

حلقه‌ارزشمندی‌ات را

پس بگیر

چگونه عزت نفس را پرورش دهیم و ابرار وجود کنیم؟

فاطمه محمودی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : حلقه‌ی ارزشمندی‌ت را پس بگیر: پرورش عزت نفس
و ابراز وجود / نویسنده فاطمه محمودی.
مشخصات نشر : تهران: اهل سخن، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص؛ ۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۳۶-۰۲-۱
وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
موضوع : عزت نفس --- Self-esteem
ابراز وجود --- Self-realization
رده بندی کنگ : BF۶۹۷/۵
رده بندی دی : ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی : ۹۶۷۸۰۱۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

- نام کتاب: حلقه ارزشمندی‌ت را پس بگیر
- (چگونه عزت نفس خود را پرورش دهی و ابراز وجود کنیم؟)
- مؤلف: فاطمه محمودی
- ناشر: اهل سخن
- نوبت چاپ: اول - بهار ۱۴۰۳
- شمارگان: ۱۰۰ جلد
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۳۶-۰۲-۱
- قیمت: ۱۵۷ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵
تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



فهرست مطالب

فصل اول: با الفبای عزت نفس آشنا شو.....	۱
مقدمه.....	۲
تعریف عزت نفس.....	۲
تمرینک ۱.....	۳
اهمیت عزت نفس.....	۶
پرسش‌نامه.....	۸
رابطه.....	۹
ظاهر.....	۱۰
احساس رضایت و شادمانی.....	۱۰
معنویات و سبک زندگی.....	۱۱
فصل دوم: عزت نفس چگونه شکل می‌گیرد؟.....	۱۳
مقدمه.....	۱۴
عزت نفس چگونه شکل می‌گیرد؟.....	۱۴
تأثیر دوران کودکی و خانواده در شکل‌گیری عزت نفس.....	۱۴
۱- نیاز به دل‌بستگی و امنیت.....	۱۴
در اتاق روان‌درمانی.....	۱۵
۲- نیاز به استقلال.....	۱۶
۳- نیاز به صمیمیت و ارتباط سالم.....	۱۷
۴- نیاز ارزشمندی و ابراز وجود.....	۱۹
۵- پذیرش محدودیت‌های واقع‌بینانه.....	۲۰
اعتماد.....	۲۱
تمرینک ۱.....	۲۳
مکالمه‌ای با یک صندلی خالی.....	۲۳

۲۵	تکنیک
۲۵	مراقبه خانه کودکی
۲۵	تأثیر روابط عشقی بر عزت نفس
۲۸	تمرینک
۲۹	تمرین
۲۹	تأثیر دوستان بر عزت نفس ما
۳۰	ظاهر ما
۳۰	راما و وضعیت مالی
۳۰	مایسه با همسالان
۳۱	درد دل کردن با دوستان و صمیمیت
۳۱	تمرین
۳۲	رقابت با دوستان
۳۳	تیپ شخصیتی چه تأیری بر عزت نفس دارد؟
۳۴	کمال گرایی
۳۶	اقدامک
۳۶	خودشیفته بودن مانعی برای احساس ارزشمندی و عزت نفس
۳۸	افراد منفعل و وابسته
۳۸	تمرینک
۳۹	تکنیک
۴۰	تکنیک

۴۱	فصل سوم: افکار و گفت‌وگوی درونی‌ات را مدیریت کن
۴۲	مقدمه
۴۵	در اتاق روان‌درمانی

- ۴۷ اهمیت گفت وگوهای درونی
- ۴۸ مدیریت گفت وگوهای درونی
- ۴۹ تمرینک
- ۵۰ خطاهای شناختی چیست؟
- ۵۱ ذهن خوانی
- ۵۲ چطور این خطا را مرتکب نشویم؟
- ۵۲ در اتاق روان درمانی
- ۵۳ پیشگویی
- ۵۳ یک داستان واقعی
- ۵۴ چطور این خطا را مرتکب نشویم؟
- ۵۴ تعمیم افراطی
- ۵۵ در اتاق روان درمانی
- ۵۵ برچسب زدن
- ۵۶ یک داستان واقعی
- ۵۶ چطور این خطا را مرتکب نشویم؟
- ۵۷ شخصی سازی
- ۵۷ در اتاق روان درمانی
- ۵۸ چطور این خطا را مرتکب نشویم؟
- ۵۹ باید‌ها
- ۶۰ یک داستان واقعی
- ۶۰ پذیرش خودتان
- ۶۱ استعدادهای طبیعی من که می‌خواهم آن را پرورش دهم چیست؟
- ۶۱ تأیید و پذیرش اوضاع و احوال
- ۶۲ تمرینک
- ۶۲ تمرین

۶۵	فصل چهارم: با این روش‌ها ارزشمند شو.....
۶۶	با این روش‌ها ارزشمند شو.....
۶۷	ارزش‌های زندگی.....
۶۸	ارزش‌های مهم.....
۶۸	معنویت.....
۶۹	در اتاق روان‌درمانی.....
۷۰	سلامتی.....
۷۰	در اتاق روان‌درمانی.....
۷۰	ابطال اشتباهات.....
۷۱	خانواده.....
۷۲	شغل و تخصص.....
۷۲	ثروت و فراوانی.....
۷۳	لایه هوشیار.....
۷۳	لایه نیمه‌هوشیار.....
۷۴	لایه نیمه‌هوشیار فردی.....
۷۵	لایه ناهوشیار جمعی.....
۷۶	تمرینک.....
۷۶	صمیمیت و دوستان.....
۷۸	گسترش روابط.....
۷۹	تمرینک.....
۷۹	تمرین.....
۸۰	اولویت‌ها و ضرورت‌ها.....
۸۰	تمرینک.....
۸۰	اهمیت ارزش‌ها.....
۸۲	اهمیت دانستن ارزش‌ها.....

۸۲	موفقیت یعنی چه؟
۸۳	چگونه ارزش های زندگی خود را بشناسیم؟
۸۴	شادترین لحظات
۸۴	موقعیت خود را بسنجیم
۸۴	ارزش های رایج
۸۴	ارزش های خود را مرتب کنیم
۸۵	لیستی از ارزش های مهم
۸۵	ارزش های زندگی
۸۸	تمرینک
۸۸	تمرینک

فصل پنجم: ابراز وجود چه ارتباطی با نفس دارد؟ ۸۹

۹۰	مقدمه
۹۰	ابراز وجود کردن یعنی چه؟
۹۳	اهمیت ابراز وجود و مهارت جرأت ورزی
۹۳	در اتاق روان درمانی
۹۵	تمرینک
۹۵	یک داستان واقعی
۹۵	چگونه قدرت ابراز وجود در ما شکل گرفته است؟
۹۶	موانع ابراز وجود کردن
۹۶	بها ندادن جامعه به ابراز وجود
۹۸	افکار منفی و ابراز وجود کردن
۹۹	تمرین های مهم برای مدیریت افکار
۹۹	توقف اندیشه
۱۰۰	تمرینک

- ۱۰۱..... ابرازی‌های مثبت گیلین رایت.....
- ۱۰۲..... پیش‌بینی بد نکتید.....
- ۱۰۴..... غلبه بر اضطراب.....
- ۱۰۵..... مهارت در ابراز وجود.....
- ۱۰۷..... یک داستان واقعی.....

فصل ششم: سبک ارتباطی خودت را بشناس و تغییر بده..... ۱۰۹

- ۱۱۰..... خدمه.....
- ۱۱۰..... دن ابراز وجود.....
- ۱۱۰..... پرخاشه رانه.....
- ۱۱۱..... ابراز وجود کی.....
- ۱۱۱..... چگونه روابط سالمه؟ زندگی موفق‌تری داشته باشیم؟.....
- ۱۱۱..... سبک‌های ارتباطی چه هستند؟.....
- ۱۱۲..... چرا سبک‌های ارتباطی مهمه؟.....
- ۱۱۳..... انواع سبک‌های ارتباطی.....
- ۱۱۳..... سبک‌های ارتباطی منفعل.....
- ۱۱۴..... چگونه سبک ارتباطی منفعلانه را تشخیص دهیم؟.....
- ۱۱۵..... یک داستان واقعی.....
- ۱۱۵..... در اتاق روان‌درمانی.....
- ۱۱۶..... سبک‌های ارتباطی پرخاشگر.....
- ۱۱۶..... چگونه سبک ارتباطی پرخاشگر را تشخیص دهیم؟.....
- ۱۱۸..... یک داستان واقعی.....
- ۱۱۸..... سبک ارتباطی منفعل - پرخاشگر.....
- ۱۱۸..... چگونه سبک ارتباطی منفعل - پرخاشگر را تشخیص دهیم؟.....
- ۱۱۹..... افراد منفعل - پرخاشگر جملاتی مانند زیر را در ذهن خود تکرار می‌کنند:.....

۱۲۰	سبک‌های ارتباطی قاطع
۱۲۰	چگونه سبک ارتباطی قاطع را تشخیص دهیم؟
۱۲۲	تمرینک
۱۲۲	ابراز وجود نکردن
۱۲۵	نمی‌دانستم چه بگویم
۱۲۵	اجزای رفتار حق‌طلبی با ابراز وجود
۱۲۶	تماس چشم
۱۲۷	حالت بدن
۱۲۸	فاصله جسمانی
۱۲۸	ژست
۱۲۸	حالت صورت
۱۳۱	لحن صدا
۱۳۱	لحن صدا فعل و تمایل صدا، بلندی و کمره صدا
۱۳۲	تمرینک
۱۳۲	روانی
۱۳۳	تمرینک
۱۳۳	زمان‌بندی
۱۳۴	گوش دادن
۱۳۴	توجه به سخن کسی که حرف می‌زند
۱۳۴	تلاش برای درک سخن گوینده
۱۳۵	ابراز وجود کردن
۱۳۵	تمرینک
۱۳۵	اندیشیدن
۱۳۷	تکنیک جرأت‌مندی
۱۳۹	فهرست منابع

مقدمه

شاکونتالا دختر ناز پرورده‌ای بود که در جنگل به دنیا آمد. پدر و مادر خود را در کودکی از دست داد. بسیار مهربان بود و در دنیا احساس امنیت بسیاری می‌کرد. زیبایی ظاهری و درونی را هر دو داشت. یک روز پادشاه به دیدنش آمد و عهد بستند که یک عمر متعهدانه با هم زندگی کنند. حلقه‌ای به او داد و گفت: «اگر می‌خواهی همسر من باشی باید با این حلقه به قصر من بیایی» و به او گفت: «به من قول بده که هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنی که همسر من هستی، من با خدایت را در جاهای کوچک جا بگذاری.» شاکونتالا به او قول داد. پادشاه به قصر خود بازگشت. بعد از رفتن پادشاه، شاکونتالا ترسید و با خود گفت: «تو پادشاه مرا فراموش کنی.» در همین لحظه یک ساحر بدجنس سیاه وارد لانه‌اش شد و به او گفت: «من خیلی قوی‌ام، تو باید به من خدمت کنی؛ اگر به من خدمت کنی، به تو کمک می‌کنم که به پادشاه برسی.» شاکونتالا از شدت ترس حلقه را گم کرد. با وجود ترس‌های زیادی که داشت با خود گفت: «امکان ندارد که پادشاه مرا فراموش کرده باشد.» بدون حلقه به قصر نزد پادشاه رفت؛ اما پادشاه از او حلقه‌اش را خواست و گفت: «من کسی را بدون حلقه نمی‌پذیرم.»

شاکونتالا از درون شکست؛ اما به خود گفت: «گرچه پادشاه مرا نمی‌خواهد اما خودم هستم». بر رؤیاهای و آرزوهای خود تمرکز کرد. حکمران جنگل و حکمران زندگی خود شد و یک سرزمین جدید را خلق کرد.

بعد از این ماجرا، ماهیگیری به دیدنش آمد و از او خواست که به او کمک کند؛ چون دستش زخمی شده بود. وقتی داشت به ماهیگیر کمک می‌کرد؛ حلقه خود را در چشمه یافت. بعد از مدتی پادشاه به دیدنش آمد

و گفت: «با من به قصر می آیی بانو؟» شاکونتالا گفت: «بله» و با هم به قصر رفتند.

در این داستان، حلقه نماد احساس ارزشمندی است که ما این الماس را از لحظه تولد درون خود داریم، ولی تحت تأثیر محیط خانواده، جامعه و دوستان رفته رفته این احساس ارزشمندی کم می شود. پادشاه نماد خداوند است که به ما گفته است: «مواظب حس ارزشمندی خود باشید و مبادا در شایعی های زندگی کیستی خود را فراموش کنید و خود را در ماجراهای زندگی جا بگذارید». بعضی از آدم ها مثل شاکونتالا در قسمتی از زندگی خود حلقه ارزشمندی خود را گم می کنند؛ اما شجاعت می کنند، با ترس ها و ضعف های خود روبرو می شوند و دوباره به قصر درون باز می گردند.

قصر نماد الماس، درون ماست؛ بعضی از آدم ها بعد از تجربه یک سری اتفاقات و شکست ها، حلقه ارزشمندی خود را گم می کنند، اما جرأت نمی کنند که با ترس های خود روبرو شوند. به این صورت در یک چرخه تکراری، زندگی خواهند کرد. همه ما یک مامن و قصر امن در درون خود داریم که هم چون الماس است و باید در حلقه های زندگی هر روز گرد و غبار را از دیوارهای آن پاک کنیم و برای شروع دوباره آماده باشیم.

عزت نفس از دو واژه عزت و خویشتن تشکیل شده است که به معنای عزیز دانستن خود است. عزت نفس یعنی احساسی که به خودمان داریم؛ هنگامی که در آینه خود را می بینیم چه احساسی به خود داریم. تقریباً در تمام نظریه های روان درمانی دنیا هدف ارتقاء خودپنداره آدم هاست. خودپنداره، یعنی باوری که هر فرد از کیستی خود دارد و اینکه در اعماق وجود، خود را چه کسی می داند. یکی از باورهای غلطی که افراد دارند این

است که خود را برابر با داشته‌ها و تجربه‌های گذشته خود می‌دانند؛ اگر در گذشته اشتباهی مرتکب شده‌اند خود را خطاکار می‌دانند و دیدگاه بدی نسبت به خود دارند. در صورتی که عزت نفس یعنی ما خودمان را به‌خاطر ذات و روح الهی خود ارزشمند بدانیم. ما نمی‌توانیم کامل و بدون نقص باشیم، بلکه از هر اشتباه می‌توانیم پیغام رشدی خود را بگیریم.

یکی از موانعی که باعث می‌شود افراد شناخت کافی از خود نداشته باشند، این است که معنایی برای زندگی خود ندارند. به‌راستی ما با چه هدفی آفریده شده‌ایم؟ به گفته دکتر فرانکل، نویسنده کتاب معنای زندگی «کسی که معنای زندگی را یافته باشد، با هر چگونگی خواهد ساخت و همواره در پی هر اتفاقی به دنبال من بهتر خود است.»

ما با هدف بزرگ‌تر شدن از رسیدن به اهداف و موانع ذهنی خود خلق شده‌ایم. به‌راستی انسانی که معنای زندگی اثر بزرگ‌تر شدن تدریجی از دردها و موانع ذهنی‌اش و خلق من بهترش باشد، به احساس ارزشمندی می‌رسد و رشد خواهد کرد.

حقیقت این است که عزت نفس به لایه‌های عمیق‌تری از ذهن ما اشاره دارد که در ناخودآگاه ما پنهان شده است و با درون‌نگری عمیق می‌توان آن را کشف کرد. همه ما وقتی متولد می‌شویم دارای عزت نفس صد درصد هستیم. عواملی مثل تجربیات دوران کودکی، نحوه تربیت والدین، دوستان، رقابت‌های ناسالم با همسالان خود و تجربیات عشقی بر عزت نفس ما تأثیرگذار است؛ یعنی هر چقدر والدین و محیط‌هایی که تجربه کردیم سالم‌تر بوده باشد، میزان عزت نفس ما بیشتر است. هر چقدر تجربیات دوران کودکی، کودکی ما و محیط‌هایی که در آن بزرگ شده باشیم ناسالم‌تر

باشد، آسیب‌های ما بیشتر است و عزت نفس نیاز به کار دارد.

حقیقت این است که دنیا انعکاسی از وجود ماست و مانند یک آینه، از طریق تمام آدم‌ها و ماجراهایی که وارد لحظه‌هایمان می‌شود، میزان عزت نفس ما را نشان می‌دهد؛ هر چقدر عزت نفس ما بیشتر باشد، ماجراها و آدم‌های سطح بالاتری را تجربه خواهیم کرد. دستاوردهای ما در تمام ابعاد زندگی، روابط عاطفی، خانوادگی، شغلی و مالی به عزت نفس ما بستگی دارد. هر چقدر میزان عزت نفس ما بیشتر باشد، در تمام ابعاد زندگی دستاوردهای بیشتری خواهیم داشت. بنابراین اگر می‌خواهیم به حال خوب درونی و دستاوردهای بهتر در تمام ابعاد زندگی خود برسیم، باید بر روی حس ارزشمندی و عزت نفس خود کار کنیم. اما چگونه عزت نفس خود را تغییر دهیم؟ باید شناختیم که از خودمان داریم تغییر کند.

من فاطمه محمودی، روانشناس، دارای مدرک کارشناسی علوم تربیتی، فارغ‌التحصیل از دانشگاه فرهنگیان بوشهر و دانشجوی روانشناسی عمومی هستم. ۷ سال سابقه تدریس دانش آموزان در مقطع ابتدایی و برگزاری کارگاه‌های عزت نفس برای اولیاء و والدین در فضای مجازی را دارم. با توجه به اینکه رویکرد درمانی من روان‌رو و طرحواره‌درمانی می‌باشد، به افراد کمک می‌کنم که ابتدا با آسیب‌های دوران کودکی خود آشنا شوند و به صورت ریشه‌ای مسائل خود را حل کنند. خود من در محیطی بزرگ شدم که تجربه‌های ناخوشایندی از کودکی خود دارم و عزت نفس کمی داشتم. همین عامل باعث شد که دستاوردها، حال خوب و رضایتی از خودم نداشته باشم؛ این موضوع باعث شد که در تابستان ۱۴۰۰ در کارگاه‌های خودآگاهی و تحقیق در زمینه عزت نفس شرکت کردم و بعد

از آن آموزش افراد در کارگاه‌ها و فضای مجازی را آغاز نمودم.

نتیجه تحقیقات من کتاب *حلقه ارزشمندی‌ات را پس بگیر* شد. هدف من از نوشتن این کتاب آن است که افراد ابتدا با مفهوم عزت نفس آشنا شده و با پاسخ به پرسش‌نامه عزت نفس با خود حقیقی خود روبه‌رو شوند و بدانند اگر دستاوردهای خوبی در ابعاد زندگی خود ندارند، فقط به علت نداشتن عزت نفس است و اگر قرار است دستاوردهای بهتری داشته باشند، باید تغییر کنند.

در مرحله بعد، عواملی که باعث شده عزت نفس‌شان آسیب ببیند آشنا می‌شوند که هر کدام از این دلایل برای هر یک از افراد با توجه به تجربیات دوران کودکی، محیطی که در آن رشد کرده‌اند و جامعه دوستان متفاوت است. پس مهم است که هر فرد عامل بازدارنده عزت نفس خود را بشناسد و آگاهانه متعهد شود با تمریناتی که در کتاب ارائه شده آن را تغییر دهد.

در فصل دوم کتاب به توضیح عواملی که باعث آسیب به عزت نفس می‌شود از جمله محیط خانواده، تجربه‌ها و شکست‌های عشقی، محیط دوستان و همین‌طور ژنتیک و شخصیت پرداختم. با توجه به اینکه بخش عمده‌ای از عزت نفس ما با افکار و گفت‌وگوی درونی ما ارتباط دارد، در فصل سوم به‌طور کامل در مورد گفت‌وگوهای درونی و خطاهای شناختی صحبت کردم، خطاهایی که باعث می‌شود ما تعبیرهای اشتباهی در مورد خودمان، آدم‌ها و دنیا داشته باشیم.

پس از پیدا کردن دلایلی که باعث آسیب به عزت نفس ما شده است، در فصل چهارم به خود متعهد می‌شویم که با روش‌هایی که باعث افزایش

عزت نفس می شود آشنا شویم و هریک از این روش ها را در زندگی خود عملی کنیم. از آنجایی که نحوه ارتباط ما با دیگران و ابراز وجود کردن ما ارتباط مستقیمی با عزت نفس دارد، در فصل پنجم در مورد چگونگی ابراز وجود و عواملی که باعث می شود نتوانیم ابراز وجود کنیم بحث کردم. در فصل ششم در مورد انواع سبک های ارتباطی صحبت کردم که افراد با مطالعه این فصل می توانند نوع سبک ارتباطی خود را بشناسند و آگاهانه سبک ارتباطی دلخواه خود را انتخاب کنند و تغییر دهند.

هدف کتاب

یکی از مهم ترین تم‌هایی که باعث افزایش عزت نفس می شود، تمرین خودآگاهی است. به این معنا که ما افکار و گفت و گوهای درونی و ذهنیت خود را بشناسیم و بتوانیم آن را تغییر دهیم. به راستی چه چیزی زیباتر از این است که ما به گونه دیگر فکر کنیم و به گونه دیگر حرف بزنیم و عمل کنیم؟ دوست خوبم! شما یک مسیر هیجان انگیز برای شناخت و کشف درون خود انتخاب کرده اید. برای این سفر هیجان انگیز آماده اید؟