

« عزت نفس »

عزت نفس یک باور است نه یک حقیقت

چگونگی احساس و دید ما نسبت به خود تأثیری ژرف بر چگونه زیستن ما دارد. این باورها از طریق تجاربی که در خانواده، مدرسه، جمع دوستان و در بعدی وسیع تر در جامعه کسب می کنیم، شکل می گیرند. عزت نفس توانایی ما برای اندیشیدن، رویارویی با زندگی و شاد بودن را شامل می شود.

پیشینه

همه ما از دوران کودکی همواره در جستجوی تشویق و تایید هستیم. اما برخی فرهنگ ها به آسانی این امر را نمی پذیرند. همانگونه که احتمالاً بسیاری از شما می دانید، والدین می توانند در طلب بهترین چیزها برای فرزندان خود بسیار سخت گیر باشند. جوان ترها نیز تحمل تفاوت با دیگران را ندارند و اغلب همسالان خود را که در مقایسه با آنها سخت کوش و باهوش هستند، مسخره می کنند. بطور مداوم با سیلی از پیغام ها روبرو هستیم که به می گویند باید جوان، خوش اندام و زیبا باشیم، پوشش و لباسمان مطابق روز باشد و پول داشته باشیم تا آن را هرگونه که می خواهیم خرج کنیم. تصدیق و تایید شخصی توانایی ها و افتخار به آنها، ممکن است به عنوان غرور، خودپسندی و تکبر تلقی شود.

طرد شدن یا از دست دادن در هر سنی می تواند عزت نفس را از بین ببرد. حوادثی مانند جداشدن والدین از یکدیگر، عهد شکنی از سوی کسانی که بسیار دوستشان داریم، طردشدن از سوی دوستان، روبرو شدن با تقاضایی بی نتیجه، تصادف کردن، مورد سرقت قرار گرفتن یا دست و پنجه نرم کردن با مرگ می توانند احساس از دست دادن و تهدید شدن را برانگیزند. این احساس برای برخی افراد زودگذر و برای برخی دیگر بلند مدت است.

بالعکس، موفقیت تقویت کننده بزرگ "خود" است و دستاوردهای دانشگاهی می توانند نشانه ای روشن از موفقیت باشند. با این وجود گاهی گنجینه استعدادها و محیط رقابتی دانشگاه نیز می توانند به آسانی به تردید در توانایی های خود و احساس ناامنی منجر شوند. در چنین شرایطی دانشجویان به شدت تحت فشار هستند تا به خاطر خانواده یا دانشگاه حداکثر تلاش خود را بکنند. حتی ممکن است، احساس کنند که دیگران توانایی آنها را بیش از آنچه هست ارزیابی می کنند که در این صورت بار سنگین توقعات و انتظارات می تواند به احساس شکست و یا غیر ممکن بودن منتهی شود.

اما احساسی که ما نسبت به خود داریم تنها بر مبنای آنچه انجام می دهیم، شکل نمی گیرد. این احساس بطور معمول روابط ما با دیگران و اینکه آیا همچون سایرین احساس ارزشمندی می کنیم یا خیر، را شامل می شود. همه ما به عنوان یک انسان نیازی بنیادین به "خواستنه شدن"، "مورد توجه قرار گرفتن" و "تعلق داشتن" داریم. ما دوست داریم که به دیگران کمک کنیم، ارزشمند باشیم و تفاوت ایجاد کنیم - به عبارت دیگر مهم باشیم.

عزت نفس ما بطور مداوم در نوسان است و تحت تأثیر رویدادها و نیز برخوردهای ما با سایر افراد قرار می گیرد. ما همواره خود را مورد ارزیابی و داوری قرار می دهیم و این امر اغلب در مقایسه با دیگران صورت می گیرد. مشاهده خودمان در ارتباط با دیگران می تواند منبع یادگیری باشد؛ اما مقایسه اغلب به رقابت تبدیل می شود و دیگران را به معیاری تبدیل می سازد که بوسیله آن خود را به لحاظ خوب یا بد بودن، شایسته یا بی کفایت بودن ارزیابی می کنیم.

حقیقت آن است که ما با هم فرق داریم. هریک از ما توانایی‌ها و محدودیت‌هایی داریم که لازم است در مورد آنها بیاموزیم و یاد بگیریم که چگونه با آنها زندگی کنیم. جنبه‌هایی از رفتار و ظاهر در ما وجود دارند که ممکن است به دنبال تغییر یا توسعه آنها باشیم، اما باید به یاد داشته باشیم که مفهوم دیگری از خود بر پایه خودآگاهی و پذیرش خود شکل می‌گیرد.

توصیه‌هایی برای افزایش عزت نفس

تغییر آسان نیست. تغییر به معنی گام نهادن در ناشناخته‌ها و خطر کردن است. این بدان مفهوم است که برخی اقدامات ما موثر خواهند بود و برخی دیگر نه. شما می‌توانید با برخوردی واقع‌بینانه نسبت به انتخاب‌ها و مشاهده هر یک از موفقیت‌ها به عنوان گامی در جهت درست، به خود کمک کنید. از تغییرات کوچک شروع کنید. به دوستی‌های زنگ بزنید و از او بخواهید تا با تشویقتان به انجام کارهای مورد علاقه و دادن بازخورد و پیشنهاد به شما کمک کند.

برای تفریح و سرگرمی خود کاری انجام دهید

- به راه‌هایی فکر کنید که موجبات لذت و خوشی را برای شما فراهم می‌سازند. تلاش کنید زندگی را برای خود رضایت‌بخش و خوشایند سازید. ترتیبی دهید، تا در موقعیت‌هایی قرار بگیرید که سرگرم‌کننده هستند و شما را به خنده وای دارند.
- چیزهای تازه یاد بگیرید، شاید چیزهایی که همواره خواسته‌اید آنها را امتحان کنید یا حتی چیزهایی که هرگز فکر نمی‌کردید از عهده آنها برآید. به کارهایی فکر کنید که در گذشته از آنها لذت برده‌اید.

مراقب جسم خود باشید

- متناسب غذا بخورید و درباره نوع غذایی که می‌خورید فکر کنید. اطمینان حاصل کنید که به اندازه نیاز می‌خوابید.
- ورزش و قوی کردن عضلات می‌تواند اعتماد به نفس را تقویت و به شما کمک کند تا احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید. به چگونگی ایستادن و راه رفتن خود توجه داشته باشید. فکر کنید که فردی قد بلند هستید.
- به ظاهر خود بیشتر توجه کنید. لباس‌هایتان را آمو کنید و رنگی تازه برای لباس خود انتخاب کنید.

به خود پاداش دهید، اما از تنبیه اجتناب کنید

- به روش‌هایی دیگر به خود پاداش دهید؛ بعنوان مثال، نظرتان را راجع به یک روز مرخصی در هفته چیست؟ لذتی هرچند اندک برای خود فراهم کنید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید، اما اغلب به آنها نمی‌پردازید.
- هیچیک از ما دوست نداریم که دیگران درباره ما چیزهایی زشت و ناخوشایند بگویند، پس چرا آنها را درباره خود بکار گیریم. به سخنان درون خود گوش فرا دهید - خودگویی‌های درونی. عزت نفس پایین، تشخیص نقاط قوت را در شما دشوار می‌سازد اما این بدان مفهوم نیست که نقاط قوت را ندارید بلکه فقط برایتان ناشناخته هستند.

- تا آنجا که ممکن است از افراد و شرایطی که موجب می شوند شما احساس بدی نسبت به خود داشته باشید، دوری و وقت بیشتری را صرف پرداختن به تجربه هایی مفید و ارزشمند کنید.

با خود و دیگران روابطی خوب برقرار کنید

- آیا تحمل عادی بودن را دارید؟ آیا از خود انتظاری بیش از دیگران دارید؟ شما اشتباهات و متفاوت عمل کردن دیگران را می پذیرید اما وقتی انتظار همیشه خوب بودن را از خودتان دارید چگونه می توانید خوشحال باشید؟
- از دیگران کمک بگیرید. در جستجوی حمایت، اظهار نظر و محبت دیگران باشید. خود را برای گفتن "نمی دانم" آماده کنید. درباره خود صحبت کنید. تظاهر و پنهان کاری نکنید. توجه داشته باشید که با داشتن حسی منفی نسبت به خود دیگران را از خود نرانید.
- به دیگران ببینید. تصور نکنید که فرد مهمی نیستید. همانگونه که دیگران بر شما اثر می گذارند شما نیز بر آنها تاثیر می گذارید. بسیاری از افراد علاقمند به یافتن دوستانی جدید هستند و دوستی ها می توانند در هر زمانی از زندگی آغاز شوند. سلام کنید و منتظر نباشید تا دیگران نزد شما بیایند. لبخند بزنید. با دیگران مهربان باشید. داوطلبانه به سایرین کمک کنید و به آنها احترام بگذارید.

مسئولیت پذیر باشید

- درست نیست که صبر کنیم تا دیگران و شرایط، احساسی بهتر نسبت به خودمان، در ما ایجاد کنند. پس مسئولیت کارهای خود را بپذیرید. همانگونه که نمی توانیم دیگران را تغییر دهیم، نیاز داریم که خود تغییراتی ایجاد کنیم.
- اگر نمی دانید که از کجا باید شروع کنید و این پیشنهادها را به اجرا بگذارید، با دوستان، یکی از اعضای خانواده و یا شخصی که مورد اعتماد شماست، در این خصوص صحبت کنید.