناختی، بدلیل بیان ساده‌ی کتاب و ارائه‌ی راهکارهای اثربخش در زمینه‌ی افزایش عزت‌نفس با روش درمانی شناختی-رفتاری (CBT) می‌توانند استفاده‌ی بهینه‌ای از این اثر بنمایند.

^۱ - Cognitive Behavior Therapy