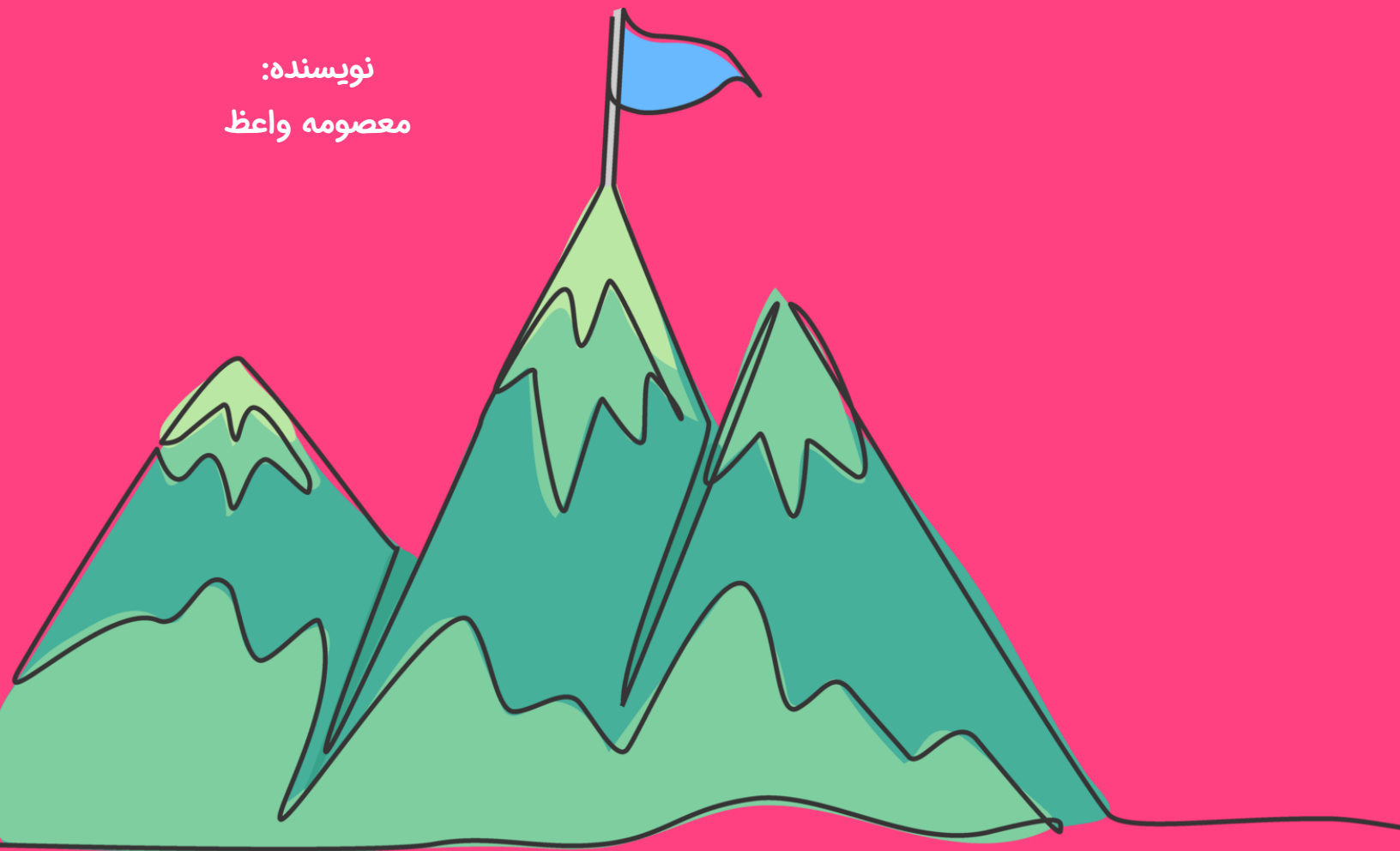


قدم به قدم تا رسیدن به قله عزت نفس

۱۰ تکنیک برای اینکه عزت نفس
خود را ارتقاء دهید

نویسنده:
معصومه واعظ



قدم به قدم تا رسیدن به قله عزت نفس

۱۰ تکنیک برای اینکه عزت نفس خود را ارتقاء دهید

فهرست مطالب

- ۱ معرفی نویسنده
- ۳ پیشگفتار
- ۴ مقدمه
- ۴ عزت نفس چیست؟
- ۵ ۱۰ تکنیک برای تقویت عزت نفس
- ۶ جمله‌بندی مثبت
- ۷ تمرینات آرامش‌بخش
- ۸ مسئولیت‌پذیری
- ۹ تحسین خود و دیگران
- ۱۰ اهداف کوچک و قابل دسترس
- ۱۲ ارتباط مثبت
- ۱۳ عوامل مثبت خود را بیابید
- ۱۴ خودشیفتگی سالم
- ۱۵ خودآگاهی
- ۱۶ موفقیت‌ها را ثبت کنید
- ۱۷ جمع‌بندی

معرفی نویسنده

سلام من معصومه واعظ هستم و می‌خوام راجع به ۱۰ قدمی که عزت نفس شما را تقویت می‌کند باهاتون صحبت کنم قبل از اینکه با هم قله عزت نفس رو فتح کنیم می‌خوام یکم از خودم بگم که بیشتر منو بشناسی و بهتر بتونی با من ارتباط بگیری من فارغ‌التحصیل توی مقطع کارشناسی از رشته مدیریت جهانگردی هستم.



شاید الان فکر کنی که معصومه واعظ مدیر یک دفتر و آژانس گردشگریه ولی نه اینطور نیست مسیری که من طی کردم و کسب و کارهایی که تا الان انجام دادم هیچ کدوم به رشته تحصیلی من ربطی ندارند برگردیم به چند سال قبل که یک دختر خیلی پر توقع تو خونه پدرم بودم و هر چیزی که می‌خواستم در لحظه باید مهیا می‌شد نزدیک کنکور بود که من ازدواج کردم و وارد زندگی مشترک شدم همزمان که داشتم درس می‌خوندم و دانشگاه می‌رفتم.

زندگی من درگیر یک ورشکستگی شد به خاطر یک تصمیم و اعتماد اشتباه همسر ما ورشکسته شدیم و منی که در رفاه بزرگ شده بودم حالا توی شرایط سخت مالی گیر افتادم تا قبل از این اتفاق من هیچ وقت به این فکر نکرده بودم که یک روز سر کار برم و کار کنم که بتونم درآمد داشته باشم و آدم تن پرور و تنبلی نبودم چون همیشه هرچی خواسته بودم فراهم شده بود فکر می‌کردم همیشه باید همینطور باشه یکم از این ورشکستگی گذشت دیدم نه من با این شرایط نمی‌تونم زندگی کنم من خواسته‌هایی دارم که توی این شرایط نمی‌تونم بهشون برسم پس تصمیم گرفتم که خودم کار کنم اولین کاری که من شروع کردم همکاری با یک شرکت بازاریابی شبه‌ای بود من هیچ پولی نداشتم به هر نحوی بود من این مبلغ رو قرض گرفتم و شروع کردم نه تنها هیچ سودی برام نداشت بلکه همون مبلغی که قرض گرفته بودم هم بدهکار شدم و ضرر کردم و من موندم با ۲ میلیون تومن بدهی و کلی سرزنش از طرف خانواده اما همکاری کردن با اون شرکت اونقدر برای من بد نبود من توی اون شرکت فهمیدم که باید هدف‌های مکتوب داشته باشم فهمیدم که باید امیدوار باشم.

و با مباحثی به نام قانون جذب آشنا شدم توی اون شرکت من یاد گرفتم که یک سری قوانین برای زندگییم داشته باشم اونجا فهمیدم که موضوعی وجود داره به نام عزت نفس که می‌تونه زندگی آدم‌ها رو زیر و رو کنه و نبود عزت نفس هم می‌تونه یکی از مهم‌ترین دلایل شکست تو زندگیاشون باشه مسیری که من طی کردم تا رسیدم به کسب و کار خودم و رسیدم به جایی که می‌تونم حقوق بدم یک پروسه حدوداً ۴ ساله است که توی کانال خصوصی خودم بیشتر در موردش صحبت می‌کنم در مورد تجربه‌هام در مورد مسائلی که یاد گرفتم مسائلی که منو به موفقیت رسونده به رشد رسونده فقط در حال حاضر تا اینجا بدونین که معصومه واعظ در حال حاضر مدرس قوانین متافیزیکی و سخنران انگیزشی که با قوانینی که یاد گرفته و در زندگی خودش و هزاران دانشجویی که داره اجرا کرد به لطف خدا به موفقیت‌های مالی معنوی عاطفی و اجتماعی خیلی زیادی رسیده یکی از این قوانین عزت نفس که در این کتاب تنها با ۱۰ گام بهتون آموزش میدم چطور عزت نفس خودتون را افزایش بدین و به موفقیت برسین.

پیشگفتار

احتمالاً شما هم بارها در مراودات اجتماعی با افرادی مواجه شده اید که بسیار توانمند و قدرتمندانه در برقراری رابطه با سایرین، جذب روابط جدید، انجام سخنرانی های موفق و... عمل نموده و مرتباً در حال رشد و توسعه خویش و دستیابی به اهداف مورد نظرشان هستند. گاه نیز افرادی را که به هنگام گفتگو با یک غریبه، موقع شرکت در یک کنفرانس ساده یا برای ابراز آنچه در ذهنشان نهفته است؛ شدیداً دچار تپش قلب، رنگ پریدگی، لرزش صدا و... شده و نتوانسته اند خود را به خوبی ابراز کنند؛ مشاهده نموده اید.

شاید هم موقع خواندن این عبارات در حال مطابق ویژگی های ذکر شده با خودتان باشید! اما آنچه اهمیت دارد آن است که با خواندن سطور بالا در ذهن همه ما کلمه ای مانند اعتماد به نفس تداعی شد و یا احتمالاً عزت نفس. راستی رفتارهایی که نام بردیم حاصل تفاوت در کدام ویژگی است: اعتماد به نفس با عزت نفس؟ آیا این دو باهم رابطه دارند؟ عزت نفس درونی است یا بیرونی؟ عزت نفس را می توان بهبود داد یا ارتقاء بخشید؟ کدامیک از دو دسته رفتارهای مطرح شده در درونگراها بیشتر است؟ در برونگراها چگونه؟ برونگراها راحت تر زندگی می کنند یا درونگراها؟ چگونه یک فرد درونگر تواند عزت نفس خود را بهبود دهد؟ و...

عزت نفس یکی از مهمترین ویژگی های شخصیتی انسان محسوب می شود و نبود آن در زندگی بدون شک باعث ایجاد چالش های فراوان برای داشتن یک زندگی موفق تر و باکیفیت تر است. به همین دلیل باید توجه و تقویت آن را جزء اولین اهداف زندگیمان قرار دهیم تا بتوانیم بهتر و آماده تر در مسیر رسیدن به موفقیت هایمان گام برداریم.

در کتاب پیش رو ما به دنبال این هستیم شما را با مفهوم عزت نفس به صورت دقیق تر و جامع تر آشنا کنیم و با معرفی تکنیک های کاربردی و مفید، شما را برای تقویت و ارتقاء عزت نفستان راهنمایی نماییم. اگر در دسته افرادی هستید که به داشتن عزت نفس بالا اهمیت می دهید و همانند ما معتقدید داشتن عزت نفس اولین گام برای دستیابی به موفقیت های بزرگ است، مطالعه این کتاب را به شما توصیه می کنیم.

معصومه واعظ

مقدمه

پیش از آن که به سراغ راهکار و تکنیک های ارتقاء عزت نفس بریم، ابتدا باید بدانیم اصلا عزت نفس چه چیزی است و چرا باید به آن توجه کنیم. شناخت دقیق عزت نفس به ما کمک می کند درک بهتری از فرآیند بهبود آن داشته باشیم و در نتیجه بازخورد بهتری از انجام تکنیک های ذکر شده در این کتاب دریافت کنیم.

عزت نفس چیست؟

عزت نفس به معنای ارزش و احترامی است که هر فرد به خود و وجود خود می دهد. عزت نفس باورها و اعتقاداتی را کشف می کند که بیانگر احساس ارزشمندی افراد نسبت به خود، اعتقادات مثبت درباره توانایی ها و قابلیت هایشان و انگیزه برای پیشرفت و توسعه شخصی است.

این احساس عزت نفس می تواند تأثیر گذار باشد. زیرا هر وقت که فرد اعتماد به نفس دارد و خودش را دوست دارد، توانمندی های بیشتری را برای دستیابی به موفقیت های بزرگتر دارد. عزت نفس می تواند موجب ایجاد انگیزه و شجاعت در برابر چالش ها و موانع شود.

به هر حال، عزت نفس یک فرآیند پیچیده است و می تواند تحت تأثیر عوامل متعددی قرار بگیرد. برخی از عواملی که می توانند به خدشه دار شدن عزت نفس منجر شوند عبارتند از: بی اعتمادی اجتماعی، تجربه های منفی در گذشته، فشارهای اجتماعی، ارزش های غلط، و استانداردهای نابرابر اجتماعی.

آثار مثبت عزت نفس شامل افزایش اعتماد به نفس، ارتباطات بهتر در روابط اجتماعی، انگیزه و انرژی بیشتر برای دستیابی به اهداف، احساس خوب و رضایت بیشتر از خود و زندگی می باشند.

عزت نفس یک مفهوم روانشناختی است که نشان دهنده ارزش و احترامی است که هر فرد به خود و هویتش می دهد. بنابراین، عزت نفس توجیه این اعتقاد را ارائه می دهد که فرد ارزشمند، قابل احترام و قادر است.

عزت نفس یک تجربه شخصی است و به وجود آمده است از اطلاعاتی که فرد در مورد خود و دنیای اطراف خود جمع آوری می کند. این اطلاعات شامل ارزش ها، باورها، تجربه ها و انتظارات درباره خود و دیگران است. به طور مثال، یک فردی که تجربه های موفقیت در زندگی داشته باشد و باورهای مثبتی درباره خود داشته باشد، عزت نفس بالاتری خواهد داشت.

اینجا لیستی از ویژگی ها و نشانه هایی که در یک فرد با عزت نفس بالا مشاهده می شود را ذکر کرده ایم:

اعتماد به نفس: فردی که عزت نفس بالا دارد، باور دارد که می‌تواند با چالش‌ها مقابله کند و در موفقیت آن‌ها را پشت سر بگذارد. او اطمینان دارد که می‌تواند به اهدافش دست پیدا کند و به خودش اعتماد دارد.

قدرت تصمیم‌گیری: فرد با عزت نفس بالا قادر است تصمیمات مناسبی در زندگی خود بگیرد و از تخصص‌ها و قدرت‌هایش بهره‌برداری کند. او معتقد است ارزش خود را می‌شناسد و به نتیجه‌گیری‌های صحیح می‌رسد.

احساس مسئولیت: فردی که عزت نفس دارد، احساس مسئولیت بیشتری نسبت به خود و اعمالش دارد. او مفهوم خودش را می‌شناسد و به موقعیت‌ها و وظایف بهره می‌برد.

قدرت ارتباطی: فرد با عزت نفس بالا توانایی برقراری ارتباطات مفید و موثر با دیگران را دارد. او احترام و توجه لازم را به خود و دیگران نشان می‌دهد و توانایی درک نیازها و احساسات دیگران را دارد.

پذیرش خوب: فردی با عزت نفس بالا قادر است با کمال صبر و تحمل نقاط ضعف و نقاط قوت خود را بهبود بخشد. او برای پیشرفت شخصی خود تلاش می‌کند و پذیرش خوبی در قبال اشتباهات و یادگیری‌های خود دارد.

امتیاز خودشناسی: فرد با عزت نفس بالا دارای این آگاهی است که چه ارزش‌ها و توانمندی‌هایی درون خود دارد و بر این اساس برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری می‌کند. او خودش را می‌شناسد و برای توسعه شخصی خود تلاش می‌کند.

به طور خلاصه، عزت نفس نقش بسیار مهمی در زندگی دارد و باید به آن توجه کنیم. باید به خودمان ارزش داده و از توانایی‌ها و استعدادهایمان اطمینان داشته باشیم. به همین دلیل در ادامه ۱۰ تکنیک کاربردی و مفید را به شما آموزش داده ایم تا به کمک این تکنیک‌ها، عزت نفس خود را ارتقاء دهید و آماده‌تر از قبل به سمت دستیابی به موفقیت‌های خود گام بردارید.

۱۰ تکنیک برای تقویت عزت نفس

نوبت به معرفی تکنیک‌ها رسید. در ادامه ۱۰ تکنیک مفید و کاربردی که به شما کمک می‌کند عزت نفستان را تقویت کنید، معرفی کرده ایم. با عمل به هر یک از این تکنیک‌ها، شما می‌توانید به قله عزت نفس برسید و آماده فتح دیگر قله‌های موفقیت در زندگی تان شوید.

۱. **جمله بندی مثبت:** در فکر و گفتار، جمله‌های مثبت و تشویقی استفاده کنید مثل "میتونم این کار رو بکنم".

۲. **تمرینات آرامش بخش:** مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق باعث میشه ذهنتان آرام بگیرد و از خودتون حمایت کنید.

۳- **مسئولیت پذیری:** برای کارها و تصمیماتتان مسئولیت بپذیرید تا کنترل بیشتری روی زندگیتان داشته باشید.

۴. **تحسین خود و دیگران:** خودتان و دیگران رو برای هر کوچکترین پیشرفت تحسین کنید.

۵. **اهداف کوچک و قابل دسترس:** اهدافتان را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا موفقیت‌هاتان شما را تشویق کند.

۶. **ارتباط مثبت:** با افراد مثبت و حامی صحبت کنید تا دیدگاه مثبت‌تری نسبت به خودتان پیدا کنید.

۷. **عوامل مثبت خود را بیابید:** لیست کنید که چه ویژگی‌های مثبتی دارید تا به خودتان کمک کند.

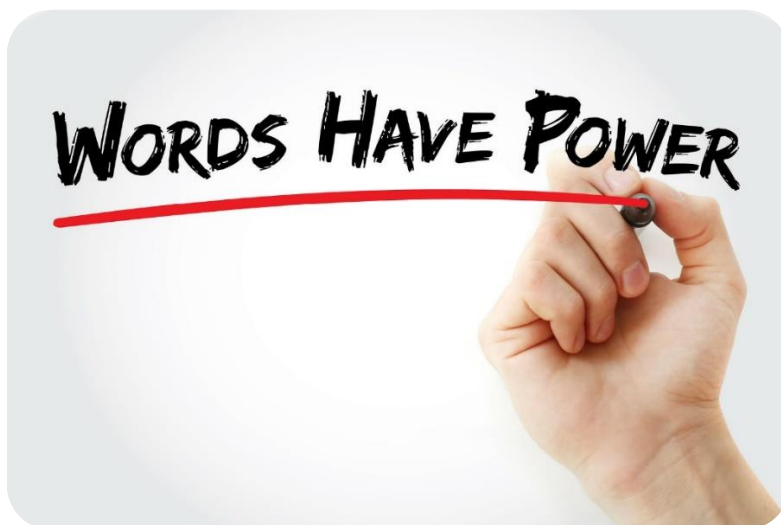
۸. **خودشیفتگی سالم:** به خودتان احترام بگذارید و از خودتان مراقبت کنید.

۹. **خودآگاهی:** به حس و حالتان توجه کنید تا بتوانید خودتان را بهتر بشناسید.

۱۰. **موفقیت‌ها را ثبت کنید:** پیشرفت‌ها و موفقیت‌های‌تان را ثبت کنید تا همیشه بتوانید به آن‌ها یادآور شوید.

برای آشنایی بیشتر شما با هر یک از این تکنیک‌ها، در ادامه هر کدام از موارد ذکر شده را مفصل‌تر توضیح داده ایم.

۱. جمله بندی مثبت

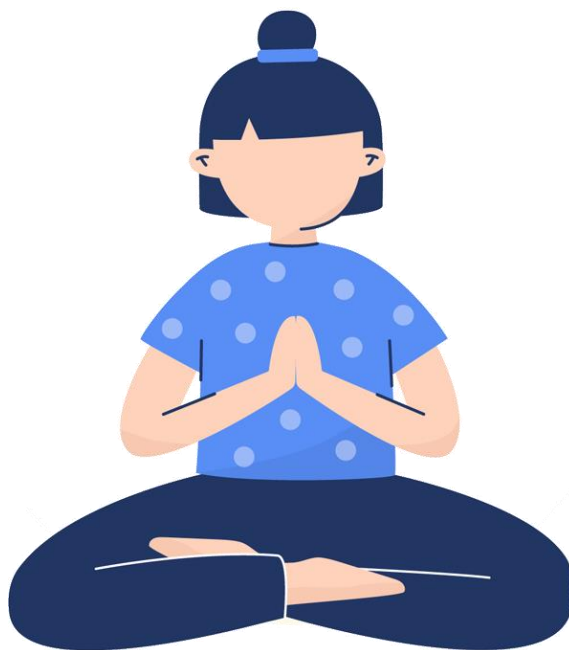


جمله‌بندی مثبت یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها برای تقویت عزت‌نفس است. هنگامی که ما از جملات منفی استفاده می‌کنیم مانند «نمی‌توانم این کار را بکنم» یا «هیچوقت موفق نخواهم شد»، ذهنمان هم به سمت منفی‌ترین نتایج سوق پیدا می‌کند. اما وقتی جملات مثبت می‌سازیم مثل «می‌توانم این کار را یاد بگیرم» یا «اگر تلاش کنم موفق خواهم شد»، ذهن به سمت راه‌حلیابی و موفقیت سوق پیدا می‌کند.

هنگامی که ما در مورد خودمان صحبت می‌کنیم، باید توجه داشته باشیم که چگونه حرف می‌زنیم. اگر بگوییم «احمق» یا «بی‌ارزشم»، ذهنمان هم شروع می‌کند باور کردن این موارد را خواهد کرد. اما اگر بگوییم «هنوز دارم یاد می‌گیرم» یا «قدرت‌ها و توانایی‌های زیادی دارم که هنوز کشف نشده‌اند»، ذهن مثبت‌تر عمل خواهد کرد.

یک روش خوب برای تمرین جمله‌بندی مثبت این است که هر صبح سه جمله از خودتان را بنویسید که درباره ویژگی‌های مثبت خودتان و قدرت‌هایتان باشد. مثلاً می‌توان نوشت: ۱. عاطفی بودن و دوست داشتن دیگران نقطه قوت من است. ۲. بسیار کنجکاو هستم و همیشه می‌خواهم یاد بگیرم. ۳. توانایی خوبی در رزولوشن مسائل دارم. ادامه این تمرین باعث می‌شود ذهنتان بخوبی با جملات مثبت آشنا شود و احساس ارزشمندی بیشتری پیدا کنید. در طول روز هم می‌توانید این جملات را تکرار کرده و در موقعیت‌های مختلف به خاطر بیاورید. با این کار تدریجاً جمله‌بندی مثبت بخشی از رفتار و فکر ذهنی شما خواهد شد.

۲. تمرینات آرامش بخش



تمرینات آرامش بخش یکی دیگر از موثرترین تکنیک‌ها برای افزایش عزت نفس هستند. وقتی بدن و ذهن در وضعیت آرامش قرار می‌گیرند، می‌توانیم بهتر احساس خود را درک کرده و با عزت نفس بیشتری از خودمان حمایت کنیم.

تمریناتی مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق، همگی باعث آرامش بدن و ذهن می‌شوند. وقتی بدن و ذهن آرام هستند، فشار و استرس کمتری حس می‌کنیم و می‌توانیم بهتر به خودمان بیردازیم.

در مدیتیشن تنها به تنفس خود می‌پردازیم و اجازه نمی‌دهیم افکار مختلف ما را از حال آرامش در بیاورند. این کار باعث آرامش ذهن می‌شود. در یوگا نیز با تمرکز بر تنفس و حرکات بدن، استرس از بین می‌رود.

تنفس عمیق نیز با دم کشیدن طولانی و بازدم بلند، باعث کاهش ضربان قلب و فشار خون می‌شود و وضعیتی آرام تر ایجاد می‌کند. تمرینات آرامش بخش را می‌توان هر بار ۱۰ تا ۲۰ دقیقه انجام داد که بسیار مفید است.

تمرینات آرامش بخش باعث می‌شود استرس روانی کاهش پیدا کند و بتوانیم به طور مثبت تری به خودمان نگاه کنیم. همچنین عزت نفس افزایش پیدا می‌کند چون در وضعیتی آرام تر قرار می‌گیریم و از خودمان حمایت می‌کنیم. این تمرینات را می‌توان هر روز انجام داد.

در جدول زیر چند مورد از تمرینات آرامش بخش مناسب برای تقویت عزت نفس را معرفی کرده ایم.

تمرکز بر تنفس	دم کشیدن بلند و بازدم آرام، توجه به حرکات شکم و سینه در هنگام تنفس
تمرکز بر احساس بدن	حس کردن اجزای بدن از بالا به پایین مثل سر، گردن، شانه و...
تصویرسازی	ذهنی سازی مکان و صحنه‌ای آرام و دلنشین مثل باغ، دریاچه و...
تکرار برچسب (مانترا)	تکرار کلمه یا جمله کوتاه مثل "آرام" یا "آشتی" در هر بازدم.
یوگای آرامش	در حالت مدیتیشن تکنیک‌های تنفس عمیق و حرکات آرام بدن مثل حالت کوهی
یوگای حرکتی	ترکیب تنفس با حرکات بدنی ساده و آهسته مثل بلند شدن دست و تکرار حرکات
کتاب خوانی مدیتاتیو	تمرکز بر خواندن کتابی با محتوای آرامش بخش

۳. مسئولیت پذیری

مسئولیت پذیری یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش عزت نفس است. وقتی از کارها، تصمیمات و نتایج خودمان مسئولیت می‌پذیریم، احساس اعتماد به نفس و کنترل بیشتری پیدا می‌کنیم. هنگامی که در هر شرایطی مسئولیت خود را پذیرفته و از آن حمایت می‌کنیم، عزت نفس طبیعی شکل می‌گیرد. ما باید بپذیریم که تنها تصمیمات و اعمال خودمان باعث می‌شود که زندگیمان پیش برود. این مسئولیت‌پذیری باعث می‌شود تا در مواقع شکست و موفقیت هم بتوانیم به خودمان اعتماد کنیم.

همچنین در این صورت می‌توانیم راه‌حلهای بهتری برای مشکلاتمان پیدا کنیم. اگر در مقابل شکست به دنبال گناه‌گر یا عامل خارجی باشیم، احساس کنترل از دست می‌رود. اما مسئولیت‌پذیری ما را قادر می‌سازد تا از خود حمایت کنیم. همچنین با پذیرش مسئولیت خود، می‌توانیم در مورد تصمیمات و اعمالمان بهتر تفکر کنیم تا صحیح‌تر عمل کنیم. این موضوع به ما کمک می‌کند تا بتوانیم به خودمان اعتماد کنیم و احساس ارزشمندی پیدا کنیم. بنابراین مسئولیت‌پذیری یک عامل مهم در افزایش عزت نفس است.

هنگامی که از خودمان مسئولیت می‌پذیریم، احساس کنترل بر روی زندگی‌مان پیدا می‌کنیم. این موضوع باعث میشود عزت نفسمان افزایش پیدا کند. مسئولیت‌پذیری ما را در برابر شکست‌ها مقاوم‌تر میکند. چون می‌فهمیم خودمان مسبب وقایع هستیم نه دیگران. هنگامی که بپذیریم تصمیمات و اعمالمان عواقبی دارند، بهتر میتوانیم رفتارهایمان را تنظیم کنیم.

مسئولیت‌پذیری باعث می‌شود تا بتوانیم قویتر به خودمان اعتماد کنیم و برای رسیدن به اهدافمان تلاش و تکاپو کنیم. همچنین مسئولیت‌پذیری دلیل برتر بودن و ارزشمند دانستن خودمان است که باعث افزایش عزت نفس میشود. بنابراین میتوان گفت مسئولیت‌پذیری یکی از مهمترین عوامل در بالا بردن سطح عزت نفس است.

۴. تحسین خود و دیگران

تحسین خود و دیگران یکی دیگر از مهمترین تکنیک‌های مؤثر برای افزایش عزت نفس است. وقتی به خودمان و دیگران تحسین می‌کنیم، احساس ارزشمندی پیدا می‌کنیم. هنگامی که به خودمان می‌گوییم مثلاً "توانستم این مسئله را خوب حل کنم" یا "در این موقعیت خوب عمل کردم"، ذهنمان این جملات را باور می‌کند و عزت نفس ما افزایش می‌یابد. همچنین وقتی دیگران را برای هر کوچکترین پیشرفت تحسین می‌کنیم مانند "خیلی خوب نقاشی کشیدی" یا "این کار را بسیار عالی انجام دادی"، آنها هم احساس می‌کنند ارزشمند هستند.

تحسین دیگران باعث می‌شود که خودمان هم بتوانیم بهتر خودمان را تحسین کنیم. وقتی دیگران را تحسین می‌کنیم، ذهنمان متوجه می‌شود تحسین کردن و ابراز احترام موجب ایجاد حس خوبی می‌شود. بنابراین تمرین روزانه تحسین خود و دیگران برای هر موفقیت کوچک یا بزرگ، می‌تواند نقش موثری در تقویت عزت نفس ما داشته باشد. وقتی به خودمان می‌گوییم خوب عمل کردیم یا خوب انجام شده، ذهن ما هم این حرف را قبول می‌کند و احساس ارزشمندی پیدا می‌کنیم.

تحسین دیگران باعث می‌شود که آنها هم بهتر احساس کنند و رابطه‌ی مثبت‌تری با ما پیدا کنند. وقتی به خودمان می‌گوییم خوب عمل کردیم، به خاطرات مثبتی می‌رسیم و احساس رضایت می‌کنیم. تحسین‌های روزانه ما را

و اداری می‌کند تا به نقاط قوتمان توجه کنیم و آن‌ها را تقویت کنیم. تحسین دیگران باعث می‌شود که ما هم برای خودمان احساس ارزشمندی کنیم. به طور کلی تحسین مکرر عزت نفس را افزایش می‌دهد و ما را تشویق می‌کند.

۵. اهداف کوچک و قابل دسترس



اهداف کوچک و قابل دسترس برای تقویت عزت نفس می‌تواند بسیار موثر باشد. وقتی اهدافی انتخاب می‌کنیم که به طور مداوم و سریع قابل دستیابی است، موفقیت‌های ریز و در عین حال مفیدی کسب می‌کنیم که باعث افزایش عزت نفس می‌شود. برای مثال می‌توان اهدافی مانند خواندن یک فصل از کتاب هر شب یا تمرین یک ورزش ساده مانند پیاده روی ۱۰ دقیقه‌ای در روز را انتخاب کرد. هر وقت این اهداف ساده حاصل شد، احساس رضایت و موفقیتی حاصل می‌شود که باعث تقویت عزت نفس می‌گردد.

انتخاب اهدافی با درجه سختی کم ولی قابل دسترس سریع، باعث می‌شود تا فرد متوجه قدرت‌ها و توانایی‌های خود شود و احساس کنترل بر زندگی خود را داشته باشد که موجب افزایش عزت نفس می‌گردد. همچنین دستاوردهای ریز و سریع باعث تشویق فرد می‌شود تا به سمت اهداف بزرگتری حرکت کند. از سوی دیگر، اهداف با درجه سختی بالا و زمان دستیابی دور، می‌تواند باعث شکست و ناامیدی شود. براساس پژوهش‌های مختلف، تنها ۸٪ درصد افراد می‌توانند به اهداف سالانه خود دست پیدا کنند و دلیل آن هم این است که این اهداف را به صورت بلند مدت و اهداف با درجه سختی بالا تعریف می‌کنند.



بنابراین انتخاب اهداف کوچک و قابل دسترس به مراتب موثرتر خواهد بود. البته باید اهداف را تدریجاً سخت تر کرد تا فرد دستاوردهای بزرگتری کسب نماید. برای بهتر تعیین کردن اهداف کوچک و قابل دسترس برای افزایش عزت نفس، چند نکته مهم وجود دارد:

- اهداف را با توجه به توانایی‌ها و شرایط فردی تعیین کنید.
- زمان‌بندی واقعی برای دستیابی به هدف در نظر بگیرید.
- هدف را به گونه‌ای تعریف کنید که قابل اندازه‌گیری و ارزیابی باشد.
- اهداف را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا دستیابی‌های متوالی رخ دهد.
- برای هر هدف پاداشی در نظر بگیرید تا تشویق شوید.
- اهداف را با توجه به علایق و عادات خودتان تعیین کنید.
- هدف را همراه با اهداف بلندمدت‌تان مرتبط کنید.
- پیشرفت خود را ثبت کنید تا احساس موفقیت کنید.

رعایت این نکات باعث می‌شود اهداف موثرتری داشته باشید و در نتیجه باعث ارتقاء عزت نفستان شوید. علاوه بر این شما می‌توانید اهداف بلند مدت خود را به اهداف کوچک‌تر تبدیل کنید. برای اینکه بتوانید اهداف بلندمدتتان را با اهداف کوچک و قابل دسترس‌تان مرتبط کنید، چند نکته مهم وجود دارد:

۱. هدف بلندمدتتان را به مراحل میانی و کوچک‌تر تقسیم کنید.
۲. هر مرحله را به عنوان یک هدف کوچک تعریف کنید که باید در زمان مشخصی حاصل شود.
۳. پیشرفت در اهداف کوچک باید شما را به سمت هدف بلندمدت حرکت دهد.

۴. هنگام دستیابی به هدف کوچک، پیشرفتتان را بر روی هدف کلان مد نظر قرار دهید.
 ۵. اهداف کوچک را در راستای پیشبرد هدف بلندمدت تعریف کنید.
 ۶. در مورد ارتباط هدف بلندمدت با هدف کوچک تمرکز کنید.
 ۷. پیشرفت در هدف کوچک را به عنوان قدمی در راه رسیدن به هدف بلندمدت مشاهده کنید.
- این روش باعث می‌شود انگیزه‌ی شما در تلاش برای دستیابی به هدف‌هایتان افزایش پیدا کند.

۶. ارتباط مثبت



ارتباط مثبت و حمایت اجتماعی یکی دیگر از عوامل مهم در افزایش و تقویت عزت نفس است. وقتی فرد در اطراف خود حامیان و افراد مثبتی داشته باشد که از او حمایت کنند، احساس ارزشمندی می‌کند و عزت نفسش افزایش می‌یابد. ارتباط مثبت به معنای صحبت، تعامل و همراهی با افرادی است که فرد را تشویق و تحسین می‌کنند و از توانایی‌های او حمایت می‌کنند. در مقابل، ارتباط با افرادی که همیشه به اشتباهات فرد اشاره می‌کنند می‌تواند عزت نفس را کاهش دهد.

ارتباط با افرادی که مثبت به فرد نگاه می‌کنند و از او حمایت می‌کنند باعث افزایش انگیزه و اعتماد به نفس می‌شود تا بتواند به خود باور کند. این افراد با حرف‌های تحسین‌آمیز و حمایت‌کننده می‌توانند در تقویت و ارتقای عزت نفس فرد مؤثر باشند. همچنین ارتباط مثبت با دیگران می‌تواند باعث شناخت بهتر از خود شده و فرد را به سمت توسعه و شکوفایی ذهنی و اجتماعی هدایت کند. در مقابل، عدم حمایت و پشتیبانی می‌تواند باعث افت عزت نفس شود.

چند راهکار مؤثر برای افزایش حمایت اجتماعی و ارتباط مثبت وجود دارد که در ادامه ذکر کرده ایم:

- صرف وقت بیشتر با افرادی که باعث آرامش و خوشحالی می‌شوند.
- شرکت در فعالیت‌ها و گروه‌هایی که افراد مشابه‌المیل را جمع می‌کنند.
- انجام دادن کارهای خیرخواهانه برای دیگران و کسب حمایت متقابل.
- صحبت کردن با دوستان و خانواده در مورد احساسات و مشکلات.
- ابراز قدردانی از حمایت و پشتیبانی دیگران.
- انجام دادن فعالیت‌های گروهی سالم با دوستان.
- معرفی مشاغل و علایق خود به دیگران.
- صرف وقت بیشتر برای گوش دادن به مشکلات دیگران.
- کسب حمایت معنوی از طریق مراجعه به متخصصان.

۷. عوامل مثبت خود را بیاپید

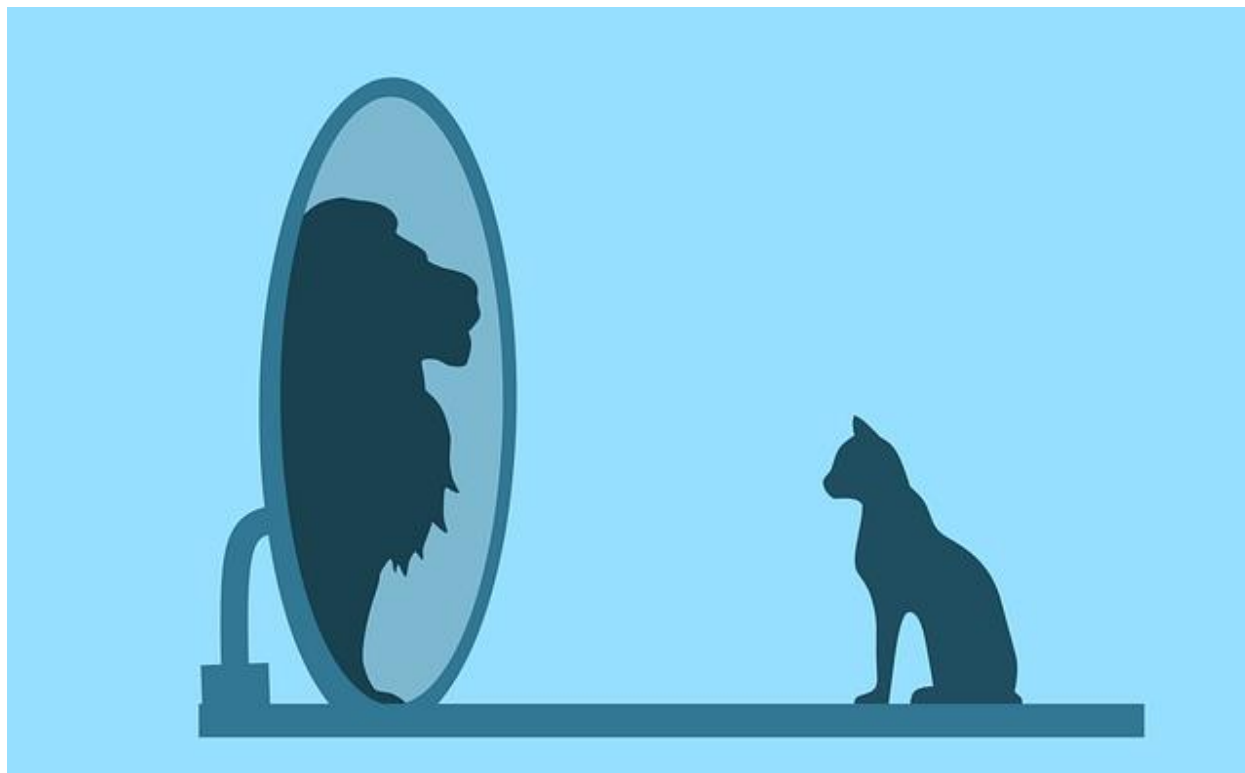
یکی دیگر از مهم‌ترین راهکارها برای تقویت عزت نفس، تمرکز روی عوامل مثبت و نقاط قوت خود فرد است. وقتی ما بتوانیم عوامل مثبت خود را شناسایی و به آن‌ها توجه کنیم، احساس بهتری از خود می‌کنیم. برای پیدا کردن عوامل مثبت، می‌توان جاهایی که در آن‌ها موفق هستیم را ملاحظه کرد. مثلاً چه ویژگی‌های شخصیتی مثبت داریم یا در چه مهارت‌ها و علایقی توانمند هستیم. همچنین می‌توان از دوستان و خانواده خواهش کرد تا بهترین نقاط قوت ما را بیان کنند. وقتی عوامل مثبت را می‌یابیم، باید روی آن‌ها متمرکز شویم.

مثلاً می‌توان با یادآوری ویژگی‌های مثبت خود صبح‌ها، آن‌ها را در رزومه یادداشت کرد یا با دوستان درباره‌شان صحبت کرد. این کار باعث می‌شود ذهن ما بیشتر روی نقاط قوتمان متمرکز شود تا نقاط ضعف. و همین امر منجر به افزایش عزت نفس می‌گردد. در کل تمرکز روی عوامل مثبت یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت عزت نفس است. نکاتی که در ادامه ذکر کرده ایم می‌توانند برای بهره‌برداری از عوامل مثبت برای تقویت عزت نفس تان به شما کمک کنند:

- عوامل مثبت را در یادداشت بردارید تا بتوانید به آن‌ها مراجعه کنید.
- وقتی به عوامل مثبت فکر می‌کنید، احساسات مثبت پیدا می‌کنید.
- عوامل مثبت را با دوستان و خانواده به اشتراک بگذارید تا حمایتشان را جلب کنید.
- مهارت‌های مثبتتان را در فعالیت‌ها و موقعیت‌های مختلف به نمایش بگذارید.
- ویژگی‌های شخصیتی مثبتتان را در رفتارهای روزمره‌تان بیان کنید.

- از عوامل مثبت به عنوان الهام‌بخش در مواقع سخت استفاده کنید.
- عوامل مثبت را ثبت کنید تا از آن‌ها برای بهبود عزت نفس بهره بگیرید.
- تمرکز روی این عوامل مثبت، عزت نفس را تقویت می‌کند.

۸. خودشیفتگی سالم



خودشیفتگی سالم یکی از مهم‌ترین عوامل تقویت‌کننده عزت نفس است. خودشیفتگی سالم به معنای احترام و تحسین کردن خود برای قدرت‌ها، توانایی‌ها و دستاوردهای مثبت فرد است. افرادی که خودشیفتگی سالم دارند، به خوبی‌های خود واقف هستند اما همزمان به نقاط قوت دیگران نیز احترام می‌گذارند. خودشیفتگی سالم باعث می‌شود فرد احساس ارزشمندی کند و بتواند از پس مشکلات بریاید. همچنین اعتماد به نفس لازم برای دنبال کردن اهدافش را دارد. تمرکز بر نقاط قوت، مهارت‌ها و دستاوردهای مثبت باعث می‌شود تا فرد بتواند خود را ببیند و خودش را دوست داشته باشد.

با این حال خودشیفتگی غیرسالم می‌تواند مخرب باشد. افراد خودشیفتگ بیش از حد به خود می‌بالند و به دیگران احترام نمی‌گذارند. در عوض خودشیفتگی معتدل و مبتنی بر واقعیت باعث افزایش عزت نفس سالم می‌شود. برای تقویت خودشیفتگی سالم در زندگی روزمره می‌توان این کارها را انجام داد:

- هر روز یک بار به نقاط قوت و موفقیت‌های خودت تفکر کن
- از خودت تشکر و تحسین کن برای تلاش‌ها و دستاوردهایت
- وظایف و مسئولیت‌هایت را جدی بگیر و به خوبی انجامشان بده
- به دیگران توصیه و کمک کن تا اعتماد به نفست افزایش یابد
- از توانایی‌هایت برای کمک به دیگران استفاده کن
- به انتقادات سازنده گوش کن تا بهبود پیدا کنی
- لباس و ظاهر فیزیکی‌ت را به گونه‌ای مرتب نگه دار که خودت دوست داری
- هنگام احساس ناراحتی از موارد مثبت خودت الهام بگیر

با این کارها می‌توانید خودشیفتگی سالم را در زندگی‌تان تقویت کنید.

۹. خودآگاهی



خودآگاهی یکی از مهم‌ترین عوامل در بالا بردن سطح عزت نفس است. خودآگاهی به معنای آشنایی فرد با نقاط قوت و ضعف خود، احساسات، نیازها و افکارش می‌باشد. کسانی که به خود آگاه هستند، می‌توانند بهتر خود را بشناسند و مدیریت‌شان کنند. برای افزایش خودآگاهی می‌توان به روش‌هایی مانند یادداشت‌برداری از احساسات

روزانه، شناسایی الگوهای رفتاری، تفکر در مورد روابط متقابل و ارتباط آنها با عزت نفس متوسل شد. همچنین می‌توان با صحبت با دوستان مورد اعتماد یا مراجعه به مشاور روی خود تمرکز کرد. شناخت بهتر از نقاط قوت و ضعف خود منجر به پذیرش بیشتر می‌شود.

افزایش خودآگاهی باعث می‌شود فرد بتواند نیازهای واقعی خود را تشخیص داده و بر آنها تمرکز کند. همچنین می‌تواند رفتارهای منفی را تغییر داده و نحوه برخورد با مشکلات را بهبود ببخشد که همه این موارد باعث افزایش عزت نفس می‌شوند. بنابراین خودآگاهی یکی از مهم‌ترین عوامل در تقویت عزت نفس است و می‌تواند زندگی روزمره فرد را تحت تأثیر قرار دهد. شناخت بیشتر از خود منجر به پذیرش و توانمندسازی می‌شود. برای رسیدن به خودآگاهی یکی از کارهای مفید و موثر، شناسایی الگوهای رفتاری است. با شناسایی الگوهای رفتاری خود می‌توانید با دقت بالاتری به نقاط قوت و ضعف تان پی ببرید و در نتیجه آگاهی تان نسبت به خود و توانایی‌های تان را افزایش دهید. برای شناسایی الگوهای رفتاری تان می‌توانید این کارها را انجام دهید:

- یادداشت‌برداری روزانه از واکنش‌ها و احساسات تان در موقعیت‌های مختلف
- مشاهده رفتار تان در روابط با دیگران مانند خانواده، دوستان و همکاران
- بررسی الگوهای رفتاری تان وقتی خشمگین، غمگین یا خوشحال هستید
- صحبت با اعضای خانواده یا دوستان مورد اعتماد برای شناخت بیشتر
- مشاهده فیلم‌های شما برای شناسایی رفتارهای غیرآگاهانه
- مراجعه به مشاور یا روانشناس برای تحلیل الگوها
- بررسی رابطه الگوها با احساسات مثل خوشحالی یا ناراحتی

شما با شناسایی الگوهای رفتاری خود می‌توانید آنها را بهبود بخشیده یا تغییر دهید و گام بزرگی در جهت تقویت عزت نفس خود بردارید.

۱۰. موفقیت‌ها را ثبت کنید



ثبت موفقیت‌ها یکی دیگر از راهکارهای مؤثر برای تقویت عزت نفس است. وقتی فرد موفقیت‌های خود را ثبت و مرور می‌کند، متوجه پیشرفت‌هایش می‌شود که احساس ارزشمندی و افتخار به همراه دارد. برای ثبت موفقیت‌ها می‌توان از روش‌هایی مانند یادداشت برداری در یک دفتر یا فایل، ایجاد لیست‌هایی از موفقیت‌های کوچک و بزرگ در ماه و سال استفاده کرد. همچنین برای به یاد سپردن بهتر، می‌توان عکس یا ویدئو از موفقیت‌ها گرفت که هنگام دیدن آن‌ها احساسات مثبتی به همراه دارد.

ثبت موفقیت‌ها باعث می‌شود فرد به پیشرفت خود پی ببرد و ببیند که چه موفقیت‌هایی را تجربه کرده است. این امر می‌تواند الهام‌بخش و تشویق‌کننده باشد. همچنین ثبت موفقیت‌ها یک روش خوب برای یادآوری نقاط قوت فرد است تا بتواند در مواقع سختی الگو بگیرد. این امر منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود. ثبت موفقیت‌ها می‌تواند برای مقایسه پیشرفت و همچنین ارزیابی و مشخص کردن اولویت‌های بعدی مفید واقع شود. برای ثبت بهتر موفقیت‌ها می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد:

- موفقیت‌ها را با جزئیات ثبت کنید تا بهتر به یاد بیاورید.
- همراه با تاریخ دقیق موفقیت ثبت کنید.
- موفقیت‌ها را دسته‌بندی کرده و بر اساس عناوین مختلف بنویسید.
- عکس یا ویدئویی از موفقیت‌ها ثبت کنید تا ببینید و احساس کنید.
- موفقیت‌ها را در چندین فرمت مختلف از جمله نرم‌افزاری ثبت کنید.
- ثبت موفقیت‌ها را به صورت روزانه یا هفتگی انجام دهید.
- با دوستان و همکاران در مورد موفقیت‌ها صحبت کنید.
- در صورت امکان موفقیت‌ها را در کارنامه ثبت کنید.

با رعایت این نکات می‌توانید موفقیت‌های خود را ثبت کنید و با هر بار با مشاهده موفقیت‌هایتان، قدم‌هایی را برای تقویت عزت نفس خود بردارید.

جمع بندی

به پایان مسیر رسیدن به قله عزت نفس رسیدیم. ما در این کتاب ابتدا سعی کردیم تعریف دقیقی از مفهوم عزت نفس برای شما ارائه دهیم و از فواید داشتن آن در زندگی صحبت کردیم تا درک بهتری از این ویژگی شخصیتی داشته باشید. در ادامه نیز تلاش کردیم با معرفی ۱۰ تکنیک کاربردی و مناسب، شما را برای تقویت عزت نفس و ارتقاء آن راهنمایی نماییم. امیدواریم با مطالعه این کتاب و انجام تکنیک‌های ذکر شده، هر چه بیشتر عزت نفس خود را بالا ببرید و به تک تک اهداف زندگی خود دست پیدا کنید. اگر دوست دارید با تکنیک‌های بیشتری آشنا

شوید و آگاهی خود را در زمینه عزت نفس و همچنین رسیدن به اهداف و خواسته ها گسترش دهید، می توانید مطالب رایگان بیشتری از ما در صفحه اینستاگرام و کانال تلگرام به نشانی های زیر دریافت کنید.



<https://instagram.com/maesoumehvaez>



<https://t.me/maesoumehvaez>

