





محل درج فیپای کتاب
فهرست نویسی پیش از انتشار کتاب

نیمهٔ پنهان من
مباحثی در فضیلت عزت نفس

حامد نیکوئی زاده
آمنه مداحی پور

نیمه پنهان من
مباحثی در فضیلت عزت نفس
حامد نیگوئی زاده / آمنه مداحی پور

برگ آرا و طراح جلد: بخش تولید انتشارات میراث فرهیختگان
ناشر: میراث فرهیختگان Miras Farhikhtegan Publications



چاپ اول
شهریور ۱۴۰۳ خورشیدی
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
محل نشر: تهران
قطع: رقعی / ۲۱۱ صفحه
قیمت: ۱۷۰ هزار تومان

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای نویسندگان محفوظ است

محل پخش و فروش: قم خیابان صفائیه (شهدا) کوچه ۱۷ پاساژ المهدی (ع)، طبقه منفی ۱

پلاک ۱۲۴ نشر میراث فرهیختگان، کد پستی: ۴۳۳۵۸-۳۷۱۳۷

تماس و پیام‌رسان‌ها: ۰۲۵۳۷۷۳۱۶۵۷ / ۰۹۱۲۸۵۱۹۹۸۵ / ۰۲۱۵۵۵۴۰۷۶۵

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۳۶۷-۳۷۰-۲

ISBN:978-622-367-370-2

مقدمه

در ابتدا می‌خواهم کمی از خودم بگویم تا بدانی که خیلی‌های دیگری هم هستند که در این موضوع دچار ضعف هستند و تو تنها نیستی. در دوران کودکی آرزو داشتم که دختر به دنیا می‌آمدم نه پسر و همیشه حسرت دختر بودن را می‌خوردم و از خدا گله‌مند بودم که چرا پسر هستم نه دختر. چند سال بعد که به سن نوجوانی رسیدم، مشکلی دیگری اضافه شد و آن این بود که کم‌کم از قیافه خودم هم بسیار بدم می‌آمد. به طوری که حتی حاضر نبودم به چهره خودم در آینه نگاه کنم. وقتی می‌خواستم موهای سرم را صاف کنم، اندازه سرم را در ذهنم تصور می‌کردم و بعد موهایم را شانه می‌زدم. این فکر همیشه مرا آزار می‌داد و مدام به این فکر بودم که باید از شر این قیافه خلاص بشوم و باید هرطور شده پول جمع کنم و عمل زیبایی انجام بدهم. تا مدت‌ها گرفتار این مسئله بودم.

روزی با خودم فکر کردم بهتر است این مسئله را موشکافی کنم شاید راه حلی برای رسیدن به این آرزو یا راهی برای نجات از این افکار مزاحم پیدا کنم. روزها و شب‌ها ذهنم درگیر بود و با خودم خلوت می‌کردم و بعد از کلی فکر کردن به هیچ نتیجه‌ای نرسیدم. یک روز در حال استراحت بعد از کارهای روزانه بودم که ناگهان سؤالی به ذهنم رسید و از خودم پرسیدم: راستی اصلاً چرا از قیافه

خودم بدم می‌آید؟ من که یک عمری با همین قیافه زندگی کردم و از ابتدای تولد تا حالا افراد مختلفی با من بودند و حتی همسایه‌ها و دوستان و فامیلم مرا با این قیافه دیدند و می‌شناسند، هیچ‌کدام به چهره من ایرادی نگرفتند حتی به کنایه نگفتند که تو زشت هستی. پس چرا باید به فکر جمع کردن پول باشم که بخواهم این هزینه سنگین را جور کرده و برای زیبایی چهره اقدام کنم، درحالی که نه وضع مالی پدر خوب است و نه من درآمدی دارم. آنها که عمل زیبایی انجام دادند، مگر دیدگاه مردم به شخصیت آنها تغییر کرد؟ آنچه که در ذهن همه می‌ماند، اخلاق و رفتار و جایگاه اجتماعی است نه چهره‌ای زیبا یا زشت.

بعد از آن به زندگی عادی خودم ادامه دادم و از شر آن افکار مزاحم راحت شدم و به این فکر افتادم که در آینده به دیگران کمک کنم تا اعتماد به نفس و عزت نفسشان را تقویت کنند. خیلی‌ها مثل من شاید داشته‌های خودشان و به تعبیری نیمه پر لیوان را نمی‌بینند و مسائل کم‌اهمیت در خیال آنها پیرنگ جلوه می‌دهند. به همین خاطر به استعداد و توانایی‌ها و... خود اصلاً توجه نمی‌کنند. در زمینه مورد علاقه‌ام که آموزش مهارت‌های توسعه فردی است، شروع به مطالعه و تحقیق کردم و تقریباً هفت سال بعد اولین کتاب خودم را در مورد مدیریت زمان و برنامه‌ریزی به چاپ رساندم.

پس شما دوست عزیز مطمئن باش که تو سرشار از استعداد و توانایی‌ها هستی. فقط خودت را دست کم گرفتی و خودت را به محیط و شرایطِ ظاهریِ زندگیِ دیگران گره زدی. از اینکه تا اینجا با من همراه بودی بسیار خوشحالم. آنچه که مهم است، شکوفایی استعدادها و حرکت در مسیر رسالت خود در زندگی است نه چسبیدن به قیافه و ظاهر زیبای زندگی. در انتخاب چهره ما نقشی نداریم ولی در اینکه زندگی ما را چطور مدیریت کنیم و اینکه به سمت هدف‌هایمان حرکت کنیم یا نه، کاملاً اختیار با ما هست. مطمئن هستیم که تصمیم‌گیری روی عزت نفس و اعتماد به نفس خودت کار کنی و آنها را تقویت کنی. این کتاب را با زبان بسیار ساده و بر اساس فرهنگ کشورمان نوشتم تا راحت‌تر برایت قابل لمس و باورپذیرتر باشد. حتماً کتاب را تا آخر مطالعه کن و قدم به قدم با من راه بیا تا مسیر زندگی‌ات به سمت چیزی که می‌خواهی، برود و رضایت لازم را به دست بیاوری.

در این کتاب، شاید همه نکات گفته شده به درد شما بخورد و ممکن است بعضی از آنها نیاز شما نباشند ولی مهم این است که نباید ناامید بشوی و با توجه به شرایط و شناختی که از خودت داری، هر کدام قسمت که مورد نیازتان است را بیشتر مطالعه نموده و به آن عمل کنید. توصیه می‌کنم از همین ابتدا قلم و کاغذ همراه خود داشته و به سؤالات تمرین‌ها پاسخ دهید.

شاید شما خوانندهٔ محترم سنتان کمی بالا باشد و احساس ناامیدی داشته باشی و فکر کنی که فرصت از دست رفته و کمی دیر شده است و این کتاب هیچ به درد من نمی‌خورد. بهانه آوردن برای سن را می‌توان از بین برد و بر مشکل سن غلبه کرد. سن و سال ما انسان‌ها چندان اهمیتی ندارد و مهم نیست که طبق شناسنامه چند سال سن داریم بلکه این دیدگاه ماست که یک فرصت یا یک مصیبت می‌سازد. این نکته را هم بگویم که سن ما بستگی به تعداد گردش زمین به دور خورشید ندارد، بلکه میزان دانایی و آگاهی ما، سن واقعی ما است.

با درمان بهانه‌تراشی‌ها، فرصت‌هایی را که فکر می‌کنی برای همیشه از شما گرفته شده است، به دست بیاور. وقتی که از بهانه‌تراشی‌های مربوط به سن رهایی پیدا کنی، احساسات جوانی خود را هم به دنبال آن دوباره به دست می‌آوری. زمانی که بر ترس خود از محدودیت‌های سن غالب شدی، همراه با موفقیت، طول عمر را نیز به زندگی خود می‌بخشی. احساس پیری بسیار ناامیدکننده است. اجازه ندهید سدّ راهتان بشود.

بیان این نکته لازم است که بدانیم با صرف خواندن مطالب کتاب و یا هر کتاب دیگری مربوط به عزت نفس و اعتماد به نفس، کسی نمی‌تواند با کمبود عزت نفس و اعتماد به نفس مبارزه کند و به هدف خود برسد بلکه موفقیت در صورتی است که به دانسته‌ها

عمل شود. تصمیم با شماست که فقط خواننده کتاب باشید و مانند بعضی از افراد بگوئید اصلاً به درد نمی خورد یا اینکه به نکات مطرح شده عمل کنید و نتیجه اش را در زندگی خود ببینید و از زندگی خود لذت ببرید.

تغییر سرنوشت هرکس در دست خودش است اما متأسفانه بعضی ها برای توجیه کارشان، گرفتار یک «تقدیر توهمی» شده اند. در مورد این «تقدیر توهمی» در کتاب دیگرم به نام «پنج دقیقه تا موفقیت» می توانید بیشتر یاد بگیرید. برای توضیحات بیشتر به صفحه آخر همین کتاب مراجعه کنید. امیدوارم جزو گروه دوم باشید و خوشحال می شوم که موفقیت ها یا انتقادات و پیشنهادهاى خود را از طریق پیامرسان های ایرانی (سروش، روبیکا و ایتا) به شماره ۰۹۳۰۴۱۵۳۱۹۷ با من در میان بگذارید.

در پایان از شما می خواهم کتاب را با دقت مطالعه و به سوالاتی که در تمرین های پایان هر فصل آمده، پاسخ صحیح و واقع بینانه داده تا در مسیر موفقیت قدم بردارید و هم اصول گفته شده را نسبت به دیگران نیز اجراء کنید. یک ضرب المثل هست که می گوید: «برای پختن یک املت خوشمزه حداقل باید یک تخم مرغ را شکست». یعنی برای به دست آوردن هر چیزی باید هزینه ای را پرداخت کرد. این هزینه گاهی زمان شماست، گاهی پول است، گاهی گذشتن از خوشی ها و گاهی گذشتن از خواب خوش و راحت

است. موفقیت، هزینه دارد. یعنی مواظب باشیم که فریب نفس اماره را نخوریم که مدام می‌خواهد ما را به کارهایی که از اولویت‌هایمان زندگی دورمان می‌کند و انتهایش پشیمانی است، بکشاند.

همین جا بر خود لازم می‌دانم از همکار محترمم خانم آمنه مداحی‌پور که در تحقیق و جمع‌آوری مطالب لازم برای نگارش این کتاب واقعاً کمال همکاری را داشتند و زحمات بسیاری کشیدند، تشکر ویژه‌ای داشته باشم.

تقدیم‌نامه

این کتاب تقدیم می‌شود به تمام کسانی که در زندگی، کودکی، نوجوانی و بزرگسالی همواره مورد سرزنش اعضای خانواده قرار گرفتند و این اتفاق باعث شده که عزت نفس و اعتماد به نفس خود را به نحوی در زندگی شخصی و شغل و تحصیل و یا روابط اجتماعی خود، از دست بدهند. همچنین تقدیم می‌شود به کسانی که قربانی تقدیری توهمی شدند. ان شاء الله بتوانند که با خودسازی و رشد و توسعه فردی خود، استاد تغییر باشند برای زندگیشان.

ما زاده شده‌اند نسلی هستیم که در کودکی و نوجوانی - و بعضی‌ها ایمان هنوز که هنوز است با این مشکل مواجه هستیم - با بچه‌های فامیل و همسایه و همکلاسی‌هایمان مقایسه شده‌ایم و می‌شویم. این کار ناآگاه، توهین به شعور انسانیت هست که به دلیل اشتباه والدی ناآگاه این اتفاق افتاده است.

پیشنهادم در ابتدا به پدرها و مادرها این است که اطلاعات و علم و آگاهی خود را بالا برده و بعد اقدام به تربیت فرزند خود ساخته که سازنده این کشور و جامعه است، پردازند. امروز و بیشتر از هر زمان دیگر نیاز به انسان‌های عزتمند در درون کشور احساس می‌شود.

در پایان این اثر تلاشی بود به عنوان هدیه به جامعه مهدوی محضر امام زمان و نائب بر حقش آیت الله سیدعلی خامنه‌ای که همیشه

تأکید می‌کنند به خودسازی و تا زمانی که خودسازی اتفاق نیفتد، انسان عزتمند تربیت نمی‌شود. امید آن است که این کتاب چراغ راه افرادی که به دنبال تغییر و توسعه خود هستند، باشد. همچنین بنده هم از استاد فرهیخته و برجسته آقای حامد نیکوئی زاده تقدیر و تشکر می‌کنم که مرا در این مسیر یاری نموده و در تحقیق و جمع‌آوری مطالب این کتاب، راهنمای من بودند. ان شاء الله همیشه زنده و پاینده باشند و بتوانیم با نوشتن و آگاهی رساندن و آگاهی دادن، پیشگام باشیم.

آمنه مداحی پور



فهرست مطالب

- فصل اول: تعریف مفاهیم عزت نفس و اعتماد به نفس و خودباوری ۲۱
- چرا مهم است عزت نفس و اعتماد به نفس داشته باشیم؟ ۲۲
- حالا برویم سراغ تعریف «اعتماد به نفس» ۲۳
- باور ارزشمندی ۲۳
- از کجا می‌توان به عزت نفس پی برد؟ ۲۶
- خودباوری ۲۷
- ۱- پذیرش آنچه دارم ۲۷
- ۲- پذیرش آنچه که می‌توانم داشته باشم ۲۸
- ۳- پذیرش آنچه که ندارم (توانمندی‌ها، مهارت‌ها، خصوصیت، شرایط) ۲۸
- ۴- پذیرش آنچه که نمی‌توانم داشته باشم (نقص جسمی، شرایط سخت زندگی) ۲۹
- چرا مهم است عزت نفس داشته باشیم؟ ۳۱
- فصل دوم: چرا عزت نفس نداریم؟ ۳۷
- نحوه شکل‌گیری عزت نفس ما ۳۸
- ۱- شیوه تربیت والدین ۳۸
- ۲- واکنش والدین در برابر شکست و اشتباه ۳۹
- ۳- چقدر والدین با احترام با رفتار کردند و چقدر تنبیه و تحقیر و نقد شدیم؟ ۴۳

- ۴- عزت نفس والدین ۴۴
- ۵- آموزش در مدرسه ۴۵
- ۶- باورها و القائات در جامعه ۴۵
- آیا عزت نفس و اعتماد به نفس قابل یادگیری هستند؟ ۴۶
- تفاوت افراد دارای عزت نفس و بدون عزت نفس ۴۷
- اثرات کمبود عزت نفس در زندگی ۴۹
- ۱- تصمیم‌گیری‌هایمان بد می‌شود ۴۹
- ۲- نه بلدیم انتقاد کنیم، نه انتقادپذیر هستیم! ۴۹
- ۳- باعث مقایسه غلط خود با دیگران می‌شود ۵۰
- ۴- فشار جامعه بر ما زیاد می‌شود ۵۱
- ۵- جلو توسعه فردی ما گرفته می‌شود ۵۱
- راهکارهایی عالی و کاربردی برای افزایش عزت نفس ۵۱
- راهکار اول: حُسن‌جویی ۵۲
- راهکار دوم: مدیریت انتقاد ۵۲
- راهکار سوم: کنترل قضاوت ۵۳
- راهکار چهارم: افزایش مهارت‌های ابراز وجود ۵۳
- راهکار پنجم: کنار گذاشتن کامل‌گرایی ۵۴
- افزایش اعتماد به نفس با آیات، روایات و مشاوره دینی ۵۴
- اعتماد به نفس در قرآن ۵۶
- ۱- سوره آل عمران آیه ۱۵۹ ۵۷

- ۲- سوره شرح آیات ۵-۶ ۵۷
- اعتماد به نفس در سخنان اهل بیت (ع) ۵۸
- رابطه اعتماد به نفس با توکل به خدا ۶۰
- فرق عزت نفس و اعتماد به نفس ۶۲
- چرا مهم است که ما این تفاوت را بدانیم؟ ۶۵
- فصل سوم: افزایش اعتماد به نفس با تکیه بر دو باور ارزشمندی و توانمندی ۶۹
- تصویر ما ۷۰
- چندتا اصطلاح مهم ۷۸
- توانمندی ۷۸
- اهمیت ۷۹
- مهارت ۷۹
- ظرفیت فرد برای توسعه مهارت‌های قابل یادگیری از طریق تلاش در طول زمان ۸۰
- ظرفیت یعنی دیدگاه آن فرد ۸۰
- انواع ارزشمندی ۸۱
- ارزشمندی و توانایی‌های کنونی ما از کجا آمده‌اند؟ ۸۳
- چرا باید این ارزشها را بشناسیم؟ ۸۶
- اعتماد به نفس از دیدگاه قرآن ۹۱
- اولین لازمه تغییر ۹۲

- ۹۴ اثرات اعتماد به نفس در زندگی
- ۹۶ نشانه‌های عدم اعتماد به نفس
- ۹۸ رابطه اعتماد به نفس و اعتماد به خدا
- فصل چهارم: تفسیر مفید، عاملی اساسی در رشد عزت نفس و خودباوری ۱۰۱
- سه قسمت اصلی یک واقعه / موقعیت ۱۰۴
- اثر نگرش مخرب داشتن ۱۰۴
- فاکتورهای یک تفسیر (ارزیابی) صحیح ۱۰۶
- ۱- بر اساس واقعیت باشد ۱۰۶
- ۲- به رشد عزت نفس ما کمک کند ۱۰۶
- چطور تفسیر کنیم که به رشد عزت نفس ما کمک کند؟ ۱۰۷
- ۱- افکارت را زیر سؤال ببر ۱۰۷
- ۲- آیا این طرز فکر برای من مفید هست؟ ۱۰۷
- ۳- چه تفسیری به رشد عزت نفس من کمک می‌کند؟ ۱۰۸
- فصل پنجم: مسئولیت‌پذیری، یکی از پایه‌های اساسی عزت نفس
- ۱۰۹
- مرکز کنترل ۱۱۱
- بهترین و مؤثرترین راه ۱۱۴
- قربانی کیست؟ ۱۱۴
- تعریف دقیق‌تر مسئولیت‌پذیری ۱۱۵

- مسئولیت پذیری یعنی ۱۱۵
- مسئولیت پذیری چه چیزهایی نیست؟ ۱۱۹
- ۱- انتخاب‌ها و اعمال دیگران ۱۱۹
- ۲- طرز فکر و احساس دیگران ۱۲۰
- ۳- اموری که از کنترل من خارج هستند ۱۲۰
- فصل ششم: چگونه به یک فرد فوق‌العاده توانمند تبدیل بشویم؟ ۱۲۳
- ورودی‌های ذهن ۱۲۵
- ذهنیت رشد و ذهنیت ثابت ۱۲۶
- چند مثال جالب ۱۲۸
- بررسی ذهنیت رشد و ذهنیت ثابت در چالش واقعی ۱۲۹
- ۱- مدل نگاه به موفقیت ۱۲۹
- ۲- مدل نگاه به شکست ۱۲۹
- ۳- مدل نگاه به تلاش ۱۳۰
- ۴- مدل نگاه به دوست / همسر ایده‌آل ۱۳۰
- ۵- مدل نگاه به اعتماد به نفس ۱۳۰
- ۶- مدل نگاه به چالش ۱۳۱
- چگونه ذهنیت رشد را در خودمان ایجاد کنیم؟ ۱۳۱
- فصل هفتم: مقابله با قاتل بزرگ عزت نفس ۱۳۵
- از کجا بفهمیم چه افکار و باورهایی داریم؟ ۱۳۷
- گفت‌وگوی درونی شامل چه چیزهایی است؟ ۱۳۸

- ۱۳۸ منتقد درونی چیست؟
- ۱۳۹ شکل‌گیری منتقد درونی
- تأثیر منتقد درونی بر افزایش و کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس
- ۱۴۰
- ۱۴۳ منتقد درونی، مخرب اصلی احساس ارزشمندی
- ۱۴۵ چرا قاتل عزت نفس است؟
- فصل هشتم: چگونه جرئت‌مندان رفتار کنیم و بدون عذاب وجدان
- ۱۴۷ «نه» بگوییم؟
- ۱۴۸ چهار نکته مهم در مورد ابراز وجود
- ۱۵۱ دو رفتار اشتباه
- ۱۵۳ سه ویژگی منفی رفتار پر خاشگرا نه
- رفتار جرئت‌ورزانه
- ۱۵۳
- ۱۵۵ چرا رفتار جرئت‌مندان نداریم؟ (۵ دلیل)
- ۱۵۸ چگونه بدون عذاب وجدان «نه» بگوییم؟
- ۱۵۸ سه تکنیک عالی برای جواب مناسب دادن
- ۱۶۰ یک تکنیک تکمیلی
- ۱۶۰ چگونه قاطع باشیم؟
- ۱۶۳ فصل نهم: چگونه احساس بی‌ارزشی نکنیم؟!
- ۱۶۴ تغییر گفت‌وگوی درونی منفی با خودتان
- ۱۶۵ یا همه یا هیچ

- فکر می‌کنید چیزی برای عرضه ندارید ۱۶۶
- بیش از حد حساس هستید ۱۶۷
- مضطرب و نگران هستید ۱۶۸
- احساس عصبانیت می‌کنید ۱۶۹
- کاری را بیش از حد توان انجام ندهید ۱۷۰
- چرا احساس بی‌ارزشی می‌کنیم؟ ۱۷۲
- آیا من دچار خودکم‌بینی شده‌ام؟ ۱۷۴
- برای رهایی از حس بی‌ارزشی، چه کنم؟ ۱۷۶
- نترسید، شما تنها نیستید! ۱۷۶
- معیار ارزشمندی را بشناسید ۱۷۶
- در برابر تحقیر، بگو مگو نکنید ۱۷۹
- فکر کردن به دیگران ممنوع ۱۷۹
- از یک مشاوره کمک بگیرید ۱۸۲
- حقارت در رابطه عاطفی ۱۸۲
- ۱- از بیان کردن احساسات خود نهراسید ۱۸۳
- ۲- هرچند وقت یک بار رابطه خود را مرور کنید ۱۸۳
- ۳- وضعیت روانی خود را بررسی کنید ۱۸۴
- فصل دهم: با زندگی واقعی خود صلح کنید ۱۸۷
- چه اتفاقی برای خوشبختی ما اتفاق افتاده است؟ ۱۸۹
- کمال‌گرایی می‌تواند یک نقطه ضعف باشد ۱۹۰

- تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر زندگی ما ۱۹۰
- رابطه بین جست‌وجوی خوشبختی و شبکه‌های اجتماعی ۱۹۳
- تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر خودارزشی ۱۹۵
- برطرف کردن نگرانی‌های خود در مورد شبکه‌های اجتماعی ۱۹۸
- کتابم را با جملاتی از بزرگان در مورد عزت نفس و اعتماد به نفس به
پایان می‌رسانم؛ ۲۰۳
- نکته فوق‌العاده مهم: ۲۰۵
- منابع ۲۰۶
- معرفی‌نامه ۲۰۸
- ویژگی‌های این کتاب: ۲۱۱

فصل اول: تعریف مفاهیم عزت
نفس و اعتماد به نفس و
خودباوری

چرا مهم است عزت نفس و اعتماد به نفس داشته باشیم؟

قبل از اینکه بخواهم به این سؤال جواب بدهم، لازم هست اول تعریف دقیق و واضحی از «اعتماد به نفس» و «عزت نفس» داشته باشیم. اگر تعریف دقیق را بلد نباشیم، خیلی وقت‌ها اینها را با هم اشتباه می‌گیریم و نتیجه‌اش در زندگی ما اثرات منفی خودش را خواهد گذاشت. اول برویم سراغ «عزت نفس»؛

عزت نفس یعنی: بُعد ارزیابانه خودپندارانه با توصیف احساسی. مثلاً ارزیابی و پندار من نسبت به دماغم این هست که «دماغم بزرگ است». شما هر ارزیابی از خودت داری را در نظر داشته باش مثل قد، چهره، هیکل، جایگاه اجتماعی و... هرچه ارزیابی بهتر باشد، عزت نفس بیشتر است و هرچه ارزیابی بدتر باشد، عزت نفس پایین‌تر است.

به زبان آوردن جمله «من استعداد ندارم» به طور کلی به عزت نفس خود ضربه زده‌ایم. همه انسان‌ها مستعد به دنیا می‌آیند و این توانایی را دارد که با تمرین و پشتکار، در مغز خود یک مسیر عصبی تشکیل بدهند که به حس لیاقت و توانندی خود کمک کرده باشند.

به تعبیری دیگر می‌توان اینطور «عزت نفس» را تعریف کنیم که عزت نفس یعنی من ارزشمند و توانمند هستم و همه موجودات و

انسان‌ها نیز ارزشمند هستند و همه ما حق تلاش برای زندگی بهتر را داریم.

عزت نفس از دو جزء تشکیل شده: ۱- باور داشتن به توانمندی‌های خود. هرچه این دو باور بیشتر باشد، عزت نفس بیشتر است و برعکس. باورِ توانمندی، همان اعتماد به نفس است. در واقع می‌شود گفت که اعتماد به نفس، جزئی از عزت نفس است.

حالا برویم سراغ تعریف «اعتماد به نفس»

اعتماد به نفس یعنی: میزان باور و اعتماد ما به توانمندی‌ها و ارزشمندی‌های ما. اگر در زمینه‌ای توانمندی و مهارت نداشته باشیم، قطعاً اعتماد به نفس نخواهیم داشت. اگر اعتماد باشد، می‌توان در جاهای مختلف از آن استفاده کرد.

باور ارزشمندی

باورهای ما نسبت به ارزشمندیمان دوتا هستند:

۱- ارزشمندی اولیه: من فقط و فقط به عنوان یک انسان ارزشمندم. شخصیت من، اخلاق من، شخصیت اجتماعی و... من جدا هستند و این ارزشمندی اولیه با هیچ اشتباهی خدشه‌دار نمی‌شود. این مورد را باید نسبت تمام افراد در نظر بگیریم. شخصیت هر کس غیر از

فعلی است که از او سر زده چه فرد خوب باشد چه بد. شاید کسی خطایی از او سر بزند، دلیل نمی‌شود به خاطر این خطا، آدم بسیار بدی باشد.

متأسفانه به خاطر عدم توجه به این مسئله، بعضی دچار قضاوت‌های زود هنگام می‌شوند. حتی در بحث امر به معروف و نهی از منکر هم همین قضیه صدق می‌کند. چون خطایی از کسی سر بزند، فکر می‌کنند که کاملاً فرد پر عیب و ایراد هست و حتی برعکس، اگر کسی چندتا خوبی داشته باشند، فکر می‌کنند که آدم بسیار خوبی هست. هیچ‌کس ۱۰۰٪ خوب یا ۱۰۰٪ بد نیست. خوبی و بدی در همه نسبی است. اگر کسی اشتباهی کرد، ما از آن فعل اشتباه او ناراحت هستیم نه از خودش.

ارزشمندی اولیه، ذاتی است و تحت هیچ شرایطی قابل تغییر نیست. انسان هرچند خطا هم بکند، خداوند باز هم فرصت ایجاد تغییر به او می‌دهد. جالب است که امام علی علیه‌السلام در نهج‌البلاغه خطاب به مالک اشتر جمله‌ای را بیان می‌کند که همین یک نکته می‌تواند بسیاری از مشکلات ما را حل کند. می‌فرماید که مردم دو دسته هستند: یا برادران دینی تو هستند در دین یا مانند تو هستند در خلقت و آفرینش.^۱

۱. نهج‌البلاغه نامه ۵۳.

۲- ارزشمندی ثانویه: با توجه به رفتارهای فرد ایجاد می‌شود. اگر فردی باشد که برای جامعه و خودش مفید باشد، کار خوب انجام بدهد، به جامعه خدمت کند، ارزشمندی ثانویه خوبی دارد و برعکس. چیزی که از افراد برای دیگران در ذهن‌ها و یادها باقی می‌ماند، آن نوع رفتار و ارزشمندی‌هایی هست که از خود نشان می‌دهد و واکنش همه بر اساس مفید بودن یا مضر بودن فرد است. این مسئله نسبت به افرادی که از دنیا رفتند هم صدق می‌کند.

کسی که باور ارزشمندی ندارد، نسبت به شرایط بسیار آسیب‌پذیر است؛ کافی است دوستش او را ترک کند، رابطه عاطفی‌اش به هم بخورد، از کارش اخراج شود، کسی به او بی‌احترامی کند یا هر اتفاق دیگری، سریع به هم می‌ریزد ولی اگر باور ارزشمندی داشته باشد، به راحتی می‌تواند همه اینها را با تفسیر و نگاهی جدید پشت سر بگذارد. لازم هست که خانواده‌ها نسبت به نوجوانان خودشان به خصوص دختران این ارزشمندی را آموزش بدهند تا در زندگی دچار سردرگمی نشوند و بر اساس هیجانات کاذب، اقداماتی را انجام ندهند که بعداً جز حسرت و پشیمانی چیزی باقی نماند.

از کجا می‌توان به عزت نفس پی برد؟

حقیقت این است که عزت نفس یک مقولهٔ درونی است و به صورت واضحی نمی‌توان آن را اندازه‌گیری کرد. اما بسیاری از رفتارهای ما هستند که نشانگر درونیات ما هستند که در ادامه به بررسی آنها خواهیم پرداخت. به عنوان مثال طبق تعریفی که از عزت نفس داشتیم، اگر فردی تلاش می‌کند که فقط خود را بالا بکشد و هیچ باکی از عقب راندن دیگران ندارد، مصداق بارز کمبود عزت نفس است و یا مثلاً فردی که دائماً در حال انتقاد بی‌مورد از دیگران یا خودش است، نشان می‌دهد که حس ارزشمندی برای خود یا دیگران قائل نیست.

بنابراین میزان این مفهوم را می‌توان از طریق بسیاری از رفتارهای بیرونی افراد مشاهده کرد و همینطور در این چرخه بسیاری از رفتارهای ما باعث شکل‌گیری عزت نفس می‌شوند. اگر شما عزت نفس خود را افزایش دهید، رفتارهای بهتری از شما سر می‌زند و اگر رفتارهای خود را اصلاح کنید، عزت نفس شما افزایش پیدا می‌کند. این موضوعات یک چرخهٔ بسیار قوی را تشکیل می‌دهد که اگر روی دور مثبت باشد بسیار عالی و اگر روی دور منفی باشد بسیار بد خواهد بود (امیدوارم همیشه روی چرخه مثبت کار کنید).

خودباوری

موضوع بعدی که لازم هست در موردش صحبت کنیم، بحث خودباوری هست. خودباوری یعنی قبول داشتن چهارتا «پذیرش» در زندگی؛

۱- پذیرش آنچه دارم

ویژگی‌های شخصیتی، موقعیت اجتماعی، خانواده، شرایط زندگی، شغل و... به قولی نیمهٔ پر لیوان زندگی خودت را نگاه کن و ببین خدا چه نعمت‌هایی بهت داده و نداشته‌ها را نه اینکه اصلاً نبین، ببین ولی روی آنها طوری تمرکز نکن که داشته‌ها فراموش بشوند و به حاشیه بروند. به خصوص باطن زندگی خودت را با ظاهر زندگی دیگران حتی در فضای مجازی مقایسه نکن. در این زمینه بعداً بیشتر صحبت خواهم کرد. شما که از باطن زندگی دیگران خبر نداری. درست است که مشکلات شما را شاید نداشته باشند ولی قطعاً مشکلاتی دارند که شما آنها را نداری و از آن طرف شما چیزهایی داری که او ندارد و حتی خیلی از افراد داشته‌های شما را ندارند.

مثالی بزنم تا این مسئله بهتر برایتان قابل درک باشد. در ساختمان‌های دوطبقه به بالا اگر دقت کرده باشید، کف یکی از آن خانه‌ها، سقف خانهٔ پایینی هست. این را می‌خواهد به ما بیاموزد که

کف زندگی ما مطمئناً سقف آرزوی دیگری است. آنچه که ما داریم، بعضی‌ها ندارند. گاهی به بعضی راننده تاکسی‌ها که از زندگی خودشان گله‌مند هستند، می‌گویم درست است که در زندگی مشکلاتی داری، ولی این را هم بدان که تو ماشینی داری که خیلی‌ها مثل من ندارند و به ماشین تو محتاج هستیم تا بتوانیم جا به جا بشویم.

۲- پذیرش آنچه که می‌توانم داشته باشم

توانایی به دست آوردن چه چیزی را دارم؟ موقعیت، مهارت، ارتباط و... با یک برنامه‌ریزی درست و دقیق، می‌توانی کم‌کم آنچه را که می‌خواهی به دست بیاوری و خودت را به شرایط عالی و مورد انتظارت برسانی. فقط کافی است که خودت را ۱۰۰٪ مسئول زندگی خودت بدانی نه دیگران و جامعه و... هرچند مشکلاتی و موانعی از طرف آنها پیش می‌آید، ولی نهایتاً این شما هستی که باید تصمیم‌گیری در برابر آنها تسلیم بشوی یا مقاومت کنی.

۳- پذیرش آنچه که ندارم (توانمندی‌ها، مهارت‌ها، خصوصیت، شرایط)

مثلاً در سن شما ممکن است دوست شما وضعیت مالی بهتری داشته باشد و چیزهایی داشته باشد که شما آنها یا بعضی از آنها را نداشته باشی، به جای اینکه همیشه در غم و غصه نداشتن آنها

باشی، این باور را داشته باش که این غم و غصه‌ها هیچ‌کدام را برای شما جبران نمی‌کنند. بالأخره شرایط هر کس متفاوت هست. یا مثلاً مهارتی را اگر بلد نیستی، بهترین کار یاد گرفتن آن مهارت است نه فرار از کردن از موقعیت. پاک کردن صورت مسئله، هیچ مشکلی را برطرف نمی‌کند.

۴- پذیرش آنچه که نمی‌توانم داشته باشم (نقص جسمی، شرایط سخت زندگی)

در اطرافمان افرادی را می‌بینیم که دارای نقص عضو هستند ولی از افراد دارای آن عضو، بسیار فعال‌تر و اهل کوشش و تلاش هستند. یکی از دوستان خودم از ناحیه پا دچار معلولیت هستند ولی با همین وضع، راننده تاکسی هست و چندین مهارت دیگر هم دارد. الآن توانسته که برای خودش خانه‌ای بسازد درحالی که بسیاری از افراد سالم در خانه نشسته و به عالم و آدم فحش می‌دهند و هیچ‌کاری نمی‌کنند.

یا مثلاً در شرایط سختی دارید زندگی می‌کنید، لازم هست تلاش کنید مشکلات حل شوند نه اینکه غرق در مشکلات شوید و دست روی دست بگذارید. مطمئناً زندگی هیچ‌یک از ما از زندگی دوران کودکی پروفیسور حسابی سخت‌تر نیست. اگر باور ندارید،

توصیه می‌کنم کتاب "استاد عشق" را بخريد و بخوانيد. اين کتاب را خودم ۷ مرتبه خواندم و حاضرم دوباره آن را بخوانم. اگر هر چهارتا پذيرش را نداشته باشيم، باور توانمندی و باور ارزشمندیمان لنگ می‌زند که نتیجه‌اش لنگ زدن عزت نفس است. سعی کنید قهرمان زندگی خود باشید، در خود تغییر ایجاد کنید، رشد کنید، به اهداف مفید برای خود و جامعه دسترسی پیدا کنید.

حالا اگر بخواهيم خودمان را فریب بدهيم که خودمان را باور داریم، می‌دانيد چه نتایجی برای ما خواهد داشت؟ کامل‌گرایی افراطی و بی‌حد و حصر، عدم احساس رضایت، احساس کمبود داشتن، احساس بی‌خاصیت بودن. قرار نیست همه استیو جابز یا هر فرد مشهوری شوند؛ سعی کنید در جایگاهی که هستيد، رسالت خود را کشف کنید، ویژگی‌های شخصیتی خود را رشد دهید. هر روزتان بهتر از دیروزتان باشد. همین کافی است. همین باعث می‌شود که احساس رضایت از خود داشته باشید. مطمئن باشید شما هم می‌توانيد ان چنان رشد کنید که از افراد سرشناس حرفه خود بشويد.

چرا مهم است عزت نفس داشته باشیم؟

اگر ندانیم به عنوان یک انسان چرا به عزت نفس نیاز داریم، نمی‌توانیم به درستی آن را درک کنیم. اساس عزت نفس در حیوانات وجود ندارد، اما برای انسان سؤالاتی از قبیل «آیا من کافی هستم؟»، «آیا می‌توانم به خودم اطمینان کنم؟»، «آیا شایسته احترام هستم؟» و... مکرراً ایجاد می‌شود. به دلایل ریز عزت نفس داشتن برای همه ما مهم است؛

۱- دنیای ما دنیای چالش است.

غیرممکن است کسی در زندگی‌اش با چالش روبرو نشود. اینکه انتظار داشته باشیم مشکلی برطرف بشود و بعدش خیالمان راحت باشد که دیگر مشکلی نیست، این تصور اشتباهی هست. خداوند متعال می‌فرماید: ما انسان را در سختی آفریدیم.^۲ در جای دیگری از قرآن وظیفه ما را مشخص کرده و فرموده که هر وقت کاری را به پایان رساندید، سریع بلند شوید و کار بعدی را شروع کنید.^۳ برای کم نیاوردن در برابر چالش‌ها نیازمند به عزت نفس هستیم.

۲. سوره بلد / آیه ۴: لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ.

۳. سوره انشراح (شرح) آیه ۷: فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ.

همیشه باید آمادگی رویارویی با چالش‌ها را داشته باشیم. چند مثال
بزنم تا مطلب برایتان روشن‌تر بشود؛

۱- چالش سن بلوغ و نوجوانی (هویت)؛ کسانی که از بچگی با
عزت نفس و اعتماد به نفس آشنا شدند، می‌توانند به راحتی از این
چالش عبور کنند. اما کسانی که آشنا نشدند، احتمال اینکه به
خطاهای اجتماعی رو بیاورند، بسیار زیاد هست که متأسفانه بعضی
از خانواده‌ها نسبت به این مسئله در مورد فرزندانشان غفلت
می‌کنند و وقتی کار از کار گذشت، تازه به فکر حل مشکلات پیش
آمده می‌افتند.

۲- کنکور و دانشگاه

۳- پیدا کردن شغل؛ چه درس خوانده باشد چه درس نخوانده
باشد.

۴- درآمد بیشتر

۵- امنیت شغلی

۶- هزینه‌های زندگی

۷- ازدواج

۸- جدایی عاطفی و...

۲- بدون باور توانمندی و باور ارزشمندی نمی‌توان زندگی کرد و
وزن‌های کلیدی و سنگین در روابط عاطفی است.

فردی که نتواند از عهدهٔ مخارج زندگی‌اش بر بیاید، چطور می‌خواهد زندگی کند؟ چگونه می‌خواهد از بحران‌ها عبور کند؟ چگونه می‌خواهد به سوی خواسته‌های خود حرکت کند؟ در صورتی که فرد از ابتدای زندگی وابسته بار بیاید، قطعاً در مراحل مختلف زندگی دچار سرخوردگی می‌شود و بدون دیگران به‌ویژه والدین که به آنها وابستگی زیاد دارد، نمی‌تواند مشکلاتش را حل کند.

متأسفانه برخی والدین از صفر و تا صد خواسته‌های بچه‌شان را تأمین می‌کنند و در برابر گریه و زاری آنها کوتاه می‌آیند. برخی بدون در نظر گرفتن عواقب این کار، به بهانهٔ اینکه خودشان در کودکی سختی کشیدند و نمی‌خواهند بچه‌شان آن سختی‌ها را متحمل بشوند، دست به چنین کاری می‌زنند. بدتر اینکه برخی از والدین برای کوچکترین کار، خودشان به جای بچه‌شان تصمیم میگیرند. نمونه سراغ دارم که خانمی آنقدر در تصمیم‌گیری اختلال داشت که اگر می‌خواست کوچکترین چیزی بخرد مثلاً کفش، باید مادرش تصمیم می‌گرفت که کفش بخرد یا نه حتی شماره و رنگش را مادرش انتخاب می‌کرد و متأسفانه هنوز هم این موضوع ادامه دارد. با اینکه ازدواج کرده، باز هم برای کوچکترین کار مسائل خانوادگی‌اش هم مادرش همچنان تصمیم‌گیرنده هست. این زندگی دچار بحران‌های بسیار وحشتناکی شده که متأسفانه به این راحتی‌ها حل نمی‌شوند.

۳- نداشتن عزت نفس، سبب ناامیدی و اهمال کاری می شود و در نتیجه هیچ هدفی را انتخاب نمی کند. کسی که خودش را باور نداشته باشد، تمام کارها را بیهوده می پندارد و از هر تلاشی گریزان هست. نه دنبال آموزش هست، نه مطالعه نه چیزی. به همین خاطر اگر کاری انجام بدهد، چون امیدی ندارد در انجام آن کار تنبلی می کند و زندگی برایش تکراری و پوچ می شود.

اگر عزت نفس درونی باشد (کاذب و وابسته به رفتار دیگران نباشد) با جدایی شریک عاطفی احساس سرخوردگی نمی کنیم. ناراحتی چند روز اول طبیعی است. حتماً خیلی ها را دیده اید که وقتی جریان نامزدی یا رابطه دوستانه اش با کسی قطع می شود، بعد از چند روز به راحتی با مسئله کنار آمده و بر اساس عقل و منطق رفتار می کند نه احساس.

۴- نبودنش ریشه در بسیاری از مشکلات دارد؛ افسردگی، ترس از سخنرانی، عدم موفقیت در تحصیل و کار، استفاده از مواد مخدر و الکل، کتک زدن همسر، آزار جنسی کودکان، پر خاش، خودکشی و....

دو نکته مهم

۱- افکار ما تعیین کننده عزت نفس است.

تعیین کننده اصلی در بحران ها باید افکار ما باشد نه شرایط. زیرا ما کنترل چندانی بر شرایط نداریم ولی کنترل زیادی بر افکارمان و

تفسیر واقعه داریم. گرچه همه عوامل تأثیر دارند ولی عامل اصلی، افکار ماست. متأسفانه گاهی افراد همه چیز و همه کس را مقصر هر اتفاقی می‌دانند غیر از خودشان را و در توهم خودشان چیزی ساختند به نام تقدیر و خود را در برابر این تقدیر توهمی تسلیم می‌کنند. اگر کسی به معنای واقعی مسئولیت زندگی‌اش را به عهده بگیرد، به راحتی تمام مشکلات را پشت سر می‌گذارد و در زندگی‌اش از آرامش ذهنی بسیار خوبی برخوردار خواهد بود.

۲- عزت نفس، علت یا معلول؟

آیا عزت نفس باعث می‌شود که شرایط بهتر شوند یا شرایط باعث می‌شوند که عزت نفس در ما ایجاد بشود؟

جواب: عزت نفس باید علت باشد. بعضی شرایط قابل تغییر نیستند مثل بودن والدین بد، کوتاهی قد، فوت کسی و... اگر کسی فکر کند که شرایط، تعیین‌کننده عزت نفس هستند، هیچ‌وقت نمی‌تواند عزت نفس خودش را رشد دهد. بعضی از شرایط را باید پذیرفت و بقیه را می‌توان تغییر داد مثل محل زندگی، تحصیلات و...

توصیه می‌کنم بحث انواع پذیرش که در همین فصل بیان شد را یک بار دیگر مرور کنید.

خب حالا برویم سراغ تمرینات این فصل:

تمرین اول: با توجه به تعریف‌های جدید عزت نفس، اعتماد به نفس و خودباوری سطح این سه ویژگی را چقدر در

خودتان می‌بینید؟

تمرین دوم: اگر عزت نفس و اعتماد به نفس بالایی داشتید،

به چه چیزهایی می‌رسیدید؟ چه رفتارهایی داشتید؟ و چگونه

فکر می‌کردید؟

تمرین سوم: چه افکار، رفتار یا ویژگی شخصیتی در شما باید

تغییر کند تا اعتماد به نفس شما بالا برود؟

فصل دوم: چرا عزت نفس
نداریم؟

این فصل را با این سؤال شروع می‌کنم که چرا عزت نفس باید داشته باشیم؟ برای جواب این سؤال، با ما همراه باشید.

نحوه شکل‌گیری عزت نفس ما

۱ - شیوه تربیت والدین

بدون استثناء تمام والدین دوست دارند که بچه‌هایشان را خوب تربیت کنند و از این طریق حس ارزشمندی را در شخصیت آنها نهادینه کنند. لذا این ارزشمندی در وجود هرکس توسط والدین به دو حالت وجود دارد؛ الف: ارزشمندی مشروط. ب: ارزشمندی بی‌قید و شرط.

فرض کنید والدینی (پدر و مادر یا کسانی که با آنها زندگی می‌کنیم) دارید که شما را نسبت به کارهایی که خودتان دوست دارید و برای آنها زحمت کشیده‌اید، تشویق کرده‌اند. یا والدینی دارید که به خاطر کارهایی که خودشان دوست دارند و شما آنها را انجام داده‌اید، تشویق می‌کنند.

قطعاً والدین اولی در رشد عزت نفس شما نقش مثبتی دارند. چون آنها به شما ارزشمندی بی‌قید و شرطی را دادند برخلاف گروه دوم. (ارزشمندی مشروط) مثلاً می‌گویند: اگر در درس‌هایت نمره خوبی گرفتی، دوستت دارم، اگر کارهایی را انجام بدهی که من

دوست دارم، برای من مهم هستی و ارزشمند. این گروه دوم نقش بسیار چندانی در رشد عزت نفس شما ندارند. نتیجه‌اش می‌شود که ما وقتی بزرگ شده‌ایم باز هم تلاش می‌کنیم که تا آخر رضایت والدین را جلب کنیم و در آخر هم موفق نمی‌شویم. درست هست ما باید رضایت آنها را جلب کنیم و احترام آنها را داشته باشیم، ولی باید حواسمان باشد که قرار نیست ما برای آنها زندگی کنیم. قرار است ما برای خودمان زندگی کنیم و در کنار آن سعی کنیم رضایت آنها را هم به دست بیاوریم. اگر والدین با رفتار و گفتارشان محبتشان را ثابت کنند خیلی خوب هست ولی اگر محبتشان را مشروط کرده باشند، این محبت، حقیقی به حساب نمی‌آید. اگر قرار است که ما محبتمان را مشروط به انجام کاری کنیم که مطابق میل آنها هست، آن وقت این عشق و علاقه حقیقی نیست. درواقع محبت را دارند دستاویزی قرار می‌دهند که بچه کاملاً مطیع آنها بشود.

۲- واکنش والدین در برابر شکست و اشتباه

وقتی کودک یا نوجوان اشتباهی را مرتکب شد، باید بسیار مراقب باشیم. نباید طوری با او برخورد کنیم که احساس بد بودن بکند. باید بگوییم که کار او اشتباه است و هویت او را از کارش جدا کنیم. اگر با اشتباه کودک یا نوجوان طوری رفتار کنیم که

احساس کند دیگر او را دوست نداریم، به عزت نفس او لطمه بزرگی وارد شده است.

اگر فرزند کار اشتباهی انجام داد، ناراحتی ما باید بابت آن رفتار یا کار اشتباه باشد نه خود فرزند. به او بگوئیم که «این کار / رفتار تو اشتباه هست و من از این کار / رفتار تو ناراحتم» نه اینکه از خود فرزند ناراحت بشویم و بگوئیم: «دیگر تو را دوست ندارم». باید بگوئیم «این کار / رفتار تو را دوست ندارم». ما باید بین «فعل» و «فاعل» فرق قائل شویم. سخن امام علی به مالک اشتر را دوباره مرور کنید.

اگر می‌خواهیم فرزندانمان را عزتمند بار بیاوریم، باید دوتا کار انجام داد: ۱- دادن مسئولیت و مسئولیت‌پذیر بار آوردن فرزند ۲- تربیت فرزند برای مستقل شدن و دارای ایده و فکر. چطور این کار را انجام بدهیم؟ محیطی امن برای آرامش روحی فرزندان خود فراهم می‌کنیم و در تصمیمات مهم زندگی با آنها مشورت می‌کنیم و نظر او را می‌پرسیم و وارد گفت‌وگو می‌شویم. اگر اشتباهی انجام داد، او را راهنمایی و گاهی نظرات او را عملی می‌کنیم تا هم به او توجه کرده باشیم و هم اگر نقصی در انجام آن کار باشد، عملاً متوجه شود و آن را با هم برطرف کنیم.

فرض کنید که شما والدین کودکی هستید که در یک مسابقه‌ای / امتحانی شرکت کرده و به هر دلیلی آن نتیجه‌ای که شما

می‌خواستید یا خودش می‌خواست را نگرفته است. در این صورت چطور با او رفتار می‌کردید؟ کدام یک از این جملات را به او می‌گفتید؟

(الف) از نظر من تو بهترین هستی.

(ب) از نظر من حق تو را خورده‌اند.

(پ) ورزش یا امتحان آنقدر هم مهم نیست که بخواهی بخاطرش ناراحت باشی.

(ت) تو توانایی داری و دفعه بعد حتماً موفق خواهی شد.

(ث) تو شایسته برنده شدن نبودی.

حالا این موارد را تحلیل کنیم؛

جمله اول: (از نظر من تو بهترین هستی) ایرادش این است که واقعی نیست و داریم به او دروغ می‌گوییم. چون اگر بهترین بود، می‌توانست مقام بیاورد. شاید بهترین باشد و به دلایل مختلفی موفق نشده است ولی مطمئن نیستیم که او بهترین بوده است. چون موفق نشده و ما او بگوییم تو بهترین هستی، درواقع کمکی به او نکرده‌ایم و هیچ کمکی برای رشد و بهبود او نکرده‌ایم و این به او ضربه می‌زند.

جمله دوم: (از نظر من حق تو را خورده‌اند) این هم اشتباه است. چون واقعاً همیشه اینطور نیست و ممکن است به دلایل دیگری نتوانسته باشد رتبه مورد نظر را به دست آورده باشد یا کوتاهی

کرده باشد و آمادگی کامل را نداشته باشد. اگر این جمله را بگوییم، در کوتاه مدت ممکن است حال او خوب بشود ولی در دراز مدت به او ضربه می‌زند. الکی تقصیر را گردن دیگران نیندازیم. به او یاد ندهیم که به خاطر کمبودهای خودش دیگران را سرزنش کند. به او یاد بدهیم که مسئولیت اتفاقی که افتاده را به عهده بگیرد.

جمله سوم: (ورزش / امتحان آنقدر هم مهم نیست که بخواهی بخاطرش ناراحت باشی) این یعنی در آینده در هر زمین‌های نتیجه نگیرد، آن را بی‌ارزش بداند. این هم به رشد عزت نفس او کمک نمی‌کند.

جمله چهارم: (تو توانایی داری و دفعه بعد حتماً موفق خواهی شد) این مورد برخلاف آنچه فکر می‌کنید، دارای پیام بسیار خطرناکی هست. وقتی این جمله را به او بگوییم، با خودش می‌گوید همین که من توانمند هستم کافی هست.

اگر واقعا توانمند بودم، پس چرا نتیجه نگرفتم؟ اگر هم توانمند نیستم، پس هیچ‌وقت نتیجه نمی‌گیرم. خوب هست که به او توانمندی‌هایش را یادآور بشویم ولی باید مواظب باشیم که فکر نکند تنها عاملی که می‌تواند او را موفق بدارد، توانمندی‌هایش هست. با خودش نگوید که من یا توانمند هستم یا نیستم. باید طوری برخورد کنیم که بداند عوامل مختلفی دخیل است تا بتواند

به نتیجه برسد. یکی از این عوامل، میزان تلاش هست نه میزان توانمندی.

جمله پنجم: (تو شایسته برنده شدن نبودی) گرچه این جمله در ابتدا تلخ هست و باید شرایط روحی کودک را در نظر بگیریم و طوری با او صحبت کنیم که به او برنخورد. این مورد آخری بهترین هست. بهتر است اینطور بگوییم که تو توانایی داشتی اما احتمالاً تلاشت کافی نبوده است. اگر تلاش کنی، به احتمال زیاد دفعه بعد به نتیجه دلخواه می‌رسی. بهتر است بگوییم شایسته برنده نبودی به این دلایل.

متأسفانه حدود ۹۵٪ والدین از چهار جمله اول استفاده می‌کنند و این کمکی به رشد عزت نفس کودک و نوجوان نمی‌کنند.

۳- چقدر والدین با احترام با رفتار کردند و چقدر تنبیه و تحقیر و نقد شدیم؟

اگر در کودکی فردی با او به شکل تحقیر و تنبیه برخورد کنیم، وقتی به سن بزرگسالی می‌رسند یا خجالتی می‌شوند یا پرخاشگر و یا سعی می‌کنند حقشان را با پرخاش و زور بگیرند. اگر با کودکی با احترام رفتار کنیم، او هم یاد می‌گیرد که چطور به دیگران با احترام رفتار کند و درک می‌کند که خودش دارای ارزشمندی و احترام هست و این ارزشمندی را با خودش به آینده می‌برد.

۴- عزت نفس والدین

اینکه پدر و مادر چطور با همدیگر رفتار می‌کردند؟ کودک از والدینش یاد می‌گیرد. وقتی پدری از در وارد می‌شود و همکار و رئیسش را دارد مسخره می‌کند، چه چیزی را دارد به کودکش یاد می‌دهد؟ والدین در برابر چالش‌ها چطور رفتار می‌کنند؟ فرض کنید مشکل کوچکی اتفاق افتاده و پدر یا مادر به جای اینکه سعی کند آن را حل کند، شروع کند به دیگری (مادر یا پدر) را سرزنش بکند. چه چیزی را به کودک یاد می‌دهد؟ اینکه هر وقت اشتباهی رخ داد، مسئولیت آن را گردن دیگران بینداز.

والدین چقدر انسجام رفتاری دارند؟ انسجام رفتاری یعنی مطابقت گفتار با رفتار. وقتی پدری به فرزندش می‌گوید دروغ نگو ولی خودش دارد دروغ می‌گوید، یا قولی به کودک بدهد ولی عمل نکند، چه پیامی را به فرزندش می‌دهد؟ یا مثلاً به فرزندشان بگویند اگر فلان کار را بکنی تنبیه می‌شوی ولی وقتی آن کار را مرتکب شد و تنبیه نشد، چه پیامی را منتقل می‌کند؟

میزان خودباوری به توانایی‌های خود توسط والدین، به کودکان هم منتقل می‌شوند. چقدر باور دارند که توانایی کاری را دارند یا می‌توانند مهارت کاری را کسب کنند؟ والدین چه چیزهایی را در زندگی‌شان واقعاً ارزش می‌دانند؟ صداقت یا دروغ؟ ایثار یا

خودخواهی؟ اینکه مادری مسئولیت تمام خطاهای بچه را بر عهده دارد و همیشه از او دفاع می‌کند حتی در مواردی که فرزند خودش کاملاً مقصّر هست، دارد به او خودخواهی را یاد می‌دهد. صبر یا خشم؟ قناعت یا ولخرجی؟ و... مدل تربیت والدین در عزت نفس داشتن یا نداشتن، مؤثر هست.

۵- آموزش در مدرسه

اگر کودکی در خانه درست تربیت نشود، مدرسه را یک فرصت عالی و دومی برای رشد عزت نفس خود می‌داند و از معلم انتظار توجه و احترام دارد. قطعاً خود معلمی که عزت نفس ندارد، نمی‌تواند این عزت نفس را به کودک / نوجوان منتقل کند.

۶- باورها و القائات در جامعه^۴

آیا در جامعه‌ای که زندگی می‌کنیم، رفتار شهروندان آن همراه را احترام هست؟ آیا مردم شادی هستند؟ آیا ارزشمندی به معنای پروفیسور سمیعی بودن، استیو جابز بودن، ثروت داشتن، موفقیت و... هست یا به انسانیت؟ آیا در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مسئولیت‌پذیری یک ارزش هست؟ در هر جامعه‌ای که

۴. یکی از مصادیق جامعه، کشور هست. می‌توان بخش‌های کوچک‌تری مثل خانواده، مدرسه، محله و... را هم از مصادیق کلمه «جامعه» دانست.

مسئولیت‌پذیری، یک ارزش باشد، کودکان ما هم یاد می‌گیرند که مسئولیت‌پذیرتر باشند. در جامعه‌ای عزت نفس رشد می‌کند که بتوانند آزادانه دیدگاه خودشان را ابراز کنند. اگر اجازه ندهیم طرف آزادانه نظرش را اعلام کند، یعنی نمی‌گذاریم که عزت نفس او رشد کند.

آیا عزت نفس و اعتماد به نفس قابل یادگیری هستند؟

جواب یک «بله» محکم و قاطع هست. اگر همان نکاتی که در مورد زمان کودکی گفته شد، رعایت شده بود، ما الآن عزت نفس بالایی داشتیم، پس نشان می‌دهد که الآن هم می‌توانیم عزت نفس را یاد بگیریم. مهارتی که قابل یادگیری نباشد، هیچ ارزشی ندارد. مگر نه این است که ما از بچگی همه چیز را یاد گرفتیم؛ خواندن و نوشتن، حرف زدن، راه رفتن و... هرچیزی را هم که یاد نگرفتیم می‌توانیم در آینده یاد بگیریم. اگر عزت نفس قابل یادگیری نباشد، خیلی از روانشناسانی که در این زمینه کار کرده‌اند، کارشان بیهوده بوده است. عمرشان را تلف کرده‌اند. آیا واقعا عمرشان را تلف کردند؟

تفاوت افراد دارای عزت نفس و بدون عزت نفس

افرادی که دارای عزت نفس نیستند به خصوص نوجوانان گرفتار یکی از این انحرافات اخلاقی - اجتماعی می‌شوند: ۱- روی آوردن به اعتیاد ۲- اقدام به خودکشی ۳- مراجعه به دعانویس و رمال ۴- انتظار از خدا و اهل بیت و خانواده و دیگران بدون کمترین تلاشی برای خود ۵- آوردن و نگهداری و... از سگ به جای فرزند اما افراد دارای عزت نفس به این موارد دست پیدا می‌کنند: ۱- بالا بردن سطح آگاهی‌های خود ۲- درک و تلاش برای جذابیت‌های درونی ۳- ارتباط شفاف و یک رنگ با خداوند متعال

این را هم بگویم که افراد بدون عزت نفس یا دارای عزت نفس پایین، خود را قربانی یک «تقدیر» توهمی می‌کنند و همیشه دنبال یک منجی و نجات‌دهنده هستند و معمولاً ناسپاس و دارای افکار منفی و بیشتر مواقع در زمان گذشته زندگی می‌کنند و استرس آینده را دارند. اما افراد عزتمند در زمان حال زندگی می‌کنند، زندگی خود را با خدا معامله می‌کنند و کمک کردن به دیگران را بدون ذره‌ای انتظار جبران انجام می‌دهند.^۵

۵. انسان / ۹: إِنَّمَا تُطْعِمُوهُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا تُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَ لَا شُكْرًا؛ می‌گویند: ما شما را فقط برای خشنودی خداوند اطام می‌کنیم و انتظار هیچ پاداش و تشکری را از شما نداریم.

عزت نفس بالا به افراد کمک می‌کند تا ارتباطات بهتری با دیگران برقرار کنند. افراد با اعتماد به نفس بیشتر، معمولاً مهارت‌های ارتباطی برتری دارند و می‌توانند در محیط‌های کاری و اجتماعی با مؤثرترین شکل ممکن ارتباط برقرار کنند. افراد با عزت نفس بالا می‌دانند که شکست بخشی از فرآیند یادگیری و رشد است و از آن درس می‌گیرند. دیگران ارتباط برقرار کنند و روابط سالم برقرار کنند. افراد با عزت نفس بالا اعتماد به نفس بیشتری دارند و بنابراین راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و روابط سالم برقرار می‌کنند.

عزت نفس را می‌توان با تمرین و تلاش افزایش داد. در اما کسانی که عزت نفس پایینی دارند برای افزایش عزت نفس می‌توانند کمی با خود مهربان باشند. به جای اینکه یک چاقو بردارند و به جان خود ارزشمندشان بیافتند و مدام دست به انتقاد از خود بزنند روی نقاط قوت خود تمرکز کنند. و با تعیین اهداف واقع بینانه به خودشان فرصت دستیابی به هدف را بدهند تا احساس موفقیت در آنها ایجاد شود و لذت ببرند. افراد برای اینکه عزت نفس بالا را تجربه کنند نباید از درخواست حمایت و کمک دیگران بهراسند. همچنین از دوستان و خانواده خود کمک بگیرند تا به آنها انگیزه داده شود و آنها را باور داشته باشند. این افراد باید از تجربیات خود درس بگیرند. از هر شکستی درس گرفته و به جلو حرکت کنند.

اثرات کمبود عزت نفس در زندگی

حالا این همه از عزت نفس گفتیم، شاید پیش خود پیرسید که «اثرات کمبود عزت نفس در زندگی چیست؟» یا مگر عزت نفس نداشته باشیم، چه می‌شود؟ به شما می‌گوییم!

۱- تصمیم‌گیری‌هایمان بد می‌شود

کمبود عزت نفس، موجب می‌شود در تصمیم‌گیری‌ها، برای دانش، نگرش، تجربه و الگوهای ارزشی خودمان، به اندازه دیگران، اعتبار قائل نباشیم و به همین دلیل، برای اطرافیان سهمی بیش از آنچه باید، در تصمیم‌گیری‌های شخصی خود قائل شویم. یعنی ساده بگوییم: نمی‌توانیم به درستی تصمیم بگیریم و دائم اجازه می‌دهیم دیگران برای ما تصمیم بگیرند! خب این بد است دیگر!

۲- نه بلدیم انتقاد کنیم، نه انتقادپذیر هستیم!

وقتی عزت نفس پایین داریم، نقدهای عالمانه دیگران را «یا نمی‌پذیریم یا جرات رد کردن انتقاد را نداریم». یعنی اگر عزت نفس پایین داشته باشیم یا نقد همه را می‌پذیریم یا اصلاً نقد هیچ کس را نمی‌پذیریم. افراط و تفریط در نقدپذیری! نشانه می‌خواهید؟ در شبکه‌های اجتماعی ببینید که آدم‌ها چطور یا به صورت خشن همدیگر را نقد می‌کنند.

۳- باعث مقایسه غلط خود با دیگران می‌شود

کمبود عزت نفس باعث می‌شود به جای مقایسه وضعیت امروز خودمان با گذشته خودمان، به صورت دائمی مشغول مقایسه خودمان با اطرافیان باشیم. خیلی‌ها همان جرات و توانمندی این را نداریم که خود را با دیگران مقایسه نکنیم، بلکه خود را با گذشته خودمان مقایسه کنیم و تغییرات را ببینیم!

همه ما روزهایی در زندگی‌مان احساس دلسردی کرده‌ایم. به دفعات پیش آمده که دستاوردهایمان را با موفقیت‌هایی که دیگران به دست آورده‌اند مقایسه کرده و به توانایی‌ها و تلاشمان شک کرده‌ایم. بسیاری از ما در حالتی از اضطرابی دائمی زندگی می‌کنیم و مدام در تلاش هستیم تا تأیید و تحسین دیگران را به دست بیاوریم. دلمان می‌خواهد تصویری خوب از خود در ذهن همه باقی بگذاریم و هیچ‌کسی را از خودمان ناراحت نکنیم. این احساسات اغلب از عزت نفس پایین سرچشمه می‌گیرند. این عزت نفس است که فرد را از توجه، تأیید و تحسین دیگران بی‌نیاز می‌کند و باعث می‌شود که او با تکیه بر قابلیت‌ها و توانمندی‌های منحصر به فردش، به اهدافی که برای خویش در نظر گرفته است دست یابد.

۴- فشار جامعه بر ما زیاد می‌شود

یعنی چه؟ یعنی وقتی عزت نفسمان پایین است، برای استعدادها و توانمندی‌های خودمان ارزش کمتری قائل می‌شویم و فقط به دنبال این می‌گردیم که جامعه به چه چیزی نیاز دارد! جمله طلایی زیر را به خاطر بسپارید: در جامعه‌ای که هیچ کس بر اساس استعدادهایش کار و زندگی نمی‌کند، همه بیکار و مرده‌اند.

۵- جلو توسعه فردی ما گرفته می‌شود

یکی از دلایل اینکه «خیلی وقت‌ها روی مهارت‌هایی که در آن‌ها قوی نیستیم کار کرده‌ایم اما نتوانسته‌ایم آن‌ها را قوی کنیم»، کمبود عزت نفس است. چرا؟ چون کسی که عزت نفس پایین دارد، موقع یادگیری، ارزش و اعتبار وجود خودش را در گرو قضاوت دیگران می‌بیند. مثلاً موقع یاد گرفتن مهارت سخنرانی. پس هر شکستی نه تنها او را به تمرین بیشتر ترغیب نمی‌کند، بلکه انگیزه او را از تلاش برای بهبود در سایر حوزه‌های زندگی نیز می‌گیرد.

راهکارهایی عالی و کاربردی برای افزایش عزت نفس

قبل از این که بخواهیم سراغ راهکارهای افزایش عزت نفس برویم، شاید بد نباشد که این گفت و گوی من با شبکه دو در مورد عزت نفس را مشاهده کنید:

حال به سراغ راهکارهای افزایش عزت نفس برویم. برخی از این راهکارها به شرح زیر هستند. یادمان باشد، راهکار تا دلتان بخواهد ارائه شده، اما من تلاش کردم راهکارهای عملی و کاربردی و ساده را برای افزایش عزت نفس در اختیارتان بگذارم:

راهکار اول: حُسن جویی

حُسن جویی به این معنی است که برخی از ویژگی‌های مثبت دیگران را بیابیم و آن را بازگو کنیم که البته اگر مطالب کامل‌تری در این زمینه مد نظرتان بود، در حقیقت با حُسن جویی یکی از اجزای مهم خود ارزشمندی و دیگر ارزشمندی در رفتار ما بروز پیدا می‌کند.

راهکار دوم: مدیریت انتقاد

همه ما در مورد نقد شنیده‌ایم و می‌دانیم که اگر انتقاد سازنده باشد، بسیار خوب است اما اگر دقت کنید می‌بینید که اکثر نقدها نه تنها سازنده نیستند، بلکه مخرب هم هستند و من پیشنهاد می‌کنم حتماً مقاله نحوه انتقاد کردن را مطالعه کنید. انتقاد زیاد نشان می‌دهد که یا در خودمان احساس ارزشمندی نداریم (که سعی می‌کنیم با تخریب دیگران این احساس را تسکین بدهیم) و یا این که در دیگران حس ارزشمندی را پیدا نمی‌کنیم که هر دو از نشانه‌های

عزت نفس پایین هستند. بنابراین باید در این مورد بسیار دقیق بود.

راهکار سوم: کنترل قضاوت

قضاوت کردن از دیگر نمونه رفتارهایی است که در اکثر افراد با عزت نفس پایین به وفور یافت می‌شود. افراد هرچه راحت‌تر قضاوت می‌کنند و قضاوت‌های خود را بیان می‌کنند از عزت نفس کمتری برخوردار هستند. در فایل صوتی چرا قضاوت می‌کنیم در این مورد به صورت بسیار مفصل توضیح داده‌ام که حتماً پیشنهاد می‌کنم آن را گوش کنید. موضوعات این فایل به طرز عجیبی روی زندگی خود من تاثیر داشت و امیدوارم برای شما نیز به همین صورت باشد.

راهکار چهارم: افزایش مهارت‌های ابراز وجود

از دیگر مهارت‌های ضروری برای افزایش و تقویت عزت نفس، مهارت ابراز وجود است. به این معنی که بتوانیم تا اندازه نیاز مهارت‌ها و توانمندی‌های خود را بروز دهیم. البته برای بسیاری از افراد این یک نگرانی است که ابراز وجود با خودستایی تداخل نداشته باشد. در این مورد باید بگوییم که ابراز وجود مهارتی

ضروری است که شما توانمندا و عملکرد خود را به اندازه کافی بروز دهید اما خود ستایی بیش از اندازه کافی است.

راهکار پنجم: کنار گذاشتن کامل گرایایی

کامل گرایی از آن بلایایی است که افرادی که درگیرش هستند را به سختی از پا در می آورد. این که بخواهیم همه چیز کامل و بی نقص باشد، امری اجتناب ناپذیر است و هیچ گاه محقق نخواهد شد. یکی از اصلی ترین دلایل اهمال کاری نیز همین موضوع است یعنی کامل گرایی. شاید این سوال برای شما پیش بیاید که چرا کامل گرایی باعث کاهش عزت نفس ما می شود؟ پاسخ این است که افرادی که دچار کامل گرایی هستند، به صورت ناخودآگاه این حس را دارند که باید همه چیز کامل باشد تا ارزشمند باشد و این با تعریف ما در تناقض است.

افزایش اعتماد به نفس با آیات، روایات و مشاوره دینی

اعتماد به نفس که در فرهنگ دینی ما نیز ریشه های عمیقی دارد، بیش از آنکه یک صفت شخصیتی ساده باشد، یک قابلیت تعیین کننده در شکل گیری هویت فردی و اجتماعی افراد است. از دیدگاه اسلامی، اعتماد به نفس به معنای «توانایی و تکیه بر قدرت های الهی درونی خود و شناخت صحیح از توانمندی ها و

محدودیت‌های شخصی» است. این تعریف، ریشه در آموزه‌های قرآنی و سخنان اهل بیت (ع) دارد که بر تقویت باورهای دینی و فردی تأکید دارند.

در اسلام، اعتماد به نفس به عنوان یک پله در مسیر تعالی روحی و عرفانی برشمرده می‌شود و زمینه‌ساز سایر فضایل اخلاقی نظیر صداقت، شجاعت و عدالت است. توجه به این فضیلت، به‌ویژه در دوران معاصر، از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا اعتماد به نفس نه تنها در سازندگی شخصیت فردی مؤثر است، بلکه در تعاملات اجتماعی و موفقیت‌های کاری و تحصیلی فرد نیز نقش بسزایی دارد. اعتماد به نفس، به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی به شیوه‌ای سازنده و مثبت مواجه شود و باورهای محدودکننده را کنار بگذارد و به ظرفیت واقعی خود دست یابد.

از نگاه قرآن اعتماد به نفس زمانی معنای ارزشی و مثبت می‌یابد که مبتنی بر توکل بر خدا باشد؛ زیرا در غیر این صورت از مصادیق عجب و خودستایی و تزکیه نفس باطل و امری باطل و ضد ارزشی است. اما اعتماد به نفس کاذب و غیر ارزشی آن است که فرد صرفاً به خود تکیه و اعتماد داشته باشد و در تصمیم‌ها و کنش‌هایش، خود را محور قرار دهد و از توکل و تکیه بر خدا غافل شود.

ریشه این‌گونه اعتماد به نفس‌های کاذب در عجب و خودپسندی و خودستایی نهفته است. انسانی که خود را قبول داشته باشد و گمان

کند که او از همه توانایی‌ها برخوردار است و هر کاری را می‌تواند انجام دهد، در دام غرور، تفاخر، تکبر و استکبار می‌افتد و مدعی اموری می‌شود که از عهده او ساخته نیست. همین مشکلی است که ابلیس بدان گرفتار شد و خود را برتر یافت و خواستار خلافت الهی شد و از سجده به آدم به عنوان خلیفه سرباز زد. ^۶ انسان باید بداند که قوت و عزت تنها از ناحیه خداست و او منشأ هر قدرت و عزتی است.^۷

اعتماد به نفس در قرآن

اعتماد به نفس در قرآن کریم، بازتابی از توکل به خدا و شناخت دقیق نفس است که به ما کمک می‌کند تا با درک درست از توانایی‌های خود، بتوانیم در مسیر زندگی با اعتماد به نفس و استواری قدم برداریم. قرآن کریم به ما می‌آموزد که اعتماد به نفس واقعی، وابسته به ایمان به خدا و تسلیم در برابر اراده‌اش است. در این بخش به دوتا از آیاتی خواهیم پرداخت که به طور مستقیم و غیرمستقیم موضوع خودباوری و اعتماد به نفس را مورد توجه قرار داده‌اند؛

۶. حجر / ۲۹ و ۳۰ - ص / ۷۲.

۷. یونس / ۶۵ - بقره / ۱۶۵.

۱- سوره آل عمران آیه ۱۵۹^۸

«پس بر اثر رحمتی از جانب خدا، نرم‌خویی کردی نسبت به آن‌ها و اگر خشن و سخت‌دل بودی، قطعاً از دور تو پراکنده می‌شدند. پس از آن‌ها درگذر و برای آن‌ها طلب آموزش کن و در کارها با آن‌ها مشورت کن.»

این آیه به پیامبر اکرم (ص) خطاب می‌کند که با مهربانی و نرمی با یاران خود رفتار کند. نرم‌خویی و مدارا، جزئی از خصایص اعتماد به نفس است که فرد مطمئن از نفس، قادر به اعمال آن در موقعیت‌های مختلف است.

۲- سوره شرح آیات ۵-۶^۹

«پس همانا با هر سختی، آسانی هست. همانا با هر سختی، آسانی هست.»

این آیات ما را تشویق می‌کنند که برخلاف سختی‌ها و دشواری‌ها، همواره امیدوار باشیم و بدانیم پس از هر دشواری آسانی پدیدار

۸. فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ قَطًّا عَلِيظًا لَأَنْقَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَ اسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ.

۹. فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا.

خواهد شد. این باور مثبت، مؤلفه‌ای کلیدی در شکل‌گیری اعتماد به نفس است.

این آیات نه تنها به ما می‌آموزند که چگونه خودباوری و اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم، بلکه نشان می‌دهند که این صفات چگونه می‌توانند در مواجهه با چالش‌های بزرگ زندگی ما را یاری دهند. در پرورش افکار، این مفاهیم عمیق و تأثیرگذار را به زبانی ساده و دلنشین توضیح داده‌ام تا شما خواننده محترم بتوانی بهره لازم را برده و مسیر توسعه شخصی خود را هموار بسازی.

اعتماد به نفس در سخنان اهل بیت (ع)

در آموزه‌های اسلامی، احادیث و روایات اهل بیت (ع) نیز به مانند قرآن کریم، بر اهمیت اعتماد به نفس و خودباوری تأکید دارند. این روایات، نه تنها ابعاد مختلف خودباوری و اعتماد به نفس را شرح می‌دهند، بلکه راهکارهای عملی برای تقویت این صفات را نیز ارائه می‌دهند. در این بخش، به برخی از این روایات می‌پردازم و هر کدام را با تأکید بر نکات کلیدی مرتبط با اعتماد به نفس توضیح می‌دهم؛

۱. امام علی (ع): «مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ أَمِنَهُ اللَّهُ، وَ مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ كَفَاهُ؛ هر کس به خدا ایمان آورد، خدا او را امان دهد؛ و هر کس بر او توکل کند، خدا او را کفایت کند». این حدیث بیان می‌دارد که اعتماد

به نفس واقعی از ایمان به خداوند و توکل بر قدرت او ناشی می‌شود. کسی که به خداوند توکل کند، نه تنها در موقعیت‌های دشوار خود را تنها نخواهد دید بلکه احساس امنیت و اعتماد به نفس خواهد کرد. چرا که می‌داند خداوند در هر شرایطی از او پشتیبانی می‌کند.

۲- پیامبر اکرم (ص): «اِسْتَعِنَ بِاللّٰهِ وَلَا تَعْجَزْ؛ از خدا کمک بخواه و ناتوان نباش». این حدیث تأکید دارد بر این که برای رسیدن به اهداف و مواجهه با چالش‌ها، باید همواره خواستار یاری خداوند باشیم و هرگز خود را ناتوان و عاجز نپنداریم. این کلام، معنای عمیقی از خودباوری و استقلال در برابر مشکلات را نشان می‌دهد که می‌تواند به عنوان یک اصل بنیادین در تقویت اعتماد به نفس عمل کند.

۳- امام صادق (ع): «الثَّقَّةُ بِاللّٰهِ اَفْضَلُ عِبَادَةٍ؛ اعتماد به خدا بهترین عبادت است». امام صادق (ع) در این حدیث، اعتماد به خدا را به عنوان یکی از برترین اشکال عبادت معرفی می‌کنند. این اعتماد، نه تنها بیانگر توکل عمیق به خداوند است، بلکه نشان‌دهنده درجه بالایی از خودباوری و اعتماد به نفس در فرد است که می‌داند خداوند همواره او را در هر شرایطی یاری می‌رساند.

۴- امام علی (ع): «كُونُوا عَلَى ثِقَةٍ مِنَ رَحْمَةِ اللَّهِ وَلَا تَيَأَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ، إِنَّ الْيَأْسَ مِنْ رُوحِ اللَّهِ كُفْرٌ؛ از رحمت خداوند مطمئن باشید و

از روح الهی ناامید نشوید، زیرا ناامیدی از روح خدا کفر است». این سخن امام علی (ع) ما را تشویق می‌کند که همیشه به رحمت و یاری خداوند امیدوار باشیم. این امیدواری، بنیادی برای اعتماد به نفس سالم و مستحکم است که در هر شرایطی، فرد را قادر ساخته تا با قدرت و اطمینان عمل کند. به کارگیری این آیات و روایات در زندگی روزمره، می‌تواند به ما کمک کند تا اعتماد به نفس خود را از منبعی عمیق و پایدار، یعنی ایمان و توکل به خدا، تغذیه کنیم.

رابطه اعتماد به نفس با توکل به خدا

توکل به خدا یکی از مفاهیم کلیدی در اسلام است که به معنای واگذاری امور به خداوند و اعتماد کامل به او در جریان زندگی است. این اصل دینی، نه تنها برای تقویت ایمان ضروری است بلکه می‌تواند به عنوان یک منبع قدرتمند برای بنا نهادن اعتماد به نفس در افراد عمل کند.

توکل به خدا به معنای این است که فرد، در کنار تلاش و کوشش برای رسیدن به اهداف، نتیجه کار را به اراده الهی واگذار کند و باور داشته باشد که خداوند بهترین را برای او رقم خواهد زد. این باور درونی، می‌تواند موجب سرزندگی، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس شود. این موضوع به فرد کمک می‌کند تا بدون

ترس از شکست، شجاعانه قدم بردارد و تمام توان خود را به کار گیرد، زیرا می‌داند که تکیه‌گاهی محکم و قدرتمند دارد. می‌توان زندگی پیامبران و ائمه (ع) را الگوی این توکل قرار داد. برای نمونه یکی می‌توان به حضرت ابراهیم اشاره کرد که به خداوند توکل کرد و در برابر امتحانات الهی (از جمله فرمان قربانی کردن فرزندش) استوار ماند، نمونه بارزی از اعتماد به نفس راستین است. این توکل و ایمان به خدا، به او کمک کرد تا بدون تردید، فرمان‌های الهی را اجرا کند و در نهایت به مقام خلیل الله نائل آمد. دیگری حضرت یوسف (ع) را می‌توان مثال زد که با مشکلات فراوانی از جمله غربت، زندان و تهمت مواجه شد، همواره بر خدا توکل کرد و این توکل او را در زندگی به موفقیت‌های بزرگی رساند. اعتماد به نفس حضرت یوسف و توکلش به خداوند، مصداق بارزی از خودباوری مبتنی بر ایمان راسخ است.

دو سؤال مهم

سؤال اول: اگر در کودکی یاد گرفته بودم، بهتر نبود؟ اگر یاد گرفته بودیم، از یک جنبه خیلی عالی میشد و این بوده که الآن از عزت نفس بالایی برخوردار بودیم. حالا که متوجه شدیم این ویژگی را نداریم، بهترین فرصت هست که این ویژگی را در خودمان ایجاد کنیم و تا جایی که می‌توانیم آن را بالا ببریم. اگر در کودکی یاد گرفته بودیم، شاید در همان حد که یاد گرفته بودیم از

آن استفاده کنیم ولی حالا که متوجه نداشتنش شده‌ایم، فرصتی است برای اینکه تا آخر عمرمان آن را هم یاد گرفته و هر روز بالا و بالاتر ببریم.

سؤال دوم: اگر در کودکی یاد نگرفتم احتمالاً یادش نمی‌گیرم؟ این یک باور کاملاً غلطی هست. مگر همهٔ مهارت‌ها مثل رانندگی، رایانه و... را در کودکی یاد گرفتیم؟ پس چرا فکر می‌کنیم چون در کودکی یادش نگرفتیم پس حالا هم یادش نمی‌گیریم؟

نمی‌گوییم با عزت نفس داشتن معجزه می‌کنید یا می‌توانید کارهای محیرالعقول انجام دهید، ولی عزت نفس نداشتن هم شهامت انجام خیلی فرصت‌ها را از شما گرفته و خودتان خبر ندارید؛ خیلی از آسیب‌ها را به شما وارد کرده و نمی‌دانید! البته خبر خوب این است که اگرچه نقش وراثت و ژنتیک را نمی‌توانیم در میزان عزت نفسمان انکار کنیم، با این حال، عزت نفس، مهارتی است که می‌توانیم بهترش کنیم و در آن قوی شویم؛ درست مثل عضلات بدن که می‌توانیم با ورزش و تمرین، قدرتمندترشان کنیم!

فرق عزت نفس و اعتماد به نفس

مفاهیمی اساسی در زندگی ما نقش دارند که ممکن است نامشان را در رویدادهای مختلف زندگی مان شنیده باشیم، اما درباره معنای حقیقی‌شان چیزی ندانیم. مثلاً، جمله «عزت نفس داشته باش» بارها

و بارها از زبان آدم‌ها بیان شده اما اگر از شما پرسند که «عزت نفس چیست؟»، آیا می‌توانید پاسخی دقیق داشته باشید؟

عموم ما در مواجهه با چنین مفاهیمی، کلیاتی را می‌دانیم و دربارهٔ جزئیات بنیادینش اطلاعاتی نداریم. مفهومی مثل عزت نفس یکی از فاکتورهای مهم در تصمیم‌گیری‌های زندگی ما است و عدم وجود آن می‌تواند روی جنبه‌های مختلف روزمرگی ما تأثیر بگذارد.

یک سؤالی که خیلی‌ها از ما می‌پرسند این هست که عزت نفس و اعتماد به نفس چه فرقی با هم دارند؟ آگاهی از این تفاوت، چه اهمیت دارد؟ اصلاً این سؤال غلط است. مثل این است که سؤال شود چه فرقی بین موتور ماشین با ماشین وجود دارد؟ عزت نفس و اعتماد به نفس اصطلاحاتی هستند که در روانشناسی مورد مطالعه قرار می‌گیرند و هر کدام اثرات متفاوتی بر زندگی افراد می‌گذارند.

اعتماد به نفس، همان قسمت توانمندی عزت نفس هست. کسی که عزت نفس دارد، اعتماد به نفس هم دارد. البته قرار نیست در همهٔ حوزه‌ها اعتماد به نفس داشته باشد. فقط لازم است که فقط در مهارت‌هایی که دارد اعتماد به نفس داشته باشد. اعتماد به نفس داشتن در مهارتی که ندارید، یک حماقت است. مثلاً کسی که شنا بلد نیست، برای اینکه خودی نشان بدهد و جلوی دوستان کم نیاورد، موقع شنا در استخر، جوگیر می‌شود و به قسمت عمیق می‌رود تا خودنمایی کند. از این نوع آدم‌ها زیاد دیدیم.

آیا می‌شود فردی اعتماد به نفس داشته باشد ولی عزت نفس نداشته باشد؟ تا حدودی امکان‌پذیر هست و ممکن است کسی در زمینه‌ای اعتماد به نفس داشته باشد ولی در همان موضوع احساس ارزشمندی نکند. هر فرد با اعتماد به نفسی لزوماً از عزت نفس بالایی برخوردار نیست. هر زمان شکستی به سراغتان آمد و هنوز احساس ارزشمندی داشتید، آن زمان عزت نفس دارید.

شاید باور نکنید اعتماد به نفس یک چیز است و عزت نفس به چیز دیگر. اگر روزی طرد شدید و یا روزی مدیری به چشمان شما خیره شد گفت واقعا بدرد نمی‌خورید و از فردا دیگر به سرکارت برنگرد و به این فکر کردی که با یک طرد و یا حرف یک مدیر چیزی از ارزش‌هایت کم نمی‌شود. آن زمان باید به افتخار چنین روحیه ارزشمندی به سرعت به خانه بروی و یک چای خودت را مهمان کنی و به آینده‌ای فکر کنی که می‌توانی با این عزت نفس برای خودت بسازی. چون انتخاب‌های شما، آینده شما را می‌سازد.

عزت نفس سالمی که در شما وجود دارد در ایجاد اعتماد به نفس نقش موثر دارد و اعتماد به نفس هم در آینده نزدیک به سراغتان خواهد آمد. آنچه که در کارایی و توانایی ما اثرگذار است چیزی جز ارزش قائل شدن و دوست داشتن خود نیست.

اما پرسش مهم این است که چرا عزت نفس مهم است؟ شاید هیچ‌کس موافق نباشد احساس ارزشمندی احساس بدی است. چون

عزت نفس کم، احساس ارزشمندی را پایین می‌آورد. ملاک تصمیم‌گیری‌ها تان را به اشتباه می‌اندازد. تمایل به رشد و ارتقا را از بین خواهد برد. این دلایل کمترین دلایل عقل پسندی است که می‌تواند به شما اثبات کند عزت نفس مهم است.

بهتر است از این دو مفهوم در زندگی روزمره‌تان بهره‌برداری کنید و به دیگران هم کمک کنید تا عزت نفس و اعتماد به نفس خود را تقویت کنند. برای مواجهه با چالش‌ها و بهبود روابط اجتماعی، اعتماد به نفس لازم است و با داشتن عزت نفس، می‌توانید ارزشمندترین نسخه خود را به دیگران نشان دهید.

چرا مهم است که ما این تفاوت را بدانیم؟

فرض کنید که به یک سخنرانی دعوت شده‌اید و برای صد نفر راجع به موضوعی باید سخنرانی بکنید. قبل از این که بخواهید سخنرانی کنید، می‌ترسید. به نظر خودتان چرا می‌ترسید؟ دلائل متفاوتی می‌تواند داشته باشد. مثلاً ممکن است در مورد موضوع سخنرانی هیچ مطالعه و تخصصی نداشته باشید. این ترس طبیعی هست. یا ممکن است در آن موضوع مطالعه داشته باشید ولی با خودتان بگویید: "من کی هستم که بخواهم برای صد نفر صحبت کنم؟ من عددی نیستم. من در جایگاهی نیستم که بخواهم برای صد نفر سخنرانی کنم." مرحله بعد ممکن است که هم مطالعه

داشته باشید و هم احساس ارزشمندی بکنید ولی مهارت سخنرانی کردن را بلد نباشید. اصلاً ممکن است که هر سه تا با هم باشند. حالا متوجه شدید که آگاهی از این تفاوت چقدر اهمیت دارد؟ کسی که در موضوعی مهارتی ندارد، این فرد اعتماد به نفس ندارد اما معنایش این نیست که او فرد بی‌ارزشی هست. وقتی به چنین سخنرانی دعوت می‌شوید، به جای اینکه به خودتان سرکوفت بزنید و احساس بی‌ارزشی کنید، باید بگویید چون من در این موضوع مطالعه‌ای ندارم، می‌ترسم. معنایش این نیست که من فرد بی‌ارزشی هستم.

آگاهی از تفاوت باعث می‌شود که شما هر وقت با مشکلی برخورد کردید، آن عامل را پیدا کنید. کسی که این تفاوت را می‌داند، خوب می‌داند که کجای کارش می‌لنگد.

خب حالا برویم سراغ تمرینات این فصل

تمرین اول: تا امروز در چه مواردی احساس می‌کنید عزت

نفس اعتماد به نفس ندارید؟

تمرین دوم: آیا تا به حال درست فکر می‌کردی؟

تمرین سوم: آیا مشکل حل شد؟

تمرین چهارم: آیا برای برطرف شدن آن باید اقدامی بکنی؟

تمرین پنجم: چه وقایعی در دوران کودکی و نوجوانی باعث

شد که تا الآن عزت نفس شما بالا یا پایین باشد؟

فصل سوم: افزایش اعتماد به
نفس با تکیه بر دو باور
ارزشمندی و توانمندی

تصویر ما

صحبت‌م را در این فصل با تصویری که خودمان از خودمان داریم، شروع می‌کنم؛

۱- من یک کارگر... من یک معلم... من یک مهندس... هستم / نیستم. (شغل)
ما در هر جایگاهی که باشیم یا شغل داریم یا نداریم. کسی که مثلاً می‌گوید من یک کارگر هستم و تصور و ارزیابی‌اش بیچاره بودن، ضعیف بودن و... هست، معلوم است که کمکی به عزت نفسش نمی‌کند بلکه عزت نفسش پایین می‌آید.

وقتی یک نفر معلم هست و معلم بودن را مساوی با بدبخت بودن می‌داند - این مثال است - معلوم است که این کمکی به افزایش عزت نفسش نمی‌کند. ارزیابی‌اش از این تصویر خودش، ارزیابی تخریب‌کننده‌ای هست.

یا مثلاً طرف می‌گوید من پزشک هستم ولی چون تخصص ندارم، به درد نمی‌خورم. تصویری که از خودش دارد این است که یک پزشک درست و حسابی نیست.

اما اینکه «نیستم»؛ ما به همان اندازه که در تصوراتمان یک چیزی هستیم، به همان اندازه یک چیزهایی نیستیم. مثلاً فرض کنید که پزشکی پروانه طبابتش باطل شده است. بعضی پزشکان می‌گویند

«چون پروانه طبابتم باطل شده، دیگر پزشک نیستم». نخیر، شما پزشک هستی فقط اجازه طبابت نداری.

یا مثلاً طرف کارگر هست و ۲۵ سال سابقه دارد. می‌گویند من دیگر کارگر نیستم و برای خودم استاد کار شدم. صرف اینکه بگویند نیستم، چیزی را عوض نمی‌کند.

یک حالت هم این است که ما دوست داریم یک چیزهایی باشیم ولی نیستیم. مثلاً طرف دوست دارد پزشک باشد ولی نیست و پزشک بودن را یک ارزش می‌داند. چون پزشک نیست فکر می‌کند که پزشک بودن یعنی بی‌ارزش بودن.

۲- من یک پدر... من یک همسر... من یک فرزند... هستم / نیستم. (نقش در خانواده)

پدر بودن، فرزند بودن و همسر بودن یک نقش هست. شما هر نقشی که داشته باشید، تصویرتان این است که من «این» هستم. فرض کنید کسی ازدواج کرده و می‌گویند من همسر هستم ولی هنوز پدر نشدم و تا زمانی که پدر نباشم، فایده‌ای ندارد. یعنی ارزش خودش را به فرزند داشتن وابسته می‌کند و برایش خیلی مهم است که پدر باشد و چون پدر نیست، آن احساس ارزشمندی را نمی‌کند. یا مثلاً طرف فرزند هست ولی ارزیابی‌اش این است که من فرزند خوبی برای پدر و مادرم نبودم و نیستم. من پدر خوبی برای بچه‌هایم نبودم و نیستم، من همسر خوبی نبودم و نیستم.

این نوع ارزیابی باعث می‌شود که عزت شما تخریب بشود. یا مثلاً فرض کنید که خانمی ازدواج کرده و به هر دلیلی بچه‌دار نشده است و مادر بودن برایش خیلی ارزشمند هست. تصویرش این است که «مادر» نیستم و چون مادر نیستم، «ارزش» ندارم و زنی که نتواند فرزند بیاورد، بی‌ارزش است. (تصور آن خانم)

نکته (خطاب به کسانی که ازدواج کرده‌اند و به هر دلیلی فرزنددار نشده‌اند)

درست است که پدر یا مادر بودن خیلی خیلی ارزشمند است اما یادتان باشد که پدر و مادر بودن فقط منحصر در این نیست که شما وقتی فرزندی را به دنیا می‌آورید، پدر یا مادر می‌شوید. پدر و مادر بودن، فراتر از فرزند آوردن است. آنچه ما در ذهنمان از پدر و مادر بودن داریم، تولید مثل هست. آیا نمی‌شود بدون تولید مثل پدر یا مادر بود؟ پدر و مادر بودن یعنی پرورش دادن. لزوماً به این معنا نیست که حتماً از خودتان فرزندی داشته باشید. می‌توانید بچه‌ای را از پرورشگاه بیاورید یا سرپرستی کسی را به عهده بگیرید. در این صورت باز هم پدر و مادر هستید. این را بدانید که همه چیز از ذهن ما می‌گذرد.

چرا این نکته را گفتم؟ درست است که خوب است از خودمان فرزندی داشته باشیم اما این نکته را برای آن کسانی می‌گویم که پدر و مادر بودن را خیلی خیلی ارزشمند می‌دانند و ارزیابی‌شان این

است که زمانی من پدر یا مادر هستم که بچه حتماً از خودم باشد. چون ممکن است برخی تا آخر عمر بچه دار نشوند، ممکن است احساس بی‌ارزشی کنند. این اشتباه است.

۳- من یک ایرانی... یک افغانی... یک لر... یک کرد... یک بلوچ... هستم / نیستم. (ملیت / قومیت)

بعضی به ملیت یا قومیت خودشان افتخار می‌کنند و برخی هم احساس شرمندگی می‌کنند که از آن ملیت یا قومیت هستند. بعضی هستند که می‌گویند کاش در فلان کشور / فلان شهر... به دنیا نیامده بودم.

اگر شما تصویرتان از خودتان این است که ایرانی هستید و ارزیابی‌تان این است که ایرانی بودن یعنی بدبخت بودن، بیچاره بودن، موفق نبودن، خوشبخت نبودن و... این باعث می‌شود که شما احساس عزت نفس نکنید. یا هر کشور دیگری. این کمکی به رشد عزت نفس شما نمی‌کند.

۴- من یک فرد مهربان... من یک فرد صبور... من یک فرد خشن هستم / نیستم. (ویژگی اخلاقی)

اگر ارزیابی طرف این است که صبور بودن خوب هست، این به رشد عزت نفس کمک می‌کند ولی اگر صبور بودن را به معنای بی‌عرضه بودن معنا کند، هیچ کمکی به رشد عزت نفس نمی‌کند.

ممکن است کسی مهربان نباشد و ارزیابی‌اش این باشد که افراد نامهربان را کسی دوست ندارد. قطعاً این هم به رشد عزت نفسش کمک نمی‌کند. فعلاً در مورد هیچ یک قضاوت نمی‌کنیم و ارزیابی که در ذهن طرف هست را بررسی می‌کنیم

۵- می‌توانم / نمی‌توانم... آشپزی، رانندگی، درآمدزایی و... بلد باشم. (توانایی و مهارت)

ارزیابی در توانستن هر کاری می‌تواند در رشد عزت نفس کمک کند و برعکس. نوع ارزیابی شما نسبت به تصویری که از خودتان دارید، تعیین‌کننده میزان عزت نفس شماست.

همه ما قصه جوجه اردک زشت، نوشته هانس کریستین اندرسن را خوانده‌ایم یا فیلمش را دیده‌ایم. قصه قویی زیبا بود که به نظر زشت می‌آمد. برای آنکه از بد حادثه قاطی یک دسته اردک شده بود و برخلاف آنچه به نظر می‌رسید، او زیبا بود ولی تنها در پایان داستان این را فهمید. آن هم وقتی که دیگر جوجه نیست (به بلوغ رسیده) و در دریاچه‌ای شنا می‌کند و مردم او را با انگشت به هم نشان می‌دهند و او برای اولین بار در انعکاس آب، زیبایی‌اش را می‌بیند.

به نظر می‌رسد داستان زندگی خیلی از ماها شبیه آن جوجه اردک زشت است و در درون هر کدام از ماها قویی زیبا و منحصر به

فردی است که در تقابل با جامعه‌ای خشن، فردیت را از دست می‌دهد و قاطی اردک‌ها می‌شود.

او بارها و بارها زمین می‌خورد، له می‌شود و تحقیر می‌شود و مردم او را با انگشت نشان می‌دهند و ریشخندش می‌کنند. آنها از او انتظار دارند که شکل اردکی باشد که نیست. دردناک‌تر آنکه خودش هم تصویر خودش را در آب ندیده و نمی‌داند کیست. دنیا پر است از جوجه اردک‌های زشتی که هرگز نمی‌فهمند اردک نیستند؛

- کارمندان معمولی که می‌توانستند کارگردان‌های موفقی باشند.

- کارگرانی که می‌توانستند کارشناس باشند.

- مدیران ناخوشایندی که باید نقاش یا شاعر می‌شدند.

- زنان و شوهرانی که در کنار نارضایتی، در کنار هم پیر بشوند و هرگز نمی‌فهمند.

- حسابدارانی که از ریاضیات متنفرند و می‌توانستند طراح لباس باشند.

- زن‌های خانه‌داری که می‌توانستند خلبان هواپیما بشوند.

...و -

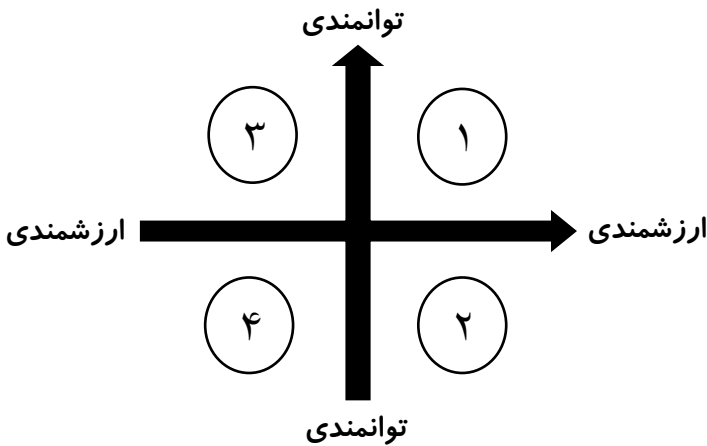
دنیا پر است از کسانی که قهرمان زندگی خود نبوده‌اند، نشده‌اند، نتوانسته‌اند، نفهمیده‌اند و به هر دلیلی آن چیزی که باید باشند، نشده‌اند. دنیا پر است از جوجه اردک‌هایی که عمری را در

ناخشنودی و تکرار زندگی می‌کنند، بدون اینکه تصویر واقعی خود را ببینند.

برای افزایش عزت نفس دو راه بیشتر نداریم؛

- ۱- یا تصویر را تغییر بدهیم؛ مثلاً اگر من پدر نیستم و پدر بودن را ارزش بسیار مهمی می‌دانم، راهی جز پدر شدن ندارم.
- ۲- یا ارزیابی را تغییر دهیم؛ مثلاً کسی که پدر بودن را ارزش می‌داند، باید این ارزیابی را تغییر بدهد که پدر بودن تنها راه ارزشمند بودن نیست.

(برای همهٔ مثال‌ها) آیا فقط این راه، راه ارزشمند بودن است؟ کسی که ثروتمند نیست، اگر می‌خواهد ثروتمند باشد باید یا تصویر را تغییر بدهد یا ارزیابی را. آیا ثروتمند بودن تنها راه ارزشمند بودن است؟ انتخاب با شماست که تصویر یا ارزیابی‌تان را تقویت کنید یا تغییر دهید.



اگر احساس می‌کنید به این شغل (مثلاً پزشکی) دیگر علاقه ندارید یا وقتش را ندارید به علت مثلاً سن و سالتان یا شرایطتون، چاره‌ای ندارید جز اینکه ارزیابی‌تان را تغییر بدهید.

به این محور دقت کنید:

این محور می‌خواهد به ما بگوید که برای داشتن عزت نفس چقدر باید توانمندی داشته باشیم و چقدر ارزشمندی. سمت چپ محور، کمترین میزان (صفر) ارزشمندی هست و سمت راست آن بالاترین میزان ارزشمندی است و محور عمودی، پایین آن کمترین میزان توانمندی و بالای آن بیشترین میزان توانمندی است.

اگر کسی در محل شماره ۴ باشد (سمت چپ و پایین) این فرد از عزت نفس پایین برخوردار است و به شدت احساس بی‌کفایتی و

بی‌ارزشی می‌کند. اگر در محل شماره ۳ باشد (بالا سمت چپ) یعنی خود را توانمند می‌بیند ولی احساس ارزشمندی نمی‌کند، این فرد دچار خودکم‌بینی است. یعنی می‌داند که توانایی بالایی دارد ولی آنها را ارزشمند نمی‌داند. اگر در محل شماره ۲ باشد (پایین سمت راست) احساس ارزشمندی زیادی می‌کند ولی توانایی زیادی ندارد، این فرد خودشیفته است. به شدت غرور دارد و خود را زیاد قبول دارد. اگر کسی در محل شماره ۱ باشد (بالا سمت راست) - که ما به دنبال این فرد هستیم - این تنها حالتی هست که باعث می‌شود درست احساس ارزشمندی بکنیم و عزت نفس ما رشد کند.

چندتا اصطلاح مهم

توانمندی

هر آنچه که بتوانیم انجام بدهیم، توانمندی محسوب می‌شود. حتی اگر یک لیوان آب را خودتان بتوانید بردارید، توانمندی محسوب می‌شود. توانمندی‌ها بر اساس دو معیار برای ما ارزش پیدا می‌کنند؛ اهمیت و مهارت.

اهمیت

فرض کنید شما فردی هستید که زبان انگلیسی را به خوبی صحبت می‌کنید. ولی این برای شما خیلی مهم نیست که زبان بلد هستید یا نه. وقتی در کاری احساس اهمیت نمی‌کنید، پس توانایی شما در آن کار هم بالا نیست.

مهارت

فردی که در زمینه‌ای توانمندی کافی و بالایی دارد، به شرطی که آن توانمندی برایش اهمیت دارد، از کسی که آن کار برایش اهمیت دارد ولی مهارت کمتری دارد، احساس ارزشمندی بیشتری می‌کند. اگر دو نفر به یک میزان برای کاری اهمیت داشته باشند، میزان مهارت آنها مشخص می‌کند که چه میزان احساس ارزشمندی می‌کنند.

مهم‌ترین و اصلی‌ترین توانمندی را می‌توان در جمله زیر خلاصه کرد؛

ظرفیت فرد برای توسعه مهارت‌های قابل یادگیری از طریق تلاش در طول زمان

ظرفیت یعنی دیدگاه آن فرد

برای توسعه مهارت‌های قابل یادگیری: در بودنش تردیدی نیست. همه ما توانایی داریم ولی صحبت بر سر توسعه دادن یا ندانش است. شاید از دو فردی که در یک کار ظرفیت دارند یکی از آنها دارای استعداد بالایی باشد، طبیعتاً سریع رشد می‌کند ولی آن یکی هم می‌تواند با تلاش به موفقیت برسد.

از طریق تلاش: بدون تلاش حاصل نمی‌شود. ما در هیچ زمینه‌ای نمی‌توانیم موفق بشویم مگر اینکه تلاش کنیم. در قرآن کریم هم به این موضوع اشاره شده و فرموده است که: «برای انسان چیزی جز سعی و کوشش نیست».^{۱۰} مطلق انسان‌ها مخاطب قرار گرفته نه گروه خاصی.

در طول زمان: نیاز به زمان دارد و تا زمان رسیدن به موفقیت باید صبر کرد.

۱۰. سوره نجم آیه ۹۳: وَ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى.

ارزشمندی

یعنی من احساس شایستگی و لیاقت در آن زمینه‌ای که برایم اهمیت دارد را دارم؛ روابط اجتماعی، فرزند بودن، دوست خوب بودن، رسیدن به اهداف، همسر بودن و...

انواع ارزشمندی

درونی: یعنی ارزشمندی که بر اساس باورها و ارزش‌های ما شکل می‌گیرد. مثلاً کسی که ارزشش مؤمن بودن و دیندار بودن هست، وقتی گناهی از او سر می‌زند، احساس ارزشمندی او پایین می‌آید. چون برخلاف ارزش‌هایش عمل کرده است. کسی که ارزشش استقلال مالی باشد، وقتی در مسائل مالی دچار مشکل می‌شود و ناچار است که به دیگران رو بیندازد و وابسته شود، احساس ارزشمندی او پایین می‌آید. رئیس بودن، ثروتمند بودن و هر ارزش دیگری.

بیرونی: از پیام‌هایی است که ما از محیط دریافت می‌کنیم. ارزشمندی‌های بیرونی بر اساس ارزشمندی‌های درونی ارزیابی می‌شوند. مثلاً کسی که پزشک شده، می‌تواند این پزشک بودن برای خودش ارزش قائل باشد یا نباشد اما از بیرون همه به او تبریک می‌گویند، او را تحسین می‌کنند و... این پیام را دریافت

می‌کند که من از نظر اطرافیانم من یک فرد ارزشمند هستم. یا مثلاً اگر من دوست دارم ورزشکار بشوم و شدم ولی والدین و... بگویند که تو نباید ورزشکار می‌شدی، هیچ‌وقت ارزشمندی بیرونی را ندارم. ولی ممکن است که از درون خودم احساس ارزشمندی بکنم چون برای خودم به شدت اهمیت داشت.

یک ارزشمندی دیگری هم هست که به نحوی زیرمجموعه ارزشمندی درونی هست؛ ارزشمندی بدون قید و شرط که همان «ارزشمندی ذاتی» و در فصل اول به آن اشاره کردم. اگر فردی ذاتاً دارای ارزشمندی باشد ولو هر اشتباهی از او سر بزند و هیچ توانایی نداشته باشد، باز هم ارزشمند است. این ارزشمندی را همه انسانها دارند.

ارزشمندی و توانمندی، چیزی بیش از یک احساس هستند و این دو احساس یک انگیزه‌دهنده برای رشد ما هستند. فردی که احساس توانمندی و ارزشمندی نمی‌کند، زندگی برایش لذت‌بخش نیست. نمی‌تواند به دنبال اهدافش برود، نمی‌تواند از زندگی میزان رضایت لازم را داشته باشد و نمی‌تواند برای جامعه فردی مؤثر باشد و برعکس.

ارزشمندی و توانایی‌های کنونی ما از کجا آمده‌اند؟

۱- نحوه تربیت و بزرگ شدن ما؛ در فصل دوم مفصل صحبت کردم. لطفاً اگر در دوران کودکی این احساس را از طرف والدین دریافت نکردید، آنها را سرزنش نکنید. ۹۹٪ و ۵٪ والدین دوست داشتند که شما را طوری تربیت کنند که شما این احساس را داشته باشید - شاید دانشش را نداشتند ولی قلباً دوست داشتند - اما به دلایل مختلف مثل دانش ناکافی، شرایط محیطی و زندگی یا به هر دلیل دیگری، خودشان این عزت نفس را نداشتند، خودشان این مدلی تربیت نشدند، فرهنگ و شرایط زندگی و... نتوانستند این کمک را به شما بکنند. از امروز وظیفه ما هست که باید خودمان این دو باور را در خودمان ایجاد کنیم.

محیط خانواده اولین و بادوام‌ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تاثیر می‌گذارد. خانواده یکی از عوامل اساسی شکل‌گیری شخصیت کودک و اولین بذر تکوین رشد فردی و به اساس بناء شخصیت آدمی است. زیرا کودک در بیشتر حالات خود مقلد پدر و مادر در رفتارهای آنهاست.

هیچ جای شکی نیست که خانواده اثری عمیق و پایدار در پیریزی رفتار فردی کودک و برانگیختن روح زندگی و آرامش درونی دارد و کودک در خانواده زبان می‌آموزد، برخی از ارزش‌های اخلاقی را

کسب می‌کند و خصلت‌های مختلف را به دست می‌آورد. هنر آموختن اصول اجتماع و قواعد ادب و اخلاق به انسان‌ها به عهده خانواده است.

والدینی وجود دارد که اعتراف می‌کنند با وجود اینکه آنها از کوچکترین خواسته‌های کودکشان فروگذار ننموده‌اند، فرزندشان در کارهای خود آنچنانکه باید و شاید موفق نمی‌شود، جسارت کافی برای انجام امور را ندارد و اغلب اولیای مدرسه از او شکایت دارند.

البته قضاوت در مورد اینکه چه عاملی یا عواملی عدم موفقیت چنین کودکی را سبب شده است تا حدی است. ولی چیزی که به وضوح روشن است، حمایت‌های بی‌دریغ و توجهات افراطی والدین می‌باشد که این خود از جمله عواملی است که کودک را متکی و وابسته بار می‌آورد. اشکال اصلی والدین این کودک در این بوده است که آنها فرصتی به کودک نداده‌اند تا به توانائی‌ها و استعدادهای خود پی ببرند و بتوانند خود واقعی خویش را در بحبوحه ملایمات و ناملایمات زندگی بیابد. جالب است بدانید که والدین خوب آنهایی نیستند که تمامی خواسته‌های کودک را جامعه عمل ببوشانند. در مقابل، کسانی که هیچ توجهی به خواسته‌ها و علائق کودک نداشته باشند، صرفاً نظرات و عقاید خود را بر کرسی بنشانند، نیز والدین خوب تلقی نمی‌شوند.

۲- مدرسه و ارتباط با همسالان؛ در مدرسه طبیعتاً همهٔ افراد با همسن و سالان خود در ارتباط هست و اینکه آنها چه برخوردی و چه رفتاری با ما داشتند، در صورتی که ما دچار ضعف بودیم، تأثیر منفی گرفتیم. اما در صورتی که با هم کلاسی‌هایی که از لحاظ اخلاقی و... خوب بودند و با آنها در ارتباط بودیم، تأثیر مثبت را گرفتیم.

۳- آنچه جامعه به ما القاء کرده است؛ فرهنگ‌های مختلف جامعه و باور غالب جامعه (شهر، روستا، طایفه و...) نحوهٔ تفکر و رفتار ما را تعیین می‌کنند و ما بر اساس همان باور و عقایدی که موجود هست، رشد می‌کنیم و آن باورها و عقاید در وجود همهٔ ما نهادینه می‌شوند. وقتی متوجه اشتباه بودن برخی از آن باورها و عقاید شدیم، نباید تسلیم شویم و کوتاه بیایم. باید تلاش کنیم تا نقصی که در ما وجود پیدا کرده را از بین ببریم.

چطور ارزشمندی و توانمندی را در خودمان ایجاد کنیم؟

۱- ارزش‌های خودمان را حتماً پیدا کنیم و بشناسیم؛ ببینید در زندگی شما چه چیزهایی ارزش هستند؛ صداقت، متعهد بودن، پدر بودن، ثروتمند بودن و... منظور از شناختن این هست که از خودتان پرسید چرا اینها برای من ارزش هستند؟ حتماً دلیل با دلائل خودتان را یادداشت کنید.

چرا باید این ارزشها را بشناسیم؟

۱- ما با ارزشهای مان زندگیمان را تفسیر می کنیم.

فرض کنید که بچه ای از مغازه ای بیرون آمده و همزمان ماشینی با سرعت دارد به طرف کودک حرکت می کند و شما می پرید و او را نجات می دهید. به نظر خودتان کارتان درست بوده؟ هرکس این کار را یک طور نگاه می کند؛ مثلاً ممکن است مادرتان بگویند چرا این کار را کردی؟ ممکن بود جان خودت را از دست بدهی. اگر

خدای ناکرده بلایی سرت می آمد من چکار می کردم؟

از آن طرف ممکن است که مادر آن فرزند کار شما را بسیار ارزشمند بداند و از شما تشکر کند. ممکن است کسی از بیرون شما را ببیند و بگوید این کارها ریاکارانه است. می خواهی جلوی بقیه بگویی من هم برای خودم کسی هستم!!!

اگر این کار (نجات انسان) برای تو ارزش باشد، خودت را تحسین می کنی و اگر ارزش نباشد و یک لحظه احساسات تحریک شد و... ممکن است خودت، خودت را تحقیر کنی که اگر خودت را میزد، می خواستی چکار کنی و...؟

۲- تصمیمات کوچک و بزرگمان را بر اساس ارزشهای مان می گیریم.

گرچه به صورت خودآگاه نمی‌گوییم ارزش من فلان است و باید تصمیم من فلان باشد، ولی ناخودآگاه این کار را می‌کنیم. مثال؛

فرض کنید که پیشنهاد یک شغل خوب در خارج به شما داده شده و از آن طرف پدر و مادر پیری دارید. اگر ارزش شما خانواده باشد، به احتمال قوی آن پیشنهاد را رد می‌کنید ولی اگر ارزش شما رشد شخصی باشد، به هر نحوی باشد ولو اینکه پرستار بگیرید، تلاش می‌کنید سراغ آن کار بروید.

۲- آنها را ایجاد کنید یا تغییر بدهید.

هیچ راهی غیر از ایجاد و تغییر نیست. یا ایجاد کنید یا تغییر دهید.

۳- ارزشمندی درونی ایجاد کنید.

به سه روش ممکن می‌توان ارزشمندی درونی را ایجاد کرد؛

۱- تأکید مداوم به خودمان؛

در شرایط و چالش‌های مختلف ممکن است احساس بی‌ارزشی کنیم. مثلاً شما یک دوست صمیمی / نامزدی دارید و به هر دلیلی ارتباط شما بهم خورده است و قابل بازگشت نیست. چون شما دوستی برایتان ارزش بوده است، ممکن است در این موقعیت به شدت احساس بی‌ارزشی کنید. باید به خودتان تأکید کنید که ارزش من وابسته به ارتباط با این فرد نبود و همچنان ارزشمند هستم و فقط یک نفر که برایم مهم بود را از دست داده‌ام. احساس

بی‌ارزشی من به خاطر این قضیه است و گرنه من انسان بی‌ارزشی نیستم.

یا مثلاً در مسابقه‌ای شرکت کردید و متوجه شدید که ۵ نفر از شما بهتر هستند. اینجا باید بگویید درست است که الآن نمی‌توانم از اینها بهتر باشم ولی معنایش این نیست که من بی‌ارزش هستم.

۲- کنار گذاشتن منطق کلاسیک

منطق کلاسیک می‌گوید یک چیز یا خوب است یا بد، یا زشت است یا زیبا و... یعنی صفر و صدی به همه چیز نگاه می‌کند. به تعبیری می‌توان گفت دیدگاه کمال‌گرایانه داشتن.

منطق دیگری داریم به نام "منطق فازی" که می‌گوید هر چیزی می‌تواند یک طیف باشد، یک چیز می‌تواند خوب‌تر باشد و یک چیز می‌تواند بدتر باشد و...

اگر منطق کلاسیک داشته باشید، ممکن است که به ارزشمندی درونی نرسید. مثلاً با خودتان می‌گویید که من باید پزشک / فوتبالیست... بشوم یا مثلاً باید با فلانی ازدواج کنم، فلان مدرک دانشگاهی را بگیرم، فلان ماشین را داشته باشم و... وگرنه من یک فرد بی‌ارزش هستم.

۳- تغییر دادن تفسیر خودمان در مورد مسائل مختلف

در این مورد در فصل‌های بعد مفصل حرف می‌زنیم و در ابتدای همین فصل در موردش حرف زدیم که یا باید تصویر را تغییر بدهی یا ارزیابی را. آن ارزیابی همین تفسیر است.

حواستان باشد که در کنار ارزشمندی درونی از ارزشمندی بیرونی غافل نشوید. یعنی به دنبال اهداف، موفقیت‌ها و... باشید ولی هیچ‌وقت نگویید حتی اگر کارگر ساده باشم ولی همین که احساس ارزشمندی درونی می‌کنم، برایم کافی است. هیچ‌وقت نگویید اگر یک ریال به درآمد اضافه نشود، مهم نیست. اگر به ارزشمندی‌های بیرونی اهمیت ندهید، تبدیل به یک فرد خودشیفته می‌شوید. باید حواستان باشد که ارزشمندی‌های درونی نباید وابسته مطلق به ارزشمندی‌های بیرونی باشند.

۴- توانمندی‌های خودتان را درست بشناسید

درک درستی از توانمند شدن داشته باشیم: باید بدانم که توانایی اولیه را دارم و خداوند این توانایی را به من داده است ولی باید با تلاش در طول زمان این توانایی را توسعه بدهم؛

۱- آگاهی از مهارت‌های فعلی: خیلی به این قضیه جدی نگاه کنید که چه توانایی‌هایی دارید؟ حتماً آنها را بنویسید.

هرچند شما فکر کنید هیچ توانایی ندارید، مطمئن باشید توانایی‌هایی در درون شما هست هرچند اندک. ولی حتماً آنها را بنویسید.

چرا می‌گوییم بنویسید؟ معمولاً افرادی که عزت نفس پایین دارند، عیب‌های خودشان را بزرگ می‌بینند و عیب‌های دیگران را کوچکتر از عیب‌های خودشان می‌بینند. توانمندی‌هایتان را بدون تحریف بنویسید، ولو اگر لازم باشد از افراد صادق پرسید که من چه توانایی‌هایی دارم، آنها را یادداشت کنید.

۲- نظریهٔ هوش ۹ گانه آقای گاردنر: این نظریه را داد که انسانها ۹ مدل هوش دارند؛ هوش موسیقایی، هوش طبیعتگرا، هوش درون فردی، هوش زبانی یا کلامی، هوش اندامی، هوش منطقی، هوش هست‌یگرا، هوش فضایی و هوش حرکتی.

گفت همه این هوش‌ها را دارند ولی میزان استفادهٔ هرکس متفاوت است. هدف ما از بیان هوش‌های ۹ گانه این است که بگوییم کسی نیست که از اینها موردی را نداشته باشد. صحبت بر سر این که بدانیم کدامشان در ما بیشتر یا کمتر است. همهٔ انسانها منحصر به فرد هستند. همه ذاتاً از طرف خدا توانمند به دنیا آمدیم و فقط باید این توانمندی‌ها را توسعه بدهیم.

۵- مهارت‌های لازم را کسب کنید

در هر شغل و جایگاهی هستید، ببینید چه مهارتی برای شما لازم است. مثلاً کسی که فوتبالیست هست، مهارت تمرکز، تند دویدن و دریبل کردن خیلی مهم است. فقط سراغ مهارت‌هایی بروید که

در حال حاضر یا آینده مهم هستند. سراغ آنچه الآن برایتان اهمیت ندارد نروید. مثلاً یک پزشک به مهارت اسکی بازی نیاز ندارد.

۶- منتقد درونی را کنترل کنید

به شدت روی عزت نفس ما اثر دارد. تنها پلی که باعث می‌شود شما تغییر کنید و موفق شوید، پل تمرین هست. بدون انجام تمرینات، به دنبال نتیجه نباشید. اگر تمرینات را انجام ندهید، ممکن است شما بعداً دلسرد بشوید و بعداً بگویید که این کتاب‌ها به درد من نخوردند. غافل از این که شما یا تمرینات را انجام نداده‌اید یا درست انجام نداده‌اید. حتماً تمرینات را انجام بدهید.

اعتماد به نفس از دیدگاه قرآن

یک باور جا افتاده و اشتباه در بین مردم این است که گمان می‌کنند وجودی منفعل در زندگی دارند و آنان طبق سرنوشتی که از قبل برایشان مشخص شده در حال گذر از روزها و شبها هستند. همچنین برخی دست روی دست گذاشتن خودشان را به «حکمت الهی» تعبیر می‌کنند. درحالی که تنها تفاوت انسان و حیوان در همین قدرت انتخاب و اختیار اوست.

هرچند اراده ما در طول اراده خداوند قرار دارد اما با استناد بر آیه
 «إِنَّهُ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرَ بِأَنفُسِهِمْ»^{۱۱} انسان در تغییر سرنوشت
 خویش نقش اساسی دارد.

اولین لازمه تغییر

یقین داشته باشید که هیچ چیز به اندازه باور به توانایی‌های خود در
 جهت ایجاد تغییرات حائز اهمیت نیست. شما تا وقتی ایمان نداشته
 باشید که می‌توانید اوضاع را تغییر دهید آیا قدم از قدم
 برمی‌دارید؟ منظور ما از باور به توانمندی‌ها همان اعتماد به نفس
 است که می‌خواهیم این موضوع را از دید قرآن، احادیث و اسلام
 بررسی کنیم.

خداوند متعال در مورد آفرینش انسان در سراسر قرآن کریم
 مطالب بسیار زیادی دارد که برای نمونه به چندتا اشاره می‌کنم؛
 «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً»^{۱۲}، «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»^{۱۳}، وَ

۱۱. سوره رعد آیه ۱۱: به درستی که خداوند سرنوشت هیچ گروهی را تغییر نمی‌دهد مگر آنکه
 آنان خود، سرنوشتشان را تغییر دهند.
 ۱۲. سوره بقره آیه ۳۰: همانا من اراده کرده‌ام که جانشینی برای خود در زمین قرار دهم.
 ۱۳. سوره اسراء آیه ۷۰: ما فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم.

فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّا خَلَقْنَا تَفْضِيلًا^{۱۴} و «سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَوَاتِ
وَمَا فِي الْأَرْضِ»^{۱۵}

با توجه به آیات مذکور، انسان به عنوان جانشین و اشرف مخلوقات خداوند پا به این دنیا گذاشته است. آیا همین که جهانی اینچنین منظم، عظیم و قانون مند به وجود آمده تا در خدمت انسان قرار گیرد، نباید باعث اعتماد به نفس و عزت نفس در ما شود؟ همچنین به روش های مختلفی در دین اسلام و احادیث به آنچه که امروزه ما به عنوان «قانون جذب» می شناسیم، اشاره شده است. در روایت داریم که پیامبر اکرم (ص) فرمودند: پیش بینی و باور مثبت داشته باشید تا آن را (در زندگی خویش) ببابید.^{۱۶} بنابراین انسان توانایی تغییر زندگی و شخصیت خود را دارد و در نهایت راهکار اساسی اسلام برای رسیدن به اهداف تلاش و کوشش فرد است.

در اسلام مفهوم اعتماد به نفس به این قرار است که انسان با تفکر، عقل و اندیشه اش تصمیم مناسبی بگیرد و آنگاه تا رسیدن به آن

۱۴. سوره اسراء آیه ۷۰: و آنها را بر بسیاری از آنچه خلق کرده ایم برتری بخشیدیم.

۱۵. سوره جاثیه آیه ۵۴: هر آنچه در زمین و آسمان هستند در اختیار شما قرار دادیم.

۱۶. میزان الحکمه، جلد ۹، صفحه ۴۵۰۲.

هدف قاطعانه ادامه دهد. همچنین فرد باید یقین داشته باشد که در رسیدن به آنچه بر آن مصمم است، تواناست. بر اساس این آیه قرآن که خداوند متعال فرموده است: «وَإِن لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى»^{۱۷} اطمینان به توانمندی‌ها در دو نوع ممدوح و مذموم وجود دارد که در اولی فرد با یک تصمیم‌گیری درست اراده می‌کند در راستای هدفی که دارد پیش رود، لذا در این صورت هدف منتخب با مسیر اطاعت خداوند مغایرتی نخواهد داشت.

اما در نوع دوم انسان در مسیر گناه قرار می‌گیرد و برای رسیدن به جایگاهی که برای گناهکاران است اصرار می‌ورزد، بدیهی است که در این شرایط اهداف انتخابی نه خداپسندانه است و نه انسان‌دوستانه.

اثرات اعتماد به نفس در زندگی

خودتکاپی اثرات زیادی بر زندگی انسان دارد. افراد اگر ارزش ذاتی خود را که خداوند به همه ما عنایت کرده است بشناسند، قدرت ایجاد زندگی سالم و سرشار از رفاه را خواهند داشت. برخی از آثار مثبت این باور این است که:

۱۷. سوره نجم آیه ۳۹: دستاورد انسان چیزی جز سعی و تلاش او نیست.

- ۱- فردی که به توانایی‌های خودش باور دارد، می‌پذیرد که هنوز کامل نیست و در تلاش است تا روزه‌روز رشد بیشتری داشته باشد. او از شکست‌ها و اشتباهاتش احساس خجالت و شرم نمی‌کند چون می‌داند با هر اشتباه قدمی به هدفش نزدیک‌تر می‌شود. همچنین ایراداتش را به پای «انسانم» بودنش نمی‌گذارد و شخصیت و هویت خود را زیر سؤال نمی‌برد. در واقع این فرد به خطاها به اندازه یک خطا نگاه می‌کند نه بیشتر و نه کمتر.
- ۲- پیوسته با خودش در رقابت است و می‌خواهد همیشه بهترین خودش باشد. خودشناسی جایگاه ویژه‌ای برای افراد با اعتماد به نفس دارد. همچنین برای ایجاد تغییرات مثبت و ارتباط پسندیده با دیگران تلاش می‌کند.
- ۳- منظم و مستمر تلاش می‌کند. تا سعی و کوشش در انسان نباشد همه چیز رؤیا و توهم است. این تلاش انسان است که آرزو را به هدف و هدف را به دستاورد تبدیل می‌کند. فرد با اعتماد به نفس اهدافش را کاملاً شفاف و واضح مشخص کرده است و مدام در حال یادگیری مسائلی است که با هدفش مرتبط باشد.
- ۴- این فرد در باورها و عقاید خود انعطاف‌پذیر است و متعانه از چیزی دفاع نمی‌کند. او هرگاه لازم باشد در نظراتش تجدیدنظر و از تغییرات استقبال می‌کند.

۵- بر اساس احادیث اسلام فرد خوداتکا به گشت و گذار در طبیعت و شناخت جهان علاقه بسیاری دارد. او همچنین زیاد در تنهایی و انزوای شخصی خود فرو نمی رود و از آشنایی و ارتباط با سایر افراد دوری نمی کند.

نشانه‌های عدم اعتماد به نفس

از دیدگاه اسلام افرادی که مهارت‌های خود را باور ندارند و مدام خودشان را دست کم می گیرند، دارای این ویژگی‌هایی هستند که برخی را بیان می کنم؛

۱- یک نقاب به چهره واقعی‌شان می زنند و آنچه را که نیستند در معرفی از خود اظهار می کنند. در واقع این افراد خود واقعی‌شان را دوست نداشته و در حال فرار و انکار شخصیت خود هستند.

۲- مدام از خودشان تعریف می کنند. آنها در صحبت‌هایشان اغراق‌گونه خودستایی می کنند.

۳- تمایل دارند تمام برنامه‌ها را در ذهن خود برنامه‌ریزی کنند و بر اساس آن جلو بروند، منظورم این است که آنها زیاد اهل مشورت نیستند.

۴- اگر از آنها انتقاد کنید ناراحت و رنجیده‌خاطر می شوند و به جای ترمیم شخصیت خود، فرار می کنند و همه را مقصر می دانند جز خودشان.

۵- آستانه تحمل پایینی دارند. اصلاً انگار خودشان با خودشان مشکل دارند! آنها خیلی زود و بر سر مسائلی که زیاد نیاز به واکنش ندارد، عصبی می‌شوند.

۶- خودشان هم برای خودشان ارزش قائل نیستند! در گفت‌وگوها، سبک زندگی و نظم شخصی به خودشان احترام نمی‌گذارند و برایشان هم زیاد فرقی ندارد بقیه آنها را چطور خطاب کنند.

۷- منظم نیستند، برنامه ندارند و زندگی را به هر جهت ادامه می‌دهند. این افراد صبح که از خواب بیدار می‌شوند از خود می‌پرسند: «خب حالا بلند بشم که چیکار کنم؟!» و تا جایی که بشود درازکش در بستر می‌مانند!

۸- مدام برای شروع کاری دل‌دل می‌کنند و از سر ترس آن را به تعویق می‌اندازند. تکه کلام این افراد این است: «می‌ترسم از پیشش نیام، اگه نشد چی؟ یعنی من می‌تونم؟».

۹- همیشه گله می‌کنند. ناامیدانه از زندگی صحبت می‌کنند و از نظر آنها کشور ایران جای پیشرفت نیت! دوست من، مشکل این افراد با سرزمین و شرایط نیست، از نظر آنها چون خودشان توان تغییر شرایط را ندارند، پس هیچکس دیگر هم نباید داشته باشد. حکایت آن دیگی است که اگر برای من نمی‌جوشد، می‌خواهم... و در نهایت آنها از اعتماد به خالق خود محروم می‌شوند.

رابطه اعتماد به نفس و اعتماد به خدا

انسان و خدا در دو قطب متفاوت قرار ندارند که حال اعتماد انسان به خودش منافاتی با ایمان به پروردگار داشته باشد، بلکه این دو یکدیگر را تقویت می‌کنند. فردی که به خدا ایمان داشته باشد به خودش نیز به عنوان خلیفه خداوند ایمان می‌آورد و اگر به درستی خودش را بشناسد، به خدا می‌رسد.

همان‌گونه که بزرگان گفته‌اند خودشناسی زمینه خداشناسی است.^{۱۸} اما نکته این است که انسان در این مسیر نباید در تکبر خودش را گم کند. آنجا که انسان خود را موجودی مستقل از خدا بداند، زمینه شرک فراهم می‌آید و کار به جایی می‌رسد که فرد موفقیت خود را تنها مدیون کوشش و توانمندی‌های خود می‌داند.

۱۸. مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ. مصباح الشریعه ص ۱۳ باب پنجم در مورد علم.

خب حالا برویم سراغ تمرینات این فصل
تمرین اول: ارزش‌های خودتان را پیدا کنید و آنها را بر
اساس درجه اهمیت، اولویت‌بندی کنید.
تمرین دوم: ارزش‌های غیرقابل انعطاف را مشخص و آنها را
تعدیل کنید یا کنار بگذارید.
تمرین سوم: مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌هایی که لازم
دارید را پیدا کنید و برای رسیدن به آنها اقدام کنید؛ کلاس
بروید، مطالعه کنید، با کسی ارتباط بگیرید و...
تمرین چهارم: در خودتان جست‌وجو کنید که در چه مواردی
منطق کلاسیک دارید و تا بحال این مدل منطق چه پیامدهایی
برای شما داشته است؟

فصل چهارم: تفسیر مفید،
عاملی اساسی در رشد عزت
نفس و خودباوری

تفسیر ما (ارزیابی) از نگرش‌های ما سرچشمه می‌گیرند. ما چارچوب‌های ذهن و زندگی‌مان را بررسی و از آنها نتیجه می‌گیریم. تفسیر افرادی که عزت نفس پایینی دارند، رو به پایین و مخرب هست و باعث کاهش بیشتر عزت نفس آنها می‌شود. زاویه دید ما به مسائل مختلف، تأثیر بسیار مهمی در عزت نفس ما دارد.

فرض کنید که در محیط کارتان از کنار یکی از همکارانتان رد می‌شوید و به او سلام می‌کنید و او جواب شما را نمی‌دهد. چه واکنش‌هایی ممکن است داشته باشی؟ ۵ حالت را می‌توانیم تصور کنیم؛

حالت اول: ممکن است ناراحت بشوید و بگویید مگر من چه مشکلی داشتم که اینطور رفتار کرد؟ از او چنین انتظاری نداشتم.

حالت دوم: می‌گویید بی‌خیال جواب نداد که نداد. من چکار کنم؟ اصلاً دلش نخواست جواب بدهد. این اهمیت ندارد. این موضوع چقدر مهم هست که من بخواهم بخاطرش ناراحت بشوم؟

حالت سوم: عصبانی می‌شوید. این هم برای ما آدم شده. چرا جواب سلام ما را نمی‌دهد؟ اصلاً تقصیر من هست که شما را آدم حساب کردم. شیطان می‌گوید بروم و بزنم توی گوشش.

حالت چهارم: ترسیده و با خودت می‌گویی: خدایا! یعنی من اینقدر بی‌ارزش هستم؟ چرا اینجوری کرد؟ می‌دانستم کسی من را آدم

حساب نمی‌کند. برای خودم متأسفم. وقتی ارزش خودم را پایین بیاورم، دیگران با من اینطور برخورد می‌کنند.

حالت پنجم: چرا اینطوری کرد؟ سابقه نداشت که اینطور رفتاری از خودش نشان بدهد.

قطعاً این واکنش‌ها روی عزت نفس ما اثر خواهند داشت. جلوتر در مورد اثرش صحبت می‌کنم. فقط خواستم این را بگویم که گاهی اتفاق‌ها یکسان هستند ولی واکنش‌ها متفاوت هستند و این تفاوت بخاطر نگرش ما نسبت به آن اتفاق هست.

آیا وقایع و شرایط، تعیین‌کننده نگرش‌های ما هستند یا باورها و عقاید ما؟

توضیحات قبلی ثابت می‌کند که آنچه باعث واکنش‌های ما می‌شود، نگرش و عقاید ما هستند. اکثر ما فکر می‌کنیم که وقایع و شرایط هستند که باعث واکنش‌های ما می‌شوند و می‌خواهیم به خودمان بقوبالانیم که اتفاق‌ها باعث ترس، شادی و ناراحتی ما می‌شوند. یک مثال دیگر می‌زنم؛ فرض کنید که به فردی بی‌احترامی می‌شود. چه واکنش‌هایی نشان داده می‌شود؟

ممکن است یکی بی‌احترامی بکند یعنی همان بی‌احترامی را به خود همان فرد برگرداند یا در تقابل با آن فرد، بی‌احترامی بکند. ممکن است یک نفر سکوت کند و حرفی نزند برای اینکه تنش و درگیری پیش نیاید. ممکن است یک نفر برخورد فیزیکی کند و زد و

خوردی صورت بگیرد. ممکن است یک نفر ناراحت بشود ولی بترسد که جواب بدهد. ممکن است کسی ناراحت نشود و بگوید او اشتباه کرد و من نباید ناراحت بشوم.

بنابراین اینکه ما چگونه به یک موضوع نگاه کنیم، مهم است. همانطور که در اواخر فصل اول بیان کردم، برخی خودشان را گرفتار یک تقدیر توهمی کردند و به همین خاطر از زندگی هیچ لذتی نمی‌برند و همیشه غمگین و افسرده هستند.

سه قسمت اصلی یک واقعه / موقعیت

خود واقعه - تفسیر ما - واکنش ما (رفتاری - احساسی - ذهنی)
فرض کنید اخراج شدید (کارمند، کارگر، دانشجو، دانش‌آموز یا...) اگر تفسیر شما این باشد که من آدم بی‌عرضه و دست و پا چلفتی هستم و گرنه اخراج نمی‌شدم، حتماً دنبال کار نمی‌گردی.
(رفتاری: دنبال کار نمی‌روی - احساسی: به شدت ناراحت می‌شوی و ممکن است افسرده بشوی - ذهنی یا فکری: چرا رئیس با من اینطوری کرد؟ و هزاران فکر دیگر)

اثر نگرش مخرب داشتن

اگر کسی نگرش مخرب داشته باشد مثلاً من اگر از کار اخراج بشوم، دیگر دنبال کار نمی‌گردم. یا مثلاً در رابطه عاطفی‌ام شکست

خوردم، پس دیگر کسی من را دوست نخواهد داشت. وقتی تفسیر ما بد باشد، معلوم است که واکنش ما هم مخرب خواهد بود. مثلاً وقتی در رابطه‌ای شکست بخوریم، یا اصلاً وارد رابطه‌ای نمی‌شویم یا وارد رابطه‌ای بد می‌شویم^{۱۹} یا نگرش به جنس مخالف کاملاً بد بشود. یا اینکه همه را با یک چشم ببینیم که همه آقایان یا خانم‌ها مثل هم هستند.

وقتی واکنش بد باشد، نتیجه هم بد خواهد بود. ممکن است هیچ وقت نشود وارد یک رابطه شد، ممکن است با این طرز تفکری که داریم، کسی حاضر نباشد با ما وارد رابطه‌ای بشود. ممکن است موقعیت‌های خوب زندگی را از دست بدهیم و عمرمان هدر رود و نتوانیم زندگی خوبی داشته باشیم و مثلاً از ازدواج محروم بشویم. وقتی نتیجه بد بگیریم، طبیعی است که باعث کاهش عزت نفس ما خواهد شد و عزت نفس پایین باعث تقویت و تثبیت نگرش مخرب می‌شود.

۱۹. بعضی به بهانه تلافی از فردی که شکست خوردند، وارد رابطه جدیدی می‌شوند و به عواقب این کار فکر نمی‌کنند. یا سعی می‌کنند که از خود آن فرد از هر طریقی شده انتقام بگیرند یا اینکه کلاً از زندگی و خوراک و خواب و... زده می‌شوند و دیدشان نسبت به همه بد می‌شود. خیلی از این اتفاق‌ها ریشه در ارتباط والدین با فرزندشان دارد که برای تربیت صحیح فرزندشان به اندازه یک دستشویی رفتن وقت نمی‌گذارند و با موبایل و کلاس‌های مختلف و مهدکودک و کلاس‌های تابستانه و... فرزند را سرگرم می‌کنند و فرزندشان در محبت و رابطه فرزند و پدری / مادری دچار بحران و خلأ می‌شود.

فاکتورهای یک تفسیر (ارزیابی) صحیح

۱- بر اساس واقعیت باشد

اگر بر اساس واقعیت نباشد، باعث می‌شود آنچه صحیح نیست را واقعیت بدانیم. مثلاً فرض کنید که به خواستگاری شما آمدند و شما را نپسندیدند. اگر تفسیر شما بد باشد، معلوم است که چه می‌شود. شاید مشکل از خودش باشد نه شما. شاید شما معیارهای مدنظر ایشان را نداشتید. واقعیت این نیست که شما حتماً مشکلی داشته‌اید.

۲- به رشد عزت نفس ما کمک کند

همان مثال قبلی، شاید مشکل از طرف من بوده، شاید معیارهای مدنظر او را نداشتم، چرا باید تفسیر بد بکنیم؟ یک نفر از ما خوشش نیامد، چرا باید بگوییم هیچ کس از ما خوشش نمی‌آید؟ چرا اینطور فکر نمی‌کنیم که چه تغییراتی باید در خودم ایجاد کنم؟

چطور تفسیر کنیم که به رشد عزت نفس ما کمک کند؟

۱- افکارت را زیر سؤال ببر

مثلاً در همان رابطه عاطفی که منجر به جدایی شد و تفسیر شما این بود که دیگر دوست داشتنی نیستم، از خودت پرس آیا واقعا من اینطوری هستم؟ چون یک نفر من را دوست نداشت، معنی اش این است که من دوست نداشتنی‌ام؟ آیا چون در این رابطه عاطفی شکست خوردم، معنی اش این است که من آدم بی‌عرضه‌ای هستم؟ حتی می‌توانید از یک فرد صادق و مورد اعتماد هم این سؤالات را در مورد خودتان پرسید.

حتماً حتماً بعد از اینکه متوجه شدید تفسیر شما باعث کاهش رشد عزت نفس شما می‌شود، یک کاغذ بردارید و در آن کاغذ افکارتان را زیر سؤال ببرید. نوشتن خیلی مهم است. بدون نوشتن خیلی نتیجه نمی‌گیرید.

۲- آیا این طرز فکر برای من مفید هست؟

خوب هست که فکر کنم آدم دوست نداشتنی‌ام؟ ... باز هم باید روی کاغذ این کار را انجام بدهید. شاید این طرز فکر به شما کمک کند. دلیلش را حتماً بنویسید. حتماً دلیل قانع‌کننده پیدا کنید که درست است یا نه. انکار واقعیت، خود گول زدن است.

۳- چه تفسیری به رشد عزت نفس من کمک می‌کند؟

این را حتماً پیدا کنید. مثلاً اگر کسی جواب سلام شما را نداد، شاید واقعیت این باشد که او ما را آدم حساب نکرده است. از دیدگاه او من آدم نیستم ولی معنایش این نیست که من کلاً آدم نیستم و بی‌عرضه. واکنش دیگران تعیین‌کننده واقعیت من نیست. من هستم که عقاید خودم را تعیین می‌کنم و بر اساس آنها زندگی می‌کنم نه دیگران. اما باز هم باید آن را روی کاغذ بنویسید.

خب حالا برویم سراغ تمرینات این فصل

تمرین اول: چندتا از وقایع گذشته را دوباره تفسیر کنید.

تمرین دوم: از امروز تفسیر وقایع جدید را تا یک ماه روی

کاغذ بنویسید.

تمرین سوم: تکرار همیشگی این تفسیر جدید برای تبدیل

شدن به یک نگرش

فصل پنجم: مسئولیت‌پذیری، یکی
از پایه‌های اساسی عزت نفس

بدون مسئولیت‌پذیری نمی‌توانیم عزت نفس خودمان را بسازیم. افرادی که چنین باوری دارند بدون اینکه مسئولیت زندگی خودشان را به عهده بگیرند، در حال ساختن عزت نفس خودشان هستند، بدانند که به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسند.

فرض کنید نمره شما در امتحان خراب شده، به نظر شما عاملش چه می‌تواند باشد؟ استاد سؤالات خیلی سختی داده بود یا شما خوب درس نخوانده بودید؟ فرض کنید زندگی‌تان به جدایی ختم شده است، به نظر شما رفتار همسرتان و شرایط جامعه باعث این جدایی شده بود یا رفتار شما و اینکه انتخاب اشتباهی داشتید باعث این جدایی شد؟ فرض کنید درآمد بالایی ندارید، به نظر شما شرایط جامعه و وضع اقتصادی باعث این شد یا انتخاب شغل شما اشتباه بوده است یا میزان تلاش شما کم بوده است یا مسیر اشتباهی را برای درآمدزایی انتخاب کردید؟ فرض کنید بقیه از اخلاق شما سوءاستفاده می‌کنند، به نظر شما جامعه بد شده و مردم سوءاستفاده‌کن شدند یا اینکه شما این اجازه را به آنها می‌دهید؟

تمام نتایج زندگی ما حاصل شرایط "محیطی و اقدامات" و "واکنش‌های ما" هستند. یعنی هر نتیجه‌ای که ما در زندگی می‌گیریم، این دو تا عامل باعث آنها می‌شوند؛ یا محیطی که در آن قرار داریم یا واکنش‌هایی که نشان می‌دهیم.

مثلاً اگر نمره خوبی نگرفتید، شاید استاد سؤالات خیلی خیلی سختی داده باشد یا ممکن است که شما خوب درس نخوانده باشید و یا ممکن است هر دو باشد.

مرکز کنترل

این مثال‌ها را زدم تا «مرکز کنترل» را بتوانم توضیح بدهم؛ مرکز کنترل یک مدل نگرش هست که نشان می‌دهد ما تا چه اندازه نتایج زندگیمان را حاصل عوامل بیرونی یا عوامل درونی می‌دانیم. معمولاً اگر کسی نتایج زندگی‌اش را به علت اتفاقات درونی مثل تصمیم‌گیری‌ها و... بداند، می‌گویند مرکز کنترل درونی دارد و برعکس. به تصویر زیر خوب دقت کنید؛

مرکز کنترل



مرکز کنترل همیشه یک طیف هست. کمتر کسی پیدا می‌شود که ۱۰۰٪ معتقد به این باشد که عوامل درونی یعنی تصمیم‌ها و واکنش‌های من باعث شده که زندگی من به اینجا ختم بشود و همچنین کمتر کسی پیدا می‌شود بگوید عوامل بیرونی و اگر باشد، کاملاً اشتباه است.

انسان‌ها روی این طیف قرار می‌گیرند. یعنی یکسری از عوامل را مربوط به خود و یکسری را مربوط به عوامل بیرونی می‌دانند. نه این درست است که کاملاً مرکز کنترل درونی داشته باشید و نه اینکه کاملاً مرکز کنترل بیرونی داشته باشید.

برای ساختن عزت نفس باید سعی کنیم که در این طیف به سمت عوامل درونی حرکت کنیم. یعنی تا جایی که مفید هست باید سعی کنیم به طرف عوامل درونی حرکت کنیم. مفید یعنی کسی که تمام اتفاقات را به خاطر تصمیمات و شرایط خودش می‌داند، خیلی از مواقع دچار ناامیدی و شکست می‌شود. مثلاً برای یک کاری خیلی زحمت کشیدیم و هر آنچه در توان داشتیم را انجام دادیم ولی یکسری از عوامل محیطی و یکسری از افرادی که مخالف بودند اجازه ندادند، اگر بگوییم که فقط و فقط خودم مقصر هستم، در این مواقع کاملاً ناامید می‌شوم. چون همیشه شما نیستید که تأثیرگذار هستید. تا جایی که مفید هست، باید خودمان را مسئول اتفاق‌ها و پیامدها بدانیم.

هر اندازه که مرکز کنترل شما درونی باشد، شما کنترل بیشتری روی زندگی خودتان و نتایجی که برایشان رخ می‌دهد، دارید. می‌گویید این من هستم که تصمیم می‌گیرم در زندگی چه شرایطی داشته باشم، کجا باشم و چه چیزهایی را به دست آورده باشم.

هر اندازه که نگرش ما به سمت کنترل بیرونی باشد، عوامل بیرونی را مسئول بالا و پایین شدن عزت نفس می‌دانیم. وقتی دیگران عامل ارزشمندی و توانمندی ما باشند، انگار عزت نفس ما دست آنهاست؛ دلشان بخواهد به ما احترام می‌گذارند و عزت نفس ما بالا می‌آید و برعکس. اما اگر نگرش ما به سمت کنترل درونی باشد، عواملی مثل میزان تلاش ما، انتخاب‌های ما و تصمیمات ما و باورها و رفتارهای خود ماست که باعث بالا و پایین رفتن عزت نفس ما می‌شود. این عوامل هستند که میزان ارزشمندی و توانمندی ما را تعیین می‌کنند. هرچقدر احساس کنیم که کنترل دست ماست، هرگونه کنترل و تغییر در ما بالاتر است.

اینکه مرکز کنترل درونی مطلق باشیم، کاملاً اشتباه هست چون برخی مواقع ما تمام تلاشمان را کردیم ولی علتش ما نیستیم. مثلاً من اگر تمام تلاشم را بکنم که محبتم را به دیگری ثابت کنم ولی او نخواهد، این دیگر دست من نیست یا من رفتم مصاحبه و تمام شرایط را رعایت کردم و قبول نشدم، نظر نهایی مصاحبه‌کننده که دست من نیست. نظر افراد مختلف که در دست ما نیست. اینکه همسر من چقدر می‌خواهد تلاش کند تا رابطه‌ما بهتر شود، دست من نیست. پس برای ساختن عزت نفس تا جایی که امکان دارد، باید نگرش آن را به سمت کنترل درونی مفید هدایت کنیم.

بهترین و مؤثرترین راه

بهترین و مؤثرترین راه برای بالا بردن کنترل درونی، مسئولیت‌پذیری هست. یعنی خودمان را مسئول شرایط حاضر زندگی بدانیم و مسئولیتش را گردن افراد دیگر و گذشته نیندازیم. کسی که مسئولیت زندگیاش را گردن بقیه می‌اندازد، از خودش یک قربانی می‌سازد. جایگاهی که هم‌اکنون داریم، حاصل باورهای گذشته و تفکرات ماست. اگر از شرایط فعلی خود راضی نیستیم، می‌توانیم آن را تغییر دهیم. مفاهیم‌های ذهنی هر فرد نشان‌دهنده مسیر زندگی اوست و درک بهتر این مفاهیم ذهنی و نگاه به آن‌ها از دریچه عزت‌نفس می‌تواند به بهبود زندگی کمک کند.

قربانی کیست؟

کسی که همیشه توی سرش می‌زنند، همیشه باید خودش را فدا کند، اولین کسی است که باید از حقش بگذرد، همیشه مورد بهره‌کشی قرار می‌گیرد، همیشه سکوت می‌کند تا بقیه ابراز وجود کنند و در نهایت تصمیم دیگران هست که سرنوشت زندگی او را رقم می‌زنند. فرد مسئولیت‌پذیر دقیقاً برعکس فرد قربانی هست و خودش برای خودش تصمیم می‌گیرد. پذیرفتن

مسئولیت زندگی‌مان، هم نشانه رسیدن به بلوغ هست و هم یک راهی هست برای رسیدن به بلوغ؛ عاطفی، اقتصادی، اجتماعی، فطری و...

مسئولیت‌پذیری این امکان را به ما می‌دهد که کنترل را از دنیای بیرون به درون هدایت کنیم. مسئولیت‌پذیری یعنی کسی نمی‌تواند به جای ما فکر کند، تصمیم بگیرد و کسی نمی‌تواند به زندگی ما معنا و مفهوم ببخشد جز خودمان.

تعریف دقیق‌تر مسئولیت‌پذیری

مسئولیت‌پذیری یعنی

۱- مسئول برطرف کردن نیازهای خودم هستم؛ مسئول بودن به معنای کمک نگرفتن از دیگران یا برطرف کردن نیاز از طرف دیگران نیست. یعنی گاهی لازم هست و اگر نیاز به کمک دیگران داشتیم، آنها را مسئول برطرف کردن نیازمان نمی‌دانیم.

۲- فقط من صاحب و مالک زندگی خودم هستم؛ نه صاحب زندگی همسر و فرزندان و... حق اظهار نظر و اظهار درخواست در مورد زندگی دیگران داریم، حق مخالفت داریم ولی مالک و صاحب زندگی آنها نیستیم. کسانی که فکر می‌کنند صاحب زندگی

همسرشان هستند، مطمئناً هیچگاه به زندگی که مورد تأیید هردو باشد، نمی‌رسند و از همدیگر راضی نمی‌شوند. کسی که فکر می‌کند صاحب زندگی فرزندش هست و برای او تصمیم می‌گیرد که چه کار کند، چه رشته‌ای را انتخاب کند و... هیچگاه نمی‌تواند به یک رابطهٔ دوستانه با فرزندش برسد. می‌توانیم اظهار نظر کنیم ولی نمی‌توانیم مجبور کنیم. از آن طرف کسی هم حق ندارد صاحب زندگی ما باشد.

۳- مسئول اصلی شرایط فعلی زندگی‌ام خودم هستم؛ هر جایگاهی که الآن دارید و هر شرایطی را که دارید تجربه می‌کنید، خودتان مسئول هستید. شاید یک عده بگویند، والدینم، دوستانم، رئیس‌م و... باعث شدند که من در این مسیر بروم. خب در این مسیری که هستید انتخاب شما هست و می‌توانید از آن دریابید. شما مجبور نبودید و می‌توانتید این مسیر را نروید و شما آگاهانه پیامدهای این مسیر را انتخاب کردید. می‌توانستی مخالفت شدید کنی و مخالفت آنان را هم بینی. چرا آن پیامدها را انتخاب نکردی؟

۴- من مسئول اعمال و رفتار خودم هستم و باید پاسخگوی انتخابات، تصمیمات و اقدامات خودم باشم؛ اینکه شما کاری را انجام می‌دهید و رفتاری از شما سر می‌زند، باید پاسخگوی آن باشید. وقتی تصمیمی می‌گیرید، این شما هستید که باید پیامدهای

آن تصمیم را به عهده بگیرید. مثلاً تصمیم گرفتی با کسی وارد رابطه عاطفی بشوی و آن طرف شما را به هر دلیل رها کرده و همراه نشد و خیانت کرد، اولین مسئول شما هستید. شما بودید که انتخاب کردید با این فرد وارد رابطه بشوید. شما می‌توانستید این فرد را بررسی کنید که آیا مناسب شما هست یا نه؟

۵- من مسئول پیامدهای توجه یا عدم توجه به یک مسئله هستم؛ فرض کنید که شما یک نفر را دوست دارید و با او وارد یک رابطه عاطفی شدید و پیش خودتان تصمیم گرفتید با این فرد ازدواج کنید. اگر قبل از ازدواج از او رفتارهایی ببینید که باعث ناراحتی شما بشود یا فکر کنی این فرد مناسب شما نیست، اما چون دوستش داری سعی می‌کنی که به این مسائل توجه نکنی، شما مسئول پیامدهای آن رفتارهای نامناسب هستی. یا مثلاً راننده ماشینی هستی و با یکی از سرنشینان بحث می‌شود، این شما هستید که مسئول این هستید که حواستان به رانندگی باشد یا مشاجره با آن فرد. اگر می‌دانی بحث با او باعث می‌شود که حواس شما پرت شود و ممکن است تصادف کنی، پس باید حواستان را از آن بحث بردارید. اگر توجه نکردی و تصادف کردی، این شما هستید که مسئول هستید.

۶- من مسئول واکنش‌ها و نوع رفتارم با دیگران هستم؛ کسی نمی‌تواند مرا مجبور به انجام واکنشی بکند. مثلاً طرف به حرف

من گوش نکرد و من را عصبانی کرد من هم زدم توی گوشش. مسئول این واکنش من هستم. می توانستم طوری دیگر عمل کنم. نباید بگذاریم رفتار کسی نوع رفتار ما را تعیین کند.

۷- من مسئول خوشبختی / بدبختی خودم هستم؛ خوشبختی من فقط به دست خودم هست نه دیگری. دنبال کسی نباشید که شما را خوشبخت کند. سعی کنید خوشبختی خودتان را با دیگران تقسیم کنید. اول سعی کنید خودتان خوشبخت باشید بعد سعی کنید دیگران هم خوشبخت بشوند. افرادی که منتظر هستند تا دیگران آنها را خوشبخت کنند - رک بگویم - هرگز به این خواسته شان نمی رسند. خوشبخت بودن یک نگرش هست و کسی نمی تواند آن را به شما بدهد. شما باید تلاش کنید. اگر رسیدن به یکسری کارها را خوشبختی می دانید، باید برای رسیدن به آنها تلاش کنید. شما مسئول رسیدن به خوشبختی خودتان هستید.

مسئولیت‌پذیری چه چیزهایی نیست؟

۱- انتخاب‌ها و اعمال دیگران

می‌توانم روی ذهن دیگران تأثیر بگذارم ولی نمی‌توانم ذهن دیگران را کنترل کنم تا آنطور که من می‌خواهم فکر / رفتار کنند. بعضی از والدین با اینکه کلی وقت گذاشتند و هزینه‌هایی کردند ولی آنطور که دوست داشتند فرزندشان بزرگ نشد و آنطور که می‌خواستند رفتار نمی‌کنند و آن مسیری که دوست داشتند را او نرفت. اینها خودشان را عذاب می‌دهند که ما کم‌کاری کردیم، ما باید کارهای دیگری می‌کردیم و... یا دچار احساس گناه می‌شوند. این در صورتی است که در راه تربیت فرزندشان کوتاهی نکرده باشند.

حتی والدین مسئول آنچه بچه‌ها انجام می‌دهند نیستند. مسئول تربیت بچه‌ها هستند، مسئول این هستند که نیازهای بچه‌ها را تا سنی خاص تأمین کند ولی در نهایت مسئول آنچه که بچه‌ها به سمت آن می‌روند و انتخاب می‌کنند، نیستند.

متأسفانه برخی والدین انتظار دارند فرزندشان دقیقاً همانی بشوند که خودشان می‌خواهند یا همان رشته‌ای را بخوانند که خودشان دوست دارند. درحالی که این تفکر بسیار اشتباه و بسیار مخرب است. فرزندان مانند همه افراد دارای استعداد و علاقه‌مندی‌های

خاص خودشان هستند. مهم‌ترین نکته‌ای که نباید از آن غفلت کرد این است که فرزندان ما، از نسل خود ما نیستند. پدر و مادری ممکن است متولد دهه سی یا چهل یا پنجاه باشد ولی فرزندشان متولد دهه هفتاد یا هشتاد یا نود باشد. همه ما والدین وظیفه داریم فرزندانمان را برای آینده تربیت کنیم.

۲- طرز فکر و احساس دیگران

گرچه رفتار من روی طرز فکر و احساس دیگران تأثیر دارد ولی در واقع نمی‌توانم فکر و احساس آنها را نسبت به خودم کنترل کنم. هرچقدر هم تلاش کنید، نمی‌توانید طرز فکر دیگران را نسبت به خود آنگونه که می‌خواهید تغییر دهید. یک عده هستند که هرچه تلاش کنی شما را دوست ندارند، شما را قضاوت می‌کنند، در مورد شما فکر منفی می‌کنند و... ما باید طوری رفتار کنیم که به دیگران احترام بگذاریم و حقوق آنها را ضایع نکنیم.

۳- اموری که از کنترل من خارج هستند

بعضی از امور از دست ما خارج هستند مثل آب و هوا، شرایط اقتصادی و... این صحیح نیست که ما خود را مسئول ۱۰۰٪ همه چیز بدانیم. این مسئولیت‌ناپذیری هست. اگر مسئولیت همه چیز را به عهده بگیریم، از آنچه که واقعاً مسئولش هستیم غافل

می‌شویم. باید بپذیریم که اختیار در انتخاب کردن، دلیل بر این نیست که ما قادر مطلق هستیم و هر کاری می‌خواهیم انجام بدهیم. شاید نتوانیم شرایط را تغییر بدهیم ولی می‌توانیم واکنشی از خود نشان بدهیم و انتخابی خوب و مناسب داشته باشیم.

دو نکته مهم

۱- مسئولیت‌پذیر بودن پیش فرض داشتن اراده است.

کسی که مسئولیت‌پذیر نیست و بیشتر اعتقاد دارد به کنترل بیرونی، معلوم است که اعتقاد ندارد به این که «من می‌توانم تغییری ایجاد کنم و با اراده خودم به آنچه که می‌خواهم برسم، برسم. من می‌توانم به اهدافی که برای خودم انتخاب کردم، اما کسی که مسئولیت‌پذیر هست می‌پذیرد که میزان تلاش او در رسیدن به اهدافش تأثیر دارد. پس مسئولیت‌پذیر بودن به اراده ما کمک می‌کند تا بتوانیم رشد کنیم. تا زمانی که مسئولیت‌پذیری و کنترل درونی نباشد، رسیدن به هدف معنایی ندارد.

۲- اثربخشی

یعنی توانایی تولید نتایج دلخواه و مطلوب. برای رسیدن به نتایج دلخواه باید اراده داشته باشیم و برای داشتن اراده باید مسئولیت‌پذیر باشیم.

خب حالا برویم سراغ تمرینات این فصل
تمرین اول: به ۵ اتفاق مهم زندگیتان فکر کنید که برایتان
رخ داده و فقط نقش و مسئولیت خودتان در آنها را پیدا کنید
و بنویسید.
تمرین دوم: از الآن به بعد هر اتفاقی برایتان رخ داد، از
خودتان پرسید: نقش من در این ماجرا چیست؟
تمرین سوم: به محض روبرو شدن با یک چالش از خودت
پرس: چگونه می‌توانم این مسئله را حل کنم؟
تمرین پنجم: هر زمان که کسی را سرزنش کردید، با این
سؤال مچ خودتان را بگیرید؛
چه کاری می‌توانستم انجام بدهم تا این اتفاق نمی‌افتاد؟

فصل ششم: چگونه به یک فرد

فوق العاده توانمند تبدیل

بشویم؟

ما معمولاً افراد باهوش و با استعداد را افراد توانمندی می‌دانیم. هرچه فرد باهوشتر و با استعدادتر باشد، او راتوانمندتر می‌دانیم. موضوعی در علم روانشناسی هست به نام «اثر هاله‌ای» که می‌گوید وقتی ما یک صفتی را در فردی دیدیم، خود به خود آن را به تمام شخصیت آن فرد عمومیت می‌دهیم. مثلاً اگر کسی چهره‌ای زیبا داشت، ناخودآگاه ذهن ما می‌گوید که حتماً مهربان، خوش‌اخلاق، اهل کمک، دارای علم زیاد و... هست. یا مثلاً اگر کسی لباس ساده‌ای به تن داشت، ذهن ما ناخودآگاه می‌گوید که حتماً آدمی بی‌سواد، بد‌اخلاق و... هست و حتی آداب ابتدایی اجتماعی را بلد نیست. درحالی که همه قضاوت‌ها ظاهری هستند و ممکن است صفاتی در آن فرد باشد (چه فرد اول که چهره‌ای زیبا داشت و چه آن فردی که لباس ساده‌ای به تن داشت) که اصلاً ذره‌ای به ذهنمان نیاید.

گاهی اوقات ما افراد را بر اساس ظاهرشان قضاوت می‌کنیم. بعضی هستند که ظاهرشان نشان از این می‌دهد که آدم بدی هستند ولی همان فرد اهل رعایت حلال و حرام، کمک به افراد نیازمند، یک فرد مذهبی معتقد و... هست و گاهی یک فردی ممکن است ظاهری خوب یا رفتار اجتماعی خوبی داشته باشد ولی همین فرد گرفتار هر نوع کار خلافی باشد.

سؤال اصلی اینجاست؛ آیا واقعا اینطوری هست؟ اگر اینطور باشد که خود را باهوش و با استعداد ندانیم، هیچ وقت نمی‌توانیم به یک فرد توانمند تبدیل بشیم. این یعنی ما هیچ وقت نمی‌توانیم عزت نفس داشته باشیم. با این وضعیت چطور می‌خواهیم اعتماد به نفس خودمان را در آن موضوع افزایش بدهیم؟ با این طرز تفکر افزایش اعتماد به نفس غیرممکن است.

چیزی که باعث می‌شود تا ما به یک فرد فوق‌العاده و توانمند تبدیل بشویم، داشتن هوش و استعداد نیست بلکه داشتن ذهنیت رشد است. ذهنیت رشد می‌تواند هوش و استعداد ما را هم پرورش بدهد. بعضی می‌گویند که نمی‌ود هوش و استعداد را افزایش داد و این ذاتی است.

ورودی‌های ذهن

در کودکی در ذهن شما چه بوده است؟ در دوران کودکی شما را به خاطر چه چیزی تشویق می‌کردند؟ یا به خاطر چه چیزی سرزنش می‌شدید؟ به خاطر هوش پایین؟ به خاطر توانمندی پایین؟ به خاطر اشتباهاتی که کردید؟ به خاطر نتایج بدی که گرفتید؟ الان ورودی‌های شما چه چیزهایی هستند؟ آیا تمام افتخار ما این است که به ما بگویند چقدر باهوش هستید؟ چقدر نتایج خوبی گرفتید؟ آیا افتخار ما باید این باشد که در هر زمینه‌ای ورود کنیم، باید

موفقیت‌های بزرگی را کسب کنیم و به خاطر آن موفقیت‌ها احساس کنیم فرد باهوش و بااستعدادی هستیم؟ ما هر ژنی که داشته باشیم و مثلاً بگوییم در ژن من این است که در این حوزه می‌توانم موفق باشم، باید ببینیم که ورودی‌های ما چی هستند. ورودی‌های بیرون باعث می‌شوند که ما متوجه بشویم چقدر می‌توانیم موفق باشیم حتی اگر ژن کاری را داشته باشیم. نمی‌توان گفت که چون ژن فلان کار را دارم، حتماً موفق می‌شوم. ورودی‌ها به شدت اثرگذار هستند.

صِرف داشتن ژن، باعث نمی‌شود که رشد کنیم اما مهم این است که در آن زمینه چه ورودی‌هایی را دریافت کنیم. ممکن است برخی در بعضی زمینه‌ها قوی یا ضعیف باشند. فقط ژنها نیستند که مؤثر هستند بلکه ورودی‌های محیط به شدت تأثیرگذار هستند. با ورودی‌های درست می‌توانیم در هر زمینه‌ای که بخواهیم رشد کنیم و موفق بشویم.

ذهنیت رشد و ذهنیت ثابت

اینها دو دیدگاه نسبت به ویژگی‌های شخصیتی و استعدادها و کلاً شیوه درک ما از خودمان در برخورد با چالش‌ها هستند. ذهنیت ثابت، باور داشتن به ویژگی‌های تغییرناپذیر است. معمولاً اضطراب و استرس وارد می‌کند تا خودمان را در حال اثبات کردن

بینیم. دائم تلاش می‌کنیم که خودمان را اثبات کنیم. کسی دوست ندارد که هوش، توانایی و استعدادهایش کم باشند یا بقیه اینطور درک کنند که این فرد هوش و استعداد کمی دارد. کسی که ذهنیت ثابت دارد برای اینکه ثابت کند من هوش و استعداد بالایی دارم، همیشه در تلاطم هست که به همه بگوید من این دوتا را زیاد دارم. چون اعتقاد دارد اینها تغییر نمی‌کنند و هرچه هست، همین‌ها هستند که الآن دارم. پس باید به بقیه نشان بدهم که زیاد دارم نه کم.

ذهنیت رشد می‌گوید که من می‌توانم استعدادهای اولیه خودم را از طریق تلاش، پرورش بدهم. گرچه افراد از نظر اخلاق و استعداد متفاوت هستند، اما همه افراد می‌توانند از طریق تلاش، تمرین و آموزش تغییر کنند و رشد بکنند.

آیا همه می‌توانند با تلاش تبدیل به ادیسون، انیشتین یا پروفیسور حسابی بشوند؟

جواب این سؤال «نه» هست. تخمین زدن میزان توانایی انسان‌ها تقریباً غیرممکن است و حدس اینکه فردی با سال‌ها تلاش و رنج و سختی چه چیزهایی را می‌تواند به دست بیاورد، غیرممکن است. ممکن است شما اندازه ادیسون تلاش کنید و به ادیسون نرسید یا از او بهتر بشوید. ممکن است مثل انیشتین زندگی کنید و اندازه او هوش داشته باشید و مثل او زندگی کنید و اندازه او تلاش و

کوشش کنید و مدل او فکر و رفتار کنید، ممکن است به انیشتین برسید یا نرسید. یا ممکن است شما در شرایط کودکی یا نوجوانی پروفیسور حسابی باشید و با غلبه بر آن شرایط، مثل یا بهتر از پروفیسور حسابی بشوید.^{۲۰}

نمی‌خواهم بگویم هرکسی ذهنیت رشد داشت و تلاش کرد حتماً می‌تواند مثل انیشتین و... بشود. اما آنچه مسلم است این است که با تلاش و کوشش می‌توان قله‌های بزرگ را فتح کرد حتی اگر در آن زمینه استعداد بالایی نداشته باشید، می‌توان آن استعداد را پرورش داد. نبوغ دست‌یافتنی است. پس از اول دنبال این نباشید که من یک هوش و استعداد بالایی داشته باشم و بعد در آن حوزه‌ای که دوست دارم حرکت کنم. استعداد را می‌توان در مسیر پرورش داد.

چند مثال جالب

تولستوی (ادیب) و داروین (زیست‌شناس)، هر دو تایشان در کودکی آدم‌های عادی بودند. نابغه و باهوش نبودند اما در حوزه‌های خودشان تبدیل به افراد بزرگی شدند. یا مثلاً خانم سیندی شِرمَن،

۲۰. برای آشنایی با این اندیشمند بزرگ ایرانی توصیه می‌کنم کتاب «استاد عشق» که زندگی‌نامهٔ پروفیسور حسابی به قلم فرزندش دکتر ایرج حسابی نوشته شده را حتماً تهیه و مطالعه کنید.

یکی از بزرگ‌ترین عکاسان دنیاست. وی در اولین دورهٔ عکاسی مردود شد.

بررسی ذهنیت رشد و ذهنیت ثابت در چالش واقعی

۱- مدل نگاه به موفقیت

کسی که ذهنیت ثابت دارد می‌گوید موفقیت یعنی اینکه ثابت کنی هوش و استعداد داری و همچنین اثباتِ داشتنِ هوش و استعداد بالایی داشتن. اما کسی که ذهنیت رشد دارد موفقیت را این می‌داند: «ارتقای خودم با یادگیری چیزهای جدید» و معتقد است که ویژگی‌ها قابل تغییر هستند و باید آنها را توسعه بدهم و توسعه دادن یعنی موفقیت.

۲- مدل نگاه به شکست

کسی که ذهنیت ثابت دارد می‌گوید شکست یعنی وجود مانع، گرفتن نمرهٔ بد، از دست دادن یک موقعیت، اخراج شدن، طرد شدن، مورد توجه واقع نشدن و... و همهٔ اینها با هم یعنی باهوش و بااستعداد نبودن و یعنی بی‌استعدادی. اما کسی که ذهنیت رشد دارد، شکست را در رشد نکردن، نرسیدن به چیزهای ارزشمند و استفاده نکردن از توانمندی‌ها می‌داند. اگر رشد نکند، احساس شکست می‌کند نه زمانی که با مانعی روبرو می‌شود.

۳- مدل نگاه به تلاش

آنهایی که ذهنیت ثابت دارند تلاش را مثل شکست می‌دانند چون تلاش کردن یعنی تو باهوش و بااستعداد نیستی. اگر اهوش و بااستعداد بودی که نیازی به تلاش نداشتی. چون هوش و استعداد نداری مجبوری تلاش کنی. اما کسی که ذهنیت رشد دارد می‌گوید تلاش همان چیزی است که عامل رشد و باعث باهوش بودن و با استعداد شدن من می‌شود.

۴- مدل نگاه به دوست / همسر ایده‌آل

از نظر فردی که ذهنیت ثابت دارد یک دوست / همسر ایده‌آل کسی است که او را بی‌عیب و نقص بداند، همیشه احساس عالی بودن را القاء کند و او را در حد پرستش، دوست داشته باشد اما از نظر ذهنیت رشد، دوست / همسر ایده‌آل کسی است که عیب‌های او را ببیند و برای برطرف شدنش به او کمک کند تا یک فرد بهتری بشود و او را به یادگیری چیزهای کوچک تشویق بکند و برای بهتر شدن او را به چالش بکشانند.

۵- مدل نگاه به اعتماد به نفس

از نظر افرادی که ذهنیت ثابت دارند، وقتی با مانعی روبرو می‌شوند، اعتماد به نفسشان شکسته می‌شود اما آنها که ذهنیت

رشد دارند، چالش‌ها باعث تقویت اعتماد به نفس آنها می‌شود. فردی که ذهنیت ثابت دارد می‌گوید اول باید اعتماد به نفس بالایی داشته باشم تا بعد وارد آن کار و آن حوزه بشوم. اما فردی که ذهنیت رشد دارد، همیشه نیاز به اعتماد به نفس ندارد چون وقتی کاری را شروع می‌کند، محکم شروع می‌کند. آن کار باعث می‌شود که در اعتماد به نفس هم رشد بکند. همه می‌دانیم که اعتماد به نفس از قبل به وجود نمی‌آید بلکه باید وارد کاری بشویم تا اعتماد به نفس بالا برود.

۶- مدل نگاه به چالش

ذهنیت ثابت می‌گوید چقدر بد. چالش را مانع می‌دانند و می‌گویند که اجازه نمی‌دهد موفق بشوند ولی ذهنیت رشد می‌گوید چقدر عالی. فرصتی پیدا شد تا در آن زمینه که می‌خواهم رشد کنم. به همین خاطر افرادی که ذهنیت رشد دارند، بعد از هر چالشی بزرگتر می‌شوند برخلاف ثابت که تلاش می‌کند تا می‌تواند با چالش‌ها روبرو نشود.

چگونه ذهنیت رشد را در خودمان ایجاد کنیم؟

کسانی که مدل فکری ثابت دارند، چون مدت طولانی به این نوع طرز تفکر زندگی کردند، طبیعتاً در یک مدت کوتاه و بدون هیچ

تلاشی نمی‌توانند سبک زندگی را تغییر دهند. اگر بخواهیم این سبک زندگی را تغییر بدهیم، باید واقع‌بینانه به زندگی و دنیای اطراف خودمان نگاه کنیم و این حالت عجب و خودپسندی که باعث شد تا خودان را محور قرار دهیم و همه چیز را بر اساس خودمان بخواهیم، کنار بگذاریم. گاهی به دلیل ترس‌هایی که ناشی از توهم هستند مثل تقدیر توهمی، به افکار منفی خود اجازه می‌دهیم تا مدیریت ذهن ما را به دست بگیرند و ما را کنترل کنند. قطعاً باید با این ترس‌ها مبارزه کنیم و بدانیم که این ترس‌ها و افکار منفی، حداقل ۹۹٪ آنها در واقعیت رخ نمی‌دهند. باید با این ترس‌ها روبرو شویم تا کم‌کم با واقعیت دست و پنجه نرم کنیم و بتوانیم خودمان را از منطقه‌ی امنی که برای خودمان درست کردیم، بیرون کنیم. باید حواسمان باشد این کار زمان‌بر هست و باید استقامت و استمرار را در زندگی خود داشته باشیم.

یک عادت وقتی بخواهد در وجود ما شکل بگیرد - چه عادت خوب چه عادت بد - ذره‌ذره ایجاد می‌شود نه یک دفعه. لذا برای ایجاد یک عادت و سبک زندگی جدید، باید کم‌کم آن سبک زندگی جدید را ایجاد کنیم تا کم‌کم آن قبلی حذف بشود.

خب حالا برویم سراغ تمرینات این فصل

تمرین اول: چند واقعه در گذشته را یادآوری کنید و با ذهنیت رشد آنها را تفسیر کنید.

تمرین دوم: موقع شکست خودمان و دیگران شخصیت و توانایی‌ها را با چوب آن شکست نزنیم.

تمرین سوم: از امروز خودتان را با هوش و توانایی از قبل تعیین شده نسنجید بلکه با میزان تلاشتان بسنجید.

تمرین چهارم: عمداً وارد چالش بشوید با این هدف که می‌خواهم رشد کنم.

تمرین پنجم: وقتی فرد موفقی را می‌بینیم دیگر نگوئیم باهوش‌تر یا با استعدادتر است بلکه بگوئیم: چه آموزش‌هایی دیده است؟ از چه روشی استفاده کرده است؟ چقدر تلاش کرده است؟ و...

تمرین ششم: هدف اصلی‌تان پیشرفت و بهبود باشد نه قضاوت دیگران.

فصل هفتم: مقابله با قاتل بزرگ

عزت نفس

از کودکی تا الآن هر اتفاقی که در اطراف ما اتفاق افتاده و تکرار شده، معمولاً تبدیل به عقیده و باور شده است. مثلاً اگر در کودکی دو یا سه بار نمره پایین گرفته باشیم و با واکنش منفی والدین یا معلممان روبرو شدیم، الآن احتمالاً یکی از این عقاید رو داریم؛ یا اینکه برای خوشحال کردن والدینمان باید همیشه عالی باشیم یا احساس بی ارزشی می کنیم چون نتوانستیم آن مدلی باشیم که آنها می خواهند. یا احساس ناتوانی می کنیم چون هیچ وقت نتوانستیم تأیید آنها را به دست بیاوریم یا احساس باارزش بودن نمی کنیم چون هیچ وقت والدینمان از ما راضی نبودند و ما هم عالی نبودیم.

یا مثلاً اگر کسی سه بار در یک رابطه عاطفی شکست خورده باشد، احتمالاً یکی از این سه تا باور در او شکل گرفته است؛ یکی اینکه دیگر هیچ وقت رابطه موفق نخواهد داشت یا اینکه کلاً آدم جذاب و دوست داشتنی نیست یا اینکه پسرها / دخترها کلاً این مدلی هستند.

وقتی یک مدل فکر از یک واقعه زیاد تکرار می شود، تبدیل به یک باور و چارچوب می شود. مثلاً وقتی در جامعه ما، رسانه ما و خانه ما تحصیلات بالا را مساوی با موفقیت می دانند، فکر کردن به تحصیلات بالا، تحصیلات بالا و تحیات بالا تبدیل به یک فکر می شود. ممکن است از تحصیلات بالایی برخوردار نبایم و با اینکه

ممکن است ثروت زیاد داشته باشیم و از نظر مالی موفق باشیم ولی اگر تحصیلات عالی نداشته باشیم، نمی‌توانیم احساس موفقیت و رضایت و ارزشمندی داشته باشیم.

متأسفانه این افکار باعث شده که عده‌ای به بهانه‌ی درس خواندن و مدرک بالاتری گرفتن، قید ازدواج را بزنند و همه چیز را به بعد از اتمام درس موکول کردند. اکثر این افراد خوشبختی و احساس رضایت از زندگی‌شان را ندارند و در هر موقعیت شغلی مناسب با رشته‌ی تحصیلیشان قرار بگیرند ولو ازدواج هم کرده باشند، در درون بسیار آشفته هستند و رضایت کافی را ندارند و همیشه در حسرت گذشته هستند و غصه می‌خورند، هرچند به روی خودشان نیاورند.

از کجا بفهمیم چه افکار و باورهایی داریم؟

برای اینکه جلوی یکسری از افکار بیهوده را بگیریم، باید بدانیم این افکار از کجا می‌آیند و ما چه افکار و باورهایی داریم. بهترین راه این است که گفت‌وگوی درونی خودمان را زیر نظر بگیریم. گفت‌وگوی درونی دقیقاً نماینده‌ی افکار ماست. یعنی هر چه که به آن فکر می‌کنیم، در گفت‌وگوی درونی ما قرار دارند.

گفت‌وگوی درونی شامل چه چیزهایی است؟

۱- گفت‌وگوی خنثی: هوا سرد / گرم است. اینکه قضاوت شما از سرد / گرم بودن چی هست، مربوط به قسمت دیگری از گفت‌وگو می‌شود. خنثی است یعنی بار مثبت یا منفی خاصی ندارد.

۲- تمجید از خود: دمت گرم، چقدر خوشتیپ شدی. گفت‌وگوی درونی لزوماً فقط آنها نیستند که در ذهن خودمان می‌گوییم. گاهی ممکن است در تنهایی خود با خودمان بلند حرف بزنیم. اینها هم جزو گفت‌وگوی درونی محسوب می‌شوند.

۳- تفسیر اتفاقات: فلانی چقدر با اخلاق است، چقدر بی‌سلیقه است، ماشین جلویی چرا اینطوری رانندگی می‌کند، چرا فلانی لباس فلان رنگ پوشید و...

۴- انتقاد از خود: باز هم اشتباه کردی، باز هم کسی تو را آدم حساب نکرد، می‌دانستم کسی به تو توجه نمی‌کند، می‌دانستم به درد بخور نیستی، چقدر تو احمق هستی و... و هر جمله مخرب درونی که انتقاد از خودمان هستند.

منتقد درونی چیست؟

منتقد درونی همان قاتل عزت نفس هست که موضوع این فصل هست. منتقد درونی قسمتی از گفت‌وگوی درونی هست که به ما

حمله می‌کند و ما را مورد قضاوت و انتقاد قرار می‌دهد. در کسانی که عزت نفس پایینی دارند، صدای منتقد درونی بلندتر و خطرناک‌تر است. هرچه صدای منتقد درونی بلندتر و مخرب‌تر باشد، عزت نفس ما کمتر خواهد بود و برعکس. محال است کسی عزت نفس بالایی داشته باشد و صدای منتقد درونی‌اش هم بالا باشد. چون منتقد درونی اجازه نمی‌دهد عزت نفس رشد کند. اگر بتوانید منتقد درونی را کنترل کنید، قطعاً روی عزت نفس شما تأثیر دارد و اگر عزت نفس شما بالا برود، قطعاً صدای منتقد درونی شما پایین است.

شکل‌گیری منتقد درونی

صدای منتقد درونی می‌تواند مردانه یا زنانه باشد. می‌تواند صدای پدر، مادر، معلم یا کسی باشد که در کودکی بیشترین وقتتان را با او گذرانده باشید یا حتی صدای خودتان باشد. منتقد درونی زمانی متولد می‌شود که اولین تجربه‌هایمان را از والدینمان به دست می‌آوریم. والدین ما وقتی متوجه اشتباه ما در کودکی شدند، از ما انتقاد کردند، ما را سرزنش کردند و حتی تنبیه کردند. اینجاست که منتقد درونی متولد می‌شود و کار خودش را شروع می‌کند. شاید کسی بگوید که با این وضع، والدین ما در حق ما خیلی ظلم کردند. در جواب می‌گویم که خود آنها هم به همین شکل تربیت

شدند و نمی‌توانیم به آنها خرده بگیریم و همانطور که خودشان تربیت شدند، سعی کردند ما را هم تربیت کنند. آنها فکر می‌کردند این روش بهترین روش هست و گرنه حتماً روش تربیتی خودشان را تغییر می‌دادند. پس به جای اینکه آنها را سرزنش کنیم، بیایم مسئولیت زمان حال زندگی خودمان را به عهده بگیریم و با این آموزشی که از این کتاب یاد گرفتیم، صدای منتقد درونی خودمان را خفه کنیم و عزت نفس خودمان را رشد بدهیم و مهمتر اینکه اگر صاحب فرزند شدید، سعی کنید با روش صحیح آنها را تربیت کنید.

تأثیر منتقد درونی بر افزایش و کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس

۱- سرزنش به خاطر اشتباهات؛ سرزنش کردن یکی از مخرب‌ترین روش‌هایی است که منتقد درونی استفاده می‌کند و به شدت روی عزت نفس اثر منفی دارد. با سرزنش کردن، انرژی منفی وارد می‌کند و بهانه‌ای به مغز خرنده می‌دهد. همچنین ضمیر ناخودآگاه را فریب می‌دهد تا کم‌کم آن حرف‌های منفی را باور کنیم.

۲- مقایسه با دیگران؛ ما را با داشته‌ها و دستاوردهای دیگران مقایسه می‌کند تا نشان بدهد که ما خیلی هم خوب نیستیم. هر وقت متوجه شدید که خودتان را با دیگرانی که در بعضی

زمینه‌ها از شما موفق‌تر هستند مقایسه می‌کنید، بدانید که این، کار منتقد درونی است. به جای مقایسه‌ نداشته‌های خود با داشته‌های دیگران، باید به داشته‌های خودمان توجه کنیم. همانطور که به داشته‌های دیگران و نداشته‌های خودمان توجه می‌کنیم، قطعاً ما هم چیزهایی داریم که برخی دیگر آنها را ندارند. مقایسه با دیگران در یک صورت درست است که اگر باعث بشود که ما تلنگری بخوریم تا تغییری در خودمان ایجاد کنیم، درست است. این را به خاطر داشته باشید که در یک ساختمان چند طبقه، کف خانه بالایی، سقف خانه پایینی هست. منظور این است که اگر برخی چیزها را ما دست کم می‌گیریم و کف زندگی ما هستند، همان‌ها برای عده‌ای سقف آرزویشان هست.

فقط باید خودتان را با گذشته خودتان مقایسه کنید. این کار دو تا سود بزرگ دارد: ۱- اگر گذشته از الآن ما بهتر بود، برای ما انگیزه می‌شود که ببین! در گذشته توانستی یکسری موفقیت‌هایی را کسب کنی، پس الآن هم می‌توانی. ۲- اگر گذشته ما از الآن ما ضعیف‌تر باشد، حالمان بهتر می‌شود که نسبت به گذشته چقدر رشد داشتیم و باز هم خواهیم توانست رشد بیشتری داشته باشیم. ۳- تعیین معیارهای کامل‌گرایانه: اگر به این معیارها نرسیدیم، ما را به خاطر عدم موفقیت در رسیدن به این معیارها به شدت سرزنش می‌کند. اینکه در همه چیز نگاه صفر و صدی داشته باشیم،

نگاهی کاملاً غلط هست. هیچ چیز از موفقیت گرفته تا بحث زیبایی و هر مسئله کوچک اجتماعی، در دنیا به طور مطلق نیستند. مثلاً اگر کسی می‌خواهد برنامه‌ریزی کند تا موفق شود، اگر موفق نشد، نباید دست از تلاش بردارد. باید همیشه به عقب نگاه کند و ببیند که از نقطه صفر چقدر فاصله گرفته است و تلاش کند که بیشتر به صد نزدیک شود نه اینکه آن را رها کند. باید با دید واقع‌بینانه به همه چیز نگاه کرد.

مثلاً کسی که مهارت کار با رایانه را بلد نیست و می‌خواهد در یک سال مثلاً نرم‌افزار word را کامل یاد بگیرد، ممکن است در انتهای سال به همه آنچه برنامه‌ریزی کرده نرسیده باشد ولی همین فرد نسبت به اول سال که هیچ چیزی بلد نبود، الآن کلی اطلاعات و مهارت دارد.

۴- برچسب زدن: احمق، ترسو، تنبل، کودن، دست و پا چلفتی، بی‌شعور، بدبخت، بی‌عرضه، بی‌لیاقت، زشت و... این برچسب‌ها به شدت مخرب هستند. از این برچسب‌ها حتی برای دیگران ولو به شوخی به هیچ‌وجه استفاده نکنید. چون هیچ تأثیری جز تخریب عزت نفس آن شخص ندارد.

منتقد درونی، مخرب اصلی احساس ارزشمندی

اینقدر با افکار ما هماهنگ شده که بیشتر اوقات متوجه حمله او نمی‌شویم. چون توجه آگاهانه به گفت‌وگوهای خودمان نمی‌کنیم و این گفت‌وگوها اینقدر در ذهن ما تکرار شدند که طبیعی به نظر می‌رسند و اینکه ما آنها را کاملاً درست و منطقی می‌دانیم و اینقدر برای ما تکرار شده که تبدیل به عادت شده و ما آن برچسب‌ها را باور کرده‌ایم. به همین خاطر خودان و توانایی‌ها و استعدادهایمان را دست کم می‌گیریم و گاهی ممکن است دچار ناامیدی بشویم که این ناامیدی، گرفتاری‌های خاص خودش را دارد. بعضی هم آنقدر در این مسیر غلط قرار گرفتند که در زندگی به پوچی می‌رسند و متأسفانه اقدام به خودکشی می‌کنند.

یک نمونه که همه بدون استثناء تجربه کرده‌ایم این هست که در دوران مدرسه دانش‌آموزان را به سه دسته تقسیم می‌کردند؛ افرادی که جلو بودند را گروه «زرنگ‌ها»، آنها که وسط بودند را «متوسط» و آنهایی که در ردیف‌های آخر بودند را «تنبل» نام‌گذاری می‌کردند. در مدرسه انتظار دارند دانش‌آموزان که دارای استعداد و توانایی‌های مختلفی هستند، در تمام درس‌ها نمره بگیرند و قبول بشوند، فارغ از اینکه آیا آن درس مورد علاقه و به استعداد او کمک می‌کند یا نه. ممکن است کسی که در درس ریاضی ضعیف

باشد، در بحث ورش، هنر یا موضوعی دیگر استعداد لازم را داشته باشد. ضعیف بودن در درس ریاضی دلیل بر تنبلی او نیست، دلیل بر اشتباه بودن مسیر است. همچنین اگر کسی در درسی قوی باشد، دلیل بر داشتن استعداد در آن درس و زرنگ بودن او نیست.

یک مثالی که همیشه در کلاس‌های مدیریت زمان و برنامه‌ریزی می‌زنم این هست فرض کنیم شیر که سلطان جنگل است، همه حیوانات را در یک ردیف قرار داده و قرار است مسابقه‌ای برگزار کند که هرکس زودتر بتواند از درخت روبرویی بالا برود، سیب بالای درخت به عنوان جایزه برای او هست.

قبل از اینکه این مسابقه شروع بشود، دوتا سؤال باید پرسیم که ۱- آیا همه حیوانات به سیب نیاز دارند؟ ۲- آیا همه حیوانات از سرعت یکسانی برخوردارند؟ حالا اگر سوت شروع مسابقه زده شود، اولین بازنده لاک‌پشت خواهد بود چون سرعت بسیار پایینی دارد. بعضی نمی‌توانند از درخت بالا بروند. جناب زرافه هم بدون اینکه از درخت بالا برود، گردنش را می‌کشد و سیب را نوش جان می‌کند. همه این حیوانات با استعدادها و توانایی‌های مختلف هستند. دقیقاً حکایت ما هم همین است که دارای استعداد و توانایی‌هایی هستیم ولی از همه ما می‌خواهند که باید یک مسیر را طی کنیم و در دوران مدرسه متأسفانه این مسیر اجباری را

طی کردیم بدون اینکه توجهی به تفاوت‌ها و استعدادهای ما داشته باشند.

چرا قاتل عزت نفس است؟

هر دردی با گذشت زمان میزان آسیب آن برای سلامت روان ما کم می‌شود. شما هر مشکلی که داشته باشید مثلاً یکی از عزیزانتان را از دست داده باشید، رابطه‌ای داشتید بهم خورد یا هر اتفاق تلخ دیگری، با گذشت زمان کم می‌شود یا کاملاً آرامش پیدا می‌کند اما منتقد درونی چون همیشه با ما هست و مدام ما را سرزنش و مورد انتقاد قرار می‌دهد، این قدرت را دارد که در هر لحظه عزت نفس ما را تخریب کند و تا زمانی که ما آگاهانه جلوی آن را نگیریم، به تخریب خودش ادامه می‌دهد.

خب حالا برویم سراغ تمرینات این فصل

تمرین اول: یک هفته کامل، تمام گفت‌وگوهای درونی را یادداشت کنید.

تمرین دوم: حملات منتقد درونی را زیر سؤال ببرید؛

۱- چه دلیل منطقی برای این حرف داری؟ چرا می‌گویی احمق؟ آیا کسی که کاری را اشتباه انجام داده می‌توانی برچسب احمق بودن به او بزنی؟

۲- اگر بهترین دوستم همین کار را می‌کرد، همین حرف را به او می‌زدم؟

۳- اگر این حرف‌ها را به خودم نزنم، چه چیزی را از دست می‌دهم؟

۴- آیا گفتن این حرف‌ها برای من فایده و دستاوردی دارند؟ / تا الآن داشتند؟

تمرین سوم: گفت‌وگوی مخرب را به گفت‌وگوی سازنده تبدیل کنید.

مثال:

تو احمقی = کار را اشتباه انجام دادی، چطور می‌توانم درستش انجامش بدهم؟ چه چیزهایی را باید یاد بگیرم؟

فصل هشتم: چگونه
جرئت‌مندانه رفتار کنیم و بدون
عذاب وجدان «نه» بگوییم؟

ابراز وجود یعنی هر زمان که خودم خواستم و لازم بود، بتوانم نیازها، خواسته‌ها، عقاید و احساسات خودم را ابراز کنم و در مورد آنها صحبت کنم. در دوران مدرسه برای اکثر ما اتفاق افتاده است که از معلم سؤالی داشتیم ولی به خاطر ترس از مسخره کردن یا هر چیز دیگری، از سؤال خود منصرف شدیم. همین الآن هم افرادی هستند که وقتی در جلسه‌ای (کاری، خانوادگی و...) شرکت می‌کنند، جرئت ابراز نظر - چه موافق و چه مخالف - را ندارند و هر چه بقیه بگویند را تأیید می‌کنند.

چرا گفتیم هر زمان که لازم بود؟ چون لازم نیست همیشه از عقاید و... صحبت کنیم. گاهی بهتر است ابراز وجود نکنیم و سکوت کنیم. قرار نیست در هر شرایطی عقاید و... را بیان کنیم. مثلاً وقتی کسی عصبانی است و ما پافشاری کنیم که نظر خودمان را اعلام کنیم، قطعاً این کار اشتباه است. باید شرایط زمانی و مکانی و... را در نظر بگیریم و در موقعیت مناسب، حرف مناسب را بزنیم. گاهی حرف درستی که در زمان یا شرایط نامناسبی که بیان می‌شود، نتیجه‌ای برعکس می‌دهد.

چهار نکته مهم در مورد ابراز وجود

۱ - همه به یک اندازه مهم هستیم؛ احساسات و عقاید و... ما نه بیشتر از بقیه است و نه کم اهمیت‌تر از بقیه. هر دو به یک

اندازه مهم هستند هم نیازهای ما و هم نیازهای بقیه. هم شما حق دارید احساساتتان را ابراز کنید هم بقیه. هم شما حق دارید در موضوعی که دوست داشتید اظهار نظر کنید و نظر موافق یا مخالف خود را بیان کنید هم بقیه.

۲- تا جای ممکن نباید باعث رنجش و ضایع شدن حقوق دیگران بشود؛ فرض کنید که شما بخاطر بیماریتان به دو سه پزشک مراجعه می‌کنید و نمی‌توانند نظر بدهند یا کوتاهی می‌کنند و شما درمان نمی‌شوید و شما در یک جمعی نشست‌اید و دارید صحبت می‌کنید و می‌گویید: همه پزشکان بی‌سواد هستند. این کار، کار درستی نیست. نمی‌شود که با دو سه مورد همه را زیر سؤال برد به خصوص در جمعی که بعضی از آنها پزشک هستند یا نزدیکان برخی پزشک هستند. در چنین مواقعی ابزار احساسات و... باعث رنجش دیگران می‌شود.

گاهی ممکن است که شما برای گرفتن حق خود بسیار تلاش کنید ولی این کار باعث رنجش عده‌ای شود. اگر گرفتن حق خودتان باعث ضایع شدن حق بقیه نشود هیچ اشکالی ندارد حتی اگر بقیه ناراحت بشوند. تا جای ممکن سعی کنید ابزار عقاید و احساس و... سبب رنجش دیگران نشود ولی به هیچ‌وجه حقوق دیگران را ضایع نکنید.

۳- شما هم اینطوری باشید؛ اگر می‌خواهید موقع ابزار وجود کردن شما به شما توجه کنند و اهمیت بدهند، شما هم باید برای آنها همینطوری باشید. اگر این کار را نمی‌کنید حق ندارید انتظار داشته باشید بقیه هم این کار را نکنند. باید هرچه را که برای خودمان دوست نداریم کسی انجام دهد، ما هم باید همان کار را نسبت به دیگران انجام ندهیم.

۴- بقیه را مجبور نکنید؛ هیچ‌وقت به دیگران فشار نیاورید طوری عمل کنند که خودشان دوست ندارند. وقتی به آنها می‌گوییم چرا این حرف را زدی؟ چرا این کار را کردی؟ و... حتماً با مقاومت آنها روبرو خواهیم شد. پس فضایی را فراهم کنید تا دیگران پیش شما بتوانند به راحتی نظرات خودشان را بیان کنند و پیش شما راحت باشند. این مسئله بین والدین و فرزندانشان زیاد رخ می‌دهد و مدام فرزندشان را سرزنش می‌کنند. چه بدانند و چه ندانند، این رفتارشان باعث می‌شود بعداً که فرزندشان کمی بزرگتر شدند، مخفی‌کاری کنند یا هرچه درددل دارند یا هر کاری می‌خواهند انجام بدهند، به دوستان‌شان که بیشتر اعتماد دارند، با آنها در میان می‌گذارند و بدتر اینکه فرزند رفتار مناسبی با آنها در خانه نخواهد داشت. گاهی این رفتارهای اشتباه والدین، باعث می‌شود فرزند به خاطر عدم ارتباط صحیح با والدین، دچار کمبود محبت بشوند و

فرزندشان برای جبران این کمبود، به دوستان همجنس یا به دوستی با جنس مخالف روی بیاورد.

در دوستی‌ها و هر رابطه‌ای دیگر مثل رابطه پدر و مادر با یکدیگر هم تقریباً چنین نتیجه‌ای را دارد و باعث می‌شود که دوستی‌ها تعطیل و اعتمادها کم‌رنگ یا حذف شوند. لازم است اگر اهل سرزنش کردن هستیم، از الآن برای رفع این مسئله اقدام کنیم و راه درست تعامل و ارتباط اجتماعی را یاد بگیریم تا در زندگی دچار تنش نشویم. اگر در خانه درست رفتار کنیم، در بیرون از خانه نسبت به فرزندان خود اطمینان کامل داریم و ترسی از منحرف شدن یا هر خطایی را نداریم.

دو رفتار اشتباه

دو رفتار اشتباه وجود دارد که به شما اجازه نمی‌دهد به راحتی ابراز وجود کنید گرچه برخی از نیازهای شما را برآورده می‌کنند ولی هیچ‌کدام روش درست و سازنده‌ای نیستند و با اینکه برخی از نیازهای شما را برطرف می‌کنند ولی به بقیه نیازهای شما ضربه می‌زنند. این رفتارها عبارت هستند از:

۱- رفتار انفعالی: یعنی شما طوری رفتار کنید که مورد پسند بقیه باشد درحالی که ممکن است خواسته شما این نباشد. کسانی که به

این رفتار ادامه بدهند، بعد از مدتی توسری خور می‌شوند و بقیه به راحتی از آنها رد می‌شوند.

افراد منفعل از بس که مورد رضایت بقیه و برخلاف میل درونی خودشان رفتار می‌کنند، دچار یک خشم درونی عظیمی می‌شوند که مثل خوره آنها را اذیت می‌کند. مثل جایی که باید «نه» بگویند ولی «بله» می‌گویند.

این افراد احساس بدی نسبت به خودشان دارند. همیشه خواسته‌های دیگران را در اولویت قرار می‌دهند و خواستهٔ خودشان را در اولویت آخر قرار می‌دهند یا حذف می‌کنند. همین رفتارها باعث می‌شود که دیگران از آنها انتظارات بیجا داشته باشند.

۲- رفتار تهاجمی: عامل رفتار تهاجمی برخلاف ظاهرش، ترس است. این افراد سعی می‌کنند به کمک رفتار پرخاشگرانه ترسشان را مخفی نگه دارند و اجازه ندهند کسی متوجه این ترس درونی بشود. می‌ترسند که با آنها مخالفت بشود و دیگران مطابق میلشان رفتار نکنند. به همین خاطر بهترین راه را پرخاش کردن می‌دانند.

سه ویژگی منفی رفتار پرخاشگرانه

۱- باعث می‌شود کسی با اینها بحث نکند. کسی دوست ندارد با این افراد دوست شود یا با آنها مخالفت بکند حتی وارد بحث دوستانه بشود. چون می‌داند تهنش به پرخاش آن طرف منتهی بشود.

۲- کسی جرئت مخالفت با آنها را ندارد. یکی از اهدافی که افراد پرخاشگر دارند همین است که اجازه ندهند کسی با نظر و تصمیم آنها مخالفت بکند.

۳- هروقت کم بیاورند، از پرخاش به عنوان یک ابزار استفاده می‌کنند و کار خودشان را پیش می‌برند.

افراد پرخاشگر همیشه دوست دارند در مقام زورگویی باشند. نکته‌ای که این افراد از آن غافل هستند این است که ممکن است کسی با آنها مخالفت نکند ولی رابطه‌ای که بین افراد هست، آسیب می‌بیند. دیگر کسی از صمیم قلب دوستشان ندارند، برایشان احترام درونی قائل نیستند. ممکن است ظاهری احترام داشته باشد.

رفتار جرئت‌ورزانه

رفتار منفعلانه و پرخاشگرانه نه دیگران را راضی نگه می‌دارد نه خود این افراد را. ابراز وجود و قاطعانه برخورد کردن نه باعث

می‌شود که توسط دیگران کنترل بشوید (افراد منفعل) و نه دیگران را کنترل کنید (افراد پرخاشگر).

رفتار جرئت‌ورزانه باعث می‌شود که هم به بهترین شکل نیازهای خودتان را برطرف کنید و هم مانع از برآورده شدن نیاز بقیه بشوید. اگر خودتان یا دیگری را به هر طریقی تحقیر کنید، سبک رفتار شما جرئت‌ورزانه نیست. گرچه گاهی ممکن است از رفتار منفعلانه و پرخاشگرانه استفاده کنیم (این گاهی اجتناب‌ناپذیر هست)، ولی آنچه مسلم است، این است که رفتار جرئت‌ورزانه همیشه ارجحیت دارد و باعث می‌شود که هر دو طرف نسبت به یکدیگر احساس خوبی داشته باشند.

رفتار جرئت‌ورزانه را با رفتار پرخاشگرانه هیچ‌وقت اشتباه نگیرید. اینکه شما حقتان را به هر قیمتی بگیرید، رفتار جرئت‌ورزانه نیست. اینکه به دیگران بی‌احترامی کنید چون به شما بی‌احترامی کردند، این رفتار جرئت‌ورزانه نیست. اینکه فردی به شما بی‌احترامی کرده و شما سکوت کردید، این رفتار منفعلانه نیست. گاهی سکوت لازم است و معنای سکوت همیشه رفتار منفعلانه نیست.

نکته مهم این است که رفتار قاطعانه داشتن قابل یادگیری است. اگر شما رفتارتان منفعلانه یا پرخاشگرانه است، این را یاد گرفته‌اید بنا به دلایلی از این رفتار استفاده می‌کنید که به اهداف خودتان

برسید. همانطور این رفتارها را یاد گرفته‌اید، می‌توانید رفتار قاطعانه را هم یاد بگیرید.

چرا رفتار جرئت‌مندانه نداریم؟ (۵ دلیل)

۱- رفتار جرئت‌ورزانه نیاز به بررسی، تفکر و صرف انرژی دارد.

آن دو روش راحت‌ترین و در دسترس‌ترین راه‌ها هستند ولی رفتار جرئت‌ورزانه نیاز به تفکر دارد که الآن در این موقعیت چه رفتاری از من سر بزند، درست است و نیاز به بررسی و صرف انرژی دارد. وقتی کسی عصبانی می‌شود و بر شما داد می‌زند، راحت‌ترین راه این است که شما هم داد بزنید و یا اینکه سکوت کنید. یا مثلاً اگر کسی حق شما را خورد، به هر قیمتی که شده بخواهید حق خودتان را بگیرید یا از آن رد شوید و بگویید اشکال ندارد و بیخیال.

اما رفتار جرئت‌ورزانه نیاز به فکر دارد که الآن در این موقعیت بهترین رفتار که می‌توانم از خودم نشان بدهم چیست که هم نیاز من برطرف بشود هم نیاز طرف مقابل.

۲- ممکن است گاهی تأیید نشویم و مورد قضاوت قرار بگیریم. رفتار جرئت‌ورزانه همیشه مورد تأیید بقیه نیست و ما برای گرفتن تأیید مجبوریم از راه دیگری استفاده کنیم. رفتار جرئت‌ورزانه

رفتاری آگاهانه و همراه با هدفی سالم و دوطرفه است. تأیید دیگران دلیل بر جرئت‌مندانه یا درست بودن یک واکنش نیست بلکه آنچه در درون شما می‌گذرد، تعیین‌کننده است. رفتاری که مورد تأیید همه باشد، منفعلانه است نه جرئت‌مندانه.

فرض کنید که کسی به شما توهین کرد و شما آگاهانه سکوت کردید. ممکن است دیگران که از بیرون شما را دارند می‌بینند، فکر کنند شما ترسیدید و جرئت پاسخ دادن را ندارید. آنها از هدف درونی شما آگاه نیستند. اما آنچه مهم است، آن چیزی است که در ذهن شما می‌گذرد. گاهی ممکن است فریاد زدن رفتار جرئت‌ورزانه باشد ولی می‌ترسیم دیگران قضاوت کنند.

۳- ما یاد گرفتیم این مدلی زندگی کنیم.

ما یاد گرفتیم که این مدلی زندگی کنیم. پس رفتار جرئت‌ورزانه هم قابل یادگیری هست. هیچ‌کس جرئت‌ورز، پرخاشگر یا منفعلانه به دنیا نمی‌آید بلکه این رفتارها را در طی رشدش یاد می‌گیرد. بچه‌ای که پدرش حقش را با فریاد و پرخاش می‌گیرد، معلوم است که این بچه این رفتار را نمونه‌گیری می‌کند یا ممکن است که از مادر کودک هم پرخاشگرانه رفتار کند و مجبور است سکوت کند. معلوم است این بچه منفعلانه می‌شود و توسری‌خور.

۴- ترس از نتیجه رفتار جرئت‌ورزانه

گاهی رفتار جرئت‌ورزانه نتایج و پیامدهایی دارد که ما به خاطر همین پیامدها این رفتار را انتخاب نمی‌کنیم. اما دوتا نکته را باید یاد بگیریم؛

۱- رفتار جرئت‌ورزانه مسئولیت دارد: باید مسئولیت رفتارمان را قبول کنیم. رفتارهای دیگر هم مسئولیت دارند ولی مسئله این است که شما می‌خواهید پیامد کدام رفتار را انتخاب کنید؟ گاهی ممکن است نیازهای دیگران برطرف شود. همین که به منافع دیگران آسیب وارد نشود، جرئت‌ورزانه است.

۲- همیشه نتیجه نمی‌دهد: هیچ رفتاری از همه افراد همیشه به یک نتیجه مشخصی ختم نمی‌شوند. نمی‌توانیم بگوییم اگر یک رفتار با رئیس، والدین، فرزند و... داشته باشم، همیشه به یک نتیجه ختم می‌شود. مثلاً نمی‌توان گفت اگر فلان رفتار را با همسر داشتم و عالی نتیجه داد، پس همان رفتار با دخترم هم عالی نتیجه می‌دهد.

۵- نمی‌دانیم چطور رفتار کنیم.

فقط آن چیزی را که بلد هستیم انجام می‌دهیم؛ تهاجمی یا منفعلانه. گاهی اوقات عدم آگاهی باعث می‌شود که از خود رفتار جرئت‌ورزانه نشان بدهیم.

چگونه بدون عذاب وجدان «نه» بگوییم؟

نباید این «نه» نگفتن تبدیل به عادت بشود. اگر همیشه «بله» بگوییم و از درون عذاب وجدان بگیریم و یا اینکه بله بگوییم و از درون از فرد مقابل ناراحت باشیم، این بد است.

سه تکنیک عالی برای جواب مناسب دادن

گاهی «بله» گفتن جواب درست است. قرار نیست به همه در همه زمینه‌ها همیشه «نه» بگوییم. گاهی برای حفظ ارتباطاتمان یا... لازم هست که به درخواست دیگران «بله» بگوییم.

۱- بررسی اولویت‌ها: آیا برنامه‌های من اجازه می‌دهند این کار را انجام بدهم؟ چقدر از من زمان می‌گیرد؟ چه پیامدهایی برای من دارد؟

اگر با این تکنیک «بله» بگوییم، برخلاف دفعه‌های قبل که منفعلانه جواب می‌دادیم، دیگر احساس نمی‌کنیم که مورد سلطه‌جویی قرار گرفتیم. عذاب وجدان نمی‌گیریم چون آگاهانه قبول کردیم.

۲- یادگیری مهارت چطور «نه» گفتن: در آداب معاشرت ما، آدم‌ها از نه شنیدن ناراحت می‌شوند. اما مسئله اینجاست که ما مسئول ناراحت شدن بقیه نیستیم. یکسری راهکارهایی هست که با انجام آنها دیگران بدون ناراحتی یا با ناراحتی کمتری از ما قبول کنند؛

۱- تشکر کنید. از اینکه شما را مورد اعتماد می‌داند و چنین پیشنهادی داده است. البته اگر خواسته‌ای معقول دارند. مثلاً فرض کنید کسی شما را به مهمانی دعوت کرده و شما به هر دلیلی نمی‌خواهید یا نمی‌توانید شرکت کنید، تشکر کنید که شما را دعوت کرده یا شخصاً تماس گرفتی و می‌گویی متأسفانه نمی‌توانم شرکت کنم.

۲- نشان دهید که درک می‌کنید. تأیید کنید که مشکل پیش آمده برای او چقدر مهم است. بگویید که شما را درک می‌کنم ولی متأسفانه نمی‌توانم کمک کنم.

۳- دلیل قانع‌کننده بیاورید. حتماً دلیل خود را بیان کنید. مثلاً بگویید دوست دارم بیایم مهمانی ولی قول دادم جایی دیگر باشم. یا مثلاً دوست دارم این کار را برای شما انجام بدهم ولی این زمان را به دیگری قول دادم یا برنامه مهمی دارم که قابل تغییر نیست.

۴- راهکار بدهید. مثلاً دوست شما می‌خواهد موبایل بخرد و از شما قرض می‌خواهد و شما یا ندارید یا نمی‌خواهید بدهید، می‌توانید به او بگویید که مثلاً کسی را می‌شناسم که موبایل قسطی می‌دهد.

طوری نگویید که بگویید خودم این راه را بلد هستم. به عنوان پیشنهاد راهکار خودتان را بدهید. اگر طرف ناراحت شد، از درک پایین خودش هست و باید یاد بگیرد به حقوق و محدودیت‌های دیگران احترام بگذارد.

۳- فرصت بگیرید که فکر کنید: تصمیمات یهویی بدون فکر کاملاً اشتباه است. ممکن است گاهی از «نه» گفتن خودت پشیمان بشوی. حتماً زمان مشخص کنید. چون ممکن است هم شما به تصمیم درست برسید و هم ممکن است در آن زمان مشکل طرف حل بشود و نیازی نباشد شما کاری کنید.

یک تکنیک تکمیلی

گاهی ممکن است نتوانیم رودررو یا تلفنی «نه» بگوییم، می‌توانیم از طریق پیامک یا شبکه‌های اجتماعی «نه» بگوییم. اگر سختتان هست که همیشه حضوری «نه» بگویید، بدانید که این تکنیک به شما کمک زیادی نمی‌کند و باید این تکنیک را یاد بگیرید. از این تکنیک فقط در موارد ضروری استفاده کنید البته با تکنیک‌های قبلی که بیان شد.

چگونه قاطع باشیم؟

تکنیک‌هایی که گفته شد، می‌تواند در قاطع بودن شما تأثیر داشته باشد ولی بهتر است ابتدا مسئله خجالتی بودن خودتان را حل کنید بعد به دنبال قاطع بودن باشید. حتماً باید با خجالتی بودن مبارزه کنید (خودش یک دوره است).

خب حالا برویم سراغ تمرینات این فصل
تمرین اول: حداقل ۵ مورد از رفتارهای خودتان را به یاد
بیاورید. به نظر شما رفتارتان کدام یک از حالت‌های زیر
بوده است؛

تهاجمی جرئت‌ورزانه منفعلانه

از خودتان پرسید هر کدام از این روش‌ها چه پیامدهایی
داشته؟ و اگر الآن بود، چکار می‌کردید؟
تمرین سوم: هنگام روبرو شدن با موقعیت‌ها، گفت‌وگوی
درونی را اصلاح کنید.

تمرین چهارم: از دیگران پرسید؛
گاهی اوقات پیش می‌آید که شما نمی‌دانید رفتار
جرئت‌ورزانه کدام است. از بقیه کمک بخواهید. شنیدن
داستان‌های گرفتن حق، به شما این انگیزه را می‌دهد که یاد
بگیرید چگونه رفتار کنید.

تمرین پنجم: از خودتان پرسید چه می‌شود اگر...
چه می‌شود اگر در این شرایط رفتار منفعلانه / پرخاشگرایانه
/ جرئت‌مندانه داشته باشم؟ پیام‌های هر سه را با هم مقایسه
کنید و یکی را انتخاب کنید.

تمرین ششم: آن قدر تمرین کنید تا ترستان بریزد گرچه
سخت باشد.

فصل نهم: چگونه احساس
بی‌ارزشی نکنیم!؟

افکاری وجود دارند که عزت نفس شما را تا حد زیادی پایین می‌آورند اما شما می‌توانید با انجام کارهای ساده، از این افکار دوری کنید و راهی برای درمان عزت نفس پایین بیابید. عزت نفس پایین و تصویر ضعیف از خودمان باعث مشکلات زیادی می‌شود و می‌تواند همه چیز را تحت تأثیر قرار دهد. در ادامه، رایج‌ترین دلایل عزت نفس پایین را بررسی می‌کنم و برای مقابله با آنها و درمان عزت نفس پایین راه‌هایی ارائه می‌کنم؛

برای همه ما پیش می‌آید که گاهی چیزی که هستیم را دوست نداریم و از افکار و رفتارمان متنفر هستیم. مثل جریان زندگی خودم که در مقدمه کتاب به آن اشاره کردم. این یکی از مهم‌ترین و شناخته‌شده‌ترین علائم عزت نفس پایین است. تنفر از خود با ویژگی‌هایی مانند احساس خشم و ناامیدی از خود و ناتوانی در بخشیدن حتی کوچک‌ترین اشتباهاتتان مشخص می‌شود. برای درمان عزت نفس پایین و مقابله با تنفر از خود، موارد زیر را انجام بدهید:

تغییر گفت‌وگوی درونی منفی با خودتان

سوخت اصلی را برای نفرت از خود فراهم می‌کند. در نتیجه گام اول این است که صدای درون سرتان را خاموش کنید و به شکلی

آگاهانه به همه افکار منفی که به ذهنتان می‌آید، پاسخ‌های مثبت بدهید.

چه لزومی دارد که بدترین منتقد خود باشید؟ اگر این حرف‌ها را به بهترین دوستان خود نمی‌زنید، پس به خودتان هم از این قبیل حرف‌ها نزنید. خودتان را به خاطر اشتباهاتان ببخشید. هیچکس در همه چیز خوبِ کامل یا بدِ کامل نیست. انجام کارهایی که ممکن است باعث پشیمانی‌تان شود، به این معنا نیست که شما فردی تنفر برانگیز هستید؛ همچنان که انجام برخی کارهای خوب، شما را به فردی فوق‌العاده تبدیل نمی‌کند. ممکن است احساس بدی که به خودتان دارید، مربوط به گذشته باشد و از افراد دیگر یا همکارانتان به شما سرایت کرده باشد. از اینکه سناریوی زندگیتان را بازنویسی کنید، ترسی نداشته باشید؛ این زندگی خودتان است و شما مسئول خوشبختی یا دلبختی خودتان هستید نه دیگران. با پذیرفتن مسئولیت زندگیتان، خوشبختی و زندگی خوب و مفیدی را برای خود ایجاد کنید و منتظر کسی نباشید.

یا همه یا هیچ

کمال‌گرایی یکی از مخرب‌ترین جنبه‌های عزت نفس پایین است. کمال‌گرا فردی است که با احساس شکست همیشگی زندگی می‌کند، زیرا با داشتن هر موفقیت چشم‌گیری، باز هم احساس

می‌کند که به اندازه کافی خوب نبوده است. انتظارات واقع‌بینانه از خودتان داشته باشید. آگاهانه به این فکر کنید که اهداف شما چقدر واقع‌بینانه و منطقی هستند و پیش از تلاش برای آنها، به یاد داشته باشید که شرایط زندگی همیشه عالی نیست. تفاوت زیادی میان «شکست خوردن در چیزی» و «فردی بازنده بودن» وجود دارد. این دو را با هم اشتباه نگیرید. خود را به خاطر مشکلات کوچک ناراحت نکنید. افراد کمال‌گرا تمایل دارند که مشکلات بسیار کوچک را نیز تحلیل کنند. آنها فراموش می‌کنند که باید به تصویر کلان‌تر توجه کنند و به آن افتخار کنند.

فکر می‌کنید چیزی برای عرضه ندارید

ممکن است همه ما در دوره‌های مختلف زندگی به توانایی‌هایمان شک کنیم. اما اگر باور داشته باشید که به اندازه افراد دیگر ارزشمند نیستید، عمیقاً احساس «بی‌مصرفی» خواهید کرد. اگر این احساس برای شما آشنا است، باید توجه داشته باشید که احساس ارزشمندی چیزی نیست که دیگران بتوانند به شما بدهند، بلکه خودتان باید آن را بسازید. بپذیرید که همه ما استعداد‌های خاص خودمان را داریم و باید به استعداد‌های خودمان افتخار کنیم، تا به این باور برسیم که افراد ارزشمندی هستیم و نباید ارزش‌های خودمان را با ارزش‌های دیگران مقایسه کنیم.

از این به بعد به این فکر نکنید که دیگران بهتر از شما هستند. اگرچه فکر کردن به توانایی‌های دیگران اشکالی ندارد، ترجمه کردن آن به «بهتر بودن آنها نسبت به شما» غیرعقلانی است. ویژگی‌های دیگران را تحسین کنید اما خودتان را در برابر آنها دست کم نگیرید بلکه سعی کنید الگو بگیرید برای بهتر شدن زندگی خودتان نه برای تخریب کردن شخصیت خودتان.

ما به دیگران یاد می‌دهیم چگونه با ما رفتار کنند. رفتار و برخورد و نگرش ما نشان از این است که دیگران با چگونه برخورد کنند و چقدر اجازه دارند در حریم خصوصی و زندگی ما ورود پیدا کنند. تلاش کنید خود را همچون فردی نشان دهید که دیدگاه‌هایش به اندازه دیگران معتبر است. مطمئن باشید که شاهد افزایش عزت نفس خود خواهید بود.

بیش از حد حساس هستید

حساسیت بیش از حد یکی از دردناک‌ترین جنبه‌های عزت نفس پایین است. اگر از اتفاق‌های غیرمهم^{۲۱} یا انتقاد عصبانی می‌شوید یا با هر حرف مستقیمی احساس نابودی می‌کنید، مهم است که از

۲۱. متأسفانه برخی به خاطر همین مسئله، دچار وسواس‌های مختلفی می‌شوند مثل وسواس در نظافت خانه، وسواس در شست‌وشوی لباس یا هر چیزی، وسواس در امور عبادی و...

میزان حساسیت خود بکاهید. به فکر درمان عزت نفس پایین خود باشید و با کمک گرفتن از نکاتی که گفته می‌شود، وضعیت را تغییر دهید؛ به این ترتیب، قبل از اینکه احساس خاصی به شما دست بدهد می‌توانید ارزیابی کنید حرفی که زده می‌شود درست است یا خیر و واکنش شما باید چه باشد.

موضع خود را حفظ کنید. اگر از شما انتقادی می‌شود که منصفانه نیست، بگویید که با آن مخالف هستید. فعال باشید. اگر نکته‌درستی در انتقاد وجود دارد سعی کنید به جای اینکه از کوره در بروید، از آن چیزی یاد بگیرید. انتقاد سازنده دقیقاً چنین چیزی است؛ این امکان را فراهم می‌کند که از نکته ذکر شده استفاده کنید و خودتان را برای بهتر شدن تغییر دهید، از آن به سادگی عبور کنید. پاسخ دادن مکرر به چیزی که شما را ناراحت کرده است، تنها باعث می‌شود که این موضوع بیشتر در ذهن شما جا بگیرد؛ چیزی که هیچ کمکی به شما نمی‌کند و وضعیت فکری و روحیتان را خراب می‌کند.

مضطرب و نگران هستید

ترس و باور به اینکه شما قدرت کافی را برای تغییر چیزی ندارید به شکلی انکارناپذیر با عزت نفس پایین در ارتباط است. میان

ترس‌های واقعی و ترس‌های بی‌اساس فرق بگذارید. اضطراب خود را براساس واقعیت‌ها ارزیابی کنید.

برای مثال شاید فکر کنید تلاش کردن برای ارتقاء درسی یا شغلی بی‌فایده است، چون فکر می‌کنید نمی‌توانید آن را به دست بیاورید. اگر به واقعیت‌ها نگاه کنید، این حرف چقدر درست است؟ برای اینکه اعتماد به نفستان بیشتر شود با ترسهایتان روبرو شوید.^{۲۲}

احساس عصبانیت می‌کنید

عصبانیت، احساسی طبیعی است اما هنگامی که عزت نفس پایینی داشته باشید، می‌تواند مخرب باشد. هنگامی که نسبت به خودتان افکار خوبی نداشته باشید، این باور در شما شکل می‌گیرد که افکار و احساسات شما برای دیگران اهمیت ندارد. این باعث خشم سرکوب شده‌ای در شما می‌شود. در نتیجه، هنگام رویارویی با چیزی ظاهراً کم‌اهمیت خشم بسیار زیادی از خود بروز می‌دهید. یاد بگیرید که چگونه می‌توان آرام بود. یک راه این است که احساسات را پیش از اینکه به مرحله انفجار برسید آهسته آهسته بروز بدهید. اگر راه حل بالا برای شما مناسب نیست، از موقعیتی

۲۲. نهج‌البلاغه حکمت ۵۷۱: هنگامی که از چیزی می‌ترسی، خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت‌تر است.

که در آن قرار دارید، کناره‌گیری کنید. چند نفس عمیق و آرام بکشید تا ضربان قلب شما کاهش پیدا کند و بدنتان به وضعیت آرامش بازگردد.

کاری را بیش از حد توان انجام ندهید

افرادی که عزت نفس پایین دارند، معمولاً خود را بیش از حد متعهد می‌کنند؛ به طوری که کنار آمدن با آن برایشان سخت و دشوار می‌شود. همچنین یکی از بزرگترین مشکلاتی که افراد با عزت نفس پایین با آن روبرو هستند، این است که احساس می‌کنند باید دیگران را خوشحال کنند تا دیگران آنها را دوست بدارند و به آنها احترام بگذارند و در دید دیگران یک «آدم خوب» به نظر بیایند.

آدم خوب بودن به معنای انجام هر کاری نیست و قطعاً نمی‌توان رضایت همه افراد را به دست آورد. باید تعریفتان از «آدم خوب» را مشخص کنید و سعی کنید برای آن تلاش کنید. صرف مسئله‌ای ذهنی، نمی‌توان کاری را پیش برد. این را بدانید که همیشه یکسری افراد به عنوان افراد مخالف وجود دارند ولو اینکه در کاری که می‌خواهید انجام بدهید، کاری درست باشد و شما فوق‌العاده عالی باشید. نمونه‌اش را در انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب شغل، انتخاب دوست، اجرای برنامه فوق‌العاده برای دانش‌آموزان، تلاش برای

ارتقاء شغل و... می‌توان دید. البته باید حواسمان باشد که این را با مشورت گرفتن با افراد شایسته مربوط با کار یا مهارتمان اشتباه نگیریم. در نتیجه بسیاری از افرادی که به دنبال خوشحال کردن دیگران هستند، در نهایت احساس می‌کنند که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند.

مهارت نه گفتن به دیگران را یاد بگیرید که کجا لازم است «نه» بگوئید و کجا «بله» بگوئید. هر پاسخی بدهید، خودتان مسئول نتیجه کارتان خواهید بود. چون شما انتخاب کردید که چه جوابی بدهید.

ارزش شما به تأییدی که از دیگران می‌گیرید، وابسته نیست. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، می‌دانند که چه زمانی باید نیازهای خودشان را در اولویت قرار دهند. برای دیگران حدودی قرار بدهید. این احساس که از شما سوءاستفاده شده، از اینجا ناشی می‌شود که درخواست‌هایی را از طرف دوستان یا خانواده قبول می‌کنید که از نظر خودتان قبول کردنی نبوده‌اد. با محدود کردن درخواست‌هایی که می‌توانید آنها را قبول کنید، خواهید دید که عصبانیت شما کم می‌شود.

چرا احساس بی‌ارزشی می‌کنیم؟

ریشهٔ احساس خودکم‌بینی نیز مانند سایر مشکلات روحی، در دوران کودکی است. کودکانی که در این دوره، هیچ احترام و محبتی دریافت نمی‌کنند، به مرور خود را در مقایسه با کودکانی که این شرایط را دارند، قرار می‌دهند و خود را می‌بازند و ناامید می‌شوند.

آنان تصور می‌کنند که مانند دوستان خود با ارزش نیستند و لیاقت محبت و توجه والدین خود را ندارند. پس می‌پذیرند که دائماً طرد شوند و مورد نقد قرار گیرند. قضاوت دیگران دربارهٔ ظاهر و توانایی‌ها، می‌تواند سالیان سال ادامه یابد.

کودکی که اینگونه بزرگ می‌شود، سرنوشت خود را با بی‌لیاقتی و کمبودهای خود می‌بینند و دیگر انگیزه‌ای برای کسب موفقیت ندارد. دائماً خود را در موضع پایین‌تر و ضعیف‌تری نسبت به دیگران می‌بیند و حساسیت بیشتری نسبت به انتقاد و طرد شدن دارد. از این‌رو هر زمان که در معرض برملا شدن نقص‌ها قرار می‌گیرد، سرخورده شده و محیط را ترک می‌کند. معلوم است که این فرد به مرور از حضور در اجتماع هراسان شده و احساس ناامنی می‌کند.

در کنار والدین آسیب‌زای، چند عامل مؤثر دیگر نیز در بروز این احساس نقش دارند؛

لازم است علل بروز این احساس را در خود کشف کنیم تا با کمرنگ نمودن آنان، یاد بگیریم چگونه احساس بی‌ارزش بودن نکنیم؛

۱- زندگی در یک خانواده سخت‌گیر

زمانی که والدین، شیوه تربیتی دیکتاتورانه را انتخاب می‌کنند، فرزندان را با عقدهٔ حقارت، بزرگ می‌کنند. کسانی که دائماً تحت نظرند و مورد انتقاد و مؤاخذه قرار می‌گیرند، به مرور سرخورده شده و از خودشان ناامید می‌شوند. کودکانی که در یک اقدام ناعادلانه با سایر کودکان به خصوص کودکان فامیل مقایسه می‌شوند و یا تمام تقصیرها گردن آنان می‌افتد، نمی‌توانند نسبت به خودشان احساس خوبی داشته باشند.

۲- تأثیر تحقیر از سوی دوستان و همسالان

کودکانی که در مهدکودک و یا مدرسه، دائماً توسط همسالان خود تحقیر می‌شوند یا مورد تمسخر قرار می‌گیرند، غرور خود را از دست می‌دهد. کودک در این برهه، ممکن است دچار خشم، غضب و حس انتقام‌جویی گردد. گاهی ممکن است برای نشان دادن توانایی‌های خود، دست به اقدامات مجرمانه بزند. در صورتی که این توانایی را در خود نبیند و در کنار آن نتواند احساس بی‌ارزشی

بودن را در خود کنترل کند، خیلی زود دچار احساساتی نظیر اضطراب، ترس از حضور در جمع و عدم امنیت روانی می‌گردد.

۳- وجود برخی مشکلات ظاهری

افرادی که از یک معلولیت و یا نازیبایی در خود رنج می‌برند، بیش از دیگران احساس حقارت می‌کنند. چاقی و یا لاغری بیش از حد، شکل چهره و بینی، معلولیت‌های جسمی و بیماری‌های مزمن، به عزت نفس انسان خدشه می‌زند و او را از خود بیزار می‌کند. تنها فرقی که افراد معلول یا نازیبا با بقیه افراد دارند، یک تفاوت کاملاً ظاهری است نه ذاتی.

آیا من دچار خودکم‌بینی شده‌ام؟

عقدۀ حقارت، چیزی نیست که دیگران آن را با چشم خود ببینند. چرا که نمود یک احساسات و ماهیتی درونی دارد. تشخیص این حس، کار چندان ساده‌ای نیست. اما وجود چند نشانه، می‌تواند فرد دارای خودکم‌بینی را از داشتن این ویژگی، مطمئن کند.

برخی از این نشانه‌ها را باهم بررسی می‌کنیم:

۱- وقتی کسی با محبت با او برخورد می‌کند، احساس می‌کند که او از این کار هدفی دارد و می‌خواهد او را فریب بدهد. به همین خاطر واکنش خوبی نشان نمی‌دهد و چه بسا پرخاشگری هم بکند.

۲- از اینکه دیگران نقاط ضعف یا عیب‌هایش را بدانند می‌ترسد و سعی می‌کند که تا می‌تواند در جمع قرار نگیرد و حتی در مهمانی‌ها و... حضور پیدا نمی‌کند تا مبادا کسی در مورد او صحبت کند. بدتر اینکه تا می‌تواند با افرادی شبیه خودش دوست می‌شود و فقط با آنها رفت‌وآمد دارد.

۳- به جای اینکه بی‌ارزشی و کمبود خود را جبران کند، سعی می‌کند با افراد ضعیف‌تر از خودش مثل کودکان برخورد کند. مثلاً آنها را مسخره می‌کند، کتک می‌زند و... با این کار می‌خواهد سرپوشی بر عیب‌ها و ضعف‌های خودش قرار دهد.

۴- از اینکه در جمع بخواهد صحبت کند، گریزان است و حاضر به صحبت نیست و فقط شنونده هست. مثلاً اگر نوبت صحبت به او برسد، فرصت را به دیگری واگذار می‌کند. چون احساس می‌کند توانایی صحبت ندارد، ممکن است او را مسخره کنند، ممکن است تپق بزند و سوژه شود و هزاران فکر منفی دیگر.

۵- مدام چشمش به دهان مردم است که آنها چه می‌گویند و مبادا رفتاری از او سر بزند که آنها از او ناراحت بشوند و از چشم مردم بیفتد.

۶- همیشه تصور می‌کند که چون در انجام فلان کار ضعیف عمل کرده، از این به بعد همه او را با برچسب‌هایی مثل خنگ، احمق، کودن و... می‌شناسند و از حضور در جمع گریزان است.

برای رهایی از حس بی‌ارزشی، چه کنم؟

مسئله اصلی این است که یاد بگیریم چگونه احساس بی‌ارزشی نکنیم. غلبه بر احساس بی‌ارزش بودن، اگرچه کار آسانی نیست، اما یقیناً غیرممکن هم نیست. از آنجا که واکنش افراد خودکم‌بین، نسبت به موقعیت‌های مختلف متفاوت است، نمی‌توان یک نسخه کلی ارائه داد. بلکه تنها با چند راهکار کوچک، می‌توان از بروز آسیب و صدمه‌های جدی جلوگیری کرد.

نترسید، شما تنها نیستید!

می‌پذیریم که شما در دوران کودکی و نوجوانی خود، در یک شرایط بحرانی و تحقیرآمیز زندگی کرده‌اید اما باور کنید که شما تنها کسی نیستید که بی‌ارزش بودن را در خود احساس می‌کنید. همه انسانها، هزارچندگاهی این حس را در خود تجربه می‌کنند. مثل من که در مقدمه داستانی در مورد خودم بیان کردم.

معیار ارزشمندی را بشناسید

معیار اندازه‌گیری ارزشمندی دیگران در شما اشتباه است. چراکه انتخاب عواملی نظیر قد، وزن، چهره، ثروت و خانواده دست خود انسان نیست. بلکه آنچه که در زندگی کسب می‌شود، می‌تواند یک معیار درست برای برتری و یا ضعف افراد باشد. به تعبیر قرآن

کریم که خداوند متعال می‌فرماید ملاک برتری افراد، میزان ایمان و ارزش درونی آنها است.^{۲۳}

همچنین در کلام بزرگان و علماء نیز عزت و کرامت به عنوان عامل اساسی و بنیادین در تربیت و تعالی انسان قلمداد شده است. به عنوان نمونه امام خمینی (ره) فرمودند: «همه برادر و برابرند، فقط و فقط کرامت در پناه تقوا و برتری به اخلاق فاضله و اعمال صالحه است».^{۲۴} همچنین رهبر انقلاب فرمودند: «اگر عزت نفس در درون لایه‌های عمیق وجود انسان نفوذ کرد، آن وقت شیطان بر انسان اثر نمی‌گذارد».^{۲۵} همچنین شهید مطهری در یکی از سخنرانی‌هایشان فرمودند: «یادم هست چند سال پیش تحت عنوان "مسئله خودی در اسلام" سخنرانی کردم. از همان وقت این فکر برای من پیدا شد و هرچه بیشتر مطالعه کردم، بیشتر به این فکر اعتقاد پیدا کردم که در اخلاق اسلامی محور و آن چیزی که حجم اخلاقی به دور آن می‌گردد، کرامت و عزت نفس است».^{۲۶}

۲۳. سوره حجرات آیه ۱۳.

۲۴. صحیفه نور ج ۵ ص ۲۳۳ - اعلامیه امام خمینی (ره) در رابطه با رفراندوم جمهوری اسلامی در تاریخ ۱۳۵۸/۰۱/۱۲.

۲۵. سخنرانی رهبر معظم انقلاب در مراسم بیست و سومین سالگرد امام خمینی. ۱۴ خرداد ۱۳۹۱.

۲۶. فلسفه اخلاق ص ۱۴۷.

تابحال کسی در تاریخ پیدا نشده که به خاطر قیافه‌اش یا قد، تبدیل به فرد ارزشمندی شده باشد. وقتی انسان با معیارهای درست به جایگاه ارزشمندی برسد، قیافه و قد و... دیگر به چشم نمی‌آیند. برای نمونه می‌توان گفت که افراد موفق که همه ما می‌شناسیم، از بازیکن گرفته تا هنرمند و دانشمند و... الآن کسی در مورد قیافه و قد و... آنها صحبت نکرده و جالب است حتی خودمان هم دقت نکردیم. پس با تقویت نقاط مثبت خود، نظیر دانش، اخلاق و خلاقیت، می‌توانید توجه و تحسین دیگران را برانگیزید.

خودم به عنوان نویسنده هر جا با کرامت زندگی کردم و زیست عزتمندانه‌ای داشتم، هیچگاه دچار لغزش ایام و روزگار نشدم. توصیه من به شما این است که هر جا دچار بی‌عزت‌ی نفس‌شده‌ی و شکست‌خوردی، نگران نباش. از همین امروز در توبه به سوی تو باز است و اگر بازگردی و به پشت‌خودت نگاه کنی، می‌بینی که خدای مهربان‌تر از مادر منتظر بازگشت توست. حضرت حجت نیاز به انسان‌های خودساخته و عزتمند دارد. این را همیشه در ذهن خود داشته باش که امیرالمؤمنین فرمود: «آنکس که خود را در مرتبه پیشوایی قرار می‌دهد، باید پیش از مؤدب نمودن مردم، به

مؤدب نمودن خود بپردازد. پیش از آنکه دیگران را به گفتار ادب نماید، باید با کردارش مؤدب شود.^{۲۷}

در برابر تحقیر، بگو مگو نکنید

زمانی که مورد تحقیر قرار می‌گیرید، بدترین واکنش شما، جواب دادن و توجیه کردن است. شما فرد تحقیرکننده را تحریک می‌کنید تا حرف‌هایی بزند که احساساتتان بدتر شود. حتی ممکن است عصبانی شوید. بدانید که با عصبانی شدنتان، کنترل و مدیریتتان را به فرد مقابل می‌دهید تا هرطور که دوست دارد با شما رفتار کند و توانایی فکر کردن را ندارید. چه بسا در آن لحظه حرفی بزنید یا واکنشی نشان بدهید که بعداً بابت آن خیلی پشیمان بشوید. پس باور داشته باشید نیازی نیست رفتار و یا ضعف‌هایتان را برای دیگران توضیح دهید و یا توجیه کنید.

فکر کردن به دیگران ممنوع

مهم‌ترین عاملی که می‌تواند شما را در این راستا یاری دهد، فکر نکردن است. درست است «فکر نکردن». متأسفانه خیلی‌ها نمی‌توانند «فکر نکنند». هرچند ذهن انسان درگیر افکار مختلف

هست ولی توانایی مدیریت افکار را همه داریم ولی عیب کارمان این است که به ندهای منفی درونمان آنقدر توجه می‌کنیم که یادمان رفته می‌توانیم مثبت هم فکر کنیم.

فکر کردن به اینکه دیگران چه تصویری دارند، بزرگترین اشتباهی است که افراد خودکم‌بین مرتکب می‌شوند. مثلاً برخی هستند که هر لباسی می‌پوشند، مدام در این فکر هستند که دیگران در مورد لباس او چه نظری دارند؟ انواع لباس با رنگ‌های مختلف می‌خرند و موقع پوشیدن، سعی می‌کنند که تا جایی که امکان دارد، رنگ کیف و کفش و حتی مدل مو به هم بیایند. یا مثلاً اگر آرایشگاه برود و یا هر کار دیگری، مدام در این فکر است که دیگران چه فکری می‌کنند؟ چه قضاوتی می‌کنند؟ سبک زندگی و وسایل خانه و ماشین و.... هم که بماند.

باور کنید حداقل ۹۹٪ آنچه که در ذهن ما می‌گذرد، در واقعیت رخ نمی‌دهند و کسی توجه نمی‌کند. شاید برخی - نه همه - نگاه کنند ولی توجهی ندارند. نگاه کردن با توجه کردن تفاوت دارد. ما هر روز خیلی چیزها را نگاه می‌کنیم و از آن رد می‌شویم ولی توجه و دقت در مورد آن نداریم.

این مورد را خودم چندین مرتبه امتحان کردم. از باب مثال مدتی گوشه‌ام خراب شده بود و گوشی مادرم را در دست گرفتم با همان قاب و شکل و شمایل زنانه. در حدود ۶ ماهی که این گوشی در

دستم بود، هیچکس بهم نگفت که این قاب گوشی زنانه است یا مردانه. فقط یک نفر گفت احساس می‌کنم قابش زنانه باشد و فقط یک نفر بعد از ماه‌ها متوجه این قضیه شد. جز این دو نفر کسی اصلاً متوجه نشد با اینکه حتی دوستان صمیمی‌ام هر روز این گوشی را در دستم می‌دیدند.

حتی به یاد دارم چند سال پیش روزی پدرم بهم گفت که مهمان داریم و بیا تا با هم به خرید برویم. با موتور راهی بازار شدیم و خریدهای لازم را انجام دادیم. همراه پدرم وارد مغازه‌های مختلفی می‌شدیم که کمک او میوه و مابقی وسایل را که لازم است بخرد و من به پدرم کمک کنم. با اینکه در نقاط مختلف شهر سر زدیم و خریدهایی را انجام دادیم، آخرهای خرید متوجه اتفاقی افتادم. به نظر چه اتفاقی افتاده بود؟ یک لحظه چشمم به پایین افتاد و متوجه شدم که دمپایی که پوشیدم، دمپایی مادرم است نه خودم. جالب است از ابتدای خرید تا آخر خرید کسی یا نگاه نکرد یا اگر نگاه کرد، کسی دقت نکرد. حتی پدرم هم متوجه نشد.

گاهی به دوستانم می‌گویم برای امتحان وقتی بیرون می‌روید، جوراب‌های لنگه به لنگه یا دمپایی‌های لنگه لنگه پوشید تا متوجه بشوید که کسی نگاه یا دقت نمی‌کند. اگرچه شنیدن انتقاد و تحقیر سخت و عذاب‌آور است، اما نیازی نیست تمام زندگی خود

را وقف چنین لحظاتی کنید. پس بی خیال حرف و قضاوت دیگران شوید و خود واقعیتان را باور کنید.

از یک مشاوره کمک بگیرید

همانطور که گفته شد، احساس بی‌ارزشی در اغلب افراد، به نوعی خاص است. در پی آن، واکنش‌ها نیز متفاوت است. لذا بهتر است با مراجعه به یک روانشناس، این موضوع را به صورت شخصی درمان کنید. اگر خودکم‌بینی در شما شدت یافته و حتی از حضور در یک جلسه مشاوره نیز ترس دارید، مشاوره تلفنی نیز می‌تواند گره‌گشا باشد.

حقارت در رابطه عاطفی

احساس تحقیر شدن توسط شریک عاطفی^{۲۸} می‌تواند کل رابطه را تحت تأثیر قرار دهد. هرچقدر دیرتر برای رفع احساسات منفی خود اقدام کنید، رابطه عاطفی نیز با صدمات بیشتری مواجه خواهد شد. به همین خاطر به جای نادیده گرفتن این مشکل با آن روبرو

۲۸. شریک عاطفی می‌تواند همسر، فرزند، دوست، همکار، برادر، خواهر، پدر و مادر باشد. هرچند در دوران نامزدی مسئله علاقه و عاطفه زیاد است و متأسفانه برخی - چه آقا چه خانم - به خاطر این عشق و علاقه، چشم از برخی مسائل می‌بندند و زندگی خود و طرف مقابل را به خطر می‌اندازند که بعد از ازدواج متوجه اشتباهشان می‌شوند و نه راه پیش دارند و نه راه پس. جز سوختن و ساختن راهی ندارند.

ده و راه حلی برای آن بیابید. در ادامه به چند راهکار عمومی برای بود احساس حقارت در رابطه اشاره خواهیم کرد.

۱- از بیان کردن احساسات خود نه‌راسید

ریشهٔ بسیاری از مشکلاتی که افراد در روابط خود تجربه می‌کنند، این است که احساساتشان را از هم پنهان می‌کنند و از طریق گفت‌وگو مسائل را حل نمی‌کنند. همین مسئله باعث می‌شود که سوءتفاهم‌ها هر روز بیشتر شده و فاصلهٔ عاطفی بیشتری نیز میان طرفین به‌ویژه زن و شوهر شکل بگیرد. شما می‌توانید در فضایی صمیمانه و دوستانه احساساتان را با طرف مقابل در میان بگذارید و به او بگویید که از بابت این احساسات چقدر آزرده یا خوشحال می‌شوید. تلاش کنید تا در کنار هم به راه حلی برای این مشکل خود دست یابید.

۲- هرچند وقت یک بار رابطهٔ خود را مرور کنید

برای اینکه رابطه‌تان رو به پیشرفت باشد، لازم است که هرچند وقت یک بار زمانی را برای مرور دوبارهٔ آن اختصاص دهید. در این زمان می‌توانید بیشتر به مسائلی که شما را آزار می‌دهد پردازید و نظرات و صحبت‌های فرد مقابل را نیز بشنوید. اگر به طور منظم به این کار پردازید، می‌توانید مسائلی را که منجر به سوءتفاهم و

احساس حقارت در شما می‌شوند را زودتر شناسایی کنید و رابطه‌تان را بهبود ببخشید.

۳- وضعیت روانی خود را بررسی کنید

گاهی اوقات احساس تحقیر شدن در رابطه ناشی از ضعف‌های درون روانی است. اگر شما تحت فشارهای روحی بسیاری قرار داشته باشید، اعتماد به نفستان آسیب دیده باشد و به طور کل از نظر سلامت روان با مشکل مواجه باشید؛ احتمال اینکه رویدادهای رابطه را سوءبرداشت کنید و تصویر منفی اغراق‌آمیزی از آن داشته باشید، بیشتر می‌شود. چرا که در این شرایط آسیب‌پذیری روانی‌تان افزایش یافته است.

خب حالا برویم سراغ تمرینات این فصل
تمرین اول: در صورتی که احساس کمبود عزت نفس
می‌کنید، ریشه آن را پیدا و راه‌های لازم را یادداشت
کنید.

تمرین دوم: تک تک مواردی را که همیشه احساس می‌کنید
همه نسبت به آن نگاه می‌کنند را یادداشت کنید و راه جبران
این خطا را بنویسید.

تمرین سوم: نام افرادی که نسبت به آنها ابراز احساسات
خود را - چه مثبت چه منفی - بیان نکرده‌اید، بنویسید و با
آنها روبرو شده و از راه بیان یا نوشتن و... احساسات خود را
ابزار کنید.

فصل دهم: با زندگی واقعی خود
صلح کنید

انسان موجودی راحت طلب است. به وسایلی مانند ماشین لباسشویی، اجاق گاز، ماشین، رایانه و... که اختراع و ساخته شده، فکر کنید. همه این اختراعات بسیار درخشان و موفقیت آمیز بودند؛ چون زندگی روزمره ما را ساده کرده اند و به ما کمک می کنند تا وقت بیشتری را برای کارهای دیگر داشته باشیم. با این وجود، اگرچه زندگی ما از اجدادمان راحت تر شده اما به نظر می رسد که قدردانی از گذشتگان برای ما دشوار است و ما کمتر ارزش این اختراعات را می دانیم.

متأسفانه بعضی آنقدر راحت طلب شدند که از مسئله مهمی به اسم تربیت فرزند و نسل آینده و خانواده خیلی غفلت کرده اند. به یاد دارم چندین سال پیش پدر شهیدی برای من صحبت هایی داشت. بخشی از صحبت هایش این بود:

«دلم برای نسل حال و آینده خیلی می سوزد. پرسیدم چرا؟ فرمود: به خاطر اینکه لباس ها را ماشین لباسشویی می شورد، ظرف ها را ماشین ظرفشویی می شورد، اتاق ها را جاروبرقی تمیز می کند، نان را نانوا می پزد، بچه ها را مهدکودک تربیت می کند، والدین را خانه سالمندان نگهداری می کنند. با این حال افراد در زندگی شان همیشه می نالند و تربیت فراموش شده است. گذشته که اینها نبودند، تربیت بهتر بود و کسی از تربیت بچه ها و احترام به بزرگترها غفلت نمی کرد.»

چه اتفاقی برای خوشبختی ما اتفاق افتاده است؟

اختلالات اضطرابی، بیماری‌های روانی و افسردگی تقریباً همه‌گیر شده است. ما دوست داریم اندامی زیبا و عالی داشته باشیم، کاملاً شاد، ثروتمند و... باشیم و عکس‌های بی‌نظیری از میز صبحانه خود یا شادی‌ها و زندگی شخصی‌مان را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذاریم و آرزو داریم که در ماشین عالی و باکلاس خود بنشینیم و آهنگ‌های شاد بخوانیم و به محل کار یا قرارمان برویم.

چه کسی وقت کافی برای این کارهای آرمانی صرف می‌کند؟ هیچ‌کس حتی همه کسانی که زندگی به ظاهر عالی خود را در فضای مجازی تبلیغ و ترویج می‌کنند، این زندگی آرمانی را ندارند. بسیاری از مردم، زمان و انرژی زیادی را صرف به دست آوردن این زندگی آرمانی می‌کنند؛ اما هرچه وقت و انرژی بیشتری صرف می‌کنند، بیشتر ناامید می‌شوند. چرا؟ چون به دنبال کمال رفتن، آنها را با نقص‌ها و عدم شایستگی‌هایشان روبرو می‌سازد. به عنوان مثال تمام مدت تلاش می‌کنید تا موهای بهتری داشته باشید، در میانه راه متوجه می‌شوید که موهای شما پرپشت و به اندازه کافی براق نیست و در ادامه راه ناگهان به استانداردهای نامرئی و مزخرفی که مو باید از آن برخوردار باشد، برخورد می‌کنید.

کمال گرایی می‌تواند یک نقطه ضعف باشد

جامعه مصرفی بر اساس بهره‌برداری از این ضعف بنا شده است. آنها این ایده را به شما تلقین می‌کنند که شما از طریق ماشین بزرگ، شغل بهتر، شریک زندگی بهتر، لباس یا غذای گران‌قیمت تأمین می‌شود. نکته مهم این است که این شغل، لباس و وسایل خاص تنها نمادی از خوشبختی هستند نه خود خوشبختی. متأسفانه برخی خوشبختی را در داشتن این موارد می‌دانند. صرف داشتن اینها نمی‌تواند برای انسان آرامش را بیاورد. آرامش باید در سه حیطة ذهنی، روحی و روانی باشد. در غیر این صورت فقط داریم خودمان را فریب می‌دهیم.

تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر زندگی ما

آیا تابحال شده که در شبکه‌های اجتماعی پستی را گذاشته باشید و دائم آن را بررسی کنید تا تعداد کامنت‌ها و لایک‌ها را ببینید؟ اگر چنین اتفاقی افتاده است، ممکن است شما آدم فریب‌خورده رسانه باشید. از ابتدای تاریخ مردم با هم زندگی و سفر می‌کردند چون برای انسان تنها زندگی کردن محال بود و هست؛ از سبک زندگی ابتدایی انسان‌های قدیم برای محافظت از زندگی و خود و دیگران در برابر سختی و حمله حیوانات درنده گرفته تا به امروز

که خانواده‌ها گروه‌های مراقبت‌های محلی و گروه‌های دسته‌جمعی تشکیل می‌دهند تا در پروژه‌های خدمات اجتماعی شرکت کنند.

امروزه شبکه‌های اجتماعی تفاوت زیادی ندارند. ما بیشتر از هر زمان دیگری با هم در ارتباط هستیم و شبکه‌های اجتماعی به سادگی این ارتباط را آسان کردند. اما از جنبه‌های تاریک آنها این است که بسیار گسترده و به راحتی قابل دسترسی هستند. مطالعات انجام شده در مورد مشکلات رسانه‌های اجتماعی به ما هشدار می‌دهند که اعتماد به نفس و عزت نفس خود را به نظرات و برداشت دیگران در رسانه‌های اجتماعی در مورد خودمان، وابسته نکنیم. گرچه بسیار مهم است که ما خود را با دقت مورد بازیابی قرار دهیم تا مطمئن شویم که این خودارزشی از درون ما شکل می‌گیرد و ارتباط زیادی به تعداد لایک‌های ما در شبکه‌های اجتماعی ندارد.

دکتر روانشناس «ماکس بلومبرگ» معتقد است که رسانه‌های اجتماعی ذات اصلی ما را تغییر نمی‌دهند؛ مانند ترس‌هایی که در برخی از ما در وجود خود داریم. او معتقد است که رسانه‌های اجتماعی تنها احساسات و رفتارهایی که همیشه در درون ما بوده

است را بیشتر نمایان می‌سازند و میزان تأثیرگذاری رسانه‌های اجتماعی بر ما، بستگی زیادی به شخصیت ما دارد.^{۲۹} متأسفانه برخی از افراد برای احساس خوشبختی بیش از دیگران، به تأییدهای خارجی وابسته هستند. این مسئله حتی قبل از به وجود آمدن شبکه‌های اجتماعی نیز مطرح بوده است. نفوذ رسانه‌های اجتماعی در زندگی ما باعث ایجاد احساس ناامنی در درصد بیشتری از افراد نشده است و تنها باعث شده‌اند ناامنی‌های موجود بیش از پیش نمایان شوند؛ زیرا الآن افراد راهی را برای به اشتراک گذاشتن احساسات داخلی خود یافته‌اند که قبلاً از آن بی‌بهره بودند.

شبکه‌های اجتماعی برای ما راهی برای بیان افکار و احساسات ارائه می‌دهند و همیشه چنین فرصتی فراهم نیست. درست است که ما با اشتراک گذاشتن چیزها در شبکه‌های اجتماعی خود را در معرض بازخوردهای احتمالی منفیِ دیگران قرار می‌دهیم که می‌تواند ترسناک باشد، اما ممکن است از بازخوردهای مثبت و تحسین‌های دیگران نیز برخوردار بشویم. رسانه‌های اجتماعی باید مانند بقیه چیزها در حد اعتدال به کار گرفته بشود.

۲۹. کتاب افکار سمی نوشته مک زویی ص ۸۰.

اگر ما دائماً در حال بررسی کردن شبکه‌های اجتماعی خود هستیم و نگرانیم که دیگران در مورد ما و پست‌های ما چگونه فکر می‌کنند، این یک نشانه است که زمان آن رسیده است تا قدمی به عقب برداریم و کمی استراحت کنیم. گرچه تا حدی طبیعی است که نگران تفکر و احساسات دیگران در مورد خودمان باشیم و مشتاق تأیید آنها باشیم، اما باید بدانیم که کل هویت و عزت و ارزش ما از آن ناشی نمی‌شود. ما با رسانه‌های اجتماعی یا بدون آن، همچنان باید از خود راضی باشیم. به رابطه خود با فضای مجازی بیندیشید و مطمئن شوید که شبکه‌های اجتماعی به نفع و در خدمت شما هستند نه اینکه شما در خدمت رسانه هستید.

رابطه بین جست‌وجوی خوشبختی و شبکه‌های اجتماعی

وقتی نمی‌توانید کاری را به سرانجام برسانید، ناراحت، ناامید یا عصبانی می‌شوید. اشکالی ندارد؛ این امری طبیعی است. مشکل زمانی پیش می‌آید که آن را امری غیرطبیعی تلقی کنید. ناخودآگاه به این فکر می‌کنید که همه چیز و همه کس با شما مشکل دارند. به این فکر می‌کند که درحالی که دیگران خوشحال و شاد هستند، شما ناراحت و ناامید هستید. دیدن لحظات عالی دیگران باعث می‌شود که احساس کنید زندگیتان از آنچه فکر می‌کنید نیز سخت‌تر است.

گاهی می‌بینیم این افراد برای اینکه کار خود را توجیه کنند و ثابت کنند که هیچ مشکلی از طرف آنها نیست، به ضرب‌المثل‌های غلطی که متأسفانه رایج شده متوسل می‌شوند. از باب نمونه می‌گویند: «هرچه سنگه مال پای لنگه» یا «آدم بدبخت سالی ۱۳ ماه». اگر واقعاً بخواهیم زندگیمان دارای شرایط عالی باشد، باید مسئولیت زندگی و نقش خودمان را هم در نظر بگیریم. اینکه ما مطلقاً در سرنوشت خود هیچ نقشی نداشته باشیم و همه چیز را گردن دیگران و جامعه و شرایط و... بیندازیم، کاری کاملاً غلط هست. به تعبیر قرآن کریم، هرکس خودش را بهتر از دیگران می‌شناسد هرچند در زندگی بهانه‌های مختلفی بیاورد.^{۳۰}

هر آنچه که در شبکه‌های اجتماعی می‌بینید، واقعی نیستند؛ حداقل به اندازه‌ای که شما فکر می‌کنید، واقعی نیستند. رسانه‌های اجتماعی مانند دوربینی هستند که در نوک کوه اورست تنظیم شده‌اند و تنها وقتی به قله کوه برسید، از شما عکس می‌گیرد و پایین‌تر از قله را نادیده می‌گیرد. اگر کسی عکس‌های شما را ورق بزند، تنها لحظاتی که به قله کوه رسیده‌اید و با چتر از هواپیما به پایین پیرید و یا جایی که عالی عمل کرده‌اید را نگاه می‌کند (شاید یک عکس از میان آن همه عکس) و تنها دوران اوج شما را می‌بینند. مردم فقط

۳۰. قیامت / ۱۴ و ۱۵: بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ.

بهترین صحنه زندگی شما را می بینند؛ ولی زندگی یک نواخت خود را با آن لحظات عالی مقایسه می کنند و اینجاست که خطر واقعی در آن قرار دارد. افراد تمام لحظات بد، خسته کننده، عادی خاطرات خود را می دانند اما بهترین لحظه زندگی شما را می بینند. بنابراین احساس حقارت تقریباً غیرممکن است.

راه نجات از این مخمصه این است که افکار خود را پاک کنید و بدون غرض به شبکه های اجتماعی نگاه کنید. آنچه در شبکه های اجتماعی می بینید، نباید کمترین تأثیری در زندگی شما داشته باشد. درحالی که اشک در چشمانتان جمع شده است، یک عکس شاد به اشتراک بگذارید و درحالی که با افکار زجر آور دست و پنجه نرم می کنید، ادعا کنید که حالتان خوب است. واقعاً چنین پست هایی احمقانه است و احمقانه تر آن که افرادی این صحنه ها را باور می کنند. آنچه اهمیت دارد، این است که شما تنها بر زندگی واقعی خود و آنچه بر آن تأثیر دارد، متمرکز شوید.

تأثیر شبکه های اجتماعی بر خودارزشی

رسانه های اجتماعی می توانند بر نحوه نگاه جوانان و بزرگسالان به بدن خود تأثیر منفی بگذارند. اما محتوای تشویقی نیز در کنار آن وجود دارد که هدف آن ترویج سبک زندگی سالم است.

محققان هنوز نتوانسته‌اند رابطه مستقیمی بین رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان را ثابت کنند. با این حال، به نظر می‌رسد که نرخ اضطراب و افسردگی در جوانان همزمان با استفاده از رسانه‌های اجتماعی افزایش یافته است.

در حالی که رسانه‌های اجتماعی ممکن است به ایجاد دوستی و کاهش تنهایی کمک کنند، شواهد نشان می‌دهند که استفاده بیش از حد بر عزت نفس و رضایت از زندگی تأثیر منفی می‌گذارد. همچنین با افزایش مشکلات سلامت روان و خودکشی مرتبط است. در تحقیقات انجام شده، ثابت شده است که افزایش نرخ افسردگی با افزایش استفاده از گوشی‌های هوشمند همزمان شده است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ در مجله *Clinical Psychological Science* منتشر شد، میزان استفاده از رسانه‌های اجتماعی / گوشی هوشمند، افسردگی و میزان مرگ و میر و خودکشی را در بیش از ۵۰۰/۰۰۰ دانش‌آموز را مورد بررسی قرار داد. تعداد نوجوانان با سطوح بالای علائم افسردگی، ۳۱ درصد بیشتر در اثر خودکشی جان خود را از دست دادند. این افزایش تقریباً منحصراً توسط زنان انجام شد.

برعکس، کسانی که زمان بیشتری را صرف فعالیت‌هایی به دور از شبکه‌های اجتماعی می‌کنند (مانند تعامل اجتماعی حضوری،

فعالیت‌های ورزشی، و شرکت در مراسم مذهبی) کمتر احتمال دارد مسائل مربوط به سلامت روان را گزارش کنند.

مطالعات دیگری که در این زمینه انجام شده بود، نشان می‌داد که نوجوانانی که بیش از سه ساعت در روز از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، ممکن است در معرض خطر افزایش ابتلا به مشکلات سلامت روان، به‌ویژه مشکلات درونی (رنج درونی، از جمله علائمی مانند اضطراب، افسردگی، افکار خودکشی، تصور منفی از خود و تنهایی باشند). علاوه بر این، استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی ممکن است منجر به مشکلاتی در عزت‌نفس، به‌ویژه در دختران نوجوان شود. دکتر الکساندرا هملت، روانشناس بالینی در موسسه ذهن کودک می‌گوید: “بسیاری از دختران افراد مشهور و اینفلوئنسرهایی را دنبال می‌کنند که فتوشاپ زیادی انجام می‌دهند و تیم‌های آرایش و مو دارند.” و با دنبال کردن آنها احساس متفاوت بودن با آنها می‌کنند. اگر این الگوی دنبال شود، می‌تواند برای اعتماد به نفس آنها بسیار سخت باشد.

یکی دیگر از دلایل مرتبط بودن افسردگی با رسانه‌های اجتماعی ممکن است چیزی باشد که روان‌شناسان آن را جابجایی می‌نامند – به این معنی که نوجوانان در طول زمانی که از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، تحرک ندارند. این شامل فعالیت‌های تقویت‌کننده سلامت روان مانند ورزش، خواب و رشد استعدادها می‌شود.

دکتر هملت توضیح می‌دهد: «اگر زمان زیادی را صرف تلفن خود می‌کنید، زمان کمتری برای فعالیت‌هایی دارند که می‌توانند اعتماد به نفس، حس موفقیت و ارتباط را ایجاد کنند»، «بله، هر زمان که اعلان یا لایک روی یک عکس یا درخواست فالو دریافت می‌کنید، مقداری دوپامین ترشح می‌کنید. اما این چیزها بدون اینکه رضایت‌بخش باشند اعتیادآور هستند».

برطرف کردن نگرانی‌های خود در مورد شبکه‌های اجتماعی

اتصال بیش از حد احساس ارزشمندی خود به نظرات دیگران، به طوری که بخش بزرگی از زندگی ما را به خود اختصاص بدهد، می‌تواند به اعتماد به نفس و عزت نفس ما آسیب بزند و خوشبختی ما را محدود کند و این اصلاً کار عاقلانه‌ای نیست. اگر احساس می‌کنید که بیش از اندازه نگران این هستید که دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند و یا چه احساسی دارند، می‌توانید کارهایی را انجام بدهید تا از شر این وضعیت مخرب روحی رها شوید و قدرت خود را پس بگیرید؛

۱- به یاد داشته باشید که دیگران آنقدر که شما فکر می‌کنید، به شما فکر نمی‌کنند. افراد مشکلات و مسائل خاص خودشان را دارند که باید هرروز با آنها دست و پنجه نرم کنند؛ بنابراین غیر از والدین و نزدیکان شما، اکثریت افراد تمایلی ندارند که وقت و

انرژی زیادی به فکر کردن دربارهٔ شما صرف کنند. مثلاً اگر با دمپای لنگه به لنگه بیرون برویم، از لحظهٔ اول که از خانه بیرون می‌رویم تا لحظه‌ای که برمی‌گردیم، احساس می‌کنیم که تمام افراد فقط و فقط دارند ما را نگاه می‌کنند و جز ما کسی را نمی‌بینند، درحالی که خیلی از افراد اصلاً نگاه نمی‌کنند و آنهایی هم که اگر نگاه کنند، افراد کمی هستند که خیلی اتفاقی چشمشان به وضع ما می‌افتد و در بین همین‌ها هم شاید یک یا دو نفر در این مورد با ما صحبت کنند که دمپاهایت را لنگه به لنگه پوشیدی.^{۳۱}

۲- شما مسئول خودتان هستید. هیچ‌کس قدرت این را ندارد که روز شما را خراب کند و یا سد راه رسیدن به اهداف و رؤیاهایتان بشود و یا مانع آن بشود که بهترین زندگیتان را به نمایش بگذارید، مگر اینکه شما این اجازه را به آنها بدهید.

۳- برایتان مهم نباشد که دیگران در مورد شما چه حسی دارند. متأسفانه ما آنقدر وقت صرف نگرانی دربارهٔ «آنچه دیگران در مورد ما فکر می‌کنند» می‌کنیم که اجازه می‌دهیم ما را از زندگی باز دارد. تا زمانی که به کسی آسیب نرسانیم و مانعی بر سر راه توانایی زندگی او نباشیم، باید این واقعیت را بپذیریم که تنها

۳۱. داستان من در مورد استفاده از گوشی مادرم و پوشیدن دمپایی‌های مادرم در فصل قبل را دوباره بخوانید.

انتخاب و عمل ماست که آینده و خوشبختی ما را تعیین می‌کند و هر تصمیمی در برابر هر اتفاقی بگیریم، خود ما مسئول نتیجه آن انتخاب هستیم. نظرات دیگران در مورد ما، ناشی از اتفاقات و تجربیات آنها در زندگی‌شان است و ما هیچ قدرتی بر آن نداریم و حتی اگر هم قدرتی داشته باشیم، بسیار ناچیز است. پس بهترین کار این است که دیگر نگران نظرات دیگران نباشیم و فقط رهايش کنیم برود. فقط بر روی چیزهای مهم تمرکز کنید. زندگی کوتاه است.

ما نباید در توهم زندگی کنیم و همه‌اش در فکر این باشیم که دیگران چه فکری می‌کنند، چه احساسی دارند، چه نظری در مورد لباس / خانه / غذا و... ما دارند. مردم هر طور که در مورد شما فکر می‌کنند، همچنان همانگونه فکر خواهند کرد و اغلب کم اتفاق می‌افتد که شما بتوانید کاری کنید. این را به یاد داشته باشید هیچ وقت نمی‌توان همه مردم را راضی نگه داشت حتی اگر پیغمبر باشیم. هر کاری / رشته تحصیلی / شغلی / خریدی و... داشته باشیم، همیشه یک عده مخالفت می‌کنند. اگر بخواهیم طبق نظر دیگران زندگی کنیم و رضایت آنها را به دست بیاوریم، متأسفانه باید بگویم که باید هر لحظه و هر روز رنگ عوض کنیم و تمام وقت خودمان را صرف نظر همه کنیم و بدتر اینکه باید بدانیم حدود ۹ میلیارد انسان روی این کره زمین دارند زندگی می‌کنند و

ما توانایی این را نداریم که طبق نظر این همه آدم مدام رنگ عوض کنیم.

۴- اجازه ندهید که ترس‌های شما کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرند. برای زندگی خود برنامه داشته باشید. طبیعت انسان به گونه‌ای است که باعث می‌شود ما دائماً در سرزمین «چه می‌شد اگر...» زندگی کنیم و اینگونه فرض کنیم که همیشه بدترین اتفاقات برای ما به وقوع می‌پیوندد و تأثیر منفی و ماندگاری بر زندگی ما خواهد داشت. در حقیقت بدترین سناریو خیلی به ندرت اتفاق می‌افتد. اگر هم اتفاق بیفتد، تأثیر بسیار کمی در زندگی ما خواهد داشت. بنابراین به جای اینکه بر روی اتفاقات بد و افکاری نظیر «اگر دیگران من را دوست نداشته باشند...» تمرکز کنید، فقط و فقط بر فکرهای خود متمرکز شوید و برنامه‌ای برای خود تنظیم کنید.

۵- اینطور در نظر بگیرید که کارهایتان رو به پیشرفت است و آن را جشن بگیرید. وقتی به طور ناعادلانه، لحظات معمولی خود را با لحظات عالی زندگی دیگران که در شبکه‌های اجتماعی به نمایش گذاشته‌اند، مقایسه می‌کنید، می‌توانید یکی از این دو روش را انتخاب کنید؛ یا اجازه دهید که شما را غمگین کرده و پایین بکشد و به خودتان سخت بگیرید یا از این فرصت استفاده کنید و خود را

بهبود ببخشید. همه ما در حال پیشرفت هستیم و فضای کافی برای پیشرفت، یادگیری و رشد وجود دارد.

خب حالا برویم سراغ تمرینات این فصل

تمرین اول: برای مدیریت هر یک از رسانه‌های زیر چه برنامه‌ای در نظر گرفته‌اید؟

موبایل:

تلویزیون:

شبکه‌های اجتماعی

اینترنت:

گفت‌وگوی پیامکی / چت:

تمرین دوم: چه برنامه‌ای برای جایگزین رسانه در نظر گرفته‌اید؟

تمرین سوم: مهم‌ترین چیزهای زندگی که باید روی آنها تمرکز کنید، چه چیزهایی هستند؟

کتابم را با جملاتی از بزرگان در مورد عزت نفس و اعتماد به نفس به پایان می‌رسانم؛

۱- از شر کسی که عزت نفس ندارد، خود را ایمن ندانید. (امام هادی علیه‌السلام)

۲- عزت نفس را زمانی می‌توانی به دست بیاوری که چشم طمع به دست دیگران ندوزی. (امام صادق علیه‌السلام)

۳- هیچ مؤمنی نباید نفس خود را خوار و سبک بشمارد. (پیامبر اکرم)

۴- افرادی که به دنبال جلب احترام دیگران هستند به کمترین میزان از توجه و احترام می‌رسند. (وین دایر)

۵- همه ما انسان‌ها عجیب و غریب هستیم و نباید از این منحصر به فرد بودن شرم کنیم و خجالت‌زده باشیم. (جانی دپ)

۶- به هیچ‌کس به اندازه خود درونیات وفادار نباش. (آندره ژید)

۷- آنچه فرد تحصیل کرده را از فرد خودآموخته مشخص می‌کند، وسعت دانش نیست، بلکه مراتب گوناگون حیات و اعتماد به نفس است. (میلان کوندرا)

۸- کسانی که پیوسته ناآرام‌اند، عزت نفس‌شان کم است و خودشان را دست کم می‌گیرند. (ریچارد گرهم)

۹- باید پشتکار و از همه مهمتر اعتماد به نفس داشته باشیم. باید باور کنیم که هر یک برای انجام کاری استعداد داریم و آن کار باید انجام بشود. (ماری کوری)

۱۰- تا وقتی خودتان، خودتان را تأیید نکنید، تأییدیه هیچ دادگاه و هیئت انتخابی هم نمی‌تواند، راضی و خوشحال‌تان کند. (مارک تواین)

۱۱- هیچ‌گاه برای بدل شدن به کسی که در ذهن آرزو داری، دیر نیست. (ورجج الیوت)

نکته فوق‌العاده مهم:

اقدام = اصلاح = اقدام

کتاب به پایان رسید اما

یک نکته مهم و دوستانه؛

تا زمانی که طرز فکر شما

تغییری نکند، هیچ چیزی

تغییر نمی‌کند.

منابع

قرآن کریم.

- ۱- نهج البلاغه، سیدرضی، ترجمه محمد دشتی، چاپ ۲۹، سال انتشار ۱۳۸۵، انتشارات الهادی (ع).
- ۲- افکار سمی، مک زویبی، ترجمه اکرم افشار، چاپ ۶، سال انتشار ۱۴۰۰، انتشارات آریا.
- ۳- اول خودت را دوست داشته باش، مارک رکلاو، ترجمه زینب پهلوان، چاپ اول، سال ۱۴۰۳، انتشارات اندیشه آگاه.
- ۴- اول عاشق خودت باش، مارک رکلاو، ترجمه سحر بیرانوند، چاپ دوم، سال ۱۴۰۲، انتشارات یوشیتا.
- ۵- چگونه اعتماد به نفس خود را افزایش بدهیم؟، دیل کارنگی، ترجمه سید حسین حسینی، چاپ سوم، سال انتشار ۱۴۰۰، انتشارات قدیانی.
- ۶- راهکارهای افزایش عزت نفس، رها امینی، چاپ اول، سال ۱۴۰۲، انتشارات پادینا.
- ۷- سایت Khamenei. Ir.
- ۸- صحیفه نور، سیدروح الله موسوی خمینی، سال ۱۳۸۹، انتشارات مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).

۹- عزت نفس آلفا، جواد کاظم‌لو، چاپ اول، سال ۱۴۰۲، انتشارات متخصصان.

۱۰- عزت نفس، امیر خلعتبری، چاپ اول، سال ۱۴۰۲، انتشارات نسل نو اندیش.

۱۱- نرم‌افزار جامع الاحادیث.

معرفی نامه

مجموعه فرهنگی - آموزشی اندیشه سبز چندین سال است با مدیریت آقای حامد نیکوئی زاده فعالیت خود را بر مبنای آموزش مهارت‌های توسعه فردی با محوریت جامعه و فرهنگ ایرانی - اسلامی آغاز کرده و ایشان در زمینه تحقیق و تبلیغ و تألیف دارای سابقه بسیار زیادی می‌باشد. تا الآن توفیق این را داشته‌ایم که دوره‌های مهمی مثل مدیریت ذهن، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، عزت نفس و... را تدریس و افراد زیادی را آموزش بدهیم.

خوشحالیم چنین توفیقی نصیبمان شد که بتوانیم در راستای تربیت نسل جوان تلاش کنیم و این فکر را در ذهن نوجوانان و جوانان ایرانی جا بیندازیم که ما در تاریخ و فرهنگمان افراد موفق بسیار زیادی در بخش‌های مختلف داریم و ما هم می‌توانیم تاریخ‌ساز و قهرمان زندگی خود باشیم و کمتر از افراد خارجی نیستیم. لذا تمام آموزش‌های خود را مبتنی بر فرهنگ و دین خود بومی‌سازی کرده و در خدمت مردم عزیز بوده‌ایم و هستیم. مطمئن هستیم که با داشتن "اندیشه سبز" می‌توان زندگی خوبی را برای خود ایجاد کرد و به تمام اهداف خود رسید و در مسیر ظهور امام زمان (عج) به قدر خود سهمیم بود.

با تشکر حامد نیکوئی زاده

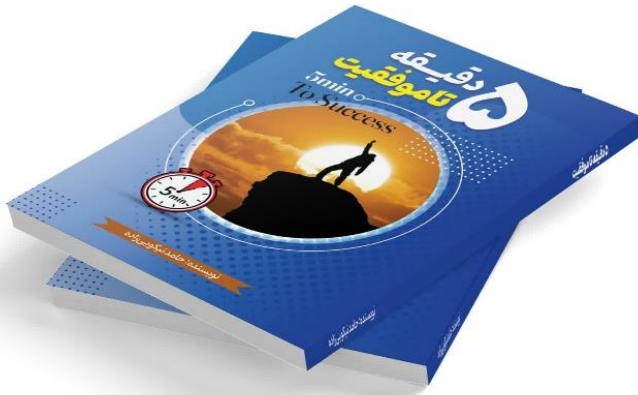
برای کسب اطلاعات بیشتر از محصولات و ثبت‌نام در دوره‌ها و آموزش‌های رایگان از طریق راه‌های زیر با ما در ارتباط باشید

راه‌های ارتباطی

تماس: ۰۹۱۰۸۹۳۰۵۰۰ - ۰۹۱۷۶۲۲۰۷۰۲

فضای مجازی: ۰۹۳۰۴۱۵۳۱۹۷ (ایتا - سروش - روییکا)

از مجموعه اندیشه سبز منتشر شد
کتاب " ۵ دقیقه تا موفقیت "



ویژگی‌های این کتاب:

- ۱- کم‌حجم و متناسب با فرهنگ کشورمان ایران
 - ۲- هر بخش دارای یک «ایستگاه تفکر» برای انجام تمرین همان فصل
 - ۳- نوشتن برنامه‌ریزی همزمان با مطالعه کتاب
 - ۴- دسترسی به توضیح هر بخش در صورت ابهام و عدم نیاز به مطالعه مجدد کتاب
 - ۵- و...
- جهت خرید کتاب از راه‌های زیر اقدام کنید.
- تماس: ۰۹۱۷۶۲۲۰۷۰۲
- فضای مجازی: ۰۹۳۰۴۱۵۳۱۹۷ (ایتا - سروش - روییکا)