



خود را باور می‌کنم وقتی که...

یکی از پیشنهادهای روان‌درمان‌گران به مراجع‌کنندگان برای بهبود وضعیت روانی‌شان، رسیدن به مرز «خودباوری» است. زمانی‌که ما در دنیایی زندگی کنیم که خودباوری و عزت‌نفس انسان‌ها به شکوفایی رسیده باشد، دنیای ما به طبع زندگی ما، شادتر، امن‌تر و شیرین‌تر می‌شود. ما انسان‌ها در تلاش برای رسیدن به خوشبختی و موفقیت هستیم. نداشتن خودباوری، مانند سدی عظیم جلوی راه ما قرار می‌گیرد؛ بنابراین برای فتح قلل‌های موفقیت و خوشبختی، اولین گام، «خودباوری» برای به‌دست آوردن «خودباوری» است.

خود را باور می‌کنم وقتی که تمرکزم بیشتر است

تمرکز بیشتر باعث می‌شود زمانی که کاری را انجام می‌دهیم، از مسأله‌ای به مسأله‌ای دیگر معطوف نشویم و تمام نیروی خود را صرف همان کار کنیم؛ بنابراین رسیدن به موفقیت در آن کار، بیشتر می‌شود. شادی حاصل از موفق شدن، افزایش عزت‌نفس را به همراه دارد.

خود را باور می‌کنم وقتی که طرح‌های عملی دارم

داشتن خط مشی و طرح‌های عملی حتی اگر ناقص باشد، بسیار ضروری است. طرح‌های زندگی‌مان را به مرحله‌های کوچک و عملی تقسیم کرده و در پایان هر مرحله، هدف‌ها و پیامدهای هدف خود را یادداشت کنیم تا به راحتی در دسترس مان باشد. انجام این کار، باعث می‌شود که حس کنیم امروزمان با دیروز، متفاوت بوده و کاری انجام داده‌ایم.

خود را باور می‌کنم وقتی که می‌بخشیم

بخشیدن، از هر نوعی که باشد، اعم از بخشیدن یک کالا، بخشیدن پول، و... حس مفید بودن را در ما تداعی می‌کند. مؤثر بودن در زندگی دیگران به صورتی مثبت، عزت‌نفس مان را تقویت می‌کند.

خود را باور می‌کنم وقتی که

حالا نوبت شماست که بنویسید و عمل کنید چه زمانی به حس «خودارزشمندی» می‌رسید. کنکاش کنید در زندگی‌تان چه رویدادی باعث شد شما خودتان را بیشتر باور کنید:

- در ارتباط با خانواده‌تان زمانی که مورد حمایت و تشویق قرار گرفتید!
- روزی که اسم‌تان را در لیست قبول‌شدگان کنکور دیدید!
- زمانی که شغل مورد نظرتان را یافتید!
- زمانی که مادر یا پدر شدید!
- زمانی که دعا‌های شما مستجاب شد!



ماهین نقوی

نظرها و پیشنهادهای خود را به سایت www.mehtaran.net یا www.mehtaran.ws ارسال نمایید.