

---

## فهرست مطالب

---

۹	..... سپاسگزاری
۱۱	..... سخن مترجم
۱۳	..... مقدمه
۱۵	..... ۱ عزت نفس را بشناسید
۲۵	..... ۲ توجه آگاهی به دست آورید
۴۱	..... ۳ افکار منفی را خنثی کنید
۶۱	..... ۴ نقاط قوت خود را بشناسید
۷۱	..... ۵ از مراقبه‌های توجه آگاهی استفاده کنید

۶ لذت ببرید ..... ۹۹

۷ قدر بدن خود را بدانید ..... ۱۱۵

۸ با توجه کردن به بدن از ذهن خود مراقبت کنید ..... ۱۲۵

۹ شخصیت و روان خود را رشد دهید ..... ۱۳۵

۱۰ نگاهی به آینده ..... ۱۶۵

منابع پیشنهادی ..... ۱۷۵

منابع ..... ۱۸۳

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۱۸۹

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۱۹۱

بیوگرافی ..... ۱۹۳

---

## سپاسگزاری

---

در این کتاب سعی شده است بهترین رویکرد روان‌شناسی غربی و شرقی با هم ادغام شود. از آقایان دکتر آرون بک، آلبرت الیس که پیشگامان این عرصه هستند و راه‌های سیستماتیک از بین بردن افکار مخرب را پایه‌گذاری کردند، کمال تشکر را دارم. همچنین از دکتر جان کابات زین بسیار سپاسگزارم برای بنا نهادن روشی بر مبنای توجه‌آگاهی برای کاهش استرس و تسکین رنج که به‌وسیلهٔ تمرین‌های مراقبهٔ توجه‌آگاهی در دسته‌ای از وضعیت‌های پزشکی و روان‌شناسی استفاده می‌شود. از دکتر زیندل سگال، مارک ویلیام، جان تیسدال و جان مک کوئید و همچنین پاولا کارمونا که تمرین‌های توجه‌آگاهی و بازسازی شناختی را برای درمان افسردگی استفاده کردند و آقای دکتر جفری برنتلی که توجه‌آگاهی را برای درمان اضطراب به‌کار بردند. به‌علاوه از درمان‌پذیرش و تعهد دکتر استیون هیز که آمیخته‌ای حرفه‌ای از کارهای شرق و غرب است، در این کتاب بسیار استفاده شده است. در طول کتاب از سخنان و آموزه‌های افراد برجستهٔ زیادی مانند مادر ترزا، دالای لاما، سوگیال رینپوچ، ویکتور فرانکل و... استفاده شده است.

از دانشجویان دانشگاه مرلند برای سال‌ها پژوهش سخت‌کوشانه و دقیق در مورد تمرین‌های ذکر شده در این کتاب و همچنین کمک برای یافتن روش آموزشی مناسب و مؤثر برای این تمرین‌ها بسیار سپاسگزارم.

سرانجام از انتشارات نیوهارینگر و مخصوصاً از تسلیا هانایور، هیتز میچنر و کارن اودونل استین که به بنده برای به سرانجام رساندن این کتاب کمک کردند و تریسی کارلسون برای ویراستاری بسیار ممنونم.

بخش‌هایی از کتاب، اقتباسی از کتاب قبلی‌ام به نام «کتاب کار عزت‌نفس» (شیرالدی، ۲۰۰۱) است.

---

## سخن مترجم

---

### به نام خدایی که در این نزدیکی است

عزت نفس باور و اعتقادی است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد. این احساس ارزشمند درونی با خوشحالی و رضایت از زندگی، انعطاف‌پذیری، مقاومت روانی و داشتن انگیزه برای زندگی سازنده و سالم همبستگی بالایی دارد. کسانی که عزت نفس پایینی دارند، در زندگی خود با مشکلات فراوان روبه‌رو می‌شوند، مشکلاتی نظیر خشم، افسردگی، اضطراب، نگرانی، سرزنش خود و دیگران و حتی مشکلات جسمانی مانند دردهای مزمن، ضعف سیستم ایمنی و نشانه‌های دیگر جسمانی. هیچ‌چیز در زندگی استرس‌زاتر از خودکم‌بینی وجود ندارد. خودکم‌بینی و فقدان حرمت‌نفس در روابط درون‌فردی و بین‌فردی افراد تأثیر خواهد داشت.

در این کتاب سعی شده است که بهترین رویکردهای سستی و جدید شرق و غرب، در زمینه‌های مختلف را با هم ادغام کند. تکنیک‌های بازسازی شناختی، تکنیک‌های توجه آگاهی و مراقبه‌های مربوط به آن، درمان پذیرش و تعهد، سلسله مراتب کاهش استرس بر مبنای توجه آگاهی و تسکین رنج، ذکر نکاتی در مورد حفظ سلامت جسمانی، خواب، ورزش و تغذیه مناسب، پرداختن به موضوعاتی چون معنویت و اخلاق، نزدیکی به خداوند، بخشش نسبت به خود و دیگران و در آخر پیشنهادهای

برای پیشگیری از بازگشت علائم ارایه شده است. این کتاب طیف وسیعی از مراقبه‌ها و تمرین‌های بسیار عینی و عملی دربارهٔ موضوع عزت‌نفس مطرح کرده است. گلن. ر. شیرالدی کتاب‌های زیادی دربارهٔ سلامت جسمانی و ذهنی انسان (عزت‌نفس، استرس، افسردگی، مهارت‌های ارتباطی، کنترل خشم و ...) به رشتهٔ تحریر درآورده است. استفاده از تمرین‌ها و تکنیک‌ها و دوره‌هایی که توسط او طراحی شده است به افراد زیادی در سرتاسر دنیا کمک کرده است. امید است مطالعهٔ این کتاب برای درمانگران، علاقه‌مندان و افرادی که به راهبردهای مناسب در این حوزه نیازمند هستند، راهگشا باشد.

**مرضیه بابایی**

بهمن ۱۳۹۷

---

## مقدمه

---

شاید از خود پرسیده باشید فایده عزت نفس چیست؟ باید بدانید که فواید آن بی‌شمارند. عزت نفس به طرز چشمگیری با خوشحالی، انعطاف‌پذیری و سازگاری، مقاومت روانی و همچنین انگیزه برای داشتن زندگی سازنده و سالم، ارتباط دارد و فقدان آن با افسردگی، اضطراب، مشکلات خشم، دردهای مزمن، ضعف سیستم ایمنی بدن و نشانه‌های گوناگون دیگر جسمانی و روانی مرتبط با استرس و پریشانی ارتباط دارد. یکی از بهترین محققان در زمینه عزت نفس دکتر موریس روزن برگ به‌خوبی این مطلب را خاطر نشان کرده است و تأکید می‌کند هیچ‌چیز بیشتر از کمبود یک حس سالم خودارزشی، استرس‌زا نیست؛ بنابراین وجود عزت نفس برای سلامتی، توانایی‌های مقابله کردن و سازگاری، بقا و حس خوشبختی ما ضروری است.

در مدت‌زمان تصدی در دانشگاه مریلند، دوره آموزشی مهارت‌محوری را ایجاد کردم که با کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و مشکلات خشم در بزرگسالان هیجده تا شصت‌وهشت‌ساله، عزت نفس را بهبود می‌بخشید (شیرالدی و بروان ۲۰۰۱). خوشبختانه سلامتی ذهنی-روانی، با به‌کارگیری این رویکردها بهبود می‌یابد. مهارت‌های عزت نفس به‌کاررفته در آن رویکرد، با جزئیات مربوط، در کتاب قبلی‌ام توضیح داده شده است، «کتاب کار عزت نفس» (شیرالدی ۲۰۰۱) که قطعاً مطالعه آن مفید خواهد بود. اگر برای مطالعه زمان کافی ندارید یا شرایط فعلی شما مانع از

به‌کارگیری رویکرد سیستماتیک شرح داده شده در آن کتاب می‌شود، کتاب «۱۰ راه‌حل ساده برای ارتقای عزت‌نفس» گزینه مناسبی برای شماست. این کتاب، رویکردی سریع‌تر و ساده‌تر برای بالا بردن عزت‌نفس پیشنهاد می‌کند. رویکردی که امیدوارم شما هم آن را مؤثر ارزیابی کنید.



---

## عزت نفس را بشناسید

---

افسانه‌ها و کج‌فهمی‌های بسیاری در مورد عزت نفس وجود دارد. اجازه دهید با روشن کردن مفهوم آن و درک آنچه در این کتاب در رابطه با این مفهوم به آن می‌پردازیم، شروع کنیم. عزت نفس یک باور واقع‌بینانه و حق‌شناسانه از خود است. واقع‌بینی به این معنا که با حقایق سر و کار داشته باشیم و از نقاط قوت و ضعف خودمان و آنچه در این طیف توانایی‌هایمان وجود دارد، صادقانه و دقیق آگاه باشیم. حق‌شناسی یعنی به‌طورکلی در مورد آن کسی که نشان می‌دهیم، حس خوبی داشته باشیم. برای فهم بیشتر، تصور کنید دوستی که شما را به خوبی می‌شناسد و برای او اهمیت دارید، ارزش شخص شما را از خطاها یا اشتباهات جدا می‌داند و این امر باعث ایجاد حس حق‌شناسی در شما می‌شود.

عزت نفس سالم، اعتقاد به داشتن ارزش و اهمیت برابر با دیگران است و نه بیشتر از آنان و اگر عزت نفس سالمی داشته باشیم، نسبت به شخصی که هستیم احساس خوبی داریم و می‌دانیم که از ارزش‌های ذاتی مشترک در همهٔ انسانها برخورداریم. در نتیجه صاحب احساس شأن و بزرگی، خواهیم شد. از سوی دیگر، افرادی که عزت نفس بالایی دارند می‌دانند چیزهای زیادی برای یادگرفتن وجود دارد و همهٔ انسانها مثل یکدیگرند (تشبیه به اینکه همه بر روی یک قایق‌سوار هستیم) بنابراین

متواضع باقی می‌مانند. در حقیقت آنها نیازی به تکبر و لاف زدن ندارند و خود را به‌عنوان شخصی که از دیگران با ارزش‌تر، ماهرتر یا مهم‌تر است نشان نمی‌دهند و یا خود را مهم‌تر از آنچه واقعاً هستند، تصور نمی‌کنند.

عزت‌نفس با خودمدار بودن، خودشیفتگی و خودخواه بودن متفاوت است. کسی که احساس درست و امنی نسبت به خودش داشته باشد، خودپسند نیست. به نظر شما آیا یک مجرم عزت‌نفس بالایی نسبت به خودش دارد؟ گمان می‌کنم به‌طور نظری ممکن است. گرچه اخیراً یافته‌ها نشان داده است که کودکان پرخاشگر و سرکش، احساساتی نظیر تهدید و ترس، طردشدگی، ناراحتی و دوست داشته نشدن را تجربه می‌کنند و تصویر ذهنی از خودشان، ضعیف‌تر از کودکان دیگر است (اسپرات و دوب ۲۰۰۰)؛ بنابراین مهم است بین تظاهر بیرونی اعتمادبه‌نفس و رضایت درونی پایدار که از ویژگی‌های عزت‌نفس تلقی می‌شود، تفاوت قائل شویم.

همچنین عزت‌نفس، خشنودی بی‌حد نسبت به خود یا اعتمادبه‌نفس بیش‌از اندازه نیست زیرا هر دو آنها ما را برای شکست مستعد می‌کنند. در حقیقت عزت‌نفس انگیزه‌ای قوی برای سخت کار کردن است و این مسئله تنها در بین مردم فرهنگ‌های غربی اهمیت ندارد؛ بلکه مطالعات در فرهنگ‌های گوناگون نشان می‌دهند که عزت‌نفس با سلامتی روانی و خوشحالی بزرگسالان همبستگی بالایی دارد. این مطالعات کلی بوده و اکثر فرهنگ‌ها همچون فرهنگ آسیایی (لی ۲۰۰۲؛ ژانگ ۲۰۰۵) و جوامع خاورمیانه (هابفول و لاندن ۱۹۸۶؛ هابفول و لیبرمن ۱۹۸۷) را نیز دربرمی‌گیرد.

## اجزای اساسی عزت‌نفس

عزت‌نفس بر سه عامل مهم یا به اصطلاح اجزای سازنده استوار است. دو جزء اول، ارزش و عشق بی‌قیدوشرط است که پایه‌های محکمی برای جزء سوم، بلوغ یا رشد به حساب می‌آیند. به‌طورکلی زمانی رشد به‌طور مؤثرتر صورت می‌گیرد که دو جزء اول درست سر جای‌شان قرار گرفته باشند.