

به نام خدا

عزت نفس

عزت نفس چیست؟ بررسی راهکارهای افزایش عزت نفس

کمبود عزت نفس، ریشه‌ی بسیاری از مشکلات رفتاری و ذهنی ماست.

اگر چه نمی‌توان به عزت نفس به عنوان داروی معجزه آمیز برای رفع همه‌ی مشکلات نگاه کرد، اما واقعیت این است که اگر کمی دقیق‌تر و عمیق‌تر بررسی کنیم، در بسیاری از مشکلات و چالش‌های زندگی شخصی و شغلی خود، می‌توانیم ردپای عزت نفس را به عنوان یکی از ریشه‌ها ببینیم.

اثرات کمبود عزت نفس در زندگی چیست؟

کمبود عزت نفس و نقش آن در تصمیم‌گیری

کمبود عزت نفس، موجب می‌شود در تصمیم‌گیری‌ها، برای دانش، نگرش، تجربه و الگوهای ارزشی خودمان، به اندازه‌ی دیگران، اعتبار قائل نباشیم و به همین دلیل، برای اطرافیان سهمی بیش از آنچه باید، در تصمیم‌گیری‌های شخصی خود قائل شویم.

تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس

آنچه به عنوان اعتماد به نفس پایین ما را نگران می‌کند، عموماً (و البته نه همیشه) می‌تواند حاصل عزت نفس پایین باشد.

عموماً آنچه به عنوان کمبود اعتماد به نفس می‌شنویم، و می‌بینیم که اکثر مردم برای بهبود اعتماد به نفس تلاش می‌کنند، بیش از آنکه واقعاً از جنس اعتماد به نفس باشد، میوه‌ی نامطلوبی است که از ریشه‌ی عزت نفس پایین روییده است و ما به جای درمان ریشه، در تلاش برای بهبود میوه هستیم.

کمبود عزت نفس موجب افراط و تفریط در انتقادپذیری می‌شود

بسیاری از ما به دلیل عزت نفس پایین، نقدهای عالمانه‌ی دیگران را نمی‌پذیریم و بسیاری دیگر، به دلیل عزت نفس پایین، جرات رد کردن نقد منتقدان را نداریم.

انتقادناپذیر بودن به صورت مطلق، و احترام به نقد همه‌ی افراد، شاخصی قطعی از ناهنجاری در حوزه‌ی عزت نفس است.

کافی است به تعاملات انسانها در شبکه‌های اجتماعی سر بزنید تا این ناهنجاری‌ها را که گاه خود را در لباس فرهنگ و شعور و گاه در لباس خشونت پنهان می‌کنند، ببینید.

کمبود عزت نفس و فشار مقایسه خود با دیگران

کمبود عزت نفس باعث می‌شود به جای مقایسه‌ی وضعیت امروز خودمان با گذشته‌ی خودمان، به صورت دائمی مشغول مقایسه‌ی خودمان با اطرافیان باشیم. اگر چه به عنوان شعار، همه بلدند از این حرف‌ها بزنند، اما برای پیدا کردن کسانی که جرات و توانمندی دارند که خود را با دیگران مقایسه نکنند، باید چراغ در دست بگیرید و دور شهر بگردید و آخر کار هم، احتمالاً ناامید به خانه بازگردید.

عزت نفس پایین فشار جامعه را بر ما افزایش می‌دهد

کمبود عزت نفس باعث می‌شود که برای استعدادها و توانمندی‌های خودمان ارزش کمتری قائل باشیم و بیشتر ببینیم جامعه به چه استعدادها و توانمندی‌هایی، تمایل دارد. همه‌ی ما این جمله‌ی درست را شنیده‌ایم که در جامعه‌ای که هیچ کس بر اساس استعدادهایش کار و زندگی نمی‌کند، همه بیکار و مرده‌اند.

کمبود عزت نفس مانع توسعه مهارت‌های ما می‌شود

بسیاری از مهارت‌هایی که ما در آنها قوی نیستیم، یا برای بهبودشان تلاش کرده‌ایم اما موفق نبوده‌ایم، در کنار علت‌های مختلف، عموماً با عزت نفس پایین هم گره خورده‌اند.

کسی که عزت نفس پایین دارد، هنگام سخنرانی، ارزش و اعتبار وجود خودش را در گرو قضاوت مخاطب می‌بیند.

پس هر شکستی – که اجتناب ناپذیر هم هست – نه تنها او را به تمرین بیشتر ترغیب نمی‌کند، بلکه انگیزه‌ی او را از تلاش برای بهبود در سایر حوزه‌های زندگی نیز می‌گیرد.

عزت نفس پایین ما را از سبک زندگی مطلوب‌مان دور می‌کند

عزت نفس پایین، جرات انتخاب سبک زندگی مطلوب را از ما می‌گیرد و باعث می‌شود، تنها فرصت زندگی را که یک بار بیشتر در اختیار نداریم، به دیگرانی بفروشیم که حتی ثانیه‌ای هم، زندگی و دنیا را از نگاه ما تجربه نمی‌کنند.



نقشه راه درس عزت نفس در منم

از بین تعریف های مختلف عزت نفس، بهترین تعریف عزت نفس کدام است؟

عزت نفس را می‌توانیم در کنار واژه‌هایی مثل عشق و آرامش و رشد قرار دهیم که همیشه و همه‌جا، در مورد آن‌ها و اهمیت‌شان صحبت می‌شود، اما وقتی می‌خواهیم به شکل دقیق تعریف‌شان کنیم، با مشکل مواجه می‌شویم.

این همان چیزی است که در زبان علم، به آن مفهوم پردازی می‌گویند. یعنی این‌که بتوانید دقیقاً بگویید یک مفهوم، چیست و مرز آن با مفاهیم دیگر در کجاست.

چنان‌که کریستوفر مراک در کتاب عزت نفس خود می‌گوید، ما هنوز به نقطه‌ای نرسیده‌ایم که اتفاق نظر قطعی بر روی تعریف عزت نفس وجود داشته باشد و بتوانیم به سادگی بگوییم که معنی عزت نفس چیست و عزت نفس یعنی چه.

اما جالب اینجاست که با همه‌ی ابهام‌ها و اختلاف‌نظرهایی که در تعریف عزت نفس وجود دارد، بر سر اهمیت عزت نفس اختلافی نیست.

مثلاً همه‌ی ما حس می‌کنیم که عزت نفس، به نوعی می‌تواند روی مواجهه‌ی ما با مشکلات زندگی، روبرو شدن با شکست‌ها، رفتار ما پس از پیروزی‌ها، شادمانی در زندگی، نحوه‌ی مدیریت تعارض، میزان انتقادپذیری، کیفیت روابط عاطفی و ده‌ها حوزه‌ی دیگر تأثیر بگذارد.

افزایش عزت نفس یا کاهش عزت نفس به چه معناست؟

درست است که هنوز نگفته‌ایم که عزت نفس چیست، اما با همین حسی که الان نسبت به مفهوم عزت نفس دارید، به سوال‌های زیر فکر کنید:

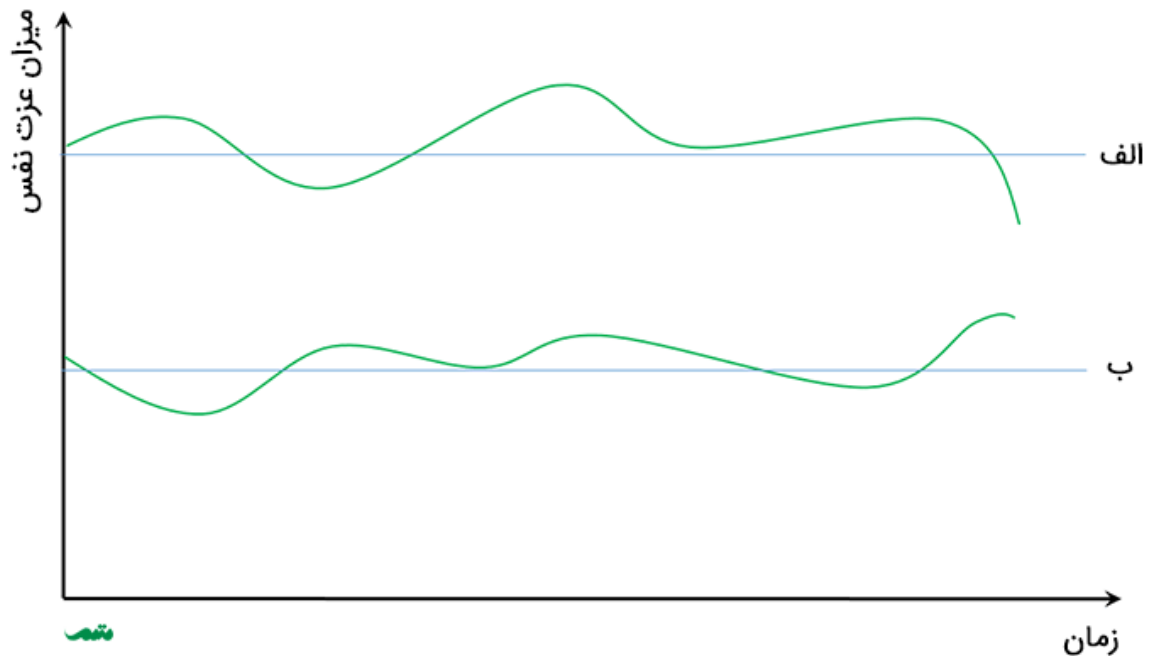
آیا تا به حال شده که به خاطر انتقاد تُند یک نفر، احساس کنید که به عزت نفس شما آسیب وارد شده است؟

آیا تا به حال پیش آمده که به خاطر افسردگی یا خستگی یا استرس، احساس کنید که از عزت نفس همیشگی برخوردار نیستید؟

آیا پیش آمده که فردی را با خودتان مقایسه کنید و بگویید عزت نفس او از من بیشتر است؟ (یا برعکس: عزت نفس من بیشتر از اوست)

دو سوال اول، یک تفاوت کلیدی با سوال سوم دارند.

در سوال اول و دوم، ما به عزت نفس لحظه‌ای اشاره داریم. اما در سوال سوم، عزت نفس را به عنوان یک صفت شخصیتی نسبتاً ثابت در نظر می‌گیریم.



بنابراین، همان‌طور که در نمودار بالا می‌بینید، عزت نفس ما در لحظات مختلف کم و زیاد می‌شود، اما در طول زمان، می‌توانیم متوسط عزت نفس را به عنوان یک «ویژگی» ببینیم و برای افزایش عزت نفس تلاش کنیم.

چنان‌که عزت نفس فرد الف، از عزت نفس فرد ب بیشتر است.

در زبان انگلیسی، تعبیر **Baseline** (پایه) را به کار می‌برند و می‌گویند: تمرین کنیم تا پایه‌ی عزت نفس خود را بالا ببریم (از حالت ب به سمت حالت الف حرکت کنیم).

افزایش عزت نفس و کاهش عزت نفس را باید در طول زمان نیست. وقتی از کمبود عزت نفس حرف می‌زنیم، منظورمان متوسط عزت نفس است. این نکته را نباید در تعریف عزت نفس فراموش کنیم

تعریف عزت نفس چیست؟ مدل دوعاملی عزت نفس

همان‌طور که در ابتدای درس اشاره کردیم، پس از بررسی منابع مختلف و تعاریف مطرح شده در هر منبع، مدلی که ما در نهایت برای عزت نفس انتخاب کرده‌ایم، مدل دوعاملی است.

چند پرسش و پاسخ آن‌ها

آیا عزت نفس انواع مختلف دارد و می‌توان از انواع عزت نفس حرف زد؟

اگر منظورتان تعریف‌های مختلف عزت نفس باشد، قطعاً تعریف‌های عزت نفس متعدد هستند. اما این‌که مثلاً بگوییم عزت نفس تحصیلی یا عزت نفس شغلی (چنان‌که برخی کتاب‌های تجاری به‌کار می‌برند) تعبیری علمی نیست.

آیا عزت نفس همان حرمت نفس است؟

اصطلاح حرمت نفس معادل احترام به خود یا Self-respect است و نمی‌توان آن را مترادف عزت نفس (Self-esteem) در نظر گرفت. اما احترام به خود، یکی از مولفه‌ها و زیرمجموعه‌های عزت نفس است و طبیعتاً احترامی که برای خودمان قائل هستیم، بر روی عزت نفس مان تأثیر دارد.

تعریف اعتماد به نفس چیست؟

دیکشنری وبستر در تعریف اعتماد به نفس چنین گفته است: اعتماد به نفس یا Self-Confidence به این معناست که یک نفر به توان و توانمندی‌های خودش باور و اعتماد داشته باشد.

این تقریباً همان معنایی است که بسیاری از ما از اعتماد به نفس در ذهن داریم.

البته این تنها تعریف اعتماد به نفس نیست. مثلاً دنیل گلمن تعریف دیگری از اعتماد به نفس ارائه کرده است: اعتماد به نفس یعنی این‌که انسان خودش را عمیقاً ارزشمند و توانمند بداند.

چرا روانشناسان اصطلاح اعتماد به نفس را دوست ندارند؟

آلبرت بندورا کسی بود که می‌گفت اعتماد به نفس باید در حوزه‌های مختلف سنجیده شود. مثلاً بپرسیم:

- اعتماد به نفس تو در سخنرانی برای جمع‌های بزرگ چقدر است؟
- اعتماد به نفس تو برای نوشتن یک گزارش مدیریتی چقدر است؟

• اعتماد به نفس تو در زمینه‌ی یادگیری الکترونیکی (بدون حضور در کلاس فیزیکی) چقدر است؟

او پیشنهاد کرد به جای Self-confidence از اصطلاح Self-efficacy استفاده شود. هم‌چنین همه توجه داشته باشند که self-efficacy صرفاً در یک «حوزه‌ی خاص» تعریف می‌شود (این اصطلاح را در فارسی به خود-کارآمدی ترجمه کرده‌اند). ما نمی‌خواهیم شما را وادار کنیم به جای واژه‌ی آشنا و ساده‌ی اعتماد به نفس، از واژه‌ی نامأنوس و دشوار خودکارآمدی استفاده کنید. خصوصاً این که بحث خودکارآمدی، ریزه‌کاری‌ها و جزئیات و ظرافت‌های بسیاری دارد که باید جداگانه به آن پرداخته شود و ما در این جا از کنار آن‌ها عبور کرده‌ایم. اما همین جا با شما یک قرار می‌گذاریم:

هیچ‌وقت اصطلاح اعتماد به نفس را به صورت مبهم و کلی به کار نبرید. همیشه بگویید اعتماد به نفس در ... مثلاً نگوئید اعتماد به نفس من بالاست. بگویید: اعتماد به نفس من در سخنرانی زیاد است.

یا این که نگوئید اعتماد به نفس کمی دارم. بگویید اعتماد به نفس من در برخورد و تعامل با انسان‌های غریبه کم است.

تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس در چیست؟

اگر اعتماد به نفس را به معنای خاص آن (نزدیک به خودکارآمدی) در نظر بگیریم، با توجه به مدل دو عاملی عزت نفس، می‌توان گفت اعتماد به نفس و باور به توانمندی‌های خود، یکی از دو مولفه‌ی عزت نفس است.

اما این گزاره حتماً را با دو توضیح تکمیلی به خاطر داشته باشید.

اول این که اعتماد به نفس باید در حوزه‌هایی که فرد آن‌ها را ارزشمند می‌داند سنجیده شود. یعنی اگر شما دوست‌یابی را یک توانمندی ارزشمند می‌دانید، آن وقت، افزایش اعتماد به نفس شما در دوست‌یابی می‌تواند به افزایش عزت نفس شما کمک کند.

دومین نکته هم این که اعتماد به نفس فقط وقتی به عزت نفس کمک می‌کند که با مولفه‌ی دیگر، یعنی احساس ارزشمندی همراه شود.

کسی که به توانمندی‌های خود باور دارد، اما احساس ارزشمندی ندارد، این توانایی‌ها را نه در راه رشد، بلکه در راه دفاع از هویت و ارزش خود به کار می‌برد. به تعبیر کریستوفر مراک، توانمندی‌ها در این جا خرج می‌شوند تا فرد خلاء ارزشمندی خود را پُر کند؛ نه این که به زندگی متعادل و تعامل با محیط و جامعه ادامه دهد.

ضرورت کمک به نیازمندان چیست؟

این پرسش برای آدم‌های متفاوت، جواب‌های گوناگونی دارد. در این جا در رابطه با دلایل و ضرورت کمک به نیازمندان توضیح داده می‌شود.

بشر یکی از موجودات اجتماعی دنیا است و مسئله با هم زیستن برای مردم یک مزیت به شمار می‌آید. هر شخصی در بازه زندگی خود احتمال دارد بارها با مشکلات بسیاری رو به رو شود که به شخصه توان مقابله با آن‌ها را ندارد.

افراد نزدیک، دوستان، آشنایان و حتی گاه غریبه‌ها می‌توانند به منظور حل مسائل آن شخص کمک رسان او باشند. این که تصور کنیم ما تحت هیچ شرایطی با مشکلی رو برو نمی‌شویم و به کمک سایر افراد نیاز پیدا نمی‌کنیم تفکر غلطی است زیرا ما انسان‌ها آن قدر قدرت نداریم که بتوانیم تمام مشکلات ایجاد شده را به تنهایی رفع کنیم.

ضرورت کمک به نیازمندان در حقیقت کمک به خودمان می‌باشد چراکه ما نتیجه کارهای خوب و بد خود را می‌گیریم و کمک ما موجب ایجاد احساس رضایت خاطر خود و پروردگار می‌شود و رزق و روزی را افزایش میدهد. این مسئله کمک به نیازمندان در دین اسلام و برای مردم ایران بسیار مهم است. آیات و احادیث بسیاری وجود دارد که ما را به کمک به دیگران تشویق می‌کند.

ضرورت کمک به نیازمندان

نظریه ابتدایی که در این رابطه وجود دارد، ضرورت کمک به نیازمندان را بر اساس منفعت مادی شخص کمک کننده شرح می‌دهد، به عبارتی می‌گوید در صورتی که به نیازمندان کمک کنید خودتان نیز از گرفتاری در بلاها در امان می‌مانید یا برای مثال برکت منزل شما افزایش پیدا می‌کند.

این روش کمک کردن یا به عبارتی معامله، چندان جالب نیست و انتظارات عجیب و غریبی نیز به وجود می‌آورد. برای مثال فردی که برای حفظ جان خویش، قبل از سفر صدقه می‌دهد و در مسیر حادثه ای رخ می‌دهد، قطعاً انتظار داشته که صدقه از پیش آمدن آن حادثه بد پیشگیری کند و قطعاً باید سیستمی در دنیا ساخته شود که برای هر فردی به اندازه صدقه‌اش، امتیاز بگیرد که در صورت سهل انگاری و خطا از سمت خودش، اتفاقی برای او نیفتد. این دیدگاه به نظر عجیب و بچگانه است. نتیجه این دیدگاه نیز هم همین شده که ما تصور می‌کنیم با وجود صدقه‌های زیادی که با این نیت می‌پردازیم، آمار تصادفات همچنان بالاست.

نظریه دوم کمی فراتر از قبل می‌رود و می‌گوید من نمی‌خواهم جبران شود و فقط به منظور بهتر شدن حال خودم این امر را انجام می‌دهم. به عبارتی در این معامله من قسمتی از پولم را می‌دهم و به جای آن حال خوب می‌گیرم. افراد معتقد به این نظریه نیز هنگام کمک به سایر افراد برای خودشان امتیاز خاصی قائل می‌شوند و سرخوش از این کمکی که به نیازمندان می‌کنند، حال خوبی خواهند داشت. در این دیدگاه، آرمان فرد کمک کننده، حال خوب است که چندان خوشایند نیست.

دیدگاه سوم به صورتی است که با کمک به نیازمندان تصور کنید وظیفه خود را انجام دادید و در صورتی که حال خوبی است از جنس حال خوب پس از انجام وظیفه می‌باشد. انفاق، زمانی ارزشمند است که در مسیر خدا باشد. یکی از نتایج این دیدگاه جهت بی معنی شدن پدیده‌ای به نام ریاکاری است. همانطور که در قرآن آمده افرادی که اموال خود را در راه خدا می‌بخشند، مثل بذری هستند که ۷ خوشه برویاند؛ که در هر خوشه، ۱۰۰ دانه باشد؛ و پروردگار آن را برای هر شخصی بخواهد و پسندیده باشد، چندین برابر می‌کند.

اثرات شخصی حاصل از کمک به افراد نیازمند

- افزایش رزق و روزی
- دوری از بلا
- پاکی و طهارت نفس
- بخشیده شدن گناهان ...

اثرات اجتماعی حاصل از کمک به نیازمندان

- از بین بردن فقر در جامعه
- برقراری عدالت اقتصادی و اجتماعی
- پیشرفت و پویایی نظام اقتصادی
- امنیت جامعه از نابودی و توسعه فساد

روش‌های کمک به نیازمندان

افراد بسیاری در جامعه هستند که به کمک‌های ما احتیاج دارند مانند: کودکان بدون سرپرست، کودکان کار، افراد زلزله و سیل زده، آواره‌های جنگ زده، افراد پیر و سالخورده، جوانان بیکار، خانم‌های بد سرپرست و ...

نیازی نیست که همیشه این کمک‌ها پول باشد برای نمونه افراد پیر به توجه بیشتر نیاز دارند و محبت ما به آن‌ها به گونه‌ای کمک و توجه به شمار می‌آید یا شغل پیدا کردن برای فردی که بیکار است باعث می‌شود که یک خانواده را نجات دهید.

دقت کنید که کمک‌های ما نباید با منت باشد و موجب از بین رفتن آبروی فرد نیازمند شود و خدشه‌دار شدن عزت نفس آن شخص شود. شاید افراد نیازمندی در پیرامون ما باشند اما آن‌ها از ترس آبرویشان نتوانند تقاضای کمک کنند. بنابراین به همان میزان که کمک به سایر افراد مهم است **حفظ آبرو و عزت نفس شخص نیازمند** نیز حائز اهمیت است.

درک ضرورت کمک به نیازمندان

کمک به نیازمندان صرفاً دارای پاداش اخروی نیست، بلکه باعث رشد و تکامل دنیوی خود بشر می‌شود. قرآن افرادی که به نیازمندان کمک می‌کنند را برای همیشه می‌ستاید. لطف خداوند برای افرادی که به نیازمندان کمک می‌کنند، محدودیت ندارد.

چگونه کرامت افراد نیازمند را حفظ کنیم؟

کرامت ذاتی انسانی موهبتی همگانی است که فارغ از تفاوت‌های ظاهری، از بدو آفرینش به همه انسان‌ها عطا شده است و همگان موظف به حفظ و رعایت کرامت ذاتی هستند که منشا آن روح الهی دمیده شده در انسان است. بنابراین هیچ‌گونه اقدامی ولو به بهانه خیرخواهی نباید و نمی‌تواند به کرامت افراد خدشه وارد سازد.

انجام امور خیر و دستگیری از نیازمندان با همه زیبایی‌ها و تاثیرات مثبت شگرفی که بر فرد و جامعه دارد، و با همه سفارشات موکد بزرگان دین و اخلاق، از ظرافت‌های خاصی برخوردار است که توجه به آن‌ها هنگام اقدام به عمل خیر بسیار ضروری است. در غیر این صورت، ممکن است این اقدامات خیرخواهانه به پشیمانی و شرمساری ما و طرف مقابل بینجامد.

فرهنگ سازی اصل کرامت در اقدامات خیرخواهانه

۱. حمایت از نیازمندان حقیقی که به دلیل عزت نفس و شرم و حیا دست نیاز به سوی دیگران دراز نمی‌کنند و در اغلب موارد ناشناس باقی می‌مانند. معمولاً بازشناسایی نیازمندان حقیقی از غیرحقیقی یکی از

مهم ترین دغدغه ها و موانع نیکوکاری محسوب می شود. یکی از مطمئن ترین راه ها می تواند همکاری و مشارکت با موسسات خیریه ای باشد که معتبر، مورد اعتماد و مورد وثوق ما هستند.

۲. اقدام به خیر خردمندانانه: تنها برخورداری از نیت خیر کافی نیست بلکه چگونگی روش انجام و پیامدهای آن نیز باید مد نظر قرار گیرد. اقدام به خیر خردمندانانه در حقیقت تضمینی است برای اقدامات خیرخواهانه ما.

۳. پرهیز از هرگونه جلب توجه، خودنمایی، غرور، تکبر، خود برترینی، تحقیر، سرزنش: اغلب این موارد ریشه در نفسانیات دارد که با خودسازی، تربیت معنوی و مراقبه اعمال، رفتار و نیت درونی خویش می توان ضمن آگاهی از آن ها و اثرات شان، نسبت به رفع و کنترل آن ها اقدام کرد.

۴. رعایت و حفظ حریم خصوصی افراد: این مورد یکی از مهم ترین اصول روابط اجتماعی است که در هر سطح و مقیاس و تحت هر شرایطی باید رعایت شود.

۵. پرهیز از کنجکاوای درباره جزئیات و موارد غیرضروری زندگی افراد: ورود افراد بیگانه در زندگی خصوصی افراد و مطلع شدن از مسایل و مشکلات آنها در اغلب موارد برای همه ما سخت و غیرقابل تحمل است. لذا با در نظر گرفتن این موضوع، در زمان حمایت از افراد نیازمند باید به این نکات توجه داشته باشیم که دیگران از دخالت های بی مورد ما به بهانه کمک، آزرده خاطر خواهند شد.

۶. پرهیز از ایجاد رابطه صمیمانه با افرادی که مورد حمایت قرار می گیرند: این امر سبب می شود حریم خصوصی افراد بیشتر حفظ شده و از پیش آمدن توقعات نابه جا و مشکلات آتی برای طرفین پیشگیری شود و این حمایت ها کماکان ادامه پیدا کند.

۷. پرهیز از غافلگیری، شک کردن، میج گیری و سوالاتی که نشان دهنده ظن و تردید فرد است: در صورت مواجهه با افراد نیازمند و کمک به آنها ضرورتی ندارد که آنها سفره دل شان را برای افراد بیگانه باز کنند تا شما درباره کمک به آنها اطمینان حاصل کنید و در غیر این صورت مدام در پی پیدا کردن دروغ و تناقض در آنان و زندگی شان باشید.

۸. عدم فاش سازی اسرار و اطلاعات افراد به سایرین: در صورتی که با اسرار زندگی این افراد آشنا شدید باید محرم راز آنان بمانید و جهت حفظ حرمت و آبروی آنها راز نگه دار باشید.

۹. پایبندی به اصل "آنچه برای خود نمی پسندی برای دیگری نیز مپسند": پایبندی به این اصل شالوده تمامی اصول زندگی بشری محسوب می شود که روابط اجتماعی را غنا می بخشد و در برابر گزندها و آسیب ها محافظت می کند.

۱۰. خود را به جای طرف مقابل گذاشتن و با او احساس همدلی کردن: با همدلی با طرف مقابل، بدون این که درگیر احساسات و عواطف شوید، خواهید توانست خود را در جای طرف مقابل گذاشته و از زاویه نگاه او به قضایا بنگرید.

۱۱. پرهیز از هرگونه اقدام توهین آمیزی که در باطن منشا خیرخواهی دارد: دلسوزی و ترحم، دست انداختن، مسخره کردن، ریشخند زدن، دست کم گرفتن، نگاه بالا به پایین داشتن و مانند یک بزرگتر رفتار کردن همه نمونه هایی از رفتارهای ناپسندی است که یک فرد در مقابل یک فرد نیازمند می تواند از خود بروز بدهد.

بسیاری از ما در طول زندگی خود در مواقعی که بحرانی برای هم نوعانمان به وجود آمده است تمایل داریم در حد توانمان کمک کنیم تا صدمات بحران تا حد امکان کمتر شود. در بعضی از مناسبت ها و رویدادهای ملی مذهبی مانند ماه رمضان یا ایام سال نو نیز انجام کار خیر بسیار رایج است. افراد زیادی نیز هستند که به صورت معمول تمایل و توان انجام کار خیر را دارند و در هر موقعیتی برای انجام فعالیت های خیرخواهانه پیش قدم می شوند.

نتیجه این کار خیر ما ممکن است اثرات طولانی مدت یا کوتاه مدت داشته باشد. و حتی دلمان می خواهد مطمئن شویم این کمک توانسته است مشکل فردی را رفع کند که به آن نیاز مبرم داشته است. در واقع حساس هستیم که نیازمندان واقعی از ثمره کار ما بهره مند شوند.

پس اولین موردی که لازم است در فعالیت های خیریه به آن توجه شود شناسایی نیازمندان واقعی است. این افراد معمولاً به دلایل مختلفی چون عدم اطلاع، شرم و... از هیچ حمایتی برخوردار نیستند و کمتر برای دریافت کمک اقدام می کنند. بنابراین حفظ کرامت این افراد در الویت قرار می گیرد. با فعالیت های چون پرهیز از برقراری ارتباط مستقیم بین کمک دهنده و کمک گیرنده، ایجاد حفظ اعتماد به نفس و دخیل نمودن افراد در فرایند رشد، توانمند نمودن آنها در کنار ارائه کمک ها و ایجاد احساس مثبت رشد می توان کارخیر موثری با حفظ کرامت انجام داد.