



همراه با :

پرسش نامه برای سنجش
و ارزیابی عزت نفس



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

راهکار و اصول افزایش عزت نفس



گردآوری: زهرا دهقانی و مریم گلپاش

www.ElmeMa.com



سرشناسه : زهرا دهقانی و مریم گلاباش
عنوان و پدیدآور : راهکار و اصول افزایش عزت نفس
مشخصات نشر : شیراز / گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"
مشخصات ظاهری : ۲۳ صفحه
توضیحات : این کتاب الکترونیکی به بررسی و تشریح راهکار و اصول عزت نفس می پردازد.



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

کتاب : راهکار و اصول افزایش عزت نفس
به قلم : زهرا دهقانی و مریم گلاباش
ناشر : شیراز / گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"
قطع : وزیری
تاریخ نشر : خرداد ۱۳۹۵
صفحات : ۲۳ صفحه
قیمت : غیرقابل فروش - رایگان

توزیع در:

وب سایت گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"

www.ElmeMa.com

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع بلامانع می باشد!

**از اینکه با اشتراک این کتاب
به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید
از شما سپاسگزاریم.**

لطفاً این کتاب را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید.

www.ElmeMa.com

**وب سایت در حال بروز
رسانی می باشد.**

**آخرین اخبار را از طریق
تلگرام دنبال کنید.**



فهرست مطالب

۵	مقدمه
۵	تعریف عزت نفس
۶	علل پیدایش عزت نفس
۷	ویژگی افراد با عزت نفس
۷	اصول عزت نفس سالم
۸	چگونگی شکل گیری عزت نفس
۹	ویژگی های عزت نفس زیاد
۱۰	ویژگی های عزت نفس کم
۱۰	تأثیر عزت نفس در روابط اجتماعی
۱۲	علائم کمبودهای عزت نفس در افراد
۱۳	راه های پرورش عزت نفس
۱۵	راهکار ساده و عملی برای افزایش عزت نفس
۱۵	تعریف اعتماد به نفس
۱۶	وجوه تمایز عزت نفس و اعتماد به نفس
۱۷	سنجش و ارزیابی میزان عزت نفس
۲۰	معرفی مقیاس
۲۰	شیوه نمره گذاری
۲۲	درباره گروه علم ما

مقدمه

عزت نفس یک نیاز اولیه برای انسان هاست. چون فکر کردن لازمه زندگی موفق است و این اندیشه و فکر به ما امکان می دهد که قدرت تصمیم گیری هر انسان بستگی به میزان عزت نفس او دارد بنابراین نقش عزت نفس در زندگی انسان بسیار مهم و چشمگیر می باشد .

عزت نفس، یکی از پایه‌های اساسی شخصیت آدمی و باعث رسیدن انسان به افتخار و سربلندی است. عزت نفس مایه آزادی و والایی همت است. عزتمندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی دهند و سرمایه شرافت و آزادی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی کنند. عزت نفس از طرفی برای تمام افراد یکی از بزرگترین فضیلت‌های اخلاقی است و از طرف دیگر، محرک آدمی در اجرای دیگر برنامه‌های اخلاقی تلقی می شود.

تعریف عزت نفس

عزت نفس برگردان مفهوم self esteem می باشد که از دو واژه (عزت) و (نفس) تشکیل شده که در ادبیات فارسی معانی عزیز شدن، گرمی شدن، ارجمند و ارجمندی را به عزت و معانی جان و حقیقت هر چیز را به نفس اختصاص داده اند. عزت نفس نیاز به کسب موفقیت و تایید یا نیاز به ایجاد تصور مثبت درباره خود و دیگران است. عزت نفس یعنی اینکه خودتان را چقدر دوست دارید. عزت نفس مقدار ارزشی است که ما به خودمان نسبت می دهیم، این جنبه از خود نیز همانند جنبه های دیگر آن از طریق تعاملات با دیگران اکتساب می گردد به عبارت دیگر عزت نفس مقدار ارزشی است که ما فکر می کنیم دیگران برای ما به عنوان شخص قائل هستند. از سوی دیگر عزت نفس را تصویر ذهنی شما مشخص می کند این، آن شکلی است که خودتان را می بینید و به خود فکر می کنید. عزت نفس، یکی از پایه‌های اساسی شخصیت آدمی و باعث رسیدن انسان به افتخار و سربلندی است. عزت نفس مایه آزادی و والایی همت است.

عزت نفس از دو بخش مهم تشکیل می شود :

۱- باور خود توانمندی، به معنای داشتن اطمینان به توانایی فکر کردن، درک کردن، آموختن، انتخاب کردن و تصمیم گیری برای خود .

۲- احترام به خود یا داشتن حرمت نفس، به معنای ارزش برای خود یعنی آن که به خود حق بدهیم که زندگی کنیم و شاد باشیم .

علل پیدایش عزت نفس

دلیل عمده ایجاد عزت نفس را باید در رابطه‌ی فرد با جامعه و به خصوص در دوران پر اهمیت کودکی و نوجوانی جست و جو کرد و این رابطه را می‌توان به چند نوع بیان کرد:

واکنش دیگران: مهم ترین منشأ پدید آمدن عزت نفس، واکنش دیگران نسبت به فرد (به خصوص کودک) است. این را نظریه «آینه خودنما» می‌نامند. یعنی فرد برای دیدن خود به واکنش‌های دیگران توجه کرده، تصویر خود را در آن واکنش‌ها می‌بیند. اگر والدین به کودک بگویند باهوش است و یا قابل اطمینان نیست، این نوع مفاهیم قسمتی از خودپنداره یا هویت کودک می‌گردد.

مقایسه با دیگران: به تدریج که کودک رشد می‌کند خود را با دیگران، مانند خواهر، برادر، دوستان و ... مقایسه می‌کند این مقایسه یکی از منابع اصلی عزت نفس در کودکان است.

هماندسازی با الگوها: کودک با بعضی افراد مهم زندگی خود مثل والدین، معلمان همانندسازی می‌کند و آنان را به عنوان الگوی رفتار خود انتخاب می‌کند و میل دارد شبیه آنان شود که این همانندسازی در ذهن کودک انجام می‌شود و بر روی عزت نفس او تأثیر می‌گذارد.

نیاز به احساس ارزش و عزت نفس: همراه با زیستن در شرایط اجتماعی، نیاز به احساس ارزشمندی به نحو سالم و متعادل آن در انسان به وجود می‌آید که در سلامت و تعادل روانی فرد ضروری است ولی اگر به این نیاز خللی وارد شود احساس حقارت و یا خود بزرگ بینی در فرد ایجاد می‌شود و عزت نفس شخص پایین می‌آید.

افکار هم می‌تواند نقش بسیار مهمی در چگونگی ادراک و احساسات ما و علل پیدایش عزت نفس داشته باشد.

مثلاً فرض می‌کنیم شخصی در آینه به خودش نگاه می‌کند و می‌گوید: «چه هیکل بدی پیدا کرده ام» این فکر می‌تواند بر عزت نفس او اثر منفی بگذارد، اما اگر در آینه نگاه کند و فکر کند به نظر می‌رسد مدل موهایم خیلی خوب شده است اثر آن روی عزت نفس کاملاً برعکس خواهد بود. در این دو مورد تصویر فرد در آینه همان است، تنها افکار فرق کرده‌اند پس اگر شرایط خارجی تعیین کننده عزت نفس باشند آن گاه کافی است شخص شرایط خود را بهبود بخشد تا عزت نفس افزایش یابد (ماتیومک کی، پاتریک فنینگ، ۱۹۹۷).

همه‌ی افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی، جمعیت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند. عزت نفس بر همه‌ی سطوح زندگی اثر می‌گذارد. بررسی‌های گوناگون روان شناختی حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضا نشود، نیازهای گسترده‌تر نظیر نیاز به آفریدن، پیشرفت و یا درک استعداد بالقوه، محدود می‌ماند. ولی زمانی که کسی کارش را تحسین کند یا وقتی می‌داند که طرحی را

به بهترین نحو به پایان رسانده، احساس خوبی نسبت به خود دارد و با اطمینان با مشکلات و مسئولیتهای زندگی مواجه می‌شود و از عهده آنان بر می‌آید (هریس کلمز و امینه کلارک ۱۹۲۹).

ویژگی افراد با عزت نفس

عزت نفس را می‌توان در حالات چهره، رفتار، صحبت و حرکات اشخاص مشاهده کرد افراد دارای عزت نفس واقع بین هستند. خلاق و نیروی خلاقه خود را به کار می‌گیرند و به فرآورده های ذهن خود توجه کافی دارند کسانی که عزت نفس سالم دارند هرگز از اینکه بگویند «اشتباه کردم» واهمه و ترسی ندارند. اشتباهات خود را واقع بینانه می‌پذیرند و برای اصلاح اشتباهات خود تلاش می‌کنند. همدردی و همدلی در اشخاصی که از سلامت عزت نفس برخوردارند، فراوان وجود دارد. بدلیل پذیرش و اطمینان به خود از دیگران نمی‌ترسند و به اعتماد به نفس دیگران نیز احترام می‌گذارند. بنابراین روحیه همکاری برای دستیابی به هدفهای مشترک در افراد دارای عزت نفس سالم، فراوان دیده می‌شود. جرات ورزی و شهامت ابراز وجود در این افراد وجود دارد. شخصی که عزت نفس بالایی دارد. احساسات خوبی را که نسبت به خود و دیگران دارد، به روش‌های گوناگون ابراز می‌کند. لبخند می‌زند، از نگاه کردن فرار نمی‌کند، راست می‌ایستد به طور کلی یک احساس مثبت ارائه می‌دهد، طرز کلام و حرکات شخص دارای عزت نفس از کیفیت راحت برخوردار است. به عبارت دیگر طرز کلام و حرکات شخص نشان می‌دهد که او در جنگ با خویشتن نیست و با دیگران نیز جنگی ندارد. هماهنگی میان آنچه شخص می‌گوید و انجام می‌دهد یعنی از خود پنهان نمی‌شود و با خود در جنگ و ستیز نیست. دروغ، ریاکاری و پنهان کاری در افراد دارای عزت نفس سالم وجود ندارد. عزتمندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی‌دهند و سرمایه شرافت و آزادی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی‌کنند.

اصول عزت نفس سالم

عزت نفس سالم بر شش اصل استوار است:

زندگی آگاهانه: یعنی به واقعیت احترام بگذارید، بدون طفره رفتن و انکار. هنگام انجام هر کاری از آن آگاه باشید. سعی کنید بفهمید چه چیزهایی علایق، ارزش ها و اهداف شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. هم از دنیای بیرونی و هم از دنیای درونی خود آگاه باشید.

پذیرش خویشتن: یعنی قبول این واقعیت که افکار، احساسات و اعمالتان متعلق به شماست، مهربانانه و محترمانه رفتار کردن با خودتان، حتی وقتی برخی احساسات یا تصمیم هایتان را تحسین نمی‌کنید یا از آن‌ها لذت نمی‌برید و نیز پرهیز از ماندن در ارتباطی طردکننده یا خصومت آمیز.

مسئولیت پذیری: یعنی درک کنید شما در انتخاب ها و اعمالتان مختارید و باید منبع نهایی احساس رضایت تان باشید. هیچ کس جز خودتان به شما خدمت نمی کند، کسی قرار نیست بیاید زندگی تان را برای شما سروسامان دهد، شما را خوشحال کند یا به شما عزت نفس بدهد.

ابراز وجود: یعنی به خواسته ها و نیازهایتان احترام بگذارید و شکل های مناسب ابراز آن ها را در واقعیت جستجو کنید. با خودتان در برخورد با دیگران با احترام و مناسب رفتار کنید. از کسی که هستید راضی باشید به دیگران اجازه دهید این واقعیت را ببینند و از باورها و ارزش ها و احساساتتان حمایت کنید.

زندگی هدفمند: یعنی برای تعیین اهدافتان مسئولیت بپذیرید، اعمالی را انجام دهید که به شما اجازه می دهد آن ها را به دست آورید. خودتان را در مسیر موفقیت نگه دارید و در جهت تکمیل اهداف خود حرکت کنید.

زندگی همراه با راستی و درستی: یعنی از اصولی رفتاری پیروی کنید که شما را در اقدام هایتان وفادار نگه دارد؛ ایجاد سازگاری و تجانس بین آنچه می دانید، آنچه می گوئید و آنچه انجام می دهید، به قول هایتان پایبند باشید، به تعهدات خود احترام بگذارید و به گفته های خود عمل کنید.

چگونگی شکل گیری عزت نفس

عزت نفس از زمانی که فرد بسیار کوچک است در او به وجود می آید در مورد بچه های نوپا یا خرد سال عزت نفس یا تشویق ها و تاییدهای دیگران تقویت می شود. وقتی بچه ها بزرگتر می شوند نقش مهمی در بالا بردن عزت نفسشان پیدا می کنند. در نحوه شکل گیری عزت نفس کیفیت روابط در کودکی اهمیت اساسی دارد زیرا در این زمان است که بذره های عزت نفس کاشته می شود. که مادر یا (جانشین مادر) از این لحاظ نقش محوری ایفا می کند. اگر رابطه مادر- فرزند سالم باشد (یعنی کودک احساس کند که مادرش قادر است به احساسات و نیازهای او به سرعت و به طور مؤثر واکنش نشان دهد و آنها را درک کند)، کودک خواهد توانست، در مورد خود و توانایی برقراری روابط شخصی صمیمی در بزرگسالی، احساس مثبت داشته باشد که عکس این موضوع نیز، در صورت ضعیف بودن رابطه مادر-فرزند می تواند صادق باشد. شکست در ایجاد دلبستگی عاطفی به مادر می تواند به اضطراب دائمی ناشی از بی توجهی یا طرد منجر شود.

پیامهایی که کودکان، به مرور و با گذشت زمان، از افراد مهم پیرامون خود در مورد خودشان دریافت می کنند، برای عزت نفس آنها بسیار مهم است. کودکان معمولاً همه چیز را به عنوان حقیقت قبول می کنند در واقع این مسئله به جذابیت آنها می افزاید.

عزت نفس خود پدر و مادر نیز میتواند بر روی فرزندان تاثیر بگذارد. این عقیده وجود دارد که فعالیت پدر و مادر برای کاربر روی عزت نفس شخصی خودشان بیشتر از آموزش مستقیم این موارد، بر کودکانشان تاثیر دارد. در دوران کودکی ابتدا یاد می‌گیریم که با نسخه برداری از رفتار پدر و مادر با خودمان رفتار کنیم، در نتیجه اگر پدر و مادر ایرادگیر باشند، خود انتقادی ما بیشتر خواهد شد.

موفقیت‌هایی مانند گرفتن نمره خوب در امتحانات، پیروز شدن در یک رقابت ورزشی و حتی دوست خوبی برای دیگران بودن یا توانایی شوخ طبعی و شاد کردن دیگران در تقویت عزت نفس موثر است خانواده و اطرافیان مانند مربی‌ها، معلم‌ها، هم‌تیمی‌ها و هم‌کلاسی‌ها و... هم می‌توانند در بالا بردن عزت نفس موثر باشند. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا به توانایی‌ها و قابلیت‌هایتان پی ببرید و زمانی که شکست می‌خورید شما را تشویق می‌کنند همه این موارد موجب می‌شود تا شما دید مثبتی به خودتان داشته باشید و به موفقیت‌های قبلی هر چه قدر هم که کوچک باشند افتخار کنید و مطمئن باشید که کارهای بسیار زیادی هستند که می‌توانید در آینده به خوبی از پس انجام دادنشان بر آید.

ویژگی‌های عزت نفس زیاد

انسانی که عزت نفسش زیاد است:

مسئولیت پذیر است. سریع و با اطمینان عمل می‌کند. گاهی مسئولیت کارهای عادی روزانه نظیر شستن ظرفها و نظافت حیاط را بر عهده می‌گیرد. یا بی آنکه از او خواسته شود به کمک دوستش می‌شتابد.

به پیشرفتهایش افتخار می‌کند. هنگامی که از پیشرفت‌هایش حرفی به میان می‌آید، با مسرت تصدیق می‌کند و حتی به سبب آنها، گاهگاه از خودش تعریف می‌کند.

دامنه وسیعی از هیجان‌ها و احساسات را نشان می‌دهد می‌تواند بخندد، فریاد بکشد، گریه کند، به گونه‌ای خود به خودی محبتش را بروز دهد و هیجانات مختلفی را ابراز می‌کند.

ناکامی‌ها را به خوبی تحمل می‌کند هنگام روبرو شدن با ناکامیها می‌تواند واکنش‌های گوناگونی مثل شکیبایی، خندیدن به خود، بلند حرف زدن و... از خود نشان دهد و قادر است از آنچه موجب ناکامی‌اش شده است سخن بگوید.

احساس می‌کند که می‌تواند دیگران را تحت تاثیر قرار دهد از نفوذی که بر افراد خانواده، دوستان و حتی بر اولیای امور نظیر معلمها، رؤسا، کارفرماها و... دارد مطمئن است.

به چالش‌های جدید، مشتاقانه رو می‌آورد، مشاغل ناآشنا، آموزش‌ها و فعالیت‌های جدید، توجهش را جلب می‌کند و او با اطمینان، خود را درگیر آنها می‌کند (هریس کلمزو امینه کلارک ۱۹۲۹).

ویژگی‌های عزت نفس کم

انسانی که عزت نفسش کم است:

احساس می‌کند که دیگران ارزشی برایش قائل نیستند در محبت و پشتیبانی والدین یا دوستانش تردید دارد و یا احساس می‌کند که آنها اصلاً به او علاقه ندارند و از او حمایت نمی‌کنند.

احساس ناتوانی می‌کند. عدم اطمینان، یا حتی احساس درماندگی بر بیشتر نگرشها و اعمالش سایه می‌افکند با مسائل و مشکلات، قدرتمندانه مقابله نمی‌کند.

به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد. اندیشه‌ها و رفتارها غالباً متأثر از کسانی است که اوقاتش را با آنها می‌گذارند، به او اغلب تحت نفوذ شخصیت‌های قوی قرار می‌گیرد.

دامنه‌ی محدودی از عواطف و احساسات را نشان می‌دهد، به طور مکرر فقط رفتارهای خاصی چون بی‌قیدی، خشونت، بدخلقی را از خود بروز می‌دهد.

از موقعیت‌های نگرانی‌زا می‌گریزد. در برابر فشارهای روانی، به ویژه ترس، خشم و یا شرایطی که موجب آشفتگی اش می‌شود کم تحمل است.

بهانه جویی می‌کند و زود ناامید می‌شود. نازک نارنجی است، نمی‌تواند انتقاد و یا درخواست‌های غیرمنتظره را بپذیرد، و برای انجام ندادن آن درخواستها عذر و بهانه می‌آورد. (هریس کلمز و امینه کلارک ۱۹۲۹).

پس هرچه افراد خود را بیشتر بپذیرند احتمال بیشتری خواهد داشت که دیگران را بپذیرند. برعکس هرچه نظرشان نسبت به خود نامطلوب تر باشد، دیگران را نیز کمتر پذیرا خواهند بود که این نظریه بر افزایش و کاهش عزت نفس تأثیر دارد. (کارل راجرز ۱۹۶۴).

تأثیر عزت نفس در روابط اجتماعی

تداوم روابط بین فردی نیازمند برخی فاکتورهای روانی - اجتماعی است. یکی از مهم‌ترین فاکتورهای روانی و اجتماعی عزت‌نفس است.

عزت‌نفس باعث بالا رفتن حس استقلال‌طلبی و ارزش فردی می‌شود و به فرد کمک می‌کند تا تصویر مناسبی از خود به دیگران ارائه داده و او ارزیابی صحیح و واقع‌بینانه‌ای از خود داشته باشد.

در نتیجه دیگران نیز ارزیابی‌های مناسبی از او به عمل آورده و با این شیوه فرد به شناخت صحیح‌تری از خود دست پیدا کرده و در نتیجه اعتمادبه‌نفسش نیز افزایش پیدا می‌کند.

به طور کلی عزت نفس پائین نتیجه برداشت منفی از «خود» است.

در حالی که عزت نفس بالا ثمره برخورداری از یک تصویر مثبت فردی است. افرادی که سطح عزت نفس آنها در حد مطلوبی قرار دارد، معمولاً دارای اعتماد به نفس هستند و از انگیزه بالایی نیز برخوردارند.

علاوه بر این عزت نفس بالا عامل مؤثری در برقراری ارتباط اجتماعی به شمار می رود زیرا ارتباط عمیق تری را بین افراد ایجاد می کند.

هنگام برقراری روابط اجتماعی و یا همسرگزینی، تمایل به انتخاب فردی با سطحی برابر عزت نفس خودمان زیاد است. بدان معنی که به طور ناخودآگاه افراد دارای عزت نفس متوسط جذب کسانی می شوند که آنها نیز عزت نفسی متوسط دارند و بالعکس افراد دارای عزت نفس بالا نیز با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند.

اگرچه در این رابطه نیز استثنائاتی وجود دارد که فردی با عزت نفس پائین برای کسب اطمینان و آرامش جذب شخصیتی که عزت نفس بالایی دارد، می شود اما برعکس آن مصداق ندارد یعنی افراد با عزت نفس بالا کمتر تمایل به برقراری رابطه با شخصیتی که دارای عزت نفس پائین است، دارند.

که البته در این موارد گاه رابطه دوطرفه به هم می ریزد و فردی که عزت نفس بالایی دارد از رفتارهای فرد با عزت نفس پائین احساس ناامنی کرده و رنج می برد و این رفتارها اغلب منجر به مشاجره، رفتارهای غیرقابل کنترل و رنجش طرفین از یکدیگر می شود و در صورت حل نشدن باعث جدایی طرفین از یکدیگر خواهد شد. در برخی موارد نیز دوطرف با گذشت زمان خود را با شرایط تطبیق داده و سطح عزت نفس آنها به هم نزدیک تر می شود که در اغلب اوقات نیز عزت نفس پائین ارتقا پیدا می کند زیرا در این موارد فرد دارای عزت نفس بالاتر با تأثیر بر طرف مقابل احساس بهتری را در او ایجاد کرده و از این رو سطح اعتماد به نفس و ارزش فردی را در او افزایش می دهد.

اگرچه عکس این حالت نیز وجود دارد یعنی احساس ناامنی با عزت نفس پائین باعث ایجاد احساس نگرانی و کاهش عزت نفس در فرد با عزت نفس بالا می شود.

افراد دارای عزت نفس پائین اغلب به دلیل احساس بی ارزشی و اینکه لیاقت دوستی با دیگران را ندارند اغلب پیش زمینه ذهنی شیوه های برقراری روابط دوستانه را از دست می دهند.

این دسته از افراد به دلیل آنکه باور خوبی نسبت به خود ندارند، نمی توانند دوستی ها و رابطه های موفق داشته باشند. زیرا آنها قادر نیستند احساس دوست داشتن «خود» و مقبولیت از طرف دیگری را در درون خود ایجاد کنند در نتیجه نظرات تأییدکننده و یا ردکننده دیگران احساس آنها را نسبت به خود رقم خواهد زد و در بسیاری موارد نسبت به کسانی که به آنها محبت می کنند نیز با دید سوءظن نگریسته و در برخورد با آنها دچار سردرگمی می شوند و در نتیجه فرصت های ایجاد رابطه دوستانه را از دست می دهند.

بنابراین عزت نفس نقش مهمی در ایجاد رابطه دوستانه و حفظ آن برعهده دارد، از این رو فراگیری مهارت‌های ارتقا بخش عزت نفس از اهمیت خاصی برخوردار است. تحقیق و بررسی در خصوص عزت نفس مفهوم یک واکسن اجتماعی را به خاطر می آورد، بعدی از شخصیت که به افراد قدرت می دهد و در برابر کمبودها و نقصان های آنها و رفتارهای ناشایست اجتماعی محافظتشان می کند. خانواده یک عامل مهم در رشد عزت نفس است. سال های ابتدایی در ایجاد یک عزت نفس درست و پایدار، در اشخاص بسیار مهم است. والدینی که عزت نفس بالایی دارند در پرورش عزت نفس در فرزندانشان بسیار تأثیرگذار هستند. جو مدرسه نیز نقش مهمی در رشد عزت نفس در دانش آموزان دارد. افرادی که در خود احساس عزت نفس بالایی می کنند کمتر در رفتارهای مخرب مانند سوء استفاده از کودکان، استعمال سیگار و مواد مخدر و... مشارکت دارند. دخترانی که عزت نفس بالایی دارند به ندرت گرفتار ازدواج های زود هنگام و بی موقع می شوند و از طرف دیگر همسران و مادران شایسته ای خواهند بود.

علائم کمبودهای عزت نفس در افراد

فرد بدون عزت نفس قبول هر اشتباه را به حساب تحقیر شدن خود می گذارد و دچار احساس گناه، احساس بی کفایتی و شرم و خجالت می شود. بنابراین اشتباهات خود را به دیگری نسبت می دهد. هنگامی که عزت نفس در شخصی کم است. هراس و ترس از واقعیت در فرد وجود دارد و ترس از حقایق درباره خود و پذیرش خود، ترس از افشا شدن، ترس از فرو ریختن تظاهرها و وانمود ها، ترس از ناکامی و ترس از تحقیر شدن. این افراد گویا برای دیگران زندگی می کنند و همواره نگران قضاوت‌های دیگران هستند بنابراین جرات اندیشیدن به خود و توانمندیهای خود را از دست می دهند، زود تسلیم می شوند و دیگران می توانند به سرعت آنان را دلسرد کنند و حالت انفعال در آنان فراوان دیده می شود. ترس و هراس از موانع و تصورات منفی از موانع سر راه دستیابی به هدفها از نشانه های عزت نفس پائین است. افراد بدون عزت نفس به دیگران علاقه واقعی ندارند و دوستی خود را مقید و مشروط می دانند.

افراد با عزت نفس پایین انتظار دارند دیگران به سمت آنها بیایند و این را علامتی برای تشخیص خود می دانند. افراد با عزت نفس پایین چون برای خود ارزش قائل نیستند برای دیگران هم نمی توانند ارزش قائل باشند به همین دلیل در ارتباطات بین فردی خود اغلب درصدد تخریب و تحقیر دیگران بر می آیند چرا که با پایین آوردن دیگران احساس برتری و بزرگی می نمایند.

راه های پرورش عزت نفس

۱. خود را سرزنش نکنید: سرزنش و سرکوفت زدن به خود، نشاط و شادمانی را از شما سلب می کند. زیرا نسبت های ناروا به خود دادن، در ضمیر ناخودآگاه باقی می ماند و از ضمیر ناخودآگاه پیام های منفی به ذهن مخایره می شود و در این شرایط احساس می کنید که توان انجام کاری را ندارید. البته این گفته بدان معنا نیست که اشتباهات را نادیده بگیرید. بلکه نشان می دهد که راجع به نقاط ضعف و قدرت، باید قضاوت منصفانه داشت.

۲. انتظار نداشته باشید که دیگران از شما تعریف کرده و یا شما را تشویق کنند: چون ممکن است بی توجهی یا حسادت و نظایر آن باعث شود که دیگران کمتر شما را تشویق کنند. ولی خودتان را هرچند وقت یکبار تحسین کنید و پاداش بدهید. این امر وجودتان را از شور و شوق و شادمانی لبریز می کند.

۳. بر نقاط قوت خود پافشاری کنید: بالیدن به توانایی های خود، برچسب منفی به خود زدن و برجسته کردن امتیازات، احساس رضایت و خرسندی به شما خواهد داد. پس با هر نوع تفکر منفی برخورد کنید تا غم و غصه شما را فرا نگیرد.

۴. محدودیت ها و کمبودهای خود را بپذیرید و با آنها کنار بیایید: از مشکلات نهراسید و به شکست ها نیندیشید بلکه به موفقیت ها فکر کنید و بدانید که فقط شما نیستید که دارای این مشکل هستید. از این طریق جرأت پیشروی و مسئولیت پذیری پیدا می کنید و شادی بر زندگی تان حاکم می شود.

۵. ارتباط با افراد با عزت نفس بالا و مثبت اندیش: افرادی را بیابید که بتوانید از آنان چیزی بیاموزید. واضح است که افراد بسیاری وجود دارند که با مشکلات و مسائلی مانند مشکلات شما مواجه شده اند، شما می توانید با الگو قرار دادن آنان، چیزهای زیادی بیاموزید سعی کنید که بیشتر در کنار افراد مثبت اندیش باشید، افرادی که نسبت به زندگی و پیشامدهای آن اشتیاق زیادی دارند. این گونه افراد شما را در پیشرفت و تعالی یاری می کنند و متقابلاً این امکان را فراهم می آورند که شما نیز آنان را در رشد و پیشرفتشان حمایت کنید. این امر، بخش بزرگی از فلسفه زندگی و دوستی است.

۶. به وادی های جدید قدم بگذارید: اغلب عزت نفس ما به سبب کومه بینی نسبت به زندگی، دچار افت و نزول می شود هنگامی که بر روی جنبه خاصی از زندگی بیش از حد یا به حدی بسیار طولانی تمرکز می کنیم، عمق نگری خود را از دست می دهیم. مسائل کوچک، بزرگ می شوند و وقایع بسیار بیشتر از ارزش واقعی خود اهمیت می یابند آیا چنین موردی برای شما نیز پیش آمده است؟ اگر این طور است. پس وقت آن است که وارد وادی جدید شوید مثلاً می توانید به یک گشت سیاحتی یا یک سفر ماجراجویانه بروید.

۷. اهداف خود را تعیین کنید: افرادی که برای خود اهدافی روشن، دقیق و قابل اندازه گیری تعیین می کنند، آنچه را که می خواهند به دست می آورند. تعیین اهداف بخش بسیار مهمی از ساختن عادات مثبت و در نتیجه افزایش عزت نفس به شمار می آید.

۸. با دیگران مشورت کنید: گاهی اوقات ممکن است با مشکل بزرگ خاصی در زندگی خود مواجه شوید، مانند ابتلا به بیماری خطرناک، یا ممکن است دچار عادت مخربی مانند استفاده نادرست از داروها یا پرخوری شوید. در این موارد کمک دیگران می تواند کلید مشکل شما باشد.

۹. با خود مثبت حرف بزنید: صدایی در ذهن شما وجود دارد که مدام نجوا می کند. این صدا بخشی از عزت نفس شما و اغلب منفی است و جملاتی از این قبیل می گوید، من خیلی چاق هستم یا من خسته ام. این قبیل جملات بعد از مدتی در شما تأثیر منفی میگذارد و مثلاً شما احساس خستگی می کنید اما نکته جالب این است که شما نمی توانید ندای درونی خود را برای ایجاد عزت نفس و ساختن الگوهای موفقیت، برنامه ریزی کنید. شگرد کار، استفاده از عبارتها و جمله های مثبت است. من خوشحال هستم، من سالم هستم، من معرکه ام! چند تا از جمله های خوب و همه منظوره هستند. این جمله ها را بارها و بارها در ذهن خود با صدای بلند تکرار کنید، یا حتی آنها را بنویسید. اهمیت آن در این است که این جمله را به زمان حال و با ایمان بیان کنید. هرگاه ندای درونی خود را شنیدید که شروع به ایجاد احساس منفی در شما می کند آن را متوقف سازید و جمله مثبتی را درباره همان موضوع، جایگزین آن کنید. این شیوه را امتحان کنید و آنگاه خواهید دید که صحبت کردن با خود وسیله سودمندی در ایجاد وضعیت مثبت است.

۱۰. شخصیت جدید خود را تجسم کنید: این امر اساساً همانند اصل استفاده از جملات مثبت است، با این تفاوت که به جای استفاده از کلمات، در اینجا از تصاویر استفاده می شود. آیا می خواهید لاغرتر و سالمتر باشید؟ خودتان را به این صورت تجسم کنید. آیا می خواهید ارتقاء شغلی پیدا کنید؟

۱۱. خودتان را در نقش سمت جدید تجسم کنید زمانی را به تجسم خود اختصاص دهید تا وارد جزئیات امر شوید و از شخصیت جدید خود لذت ببرید. چنانچه این تصویر را دائماً ایجاد و تقویت کنید، پذیرش رفتارهایی که آن را تحکیم می کند آسانتر خواهد بود.

۱۲. افرادی را بیابید که بتوانید از آنان چیزی بیاموزید. واضح است که افراد بسیاری وجود دارند که با مشکلات و مسائلی مانند مشکلات شما مواجه شده اند، شما می توانید با الگو قرار دادن آنان، چیزهای زیادی بیاموزید.

۱۳. بر وسوسه عادات ناپسند خود غلبه کنید: عادت های ناپسند، رفتارهای دیرینه ای هستند که شما را به سمت خود می کشند هنگامی که به سراغتان می آیند، رهایی از آنها دشوار است و به راحتی شما را به این نتیجه می رسانند که (نمی توانید با این حالت کنار بیاید) نکته این است که مجبور نیستید با آن کنار بیایید، وسوسه عادات ناپسند معمولاً کمتر از دو دقیقه طول می کشد آنها شما را فریب می دهند که تصور کنید تا

ابد دست از شما بر نمی دارند. بنابراین هر گاه هوس عادات ناپسند به سراغتان آمد. سعی نکنید آن را نادیده بگیرید، بلکه روی آن تمرکز کرده و با اعتماد به نفس آن را تحمل کنید.

۱۴. سه هفته آن را امتحان کنید: سازگاری با عادت ها و رفتارهای جدید مستلزم زمان است. معلوم شده است که هر رفتار جدیدی اگر به مدت سه هفته دنبال شود، احتمال زیاد به صورت یک عادت دائمی در می آید. در ابتدا، رفتار جدید، غریب به نظر می آید و مستلزم تلاش آگاهانه است، اما بعد از سه هفته به صورت بخشی از وجودتان در می آید. اگر واقعا مصمم هستید که تحولی ایجاد کنید خود را وادار کنید که با آن حداقل به مدت سه هفته زندگی کنید.

راهکار ساده و عملی برای افزایش عزت نفس

فهرستی از کارهایی که در انجام دادن آن تبحر دارید تهیه کنید می توانید هر چیزی را به فهرست اضافه کنید، از نقاط ضعفتان که هم خود شما آنها را می دانید و هم افراد دیگر شاهد آن بوده اند. زمانی که فهرست را کامل کردید سعی کنید جنبه مثبت هر کدام از این خصوصیات یا مشکلات را پیدا کنید، مثلا:

- نامرتب است
- وسواس ندارد
- خجالتی است
- معتدل است
- ساکت است
- نگران است
- با دقت فکر می کند و...

آیا می دانید یا می خواهید این صفات را داشته باشید؟ حال فهرست را در مکانی مناسب و قابل رویت نصب کنید، نقاط قوت جدید و آن چه را که بهبود می بخشد را کم کم به این فهرست اضافه نمایید تا در آینده ای نزدیک راهی برای پرورش استعدادها با توانایی هایتان در آن زمینه بیابید.

تعریف اعتماد به نفس

اغلب مردم معنای واقعی کلمه «اعتماد به نفس» را به خوبی درک نمی کنند، به همین دلیل آن نوع از اعتماد به نفس و خودباوری را که مطلوب و مورد نظر است، در زندگی تجربه نمی کنند چون فکر می کنند اعتماد به نفس یعنی اینکه ایمان و اعتماد به موفقیت هایی که در کارها به دست می آورند. در صورتی که اعتماد به

نفس واقعی و حقیقی آن است که قبل از اینکه در کاری موفق شویم، نوعی اعتماد به توانایی خود برای انجام آن کار را داشته باشیم.

اعتماد به نفس یعنی دیدن خود به عنوان فردی توانا، با کفایت، دوست داشتنی و منحصر به فرد.

به تعبیر دیگر، اعتماد به نفس یعنی آن احساس و شناختی که از توانایی ها و محدودیت های بیرونی و درونی خود دارید. بنابراین وقتی که اعتماد به نفس و خودباوری را براساس آنکه و آنچه به راستی هستید و نه براساس موفقیت ها و دستیابی ها یا شکست ها و ناکامی های خود بنا می کنید، چیزی را در خود خلق می نمایید که هیچ کس و هیچ چیز یارای گرفتنش را از شما نخواهد داشت. حال با توجه به مفاهیم بالا می توان گفت اعتماد به نفس واقعی همواره در درون شما تولید می شود نه از بیرون. اعتماد به نفس واقعی زاییده تعهد شما به خودتان است. این تعهد که هر آنچه لازم باشد، انجام خواهید داد تا به خواسته ها و نیازهایتان برسید.

اعتماد به نفس باور شخصی شماست نسبت به روح خودتان به عنوان یک انسان.

اعتماد به نفس حقیقی، این نیست که نترسید، بلکه آن است که بدانید و مطمئن باشید با اینکه می ترسید، اما بی گمان دست به عمل خواهید زد (باربارا دی آنجلیس _ کتاب اعتماد بنفس).

وجوه تمایز عزت نفس و اعتماد به نفس

اعتماد به نفس و عزت نفس مفاهیم پیچیده ای هستند و با وجود اینکه با یکدیگر مرتبط هستند اما دقیقاً شبیه به هم نیستند. این در حالی است که این دو عبارت به جای یکدیگر به کار برده می شوند. تعریف اعتماد به نفس بسیار محدودتر از عزت نفس است، اما به طور کل، اعتماد به نفس به عقیده یک فرد درباره توانایی ها و اسنادهای او در توجه به ابعاد خاص خود یا موقعیت های خاصی که با آن مواجه می شود، بر می گردد که به اعتماد به نفس فرد اشاره دارد. اما عزت نفس به معنای داشتن احساس ارزشمندی یا احساس خوبی در مورد خود و یا احساس کارایی یا شایستگی تعریف شده است. عزت نفس اعتماد به توانایی هایمان برای فکر کردن، اعتماد به توانایی هایمان در مقابله با چالش های بنیادی و اساسی زندگی و اعتقاد به حق مان برای موفقیت و شادکامی و همچنین احساس شایستگی، استحقاق دفاع از نیازها و خواسته ها و دستیابی به ارزش اطلاق می شود.

مثلاً یک فرد ممکن است به طور کلی یک سطح ثابت از عزت نفس را دارا باشد؛ اما وقتی در مقابل یک گروه بزرگ از تماشاگران قرار می گیرد اعتماد به نفسی نداشته باشد.

سنجش و ارزیابی میزان عزت نفس

از آنجا که همیشه عزت نفس برای همه افراد و نیز متخصصان و مشاوران حوزه روانشناسی و شخصیت شناسی از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده است، تست های مختلفی برای سنجش آن تدوین و ارائه شده است.

یکی از معتبرترین و مهم ترین تست های سنجش میزان عزت نفس افراد، توسط کوپر اسمیت ایجاد شده است. او تست سنجش عزت نفس را به منظور سنجش بازخورد نسبت به خود در قلمروهای اجتماعی، خانوادگی، آموزشی و شخصی طراحی کرده است.

عبارتهای زیر را به دقت مطالعه نموده و نظر خود را درباره ی هریک از عبارت ها براساس اینکه به شما شبیه است (بلی) یا به شما شبیه نیست (خیر) را مشخص کنید.

ردیف	جملات	بله به من شبیه است	خیر به من شبیه نیست
۱	معمولاً تشویش دارم.	بله	خیر
۲	برایم بسیار مشکل است در کلاس حرف بزنم.	بله	خیر
۳	اگر میتوانستم خیلی چیزها را در خودم تغییر میدادم.	بله	خیر
۴	میتوانم بدون مشکل زیاد تصمیم بگیرم.	بله	خیر
۵	دیگران از مصاحبت با من بسیار لذت میبرند.	بله	خیر
۶	در منزل به آسانی رنجیده خاطر میشوم.	بله	خیر
۷	مدتها طول میکشد تا به چیزی تازه عادت کنم.	بله	خیر
۸	افراد همسن من، برایم ارزش زیادی قائلند.	بله	خیر
۹	معمولاً پدر و مادرم به احساساتم توجه می کنند.	بله	خیر
۱۰	به آسانی تسلیم دیگران میشوم.	بله	خیر
۱۱	پدر و مادرم بیش از حد از من انتظار دارند.	بله	خیر
۱۲	برایم خیلی مشکل است خودم را آنطور که هستم نشان دهم.	بله	خیر
۱۳	در زندگی همه چیز درهم و شلوغ است.	بله	خیر
۱۴	معمولاً دیگران را تحت تأثیر قرار میدهم.	بله	خیر
۱۵	درباره ی خودم نظر بدی دارم.	بله	خیر

۱۶	بله	غالباً دلم می خواهد خانه را ترک کنم.	خیر
۱۷	بله	غالباً در کلاس احساس ناراحتی میکنم.	خیر
۱۸	بله	فکر میکنم از لحاظ جسمانی ناخوشایندتر از اغلب افراد هستم.	خیر
۱۹	بله	وقتی چیزی برای گفتن دارم آن را میگویم.	خیر
۲۰	بله	پدر و مادرم مرا درک می کنند.	خیر
۲۱	بله	دیگران اکثراً بیشتر از من مورد علاقه هستند.	خیر
۲۲	بله	غالباً احساس میکنم که پدرومادرم مرا به ستوه میآورند.	خیر
۲۳	بله	در کلاس غالباً مأیوس میشوم.	خیر
۲۴	بله	غالباً فکر میکنم که دلم میخواهد فرد دیگری باشم.	خیر
۲۵	بله	دیگران غالباً به من اعتماد نمیکنند.	خیر
۲۶	بله	هرگز مضطرب نیستم.	خیر
۲۷	بله	به اندازه ی کافی به خودم اطمینان دارم.	خیر
۲۸	بله	دیگران به آسانی از من خوششان میآید.	خیر
۲۹	بله	من و والدینم اوقات خوبی را با هم میگذرانیم.	خیر
۳۰	بله	وقت زیادی را به خیالبافی میگذرانم.	خیر
۳۱	بله	دلم میخواست کم سن تر بودم.	خیر
۳۲	بله	همیشه آنچه را باید انجام دادانجام میدهم.	خیر
۳۳	بله	از نتایج تحصیلی ام احساس غرور میکنم.	خیر
۳۴	بله	همیشه منتظر میشوم تا کسی به من بگوید که چه کار باید بکنم.	خیر
۳۵	بله	اغلب از آنچه میکنم متاسف میشوم.	خیر
۳۶	بله	هرگز احساس خوشبختی نکرده ام.	خیر
۳۷	بله	همیشه کارم را به بهترین وجهی که میتوانم انجام میدهم.	خیر
۳۸	بله	معمولاً میتوانم به تنهایی گلیم را از آب بیرون بکشم.	خیر
۳۹	بله	از زندگی تقریباً راضی هستم.	خیر
۴۰	بله	ترجیح میدهم دوستانی کم سن تر از خودم داشته باشم.	خیر
۴۱	بله	به همه ی کسانی که میشناسم علاقمند هستم.	خیر

خیر	بله	دوست دارم در کلاس از من بپرسند.	۴۲
خیر	بله	خودم را خوب درک میکنم.	۴۳
خیر	بله	در منزل هیچکس به من توجه زیادی نشان نمی دهد.	۴۴
خیر	بله	هرگز مورد سرزنش واقع نمی شوم.	۴۵
خیر	بله	در کلاس آنطور که دلم میخواهد موفق نمی شوم.	۴۶
خیر	بله	میتوانم یک تصمیم بگیرم و در آن پابرجا بمانم.	۴۷
خیر	بله	واقعا دلم نمی خواهد یک پسر/دختر باشم.	۴۸
خیر	بله	در روابط با دیگران راحت نیستم.	۴۹
خیر	بله	هرگز مرعوب نمی شوم.	۵۰
خیر	بله	غالباً از خودم شرم دارم.	۵۱
خیر	بله	دیگران غالباً برایم در دسر درست می کنند.	۵۲
خیر	بله	همیشه حقیقت را می گویم.	۵۳
خیر	بله	معلمانم به من می فهمانند که نتایج رضایت بخش نیست.	۵۴
خیر	بله	به آنچه می تواند برایم اتفاق بیفتد اصلاً اهمیت نمی دهم.	۵۵
خیر	بله	در آنچه که به عهده میگیرم به ندرت موفق میشوم.	۵۶
خیر	بله	هنگامی که مورد سرزنش قرار میگیرم دست و پایم را گم میکنم.	۵۷
خیر	بله	همیشه میدانم که به دیگران چه بگویم.	۵۸

معرفی مقیاس

اصطلاح عزت نفس به قضاوتی که افراد صرف نظر از اوضاع و احوال، نسبت به خود دارند اشاره دارد و در این معنا، مبین درجه اطمینان یک فرد، به ظرفیت موفقیت و به ارزش اجتماعی و شخصی خویشتن است، اطمینانی که بازخورد های اتخاذ شده در قبال موقعیت های معمولی زندگی (زندگی اجتماعی، تحصیلی و حرفه ای) ترجمان آنها هستند. بدین ترتیب، مقیاس به منظور آرایه یک سنجش قابل اعتماد و اعتبار درباره ی عزت نفس فراهم شده است.

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) شامل ۵۸ ماده است که احساسات، عقاید یا واکنش های فرد را توصیف می کند و آزمودنی باید با این مواد با علامت گذاری در دو خانه ((به من شبیه است (بلی)) یا ((به من شبیه نیست (خیر)) پاسخ دهد. مواد هر یک از زیر مقیاس ها عبارتند از: مقیاس عمومی ۲۶ ماده، مقیاس اجتماعی ۸ ماده، مقیاس خانوادگی ۸ ماده، مقیاس تحصیلی یا شغلی ۸ ماده و مقیاس دروغ ۸ ماده، نمرات زیر مقیاس ها و هم چنین نمره ی کلی، امکان مشخص کردن زمینه ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می سازد (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷).

شیوه نمره گذاری

سوالهای مربوط به مقیاس ها و شیوه نمره گذاری آنها در جدول زیر نشان داده شده است:

مقیاس ها		جواب های درست هر گزینه
عزت نفس عمومی	بله	۴،۱۹،۲۷،۳۸،۳۹،۴۳،۴۷،
	خیر	۱،۳،۷،۱۰،۱۲،۱۳،۱۵،۱۸،۲۴،۲۵،۳۰،۳۱،۳۴،۳۵،۴۸،۵۱،۵۵،۵۶،۵۷
عزت نفس خانوادگی	بله	۹،۲۰،۲۹
	خیر	۶،۱۱،۱۶،۲۲،۴۴
عزت نفس اجتماعی	بله	۵،۸،۱۴،۲۸
	خیر	۲۱،۴۰،۴۹،۵۲
عزت نفس شغلی/تحصیلی	بله	۳۳،۳۷،۴۲،۴۶
	خیر	۲،۱۷،۲۳،۵۴
مقیاس دروغ	بله	۲۶،۳۲،۳۶،۴۱،۴۵،۵۰،۵۳،۵۸

نمره ی مقیاس دروغ در مجموع نمرات محاسبه نمی شود. حداکثر نمره در مقیاس عمومی مساوی ۲۶ و در هر یک از سه مقیاس دیگر مساوی ۸ است. حداکثر نمره کل عزت نفس مساوی ۵۰ است.

نمرات	میزان عزت نفس
۲۶ و کمتر	عزت نفس ضعیف
۲۷-۴۳	عزت نفس متوسط
۴۴ و بالاتر	عزت نفس قوی

میزان عزت نفس شما چند است؟؟؟ ☺





درباره گروه علم ما

گروه علمی، پژوهشی، آموزشی و مشاوره ای «علم ما» یک گروه تخصصی در زمینه کلیه فعالیت های پژوهشی، کسب و کار، بازاریابی و موفقیت فردی می باشد.

این گروه درصدد است تا با استفاده از روش های نوین آموزشی و بکارگیری اهرم اینترنت، آموزش های سطح اول را در اختیار هم میهنان عزیز قرار دهد.

فارغ از تشریفات، گروه علم ما یک تیم متشکل از اساتید دانشگاه، پژوهشگران برتر، متخصصان و کارشناسانی در حوزه مدیریت، روانشناسی، بازاریابی، تجارت الکترونیک است. ضمن اینکه با داشتن وب سایتی جامع (که در حال بروز رسانی می باشد) در این حوزه آموزش با کیفیت را برای کاربران فراهم کرده است.

خدمات گروه علم ما :

- دپارتمان پژوهش

- ✓ پایان نامه (آموزش و مشاوره _ انتخاب موضوع تا اصلاحات دفاع و استخراج مقاله)
- ✓ مقاله (آموزش و مشاوره - اخذ پذیرش در کلیه ژورنال ها و...)
- ✓ ترجمه و تایپ (ترجمه، ویرایش و ویراستاری تخصصی)

- دپارتمان بازاریابی و کسب و کار

- ✓ انواع مقالات و راهکار های جدید بازاریابی و کسب و کار

- دپارتمان انرژی مثبت و موفقیت

- ✓ انواع مقالات و راهکار های جدید موفقیت و انرژی مثبت

- دپارتمان آموزش

- ✓ آموزش پروپوزال نویسی
- ✓ آموزش پایان نامه نویسی
- ✓ آموزش مقاله نویسی
- ✓ آموزش کتاب نویسی (نویسندگی)
- ✓ آموزش بازاریابی و فروش
- ✓ آموزش ارتباط موثر
- ✓ آموزش راهکارهای ساده برای شاد زیستن
- ✓ و ...



- سایر خدمات ما...

- ✓ مشاوره رایگان
- ✓ معرفی کتاب
- ✓ راز های شاد زیستن



همین حالا در کانال تلگرام و اینستاگرام

به ما بپیوندید. 😊

- ✓ مشاوره
- ✓ برنامه ریزی
- ✓ پاسخ به سوالات شما
- ✓ دریافت آخرین اطلاعات و مقالات
- ✓ دریافت مطالب انرژی مثبت و انگیزشی

تلگرام:

Telegram: [ElmeMa](https://www.t.me/ElmeMa)

اینستاگرام:

Instagram: [Elme.Ma](https://www.instagram.com/Elme.Ma)

ایمیل:

Email: Elme_Ma@yahoo.com

وب سایت:

Web: www.ElmeMa.com

وب سایت در حال بروز رسانی می باشد.
آخرین اخبار را از طریق **تلگرام** دنبال کنید.



از طریق کانال تلگرام

برای عضویت در کانال تلگرام [اینجا](#) کلیک کنید. 😊