

کمبود عزت نفس یعنی توانائی‌های خود را ناچیز انگاشتن، برخورد تحقیرآمیز با خود و داشتن تصویر ذهنی منفی نسبت به خویشتن. کسانی که از خود بیزار هستند به‌ندرت می‌توانند روابط سالمی با دیگران برقرار کنند و ارتباط موفقی با آنها داشته باشند آنها از بودن با دیگران برقرار کنند و ارتباط موفقی با آنها داشته باشند آنها از بودن با دیگران احساس ناراحتی می‌کنند به‌خصوص وقتی که در یک گروه به خود نگاه می‌کنند این حس در ایشان تشدید می‌شود. از آنجائی که این افراد دید بدی نسبت به خود دارند. از ترس قرار گرفتن در معرض دیگران، عزلت اختیار می‌کنند. با ادامه این روند گرایش‌هایی در فرد شکل می‌گیرد که متناقض با علایق شخصی او است.

افرادی که دچار کمبود عزت نفس هستند، زندگی غیرمفرح و پیش پا افتاده‌ای دارند چرا که سعی دارند طوری زندگی کنند که از ترس‌ها و هیجانات به دور باشند و به همین جهت بسیاری از فرصت‌های موجود برای نیل به موفقیت و رضایت خاطر در زندگی را از دست می‌دهند. تصمیمات آنها بیشتر بر مبنای حفاظت از خود و راضی نگاه داشتن دیگران است و این فرآیندی است که بدبختی‌های بیشتری برای آنها به ارمغان می‌آورد. اگر از مبتلایان به این عارضه هستید ناامید نشوید. پیشنهادهای زیر می‌تواند کارگشا باشد:

(۱) اعمال و رفتار خود را به دقت تحت نظر بگیرید تا متوجه شوید چه چیزی شما را برمی‌انگیزد.

اگر دچار وسواس برای جلب رضایت و تصدیق دیگران هستید و خود را تحت کنترل نیروهای خارجی قرار داده‌اید، اگر بیش از حد نسبت به نظرات دیگران و اینکه در مورد شما چه فکری می‌کنند حساس شده‌اید، اگر خیال می‌کنید هر جا می‌روید همه دارند شما را نگاه می‌کنند و وقتی در جمعی حضور ندارید همه پشت سر شما حرف می‌زنند و اگر خنده‌های دیگران را به این حساب می‌گذارید که دارند شما را دست می‌اندازند و به شما می‌خندند، زمان آن فرا رسیده که این طرز تفکر غیرمنطقی را در بوته آزمایش قرار دهید و تلاشی جدی را برای در اختیار گرفتن زندگیتان آغاز نمایید. شروع به انجام کارهایی کنید که دوست دارید، تصمیمات مستقلی بگیرید که به نظرتان درست و در راستای علایقتان هستند. اگر لازم بود همیشه می‌توان نظر یا کمک دیگران و یا حتی تصدیق آنها را جویا شد ولی شما باید یاد بگیرید خودتان باشید و بتوانید تصمیماتی بگیرید که با شرایطتان سنخیت داشته باشد.

(۲) قدر خودتان را بدانید.

احتمالاً سالیان سال آنچنان خود را دست کم گرفته‌اید که ارزش حقیقی خود را به عنوان عضو مهمی از خانواده، گروه یا مؤسسه‌ای که به آن تعلق دارید فراموش کرده‌اید. امروز نگاه تازه‌ای به خود بیندازید تا متوجه شوید چه چیزی شما را در این دنیا منحصر به فرد ساخته است. به این فکر کنید که از چه راه‌هایی در موفقیت، آسایش و نشاط دیگران مؤثر بوده‌اید. ممکن است یک خانم خانه‌دار ساده باشید و یا شغلی

پیش پا افتاده داشته باشید ولی اینها نباید روی ارزشگذاری فردی شما اثر سوء داشته باشد زیرا اگر خوب دقت کنید، دارید روی زندگی دیگران تأثیر باارزشی می‌گذارید. درک این مسئله اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد زیرا انسان‌های خود کم‌بین، خود را مسئول شکست‌ها و ناکامی‌هایشان می‌دانند در صورتی که موفقیت‌هایشان را به دیگران و یا خوش‌شانسی در یک سری جریانات نسبت می‌دهند و حتی اگر به موفقیت بزرگی نیز دست پیدا کنند از موفقیتشان آن‌طور که باید و شاید لذت نمی‌برند چون فکر می‌کنند در واقع لیاقت آن موفقیت را نداشته‌اند.

۳) بدون قید و شرط خود را ببخشید.

اگر گذشته‌تان برایتان آزاردهنده است و اگر احساس گناه راحت‌تان نمی‌گذارد، لازم است خودتان را ببخشید و تنها راهش این است که خود را بدون قید و شرط دوست داشته باشید، خود را همان قدر که عزیزترین فرد زندگیتان را دوست دارید، دوست بدارید. به درون خود ارتباط برقرار کنید و بگذارید تمام احساسات خوب از آنجا به ضمیر ناخودآگاهتان جریان پیدا کند. اگر خود را بی‌قید و شرط دوست بدارید، اگر از صمیم قلب خود را قبول کنید و اگر قضاوت نابه‌جا در مورد خود را کنار بگذارید دیگر احساس ناراحتی نخواهی کرد. رمز و راز کار در این است که باید نگاه منفی، نق زدن‌ها، تریدها و قضاوت‌ها و انتقادات بی‌اساس در مورد خود را کنار بگذارید. اگر توانستید این کار را انجام دهید، قادر به پذیرش خود و کنار آمدن با گذشته و حال خود خواهید

شد و به این ترتیب نقاط ضعف و قوت خود را بخشی از روند تکاملی خود به حساب می‌آورد و خود را از شر حس وابستگی که شما را ملزم به جلب تصدیق و تعریف دیگران می‌کند، رهائی می‌بخشید و از این پس تصمیمات را براساس قضاوت خود اتخاذ می‌کنید و مسئولیت تمامی اعمال و رفتار خود را پذیرا می‌شوید.

(۴) با ترس‌های خود کنار بیایید.

اغلب اوقات ترس و اضطراب مانند خوره به جان آدم می‌افتند و مانع اتخاذ تصمیمات صحیح و عقلانی می‌شوند. اگر نگاه دقیقی به شرایط خود بیندازید خواهید دید بیشتر ترس‌هایتان خیالی هستند و مورد آنها اغراق کرده‌اید. با سلاح دلیل و منطق به چنگ ترس‌های نامعقول خود بروید آنها را با واقعیت‌های امروز یعنی همین روزی که در آن به سر می‌پرید محک بزنید. آنها را با حقایق و شهود به چالش بکشید تا بتوانید به تدریج بر عقاید غیرمنطقی که اینگونه ترس‌ها را تغذیه می‌کنند و آنها را زنده نگاه می‌دارند، غالب شوید. حق با شماست! کار آسانی نیست اما اگر مصمم و در پناه دلیل و منطق باشید، دغدغه‌های واقعی زندگی را از ترس‌های بی‌پایه تمیز خواهید داد و شیوه مؤثرتری برای برخورد با آنها اتخاذ خواهید کرد.

(۵) آنچه را که از آن واهمه دارید انجام دهید.

لیستی از کارهایی را که به خاطر ترس از شکست یا اظهارنظرهای دیگران، در انجامشان تعلل می کرده‌اید تهیه کنید. از آن کارهایی که پیش از همه از انجامش می ترسیده‌اید شروع نمائید و برای خود دلیل بیاورید که چرا می‌توانید انجامش دهید به یاد داشته باشید مادامی که عملتان منافاتی با قانون نداشته باشد، حقوق دیگران را پایمان نکند و به خودتان با دیگران لطمه جسمی یا روانی وارد نکند، دلیلی وجود ندارد بخواهید مانع تحقق آن شوید.

۶) یاد بگیرید چگونه باید با شکست کنار آمد.

اینکه بخشی از تلاش‌های آدمی با شکست مواجه شود امری است کاملاً طبیعی. زمانی که در حال انجام کاری هستیم به ندرت در وهله نخست موفق می‌شویم. شکست یادآوری‌کننده این مطلب است که به عنوان یک انسان جز در سایه اراده راستین، استقامت و میل به یادگیری به موفقیت حقیقی دست بیازیم. شکست پل پیروزی است. راه موفقیت، از گذرگاه آزمایش و تجربه می‌گذرد و اگر شکستی وجود نداشت واژه "تجربه" بی‌معنا می‌نمود. شکست را به عنوان یک ابزار آموزشی بپذیرید و آن را گزاره‌ای علیه روش‌ها و راهکارهای عملی‌تان بدانید و نه علیه خود و توانائی‌هایتان.

۷) انتقادپذیر باشید.

گفته‌ها و نظرات دیگران در مورد خودتان را فرصتی برای شناخت و ارتقاء خود بدانید. دیگران تنها قسمت‌های کوچکی از شخصیت شما را می‌بینند که شما در معرض دید آنها قرار می‌دهید. بخش عمده‌ای از شخصیت شما برای عموم نامعلوم است. حتی خودتان نیز از برخی ابعاد وجودیتان بی‌خبر هستید چرا که قسمت قابل توجهی از شخصیت شما در ضمیر ناخودآگاهتان واقع شده است که برای قسمت خودآگاه وجودتان ناشناخته است. با توجه به اینکه از برخی جهات برای خود و دیگران یک راز هستید، اطلاعاتی را که از دیگران در مورد خود کسب می‌کنید، برای بسط آگاهی و درک هر چه بیشتر از خود به کار ببندید.

(۸) تمرین جسارت کنید.

یاد بگیرید از نظرات، عقاید و اعمال خود دفاع کنید. می‌توانید از ارزش‌ها و علایق خود سخن برانید و پاسدار حقوق خود نیز باشید بدون آنکه پرخاشگر و گستاخ جلوه کنید. جسارت خود را به کار بیندازید تا از خودخواهی‌ها و خودحوری‌های دیگران در امان بمانید. اگر قرار است با کسی مذاکره داشته باشید به جای ترس و اضطراب ذهن خود را روی وضعیت منصفانه برد - برد متمرکز کنید. اگر لازم شد آمادگی آن را داشته باشید که مذاکرات را تا نیل به اهداف موردنظرتان به درازا بکشانید.

(۹) خود را با جملات مثبت تشویق کنید.

در خلال روز گاه و بیگاه از جملات مثبت تأکیدی استفاده کنید تا به خود یادآوری کرده باشید قصد دارید به چه اهدافی دست پیدا کنید و دوست دارید چطور آدمی باشید. به یاد داشته باشید که شما همانی خواهید شد که همواره فکرتان را می‌کنید و با تغییر افکار و عقاید می‌توان زندگی را برای همیشه متحول کرد. بهترین هدیه‌ای که می‌توانید در طول روز به خود بدهید یک نگرش مثبت روانی است که روحیه شما را تقویت کرده و دستاوردهای بیشتری با خود به همراه می‌آورد.

۱۰) تنها با مثبت‌اندیشی مقایسه کنید.

از مقایسه برای تعیین جایگاه خود در میدان مسابقه بهره ببرید اما در استفاده از آن عاقلانه رفتار کنید. تفاوت‌های موجود در شرایط و موقعیت‌ها را در نظر بگیرید. اگر در شرایط برابر، دیگران از شما جلوتر هستند دلیل بر بی‌کفایتی شما نیست این تنها بدین معنا است که شما باید برای رسیدن به آنها تلاش بیشتری به خرج دهید. مشکل را ریشه‌یابی و برایش راه‌حل مناسب پیدا کنید. اگر لازم بود از کسانی که بهتر از شما عمل می‌کنند راهنمایی و مشاوره بخواهید. آنها را در مسیر پیشرفت و ترقی همراه خود سازید و از بینش و دانش آنها بهره ببرید.

۱۱) تجسم‌سازی کنید.

از تصور، تجسم و قدرت ناخودآگاه ذهن برای تغییر نگرش و رفتار خود استفاده کنید.

موقعیت‌هائی را مجسم کنید که ناراحتان می‌کنند، موقعیت‌های تحقیرکننده یا شرایطی که بدترین ترس‌ها را به جانتان می‌اندازند. سپس تصور کنید چگونه باید با آنها در زندگی حقیقی کنار آمد. اگر بتوانید با موفقیت تمرین تجسم‌سازی را انجام دهید، برخورد با شرایط مشابه در زندگی واقعی به مراتب آسان‌تر خواهد شد.

۱۲) آنچه را بیشتر دوست دارید انجام دهید.

دنبال رؤیاهایتان باشید، اهدافتان را بازنگری کنید تا ببینید آیا متأثر از ترس‌ها و کمبود اعتمادبه‌نفس هستند یا خیر. احتمال دارد برخی اهداف و یا حتی شغلی خاص را براساس تفکرات و تصورات نامعقول و یا برای جلب‌نظر دیگران انتخاب کرده باشید. در انتخاب‌ها به دنبال رضایت قلبی واقعی خود باشید.

۱۳) برخورد مثبت یا خشم را فرا بگیرید.

افرادی که دارای عزت‌نفس کم هستند دوست دارند رفتارهایشان خوشایند دیگران باشد و چه‌بسا در این میان بسیاری از هیجانات خود از قبیل خشم را فرو می‌خورند. این عمل ممکن است در کوتاه‌مدت نتیجه موردنظر شخص را تأمین کند ولی در درازمدت به خودی خود ناراحتی‌ها و ناکامی‌های بیشتری به بار می‌آورد. عصبانیت از هیجانات فطری بشر است و یقیناً اگر به‌صورت کنترل‌نشده و مداوم ابراز شود مضر خواهد بود لیکن فرو

خوردن آن نیز به همان میزان اشتباه و مضر است. بهترین راه ممکن خارج کردن خشم از وجودتان بدون آسیب وارد کردن به خودتان یا دیگران است.

۱۴) به سلامت جسمانی خود بهاء بدهید.

اگر از وضعیت جسمانی مناسبی برخوردار بوده و بدن روی فرم و آماده‌ای داشته باشید، این امر به شما کمک می‌کند نگرش مثبتی نسبت به خود پیدا کنید ضمن اینکه فعالیت‌های ورزشی که در این راستا انجام می‌دهید نیز موجب نشاط روحی‌تان می‌شود. اگر تاکنون به ظاهر خود اهمیت نمی‌دادید پیشنهاد می‌شود در نحوه لباس پوشیدن و آرایش سر و صورت خود هم تجدیدنظر کنید و اثرات این آراستگی را با چشمان خود مشاهده کنید.

ممکن است حتی پس از اعمال بسیاری از این موارد نیز آنچنان که باید و شاید احساس رضایت نکنید، توجه داشته باشید که خاطرات تلنبار شده در ذهنتان همچنان آزاردهنده هستند و نمی‌توان توقع داشت این خاطرات و احساساتی که از یادآوریشان (ولو به صورت ناخودآگاه) بروز می‌کنند به یک باره از بایگانی مغزتان رخت بربندند. سعی کنید در موقعیت‌هایی که قرار می‌گیرید به ناکامی‌های گذشته رجوع نکنید و با توجه به مواردی که مطرح کردیم از موقعیت پیش آمده برای خود موفقیت بسازید. به خودتان فرصت بدهید مطمئن باشید اندک اندک خاطره دستاوردهای اخیرتان روی تجربیات تلخ گذشته را می‌پوشاند و زندگی جدیدی را برایتان رقم می‌زند.

