

عزت نفس چیست و راههای تقویت آن کدامند؟

تاریخ بروزرسانی: ۶ تیر ۱۴۰۱

عزت نفس پایین میتواند تقریباً بر تمام جنبه های زندگی شما تأثیر منفی بگذارد، از جمله روابط، شغل و سلامت شما. عزت نفس پایین به این معناست که برای خود اهمیت زیادی قائل نباشید. اگر عزت نفس پایینی دارید، ممکن است در حضور دیگران، احساس خجالت یا اضطراب کنید، خود را ناتوان تصور کنید یا به شدت از خود انتقاد کنید. برخی از افراد با عزت نفس پایین میدانند که بیش از حد خود را مورد قضاوت قرار میدهند. در حالی که برخی دیگر به قدری به باورهای منفی خود پایبند هستند که میتوانند واقعیات را احساس کنند. عزت نفس پایین بر بسیاری از افراد تأثیر می گذارد و ممکن است شما را در برابر سایر مشکلات سلامت روان آسیب پذیرتر کند. خوشبختانه، رویکردهای روانشناختی مفیدی برای بهبود عزت نفس شما وجود دارد.

اگر عزت نفس پایینی دارید، از قدرت افکار و باورهای خود استفاده کنید تا احساس خود را نسبت به خودتان تغییر دهید. قدم هایی بردارید تا احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید.

عزت نفس چیست؟

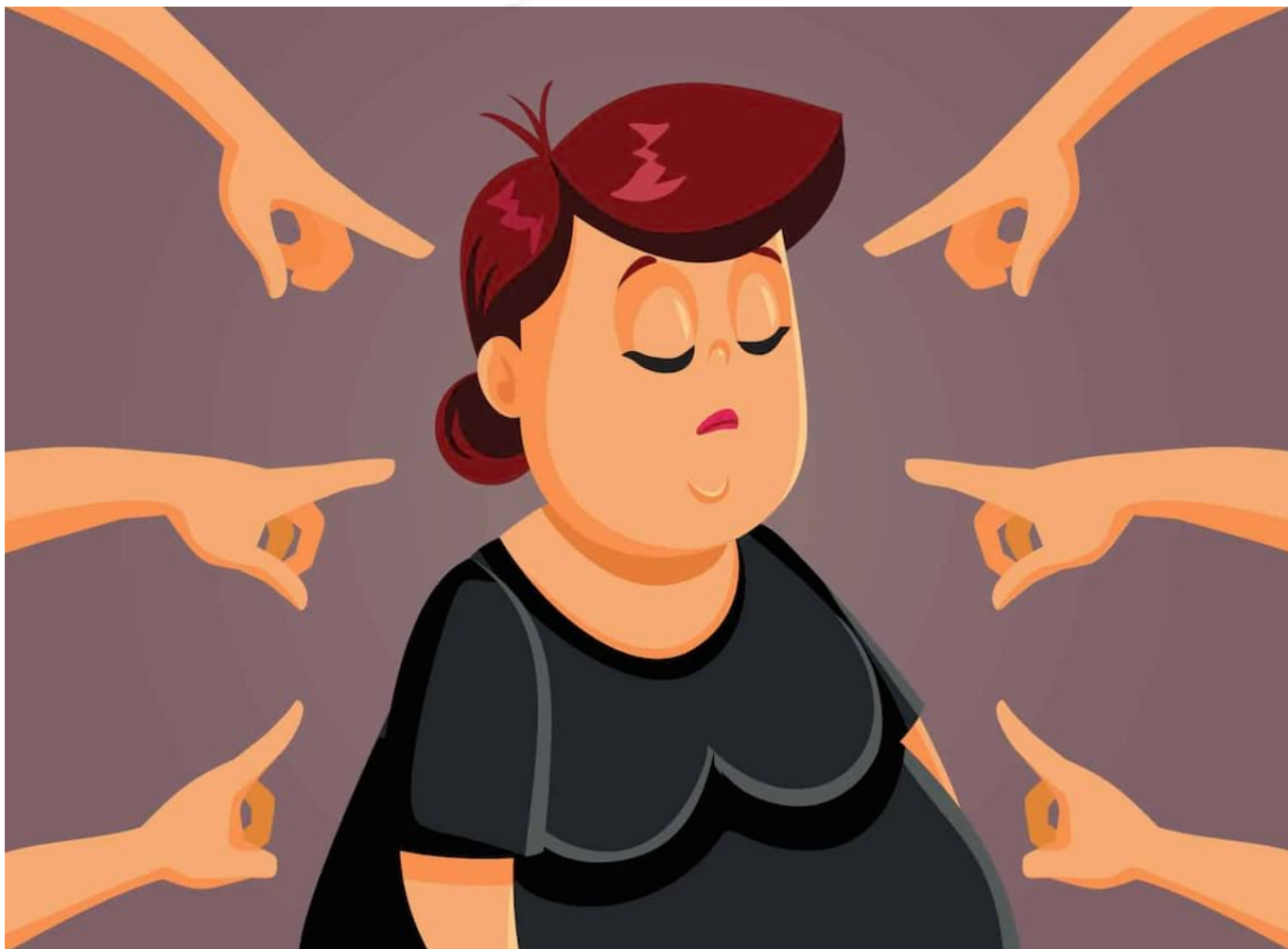
عزت نفس در واقع عقیده و باور شما نسبت به خودتان است. برخی افراد ممکن است عزت نفس بالا و برخی عزت نفس بسیار پایین داشته باشند. عزت نفس نظری است که شما نسبت به خود دارید. وقتی عزت نفس سالمی دارید، تمایل دارید که در مورد خودتان مثبت فکر کنید و بطور کلی به زندگی خوش بینانه فکر کنید. افراد دارای عزت نفس بالا میدانند که ارزشمند هستند و میتوانند حداقل برخی از ویژگی های مثبت خود را نام ببرند. مانند «من دوست خوبی هستم»، «من مهربان هستم»، «من صادق هستم» یا «من پدر خوبی هستم».

وقتی عزت نفس پایینی دارید، تمایل دارید خود، دنیا و آینده خود را منفی تر و انتقادی تر ببینید. ممکن است احساس اضطراب، غمگینی، کم انگیزگی یا بی انگیزگی کنید. وقتی با چالش هایی روبرو میشوید، ممکن است شک کنید که آیا میتوانید از پس آنها برآیید. ممکن است در ذهن تان با خود به تندی صحبت کنید و جملاتی مانند «تو احمق هستی»، «تو هرگز نمیتوانی اینکار را مدیریت کنی» یا «من به هیچ وجه نمیدانم» به خود بگویید. بالا بودن عزت نفس میتواند انگیزه خوبی برای رسیدن به اهداف و تلاش باشد. اما نداشتن عزت نفس همانطور میتواند انگیزه را در انسان از بین ببرد. نداشتن یا نداشتن عزت نفس میتواند دلایل بسیار متفاوتی داشته باشد که در این مقاله سعی کرده ایم به آنها پردازیم.

ریشه عزت نفس

عزت نفس ریشه در کودکی دارد. در واقع هر چقدر کودک در خانه و خانواده اش مورد احترام باشد و خواستنی و مورد قبول واقع شود، عمیقاً احساس کند که او را فقط بخاطر خودش نه رفتارش، نه درس خواندن یا نخواندن و نه خوبی و بدی اش میخواهند، احساس عزت نفس در کودک شروع به رشد میکند. مثلاً کودکی را تصور کنید که وقتی رفتار اشتباهی انجام میدهد، با واکنش سخت پدر و مادرش مواجه میشود و عمیقاً احساس میکند بخاطر این رفتار دیگر او را دوست نخواهند داشت. همچنین از والدینش هم، چنین جمله ای را بسیار زیاد میشنود که «چون کودک بدی بودی دیگر دوستت ندارم»؛ این شروع لغزش عزت نفس در کودکان است. وقتی کودک احساس کند پذیرش او از طرف خانواده اش فقط دلیل رفتاری دارد و نه وجود کامل خود، عزت نفس و حرمت نفسش پایین می آید.

بنابراین به مرور با انجام هر رفتاری، شروع به سرزنش خود میکند و مدام احساس بی ارزشی، کم اهمیتی و خواستنی نبودن را تجربه میکند. این افراد هیچگاه نسبت به خود و حتی ظاهرشان نمیتوانند خشنود باشند و مدام در سرشان جملاتی نظیر ملال آور، کم ارزش و غیرجذاب میشوند و خود را پایین تر از همه میدانند.



راه های افزایش اعتماد به نفس

- با خودتان مهربان باشید. سعی کنید از اشتباهاتتان درس بگیرید و خودتان را سرزنش نکنید.
- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. هر انسانی با توجه به شرایط و موقعیت خودش تصمیماتی میگیرد و زندگی خود را می سازد و نباید خودتان را با دیگران مقایسه کنید.
- کمالگرا نباشید. هیچ انسانی کامل نیست و شما نیز نمیتوانید کامل باشید؛ کمالگرایی میتواند در درازمدت باعث تخریب عزت نفس شما شود.

injamax.com

درمان عزت نفس پایین

درمان های روانشناختی برای کاهش عزت نفس

تعدادی از درمان های روان شناختی ایجاد شده اند که مستقیماً عزت نفس پایین یا انتقاد از خود را هدف قرار میدهند. اینها شامل درمان شناختی رفتاری (CBT)، آموزش حافظه رقابتی (COMET) و درمان متمرکز بر شفقت

(CFT) است. شواهدی وجود دارد که این درمان‌ها را مؤثر که گاهاً با درمان‌های افسردگی همپوشانی دارند، مؤثر میدانند

اجزای مؤثر CBT برای عزت نفس پایین عبارتند از:

- باورهای اصلی خود را شناسایی کنید.
- قوانین زندگی خود را مشخص کنید.
- ایجاد قوانین و باورهای سالم‌تر (انعطاف پذیرتر).
- آزمایش پیش‌بینی‌های منفی خود با استفاده از آزمایش‌های رفتاری.
- رویارویی با ترس‌های خود و مقابله با موقعیت‌های اضطراب‌آور.
- جایگزینی انتقاد از خود با شفقت به خود.
- مطابق با باورهای اصلی جدید خود زندگی کنید.

درمان‌های پزشکی برای کاهش عزت نفس

هیچ درمان دارویی توصیه شده‌ای برای عزت نفس پایین وجود ندارد. در مواردی که عزت نفس پایین با مشکلات دیگری مانند اضطراب یا افسردگی همراه است، ممکن است درمان پزشکی توصیه شود.

قدم‌هایی برای بهتر کردن عزت نفس

شما می‌توانید با استفاده از سرنخه‌هایی از انواع مشاوره سلامت روان، عزت نفس خود را افزایش دهید. این مراحل را بر اساس درمان شناختی رفتاری در نظر بگیرید:

۱. شرایط یا موقعیت‌های ناراحت‌کننده را شناسایی کنید

به شرایط یا موقعیت‌هایی فکر کنید که به نظر می‌رسد عزت نفس شما را کاهش می‌دهد. محرک‌های رایج ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ارائه کار یا مدرسه؛
- بحران در محل کار یا خانه؛
- چالشی با همسر، یکی از عزیزان، همکار یا سایر تماس‌های نزدیک؛
- تغییر در نقش‌ها یا شرایط زندگی، مانند از دست دادن شغل یا خروج کودک از خانه.

۲. از افکار و باورها آگاه شوید

زمانی که موقعیت‌های دردسرساز را شناسایی کردید، به افکار خود در مورد آنها توجه کنید. این شامل آنچه به خود می‌گویید (خود صحبتی) و تفسیر شما از معنای موقعیت است. افکار و باورهای شما ممکن است مثبت، منفی یا خنثی باشند. آنها ممکن است منطقی، مبتنی بر دلیل یا حقایق، یا غیر منطقی و مبتنی بر ایده‌های نادرست باشند. از خود بپرسید که آیا این باورها درست هستند؟ آیا آنها را به یک دوست می‌گویید؟ اگر آنها را به دیگری نمی‌گویید، آنها را به خودتان نگویند.

۳. تفکر منفی یا نادرست را به چالش بکشید

افکار اولیه شما ممکن است تنها راه برای مشاهده یک موقعیت نباشد؛ پس دقت افکار خود را آزمایش کنید. از خود بپرسید که آیا دیدگاه شما با حقایق و منطق سازگار است یا اینکه توضیحات دیگری برای این وضعیت ممکن است قابل قبول باشد. توجه داشته باشید که تشخیص «نادرستی در تفکر» دشوار است. افکار و باورهای طولانی مدت میتوانند طبیعی و واقعی به نظر برسند، حتی اگر بسیاری از آنها فقط عقاید یا ادراکات باشند.

همچنین به الگوهای فکری که عزت نفس را از بین می‌برند توجه کنید:

- **فکر کردن به همه یا هیچ:** شما همه چیز را خوب یا بد می‌بینید. به عنوان مثال «اگر من در این کار موفق نشوم، همیشه بازنده خواهم بود».
- **فیلتر ذهنی:** شما فقط نکات منفی را می‌بینید و روی آنها تمرکز میکنید و دیدگاه خود را نسبت به یک شخص یا موقعیت مخدوش میکنید. به عنوان مثال «من در آن گزارش اشتباه کردم و حالا همه متوجه میشوند که من در این کار خوب نیستم».
- **تبدیل نکات مثبت به منفی:** شما دستاوردها و سایر تجربیات مثبت خود را با اصرار بر اینکه آنها به حساب نمی‌آیند رد میکنید. به عنوان مثال «من فقط در آن آزمون خوب عمل کردم چون خیلی آسان بود».
- **عجله به نتیجه گیری های منفی:** زمانی به یک نتیجه منفی میرسید که شواهد کمی یا هیچ مدرکی آنرا تأیید نمیکند. به عنوان مثال «دوست من به ایمیل من پاسخ نداده است، بنابراین من باید کاری کرده باشم که او را عصبانی کند».
- **اشتباه گرفتن احساسات با حقایق:** شما احساسات یا باورها را با واقعیتها اشتباه میگیرید. به عنوان مثال «من احساس میکنم یک شکست خورده هستم، بنابراین باید یک شکست خورده باشم».
- **خودگویی منفی:** شما خود را دست کم میگیرید، تحقیر میکنید یا از طنز تحقیرآمیز خود استفاده میکنید. به عنوان مثال «من لایق هیچ چیز بهتری نیستم».

۴. افکار و باورهای خود را تنظیم کنید

هم اکنون افکار منفی یا نادرست را با افکار دقیق و سازنده جایگزین کنید. این استراتژی ها را امتحان کنید:

- **از جملات امیدوارکننده استفاده کنید:** با خود با مهربانی رفتار و خودتان را تشویق کنید. به جای اینکه فکر کنید ارائه شما خوب پیش نمیرود، سعی کنید به خود چیزهایی بگویید، مانند: «با وجود اینکه سخت است، من میتوانم این موقعیت را تحمل کنم».
- **خودت را ببخش:** همه اشتباه میکنند و اشتباهات بازتاب دائمی شما به عنوان یک شخص نیستند. آنها لحظاتی منزوی در زمان هستند. به خود بگویید «من اشتباه کردم، اما این باعث نمیشود که من آدم بدی باشم».
- **از کلمات «باید» و «حتما» اجتناب کنید:** اگر متوجه شدید که افکار شما مملو از این کلمات است، ممکن است خواسته های نامعقولی از خود یا دیگران داشته باشید. حذف این کلمات از افکار شما میتواند منجر به انتظارات واقع بینانه تر شود.
- **روی نکات مثبت تمرکز کنید:** به بخشهایی از زندگی خود فکر کنید که به خوبی کار میکنند. مهارت هایی را که برای کنار آمدن با موقعیتهای چالش برانگیز استفاده کرده اید، در نظر بگیرید.
- **آنچه را که آموخته اید در نظر بگیرید:** اگر این یک تجربه منفی بود، دفعه بعد برای ایجاد یک نتیجه مثبت تر چه کار متفاوتی انجام می‌دادید؟
- **افکار ناراحت کننده را دوباره برچسب بزنید:** نیازی نیست به افکار منفی واکنش منفی نشان دهید. در عوض، افکار منفی را به عنوان سیگنال هایی برای آزمایش الگوهای جدید و سالم در نظر بگیرید. از خود بپرسید «چه

فکری میتوانم بکنم و چکاری میتوانم انجام دهم تا این استرس کمتر شود؟».

• **خودتان را تشویق کنید:** برای ایجاد تغییرات مثبت به خودتان اعتبار دهید. به عنوان مثال «ارائه من احتمالاً کامل نبود، اما همکارانم سوالاتی پرسیدند و افکار خود را نسبت به موضوع درگیر کردند، که به این معنی است که من به هدفم رسیدم».

همچنین ممکن است این مراحل را بر اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد امتحان کنید:

۱. شرایط یا موقعیت های ناراحت کننده را شناسایی کنید

دوباره به شرایط یا موقعیت هایی فکر کنید که به نظر میرسد عزت نفس شما را کاهش میدهد. زمانی که موقعیت های دردرساز را شناسایی کردید، به افکار خود در مورد آنها توجه کنید.

۲. از افکار خود عقب نشینی کنید

افکار منفی خود را بارها تکرار یا آنها را به روشی غیرعادی مثلاً با دست دیگر خود یادداشت کنید. تصور کنید که افکار منفی شما روی اشیاء مختلف نوشته شده است. حتی ممکن است در ذهن خود آهنگی در مورد آنها بخوانید. این تمرین ها میتوانند به شما کمک کنند تا از افکار و باورهایی که اغلب خودکار هستند یک گام به عقب بردارید و آنها را رعایت کنید. به جای تلاش برای تغییر افکار، از افکارتان فاصله بگیرید. درک کنید که آنها چیزی بیشتر یا کمتر از کلمات نیستند.

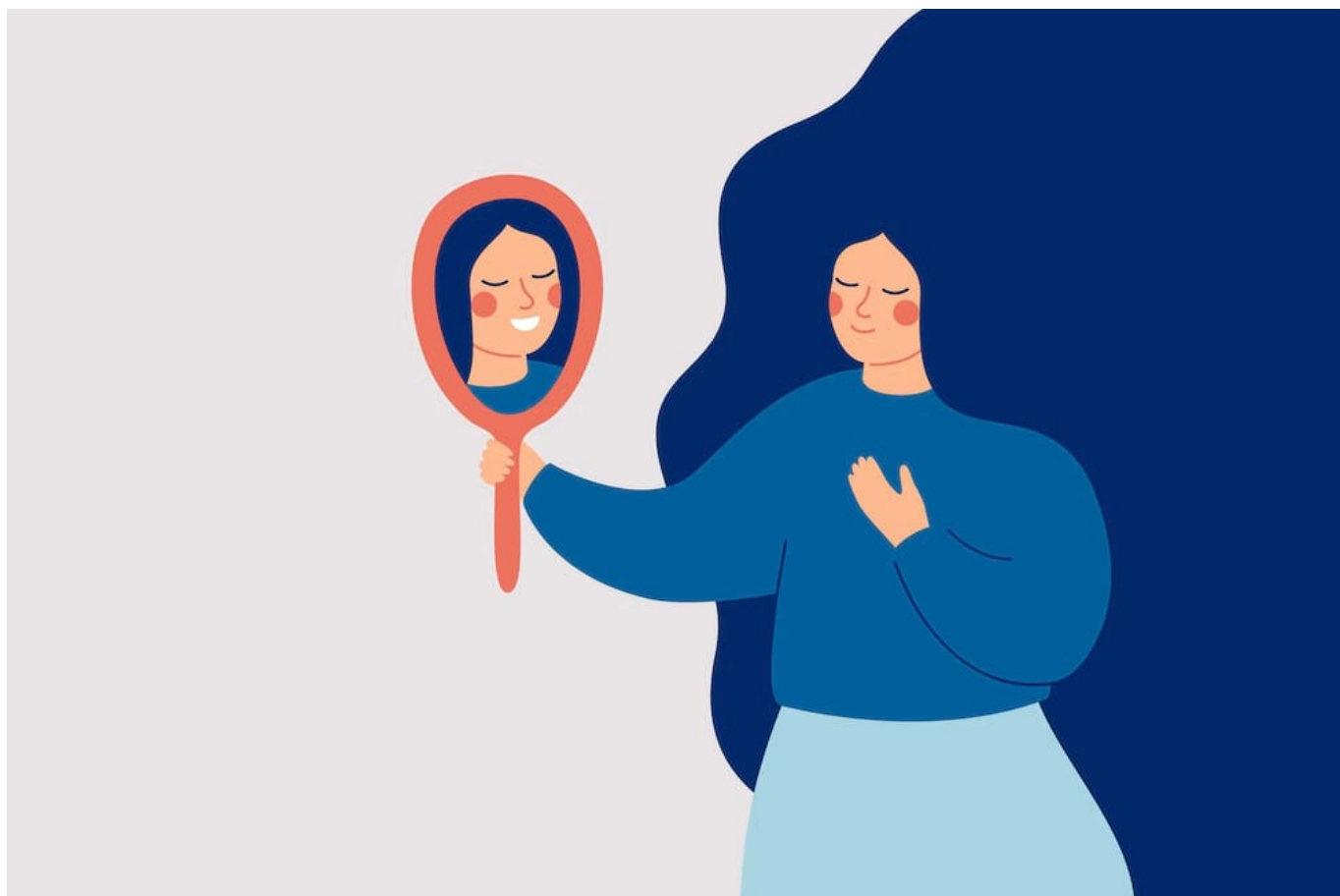
۳. افکار خود را بپذیرید

به جای دعوا، مقاومت یا غرق شدن در افکار یا احساسات منفی، آنها را بپذیرید. لازم نیست آنها را دوست داشته باشید، فقط به خودتان اجازه دهید آنها را احساس کنید. افکار منفی نیازی به کنترل، تغییر یا عمل ندارند. سعی کنید قدرت افکار منفی و تأثیر آنها بر رفتارشان را کاهش دهید.

این مراحل ممکن است در ابتدا ناخوشایند به نظر برسند، اما با تمرین آسان تر میشوند. همانطور که شروع به شناخت افکار و باورهایی میکنید که باعث کاهش عزت نفس شما میشوند، میتوانید با آنها مقابله کنید یا طرز فکر خود را در مورد آنها تغییر دهید. این به شما کمک میکند ارزش خود را به عنوان یک شخص بپذیرید. همانطور که عزت نفس شما افزایش می یابد، احتمالاً اعتماد به نفس و احساس رفاه شما افزایش می یابد.

علاوه بر این پیشنهادات، سعی کنید بطور روزانه به یاد داشته باشید که ارزش مراقبت ویژه را دارید. برای این منظور، حتماً:

مراقب خودتان باشید. دستورالعمل های بهداشتی خوب را دنبال کنید. سعی کنید در اکثر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید. میوه و سبزیجات زیاد بخورید. مصرف شیرینی ها، غذاهای ناسالم و چربی های حیوانی را محدود کنید. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید. با تهیه فهرستی از کارهایی که دوست دارید انجام دهید، شروع کنید. سعی کنید هر روز کاری از آن لیست انجام دهید. وقت خود را با افرادی بگذرانید که شما را خوشحال میکنند. زمان را برای افرادی که با شما خوب رفتار نمیکنند یا افراد سمی تلف نکنید.



ترس از طرد شدن در کودکان

ترس کودک از طرد شدن در میان همسالان و فقدان هر گونه هدف در زندگی و بریدن از اهدافی که به طرز نامناسب سطح پایین و کم ارزش میباشند، در شیوه زندگی این افراد مداوم است. اگر با کسی شروع به معاشرت کنند، نمیتوانند به او «نه» بگویند؛ زیرا احساس میکنند دیگر خواستنی و دوست داشتنی نیستند؛ بنابراین افرادی که عزت نفسشان خدشه دار است، باید به احیای آن پردازند. اینکه عزت نفس چگونه رشد میکند، امری است که به تنهایی قابل اجرا نیست. زیرا ریشه در کودکی دارد ولی نگاه کردن و دانستن این مقوله که عزت نفس کم است و چگونه در شرایط مختلف با چه رفتاری و تکرار نکردن کدام رفتار اشتباه میتوانیم قدم در بهبود عزت نفسمان بگذاریم راه درستی است.

وقتی ما بدانیم که در مقایسه با بیشتر افراد، احساس صلاحیت و شایستگی نمیکیم و مدام جملات خود کم گیرانه به کار می بریم، به کمبود عزت نفسمان مشرف میشویم.

میتوانیم پس از آن در چنین شرایطی رفتاری متفاوت از خودمان داشته باشیم. با کاهش ترس از طرد شدن و افزایش و مرور جملاتی حاکی از خواستنی بودنمان، میتوانیم به خودمان اعتماد کنیم و از مرور مداوم جملات مثبت در ذهنمان استقبال و استفاده کنیم.

لزوم مراجعه به روانشناس

فردی که درگیر عزت نفس پایین است و از این ماجرا رنج می برد، اگر تمام شرایطی را که در بالا توضیح دادیم را دارا بود، باید حتماً زمانی را برای درمان و مراجعه به روانشناس برای خود بگذارد. روانشناسان راهیابی و دسترسی

به بهبود را سریع تر میکنند.

۱. روانشناسان میتوانند به شناسایی و ارزیابی مراجعه کننده از خود کمک کنند و کودکی او را بررسی کنند؛
۲. با تعبیر و تفسیرهای خود کم بینانه مراجعه کننده مقابله کنند و چهارچوب جدیدی به او بدهند؛
۳. به مراجعه کننده در تشخیص اینکه احساسات منفی اش را نسبت به خود بیان کرده و در عمل نشان دهد، کمک کنند؛
۴. به مراجعه کننده کمک کنند تا از ترس طرد شدن و نیز ارتباط این ترس با تجارب طرد و رها شدگی در گذشته آگاه شود؛
۵. افزایش تماس چشمی با دیگران؛
۶. افزایش توان شناسایی و ابراز احساسات فردی؛
۷. مسئولیت پذیری جهت آراستگی دائمی و مراقبت از بهداشت فردی؛
۸. افزایش رفتارهای جرأت ورزانه؛
۹. مسئولیت پذیری برای رسیدن به اهداف بدون قائل شدن هیچ تخفیفی.

منابع: psychologytools.com و mayoclinic.org