

به برنامه‌ی آموزش مهارت‌های فراشناختی خوش آمدید

عزت نفس (بخش تکمیلی)

نگارش: پروفسور استفان موریتز و پروفسور تاد وودوارد
تطبیق، تدوین و ویرایش:
دکتر سعید ملیحی الذاکرینی (روانشناس سلامت)

04/16

© Moritz & Malihialzackerini

Created in cooperation with: Elisa
Aust, Joy Hermeneit, Jessica Watroba
& Nathalie Werkle

عزت نفس چیست ؟

(after Potreck-Rose, 2006)



???

عزت نفس چیست ؟

(after Potreck-Rose, 2006)

چقدر برای خویش ارزش قائل هستیم. 



عزت نفس چیست ؟

(after Potreck-Rose, 2006)



چقدر برای خویش ارزش قائل هستیم. <

ارزیابی ذهنی ما از خودمان چگونه است؟ <

عزت نفس چیست ؟

(after Potreck-Rose, 2006)



- چقدر برای خویش ارزش قائل هستیم. <
- ارزیابی ذهنی ما از خودمان چگونه است؟ <
- ارزشمندی های ما الزاماً در گرو برداشت دیگران از ما نیست. <

عزت نفس پایین بر بهداشت روانی ما اثر می گذارد

➤ اشخاص مبتلا به بیماری های روانی از عزت نفس پایین رنج می برند.

➤ عزت نفس پایین سبب ایجاد مشکلات عدیده ای می شود:

- عدم اطمینان از خود

- ترس

- حالات افسرده

- تنهایی

تفاوت بین عزت نفس اغراق شده و عزت نفس سالم

در زمان ابتلا به بیماری های روانی ، بسیاری از بیماران احساس می کنند که تحت تعقیب هستند. این احساس به کاهش عزت نفس آنان نیز منجر می شود. از سوی دیگر برخی افراد اگر احساس کنند که برای انجام کار یا مأموریتی بزرگ برگزیده شده اند ، عزت نفس شان بالا می رود.



توجه : تکبر و خودبزرگ بینی (اعتقاد به اینکه من نیرومندتر ، باهوش تر یا مهمتر از دیگران هستم) شاید بطور موقت احساس ارزشمندی ما را بالا برد ، ولی هیچ فایده ای برای سلامت عزت نفس ندارد.

این احساس برای مدت طولانی ماندگار نخواهد ماند. ↗

... این احساس پایه و اساس واقعی نداشته و یک توانمندی واقعی نیست ! ↗

ولی...

- هر انسانی توانمندی هایی دارد ، فقط باید آن ها را کشف کرد.
- هر شخص باید به نقاط قوت و توانایی هایش افتخار کند!
- آگاهی به نقاط قوت و توانمندی های خویش شالوده عزت نفس شما را می سازد.

منابع عزت نفس

عزت نفس همیشه ثابت نیست ؛ ولی در جنبه های مختلف زندگی به شکل های متفاوتی بروز می کند. (تصویر سمت چپ جنبه های مختلف عزت نفس را بطور نمادین نشان می دهد.)



منابع عزت نفس

عزت نفس همیشه ثابت نیست ؛ ولی در جنبه های مختلف زندگی به شکل های متفاوتی بروز می کند. (تصویر سمت چپ جنبه های مختلف عزت نفس را بطور نمادین نشان می دهد.)

بهتر است که هم بر نقطه ضعف های خویش (جاهای خالی) و هم بر نقاط قوت (طبقه های پر) توجه کنیم.



اشخاصی که عزت نفس پایین دارند

نقاط ضعف خود و نقاط قوت دیگران را می بینند. 



اشخاصی که عزت نفس پایین دارند

نقاط ضعف خود و نقاط قوت دیگران را می بینند.

خودشان را منفی قضاوت می کنند و منفی بافی را تعمیم می دهند (بعنوان مثال من بی ارزش هستم).



اشخاصی که عزت نفس پایین دارند

نقاط ضعف خود و نقاط قوت دیگران را می بینند.

خودشان را منفی قضاوت می کنند و منفی بافی را تعمیم می دهند (بعنوان مثال من بی ارزش هستم).

بین شخص و رفتار شخص تمایز قایل نمی شوند. (بعنوان مثال اگر در یک کار موفق نشوم ، کاملا بی ارزش هستم).



فراموش نکنید

شنونده خوبی هستم ، قابل اعتماد هستم و می توانم دوستی هایم را حفظ کنم و سبب خوشحالی دیگران شوم...

در ورزش دو میدانی نفر آخر ولی در شنا خیلی خوب هستم

موهایم را خیلی دوست دارم ، چشمانم هم زیبا است و دوست داشتم که قامت بلندتری می داشتم...

ارتباطات

تفریح و اوقات فراغت

ورزش

ظاهر خویش

شغل

آشپزی را دوست دارم ، کمی موسیقی و سیاست می دانم ، به ادبیات و سینما علاقمند هستم...

در حال حاضر بی کار هستم و در آزمون استخدامی مردود شده ام...



فراموش نکنید

شنونده خوبی هستم ، قابل اعتماد هستم و می توانم دوستی هایم را حفظ کنم و سبب خوشحالی دیگران شوم...

در ورزش دو میدانی نفر آخر ولی در شنا خیلی خوب هستم

موهایم را خیلی دوست دارم ، چشمانم هم زیبا است و دوست داشتم که قامت بلندتری می داشتم...

ارتباطات

تفریح و اوقات فراغت

ورزش

ظاهر خویش

شغل

آشپزی را دوست دارم ، کمی موسیقی و سیاست می دانم ، به ادبیات و سینما علاقمند هستم...

در حال حاضر بی کار هستم و در آزمون استخدامی مردود شده ام...

در کدام جنبه / بعد زندگی ثروتمند و پرازش هستید و کدام قسمت نیازمند سرمایه گذاری و رشد است؟

اشخاصی که عزت نفس پایین دارند



آهنگ کلام: ???

بیان چهره و حالت بدنی: ???

حالت بدنی: ???

در همه ابعاد : هیچگاه افراط نکنید (بعنوان مثال طولانی مدت به دیگران خیره نشوید ،
دائماً حرف دیگران را قطع نکنید ، به دیگران ریاست نکنید .)

اشخاصی که عزت نفس پایین دارند



◀ آهنگ کلام: واضح ، شفاف و روشن ، شمرده و قابل فهم و بلندی صدایشان با موقعیت و شرایط تناسب دارد

◀ بیان چهره و حالت بدنی: به خوبی تماس چشمی برقرار می کنند ، با اعتماد به نفس ظاهر می شوند

◀ حالت بدنی: قامت صاف و مطمئن

در همه ابعاد : هیچگاه افراط نکنید (بعنوان مثال طولانی مدت به دیگران خیره نشوید ، دائماً حرف دیگران را قطع نکنید ، به دیگران ریاست نکنید .)

ویژگی های پنهانِ افراد دارای عزت نفس بالا



???

ویژگی های پنهان افراد دارای عزت نفس بالا



- به توانایی های خود اعتماد دارند.
- خطاها و شکست های خویش را می پذیرند (بدون اینکه خود را تحقیر کنند).
- قابلیت درون نگری دارند و آماده یادگیری هستند (از خطاها و شکست های خویش درس می گیرند).
- به خودشان خوشبین هستند ، بعنوان مثال ، بخاطر موفقیت هایشان به خود می بالند.

نقاط قوت خود را دریابیم

چرا گاهی اوقات نمی توانیم نقاط قوت خود را بشناسیم؟

- پیش فرض شایع : اگر به خود ببالم ، مغرور و خودبین می شوم .
- زمانیکه فرد به یک بیماری حاد مبتلا شود ، به سختی می تواند نقاط قوت خود را ببیند.

نقاط قوت خود را دریابیم



گنجینه های خود را احیا کنیم :

- از دوستان و خانواده خود بخواهید که به شما بگویند که نقاط قوت و خصایص ارزشمند شما چیست؟
- توجه کنید که در عمل ، چه کارهایی را بخوبی انجام می دهید و در چه زمینه هایی می توانید رهنمودهای مفید و مؤثر ارائه کنید (حتی در امور جزئی و کم اهمیت هم توجه کنید).
- تجارب با ارزش خود را در یک دفترچه خاطرات بنویسید تا وقتی احساس کم ارزش بودن پیدا کردید ، به شما ارزشمندی هایتان را یادآوری کند.


اولین تمرین


چه چیزهایی را دوست دارید؟

چه اموری شما را خوشحال می کند؟


به نقاط قوت و ارزشمندی های نهفته در هریک بیاندیشید.


دومین تمرین


باستید و سر خود را به پایین خم کنید. 

زمین را نگاه کنید ، شانه هایتان را پایین اندازید ، دستهایتان را آویزان و پشت خود را خم کنید. 


دومین تمرین


باستید و سر خود را به پایین خم کنید. 


زمین را نگاه کنید ، شانه هایتان را پایین اندازید ، دستهایتان را آویزان و پشت خود را خم کنید. 

در این حالت راه بروید. 

دومین تمرین

باستید و سر خود را به پایین خم کنید. 

زمین را نگاه کنید ، شانه هایتان را پایین اندازید ، دستهایتان را آویزان و پشت خود را خم کنید. 

در این حالت راه بروید. 

چه احساسی پیدا می کنید؟

دومین تمرین

◀ اکنون که ایستاده اید ، عضلات و ذهن خود را در حالت آرامش قرار دهید ، قامت خود را راست و بدن خود را عضو به عضو نیرومند و محکم کنید. تصور کنید که شخصی موهای شما را از ریشه گرفته و بدن تان را به سمت بالا می کشد.

دومین تمرین

- اکنون که ایستاده اید ، عضلات و ذهن خود را در حالت آرامش قرار دهید ، قامت خود را راست و بدن خود را عضو به عضو نیرومند و محکم کنید. تصور کنید که شخصی موهای شما را از ریشه گرفته و بدن تان را به سمت بالا می کشد.
- در این حالت شروع کنید به قدم زدن.

دومین تمرین

- ▶ اکنون که ایستاده اید ، عضلات و ذهن خود را در حالت آرامش قرار دهید ، قامت خود را راست و بدن خود را عضو به عضو نیرومند و محکم کنید. تصور کنید که شخصی موهای شما را از ریشه گرفته و بدن تان را به سمت بالا می کشد.
- ▶ در این حالت شروع کنید به قدم زدن.

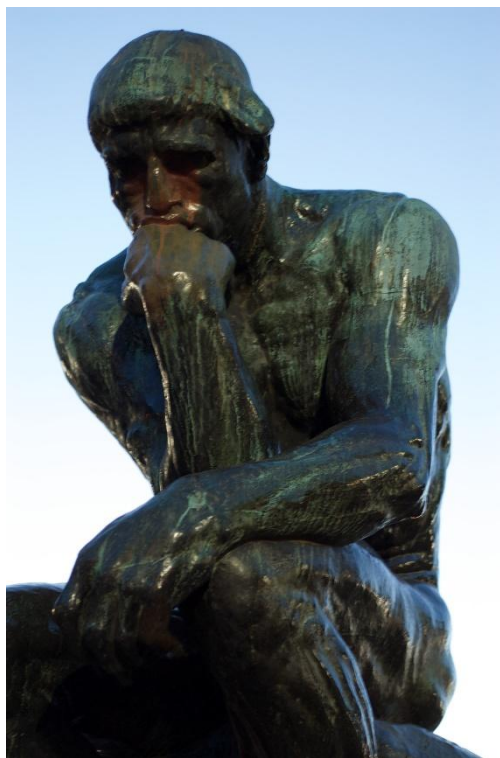
در این وضعیت چه احساسی دارید؟

دومین تمرین

- ممکن است احساس کنید که بیش از حد به خودتان مطمئن شده اید ؛ گویی عصا قورت داده اید.
- حالت محکم و قامت راست سبب می شود که در نظر دیگران فردی دارای اعتماد به نفس بالا دیده شوید و اثرات مثبتی بر عزت نفس شما دارد.
- با تغییر حالات بدنی خود احساس مثبتی به خویش پیدا کنید: زبان بدن شما می گوید که « من فردی با اعتماد به نفس هستم. » (قامت راست ، تماس چشمی خوب و صدای رسا) ؛ زبان بدن احساس اعتماد به نفس و دریافت نقاط قوت را افزایش می دهد.

اکنون تغییرات بدنی شما نگرش تازه و مثبتی به خودتان ایجاد کرده است!

نشخوار ذهنی: دور معیوب می زند و پیش نمی رود.



کسانی که مشکلات روان شناختی دارند بطور دائم در فکر فرو می روند و از نشخوار ذهنی بی پایان رنج می برند.

آیا شما دچار مشکل نشخوار ذهنی بوده اید؟

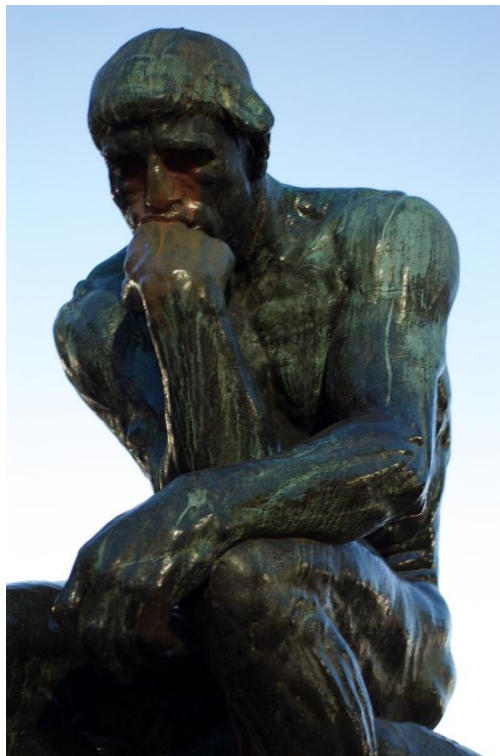
مشکلاتی که نشخوار ذهنی ایجاد می کند

به چند دلیل نشخوار ذهنی مشکل آفرین است:

➤ افکار در دور معیوب می افتند : مشکلات حل نشده باقی می مانند.

➤ عزت نفس تضعیف می شود ، زیرا افکار و اعمال خوب و مفید مورد توجه و استفاده قرار نمی گیرند.

➤ بر خلاف افکار هدفمند ، نشخوار ذهنی از افکار ناکارآمد و تکراری تشکیل شده و فرد دوباره و دوباره عذرخواهی می کند.



چه باید کرد؟

نخستین و مهمترین گام این است که دریابیم نشخوار ذهنی یک راهبرد مشکل ساز است ، نه راه حل ؛ و هیچ مشکلی را حل نمی کند. نشخوار کردن افکار نه تنها مشکلی را حل نمی کند ، بلکه مشکلات فرد را بزرگتر و بیشتر می کند.

◀ افکاری که نشخوار می شوند ، در ذهن شما وجود دارند... این افکار واقعیت نیستند.

◀ به نشخوار کردن افکار در ذهن توجه کنید ولی به این افکار بیش از حد بها ندهید.

درمان نشخوار ذهنی : تمرین اول

رهایی از این افکار در درون



دقت کنید که درون شما چه اتفاقی در حال رخ دادن است. ولی خود را سرزنش نکنید. (من آدم احمقی هستم ، می توانم این نشخوار ذهنی ام را متوقف کنم ! چرا به این مشکل دچار شده ام ؟)

افکار نشخوار شونده را رها کنید. گویی سوار قطار شده اید و افکار در ایستگاه مانده اند و به آن ها می نگرید و دور می شوید ، تصور کنید این افکار ابرهایی هستند که ذهن شما را فرا گرفته اند ولی عبور می کنند یا باد آن را جابجا خواهد کرد ، و آسمان ذهن شما به زودی صاف می شود.

گرچه این افکار مشکل ساز ، تکرار شونده هستند ولی دوام ندارند ؛ زیرا ناراحت کننده هستند.

درمان نشخوار ذهنی : تمرین دوم

حواسپرتی

جسمانی

1. برخیز
2. دست چپ خود را روی شانه راست خودت بگذار
3. دست راست را هم روی شانه چپ بگذار
4. یکی از پاهایت را بالا بگیر
5. حالا دور خودت چرخ بزن

درمان نشخوار ذهنی : تمرین دوم

حواسپرتی

جسمانی

1. برخیز

2. دست چپ خود را روی شانه راست خودت بگذار

3. دست راست را هم روی شانه چپ بگذار

4. یکی از پاهایت را بالا بگیر

5. حالا دور خودت چرخ بزن

اکنون به چه چیز فکر می کنید ؟

درمان نشخوار ذهنی : تمرین دوم

حواسپرتی

جسمانی

1. برخیز

2. دست چپ خود را روی شانه راست خودت بگذار

3. دست راست را هم روی شانه چپ بگذار

4. یکی از پاهایت را بالا بگیر

5. حالا دور خودت چرخ بزن

این تمرین نیازمند تمرکز بسیار است و به شما کمک می کند تا دور معیوب نشخوار ذهنی شکسته شود.

چگونه عزت نفس خود را بالا ببریم

خواست‌ها و آرزوهای خود را به دیگران بگویید. 

چگونه عزت نفس خود را بالا ببریم

➤ خواسته ها و آرزوهای خود را به دیگران بگویید.

➤ با صدای رسا و واضح و شفاف گفتگو کنید.

چگونه عزت نفس خود را بالا ببریم

➤ خواسته ها و آرزوهای خود را به دیگران بگویید.

➤ با صدای رسا و واضح و شفاف گفتگو کنید.

➤ تماس چشمی داشته باشید (این اعمال را ابتدا با افراد آشنا و بتدریج با غریبه ها انجام دهید.)

چگونه عزت نفس خود را بالا ببریم

- خواسته ها و آرزوهای خود را به دیگران بگویید.
- با صدای رسا و واضح و شفاف گفتگو کنید.
- تماس چشمی داشته باشید (این اعمال را ابتدا با افراد آشنا و بتدریج با غریبه ها انجام دهید.)
- قامت شما کشیده و راست باشد : بخاطر داشته باشید که قامت راست و ژست خوب اثر قابل توجهی بر عزت نفس شما در نظر دیگران دارد!

تکلیف خانگی

نکات مهم در خصوص وقایع مثبتی که در روز برای شما رخ می دهد:

- وقتی از منزل بیرون می روید ، تکه های کوچکی از خوراکی (نظیر آجیل ، یا شکلات) در جیب سمت راست کیف خود قرار دهید.
- هرگاه اتفاق خوبی رخ داد (مثل لبخندی از یک دوست ، گفتگوی مطبوع با دیگری ، صرف نهار خوشمزه و...) یکی از تکه های خوراکی را از جیب راست کیف برداشته و در جیب چپ کیف خود قرار دهید.
- شب که به منزل باز می گردید ، خوراکی ها را از جیب چپ کیف خود بردارید و وقایع مثبت و خوبی را که در طول روز تجربه کرده اید به یاد آورید.
- اگر این کار را انجام دهید و تمام وقایع خوب و مثبت روز را مرور کنید ، خاطرات زیبا و دلنشین احساس لذت و خوش برای شما ایجاد می کنند. متأسفانه گاهی اوقات ، از وقایع خوب و مثبت به سرعت عبور می کنیم و یا حتی به آن ها توجه نمی کنیم.

تکلیف خانگی

نکات مهم در خصوص وقایع مثبتی که در روز برای شما رخ می دهد:

◀ وقتی از منزل بیرون می روید ، تکه های کوچکی از خوراکی (نظیر آجیل ، یا شکلات) در جیب سمت راست کیف خود قرار دهید.

◀ هرگاه اتفاق خوبی رخ داد (مثل لبخندی از یک دوست ، گفتگوی مطبوع با دیگری ، صرف نهار خوشمزه و...) یکی از تکه های خوراکی را از جیب راست کیف برداشته و در جیب چپ کیف خود قرار دهید.

◀ شب که به منزل باز می گردید ، خوراکی ها را از جیب چپ کیف خود بردارید و وقایع مثبت و خوبی را که در طول روز تجربه کرده اید به یاد آورید.

◀ اگر این کار را انجام دهید و تمام وقایع خوب و مثبت روز را مرور کنید ، خاطرات زیبا و دلنشین احساس لذت و خوش برای شما ایجاد می کنند. متأسفانه گاهی اوقات ، از وقایع خوب و مثبت به سرعت عبور می کنیم و یا حتی به آن ها توجه نمی کنیم.

آیا شما شیوة متفاوتی برای لذت بردن و به خاطر آوردن وقایع خوب زندگی روزمره می دانید؟

عزت نفس (بخش تکمیلی)

انتقال به زندگی روزمره

هدف های رفتاری :

- عزت نفس ارزشی است که فرد برای خودش قایل می شود.
- عزت نفس آگاهی به نقاط قوت در حیطه های مختلف زندگی است. که می توان با استفاده از راهبردهایی که بحث شده ، این نقاط قوت را ارتقا بخشید.
- با پرسش از دوستان و اطرافیان ، نقاط قوت خود را که نادیده گرفته اید ، پیدا کنید و از توانمندی های خویش لذت ببرید (چو در روی زمین باشی توانایی غنیمت دان که دوران ناتوانی ها بسی زیر زمین دارد - حافظ).
- نسبت به لحظه های مثبت زندگی آگاهی یابید.

عزت نفس (بخش تکمیلی)

انتقال به زندگی روزمره

بسیاری از اشخاص مبتلا به بیماری های روانی (البته نه همه آن ها) وقایع منفی را تجربه می کنند و این وقایع منفی الگوهای فکری منفی را در ایشان به راه می اندازد؛ و در نتیجه عزت نفس پایین می آید!

عزت نفس (بخش تکمیلی)

انتقال به زندگی روزمره

بسیاری از اشخاص مبتلا به بیماری های روانی (البته نه همه آن ها) وقایع منفی را تجربه می کنند و این وقایع منفی الگوهای فکری منفی را در ایشان به راه می اندازد؛ و در نتیجه عزت نفس پایین می آید!

مثال: بن در پایان این برنامه آموزشی بازخورد بدی نشان داد.

احساسات وی: او افسرده است و به خودش شک دارد ، ابتدا فکر می کرد که کارمند بدی است و نتیجتاً خودش را بعنوان یک فرد بی ارزش تحقیر می کرد.

ولی: دوست بن تمام روز می گفت که این آزمون قصد ارزش گذاری روی تو ندارد ، بلکه نشان داده است عملکرد تو در یکی از جنبه های زندگی ات را مورد ارزیابی قرار داده است . او نباید بر اساس نتایج آزمون به سرعت در باره خودش قضاوت کند و از سوی دیگر لازم است که نقاط قوت خودش در سایر ابعاد زندگی را مورد توجه قرار دهد و در خصوص اهمیت نتایج تست نباید اغراق کند.

نکته مهم: حتی اگر با شکست روبرو شدید نباید از موفقیت های زندگی تان غافل شوید.

از توجه شما سپاسگزاریم !

قابل توجه درمانگر: لطفا برگه ها را ارسال کنید.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.
 Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel