

۱۸۹ / ۷ ص ۱

۱۴۰۲، ۹، ۷

# عزت نفس (راهنمای عملی)

www.ketab.ir  
تألیف  
دکتر گلن آر. اسکیرالدی

ترجمه  
اصغر فروغ‌الدین عدل  
نوشین شاکری



عزت نفس (راهنمای عملی) / تألیف: دکتر گلن آر. اسکیرالدی؛ ترجمه: اصغر فروغ‌الدین عدل - نوشین شاکری... تهران: نشر روان، ۱۳۹۶.  
هجده - ۲۳۰ ص: نمودار.

ISBN : 978-964-8345-72-8

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: The Self-esteem workbook, c2001

موضوع: عزت نفس

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۸۷۲ ش ۴ / ۵ / ۶۹۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۳۵۹۹۴

### بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزشی کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com



پست الکترونیکی

ravan\_shams@yahoo.com

□ عزت نفس (راهنمای عملی)

□ تألیف: دکتر گلن آر. اسکیرالدی

□ ترجمه: اصغر فروغ‌الدین عدل و نوشین شاکری

□ ناشر: نشر روان

□ نوبت چاپ: چهارم، پاییز ۱۴۰۲

□ شمارگان: ۵۵۰

□ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

□ تعداد صفحات: ۲۴۸ صفحه

□ شابک: ۸ - ۷۲ - ۸۳۴۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN : 978-964-8345-72-8

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

# فهرست

## بخش ۱: درک عزت نفس

فصل ۱: نقش عزت نفس ..... ۳

برای شروع ..... ۵

بررسی عزت نفس ..... ۵

فصل ۲: کسب آمادگی جسمانی ..... ۷

ورزش اروییک ..... ۸

بهداشت خواب ..... ۹

مقدار مناسب خواب ..... ۹

نظم خواب ..... ۹

عادات غذایی ..... ۹

توجه و رسیدگی به جسم خود: برنامه کتبی ..... ۱۲

نمونه صورت غذا: وعده‌های غذایی یک هفته ..... ۱۳

توصیه‌های غذایی ..... ۱۴

تعهدی برای چهارده روز اول ..... ۱۵

ارزیابی واکنش خود ..... ۱۸

فصل ۳: عزت نفس و چگونگی رشد آن ..... ۲۱

عزت نفس چیست؟ ..... ۲۲

مفاهیم مربوط به عزت نفس ..... ۲۳

هویت ..... ۲۳

قدردانی ..... ۲۴

پذیرش ..... ۲۴

اعتماد به نفس ..... ۲۴

غروور ..... ۲۵

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۲۵ | تواضع یا فروتنی                       |
| ۲۶ | خودخواهی                              |
| ۲۷ | تحلیل و بررسی سود و زیان              |
| ۲۷ | مثال‌هایی از مزیت‌های احساس بد به خود |
| ۲۷ | مثال‌هایی از اشکالات احساس بد به خود  |
| ۲۸ | مزیت‌ها و اشکالات شخصی شما            |
| ۲۸ | منافع تغییر احساس                     |
| ۳۰ | چگونگی ایجاد عزت نفس                  |

## بخش ۲: عامل I واقعیت: ارزش انسانی بی‌قید و شرط

### فصل ۴: اصول ارزش انسانی ..... ۳۳

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۳۳ | قوانین هووارد برای ارزش انسانی                |
| ۳۴ | هسته مرکزی خود (خود بیرونی)                   |
| ۳۶ | ارزش یک شخص مستقل از عوامل بیرونی و ظاهری است |
| ۳۷ | نمونه‌های روشن‌کننده (توضیحی)                 |
| ۳۸ | جدا کردن ارزش از عوامل بیرونی و ظاهری         |
| ۳۹ | زمانی که ارزش، مساوی با عوامل بیرونی است      |
| ۴۰ | زمانی که ارزش، جدای از عوامل بیرونی است       |
| ۴۱ | چرا افراد دارای ارزش هستند                    |
| ۴۴ | انعکاس‌های ارزش انسانی برابر و بی‌قید و شرط   |

### فصل ۵: شناخت و جایگزین کردن افکار بیهوده ..... ۴۷

|    |                        |
|----|------------------------|
| ۴۸ | تعریفات و افکار خودکار |
| ۴۸ | فرض کردن               |
| ۴۹ | بایدها                 |
| ۴۹ | خیال‌پردازی رؤیایی     |
| ۵۰ | تفکر همه یا هیچ        |
| ۵۰ | تعمیم افراطی           |
| ۵۱ | برچسب زدن              |
| ۵۱ | توجه به امور منفی      |
| ۵۲ | رد کردن موارد مثبت     |

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۵۲ | مقایسه‌های نامطلوب                       |
| ۵۳ | فاجعه‌آمیز کردن                          |
| ۵۳ | شخصی‌سازی                                |
| ۵۴ | مقصر دانستن                              |
| ۵۵ | واقعی ساختن احساسات                      |
| ۵۶ | ثبت افکار روزانه                         |
| ۵۶ | واقعیات                                  |
| ۵۶ | تجزیه و تحلیل افکار خود                  |
| ۵۷ | نتایج                                    |
| ۵۸ | ثبت افکار روزانه                         |
| ۶۰ | ثبت افکار روزانه تاریخ :                 |
| ۶۱ | دست‌یابی به عمق مسائل : روش پرسش و پاسخ  |
| ۶۲ | برخی اعتقادات بنیادی شایع                |
| ۶۴ | بررسی اعتقادات بنیادی بی‌فایده           |
| ۶۷ | فصل ۶: شناخت واقعیت: «با وجود این!»      |
| ۶۸ | تمرین یک مهارت                           |
| ۶۸ | تمرینی برای مهارت «با وجود این»          |
| ۶۹ | برگه تمرین مهارت                         |
| ۶۹ | مراحل                                    |
| ۷۱ | فصل ۷: به ارزش درون خود توجه کنید        |
| ۷۲ | تمرین یک مهارت                           |
| ۷۳ | بخش اول : ویژگی‌های شخصیتی               |
| ۷۴ | بخش دوم : سایر ویژگی‌های شخصیتی          |
| ۷۵ | بخش سوم : تغییر                          |
| ۷۷ | فصل ۸: عادت به افکار خودتأییدکننده       |
| ۷۸ | تمرین یک مهارت                           |
| ۷۹ | تفکرات مبنی بر عزت نفس                   |
| ۸۱ | فصل ۹: مروری بر ارزش انسانی بی‌قید و شرط |
| ۸۱ | سه ایده مهم                              |

- ۸۱ ..... چهار مهارتی که آموخته‌ایم.
- ۸۲ ..... مروری کلی.

## عامل II : تجربه عشق بی قید و شرط

### فصل ۱۰ : مبانی عشق بی قید و شرط ..... ۸۷

- ۸۸ ..... اصول پایه.
- ۸۸ ..... عشق چیست؟
- ۹۰ ..... دو داستان از عشق.
- ۹۰ ..... عشق راهی پیدا می‌کند.
- ۹۱ ..... آموختن عشق : داستانی در مورد مادر ترزا.
- ۹۱ ..... منابع عشق.
- ۹۱ ..... والدین.
- ۹۲ ..... خود.
- ۹۲ ..... سایر افراد خاص.
- ۹۳ ..... مطالب دیگری در مورد عشق.
- ۹۴ ..... انعکاس عشق.

### فصل ۱۱ : جوهره وجودی خود را یافته، آن را دوست داشته باشید و درمان کنید..... ۹۵

- ۹۶ ..... عشق، درمانگر کودک درون.
- ۹۷ ..... تجارب اصلاحی، زخم‌های قبل را ترمیم می‌کند.
- ۹۸ ..... تجربه اصلاحی شماره ۱ : جوهره وجود خود را یافته و دوست بدارید.
- ۹۹ ..... تجربه اصلاحی شماره ۲ : کودک درون گم شده را در آغوش بگیرید.

### فصل ۱۲ : زبان عشق..... ۱۰۳

- ۱۰۴ ..... توصیفات توأم با مهربانی.
- ۱۰۶ ..... تغییر کانال.
- ۱۰۷ ..... خودنظاره‌گری بر افکار سرزنش‌آمیز: یک تمرین.

### فصل ۱۳ : نظر خوب دیگران ..... ۱۰۹

- ۱۱۰ ..... مجموعه هدایای متنوع: تمرین.

## فصل ۱۴: نقاط قوت خود را بشناسید و آنها را بپذیرید ..... ۱۱۳

یک تمرین شناختی ..... ۱۱۵

ده عبارت مثبت ..... ۱۱۶

عبارت‌های تکمیلی ..... ۱۱۷

## فصل ۱۵: پرورش قدردانی از بدن خود ..... ۱۱۹

شگفتی‌های بدن ..... ۱۲۰

از نطفه تا بلوغ ..... ۱۲۰

دستگاه گردش خون ..... ۱۲۱

سیستم استخوان‌بندی شگفت‌انگیز ..... ۱۲۲

احساس کردن دنیای پیرامون ..... ۱۲۲

راه‌های دفاعی قابل ملاحظه ..... ۱۲۳

هوش بدن ..... ۱۲۴

سایر شگفتی‌های بدن ..... ۱۲۵

قدردانی از بدن: یک تمرین ..... ۱۲۶

## فصل ۱۶: تقویت قدردانی از بدن ..... ۱۲۷

یک سفر ذهنی جهت قدردانی از بدن ..... ۱۲۷

تکرار این تمرین، تأثیر آن را افزایش می‌دهد ..... ۱۳۲

## فصل ۱۷: اظهار عشق و قدردانی نسبت به خود ..... ۱۳۳

اگرچه ... با وجود این ..... ۱۳۴

عشق به خود و قدردانی از خود: یک تمرین ..... ۱۳۵

## فصل ۱۸: مراقبه از نگاه دیگری ..... ۱۳۹

## فصل ۱۹: از دیدن چهره خود در آینه لذت ببرید ..... ۱۴۱

ارزش شما چقدر است؟ ..... ۱۴۱

انعکاسی از خود: تمرین ..... ۱۴۲

## فصل ۲۰: مروری بر عشق بی‌قید و شرط ..... ۱۴۳

ایده‌های حمایتی ..... ۱۴۳

مهارت‌هایی که تاکنون آموخته‌اید: ..... ۱۴۳

## مقدمه

ما نیاز داریم خود را همچون معجزه ببینیم

— ویرجینیا ستیر

عزت نفس، تنها شرط خوشحالی نیست، اما مطمئناً یکی از مهم‌ترین شروط آن است. طنزپرداز محبوب، جورج برنز (۱۹۸۴)، دریافت که اکثر چیزهایی که ما را خوشحال می‌کنند — مثل سلامتی، ازدواج، تشکیل خانواده، ممانعت طبع و احترام به خود و خیلی موارد دیگر — به راحتی به دست نمی‌آیند، بلکه باید برای آنها تلاش کرد.

و در واقع این به عهده عزت نفس است. ایجاد عزت نفس، همچون پرورش گل و گیاه، نیازمند تلاشی مداوم است. انجام برنامه‌هایی که در این کتاب معرفی شده‌اند، نیازمند یک دوره ۱۵ روزه است و تقریباً در هر روز حدود نیم ساعت زمان کافیهست. آیا این سرمایه‌گذاری ارزشمند نیست؟ وقتی به تأثیر عزت نفس بر سلامت جسم و روان پی می‌بریم، کوچکترین تلاشی، در کوتاه‌مدت و بلندمدت، ارزشمندتر به نظر می‌رسد.

برنامه‌ای که شما در شرف آغاز آن هستید، در واقع، مؤلفه اصلی دوره «استرس و ذهن سالم» است که من آن را در دانشگاه مریلند برگزار کردم. هدف از برگزاری این دوره، افزایش عزت نفس در راستای کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و خشونت در بین بزرگسالان در رده‌های سنی بین ۱۸ تا ۶۸ سال است (اسکیرالدی و برون، ۲۰۰۱؛ برون و اسکیرالدی، ۲۰۰۰). با وجود این، اصول و مهارت‌های معرفی‌شده در این کتاب برای نوجوانان و در سطوح ساده‌تر برای کودکان، نیز قابل کاربرد است.