

لغت‌نامه ان و ایم

احساس ارزشمندی و راه‌های تقویت آن

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق‌دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت‌علمی مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

شهری و پیشرفت‌تسا ن ایستادگی و تداوم در مسیر زندگی و رسیدن به اهداف و مقاصد و تحقق‌یافتن آرزوهای بلند و دست‌یابی به رفاه و سعادت و بهرین راه و شیوه و روش‌های صحیح و مؤثر و کارآمد و سازگار با اصول و قواعد و قوانین و مقررات و ارزش‌ها و معیارها و استانداردهای علمی و حرفه‌ای و اخلاقی و دینی و ملی و جهانی و بهرین شیوه و روش‌های صحیح و مؤثر و کارآمد و سازگار با اصول و قواعد و قوانین و مقررات و ارزش‌ها و معیارها و استانداردهای علمی و حرفه‌ای و اخلاقی و دینی و ملی و جهانی

فهرست

- فصل ۱ - پذیرش خویش و احساس ارزشمندی ۷
- فصل ۲ - آموزش پذیرش خویش ۱۹
- فصل ۳ - اهداف خود را مشخص کنید ۲۹
- فصل ۴ - چگونه با موانع و مشکلات مقابله کنیم؟ ۳۷
- فصل ۵ - شناسایی و تعیین موانع فکری ۴۷
- فصل ۶ - رهایی از دام افکار ۵۷
- فصل ۷ - کمال گرایی ۷۷
- فصل ۸ - آیا بیش از حد کار می‌کنید؟ ۸۷
- فصل ۹ - آیا محتاج محبت و تأیید دیگرانید؟ ۹۷
- فصل ۱۰ - جمع‌بندی نهایی ۱۰۷
- به این منظور هر عبارت را با دقت بخوانید و در صورت نیاز شماره‌ای که توضیح
دهد را در کنار آن بنویسید.
- پیوست ۱ ۱۱۳
- پیوست ۲ ۱۱۷
- پیوست ۳ ۱۱۹

نمره گذاری
کام اول نمره کلی: سؤال ۱ + سؤال ۲ + سؤال ۳ + سؤال ۴ + سؤال ۵ + سؤال ۶ + سؤال ۷ + سؤال ۸ + سؤال ۹ + سؤال ۱۰
کام کلومی: نمره شادمانی = نمره کلی تقسیم بر ۲
تاریخ

فصل ۱ پذیرش خویش و احساس ارزشمندی

مقیاس شادمانی ۱

سقراط حکیم گفته است: «زندگی آزمون نشده ارزش زیستن ندارد.»
برای آزمون اثربخشی باید این کتاب را مطالعه کنید. لطفاً در آغاز این سفر یکبار به این آزمون پاسخ دهید و وضعیت کنونی خود را مشاهده کنید. در انتهای کتاب بار دیگر این آزمون آورده شده است تا اثربخشی مطالعه کتاب و به کارگیری آموزه‌های آن را در وضعیت کلی خودتان ارزیابی کنید. این کار کمکتان می‌کند مسیر و شکل حرکتتان را بهتر بشناسید. دانش بی عمل باری است بر گردن.

به این منظور هر عبارت را با دقت بخوانید و دور شماره‌ای که توصیف مناسبی از شماست خط بکشید. (لطفاً به هر عبارت و نمره آن دقت کنید، چون نمره گذاری هر عبارت متفاوت است.)

برای حل ساده‌ترین مسائل نباید تلاش زیادی بکنم
اگر برخی از این موارد باره شما صدق می‌کند، احتمالاً در پذیرش

۱. به طور کلی خودم را این گونه می بینم:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
نه چندان شاد						بسیار شاد

۲. در مقایسه با بیش تر دوستان و همسالانم خودم را این گونه می بینم:

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
ناشادتر						شادمان تر

۳. برخی افراد خیلی شادمانند، صرف نظر از رخدادهای پیرامونشان از زندگی لذت می برند و از هر چیزی نهایت استفاده را می برند. شما چقدر از این ویژگی برخوردارید؟

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
اصلاً						بسیار زیاد

۴. برخی افراد خیلی شاد نیستند. اگرچه افسرده نیستند اما هرگز آن گونه که باید شاد نیستند. شما چقدر از این ویژگی برخوردارید؟

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
خیلی زیاد						اصلاً

نمره گذاری:

گام اول. نمره کلی: سؤال ۱ _____ + سؤال ۲ _____ +

سؤال ۳ _____ + سؤال ۴ _____

گام دوم. نمره شادمانی = نمره کلی تقسیم بر ۴ _____

تاریخ _____

آیا شما یا یکی از اطرافیانتان از جمله کسانی هستید که در خلوت یا در مقابل دیگران چنین تصویری از خود دارید؟

- بی ارزشم
- درمانده ام
- نامتعادل
- ناامیدم
- بی صلاحیتم
- مقبول نیستم
- دوست نداشتنی ام
- بی اهمیتم
- کسی به من امید ندارد
- جدی گرفته نمی شوم
- به قدر کافی خوب نیستم
- انجام هر کاری برایم مشکل است
- برای حل ساده ترین مسائل باید تلاش زیادی بکنم

اگر برخی از این موارد در باره شما صدق می کند، احتمالاً در پذیرش