



- ۸- منتسب نکنید مانند «بازنده»، «زشت»، «غیرخلاق»، «یک شکست خورده»، «صلاح نشدنی».
- ۹- پس خورندها و نظرات سازنده دیگران را در صورتی که کمک کننده باشند، بپذیرید.
- ۱۰- به خاطر داشته باشید گاهی اوقات شکست و نامیدی توفیق اجباری هستند و به شما می گویند اهدافتان برای شما درست نبوده اند، یا آن تلاش ارزش آن کار را نداشته و بلکه می توان از یک شکست بزرگ تر بعدی اجتناب کرد.
- ۱۱- از افراد، مشاغل و موقعیت هایی که موجب بروز احساس ناخوشایند در شما می شوند، دوری کنید. اگر

* نکات:

- طرز تفکر ما درباره خودمان تاثیرات شگرفی بر تمام جوانب زندگی مان دارد.
- در رهاسازی خود از بند عادات های منفی، آرام آرام پیش روی کنید، عجله کردن مانع پیشروی مناسب شما است.
- هیچ گاه چیز بدی درباره خودتان نگویید، مخصوصا خصوصیات منفی غیرقابل بازگشت را به خودتان منتسب نکنید.

نمی توانید آن ها یا خودتان را به گونه ای تغییر دهید که احساس ارزشمندی بیشتری بنمایید، از کنار آن ها بگذرید. زندگی کوتاه تر از آن است که وقت خود را با چیزهایی که موجب افت انسان می شوند تلف کنیم.

۱۱- وقتی برای استراحت، تفکر، گوش کردن به درون خود، لذت بردن از تفریحات و فعالیت هایی که می توانید به تنهایی انجام دهید تعیین کنید. بدین ترتیب می توانید با خودتان ارتباط برقرار کنید.

۱۲- با تمرین خود را مبدل به موجودی اجتماعی کنید. از احساس کردن نیرویی که افراد دیگر منتقل می سازند لذت ببرید. ترس ها و احساس عدم اطمینان آن ها را در ذهنتان مجسم کنید و فکر کنید چگونه می توانید به آن ها کمک کنید. معین کنید از آن ها چه می خواهید و چه چیزی برای اهدا به آنان در اختیار دارید. سپس بگذارید آنان بدانند که شما آماده و پذیرای اشتراک هستید.

۱۳- اهداف دراز مدتی را که اهداف کوتاه مدت بسیار مشخص همراه آن باشند در زندگی خود تعیین کنید. ابزارهایی واقع بینانه برای دستیابی به این اهداف کوچک تر انتخاب کنید.

پیشرفت خود را به طور منظم مورد ارزیابی قرار دهید و اولین مشوق و حامی خودتان باشید.

۱۴- شما موجودی نیستید که فقط اتفاقات بد برایتان رخ می دهد، موجودی منفعل و بی اهمیت که مانند حلزون باغچه، امیدوار است بتواند از له شدن در زیر پا بگریزد. شما نقطه اوج میلیون ها سال تکامل نوع بشر، رؤیاهای بشریت و نشانه ای از قدرت خداوند هستید.

شما می توانید هر لحظه که بخواهید جهت زندگی خود را عوض کنید.



عزت نفس



عزت نفس یک ماهیت پویا و درونی است نه یک حالت ساکن قابل لمس که بتوان آن را مستقیماً و به راحتی مشاهده و ارزیابی کرد.

در جست و جوی تعریف کاملی از عزت نفس، می‌توان صدها معنی تحت‌اللفظی مختلف را یافت. با این حال، می‌توان گفت که این حس در اصل همان «حالت بودن» ماست و با پیچیده‌تر کردن موضوع می‌توان گفت به نظر می‌رسد که در زمان تجربه حس عزت‌نفس، زنجیره‌ای از وقایع کوچک رخ می‌دهد. برخی مواقع، به نظر می‌رسد که تمامی این وقایع در یک چشم برهم زدن رخ می‌دهد، ولی در مواقع دیگر این وقایع به آرامی، مرحله به مرحله و در مدت طولانی‌تری به وقوع می‌پیوندند.

طرز تفکر ما درباره خودمان تأثیرات شگرفی بر تمام جوانب زندگی‌مان دارد. افرادی که برای خویشتن ارزش مثبتی قائلند، عموماً احساس امنیت و آرامش خاطر را منتشر می‌سازند. چنین افرادی به تقویت کننده‌های اجتماعی و ستایش‌های دیگران وابستگی ندارند زیرا آموخته‌اند چگونه بهترین دوست خود و بزرگ‌ترین مشوق خویشتن باشند. در مقابل، فردی که از عزت نفس پایینی برخوردار است، انسان را به یاد فاجعه زیرروشدن عالم می‌اندازد. آنان معمولاً منفعل‌تر، ترغیب پذیرتر و دارای محبوبیت کمتر هستند. این افراد نسبت به انتقاد منفی به شدت حساس هستند.

چرا بعضی از افراد نسبت به دیگران از عزت نفس قوی‌تری برخوردارند؟

ما به شدت معتقدیم که همه ما زندگی را با ظرفیت یکسانی از عزت‌نفس قوی آغاز می‌کنیم. چند کودک یا نوزاد را می‌شناسید که نظری منفی نسبت به خود داشته باشند؟ اما متأسفانه همه ما آگاهی که این تصویر به سرعت رنگ عوض خواهد کرد. زمانی که

کودکان برای رفتن به مدرسه آماده می‌شوند، تفاوت بین عزت‌نفس هر یک از آن‌ها به نحو آشکاری خودنمایی می‌کند. به نظر می‌رسد به محض این که ما خود را به عنوان یک فرد احساس کردیم، دانه‌های عزت‌نفس در ما جوانه می‌زنند و رشد می‌کنند ولی درست مانند کسی که سوار چرخ و فلک شده باشد، یک روز قوی و بارور خواهیم بود و درست روز بعد ضعیف و ناامید خواهیم شد. البته در این زمینه تجربه‌های دوران کودکی ما نیز بسیار حایز اهمیت هستند، زیرا در همان زمان است که خصوصیات و عادت‌های اصلی شخصیتی ما شکل می‌گیرد.

در رهاسازی خود از بند عادت‌های منفی، سعی نکنید که تمامی آن‌ها را یکجا از بین ببرید بلکه با هر پیروزی قوای خود را تقویت کنید. اگر آرام آرام پیش‌روی کنید موفق خواهید شد، پیش‌روی سریع، کاری دشوار است.

چه عواملی باعث تضعیف عزت‌نفس ما در دوران رشد و تحول است؟

- ۱- زمانی که نیازهای اولیه به طور مناسبی برطرف نمی‌شود.
- ۲- زمانی که احساسات ما مدام انکار شود یا مورد بی‌توجهی قرار گیرد.
- ۳- زمانی که مورد تمسخر یا تحقیر قرار گیریم.
- ۴- از ما خواسته شود تا برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران یا برطرف کردن نیازهای اطرافیان، خصوصیات را از خود بروز دهیم که با حقیقت وجودی ما متفاوت باشد و وادار شویم تا به فعالیت‌های نامتناسب پردازیم.
- ۵- ما را به شکل نامطلوبی با دیگران مقایسه کنند.
- ۶- این احساس به ما القا می‌شود که نظریات یا عقاید ما بی اهمیت است.
- ۷- ما را از توضیحات معقولانه و منطقی محروم کنند.
- ۸- حمایت بیش از حد دریافت کرده باشیم.
- ۹- بیش از حد تنبیه شده باشیم.

چهارده گام در راه مبدل شدن به فردی متکی به نفس و باعزت نفس بیشتر:

- ۱- نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید و اهداف خود را بر پایه آن‌ها تعیین کنید.
- ۲- معین کنید به چه چیزهایی بها می‌دهید، به چه چیزهایی معتقدید، واقعاً دوست دارید زندگی‌تان چگونه باشد.
- ۳- خود را ریشه‌یابی کنید. با مروری برگزیده خطوط پیوسته و تصمیماتی که شمارا در موقعیت کنونی قرار داده‌اند، پیدا کنید. کسانی را که به شما آسیب رسانده‌اند و زمانی که می‌توانسته‌اند، از کمک به شما خودداری کرده‌اند، درک کرده و ببخشید. خودتان را به خاطر اشتباهات، گناهان، شکست‌ها و گرفتاری‌های گذشته عفو کنید. تمام خاطرات منفی خود را پس از استخراج هر ارزش سازنده‌ای که می‌توانند به همراه داشته باشند، دفن کنید. گذشته بد تنها تا زمانی در ذهن شما زنده است که شما به آن اجازه بدهید. حکم تخلیه فوری صادر کنید؛ اما فضای ذهنتان را به خاطرات مربوط به موفقیت‌های هرچند کوچک گذشته اجاره دهید.
- ۴- خطا و شرمساری ارزشی در امر شکل‌دهی به رفتار شما در جهت اهداف مثبت ندارند. پس به خودتان اجازه ندهید تسلیم آن‌ها شوید.
- ۵- دلایل رفتارهای خود را در ابعاد جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و موقعیت کنونی خودتان جستجو کنید و نه در کاستی‌های شخصیتی خودتان.
- ۶- به خودتان یادآوری کنید که درباره هر اتفاقی دیدگاه‌های دیگری نیز وجود دارد. این مطلب شمارا قادر می‌سازد تا در نتیجه‌گیری‌های خودتان از مقاصد دیگران صبورتر باشید و در حذف آنچه ممکن است در ظاهر موجب طرد یا افت شما شود خلاقانه‌تر برخورد کنید.
- ۷- هیچ‌گاه چیز بدی درباره خودتان نگویید؛ مخصوصاً هیچ‌گاه خصوصیات منفی غیرقابل بازگشت را به خودتان