

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

عزت نفس چیست؟

بررسی راهکارهای افزایش عزت نفس



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

کمبود عزت نفس را می‌توان ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری و ذهنی ما انسان‌ها دانست

مقایسه افراطی خود با دیگران، حساسیت بیش از حد به گفتار و رفتار دیگران، احساس دوست‌داشتنی نبودن و نیز بدبینی نسبت به کسانی که دوستانمان دارند، تنها چند مورد از نشانه‌های عزت نفس پایین است

اثرات کمبود عزت نفس در زندگی چیست؟

هر چه بیشتر با عوارض کمبود عزت نفس آشنا شویم، انگیزه ما برای مراقبت از عزت نفس و افزایش عزت نفس بیشتر می‌شود. به همین علت، با وجودی که در درس‌های بعد به شکل مفصل درباره اثرات عزت نفس پایین صحبت خواهیم کرد، همین‌جا کمی درباره عزت نفس پایین حرف می‌زنیم تا انرژی و انگیزه شما برای پیگیری دوره عزت نفس متمم بیشتر شود

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

کمبود عزت نفس ما را درگیر مقایسه دائمی می‌کند

همه ما این توصیه را شنیده‌ایم که «به جای مقایسه خود با دیگران، صرفاً امروز خود را با گذشته خودتان مقایسه کنید

شنیدن و تکرار این توصیه در حد یک شعار، دشوار نیست. اما برای یافتن کسانی که جرئت و توانمندی عمل به این توصیه را دارند، باید چراغ در دست بگیرید و دور شهر بگردید و بعید هم نیست که ناامید و دست‌خالی به خانه بازگردید

ویژگی‌های متعددی باید در یک فرد جمع شوند تا بتواند به چنین توصیه‌ای عمل کند. یکی از این ویژگی‌ها، عزت نفس بالاست

کسانی که عزت نفس پایینی دارند، برای تشخیص ارزش و جایگاه خود، روشی جز مقایسه با دیگران نمی‌شناسند. آن‌ها آن قدر برای خود افزایش قائل نیستند که بتوانند جایگاه گذشته خود را به عنوان معیار سنجش جایگاه امروزشان در نظر بگیرند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

عزت نفس پایین به عنوان مانعی برای توسعه مهارت‌ها

آیا مهارت‌هایی بوده که در عین تلاش برای تقویت آن‌ها، موفقیت چندانی کسب نکرده باشید؟

واضح است که موفق نشدن - حتی به فرض تلاش - می‌تواند ریشه‌های مختلفی داشته باشد. چنان‌که در درس‌های استعدادیابی گفته‌ایم، قرار نیست همه‌کس در همه‌چیز استعداد داشته باشند

اما گاهی هم این موفق نشدن می‌تواند به عزت نفس پایین ما بازگردد. مثلاً فردی را در نظر بگیرید که در یک جمع سخنرانی می‌کند و خطاهایی دارد. و یا برای یادگیری زبان انگلیسی تلاش می‌کند، اما جایی در میان دوستانش جمله‌ای می‌گوید یا متنی می‌نویسد که آن‌ها به او می‌خندند و حتی شاید او را مسخره کنند

همه می‌دانیم که این نوع خطاها و اشتباهات هنگام یادگیری یک مهارت جدید کاملاً طبیعی است. اما کسی که عزت نفس پایینی دارد، ممکن است ارزش و اعتبار شخص خود را با قضاوت مخاطب گره بزند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

گفتگوی درونی فردی با عزت نفس بالا

من خطا کردم. آنها هم نباید به من می‌خندیدند اما خندیدند. البته که آن شکل حرف زدن من خنده‌دار هم بود. اشتباه در مسیر یادگیری اجتناب‌ناپذیر است. باید بیشتر تمرین کنم

گفتگوی درونی فردی با عزت نفس پایین

این‌ها من را آدم حساب نمی‌کنند. اصلاً این حق را برای من قائل نیستند که رشد و پیشرفت را تجربه کنم. شاید هم درست می‌گویند. یک مورد و دو مورد نبوده. الان که فکر می‌کنم افراد زیادی با رفتار خود این سیگنال را به من داده‌ام و من جدی نگرفته‌ام

همان‌طور که می‌بینید، در شکل دوم گفتگو، فردی که عزت نفس پایین دارد عملاً نقد یا تمسخر دیگران را نه به «ضعف در مهارت» بلکه به «ضعف در شخصیت» نسبت داده و حس ارزشمندی‌اش لطمه می‌بیند

این شکل از نگرش، می‌تواند یک حلقه معیوب بسازد. شکست‌ها عزت نفس را کاهش دهند و پایین آمدن عزت نفس، زمینه را برای شکست‌های بیشتر فراهم کند. طوری که در نهایت ممکن است فرد به این باور برسد که همان اول درست فهمیده بودم که من آدم مناسبی برای این کارها نیستم می‌گویند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نکات زیر به آموزش شما در زمینه بالا بردن عزت نفس کمک زیادی خواهد کرد

ده نقطه قوت و ۱۰ نقطه ضعف خود را یادداشت نمایید. این موضوع به شما کمک می‌کند تا برداشتی صادقانه و واقع بینانه از خود داشته باشید

اهداف کوچک و قابل دسترسی برای خود تعیین کنید

به فعالیت های مورد علاقه خود بپردازید و در خلوت ۳۰ دقیقه در روز را به خود اختصاص دهید، فهرستی از علایق خود تهیه کنید و با توجه به امکاناتی که در اختیار دارید زمانی را برای انجام دادن آن در نظر بگیرید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مسئولیت پذیری و انجام کارهای متفاوت را تجربه کنید. افرادی که از عزت نفس پایینی برخوردارند، از پذیرش مسئولیت‌های جدید امتناع می‌کنند زیرا از شکست می‌ترسند. آنها تنها کارهایی را انجام می‌دهند که در آن از توانایی‌های بالاتری برخوردار باشند. یکی از راه‌های افزایش عزت نفس این است که، سعی کنید به صورت داوطلبانه مسئولیت بعضی کارها را به عهده بگیرید و در صورتی که در انجام آن کار موفق نبودید آن را بیان کنید و درباره عدم موفقیت و نقاط ضعف خود با دیگران صحبت کنید

هیچ دو نفری را نمی‌توان و نباید با هم مقایسه کرد، از مقایسه خود با دیگران دست بردارید، تنها شخصی که باید خودتان را با آن مقایسه کنید خودتان هستید

دست از کمال‌گرایی کشیده و اشتباهات خود را بپذیرید، هیچکس کامل نیست و تلاش برای رسیدن به حداکثر کمال فقط باعث ناامیدی می‌شود در حالیکه پذیرفتن اشتباهات به رشد شما کمک چشمگیری خواهد کرد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

خودتان را دوست داشته باشید و همانگونه که هستید، بپذیرید. مهربان نبودن با خود از نتایج عزت نفس پایین است، به خودتان عشق بورزید و خود را ارزشمند بدانید، با مهربانی با خود صحبت کنید و از یادآوری نقاط مثبتتان به خود غافل نشوید، برای خود هدیه خریده و از تفریح کردن لذت ببرید

خودداری از تحقیر کردن خودتان حتی در قالب جملات با محتوای شوخی و مسخره

اگر تصور بدی از خودتان داشته باشید، افکارتان منفی می‌شود و تأثیر بدی بر احساس و رفتارتان می‌گذارد. زمانی که احساس بدی دارید فقط چیزهای ناخوشایند را به خاطر می‌آورید و بدبین می‌شوید پس افکار منفی در مورد خودتان که در ذهنتان جاری است را دور بریزید و انتقاد کردن از خود را متوقف کنید و از خود قدردانی کنید. تمام بخش‌های وجودتان را همان‌گونه که هست دوست بدارید و نقایص خود را بپذیرید، هیچکس کامل نیست

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

افرادی که عزت نفس پایین دارند مدام احساس می‌کنند باعث ناراحتی و آزار دیگران شده‌اند بنابراین برای بالا بردن عزت نفس، حس گناهکار بودن را از خود دور کنید

هر چقدر تمایل داشته باشید باور کنید انسانی ارزشمند هستید باعث تقویت یکی از مولفه‌های اساسی عزت نفس شده‌اید

استفاده از شبکه‌های اجتماعی را تا حد ممکن کم کنید و زمان بیشتری را برای تجربه کردن دنیای واقعی پیرامونتان صرف کنید

بالا بردن عزت نفس فرآیندی مستمر و پیوسته است و هیچ‌گاه به پایان نخواهد رسید، بنابراین همواره به رشد و حرکت خود ادامه دهید، صبوری پیشه کنید و در این راه پشتکار داشته باشید، گاهی که از این مسیر خارج می‌شوید، دوباره از اول شروع کنید و با قدرت بیشتری به حرکت ادامه دهید، خود را شایسته زندگی شاد بدانید و در نظر داشته باشید که هر چقدر بیشتر برای خودتان ارزش قائل شوید دیگران نیز برای شما ارزش بیشتری قائل خواهند شد

شما چه راهکاری سراغ دارید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

