

تکنیک های طلایی کسب عزت نفس عالی



www.sajadshahrokhi.org



www.sajadshahrokhi.org

افراد موفق هیچگاه موانع را باور نداشته و همواره در پی عبور از آنها هستند. هیچکس جز خودتان نمی تواند در رسیدن به موفقیت، پیشرفت و آنچه می خواهید انجام دهید، مانع شما شود. حالا زمان آن فرا رسیده است که شک به خود و توانایی هایتان را دور بریزید و با تلاشی دو چندان برای رسیدن به موفقیت، رو به جلو حرکت کنید.

اعتماد به نفس و عزت نفس یکی از ارکان اصلی پیشرفت شغلی است و اگر بتوانید این قابلیت را در خودتان افزایش دهید، به جاهایی خواهید رسید که حتی فکرش را هم نمی کنید. هر کسی می تواند با داشتن روشی مناسب و تلاشی مضاعف، اعتماد به نفس خود را بالا ببرد. مطمئناً با برداشتن هر قدم در این راه، حس اعتماد به نفس بیشتری خواهید کرد. سعی کنید این 8 راهکار را در بطن زندگی خود به کار ببندید:

ارزیابی منصفانه ای از خودتان داشته باشید.

جانی یونایتس فوتبالیست معروف آمریکایی می گوید «بین غرور و اعتماد به نفس تفاوت وجود دارد؛ غرور زمانی است که شما در مورد خودتان دست به بزرگنمایی بزنید. در حالیکه اعتماد به نفس، به معنای باور داشتن به توانایی خود در انجام کارهاست. به عبارت دیگر اعتماد به نفس از طریق تلاش فراوان به دست می آید و آنهایی که این ویژگی را دارند، افرادی خودآگاهند. به یاد داشته باشید هنگامی که اعتماد به نفس شما از توانایی تان فراتر رود، دچار خود بزرگ بینی خواهید شد؛ بنابراین بین این دو تفاوت قائل شوید.

شالوده ی اعتماد به نفس حقیقی بر پایه ی واقعیت ها بنا شده است. برای اینکه بتوانید اعتماد به نفستان را بالا ببرید، باید ارزیابی دقیق و صادقانه ای از خود و توانایی هایتان داشته باشید. اگر هنوز نقاط ضعفی در شما وجود دارد، برای بهبود آنها برنامه ریزی و راهی پیدا کنید تا اثرات منفی شان را به حداقل برسانید. به خاطر داشته باشید بی توجهی نسبت به نقاط ضعف و یا نقطه ی قوت نشان دادن آنها، هیچ کمکی به از بین بردنشان نخواهد کرد. به همین ترتیب، داشتن درک درست از توانایی ها می تواند انتقادات یا بازخورد های منفی را کاهش و به شما اعتماد به نفس بیشتری بدهد.



تحقیقات انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که هر چقدر نه گفتن برایتان دشوارتر باشد، احتمال اینکه به اضطراب، فرسودگی شغلی و حتی افسردگی دچار شوید، بیشتر می شود و همه ی این عوامل باعث کاهش اعتماد به نفس در شما خواهند شد. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند به خوبی می دانند که “نه” گفتن، به نفع آنهاست. این افراد چنان عزت نفسی دارند که مخالفت خود را به وضوح بیان می کنند. وقتی زمان نه گفتن فرا می رسد، آنها از جملاتی مانند “فکر نمی کنم بتوانم انجام دهم” یا “شک دارم” استفاده نمی کنند. این افراد با اعتماد به نفس “نه” می گویند زیرا می دانند نه گفتن به یک تعهد جدید، احترام به تعهدات فعلی شان است و به آنها فرصت می دهد تا با خیال راحت، وظایف قبلی شان را انجام دهند.

با رئیس خود ارتباط خوبی برقرار کنید

یک ارتباط پرتنش با کارفرما می تواند اعتماد به نفس افراد باهوش را نیز تخریب کند. البته با وجود انتقاد ریاستان از عملکرد شما یا تضعیف روحیه ی مشارکتان در تیم، حفظ اعتماد به نفس دشوار است اما باز هم تلاش کنید آن را از دست ندهید. همواره سعی کنید تا نقاطی که

باعث سوتفاهم شده و ارتباط شما را با ریاستان خراب کرده بیابید و در جهت رفع آن تلاش کنید. اگر به هیچ وجه نتوانستید این ارتباط را درست کنید، وقتش فرا رسیده است که به دنبال شغل دیگری باشید.

به دنبال پیروزی های کوچک باشید

افرادی که اعتماد به نفس دارند همواره خود را به چالش می کشند و در برابر دیگران روحیه ای رقابتی دارند؛ هرچند تلاش شان به موفقیت های کوچک ختم شود. گفتنی است پیروزی های کوچک می توانند سبب ایجاد گیرنده های آندروژنی جدیدی در مغز شوند که باعث به وجود آمدن روحیه ی قدردانی و افزایش انگیزه خواهد شد. این افزایش تعداد گیرنده های آندروژنی باعث اثربخشی بیشتر هورمون تستوسترون شده و در نتیجه اعتماد به نفس و اشتیاقاتان برای مواجهه با چالش های پیش رو بیشتر خواهد شد. بخاطر داشته باشید وقتی موفقیت های کوچکی را پشت سر هم طی کرده باشید، این افزایش اعتماد به نفس برای مدتی طولانی با شما خواهد بود.

یک راهنما برای خودتان پیدا کنید

هیچ کس به اندازه ی شخص باتجربه و باهوشی که راه صحیح را نشانتان دهد و شما را تشویق کند، نمی تواند باعث افزایش اعتماد به نفس در شما شود. در واقع، یک حامی خوب مانند آینه عمل می کند و دیدگاهی به شما می دهد که باید برای باور به خود آن را مد نظر داشته باشید.

فراموش نکنید آگاهی باعث افزایش اعتماد به نفس می شود. دانستن اینکه در هر لحظه در چه جایگاهی قرار دارید، باعث افزایش تمرکز و اثربخشی انرژی شما در انجام امور خواهد شد. به علاوه، یک مشاور خوب می تواند بعضی نکات مربوط به فرهنگ درونی شرکت ها را با توجه به روحیه ای که دارید، به شما آموزش دهد. دانستن قوانین نانوشته برای انجام کارها در محل کار، یکی از روش های عالی برای افزایش اعتماد به نفس است.



مطالعات انجام شده در مؤسسه ی تحقیقاتی اونتاریو نشان می دهد افرادی به مدت 10 هفته و هفته ای 2 بار ورزش می کنند، به مراتب از نظر اجتماعی، هوشی و جسمانی توانمندی بیشتری دارند. ورزش کردن علاوه بر اینکه تناسب اندام شما را حفظ می کند، اعتماد به نفستان را نیز بالا می برد. تمرینات بدنی سبب آزاد سازی اندورفین در بدن نیز می شوند و روحیه ی شما را مثبت و پر نشاط خواهند کرد. بنابراین همواره برای تمرینات ورزشی خود برنامه ریزی کنید؛ خواهید دید که اعتماد به نفستان بالا خواهد رفت.

شیک لباس بپوشید

چه بخواهید چه نخواهید، طرز لباس پوشیدن تأثیر بسزایی در نگرش مردم نسبت شما دارد. رنگ، برش و نوع لباس و حتی اکسسوری هایی که استفاده می کنید نیز بیانگر نوع

ارتباطی است که می خواهید با دیگران برقرار کنید. از طرف دیگر، نحوه ی لباس پوشیدن هر فرد نشانگر دیدگاهی است که نسبت به خودش دارد. مطالعات نشان داده اند افراد، زمانی که رسمی لباس می پوشند در مقایسه با زمانی که لباس های معمولی خود را به تن می کنند، لحن و طرز حرف زدنشان فرق می کند.

برای افزایش اعتماد به نفس، شیک لباس بپوشید. خوش پوش بودن یکی از راه های ساده برای افزایش اعتماد به نفس است. لباسی را انتخاب کنید که نشان دهنده ی شخصیت شماست، حتی اگر مجبور باشید زمان بیشتری را برای انتخاب لباس در مراکز خرید صرف کنید یا صبح ها زودتر از خواب بیدار شوید.

قاطعانه صحبت کنید، نه تهاجمی

داشتن روحیه ی پرخاشگری نشان دهنده ی اعتماد به نفس نیست؛ بلکه زورگویی شما را نشان می دهد. هنگامی که خودتان را باور نداشته باشید، به راحتی و بدون اینکه بخواهید، قلدری و دیگران را تهدید می کنید. سعی کنید در اظهار نظر های خود، بدون اینکه تهاجمی عمل کنید و شخصیت دیگران را زیر سوال ببرید قاطعانه سخن گفتن را تمرین کنید. بخاطر داشته باشید هیچگاه نمی توانید بدون اینکه روی خودتان کنترل داشته باشید، اعتماد به نفستان را افزایش دهید. همواره با صدا و لحن مناسب حرف بزنید و نسبت به طرز ایستادن خود حساس باشید. حالت بازوها، دست ها و استفاده ی بجا از آنها در هنگام حرف زدن، می تواند اعتماد به نفس را در ظاهر شما نمایان کند.

با همه این تفاسیر، اعتماد به نفس صفتی است که خود شما آن را یا تقویت می کنید، یا از بین می برید. به یاد داشته باشید اعتماد به نفس ریشه در واقعیات دارد. این ویژگی مانند دانشی است که به مرور زمان بیشتر می شود. مطمئن باشید اگر با قدرت اعتماد به نفس، رو به جلو حرکت کنید، از عهده ی هر کاری بر خواهید آمد. منبع دیجیاتو

شیوه های افزایش عزت نفس :



1- با خود مثبت حرف بزنید. صدایی در ذهن شما وجود دارد که مدام نجوا می کند. این صدا بخشی از عزت نفس شما و اغلب منفی است و جملاتی از این قبیل می گوید، من خیلی چاق هستم یا من خسته ام. این قبیل جملات بعد از مدتی در شما تأثیر منفی میگذارد و مثلاً شما احساس خستگی می کنید اما نکته جالب این است که شما نمی توانید ندای درونی خود را برای ایجاد عزت نفس و ساختن الگو های موفقیت، برنامه ریزی کنید. شگرد کار، استفاده از عبارتهای و جمله های مثبت است. من خوشحال هستم ، من سالم هستم ، من معرکه ام ! چند تا از جمله های خوب و همه منظوره هستند . این جمله ها را بارها و بارها در ذهن خود با صدای بلند تکرار کنید ، یا حتی آنها را بنویسید . اهمیت آن در این است که این جمله رابه زمان حال و با ایمان بیان کنید. هرگاه ندای درونی خود را شنیدید که شروع به ایجاد احساس منفی در شما می

کندان را متوقف سازید و جمله مثبتی را درباره همان موضوع، جایگزین آن کنید. این شیوه را امتحان کنید و آنگاه خواهید دید که صحبت کردن با خود وسیله سودمندی در ایجاد وضعیت مثبت است.

2- شخصیت جدید خود را تجسم کنید. این امر اساسا همانند اصل استفاده از جملات مثبت است با این تفاوت که به جای استفاده از کلمات، در اینجا از تصاویر استفاده می شود. آیا می خواهید لاغرتر و سالمتر باشید؟ خودتان را به این صورت تجسم کنید. آیا می خواهید ارتقاء شغلی پیدا کنید؟ خودتان را در نقش سمت جدید تجسم کنید زمانی را به تجسم خود اختصاص دهید تا وارد جزئیات امر شوید و از شخصیت جدید خود لذت ببرید چنانچه این تصویر را دایما ایجاد و تقویت کنید، پذیرش رفتارهایی که آن را تحکیم می کند آسانتر خواهد بود. 3- افرادی را بیابید که بتوانید از آنان چیزی بیاموزید. واضح است که افراد بسیاری وجود دارند که با مشکلات و مسایلی مانند مشکلات شما مواجه شده اند شما می توانید با الگو قرار دادن آنان، چیزهای زیادی بیاموزید

4- به وادی های جدید قدم بگذارید .

اغلب عزت نفس ما به سبب کوله بینی نسبت به زندگی، دچار افت و نزول می شود هنگامی که بر روی جنبه خاصی از زندگی بیش از حدیابیه حدی بسیار طولانی تمرکز می کنیم، عمق نگری خود را از دست می دهیم. مسایل کوچک، بزرگ می شوند و وقایع بسیار بیشتر از ارزش واقعی خود اهمیت می یابند آیا چنین موردی برای شما نیز پیش آمده است؟ اگر این طور است. پس وقت آن است که وارد وادی جدید شوید مثلاً می توانید به یک گشت سیاحتی یا یک سفر ما جراجویانه بروید.

5- اهداف خود را تعیین کنید .

افرادی که برای خود اهدافی روشن دقیق و قابل اندازه گیری تعیین می کنند. آنچه را که می

خواهند به دست می آورند. تعیین اهداف، بخش بسیار مهمی از ساختن عادات مثبت و در نتیجه افزایش عزت نفس به شمار می آید.

6- اتفاقات ناخوشایند زندگی را بپذیرید.

ما می توانیم بیشتر از آنچه فکر می کنیم، زندگی خود را کنترل کنیم. با وجود این مواردی هست که هیچ کنترلی نسبت به آنها نداریم و وقایع و امور ناخوشایند و ظاهراً "غیر منصفانه" بسیاری در زندگی ما وجود دارد به عبارت دیگر، گهگاه این امور و اتفاقات ضربه ای به ما وارد می کند. امروز این اتفاقات به خواست و اراده ما نبوده است و کاری برای ممانعت از آنها نیز نمی توان انجام داد. پس بهتر است شانس و اقبال را فراموش کنید. اینکه زندگی چگونه باید باشد را فراموش کنید و آن را با همین اتفاقات جاری و غیر قابل پیش بینی بپذیرید. در واقع، شما می توانید از لحظاتی که عزت نفس شما دچار افت و نزول می گردد، بهره جویی کنید و افسردگی و غم و اندوه و نگرانی، همگی در شما ایجاد خودخوری می کند. بنابراین می توانید آن را اصلاح کنید و برای زندگی خود برنامه ریزی مجددی انجام دهید.

7- با دیگران مشورت کنید. گاهی اوقات ممکن است با مشکل بزرگ خاصی در زندگی خود مواجه شوید، مانند ابتلا به بیماری خطرناک، یا ممکن است دچار عادت مخربی مانند استفاده نادرست از داروها یا پر خوری شوید. در این موارد کمک دیگران می تواند کلید مشکل شما باشد.

8- برو سوسه عادات ناپسند خود غلبه کنید. عادات ناپسند، رفتارهای دیرینه ای هستند که شما را به سمت خود می کشند هنگامی که به سراغتان می آیند. رهایی از آنها دشوار است و به راحتی شما را به این نتیجه می رسانند که (نمی توانید با این حالت کنار بیاید) نکته این است که مجبور نیستید با آن کنار بیایید و سوسه عادات ناپسند معمولاً؛ کمتر از دو دقیقه طول می کشد آنها شما را فریب می دهند که تصور کنید تا ابد دست از شما بر نمی دارند. بنابراین هر گاه هوس عادات ناپسند به سراغتان آمد. سعی نکنید آن را نادیده بگیرید، بلکه روی آن تمرکز کرده و با اعتماد به نفس آن را تحمل کنید.

9- سه هفته آن را امتحان کنید. سازگاری با عادت ها و رفتارهای جدید مستلزم زمان است. معلوم شده است که هر رفتار جدیدی اگر به مدت سه هفته دنبال شود. احتمال زیاد به صورت یک عادت دایمی در می آید. در ابتدا، رفتار جدید، غریب به نظر می آید و مستلزم تلاش آگاهانه است. اما بعد از سه هفته به صورت بخشی از وجودتان در می آید. اگر واقعاً مصمم هستید که تحولی ایجاد کنید خود را وادار کنید که با آن حداقل به مدت سه هفته زندگی کنید.

10- با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید. سعی کنید که بیشتر در کنار افراد مثبت اندیش باشید: افرادی که نسبت به زندگی و پیشامدهای آن اشتیاق زیادی دارند. این گونه افراد شمارا در پیشرفت و تعالی یاری می کنند و متقابلاً این امکان را فراهم می آورند که شما نیز آنان را در رشد و پیشرفتشان حمایت کنید. این امر، بخش بزرگی از فلسفه زندگی و دوستی است.

مراحل رهایی از احساس عزت نفس پایین



به اعتقاد روانشناسان اشخاص موفق کسانی هستند که حقیقتاً خود خودشانند و باطناً آزادند و وارسته. و اشخاص ناموفق و شکست خورده کسانی هستند که حقیقتاً منکر خویشتن خویش هستند و شادی و نیروی حاصله از درستکاری و صداقت نسبت به خود را نپذیرفته اند. حال برای آنکه از احساس عزت نفس پایین که مانع از موفقیت در زندگی است رهایی یابید و تحولی بزرگ در زندگی خویش ایجاد کنید و از عزت نفس بالایی برخوردار گردید، به بیان روشهایی برای افزایش عزت نفس در سه مرحله می پردازیم:

مرحله اول - عدم ارزیابی خود با دیگران:

هرگز خود را با دیگران ارزیابی نکنید چرا که هر چقدر هم شما بخواهید ارزیابی شما منطقی نیست .

اصول عدم ارزیابی خود با دیگران ارزیابی منطقی از خود :



به دلایل زیر نمی توانیم ارزیابی منطقی از خودمان بکنیم :

- ما نمی توانیم خود یا افراد دیگر را با یک مشخصه به طور منطقی مورد قضاوت قرار دهیم.
- در خیلی از مواقع انتقادها بر اساس تعصبات است .
- خصوصیات انسانی بی همتا و تقریباً بی انتهاست .
- میزان دقیقی برای اینکه چه کسی خوب و یا بد است , وجود ندارد و کسی نمی تواند ادعا کند که می تواند خصوصیات خوب و یا بد را به طور کامل تشخیص دهد.
- احساس ضعف و کاستی های بشر: واقعیت آن است که ما انسانها دارای ضعف هایی هستیم . به همین دلیل به سادگی نمی توانیم آنچه را که دوست داریم ، انجام دهیم . مثلاً تعدادی از ما قوی هستیم، عده ای آشپز ماهری هستیم و ... به هر حال اکثریت افراد نمی توانند در بیش از یک یا دو کار برجستگی و تبحر بسیار بالایی پیدا کنند . احساس شما در دستیابی به اهدافتان بسیار مهم است . بنابراین با اندکی تغییر احساس و نوعی دیگر مسئله را بررسی کردن ،

متوجه تغییر در افکار خویش و به دنبال آن در رفتار خود خواهید شد. و به اهداف منطقی خود خواهید رسید .

بی اطلاعی :فقدان اطلاعات کافی نیز می تواند عامل موثر برای موفقیت پایین باشد.اگر می خواهید خود را برای اشتباهات ببخشید،بی اطلاعی دلیل کاملاً قانع کننده ای است. به هر صورت ، سرزنش خود، عملی کاملاً مسخره است . البته اگر مایلید که خود را سرزنش کنید و این کار را درست می دانید ، خوب بکنید . اما به نظر روانشناسان هرگز برای بد انجام دادن کاری که هیچگاه بهتر انجام دادنش را یاد نگرفته اید. بی ارزش تصور کردن خودتان معنایی ندارد و قابل تصور نیست.

آشفتگی : آشفتگی خاطر و وضعیت زندگی خیلی از مواقع مانع از موفقیت می شود. اصولاً وقتی افراد بیشتر از خودشان متنفر می شوند ، خطاهای بیشتری را انجام می دهند . چون نسبت به خود احساس بدی دارند و می خواهند خود را بیشتر تنبیه نمایند، لذا اعمال غلط دیگری را نیز مرتکب میشوند. اصولاً وقتی ما عصبانی ، افسرده ، ترسیده ایم و یا حسدورزی می کنیم، به سادگی نمی توانیم آدمی با کفایت و با عملکردی مناسب باشیم پس بهتر است موقع مشکلات ، در رفع آن بکوشیم ، و با احساس گناه ناراحتی و اعمال خود تخریبی دیگر ، خودمان را در مشکلات بیشتری غوطه ور نسازیم

خودتان را بپذیرید: خود پذیری بهترین راه حل است . بهترین کاری که می توانید برای صفات خوب و بد خود انجام دهید ، این است که اگر میتوانید آنها را تغییر دهید و یا اینکه در حال حاضر و یا برای همیشه آنها را بپذیرید . پس بهتر است از حالا خود و دیگران را همانطور که هستند بپذیرید و هیچ گاه از خود و دیگران متنفر نباشید و عشق ورزی تان هم نسبت به خودتان و دیگران متعادل باشد. مرحله دوم – اعتماد داشتن تا می توانید اعتماد رفتارتان را در زمینه های مختلف مثل اعتماد دوستی ، اعتماد کاری ، اعتماد فرهنگی و... بالا برده و افزایش دهید برای این امر لازم است که اصول انضباط رفتاری را نیز رعایت کنید که این اصول عبارتند از: 1- کار را به تأخیر نیندازید :سعی کنید به نتایج بلند مدت و دیر پا نسبت به منافع کوتاه مدت توجه بیشتری نمائید . اگر همیشه مسرت و خوشی فوری را بر لذت به تأخیر افتاده ، مقدم دارید ، احتمال اینکه در پایان فردی مفلوک و بیچاره باشید . زیاد است این اصل از

انضباط رفتاری از همه اصول دیگر مهمتر است و رعایت آن می تواند انجام بقیه اصول را آسانتر کند.

2- صبر داشته باشید و استمرار در کارها را پیشه کنید: انجام و استمرار کارها برای مدت طولانی دومین تکنیک اساسی به سوی موفقیت است ریشه این مشکل بی صبری و ناشکیبایی است. یادگیری هر مهارتی، مدت زمان زیادی را می طلبد و باید برای هر کاری که انجام می دهید به اندازه ای که نیاز دارد، زمان بگذارید. 3- گامهای کوچک و استوار امروز، پایه گذار فردائی روشن: کامل بودن هر کار، بستگی به اندازه آن کار دارد. معمولاً کارهای کوچک در زمانی کم مطرح و به انجام می رسند و کارهای بزرگ در زمانی دراز. پس بهتر است کارها را به اندازه های مورد نیاز تجزیه و کوچک کنید، تا از انجام ندادنش پرهیز نمائید زیرا تدریجی حرکت کردن به سوی هدف باعث کاهش تدریجی اضطراب و پریشانی است و آن سبب موفقیت در کارها می شود. 4- از تجربیات گذشته درس بگیرید: تجزیه و تحلیل و توضیح برخی از اعمال و نتیجه گیری آنها در کنار بررسی دقیق نقاط ضعف و قوت یک رفتار نیز در پیشرفت یک فرد نقش اساسی دارد. و خیلی از مواقع سبب موفقیت می شود.

5- پاداش و تنبیه :

در قبال کارهای درست به خود پاداش دهید و در قبال کارهای نادرست خود را جریمه کنید. برای اینکه همان اندازه که تقدیر در انجام درست کار حائز اهمیت است، مواخذه برای انجام نادرست کار نیز مهم است تحقیقات نشان داده که خود تقدیری در قبال کارهای درست می تواند رفتار را نیرومند سازد، گفتار منفی آنرا تضعیف می کند. و مانع از پیشرفت کارها می شود. مرحله سوم- برانگیختن احترام دیگران نسبت به خود: برای آنکه احترام دیگران را نسبت به خود برانگیزید، باید قاطعیت داشته باشید. بدون مهارت قاطعیت تقریباً غیر ممکن است که بتوانید احساسات مطمئن خود پذیری داشته باشید بنابراین یادگیری مهارت قاطعیت برای شما و هر فرد دیگری ضروری به نظر می رسد. که عباتند از: 1- پرهیز از خشم: اگر می خواهید که در امر قاطعیت پیشرفت نمائید از عصبانی شدن و خشم پرهیز کنید. چون رفتار

توأم با سیاست ، تمایل افراد را به تسلیم در مقابل شما افزایش می دهد بالعکس در صورت پرخاشگری و داد و فریاد ، حس کینه توزی را افزایش می دهید .

2- پرهیز از احساس گناه :

از احساس گناه و تقصیر به شدت بپرهیزید چون که در احساس گناه فکر می کنید بی ارزش ، پست و افرادی بی خاصیت و دوست نداشتنی هستید ، چون ناشایست عمل کرده اید . احساس گناه می تواند سر منشاء بسیاری از مشکلات روانی و شخصیتی باشد که در موارد وخیم تر منجر به خودکشی و افسردگی های شدید می شود بنابراین بهتر است از احساس گناه و تقصیر دوری کنیم .

3- پرهیز از دلسوزی زیاد: از دلسوزی و ترحم بی مورد و زیاد برای دیگران بپرهیزید نکته مهمی که مردم آنرا در نظر نمی گیرند، این است که توجه به مردم لطف کردن نسبت به آنان و رفتار خوبی با آنها داشتن کار خوبی است که همه بر روی آن تاکید دارند و دیگران را نسبت به این کار تشویق می کنند. اما توجه بیش از اندازه و غیر معقول مسئله دیگری است که باید بررسی شود، و از آن جلوگیری به عمل آورد.

4- نترسیدن از تأیید نشدن: از تأیید نشدن ترس نداشته باشید . شاید بدون اغراق باید گفت که یکی از بزرگترین ترسهای رایج در میان عامه مردم، ترس از تأیید نشدن است همه ما می خواهیم که مورد تأیید دیگران قرار بگیریم و آنها ما را بپذیرند ، که البته امری مطلوب است . اما اینکه فکر کنید برای تأیید گرفتن از آنها باید هر کاری که می خواهند انجام دهید و آنگونه که می خواهند تفکر و رفتار کنید فکری نادرست و نقض کامل قاطعیت و استقلال است . بنابراین با بکار بردن گامهای ذکر شده می توانید از احساس عزت نفس پایین رهایی یابید . و تحولی بزرگ در زندگی خویش ایجاد کنید و از عزت نفس بالایی < سلامت روانی > برخوردار گردید پس با داشتن عزت نفس بالا می توانید بر اضطراب و افسردگی و ناراحتی های روحی خود غلبه کنید و به طور کلی دارای شخصیت سالم و موفق باشید.



هرگز

بخاطر دیگران اصالت

خود را تغییر ندهید. چون

هیچکسی بهتر از شما نمیتواند

نقش شما را بازی کند.

پس خودتان باشید.

شما بهترینید.

14 اصل برای شاد بودن و شاد زندگی کردن



همه انسان ها در فرهنگ های مختلف به دنبال شادی هستند. اما به راستی شادمانی چیست و با چه ملاک هایی می توان سنجید که آیا فرد شادی هستیم یا نه؟ برترین ها به نقل از تندرستی : بعضی ها انگار به صورت ذاتی شاد و خوشبین هستند. بعضی دیگر اما به نظر می رسد نافشان را با غم و بدبینی بریده اند. تا به حال فکر کرده اید شاد بودن هم اصولی دارد که باید آنها را آموخت؟ علم روان شناسی می گوید پاسخ این سوال مثبت است. روان شناسان و پژوهشگران تحقیقات زیادی درمورد شاد بودن انجام داده اند؛ از جمله فوردایس – روان شناس – که نظریات او به برنامه شادکامی فوردایس معروف است. مطلب زیر اصولی را که او برای شاد بودن برشمرده توضیح می دهد؛ اصولی که کاربردی و قابل اجرا هستند.

یک سوال: «آیا فرد شادی هستید؟»

همه انسان ها در فرهنگ های مختلف به دنبال شادی هستند. اما به راستی شادمانی چیست و با چه ملاک هایی می توان سنجید که آیا فرد شادی هستیم یا نه؟ عده ای از افراد معتقدند شادمانی با ثروت زیاد حاصل می شود. عده ای دیگر معتقدند که افرادی که دارای ثروت زیاد و سطح تحصیلی بالا هستند جزو شادترین مردمند. اما از نظر علمی بین شادمانی و هیچ یک از مواردی که به آنها اشاره شد رابطه ای وجود ندارد. پس شادی واقعی چیست؟ برای شاد بودن 14 اصل وجود دارد.

اصل اول: فعالیت

این اصل بر مبنای موارد زیر است:

✓ *فعالیت های لذت بخش نسبت به فعالیت هایی که لذتی تولید نمی کنند، شادی آفرینی بیشتری دارند.

✓ *فعالیت های جسمانی بیش از فعالیت هایی که تحرک جسمانی ندارند، شادمانی ایجاد می کنند.

✓ *فعالیت های جدید و تازه بیش از فعالیت های کهنه و تکراری موجب شادی فرد می شود.

✓ *فعالیت های دسته جمعی نسبت به فعالیت هایی که به تنهایی انجام می شوند، شادی بخش ترند.

✓ *فعالیت های معنادار بیش از فعالیت های جزئی و بیهوده شادمانی ایجاد می کنند.

اصل دوم: روابط اجتماعی

روابط اجتماعی را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

✓ *روابط اجتماعی رسمی مانند عضویت در سازمان ها

✓ *روابط اجتماعی غیررسمی مانند ارتباط با دوستان

وجود تعاملات اجتماعی چه در اجتماعات رسمی و چه در اجتماعات غیررسمی، احساس رضایت از زندگی، حمایت از سوی دیگران و تعلق به گروه را افزایش می دهد.

اصل سوم: خلاقیت

در این اصل بر لذت بردن از کار و رضایت شغلی و خلاقیت در کار تاکید می شود اگر فرد در کار خود خلاقیت به خرج دهد در او احساس معنا ایجاد می شود و بهره وری نیز خواهد داشت. برای کسی که دارای این ویژگی هاست زمان زود می گذرد و در کار احساس خستگی کمتری دارد. در عین حال می توان از این اصل برای سایر موارد زندگی نیز استفاده کرد.

اصل چهارم: برنامه ریزی

در این اصل شیوه تدوین و تعدیل اهداف و مقاصد کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت و تکنیک های مدیریت زمان آموزش داده می شوند تا افراد بتوانند کارهای خود را به موقع انجام دهند و از تعویق امور بپرهیزند. مسامحه کاری و طفره روی به عنوان رفتارهایی هستند که شادمانی را کاهش می دهند و با سازمان دهی کردن امور می توان از بروز این رفتارها جلوگیری کرد.

اصل پنجم: دوری از افکار نگران کننده

یکی از اساسی ترین اختلافات مشاهده شده در میان افراد شاد و ناشاد این است که افراد شاد کمتر نگرانند. فوردایس - روان شناس - نگرانی را دشمن شماره یک شادی معرفی می کند. در این اصل به افراد آموزش داده می شود اوقات بیشتری را صرف کارهای لذت بخش کنند. همچنین افراد باید بتوانند افکار منفی خود را کنار بگذارند زیرا افکار منفی شادی افراد را کاهش و ناراحتی آنها را افزایش می دهد.

اصل ششم: سطح توقعات پایین

انتظارات و توقعات خیلی بالا معمولاً به ناکامی می انجامد ولی توقعات در سطح پایین تر بیشتر به نتایج دلخواه و مطلوب منجر می شود. بنابراین با کاهش سطح توقعات و مهار آرزوهیا بلندپروازانه بهتر می توان به شادمانی دست یافت. افراد شاد منتظر نیستند تا به هدفی

برسند افراد شاد به آنچه می خواهند، می رسند زیرا آنهایی چیزهایی را طلب می کنند که توانایی به دست آوردن آن را دارند.

اصل هفتم: خوشبینی

یکی از مهم ترین ویژگی های افراد شاد نگاه خوشبینانه و تفکر مثبت است. خوشبینی تفسیر و برداشت مثبت از اتفاقات است. شادی از «داشتن» چیزی حاصل نمی شود بلکه به «طرز نگاه» فرد نسبت به آنچه دارد بستگی دارد. در جهان اطراف ما هر لحظه اتفاق های زیادی می افتد که به خودی خود نه خوب هستند و نه بد این ما هستیم که خوب بودن یا بد بودن آنها را رقم می زنیم.

از یک اتفاق واحد ممکن است دو برداشت وجود داشته باشد. فرد شاد برداشتی مثبت از آن دارد و فرد ناشاد از آن برداشت منفی کرده و آن را بد می شمارد. فراوانی برداشت های مثبت فرد را خوشبین و فراوانی برداشت های منفی فرد را بدبین می کند. فوردایس برای تقویت خوشبینی افراد، از آنها می خواهد که از وقایع ناگوار تفسیرهای مثبتی ارائه کنند. اگر فرد تصور کند که کارها به گونه ای انجام می گیرند که شادی او را فراهم می کنند، احتمالاً رفتاری از خودب روز می دهد که منجر به شادی می شود.

اصل هشتم: توجه به زمان حال

افراد شاد همواره متوجه زمان حال هستند و سعی می کنند حداکثر لذت را از فعالیت های روزانه خود ببرند. فوردایس به افراد آموزش می دهد که شادی همواره در اینجا و زمان حال واقع است نه در جای دیگر و زمان دیگر. افراد شاد بیشتر از افراد ناشاد از زندگی لذت می برند. زیرا ذهن خود را مشغول رویدادهای تلخ گذشته و گاهی اوقات ندامت از انجام برخی امور نمی کنند و غم روزی را که نیامده نمی خورند.

اصل نهم: پرورش شخصیت سالم

اصول اساسی سلامت روانی عبارتند از:

دوست داشتن خود:

باید به افراد آموزش داده شود تا به بررسی احساس و نگرش مثبت نسبت به خود بپردازند و اگر برداشت نادرست و منفی به شخصیت خود دارند، آن را برطرف کنند.

پذیرش خود:

اشاره به محدودیت ها و کمبودهای شخصی دارد و افراد آموش دیده می شوند که چگونه این محدودیت ها را برطرف کنند و اگر برطرف شدنی نیستند چگونه با آنها کنار بیایند.

شناخت خود:

انسان زمانی می تواند درست تصمیم بگیرد که خود را بشناسد و تعیین کند که آیا توانایی لازم برای اجرای موفقیت آمیز آن را دارد یا خیر

کمک کردن به خود: به مهارت ها و توانایی هایی که فرد با کمک آنها می تواند به طور مستقل در زندگی موفق شود اشاره می کند. این مهارت ها عبارتند از توانمندی و شایستگی، تسلط، کنترل سرنوشت و جهت گیری درونی.

اصل دهم: پرورش شخصیت اجتماعی

پس از خوشبینی مهم ترین ویژگی افراد شا د، برون گرایی است. شادی بیشتر نزد کسانی پیدا می شود که از یک زندگی فعال اجتماعی لذت می برند. در بعد رفتاری بیشتر بر رفتارهایی نظیر خندیدن، سپاسگزاری از دیگران، آغاز گفت و گو و مطرح کردن مناسب عقاید و نظرات خود توصیه می شود.

اصل یازدهم: خودبودن

پژوهش ها درمورد شخصیت افراد شاد نشان می دهد که آنها تمایل دارند واقعا خودشان باشند. صفاتی مانند طبیعی، خودانگیخته، راحت، قابل اعتماد، بی ریا، امین، منصف، بی آرایش، صمیمی و واقع گرا از دیگر صفات افراد شاد هستند. خود واقعی بودن دارای مزایای مختلفی است. یکی اینکه موجب راحتی و آسایش در زندگی روزانه فرد می شود. دیگر اینکه وقتی که فرد خود را آن گونه که هست صادقانه ابراز می کند، کارها تا حدود زیادی بر وفق مراد او پیش می روند. این به خصوص در عشق ورزی و دوست یابی بیشتر صدق می کند.

اصل دوازدهم: از بین بردن احساسات منفی

در طول زندگی روزمره تا آنجا که ممکن است باید از احساسات منفی اجتناب و در صورت تجربه احساس منفی باید بتوان آن را به طور صحیح ابراز کرد.

اصل سیزدهم: صمیمیت

اکثر مردم معتقدند که ازدواج و پیوندهای خانوادگی صرف نظر از درآمد یا موقعیت اجتماعی در میزان شادی افراد دارای نقش حیاتی است. مطالعات چند دهه اخیر راجع به شادی این گفته را تایید می کند.

اصل چهاردهم: اولویت دادن به شادی

شادی باید اولین اولویت افراد باشد. افراد شاد بیش از دیگران برای شادی ارزش قائل می شوند و بسیاری از آنها شادبودن را مهم ترین چیز در زندگی خود می دانند. این افراد درباره چگونگی حفظ و افزایش شادی خود زیاد فکر می کنند. آنها شادی را به خوبی برای خود

تعریف کرده اند. باز نشر: مجله اینترنتی Bartarinha.ir



هر هفته سه کتاب در سایت ما منتشر میشود برای دانلود رایگان و اپدیت جدید به سایت ما در قسمت آرشیو کتاب های سایت مراجعه و به رایگان این کتاب ها را دانلود نمایید

www.sajadshahrokhi.org