



اصول عزت نفس سالم

واحد مشاوره دانشکده پسران  
رازی

عزت نفس سالم بر شش اصل استوار است:

### ۱ 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 می دهد. هم از دنیای بیرونی و هم از دنیای درونی خود آگاه باشید.

### ۲ 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 نمی کنید یا از آن ها لذت نمی برید و نیز پرهیز از ماندن در ارتباطی طردکننده یا خصومت آمیز.

### مسئولیت پذیری

۳- 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.

### ۴- 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

**۵- 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.**

**۶- 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.



علی خانی

مشاور دانشکده پسران  
اردبیل