

نوا

احساس ارزشمندی

و راههای تقویت آن

دکتر علی صاحبی

دکترای روانشناسی بالینی
فوق دکترای اختلالات وسواس
مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

سرشناسه: صاحبی، علی، ۱۳۴۳
عنوان و نام پدیدآور: احساس ارزشمندی و راه‌های تقویت آن / علی صاحبی
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۱۶-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: خود ارزشیابی
موضوع: عزت نفس
موضوع: روان‌شناسی خود
موضوع: پرسشنامه‌های خودسنجی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ الف ۲ ص/ ۶۹۸/ ۴ BF
رده‌بندی دیویی: ۲۸/۱۵۵
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۶۲۱۰۴



احساس ارزشمندی و راه‌های تقویت آن

نویسنده: دکتر علی صاحبی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان
ویرایش: محمد حسینی / الهام اثنی‌عشری - صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۵ - قیمت: ۷۰۰۰ تومان
لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار
نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین،

پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: www.sayehsokhan.com

حق چاپ محفوظ است.

وینست
محمد مصدق
میرزا محمد صالح

نامت از دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت

تقدیم به:

علی دهباشی

و

تلاش‌های ارزشمندش در انتشار بخارا

که عزیز است و گرامی

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 - کمال‌گرایی..... | ۷۷ |
| فصل ۸ - آیا بیش از حد کار می‌کنید؟..... | ۸۷ |
| فصل ۹ - آیا محتاج محبت و تأیید دیگرانید؟..... | ۹۷ |
| فصل ۱۰ - جمع‌بندی نهایی..... | ۱۰۷ |
| پیوست ۱..... | ۱۱۳ |
| پیوست ۲..... | ۱۱۷ |
| پیوست ۳..... | ۱۱۹ |

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 یک بار 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 نمره‌گذاری هر عبارت متفاوت است.)



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 بیشتر 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؟

- بی‌ارزشم
- درمانده‌ام
- نامتعادل
- ناامیدم
- بی‌صلاحیتم
- مقبول نیستم
- دوست‌نداشتنی‌ام
- بی‌اهمیت
- کسی به من امید ندارد
- جدی گرفته نمی‌شوم
- به قدر کافی خوب نیستم
- انجام هر کاری برایم مشکل است
- برای حل ساده‌ترین مسائل باید تلاش زیادی بکنم

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