



۱۴ پیشنهاد برای تقویت عزت نفس

شما همه چیز برای موفقیت دارید

اکرم آشتیانی

بی‌شک هر انسانی باید دارای عزت نفس باشد و عزت نفس به دست آوردنی است. اگر هر شخصی خود را در دست بشناسد و درباره خود به یک دید مطلوب و واقعی برسد مطمئناً دارای عزت نفس است. عزت نفس یک نیاز در وجود انسان است که با داشتن آن می‌تواند پله‌های ترقی را یکی یکی پشت سر بگذارد و از خواصی و خشنود وجود انسان استفاده کند. عزت نفس ندارد و هیچ‌گاه خود را به واقعیت نمی‌شناسد و در باره خود دید مطلوبی ندارد.

خودانگاره و عزت نفس

چیزی که در وجود هر انسانی تشکیل دهنده عزت نفس است همان خود انگاره (self-esteem) نامیده می‌شود. یعنی اینکه شخص تا هنگامی که خود را شناخته باشد نمی‌تواند دارای عزت نفس باشد. باید از خود یک دید کامل داشته‌باشد و خود را شکل بشناسد. خود انگاره هر شخصی در زمان کودکی او شکل می‌گیرد و تحت تأثیر اطرافیان است. اینکه هر شخصی نسبت به ما چه فکری می‌کند و به چه می‌اندیشد می‌تواند در بزرگسالی در روحیه ما تأثیر بسزایی داشته باشد. شاید دیده و شنیده باشید هنگامی که بزرگسالان به کودک کان و بچه‌ها حرف‌هایی در مورد آینده آنان می‌زنند. اگر والدین یا افراد بزرگ به کودک حرف‌از بزرگی و منش بزرگ داشتن بزنند و به او بگویند که ان‌شاه‌له در آینده فرد مشمر ثمری می‌شوی.د کمتر می‌شوی، می‌توان با صراحت تمام گفت که تأثیر حرف‌های دیگران در دوران کودکی پس مهم و آینده‌ساز است و حتی این تأثیر می‌تواند دید ما را نسبت به خودمان هم عوض کند. حال اگر این تأثیر مثبت و سازنده باشد، ما هم یک دید مثبت به خود خواهیم داشت و اگر تأثیر منفی و مخرب باشد، ما یک دید منفی به خود پیدا می‌کنیم.

به دیگران عزت نفس هدیه کنیم

رویدادهای ناگوار و نامطلوب در زندگی مثل مورد توهین قرار گرفتن، از محل کار خود اخراج شدن، همیشه ترس از تنهایی داشتن و… می‌تواند اثراتی منفی در ما داشته باشد. برعکس آن، مورد تشویق واقع شدن، همیشه همراه جمع بودن، کنج تبه و منشا اثراتی مثبت در ماست. بنابراین می‌توان به صراحت گفت نگرش دیگران نسبت به ما می‌تواند منبع مهم و مثمر ثمری برای تقویت عزت نفس در وجود ما باشد. پس بهتر است ما هم یاد بگیریم برای دیگران کارایی داشته باشیم تا دیگران در آینده بر اثر حرف‌های مثبت ما به جایی برسند. در واقع ما نیز با رفتار و گفتار خود می‌توانیم به دیگران عزت نفس هدیه کنیم.

نقش مادر در عزت نفس فرزندان

نقش مادر در ایجاد عزت نفس در فرزندان بی‌بدیل است. کودک در وهله نخست در آغوش مادر تربیت پیدا می‌کند و رشد می‌یابد. وقتی مادر در تربیت خود قاطع باشد و حرف‌های سازنده، مفید و تأثیر گذار به فرزند خود بزند در حقیقت روحیه عزت نفس را در او پرورش داده‌است. وقتی کودک شما در دوران طفولیت خود از محبت پدر و مادر سیراب شود باعث می‌شود که او عزت نفس داشته باشد.

ظاهر آراسته

کودک خود را همیشه آراسته و با ظاهری خوب و قابل



نقش مادر در ایجاد عزت نفس در فرزندان بی‌بدیل است. کودک در وهله نخست در آغوش مادر تربیت پیدا می‌کند و رشد می‌یابد. وقتی مادر در تربیت خود قاطع باشد و حرف‌های سازنده، مفید و تأثیر گذار به فرزندش بزند در حقیقت روحیه عزت نفس را در او پرورش داده‌است

پسند در معرض دید مردم قرار دهید، چرا که این عزت نفس و خوش ظاهر بودن و خوش برخورد بودن رابطه کاملاً مستقیمی وجود دارد. کسانی که ظاهری خوش دارند از کسانی که ظاهری ناخوش‌دارند بیشتر جلب توجه می‌کنند و این مسئله می‌تواند در تقویت عزت نفس کودک کمک‌کننده باشد. در ضمن فراموش نکنیم که کودک بخش عمده‌ای از عزت نفس را از آنچه می‌بیند کسب می‌کند پس ما نیز باید ظاهری موجه و دارای اعتماد به نفس داشته باشیم. اینکه پدر و مادر خودشان دارای عزت نفس باشند می‌تواند در شکل‌گیری عزت نفس در کودک نقش اساسی داشته باشد.

تنبیه و ترس در برابر عزت نفس

تنبیه کردن و کتک زدن کودک‌ان از عوامل مهم باین بودن عزت نفس است. همچنین اگر کودکی را از چیزی بترسانید ترس را در وجود او ریشه دار کنید، در نوجوانی و حتی در سنین بالاتر با جوانی روبه‌رو می‌شوید که به هیچ‌عنوان عزت نفس ندارد و نمی‌تواند روی پای خود بایستد.

داشته‌ها و نداشته‌های عزت نفس

برخورداری از عزت نفس نیازمند ملزوماتی است که فقدان آنها ما را در مواجهه با رویدادهای زندگی که نیازمند عزت نفس است دچار مشکل می‌کند. فهرست‌وار به این موارد اشاره می‌کنیم:

۱- اینکه خود را انتظار که هستیم قبول داشته باشیم اما عزت نفس پایین، پذیرش خود را مشکل می‌سازد.

۲- با داشتن عزت نفس می‌توان آرامش بیشتری را در زندگی تجربه کرد اما عزت نفس پایین، این آرامش را از ما سلب می‌کند.

۳- با عزت نفس همیشه و در همه جا این احساس را داریم که دیگران به ما نگرشی مثبت و خوب دارند اما عزت نفس پایین، این نگرش و دید را از ما می‌گیرد.

۴- سعی کنیم مسئولیت‌های زندگی را خود به دوش بکشیم، نه اینکه به دوش دیگران بیندازیم اما عزت نفس پایین، این موهبت را از ما می‌گیرد و کارهایمان را همیشه به دوش دیگران می‌اندازیم.

۵- در جمع دوستان همیشه قانع هستیم و احساس خوبی داریم اما عزت نفس پایین، وادارمان می‌کند در جمع دوستان احساس حقارت کنیم.

۶- از موقعیت‌های اجتماعی و فردی خود کمال رضایت را داریم اما عزت نفس پایین، نمی‌گذارد که در دست تصمیم بگیریم و همیشه در اضطراب هستیم.

۷- همیشه در پیچ و خم‌های زندگی قانع هستیم و بابت داشته‌هایمان شکر گزار خداوندیم اما عزت نفس پایین، باعث می‌شود که ناراضی باشیم.

۸- هیچ‌گاه به دیگران دل بسته نمی‌شویم و روی پای خود می‌ایستیم اما عزت نفس پایین، روحیه کمال‌گرایی را از ما می‌گیرد و به دیگران وابسته هستیم.

۹- از خود هنر و خلاقیت به خرج می‌دهیم اما عزت نفس پایین، روحیه خلاقیت را از ما می‌گیرد.

۱۰- همیشه خود را برای تغییر آماده نگه می‌داریم اما در زمان تغییر یا این در هر تغییری احساس شکست می‌کنیم.

۱۱- از اینکه دیگران به جایی برسند هیچ‌گاه ناراحت هستیم اما با عزت نفس پایین، از اینکه دیگران به جایی رسیدند احساس حسادت می‌کنیم.

۱۲- از اینکه انجام دادن هر کاری را در وجود خود می‌بینیم احساس شغف می‌کنیم اما با عزت نفس پایین، از روبه‌رو شدن به هر کاری احساس ترس داریم.

۱۳- همیشه در زندگی استقلال کافی داریم اما با عزت نفس پایین، همیشه وابسته به دیگران هستیم.

۱۴- هیچ‌گاه در جمع دوستان، خود را دست بالا نمی‌ننداریم اما با عزت نفس پایین، همیشه سر خورده هستیم.

۱۵- وقتی عزت نفس بالا در ما پدید آید، دیگران به راحتی از ما الگو می‌گیرند اما با عزت نفس پایین، دیگران الگوی ما می‌شوند.

۱۶- در آخر اینکه عزت نفس بالا آرامش، مثبت‌اندیشی و شاد بودن را برایمان به‌ارمغان می‌آورد اما عزت نفس پایین، نتوانش شدن به کارهای مثبت و اهداف خود تلاش می‌کنید و گام مثبتی برمی‌دارید، خود را مورد توجه قرار دهید و خود را تحسین کنید.

۶- برای رسیدن به هدف راه‌های مختلف را از پایی کنید و مطمئن‌ترین راه را برای خود انتخاب کنید. هیچ‌گاه از اینکه یک راه به شما جواب درست نداد، پشیمان نشوید و راه‌های دیگر را امتحان کنید تا جواب مثبت را بگیرید.

۷- در زندگی عوامالی که مرتب باعث سر درگمی شما می‌شوند را حذف کنید. بعضی از این عوامل شما را در رسیدن به هدف بازمی‌دارند. بعضی از آنها تأثیرات منفی شما بر پورش می‌دهند و بعضی تأثیرات مثبت را برای شما به‌ارمغان می‌آورند.

۸- کسانی که می‌خواهند دارای عزت نفس قوی باشند باید از هیچ چیز و هیچ شخصی ترس نداشته باشند. اینکه در جمعی صحبت نمی‌کنند که مبدا غلط‌المابلی داشته باشند. این اشتباه است. همیشه خود را در ترازی آزمایش قرار دهید. از اینکه مبدا جلوی جمع به شما بخندند و شما را مسخره کنند ترس نداشته باشید.

۹- هیچ‌گاه از کمی و کاستی‌های خود نگران نباشید. همه ما از اول به‌طور بوده‌ایم. همه کامل نیستند. این گذر زمان است که انسان را کامل می‌کند و از او شخصیتی فراتر از آنچه انتظارش را داشت می‌سازد. سعی نکنید که محدودیت‌ها و ناتوانی‌تان جلوی پیشرفت شما را بگیرد. ۱۰- با توجه به اینکه همه کامل نیستیم و هر کسی دارای نقیصه‌هایی است بهتر است در رابطه با هر گونه مشکلی، یاداز یک روانشناس کمک بگیریم. تا بتوانیم زندگی سراسر خوب و خوشی داشته باشیم.

۱۱- همیشه و در همه حال مسئولیتی که به عهده‌تان نهاده شده است را با دقت تمام انجام دهید تا به موفقیت برسید، اگر احریاً نتیجه‌دلخواهتان هم نرسیدید مطمئن هستید که تمام تلاش خود را کرده‌اید.

۱۲- همیشه در زندگی شخصی و اجتماعی خود هدف‌دار زندگی کنید. هیچ‌گاه به براهه نروید. اگر خواسته‌تان خیلی دور از دسترس است برای آن برنامه‌ریزی کنید تا نتیجه‌مطلوبی بگیرید.

۱۳- در همه حال توسل به خدای تعالی داشته باشید. در تمام مراحل زندگی از یاد خدای متعال غافل نشوید. همواره خدا را در نظر بگیرید و به خدا توکل کنید تا به شما دلگرمی و انرژی بدهد.

۱۴- در زندگی روزمره خود افراد منفی باف را از گردونه زندگی خارج بسازید. همیشه با افراد مثبت‌اندیش در ارتباط باشید.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

نا آرامی‌ها و ناراضیتهای‌ها از عدم شناخت نیازها نشئت می‌گیرد

ترسیم هدف، آغاز مسیر به سوی آرامش

بهنام صدقی

آرامش واژه‌ای است که در مقابل فشار و استرس می‌آید. انسان از رسیدن به آرامش چه چیزی را طلب می‌کند؟ داشتن زندگی آرام و بدون دغدغه یعنی چه؟ چگونه می‌توانیم آرامش را کسب کنیم؟ این آرزو نیازمند بررسی عوامل بی‌شماری است و برای کسب آن باید تغییراتی در فکر، نگرش و نحوه زندگی خود ایجاد کنیم. آرامش گذرا و در حال تغییر است. هر رسیدنی به معنای شروعی دیگر است. اگر چه در پس این گذرا بودن باید زندگی کرد، تلاش کرد، محبت کرد، عشق ورزید، احسان کرد، حمایت و مراقبت کرد، مبارزه کرد، چنگبید و نهایتاً حرکت داشت و با چالش‌های زندگی در افتاد تا به آرامش رسید. در این بردو باخت‌ها و در افتادن با زندگی معنایی وجود دارد و آن رسیدن به احساس رضایت از خود و محقق شدن آن خواسته‌ای است که هر کس از خود انتظار دارد. د کتر مریم روفی، روانشناس در این باره می‌گوید: هر کس به فرآخو شرایط امکانات، توانایی‌ها، وضعیت جسمانی، فرهنگ، خانواده و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند می‌تواند به رضایت برسد.

رضایت در جنبه‌های مختلف زندگی بروز می‌یابد

روفی می‌گوید: رضایت هر فرد از خود و زندگی‌اش به دنیای ادراکی و دریافت‌هایش از دنیا، شیوه نگرش و بافت تربیتی و فرهنگ و آداب و رسوم، ارزش‌ها، اعتقادات و ادبیات و سبک زندگی‌اش مربوط می‌شود. رضایت در جنبه‌های مختلف زندگی بروز می‌یابد. رضایت را می‌توان از وضعیت شغلی، مالی، تحصیلی، ارتباطی، خانوادگی، اجتماعی، رفاهی، تفریحی، فردی، ظاهری و درونی پیدا کرد که در هر فرد با دیگری متفاوت است.

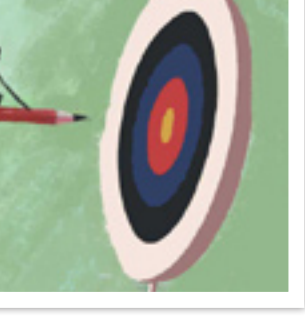
برای کسب رضایت چه باید کرد؟

به اعتقاد وی، در پس هر رضایتی خواسته‌ای وجود دارد و این خواسته برگرفته از نیازهای متفاوت است. مثلاً برای زنده ماندن و بقا به خورد و خوراک

نیاز داریم. در پس هر رضایتی چه باید کرد؟

مسیر درست برای رسیدن به آرامش

به گفته وی، مسیر درست برای رسیدن به آرامش این است که بدانیم چه نیازهایی داریم، کدام در



و خواب و پوشش نیاز است و صد البته تلاش اولیه برای رسیدن به رضای این نیازها مطرح می‌شود. در کنار این نیازها لازم است فرد احساس امنیت کند. همچنین به روابط عاطفی مثل محبت دین، محبت کردن، عشق ورزیدن، مورد لطف و ملاحظت قرار گرفتن نیاز دارد. از طرفی به مطرح شدن، دیده شدن، تأیید شدن و تشویق شدن هم نیازمند است.

دیگر انسان به قدرت داشتن، پیشرفت کردن و مقام و مرتبه یافتن است. انسان نیاز دارد خودش تصمیم‌گیرنده و انتخاب‌کننده باشد. نیاز دارد تفریح کند و لذت ببرد. نیاز به خانواده و احساس تعلق دارد. نیازمند روابط اجتماعی و مراده با دیگران است. همه این نیازها خواسته‌ای ایجاد می‌کند و فرد را به تکاپو و آمی‌داری تا خواسته‌اش برآورده شده و نیاز بر رفع شود. رضایت ایجاد شود و آرامشی به دنبال آن بیاید. پس می‌توان دید این نیازها پایان نلدند و همچنان از پس هم می‌آیند و انسان همواره باید در تکاپوی برآوردن خواسته‌هایش تلاش کرده و تعادل خود را حفظ کند.

انسان باید چه کند؟

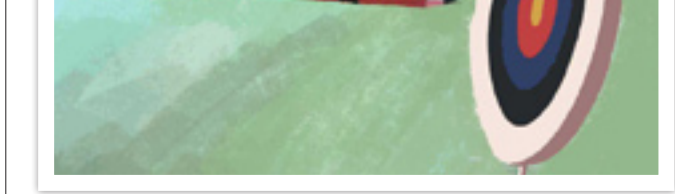
وی معتقد است: انسان در برآوردن خواسته‌هایش با مشکل مواجه می‌شود. مولفه‌ی بر سر راهش به وجود می‌آید و اینج‌ا‌نا رضایت و ناآرامی آغاز می‌شود. اول اینکه نمی‌تواند دامنه خواسته‌هایش را گسترش دهد، زیرا با خواسته‌های دیگر انسان‌ها در تقابل قرار می‌گیرد. باید اخلاقی رفتار کند و حق دیگران را در دستیابی به خواست خود ضایع نکند.

گاه ناچار است برای مراداتی که یک سلسله از نیازهایش به آن متصل می‌شود از خواسته‌های بگذرد یا ببخشد و احسان کند. حتی ناچار می‌شود به دلیل زندگی اجتماعی تابع عرف و قانون بوده و از رسیدن به خواسته‌های صرف نظر کند. گاه توانایی، امکانات، شرایط و محیط زندگی به‌او اجازه رسیدن به خواسته‌اش را نمی‌دهد و ناچار باید خواسته دیگری بجوید و توانش را در مسیر دیگری ببندد.



گاهی افراد به مسیر اشتباهی که رفته‌اند پا بینند می‌مانند و مرتب اشتباهشان را تکرار یا در اشتباهات خود پافشاری می‌کنند و حاضر به پذیرش در دست آن نیستند. گاه مسیری را از دیگران به عاریت می‌گیرند و تقلید می‌کنند و تصور می‌کنند آنچه باعث موفقیت دیگری شده برای آنها هم حکم موفقیت را دارد. گاه افراد توانایی و امکانات خود را در نظر نمی‌گیرند و در مسیری قدم می‌گذارند که منجر به شکست می‌شود

طرح مصدوم محمدپوری، جوان



اولویت قرار دارد، آیا خواسته‌ای که در نظر داریم، همانی است که نیاز واقعی ما را پاسخ می‌دهد؟ آیا توانایی دستیابی به آن را داریم؟ آیا شرایط و امکانات اجازه برآورده کردن آنها را می‌دهد؟ آیا رسیدن به آن نیاز و خواسته حق دیگری یا دیگران را ضایع نمی‌کند؟ پس از اینکه فهمیدیم چه می‌خواهیم و در کسب آن چه می‌خواهیم اخلاقی است و به دیگران لطمه نمی‌زند در مرحله بعدی باید شیوه مناسبی برای دست یابی به خواسته را پیدا کنیم و اینکه از چه راه‌هایی می‌توانیم خواسته خود را عملی کنیم. اشتباه بسیاری از افراد ناآرام این است که در هر چیزی که نیاز دارند، خواهند و آن خواسته چه نیازی از آنها را پاسخ می‌دهد و در درجه دوم نمی‌دانند چگونه باید به آن برسند؟

گاهی افراد به مسیر اشتباهی که رفته‌اند پایبند می‌مانند و مرتب اشتباهشان را تکرار یا در اشتباهات خود پافشاری می‌کنند و حاضر به پذیرش درست آن نیستند. گاه مسیری را از دیگران به عاریت می‌گیرند و تقلید می‌کنند و تصور می‌کنند آنچه باعث موفقیت دیگری شده برای آنها هم حکم موفقیت را دارد. گاه افراد توانایی و امکانات خود را در نظر نمی‌گیرند و در مسیری قدم می‌گذارند که منجر به شکست می‌شود. قادر نیستند در نگرش خود تغییر ایجاد کنند و راه دیگری برای رسیدن به خواسته‌ها و رضایت خود بیابند. گاه افراد خواسته‌های غیر ضروری را دنبال می‌کنند و وقت و انرژی خود را هدر می‌دهند. در حالی که می‌توانستند در مسیر دیگری که با شرایط و امکانات آنها سازگار تر بود به رضایت برسند. افرادی هم هستند که خواسته‌هایشان بلندپروازانه و غیرواقعی است و خود را غرق می‌کنند یا در کارهای پیچیده‌ای به خواسته‌های صرف نظر کنند. گاه توانایی، امکانات، شرایط و محیط زندگی به‌او اجازه رسیدن به خواسته‌اش را نمی‌دهد و ناچار باید خواسته دیگری بجوید و توانش را در مسیر دیگری ببندد.

گاهی افراد به مسیر اشتباهی که رفته‌اند پا بینند می‌مانند و مرتب اشتباهشان را تکرار یا در اشتباهات خود پافشاری می‌کنند و حاضر به پذیرش در دست آن نیستند. گاه مسیری را از دیگران به عاریت می‌گیرند و تقلید می‌کنند و تصور می‌کنند آنچه باعث موفقیت دیگری شده برای آنها هم حکم موفقیت را دارد. گاه افراد توانایی و امکانات خود را در نظر نمی‌گیرند و در مسیری قدم می‌گذارند که منجر به شکست می‌شود

این موفقیت‌ها را می‌توان در هر جنبه‌ای از زندگی تعریف کرد. برای بعضی موفقیت در تحصیل، علم و دانش و برای برخی نیز در احسان و بخشندگی است. برای بعضی در معنویت، برای گروهی در شغل، برای عده‌ای در روابط اجتماعی و… رضایت و آرامش را برای آنها به‌ارمغان آورده است.