



رابطه عزت نفس و خودکارآمدی

یکی از مفاهیمی که باعث عزت نفس ارتباط تنگاتنگ دارد، خودکارآمدی است. منظور از خودکارآمدی، باور فرد به توانایی‌های فردی خود برای انجام کارها یا تسلط بر مهارت‌هاست. افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند، ایمان دارند که می‌توانند به اهداف فردی خود دست یابند (بکمن و همکاران، ۲۰۰۶؛ کورام و همکاران، ۲۰۰۹).

افرادی که عزت نفس دارند، از دیگران انتظار دارند با آنها محترمانه رفتار کنند. از آنجا که آنها رفتارهای خود را ارزشمند و منکی بر ارزش‌های فردی می‌دانند، خودشان نیز برای خودشان احترام قائل‌اند. احترام به خود مقوله‌ای بسیاری ارزشمند است، چرا که باعث می‌شود فرد رفتار مسؤله‌امی داشته باشد. البته چنین فردی برای دیگران نیز احترام و ارزش قائل است. در عین حال، نباید احترام به خود را با غرور اشتباه گرفت. غرور به معنای تعریف و تمجید بیش از حد یک فرد از خود و ارزش‌های خود است. ■



تفاوت، خودارزشمندی و عزت نفس

عزت نفس، معیار مهمی در سلامت روان هر فرد تلقی می‌شود (ویلهم و همکاران، ۲۰۱۰). عزت نفس به معنای باور فرد به ارزش‌های فردی است؛ باور به اینکه او ارزشمند و شایسته احترام است. فردی که عزت نفس ندارد، خود را بی‌ارزش و غیرقابل احترام تلقی می‌کند. افرادی که عزت نفس داشته باشند، تسلط بیشتری بر مهارت‌های زندگی خواهند یافت. آنها برای حفظ سلامت جسمی، روانی و عاطفی خود احساس مسؤلیت می‌کنند؛ در تصمیم‌گیری‌های خود، رفتار مسؤله‌تری دارند؛ خود را مجبور نمی‌دانند که باب میل جماعت رفتار کنند تا قابل قبول و موردتایید به نظر برسند؛ به عقل و قضاوت خود متکی‌اند و آگاهانه تصمیم می‌گیرند؛ به خودشان اطمینان دارند و تحت هر فشاری تسلیم نمی‌شوند تا مثل سایرین رفتار کنند؛ در شرایط سخت و بحرانی تحمل بیشتری دارند و بحران‌ها را گذرا و قابل عبور می‌دانند؛ از خطر کردن برای رشد و تکامل شخصیت خود هراس ندارند؛ از شکست نمی‌ترسند؛ از مواجهه با شرایط ناخوشایند پریشان نمی‌شوند و به توانایی‌های خود اطمینان کامل دارند. ■

رابطه عزت نفس و خودگویی‌های ذهنی

فردی که می‌خواهد به شخصیت مطلوبی دست یابد، باید رفتارهای گویای ارزش‌هایش باشد. همه ما باید به طور مرتب خصایل شخصیتی خود را بازبینی کنیم و ببینیم آیا رفتارهای ما ارزش‌های ما را منعکس می‌کنند یا نه. بازخورد گرفتن از دیگران (به ویژه بزرگترهای مورد اعتماد)، نوع دیگری از آوازی خصایل شخصیتی است. اگر فردی در بازبینی رفتارهای خود متوجه شود که رفتارهایش بازتاب‌دهنده ارزش‌هایش نیستند، باید در رفتارهای خود تجدید نظر کند. رفتار بر خلاف ارزش‌های فردی مانع دستیابی به شخصیت مطلوب است. لازمه ارتقای عزت نفس، خودگویی‌های مسؤله‌انه و ارزشمند است. همه مردم از این توانایی برخوردارند که خودگویی‌های ذهنی‌شان را کنترل کنند. خودگویی‌های منفی مانند «من آدم بی‌ارزش هستم» یا «هرچه تلاش کنم، بی‌فایده است» من شکست می‌خورم» باید تغییر کند. خودگویی‌های ما باید ما را به انجام رفتارهای مسؤله‌انه تشویق و ترغیب کنند. این باعث می‌شود احساس خوبی درباره خودمان داشته باشیم. این کار می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای عزت نفس باشد. ■



پلیوم Peliom

Pelargonium sidoides

درمان عفونت‌های تنفسی فوقانی در کودکان و بزرگسالان مبتلا به سینوزیت

* آبریزش بینی
* آبریزش چشم
* گلودرد
* سرفه

پراسپکت Prospect

قرص جوشان حاوی عصاره برگ خشک گیاه پیچک

* مده آور
* ضدسرفه و کوبه‌بر
* برف‌زدنده ایمن‌ترین داروی تنفسی

اِفرسون Efferon C

100% Vitamin C

* تقویت سیستم ایمنی و محافظه با بیماری‌های عفونی
* درمان بخاری پوست، تسخیر اثر کولرام‌براند و آلرژی
* افزایش سطح انرژی و محافظه با فسفاتی مزمن و اسهال
* درمان تب‌های ویروسی و C در افراد مسن
* کترین تسکین‌دهنده فوری و محافظه با بومرنگ ۱۹۹

زی‌فمین ZiFemin

L-CARNITINE, BINA, Omega 3, Vit. E, C, B

* ارتقای کامل برای قلب، به پیشگیری و کمک به درمان کم‌خونی
* کاهش کلسترول و اسید فولیک بهره‌مند برای بارداری
* افزایش انرژی، انرژی و رفع خستگی‌های مزمن
* ارتقا سلامت پوست و موها
* * تریپ‌تروپین و کاترین نورونی گوارشی

www.bekhsadpharma.com
info@bekhsadpharma.com
تلفن: ۰۲۱ ۸۶۱۸۱۷۱۴ | فکس: ۰۲۱ ۸۶۱۸۱۷۱۵

توزیع: پخش‌کننده تخصصی داروهای ایرانی

Varenicline

وارنیکلین

درمان قطعی مصرف سیگار

در هنگام خرید به هولوگرام کوتر توجه فرمایند.

محصول شرکت داروسازی کوثر

قرص وارنیکلین را از داروخانه‌ها تهیه فرمائید.

- قطع مصرف سیگار ۱۰ روز پس از شروع مصرف دارو
- ترک دائمی سیگار پس از ۱۰ هفته
- مورد تأیید سازمان غذا و دارو

با ما تماس بگیرید

برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد ترک سیگار کلمه «وارنیکلین» را به شماره ۳۰۰۴۶۲۱۲ پیامک کنید.

صدای مشتری: ۰۲۱ - ۴۴۹۲۰۱۷۰

www.varenicline.ir

@Coventix