

کاربرگ عملی و قابل چاپ

۱۴ روز برای افزایش اعتماد به نفس

از شناخت موقعیت‌های تردیدآفرین تا ساختن شواهد واقعی برای اعتماد بیشتر به خود

این کاربرگ برای خواندن نیست؛ برای انجام دادن است.
هر روز یک تمرین کوتاه، یک بازتاب شخصی و یک اقدام کوچک در دنیای واقعی.



اعتماد به نفس از تجربه ساخته می‌شود

اعتماد به نفس به این معنا نیست که همیشه آرام، مطمئن و بدون ترس باشیم. اعتماد به نفس یعنی بتوانیم با وجود تردید، از توانایی‌های خود استفاده کنیم، اقدام کنیم و در صورت اشتباه مسیر را اصلاح کنیم.

بسیاری از مواقع، ابتدا اقدام می‌کنیم و بعد اعتماد به نفس به وجود می‌آید؛ نه برعکس.

این کاربرگ به شما کمک می‌کند از قضاوت کلی «من اعتماد به نفس ندارم» فاصله بگیرید و دقیق‌تر ببینید در چه موقعیت‌هایی به خودتان کمتر اعتماد دارید. سپس طی چهارده روز، با تمرین‌های کوتاه و اقدام‌های قابل مدیریت، شواهد تازه‌ای از توانایی خود می‌سازید.

روش استفاده

- پاسخ‌های صادقانه مهم‌تر از پاسخ‌های زیبا هستند.
- هر روز ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان مشخص در نظر بگیرید.
- پیشرفت را با گذشته خودتان مقایسه کنید، نه دیگران.
- اقدام روزانه را تا حد ممکن در همان روز انجام دهید.

نکته: این کاربرگ یک ابزار آموزشی و خودارزیابی است و جایگزین ارزیابی، مشاوره یا درمان تخصصی روان‌شناختی نیست.

تعهد من برای ۱۴ روز آینده

من این کاربرگ را برای ایجاد چه تغییری شروع می‌کنم؟

در پایان این دو هفته دوست دارم چه رفتار متفاوتی در خودم ببینم؟



نقطه شروع من کجاست؟

برای هر مورد، از صفر تا ده به میزان اعتماد فعلی خود امتیاز دهید. صفر یعنی «در این موقعیت بسیار دشوار است» و ده یعنی «در این موقعیت به خودم اعتماد دارم».

موقعیت	امتیاز از ۱۰
صحبت کردن یا بیان نظر در جمع	
نه گفتن و تعیین مرز	
شروع یک کار یا تجربه تازه	
تصمیم‌گیری بدون تأیید مداوم دیگران	
معرفی توانایی‌ها و دستاوردهای خود	
پذیرش اشتباه و ادامه دادن مسیر	
مواجهه با انتقاد یا قضاوت	
درخواست کردن و بیان نیازها	

سه موقعیتی که بیشترین چالش را در آن‌ها دارم:

اگر در این موقعیت‌ها اعتماد بیشتری به خودم داشتم، چه کاری انجام می‌دادم؟

معیار این برنامه: قرار نیست در چهارده روز به عدد ۱۰ برسید. هدف این است که نسبت به امروز، یک رفتار روشن و قابل مشاهده را بهتر انجام دهید.



نقشه اعتماد به نفس من

اعتماد به نفس در همه موقعیت‌ها یکسان نیست. امروز به‌جای برچسب‌زدن به خود، موقعیت‌ها را دقیق‌تر می‌بینید.

در چه موقعیت‌هایی معمولاً به خودم اعتماد دارم؟

در چه موقعیت‌هایی بیشتر دچار تردید می‌شوم؟

در این موقعیت‌ها معمولاً از چه چیزی می‌ترسم؟

- | | |
|--|---|
| ☐ قضاوت شدن | ☐ اشتباه‌کردن |
| ☐ ناتوان به نظر رسیدن | ☐ رد شدن |
| ☐ از دست‌دادن کنترل | ☐ ناراحت‌کردن دیگران |

این ترس باعث می‌شود چه رفتاری انجام دهم یا از چه کاری دوری کنم؟

اقدام امروز

یک موقعیت کم‌خطر انتخاب کنید که معمولاً در آن عقب‌نشینی می‌کنید و فقط یک قدم کوچک بردارید.

قدم من:

بانک شواهد توانمندی

ذهن ما شکست‌ها را سریع‌تر به یاد می‌آورد و بسیاری از موفقیت‌های کوچک را عادی یا اتفاقی می‌داند. امروز تصویر متعادل‌تری می‌سازید.

تجربه یا دستاورد	چه توانمندی‌ای در من دیده می‌شود؟

سه تصمیم درست یا شجاعانه‌ای که در گذشته گرفته‌ام:

دو بازخورد مثبتی که بارها از دیگران دریافت کرده‌ام:

یادآوری: هدف تعریف غیرواقعی از خود نیست؛ هدف این است که نقاط قوت را همان قدر جدی بگیرید که اشتباهات را جدی می‌گیرید.

اقدام امروز

یکی از توانمندی‌های نوشته شده را در یک کار کوچک به کار بگیرید.

توانمندی و اقدام من:

شناخت منتقد درونی

منتقد درونی معمولاً با جمله‌های قطعی حرف می‌زند. امروز قرار نیست آن را خاموش کنید؛ قرار است ادعاهایش را بررسی کنید.

موقعیت چالش‌برانگیز چه بود؟

اولین فکری که از ذهنم گذشت چه بود؟

این فکر چه احساسی و چه رفتاری در من ایجاد کرد؟

شواهد موافق این فکر

شواهدی که آن را کامل نمی‌دانند

اگر دوستم چنین فکری درباره خودش داشت، چه پاسخی به او می‌دادم؟

اقدام امروز

وقتی این فکر دوباره آمد، فقط نامش را بگذارید: «این یک پیش‌بینی است، نه حکم قطعی.» سپس یک کار کوچک را ادامه دهید.



گفت‌وگوی درونی واقع‌بینانه

جمله‌های مثبت اغراق‌آمیز معمولاً باورپذیر نیستند. گفت‌وگوی درونی سالم، هم دشواری را می‌بیند و هم امکان اقدام را.

جمله محدودکننده	جمله واقع‌بینانه و حمایتگر
من نمی‌توانم...	این کار برایم دشوار است، اما می‌توانم...

جمله‌ای که بیشتر از همه نیاز دارم امروز به خودم یادآوری کنم:

فرمول پیشنهادی: «ممکن است رخ دهد، اما من می‌توانم انجام دهم.»

جمله شخصی من:

اقدام امروز

جمله واقع‌بینانه خود را پیش از یک موقعیت چالش‌برانگیز بخوانید و سپس وارد عمل شوید.



نقاط قوت در عمل

نقطه قوت زمانی برای اعتماد به نفس معنا پیدا می‌کند که آن را در رفتار واقعی خود ببینید.

نقطه قوت من	کجا آن را به کار برده‌ام؟	چگونه دوباره استفاده کنم؟

کدام توانمندی خود را معمولاً کم‌اهمیت می‌دانم؟ چرا؟

اگر این توانمندی را جدی‌تر بگیرم، چه تغییری در رفتارم ایجاد می‌شود؟

اقدام امروز

یک کار انتخاب کنید که در آن آگاهانه از یکی از نقاط قوتتان استفاده شود.

اقدام من:

نردبان شجاعت

برای افزایش اعتماد به نفس لازم نیست مستقیماً سراغ دشوارترین موقعیت بروید. مسیر را به قدم‌های کوچک تقسیم کنید.

موقعیتی که معمولاً از آن دوری می‌کنم:

مرحله	اقدام	اضطراب از ۱۰
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		

نقطه شروع مناسب: مرحله‌ای را انتخاب کنید که کمی اضطراب دارد، اما آن قدر سنگین نیست که شما را کاملاً متوقف کند.

امروز کدام مرحله را انجام می‌دهم؟

نتیجه واقعی چه بود و چه چیزی با پیش‌بینی من تفاوت داشت؟



نه گفتن محترمانه

نه گفتن به معنای بی‌احترامی نیست. مرز سالم یعنی نیازهای خود و دیگری را هم‌زمان ببینید، بدون اینکه مسئول رضایت همه باشید.

در چه موقعیت‌هایی برخلاف میل خودم پاسخ مثبت می‌دهم؟

از چه پیامدی می‌ترسم؟

ساختار یک «نه» روشن:

قدردانی کوتاه + پاسخ روشن + توضیح مختصر در صورت نیاز.
«از اینکه به من پیشنهاد دادید ممنونم؛ اما در حال حاضر امکان پذیرفتن این مسئولیت را ندارم.»

جمله‌ای که متناسب با موقعیت خودم می‌نویسم:

چه توضیحات اضافی یا عذرخواهی‌هایی را می‌توانم حذف کنم؟

اقدام امروز

در یک موقعیت کم‌خطر، یک «نه» کوتاه، محترمانه و روشن بیان کنید.



درخواست و ابراز وجود

اعتماد به نفس فقط در رد کردن دیده نمی‌شود؛ توانایی درخواست کردن و بیان نیاز نیز بخشی از ابراز وجود است.

نیازی که مدتی است واضح بیان نکرده‌ام چیست؟

آنچه در کنترل من است

آنچه در کنترل من نیست

فرمول درخواست روشن:

«وقتی رخ می‌دهد، من نیاز دارم. درخواست من این است
که»

درخواست شخصی من:

اگر پاسخ طرف مقابل منفی باشد، چگونه بدون تحقیر خود با آن روبه‌رو می‌شوم؟

اقدام امروز

یک درخواست کوچک و مشخص را بدون اشاره‌های مبهم یا انتظار ذهن‌خوانی بیان کنید.

رابطه سالم با اشتباه

اشتباه زمانی اعتماد به نفس را تخریب می‌کند که از یک اتفاق محدود، حکمی کلی درباره هویت خود بسازیم.

یک اشتباه یا نتیجه نامطلوب اخیر:

چه چیزی در کنترل من بود؟	چه چیزی در کنترل من نبود؟

این تجربه چه چیزی را درباره من ثابت نمی‌کند؟

درس مشخص این تجربه چیست؟

در تلاش بعدی چه رفتاری را تغییر می‌دهم؟

اقدام امروز

یک کار نیمه‌تمام یا متوقف‌شده را با نسخه‌ای کوچک‌تر و اصلاح‌شده دوباره آغاز کنید.

اعتماد به نفس در جمع

هدف حضور در جمع، اجرای بی نقص یا تحت تأثیر قرار دادن همه نیست. هدف، حضور، ارتباط و مشارکت متناسب است.

در جمع بیشتر نگران چه چیزی هستم؟

برای حضور بعدی، یک هدف رفتاری کوچک و قابل مشاهده:

یک سؤال بپرسم



خودم را معرفی کنم



یک نظر کوتاه بیان کنم



با یک نفر گفت و گو کنم



جمله آغازین من چیست؟

هنگام اضطراب، توجه خود را به چه چیز بیرونی برمی گردانم؟

پس از جمع: فقط اشتباهات را مرور نکنید. بنویسید با وجود اضطراب چه کاری انجام دادید و قدم بعدی چیست.

آنچه امروز بهتر از انتظارم پیش رفت:

دریافت تعریف و بازخورد

بعضی افراد تعریف را پس می‌زنند و انتقاد را ساعت‌ها با خود حمل می‌کنند. اعتماد به نفس سالم، هر دو نوع بازخورد را بدون اغراق بررسی می‌کند.

وقتی کسی از من تعریف می‌کند، معمولاً چگونه پاسخ می‌دهم؟

چرا پذیرفتن تعریف برایم دشوار است؟

پاسخ ساده و کافی: «ممنونم، خوشحالم که این ویژگی را دیدید.»

یک انتقاد یا بازخوردی که اخیراً دریافت کرده‌ام:

بخش مفید و قابل استفاده	بخش مبهم، سلیقه‌ای یا نامرتبط

بدون حمله به خود، چه تغییری را انتخاب می‌کنم؟

اقدام امروز

یک تعریف را بدون کوچک‌کردن خود بپذیرید و از یک فرد قابل اعتماد، بازخورد مشخص بخواهید.

مقایسه با خود گذشته

مقایسه با دیگران زمانی مفید است که برای یادگیری باشد، نه تعیین ارزش شخصی. امروز معیار پیشرفت را به مسیر خودتان برمی‌گردانید.

سه یا شش ماه قبل	امروز	قدم بعدی

پیشرفتی که به دلیل عادت کردن به آن نادیده گرفته‌ام:

یک ویژگی در فردی که با او مقایسه می‌شوم و می‌توانم از آن یاد بگیرم:

چه تفاوت‌هایی در شرایط، تجربه یا امکانات ما وجود دارد؟

اقدام امروز

یک نشانه از پیشرفت خود را ثبت کنید و برای قدم بعدی فقط یک معیار قابل اندازه‌گیری تعیین کنید.

اقدام شجاعانه

امروز روز جمع کردن تمرین‌هاست. یک اقدام انتخاب کنید که برایتان معنا دارد؛ نه نمایشی و نه آن قدر سنگین که متوقف شوید.

اقدامی که مدت‌ها به تعویق انداخته‌ام:

این اقدام با کدام ارزش یا هدف مهم من مرتبط است؟

کوچک‌ترین نسخه قابل انجام آن چیست؟

برای انجامش به چه آمادگی یا حمایتی نیاز دارم؟

میزان اضطراب پیش از اقدام: ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

اقدام امروز

زمان انجام: مکان/شرایط:

بعد از اقدام: چه چیزی درباره توانایی یا ترس خودم یاد گرفتم؟

میزان اضطراب پس از اقدام: ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

برنامه شخصی ادامه مسیر

اعتماد به نفس با یک تمرین یا یک تجربه کامل نمی‌شود. امروز مشخص می‌کنید بعد از پایان کاربرگ، چه چیزهایی را ادامه می‌دهید.

مهم‌ترین چیزی که درباره اعتماد به نفس خودم فهمیدم:

رفتاری که بیشترین تأثیر را برای من داشت:

موقعیتی که هنوز نیاز به تمرین دارد:

عادت یا اقدام	تعداد/زمان اجرا	نشانه انجام شدن

وقتی دوباره تردید یا عقب‌نشینی سراغم آمد، به خودم یادآوری می‌کنم:

تعهد ۳۰ روزه من

من متعهد می‌شوم به‌جای انتظار برای احساس آمادگی کامل، هر هفته دست‌کم یک اقدام کوچک و مشخص در جهت انجام دهم.



چه چیزی تغییر کرده است؟

همان موقعیت‌های آغاز کاربرد را دوباره ارزیابی کنید. علاوه بر عدد، به رفتارهای واقعی خود توجه کنید.

موقعیت	قبل	اکنون
صحبت کردن یا بیان نظر در جمع		
نه گفتن و تعیین مرز		
شروع یک کار یا تجربه تازه		
تصمیم‌گیری بدون تأیید مداوم دیگران		
مواجهه با اشتباه، انتقاد یا قضاوت		
درخواست کردن و بیان نیازها		

سه شاهد واقعی که نشان می‌دهد در این دو هفته فعال‌تر عمل کرده‌ام:

کوچک‌ترین تغییری که نمی‌خواهم از دست بدهم:

اعتماد به نفس، یقین به موفقیت نیست؛ اعتماد به توانایی یادگیری، اصلاح و ادامه دادن است.

تاریخ پایان

امضا و تعهد شخصی

تهیه شده توسط آکادمی بین‌المللی فراکوچ - استفاده آموزشی با ذکر منبع.