

## بخش ۴ - ارزش قائل شدن برای خود (عزت نفس)

چرا خود ارزشمندی در افسردگی برای ما مهم است؟

- بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی ارزش کمی برای خود قائل هستند.
- افرادی که ارزش کمی برای خود قائل هستند...
- بیشتر به بخش هایی از زندگی توجه می کنند که در آن دچار شکست شده اند
- در خصوص خودارزشمندیشان کلی گویی می کنند (من آدم بی ارزشی هستم)
- میان کلیت یک فرد و رفتار او تفاوتی قائل نیستند (یک مورد ناموفق را معادل شکست می بینند).

### خودارزشمندی

خودارزشمندی دقیقا به چه معناست؟

- ارزشی که یک فرد برای خودش قائل است
- ارزیابی ذهنی فرد از خودش
- این مورد هیچ ارتباطی با دیدگاه دیگران نسبت به شما ندارد

افرادی که عزت نفس بالایی دارند چگونه هستند؟

مستقیما قابل مشاهده است:

- صدا: صاف، واضح، درجه صدای مناسب
- حرکات بدن و چهره: ارتباط چشمی، استفاده از حرکات بدن برای تاکید بر نکات مهم
- زبان بدن: مستقیم و راست .

مستقیما قابل مشاهده نیست:

- به توانایی های خود اعتماد دارند.
- خطاها و شکست ها را می پذیرند (بدون اینکه خودرابی ارزش کنند).
- درون نگر، آماده برای یادگیری (حتی از خطاها و شکست ها)
- نگرش مثبت به خود، مانند، تحسین کردن خود برای یک موفقیت

### منابع خودارزشمندی

- خود ارزشمندی دائمی و ثابت نیست؛ در فعالیت های گوناگون متفاوت است

- نکته ی مهم این است که آیا ما تنها به نقاط ضعف خود توجه می کنیم یا به توانایی ها و نقاط قوتمان نیز توجه می کنیم

#### مقایسه ی خود با دیگران

- ماسریعا و بدون توجه کردن ، خود را با دیگران مقایسه می کنیم. این نرمال است. اینکه با چه کسی و در چه زمینه ای خود را مقایسه می کنیم بر خودارزشمندی ما تاثیر می گذارد:
- اگر در این مقایسه همیشه شما کم بیاورید (به دلیل اینکه این موضوع برای شما دست نیافتنی بوده و منصفانه نمی باشد)، خودارزشمندیتان آسیب خواهد دید.

### به یادآوردن نقاط قوت - چگونه به خود یادآوری کنیم؟

#### نکاتی برای بهبودی خلق و افزایش خودارزشمندی:

- دفترچه خاطرات: هر روز عصر مواردی که را که خوب پیش رفته اید بنویسید. آنها را در ذهن خود مرور کنید.
- تایید و تحسین دیگران را بپذیرید. کارهای ارزشمند شما هر قدر کوچک باشند سبب می شوند تابتونیز در شرایط سخت به آنها برگردید(یک اندوخته)! زیرا:
- آنچه بر روی کاغذ نوشته می شود بهتر درک شده و در ذهن می ماند آنچه در حافظه نگه می داریم زمانی که حال خلقی خوبی نداریم قابل اعتماد نیست.
- فعالیت های مثبت: کارهایی که برای شما خوب هستند را انجام دهید، اگر ممکن است، با افراد دیگر (مانند دیدن یک فیلم، رفتن به کافه و یا پیاده روی).
- فعالیت های فیزیکی (حداقل 20 دقیقه در هر روز) - خودراشکنجه ندهید - تمرینات قلبی مانند پیاده روی و دویدن را انجام دهید
- به آهنگ های آرامش بخش گوش کنید

### پیگیری شخصی

در صفحه ی زیر پیشنهاداتی را در خصوص تمریناتی که می توانند عزت نفس شما را افزایش دهند می بینید.

#### (۱) به نقاط قوت خود توجه کنید:

چه کاری را خوب انجام می دهم؟ چه زمانی از سمت دیگران تشویق شده ام؟ در چه مواردی موفق شده ام؟

مثال:

"من در کارهای دستی و رانندگی قوی هستم"

نقاط قوت شما چه هستند؟

---



---



---



---



---



---



---



---

یک شرایط حقیقی را تصور کنید: کی و کجا؟ من دقیقاً چه کردم؟ دقیقاً چه کسی مرا تایید کرد؟

**مثال:**

"هفته ی گذشته، من به یکی از دوستانم کمک کردم که حالش خوب شود و این کمک بزرگی برای او بود. من ماشین دوستم را برای او در یک جای بسیار تنگ به خوبی پارک کردم"

شرایط شما: کی و کجا موفق شده اید؟ چه کار کردید؟ چه کسی شما را تایید کرد؟

---



---



---



---

(۲) شرایطی را که در آن چیزی برای شما خوب پیش رفته است و مورد تشویق قرار گرفته اید بنویسید! داستان زیر به شما کمک خواهد کرد.

#### داستان کنت...

او بسیار بسیار پیر شده بود، زیرا از زندگی خود بسیار لذت برده بود، تا جایی که ممکن بود. او هیچگاه بدون یک مشت آجیل از خانه بیرون نمی آمد. او آجیل ها را نمی خورد. نه، او آنها را با خود می برد تا بتواند با دقت بیشتری لحظات زیبای زندگی را ببیند و آنها را بشمرد.

برای هر لحظه ی مثبت که تجربه می کرد - به عنوان مثال، یک مکالمه ی دوستانه در خیابان، یک خانمی که می خندید، یک غذای خوشمزه، یک سیگار برگ خوب، یک سایه برای اینکه از گرما نجات پیدا کند، یک لیوان شراب ناب - یکی از آجیل ها را از جیب راستش به درون جیب چپش می گذاشت. گاهی او دو یا سه دانه برای یک رویداد جابجا می کرد.

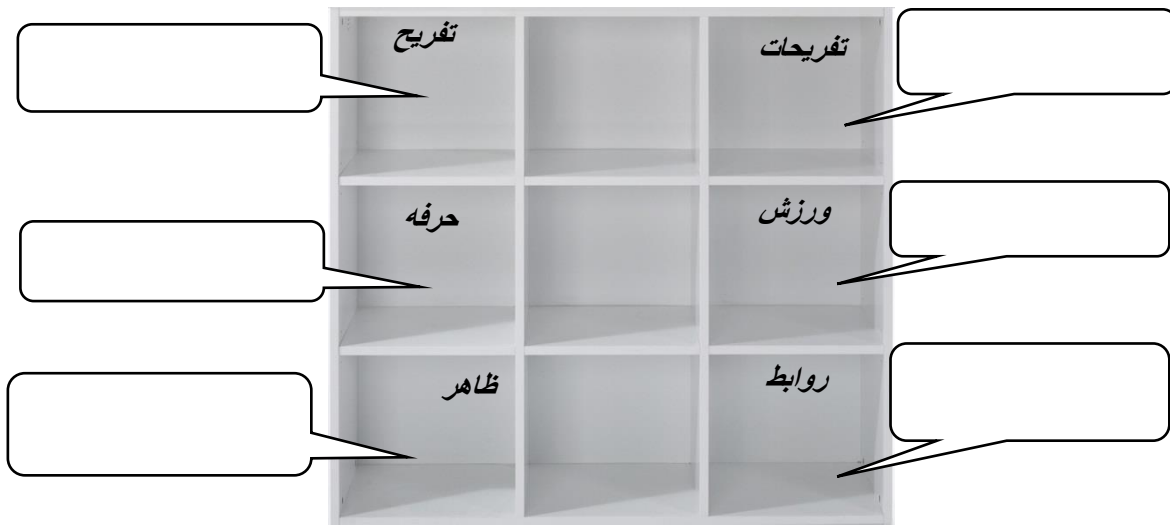
هر شب، او در خانه می نشست و دانه های جیب چپش را می شمرد. او این لحظه ها را جشن می گرفت. در این راه، همیشه به خود یادآوری می کرد که چه لحظات خوبی را گذرانده و چقدر آن روز خوشحال بوده است. حتی در روزهایی که تنها یک دانه جابجا کرده بود، ارزش زندگی کردن را داشت!

(ناشناس)

در هفته ی آینده، برای هر تجربه ی مثبت کوچک دانه ها را از جیب راستتان به جیب چپتان منتقل کنید. هر شب، سعی کنید به یاد بیاورید هر یک از دانه ها برای چه بوده و آنها را در دفترچه خاطرات خود یادداشت کنید.

#### (۳) تصور کنید که خودکارامدی شما چند طبقه دارد...

- آیا طبقاتی وجود دارند که برای مدتی به آنها فکر نکرده باشید؟ درون طبقات را در تصویر زیر بر اساس تجربیات و جوانب زندگی خودتان پر کنید.



- آیا طبقه خالی برای شما وجود دارد؟ سعی کنید از دیدگاه دیگری نیز بدان نگاه کنید

**مثال:**

"طبقات من همه خالی هستند. من تنها یک کار موقت دارم و پول کافی در نمی آورم"

کدام یک از طبقات برای شما خالی هستند؟

---



---



---



---

**مثال:**

دیدگاه بهتر در این خصوص چیست؟

"کار من من را پولدار نمی کند، اما همکارانم مرا تشویق می کنند و من از کار خود لذت می برم"

دیدگاه بهتر چیست؟

---



---



---

اگر احساس می کنید که طبقه ای قبلاً پر بوده و اکنون خالی است، آیا می دانید چگونه باید آن را دوباره پر کنید؟ و برای این رویداد دقیقاً به چه چیزی نیاز دارید؟

**مثال:**

"در گذشته، من از دویدن لذت می بردم. الان، انگیزه ای برای آن ندارم. فردا، از کلوب ورزشی خودمان می پرسم که آیا گروه دویدن دارند که من بتوانم به آنها ملحق شوم؟"

من چه کاری را می خواهم دوباره شروع کنم:

(۴) از مقایسه های غیرمنصفانه پرهیز کنید

**مثال:**

"در مقایسه با آشنایانم، من در ورزش افتضاح هستم. اگر با آن دوستم به ورزش بروم آبرویم می رود"

مقایسات ناعادلانه ی شما:

پیامدهای این مقایسه برای فعالیت ها و حالات شما چیست؟

**مثال:**

"من احساس بی عرضگی می کنم و در برابر دیگران خجالت زده هستم. من پیشنهاد او را برای اینکه با هم آموزش ببینیم رد خواهم کرد"

بر اساس مقایسات شما:

---



---



---

آیا می توانید مقایسه ی منصفانه تری را به یاد آورید؟

**مثال:**

"دوست من، ورزش خود را همزمان با من شروع کرد. تمریناتی هست که او بهتر انجام می دهد، و تمریناتی نیز هست که من در آنها عالی هستم"

مقایسه ی شما:

---



---



---

پیامدهای این مقایسه ی منصفانه تر برای فعالیت ها و حالات شما چیست؟

**مثال:**

"من مطمئن هستم که هر دو ما پیشرفت کرده ایم. من خوشحال می شوم که با او تمرین ببینم"

بر اساس مقایسه ی شما:

---



---



---

## کارهای دیگر

شما می توانید تمرینات زیر را بلافاصله شروع کنید. یا می توانید بعدا آنها را انجام دهید، مثلا بعد از اتمام D-MKT.

(۱) آیا کاری وجود دارد که همیشه می خواسته اید آن را انجام دهید؟

سعی کنید اعتماد به نفس خود را با پر کردن طبقات نام برده افزایش دهید:

### مثال:

"عصر یکشنبه من وقت آزاد زیادی دارم. اخیرا در روزنامه خوانده ام که پناهگاه حیوانات به دنبال افرادی می گردد که می خواهند زمانی را با سگ ها بگذرانند. به دلیل اینکه من سگ ها را دوست دارم، عصرهای یکشنبه را با آنها خواهم گذرانند. این برای من تفریح خوبی است، و می توانم طبقه ی تفریحات خود را با یک کار مفید پر کنم"

شما دوست دارید چه کار کنید؟

(۲) کمال گرایی - یک استاندارد بسیار بالاست .

عمدا اشتباه کوچکی مرتکب شوید و پیامدهای حقیقی آن را با پیامدهایی که از آنها می ترسیدید مقایسه کنید.

### مثال:

"من با یک گره کروات بد به سرکار می روم"

شما دوست دارید چه کار کنید؟



## مثال:

پیامدهای پیش بینی شده/پیامدهایی که از آنها می ترسیدید:

" همه متوجه اشتباه من می شوند. همه به من خواهند خندید و رئیس مرا مواخذه خواهد کرد (تو دیگر بچه نیستی!)."

شما از چه چیزی می ترسید؟

---



---



---

## مثال:

پیامدهای حقیقی:

" هیچ یک از همکارانم متوجه نشدند، یکی از همکاران پیرترم لبخندی زد و گفت من او را به یاد شوهرش می اندازم"

تجربه ی شما چیست؟

---



---



---

## خلاصه ای

- خود ارزشمندی همان ارزشی است که هر فردی برای خود قائل می شود.
- سعی کنید ارزش خود را در تمامی مراحل زندگی مد نظر قرار دهید (کار، زمان آزاد، ارتباطات، و غیره)، و آنها را تقویت کنید.
- به دنبال نقاط قوت فراموش شده بگردید و در جهت یک آگاهی متعادل از خود تلاش کنید، مانند داشتن دفترچه خاطرات.
- زمانی که خود را با دیگران مقایسه می کنید، منصف باشید! خود را با ستاره ها مقایسه نکنید (گرچه، همان طور که دیدیم، چنین ستاره هایی نیز همیشه خوشحال و موفق نیستند).

**توضیحات**

فضایی برای سوالات باز، مشکلاتی که اتفاق افتاده، و یا تجربیاتی که دوست دارید در جلسه ی بعدی مطرح کنید:

---

---

---

---

---

---

---

---

**توضیحات دیگر:**

---

---

---

---

---

---

---

---