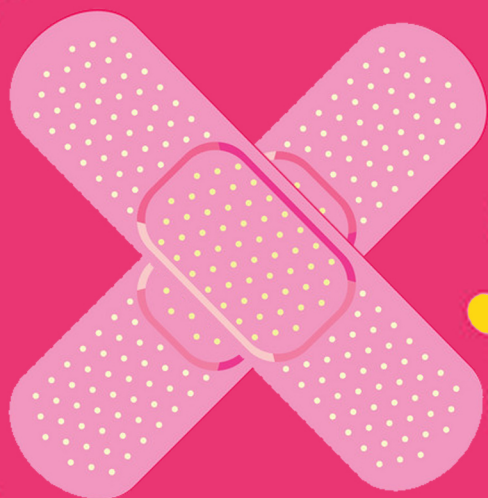
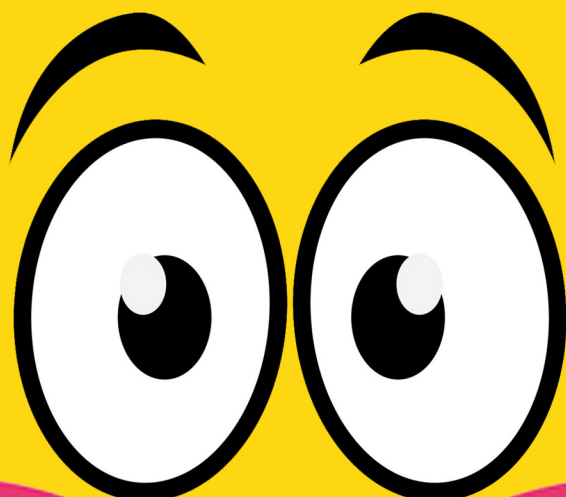


# عاشق خودت باشی

و خودت را دوست بدار



نویسنده: وحید صادقی

عاشق خودت باش

و خودت را دوست بدار

وحید صادقی

تهیه شده در سایت مدرسه زندگی

[www.madresezendegi.com](http://www.madresezendegi.com)



## دوست داشتن خود یعنی چه؟

دوست داشتن خود یعنی اینکه حالمان با خودمان و زندگی‌مان خوب باشد و درعین‌حال به خودمان احترام بگذاریم و به سلامتی ذهن، جسم و روحمان هم اهمیت دهیم.

## چرا باید خودمان را دوست داشته باشیم

دوست داشتن خود! این جمله شاید برای بعضی‌ها یک جمله بی‌معنی و یا گنگ باشد. ممکن است از خودتان بپرسید یعنی چه مگر می‌شود انسان خودش را هم دوست داشته باشد؟ چرا که از کودکی به ما گفته‌اند که با دیگران مهربان باشیم و آن‌ها را دوست داشته باشیم و کارهایی انجام دهیم که آن‌ها به ما توجه کنند و ما را دوست داشته باشند.

اما هیچ‌وقت از اهمیت دوست داشتن خودمان حرفی زده نشده است، در صورتی‌که دوست داشتن خود، یکی از کلیدهای اصلی برای موفقیت و محبوبیت در بین دیگران است.



## مزایای دوست داشتن خود

افرادی که خودشان را دوست دارند معمولاً از اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتری بهره‌مند هستند و همان‌طور هم که خودتان می‌دانید این دو عنصر به‌تنهایی نقش بسیار زیادی در شکست و یا موفقیت هر فردی در زندگی دارند.

افرادی که خودشان را دوست دارند از آرامش درونی بیشتری بهره‌مند هستند و نسبت به خودشان و زندگی‌شان خوش‌بین‌تر هستند. این رفتار خود به‌تنهایی نقش سازنده‌ای در زندگی و روابط فردی ایفا می‌کند.

شاید تا به حال این تجربه را داشته‌اید که با فردی ملاقات کرده باشید و بعد از ملاقات در این مخصوص صحبت کنید که چه انسان خون‌گرم و دل‌نشینی بود چقدر انرژی داشت. این حس

به این خاطر است که آن فرد در کنار بلد بودن مهارت‌های ارتباطی نسبت به خودش هم احساس خوبی داشته است و توانسته این احساس خوب را هم به شما منتقل کند.

## برخی از مزایای دوست داشتن خود

۱- یکی از مزایای دوست داشتن خود، این است که به واسطه داشتن یک حال خوب می‌توانیم بر روی دیگران تأثیر مثبت بگذاریم. هنگامی هم که بتوانیم روی دیگران تأثیر مثبت بگذاریم به مراتب از دید آن‌ها فرد جذاب‌تر، محبوب‌تر و قابل‌اعتمادتری دیده می‌شویم.

۲- از دیگر مزایای دوست داشتن خود این هست که می‌توانیم از زندگی خود لذت ببریم و از داشته‌های خودمان بهتر استفاده کنیم و از داشتن آن‌ها خوشحال باشیم. افرادی که حال بهتری نسبت به خودشان دارند کمتر به نداشتن‌های زندگی خود توجه می‌کنند. (در اینجا منظور این نیست که برای بیشتر داشتن تلاش نکنیم چرا که هر انسانی لایق داشتن بهترین‌هاست بنابراین منظور این است که برای چیزهایی که می‌خواهیم اقدام کنیم و قدمی برداریم و درعین حال از داشته‌های خودمان هم خشنود باشیم)

۳- افرادی که خودشان را دوست دارند کمتر از دست دیگران و انتقادهای آن‌ها ناراحت می‌شوند. چرا که آن‌ها یک راز مهم را می‌دانند و آن راز هم این هست که می‌دانند نباید اجازه دهند هیچ‌چیز حال آن‌ها را خراب کند و یا اینکه انرژی آن‌ها را هدر دهد. اگر فردی هم با آن‌ها بدرفتاری کند می‌دانند که این رفتار بیشتر به این خاطر است که وی حالش با خودش خوب نیست بنابراین آن رفتار را به خودشان نمی‌گیرند.

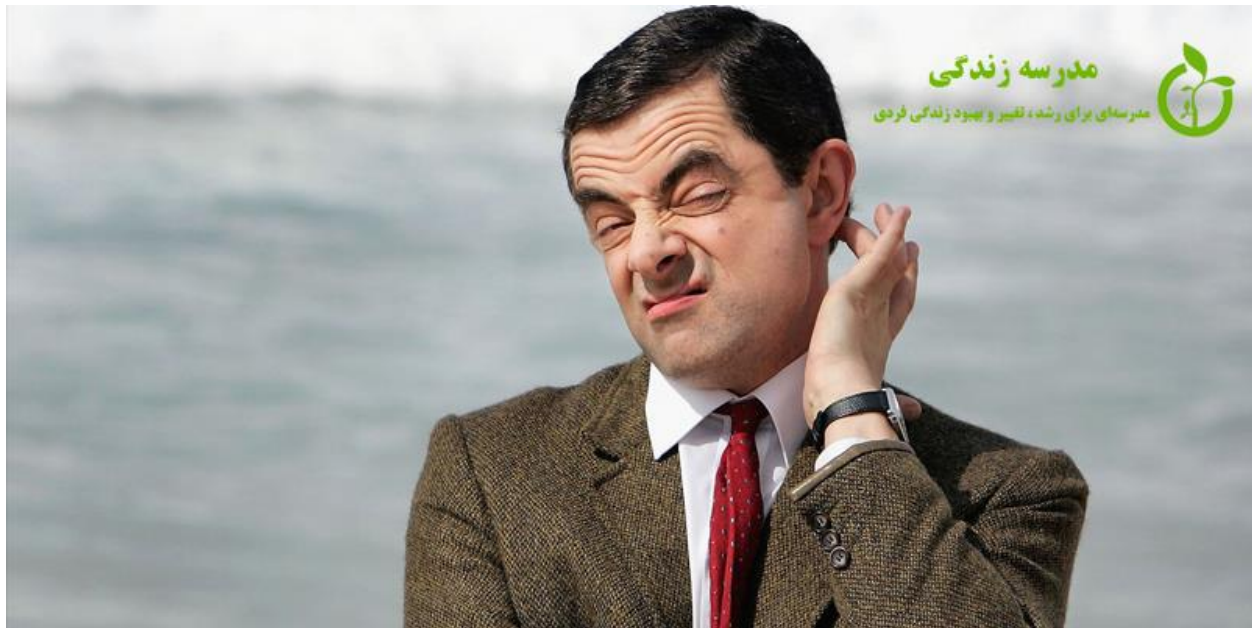
نکته مهم: در اینجا باید به یک نکته اشاره کنم و آن این است که بیشتر حال بد ما با خودمان به این خاطر است کینه‌ها و تنفرهایی که از دیگران داریم و یا اتفاقات ناخوشایند گذشته رخ داده اند را در وجود خود نگه می‌داریم و همیشه در همه‌جا آن‌ها را با خودمان حمل می‌کنیم. به مرور زمان وقتی ما این کینه و نفرت‌ها را در وجود خود نگه می‌داریم، در بلندمدت آسیب‌های جبران‌ناپذیری به ما و زندگی‌مان وارد می‌شود.

۴- از دیگر مزایای دوست داشتن خود این است که انسان از نظر روحی و جسمی سالم‌تر تر خواهد بود چراکه هرچه ما حال بهتری نسبت به خودمان داشته باشیم کمتر به منفی‌ها توجه می‌کنیم و بیشتر سعی می‌کنیم که از زندگی لذت ببریم و همین یک مورد می‌تواند باعث ایجاد نشاط و سلامتی در جسم و روح شود.

۵- فردی که خودش را دوست دارد معمولاً اتفاقات قشنگ‌تری در زندگی‌اش رخ می‌دهد چراکه هرچه قدر شما شادتر و حال بهتری داشته باشید به مراتب دستاوردهایی که در زندگی به دست می‌آورید زیباتر خواهند بود.

در همچنین مواقعی هست که دیگران به این افراد می‌گویند خوش‌شانس در صورتی که در اینجا شانس مطرح نیست و این احساس خوب داشتن یک انتخاب است و هر فردی این را انتخاب کند می‌تواند از مزایای این حال خوب بهره‌مند شود.

نکته بعدی که لازم دانستم در اینجا مطرح کنم این هست که خیلی از افراد داشتن حال خوب خودشان را به بعد موکول می‌کنند بگذار شغل بهتری پیدا کنم، بگذار همسر مناسب خودم را پیدا کنم، بگذار پول دارتر شوم و... اغلب این موارد فقط بهانه هستند تا حالی که اکنون داریم را حفظ کنیم؛ بنابراین در صورتی که تصمیم به این کار گرفته‌اید حتماً اقدامی انجام دهید.



## چرا قبل از دیگران باید خودمان را دوست داشته باشیم؟

همه ما دوست داریم وقتی با کسی ملاقات می‌کنیم از آن فرد حس و حال خوب دریافت کنیم و هیچ‌کس دوست ندارد با انسانی که همش نق می‌زند و دائم با منفی‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کند ارتباط داشته باشد.

همان‌طور که گفتم هر قدر حالمان با خودمان بهتر باشد به مراتب نتایجی که در زندگی می‌گیریم بهتر خواهند بود و ارتباط‌های زیباتری هم با دیگران خواهیم داشت؛ بنابراین در صورتی که می‌خواهید دیگران شما را دوست داشته باشند و به شما توجه کنند اول باید خودتان را دوست داشته باشید.



## نگاه اشتباه رایج در مورد دوست داشتن خود

برخی از افراد هستند که از موضوع خوددوستی تصور منفی دارند و فکر می‌کنند که اگر انسانی خودش را دوست داشته باشد یعنی یک فرد خودشیفته و مغرور است در صورتی این حرف کاملاً اشتباه است و این یک باور نادرست است. از کودکی به اغلب ما گفته شده است که خودت را در مقابل دیگران کمتر نشان بده و همیشه طوری رفتار کن به فرد مقابل نشان دهی که او از تو بالاتر است.

در صورتی که این رفتار کاملاً اشتباه بوده و هست که متأسفانه در بسیاری از افراد به یک عادت تبدیل شده است و همیشه در مقابل دیگران خود را خار و ذلیل نشان می‌دهند. در صورتی که می‌توانیم در حینی که به دیگران ارزش می‌دهیم و آن‌ها را گرمی می‌داریم خودمان را هم ارزشمند بدانیم و برای خودمان هم ارزش قائل باشیم.





## فرد خودشیفته چه کسی هست؟

فرد خودشیفته کسی هست که تنها و تنها به خودش اهمیت می‌دهد و ارزشی برای دیگران قائل نیست.

این فرد احساس می‌کند از همه بالاتر هست، معمولاً این افراد داری عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی تری هم هستند و دچار یک توهم هستند که احساس می‌کنند از هر جهت بر دیگران برتری دارند، معمولاً این افراد دوستان و روابط کمی هم دارند.

اما موضوع ما افرادی هست که نه تنها غرور ندارند بلکه همان طور که خود را دوست دارند دیگران را هم دوست دارند و برای آن‌ها ارزش قائل هستند و همیشه سعی می‌کنند به دیگران احساس مهم و ارزشمند بودن بدهند.

معمولاً افرادی که به دیگران توجه می‌کنند و به آن‌ها حس ارزشمندی می‌دهند وقتی در جمع‌ها قراری گیرند به‌عنوان یک انسان جذاب و دوست‌داشتنی از آن‌ها یاد می‌شود.

هرچقدر شما حس حال خوب نسبت به خودتان داشته باشید به همان میزان هم می‌توانید به دیگران این حس و حال خوب را منتقل کنید و هرچه قدر هم که این حس بیشتر و قوی‌تر باشد از نظر آن فرد دریافت‌کننده شما فرد تأثیرگذارتری خواهید بود.

البته لازم به ذکر است که برخی از افراد از دیگران تعریف می‌کنند و به آن‌ها حس ارزشمندی می‌دهند اما واقعی نیست و برای اینکه این حس تأثیر بیشتری داشته باشد باید از درون خود شما باشد و هرچه این حس درونی و عمیق‌تر باشد اثرگذاری بیشتری خواهد داشت.

یادتان باشد شما هیچ‌وقت نمی‌توانید چیزی را ببخشید که خودتان ندارید بنابراین اگر می‌خواهید دوست داشتن و حس‌های خوب را به دیگران منتقل کنید ابتدا باید آن‌ها را در خودتان پرورش دهید و حالتان با خودتان خوب باشد.



## دوست داشتن خود در عمل چگونه است؟

اگر در یک کلام بخواهم خیلی راحت و خودمانی این قسمت را توضیح بدهم باید بگویم که : وقتی خودت را دوست داری و بدون توجه به شرایطی که در آن قرار داری حالت با خودت خوب هست و از درون یک احساس آرامش عمیق داری به طوری که با تمام وجود می‌توانی روح زندگی را در خودت احساس کنی و عشق به خود را در تمام وجودت تجربه کنی.

برخی از این رفتارهای افرادی که خودشان را دوست دارند به شرح زیر است

- نگران هیچ چیز نیستند (اجازه نمی‌دهند مسائل منفی ذهن آن‌ها را درگیر کند)
- از رفتار دیگران تا آنجا که بتوانند ناراحت نمی‌شوند
- کسی که هستند را دوست دارند
- درصدد این نیستند که خودشان را به دیگران ثابت کنند

- علاقه‌ای به رقابت به دیگران در خصوص زندگی خود ندارند
- خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند
- نسبت به خودشان احساس ارزشمندی دارند
- دیگران را دوست دارند و به آن‌ها احترام می‌گذارند
- اگر مسئله‌ای پیش آید خیلی زود می‌توانند دیگران را ببخشند (عدم بخشش دیگران و در دل نگه‌داشتن کینه بسیار آسیب زنده است)

یک جورایی انگار برای خودشان هستند و همه‌چیز را زیباتر می‌بینند و احساس پارانرژی بودن می‌کنند و از هر لحظه زندگی‌شان هم لذت می‌برند.



## چگونه خود را باید دوست داشته باشیم؟

برای این کار لازم نیست کارهای عجیب و غریبی انجام دهید، فقط با ترک یکسری از عادت‌های مخرب و با انجام دادن چند کار کوچک می‌توانید این حس را در وجود خود بیدار کنید.

یکی از عادت‌های مخرب که به شدت حال انسان با خودش خراب می‌کند، انتقاد از خود و خود تخریبی هست و کسانی هستند که به همین خاطر دائم حالشان با خودشان بد است. معمولاً این افراد دائماً خود را با الفاظ منفی مانند من اصلاً زیبا نیستم، من آدم بی‌عرضه‌ای هستم و من بدبخت هستم ... تغذیه می‌کنند. در صورتی که موارد این‌چنینی نه تنها هیچ کمکی نمی‌کند بلکه اوضاع و حال شخص را هم بدتر می‌کند.

## راه های عملی برای دوست داشتن خود؟



### یک تصویر دوست‌داشتنی از خودتان بسازید

اغلب ما تصویری که از خودمان در ذهن داریم یک تصویر انسان ضعیف، دوست‌نداشتنی و شکست‌خورده است و به واسطه همین تصویر هم داریم زندگی می‌کنیم.

اگر می‌خواهید آن را تغییر دهید یکی از راه‌های آن تصویرسازی ذهنی است. به این صورت که ببیند اگر فردی که می‌خواستید بودید و خودتان را خیلی دوست داشتید چطور به نظر می‌رسید یعنی چه رفتارهایی می‌کردید و چطور زندگی خود را پیش می‌بردید در ذهن خود آن فرد را ببیند و احساسش کنید و بعد یک مدت می‌توانید رفتارهای خودتان بر معیار تصویر ذهنی که دارد بازآفرینی کنید.

به زبان ساده‌تر و با تغییر الگوهای ذهنی و زندگی می‌توانیم نوع برداشتی که از خودمان و زندگی‌مان داریم را تغییر دهیم.



## دست از مقایسه خودت با دیگران بردار

وقتی خودتان را دیگران مقایسه می‌کنید یعنی باور دارید به اندازه کافی خوب نیستید و دیگران از شما بهتر هستند در صورتی که این‌طور نیست و همه ما نقاط مثبت و توانایی‌هایی داریم که ما را منحصر به فرد می‌کند و فقط ممکنه است که فقط تا به حال آن‌ها را کشف نکرده باشید. امروز به هیچ‌عنوان خودتان را با دیگران مقایسه نکنید حتی اگر در شرایطی هستید که از نظر روحی ضعیف شده‌اید.

اگر می‌خواهید این مسئله را از خود دور کنید یکی از راه‌هایش این هست که داشته‌ها و توانایی‌های خودتان را روی یک کاغذ یادداشت کنید و خود را ملزم کنید که هرروز چند مورد به آن اضافه کنید. شاید بگویید مگر می‌شود هرروز چیزی به آن اضافه کرد مگر من چقدر از چیزهای خوب بهره‌مند هستم؟ بله می‌شود مواردی هستند که به خاطر فیلترهای ذهنی از دید ما مخفی شده‌اند و به‌مرورزمان و با تکرار این تمرین می‌توانیم آن‌ها را ببینیم و در ضمن وقتی خود را ملزم کنیم که هرروز به این لیست چند مورد اضافه کنیم حتماً مواردی را پیدا خواهیم کرد.



## به خودت احترام بگذارید

من خیلی از افراد را دیده‌ام که اصلاً به خودشان احترام نمی‌گذارند و فقط کافی است یک اشتباه کوچکی انجام دهند چنان خودشان را به باد انتقاد می‌گیرند که اغلب افراد تصور می‌کنند که این فرد حتماً یک کار بسیار وحشتناکی انجام داده است که به این صورت با خودش رفتار می‌کند. برخی اوقات هم این افراد این رفتار ناپسند را با خود در جمع دوست و فامیل انجام می‌دهند و



در میان آن‌ها به خودشان القابی می‌دهند که اصلاً زیبا نیستند و همین رفتار به شدت مخرب و باعث می‌شود فرد حالش با خودش بد شود.



## قدرت کلمات را دست‌کم نگیرید

از جملات تأکیدی مثبت استفاده کنید شاید به جملات تأکیدی باور نداشته باشید اما از نظر علمی این مورد ثابت شده است که کلمات در زندگی ما تأثیر بسیار زیادی دارند و اگر هرروز در چند نوبت به خودتان تلقین مثبت کنید نتایج فوق‌العاده‌ای را خواهید گرفت.

همین‌الان امتحان کنید و به خودتان خیلی آرام و حداقل چندین بار با احساس **بگویید من خودم را خیلی دوست دارم من خودم را دوست دارم من خودم را دوست دارم** و بعد می‌بینید که حستان نسبت به خودتان در حال تغییر است؛ اما گفتن جملات تأکیدی نباید ترک شود و باید

هرروز در چند نوبت گفته شود. صبح‌ها بعد بیداری و شب‌ها قبل از خواب هم خیلی توصیه می‌شود.



### به حال خوب خودتان متعهد باشید

نگذار هیچ چیز ناراحتان کند خیلی وقت‌ها برای ما اتفاقاتی می‌افتد که خوشایند نیست و ممکن است احساساتمان را جریحه‌دار کند. اما آن اتفاق یک بار رخ داده و خودمان بارها و بارها تکرارش می‌کنم یعنی اینکه هرکسی را می‌بینیم در مورد آن مسئله با او صحبت می‌کنیم و با هر بار تعریف کردن انگار که داریم آن اتفاق را دوباره تجربه می‌کنیم.

بنابراین به حال خودتان متعهد باشید و نگذارید مسائل این‌چنینی احساسات شما را درگیر کند و اگر مسئله‌ای هم پیش آمد در درون خودتان همان‌جا حلش کنید و آن را با خودتان حمل

نکنید. در اوایل شاید این کار سختی به نظر برسد اما به مرور زمان با تمرین کردن در این مورد قوی می‌شوید و حل این این‌جور مسائل برای شما راحت‌تر می‌شود.



### به‌ظاهر خودتان اهمیت دهید

منظور از ظاهر خوب این نیست که خودتان را به اشکال عجیب و غریب در بیاورید یا به دنبال پوشش‌های خیلی خاص باشید همین‌که ظاهر مرتبی داشته باشید و در پوشش خود احساس راحتی کنید کفایت می‌کند. دقت کنید لازم نیست کاری کنید که بخواهید رضایت دیگران را جلب کنید فقط خودتان مهم هستید و مهم این هست که خودتان از ظاهرتان لذت ببرید و هر کاری می‌کنید برای دل خودتان باشد این خود شما هستید که در ابتدا مهم هستید.



## کنترل ذهنتان در دست خودتان بگیرید

در طول روز هزاران فکر از ذهن ما عبور کند که اغلب آن‌ها منفی و ناخوشایند هستند خیلی از افراد بیان می‌کنند که کنترل فرمان دست خودمان نیست در صورتی که این طور نیست و این خودمان هستیم که داریم به افکارمان زندگی می‌بخشیم. اگر هرچه بیشتر به افکار منفی توجه کنیم آن‌ها قدرتمندتر می‌شوند و باعث این می‌شوند که حالمان با خودمان بدتر شود.

بهترین راه برای رهایی از این افکار این است که آن‌ها را تغذیه نکنیم یعنی تا جایی که می‌توانیم از مواردی که باعث پرورش آن افکار می‌شود خودمان را دور کنیم مثل گپ و گفتگوهای منفی، شنیدن خبر ناخوشایند.

افکار منفی زمانی سراغ انسان می‌آیند که ذهن چیز دیگری برای فکر کردن نداشته باشد و اگر شما دائماً به موفقیت و به اهداف و حال خوب خودتان و هر چیز زیبایی که در زندگی برای شما معنی دارد فکر کنید از قدرت منفی‌ها کاسته می‌شود.



## چه رفتارهایی ممکن است ما را از دوست داشتن خود دور کند؟

همان‌طور که گفتیم دوست داشتن خود یعنی اینکه حالمان با خودمان خوب باشد و هر رفتاری که باعث ایجاد حال منفی و احساس بد شود ما را از این مسیر دور می‌کند که برخی از آن رفتارها به شرح زیر است.



## دائم شکایت کردن

برخی افراد هستند که به خاطر نگرش منفی که دارند از پشت عینک بدبینی به همه چیز نگاه می‌کنند و همین باعث می‌شود دائم به رفتارهایی توجه کنند که غالباً منفی و مخرب هستند و چیزهایی را مشاهده کنند که از نظر احساسی حال آن‌ها را بد کند و نتیجه این حال بد هم منجر به قضاوت و انتقاد دیگران می‌شود که بعد از این مسائل می‌بیند که این افراد همیشه در حال گله گذاری و شکایت و عیب و ایراد گرفتن از دیگران هستند. پس اگر دارای نگرش منفی هستید سعی کنید در ابتدا این مورد را رفع کنید.



## در دایره انسان‌های منفی قرار گرفتن

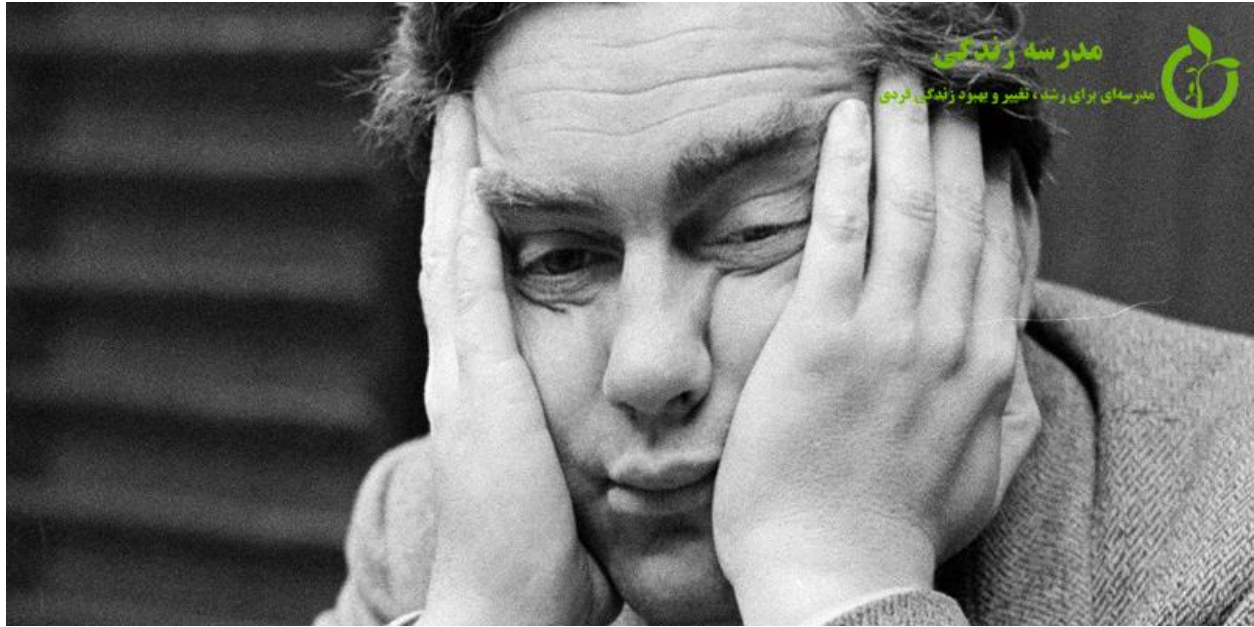
خیلی از دوستان و افرادی که در کنار ما هستند غالباً منفی هستند و جز افرادی نیستند که به حال خوب ما کمک کنند و بیشتر باعث می‌شوند آن حال ما بدتر شود بنابراین در انتخاب دوستان خود دقت کنید و از هرچقدر از دایره افراد منفی دورتر باشید احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت.



## نادیده گرفتن توانایی‌های خود

همه ما دارای توانایی‌های منحصر به فردی هستیم که باید کشف شوند و اگر هم آن‌ها را پیدا کرده‌اید پرورشش دهید. خیلی از افراد با این دید که هیچ توانایی ندارند شروع می‌کنند به خود تخریبی و به واسطه همین رفتار احساس بی‌کفایتی می‌کنند؛ بنابراین قبول کنید که خاص و منحصر به فرد هستید و اگر هم تصور می‌کنید که استعداد و توانایی ندارید کاملاً در اشتباه هستید. بنابراین از همین لحظه اقدام کنید و استعداد و توانایی‌های خودتان را کشف کنید.





## رها کردن تمرین‌های روزانه و بازگشت به عادت‌های گذشته

خیلی از وقت‌ها ما اسیر عادت‌های زندگی‌مان هستیم حالا اگر این عادت‌ها منفی هم باشد که دیگر جای خودشان را دارند؛ بنابراین خیلی از افراد بعد از چند روز تمرین کلاً همه‌چیز را فراموش می‌کنند و به زندگی گذشته خود برمی‌گردند.

در اینجا متعهد بودن خیلی مهم است و اگر واقعاً می‌خواهید تغییر در خود ایجاد کنید باید در این مسیر آگاه و هوشیار باشید و به‌هیچ‌عنوان اجازه ندهید که عادت‌ها و بهانه‌ها شما را از حرکت در این مسیر منصرف کنند.

وقتی انسان دارد خودش را تغییر می‌دهد باید در هر لحظه هوشیار باشد و دائم روی تمرینات روزانه خود تمرکز و تعهد داشته باشد و خودش را هر روز با مسائل مثبت تغذیه کند و روحیه

خود را در بالاترین سطح نگه دارد که اگر این موارد را جدی نگیرید خیلی زود از خودتان و تغییر ناامید می‌شوید.

برخی از بهانه‌ها که افراد برای خودشان می‌آورند تا از انجام تعهدات شانه خالی کنند به شرح زیر است.

این روش‌ها جواب نمی‌دهد

باشد بعداً

بگذار اطاعات بیشتری کسب کنم

وقت نمی‌کنم

اگر به این آسانی بود همه انجام می‌دادند

دوستم می‌گوید که نمی‌شود

لطفاً بهانه‌ها کنار بگذارید و اقدام کنید و با عمل کردن و تعهد داشتن است که می‌توانید شیرینی تلاش خود را بچشید و از نتیجه آن لذت ببرید.



## نبخشیدن خود

این را باید بپذیریم که هر انسانی ممکن است در زندگی اشتباهاتی مرتکب شود. اینکه اشتباهی انجام دهیم به هیچ‌عنوان خوشایند نیست چراکه همه ما دوست داریم همیشه همه‌چیز مرتب و همان‌طور باشد که ما می‌خواهیم. اما متأسفانه این امکان‌پذیر نیست و نمی‌توانیم همیشه بهترین تصمیم را بگیریم و گاهی هم اشتباه می‌کنیم. اما با نبخشیدن خودمان اشتباه دوم و بزرگ‌تری را رقم می‌زنیم. در صورتی که موردی در زندگی هست که خود را مقصر می‌دانید و خود را نمی‌بخشید حتماً به یک متخصص مراجعه کنید چون این مسئله در بلندمدت بسیار خطرناک و آسیب‌زننده است.

## بزرگ‌ترین دشمنی که مانع از این می‌شود که خودمان را دوست

### داشته باشیم چیست؟



### خودباوری

مسئله خودباوری همانند یک آفت هست که به جان انسان‌ها افتاده است به طوری که افراد کمی هستند که به خودشان و توانایی‌هایشان باور دارند و این مسئله به طور کامل مربوط به عزت‌نفس است.

به طوری که اگر ما عزت‌نفس پایینی داشته باشیم به مراتب خودباوری ما هم به حداقل می‌رسد. بیشتر افراد دارای توانایی‌های فوق‌العاده هستند اما به خاطر کمبود عزت‌نفس ترجیح می‌دهند در غار خودشان بمانند و خودشان و توانایی‌هایشان را از دیگران مخفی کنند.

مسئله عدم خودباوری بیشتر برمی‌گردد به دوران کودکی که در آن زمان برخی افراد به خاطر لطف‌های فراوانی که به ما داشته‌اند و بابت کلماتی تو نمی‌توانی، تو عرضه نداری، بی‌عرضه، دست پا چلفتی... آسیب‌هایی به عزت‌نفس و باور ما وارد کرده‌اند.

حالا برگردیم سر موضوع خودمان یعنی دوست داشتن خود، وقتی فردی توانایی‌های خودش را باور نداشته باشد به این تصور است که انسان بی‌ارزشی است و او هیچ قابلیت ندارد و شروع می‌کند به خودخوری و مقایسه خود با دیگران بنابراین با ادامه این رفتار نسبت به خودش بدبین می‌شود و دیگر نمی‌تواند خودش را دوست داشته باشد و این موضوع یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های انسان در مسیر دوست داشتن خود است، چراکه اگر فردی خودش را باور نداشته باشد نمی‌تواند خودش را دوست داشته باشد.

حالا این باور در همه‌چیز می‌تواند باشد باور به این که زیبا نیست، توانایی ندارد، باهوش نیست، توانمند نیست. مسائل این‌چنینی به شدت عزت‌نفس را درگیر می‌کند را به حداقل می‌رساند. خودباوری موردی که می‌توانید با تقویت اعتماد به نفس و تقویت عزت‌نفس خود به آن دست پیدا کنید.

## راه رسیدن به خودباوری بیشتر



### خاموش کردن ندای درون

اغلب اوقات ندای درون ما صحبت‌هایی می‌کند که خوشایند نیست و دائم مواردی را به ما یادآوری کند که درست نیستند و درعین حال منفی هم هستند بنابراین بهتر است به آن توجه نکنید و به حرف‌هایش گوش ندهید و سعی کنید بایان جملات تأکیدی مثبت نشان دهید که صدایش را نمی‌شنوید و البته بهتر است که نشنوید. چراکه هرچه بیشتر به حرف‌های آن توجه کنید بیشتر به این موضوع دامن می‌زنید که فرد قابلی نیستید و لیاقت یک زندگی خوب را ندارید.



## به جای تمرکز به نقاط ضعف نقاط قوت خود را پرورش دهید

اشتباهی که اغلب اوقات افراد مرتکب می‌شوند این هست که دائم درصدد این هستند که نقاط ضعف خود را پنهان کنند و یا رفع کنند و به این صورت است که از نقاط قوت خود غافل می‌شوند و همین امر باعث می‌شوند خیلی زود از تغییر و تحول خسته شوند و بدتر از همه اینکه نسبت به خودشان بدبین می‌شوند.

ما برای اینکه نقاط ضعف خود را رفع کنیم به نیرو و انرژی احتیاج داریم و این انرژی زمانی حاصل می‌شود که نقاط قوت خود را تقویت کرده باشیم و از نظر اعتماد به نفس به حد بالایی رسیده باشیم و در آن صورت است که می‌توانیم با ضعف‌ها روبرو شویم و آن‌ها را رفع کنید.



## از تصویرسازی ذهنی استفاده کنید (تخیل کردن)

قدرت استفاده از تصویرسازی ذهنی دیگر بر کسی پوشیده نیست و کارآمد بودن این روش با تحقیقات بسیاری که در حوزه مغز انسان صورت گرفته دیگر به همه ثابت شده است؛ بنابراین تصویرسازی ذهنی در این مسیر می‌تواند بسیار به شما کمک کند.

به این صورت ببینید که اگر یک چوب جادویی داشتید که می‌توانست با آن به یک فرد خودباور تبدیل شوید آن موقع شما چگونه بودید یعنی وقتی مسئله خودباوری در شما حل شود چه شخصیتی پیدا می‌کنید، چگونه رفتار می‌کنید، چگونه زندگی می‌کنید همه این تصاویر را در ذهن خود همانند یک فیلم ببینید و آن را احساس کنید اگر این مورد را به خوبی انجام دهید و تمرین کنید این تصویر جزئی از واقعیت زندگی‌تان می‌شود.





## اهداف کوچک و زودبازده برای خودتان انتخاب کنید.

یک هدف روزانه برای خودتان مشخص کنید که بتوانید تا پایان روز به آن دست پیدا کنید این هدف نه خیلی ساده باشد که آن را جدی نگیرد و نه خیلی سخت که از رسیدن به آن ناامید شوید. هدفی باشد که خودتان را تا حدودی به چالش بکشد من به شما قول می‌دهم اگر هرروز خود را با یک پیروزی به پایان برسانید به‌زودی احساس متفاوت‌تر از زمانی که به‌صورت عادی زندگی می‌کردید به دست خواهید آورد.

## چند پیشنهاد:

۱. تا آنجا که می‌توانید ارتباط خود را با انسان‌های منفی کم کنید و اگر می‌شود قطع رابطه کنید.

البته این نکته باید اشاره کنم که انسان‌ها زمانی منفی‌بافی می‌کنند که حالش با خودش خوب نیست، در صورتی که می‌توانید سعی کنید شما هم آموزش‌ها و روش‌هایی که رفته‌اید را به آن افراد یاد دهید و کمک کنید حالشان با خودش خوب شود و مهم‌تر از همه اینکه آن فرد باید خودش بخواهد در غیر این صورت بهتر است که ارتباط با آن فرد کمتر کنید.

۲. به کسی که احتیاج به کمک دارد کمک کنید، از نظر روانشناسی افرادی که به دیگران کمک می‌کنند احساس بهتری نسبت به خود دارند تا افرادی که از این کار امتناع می‌کنند. چرا که یکی از دلایلی که افراد خودش را دوست ندارند به واسطه این هست که احساس بی‌ارزشی می‌کنند و فکر می‌کنند که انسان مفیدی نیستند. اگر احساس می‌کنید که شما هم همچنین حس و حالی رادارید می‌توانید در کارهای گروهی و مشارکتی که برای کمک کردن تشکیل می‌شود شرکت کنید و بعد متوجه این موضوع می‌شوید که اشتباه فکر می‌کردید و شما هم فرد بسیار مفید و تأثیرگذاری هستید.

۳. یادتان باشد یک‌دانه شن هم در این جهان بی‌فایده نیست چه برسد به انسان که قدرت فوق‌العاده‌ای دارد.

۴. نقاط قوت خودتان را پیدا کنید و آن‌ها را پرورش دهید و در همان راستا فعالیت‌های خودتان را گسترش دهید تا این حس ارزشمند بودن در شما قوت بگیرد.
۵. شما همین‌طور که هستید زیبا هستید و فقط باید خودتان این را باور کنید که همه انسان‌ها با هر شکل و ظاهری که دارند منحصر به فرد هستند و همین تفاوت‌ها هست که زیبایی‌ها را خلق کرده است.
۶. اجازه دهید انرژی در زندگی شما جریان پیدا کند و سعی کنید از انتقاد کردن و یا قضاوت کردن در مورد خود و دیگران امتناع کنید، چرا که این رفتار هیچ کمکی نمی‌کند! جز اینکه حالتان را بدتر می‌کند.
۷. به واسطه دستاوردهای که به دست می‌آورید به خودتان هدیه دهید حتی اگر شده یک بستنی.
۸. هر روز را با یک پیروزی به پایان برسانید اندازه مهم نیست بلکه به دست آوردن آن مهم است.
۹. سعی کنید از رفتارهای انسان‌های مثبت الگوبرداری کنید و آن‌ها را به کار بگیرید.
۱۰. اهداف و چالش‌های روزانه که دوست دارید برای خود مقدر کنید و آن‌ها را انجام دهید.
۱۱. به زندگی شخصی و کاری خود نظم دهید و مسئولیت زندگی خود را بپذیرید.
۱۲. به خودتان در آینه لبخند بزنید.
۱۳. شروع به یادگیری کنید.

۱۴. به جای اینکه تمرکز خود را بر روی نداشته ها و احیاناً روی نقاط ضعف بزارید، به نقاط

قوت خود متمرکز شوید و آن‌ها را پرورش دهید.

بعد یک مدت می‌بینید که آن نقاط ضعف خیلی کم‌رنگ‌تر شده‌اند و جای آن‌ها نقاط

قوت شما بزرگ‌تر و پررنگ‌تر شده‌اند.

۱۵. یادتان باشد برای موفقیت در زندگی ابتدا باید خود را دوست داشته باشید

### پیمان‌نامه:

من ... از امروز برای دوست داشتن خودم همه تلاشم را می‌کنم

و هر چیزی که ممکنه باعث شود خودم را دوست نداشته باشم مانند انتقاد، قضاوت،

گفتگوی منفی دوری می‌کنم و خودم را با تمام کم‌وکاستی‌هایم دوست دارم و

برای بهتر شدن تلاش می‌کنم.