

นับถือตัวเองให้ได้ ความสุขจะไปไหนเสีย

การนับถือตัวเอง หรือ self-esteem ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตให้เปี่ยมสุข

การนับถือตัวเอง หมายถึง บุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภูมิใจในผลสำเร็จของงาน บุคคลซึ่งมีความคิดริเริ่มและมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา และรับผิดชอบปัญหาที่จะเกิดตามมา เป็นคนที่คนอื่นรักและรักคนอื่น เป็นบุคคลที่สามารถควบคุมตัวเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของงาน

สรุปแล้วคนที่นับถือตัวเองสูง คือ คนที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบสูงและซื่อสัตย์ ตรงกันข้ามกับคนที่มี self-esteem ต่ำ หรือที่นักจิตวิทยาเรียกว่ามี “พฤติกรรมป้องกัน” (defensive) คนกลุ่มนี้ชอบพิสูจน์ตัวเอง วิจารณ์คนอื่น หรือใช้คนอื่นเพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง บางคนอาจจะแสดงออกในลักษณะของความเยอหยิ่ง หรือดูถูกผู้อื่น ทั้งที่จริงลึกๆ ข้างในไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ว่ามีคุณค่าหรือความสามารถ หรือได้รับการยอมรับหรือไม่ เพียงไร คนกลุ่มนี้จึงไม่กล้าทำอะไร เนื่องจากกลัวความล้มเหลว จึงแก้ปัญหาด้วยการวิจารณ์คนอื่นมากกว่าที่จะลงมือกระทำด้วยตัวเอง

ที่สำคัญคือ ยังพบด้วยว่า คนที่นับถือตัวเองต่ำมักนำพาตนเองไปสู่ความเสี่ยงนานับประการ เช่น ชอบใช้ความรุนแรง ติดสุรา ยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ฯลฯ

นับถือตัวเอง ไม่ใช่หลงตัวเอง

คนที่นับถือตัวเองสูง หรือเรียกได้ว่ามี self-esteem มักจะประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

- มองโลกในแง่ดีเสมอ มองวิกฤตให้เป็นโอกาส เมื่อมีมติดต้องมิตสว่าง มีร้ายต้องมีดี ชาวคู่กับดำ
- ประเมินตัวเองให้มีคุณค่าอยู่เสมอ
- เชื่อมั่นในความสามารถตัวเอง
- มองว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามที่ต้องการ

ขณะที่ ผู้ที่ไม่รู้คุณค่าตัวเองไม่มีความมั่นใจจะไม่มีหวัง ไม่มีพลังในการต่อสู้ และในที่สุดจะเป็นคนที่ซึมเศร้า

ข้อมูลเหล่านี้ทำให้มองเห็นได้ชัดเจนว่า การนับถือตัวเอง คือเงื่อนไขสำคัญหนึ่งที่จะนำไปชีวิตไปสู่สุขภาพ และห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงสุขภาพนานับการ ทั้งทางกายและทางใจ

แล้วทำไมหาเวลาทบทวนและก่อร่างสร้างพื้นฐานอันสำคัญนี้ให้แข็งแกร่งอยู่คู่ตัวเรากันเล่า...

ที่มา self-esteem ในเรื่องเล่าข่าวสุขภาพ เว็บไซต์ของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th>

นับถือตัวเอง ต้องสร้างด้วยตัวเอง

รู้ใหม่ว่า...

ความเชื่อมั่นตนเองและรู้คุณค่าตัวเองเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต

ถ้าพึ่งความคิดอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความมั่นใจในตัวเองได้

ความมั่นใจจะเริ่มสร้างตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเราตาย

ความมั่นใจจะกระทบต่อการตัดสินใจดังนั้นทุกคนควมสร้างคามมั่นใจให้กับตัวเองอย่างสม่ำเสมอ

ตัวอย่างของความมั่นใจ เช่น หากคนจะเปลี่ยนอาชีพเขาจะต้องมั่นใจในตัวเองหรือมีคนอื่นเห็นถึง

ความสามารถของเขาที่จะทำให้ให้สำเร็จ เมื่อมีความผิดหวังหรือความเครียดความมั่นใจหรือเชื่อมั่นในตัวเองจะช่วยให้แก้ไขสถานการณ์ให้ผ่านไปด้วยดี

ผู้ที่มีความมั่นใจสูงมักจะไม่นำร้ายตัวเอง ไม่ดื่มสุราหรือติดยาเสพติด

เด็กหญิงวัยรุ่นที่มีความมั่นใจสูงมักจะไม่ประพฤติผิดประเพณี

ความมั่นใจเป็นลักษณะของแต่ละคนไม่สามารถที่จะให้กันได้แต่สามารถฝึกฝนได้

ในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเร็ว ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ คนที่มีความมั่นใจและมี
ความสามารถในการตัดสินใจ ความคิดริเริ่มใหม่ๆ การปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ความสามารถในการ
การแก้ปัญหา ความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่นเพื่อให้เข้าใจเหมือนกัน คนเช่นนี้จึงจะอยู่รอดในสังคม

ต่อไปนี้คือแนวทางเสริมสร้างความนับถือตัวเอง เพื่อที่จะเป็นคนที่มีบรรลุซึ่งมีประสิทธิภาพสูง (Peak Performance)

- หาเวลาสักหนึ่งชั่วโมงในตอนเช้าเพื่อพัฒนาตัวเอง อาจจะเป็นการนั่งสมาธิ หรือการพิจารณาตัวเอง หรืออ่านหนังสือที่สร้างความเชื่อมั่น หรือฟังเทปคำสอนต่างๆ การเริ่มต้นที่ดีจะทำให้เกิดความมั่นใจและประสบผลสำเร็จ

- มองปัญหาและมองโลกในแง่ดี เลิกบ่นสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง ลองหากระดากสักแผ่นจดความคิดที่ดีๆเกี่ยวกับตัวเองไว้ด้านหนึ่ง อีกด้านหนึ่งจดสิ่งที่ไม่ดีแล้วมาวิเคราะห์ ว่ามีสิ่งไม่ดีหรือสิ่งที่ดีมากกว่ากัน หากนามบัตรจดสิ่งที่ดี หรือคำขวัญที่ดีไว้กระตุ้นเตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลา

- ทำบ้านให้ปราศจากความวุ่นวาย ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือคุยกับเพื่อนที่สนิท

- หาวันละ 10 นาทีเพื่อพิจารณาจุดยืนของตัวเอง สิ่งที่สำคัญของชีวิตคืออะไร เราบรรลุหรือยัง เราเดินผิดแนวทางหรือไม่

- ให้เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เพราะเราต้องยอมรับว่าคนเราไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบทุกด้าน

- ให้จดสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตัวคุณ เช่น ความซื่อสัตย์ ความคิดริเริ่ม ความมุ่งมั่น ความเอื้ออาทร เป็นต้น ให้อ่านสิ่งเหล่านี้บ่อยๆ

- ควรคบหากับคนที่มองโลกในแง่ดี หรือคนที่มี self-esteem เพราะเพื่อนจะกระตุ้นให้เรามีความมั่นใจและความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามหากคบคนที่มองโลกในแง่ร้ายจะทำให้เรามองโลกในแง่ร้าย ความมั่นใจก็จะสูญเสียไป

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิตติมาภรณ์ 081 449 7479