

چک‌لیست ۲۴ روش افزایش عزت نفس

۲۴ نکته اساسی برای کسب و ارتقای عزت نفس اصیل:

مهم: ابتدا آموزش ویدیویی را تماشا کنید.

۱. **مراقبت از پوست روانی خود:** با اقتدار و احترام از خودتان در برابر سؤال‌ها و حرف‌های آزاردهنده دیگران که وارد حریم روانی شما می‌شوند، مراقبت کنید و به برخی سؤال‌ها پاسخ ندهید.

۲. **برخورد سازنده با اشتباهات:** اشتباه کردن بخشی از مسیر رشد و استادی است. به جای فاجعه دیدن اشتباهات، آن‌ها را فرصت یادگیری بدانید، ریشه اشتباهات را پیدا کنید (Root Cause Analysis) و با خودتان شفقت داشته باشید.

۳. **برخورد سازنده با شکست:** شکست‌ها بخشی ضروری برای رسیدن به پیروزی‌های بزرگ هستند. از شکست‌های خود و دیگران، به خصوص افراد موفق، یاد بگیرید.

۴. **برخورد سازنده با نظر و قضاوت دیگران:** طرز فکر ثابت (Fixed Mindset) باعث می‌شود در برابر نقد دفاعی عمل کنید، اما طرز فکر رشد (Growth Mindset) به شما کمک می‌کند از نقد دیگران برای بهبود خود استفاده کنید. همچنین، خود را در گروه دوستان و عزیزانی قرار دهید که در آنجا احساس ارزشمندی می‌کنید.

۵. **تغییر باورها، طرز فکر و افکار:** طرز فکر خود را از ثابت به رشد تغییر دهید تا چالش‌پذیرتر شوید و از موفقیت و شکست‌ها یاد بگیرید. از تکنیک‌هایی مانند بازسازی شناختی (Cognitive Restructuring) برای شناسایی خطاهای شناختی در افکار اتوماتیک و جایگزینی آن‌ها با افکار واقع‌بینانه و مثبت استفاده کنید. این کار به خنثی کردن احساسات منفی و افزایش احساس ارزشمندی کمک می‌کند.

۶. **هوشمندانه رقابت کردن:** بهترین نوع مقایسه، مقایسه خود با نسخه دیروز خودتان است. اگر هم نیاز به رقابت دارید، آن را به یک حوزه مشخص، مثلاً مسیر شغلی یا کسب‌وکار، محدود کنید و از مقایسه همه‌جانبه و فرسوده کننده پرهیز کنید.



۷. **پیدا کردن و شناختن خود:** توانمندی‌ها و استعدادهای خود را بشناسید و روی آن‌ها تمرکز کنید. روان خود، افکار و احساساتتان را کاوش کنید، چرایی احساسات را بیابید و به پاسخ‌های روانتان آگاه شوید. به بدن و احساساتتان گوش دهید و حضور آن‌ها را بپذیرید. آن «یک چیز» (The One Thing) اساسی زندگی، ماه، هفته یا روزتان را پیدا کنید و روی آن متمرکز شوید. تصمیم‌های بزرگ بگیرید تا از تصمیم‌های کوچک مداوم بی‌نیاز شوید.

۸. **منحل کردن دادگاه قبلی و ساختن دادگاهی جدید:** از قضاوت بی‌رحمانه خود دست بردارید. با خودتان مانند یک مربی دلسوز و در عین حال سخت‌گیر رفتار کنید؛ هم برای رشد و تعالی خود فشار بیاورید و هم شفقت، درک و همدلی با خودتان را فراموش نکنید.

۹. **نشان دادن واقعیت خود (واقعی بودن):** تلاش کنید دروغ گفتن را متوقف کنید. از رفتارهایی که صرفاً برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران انجام می‌دهید، دست بردارید.

۱۰. **سخت‌اوت نشان دادن به موقعیت‌های دیگران به جای حسادت:** از موفقیت دیگران الهام بگیرید و حسادت را به یادگیری و ایده‌گیری تبدیل کنید.

۱۱. **تغییر انتظارات:** انتظار رشد و موفقیت داشته باشید، نه شکست. خوش‌بین اما واقع‌بین باشید و خودتان را لایق موفقیت و دستاورد های ارزشمند بدانید. خودگویی‌های منفی در مورد لیاقت یا شانس را با استفاده از تکنیک‌های تغییر افکار به چالش بکشید.

۱۲. **آگاه بودن به دو چاله اصلی:** از تسلیم شدن به خواسته‌های دیگران برای دریافت محبت و توجه و همچنین از کم ارزش کردن خود برای محبوب بودن بپرهیزید. این رفتارها عزت نفس را از بین می‌برند. کارهایی را انجام دهید که بر اساس معنا و اصول اخلاقی شما هستند، فارغ از قضاوت دیگران.

۱۳. **خیرخواهی و همکاری:** خیرخواهی و همکاری با دیگران می‌تواند به افزایش احساس ارزشمندی شما کمک کند. به دیگران کمک کنید توانمندتر شوند؛ کمک به رشد توانمندی دیگران می‌تواند احساس ارزشمندی شما را افزایش دهد. همچنین همکاری‌ها و ریسک‌های سنجیده شده انجام دهید، این فعالیت نقطه مقابل ترسیدن از دیگران است که با عزت نفس پایین در ارتباط است.



۱۴. فرار نکردن و داوطلبانه با ضعف‌ها و ترس‌ها مواجه شدن: ضعف‌ها و ترس‌های خود را شناسایی کنید. چرایی آن‌ها را با تکنیک‌هایی مانند ۵ چرا پیدا کنید. ذره ذره و داوطلبانه خود را در موقعیت‌های ترسناک قرار دهید. ضعف‌های خود را قالب‌ریزی مجدد کرده و آن‌ها را به نقطه قوت تبدیل کنید. در موارد لزوم از متخصصان کمک بگیرید.

۱۵. تنظیم آگاهانه و هوشمندانه فاصله حرف و عمل: فاصله بین آنچه می‌گویید، یاد می‌گیرید، قول می‌دهید و عمل می‌کنید را کم کنید. هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی واقع‌بینانه و آگاهانه داشته باشید؛ عمل نکردن به قول‌ها و برنامه‌های غیرواقع‌بینانه اعتبار شما را نزد خودتان کم کرده و به عزت نفس آسیب می‌زند.

۱۶. یادگیری: یادگیری باعث افزایش تسلط بر محیط و کسب دستاورد در زمینه‌های مورد علاقه می‌شود. این دو عامل از منابع اصلی افزایش عزت نفس هستند.

۱۷. دقیق و محکم صحبت کردن: به نحوه فکر کردن خود توجه کنید و خطاهای شناختی را اصلاح کنید تا افکارتان به واقعیت نزدیک‌تر شوند. واضح و شفاف صحبت کنید و از طریق آن ابراز وجود کنید. از استفاده از عبارت‌های «باید دار» در افکارتان بپرهیزید، زیرا واقعیت را تحریف کرده و باعث احساس فشار و اضطراب می‌شوند.

۱۸. عمل بر مبنای ارزش‌ها و اصول اخلاقی: هر لحظه که با چالشی مواجه می‌شوید، انتخابی بر اساس صلاحیت، شایستگی و اصول اخلاقی مانند حقیقت و انصاف، عزت نفس شما را افزایش می‌دهد. عمل برخلاف این اصول باعث کاهش عزت نفس می‌شود. در مواجهه با مشکلات، مسیر سازنده و اخلاقی را انتخاب کنید.

۱۹. تعیین و کسب دستاورد: کسب دستاورد در زمینه‌هایی که برای شما اهمیت دارند، عزت نفس را افزایش می‌دهد. مطمئن شوید که اهداف شما، خواسته‌های واقعی خودتان هستند نه آرزوهای نزیسته دیگران مثلاً والدین (نظریه خودتعیین‌گری). منابع خود را برای رسیدن به یک هدف مشخص متمرکز کنید و برای کسب آن تلاش کنید.

۲۰. تهیه لیستی از بهانه‌ها و توجیه‌های خود و بی‌رحم بودن نسبت به آن‌ها: بهانه‌هایی که برای عمل نکردن می‌آورید را شناسایی و لیست کنید. این بهانه‌ها را ریشه‌یابی کرده و به باورهای غیرسازنده یا اهداف غیرواقع‌بینانه پشت آن‌ها پی ببرید و آن‌ها را اصلاح کنید. از افراد قابل اعتماد و دوستان برای کمک در شناسایی بهانه‌ها کمک بگیرید.



۲۱. توجه به شوق خود و تسلیم شرایط محیطی نبودن: با وجود سختی‌ها، به شوق، هنر و خلاقیت خود توجه کنید. شما انسان هستید، نه یک ماشین، و نیاز به پرداختن به علایقتان دارید؛ حتی اگر زمان کوتاهی در روز باشد.

۲۲. پذیرش خود: خودتان را با تمام نقص‌ها، ضعف‌ها، اشتباهات و چالش‌هایتان بپذیرید. روی بخش‌هایی که قابل بهبود هستند به صورت سازنده کار کنید و بپذیرید که نقص بخشی از انسان بودن است.

۲۳. حذف انتظار حمایت از دیگران: مسئولیت زندگی، اهداف و رنج‌های خود را بر عهده بگیرید. انتظار حمایت مداوم از دیگران و نارضایتی از عدم حمایت، عزت نفس شما را تضعیف می‌کند. پتانسیل‌های خود را با پذیرش مسئولیت شکوفا کنید.

۲۴. ابراز وجود: به خودتان حق بودن بدهید. عقاید و نظرات مستقل خود را بیان کنید، حتی اگر مخالف نظر جمع باشد. همرنگ جماعت شدن در جایی که مخالف هستید، عزت نفس شما را کاهش می‌دهد. برای ابراز وجود، صاف بایستید، سر و سینه‌تان را بالا بگیرید و ارتباط چشمی برقرار کنید.

توجه داشته باشید که این نکات ترتیب خاصی ندارند. می‌توانید یک یا چند مورد از آن‌ها را انتخاب کرده و برای مدتی روی آن‌ها تمرکز کنید تا افزایش عزت نفس را تجربه کنید.



خب، شما ۲۴ قدم مهم را برای اینکه خودتان را بهتر بشناسید و عزت نفستان را بالا ببرید، برداشتید و شاید یک کورسوی امید یا یک حس خوب توی دلتان روشن شده باشد.

اما اگر هنوز هم ته دلتان از حرف مردم می‌ترسید، آن حس بد "من به اندازه کافی خوب نیستم" ولتان نمی‌کند یا مدام شک‌های جورواجور می‌آید توی سرتان و نمی‌گذارد راحت زندگی کنید...

اگر واقعاً دلتان می‌خواهد یک بار برای همیشه این مشکل‌ها را از ریشه حل کنید و به جای یک حال خوب موقتی، عزت نفسی واقعی و محکم داشته باشید که توی کارتان، رابطه‌هایتان و همه تصمیم‌هایتان به دردتان بخورد...

آن ۲۴ قدم، شروع خوبی بود، اما دوره کامل "عزت نفس واقعی" نقشه راهی آسان، ابزارهای کاربردی و یک برنامه درست و حسابی برای تغییر زندگی شماست که کمکتان می‌کند:

• برای همیشه از دست ترس و نگرانی از حرف و قضاوت بقیه راحت شوید.

• آن حس دردناک "من خوب نیستم" را بگذارید کنار و خودتان را همانطور که هستید، با همه خوبی‌ها و بدی‌هایتان، قبول کنید و دوست داشته باشید.

• حس کنید که چقدر ارزشمندید و یک باور محکم و واقعی به خودتان پیدا کنید، چیزی که هیچ‌کس نتواند ازتان بگیرد.

• فرمان زندگی‌تان را با قدرت دستتان بگیرید و تبدیل شوید به آن آدم قوی و با اعتماد به نفسی که همیشه ته دلتان می‌خواستید باشید.

اگر آماده‌اید که این مسیر مهم و اساسی را شروع کنید، همه چیزهایی که جلوتان را گرفته‌اند کنار بزنید و به خود واقعی و قدرتمندتان برسید، درنگ نکنید:

من آماده‌ام زندگیم را تغییر دهم

