سبک رفتار

زنان ما در حال حاضر وضعیت بهتری نسبت به قبل دارند و تفاوت‌های آشکاری در گفتار و رفتار نسل امروز با نسل دیروز دیده می‌شود. بر خلاف آنچه در ایران باستان و گذشته‌های دور گفته شده، زنان رکن اصلی جامعه بودند و منصب‌های بالای جامعه را به خود اختصاص می‌دادند. رفته‌رفته این آزادی عمل و این جایگاه تزلزل یافت، این اوضاع تا جایی پیش رفت که آنها اجازه حضور در جامعه را نداشتند و اگر هم وانمود می‌شد که زنان جایگاهی در اجتماع دارند همه بازی و به صورت نمادین بود، در کل استقلال عملی در کار نبود

گفت‌وگو با دکتر ناصر قاسم‌زاد، روانشناس در خصوص علل پایین بودن اعتمادبه‌نفس در برخی زنان

«نمی‌توانم» را از قاموس زنانه‌ات پاک کن!

فرزانه فریدونی

«اگه شانس داشتم که اسممو می‌ذاشتن شمسی نه نازی، آخه اینم شانسه که من دارم» همیشه دختر همسایه‌مون در برابر اتفاقاتی که میفته یا خبرهای خوبی که در مورد دیگران می‌شنوه همین حرفو می‌زنه و کلی گلایه می‌کنه «مگه من چمه، کورم، شلم، قشنگ نیستم، خانواده‌دار نیستم، تحصیلات ندارم، دست و پنجه ندارم، آخه چرا من باید بمونم تو خونه و کسی نیاد منو بگیره اون وقت دختر این مهناز خانم که نه سواد داره، نه خانواده درست و حسابی داره، نه وضعشون خوبه و نه سابقه خوبی تو درو همسایه داره با یه پسر پولدار بالاشهری ازدواج کنه، آخه انصافه؟!»

پاشو رو گاز گذاشته بود و ول کنم نبود، هربار می‌خواستم جو رو عوض کنم سر دلش باز می‌شد و از بخت بدش گله می‌کرد. «کم درد داشتم هر روز هم یه بلا سرم میاد و همه تو سرم می‌زنند که تو اندازه دختر خاله بی‌ریختتم نبودی، چه خواستگارایی داره». اوج ماجرا اون روزی بود که دختر خاله هشت سال کوچک‌تر نازنین با یک پسر خوب و خانواده‌دار ازدواج کرد و تو خونه ما غوغا بود. نازنین اشک می‌ریخت و پشت سر هم حرف‌هایی قطار می‌کرد که من فقط با دهانی باز نگاهش می‌کردم. «مگه من چم بود یعنی از اون دختر خاله بی‌ریخت و لاغر مردنیم کمترم...! فکر کرده به خاطر خودش اومدن گرفتنش، فقط به خاطر پول باباش بود».

تا همین چند روز قبلش وقتی اسم دختر خاله‌اش را می‌آوردیم به‌به و چه‌چهی راه می‌انداخت که بیا و ببین. من مونده بودم کدوم حرفشو باور کنم، حالا که ازش لجش گرفته بود عیب و ایرادی دختر خاله شو یکی یکی می‌گفت و اشک می‌ریخت. بعد از دختر خاله‌اش نوبت به همسایه بالایی رسید «سه بار بینی‌شو عمل کرده و هر روز با یه تیپ و قیافه می‌بینیش، شوهرش دست به سینه اوامر خانمه، مگه اون چیش از من بهتره که چنین بختی نصیبش شده؟»

منم برای اینکه به این غائله خاتمه بدم گفتم نازی‌جون اسم به این قشنگی داری آخه حیف نیست، خوبه صدات می‌کردیم شانسی... حالا مگه چی شده؟! مگه تو چته که فکر می‌کنی اونا شانس دارن تو نداری؟ نگران نباش تو هم تیکه مناسبتو پیدا می‌کنی. دوست داری تو هم مثل اون مشکل تنفسی پیدا کنی و بینیت به اون شکل و روز در بیاد. چون می‌دونستم به بینی‌اش حساسه این جمله را گفتم که بلافاصله دستش به سمت بینی‌اش رفت و گفت؛ «زبونتو گاز بگیر، نخیرم بینی من همین طوری مثل عملی‌هاست».

در برابر این دست اتفاق‌ها نمی‌دانم چه بگویم، کسی که هیچ مشکل و عیبی ندارد چرا باید چنین احساسی در مورد خودش داشته باشد؟ واقعاً این حرف‌ها و فکرها از کجا نشأت می‌گیرد؟ چرا برخی دختران و زنان ما فکر می‌کنند که کمبود دارند و به خاطر برخی مسائل خودشان را دست کم می‌گیرند؟ آیا تمام این حرف‌ها دلیلش پایین بودن اعتمادبه‌نفس نیست؟ این افراد همیشه احساس می‌کنند چون مورد پسند دیگران قرار نگرفته‌اند پس مشکل دارند در حالی که اگر خودشان را باور داشتند قضیه کاملاً فرق می‌کرد. حقیقتاً چه دلیلی دارد که برخی دختران، مادران و زنان جامعه ما با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند؟ اصل ماجرا چیست و چه کسانی در به وجود آوردن چنین احساسی نقش دارند؟

اصل موضوع چیست؟

مشکل پایین بودن اعتمادبه‌نفس در زنان به امروز و دیروز بر نمی‌گردد و این قصه سر دراز دارد. اگر بخواهیم مقایسه کنیم، زنان ما در حال حاضر وضعیت بهتری نسبت به قبل دارند و تفاوت‌های آشکاری در گفتار و رفتار نسل امروز با نسل دیروز دیده می‌شود. بر خلاف آنچه در ایران باستان و گذشته‌های دور گفته شده، زنان رکن اصلی جامعه بودند و منصب‌های بالای جامعه را به خود اختصاص می‌دادند. رفته‌رفته این آزادی عمل و این جایگاه تزلزل یافت، این اوضاع تا جایی پیش رفت که آنها اجازه حضور در جامعه را نداشتند و اگر هم وانمود می‌شد که زنان جایگاهی در اجتماع دارند همه بازی و به صورت نمادین بود، در کل استقلال عملی در کار نبود.

همین که وظیفه زن را خانه‌داری بدانند و به جز آن خواسته و مسئولیتی برایش در نظر نگیرند کافی بود تا کم‌کم این افکار پرورش پیدا کند و شخصیت و مقام زن فراموش شود. البته در این شرایط هم زنانی بودند که خلاف جهت آب و بازخوردهایی که اطرافیان ما در مدرسه، گروه‌های همسال و خانواده که هسته شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس است، آموزه‌هایمان، رفتارکسانی که با کودکان سروکار دارند، شکست و ناتوانی و برخوردهای منفی، تحقیرآمیز و تنبیهی با کودکان زمینه‌ساز شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس پایین در افراد می‌شود.

جامعه ما در قدیم مردسالار بوده و زنان به صورت تاریخی از نظر توانمندی‌های علمی، اجرایی و کارآمدی از مردان عقب‌تر بودند. کمی پیشتر پژوهشی از دختران دبیرستانی نشان داد که برای انتخاب رشته دانشگاهی و انجام خدمات بعد از فارغ‌التحصیلی دچار تردید می‌شوند. با توجه به هوش کامل، باز هم آنها در انتخاب برخی رشته‌ها ابراز نارضایتی و ناکارآمدی می‌کنند و دلیل آن هم در اعتمادبه‌نفس‌شان بود. آنها با وجود رتبه و هوش بسیار رشته‌های سخت را انتخاب نمی‌کنند.

در رشته پزشکی و در جراحی چه مرد چه زن فرقی ندارد اما می‌بینیم که بیشتر جراحان قلب و مغز ما مرد هستند و زنان بیشتر در زمینه زیبایی، زنان و زایمان تخصص دارند. مهندسی هم همین طور است، به مردانه زنانه بودن این مشاغل کار ندارم اما زنان کمتر به آنها گرایش دارند.

نگاه خاص به زنان

به نظرم یکی دیگر از دلایل این احساس نگاه ویژه به زن است. برخی جایگاه او را فقط در خانه و کارهای منزل می‌دانند و پذیرفته‌اند که اشتغال و کار در رشته‌های هنری مانع از حضور زن در خانواده می‌شود و آنها نباید چنین انتخاب‌هایی داشته باشند. فرهنگ موجود و نگاه ویژه تاریخی باعث شده برخی افراد چنین دیدی داشته باشند. البته برخی زنان افراط و تفریط می‌کنند و نگاهی بسیار ضدمرد و فمنیستی دارند. این عده به حیطه‌هایی وارد می‌شوند که کاملاً مردانه است. ما باید فارغ از جنسیت فرزندمان را با اعتماد به نفس بار بیاوریم و در صورت نیاز همه ملاحظات را در نظر گرفته و موارد لازم را برایشان فراهم کنیم. در کل این رفتارها بخشی به نهاد خانواده، آموزش و پرورش و سایر نهادهای موجود در جامعه بر می‌گردد.

تغییر در نگرش‌ها

من عقیده دارم اگر قانون و قاعده کلی تغییر رفتار فردی را در برنامه داشته باشیم این رفتارها برطرف می‌شود چون معمولاً تغییرات فردی است که منجر به تغییرات جمعی می‌شود. جامعه‌شناسان معتقدند برای تغییر در نگرش‌های یک گروه و جمعیت باید رفتار فرد عوض شود. تغییر در نگرش‌ها اهمیت بسیاری دارد و قسمت اعظمی از این نگرش‌ها را خانواده به فرد منتقل می‌کند. پسر از پدر و دختر از مادر تبعیت می‌کند و القای این نگرش‌ها به فرزند تأثیر زیادی دارد. والدین باید کودکان خود را با مسائل روز آشنا کنند تا این کودکان بتوانند در جامعه با مشکلات و اتفاقات روزمره برخورد درستی داشته باشند. در واقع نوع تربیتی که آنها دارند و به خاطر شکل گرفتن شخصیت آنها در دوران کودکی، ما می‌توانیم با این نگرش‌های درست و به روز به آنها، راه‌های بالا رفتن اعتمادبه‌نفس و حفظ این احساس را آموزش دهیم.

به دنبال درمان باشیم

برای اینکه بدانیم این مشکل را چگونه باید حل کنیم ابتدا باید بدانیم که تا چه مرحله‌ای پیشرفت کرده و در چه سطحی قرار داریم؟ اولین توصیه من این است که روی نقاط ضعف‌مان کار کنیم. البته گاهی آنقدر مشکل بزرگ است که خودمان موفق نمی‌شویم آن را برطرف کنیم. در این شرایط باید از مشاوره‌های فردی و گروهی استفاده کرد و فرد باید تحت نظر متخصصان و روانشناسان باشد تا مشکلش ریشه‌یابی شده و توانمندی‌هایش نیز تقویت شود.

به طور کلی اگر واقعاً در این زمینه ضعف داریم و به دنبال درمان هستیم باید درصدد رفع آنها برآییم و این مسئله هم به نگاه خود فرد بر می‌گردد. به نظرم خودشناسی و اینکه فرد خودش و خصوصیات مثبت و منفی‌اش را بشناسد کمک بسیار بزرگی در درمانش دارد. وقتی بدانیم ضعف‌هایمان چیست راهکارها را باتوجه به فرهنگ، آداب و رسوممان ریشه‌شناسی کرده و نسبت به برطرف شدن آنها اقدام می‌کنیم. مطمئناً این مسئله عملی می‌شود و باید همیشه این باور و نگرش را داشته باشیم که دیگران به چنین موفقیتی رسیدند، پس ما هم می‌توانیم.

خداوند هیچ کسی را بدون ضعف خلق نکرده است و در جامعه تنها ۲۰درصد کسانی هستند که به دلیل استعداد زیاد و ژنتیکی توانایی خاص دارند، ۸۰درصد در سطح نرمال جامعه هستند که قشر معمولی و متوسط بوده و دقیقاً توانمندی‌هایی مثل همدیگر دارند و آنها را پرورش می‌دهند. در این شرایط تنها برخی از افراد به خاطر استعدادهای مادرزادی دنبال علاقمندی‌هایی مثل ریاضی، هنر و مکانیک می‌روند و برای عده بسیاری این وضعیت محقق نمی‌شود

شاید بعضی با یکی دو بار آموزش این توانمندی‌ها را به دست بیاورند اما برخی با یادگیری هم به نتیجه لازم نمی‌رسند، این شکست‌ها ناشی از این نیست که آنها هوش ندارند بلکه باید تلاش بیشتری کنند و اگر به غیر از این باشد و با یادگیری، تلاش و هزینه به جایی نمی‌رسند پس استعداد ندارند و نباید در این مورد اصرار کرد. شاید هم در همه این موارد و برای پرورش استعدادها و توانمندی‌ها انگیزه و امکانات کافی نبوده یا آموزش‌ها درست نبوده تا این نگرش‌ها و باورها به این مرحله برسد لذا اعتمادبه‌نفس آنها هر روز ضعیف‌تر از دیروز شده است.

خداوند هیچ کسی را بدون ضعف خلق نکرده است و در جامعه تنها ۲۰درصد کسانی هستند که به دلیل استعداد زیاد و ژنتیکی توانایی خاص دارند، ۸۰درصد در سطح نرمال جامعه هستند که قشر معمولی و متوسط بوده و دقیقاً توانمندی‌هایی مثل همدیگر دارند و آنها را پرورش می‌دهند. در این شرایط تنها برخی از افراد به خاطر استعدادهای مادرزادی دنبال علاقمندی‌هایی مثل ریاضی، هنر و مکانیک می‌روند و برای عده بسیاری این وضعیت محقق نمی‌شود

دکتر ناصر قاسم‌زاد
روانشناس و دبیر انجمن حمایت از سلامت و بهداشت روان جامعه

گریز از انتخاب‌های سختگیرانه

در مورد اعتمادبه‌نفس پایین برخی از خانم‌ها باید گفت بخشی از این مسئله به ارتباط آنها با محیط زندگی، اطرافیان، خانواده و گروه‌هایی مربوط است که تأثیر بسزایی در شکل‌گیری شخصیت و بالا و پایین رفتن اعتمادبه‌نفس‌شان دارد. دلایلی مثل اینکه در کودکی دچار شکست شویم، از عهده انجام برخی وظایف برنیاییم حرکت کرده و با کارها و اقداماتشان نامشان را در اذهان باقی گذاشتند. در این میان تنها زنان نگران این اوضاع نبودند بلکه بسیاری از مردان هم به خاطر عقاید و نابرابری که حاکم بود در این زمینه تلاش کردند تا شرایط به گونه‌ای شود که در حال حاضر می‌بینیم، اعتمادبه‌نفس پایین زنان تنها به دلایل بیرونی مربوط نمی‌شود بلکه از درون این مشکل را باید ریشه‌یابی کرد. آموزه‌ها، مادران و بزرگ‌ترهای ما این عقاید و احساس را نسل به نسل به دخترانشان انتقال داده‌اند و اگر به غیر از این بایدها و نبایدها پیش برویم گویا کار اشتباهی انجام داده‌ایم. درون ما پر است از این خط کشی‌هایی که خودمان برای خودمان تعیین کرده‌ایم و در بسیاری از موارد مانع حرکت و پیشرفت‌مان می‌شود.

مقام والای زنان

در حال حاضر از نظر عمومی زنان جایگاه خاصی دارند اما در آموزه‌های دینی و آیات و روایات‌مان از گذشته تا به امروز به وفور در این مورد تأکید شده است. در اسلام زن را به عنوان یک انسان مستقل، دارای حقوق و شخصیت بالا در نظر گرفته‌اند، چنانکه پیامبر(ص) برای زنان احترام خاصی قائل بودند و درباره محبت، مهربانی و مدارا با آنها به مردان سفارش می‌کردند. درست زمانی که اعراب به زنان نگاه دیگری داشتند و آنها را بی‌ارزش تلقی می‌کردند، ایشان زنان را در بالاترین مرتبه قرار داده و با احترام به شخصیت و حقوقشان، حضور اجتماعی، سیاسی و مسئولیت‌پذیری را برایشان قرار دادند. در این شرایط باید کمی به عقب برگردیم و از این آموزه‌های دینی منصفانه درس بگیریم، همچنان که رهبران دینی ما در نحوه برخورد و شخصیت دادن به زنان الگو بودند باید به این مسائل توجه بیشتری داشته باشیم.

سبک نگرش

مثبت‌اندیشی، آغاز مسیر اعتمادبه‌نفس

هیچ وقت دیر نیست

«برای انجام هر کاری هیچ وقت دیر نیست» این حرفی است که همیشه بزرگ‌ترهایمان به ما توصیه می‌کنند. واقعاً این حرف واقعیت دارد و من به چشم دیده‌ام افرادی را که در نوجوانی و جوانی دچار مشکل بودند اما با صحبت‌ها و نصایح دیگران به اشتباهات خود پی بردند و به قول معروف ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است. زمان مدرسه دوستی داشتم که به خاطر سختگیری‌های خانواده‌اش و تعصب زیاد به او اجازه ندادند که به مدرسه بیاید و در دوره متوسطه درسش را ناتمام گذاشت. حرف معلمان و اطرافیان در نظر پدر و مادرش هیچ اثری نداشت. آنقدر در گوشش پر کرده بودند که تو نمی‌توانی کاری کنی و اجازه نداری کاری انجام بدهی که خودش هم باورش شده بود که هیچ کاری از عهده‌اش برنمی‌آید و عرضه هیچ کاری را ندارد.

یک اتفاق و حادثه باعث شد که نظر خانواده‌اش کم‌کم تغییر کند و به این فکر بیفتند که هر کسی اجازه دارد مانند سایرین زندگی کند و به دنبال استعدادها و علایقش باشد. خانواده‌ای بودند که اجازه ندادند فرزندشان تحصیل کند و بقیه بچه‌هایشان به سختی و با مقررات خاصی به مدرسه می‌رفتند. دوستم سحر بعد از مدتی به هنرستان رفت و در رشته نقاشی ادامه تحصیل داد و هر بار که دست به قلم‌مو می‌زد بیشتر باور می‌کرد که می‌تواند اثری با دست‌هایش خلق کند، توانایی کشیدن هر تصویری را دارد و به خودش اعتماد پیدا کرد. البته این اتفاق همانطور که در آینده سحر تأثیرگذار بود اما بیشتر از آن در آینده خواهرهایش اثر داشت و در فضا و شرایطی خوب توانستند تحصیل کرده و علایقشان را دنبال کنند. برای اینکه بدانیم چطور می‌توانیم اعتماد به نفس‌مان را تقویت کنیم، راه‌هایی وجود دارد که در این مسیر به ما کمک می‌کنند.

واقع‌گرا باشید

اولین قدم در اینکه بدانیم ما دچار مشکل هستیم این است که قبول کنیم اعتماد به نفس‌مان پایین است و باید فکری به حال اوضاعمان کنیم. هیچ چیز بدتر از این نیست که ما به نتیجه‌ای نرسیده باشیم که به خاطرش دچار معضل شده‌ایم. برخی افراد دوست دارند به خودشان بقبولانند که من ذاتاً اینطورم، اعتمادبه‌نفس ندارم، از ابتدای زندگی با این نحوه برخورد و رفتار کنار آمده‌ام. اصلاً نباید از پایین بودن اعتمادبه‌نفس‌تان ترس داشته باشید، مهم این است که بپذیرید و ترسی از مطرح کردنش نداشته باشید.

شاید جالب باشد بدانید خلاف تصورتان روبه‌رو شدن با چیزی که از آن می‌ترسید، نه تنها به شما آسیبی نمی‌زند بلکه می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد و اعتمادبه‌نفس‌تان را افزایش دهد. در اولین فرصت و برای اینکه از حال و هوای اعتمادبه‌نفس پایین، از محدودیتی که برای خودتان ایجاد کردید بیرون بیایید کافی است برای رسیدن به آرامش درونتان یک قدم بردارید.

شاید اولش کمی سخت باشد و فکر کنید خوش خیالی است که چنین انتظاری از خودتان داشته باشید اما هر ممکنی در ذهن‌تان عملی می‌شود. «من اعتمادبه‌نفس بالایی دارم، توانایی انجام هر کاری را دارم و به خوبی می‌توانم همه مشکلات اطرافم را حل کنم و...» همه اینها شاید در نظر شما یک مشت تصورات بیهوده باشد اما باور کنید هیچ جمله و هیچ دستوری به اندازه یک تلقین باورپذیر نمی‌تواند در اولین راه به شما انرژی حرکت کردن و تغییر یافتن را بدهد پس شروع کنید به مرور افکار تلقینی و قابل حل. حتی می‌توانید به جای فکر کردن به این مسئله که «مگر یک جمله هم می‌تواند حال بد من را خوب کند» یا «همه این‌ها یک مشت راه‌حل بی‌خود است» برای یک بار هم که شده اعتماد کنید، به این موضوع بیندیشید که هر کاری که می‌کنید حتی مرور یک جمله به ظاهر ساده در بالابردن اعتمادبه‌نفس‌مان تأثیر دارد. فراموش نکنید مثبت‌اندیشی برگ برنده این راه است و با این دید می‌توانید به همه اهدافتان برسید. من اگر جای شما بودم به جای خجالت کشیدن، خسته شدن و دست رد زدن به چنین کارهایی روی دستورات به این سادگی پافشاری و اصرار می‌کردم.

گذشته‌ها گذشته

تا به حال دقت کرده‌اید که چند درصد زمانی را که به فکر کردن می‌گذارید به اتفاق‌های گذشته اختصاص دارد و در مقابل چند درصد به آینده فکر می‌کنید؟!

اکثر افرادی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند در گذشته خود سیر می‌کنند و با خاطرات آن زمان زندگی امروزشان را ادامه می‌دهند. همه مشکلات و تبعات پایین بودن اعتمادبه‌نفس هم زیر سر همین گذشته و خاطراتش است. در این مسئله سهم محیط زندگی، خانواده و اطرافیان بیشتر از سایر عوامل است چون همه اینها باعث می‌شود فرد با احساس اعتماد به‌نفس پایین روزها و سال‌های متمادی را سپری کند بدون آنکه متوجه این مشکل و تبعات ناشی از آن باشد.

وقتی خوب فکرش را می‌کنم می‌بینم دقیقاً به همین دلیل است که می‌گویند محبت مادر و والدین به بچه‌ها در آینده آنها اهمیت دارد و باعث تقویت اعتمادبه‌نفس‌شان می‌شود چون مادر و نزدیکان از عوامل پیرامونی هستند که در پایه‌گذاری اعتمادبه‌نفس در شخصیت بچه‌ها نقش بسیار مهمی دارند.

اولین نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که به عقب برنگردیم و به آینده هم خوشبینانه فکر کنیم. نگاه ما باید به حال و وضعیت فعلی‌مان باشد تا برای آینده برنامه‌ریزی کنیم. گام برداشتن در این راه با انجام یک کار و مسئولیت گرفتن است. مطمئناً برای کسی که مدام در گوشش خوانده‌اند «تو نمی‌توانی» شاید کمی سخت باشد ولی غیرممکن نداریم و تنها بدون اهمیت دادن به نظر منفی دیگران است که می‌توانیم موفق شویم. باور کنید انجام درست این کار به ما این جرئت را می‌دهد که مسئولیت‌های بیشتر و سنگین‌تری را قبول کنیم و به خودباوری برسیم.

توازن میان جسم و روح

برای کسانی که اعتمادبه‌نفس پایین دارند نسخه کارگشاتری هم دارم و اینکه «مثبت بیندیشند و با افراد مثبت‌نگر در ارتباط باشند». ما کم اعتمادبه‌نفس‌ها بهتر است در هر شرایطی روحیه‌مان را حفظ کنیم و نقش یک آدم با اعتمادبه‌نفس بالا را تمرین کنیم. تمرین نقش اعتمادبه‌نفس بالا به ما کمک می‌کند که تخیلمان قوی شود و برای انجام هر کاری آماده شویم. ادامه این تمرین باعث می‌شود به نگرشی از خودمان برسیم که با روزهای قبل کاملاً فرق دارد، انگار که کسی را پیش روی‌مان می‌بینیم که می‌تواند همه کارهای نیمه‌تمام را به پایان برساند و به ضعف و بدبینی پشت کند.

یادتان نرود همانطور که افکار، عقاید و سلامت روح‌مان در بالا رفتن اعتمادبه‌نفس‌مان اهمیت دارد سلامت جسم‌مان هم در این روند بی‌تأثیر نیست و برای رسیدن به هدف، اعتمادبه‌نفس از راه‌های مختلف می‌تواند به ما کمک کند. ورزش کردن، تحرک داشتن و حضور در جمع‌های ورزشی انرژی به جسم ما منتقل می‌کند که تأثیرگذاری‌اش فراتر از حد تصورمان است.

حداقل روزی چند دقیقه و حداکثر هر روز دو ساعت انجام حرکات ورزشی، هیجان و اعتمادبه‌نفس لازم را به بدن ما منتقل می‌کند چون علاوه بر حفظ تناسب اندام کمک می‌کند روحیه متفاوت و پرانرژی داشته باشیم. شادی کردن، خندیدن و حضور در جمع‌هایی که باعث تغییر در وضعیت روحی‌مان شود نیز یکی از عوامل تأثیرگذار است.

معنویت این بار هم کارگشا می‌شود

حتی تصور اینکه کسی هست که همیشه به فکرت بوده بسیار ارزشمند است. حتی تصور وجود یک تکیه‌گاه محکم و همیشگی نه تنها احساس ترس هر موجودی را از بین می‌برد بلکه این فکر باعث می‌شود هر فردی با پی‌بردن به جایگاه خودش اعتمادبه‌نفس بالاتری نسبت به خودش پیدا کند.

حفظ ارتباط با معبود، افزایش وابستگی‌های معنوی و بها دادن به ارتباط‌های اینچنینی به بالا رفتن و تقویت اعتمادبه‌نفس کمک بسیاری می‌کند. اگرچه شاید ارتباط با دیگران هم می‌تواند در این مسیر راهگشا باشد اما راز و نیاز و صحبت کردن با خداوند این قدرت را به ما می‌دهد که محکم باشیم و در برابر همه ناملایمات مقاومت کنیم. پرداختن به مقوله معنویات و ادامه دادن این راه سبب می‌شود به بهترین‌ها فکر کرده و خودمان و توانایی‌هایمان را باور کنیم.