

आत्मसम्मान वा आत्मबल बढाउने उपायहरू (Increase your Self Esteem)

- आत्मसम्मान, आत्मबल वा मनोबल भन्नाले हामीले आफ्नो बारेमा गरेको मूल्याङ्कनसँग सम्बन्धित हुन्छ जुन हामीले आफूप्रति बनाएको विचार, धारणा, वा सोचाइसँग सम्बन्धित हुन्छ ।
- हाम्रो आत्ममूल्याङ्कनले हामीले गर्ने काम, पेसा, र सम्बन्धका साथसाथै हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा पनि असर गर्दछ ।
- सामान्यतया, हामीले भोगेका सफलता, असफलता र पीडादायी अनुभवले हाम्रो आत्मबलमा कमी महसुस हुन्छ भने त्यसलाई स्वाभाविक नै मान्नुपर्छ तर त्यसले लामो समयसम्म आफूप्रतिको धारणा, दैनिक रूपमा गर्ने क्रियाकलाप, पेशा, कार्य सम्पादन, परिवार तथा सामाजिक सम्बन्धहरूमा असर पुऱ्याउँछ भने त्यस अवस्थामा हामीले केही गर्नु आवश्यक हुन जान्छ ।
- महत्त्वपूर्ण कुरा के छ भने हामीले आफ्नाप्रति बनाएका धारणा सधैं सही नहुन पनि सक्छन् ।
- धेरैजसो जब हाम्रो आत्मबलमा कमी आउँछ हामीले आफ्ना सकारात्मक पक्षहरूलाई देख्न छाडेका हुन्छौं ।
- हाम्रो आत्मसम्मान धेरैजसो बाल्य कालका घटना, अनुभवहरू, सफलता, असफलता, परिवार, शिक्षक, तथा साथीभाइहरूले गरेको व्यवहार आदिका कारण हामीले आफूप्रति बनाएको धारणा तथा विश्वासमा आधारित रहेको हुन्छ ।
- तसर्थ, आफ्नो आत्मबल बढाउन कतिपय अवस्थामा हामीले आफ्नो धारणामा पनि परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक हुन्छ । त्यसका लागि हामीले निम्न उपायहरू अपनाउन सक्छौं ।
 - सर्वप्रथम, हामीले कुनै घटना वा परिस्थितिका कारण आफ्नो आत्मबलमा कमी आएको हो भने त्यसबेला हामीले आफूप्रति बनाएको धारणा, आत्म मूल्याङ्कन वा सोच पत्ता लगाउनु आवश्यक हुन्छ । हामीले आफूप्रति बनाएको धारणा तथा सोच पत्ता लगाउनको लागि कुनै पनि घटना या परिस्थिति पश्चात् तुरुन्तै आफ्नो मनमा खेलेका कुराहरूलाई एकफेरि ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।
 - यदि हामीले आफूप्रति बनाएको धारणा वा सोच सकारात्मक र वास्तविकतामा आधारित छैनन् भने तिनलाई हामीले बदल्न पनि सक्छौं । त्यसका लागि मनमनै आफूसँग सकारात्मक संवाद गर्नु आवश्यक हुन सक्छ ।
 - यसको लागि आफ्नो आत्मबलमा कमी ल्याउने घटना वा परिस्थितिको बारेमा मिति, समय, घटनाको विवरण, त्यसले आफूमा विकसित भएको धारणा वा सोच, त्यो धारणा वा सोच वास्तविक छ कि छैन र त्यो धारणा वा सोचको विकल्पमा विकास गर्न सकिने अर्को अझ बढी सकारात्मक धारणा वा सोच के हुनसक्छ भनेर एउटा डायरीमा दिनदिनै लेख्न सकिन्छ ।
 - उदाहरणको लागि परीक्षामा कम नंबर आएकोले कुनै विद्यार्थीमा 'म खत्तम छु' वा 'मेरो जीवन बरबाद भयो' भन्ने सोचाइ वा धारणा आएको छ भने बदलामा 'एउटा परीक्षाले मेरो व्यक्तित्वको सम्पूर्ण पक्ष मूल्याङ्कन गर्दैन' भन्ने सोचाइ वा धारणामा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ ।

- यसरी कुनै घटना वा परिस्थिति पश्चात हामीले आफैले आफैसँग मनमनै गर्ने आलोचनालाई परिवर्तन गरेर आफ्नो आत्मबलमा सुधार ल्याउन सक्छौं ।
- कहिलेकाहीं असफलता भोग्दा पनि “सफलता असफलता भनेका जीवनका अभिन्न अङ्ग हुन् । तत्कालका लागि मलाई नराम्रो लागे तापनि म आफूलाई सम्हाल्न सक्छु” भन्ने जस्ता सकारात्मक सोचाइ राखेर आफ्नो आत्मबल कायम गर्न सक्छौं । त्यस्तै कुनै काममा गल्ती नै पनि गर्दा “म असक्षम छु” भन्ने भावना मनमा आउन दिनुभन्दा “गल्ती गर्नु मानवीय गुण हो । यो गल्तीबाट मैले केही कुरा सिक्नेको पनि छु” भन्ने जस्ता भावना राख्दा त्यसले मनोबल खस्किन दिँदैन ।
- कहिलेकाहीं हामीमा कुनै नकारात्मक भावना आउँदा पनि त्यसलाई स्वाभाविक रूपमा लियौं र स्वीकार गरौं भने त्यसले आफूमा त्यति धेरै नकारात्मक प्रभाव नपार्न सक्छ ।
- बेलाबेलामा हामीले आफूले गरेका गल्तीहरूप्रति क्षमाशील हुनु पनि आवश्यक हुन्छ । जसरी हामीले आफूभन्दा सानो व्यक्ति वा अन्य व्यक्तिहरूले गरेका गल्तीलाई माफ गरिदन्छौं र त्यसले उसको समग्र व्यक्तित्वको मूल्याङ्कन गर्दैनौं, त्यसैगरी आफूप्रति पनि धेरै आलोचनात्मक दृष्टिकोण नराख्नु जायज हुन सक्छ ।
- कहिलेकाहीं आफूप्रति या अरूप्रति लिइएको अस्वाभाविक र असम्भव अपेक्षाका कारण पनि हाम्रो आत्मबल वा आत्मसम्मानमा कमी आउन सक्छ । उदाहरणको लागि आफूले गरेका हरेक काममा शतप्रतिशत सफल हुनै पर्छ भन्ने धारणाका कारण आत्मसम्मान वा आत्मबलमा कमी आउन सक्छ ।
- उदाहरणको लागि कुनै विद्यार्थीले आफूलाई आफ्नो कक्षाको सबैभन्दा मेधावी छात्रसँग तुलना गर्छ भने त्यो आफूप्रति जायज नहुन सक्छ किनकी हरेक व्यक्तिसँग कुनै न कुनै क्षमता रहेकै हुन्छ । एउटा व्यक्ति कुनै एउटा पक्षमा सबल हुन सक्छ भने अर्को व्यक्ति अरु नै केही पक्षमा ।
- आफूमा बेलाबेलामा आउने नकारात्मक भावना आउँदा त्यस्तो बेला ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास, सकारात्मक आत्म संवाद र अन्य आरामदायी अभ्यासहरू पनि गर्न सकिन्छ, जसको लागि यसै वेबसाइटमा भएका अन्य सामग्रीहरू पनि हेर्नु होला ।
- यदि यस्ता उपायहरू अपनाउँदा पनि आफ्नो आत्मबलमा कुनै सुधार आउँदैन र त्यसले आफ्नो व्यवहार र सम्बन्धमा असर गरिरहन्छ भने मनोविमर्शकर्ता वा मनोविज्ञ जस्ता विशेषज्ञहरूको सेवा लिनु पर्ने हुन सक्छ ।
- थप जानकारीको लागि, कृपया, टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौंमा सम्पर्क गर्नु होला ।