



## اعتماد بنفس خود را افزایش دهید

در طول دوران کاریم با افرادی که در زندگی روزمره خود سطح استرس بالایی داشتند، در میانشان با یک خصیصه مشترک و بسیار عمومی مواجه شدم - اعتماد بنفس پایین. همچنین دریافتم که اعتماد بنفس می تواند موجب پدید آمدن سطح بالایی از استرس، بی خوابی، اضطراب و بسیاری از علائم بیمار گونه گردد. بدترین مورد این حالت در کسی که عزت نفس پایین دارد تجربه کردن احساساتی از قبیل بی ارزشی و بی لیاقتی و عدم تعلق میباشد که متاسفانه میتواند منجر به افکار خودکشی گردند.

### سرکوب اعتماد بنفس

در تحقیقی که چندین سال گذشته در سراسر آمریکا شمالی، شامل کانادا و مکزیک انجام گرفت پژوهشگران دریافتند که نرخ خود کشی بسیار زیادی با شرایط فقر و تنگدستی، ترک خانواده (اغلب در کودکان زیر 16 سال) و طرد شدن توسط اطرافیان دارد.

در خصوص عزت نفس پایین، کودکان آسیب پذیرتر از دیگر افراد می باشند. آنها مدام از جانب همرده ها و هم سن و سالهای خود و توقعات غیر واقعی و نامعقول از جانب خانواده و دوستانشان تحت فشار قرار دارند. این امر می تواند به مشکلات روانی عمده منجر گردد که در آن کودکان احساس خواهند کرد که زندگیانشان ارزشی ندارد.

بزرگسالان نیز از آن رنج میبرندمیخواهد باورتان شود یا نه، امروزه بزرگسالان نیز چنین علایمی را تجربه می کنند. ما همواره با مسائلی چون پول، عشق، خانواده، کار و غیره در حال دست و پنجه نرم کردن می باشیم. از آنجایی که اکثر جوامع مردسالار اهمیت زیادی برای موفقیت مردان قائل می باشند، برای یک مرد تحمل فشارها سخت و دشوار می باشد.

همه آن مربوط می گردد به تئوری: بقای برآزندگان. مردان تولید کننده و زنان مصرف کننده می باشند. حتی با جنبش آزادی خواهانه زنان و فمینیسم، علت اصلی از خود گذشتگی مردان کماکان بطور حتم مرتبط با این حقیقت می باشد که زنان از مردان انتظار دارند دنیا را روی شانه هایشان بدوش بکشند.

احتمال دارد زنان با این گفته هم عقیده و موافق نباشند ولی آن واقعیت دارد. آخرین باری که نامزد یا همسرتان و یا فرد دیگری که برای یک امر مهم حقیقتا به شما وابسته بوده و آن کار (مثلا پرداخت قبض تلفن ماه پیش) را بشما واگذار کرده چه زمانی بوده است؟ این تقاضا ها معمولا با پول در ارتباط است. اگرچه اکثر اوقات برای این است که شما یک "مرد واقعی" جلوه نمایید.

آیا شما یک مرد واقعی میباشید؟

چگونه می توانید تعیین کنید یک مرد واقعی چگونه مردی باید باشد؟ راحت ترین کار آن است که از نامزد، همسر، خواهر و یا مادر خود سوال کنید. اما من به شما اطمینان می دهم که با دهها پاسخ متفاوت بمباران خواهید شد. چرا؟ به این خاطر که هر زنی عقیده متفاوتی از آنگونه که مرد رویاهایش باید باشد دارد. هرچند که بطور کلی شما در خواهید یافت که مردها می باید تعدادی خصیصه مشترک را برای آنکه یک مرد واقعی محسوب گردند دارا باشند

استقلال مالی داشته باشید: یک ثروتمند بد جنس لامت جسمانی داشته باشید: تا بتوانید فرزندان قدرتمند همچون خودتان بوجود آورید.

با هوش باشید: بدانید چگونه وسایل گوناگونی را باید تعمیر کنید

مورد اعتماد و قابل اتکاء باشید:همواره بمنظور برآوردن نیازهای وی در دسترس باشید

شخصیت مستحکم و با ثبات داشته باشید:به او نشان دهید که قادر هستید روی پاهای خودتان بایستید.

معمولا هنگامیکه شما اینگونه احساس کنید که فاقد حتی یکی از ویژگی های مذکور می باشید، اعتماد بنفس شما شروع به تنزل می کند چرا که احساس خواهید کرد که گویی از حداقل شرایط لازم و ضروری نیز برخوردار نیستید رمول اقتدار نگرش آرمانگرایانه به یک مرد پوچ و بی اساس میباشد. شمار اندکی از مردها در عمل به آن شان و درجه از شکوه و عظمت میان دیگر مردان نایل گشته اند. به هر صورت من میتوانم چند نکته راهبردی در رابطه با آنکه چگونه یک مرد شکوهمند و با اقتدار باشید ارایه دهم. مردی که قادر باشد از میان پستی بلندی های زندگی عبور کرده و در انتها نیز کماکان با صلابت از آن بیرون آید.

نکته 1: نپذیرفتنی را بپذیرید

فرض می گیریم شما فردی 40 ساله هستید. موی سرتان کم پشت و در حال ریزش میباشد. شکمتان نمایان گشته است. چین و چروک صورتتان عمیق و نا زیبا هستند. شما اساسا احساس می کنید انسانی بی ارزش هستید. به نخستین تجلی گاه استرس یعنی همان خود انکاری قدم گذارده اید.

هنگامی که منکر شایستگی و استعدادهای بالقوه خود جهت مبدل شدن به کسی یا چیزی فراتر و با اهمیت تر از خویشتن کنونی خود می شوید، گرفتار یک چرخه مخرب انزجار از خویشتن می گردید. به منظور رهایی یافتن از انکار، باید شروع به پذیرش مشکلات خود نموده و همچنین اهداف آینده تان را در ذهن مجسم کنید. همواره به خاطر داشته باشید شما قادر خواهید بود به درجات عالی و بزرگ دست یابید.

نکته 2: به غیر قابل اندیشیدن بیانید

با حفظ شخصیت فوق فرض میکنیم به شما (کم مو، چاق، میانسال) دائما گفته شود که قادر نخواهید بود بهیچ چیزی در زندگی خود فائق آید. افسوس، چه سخن ناگوار و دلخراشی برای شخصی است که تا پیش از این نیمی از عمرش را به پایان رسانیده است. به دومین تجلی گاه استرس یعنی انتقاد قدم گذارده اید. شما خواهید گفت در 30 سال باقیمانده کسی قادر نخواهد بود کار زیادی انجام دهد و یا به موفقیت چندانی دست یابد؟ در اشتباه هستید. در طول دوران کاری خود با اشخاصی دیدار کرده ام که تصمیم گرفتند مجدداً به دانشگاه بازگردند و رشته تحصیلی خود را به پایان برسانند، برای خودشان کسب و کار مستقل دست و پا کنند. آنها از خطاها و اشتباهات خود درس گرفته و به جایگاه و منزلتی عالی در میان اطرافیانسان نایل گشته اند.

هیچگاه برای تعلیم و تربیت و کسب دانش و ادامه تحصیلات دیر نمی باشد. می باید خارج از دایره متعارف بیاندیشید و شروع کنید به اندیشیدن به غیر قابل اندیشیدنها - که شما در واقع مردی هستید با فرصتهای بسیار زیاد پیش رویتان. تنها کاری که باید انجام دهید خلق و ایجاد درها و عبور از میان آنهاست.

نکته 3: اهداف خود را تعیین کنید

اکنون که خود را پذیرفته اید و شروع به آن کردید که همانند مردی با عظمت که میتواند شما باشید بیاندیشید، مستلزم آن می باشید که تدابیری را برای دست یافتن به اهدافتان تدوین و تنظیم گردانید. تعیین اهداف برای خودتان شاید بزرگترین و مهم ترین هدیه ای باشد که می توانید به خود عطا کنید. با یادداشت کردن و مرور آنها در فواصل زمانی معین کار را شروع نمایید.

کاری که من مایل به انجام آن هستم این است که ابتدا اهداف بلند مدت خود را یادداشت کرده و سپس به روی اهداف کوتاه مدت پیرامون دست یابی به اهداف بلند مدت متمرکز می شوم. این کار معمولاً منجر به موفقیتها و واقع گرایانه میگردد و هر بار که شما به یکی از اهدافتان دست یافتید، احساس خیلی بهتر و خوشایندتری نسبت به خود خواهید داشت.

نکته 4: غلبه بر موانع

بی تردید به موانعی در راه رسیدن به اهدافتان برخورد خواهید کرد. مجدداً مثل گذشته این مشکلات را پذیرفته و آنها را پشت سر بگذارید و به راه خود ادامه دهید. وجود آنها را انکار نکنید زیرا تا آخر عمر مکرراً به سراغ شما خواهند آمد و دست بردار نخواهند بود. با عزم راسخ به جنگ تک تک مشکلات خود رفته و سرسختانه بر هدف خود پافشاری کنید.

نکته 5: به گذشته ننگرید

این احتمالاً دشوارترین کاری است که باید انجامش دهید. بما همواره گفته شده است که سپاسگزار توفیقات و نعمتهای زندگیمان باشیم اما برای انجام چنین کاری مجبور به تعمق در گذشته ناگوار خود می باشیم. به مجرد آنکه شروع به یادآوری گذشته کنید، ناکامی ها و سختی ها دوباره مراجعت خواهید کرد. به محض آنکه به اهدافتان دست یافتید، لازم است به این که چه کسی هستید و چه کسی مایلید باشید، تمرکز کنید.

مطلب آخر

یک بار شنیدم که مردی بزرگ سخنی زیبا گفت: "...بودن و شدن...."

این 5 نکته برای من بسیار حائز اهمیت می باشد چرا که هرگاه احساس می کنم اعتماد بنفسم دارد به پایین ترین سطح خود تنزل میابد با خود می گویم که من خودم هستم و می خواهم فرد بهتر و کاملتری گردم و چیزی بیش از آنچه هستم بشوم. من نیز این کلمات را به شما هدیه می دهم. آنها را در زندگی خود بکار بندید تا به هر آنچه آرزو دارید دست پیدا کنید.