

گام به گام تا ارتقای عزت نفس تفاوت‌ها و آدم‌ها

۱۵ راهکار برای ارتقای عزت نفس و پذیرش تفاوت‌ها



فردی که عزت نفس دارد، رفتار احترام‌آمیزی با خود دارد؛ رفتاری که برای دیگران نیز احترام‌برانگیز است. چنین فردی می‌تواند تفاوت‌های خود را با دیگران به خوبی بپذیرد و سازگارانه زیست کند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای عزت نفس و پذیرش تفاوت‌های فردی باشد:

۱. به ظاهران توجه کنید: آراستگی یکی از نخستین شاخصه‌های عزت نفس است. اگر لباس‌تان را با دقت انتخاب و ظاهران را به خوبی مرتب کنید، در واقع گام نخست را برداشته‌اید. خوب به نظر رسیدن، می‌تواند مقدمه دستیابی به عزت نفس باشد.
۲. رفتارهایتان را وارسی کنید: فهرستی از رفتارهای مسؤله خود تهیه کنید و هر از گاه به این فهرست مراجعه نمایید. آگاهی از اینکه رفتارهای شما مسؤله‌اند یا نه، به شما کمک می‌کند رفتارهای خود را مورد است که خودتان به رفتارهای مسؤله‌تان امتیاز بدهید و رفتارهای غیرمسؤله‌تان را تغییر دهید.

۳. استعداد خودتان را کشف کنید: با خودتان دوست باشید و از سرگرمی‌های لذتبخش استفاده کنید. هر از گاه با خودتان خلوت کنید و افکار و احساسات خود را مورد بازبینی قرار دهید. کشف و پرورش یک استعداد نهفته یا پرداختن به یک سرگرمی جذاب می‌تواند زمینه مناسبی باشد برای این که احساس کنید شما منحصر به فردید!

۴. احساسات خود را روی کاغذ بیاورید: نوشتن، راه خوبی برای مرور فراز و فرودهای زندگی است. نوشتن درباره احساسات‌تان به شما کمک می‌کند از احساسات ناخوشایندی مانند خشم، دلخوری و ناامیدی عبور کنید. مرور این دست‌نوشته‌ها می‌تواند به افزایش سطح خودآگاهی منجر شود.

۵. قدر خانواده‌تان را بدانید: بودن در کنار اعضای خانواده را یکی از اولویت‌هایتان بدانید. در خانواده‌های صمیمی و حمایتگر، همه اعضای خانواده، همدیگر را منحصر به فرد می‌دانند؛ مشوق همکلی‌گرد و اگر یکی از اعضای خانواده با شکستی مواجه شود، سایرین به او کمک می‌کنند احساس یأس و ناامیدی نکنند.

۶. به دیگران کمک کنید: همان‌قدر که دوست دارید دیگران به شما توجه کنند، خودتان به آنها توجه کنید. کمک کردن به دیگران باعث می‌شود احساس خودارزشمندی کنید.

۷. در بیان احساسات خود صادق باشید: بگذارید دیگران بدانند چه چیزی باعث می‌شود شما احساس رضایت کنید. کشف این مساله را به دیگران واگذار نکنید. صداقت در بیان احساسات و افکار، حائز اهمیت است.

۸. بازخورد بگیرید: از دوستان و اعضای خانواده‌تان بخواهید نمونه‌هایی از رفتارهای شما را که گویای شخصیت‌تان بوده، بازگو کنند. این بازخورد می‌تواند به شما کمک کند به خودشناسی و خودکنترلی بیشتری برای انجام رفتارهای مسؤله و پایبندی به ارزش‌های فردی خود دست یابید.

۹. ورزش کنید: بیشتر ورزش کنید تا بیشتر احساس سلامت کنید. ورزش باعث ترشح بتا‌اندورفین‌ها در جریان خون می‌شود. بتا‌اندورفین‌ها موادی هستند که با ایجاد فعل و انفعالاتی در مغز باعث احساس نشاط و سلامت می‌شوند.

۱۰. محیط اجتماعی-عاطفی مثبتی خلق کنید: به دوستان و اعضای خانواده‌تان کمک کنید به اهداف‌شان دست پیدا کنند. تا آنها نیز به همین ترتیب از شما حمایت کنند. درباره

تفاوت، خودارزشمندی و سلامت معنوی

«همانا ها به یاد خدا آرام می‌گیرد. سوره رعد آیه ۲۸». این واقعت را تحقیقات متعددی در سراسر جهان و در فرهنگ‌های مختلف نشان داده‌اند که آن دسته از افراد که باورهای دینی و معنوی قوی‌تری دارند، معمولاً از سطح سلامت بالاتری برخوردارند. اندیشه‌های معنوی و باورهای دینی می‌توانند با ایجاد آرامش و امید در زندگی افراد زمینه‌ساز ارتقای سطح سلامت روانی و معنوی (و در نتیجه، ارتقای کلی سطح سلامت) شوند. آیا تا به حال به این مساله فکر کرده‌اید که چرا افرادی که از معنویت بیشتری بهره‌مندند، نگاه امیدوارانه‌تری به مسایل و مشکلات زندگی دارند و از آرامش و نشاط بیشتری برخوردارند؟

از آنجا که انسان معنوی برای خداوند نیروی باربر تعالی ارزش قائل است، برای خودش نیز ارزش و احترام قائل است، زیرا انسان را مخلوقی می‌داند که روح خداوند در او دمیده شده و به همین دلیل، ذات ارزشمندی دارد که باید به آن احترام گذاشته شود. فردی که برای خودش احترام و ارزش قائل باشد، از خودش آنچنان مواظبت و مراقبت می‌کند که گویی از یک موجود گرانبها و ارزشمند مراقبت می‌کند.

یک انسان معنوی که به خاطر باورهای عمیقش به خود احترام می‌گذارد:

- اقدام به رفتارهای ناسالم و خطرناک نمی‌کند؛
- دست به رفتارهایی نمی‌زند که از شان و مقام او کاسته شود؛
- اجازه نمی‌دهد دیگران با او بدرفتاری کنند؛
- به رشد و تعالی خود می‌پردازد؛
- خود را با وجود تمام ضعف‌ها و کاستی‌هایی که دارد، می‌پذیرد؛
- با خودش مهربان است؛
- به خودش اجازه می‌دهد که کامل نباشد ولی ارزشمند باشد؛
- خود را با دیگران مقایسه نمی‌کند؛
- از خطاها و اشتباهات خود می‌گذرد و سعی می‌کند از خطاهای خود درس بگیرد؛
- خود را سرزنش نمی‌کند؛
- به دیگران اجازه بدرفتاری با خودش را نمی‌دهد؛
- از خودش مراقبت و مواظبت می‌کند زیرا خود را ارزشمند و محترم می‌داند.



خلق محیط اجتماعی-عاطفی مثبت، در ادامه، توضیحات بیشتری ارائه خواهد شد.

۱۱. از تحقیرکنندگان دوری کنید: ارتباط با افرادی که تحقیرتان می‌کنند را کم یا قطع کنید. آثار مثبت و منفی روابط مختلف خود (مثلاً رابطه با همسالان، خانواده و دوستان خود) را ارزیابی و تأمل کنید. چگونه این روابط بر سلامت جسمانی و روانی شما تأثیر می‌گذارد. ارتباط با افرادی که به شما بی‌احترامی می‌کنند، باید به حداقل برسد یا قطع شود.

۱۲. خودگویی مثبت را فراموش نکنید: وقتی با فرد یا افراد منفی‌باف در تعامل هستید، خودگویی‌های مثبت را از یاد نبرید. روابط خود با همسالان، خانواده و افراد منفی‌باف را بازبینی کنید. شاید نتوانید از ارتباط با بعضی افرادی که منفی‌بافند یا تحقیرتان می‌کنند، دست بکشید. در این صورت، دست‌کم وانمود کنید پوششی زری دارید که شما را در مقابل منفی‌بافی‌های آنها حفظ می‌کند. با خودگویی‌های مثبت‌تان، منفی‌بافی‌های آنها را بی‌اثر کنید.

۱۳. به یک گروه حمایتی ملحق شوید: اعضای چنین گروهی قادرند حمایت اجتماعی-عاطفی مناسبی برای شما فراهم کنند. شما با عضویت در این گروه می‌توانید حضور در یک محیط اجتماعی-عاطفی مثبت را تجربه کنید و نیازها، خواسته‌ها، احساسات و عواطف خود را در محیطی قابل اعتماد با زبان آورید.

۱۴. به دیگران حمایت اجتماعی-عاطفی بدهید: با حمایت از همسالان، دوستان و اعضای خانواده‌تان زمینه‌ساز ارتقای محیط اجتماعی-عاطفی شوید. آنها را تشویق و ترغیب کنید خواسته‌ها، نیازها، احساسات و عواطف خود را بیان کنند تا بتوانند سلامت جسمانی، روانی و عاطفی خود را حفظ کنند و ارتقا بخشند.

۱۵. مهارت‌های مدیریت استرس را بیاموزید: راهکارهای ساده‌ای مانند ورزش منظم، خواب و استراحت کافی و تغذیه سالم می‌توانند در حفظ سلامت و مدیریت استرس به شما کمک کنند. بنویسید نوشتن، راهکار سودمندی در بیان احساسات است و می‌تواند به شما کمک کند آسان‌تر از پس استرس‌هایتان بربیاید. درباره استرس‌هایتان در یک دفترچه یادداشت، هر چه خواهید، بنویسید و اگر تمایل داشتید، محتوای آن دفترچه را با والدین، دوستان، معلم یا مشاور خود به اشتراک بگذارید. از گل و گیاه مراقبت کنید. این کار می‌تواند شادی آور و رضایت‌بخش باشد و میزان استرس‌هایتان را کاهش دهد. شوخ‌طبع باشید! خندیدن می‌تواند راهکار مثبت و مناسبی در مدیریت استرس تلقی شود. خنده‌ای که از ته دل باشد، می‌تواند شما را آرام‌تر کند و به کاهش ضریان قلب، فشار خون و انقباض عضلات منجر شود. از تکنیک‌های تنفس استفاده کنید. تنفس عمیق و آرام می‌تواند به آرام‌سازی ذهنی و بدنی شما کمک کند و مرحله هشدار استرس (جنگ و گریز) را متوقف سازد.

منبع: کتاب‌های Access to Health Ethics of Psychology Comprehensive Health Education Curriculum

مشانی و جمهوری، حدیث آرزومندی، راهی به راهی / درگاه سلامت معنوی

انگن دگرگونی دهنده

سلامت

www.salamat.ir

۱۱ حساب سیم کارت: ۰۲۵-۰۲۳۷۰۰۴
۱۲ حساب فراگیر تجارت: ۰۲۱-۰۸۱۱۹۹
۱۳ شماره کارت: ۰۲۱-۰۲۳۷۰۰۴

تهران: کریمیان زلف
وحدت اسلامی
اصفهان: چهارباغ پایین

سلامت بخوانید سلامت بمانید

@salamatweekly

www.salamat.ir

@salamatweekly