

جعبه ابزار جامع عزت نفس

(۲۵ ابزار برای افزایش اعتماد به نفس، رسیدن به اهداف و یافتن شادی)

ریسا ویلیامز، مشاور رسمی ازدواج و خانواده

مترجم

گیتی شیرمحمدیان

کسری امیرزاده گوغری

سمیه یقینی



روان آگاه

محتوا

۱۷.....	مقدمه
۲۳.....	فصل اول: وقتی می‌خواهید طرز فکر تان را تغییر دهید.....
۲۳.....	پتو مهربانی.....
۲۶.....	با احساس راحتی شروع کنید.....
۲۹.....	مقیاس خودگویی.....
۳۰.....	خودگویی منفی از کجا می‌آید.....
۳۱.....	مقیاس شما و نحوه حرکت آن.....
۳۴.....	به درجه‌های کوچک توجه کنید.....
۳۵.....	صداهای خودگویی.....
۳۹.....	وقتی خودگویی منفی بیرون می‌ریزد.....
۳۹.....	افزایش سرعت در مقابل حرکت ناگهانی.....
۴۰.....	صحبت‌های خشن را کم کنید.....
۴۱.....	محقق شواهد.....
۴۳.....	از حق خود برای داشتن احساس خوب دفاع کنید.....

- ۴۵..... شواهد را بررسی کنید.....
- ۴۶..... هر منطق عجیبی را زیر سوال ببرید.....
- ۴۷..... دفاع خود را بسازید.....
- ۴۹..... بازنمایی فوری.....
- ۵۱..... فیلم‌های فاجعه.....
- ۵۳..... جهش به جلو به یک صحنه آینده.....
- ۵۴..... بهترین مونتاژ شما.....
- ۵۵..... بهترین موفقیت‌های من:.....
- فصل دوم: وقتی می‌خواهید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید... ۵۷.....**
- ۵۷..... کتاب الهام بخش.....
- ۵۹..... یک کتاب الهام بخش بسازید.....
- ۶۲..... الاکلنگ.....
- ۶۳..... جنبه‌های مختلف یک موضوع.....
- ۶۴..... الاکلنگ‌های مختلف برای موضوعات مختلف.....
- ۶۵..... پیدا کردن میانه.....
- ۶۵..... طرز فکر کمبود.....
- ۶۶..... واژگونی الاکلنگ.....
- ۶۷..... نقشه آن را بکشید.....
- ۶۹..... سنگ قیمتی چند وجهی.....
- ۷۲..... معادله خود را تغییر دهید.....
- ۷۲..... شما یک سنگ قیمتی چند وجهی هستید.....
- ۷۳..... انتخابگر داستان.....

- داستان را تغییر دهید..... ۷۵
- آن داستان‌های قدیمی را گیر بیاندازید..... ۷۶
- احساسات ناخوشایند تغییر..... ۷۷
- قهرمان درونی..... ۸۱
- کدام قهرمانان را تحسین میکنید؟..... ۸۲
- حيوان کارتونی..... ۸۶
- برایش اسم بگذار و اهلی‌اش کن..... ۸۷
- حيوان کارتونی خود را پیدا کنید..... ۸۸
- یک لنز مهربان..... ۹۰
- فصل سوم: وقتی می‌خواهید به اهداف خود برسید ... ۹۳**
- اولین قدم یاب..... ۹۳
- آن اهداف بزرگ را بشکنید..... ۹۵
- مرحله اول را پیدا کنید..... ۹۵
- آماده سازی مرحله اول..... ۹۸
- حرکت ذهنی..... ۹۹
- اولین قدم رو به جلو را بردارید..... ۱۰۱
- رفع مانع جاده..... ۱۰۲
- مسیر هدف و اینکه چرا ما را میترساند..... ۱۰۳
- رفع موانع جاده..... ۱۰۵
- یک سوال ساده..... ۱۰۶
- منطقه به اندازه کافی خوب..... ۱۰۸
- مبنا به اندازه کافی خوب..... ۱۰۹

- ۱۱۰..... چگونه سرگرمی خودمان را تخریب میکنیم.....
- ۱۱۲..... وقتی می خواهید جلوتر بروید.....
- ۱۱۲..... یافتن منطقه به اندازه کافی خوب.....
- ۱۱۴..... کتاب بردهای کوچک.....
- ۱۱۶..... شاهد پیشرفت خود باشید.....
- ۱۱۶..... نکات کلیدی پیشرفت.....
- ۱۱۶..... بردهای بزرگ.....
- فصل چهارم: وقتی می خواهید تعادل خود را پیدا کنید... ۱۱۹.....**
- ۱۲۱..... هنر هیچ کاری نکردن.....
- ۱۲۲..... زودپز استرس.....
- ۱۲۳..... چگونه هیچ کاری نکنید؟.....
- ۱۲۴..... بگذارید ایده ها به سراغ شما بیایند.....
- ۱۲۵..... شیرینی اوقات فراغت.....
- ۱۲۷..... وقفه کوتاه تلفن.....
- ۱۲۹..... استراحت کوتاه روزانه دیجیتال.....
- ۱۳۱..... شناور تعادل.....
- ۱۳۲..... پیدا کردن مرکز شما.....
- ۱۳۲..... موقعیت مکانی هفتگی شناور.....
- ۱۳۳..... تنظیم مجدد خود.....
- ۱۳۵..... شناور خود را متعادل کنید.....
- ۱۳۷..... پارامترهای زمان.....
- ۱۳۷..... اولویت های زمانی.....

تنظیم پارامترهای زمان هفتگی.....	۱۳۹
اولویت بندی زمان.....	۱۴۰
خطوط مزمن نقطه چین.....	۱۴۱
اسکن بدن.....	۱۴۳
اسکن بدن.....	۱۴۶
فصل پنجم: وقتی می خواهید احساس خوشبختی بیشتری کنید... ..	
عصای بازنگری.....	۱۴۹
هنگامی که یاس و ناامیدی در راه است.....	۱۵۱
نحوه فعال کردن عصای بازنگری.....	۱۵۲
سبد تعریف و تمجید.....	۱۵۴
استفاده از سبد تعارف.....	۱۵۶
پذیرش تعریف ها.....	۱۵۷
تقویت کننده های تعریف.....	۱۵۸
تغییر تخته موج سواری.....	۱۶۰
سوار بر موج.....	۱۶۱
تور شادی کوچک.....	۱۶۴
لحظات شاد کوچک را پیدا کنید.....	۱۶۶
طعم های مختلف شادی.....	۱۶۷
گرفتن شادی.....	۱۶۹
افزودن لحظه های روزانه.....	۱۷۰
تصویر آینده.....	۱۷۲
قلم موی رنگ آمیزی خیالی را بردارید.....	۱۷۴

لیست کاری که جواب میدهد..... ۱۷۵

شاهد کاری که جواب میدهد..... ۱۷۷

منابع ۱۷۹

مراجع ۱۸۱

درباره نویسنده ۱۸۵

مقدمه

در حال حاضر چه احساسی نسبت به خود دارید؟ به احتمال زیاد، اگر این کتاب را انتخاب کرده‌اید، به این دلیل است که می‌خواهید راه‌هایی بیابید که خودتان را بیشتر دوست داشته باشید، از کسی که شده‌اید قدردانی کنید و یاد بگیرید که چگونه با خودتان مهربان‌تر باشید. و این یک شروع فوق العاده است، شروعی که می‌تواند شما را به تغییرات مثبت زیادی در آینده برساند.

در دو کتاب آخرم، جعبه ابزار جامع اضطراب و جعبه ابزار جامع مدیریت زمان، می‌خواستم با ارائه ابزارهای کاربردی و آسان برای استفاده در موقعیت‌های روزمره، به مردم کمک کنم تا موضوعاتی که اغلب احساس می‌کنند طاقت‌فرسا هستند و مدیریت شان دشوار است را جهت یابی کنند.

به همین ترتیب، با این کتاب، امیدوارم ابزارهای ساده‌ای را ارائه دهم که به شما بفهماند مهربان‌تر بودن با خودتان می‌تواند همین جا و همین حالا انجام شود.

بدون اغراق مسیر من برای یافتن یک حس سالم عزت نفس بسیار ناهموار بود. وقتی بزرگ شدم، الگوهای زیادی از بزرگسالان با عزت نفس سالم را نداشتم، و بیشتر سال‌های جوانی‌ام را صرف گشت و گذار در دنیای رقابتی و صنعت فیلم کردم که احساس می‌کردم "به اندازه کافی تلاش نمی‌کنم" و اینکه من "به اندازه کافی خوب" نبودم. جایی در طول این تجربیات، من به طور تصادفی یک منتقد درونی خشن ایجاد کرده بودم که اغلب با

بازخوردهای منفی مانند: "به اندازه کافی کارها را با سرعت انجام نمی‌دهید!" یا "شما همه چیز را به هم می‌ریزید!" یا "نمی‌دانید دارید چکار می‌کنید! می‌داد."

در حالی که تجربیات گذشته شما ممکن است با تجربیات من متفاوت باشد، ممکن است شما نیز نوع خاص خودتان از منتقد درونی را داشته باشید که به شما نیز بسیار پیله کرده است. همه ما یکی داریم؛ ممکن است عمل کند و به نظر متفاوت باشد، اما تقریباً همیشه وقتی برای مدت طولانی به آن گوش می‌دهیم احساس بدی نسبت به خودمان ایجاد می‌کند.

پس از تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی، تبدیل شدن به مادری که واقعاً می‌خواهد بچه‌هایش حس عزت نفس سالمی داشته باشند، و سپس تبدیل شدن به یک درمانگر مجاز که فعالانه به مراجعان برای بهبود اعتماد به نفس آنها در موقعیت‌های استرس‌زا آموزش می‌داد، به این موضوع رسیدم. نتیجه‌گیری که بالاخره وقت آن رسیده است آنچه را که موعظه می‌کنم، تمرین کنم. زمان آن فرا رسیده بود که خودگویی خود را برای همیشه در جهت مثبت تری تغییر دهم. وقت آن رسیده بود که فرمان را از منتقد درونی پس بگیرم و به جای آن، خودم را به جایی که واقعاً می‌خواستم بروم هدایت کنم.

در همین زمان، درمان شناختی رفتاری، ذهن آگاهی، روایت درمانی و روانشناسی مثبت را کشف کردم. با استفاده از ایده‌های بسیاری از روش‌ها، شروع به توسعه برخی راهکارهای عزت نفس کردم که به من کمک کرد تا با نیروی درونی خودم و احساس اختیار خودم ارتباط بیشتری برقرار کنم. و سپس، به آرامی (و نه بدون ناکامی‌های زیاد)، شروع کردم به توسعه خودگویی مهربان‌تر که بیشتر اوقات دلگرم‌کننده، ملایم‌تر و آرام‌بخش‌تر بود.

ما اغلب احساس می‌کنیم که می‌توانیم خوب، مهربان، تشویق‌کننده و حامی دیگران باشیم، در حالی که نسبت به خود خشن، بد و بیش از حد انتقادی هستیم. هنگامی که متوجه شدید که این چقدر ناعادلانه است و این ایده چقدر تحریف شده است، شروع به برخورد متفاوت با مسائل خواهید کرد.

اگرچه مسائل مربوط به عزت نفس گاهی می‌تواند ناشی از آسیب، گذشته‌ها، سختی‌هایی که با آن‌ها روبرو شده‌ایم، و سایر مسائل عاطفی و فیزیکی که ممکن است برای هر فردی که آنها را تجربه می‌کند متفاوت باشد، امیدوارم ابزارهای این کتاب به شما کمک کند تا راه‌های جدیدی را برای مهربان‌تر شدن با خودتان در لحظه حال پیدا کنید.

توصیه می‌شود برای رسیدگی به مشکلات روان‌شناختی، عاطفی یا گذشته‌ها که ممکن است برای پردازش به کمک نیاز داشته باشید، از یک پزشک یا درمانگر کمک حرفه‌ای بگیرید. این کتاب به عنوان یک ابزار تکمیلی و نه جایگزینی برای درمان یا توصیه‌های پزشکی در نظر گرفته شده است. این به سادگی به منظور ارائه ایده‌های خلاقانه جدید است که امیدواریم بتواند به شما کمک کند عادات تفکر روزانه خود را در جهت مثبت‌تر تغییر دهید.

چیزی که من چه شخصاً و چه از طریق کارم با بسیاری از مراجعان و دانش‌آموزان خود طی سال‌ها دریافته‌ام، این است که احساس عزت نفس و اعتماد به نفس اغلب با پرداختن به چند عامل بهبود می‌یابد. ابزارهای این کتاب برای کمک به شما با این عوامل طراحی شده است:

خودگویی را تغییر دهید: وقتی در طول روز چیزهای انگیزشی و ملایمی به خود می‌گوییم، به طور طبیعی عزت نفس ما شروع به افزایش می‌کند. برعکس، وقتی در طول روز چیزهای انتقادی و توبیخ‌آمیزی به خودمان می‌گوییم، احساس عزت نفس ما کاهش می‌یابد. اولین ابزار این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا خودگویی را تغییر دهید زیرا پس از انجام این کار، استفاده از ابزارهای دیگر کتاب بسیار آسان‌تر خواهد شد.

احساس عاملیت و انعطاف پذیری شما: عاملیت از پذیرش این امر ناشی می‌شود که شما مسئول تغییر تفکر خود هستید و کاملاً قبول می‌کنید که هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد. انعطاف‌پذیری، احساس ما از چگونگی برخورد مؤثر با مشکلاتی است که راه ما را مسدود می‌کنند و اینکه چقدر سریع از شکست‌هایی

که با آن مواجه می‌شویم بهبود می‌یابیم. بسیاری از ابزارهای این کتاب می‌توانند به شما کمک کنند تا یاد بگیرید چگونه الگوهای فکری خود را تغییر دهید و چگونه زمانی که با موانعی در زندگی روزمره مواجه می‌شوید، خود را استوار کنید.

مهارت‌های کاهش استرس: استرس مشکلاتی را تشدید می‌کند که از قبل در الگوهای فکری ما وجود دارند. بنابراین، زمانی که تحت استرس قرار می‌گیرید، هر فکر شدیدی که در حال حاضر در حال رخ دادن است، حتی شدیدتر می‌شود. یادگیری روش‌هایی برای کاهش استرس می‌تواند به شما کمک کند تا سلامت ذهنی، هیجانی و جسمی خود را تنظیم کنید تا بتوانید دوباره آرامش خود را پیدا کنید.

متعادل کردن "تفکر افراطی": تفکر افراطی زمانی است که شما تمایل دارید چیزها را در دسته‌های سیاه یا سفید ببینید: به عنوان مثال، چیزها کامل هستند یا یک فاجعه هستند، شما یا دوست داشتنی هستید یا منفور، احساس شگفت انگیز یا احساس وحشتناکی دارید. تفکر افراطی همچنین می‌تواند شامل "به حداکثر رساندن" نواقص درک شده و "به حداقل رساندن" نقاط قوت، سرزنش و برچسب زدن به خود، رد صلاحیت بازخورد مثبتی که دریافت می‌کنیم، و پرداختن مکرر در طول زندگی روزمره به نتیجه‌گیری‌های منفی. بسیاری از ابزارهای این کتاب برای کمک به شما طراحی شده اند که از دیدن چیزهای افراطی منفی دور شوید تا دوباره تعادل خود را پیدا کنید. وقتی تعادل را به افراط ترجیح دهید، می‌توانید طرز فکر خود را قدرتمند کنید.

ارتباط بیشتر با موفقیت‌های کوچکتان: چقدر به خودتان اجازه می‌دهید احساس غرور، موفقیت، شادی، سرزندگی، هیجان یا شادمانی کنید؟ چند وقت یک بار به جای بزرگ‌نمایی استرس، اضطراب، ترس و ناامیدی که می‌تواند برای مغز ما بسیار آسان باشد، به دنبال این نوع احساسات می‌گردید؟ یادگیری اینکه فعالانه به دنبال چیزهای خوب در زندگی خود باشید و فعالانه چیزهای خوب را در خود ببینید، بخش مهمی از ایجاد عزت نفس سالم‌تر است. به آن به عنوان گول مرحله آخر فکر کنید! و شما می‌توانید در یک زمان یک پله به سطح بالا بروید.



عزت نفس عبارت است از احساس ما نسبت به خود، نحوه قدردانی، تسکین و مراقبت منظم از خود، و **اعتماد به نفس** در مورد این است که چگونه در مورد توانایی خود برای انجام وظایف خاص و هدایت موقعیت‌های خاص در یک لحظه خاص احساس می‌کنیم. در حالی که معمولاً بین این دو همپوشانی وجود دارد، گاهی اوقات، این امکان وجود دارد که در مورد انجام یک فعالیت خاص اعتماد به نفس داشته باشید، اما در عین حال احساس عزت نفس پایین نیز داشته باشید.

با این حال، هنگامی که یاد می‌گیرید چگونه عمداً **خودگویی** خود را بیشتر تغییر دهید، زمانی که **حس عاملیت شخصی** خود را تقویت می‌کنید، زمانی که فعالانه به افکار مهربانانه‌تر نسبت به خود متمایل می‌شوید و هنگامی که یاد می‌گیرید با احساساتی که می‌خواهید بیشتر اوقات احساس کنید ارتباط برقرار کنید، احساس عزت نفس شما شروع به تغییر می‌کند و اعتماد به نفس شما برای عبور از موقعیت‌های مختلف آینده به طور طبیعی شروع به رشد می‌کند.

هنگام خواندن هر یک از ایده‌های این کتاب، با امتحان کردن روش‌های مختلف با آنها شروع کنید. زمانی را به فکر کردن، به یادداشت‌برداری در مورد چیزها و پر کردن کاربرگ‌ها اختصاص دهید زیرا می‌توانند به شما کمک کنند تا ابزارها را مطابق با نیازهای خود تنظیم کنید.

تغییر لازم نیست آنی یا چشمگیر باشد تا موثر باشد. همچنین می‌تواند در مراحل

کوچک تر و مدیریت آسان تر اتفاق بیفتد و همچنان تأثیر کلی زیادی بر زندگی شما داشته باشد.

با صرف وقت خود برای هر ابزار در این کتاب، امیدوارم بتوانید به جایی برسید که بتوانید به صورت روزانه با خودتان مهربان تر باشید، جایی که به شما امکان می دهد بیشتر اوقات نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید.

من معتقدم که شما می توانید آن را انجام دهید!

سوال این است که آیا این کار را انجام می دهید؟

بیایید با تمرین این احساس شروع کنیم ... یک فصل در یک زمان.