

مهم‌ترین راز افزایش عزت نفس در بزرگسالان



نویسنده: اسماعیل اصلانی دیرانلو

Time to Read: **4 min** – 883 words

مهم‌ترین راز برای افزایش عزت نفس این است که در واقع کس دیگری غیر از ما نمی‌تواند روی عزت نفس ما تأثیر بگذارد مگر اینکه خود ما این اجازه

را به او بدهیم؛ یعنی دریچه ذهن خود را به روی صحبت‌ها، انتقادات و منفی بافی‌های او باز کنیم.

کاهش یا افزایش عزت نفس ما بستگی به برداشتی دارد که از خودمان داریم. اگر خود را فردی نالایق بدانیم عزت نفس ما کاهش پیدا می‌کند. در مقابل اگر خود را فردی شایسته بدانیم عزت نفس ما افزایش پیدا می‌کند. اما چگونه می‌شود که ما خود را فردی نالایق یا فردی شایسته فرض می‌کنیم؟ در این نوشته به دو عامل مهم که باعث می‌شود خود را فردی نالایق فرض کنیم می‌پردازم و سپس روش افزایش عزت نفس را توضیح می‌دهم.

دلایل آسیب دیدن عزت نفس

با توجه به چیزهایی که تا اینجا گفتم، آسیب دیدن عزت نفس ارتباط تنگاتنگی با این دارد که معیارهای غلطی را برای قضاوت برگزینیم.

حرف‌های دیگران

گاهی ما معیار را حرف‌های دیگران قرار می‌دهیم. با این کار ما به دیگران اجازه می‌دهیم تا روی عزت نفس ما تاثیر بگذارند.

برای افزایش عزت نفس بهتر است برداشت‌هایمان از رفتارها و صحبت‌های دیگران را تغییر داده و به انتقادات منفی آن‌ها توجهی نکنیم. در این صورت

افزایش اعتماد به نفس بیشتر از آنکه وابسته به قضاوت‌های دیگران باشد، از عوامل درونی خود ما سرچشمه خواهد گرفت.

مهارت‌ها و توانایی‌ها

گاهی هم معیار ما در قضاوت توانایی‌ها و مهارت‌های ماست.

اینکه آیا می‌توانیم کار بخصوصی را به درستی انجام دهیم یا خیر، یا اینکه چه مهارت‌هایی در بعضی زمینه‌ها داریم یا خیر، یک موضوع است و پتانسیل بالقوه یک موضوع دیگر است.

خیلی ساده بگویم، اینکه می‌توانم چیزی را بیاموزم و با کسب تجربه در آن ماهر شوم با اینکه الان نمی‌توانم آن را انجام دهم فرق دارد.

ما گاهی این دو را با هم اشتباه می‌گیریم. شرایطی که در آن رشد کرده‌ایم، محیطی که در آن زندگی کرده‌ایم، نظام آموزشی و تمام عوامل دیگر، هر کدام به سهم خود درصدی از تبعیض را به ما تحمیل کرده است.

بنابراین اگر شما رتبهٔ تک رقیمی کنکور را کسب نکرده‌اید، یا الان در جای دلخواه خود نیستید، به خاطر این نیست که توانایی خاصی ندارید و اگر کسی این موفقیت‌ها را به دست آورده اصلاً به این معنا نیست که از شما باهوش‌تر است.

بین دو گزینه زیر تفاوت قائل باشید

- من توانایی انجام کار الف را ندارم ولی توانایی یادگیری آن را دارم.
- من نه تنها توانایی انجام کار الف را ندارم که حتی توانایی یادگیری آن را هم ندارم.

اینکه چرا دلیل این خطای ذهنی، عزت نفس ما آسیب می‌بیند، دلایل متفاوتی دارد. از جمله موارد زیر:

۱. اهمالکاری
 ۲. نتیجه‌گرایی و مقایسه دستاوردهای مالی، مدارک تحصیلی و ... با دیگران
 ۳. روش‌های آموزشی غلط
 ۴. نداشتن مهارت یادگیری
 ۵. کامل‌گرا بودن (perfectionist) و نداشتن تحمل برای یادگیری مهارتی در دراز مدت
- در این حالت اینگونه است هر بار که کاری را انجام می‌دهیم و موفقیت کوچکی به دست می‌آوریم اعتماد به نفس ما افزایش پیدا می‌کند. هر بار که در انجام کاری تعلل می‌ورزیم یا آن را به بدی به سرانجام می‌رسانیم ممکن است عزت نفس ما کاهش پیدا کند.



چگونه عزت نفس خود را افزایش دهیم؟

توانایی‌های ما هیچ محدودیتی ندارد. ما می‌توانیم هر کاری را که دوست داریم انجام بدهیم. بهتر است باز هم قضاوت در مورد خودمان را کمی تغییر دهیم: چه کاری را به خوبی انجام دهیم، چه به خوبی انجام ندهیم؛ ربطی به توانایی واقعی‌مان ندارد.

وقتی کاری را به خوبی انجام نمی‌دهیم واقعیت این است که یا در آن زمینه توانایی لازم را کسب نکرده‌ایم یا نتوانسته‌ایم توانایی خود را بروز دهیم.

پس بهتر است به جای تمرکز بر روی نتایج ضعیفی که به دست آورده‌ایم و همچنین به جای تمرکز بر روی صحبت‌ها، قضاوت‌ها و انتقادات منفی

دیگران، تمرکزمان را بر روی توسعه‌ی مهارت‌ها و دانش خود قرار دهیم. و با دید مثبت مبتنی بر «من می‌توانم» به آموختن روش‌های پیردازیم که عملکرد ما را در یک زمینه خاص افزایش می‌دهد.

یک فیل را چگونه می‌خورند؟

موفقیت در انجام کارهای کوچک، باعث ایجاد اعتماد به نفس در انجام کارهای بزرگ‌تر می‌شود.

یکی از روش‌های افزایش عزت نفس، این است که انجام یک کار سخت را ابتدا از کارهای کوچک‌تر شروع کنیم. همیشه از دانش‌آموزانم این سؤال را می‌پرسم: «یک فیل را چگونه می‌خورند؟» آن‌ها هم با تعجب نگاه می‌کنند و فکر می‌کنند که این فقط یک شوخی بی‌مزه است. من هم در جواب چشم‌های گردشده‌ی آکنده از دودلی آن‌ها می‌گویم: «لقمه لقمه.»!

شما هرگز نمی‌توانید فیل را یک لقمه کنید! بلکه باید آن را لقمه لقمه کرده و به مرور بخورید! مسائل را به قسمت‌های ریزتر تقسیم کنید و هر بار فقط یک گام را طی کنید. این کار علاوه بر اینکه باعث پیشرفت منطقی و زمان‌بندی شده‌ی کارها می‌شود، در ضمن در دراز مدت عزت نفس شما را هم به مقدار زیادی ارتقاء می‌دهد.

آنکه کوه‌ها را جا به جا کرد، ابتدا شروع به جمع آوری سنگ‌ریزه‌ها کرد.