

لایو عزت نفس و مدیتیشن

نادیا انتخابی، روانشناس پژوهشگر آرامیا، در چهارمین لایو اینستاگرام با موضوع مدیتیشن و عزت نفس، اینطور گفت: طی این چند سال فعالیت متوجه شده‌ام که بسیاری از مشکلات روانشناختی ما آدم‌ها در نهایت به عزت نفس پایین ارتباط دارد! مشکلاتی مثل خجالتی بودن، مورد سوء استفاده دیگران قرار گرفتن، وابستگی ناسالم و...

اصلا این عزت نفس چیست؟

Self Esteem یا عزت نفس، یعنی من خودم را با همین توانایی و نقص‌ها و هر چیزی که هستم، دوست داشته باشم! اینکه خودم را با همه نقاط ضعف و مثبتم با ارزش بدانم.

در این بین باید بدانیم: خویشتن‌دوستی به معنی مهربان بودن با خود است و با عزت نفس تفاوت دارد. همینطور اعتماد به نفس هم با عزت نفس فرق داشته و به معنی باور داشتن به خودمان و توانایی‌هایمان در یک زمینه است. برای درک بهتر، با هم چند نمونه از رفتارهای افرادی که عزت نفس ندارند را بررسی کنیم:

- در هر جمعی دائم خودشان را چک می‌کنند تا مطمئن شوند رفتارشان باعث ناراحتی کسی نشده.
- به هیچ درخواستی نه نمی‌گویند چراکه می‌ترسند ارتباطاتشان را از دست بدهند.
- هر کاری را با معیار دیگران انجام می‌دهند. یعنی حتی دوست دارند موفق شوند برای اینکه دیگران آنها را ببینند.
- خودشان را در نقش مظلوم بودن قرار می‌دهند و از زیر تقصیرات شانه خالی می‌کنند چون در همین حالت عادی هم به شدت خود را حقیر می‌دانند.

● اگر کسی از آنها تعریف کند، تعریفشان را قبول نمی‌کنند.

چند آمار و نکته جالب هم در مورد این افراد وجود دارد. مثلاً:

● یکی از دلایل ترک نکردن اعتیاد، عزت نفس پایین است چون

افراد فکر می‌کنند لیافت یا توانایی ترک کردن ندارند.

● طبق آمار در اروپا، یک چهارم دخترانی کم‌سنی که راضی به

داشتن رابطه جنسی شده‌اند، فقط به خاطر عزت نفس پایین و

دریافت عشق این کار را کرده‌اند.

عزت نفس چطور به وجود می‌آید؟

راستش مهم‌ترین منشأ عزت نفس، ارتباط ما با بزرگسالان در

کودکی‌مان است. در واقع رفتارهایی مثل حمایت شدن، شنیده

شدن، مورد تعریف و تایید قرار گرفتن در کودکی و... همگی

باعث افزایش عزت نفس یک انسان می‌شود.

در مقابل بی‌توجهی، شنیده نشدن، توصیه افراطی به عالی بودن

و در نظر نگرفتن تلاش کودک یا نوجوان برای هر نتیجه به

دست آمده، دائماً مورد انتقاد بودن و... اینها همه مهم‌ترین

دلایل عزت نفس پایین هستند.

چطور عزت نفس را افزایش بدهیم؟

خب الان در نقش یک بزرگسال به خوبی متوجه دلیل کمبود

عزت نفس و تاثیر بسیار بد آن روی زندگی‌مان شده‌ایم. اما

چطور باید آن را افزایش بدهیم؟ همراه ما باشید:

۱- از نقش قربانی خارج شوید!

همانطور که بالاتر هم گفته شد، افراد با عزت نفس پایین

دوست دارند همیشه در نقش قربانی باشند تا از زیر بار

مسئولیت خارج شوند. بنابراین در مرحله اول اگر قرار است به

چشم یک قربانی به خودتان نگاه کرده و والدین را مقصر بدانید،

اشتباه می‌کنید. در ضمن یادتان باشد والدین رفتاری را با شما

داشته‌اند که فکر می‌کرده‌اند بهترین رفتار است.

۲_ ویژگی‌های مثبت خودتان را بنویسید

در مرحله بعد، یک کاغذ برداشته و بین ۵ الی ۱۰ ویژگی مثبت‌تان را بنویسید. اصولاً افرادی که عزت نفس پایینی دارند، در این مرحله به مشکل می‌خورند. در ضمن، از این به بعد در هر جایی که احساس ضعف کردید، ۵ الی ۱۰ ویژگی مثبت‌تان در آن زمینه را بنویسید. مثلاً ۵ ویژگی مثبت‌تان در محل کار یا در تخصص خودتان. این تمرین باعث می‌شود ذهن‌تان نسبت به کسی که واقعا هستید، آگاه‌تر شود.

۳_ اقدام‌های عملی در نظر بگیرید

یکی از مهم‌ترین کارها این است که برای افزایش عزت نفس اقدام‌های عملی در نظر بگیرید. یعنی سعی کنید مهارت‌های مورد نیازی که روی عزت نفس تاثیر دارد را یاد بگیرید. مثلاً مهارت‌های ارتباطی، فن بیان، سخنرانی، ارتباط موثر حتی تخصص‌های لازم در حوزه خودتان. به طور کلی هم بدانید که حتی یاد گرفتن یک هنر می‌تواند باعث افزایش عزت نفس شما شود.


۴_ به دیگران کمک کنید

نه اینکه از فردا به دنبال افراد کم‌عزت نفس باشید و بخواهید همه چیز را به آنها آموزش بدهید. اما خوب به طور کلی بدانید که آموزش دادن عزت نفس به دیگران، منظور همین تکنیک‌های این صفحه است، باعث افزایش عزت نفس خودتان هم می‌شود.

۵_ ذهن آگاهی!

قبل از توضیح این موضوع اجازه بدهید با ۶ ستون عزت نفس آشنای‌تان کنم:

- مسئولیت‌پذیری: بر عهده گرفتن مسئولیت تمامی اتفاقات و رویدادها.
- شهامت: داشتن شهامت در زندگی برای مقابله با سختی‌ها و همینطور رفتار با دیگران.
- هدفمندی: داشتن هدف مشخصی که شما را به تلاش وادار کند.
- یکپارچگی: یکی‌بودن حرف و عمل.
- پذیرفتن خود: قبول کردن خودتان با همه چیز که هستید.
- و در نهایت ذهن آگاهی!



ببینید، ذهن ما آدم‌ها به طور پیش‌فرض دائم از لحظه خارج است! یعنی یا در حال فکر کردن به امتحان و جلسه استخدای هفته بعد است یا مشکل دیروز. به زبان دیگر یا ترس از آینده دارد یا حسرت گذشته. برای همین هم کلی رفتار غیر آگاهانه داریم.

از اینکه احتمالا همین حالا بعضی عضلات بدن‌تان را بی‌دلیل منقبض کرده تا اینکه بی‌دلیل پا یا دست‌تان را تکان می‌دهید. یا مثلا بارها شده ساعت تلفن همراه را نگاه کنید اما بعد از آن با خودتان بگویید ساعت چند بود؟

اینها همه نشانه‌های رفتار غیر آگاهانه هستند.

حالا تکنیک‌های ذهن آگاهی، که یکی از مهم‌ترین آنها مدیتیشن کردن است، به شما آموزش می‌دهد چطور در لحظه حال باشید. نکته مهم اینجا است که با تمرین در لحظه حال بودن حین مدیتیشن، به طور کلی به ذهن آگاه بودن عادت می‌کنیم و دیگر کم‌تر رفتارهای ناخودآگاه بروز می‌دهیم.

اما اگر ذهن آگاه شویم چه اتفاقی می‌افتد؟ اول از همه ذهن آگاه بودن به انسان کمک می‌کند که به دلیل دوری از افکار گذشته و آینده، استرس و اضطراب کم‌تری داشته باشد.

همین‌طور باعث می‌شود در شرایط استرس‌زا کنترل بیشتری روی خودش داشته و حتی تصمیمات احساسی که ممکن است به موقعیت گند بزند، نگیرد. به جز اینها، طی یک تحقیق، محققان تایید کردند که انجام مداوم مدیتیشن، پیش‌بینی کننده عزت نفس بالا در آینده است! دقیقا مثل اینکه بگوییم فلان دانش‌آموزش چون امروز زیاد درس می‌خواند، قطعا نمرات خوبی می‌گیرد.

Self Esteem یا عزت نفس، یعنی من خودم را با همین توانایی و نقص‌ها و هر چیزی که هستم، دوست داشته باشم! اینکه خودم را با همه نقاط ضعف و مثبتم

با ارزش بدانم.

در این بین باید بدانیم: خویشتن‌دوستی به معنی مهربان بودن با خود است و با عزت نفس تفاوت دارد. همینطور اعتماد به نفس هم با عزت نفس فرق داشته و به معنی باور داشتن به خودمان و توانایی‌هایمان در یک زمینه است.

برای درک بهتر، با هم چند نمونه از رفتارهای افرادی که عزت نفس ندارند را بررسی کنیم:

در هر جمعی دائم خودشان را چک می‌کنند تا مطمئن شوند رفتارشان باعث ناراحتی کسی نشده.

به هیچ درخواستی نه نمی‌گویند چراکه می‌ترسند ارتباطاتشان را از دست بدهند.

هر کاری را با معیار دیگران انجام می‌دهند. یعنی حتی دوست دارند موفق شوند برای اینکه دیگران آنها را ببینند.

خودشان را در نقش مظلوم بودن قرار می‌دهند و از زیر تقصیرات شانه خالی می‌کنند چون در همین حالت عادی هم به شدت خود را حقیر می‌دانند.

اگر کسی از آنها تعریف کند، تعریفشان را قبول نمی‌کنند.

چند آمار و نکته جالب هم در مورد این افراد وجود دارد. مثلاً: یکی از دلایل ترک نکردن اعتیاد، عزت نفس پایین است چون افراد فکر می‌کنند لیافت یا توانایی ترک کردن ندارند.

طبق آمار در اروپا، یک چهارم دخترانی کم‌سنی که راضی به داشتن رابطه جنسی شده‌اند، فقط به خاطر عزت نفس پایین و دریافت عشق این کار را کرده‌اند.

بعد از همه اینها اگر علاقه‌مند به این هستید که از طریق مدیتیشن روی عزت نفس‌تان کار کنید، دوره مدیتیشن عزت نفس **اپلیکیشن آرامیا** یک تیر و چند نشان است!

چراکه حین انجام آن اول از همه در حال تمرین ذهن آگاهی هستید اما علاوه بر آن مزایای دیگری هم شامل حال‌تان می‌شود.

در ادامه و با توضیح سرفصل هر درس متوجه منظور می‌شوید:

جلسه اول دوره مدیتیشن عزت نفس آرامیا: عزت نفس چیست و چه کمکی به ما می‌کند؟

جلسه دوم: افکار منفی ما از کجا می‌آیند و چه خاطراتی پشت آنهاست؟

جلسه سوم: به چالش کشیدن باورهای منفی مثل زیبا نبودن و... در مورد خودمان.

جلسه چهارم: تمرین کردن و به چالش کشیدن دوباره افکار منفی.

جلسه پنجم: اصول خویشتن دوستی و یادگیری آن.

جلسه ششم: از بین بردن مقایسه منفی بین خودمان و دیگران.

جلسه هفتم: بزرگ‌ترین مانع عزت نفس، کمالی گرایی!

الان موقع تصمیم‌گیری است! اینکه با بهانه‌های مختلف خودتان را در نقش قربانی قرار بدهید یا با یک تصمیم عقلانی در نقش انسان بالغ قرار گرفته و پا در مسیر افزایش عزت نفس بگذارید.

اگر آماده‌اید، اپلیکیشن آرامیا را نصب و ۷ روز به رایگان آن را تست کنید!

راستی اگر فکر می‌کنید محتوای این فایل می‌تواند روی زندگی دیگر افراد تاثیر بگذارد، حتما آن را برای‌شان ارسال کنید.

مدت محدود
تخفیف یلدایی
~~۱۶۹/۰۰۰ تومان~~
۱۲۹/۰۰۰ تومان

با تمديد يا خريد
اشتراک ۶ ماهه
۲۵ درصد تخفیف
بگیر
۲۵٪ تخفیف

