

چگونه عزت نفس خود را افزایش دهیم؟



زندگی صاحبی دارد و صاحب آن عزت نفس است.

عزت نفس بالا موقعیت های شغلی و شرایط زندگی خارق العاده ای برای فرد ایجاد میکند.

عزت نفس بالا یعنی من آدم لایقی هستم و من لیاقتم بسیار بالاست.

عزت نفس تلقین خشک و خالی نیست، عزت نفس تفکر مثبت اندیشانه عوام فریبانه نیست، عزت نفس غرق در مشکلات بخود قبولاندن عبارت "همه چیز خوب است" نیست.

عزت نفس یعنی اوضاع زیاد خوب نیست ولی دارم تلاش خودمو میکنم تا اوضاع رو تغییر بدم.

در این جا قصد داریم در مورد عزت نفس صحبت کنیم و با انجام پنج روش متفاوت و عملی در مورد راه کارهایی که برای افزایش سطح عزت نفس هست را توضیح دهیم. اما شاید همین ابتدا بپرسید که چرا اینقدر تاکید و اینقدر راجب به عزت نفس صحبت میشه. مگه عزت نفس چه اهمیتی داره. عزت نفس اهمیت زیادی داره برای اینکه به ما میگه ما خودمون رو چطور می بینیم. و چطور قضاوت می کنیم. گذشته خودمون رو چطور دیدیم.

خودمون، ماهیت خودمون رو چطور می بینیم. در مورد اشتباه کاری خودمون، در مورد فامیل، افراد فامیل، در مورد خانواده، در مورد اسم خودمون، در مورد زیبایی خودمون چه نظری داریم. ترکیب نگرش ما نسبت به این موضوعات در درون ما ضریب شناختی رو بوجود میاره که ما به اون عزت نفس میگیریم.

در واقع با عزت نفس پایین فرد یک آدم بسته، خسته و تنیده ای هست که انگار در درون یک جعبه قرار گرفته. عزت نفس پایین می تونه عامل بروز قطعی افسردگی باشه حتی از اون فراتر رفته .

بسیاری از روانشناسان بر این باورند که عامل اصلی و ویروس بوجود آورنده بسیاری از بیماری های روان تنی و روان پریشی عزت نفس است. یعنی مادر بیماری های روانی عزت نفس است. مثالی که من می تونم در مورد تشریح عزت نفس بزنم اینه که فرض کنید که شما برترین، بزرگترین و گران قیمت ترین الماس دنیا رو داشته باشید. اگر شما عزت نفس پایینی داشته باشید. یک وقتی از شما بپرسند شما چه چیز گران قیمتی در درون خود دارید یا اصلا اون الماس رو اسم نمی برید و یا به عنوان شماره یک از اون یاد نمی کنید. دوم اینکه هرگز دنبال این نیستین که اون الماس درون خودمون رو بروز بدیم یا نشون بدیم یا ازش استفاده ای بکنیم.

عزت نفس شاید مهمترین مسایل روی میز روانشناسان عصر جدید هست. شاید روانشناسان امروزی متوجه شدند که اون مشکل عمومی که سال ها در بیماران خودشون به دنبالش هستند عزت نفس پایین است. و اگر بتوانند این مشکل بزرگ بشر امروز رو حل بکنند، به طبع بسیاری از بیماری های پیچیده ی بعدی که در گرو عزت نفس بوده کاهش یا از بین خواهند رفت. عزت نفس تمام جوانب زندگی من و شما رو تحت شعاع قرار میده، سلامتی، ارتباطات، برخوردی که با خودت و پدیده های پیرامون خودت داری. حتی دلیل اینکه برخی از افراد به مواد مخدر گرایش پیدا میکنند اینکه تصور شخصی در ذهن خودشون از خودشون دارن بسیار ضعیف ناکافی و ناتوانه با این توضیحات می ریم سر وقت بحث اصلی خودمون کارهایی که برای بهبود وضعیت عزت نفس می خواهیم ارائه دهیم.

همه ی ما در هر سن، شرایط و وضعیتی می تونیم از این راه کارها برای بهبود وضعیت عزت نفسمان استفاده بکنیم. من اگر بخوام در مورد گذشته خودم بگم در دوران کودکی عزت نفس بسیار بسیار پایینی داشتم. یکی از چیزهایی که قبلا هم گفتم من تا سن هفت سالگی هرگز چیزی به اسم محبت و عشق رو تجربه نکرده بودم من تا سن ۱۶ ، ۱۷ سالگی کلا مادرم رو دو بار دیده بودم. من فرزند پدر و مادری هستم که وقتی من رو حامله شدن خیلی سن کمی داشتند . مادرم ۱۶ سالش بود وقتی من در شکمش بودم. از زندگی چیز زیادی نمی فهمیدن و کار و شغل و درآمد خوبی نداشتن. کلا در موقعیت و صلاحیتی نبودن که از من مراقبت و حفاظت کنند. مادر من شرایط بدتری داشت. چون از کس دیگه ای فرزندی با خودش آورده بود. و بعد از به دنیا آمدنم با پدرم بزرگ شدم.

اگر از من بپرسین که مادرم کی، چی و چجوری بود هیچی یادم نیست. چون هرگز مادرم را ندیدم. طبیعی که خانواده مادرم و پدرم و از خود پدرم و مادرم هرگز و هیچ وقت چیز خوب و مثبتی نشنیدم. و کلا راجب مادرم حرفی نمی زدند. و در نتیجه من چیزی راجب به مادرم نمی دونم. بچه های عمو مدام در همون سنین کم به من طعنه میزدن که من بچه ی ناخلفی هستم. و مادرم منو اصلا دوست نداره. و از اون جایی که عموما دختر دوست داره که با مادر باشه . ولی خوب زندگی به شکلی بود که باید با پدر بزرگ می شدم. در نتیجه من از چارچوب تربیتی یک دختر خارج شدم. به تدریج حرف های دیگران در مورد که مادرم منو دوست نداره به یک باور تبدیل شد. ولی خوب الان می دونم اون در وضعیتی نبوده که بتونه از من مراقبت کنه و این اصلا ربطی به دوست داشتنش نداره. در واقع دلیلی که من با پدرم هستم اینکه ایشون در شرایط بهتری بود. و در نتیجه من با پدر هستم و این افکار و این درگیری های ذهنی مدام در ذهن من در جریان بود.



تکنیک اول: نوشتن سرگذشت زندگیتان از کودکی تا کنون

به عنوان اولین تکنیکی که برای بهبود عزت نفس می خوام خدمتتون عرض کنم. اینکه باید یک شجره نامه و در واقع سرگذشت زندگیتان را از دوران کودکی خودتون شروع کنید. مثال بالا مثالی واقعی است از شرح کودکی یکی از افراد مشهور دنیا که ما بدون ذکر نام در این مقاله آورده ایم.

اگر نقاط ابهامی در زندگی شما هست این نقاط ابهام رو بپرسید، تحقیق کنید، بررسی کنید و برای خودتون کاملا شفاف سازی کنید.

شما در این تکنیک می توانید هر شب ده دقیقه وقت بگذارید. و هر چیزی که از گذشته در یاد دارید را روی کاغذ بیارید. همین طور در حین نوشتن تاریخچه زندگی خودتون نقاط مثبت رو پررنگ تر کنید بیشتر راجب به اون بنویسید. چه اتفاق های مثبتی در کودکی افتاده. چه کارهای خوبی که کردین حتی شیطنت هایی که بهتون حس خوبی میده. چطور درس خوندین و چه نمرات خوبی گرفتین. بیشتر یعنی توجه و تمرکز روی نقاط مثبت باشه. در مرحله بعد شما باید شبی پنج مورد که از خودتون شناختین و بهش افتخار می کنید رو

یادداشت کنید. یعنی از دل اون سرگذشتی که نوشتین و آن نقاط مثبتی را که اشاره کردید. یا هر شب ۵ مورد که بهش افتخار می کنید و در خودتون مثبت، خوب و بارز می دانید و یادداشت کنید.

هر شب ۵ مورد، قیافم اینجوری بوده، قدم اینجور بوده، فلان مدرک رو گرفتم. فلان دوره رو گذروندم. فلان مقطع تحصیلی رو با این رتبه قبول شدم. پدرم این خوبی رو داره. مادرم..... یه چیزی رو پیدا کنید و روی آن متمرکز بشوید. هر شب ۵ مورد یادداشت کنید. می توانید به خیلی چیزها اشاره کنید. ارتباطاتون، افرادی که باهاشون دوستین، توانایی های خاصی که دارین، استعدادهای که دارین، مثلا موردی که من دیشب توی این یادداشت های پنج گانه شبانم نوشتم. یهو یادم افتاد که بعد از مدت ها دیگه کم کم دیسکم خیلی خالی شده. نمی تونم پیدا کنم. یه لحظه به همون روز خودم نگاه کردم. و یادم افتاد که من امروز با فرزند خودم به گونه ای خاص صحبت کردم. این شیوه گفتگو رو خیلی دوست دارم در صورتیکه اصلا بهش تا حالا توجه نکرده بودم. و اینو به عنوان اولین آیتم اون لیست پنج گانه نوشتم. منظورم اینکه شاید در دفعات اولی که می خواهید این لیست رو پر کنید. چیزی به ذهنتون نرسه یا ندونید. این کاملا طبیعی بخاطر اینکه چیزهای مثبت زیادی رو در خودتون نمی بینید. چون عزت نفس پایین اصلا تعریفش همینه. اما به تدریج یاد می گیرید که نقاط قوت و مثبت خودتون رو بزرگ تر و بزرگ تر بکنید و با شروع عدد اول عددهای بعدی رو حتما توی لیست بگذارید.

تکنیک دوم : دیدن نقاط مثبت در دیگران

تکنیک و روش دومی که در افزایش سطح عزت نفس می خوام خدمتتون بگم دیدن چیزهای خوب در دیگران است. ما عموما در دیگران نقاط منفی رو خیلی بارز می بینیم. و مخصوصا هر چقدر عزت نفستون پایین باشه. شما افراد دیگه رو ضعیف تر و منفی تر از خودتون خواهید دید. اما اینجا می خواهیم دقیقا برعکس عمل کنیم. ببینید قضاوت نباید در مورد دیگران بکنیم. فقط می خواهیم یه مقایسه مثبت بکنیم. نقاط مثبتی که در خودتون می بینید رو بگردید و در اطرافیان ببینید. و یا نقاط مثبتی رو که در دیگران می بینید رو در دیگران جستجو کنید. اینجا هم باز ممکنه در یافتن نقاط مثبت در دیگران با مشکل مواجه شویم و نتونیم پیدا کنیم. این باز طبیعی ولی به تدریج و با فکر کردن بر روی این

موضوعات می‌تونیم نقاط بسیار مثبتی رو در اطرافیان خودتون پیدا کنید. که در شما هم هست و یا در شما هست و در دیگران هم هست.

بیشتر ما در دیگران فقط به دنبال مسائل و جوانب منفی آنها هستیم و فقط آن نکات منفی رو می‌بینیم. مثلا با دوستی سالها ست ارتباط داریم و سال هاست داریم قضاوتش می‌کنیم و همیشه در ذهنمون به گفتگو با این فرد مشغولیم. که چرا این فرد این کارو کرد و یا چرا این کارو نکرد. چرا اینجوری یا چرا اون جوری لباس پوشید. چرا به من اینجوری سلام داد. چرا اونجوری رفتار نکرد یا کرد. کمی به این افکار توجه کنیم تمام عمرمون رو داریم این کارها رو، این گفتمان رو در درون خودمون تکرار می‌کنیم. و ما فرض می‌کنیم که نمی‌خواهیم از این به بعد این کار رو بکنیم و بر عکس می‌خواهیم فقط و فقط نقاط قوت و مثبت دیگران رو ببینیم. و آن را به زبون بیاریم در واقع ما می‌خواهیم از اختلاف هامون به پذیرش تفاوت هامون برسیم منتها زیاد به نقاط ضعف هم کاری نداشته باشیم بیشتر جنبه های مثبت رو ببینیم و با این جنبه های مثبت طبعاً ارتباط خوبی بین ما برقرار خواهد شد تا اینکه جنبه های منفی رو ببینیم و حالا در ارتباط صد در صد با مسائل و مشکلاتی مواجه خواهیم شد.

دوستان در اینجا هدف من این نیست که کتمان بکنم مشکلات خودم و دیگران رو اصلاً بحث عزت نفس این نیست. برای همینم اینجا نمی‌خواهیم این بحث رو باز کنیم. که با جوانب منفی خودمون این کار رو بکنیم یا با جوانب منفی دیگران این کار رو بکنیم و یا در جوانب منفی خودم. طبیعیه که در خودم وقتی این جوانب منفی رو بشناسم احتمالاً که بتونم تغییر بدم و در دیگران هم یا می‌پذیرم و یا کمکش می‌کنم تغییر بده و یا اینکه با همون شرایط باهاش مواجه می‌شویم.



تکنیک سوم: به وجود آوردن حس خوب در دیگران

تکنیک سوم اینکه حالا ما باید ببینیم که چطور می‌تونیم در دیگران حس خوب بوجود بیاریم. به دیگران می‌تونیم کمک بکنیم مثلا دیروز یکی از همکارای من ناراحت بود از شرایطش از وضعیتش و برای آینده به شدت غصه می‌خورد و نگران بود من اینجا گفتم خوب ببینم اگر می‌خواهم از این تکنیک استفاده بکنم. اومدم کلی صحبت های مثبت باهاش کردم. امید به آینده بهش دادم و تازه بهش گفتم. تو اینجا ، توی این شرکت توانایی های داری که همه ی ما غبطه این توانایی ها رو می‌خوریم. پس تو آدم خوب و متفاوتی هستی، پدر خوبی هستی تو همکار خوبی هستی.

در کل خیلی حس خوبی نسبت به حرف های من پیدا کرد. باورتون نمی‌شه که او بعد از این گفتگوی خیلی کوتاه ما فرداش بهم زنگ زد و با یه حالتی که خیلی احساساتی شده بود ازم بابت این گفتگوی خیلی خوبی که بینمون رد و بدل شده بود خیلی تشکر کرد و گفت که خیلی موثر بوده. و در مسیر تصمیماتی که برای آیندش گرفته خیلی اثر گذار بوده.

خوب اینجا ما این کار رو آنالیز بکنیم. من با یه گفتگو با اشاره به نقاط قوت دوستم در اون حس خوبی ایجاد کردم. اما این چه سودی برای من داره، سودش برای من این بود که احساس بسیار بهتری در من ایجاد شد. با واکنش ایشون نسبت به این گفتگو و من متوجه شدم که یک آدم خوبی هستم. و دوم یک سری توانایی های خاص دارم و سوم دیگران نسبت به من حس خوبی دارن و در نهایت در واقع به این ایمان می‌رسم که یک من خوبم، دو دیگران خوبن، و سه ارتباط من با دیگران خوب می‌باشد.



تکنیک چهارم: تمیز و مرتب بودن

و تکنیک دیگه ای که خیلی موثر می دونم اینکه خوش لباس باشید و به سر و وضع خودتون برسید. از عطر و ادکلن خوب و مناسبی استفاده کنید. و کلا ظاهرتون رو حفظ کنید. لازم نیست که منتظر یک شرایط، وضعیت و روز خاصی باشید. تا خوشکل لباس بپوشید، تا موهاتون رو آرایش کنید، موهاتون رو مرتب کنید یا خانم ها آرایش کنید. برای خودت یک بار این کار رو بکن، برو جلوی آینه و با یک حس خوب به سر و وضع خودت برس. از لباسی که می پوشی لذت ببر، از کفش نویی که خریدی، در واقع از ظاهر خودت بیشترین لذت رو ببر. اینجا اشاره می کنم که شاید بسیاری از مردم با پوشیدن لباس نو حس خوبی ندارن. این دقیقا بخاطر اینکه وقتی من خوب نیستم چیزهای خوب هم نباید داشته باشم. یه نگاه تلخی که ته ضمیر این افراد نشسته.

اما افراد با عزت نفس بالا همه ی چیزهای خوب رو متعلق و مال خود می خواهند بکنند و می دونند. من توی این مورد نظرم این نیست که باید گرون قیمت ترین لباس ها رو بپوشیم تا عزت نفسمون بالا بره. خوب و مناسب پوشیدن، مرتب بودن، شلخته نبودن، این که وقتی می خوای بری بیرون جلوی آینه به خودت نگاهی میاندازی و دستی به سر و گوش خودت می کشی. این منظورمه بیشتر نه اینکه حالا حتما برند خاصی رو باید بپوشی تا احساس

خوبی داشته باشی. یادمون باشه همون قدر که شلخته بودن ما رو می بره توی فاز اختلال شخصیتی، خیلی مرتب بودن یا خیلی گرون پوشیدن ، خیلی خرید کردن هم می تونه ما رو دچار مشکلات دیگه ای بکنه. این مورد و حفظ ظاهر مخصوصا برای خانم ها می تونه خیلی خیلی حیاتی و موثر باشه. می تونه در اون ها اثر گذاریش بیشتر باشه.

این جا متذکر میشم در حفظ ظاهر چه جوری ایستادن، چه جوری راه رفتن ، چه جوری نشستن، حالت های اندام خیلی خیلی مهمه. ما از ظاهر افراد خیلی وقت ها قضاوتشان می کنیم. و میدانیم آدمی با کتف افتاده ، سر شونه های افتاده، شل که با دست های کاملاً بی حال راه میره. آروم راه میره، خوب این آدم، آدم عزت نفس پایینی است. سرش پایینه به کسی نگاه نمی کنه. ولی بر عکس شما تصور کنید آدمی که سر بالا، سینه جلو ، دست ها رو آروم و محکم در کنار شونه هاش تکان میده. خیلی محکم راه میره. تند راه میره، تماس چشمی با دیگران داره، ظاهر آروم و شاید تبسمی هم داره. خوب طبعاً ، این آدم احتمالاً لباس مرتبی هم داره و عرض شود که به خودش و کاری که اون لحظه داره انجام میده و جایی که داره میره ، ایمان ، اعتقاد و باور داره، منظور از خوش پوشی بیشتر احساس خوبی از ظاهر خود است و این حفظ ظاهر در قضیه کیفیت عزت نفس خیلی خیلی موثره. خود به خود یه اثر متقابل هم از دیگران می گیره، این فرد همین که مورد توجه قرار می گیره، همین که دیگران از لباسش، تیپش، راه رفتنش، عطر و ادکلنش ، کفشش، ظاهرش، حتی شیوه نشستنش بهش میگن یا حتی با نگاهشون یه حس خوبی بهش انتقال میدن. این دقیقاً اثر بسیار بسیار قدرتمندی در درون خود فرد ایجاد می کنه که دیگران تاییدش میکنند. در واقع ما به این تاییدها نیاز داریم چون خیلی وقت ها ما به تایید دیگران احتیاج داریم تا مطمئن شیم تائید خودمون تائید درستی بوده.

موقعی هم که تعریف میشه لطفاً به سبک ایرانی اصلاً منکر آن تعریف، یا اصلاً اینجور نیست که شما می گوئید. و این لباس نیست لباس کهنه فلانی، و این اصلاً مارک معروفی نیست. من این را توی حراجی گرفتم، چیز مهمی نیست. تصادفاً اینجوری راه میرم. نه اینجوری نه، اتفاقاً برعکس باید تشکر بکنیم از اینکه شما رو اینجور میبینند. که از شما تعریف میکنند یا از مسایل مرتبط با شما تعریف می کنند. هرگز رد نکنید قدر دانی ها و تشکرها رو و به تعارف نکشونید. نه اتفاقاً ازشون تشکر بکنید.

و یک جمله ای که یکی از روانشناسان در یک سمینار در این مورد می گفت این بود که
بگوئید من سپاس گذار لطفتون هستم.

تکنیک پنجم : بخشنده بودن

و آخرین تکنیک اینه که بخشنده باشید. من از بزرگی شنیدم که می گفت بخشش دیگران ، انعکاسش در ما بخشش خودمون میشه. ما خیلی وقت ها باید خودمون رو ببخشیم. اما کاری که می کنیم اینکه بلاهایی که سر خودمون میاریم اگر سر دیگری بیاریم. صد در صد از ما شکایت می کنه یا هر کاری ازش برمیاد سر ما انجام میده. ما احتیاج به بخشش خودمون داریم و برای اینکه خودمون رو ببخشیم با این تکنیک ما با بخشش دیگران در واقع این رو به خودمون انتقال میدیم.

من دوباره در مورد خودم بخوام بگم. سالیان سال خشم کوبنده ای از جانب مادرم داشتم. و این خشم در درون من به یک آتش کوره ای تبدیل شده بود که در و پیکرش بسته است و اون تو محبوس شده، همیشه آماده بودم که باهاش بحث کنم. دعوا کنم که چطور یه مادر بچه ای خودش رو رها می کنه و میره. اونم یه دختر بچه ی کوچیک. چطور یه مادر اجازه میده فرزندش رو یه مرد بزرگ کنه. بعد کم کم این نگاه رو عوض کردم.

من همون قدری که فرزند مادرم هستم. فرزند پدرم هم هستم. پدرم از من نگه داری کرده، این قضیه رو بعدها خیلی در خودم تغییر دادم. گفتم خوب اگر من بخوام از دل این اتفاق یه چیز خوب برداشت کنم و به خودم بدهم چی هست. خوب متوجه شدم که اینی که من پیش پدرم بزرگ شدم در واقع یک موهبت بود. چون ایشون خیلی خوب از من مراقبت کردن و شاید نبود مادرم باعث شد که من با پدرم اینجوری بزرگ بشم. و تربیت پدر رو بگیرم در واقع براساس همین تکنیک آخر، من بعد از سالیان سال جنگ و نبرد ذهنی با مادرم، اومدم شکر گذاری کردم و تشکر کردم بخاطر نعمتی که به نام پدر که از من اینگونه مراقبت و نگه داری کرد. در واقع تنفر در درون من به عشق تبدیل شد. حتی در مورد مادرم هم ازش ممنونم و سپاس گذارش هستم. در واقع مادرم من را به دنیا آورد و اگر او نبود خوب من نمی تونستم این دنیا رو تجربه کنم و از ایشون هم سپاس گذارم من مادرم رو به گونه ای بخشیدم و شکر گذار شرایط کودکی ام هستم.

وقتی نگاه رو اینجوری تغییر می دید فکر نکنید فقط در همین زمینه مثلا در مورد من در زمینه نگاهم نسبت به پدر و مادر تغییر کوچکی ایجاد شد . نه اینگونه نگرش های جزئی، انعکاس پیدا می کنند در نگرش های عمومی و کلی تر و به تدریج نگاهت نسبت به زندگی و مفهوم زندگی رو عوض می کنه. این جاست که تاثیر عزت نفس در انسان به یک صورت قشنگی مشخص میشه. با بخشش دیگران ما به راحتی می تونیم بسیاری از خشم های درونمون رو فروکش کنیم. می تونیم خیلی از تنفرها را ضعیف تر یا از بین ببریم. می تونیم به آرامش درونی در خودمون بوجود بیاریم.

این پنج روش و تکنیک بود که من برای بهبود وضعیت عزت نفس امروز می خواستم برای شما بیان کنم. و در پایان می خواستم بگم مهم نیست کجا هستیم، در چه شرایط روانی هستیم. مهم اینکه اگه بخوایم از وضعیت کنونی که طبعاً دوشش نداریم. به وضعیتی بریم که رضایت مندی شما رو جلب بکنه همیشه راه هست. فقط باید بخواهیم و تصمیم بگیریم و از تکنیک ها و روش هایی که دیگران آزمایش کردن و جواب گرفتن شما هم استفاده بکنید.

محمود جولایی – راز موفقیت