

"من ارزشمندم"

طبق تعریف ارزش دادن به خود به حسی اطلاق می شود که به واسطه آن فرد برای خود به عنوان یک انسان قدر و قیمت قایل می شود. این احساس مغایرت زیادی با غرور، خودپسندی و یا سایر اشکال عزت نفس کاذب یا شکننده دارد. غالباً ارزش قایل شدن برای خود هم معنای عزت نفس بالا در نظر گرفته می شود با اینهمه دکتر لیزا فایر استون معتقد است که حس خود-ارزشمندی بیشتر از آنکه بر مبنای وقایع و دست آوردهای بیرونی باشد به قضاوت ارزش ذاتی خود فرد تخصیص دارد. به عبارت دیگر احساس خود-ارزشمندی به آنچه هستیم و نه کاری که می کنیم مرتبط است. دکتر کریستن نف همچنین مطرح می کند تمرکز زیاد روی ارتقا و حفظ عزت نفس سبب می شود که فرد خود را با دیگران مقایسه کند و به ای تمرکز بر گوهر ارزشمند درونی خود به ارزیابی عملکرد بیرونی و مقایسه خود با دیگران پردازد. همه اینها می تواند مشکل زا باشد. دکتر نف معتقد است "فرهنگ رقابتی ما به ما می گوید باید ویژه و بالاتر از میانگین جامعه باشیم تا احساس خوبی داشته باشیم، اما همیشه و در همه چیز نمی توان بالاتر از میانگین بود... همیشه کسانی هستند که از ما ثروتمندتر، جذابتر و موفقتر هستند. و ما حتی وقتی همه چیز را برای حس خوب عزت نفس در آن لحظه طلایی مدیریت می کنیم نمی توانیم کاملاً آن را حفظ کنیم. احساس خود-ارزشمندی ما مثل توپ پینگ پونگ، بسته به شکسته یا موفقیت‌های قبلی مان بالا و پایین می شود." به عبارت دیگر این شکل از عزت نفس ما را در یک نزاع دائمی غرق می کند.

بیماری های روانی نیز می تواند ارمغان وابسته کردن احساس خود-ارزشمندی به شرایط بیرونی باشد. گرچه وجود این احساس برای سلامت روان بسیار ضروری است و در صورت فقدان آن احتمال بروز افسردگی بالا می رود، اما چنانچه بهانه ایجاد آن موفقیتها و دست آوردهای بیرونی باشد باید منتظر اختلالات و ناراحتی های روانی بود. مطالعات مختلف از جمله تحقیق دانشگاه میشیگان نشان داده است دانشجویانی که احساس ارزشمندی خود را به منابع بیرونی (از جمله موفقیت در تحصیل، یا تایید دیگران) وابسته کرده اند میزان بالاتر تنش خشم، مشکلات تحصیلی، مشاجرات در روابط، اختلالات خوردن و سوء مصرف مواد و الکل را گزارش کرده اند. مطالعات دیگر مطرح می کند که وقتی فرد روی خود و ارزشهای درونی اش تمرکز می کند احساس بهتری دارد، و کمتر درگیر برخی اختلالات نظیر سوء مصرف و مشکلات خوردن می شود.

راههای ارتقا حس خود-ارزشمندی برای افراد مختلف می تواند بسیار منحصر به فرد باشد. هر فرد با توجه به شرایط و ویژگی های شخصیتی خود می تواند از شیوه های مختلفی برای ایجاد و ارتقا این حس درونی استفاده کند. با اینهمه می توان راههای مختلف را به شرح زیر پیشنهاد داد. واضح است که بعضی راهکارها برای برخی افراد مناسبتر است و برخی دیگر می تواند ناکارآمد باشد.

۱. برای هر هفته ۷ هدف کوچک در نظر بگیرید. در طول زمان مورد نظر تلاش کنید به اهدافتان برسید. این

اهداف را بنویسید و کنار هر کدام که به آن دست یافتید علامت بگذارید.

۲. برای هر ماه یک کتاب در نظر بگیرید و تصمیم بگیرید در طول ماه آن را مطالعه کنید. طبق نگاه پیشنهادی نویسنده مطالعه کتاب می تواند یک موفقیت و دستاورد مناسب و دلنشین باشد. لذا مطالعه کتاب می تواند احساس خوب موفقیت و پیروزی به ما بدهد. مضاف بر اینکه مطالعه کتاب ما را با دنیای جدیدی روبه رو می کند و کسب این دانش جدید می تواند در ما احساس خوبی ایجاد کند.
۳. هر شب قبل از خواب چند دقیقه به تامل درباره آن روز و روزهای قبل اختصاص دهید. به دنبال فعالیتها و دستاوردهایی باشید که در شما احساس غرور و افتخار ایجاد می کند. به این موارد بیندیشید و آنها را یادداشت کنید.
۴. یکی از راههای ارتقا حس خود-ارزشمندی این است که با دیگران صادق باشید و پذیرای آنها و نظراتشان باشید. پس می توانید به دیگری بگویید که چه قدر قدردان حضورش هستید و تا چه حد سپاسگزار محبتهایش هستید.
۵. جرات نه گفتن داشته باشید. نه گفتن به معنای تخریب شخص روبه رویی نیست. از طرفی اینکه کسی توان نه گفتن نداشته باشد همیشه بهترین همراه برای دیگران و خود نیست. لذا پیشنهاد می شود مهارتهای نه گفتن بدون ورود به جبهه نزاع بیاموزید.
۶. سعی کنید در هر کاری که به آن مشغولید تا حد توانتان عملکرد خوبی داشته باشید. ممکن است وظیفه محوله چندان هم مورد علاقه تان نباشد. مثلا ممکن است مسئولیت تمیز کردن توالت را به عهده داشته باشید. با اینحال تلاش کنید این کار را تا می توانید خوب انجام دهید. مثل کسی که مشغول فعالیتی است که به آن افتخار می کند.
۷. سرفراز و با افتخار راه بروید. طوری راه بروید که انگار باید جایی بروید که به شما احتیاج است. فقط از این سو به آن سو نروید.
۸. هر روز درباره یکی از حیطه های زندگی با خود حرف بزنید. اینکار می تواند در ابتدا دشوار به نظر برسد ولی با تمرین می توانید از آن برای بالا بردن حس ارزشمندی خود استفاده کنید.
۹. از شر کسانی که حالتان را خراب می کنند راحت شوید. منظورم این نیست که آنها را بکشیم فقط از زندگی شخص خود کنارشان بگذارید.
۱۰. خود را ببخشید. یادتان باشد قرار نیست همه ما کگامل باشیم و بدون هیچ خطایی زندگی کنیم. این مهم است که بتوانیم خود را بابت کارهای مختلف ببخشیم.
۱۱. گاهی آواز بخوانید. نه فقط با صدای آرام و در چهاردیواری خانه. سعی کنید زمانی را بگذارید تا با صدای بلند و در مکانهای مهی تر آواز بخوانید.
۱۲. مراقب ظاهر خود باشید و تلاش کنید آن را به شکلی ترتیب دهید که دوست دارید. به لباسهای معمول سرکار، جلسات، یا دیدار با دوستان فکر کنید و سعی کنید هوشمندانه انتخاب را برگزینید.

۱۳. هر روز زمانی را فقط و فقط به خود اختصاص دهید و یک کار ویژه برای تنها شخص خودتان در نظر بگیرید.

۱۴. به دنبال کسب و یادگیر مهارتی باشید که به آن علاقه دارید. به آن بچسبید.

۱۵. روی نقاط قوت خود تمرکز کنید. بسیار افراد عادت دارند فقط نقاط ضعف خود را ببینند و به واسطه آنها مرتبا در خود احساس منفی ایجاد کنند.

۱۶. زیر باران قدم بزنید. قدم زیر باران به شما کمک می کند تا قدرت تصمیم گیری بالاتری را تجربه کنید!
۱۷. به دیگران و گفته هایشان گوش دهید.

۱۸. به خود پاداش دهید. به محض اینکه موفقیتی به دست آوردید می توانید به خود هدیه دهید.

۱۹. برای باورهای مرکزی خود احترام قایل باشید نگذارید کسی آنها را بشکند.

۲۰. از غیبت کردن دست بکشید.

۲۱. روزنامه ها و اخبار رسانه ها تاثیر زیادی در نگاه ما نسبت به خودمان و دنیای پیرامون دارد. برای یک هفته خواندن آنها را کنار بگذارید و تغییر در نگاه خود تجربه کنید.

۲۲. کمک کردن به دیگران نقش مهمی در ایجاد حس خوب در ما دارد. به دیگران کمک کنید و اجازه دهید این حس درونی زیبا ارضا شود/

۲۳. همیشه، همیشه و همیشه صادق باشید. انرژی زیادی صرف دروغ گفتن، به خاطر سپردن آن و ادامه دادنش صرف می شود. وقتی صادق باشید می توانید از اتلاف این انرژی جلوگیری کنید و انرژی ذخیره شده را به فعالیتهای دیگر اختصاص دهید.

۲۴. گاهی فرصت ریسک کردن به خود بدهید. زندگی آن قدرها هم که فکر می کنید طولانی نیست. همین حالا بلند شوید و سعی کنید زندگی کنید.

۲۵. کمک خواستن از دیگران به آن معناست که برای آنها محترم و ارزشمند هستید. از اینکه یاری دیگران را بپذیرید نترسید.

۲۶. تلاش کنید نسبت به خود خوش بین باشید. نگاههای منفی تان را نسبت به خود تغییر دهید.

۲۷. به ندهای درونی تان گوش دهید. صدایی که همواره به شما انتقاد می کند. این صدا را احتمالا با وضوح بیشتری می شنوید. حالا به صدای دومی توجه کنید که به آرامی تشویقتان می کند. توجه خود را روی شنیدن این صدا متمرکز کنید.

۲۸. با ترسهایتان روبه رو شوید و تلاش کنید بر آنها غلبه کنید.

۲۹. همیشه و در هر وبلاگی که دوست دارید نظر بدهید.