استاد زندگی خود باش

حال خوب ، روابط خوب ، در آمد خوب با عزت نفس بالا

نویسنده : زهرا رحیمی

شناسنامه کتاب :

نام کتاب : **استاد زندگی خود باش**

نویسنده : **زهرا رحیمی**

تاریخ نشر : **بهار 1399**

ناشر : **گروه آموزشی رحیمی**

قیمت : **رایگان برای همیشه**

تعداد صفحات کتاب : 45

تماس با ناشر : **z.rahimi3055@gmail.com**

آشنایی با زهرا رحیمی

- ✓ نویسنده کتاب : استاد زندگی خود باش
- ✓ مدیر وب سایت: https://zahrarahimi.com/
- ✓ نویسنده و محقق در زمینه موفقیت و رشد فردی
- ✓ مدرس و مربی صدها نفردرزمینه توانمندی و رشد فردی
- ✓ مدرس و مربی کوچ فردی و تقویت عزت نفس

فهرست مطالب

مقدمه 6

نقشه گنج 8

از کجا شروع کنم ؟..... 9

تقویت عزت نفس یک مهارت است..... 10

داستان زندگی من 10

چرا باید عزت نفسم را تقویت کنم ؟ 15

هدف من..... 17

عزت نفس چیست ؟..... 18

عوامل بیرونی 21

چگونه عزت نفس در ما شکل می گیرد ؟..... 23

محبوب ترین شخص از دیدگاه شما کیست ؟..... 24

انواع عزت نفس..... 26

ویژگی افراد با عزت نفس قوی چیست ؟ 26

ویژگی افراد با عزت نفس ضعیف 28
تفاوت افراد باعزت نفس سالم و ضعیف 29
راههای امتحان شده برای تقویت عزت نفس 30
گام اول 31
گام دوم 33
گام سوم..... 36
قدرت کلمات در عزت نفس 37
آینه چی به شما نشان می دهد ؟..... 38
ظاهر شما چگونه است ؟ 41
تصویر ذهنی 42
فقط سه هفته 43
هدفمند زندگی کنید 44
کلام آخر..... 45

مقدمه

دوست عزیز سلام

از آن جایی که سالها دنبال خوشبختی بودم و پیدا نمی کردم با خودم عهد بستم که اگر دریچه ای به سوی زندگی بهتر و خوشبختی پیدا کردم آن را با تمام افرادی که خواهان خوشبختی هستند به اشتراک می گذارم .

این کتاب بخشی از تجربه های من هست که در اختیار شما علاقمندان قرار می دهم . امیدوارم در مسیر زندگی به شما دوست عزیز کمک کنم تا دنیا جای بهتری برای زندگی کردن باشد .

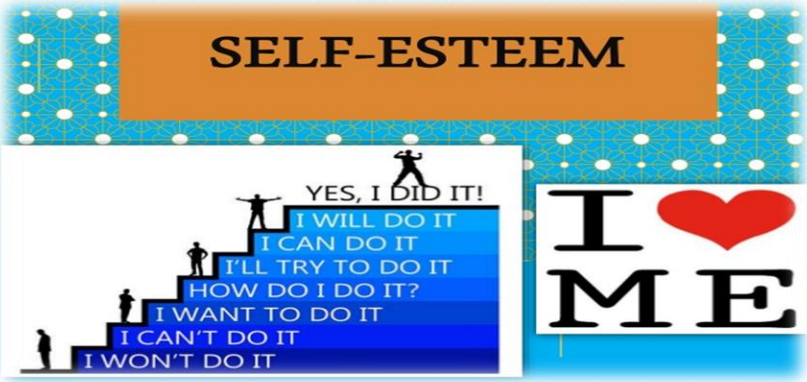
این کتاب را با تمام وجود تقدیم می کنم به همسر عزیزم و دوست خوبم که با عشق قدم به قدم من را در مسیر موفقیت همراهی می کنند .

ای که با نامت جهان آغازشد

دفتر ما هم به نامت باز شد

دفتری کز نام تو زینت گرفت

کار آن از چرخ هم بالاتر گرفت



برای اینکه بتوانیم یک زندگی بهتر و پر از خوشبختی داشته باشیم نیاز هست که آگاهی خود را بالا ببریم . البته داشتن آگاهی به تنهایی کافی نیست ، اینکه چطور آگاهی ها رو در زندگی عمل کنیم و به نتیجه برسیم از اهمیت بیشتری برخوردار هست .

نقشه گنج

شما اگر از گذشته خود وزندگی تان راضی بودید که الان این کتاب دستتان نبود، پس به اندازه کافی دلیل برای تغییر دارید. برای اینکه بتوانید استاد زندگی خود باشید باید پا جا پای آدم های موفق بگذارید و مثل آدم های موفق رفتار کنید و عمل کنید .

بعد از اینکه شما این کتاب را مطالعه کردید یک نقشه گنج در دست خواهید داشت . گنجی که سالها در وجود خودتان بود در حالی که آن را از دیگران طلب می کردید.

آماده اید برای تغییر؟

از کجا شروع کنم ؟

در مورد زمان شروع به تغییر هم باید بگویم همین الان باید این کار را شروع کرد ، نگو فردا ، نگو شنبه ، همین الان...
بهانه هایی مثل الان وقت ندارم ، واقعا سرم شلوغه ، کارهای مهمتری دارم ، سرم خلوت شد حتما ، کنار بگذار و یکبار با جدیت تصمیم بگیر که برای خودت زندگی کنی .
به هر دلیلی اگر الان شروع به تغییر نمی کنی یعنی داری به خودت دروغ می گویی و این بهانه ها فقط یک پیام به ذهن می رساندکه من نمی خواهم تغییر کنم یا نمی توانم تغییر کنم .

تقویت عزت نفس یک مهارت است

همه آدم ها با عزت نفس بالا، به دنیا می آیند و با عزت نفس هم ، می میرند . و کیفیت زندگی آنها بستگی به عزت نفس آنها در زندگی دارد که چقدر عزت نفس داشتند و چقدر آن را در زندگی اجرا کردند.

عزت نفس چیزی نیست که نتوانیم آن را به دست بیاوریم . بنابراین یک مهارت و دانشی هست که هرانسانی می تواند یاد بگیرد .

داستان زندگی من

همانطوری که من هم عزت نفس نداشتم و در برخورد با موانع زندگی خیلی زود می رنجیدم و دیگران را مقصر بدبختی خودم می دانستم و فکر می کردم اگر پول ندارم بخاطر شغل همسرم هست ، اگر روابط خوبی ندارم بخاطر دوستانم هست نه من ، اگر در جایی هستم و به من احترام نمی گذارند دیگران مشکل دارند . اگر حقی از من پایمال می شد اسمش را گذشت می

گذاشتم و بسیاری از این موارد که هر روز و هر روز در زندگی من بیشتر دیده می شد و باعث آزار من می شد ، بله درسته من هم یه زمانی در جایگاهی بودم که همیشه نگاه منفی به زندگی داشتم و با اینکه توانایی های زیادی داشتم و مربی کیک و شیرینی و چرم دوزی بودم اما توانایی های خودم را نمی دیدم و برای توانایی های خود ارزش قایل نمی شدم ، خجالتی بودم و در جمع نمی توانستم صحبت کنم ، در منزل برای خانواده صدای بلندی داشتم اما در جمع دوستان صدای آرومی داشتم و موقع صحبت کردن گونه هام قرمز می شد . قدرت نه گفتن نداشتم و هر کسی هر کاری داشت چون نمی توانستم نه بگویم حتی اگر به ضرر خودم بود اما انجام می دادم ، اگر کسی را می دیدم که شغل خوب یا در آمد خوب و بالایی دارد خودم را بی ارزش می دیدم و آن طرف را بالاتر از خودم می دیدم ، گاهی اوقات با فرزندانم بد رفتاری می کردم تا فقط به حرف من گوش بدهند و حق انتخاب را از آنها گرفته بودم ، هر کاری را با ناامیدی انجام می دادم و فکر می کردم که این کار به سرانجام نمی رسد ، دیگران را زود قضاوت می کردم واگر کسی عیب یا ایرادی از من می گرفت من زود ناراحت می شدم

، اگر کسی را می دیدم که ثروتمند بود با حسرت به اونگاه می کردم که چرا من ثروتمند نیستم و قدرت پذیرش نداشتم ، شاید الان بگویید چه آدم بدی بوده اما اینطور نبود به ظاهر خیلی خوب بودم ولی این صفات درونی و شخصی من بود که آزارم می داد و نمی دانستم چطور این مشکلات را حل کنم ، تا اینکه آگاهی ام را بالا بردم و فهمیدم که مشکل اصلی من عزت نفس بوده و روی عزت نفسم کار کردم و تمرین کردم و تمرین کردم و تمرین کردم تا عزت نفسم را تقویت کردم و این کتاب برگرفته شده از تمرینات زندگی من است ، الان که در حال نوشتن این کتاب هستم در جایگاهی هستم که از نظر مالی در آمد یک دکتر فوق تخصص را که از صبح تا شب تو مطب کار می کند، را دارم در حالی که در منزل در کنار همسر و فرزندانم هستم و تلاش فیزیکی نمی کنم . ارتباطات بسیار خوب و قوی پیدا کردم و دوستانی در زندگی من هستند که بسیار عالی هستند و به پیشرفت من در زندگی کمک می کنند ، از نظر سلامتی وضعیت جسمانی سالمی پیدا کردم و تمام بیماری هایم برطرف شد ، از نظر روحی بسیار شاد و خوشحال هستم ، و دیدگاه زیبایی در زندگی پیدا کردم و لحظه به لحظه

خدا را بخاطر نعمت هایی که به من عطا کرده سپاسگزاری می کنم . و می خواهم به شما بگویم که اگر یک نفر توانسته با این تمارین به نتیجه برسد و خوشبخت تر از قبل زندگی کند شما هم می توانید به موفقیت برسید فقط کافی هست که خودتان را باور کنید و به این کتاب عمل کنید .

این کتاب را با عشق تقدیم به عزیزانی می کنم که خواهان تقویت عزت نفس هستند .

می توانید این کتاب و تمرینات آن را الگوی خود قرار بدهید و به عزت نفس بالا و خوشبختی بیشتری که حق شما هست دست پیدا کنید ولی اگر که دوست دارید تغییرکنید اما حاضر نیستید هیچ قدمی بردارید،یا تمرینی انجام دهید خودتان را گول نزنید و لطفا کتاب را نخوانید ، چون کسی که دوست دارد عزت نفس خود را افزایش دهد اشتیاق سوزان دارد ، عطش تقویت عزت نفس و زندگی بهتر را دارد و فقط دنبال راههایی هست که بتواند عزت نفس خود را تقویت کند تا زندگی بهتری را تجربه کند .

به خودت تعهد بده

.....

.....

.....

چرا باید عزت نفسم را تقویت کنم ؟

عزت نفس می تواند شما را از فرش به عرش برساند، در صورتی که خودتان با تمام وجود بخواهید که آن را تقویت کنید .

زیرا با بالا بردن عزت نفس سه اتفاق می افتد:

- از نظر شخصیت ، درآمد وضع فعلی و ارتباطات شما بسیار بهتر می شود و هر چقدر که در تقویت عزت نفس کوشاتر باشید وضع مالی بهتر ، شخصیت بهتر و دوستان عالی تری پیدا می کنید ، این دقیقا همان اتفاقی بود که برای من افتاد یعنی با تقویت عزت نفسم الان در جایگاهی هستم که در آمد بسیار خوبی دارم و شخصیتم بسیار متفاوت تر و دوست داشتنی تر شده و هر جایی که هستم دیگران من را بسیار دوست دارند و از بودن من لذت می برند و ارتباطات قوی پیدا کردم .

- از نظر معنوی به رشد معنوی و خودآگاهی بیشتری می رسید و این باعث می شود که بتوانید ارتباط بهتری با خدا برقرار کنید

و خودتان را بشناسید . تقویت عزت نفس باعث شد که درک کنم که من کیستم ؟ و چه رسالتی در این دنیا دارم و خودم را بهتر بشناسم و وقتی به خود آگاهی بیشتری رسیدم توانستم جهان و دنیای اطرافم را بهتر بشناسم و زودتر به خواسته هاو آرزوهایم برسم .

– در برخورد با مشکلات و موانع درونی زندگی ،که برسر راه ما قرارمی گیرد بسیار محکمتر و صبور تر می شوید ، و حتی اگر شکست هم بخورید خیلی زود دوباره بهتر از قبل از نو شروع می کنید .

زمانی که عزت نفس نداشتم بسیار زود از دست دیگران ناراحت می شدم و اگر کارم به نتیجه نمی رسید نصفه نیمه آن کار را رها می کردم و سراغ کارهای دیگر می رفتم اما بعد از تقویت عزت نفسم دیگر کار نصفه نیمه رهاشده باقی نمی گذارم چون می دانم که کارم ارزشمند هست .

زندگی صاحبی دارد و صاحب آن عزت نفس است

هدف من

هدف من از این کتاب این است که همانطوری که خودم با تمرین کردن و بالا بردن آگاهی به عز ت نفس بالا و خوشبختی رسیدم شما هم به یک شخصیت با عزت نفس بالا تبدیل شوید که بتوانید از پس تمام مشکلات و چالش های زندگی خود با موفقیت و سربلندی بیرون بیایید و زندگی شادی داشته باشید .

عزت نفس چیست ؟

عزت نفس یعنی خودت را چقدر ارزشمند می دانی؟ عزت نفس یعنی احساس درون و ارزشمندی که خودت نسبت به خودت در وجودت داری .

چقدر خودت را باور داری؟ چه افکاری در مورد خودت داری ؟ عزت نفس یعنی حاصل افکاری و دید گاهی که خودت نسبت به خودت داری که باعث می شود برشخصیت و رفتار و وضع زندگی تان تاثیر بگذارد.

چه حسی نسبت به خودت داری ؟ آیا خودت را یک آدم لایق و شایسته می دانی یا نه ، خودت را آ دم بی کفایت و یا بی عرضه می بینی ؟ آیا خودت را آدمی می بینی که وقتی به مشکلی بر می خورد از پس مشکل برمی آید ؟ یا نه خودت رو یه آدم ترسو می بینی که نمی تواند مشکلات زندگی اش را حل کند؟

آیا خودت را یه آدم ثروتمند می بینی و مثل آدم های ثروتمند عمل می کنی یا نه خودت را یه آدم فقیر و بدبخت و بیچاره می بینی ؟ و هر چقدر هم که پول داشته باشی باز هم حاضر نیستی بهترین ها رو برای خودت بخری ؟ پس عزت نفس

ریشه در درون تو دارد که خودت نسبت به خودت چه دیدگاهی داری و خودت را در چه جایگاهی می بینی همون احساسی که تونسبت به خودت داری دیگران هم دقیقا همون احساس را نسبت به تو دارند یعنی اگر تونسبت به خودت احساس بد شانسی داشته باشی دیگران هم نسبت به تو احساس بد شانسی دارند پس ببین خودت نسبت به خودت چه افکاری داری ؟

یک آینه بردارید و حالا خودتان را نگاه کنید و بگویید که خودتان را چگونه می بینید ؟ و چه تصوری از خودتان دارید ؟ یا بهتر بگویم عزت نفس یعنی اینکه خودتان را چقدر دوست دارید و چقدر به خودتان روی خوش نشان می دهید ؟ خودتان را یک فرد شکست خورده و افسرده می بینید یا یک فرد موفق و تلاشگر؟

چقدر برای خودتان ارزش قایلید یعنی چه میزانی از خودت رضایت داری ؟ البته این رضایت از خود به این معنی نیست که ما از خودمان صددر صد راضی باشیم و هیچ تلاشی برای تغییر نکنیم

در حقیقت وقتی عزت نفس دارید موارد زیر در مورد شما صدق می کند :

- از آنچه هستید خوشحالید .
- از دست آوردها و قدرتتان آگاهی دارید .
- قادر به بیان احساساتتان هستید .
- به خواسته هایتان توجه می کنید و خودتان را دوست دارید .
- خودتان را سرزنش نمی کنید .

آیا موارد بالا در وجود شما هست؟

عوامل بیرونی

عزت نفس هیچ ربطی به عوامل بیرونی ندارد بلکه فقط یک احساس درونی هست نسبت به خودتان.

خیلی از افراد را دیدم که عزت نفس خود را ناشی از عوامل بیرونی می دانند . مثلا می گویند اگه فلان در آمد را داشتم حالم خوب بود اگه فلان خونه را داشتم عالی بودم .....

در حالی که شما تمام اینها را هم داشته باشید و عزت نفس نداشته باشید که خودتان را ارزشمند بدانید باز هم به خانه اول بر می گردید ، درست مثل من که مربی کیک و شیرینی بودم و

می توانستم بهترین در آمد را داشته باشم اما چون به توانایی و ارزشمندی خودم باور نداشتم و فکر می کردم که دیگران باید کمک من کنند تا من پیشرفت کنم باعث شده بود که همیشه خانه اول بمانم و رشد نکنم .

چگونه عزت نفس در ما شکل می گیرد ؟

همه ی ما انسانها از بدو تولد با عزت نفس بالا به دنیا می آییم .کم کم بعد از مدتی که در کره زمین زندگی می کنیم ، با تجربه کردن جهان اطراف خودمون ، رفتار والدین و اطرافیان باعث می شود که عزت نفس بالای خود را کم کم از دست بدهیم و احساس کنیم که شایستگی نداریم و با صدای درون خود این گونه حرف می زنیم که من ناتوانم و دیگران توانمندن و شایستگی دارند . من نیازمندم و دیگران بی نیاز من اشتباه می کنم اما دیگران درست می کنند این یک روند طبیعی است که همه کودکان در سراسر جهان این روند را پیش می گیرند.

محبوب ترین شخص از دیدگاه شما کیست ؟

خودتان

شما در طول 24 ساعت شبانه روز با یک نفر(خودتان) هستید . فرض کنید که حس خوبی نسبت به این شخص نداشته باشید در این صورت شما چه زندگی دارید ؟ در حقیقت تنها شما هستید که می توانید تضمین کنید که تغییر امکان پذیر هست و می توانید آن کسی شوید که واقعا دوست دارید اما برای تبدیل شدن به شخصیت محبوب خودتان باید عزت نفس بالایی داشته باشید .

عزت نفس قیمت ، ارزش و برچسبی هست که ما روی خودمان می زنیم یعنی من زهرا رحیمی خودم را چطور ارزیابی می کنم؟ آیا از خودم جلوی آینه خوشم می آید یا نه از خودم متنفرم ؟؟

عزت نفس میزان رضایت از خود می باشد چقدر از خودت راضی هستی ؟ اکثر اوقات ما از خودمان راضی نیستیم چون تمرکزمان روی نقاط ضعف مان هست البته منظورم این نیست که از خودمان صد در صد راضی باشیم چون در این صورت حرکتی برای بهبود و رشد خودمان نمی کنیم .

من یک معیاری که برای خودم در نظر گرفتم این است که استانداردهایم از آن چیزی که دیگران از من توقع دارند بالاتر باشد (باز هم تاکید می کنم این به این معنا نیست که از خودم ناراضی باشم) آن چیزی که الان هستیم حاصل فکرو باورهای ماست و می توانیم آن را تغییر دهیم به شرطی که آن را بپذیریم .

انواع عزت نفس

عزت نفس را می توان به دو دسته تقسیم کرد :

- عزت نفس قوی
- عزت نفس ضعیف

ویژگی افراد با عزت نفس قوی چیست ؟

– علاقه به آشنایی با افراد جدید را دارند.

– نگران نیستند که دیگران چه قضاوتی در مورد آن ها خواهند کرد.

– با اطرافیان راحت تر برخورد می کنند.

– آن ها رهبران خوبی هستند ،به ندرت نقش سرباز را بازی می کنند

– از زندگی خود ابراز رضایت می کنند و تلاش می کنند تا به چیزهای جدیدی دست یابند .

– تقریبا همیشه خوش بین هستند و مثبت اندیشی می کنند.

– آن ها افراد خلاقی هستند و زندگی رو به رشدی دارند .

– آن ها از درون احساس قدرت می کنند و هرگز از اینکه به کسی بگویند اشتباه کردم واهمه ندارند .

– در این افراد روحیه همدلی و همکاری و کمک به دیگران بسیار چشمگیر هست .

ویژگی افراد با عزت نفس ضعیف

– باور قوی دارند که ارزشمند و شایسته و لایق نیستند.

– توانایی های خودشان را باور ندارند .

– انضباط فردی و مدیریت فردی ندارند .

- افراد وابسته ای هستند نگاه منفی و ناامیدانه ای به زندگی دارند.

- روابط عمومی بسیار ضعیفی دارند.

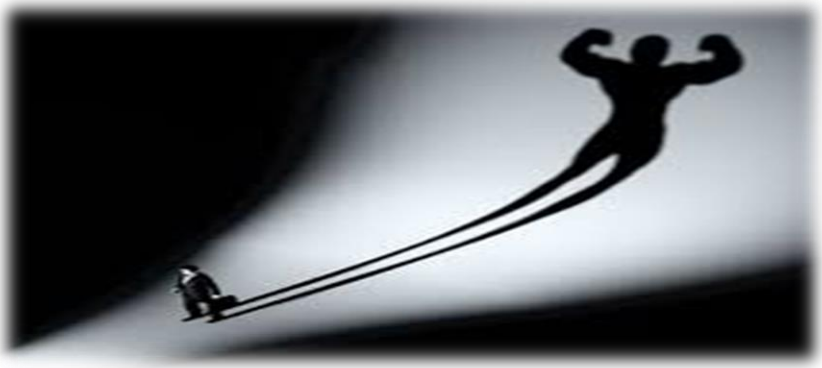
- امکان ندارد چیزی را که خریداری کرده اند بتوانند پس بدهند.

- خیلی سخت به دیگران اعتماد می کنند .

- عموما غر می زنند و اظهار ندامت و پشیمانی دارند .

تفاوت افراد باعزت نفس سالم و ضعیف

تفاوت افراد با عزت نفس سالم و ضعیف در این است که باورهای افراد با عزت نفس پایین نسبت به خود منفی ، غیر واقعی و با تکیه براشتباهات و ایرادات بنا شده است ، حال آنکه افراد عزتمند عموما تصویر واقعی خود را بر پایه دیدگاه مثبتی که نسبت به خود دارند اساس قرار می دهند .سریع و با اطمینان برای بهبود آن اقدام می کنند، مثبت نگر و خوش بین هستنن و نگاهشان را از شکست ها به سوی موفقیت های کوچک متمرکز می کنند .



راههای امتحان شده برای تقویت عزت نفس

دوست من هیچ تغییری در جهان یک دفعه به وجود نمی آید بنابراین عزت نفس این طور نیست که یک شبه به وجود بیاید . خودت را کوچک ومشکلات را بزرگ نبین که اگر این احساس را نسبت به خود داری یعنی عزت نفس پایینی داری اکنون می خواهم سه گام برای افزایش عزت نفس به شما یاد بدهم . گام هایی که خودم انجام دادم و با تمرین و تکرار به نتیجه رسیدم .

گام اول

گفتگوهای درونی خود را خاموش کنید

همه ما در سر خود صداهایی را می شنویم که اکثر اوقات باعث آزار و اذیت ما می شود اما بازهم به این گفتگوها فرصت می دهیم تا درذهن ما حضور داشته باشند از امروز می خواهیم صدای گفتگوهای درونی را نابود کنیم گفتگوهایی که به تو می گوید تو نمی تونی اینکار را انجام بدی تو لیاقت نداری تو که پول نداری ...هیچ وقت تو این امتحان قبول نمی شی ...اونها از تو خوششون نمیاد ...من قشنگ نیستم ...

فرض کنید این گفتگوها یک فردی هستند که شما هر لحظه با او زندگی می کنید آیا دوست دارید اون فرد لحظه به لحظه جملات منفی به شما بگوید؟ چه احساسی پیدا می کنید از این نجواها ؟

می خواهم مثالی برای شما بزنم . فرض کنید شما در یک سالن بسیار مجلل و بزرگ در نقش مدیریت روی مبل سلطنتی بسیار زیبایی نشستید و دونفر خدمتکار هم در سمت راست و چپ شما

قرار دارند یکی با بادبزن باد شما را میزند و دیگری اسباب نوشیدنی شما را فراهم میکند. سالن دوتا در دارد که یکی در سمت راست قرار دارد و همیشه باز هست و همه وارد آن می شوند اما در سمت چپ گاهی اوقات باز هست گاهی اوقات بسته ، اون سالن ذهن شماست و شما در نقش مدیرهستید و افکار ما آنهایی هستند که از در سمت راست وارد سالن می شوند . یادتان باشد که شما کنترل کننده این ذهن و افکار هستید حالا اگر افکاری که در سالن هستند افکار مثبت و خوبی هستند و به رشد شما کمک می کنند آنها را به روی صندلی ها هدایت کن تا در ذهن شما حضور داشته باشند و از بودن آن افکار و صحبت کردن با اآنها لذت ببرید . اما اگر افکاری که وارد سالن می شوند افکار خوبی نیستند و افکار منفی هستند و باعث آزار شما می شوند و شما دوست ندارید که آن افکاردر ذهن شما باشند خیلی سریع وواضح به افکار منفی که در آن سالن هستند بگو لطفا از در سمت چپ برو بیرون .بروووو...و اون افکار را از ذهنت بیرون بنداز .

تمرین : نقاشی مثال بالا را به کمک خانواده بکشید و در جایی بچسبانید که هرروز جلو چشمتان باشد تا هرروز ببینید و یادتان باشد که جایگاه شما در این جهان هستی کجاست .

گام دوم

به فیزیک و جسم خود بسیار توجه کنید کسی که عزت نفس بالایی دارد برای خودش و بدنش بسیار ارزش قایل می شودهمه لباسی را به تن نمی کند چون خود را لایق و شایسته بهترین ها می داند .

همه نوع غذایی را نمی خورد چون به سلامت بدنش اهمیت می دهد به مقدار کافی می خوابد چون می داند که خواب به اندازه برای سلامتی بدنش مفید هست .

برنامه تفریحی برای خود داشته باشید

–مراقبه و مدیتیشن را در برنامه خود قرار دهید تا با اینکار قوای ذهن خود را تقویت کنید

– بین کار و استراحت تعادل ایجاد کنید تا بدنتان خسته نشود

– هرروز یک کار لذت بخش و مفید برای خود انجام بده

– با دوستانی که عزت نفس بالایی دارند بیشتر رفت و آمد کنید زیرا که شخصیت شما شبیه پنج نفر دوستی هست که بیشترین ارتباط را با انها دارید پس اگرآن پنج نفر آدم های با عزت نفس بالا باشند قطعا شخصیت شما هم شبیه انها می شود .

تمرین : فهرستی از تمام موفقیت هایی که تاالان به دست اورده اید تهیه کنید و یک کلیپ انگیزشی درست کنید و هرروز آن را ببینید .

گام سوم

از انجایی که عزت نفس پایین حاصل نحوه برخورد دیگران در گذشته با ما بوده است برای اینکه بتوانید برعزت نفس خود بیفزایید باید از دیگران در خواست کمک کنید و این تکنیک را یاد بگیرید .

درخواست کمک کردن از دیگران مهم ترین و سخت ترین قدم برای تقویت عزت نفس است چون این افراد به شدت احساس بی لیاقتی و بی کفایتی می کنند و قدرت درخواست کردن از دیگران را ندارند .

در این کتاب چند نمونه از درخواست کردن را به شما آموزش می دهم

- از دوستتان درخواست کنید که به شما کمک کند
- از مردم در خیابان ادرس بپرسید
- از کسانی که به شما اهمیت می دهند درخواست کنید که برای مدتی به صحبت های شما گوش کنند
- در جمع دوستان درخواست کنید یا صحبت در جمع داشته باشید

قدرت کلمات در عزت نفس

برای افزایش عزت نفس باید دقت کنید چه کلامی به کار می برید زیرا کلمات قدرت دارند . کلام تو جادوی ذهن توست پس باید آگاهانه و هوشمندانه کلمات زیبا به کار ببرید و بیان خود را تغییر دهید و از جملات تاکیدی و مثبت استفاده کنید .

تمرین : یک نفر را که از عزت نفس بالایی برخوردار است را در نظر بگیرید و او را الگوی گفتاری خود قرار دهید ببینید چه کلماتی استفاده می کند ؟ چگونه صحبت می کند ؟ آیا از عبارات مثبت بیشتر استفاده می کند یا منفی ؟همه ی

موارد را یاداشت کنید و دستورالعمل های شخصی برای خودتون طراحی کنید .
شما باید روش قدیمی را که هر چی به ذهنتان می رسدبدون فکر بیان می کنید فراموش کنید و از این به بعد حساب شده ، کم و قدرتمند با دیگران صحبت کنید .

آینه چی به شما نشان می دهد ؟

مهمترین مشکل افراد با عزت نفس ضعیف این است که نمی توانند خود را در آینه زیبا ببینند و از تصویر خودشان خوششان نمی اید
وقتی جلوی اینه قرار می گیرند دماغ بزرگ و شکم چاق لک های صورت و جوش هایی که در صورت وجود دارد را می بینند و معمولا اندام زیبایی که خداوند به آنها هدیه داه است را نمی توانند زیبا ببینند

تمرین : از امروز این تمرین را شروع کنید و روزی یک مرتبه جلوی اینه حمام یا اینه قدی قرار بگیرید و موقعی که خودتان را می بینید از خود تعریف کنید تمجید کنید قربون صدقه خودتون برید و به تمام خصوصیات خوب اندامتان توجه کنید و انها را ببینید مثلا اگر شکم بزرگی دارید به بزرگ بودن آن توجه نکنید ، سعی کنید با اندامتان صحبت کنید مثلا جلوی آینه به شکمتون بگید ای شکم شیطون چقدر تپل شدی دوست تپلی من دوست دارم و برای اینکه سلامت باشی ورزش شروع می کنم

بله درسته این کار اوایل بسیار سخت است همانطوری که برای خود منم خیلی سخت بود که خودم را همانطوری که هستم بپذیرم اما وقتی شما هرروز ، چند دقیقه این کار راتمرین می

کنید کم کم عاشق خودتان می شوید و با خودتان دوست می شوید ویکی از خصوصیات افراد با عزت نفس بالا این است که خودشان را دوست دارند و عاشق خودشان هستند و بعد از انجام این تمرین به این نتیجه می رسید که در این دنیا هیچ کسی جز خود شما برای شما مهم نیست.

روزی یک مرتبه جلوی آینه قرار بگیرید و موقعی که خودتان را میبینید از خود تعریف و تمجید کنید

ظاهر شما چگونه است ؟

افرادی که عزت نفس بالایی دارند به وضع ظاهر خود بسیار اهمیت می دهند ، به طرز لباس پوشیدن و تناسب اندام و نوع غذای خود بسیار اهمیت می دهند و تلاش می کنند که بهترین ها را برای خود تهیه کنند چون می دانند که ارزشمند هستند .
و اما تمرین دیگر شما این است که :

از امروز به وضع ظاهر خود ، طرز لباس پوشیدن و آراسته بودن و نوع غذا خوردن خود توجه کنید و بهترین ها را برای خود انتخاب کنید

تصویر ذهنی

ذهن شما مانند یک تلویزیون می ماند یعنی شما هر تصویری که از خودتان داشته باشید ذهن دقیقا همان را نشان شما می دهد. قبل از این که هر جایی بروید تصویر ذهنی آنجا را در

ذهن مجسم کنید تصویری که از خود می سازید واضح و روشن باشد و شما را پر شور و هیجان کند و هر جا خسته و نا امید شدید خودتان را در آینده ای روشن سرشار از عشق ببینید.

تمرین : قبل از اینکه وارد جمع شوید تصویر ذهنی خود را در ذهن بسازید که در اون جمع چقدر زیبا صحبت می کنید و عزت نفس بالایی دارید .

فقط سه هفته

تحقیقات نشان می دهد که برای تشکیل یک مسیر عصبی جدید در ذهن باید به مدت سه هفته آن کار را انجام داد تا به شکل یک عادت در زندگی تبدیل شود و سبک زندگی شما را تغییر دهد

حضرت علی (ع) فرمودند : مواظب افکارت باش که تبدیل به گفتارت می شود مواظب گفتارت باش که رفتارت می شود مواظب رفتارت باش که عادت هایت می شود و مواظب عادت هایت باش که شخصیتت می شود .

با توجه به فرمایش امام علی (ع)اگر شما فقط به مدت سه هفته عزتمندانه زندگی کنید تبدیل به عادت در وجود شما می شود .

تمرین : یک تصویر ذهنی زیبا و پر قدرت از خودتان بسازید و خودتان را در تصویر ذهنی شخصی با عزت نفس بالا ببینید و از تصویر خود لذت برید

هدفمند زندگی کنید

شما در اطرافتان افراد با عزت نفس پایین را ببینید چقدر آنها برای زندگی خود هدف و انگیزه دارند ؟
و حالا افراد با عزت نفس بالا را ببینید که چقدر زیبا هدفمند زندگی می کنند. یعنی کافیه که شما هدف مشخصی داشته باشید و آن را مکتوب کنید و برای رسیدن به آن برای خود استراتژی تعیین کنید حالا باید اقدامات کوچک در جهت اهداف شروع کنید دیگه کار تمام است چون بقیه راه برای رسیدن به هدف ، خود به خود جور می شود افرادی که برای خود اهدافی واضح وروشن و دقیق و قابل اندازه گیری دارند آنچه را که می خواهند به دست می اورند .

کلام آخر

از اینکه به رشد عزت نفس خود متعهد بودید و تا اینجا همراه ما بودید به شما تبریک می گویم این تعهد بسیار ارزشمند هست .

دوستان عزیز این تمرینات بخشی از نتایج زندگی زیبای من بودند برای بدست آوردن آگاهی بیشتر و عزت نفس بالاتر می توانید به سایت ما مراجعه کنید و در دوره های عزت نفس و خودآگاهی شرکت کنید .

https://zahrarahimi.com