به نام خدای دوست داشتنی

حلقه گمشده زندگی ما

(عزت نفس و اعتماد به نفس)

نویسنده: حامد کرمی متین

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

تماس با ما و درباره ما :

سایت : www.hamedmatin.com

اینستاگرام : etemadbe_nafs

لینک کانال تلگرام : https://telegram.me/joinchat/AfkTqz9khOBVhfgmWzZYoQ

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

فهرست مطالب :

مقدمه : ۴

فصل اول: عزت نفس و اعتماد به نفس اصلا چی هستند؟ ۶

عزت نفس: ۸

اعتماد به نفس: ۱۰

فصل دوم: ضرورت وجود این دو مهارت ۱۱

فصل سوم: عزت نفس، مهم اما از یاد رفته ۱۳

داستان واقعی : ۱۵

فصل چهارم: نشانه های عزت نفس و اعتماد به نفس پایین: ۱۸

تاثیر کمبود عزت نفس در زندگی : ۱۸

نشانه های اعتماد به نفس پایین : ۲۰

و اما...! ۲۳

فصل پنجم: راهکارها ۲۵

۱-تعهد داشتن: ۲۵

۲-همین الآن چطور است ؟ ۲۶

۳-خود انگیزش: ۲۶

۴-غلبه بر ترس: ۲۷

۵-تجسمِ اعتماد به نفس داشتن: ۲۸

۶-برای خود آرامش را بسازید: ۲۸

۷-هدف گذاریِ مرتبط : ۲۹

ضرورت هدف گذاری ۳۰

اندیشه‌های منفی و راه‌های رهایی از این اندیشه‌ها: ۳۱

کلام آخر: ۳۷

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 هرکلاس توی مدرسه خواست که اسامی ۸ نفر را به عنوان تیم اون 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 هستن دور هم جمع می شوند و اعضای تیم را انتخاب می کنند.من آن موقع ها بازی ام بد نبود اما اعتراف می‌کنم که خیلی هم خوب بازی نمی‌کردم و همان طورکه انتظار می‌رفت 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 را از بقیه بچه‌های 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 خودِ معلم ورزش توانستم مجوز یک تیم دیگر را هم برای کلاس مان بگیرم. خلاصه تیم را تشکیل دادیم و کاملاً پیداست که تیم قوی‌ای نتواستیم درست کنیم 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 رشته‌های مختلف، مسابقات فوتسال برگزار کند. این بارهم با توجه به اعتماد به نفسی که از سال اول دبیرستان از اون ماجرا بدست آورده بودم شروع کردم به جمع آوری بازیکنان خوب از رشته خودم. با اینکه توی 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 درآن مسابقات شکست خورده بودم) اما چه نتیجه‌ای در آینده توانست برایم رقم بزند.

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 می‌کند و آینده‌ام برای درخشان شدن وابسته به بالا بردن این دو ویژگی است پس با ترس‌هایم تا آنجا که می‌شد روبرو شدم؛ و امروز به این نتیجه رسیدم که تجربیات و آموخته هایم در این مسیر را با همه درمیان بگذارم.

قبلاً "حس می‌کردم " اکثر ما ایرانی‌ها البته با درجات مختلف، از کمبود اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس رنج می‌بریم؛ اما حالا "فهمیده ام" که بله همینطوراست و تقریباً در کشور خیلی به این موضوع کم اهمیت داده شده 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 می کند. 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؟

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 ویژگی‌هایی 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 بعضی‌ها فکر می‌کنند 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 وبسازند. در نهایت قطعیت و اطمینان باید بگویم که به هیچ وجه این دو مهارت ذاتی نیستند و کاملاً هم اکتسابی می‌باشند. من

این مسئله را با قدرت و صراحت بسیار عنوان می‌کنم که انسان می‌تواند این دو ویژگی را در خود پرورش و رشد 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 دیده‌ایم که از کودکی اعتماد به نفس بالایی داشتند و در زندگی خود تا به الان تلاشی برای ارتقای آن نکرده‌اند. پس اینها چه طور چنین اعتماد به نفسی پیدا کرده‌اند؟

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

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 ببینم 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 می دانیم 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 تعریف کند. 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 می کنیم که چرا لازم است شناخت روشن و درستی از ارزش‌ها و ویژگی‌های خود داشته باشیم.

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.

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

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

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)

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 می‌کند که کنترل امور زندگی‌اش در دستان خودش قرار دارد و کسی که باور شایستگی داشته باشد می‌تواند در ارتباط با سایرین بهتر عمل کند و روابط موفق‌تری را تجربه کند.

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 می‌توانیم همه چالش‌های زندگی خود را حل کنیم. به این معناست که باور داشته باشیم که هر آنچه را لازم داشته باشیم می‌توانیم یاد بگیریم و آنگاه با مسائل زندگی‌مان برخورد بهتر و عقلانی‌تری داشته باشیم.

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

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

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

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

اگر کسی باور خودتوانمندی داشته باشد اما باور شایستگی نه، آنگاه حتی اگر به موفقیتی هم برسد نمی‌تواند 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 متاسفانه خودش را دوست نداشته باشد و برای خودش ارزش قائل نباشد آنگاه او کسی خواهد بود که 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 می‌کنند 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 کیلویی را بالای سر ببرد آیا می‌تواند؟ قطعاً نمی‌تواند، پس نتیجه می‌گیریم این تعریف درستی نیست؛ اما اگر اعتقادش این باشد که من با تمرین، تلاش و آموزش می‌توانم هر کاری را انجام دهم آنگاه خودش بیشتر می‌تواند 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 آنگونه که هستیم بشناسیم وبه 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 در درون خود فاقد اعتماد به نفس بوده و از این موضوع هم رنج می‌برد. تظاهربه 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 دقیق‌تر 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 می‌خواهد چرایی مسائل را بیشتر درک کند و جواب‌های واضحی برای سؤال‌هایش پیدا کند. ما هم به این ویژگی ذهن احترام می‌گذاریم و در این فصل به این موضوع می‌پردازیم که عزت نفس و اعتماد به نفس در چه مراحل و شرایطی به ما کمک می‌کنند و وجودشان چه موقع و در کجاها می‌تواند به سود ما باشد.

اگر ما ویژگی‌هابی داشته باشیم که به سبب آنها بتوانیم در روابط اجتماعی خود موفق‌تر عمل کرده و رابطه‌ای 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 راهی‌های زندگی محکم تر و با اطمینان بیشتری انتخاب کنیم و همچنین در رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهایمان ثابت قدم تر بوده و در شکست‌هایمان ناامید نشده و بتوانیم بعد از هر زمین خوردنی مجدداً بلند شده و به حرکت ادامه دهیم، در مقابل ناملایمتی ها و مشکلات زندگی سرخم نکرده و در حل مسائل و چالش‌های زندگی معقول‌تر و سنجیده‌تر 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 انتخاب‌های بزرگ زندگی نترسیم و در راه رسیدن به رویاهایمان با قدرت و استقامت گام برداریم و در مقابل کنایه‌ها و طعنه‌های

دیگران و کسانی که نمی‌توانند پیشرفت ما را ببینند همچون کوه استوار باشیم و زمانی که به درب بسته‌ای خورده‌ایم 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 راشن است.

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 موقع هایی که در موقعیتی قرار می‌گیریم که باید "بلافاصله" عکس العمل نشان بدهیم. حتماً همه ما در موقعیت‌هایی قرار گرفته ایم که به خاطر نداشتن اعتماد به نفس یا ترسیدن از اینکه ممکن است دیگران راجع به ما چی فکر کنند دست به کاری زده ایم که از ته قلب راضی نبودیم یا جایی رفته ایم که دوست نداشتیم 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 می کند، 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.

بعضی وقت‌ها توی زندگی یکی را خیلی دوست داشتیم اما شهامت و جسارت گفتن آن را به او نداشتیم و از اینکه شاید 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 موفق تر 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 مثال های بالا حتماً درک بیشتر و درست تری 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 می توانست وارونه بیفتد و در جهت پیشرفت شما باشد. گاهی اوقات فقط یک اتفاق اگر به شیوه‌ای دیگر می‌افتاد اکنون زندگی ما شکل دیگری داشت. البته خبر خوب اینکه امروز که در حال مطالعه این کتاب هستیم به خوبی متوجه شدیم که چقدر عزت نفس و اعتماد به نفس در زندگی ما نقش به سزایی 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 می‌توان آنها را ناشی از این مسئله دانست.

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

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.

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.

رشد عزت نفس به منزله گسترش قابلیت انسان برای خوشبختی و موفقیت است

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.

داستان واقعی :

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 خلّاقی نداشت و از طرفی یکی از گروه‌های دیگر حاضر در جلسه از افراد بسیار خلّاقی تشکیل شده بود. من ابتدا با خودم فکر کردم که گروه ما حرفی برای گفتن ندارد و آن گروه خلّاق، 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 ایده های اول، سوم و چهارم انتخاب شد و از آن گروهی که من تصور می‌کردم بسیار افراد خلّاقی 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

هر چه عزت نفس ما بالاتر باشد برای برخورد با مسائل زندگی مجهزتر و آماده‌تر خواهیم بود، در مقابل فشارهای زندگی مقاوم‌تر هستیم و تسلیم شکست و ناامیدی نمی‌شویم.

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 سر از 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 حقایق 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 بهره برداری بیشتر و موثرتری داشته باشیم.

در نهایت عزت نفس عبارت است از اینکه :

من خودم درباره خودم چی فکر می کنم نه اینکه

دیگران در مورد من چی فکر می کنند

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 همسرِ بدرفتار و بی اخلاق، عضویت در گروه‌های خلافکار 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 :

عزت نفس کم می تواند در انتخاب همسر نامناسب 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.

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 درسر 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 بیماری‌ها 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.

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

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

شخصی که عزت نفس پایینی دارد برای اجتناب از قضاوت‌های بیشتر و عدم پذیرش کاستی‌های خود، دیوارهای دفاعی برپا می‌کند. ممکن است خود را سرزنش کند، عصبانی وناامید شود و یا خود را درگیر یک سری فعالیت‌های 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 آسیب‌های فردی و اجتماعی زیادی همراه است.

البته داشتن عزت نفس بالا به این معنی نیست که دیگر تحت تأثیر هیچ کدام از مواردی که گفته شد قرار نمی‌گیرید بلکه به این معناست که به شما کمک می‌کند 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 نمی‌شود، زانو نمی‌زند 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 می‌شوند. عزت نفس بالا به این معنا نیست که ما دیگر هرگز بیمار نمی‌شویم بلکه مقاومت ما را در برابر بیماری‌ها افزایش

می‌دهد. عزت نفس سالم هیچوقت تضمین نمی‌کند که شما مضطرب و افسرده نشوید، اما قدرت کنار آمدن و حل کردن مسائل را در شما به طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

و اما نشانه‌های اعتماد به نفس پایین که بی شباهت به مواردی که درمورد نشانه‌های عزت نفس کم گفتیم نیست. چراکه این دو مهارت بسیار به یکدیگر وابسته هستند و می‌توانند روی یکدیگر تاثیرگذار باشند البته تأثیر عزت نفس روی اعتماد به نفس بسیار بیشتر و چشمگیرتر است.

نشانه های اعتماد به نفس پایین :

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 ضعف‌های خود را بپوشانند و کسی متوجه کاستی‌های آنان نشود و همواره در دیگران به دنبال عیب و نقص‌ها هستند.

۲-مأیوس و بدبین:

در مواجهه با هر مسئله‌ای خیلی سریع مأیوس 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.

٤- تندی و کج خلقی بیشتری دارند:

از آنجایی که به خاطر اعتماد به نفس پایینشان با مسائل و چالش های 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.

۵-ولخرج و اسرافکارند:

کسانی که اعتماد به نفس پایین دارند از آنجایی که از درون احساس ضعیف شدید می‌کنند 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 می‌دهند. متاسفانه بسیاری از عمل‌های 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 متاسفانه در جوانان ایرانی به وفور دیده می‌شود. انشاالله در کتاب بعدی به این مورد با شرح کامل خواهم 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 درکل قصد زیر سؤال بردن این مدل اقدامات را نداریم ولی باید بپذیریم که بیشترِ این نوع کارها به خاطر کمبود شدید عزت نفس و اعتماد به نفس و نگرش غلط است)

۶-نادانی و ضعف:

در بعضی موارد کمک دیگران را رد می‌کنند چون این اقدام را نشانه ضعف خود می‌دانند و همچنین توانایی درخواست کمک از دیگران را ندارند چون از شنیدن جواب نه می‌ترسند یا اینکه در خود توانایی متقاعد کردن و جواب مثبت گرفتن از آنها را نمی‌بینند. در حالت دیگر آنچنان به دیگران و نزدیکان خود وابسته هستند که نمی‌توانند 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.

۷-درگیری با کمال گرایی:

یکی از افکاری که به شدت ضربه زننده است کمال گرایی است. چون افرادی که این مدلی فکر می‌کنند 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 می‌خواهیم کاری را برای اولین بار انجام دهیم. چراکه

اگر کمال گرا باشیم انتظار داریم به نحو احسن آن انجام دهیم و چون می دانیم بـرای اولـین بار، امکان کار بی نقص وجود ندارد پس ترجیح می‌دهیم که هیچ کاری نکنیم.

۸-درگیری شدید با احساس گناه:

همانطور که در فصول گذشته به این مورد اشاره شد یکی از مواردی که انسان‌هـا بـا آن در کشمکش هستند احساس گناه است که در بین مردم ایـران بسـیار شـایع و فراگیـر اسـت. تعداد زیادی از ما ایرانی ها این احساس را بارها و بارها تجربه کرده و بـا آن آشـنایی کامـل داریم. فکر می کنیم که خداوند در کمین نشسته تا به محض اینکه مرتکب اشـتباهی شـدیم ما را به شدیدترین شکل ممکن عذاب دهد. بیشتر از خداوند انتظار مجازات و غضـب داریـم تا رحمت و بخشش. به خاطر احساس گناهی که داریم خود را گناهکار دانسته و لایق شـادی و خوشبختی نمی‌بینیم و تصور می کنیم که اگر با احساس گناه زندگی کنـیم خداونـد مـا را خواهد بخشید و شادی کردن و بانشاط بودن را حتی نوعی گناه می دانیم. به جرات می‌تـوان گفت احساس گناه جز بدترین احساس‌هاست که نه تنها مانع نشاط و لذت بـردن از زنـدگی می‌شود بلکه باعث می‌شود هرگز به فکر پیشـرفت و حرکـت در مسـیر موفقیـت و آرامـش نباشیم. افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند گاهی اوقات با استفاده از احساس گناه کـردن و ابراز آن در حضور دیگران، سعی در جلب احساس ترحم و دلسوزی آنها و پیشبرد اهـداف خود دارند.

۹-به طرز افراطی و اشتباه وابسته به کمک‌های خداوند هستند:

در همه آموزهای دینی به این نکته اشاره شده که همه درخواست‌هـای خـود را از خداونـد بخواهید و همواره از او کمک بجوئید اما در همین آموزه‌ها نیز بـه صـراحت بیـان شـده کـه وسیله و مسئول رسیدن به نیازهایمان خودمـان هسـتیم و کسـی کـه در راه رسـیدن بـه خواسته‌ها و احتیاجاتش تلاش نکند خداوند هم برای او کاری نمی‌کند. معمـولاً افـرادی کـه اعتماد به نفس ندارند ،همه چیز را فقط از خدا انتظار دارند و هنگامی هـم کـه بـه هـدف و خواسته خود نمی‌رسند خدا را مقصر می‌دانند. زیراکه این راحت‌ترین کـار اسـت و انـداختن مسئولیت همه مسائل زندگی‌شان به گردن خداوند برایشان آسان‌تر است.

۱۰-بیشتر به دنبال هیجانات کاذب و مصنوعی و زودگذر هستند :

افرادی که اعتماد به نفس ندارند تحمل و صبر کافی برای رسیدن به خواسـته‌هـای خـود را ندارند و در برخورد با هر مشکلی به جای حل کردن آن به دنبال فـرار هسـتند و معمـولاً 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 می آورد. 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.

۱۱-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 نمی شناسیم و حتی آنهایی را هم که از وجودشان آگاهیم کمتر از اندازه واقعی‌شان می‌بینیم؛ و این مسئله سبب می‌شود که نتوانیم در زندگی به خود و توانایی‌هایمان تکیه کنیم و در نتیجه در عرصه‌های مختلف احساس ضعف داشته باشیم.

۱۲-در برقراری و حفظ روابط اجتماعی مشکل دارند:

اگر به مواردی که تا به آلان 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 بربخورند 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 می دانید فقط به روابط عاطفی ختم نمی‌شود اما اینجا فقط خواستیم یک نمونه، بررسی موردی داشته باشیم.

و اما...

قطعاً نشانه‌های بیشتری وجود دارد که مشخص می‌کند فردی دارای مشکل کمبود اعتماد به نفس است، اما چون ذکر همه آنها درکتاب ممکن نبود پس به بعضی از آنها اشاره کردیم.

شاید لازم است به نکاتی در مورد افرادی که اعتماد به نفس دارند اشاره کنیم چراکه ممکن است در مورد این افراد، برداشت‌های اشتباهی وجود داشته باشد و تصور عموم بر این باشد که با اعتماد به نفس‌ها حتماً باید چنین و چنان باشند. به این معنا که اگر مثلاً فلان ویژگی خاص را نداشته باشم نمی توانم با قدرت بگویم اعتماد به نفس دارم. در حالی که برای داشتن آن نیازی نیست که حتماً ویژگی‌های زیر را داشته باشیم:

همه چیز را دانستن:

افرادی که اعتماد به نفس دارند گرچه معمولاً دانش و مهارت کافی در زمینه کارهایی که انجام می‌دهند را دارند اما به راحتی ضعف‌های خود را می‌پذیرند و به هیچ عنوان ادعا نمی‌کنند که همه چیز را می‌دانند و افراد دیگری که در زمینه‌های خاص مهارت‌های بیشتری دارند تهدیدی برای اطمینانی که آنها نسبت به خود دارند محسوب نمی‌شوند.

پولدار بودن:

افراد با اعتماد نفس گرچه ممکن است از شرایط مالی خود راضی به نظر نرسند اما بر این باور نیستند که حتماً باید پولدار باشند تا احساس قدرت و سربلندی و اعتماد به نفس کنند. اینگونه افراد لزومی نمی‌بینند که با پول خود دیگران را تحت تأثیر قرار دهند.

همیشه به دنبال مدیریت نیستند :

البته هنگامی که نیاز باشد کاملاً مقتدرانه عمل کرده و مدیریت را بر عهده می‌گیرند؛ اما بر این عقیده نیستند که برای اینکه احساس اعتماد به نفس کنند لازم است رئیس باشند و حتی در مواردی مایلند مسئولیت‌ها را به دیگران واگذار کنند زیرا اطمینان درونی آنها نسبت به خود آنقدر قوی هست که کنترل و ریاست افراد دیگر بر خود، تهدیدی برایشان محسوب نشود.

همواره موفق نیستند:

گرچه سعی می‌کنند همه کارهایشان را به بهترین نحو انجام دهند و این توانایی را در خود می‌بینند که به موفقیت‌ها و دستاوردهای بیشتری برسند اما اعتماد به نفس داشتن را مشروط به این مسئله نمی‌دانند که همواره و در همه زمینه‌ها موفق باشند و در واقع اعتماد به نفس شان را به نتیجه کار گره نمی‌زنند. البته همیشه برای گرفتن نتیجه خوب تلاش می‌کنند؛ اما نکته قابل ملاحظه این است که نیاز ندارند خود را از طریق شغل و موقعیت‌هایی که در آنها شهرت و قدرت هست به اثبات برسانند.

فصل پنجم:راهکارها

تا اینجا راجع به عزت نفس و اعتماد به نفس و نشانه‌های کمبود آنها و تأثیر آنها 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 می شود 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 نمی توانیم 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 اینجای 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. 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 موفقت مان را به خودمان نسبت دهیم اما وقتی شرایط نامساعد می‌شود اغلب شکست‌هایمان را به گردن دیگران یا مسائل بیرونی می اندازیم. گرچه ممکن است به سبب نداشتن اعتماد به 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 متاسفانه خیلی از کارهایی که عقب می افتند معمولاً انجام نمی‌شوند.

اعتماد به نفس یک شبه به دست نمی‌آید

نیازمند صرف وقت وداشتن 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 موسیقی های 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.

٤-غلبه بر ترس:

خیلی بی تعارف و بی پرده 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 مشکل زا بوده است؛ و گرنه 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 نا خوشایند 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 شایع ترین 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 جدایی ناپذیر و طبیعی زندگیِ همه انسانها در مسیر دستیابی به موفقیت بوده است. نخستین گام در کاهش شدت ترس، آن است که اذعان کنید «می‌ترسید». منظور این نیست که فریاد بزنید و به همه بگویید که می‌ترسید اما خودتان باید بپذیرید که می‌ترسید. اشخاص ترسو معمولاً حالت دفاعی دارند و ممکن است انکار کنند که ترسیده‌اند یا نپذیرند که دچار مشکل‌اند. با اذعان به ترس و سعی در غلبه بر آن می‌توانید دنیای خود را گسترش دهید و همچنان که بر اعتماد به نفستان

اضافه می‌شود زندگی برایتان آسان‌تر و لذت بخش تر می‌شود. مجدداً تاکید می‌کنم که بیشتر ترس‌های ما زمانی از بین می‌روند 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-تجسمِ اعتماد به نفس داشتن:

همانطور که گفته شد یکی از بهترین انگیزش‌ها، تجسم کردن فوایدی است که از غلبه کردن بر ترس‌هایتان و تقویت اعتماد به نفستان، نصیب شما می‌شود. به جای آنکه به گذشته فکر کنید و افسوس بخورید که اگر اعتماد به نفس داشتید چه ها که نمی‌کردید تصورکنید با داشتن اعتماد به نفس، خواهید توانست چه کارهایی انجام دهید و چگونه شخصی باشید. به جای تمرکز بر مشکلات، بر توانایی‌هایتان تمرکز کنید. شرایطی را تصور کنید که با اعتماد به نفستان از پس آنها برآمده‌اید 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 می‌دهد.

٦-برای خود آرامش را بسازید:

کسانی که از این روش استفاده کرده‌اند خوب می‌دانند که چقدر در ایجاد آرامش مؤثر است و می‌تواند آنچنان آرامشی در شما به وجود آورد که تا کنون تجربه نکرده‌اید. زمانی که احساس می‌کنید ذهنتان خیلی مشغول و خلقتان تنگ شده و به اصطلاح خودمان «اعصاب ندارید» چند دقیقه‌ای چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید که به چیزی یا کاری بیندیشید که برایتان جذاب است. (البته لزومی ندارد که حتماً اعصابتان خراب باشد، می‌توانید در شرایط عادی هم اینکار را انجام می‌دهید).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 می‌توانید 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 علاقه‌تان را انجام می‌دهید. این کار سبب می‌شود که اعصابتان آرام و خلقتان بهتر شود و به شما کمک می‌کند 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 گذاریِ مرتبط :

بعد از دانستن اقدامات اولیه و پایه‌ای که قبل از هرکاری 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 نفس شان 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 نفس تان بالا رود. به عنوان مثال می‌خواهید که اعتماد به نفستان برای صحبت در جمع بالا رود. برای خودتان هدف می گذارید که هر وقت توانستم برای یک جمع بالای ۲۰ نفر یک سخنرانی خوب ارائه دهم آنگاه می دانم 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 کم رویی، برایتان اهمیت دارد. میزان سختی اهداف را در حد تعادل بگیرید. اگر خیلی دشوار باشند ممکن است شما را نا امید 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»

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 ماجرا می پذیریم؛ 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 می‌باشد. پس ابتدا افکار اشتباه و منفی را بررسی می‌کنیم و راه مقابله با آنان را نیز ذکر خواهیم کرد.

اندیشه‌های منفی و راه‌های رهایی از این اندیشه‌ها:

۱-دادن حکم کلی:

متاسفانه یکی از اندیشه‌های بسیار تخریب کننده که ما از آن زیاد استفاده می‌کنیم این است که یک اتفاق یا یک اشتباه را به کل زندگی خودمان تعمیم می‌دهیم و چون در آن لحظه‌ای که ذهن ما اینکار را انجام می‌دهد ما در احساسات ناراحت کننده خود غرق هستیم متوجه این مسئله نمی‌شویم 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 شده‌ایم و خود را به خاطر اینکه فقط در این امتحان موفق نبوده‌ایم نادان خطاب می‌کنیم و با خود می گوییم «من چقدر احمقم».

راهکار رهایی از این اندیشه:

ابتدا اینکه حتی اگر فرض محالم بگیریم که شما در زمینه‌ای که امتحان داده‌اید 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 زمینه‌ای که موفق نبوده‌اید احمق نیستید وبه جای این حرف به دنبال عوامل عدم پیروزی‌تان بگردید تا مسئله اصلی را پیدا کنید و بدانید که باید برای موفقیت در آن زمینه چه می‌کردید. یادمان باشد که در بسیاری از اوقات ما این جمله را بر زبان نمی‌آوریم بلکه به صورت یک گفتگوی درونی با خود آن را می گوییم. به محض آمدن این فکر که «من احمقم» سریعاً با خود بگویید که من دارم حکم کلی می‌دهم 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 می‌شویم و آن اشتباه را چنان برای خودمان بزرگ می‌کنیم که تبدیل به یک غول می‌شود و سپس غولی که خودمان ساخته‌ایم را به جان خود می‌اندازیم. به عنوان مثال تولد همسر و یا خواهر خود را فراموش کرده‌ایم 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 می‌آورد و باعث می‌شود تمرکز ما شدیداً بر روی اتفاقات بدی که ممکن است بیفتد، باشد و ذهن دائماً با خود مرور می کندکه 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 وبال نمی‌دهد 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 بسیارکاربردی و مفید است و فقط انسان‌های واقعاً موفق قبل از انجام هرکاری به آن فکر می‌کنند. توصیه می‌کنم از این راهکار عالی استفاده کنید.

٤-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 داده‌اند 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 بی توجه 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 خوشال شوید، کافی است. از این بعد هم هر گاه کسی بابت کاری که انجام داده‌اید یا ویژگی خوب ومثبتی 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 بی مورد:

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 نشات 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 می‌کند. خیلی از اختلافات و دلخوری‌های پیش آمده به خاطر همین اشتباهات ذهن ماست و چون حاضر نیستیم از طرف مقابل واقعیت را جویا شویم باعث گسترش اختلاف بین یکدیگر می‌شویم.

٦-سنجیدن خود با محک دیگران:

این حالت از آن مواردی است که اکثر ما تجربه‌اش کرده‌ایم. در یک مکانی حضور داریم و کسی را می‌بینیم که ویژگی یا هنری دارد یا کاری را انجام می‌دهد که دیگران او را تحسین می‌کنند و آن کار از عهده ما بر نمی‌آید. سریع گفتگوی‌های درونی ما شروع می‌شود که «ببین چقدر قشنگ این کار را انجام می‌دهد، اما تو چی...؟ هیچکاری بلد نیستی» یا اینکه «هیچوقت نمی توانی اینکار را انجام دهی»... با این گفتگوها دست به خود تخریبی می‌زنید و دائماً خود را سرزنش می‌کنید و در بعضی مواقع آنچنان تحت تأثیر قرار می‌گیرید که با خودتان تصمیم می‌گیرید آن کار را یاد بگیرید حتی اگر کارهای واجب‌تر از آن داشته باشید.

راه رهایی از این اندیشه:

یادتان باشد که شما هم توانایی‌ها و ویژگی‌هایی 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 محدودیت‌ها و شایستگی‌های خاص خودش را دارد. کسی که شما خود را با او مقایسه می‌کنید قطعاً محدودیت‌هایی دارد و کارهایی که ازدست شما بر می‌آید را نمی‌تواند انجام دهد. در این جور مواقع سریع به این فکر کنید که شما چه کارهایی از دستتان بر می‌آید و توانایی‌ها و نقاط قوت خود را در ذهن مرور کنید.

راه کاری غیر مستقیم اما عالی :

اما راهکاری بسیار عالی برای ایجاد اعتماد به نفس بدون اینکه به صورت مستقیم برای تشکیل آن کاری کرده باشیم:

در زندگی همه ما یک «فاصله‌ای» وجود دارد که اندازه این فاصله در کمبود و افزایش اعتماد به نفس بسیار مهم و اثر گذار است. تا آنجا که هر چقدر این فاصله زیاد باشد اعتماد به نفس

ما کمتر و هر چقدر که این فاصله کمتر باشد اعتماد به نفس ما بیشتر خواهد بود؛ یعنی اینکه اندازه این فاصله با اندازه عتماد به نفس ما رابطه معکوس دارد.

این فاصله چیزی نیست جز:

«فاصله بین چیزی که هستیم و چیزی که دوست داریم باشیم»

این فاصله در زندگی همه انسان‌های دنیا وجود دارد و تقریباً هیچکس پیدا نمی‌شود که تا به الآن آن را حس نکرده باشد؛ اما یک تفاوت و یک شباهت بین انسان‌های موفق و نا موفق در نوع نگرش به این فاصله وجود دارد. شباهتشان این است که هر دو گروه این فاصله را می‌بینند و می‌دانند که این فاصله در زندگی‌شان وجود دارد؛ اما تفاوتشان در این نکته است که انسان‌های ناموفق تمام تمرکزشان بر این فاصله است و آنچنان محو آن شده‌اند که ناامیدشان کرده و باعث شده آنها هیچ تلاشی برای کم کردن آن نکنند. بر عکس آنها، انسان‌هایی که می‌خواهند موفق باشند دائماً در تلاش هستند تا این فاصله را کم کنند و جالب اینجاست که هر زمان احساس کنند که این فاصله خیلی کم شده خودشان این فاصله را با بزرگ‌تر کردن خواسته‌هایشان بیشتر می‌کنند یعنی به محض رسیدن به اهدافشان برای خود هدف‌های تازه‌ای انتخاب می‌کنند؛ زیرا می‌دانند که وجود این فاصله برایشان انگیزه می‌آورد و باعث می‌شود که آنها به سمت آرزوهایشان حرکت کنند. پس نتیجه می‌گیریم که انسان‌های ناموفق به این فاصله به عنوان یک مانع نگاه می‌کنند اما انسان‌های موفق به آن به عنوان یک فرصت و انگیزه می‌نگرند و دقیقاً این است یکی از تفاوت‌های اساسی آنها.

هر زمان که شما برای کم کردن این فاصله در زندگیتان تلاش کنید در واقع به افزایش اعتماد به نفستان کمک کرده‌اید و آنجا که بی تفاوت باشید نسبت به این فاصله، ضربه‌ای به اعتماد به نفستان وارد می کنید. پس همانطور که گفته شد این فاصله، دیدگاه ما به آن و عملکردی که در قبال آن داریم به صورت غیر مستقیم بر روی افزایش و کاهش اعتماد به نفس ما تأثیر می‌گذارد. علت اثر گذاری آن هم واضح است؛ زیرا هر چقدر انسان به آن معیارهایی که در ذهن خود دارد نزدیک‌تر باشد هم از خود و هم از زندگی‌اش راضی‌تر خواهد بود و خود را بیشتر از پیش دوست خواهد داشت و می‌تواند به خود افتخار کند. رضایت قلبی انسان از زندگی و عملکردش، به طور معجزه آسایی سبب تقویت اعتماد به نفس و قطعاً عزت نفس او خواهد شد. کم شدن این فاصله در زندگی ما علاوه بر اعتماد به

نفس بر عزت نفس ما مؤثر می باشد. هر چیزی که سبب شود ما خودمان را بیشتر دوست داشته باشیم، باعث تقویت عزت نفس مان می‌شود.

اما ممکن است سوالاتی در ذهن شما پدید آمده باشد و آن اینکه :

اگر برای کم کردن این فاصله تلاش کردیم و موفق نشدیم چه؟

اگر این فاصله خیلی زیاد بود چه؟

اگر بابت شکست در این مسیر به جای تقویت اعتماد به نفسمان، از آن کاسته شد چه؟

در ابتدا باید بدانیم که انسان در هر مسیری که تلاش کند قطعاً دستاوردهایی خواهد داشت. البته ممکن است دقیقاً به آنچه که می‌خواهد نرسد اما ما می‌توانیم با تکیه بر دستاوردهایی که به آن رسیدیم اعتماد به نفسمان را تقویت کنیم. گرچه به نظر من هر انسان اگر اصول انتخاب هدف و راه‌های رسیدن به آن را یاد گرفته باشد می‌تواند به نتیجه دلخواه خود برسد و در این مسیر هیچ چیز نمی‌تواند مانع شود مگر خود او. پس با تلاش برای کم کردن فاصله، حتی اگر به نتیجه دلخواهم نرسیم بازهم اعتماد به نفسمان تقویت می‌شود. چراکه حرکت در مسیر اهداف باعث رشد شخصیت انسان می‌شود. حال چه به نتیجه دلخواه برسد چه نرسد.

اما زمانی که فاصله زیاد بود چه کنیم؟

خیلی از مواقع خود ما باعث تشکیل این فاصله ی زیاد هستیم. به این صورت که با انتخاب آرزوهای دست نیافتنی و نامعقول سبب می‌شویم که این فاصله آنقدر عجیب و بزرگ به نظر برسد که همه انگیزه ما را برای حرکت در این مسیر از بین می‌برد. پس باید سعی کنیم که ابتدا اهدافی را انتخاب کنیم که دست یافتنی باشد. به عنوان مثال کسی تا کنون در یک جمع ۱۰ نفره هم سخنرانی نکرده اما آرزو دارد روزی بزرگترین سخنران جهان شود، خب کاملاً معلوم است که هدف برایش آنقدر دور است که او ناامید از حرکت به سمت آن می‌شود؛ اما فرض کنید هدفش این باشد که ابتدا در شهر خود بهترین سخنران شود. حال این هدف دست یافتنی است و به او انگیزه می‌دهد. وقتی به این خواسته‌اش رسید می‌تواند برای رسیدن به جایگاه بهترین سخنران کشور، اقدام و تلاش کند و بعد از آن مراتب بالاتر؛ یعنی اینکه خودمان باید در ایجاد این فاصله درست عمل کنیم تا هم به ما امید و انگیزه بخشد و هم اعتماد به نفسمان را تقویت کند.

خیلی از اوقات خود ما این فاصله را با انتخاب یک هدف اشتباه، زیاد می‌کنیم و آنگاه به خاطر زیاد بودن آن ناامید و مأیوس می‌شویم. یادمان باشد که هر قدم به سمت جلو یک پیشرفت محسوب می‌شود و باید انگیزه‌ای شود برای قدم‌های بعدی.

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 ایرانی‌ها کجاست و تا چه اندازه می‌تواند در زندگی‌مان تاثیرگذار 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. با 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 زندگی تان به صورت عینی بهره ببرید و با تمام وجود درک کنید که تا چه اندازه زندگی می تواند 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 روش های بیشتر و بهتر و همچنین بالا بردن سطح آگاهی و توانایی خود در این زمینه می توانید به سایت **Hamedmatin.com** مراجعه کنید تا علاوه بر استفاده از مقالات کاربردی، بتوانید از فایل های صوتی و تصویری در زمینه آموزش مهارت های عزت نفس و اعتماد به نفس بهره مند شوید.

همچنین برای دنبال کردن مطالب و عکس نوشته های ما در اینستاگرام می توانید به صـفحه زیر سر بزنید :

Etemadbe_nafs

لینک کانال تلگرام : https://telegram.me/joinchat/AfkTqz9khOBVhfgmWzZYoQ

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

@hamedmatin

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.

همه شما عزیزان را به خدای دوست داشتنی و بزرگ می

سپارم