



دیگه خسته شدم...!

باید تغییر کنم

اما چطوری؟

چرا هر کاری می کنم، نمیشه؟

به نام خدای دوست داشتنی

حلقه گمشده زندگی ما

(عزت نفس و اعتماد به نفس)

ویرایش دوم

نویسنده: حامد متین

(محقق، مدرس و نویسنده در زمینه عزت نفس، اعتماد به نفس و مهارت های

فردی)

حلقه گمشده زندگی ما

راه های برقراری ارتباط و کسب اطلاعات بیشتر در مورد آموزش
های مربوط به حوزه عزت نفس و اعتماد به نفس :

سایت : www.hamedmatin.com

اینستاگرام : www.instagram.com/hamedmatin.m

لینک کانال تلگرام : www.telegram.me/hamedmatin

کانال آپارات : www.aparat.com/hamed.matin

یا می توانید در تلگرام آیدی ما را در قسمت جستجو وارد کنید :

@hamedmatin

فهرست مطالب :

مقدمه.....	۶
فصل اول : عزت نفس و اعتماد به نفس اصلا چی هستند؟.....	۸
فصل دوم: ضرورت وجود این دو مهارت.....	۱۴
فصل سوم: عزت نفس مهم، اما از یاد رفته.....	۱۷
فصل چهارم: نشانه های عزت نفس و اعتماد به نفس پایین.....	۲۱
فصل پنجم: راهکارهای افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس.....	۲۷
کلام آخر.....	۳۶

کپی و انتشار این کتاب الکترونیکی نه تنها مانعی ندارد بلکه برای
گسترش فرهنگ آموزش و ارتقا کیفیت زندگی همه مردم نیز
سفارش می شود. می توانید این کتاب را در همه شبکه های
اجتماعی به اشتراک بگذارید یا اینکه آن را به دوستان خود هدیه
دهید.

مقدمه :

یادم می آید سال اول دبیرستان که بودم معلم ورزش مدرسه، مسابقات فوتسالی ترتیب داد و از هر کلاس در مدرسه خواست که اسامی ۸ نفر را به عنوان تیم آن کلاس به دستش برسانند. شخص خاصی را به عنوان نماینده انتخاب نکرد و حتی خودش هم در انتخاب بازیکنان دخالتی نداشت. در این جور مواقع معمولاً آنهایی که بازی شان از بقیه بهتر است و یا با همدیگر دوست صمیمی هستند، دور هم جمع می شوند و اعضای تیم را انتخاب می کنند. من آن موقع ها بازی ام بد نبود اما اعتراف می کنم که آنقدر خوب نبودم که مرا برای تیم کلاس انتخاب کنند. همان طور که انتظار می رفت من جز بازیکنانی که برای مسابقات انتخاب شده بودند، نبودم. این مسئله آن موقع خیلی برایم سنگین و غیر قابل قبول بود. به خاطر همین به تکاپو افتادم تا خودم یک تیم از بقیه بچه های کلاس تشکیل بدهم. با اینکه معلم ورزش گفته بود هر کلاس فقط یک تیم را می تواند معرفی کند اما من به کمک کمی سماجت و البته خوش اخلاقی خود معلم ورزش توانستم مجوز یک تیم دیگر را هم برای کلاس مان بگیرم. خلاصه تیم را تشکیل دادیم و کاملاً پیداست که تیم قوی ای نتواستیم بسازیم و در نهایت توی یک گروه ۴ تیم، با دو شکست و یک تساوی چهارم شدیم. من از اینکه نتیجه خوبی نگرفته بودیم خیلی ناراحت نبودم. اما در عوض از اینکه توانستم با خودباوری و تلاش ثابت کنم که من هم توانایی و شجاعت دارم خیلی خوشحال بودم؛

اما این همه ماجرا نبود...!

نتیجه اصلی این خودباوری و جسارت را من ۸ سال بعد زمانی که دانشجو بودم گرفتم. دانشگاه قصد داشت بین رشته های مختلف، مسابقات فوتسال برگزار کند. این بار هم با توجه به اعتماد به نفسی که از سال اول دبیرستان از آن ماجرا بدست آورده بودم شروع کردم به جمع آوری بازیکنان خوب از رشته خودم. با اینکه در تیم ما تقریباً همه بازیکنان بازی شان از من بهتر بود اما به عنوان مربی، کاپیتان و سرپرست تیم انتخاب شدم. فکر می کنم نتیجه مسابقات را بتوانید حدس بزنید. بله، تیم ما در نهایت قدرت و شایستگی توانست در بازی نهایی با نتیجه ۱۰ بر ۲ (ده بر دو) تیم حریف را شکست دهد و قهرمان بی رقیب دانشگاه شود. آن موقع بود که من فهمیدم ۸ سال پیش که در زندگی ام یک بار

خودم را باور کردم و به توانایی هایم اعتماد کردم (با اینکه در آن مسابقات شکست خورده بودم) چه نتیجه‌ای در آینده توانست برایم رقم بزند.

چرا این کتاب را نوشتم؟

خوشحالی از پیروزی قاطعانه در مسابقات دانشگاه یک طرف و احساس افتخار و اعتماد به نفس هم یک طرف. واقعاً جالب و باور نکردنی است وقتی آدم می بیند که نتیجه یک بار اعتماد کردن به خودش در نوجوانی میتواند تا این اندازه در زندگی آینده‌اش تأثیر گذار باشد.

وقتی این تأثیر را دیدم و متوجه شدم که **عزت نفس و اعتماد به نفس** تا این اندازه میتواند زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد، به این فکر افتادم که دنبال این قضیه را بگیرم و اینجا بود که مطالعه و تحقیقاتم را راجع به این دو مهارت بنیادین شروع کردم. خیلی از منابعی که در ایران چاپ شده بود را مطالعه کردم و در کنار این پژوهش سعی کردم به کارهایی که اعتماد به نفسم را به چالش می کشند توجه کنم. کار راحتی نبود اما از آنجایی که می دانستم در زندگی ام تحول بزرگی ایجاد می کند و آینده‌ام برای درخشان شدن وابسته به بالا بردن این دو ویژگی است پس با ترس‌هایم تا آنجا که می شد روبرو شدم؛ و امروز به این نتیجه رسیدم که تجربیات و آموخته‌هایم در این مسیر را با همه درمیان بگذارم.

قبلاً "حس می کردم" اکثر ما ایرانی‌ها البته با درجات مختلف، از کمبود **اعتماد به نفس و عزت نفس** رنج می‌بریم؛ اما حالا "مطمئن شده‌ام" که بله همینطور است. تقریباً در کشور خیلی به این موضوع اهمیت داده نشده و کتاب‌های نویسندگان ایرانی هم در این زمینه بسیار اندک هستند. در حالی که فکر می‌کنم مخاطب ایرانی با کتاب نویسنده‌ای که از جنس خودش باشد و مشکلات او را با توجه به شرایط و فرهنگ خودش درک کرده باشد ارتباط بیشتر و نزدیک‌تری برقرار می‌کند. به همین خاطر بر این شدم کتاب الکترونیکی و رایگانی در این زمینه بنویسم و در اختیار مردم عزیز ایران قرار دهم. البته کتابی باشد که کیفیت خوبی داشته باشد و به خاطر رایگان بودنش از کیفیتش غافل نشدم.

فصل اول:

عزت نفس و اعتماد به نفس اصلا چی هستند؟

آیا این دو مهارت ذاتی اند؟

قبل از هر اقدامی که بخواهیم در این زمینه انجام دهیم باید بدانیم که این دو مهارت به معنای واقعی چی هستند. شاید اولین سؤال این باشد که **مگر عزت نفس و اعتماد به نفس «مهارت» هستند.**

به نظر شما ویژگی هایی که قابل یادگیری، آموزش دادن و ارتقا یافتن باشند، مهارت نیستند؟

وقتی بتوانیم سطح آنها را با تلاش و تمرین تغییر بدهیم و بالا ببریم آیا نمی شود به آنها گفت مهارت؟

این مسئله را از این جهت عنوان کردم که شاید بعضی ها فکر می کنند **عزت نفس و اعتماد به نفس** موروثی و ذاتی هستند و کسانی که فاقد این ویژگی باشند باید تا آخر عمر با این قضیه بسوزند و بسازند. در نهایت قطعیت و اطمینان باید بگویم که به هیچ وجه این دو مهارت ذاتی نیستند و کاملاً هم اکتسابی می باشند. من این مسئله را با قدرت و صراحت بسیار عنوان می کنم که انسان می تواند این دو ویژگی را در خود پرورش داده و روز به روز بر مهارت خود بیفزاید. ممکن است سوالی ذهن بعضی را به خود مشغول کرده باشد و آن اینکه :

ما کسانی را دیده ایم که از کودکی اعتماد به نفس بالایی داشتند و در زندگی خود تا به الان تلاشی برای ارتقای آن نکرده اند. پس اینها چه طور چنین اعتماد به نفسی پیدا کرده اند؟

جواب واضح است. این اشخاص به طور قطع با کسانی زندگی کرده اند و یا والدین و معلمی داشته اند که خود فردی با اعتماد به نفس بوده و این ویژگی را خواسته یا ناخواسته به او منتقل کرده اند؛ زیرا که ما می دانیم کودک و در کل انسان، بیشترین چیزی را که از آن الگو برداری می کند رفتار اطرافیانش است. حال ممکن است این اطرافیان پدر و مادر یا کسی باشد که کودک زمان قابل توجهی را با او سپری می کند. شاید دایی و یا عمو یا حتی مربی ورزشی و معلم خصوصی اش باشد؛ اما مسئله ای که کاملاً واضح است این می باشد که کودک

اعتماد به نفس داشتن را «یاد» گرفته است. البته شاید این یادگیری ناخودآگاه بوده و خود او یا کسی که این مهارت را به او یاد داده است با قصد قبلی اینکار را نکرده باشند. در نهایت نکته قابل توجه این است که عزت نفس و اعتماد به نفس ذاتی نیستند و می‌توان آنها را فرا گرفت.

شناخت صحیح ارزش‌ها:

حال برویم سراغ اینکه **عزت نفس و اعتماد به نفس** دقیقاً چی هستند. چون تا زمانی که تعریف صحیحی از آنها نداشته باشیم نه می‌توانیم وجود و میزان آنها را در خود تشخیص دهیم و نه قادر خواهیم بود که آنها را یاد بگیریم. تاکید بسیار، روی معنی این دو مهارت از این جهت است که ما از خیلی از ارزش‌ها و ویژگی‌ها تعریف درستی نداریم و به خوبی آنها را نمی‌شناسیم و به خاطر همین مسئله، در تشخیص آنها در درون خود و دیگران، دچار مشکل شده و نمی‌توانیم قضاوت صحیحی از مسائل پیرامون خود داشته باشیم. به طور مثال ارزش صداقت برای بیشتر ما بسیار حائز اهمیت بوده و ما کسانی را که از صداقت بالایی برخوردارند دوست داریم؛ اما بینم که آیا صداقت داشتن در همه موارد درست است. فرض کنید که در روابط زناشویی دو نفر، صداقت ارزش اول و اصلی باشد. روزی مرد به تنهایی به منزل یکی از بستگانش می‌رود و میزبان شروع به صحبت کردن پشت سر مادرزن او می‌کند. در نگاه اول صداقت داشتن به این معناست که مرد هنگام برگشتن به منزل، همه صحبت‌هایی که بین او و میزبان رد و بدل شد را عیناً به همسرش منتقل نماید که در این صورت همه می‌دانیم چه اتفاقی خواهد افتاد؛ اما در حالت دوم مرد می‌تواند حرف‌های فتنه انگیز و ناراحت کننده‌ای را که شنیده است بازگو نکند و بقیه مطالب را بگوید. اگر ما تعریف درستی از صداقت نداشته باشیم باید بگوییم که مرد، اگر فرد صادقی باشد باید به شیوه اول عمل کند. درحالی که پر واضح است نتیجه این مدل صداقت چه خواهد بود؛ اما در حالت دوم نه تنها صداقت او زیر سؤال نرفته بلکه از یک مشکل بزرگ هم جلوگیری کرده است. پس با این مثال بیشتر درک می‌کنیم که چرا لازم است شناخت روشن و درستی از ارزش‌ها و ویژگی‌های خود داشته باشیم. در کتاب **مهمتر از مهم**، مولفه‌ها و ارزش‌های بسیار زیادی را که بر روی عزت نفس تاثیر گذار بوده اند توضیح داده ام.

عزت نفس:

به نظرم از بهترین و در عین حال خلاصه‌ترین تعاریف عزت نفس این باشد:

احساس داشتن صلاحیت و توانمندی برای روبرو شدن با چالش‌های زندگی (باور خودتوانمندی) و خود را شایسته رسیدن به خوشبختی در نظر گرفتن (باور شایستگی) اما به طور خلاصه یعنی خود را دوست داشته باشیم و برای خود ارزش و احترام بسیاری قائل باشیم.

درواقع دو ستون اصلی و مهم عزت نفس دو باور خود توانمندی و شایستگی است و بدون یکی از آنها عزت نفس ما ناقص است.

البته منظور این نیست که هر کس عزت نفس دارد دائماً و آگاهانه در حال فکر کردن به این دو باور است بلکه اگر عزت نفس را دقیق بررسی کنیم و به وجود آن در انسان‌های اطرافمان دقت کنیم این دو باور را در آنها می‌بینیم.

شاید لازم باشد کمی باور خودتوانمندی و شایستگی را توضیح دهم.

باور خودتوانمندی:

باور خودتوانمندی به این معناست که باور کنیم توانایی اندیشیدن، درک کردن، یادگیری، تصمیم‌گیری و تحلیل کردن داریم؛ یعنی اینکه بتوانیم نیازها، علائق و خواسته‌های خود را شناخته و همچنین بتوانیم آنها را ابراز کنیم.

اگر کسی در زندگی خود را در رویارویی با چالش‌ها و مسائل زندگی ناکارآمد و نالایق ببیند، به خود اطمینان نداشته باشد و به توانایی‌های ذهنی‌اش اعتماد نکند، از عزت نفس پایینی برخوردار است. (باور خودتوانمندی ندارد)

باور خود توانمندی به این معنا نیست که هرگز اشتباه نکنیم. در واقع به این معنی است که می‌توانیم فکر کنیم، قضاوت داشته باشیم، بدانیم و اشتباهات خود را اصلاح کنیم.

باور خود توانمندی به این معنا نیست که می توانیم همه چالش های زندگی خود را حل کنیم. به این معناست که باور داشته باشیم که هر آنچه را لازم داشته باشیم می توانیم یاد بگیریم و آنگاه با مسائل زندگی مان برخورد بهتر و عقلانی تری داشته باشیم.

کسی که باور خود توانمندی دارد احتمال رسیدن به موفقیت را امری طبیعی می داند و کاملاً به این مسئله واقف است که من اگر خوب فکر کنم و تلاش کافی داشته باشم احتمال موفقیتم بسیار زیاد خواهد بود.

باور شایستگی :

باور شایستگی به این معناست که خود را موجودی شایسته و ارزشمند بدانیم و این حق را برای خود قائل شویم که نیازها و خواسته هایمان برآورده شود ، زندگی شاد و زیبایی داشته باشیم و در نهایت خودمان را دوست داشته باشیم.

همچنین اگر خود را شایسته خوشبختی نداند، از ابراز وجود کردن بترسد و خود را لایق احترام و محبت دیگران نبیند باز هم او را کسی می دانیم که عزت نفس ضعیفی دارد (باور شایستگی ندارد)

کسی که باور خودتوانمندی دارد احساس می کند که کنترل امور زندگی اش در دستان خودش قرار دارد و کسی که باور شایستگی داشته باشد می تواند در ارتباط با سایرین بهتر عمل کند و روابط موفق تری را تجربه کند.

اگر باور خودتوانمندی ما به خاطر موفقیت های گذشته باشد، خوب است؛ اما باوری که ما اینجا از آن صحبت می کنیم منشأ دیگری باید داشته باشد و آن هم توانایی اندیشیدن است؛ یعنی اینکه من باور به توانمندی خود دارم چون می توانم فکر کنم و به آگاهی که از این طریق بدست می آورم می توانم اطمینان داشته باشم. قابلیت یادگیری و آموزش دیدن دارم و هر چه را که ندانم و یا نتوانم انجام دهم می توانم آموزش ببینم.

همانطور که باور خود توانمندی انتظار رسیدن به موفقیت را امری طبیعی می داند باور شایستگی نیز احترام به خود، انتظار دوستی و عشق و خوشبخت شدن را کاملاً طبیعی قلمداد می کند.

احترام به خود به این معنی نیست که ما کاملاً بی عیب و بی نقص هستیم بلکه به این معنی است که با تمام کاستی هایم، خودم را دوست دارم ، به خودم احترام می گذارم و موجود ارزشمندی هستم.

اگر کسی باور خودتوانمندی داشته باشد اما باور شایستگی نه، آنگاه حتی اگر به موفقیتی هم برسد نمی تواند از آن لذت زیادی ببرد و احساس رضایت کند. پس عزت نفس سالم فقط در گروی داشتن این دو باور کنار یکدیگر، محقق خواهد شد.

حالا نوبت به اعتماد به نفس است که آن را تعریف کنیم.

اعتماد به نفس:

اعتماد به نفس یعنی میزان اعتماد فرد به توانایی‌ها و ظرفیت‌ها و ویژگی‌هایش و تکیه بر همین عوامل در ارتباط با خود، دیگران و چالش‌های زندگی

شاید در اینجا این سؤالی پیش بیاید که چه فرقی بین اعتماد به نفس و عزت نفس وجود دارد.

اگر کسی باشد که خودش را دوست داشته باشد و از طرفی توانایی ابراز وجود و خواسته‌های خود را نیز داشته باشد اما به توانایی‌ها و ویژگی‌هایی که دارد اعتماد نکند، آنگاه با فردی روبرو هستیم که تا اندازه‌ای عزت نفس دارد اما اعتماد به نفس خیر.

یا اینکه ممکن است کسی باشد بسیار انسان توانمندی باشد اما متأسفانه خودش را دوست نداشته باشد و برای خودش ارزش قائل نباشد آنگاه او کسی خواهد بود که احتمالاً اعتماد به نفس دارد اما عزت نفس خیر.

شاید اطرافتان آدمهای زیادی باشند که از بین **عزت نفس و اعتماد به نفس** فقط یکی را داشته باشند اما شما چون تا به حال دقت نکرده‌اید متوجه این مسئله نشده باشید. کاملاً مشخص است با وجود هر دو مهارت، انسان زندگی بهتر و همراه با آرامش و دست یابی به خواسته‌ها را تجربه خواهد کرد.

بعضی اعتماد به نفس را اینطور معنی می کنند که «من توانایی انجام هر کاری را دارم»؛ اما این تعریف درستی نیست. مثلاً اگر همین الان از کسی که اعتقاد به این تعریف دارد بخواهند که یک وزنه ۴۰۰ کیلوگرمی را بالای سر ببرد آیا می تواند؟ قطعاً نمی تواند، پس نتیجه می گیریم این تعریف درستی نیست؛ اما اگر اعتقادش این باشد که من با تمرین، تلاش و آموزش می توانم هر کاری را انجام دهم، قابل قبول و درست است. حتی خودش بیشتر می تواند به این عقیده اعتماد کند.

همچنین اعتماد به نفس این نیست که بیش از آنچه که هستیم، احساس بزرگی کنیم بلکه باید یاد بگیریم خود را چگونه که هستیم بشناسیم و به نقاط ضعف و قوت خود اشراف داشته باشیم.

کسی که عزت نفس دارد نقاط ضعف خود را می‌پذیرد و سعی در پوشاندن یا پنهان کردن آنها ندارد و همواره در تلاش است که آنها را برطرف کرده تا از آسیب‌های احتمالی که ممکن است از این ناحیه ببیند جلوگیری کند.

حتماً در مورد اعتماد به نفس کاذب مطالبی شنیده‌ایم. کسی اعتماد به نفس کاذب دارد که در ظاهر و بیرون از وجود خود تظاهر به داشتن آن می‌کند و سعی می‌کند طوری رفتار کند که همه فکر کنند او اعتماد به نفس دارد؛ اما از درون فاقد اعتماد به نفس بوده و از این موضوع هم رنج می‌برد. تظاهر به داشتن اعتماد به نفس همواره نمی‌تواند مفید باشد و قطعاً زمانی فرا خواهد رسید که اعتماد به نفس کاذب دیگر کارساز نبوده و اینجاست که مشخص می‌شود فرد، فاقد اعتماد به نفس واقعی و سالم است.

فصل دوم:

ضرورت وجود این دو مهارت

شاید اگر نگاهی دقیق تر به معنای این دو مهارت بیندازیم دیگر نیازی به توضیح بیشتر نباشد؛ اما همانطور که می دانیم ذهن ما همواره در حال جستجو و بررسی است و می خواهد چرایی مسائل را بیشتر درک کند و جواب های واضحی برای سؤال هایش پیدا کند. ما هم به این ویژگی ذهن احترام می گذاریم و در این فصل به این موضوع می پردازیم که **عزت نفس و اعتماد به نفس** در چه مراحل و شرایطی به ما کمک می کنند و وجودشان چه موقع و در کجاها می تواند به سود ما باشد.

چرا مهم است؟

اگر ما ویژگی هایی داشته باشیم که به سبب آنها بتوانیم در روابط اجتماعی خود موفق تر عمل کرده و رابطه ای با کیفیت بالا با خانواده، همسر و دوستان خود داشته باشیم. اگر به خاطر این ویژگی ها توانایی مان در تصمیم گیری بالا رفته و بتوانیم در دو راهی های زندگی محکم تر و با اطمینان بیشتری انتخاب کنیم و همچنین در رسیدن به خواسته ها و آرزوهایمان ثابت قدم تر بوده و در شکست هایمان ناامید نشده و بتوانیم بعد از هر زمین خوردنی مجدداً بلند شده و به حرکت ادامه دهیم، در مقابل ناملایمتهای و مشکلات زندگی سرخم نکرده و در حل مسائل و چالش های زندگی معقول تر و سنجیده تر عمل کنیم و بتوانیم از موفقیت و دستاوردهای خود نهایت لذت را برده و از صمیم قلب خوشحال شویم، از شنیدن و گفتن کلمه «نه» نهراسیم و از انتخاب های بزرگ زندگی نترسیم و در راه رسیدن به رویاهایمان با قدرت و استقامت گام برداریم و در مقابل کنایه ها و طعنه های دیگران و کسانی که نمی توانند پیشرفت ما را ببینند همچون کوه استوار باشیم و زمانی که به درب بسته ای خورده ایم ناامید نشده و به توانایی خود اعتماد کرده و به دنبال راهی برای باز کردنش بگردیم و همچنین این دو ویژگی بتواند شجاعت و جسارت را در شما زنده کرده و قدرت قضاوت صحیح در مورد افکار، احساسات و رفتار خود و دیگران را به شما بدهد، آنگاه به نظر شما یاد گرفتن و بالا بردن سطح این دو مهارت ارزش دارد که برای آن وقت بگذاریم، آیا اصلاً ضروری هستند؟

پاسخ کاملاً روشن است.

موقعیت های حساس زندگی :

عزت نفس و اعتماد به نفس با خود دستاوردهای بسیاری را به همراه دارند که در بعضی موارد باور نکردنی است. اصلاً قصدم این نیست که عزت نفس و اعتماد به نفس را دو ویژگی جادویی جلوه بدهم اما قاطعانه و صادقانه به تاثیرگذاری شگرف و بسیار بالای آن در مواردی که گفته شد ایمان دارم. چرا که این تأثیر را در خودم، دوستانم و همه کسانی که در این زمینه اقداماتی کرده‌اند به وضوح دیده‌ام. حتی در بعضی موارد در زمان‌های حساس زندگی به ما کمک می‌کنند. مثل آن زمان‌هایی که باید به جای بله، نه بگوییم و برعکس و یا آن موقع‌هایی که در موقعیتی قرار می‌گیریم که باید "بلافاصله" عکس العمل نشان بدهیم. حتماً همه ما در موقعیت‌هایی قرار گرفته ایم که به خاطر نداشتن عزت نفس یا ترسیدن از اینکه ممکن است دیگران راجع به ما چه فکری بکنند دست به کاری زده ایم که از ته قلب راضی نبوده ایم یا جایی رفته ایم که دوست نداشته ایم و در جایگاهی مانده ایم که اصلاً علاقه‌ای به بودن در آن نداشتیم؛ و یک وقت‌هایی قدرت نه گفتن به خواسته‌های دیگران را نداشته ایم در حالی که درون ما فریاد می‌زد این کار را نکن اما ما انجامش دادیم و آن خواسته را برآورده کردیم. بعضی اوقات دلمان خواسته به کسی بگوییم که فلان رفتارش یا حرکتش ما را ناراحت می‌کند، اما نتوانسته ایم و حتی در مواردی قدرت درخواست کردن و کمک خواستن از دیگران را نداشته ایم چون فکر می‌کرده ایم اگر نه بشنویم ضایع می‌شویم. بعضی اوقات اجازه دادیم طرف مقابل تحقیر مان کند چون می‌ترسیدیم جوابش را بدهیم و یا اینکه در روابط عاطفی مان بارها و بارها کوچک و تحقیر شدیم و هیچ نگفتیم چون می‌ترسیدیم کسی که دوستش داریم مارا رها کند و تنهایمان بگذارد.

خیلی اوقات کاری به ما پیشنهاد شده اما چون به خودمان و توانایی هایمان اعتماد نداشتیم قبولش نکردیم و بعدها چقدر از اینکه نپذیرفتیم پشیمان شدیم. شاید در زندگی یکی را خیلی دوست داشتیم اما شهامت و جسارت گفتن آن را به او نداشتیم و از اینکه ممکن بوده ما را قبول نکند و جواب رد بدهد ترسیدیم و سالها حسرت خوردیم که چرا نتوانستیم به او بگوییم که دوستش داریم. بعضی هایمان جرات کردیم و گفتیم اما وقتی جواب نه شنیدیم چنان سقف دنیا را روی سرمان خراب شده دیدیم که بعد از آن در زندگی از همه چی دست کشیدیم و هر روز نظاره گر پیشرفت دیگران و پسرفت و درجا زدن خودمان بودیم.

حتی در محل کار پیش آمده که یکی از همکاران مان که استعداد و توانایی‌های خیلی کمتری از ما دارد توانسته موفق‌تر و بهتر از ما عمل کند و جایگاه بالاتری نسبت به ما پیدا کرده فقط به این دلیل که ما خودمان را باور نداشتیم.

حالا با مثال‌های بالا حتماً درک بیشتر و درست‌تری از نقش **عزت نفس و اعتماد به نفس** پیدا کرده ایم. با خود فکر کنید که اگر این دو مهارت را داشتید خیلی از اتفاقات زندگی می‌توانست وارونه بیفتد و در جهت پیشرفت شما باشد. گاهی اوقات فقط یک اتفاق اگر به شیوه‌ای دیگر می‌افتاد اکنون زندگی ما شکل متفاوتی داشت. البته خبر خوب اینکه امروز که در حال مطالعه این کتاب هستیم به خوبی متوجه شده ایم که چقدر **عزت نفس و اعتماد به نفس** در زندگی ما نقش به‌سزایی دارد و می‌توانیم با بالا بردن این دو مهارت آینده زندگی خود را به گونه‌ای دیگر و به شکلی که همیشه دوست داشتیم رقم بزنیم. این یک گزافه نیست بلکه یک واقعیت محض است که **عزت نفس و اعتماد به نفس** می‌تواند سرنوشت انسان‌ها را دگرگون کند.

فصل سوم:

عزت نفس، مهم اما از یاد رفته

جدا از همه مسائلی که منشأ زیستی دارند حتی یک مورد مشکل روانی و فکری هم وجود ندارد که از عزت نفس پایین ناشی نشود، اعم از اضطراب، افسردگی، ترس از صمیمیت، محبت یا موفقیت، اعتیاد به مواد مخدر، مشکلات زناشویی، عادت به اذیت و آزار کودکان، اختلالات جنسی، ارتکاب به خودکشی و جنایت، و یا آشوبگری، همه و همه در عزت نفس ضعیف و پایین ریشه دارند و می توان آنها را ناشی از این مسئله دانست.

یادمان باشد که از همه قضاوت‌هایی که در زندگی می کنیم هیچ کدام به اندازه قضاوتی که راجع به خودمان می کنیم مهم نیستند.

یک خبر خوب...!

خوشبختانه استعداد ایجاد حس **اعتماد به نفس و عزت نفس** به صورت بالقوه در ذات همه ما وجود دارد اما بیشتر مردم از احساس بی کفایتی، عدم امنیت روانی، تردید به خود، احساس گناه (این مورد در ما ایرانی‌ها بسیار شایع است) و ترس از حضور فعال در عرصه‌های مختلف زندگی رنج می‌برند. شاید این مواردی که گفته شد همیشه به وضوح قابل شناسایی نباشند اما در وجود آنها هیچ شکی نیست.

برخورداری از عزت نفس امری نسبی است و در افراد کم و بیش وجود دارد و تاکنون کسی نبوده که به کلی فاقد آن باشد و یا اینکه اصلاً توانایی کسب آن را نداشته باشد. افزایش عزت نفس به این معناست که ما خود را شایسته خوشبختی و لایق و ارزشمند برای زندگی می دانیم و همچنین در مواجهه با زندگی از اعتماد، خوشبینی و تدبیر بیشتری برخورداریم و این مسئله به ما کمک می‌کند که به اهداف و خواسته‌های خود برسیم.

رشد عزت نفس به منزله

گسترش قابلیت انسان برای

خوشبختی و موفقیت است

هر چه عزت نفس بالاتر باشد همت و اراده ما بیشتر و بلند پروازتر خواهیم بود. این همت

بالای ما لزوماً در مسائل مادی و شغلی نیست بلکه در تجربه‌های معنوی، خلاقانه و احساسی در زندگی، نیز به ما کمک خواهد کرد.

هر چه عزت نفس بالاتری داشته باشیم در کار خود خلاق‌تر بوده و موفقیت‌های بیشتری را درک خواهیم کرد. لازم میدانم در این مورد مثال عینی برایتان بزنم؛ زیرا که ممکن است بعضی خوانندگان بپرسند که چه ربطی میان عزت نفس و خلاقیت وجود دارد.

داستانی کاملاً واقعی :

هرچه عزت نفس ما بالاتر باشد برای
برخورد با مسائل زندگی مجرب‌تر و آماده‌تر
خواهیم بود، در مقابل فشارهای زندگی
مقاوم‌تر، مستقیم و تسلیم‌شکست و
ناامیدی نمی‌شویم.

چند سال پیش در یک جلسه شرکت کردم که قرار بود در آن برای انجام یک کار مشکل از ایده‌های شرکت کنندگان در آن جلسه استفاده شود. حدود ۳۰ نفر در آن جلسه حضور داشتند. ابتدا به ۶ گروه ۵ نفره تقسیم شدیم و قرار شد هر گروه پس از نیم ساعت ایده‌های خود را اعلام نمایند. من در گروهی بودم که به نظرم افراد خلاقیتی نداشت و از طرفی یکی از گروه‌های دیگر حاضر در جلسه از افراد بسیار خلاقیتی تشکیل شده بود. من ابتدا با خودم فکر کردم که گروه ما حرفی برای گفتن ندارد و آن گروه خلاق، ایده‌های خیلی خوبی ارائه خواهد داد. وقتی در ناامیدی به سر می‌بردم، در یک لحظه جرقه‌ای در ذهنم زده شد که می‌گفت چرا خودت را باخته‌ای. عزت نفس و خودباوری داشته باش. تو چیزی از آنها کم نداری. فکرت را به کار بینداز، مطمئن باش تو

می‌توانی. سپس شروع کردم به فکر کردن که چطور می‌توان آن کار را به بهترین شکل انجام داد. در پایان سی دقیقه گروه ما ۴ ایده ارائه داد که ۳ تا ایده‌ها مال من بود و در کل

۲۳ ایده از کل گروه‌ها جمع آوری شد. چون اجرای همه ۲۳ ایده ممکن نبود پس قرار شد ۵ ایده از بهترین ایده‌ها برای انجام کار انتخاب شود.

به نظر شما چه اتفاقی افتاد؟

هر سه ایده من در ۵ ایده نهایی به عنوان ایده‌های اول، سوم و چهارم انتخاب شد و از آن گروهی که من تصور می‌کردم بسیار افراد خلاق دارد فقط یک ایده انتخاب شد که به عنوان ایده دوم برگزیده شد. هدف من از تعریف این خاطره از زندگی خودم این بود که بدانید عزت نفس و خودباوری چه تاثیری در خلاقیت انسان دارد. در همان لحظه‌ای که من خودم را باور کردم ناگهان ذهن من شروع به جستجو برای پیدا کردن راه‌های حل مسئله کرد و توانست به بهترین شکل ممکن آن کار را انجام دهد. آنقدر این خاطره برایم زیبا و لذت بخش است که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم و یادم می‌آید که بعد از انتخاب ایده‌های برتر چقدر خوشحال بودم و سراز پا نمی‌شناختم. البته همه این خوشحالی نه به این خاطر که ایده‌هایم به عنوان بهترین ایده‌ها انتخاب شده بود بلکه بیشتر به این دلیل بود که با تمام وجود فهمیدم وقتی عزت نفس داشته باشم و خودم را باور کنم و شایسته بدانم تا چه اندازه می‌توانم کارهای بزرگی انجام بدهم.

هر چه عزت نفس بالاتر باشد روابط اجتماعی ما سالم‌تر می‌شود و رفتار ما با دیگران و همچنین دیگران با ما احترام آمیزتر و خیرخواهانه‌تر خواهد بود.

هر چه عزت نفس ما بیشتر باشد از موفقیت و پیشرفت دیگران نه تنها ناراحت نمی‌شویم بلکه خوشحال هم خواهیم شد زیرا که وجود آنها را تهدیدی برای خودمان نمی‌دانیم.

شاید برایتان جالب باشد اما اگر عزت نفس خود را بالا ببرید حتی لذت بردن ما از ساده‌ترین ظرافت‌های زندگی و طبیعت بیشتر خواهد بود مانند از خواب بیدار شدن در صبح خیلی زود و یا زندگی در قالب یک انسان.

نکته مهم

اگر بخواهیم امکانات و توانایی‌های مثبت خود را گسترش دهیم و در نتیجه، زندگی خود را دگرگون کرده و تغییرات اساسی در آن ایجاد کنیم، اولین گام پرورش **عزت نفس** خویش است

ارزش عزت نفس صرفاً در این نیست که به ما این امکان را بدهد که احساس بهتری داشته باشیم، بلکه به ما فرصتی می‌دهد تا درست و بهتر زندگی کنیم. به ما کمک می‌کند با چالش‌های زندگی و مسائل مختلف و گسترده آن بهتر روبرو شویم و از فرصت‌ها بهره‌برداری بیشتر و موثرتری داشته باشیم.

در نهایت عزت نفس عبارت است از اینکه :

من خودم درباره خودم چی فکر می‌کنم نه اینکه
دیگران در مورد من چی فکر می‌کنند

فصل چهارم:

نشانه‌های عزت نفس و اعتماد به نفس پایین

همه می دانیم که وجود آب و غذا برای همه انسان‌ها ضرورت دارد. البته آب و غذا برای ما چیزی بیش از یک ضرورت است و در واقع یک نیاز حیاتی است که اگر نباشد ما می‌میریم؛ اما بدن ما نیازهای دیگری نیز دارد که اگر نباشند ممکن است ما زنده بمانیم اما ادامه حیات برایمان بسیار مشکل و حتی دردناک خواهد بود مانند ویتامین‌ها. عزت نفس چیزی شبیه به ویتامین است. مثل آب و غذا نیست؛ یعنی اگر نباشد ما نمی‌میریم اما نمی‌توانیم به درستی به زندگی خود ادامه دهیم. چراکه در فرآیند زندگی ما نقش بسیار موثری دارد و برای رشد سالم شخصیت ما واقعا ضروری است. البته ناگفته نماند که کمبود عزت نفس در پاره‌ای از موارد حتی می‌تواند به مرگ ما منتهی شود. به عنوان مثال سو مصرف داروها و مواد مخدر، رانندگی بدون احتیاط، ادامه زندگی مشترک با همسر بدرفتار و بی اخلاق، عضویت در گروه‌های خلافتکار و شرکت در منازعات و درگیری‌های بیهوده و اشتباه و یا اقدام به خودکشی (این مورد و مصرف مواد مخدر در ایران از شایع‌ترین عوامل هستند) اشاره کرد؛ اما همیشه پیامدهای عزت نفس پایین تا این اندازه مستقیم نیست.

تاثیر کمبود عزت نفس در زندگی :

۱. انتخاب‌های اشتباه :

عزت نفس کم می‌تواند در انتخاب همسر مناسب تأثیر گذار باشد. ممکن است تن به ازدواجی دهیم که نتیجه‌اش فقط ناراحتی و عدم آرامش باشد، ممکن است شغلی را انتخاب کنیم که با آن هرگز به جایی نرسیم یا حرفی بزنیم و قولی بدهیم که نتوانیم روی آن بایستیم.

۲. ناامیدی و عدم احساس لیاقت :

به خاطر عزت نفس پایین ممکن است اقدام به خوردن غذاهای ناسالم بکنیم و به تغذیه خود هیچ اهمیتی ندهیم. ممکن است توانایی خود برای لذت بردن از زندگی را از دست بدهیم و رویاهایی را در سر داشته باشیم و به آنها پر و بال بدهیم که هرگز به واقعیت

نپیوندند. عزت نفس پایین سبب می شود مقاومت روحی و جسمی ما در مقابل بیماری ها کم شده، گرفتار اضطراب و افسردگی شویم و هر اتفاق کوچکی موجب تشویش بیش از حد ما شود، وابستگی بیش از اندازه به داروها و حتی اشخاص پیدا کنیم و طالب سیری ناپذیر محبت، توجه و تأیید دیگران شویم.

۳. ضعف در تشخیص درست و منفی گرایی :

وقتی عزت نفس پایین باشد با سختی و ناراحتی های زندگی برخورد اشتباه و بی تناسب می کنیم و در برابر ناملایمتی ها تسلیم می شویم که اگر عزت نفس بالایی داشتیم در برابر آنها به خوبی مقاومت می کردیم. عزت نفس کم سبب می شود تحت تأثیر احساس ناتوانی و نالایقی فلج شویم. به جای اینکه سعی کنیم از خوشی های زندگی لذت ببریم دائم در تلاشیم که فقط از ناراحتی ها و دردها دوری کنیم و نگران باشیم که نکند اتفاقی بیفتد. منفی ها بیشتر از مثبت ها مورد توجه ما هستند. کسی که خود را باور ندارد دنیا برایش تبدیل به مکان فوق العاده ترسناکی خواهد شد.

۴. عدم توانایی در برقراری روابط عاطفی، اجتماعی و فردی :

فردی که عزت نفس پایینی دارد در مسائل اجتماعی، تحصیلی یا شغلی کمتر پیشرفت می کند زیرا توانایی دست یابی به رشد و پیشرفت و انتظار رسیدن به آنها را در خود نمی بیند. برقراری و حفظ رابطه دو طرفه و سالم اجتماعی برای او بسیار سخت است و تنهایی و انزوا را بیشتر تجربه می کند. مشکلاتی از جمله تنش شدید و استرس را بیشتر از دیگران در خود می بیند. حتی توانایی خود برای ابراز تمایلات جنسی در روابط زناشویی، مورد احترام و توجه بودن، شنیدن انتقادهای و تقاضای کمک یا حل مشکلات را سرکوب می کند.

۵. آسیب زدن به خود به صورت ناخودآگاه :

شخصی که عزت نفس پایینی دارد برای اجتناب از قضاوت های بیشتر و عدم پذیرش کاستی های خود، دیوارهای دفاعی برپا می کند. ممکن است خود را سرزنش کند، عصبانی و ناامید شود و یا خود را درگیر یک سری فعالیت های آرمان گرایانه و بی فایده کند و نیز به مواد مخدر، روابط جنسی ناسالم و بزهکاری، روی بیاورد و در واقع به بیانی دیگر عزت نفس پایین با آسیب های فردی و اجتماعی زیادی همراه است.

۶. ولخرج و اسرافکارند:

کسانی که اعتماد به نفس پایین دارند از آنجایی که از درون احساس ضعیف شدید می کنند دائماً سعی دارند با آراستن بیش از اندازه ظاهرشان این ضعف را بپوشانند و بسیار بیشتر از دوان و باطن خود برای ظاهر خود هزینه کرده و زمان اختصاص می دهند. متأسفانه بسیاری از عمل های زیبایی به خاطر کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس است. (عمل های زیبایی یکی از موارد بسیار شایع در ایران است که به صورت معضلی بزرگ درآمده و متأسفانه در جوانان ایرانی به وفور دیده می شود. انشالله در کتاب بعدی به این مورد با شرح کامل خواهیم.

۷. نادانی و ضعف:

در بعضی موارد کمک دیگران را رد می کنند چون این اقدام را نشانه ضعف خود می دانند و همچنین توانایی درخواست کمک از دیگران را ندارند چون از شنیدن جواب نه می ترسند یا اینکه در خود توانایی متقاعد کردن و جواب مثبت گرفتن از آنها را نمی بینند. در حالت دیگر آنچنان به دیگران و نزدیکان خود وابسته هستند که نمی توانند بدون وجود و کمک آنها به خرید یا به مهمانی بروند یا حتی کاری را شروع کنند و یا اینکه اقدامی را به تنهایی انجام دهند.

۸. درگیری با کمال گرایی:

یکی از افکاری که به شدت ضربه زننده است کمال گرایی است. چون افرادی که این مدلی فکر می کنند معتقدند یا کاری نباید انجام دهند یا اگر انجام دادند باید عالی و بدون عیب و نقص باشد. همه می دانیم هیچ کاری بی عیب و نقص نیست و به هر حال ایراداتی در هر کاری وجود دارد. مخصوصاً زمانی که می خواهیم کاری را برای اولین بار انجام دهیم. چراکه اگر کمال گرا باشیم انتظار داریم به نحو احسن آن انجام دهیم و چون می دانیم برای اولین بار، امکان کار بی نقص وجود ندارد پس ترجیح می دهیم که هیچ کاری نکنیم.

۹. درگیری شدید با احساس گناه:

همانطور که در فصول گذشته به این مورد اشاره شد یکی از مواردی که انسان ها با آن در کشمکش هستند احساس گناه است که در بین مردم ایران بسیار شایع و فراگیر است. تعداد زیادی از ما ایرانی ها این احساس را بارها و بارها تجربه کرده و با آن آشنایی کامل داریم. فکر می کنیم که خداوند در کمین نشسته تا به محض اینکه مرتکب اشتباهی شدیم

ما را به شدیدترین شکل ممکن عذاب دهد. بیشتر از خداوند انتظار مجازات و غضب داریم تا رحمت و بخشش. به خاطر احساس گناهی که داریم خود را گناهکار دانسته و لایق شادی و خوشبختی نمی‌بینیم و تصور می‌کنیم که اگر با احساس گناه زندگی کنیم خداوند ما را خواهد بخشید و شادی کردن و بانشاط بودن را حتی نوعی گناه می‌دانیم. به جرات می‌توان گفت احساس گناه جز بدترین احساس‌هاست که نه تنها مانع نشاط و لذت بردن از زندگی می‌شود بلکه باعث می‌شود هرگز به فکر پیشرفت و حرکت در مسیر موفقیت و آرامش نباشیم. افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند گاهی اوقات با استفاده از احساس گناه کردن و ابراز آن در حضور دیگران، سعی در جلب احساس ترحم و دلسوزی آنها و پیشبرد اهداف خود دارند.

۱۰. به طرز افراطی و اشتباه وابسته به کمک‌های خداوند هستند:

در همه آموزه‌های دینی به این نکته اشاره شده که همه درخواست‌های خود را از خداوند بخواهید و همواره از او کمک بجوئید اما در همین آموزه‌ها نیز به صراحت بیان شده که وسیله و مسئول رسیدن به نیازهایمان خودمان هستیم و کسی که در راه رسیدن به خواسته‌ها و احتیاجاتش تلاش نکند خداوند هم برای او کاری نمی‌کند. معمولاً افرادی که اعتماد به نفس ندارند، همه چیز را فقط از خدا انتظار دارند و هنگامی هم که به هدف و خواسته خود نمی‌رسند خدا را مقصر می‌دانند. زیرا که این راحت‌ترین کار است و انداختن مسئولیت همه مسائل زندگی‌شان به گردن خداوند برایشان آسان‌تر است.

۱۱. بیشتر به دنبال هیجانات کاذب و مصنوعی و زودگذر هستند:

افرادی که اعتماد به نفس ندارند تحمل و صبر کافی برای رسیدن به خواسته‌های خود را ندارند و در برخورد با هر مشکلی به جای حل کردن آن به دنبال فرار هستند و معمولاً از مشکلی به مشکل دیگر پناه می‌برند. به طور مثال هنگام شکست در دوستی و رابطه عاطفی که به اشتباه هم ایجاد شده بوده است به مواد مخدر روی آورده و از هیجانی زودگذر به هیجانی کاذب روی می‌آورد. تحمل و قدرت لازم را ندارند و به جای صبر برای رسیدن به لذتی دراز مدت سریعاً به لذت‌های کوتاه مدت و مصنوعی و کاذب تن می‌دهند.

۱۲. توانایی‌های خود را کمتر از میزان واقعی خود می‌بینند:

یکی از علل کمبود اعتماد به نفس این است ما توانایی‌ها و ویژگی‌های خود را به خوبی نمی‌شناسیم و حتی آنهایی را هم که از وجودشان آگاهیم کمتر از اندازه واقعی‌شان

می بینیم؛ و این مسئله سبب می شود که نتوانیم در زندگی به خود و توانایی هایمان تکیه کنیم و در نتیجه در عرصه های مختلف احساس ضعف داشته باشیم.

برای آگاهی بیشتر از تاثیرات عزت نفس و اعتماد به نفس پایین می توانید به کتاب مهمتر از مهم رجوع کنید. برای دانلود ۳۶ صفحه به صورت کاملاً رایگان از این کتاب، اینجا کلیک کنید.

عزت نفس بالا برایم چه کار می کند؟

البته داشتن عزت نفس بالا به این معنی نیست که دیگر تحت تأثیر هیچ کدام از مواردی که گفته شد قرار نمی گیرید بلکه به این معناست که به شما کمک می کند تا با سربلندی از پس این مسائل برآیید و خود را همچون فردی محکم و استوار بدانید که ممکن است خسته شود، ممکن است ناراحت شود، ممکن است در بعضی مواقع ناامید شود اما هرگز تسلیم نمی شود، زانو نمی زند و همواره حرکتی را به جلو دارد.

ممکن است کسانی که از عزت نفس بالایی برخوردارند تحت تأثیر مشکلات زیاد به زمین بخورند اما خیلی زود خود را جمع و جور کرده و بلند می شوند. عزت نفس بالا به این معنا نیست که ما دیگر هرگز بیمار نمی شویم بلکه مقاومت ما را در برابر بیماری ها افزایش می دهد. عزت نفس سالم هیچوقت تضمین نمی کند که شما مضطرب و افسرده نشوید، اما قدرت کنار آمدن و حل کردن مسائل را در شما به طور چشمگیری افزایش می دهد.

نشانه های اعتماد به نفس پایین :

و اما نشانه های اعتماد به نفس پایین که بی شباهت به مواردی که درمورد نشانه های عزت نفس کم گفتیم نیست. چراکه این دو مهارت بسیار به یکدیگر وابسته هستند و می توانند روی یکدیگر تأثیرگذار باشند البته تأثیر عزت نفس روی اعتماد به نفس بسیار بیشتر و چشمگیرتر است.

افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، معمولاً چند مورد و در شکل حاد آن همه موارد زیر را دارا هستند:

۱. نگرش انتقادی نسبت به دیگران:

افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند دائماً به دنبال انتقاد و تخریب دیگران هستند تا بدین وسیله ضعف های خود را بپوشانند و کسی متوجه کاستی های آنان نشود و همواره در دیگران به دنبال عیب و نقص ها هستند.

۲- مایوس و بدبین:

در مواجهه با هر مسئله‌ای خیلی سریع مایوس می‌شوند و به محض پیش آمدن مشکلی سریع نا امید شده و پا پس می‌کشند و معمولاً به انسان‌های اطرافشان بدبین هستند و موفقیت و پیشرفت اطرافیان را تهدیدی برای خود می‌بینند.

۳- معمولاً شکایت داشتن از شرایط :

در شرایط مختلف به جای تمرکز بر این مورد که راه حل چیست و چطور می‌توان از بحران خارج و مشکل پیش آمده را حل و فصل کرد دائماً به دنبال مقصر گشته و سعی دارند دیگران را متهم کنند و آنان را مقصر جلوه دهند تا مسئولیت را از خود ساقط کنند.

۴- تندی و کج خلقی بیشتری دارند:

از آنجایی که به خاطر اعتماد به نفس پایینشان با مسائل و چالش‌های بیشتری روبرو شده و آرامش آنها مختل می‌شود، بنابراین اخلاقشان کمی تندتر شده و به اطرافیان خود پرخاش می‌کنند. البته گاهی اوقات این پرخاشگری‌ها یک عمل دفاعی است تا دیگران به آنها کاری نداشته باشند و نتوانند از آنها بپرسند چرا.

پرداخت. البته منظور این نیست که تمام جراحی‌ها و اقداماتی که برای زیبایی صورت می‌گیرد به خاطر نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس است و در کل قصد زیر سؤال بردن این مدل اقدامات را نداریم ولی باید بپذیریم که بیشتر این نوع کارها به خاطر کمبود شدید عزت نفس و اعتماد به نفس و نگرش غلط است)

۵. در برقراری و حفظ روابط اجتماعی مشکل دارند:

اگر به مواردی که تا به الان ذکر شده توجه کنیم نتیجه می‌گیریم که وجود چند مورد از آنها در کنار یکدیگر سبب می‌شود تا کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند در روابط اجتماعی و حتی خانوادگی‌شان به مشکل برخوردند و نتوانند به صورت سالم و مؤثر با اطرافیان خود ارتباط داشته باشند و مورد بسیار آشکار آن در روابط عاطفی وجود دارد که معمولاً افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند در این روابط شکست می‌خورند و دائماً مورد سو استفاده عاطفی طرف مقابل قرار می‌گیرند. البته روابط اجتماعی همانطور که می‌دانید فقط به روابط عاطفی ختم نمی‌شود اما اینجا فقط خواستیم یک نمونه، بررسی موردی داشته باشیم.

فصل پنجم:

راهکارهای افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس

تا اینجا راجع به عزت نفس و اعتماد به نفس، نشانه‌های کمبود آنها، تأثیرشان در زندگی و تحولی که میتوانند ایجاد کنند صحبت کردیم؛ اما حالا نوبت این است که بگوییم چه طوری و با چه روش‌هایی این دو مهارت بنیادین را در خود پرورش دهیم تا بتوانیم از اثرات فوق العاده آنها استفاده کنیم و بهره ببریم.

پر واضح است که اگر بخواهیم از روش‌هایی که در ادامه گفته می‌شود نتیجه بگیریم باید آنها را به صورت عملی در زندگی خود به کار ببریم و بسیار بدیهی است که فقط با دانستن، تغییرات زیادی حاصل نمی‌شود. گرچه دانستن به تنهایی بازهم از ناآگاهی و ندانستن بهتر است اما تا زمانی که این دانستن به ظهور نرسد و در اعمال ما نمایان نشود انتظار نتیجه داشتن و تغییر کردن شرایط و وضع کنونی ما انتظار بسیار نامعقول و نسنجیده‌ای است. در نهایت موردی که بسیار بر آن تاکید دارم این است که تا زمانی که ما روشی را امتحان نکردیم هیچوقت نمی‌توانیم بگوییم که آیا واقعاً اثربخش و مفید هست یا خیر. با دانستن صرف نمی‌توان راجع به تاثیرگذاری یک تکنیک، نظری قاطعانه داد و بارها دیده شده روش‌هایی، بسیار ساده به نظر می‌رسیدند اما فوق العاده کاربردی و پر فایده بودند و توانستند تغییرات بزرگی ایجاد کنند. پس اول روش گفته شده را امتحان می‌کنیم سپس در مورد ادامه یا ترک آن تصمیم می‌گیریم. اگر بدین صورت عمل کنیم حتی اگر این روش جواب ندهد یا حداقل برای ما نتوانسته باشد کاری انجام دهد در عوض می‌توانیم از این به بعد به دنبال راه‌های دیگری بگردیم. البته اگر تا اینجا کتاب را مطالعه کرده‌اید احتمال زیاد شما کسی هستید که حاضرید این روش‌ها را تست کنید و برایتان اهمیت عزت نفس و اعتماد به نفس در زندگی مشخص شده و حاضرید برای یادگیری این دو مهارت زمان بگذارید.

کسب آمادگی قبل از هر اقدامی :

قبل از انجام هر اقدامی باید برای ایجاد و تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس، نوعی آمادگی در خود به وجود آوریم تا بتوانیم در این مسیر به آنچه که مقصودمان است برسیم. در اولین گام کارهای زیر را حتماً انجام دهید:

۱- تعهد داشتن:

وقتی اوضاع به نفع ما پیش می‌رود تمایل داریم که موفقیت مان را به خودمان نسبت دهیم اما وقتی شرایط نامساعد می‌شود اغلب شکست‌هایمان را به گردن دیگران یا مسائل بیرونی می‌اندازیم. گرچه ممکن است به سبب نداشتن عزت نفس سعی کنیم دیگران یا شرایط را مقصر بدانیم، اما باید بپذیریم که این خود مائیم که باید مسئولیت تمام اتفاقات زندگی‌مان را بپذیریم.

۲- همین الآن چطور است :

مورد بعدی این است که بهترین زمان برای پرداختن به این مساله همین الآن است چراکه اگر آن را به زمانی که شرایط فراهم شود، موکول کنیم هرگز دست به کار نخواهیم شد. بهانه‌هایی از قبیل «الان وقتش نیست»، «الآن وقت سر خاراندن هم ندارم» و «کارهای مهمتر از این دارم» حتماً به معنای این است که دارید از این کار طفره می‌روید. باید یادمان باشد که خیلی چیزها را از دست دادیم فقط چون اعتماد به نفس نداشتیم و عقب انداختن آن نمی‌تواند کار عاقلانه‌ای باشد و متأسفانه خیلی از کارهایی که عقب می‌افتند معمولاً انجام نمی‌شوند.

عزت نفس یک شبه به دست نمی‌آید نیازمند
صرف وقت و داشتن تعهد است.

۳. خود انگیزش:

اگر در مسیر تقویت این دو مهارت کسی با ما همراه بود که دائماً ما را تشویق می‌کرد و به ما روحیه می‌داد و زمانی که خسته شدیم و ناامید، با قوت قلب‌هایش به ما انگیزه می‌داد خیلی

عالی می‌شد؛ اما باید بپذیریم که همیشه چنین کسی وجود ندارد و در این مواقع آن کسی که باید این کار را برای ما انجام دهد خود ما هستیم. باید سعی کنیم هر جا خسته و مأیوس شدیم با تجسم کردن آینده‌مان که در آن سرشار از اعتماد به نفس هستیم، با گوش دادن به موسیقی‌های شاد و انگیزشی، با مطالعه مطالب و کتابهای الهام بخش و مشاهده کلیپ‌ها و فیلم‌های روحیه بخش دائماً به خودمان انگیزه تزریق کنیم تا بتوانیم در این مسیر بمانیم و رو به جلو حرکت کنیم. لازم نیست که روزی چند ساعت به انجام کارهای انگیزشی اختصاص دهید فقط کافیست «هر روز» ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به انجام یکی از کارهای انگیزشی که گفته شد اختصاص دهید تا نتیجه آن را خودتان ببینید. این روش امتحان شده و کاملاً نتیجه مثبتی داشته است.

۴-غلبه بر ترس:

خیلی بی‌تعارف و بی‌پرده باید بگویم که یکی از شاهراه‌های اصلی برای بالا بردن عزت نفس و اعتماد به نفس غلبه بر ترس‌ها با رفتن توی دل آن ترس‌ها است. البته ترسی که توی زندگی شما تا به الان برایتان مشکل‌زا بوده است؛ و گر نه اینکه کسی از مار بترسد و با خود بگوید پس باید بروم توی دل ترس و وارد لانه مار شود کار معقول و عاقلانه‌ای نیست. ترسیدن از مار و حیوانات موذی و درنده تا جایی که تبدیل به معضل و کابوس نشود مسئله‌ای نیست و اندکی ترس از این مدل موجودات طبیعی و حتی لازم است؛ زیرا ترس سبب می‌شود که شما از این موجودات دوری کنید؛ اما یک سری ترس‌ها هستند که باعث شده‌اند زندگی ما تحت تأثیر آنها دستخوش ناراحتی و تغییرات ناخوشایند شود. مثلاً ترسیدن از صحبت کردن در جمع برای یک مدیر، یا ترسیدن از کنفرانس دادن برای یک دانشجو، ترسیدن از صحبت با جنس مخالف برای کسی که قصد ازدواج دارد و یا ترسیدن از وارد شدن به محیط کار برای یک فارغ التحصیل و ترس‌های بسیار دیگری که از این قبیل هستند.

یکی از شایع‌ترین و مهم‌ترین ترس‌ها، ترس از شکست است که سبب پرهیز افراد از شرایطی می‌شود که در آن ممکن است در برابر دیگران احساس حقارت کنند و یا مثلاً آبرویشان در خطر بیفتد؛ اما باید بدانیم که از طریق همین شکست است که می‌توانیم بیشترین چیزها را بیاموزیم و موفق‌ترین افراد هم کسانی هستند که شکست‌های متعددی تجربه کرده‌اند. با دیدگاه منفی نسبت به خود و شکست‌هایتان نگاه نکنید. زندگی نامه انسان‌های بزرگ و موفق ثابت کرده که شکست جز جدایی‌ناپذیر و طبیعی زندگی همه انسانها در مسیر دستیابی به موفقیت بوده است. نخستین گام در کاهش شدت ترس، آن

است که اذعان کنید «می ترسید». منظور این نیست که فریاد بزنید و به همه بگویید که می ترسید اما خودتان باید بپذیرید که می ترسید. اشخاص ترسو معمولاً حالت دفاعی دارند و ممکن است انکار کنند که ترسیده اند یا نپذیرند که دچار مشکل اند. با اذعان به ترس و سعی در غلبه بر آن می توانید دنیای خود را گسترش دهید و همچنان که بر اعتماد به نفستان اضافه می شود زندگی برایتان آسان تر و لذت بخش تر می شود. مجدداً تاکید می کنم که بیشتر ترس های ما زمانی از بین می روند که ما با آن ترسمان روبرو شویم و این فکر که بتوانیم از دور با این ترس کنار بیاییم و آن را برطرف کنیم کاملاً بی فایده و اشتباه است.

۵- تجسم عزت نفس و اعتماد به نفس داشتن:

همانطور که گفته شد یکی از بهترین انگیزش ها، تجسم کردن فوایدی است که از غلبه کردن بر ترس هایتان و تقویت اعتماد به نفستان، نصیب شما می شود. به جای آنکه به گذشته فکر کنید و افسوس بخورید که اگر اعتماد به نفس داشتید چه ها که نمی کردید تصور کنید با داشتن اعتماد به نفس، خواهید توانست چه کارهایی انجام دهید و چگونه شخصی باشید. به جای تمرکز بر مشکلات، بر توانایی هایتان تمرکز کنید. شرایطی را تصور کنید که با اعتماد به نفستان از پس آنها برآمده اید و خودتان را آنچنان که دوست دارید باشید تجسم کنید یعنی آرام، خوشحال و متکی به نفس در هنگام انجام آن کار. تصویری در ذهن بسازید که زنده و روشن باشد و شما را پرشور و پر هیجان در آن شرایط نشان می دهد.

۶- برای خود آرامش را بسازید:

کسانی که از این روش استفاده کرده اند خوب می دانند که چقدر در ایجاد آرامش مؤثر است و می تواند آنچنان آرامشی در شما به وجود آورد که تا کنون تجربه نکرده اید. زمانی که احساس می کنید ذهنتان خیلی مشغول و خلقتان تنگ شده و به اصطلاح خودمان «اعصاب ندارید» چند دقیقه ای چشم هایتان را ببندید و سعی کنید که به چیزی یا کاری بیندیشید که برایتان جذاب است. (البته لزومی ندارد که حتماً اعصابتان خراب باشد، می توانید در شرایط عادی هم اینکار را انجام می دهید). شاید این کار باغبانی، بازی با یک بچه شیرین و خواستنی، نقاشی و یا ایستادن کنار ساحل و گوش دادن به صدای دریا باشد. حتی می توانید این کار را با یک موسیقی آرامش بخش انجام دهید. فقط ۵ دقیقه آرام و ساکت بنشینید و ذهنتان را از هر فکری خالی کنید و خیال کنید که فعالیت مورد علاقه تان را انجام می دهید. این کار سبب می شود که اعصابتان آرام و خلقتان بهتر شود و به شما کمک می کند که در

ادامه روز کارهایتان را با آرامش بیشتر و دقت بالاتری انجام دهید. همچنین اینکار روش خوبی برای آماده کردن شما برای رویارویی با چالش‌های مربوط به اعتماد به نفس و همچنین چالش‌های کل زندگی‌تان است. به هیچ وجه انجام این کار را دست کم نگیرید و حتماً آن را امتحان کنید تا اثر معجزه آسای آن را در خودتان تجربه کنید.

۷- هدف گذاری مرتبط :

بعد از دانستن اقدامات اولیه و پایه‌ای که قبل از هر کاری باید آنها را یاد می‌گرفتید و به ذهنتان می‌سپردید، به یک مرحله مهم می‌رسیم و آن **هدف گذاری در زمینه‌های مربوط به اعتماد به نفس** است. کاری که اکثر کسانی که می‌خواهند اعتماد به نفس‌شان را تقویت کنند فراموش می‌کنند انجام دهند و سرگردان به دنبال راهی برای افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس خود می‌گردند.

میزان اعتماد به نفس در هر انسانی به صورت «متوسط» وجود دارد. به این معنا که ما در بعضی از زمینه‌ها اعتماد به نفس خوبی داریم اما در بعضی زمینه‌ها هم اعتماد به نفسی پایین، که مجموع اعتماد به نفس ما در همه زمینه‌ها یک اعتماد به نفس مشخصی است که من آن را اعتماد به نفس میانگین یا متوسط می‌نامم. اگر بخواهیم اعتماد به نفس متوسط ما بالا رود پر واضح است که باید این دو مهارت را در زمینه‌های مختلف بالا ببریم تا میانگین آنها بالا برود. حال می‌توانیم از زمینه‌هایی شروع کنیم که اعتماد به نفس خوبی داریم و آن را بهبود ببخشیم یا اینکه از زمینه‌هایی شروع کنیم که در آنها ضعف این دو مهارت (عزت نفس و اعتماد به نفس) را داریم.

پس ابتدا تعیین هدف کنید؛ یعنی اینکه دقیقاً بدانید که می‌خواهید در چه زمینه‌ای اعتماد به نفس‌تان بالا رود. به عنوان مثال می‌خواهید که اعتماد به نفستان برای صحبت در جمع بالا رود. برای خودتان هدف می‌گذارید که هر وقت توانستم برای یک جمع بالای ۲۰ نفر یک سخنرانی خوب ارائه دهم آنگاه می‌دانم که اعتماد به نفسم در این زمینه بالا رفته است. حالا که دانستید هدف‌تان در چه زمینه‌ای است و می‌خواهید به کجا برسید وقت اقدام است. باید راهکارهای اجرای یک سخنرانی خوب را پیدا کنید.

در هدف‌گذاری برای رسیدن به اعتماد به نفس و عزت نفس باید تصویری روشن از هدفی که می‌خواهید به آن دست یابید و نیز معیاری برای تشخیص دسترسی به آن هدف داشته

باشید. هدف‌هایی انتخاب کنید که در زندگی‌تان اولویت و اهمیت بیشتری داشته باشد و تا می‌توانید وضوح آن‌ها را مشخص کنید تا بدانید که دقیقاً دنبال چه چیزی هستید.

ضرورت هدف گذاری :

اهداف مایه انگیزش‌اند زیرا نه تنها برای شما مقصدتان را مشخص می‌کنند که باید به سوی آن حرکت کنید، بلکه نمایانگر آن چیزهایی هستند که برای شما مهم‌اند. مثلاً اگر هدف‌تان برقراری ارتباط مؤثر و معاشرت صحیح با مردم باشد احتمالاً برقراری ارتباط با دیگران از طریق غلبه بر کم‌رویی، برایتان اهمیت دارد. میزان سختی اهداف را در حد تعادل بگیرید. اگر خیلی دشوار باشند ممکن است شما را ناامید کنند و اگر هم خیلی آسان باشند ممکن است علاقه‌تان در رسیدن به آنها کم رنگ شود.

اختصاصی کردن اهداف:

اشاره کردیم که اهداف باید صریح و روشن باشند تا معلوم شود که برای رسیدن به چه چیزی تلاش می‌کنید. مثلاً هدفی مانند «می‌خواهم با اعتماد به نفس بیشتری با مردم روبرو شوم» را باید به صورت یک هدف اختصاصی مشخص کنید مثل «می‌خواهم در میهمانی‌ها، با اعتماد به نفس، سر صحبت را باز کنم». یا اینکه «می‌خواهم در جمع افراد فامیل یا مدرسه یا دانشگاه با اعتماد به نفس بیشتری حرف بزنم»

چطور عزت نفس و اعتماد به نفس را افزایش دهیم؟

حال برویم به سراغ راهکارها و شیوه‌های افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس :

قبل از هر حرفی باید به این نکته اساسی اشاره کنم که یکی از مواردی که شدیداً کاهنده هم عزت نفس و هم اعتماد به نفس است، افکار منفی و اشتباه است. افکاری که ما در طول سال‌ها و ماه‌ها به آن اندیشیده‌ایم و حتی در طول روز نیز به آنها توجه کرده و از همه مهم‌تر مسائل و اتفاقات زندگی را با همین افکار و باورها تحلیل می‌کنیم و تحلیل‌های خود را به عنوان حقیقت مآجرا می‌پذیریم؛ اما از این نکته غافلیم که تحلیل مسائل هر اندازه که مفید باشد اما زمانی که معیارهایی که ما برای تحلیل داریم اشتباه باشد، آن تحلیل نه تنها مفید

نیست بلکه ضربه زننده نیز می باشد. پس ابتدا افکار اشتباه و منفی را بررسی می کنیم و راه مقابله با آنان را نیز ذکر خواهیم کرد.

اندیشه های منفی و راه های رهایی از این اندیشه ها:

۱- دادن حکم کلی:

متأسفانه یکی از اندیشه های بسیار تخریب کننده که ما از آن زیاد استفاده می کنیم این است که یک اتفاق یا یک اشتباه را به کل زندگی خودمان تعمیم می دهیم و چون در آن لحظه ای که ذهن ما اینکار را انجام می دهد ما در احساسات ناراحت کننده خود غرق هستیم متوجه این مسئله نمی شویم که این یک اشتباه ذهن است و باید از فکر کردن به آن دست برداریم و به طور معقولانه به مسئله نگاه کنیم. به عنوان مثال در یک امتحان رد شده ایم و خود را به خاطر اینکه فقط در این امتحان موفق نبوده ایم نادان خطاب می کنیم و با خود می گوئیم «من چقدر احمقم».

راهکار رهایی از این اندیشه:

ابتدا اینکه حتی اگر فرض محالم بگیریم که شما در زمینه ای که امتحان داده اید آدم احمقی هستید حق ندارید آن را به تمام زندگی خود تعمیم دهید و یک حکم کلی بدهید که «من احمقم» که البته لازم به ذکر است که شما به هیچ وجه در آن زمینه ای که موفق نبوده اید احمق نیستید و به جای این حرف به دنبال عوامل عدم پیروزی تان بگردید تا مسئله اصلی را پیدا کنید و بدانید که باید برای موفقیت در آن زمینه چه می کردید. یادمان باشد که در بسیاری از اوقات ما این جمله را بر زبان نمی آوریم بلکه به صورت یک گفتگوی درونی با خود آن را می گوئیم. به محض آمدن این فکر که «من احمقم» سریعاً با خود بگوئید که من دارم حکم کلی می دهم و این یک تفکر اشتباه است. چراکه یک اشتباه یا اتفاق بد، منحصر به شرایط خاصی است نه به عنوان مایه ننگی بر کل زندگیتان.

۲- اغراق در توصیف خود:

گاهی اوقات ما در زندگی مرتکب یک اشتباه می شویم و آن اشتباه را چنان برای خودمان بزرگ می کنیم که تبدیل به یک غول می شود و سپس غولی که خودمان ساخته ایم را به جان خود می اندازیم. به عنوان مثال تولد همسر و یا خواهر خود را فراموش کرده ایم و با

خود می گوییم «عجب آدم بی فکر و فراموش کاری هستم». به این طرز تفکر می گویند اغراق در توصیف خود. اینکه شما این روز مهم را فراموش کردید کاملاً درست است و بحثی در آن نیست اما اینکه به خاطر این اشتباه خود را چنین توصیف کنیم کاری بی فایده و غلط است.

راهکار رهایی از این اندیشه:

به جای این توصیف نامعقول، سعی کنید اعتدال را در پیش بگیرید و راجع به خودتان عادلانه قضاوت کنید. به خاطر یک خطا اینطور خودتان را محکوم نکنید و سعی کنید که راهی پیدا کنید که از این قبیل اشتباهات را مرتکب نشوید چراکه نوعی سرزنش کردن است و ملامت کردن چه برای خودتان چه برای دیگران بی فایده است.

۳- پیش بینی غیر منصفانه:

یکی از پیامدهای منفی اندیشی این است که با خود بدبینی می آورد و باعث می شود تمرکز ما شدیداً بر روی اتفاقات بدی که ممکن است بیفتد، باشد و ذهن دائماً با خود مرور می کند که حتماً اتفاق بسیار عجیبی می افتد. به عنوان مثال فردا یک جلسه مهم یا ملاقاتی حیاتی داریم و با خود می گوییم که «خدایا عجب کابوسی».

راه رهایی از این اندیشه:

بهتر است به جای اغراق کردن و ناامید شدن دیدگاه خود را تغییر دهیم و با خود بگوییم که اصلاً بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ سپس با خود فکر کنیم اگر این اتفاق افتاد چه کنم. اینکار دو فایده دارد. یکی اینکه دیگر ذهن ما شروع به ساختن کابوس نخواهد کرد و بیخودی به آن پر و بال نمی دهد و حالا می دانیم که بدترین حالتی که ممکن است پیش بیاید چیست. مورد دوم این است که، از آنجایی که وقتی درگیر اتفاق بدی می شویم نمی توانیم خوب فکر کنیم و راهکار مناسبی پیدا کنیم پس بهتر از قبل به آن فکر کنیم که اگر این حالت پیش آمد بدانیم که چکار کنیم و سریعاً وارد عمل شویم. این روش بسیار کاربردی و مفید است و فقط انسان های واقعاً موفق قبل از انجام هرکاری به آن فکر می کنند. توصیه می کنم از این راهکار عالی استفاده کنید.

۴- ناچیز شمردن دستاوردها:

این مورد مخصوصاً در ایران بسیار شایع است و از کودکی به اسم تواضع و خاکی بودن، این باور و رفتار غلط را به خوردمان داده اند که هر کس از ما تعریف کرد بگوییم این چه حرفی

است... من کاری نکردم... هر کسی میتونست انجامش بده... به خیال خودمان که شکست نفسی می‌کنیم؛ اما خیال نیست بلکه یک واقعیت است که با این کار عزت نفس و اعتماد به نفسمان را می‌شکنیم. خیلی اوقات خودمان در ذهنمان مرور می‌کنیم که موفقیت‌ها و دستاوردهای مان کوچک و حقیر است و همیشه به دنبال موفقیت‌های بزرگ هستیم. غافل از اینکه تا زمانی که از موفقیت‌های کوچک لذت نبریم، نمی‌توانیم انگیزه خود را برای موفقیت‌های بزرگ حفظ کنیم؛ زیرا مسیر رسیدن به موفقیت‌های بزرگ کمی طولانی است و ما برای ماندن در مسیر نیاز به انگیزه و سوخت داریم. سوخت ما همین موفقیت‌های کوچک است که اگر آنها را به حساب نیاوریم و به آنها بی‌توجه باشیم آنگاه در مسیر رسیدن به موفقیت‌های بزرگ از پا افتاده و ادامه آن غیرممکن می‌شود.

راهکار رهایی از این اندیشه:

کاری که انجام داده‌اید برای خودتان ارزشمند است و اینکه دیگران هم می‌توانند آن را انجام دهند چیزی از ارزش آن برای شما نمی‌کاهد. به موفقیت‌های خود بها دهید و خودتان را بابت آنها تشویق کنید و بدانید که با هر دستاوردی هر چند کوچک شما حرکتی را به جلو کرده‌اید و اجازه دهید لذت حاصل از این موفقیت تبدیل به انگیزه‌ای شود برای انجام کارهای بزرگتر. همین که خودتان از انجام این کار خوشحال شوید، کافی است. از این بعد هم هر گاه کسی بابت کاری که انجام داده‌اید یا ویژگی خوب و مثبتی که دارید شما را تشویق کرد یا از شما تعریف کرد به جای شکست نفسی و تواضع بیجا از او تشکر کنید و در فرصتی مناسب شما هم از ویژگی‌های خوب آن شخص تعریف کنید.

۵- قضاوت‌های بی‌مورد:

گاهی در مکانی یا در رابطه‌ای که هستیم مسئله یا اتفاقی پیش می‌آید. ذهن ما که از گذشته قضاوت کردن را آموخته به سرعت شروع می‌کند به قضاوت‌های مختلف و هزار مدل فکر از ذهنمان می‌گذرد و واقعاً هم نمی‌دانیم که کدامیک درست است. سپس از آنجایی که احساس ما از افکار ما نشأت می‌گیرد، به خاطر قضاوت‌ها و افکاری که در ذهنمان می‌گذرد احساسمان بد می‌شود.

راه رهایی از اندیشه:

به جای اینکه قضاوت‌های نسنجیده کنیم بهترین راه این است که از طرف مقابل سؤال کنیم که آیا این فکری که در ذهن ما آمده درست است یا نه؟ از او بپرسیم در مورد اتفاق پیش آمده چه فکری می‌کند. اینکار خیلی بهتر از این است که فرض را بر این بگذاریم که دارد

اینطور و آنطور فکر می کند. خیلی از اختلافات و دلخوری های پیش آمده به خاطر همین اشتباهات ذهن ماست و چون حاضر نیستیم از طرف مقابل واقعیت را جویا شویم باعث گسترش اختلاف بین یکدیگر می شویم.

۶- سنجیدن خود با محک دیگران:

این حالت از آن مواردی است که اکثر ما تجربه اش کرده ایم. در یک مکانی حضور داریم و کسی را می بینیم که ویژگی یا هنری دارد یا کاری را انجام می دهد که دیگران او را تحسین می کنند و آن کار از عهده ما بر نمی آید. سریع گفتگوی های درونی ما شروع می شود که «بین چقدر قشنگ این کار را انجام می دهد، اما تو چی...؟ هیچکاری بلد نیستی» یا اینکه «هیچوقت نمی توانی اینکار را انجام دهی»... با این گفتگوها دست به خود تخریبی می زنید و دائماً خود را سرزنش می کنید و در بعضی مواقع آنچنان تحت تأثیر قرار می گیرید که با خودتان تصمیم می گیرید آن کار را یاد بگیرید حتی اگر کارهای واجب تر از آن داشته باشید.

راه رهایی از این اندیشه:

یادتان باشد که شما هم توانایی ها و ویژگی هایی دارید که شاید در آن مکان خاص که حضور دارید نتوانید آنها را بروز دهید اما این به آن معنا نیست که انسان بی هنری هستید. خودتان را با سنگ محک اشتباه نسنجید و بدانید که هر انسان محدودیت ها و شایستگی های خاص خودش را دارد. کسی که شما خود را با او مقایسه می کنید قطعاً محدودیت هایی دارد و کارهایی که از دست شما بر می آید را نمی تواند انجام دهد. در این جور مواقع سریع به این فکر کنید که شما چه کارهایی از دستتان بر می آید و توانایی ها و نقاط قوت خود را در ذهن مرور کنید.

کلام آخر:

در این کتاب الکترونیکی سعی کردم به صورت خلاصه اما مفید و کاربردی توضیح دهم که عزت نفس و اعتماد به نفس دقیقاً چه معنایی دارند و جایگاه آنها در زندگی ما ایرانی ها کجاست و تا چه اندازه می تواند در زندگی مان تأثیرگذار باشد. سعی کردم راهکارهایی ارائه دهم تا با استفاده از آنها بتوانند این دو مهارت را در زندگی خود پرورش دهید؛ اما یک خبر خوب برای شما خوانندگان عزیز دارم. در حال نوشتن کتاب جدیدی هستم که در همین

زمینه است و می‌خواهم به صورت دقیق‌تر و جزئی‌تر و صد البته با راهکارهای بیشتری، شما را آشنا کنم. (از آنجایی که این کتاب الکترونیکی ویرایش دوم است پس خبر خوبی برایتان دارم. کتابی که در بالا عنوان کردن که در حال نوشتنش هستم، هم اکنون با عنوان مهمتر از مهم چاپ شده و با استقبال بسیار خوبی روبرو شده که حتی فراتر از انتظار من بوده است. ۳۶ صفحه از این کتاب را از اینجا می‌توانید به صورت رایگان دانلود کنید). احترام بسیار برای همه نویسندگان در داخل و خارج از ایران باید عرض کنم تاکنون کتاب جامع و خیلی خوبی در زمینه اعتماد به نفس ندیده‌ام. البته شاید وجود داشته باشد ولی من تا کنون آن را ندیده‌ام. در زمینه عزت نفس کتاب‌های خوبی وجود دارد اما همه آنها مربوط به نویسندگان خارجی است و من در کتاب جدید سعی دارم مطالبی را عنوان کنم که خواننده ایرانی بتواند با آن کاملاً ارتباط برقرار کند و همچنین بتواند راهکارهای آن را در زندگی‌اش و با توجه به فرهنگ کشور عزیزمان به کار ببرد. در پایان برایتان آرزو دارم که با خواندن این کتاب و صد البته تلاش و تعهد خودتان بتوانید سطح این دو مهارت بنیادین و اساسی زندگی را به صورت قابل توجهی افزایش دهید و از اثرات مفید آنها در زندگی‌تان به صورت عینی بهره ببرید و با تمام وجود درک کنید که تا چه اندازه زندگی می‌تواند با عزت نفس و اعتماد به نفس، متفاوت و زیبا باشد. امیدوارم روزی برسد که آموزش در این زمینه را بتوانم در سراسر کشور عزیزمان ایران نهادینه و فراگیر کنم و یادگیری این دو مهارت را به عنوان یکی از اصول زندگی سالم در خانواده‌های ایرانی مطرح بنمایم.

برای یادگیری روش‌های بیشتر و بهتر و همچنین بالا بردن سطح آگاهی و توانایی خود در این زمینه می‌توانید به سایت www.hamedmatin.com مراجعه کنید تا علاوه بر استفاده از مقالات کاربردی، بتوانید از فایل‌های صوتی و تصویری در زمینه آموزش مهارت‌های عزت نفس و اعتماد به نفس بهره‌مند شوید.

همچنین برای دنبال کردن مطالب و آموزش‌های ما در شبکه‌های اجتماعی می‌توانید به صفحات زیر سر بزنید :

وبسایت : www.hamedmatin.com

اینستاگرام : www.instagram.com/hamedmatin.m

لینک کانال تلگرام : www.telegram.me/hamedmatin

کانال آپارات : www.aparat.com/hamed.matin

یا می توانید در تلگرام این عبارت را در قسمت جستجو وارد کنید :
@hamedmatin

همه شما عزیزان را به خدای دوست داشتنی و بزرگ می

سپارم...!

کپی و انتشار این کتاب الکترونیکی نه تنها مانعی ندارد بلکه برای
گسترش فرهنگ آموزش و ارتقا کیفیت زندگی همه مردم نیز
سفارش می شود. می توانید این کتاب را در همه شبکه های
اجتماعی به اشتراک بگذارید یا اینکه آن را به دوستان خود هدیه
دهید.

یک پیشنهاد عالی :

برای شرکت در دوره رایگان سایت که شامل ۹ فایل صوتی و آموزشی کاملاً رایگان در زمینه عزت نفس و اعتماد به نفس است می توانید به آدرس زیر مراجعه کنید و یا اینکه در گوگل " حامد متین " را سرچ کنید. فقط کافی است به محض ورود به سایت، در قسمت خبرنامه ایمیل خود را وارد کنید تا فایل های صوتی برای تان به هر صورت هر روز ایمیل شود.

برای دریافت این دوره رایگان و سایر آموزش های ما و همچنین با خبر شدن از زمان برگزاری کلاس ها، کارگاه ها و سمینارهای ما به سایت زیر مراجعه کنید :

www.Hamedmatin.com