

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

عزت نفس

روی میز شام

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

نویسنده: محمود جولایی

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

زندگی صاحبی دارد و صاحب آن "عزت نفس" است.

محمود جولایی

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

تقدیم به همسر خوبم زیبا، که با آمدنش همه زیبایی‌ها وارد زندگی من شد.

محمود

فهرست

پیش‌گفتار.....	
یک تعریف متفاوت.....	۱۱
عزت نفس یا اعتماد به نفس، مشکل من کدام است؟.....	۱۵
مفهوم صحیح عزت نفس چیست؟.....	۱۶
پس اعتماد به نفس چیست؟!.....	۱۷
قصه عزت نفس از کجا آغاز می‌شود.....	۲۰
زادگاه عزت نفس کجاست؟.....	۲۲
نظریه اریکسون چیست؟.....	۲۴
دلایل شکل‌گیری عزت نفس.....	۲۴
عوامل شکل‌گیری "عزت نفس سالم" کودک:.....	۲۶
عوامل شکل‌گیری "عزت نفس ضعیف" کودک:.....	۲۸
چگونه عزت نفس می‌میرد.....	۳۰
مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری و تثبیت عزت نفس.....	۳۱
اما بالاخره مشکل من کدام است؟!.....	۳۴
واقعاً می‌خواهی بدانی ریشه مشکلات چیست؟.....	۳۵
آیا تو عزت نفس ضعیفی داری؟.....	۴۱
از کجا بدانم عزت نفس پایینی دارم؟.....	۴۲
تست دکتر اندرو.....	۴۴

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

- ۴۶ من چند کیلو عزت نفس دارم؟
- ۴۶ روش تشخیص تست کوپر اسمیت.
- ۵۰ عزت نفس موجودی است که دوبا دارد
- ۵۱ والدین عزت نفس کیست؟
- ۵۳ خودباوری یا عزت نفس؟
- ۵۵ چقدر خودتو باور داری؟
- ۵۶ چگونه خودباور شوم؟
- ۵۸ ویژگی‌های افراد با عزت نفس ضعیف
- ۶۰ ویژگی‌های افراد با عزت نفس سالم
- ۶۲ تفاوت عمده افراد عزت مند و افراد با عزت نفس ضعیف
- ۶۲ شرح حال یک آدم عزتمند از زبان دیگران
- ۶۳ شرح حال یک آدم عزت نفس پایین از زبان خودش
- ۶۵ مگر عزت نفس بالا چه گلی به سر ما می‌زند؟
- ۶۸ اگر عزت نفس داشته باشم مگر چه می‌شود؟!
- ۶۹ ارتباط عزت نفس و خودکارآمدی!
- ۷۲ عزت نفس از بعد روابط اجتماعی
- ۷۵ دیگر زمینه‌های عزت نفس
- ۷۹ فرمول جادویی اقتدار
- ۸۲ فقیر و غنی، کدام عزت نفس دارد
- ۸۳ شیوه درمانی آلیس چیست؟
- ۸۶ دو چهره اصلی عزت نفس آسیب دیده
- ۸۷ خانه ای به نام عزت نفس
- ۹۱ نظریه اریکسون
- ۹۲ فریادهای درونی شما چیست؟
- ۹۳ عزت نفس سه فصل دارد
- ۹۴ نوشتن معجزه می‌کند
- ۹۷ سه گام اول برای ترمیم عزت نفس
- ۱۰۴ ۲۱ راهکار عملی برای بهبود عزت نفس

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

تأثیر معنویات و باورهای دینی..... ۱۵۵

ضرورت عزت نفس در احادیث اسلامی..... ۱۵۷

پیشگفتار

بر عرشه کشتی سرنوشت خوش آمدید.

همه ما عزت نفس داریم.

هیچ انسانی بدون عزت نفس به دنیا نمی‌آید و بدون آن از دنیا نمی‌رود. تفاوت افراد در میزان و جنبه‌های آن است. من سال‌ها به دنبال بهترین روش تقویت آن بودم و این کتاب حاصل دوران نبرد من برای تغییرات عزت نفس در خودم است.

عزت نفس سالم، نشان دهنده احساسات شخصی است که به آسانی تحت تأثیر موانع، تعرض‌ها و دیدگاه‌های منفی در مورد توانایی‌های خود قرار نمی‌گیرد.

پس متوجه شدید که دورانی من نیز مثل شما به دنبال چیزی بودم که اکنون در این کتاب جستجو می‌کنید. اولین قدم برای بازسازی عزت نفس آن است که "واقعاً بخواهید" این کار را بکنید.

تعجب نکنید اکثر افراد فقط بدشان نمی‌آید که عزت نفس بالایی داشته باشند. اما خواسته واقعی آن‌ها نیست؛ چون اول آنکه نمی‌دانند تقریباً همه مشکلات روانی و ارتباطی با "خود" و "دیگران" ریشه در ضعف عزت نفس دارد.

دوم، نمی‌دانند که اگر عزتمند شوند چقدر تغییر در "حال درون" و "زندگی بیرون" به وجود می‌آید.

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

سوم، نمی‌دانند که برای این کار جراحی مغز لازم نیست، شما به راحتی با به کارگیری روش‌های بسیار ساده قادر خواهید بود دنیای خود را تغییر دهید.

عزت نفس ضعیف موجب می‌شود که ما خود واقعی‌مان را با شرمندگی و سرافکندگی پنهان کنیم. یعنی کسی دیگر جای ما دارد زندگی می‌کند.

دوستان، شما با خواندن این کتاب، آن قدر اطلاعات مفید تخصصی کسب می‌کنید و به میزانی از آگاهی می‌رسید که ذهنتان دستور قطعی برای تغییر را صادر می‌کند.

بعد از آن در مرحله انگیزش، دنیای شیرین عزتمندی را برایتان توصیف می‌کند، تا ذهن بدانند اگر تغییر کند به چه بهشتی وارد می‌شود. نهایتاً هم آن قدر به شما راهکار می‌دهد که در مرحله اقدام، تو دقیقاً نقشه راه داری و فقط کافی است اولین گام را بردارید. این فرمول جادوی تغییر من هست.

من حتی رازهای بزرگ خودم را به شما می‌گویم. لطفاً همین الآن تصمیمت را بگیر. اولین اقدامت خرید این کتاب بود، که انجام دادی. گام دوم، تهیه دفتر زیبای "رازهای شخصی من" است که برای نکته برداری و انجام تمرینات کتاب لازم دارید.

بعدها با مرور این دفتر، شما به عظمت و قدرت خارق‌العاده ذهن ایمان خواهید آورد و موجب انگیزش برای ایجاد تغییرات بعدی با کمک کتاب‌های دیگر من خواهد شد. بعد از این دوره شما یک نقشه گنج خواهید داشت.

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

۴ کتاب خودآموز دیگر من نیز با موضوعات اعتماد بنفس، خجالت، ترس، استرس و اضطراب در راه است. پس با این دفتر خیلی کار داریم.

عزت نفس خمیرمایه آزادی، کرامت و والایی همت را در انسان شکل و فرم می‌دهد.

من بارها در دانشجویان دوره‌های موفقیت و مهارت‌های فردی متوجه شدم؛ افرادی که به توصیه دوست خود و یا احساسی که می‌گوید "دوست دارم تغییر کنم"، تغییری را شروع می‌کنند، شانس موفقیت بسیار کمی دارند.

از شما می‌خواهم که اگر واقعاً خواهان تغییر نیستید و هنوز نیاز این تغییر در شما ایجاد نشده یا حتی نمی‌خواهید بدانید بود و نبود آن در زندگی و حال شما چه تفاوت‌هایی ایجاد می‌کند، رها کنید این کار را و بروید دنبال زندگی قبلی خودتان.

شما باید نیاز و اشتیاق سوزانی برای شروع تغییر و جشن تحقق هدف‌های هرچند کوچک خود، در دل داشته باشید.

مشکل اصلی من چیست؟

همه ما افکار و باورهایی در مورد خودمان داریم. افکار از بدو تولد در ما شکل گرفته و بعدها زادوولد می‌کنند و به باورها تبدیل می‌شوند. ما افکار و باورهایمان را از طریق احساس و رفتارمان ابراز می‌کنیم.

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

"آگاه یا ناخودآگاه" اگر شما عادت دارید که در مورد خودتان به صورت منفی فکر و گفتگو کنید. از خودمان انتقاد کنید. خودتان را پیش دیگران کوچک جلوه دهید و یا عموماً با دیگران مقایسه کنید؟
مشکل اصلی شما، عزت نفس ضعیف است!

این کار باعث می‌شود که به سطح ظرفیت روانی پایین‌تری نزول کرده و اطمینان و باورمان از خودتان صلب شود. احتمالاً هم، بعد از مدت زمان کوتاهی به فردی ناراضی و خشمگین تبدیل خواهید شد. همچنین در ارتباط با دیگران بشدت دچار مشکل می‌شوید. حالتان بد می‌شود. روزگارمان نیز بدتر می‌شود.

دکتر جف سیمونز: عزت‌نفس اساسی‌ترین نیاز سلامتی روان است. ما شما را با علل و عوامل این گونه عادت‌ها و بعد ریشه‌های فکری موضوع، آشنا کرده و در نهایت با ارائه راهکارهای عملی ساده و مؤثر تا رهایی از چنگال این دیو درون، همراهی می‌کنم.

تقویت عزت‌نفس، توقف من نمی‌توانم و آغاز من هم حتماً می‌توانم است.

البته ما می‌دانیم که این اتفاق یک‌شب نیفتاده و کار بهبود عزت‌نفس بسیار دشوار، زمان‌بر و سخت‌کوشی می‌طلبد. اما حتی یک روز زندگی با عزت‌نفس را حس و لمس کردن به قدری زیباست که تمام عمر تلاش در این راه ارزش این دشواری‌ها را دارد.

کاهش عزت‌نفس در دانش‌آموزان سبب افت تحصیلی، احساس تنهایی، سوءاستفاده از مواد، دوری از واقعیت و رفتارهای خود تخریبی می‌شود.

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

بیش از یک قرن است که عزت نفس روی میز آزمایش علوم روان‌شناختی، به روش‌های مختلف مورد جراحی و بحث و گفتگو قرار گرفته است. حاصل این تحقیقات این شده که "روانشناسان اجتماعی رفتارهای انسانی را نشان‌دهنده تلاش افراد برای حفظ عزت نفس تفسیر می‌کنند." امروزه دانشمندان سراسر جهان یک صدا، به مدیران جوامع هشدار می‌دهند که مراقب حال "عزت نفس" باشید. چون آن‌ها بر این عقیده هستند که عزت نفس هسته مرکزی سلامت روانی هر جامعه را تشکیل می‌دهد.

روانشناسان بالینی و مهندسان علوم اجتماعی، عزت نفس بالا را درمان بسیاری از مشکلات فردی و روان‌شناختی پیچیده اجتماعی اعلام کرده‌اند. امروز در جهان دانشمندان علوم مختلف باهم بسیج شده‌اند تا با انقلابی بزرگ، همه متغیرهای مؤثر بر عزت نفس یا در ارتباط با آن را شناسایی کنند تا به این ترتیب در حل بیشتر مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی موفق باشند.

لطفاً بیاوید با ساخت بنای عزت نفس خود، دیوارهای عزت نفس اجتماعی ایران عزیز را مستحکم‌تر از همیشه بسازیم، تا از سلامت روان فردی به جامعه سالم برسیم.

محمود جولایی

مؤلف کتاب پرفروش "رازها و نیازهای موفقیت ایرانی"

www.razemovafaghiat.com

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

یک تعریف متفاوت

عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن، که نبود این حس اختلالات روانی جدی را در فرد به وجود می‌آورد. این حس از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود:

احساس می‌کنیم که شخصی منفور و یا دوست‌داشتنی هستیم!
آیا "خود" را صمیمانه دوست دارید یا ندارید؟

مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که از خویش داریم باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوشایند، ارزشمند بودن، و یا برعکس احساس ناخوشایند و بی‌کفایتی داشته باشیم. کیفیت این احساس، کیفیت عزت نفس شما را تعیین می‌کند.
پس بهترین سرمایه‌گذاری در زندگی، ارتقاء کیفیت عزت نفس است.

عزت نفس ضعیف موجب می‌شود که ما خود واقعی‌مان را با شرمندگی و سرافکندگی پنهان کنیم. ما جلوه‌های تدافعی از خود بروز می‌دهیم و مانع از شکوفایی توانمندی‌هایمان می‌شویم.

در تحقیقات جالبی در داخل کشور، بر موضوع علت افت تحصیلی و ضعف ارتباطات اجتماعی دانش‌آموزان، محققین متوجه شدند توجه روی خود دانش‌آموز و ادراکی که دانش‌آموز از خود دارد، می‌تواند روی پیشرفت تحصیلی و ارتباطی او بسیار مؤثر باشد. آن دسته از دانش‌آموزانی که درباره خود و توانایی‌هایشان با نوعی نگرش منفی مواجه‌اند، حتی از دستیابی به مدارج عالی بازمی‌مانند.

به نظر می‌رسد که موفقیت و شکست تحصیلی دانش‌آموزان از عمق تصورات فردی ریشه می‌گیرد و ربطی به شرایط بیرونی ندارد.

عزت نفس از جمله مفاهیمی است که به دلیل اهمیت آن در رشد و تقویت خودباوری و نگرش مثبت به جهان، از اهمیت بسیاری برخوردار است.

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

پس عزت نفس تصورات، نگرش‌ها و ارزیابی‌هایی درونی است که شخص به طور مداوم درباره خود انجام می‌دهد. به بیان دیگر عزت نفس نگرش مطلوب و نامطلوب نسبت به خود است. تکرار می‌کنم عرض کردم "نگرش"، یعنی فقط یک "دیدگاه شخصی" است. حال اگر نگرش افراد واقعی بود که مشکلی نداشتیم. نگرش شما می‌تواند با واقعیت ۱۸۰ درجه مغایرت داشته باشد و دقیقاً از همین‌جا مشکل من با فرد آغاز می‌شود. چون متأسفانه به ندرت کسی را دیدم که نگرش منصفانه و واقع‌گرایانه‌ای از خود داشته باشد. این یعنی ما خود را چیزی سوی خودمان می‌بینیم. این یعنی عموماً خودمان را بسیار بدتر و نادوست‌داشتنی‌تر از خودمان می‌بینیم و می‌شناسیم. اهمیت موضوع آن قدر بالا رفته است که بیشتر محققان حوزه رفتارهای اجتماعی، برخورداری از عزت نفس سالم را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری "عاطفی-اجتماعی" افراد می‌دانند. از آنجاکه عزت نفس فرد زمینه و اساس ادراک وی از تجارب زندگی را فراهم می‌کند، دارای ارزش ویژه‌ای است.

شایستگی عاطفی-اجتماعی که تنها از "خودارزیابی مثبت" منتج می‌شود، می‌تواند به عنوان نیرویی قدرتمند در مقابل مشکلات خطیر آینده به فرد کمک کند. برعکس این موضوع نیز صحیح است. گزارش‌هایی که در بیشتر جوامع می‌بینیم، نشان می‌دهد، مردم به جهت کسب تدریجی "خودارزیابی منفی" شایستگی عاطفی-اجتماعی را در خود احساس نمی‌کنند. این باعث می‌شود در مقابل مسائل جاری زندگی به شدت شکننده و ناکارآمد عمل کنند. بنابراین، ضروری به نظر می‌رسد که برای پرورش افرادی لایق، مؤثر و برخوردار از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی، باید روشی متفاوت را برای تربیت فرزندان انتخاب کرد که باعث افزایش عزت نفس و خودکارآمدی آنان شود تا در آینده، هنگامی که وارد گروه‌های اجتماعی بزرگ‌تر می‌شوند، در کمال سلامتی روان بتوانند به آنچه خواهانش هستند برسند.

مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که از خویش داریم باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوشایند، ارزشمند بودن، و یا برعکس احساس ناخوشایند و بی‌کفایتی داشته باشیم. کیفیت این احساس، کیفیت عزت نفس شما را تعیین می‌کند.

عزت نفس یا اعتماد به نفس، مشکل من کدام است؟

یکی از اشتباهات رایج، استفاده این دو عبارات به جای هم است. ما حتی در گفتگوها و روزنامه و فیلم‌ها می‌بینیم که از این دو مفهوم پیچیده که البته باهم ارتباطی هم دارند، مردم تصور درستی ندارند.

قبل از هر چیز باید بدانیم این دو مهارت به معنای واقعی چه مفهومی دارند؟ گفتم مهارت شاید تعجب کردید. من برخلاف بسیاری اساتید، وقتی می‌بینم این‌ها ویژگی‌های قابل یادگیری، آموزش‌دانی و قابل ارتقاء کیفیت عملکردی هستند، آن‌ها را مهارت می‌نامم. چون شما وقتی بدانید که با یک مهارت جدید مواجه هستید که اگر آن را یاد بگیرید، قادر هستید سطح میزان آن را با تلاش و تمرین افزایش بدهید. آیا انگیزه و تصمیم قدرتمندتری برای اقدام و تغییر در شما ایجاد نمی‌شود؟

متأسفانه در بسیاری موارد این مهارت‌ها را یک مسئله بسیار پیچیده روانکاوانه معرفی می‌کنند و فرد را که خود به اندازه کافی بی‌انگیزه بود، در تنهایی رها می‌کنند.

این نگرش زمانی اهمیت پیدا می‌کند که گروهی، صرفاً با نگران کردن افراد برچسب موروثی و ذاتی بر مشکل عزت نفس و اعتماد به نفس می‌زنند. فرد مشکل‌دار هم که به زور تا این مرحله پیش آمده بود با این پیام برای همیشه باور می‌کند که این سرنوشت او بوده و باید تا آخر عمر بسوزد و بسازد.

احتمال اینکه این فرد مجدداً تلاشی در جهت بهبود عزت نفس خود کند، بعید به نظر می‌رسد.

بنده محمود جولایی به‌عنوان کسی که اولاً خود سال‌ها با این مشکل دست‌به‌گریبان بودم و دوماً، شاید بیشتر از بسیاری روی این موضوع مطالعه و تحقیق کردم، به تو دوست عزیزی که با این مشکل به این کتاب مراجعه کردی در نهایت قطعیت و اطمینان اعلام می‌کنم، این دو مهارت کاملاً اکتسابی بوده و تو قادری با کسب آگاهی، تلاش و سماجت سلامت خود را بازیابی.

پس خوشحال باش، بهانه‌ها را کنار بگذار و با قدرت باور کن که اگر من و هزاران نفر دیگر با آموزه‌های این کتاب توانستند این مهارت‌ها را بیاموزند و تغییر کنند. تو هم حتماً می‌توانی.

مفهوم صحیح عزت نفس چیست؟

عقیده و باور فرد در رابطه با ارزشمندی خود و هر چیز مربوط به خودش می‌باشد. عزت نفس اعتماد به توانایی‌هایمان برای فکر کردن و اعتقاد به حقمان برای موفقیت و شادکامی و همچنین احساس شایستگی، استحقاق دفاع از نیازها و خواسته‌ها و دستیابی به ارزش اطلاق می‌شود.

پس اعتماد به نفس چیست!؟

عقیده و باور یک فرد درباره توانایی‌ها و استنادهای او به ابعاد خاص خود یا موقعیت‌های خاصی که با آن مواجه می‌شود. پس متوجه می‌شویم که عزت نفس داشتن احساس ارزشمندی و شایستگی یا احساس خوب در مورد "خود" است. (من خوب، شایسته و ارزشمند هستم). حال آنکه اعتماد به نفس محدود به احساس آنکه توانایی انجام کارها را دارم یا نه، خلاصه می‌شود. (من می‌توانم ...)

داستانی واقعی

روزی من شاهد جریان جالبی بودم. خیلی سال پیش در ویلایی با دوستان سراغ اتومبیل شورلت کادیلاک جدید میزبان رفتیم. صاحب اتومبیل به همه ما ۴ نفر پیشنهاد امتحان سواری اتومبیلش را داد.

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

دو نفر اصلاً حاضر نشدند سوار شوند، چون گفتند تا حالا امتحان نکردند! دوست دیگری زودتر از همه رفت سوار شد. نشست و اتومبیل را روشن کرد ولی زود پیاده شد و گفت "من تا حالا اتومات سوار نشدم و نمی‌تونم!"

من نفر آخر بودم. یادم هست حسی در درون من جوشش گرفت و صدایی به من گفت: "باید امتحان کنی. تو می‌تونی!"

نشستم. دنده‌اتومات رو دیدم. کمی نگران شدم. به صدای درونم گفتم:

"خفه شو!"

"قبلاً دیدم چطور دنده عوض می‌کنند!"

"کاری نداره."

"همه تازه‌کارها تو حرکت بجای گاز پاشون می‌ره رو ترمز. یادم بود دوست دیگرم به کسی

توصیه می‌کرد: اگر فرد بتونه پای چپش رو کلاً فراموش کنه مشکل حله!"

زود صداهای درونم را ساکت کردم. پای چپم را کشیدم کنار و چسباندم به در و گفتم: "تو

تکون نمی‌خوری."

بعد به آرامی پای راستم را از ترمز برداشتم و پدال گاز را فشار دادم .

بینگو!!!

همه متعجب شدند. من مثل یک حرفه‌ای دوری زدم و پارک کردم.

تحلیل داستان:

دو دوست اول من که حتی حاضر نشدند امتحان کنند درواقع عزت نفس بسیار پایینی داشتند.

یادم وقتی به یکی از آن‌ها اصرار شد که چرا امتحان نمی‌کنی گفت: "آقا ما کجا و کادیلاک آمریکایی

کجا؟!"

یعنی خود را شایسته و سزاوار کادیلاک نمی‌دانستند.

دوست سوم که سریع سوار شد، درواقع مشکل اصلی او عزت نفس نبود. او گفت: "کار من

نیست. من نمی‌توانم!!!"

او تا پای اقدام و انجام رفت و صاحب ماشین هم راهنمایی‌اش می‌کرد ولی حتی نتوانست

خود را وادار به عمل کند.

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

تعداد این گروه افراد در جامعه، کمتر از گروه اول است. آن‌ها اعتماد به خود در اقدام و شروع و انجام کارهای جدید را ندارند. حتی در کارهایی که سخت نیست، حتماً باید کسی کمکشان کند تا باور کنند می‌توانند.

اما گروه سوم که من در این گروه قرار داشتم. عزت نفس سالمی دارند. خود را باور دارند. تصورشان این است که کادیلاک هم مثل ماشین‌های دیگر است و افرادی که آن را سوار می‌شوند با من فرقی ندارند. من هم اگر بخواهم و تلاش کنم می‌توانم کادیلاک سوار بشوم و حتی بخرم.

اما تفاوت مهم گروه سوم در این نیست که در بر خود با هر کار جدید دچار نگرانی نمی‌شوند. در حد طبیعی استرس دارند ولی بلافاصله اقدام هوشمندانه خود را بکار می‌گیرند. یعنی همان حال دو گروه اول و دوم می‌آید سراغشان اما صداهای درون ملایم‌تر است و سرزنش و انتقاد در آن‌ها منفی نیست. در حد یک توصیه دوستانه است.

صدای درون به او نمی‌گوید "تو نمی‌توانی!"

به او می‌گوید: "احتیاط کن و برو حالشو ببر!"

افراد این گروه، صداها را جدی نمی‌گیرند و اصل موضوع که اقدام است مورد توجه آن‌ها است.

عزت نفس بالا به این معنا نیست که مثلاً، ما دیگر هرگز بیمار نمی‌شویم، بلکه مقاومت ما را در برابر بیماری‌ها افزایش می‌دهد. عزت نفس سالم هیچ وقت تضمین نمی‌کند که شما مضطرب و افسرده نشوید، اما قدرت کنار آمدن و حل کردن مسائل را در شما به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

پس ممکن است کسانی که از عزت نفس بالایی برخوردارند نیز شکست بخورند. اما خیلی زود خود را جمع‌وجور کرده و بلند می‌شوند و ادامه می‌دهند.

و با توجه به ریسک‌های موجود سعی خود را می‌کنند. نگران نتیجه نیستند، موضوعی که مهم‌ترین تفاوت افراد دو گروه اول و دوم با گروه سوم است.

دقیقاً دو گروه اول و دوم نگران این بودند که اگر نشود چه؟؟؟ وای این که فاجعه است!!!! اما شاید من این‌گونه فکر می‌کردم: اگر نشد هم کمی می‌خندیم. مهم نیست دوست دارم امتحان کنم!

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

تصور می‌کنم با این مثال خوب توانسته باشم یک‌بار برای همیشه این مفاهیم را در ذهن شما جای دهم.

روانشناسان بر این باورند که افرادی که مشکل اعتماد به نفس دارند، تقریباً همه مشکل عزت نفس هم دارند. اما افرادی که مشکل عزت نفس دارند می‌توانند در مواردی مشکل اعتماد به نفس، چندان در آن‌ها حاد نباشد. یعنی کمبود اعتماد به نفس یکی از نتایج کمبود عزت نفس است.

یا بهتر بگوییم: عزت نفس ریشه در عمق باور از خود و پایه و مادر باورهای دیگر است. اعتماد به نفس میوه است و ریشه درخت خودباوری، عزت نفس است.

قصه عزت نفس از کجا آغاز می‌شود

کودک انسان از زمان تولد به دنبال تجربه کردن جهان پیرامون خود است. رفتار والدین و اطرافیان در این فرایند طبیعی باعث می‌شود که کودک به سبب محدودیت‌هایی که در مقایسه خود با بزرگ‌ترها متوجه آن‌ها می‌شود، احساس عدم کفایت کند:

- ۱- من ناتوانم و دیگران توانمندند.
- ۲- من نادانم و دیگران دانا هستند.
- ۳- من نیازمندم و دیگران بی‌نیاز.
- ۴- من اشتباه می‌کنم و دیگران درست عمل می‌کنند.

این گفتگوهای درونی در ذهن کودک جریان پیدا می‌کند تا اینکه نهایتاً باور بسیار قدرتمندی در او رشد می‌کند که می‌گوید:

- جهان جای خوبی نیست.
- دیگران خوب نیستند.
- من نادان و ناتوان و نیازمند و اشتباه کارم.
- من خوب نیستم.

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

• ارتباط با دیگران خوب نیست.

نهایتاً پیشانی کودک برچسبی می‌خورد که نوشته:

"من بدم و دیگران هم بد هستند."

این یک روند طبیعی است که در همه کودکان سراسر جهان همیشه به همین شکل جریان دارد. در این دوران تنها وظیفه والدین آن است که اجازه دهند کودک، جهان را آزادانه و مستقل تجربه کند و تئوری پشت پرده هم آن است که به کودک تفهیم کنند، این جهان جای خوبی است و جای لذت بردن و احساس شادی است و نیازهای آن‌ها به‌موقع برآورده می‌شود.

جو مهدکودک و مدارس ابتدایی نقش بسیار مهمی در افزایش عزت‌نفس کودک و تربیت نقش‌آفرینی ویژگی‌های رفتار اجتماعی و ارتباطی او دارد.

در واقع فلسفه روش کار والدین باید آن باشد که کودک در حدود سه سالگی احساس کند این جهان تنها کمی بد است و ارتباطات با دیگران خوب است و نهایتاً این باور در او شکل گیرد که "من خوبم".

بعدها هم تا ۱۸ سالگی مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی و مواجهه با مسائل پیش رو را بیاموزند تا برچسب "من بدم" به برچسب "من خوبم" تغییر ماهیت دهد. از این زمان به بعد افراد بر اساس آنچه بر روی آخرین برچسب ذهنی نوشته می‌شود فکر و احساس و عمل می‌کنند و شرایط و اتفاقات بعدی تأثیرات کمتری دارد.

زادگاه عزت‌نفس کجاست؟

عزت‌نفس با ما زاده می‌شود.

با تشویق و تأییدهای دیگران به‌تدریج تقویت می‌شود. انسان موجودی است که برای کشف وجود خود، علاقه‌مند است از بدو تولد هویت شخصی خود را پیدا کند.

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

در دوران رشد کودکان، کیفیت روابط اهمیت ویژه‌ای دارد. مادر یا جانشین مادر در این میان مهم‌ترین نقش را دارد، حتی فراتر از نقش پدر در آغاز راه. اگر مادری قادر باشد نیازها و احساسات کودک خود را به سرعت و درست درک کرده و واکنش مناسب نشان دهد،

بی توجهی به کودک و نیازها و احساسات او و بعد عدم ایجاد واکنش صحیح در کودک این باور را می‌سازد که من موجود خوب، صمیمی و دوست‌داشتنی نیستم. این یعنی صدمه بسیار شدید بر پیکر عزت‌نفس کودک.

کودک نسبت به هر آنچه مربوط و متعلق به خود او است، باور مثبت و واقعی پیدا می‌کند. باگذشت زمان، پیام‌هایی که کودک بعدها از اطرافیان در مورد خود دریافت می‌کند نیز در شکل و فرم عزت‌نفس او بسیار سرنوشت ساز است. کودک هر چیزی از اطرافیان نزدیک خود می‌شنود و می‌بیند را "حقیقت محض" می‌داند و به این دلیل است که پیام‌های اطرافیان بسیار تا بسیار در پایه ریزی عزت‌نفس کودک اهمیت پیدا می‌کند. عزت‌نفس والدین نیز از این جهت تأثیرگذار است. ما در کودکی از والدین و بعدها از اطرافیان کپی برداری می‌کنیم. در نوجوانی آن‌ها را به خود می‌چسبانیم. بعداً جزئی جدانشدنی از ما می‌شوند. در این میان همبازی‌ها نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد سالم عزت‌نفس دارند. آن‌ها به کودک کمک می‌کنند تا به توانایی‌ها، قابلیت‌ها و خوبی‌های خود پی برده و دید مثبتی به خود و دیگران و ارتباط با دیگران پیدا کند.

احساس عزت‌نفس در نوجوان از نگرش والدین و معلمین و همسالانشان نسبت به آن‌ها نشأت می‌گیرد. عزت‌نفس نتیجه ارزشیابی خودانگاره است. بیشتر نوجوانان به‌طور فزاینده‌ای یک خودآیینه‌آل را که در مقایسه دائمی با خود واقعی انسان است در خویشتن رشد می‌دهند. نتیجه این ارزشیابی، احساس خوب بودن یا خوب نبودن است.

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

هم‌زمان بافاصله گرفتن از بزرگسالان و مبارزه برای استقلال در اوایل نوجوانی خودآگاهی و انتقاد از خود در نوجوان زیاد می‌شود. خیال پردازی و آزمایش‌های واقعی و رقابت‌پیشگی اواسط نوجوانی به‌تدریج به رشد عزت‌نفس منجر می‌شود.

تجاری که نوجوان در جریان ایفای نقش‌ها به دست می‌آورند و رفتارهای مناسب و مورد پذیرش و تقویت دیگران، موجبات تلفیق و هماهنگی عناصر تشکیل دهنده «خود» را در اواخر دوره نوجوانی فراهم می‌آورد.

تصور و تصویر ما از خودمان به‌واسطه تجارب ما از ارتباط با افراد مختلف و گوناگون در گستره زندگی‌مان، سبب پیدایش و بعد دگرگونی عزت‌نفس ما می‌شود. تجارب اولیه دوران کودکی ما مهم‌ترین عامل شکل‌گیری اساس و پایه عزت‌نفس ما را دارند. کیفیت رفتار والدین، خانواده، نزدیکان، معلمان، همسالان و هر فردی که در دوران کودکی ارتباط بیشتری با آن‌ها داشتیم بیشترین تأثیر را در کیفیت شکل‌گیری عزت‌نفس ما دارد.

نظریه اریکسون چیست؟

طبق نظریه اریکسون، در این دوران است که فرد نسبت به شخصیت خود آگاهی پیدا می‌کند و یک "من" که وحدت بزرگ‌تری از گذشته دارد و در ارتباط با یک گروه، شغل، جنس، فرهنگ و مذهب است در او شکل می‌گیرد.

ورود به نوجوانی را اغلب تولد دوباره می‌نامند چراکه فرد با پشت سر گذاشتن دنیای کودکی خود و جست‌وجوی فرصت‌ها و باورهای جدید به دنبال تغییر انتظارات خود و هماهنگی با انتظارات والدین و اجتماع برمی‌آیند و سرانجام به سؤال «من کیستم؟» در زندگی خود پاسخ می‌دهند.

عزت نفس تنها یک وظیفه شناخته شده دارد و آن پاسخ همیشگی و تا پایان عمر به این پرسش اساسی است که "من کیستم؟".

دلایل شکل‌گیری عزت نفس

۲۱ روش عملی تضمینی جدید برای بهبود عزت نفس

دلیل عمده ایجاد عزت نفس را باید در چگونگی تفسیر رابطه فرد با خود، اطرافیان و جامعه، بخصوص دوران کودکی و نوجوانی جستجو کرد و این رابطه را می توان به عناوین زیر بررسی کرد:

۱- واکنش دیگران نسبت به من:

اریکسون پدید آمدن عزت نفس را بنده چگونگی واکنش دیگران نسبت به فرد (بخصوص کودک) می داند.

جهت تهیه کتاب اصلی عزت نفس روی میز شام - استاد جولایی و سایر کتاب های ایشان به سایت راز موفقیت مراجعه کنید.

WWW.RazeMovafaghiat.com

و یا به راحتی با شماره دفتر راز موفقیت، ۰۲۱۲۲۶۰۲۰۴۷ و یا با شماره مشاور بخش کتاب ۰۹۱۲۱۷۵۲۸۵۴ تماس بگیرید و یا در تلگرام پیام دهید تا با شما تماس گرفته شود و کتاب های استاد جولایی برایتان ارسال گردد.