

## در جستجوی عزت نفس بهتر

### عزت نفس چیست ؟

احساسات و افکار مردم درباره خودشان، اغلب بر اساس تجارب روزانه تغییر پذیر است.

برای مثال، نمره‌ای که در امتحان می‌گیرید، برخورد دوستانتان با شما و افت و خیزهای موجود در یک رابطه عاطفی، همگی به طور موقت بر احساس نوع دوستی و خوشحالی شما تأثیر می‌گذارند.

البته، عزت نفس شما بنیادی تر از آن است که افت و خیزهای عادی سبب تغییر آن شود. مثلاً افرادی که از عزت نفس خوبی برخوردارند، افت و خیزهای معمول می‌تواند نوسانات گذاری در نحوه احساسشان نسبت به خود ایجاد کند، ولی این تأثیرات بسیار محدودند برعکس، آنهایی که عزت نفس نازلی دارند، افت و خیزهای معمول چه بسا زندگی آن‌ها را دگرگون کند.

- نگاهی به ذیل، شما را در مسیر عزت نفس بهتر قرار خواهد داد:

عزت نفس ضعیف در مقابل عزت نفس سالم

منشأ پیدایش عزت نفس کجا است ؟

عزت نفس سالم

عزت نفس پایین

ندای درونی شما چه می‌گوید؟

سه وجه درونی شما چه می‌گوید؟

سه وجه در عزت نفس پایین

پیامدهای عزت نفس پایین

سه گام جهت عزت نفس بهتر

عزت نفس ضعیف در مقابل عزت نفس سالم

غالباً افرادی که از عزت نفس ضعیفی برخوردارند، وضعیت کنونی خود را ملاکی، جهت ارزیابی خویش قرار می‌دهند، آنها برای مقابله با افکار و احساسات منفی فراگیر و دائمی، به تجارب مثبت بیرونی نیاز دارند. حتی در صورت به دست آوردن تجارب مثبت، احساس خوب (حاصل از گرفتن نمره خوب و ...)، می‌تواند موقتی باشد.

عزت نفس سالم ، بر پایه توانائی ما در ارزیابی دقیق از خود (شناخت خود) بنا شده است و نکته قابل توجه در آن پذیرش خود و ارج نهادن بی قید و شرط به خویش است . این بدان معناست که توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را (که بخشی از وجود انسان هستند ) به شکل واقع بینانه‌ای بشناسیم و در عین حال، بدون هیچگونه قید و شرطی خود را پذیرفته و ارزشمند بدانیم .

### منشا پیدایش عزت نفس کجاست ؟

تصور ما نسبت به خودمان به واسطه تجارب ما با افراد مختلف و گوناگون در گستره زندگی مان ، سبب پیدایش و دگرگونی عزت نفس ما می شوند . به ویژه ، تجارب دوران کودکی ما نقش بزرگی در شکل‌گیری اساس و پایه عزت نفس ما دارند. نحوه رفتار افراد درجه یک خانواده، مربیان ، معلمان ، روحانیون ، افراد مذهبی، همسالانمان و همچنین موفقیت‌ها (و شکست‌ها ) از جمله عوامل تأثیرگذار در شکل‌گیری ، عزت نفس می‌باشند.

نکته : " بخش عظیمی از عزت نفس در دوران کودکی شکل می‌گیرد " .

### عزت نفس سالم

آن دسته از تجارب دوران کودکی که به عزت نفس سالم منجر می‌شوند عبارتند از :

تحسین شدن

گوش فراداده شدن ( گوش فرادادن دیگران به صحبت‌های ما )

محترمانه ، طرف صحبت قرار گرفتن

مورد توجه بودن و در آغوش گرفته شدن

کسب موفقیت در ورزش یا مدرسه

داشتن دوستان معتمد

### عزت نفس پایین

آن دسته از تجارب دوران کودکی که به عزت نفس پایین می‌انجامد عبارتند از :

به طرز ناخوشایندی مورد انتقاد قرار گرفتن

آماج داد و فریاد و ضرب و شتم دیگران قرار گرفتن

نادیده انگاشته شدن ، مسخره یا تحقیر شدن

همیشه انتظار " عالی بودن " از ما داشتن

تجربه شکست در ورزش یا مدرسه

کسانی که دارای عزت نفس پایین هستند ، دائما در معرض این پیام هستند که شکست تجربه‌ها ( باختن در

بازی ، گرفتن نمره پایین و ....) به معنای شکست تمام وجود آنهاست .

### ندای درونی شما چه می‌گوید؟

همه تجربه‌های پیشین ما ، حتی آنهایی که معمولا نا آشکار هستند ؛ در قالب یک ندای درونی ، در زندگی روزمره ما زنده و فعال هستند. این ندای درونی دائما پیام‌های ناب خود را به ما گوشزد می‌کند اگر چه همانند برخی سخنان

، آنها را نمی‌شنویم ندای درونی در افرادی که عزت نفس سالمی دارند ، حاوی پیامدهای مثبت و تأیید کننده است، در حالی که ندای درونی در مورد افرادی با عزت نفس پایین ، به شکل انتقاد ناخوشایند درونی ، انتقاد دائمی نسبت به خود ، و تنبیه خود، و ناچیز جلوه دادن کامیابی‌ها بروز می‌نماید.

### سه وجه از عزت نفس پایین

اغلب ما تصویری از عزت نفس پایین داریم ، اما باید توجه داشت این تشخیص همیشه آسان نیست . سه شکل متداول عزت نفس پایین آورده شده‌اند :

فریبده : فرد خوشحال و موفق رفتار میکند ، اما به راستی از شکست می‌هراسد.

او در هراسی دائمی نسبت به آشکار شدن هویت واقعی خود به سر می‌برد، این فرد جهت حفظ نقاب عزت نفس مثبت نیاز به کامیابی‌های مکرر دارد که این امور خود منجر به مشکلاتی چون کمال‌گرایی ، تعلل در امور ، رقابت و فرسودگی می‌شود.

عصبانگر : رفتار فرد به گونه‌ای است که گوئی مصلحت اندیش دیگران بوده و در همه موارد صاحب نظر می‌باشد. این فرد همانند افراد مهم و قدرتمند عمل می‌کند . همواره از این مسئله که دیگران " به اندازه کافی خوب " نیستند ، احساس خشم و عصبانیت می‌کند. دائما وانمود می‌کند قضاوت و انتقاد دیگران ، سبب آزارش نمی‌شود. در نهایت این حالات به مشکلاتی نظیر سرزنش بیش از حد دیگران ، قانون شکنی یا مخالفت جویی می‌انجامد .

بازنده : فرد احساس بی‌فایده‌گی دارد و قادر به مواجهه با جهان نمی‌باشد. او در انتظار رسیدن یک ناجی یا فریادرس به سر می‌برد . وی برای مقابله با ترس ناشی از قبول مسئولیت تعیین زندگی خود ، از دلسوزی برای خویش با بی‌تفاوتی سپری می‌سازد و جهت راهنمایی ، دائما چشم به دیگران دوخته است. این دیدگاه به مسائلی نظیر کمبود مهارت‌های ابراز وجود ، کم‌آموزی ، اتکای بیش از حد به دیگران و..... منجر می‌شود.

### پیامدهای عزت نفس پایین

عزت نفس پایین ، پیامدهای وسیعی به دنبال دارد.

می‌تواند موجب اضطراب ، فشار روانی ، احساس تنهایی و آمادگی شدید برای افسردگی شود.

می‌تواند سبب بروز مشکلاتی در رابطه با دوستان و ارتباطات وی شود.

می‌تواند به طوری جدی بر عملکرد تحصیلی و شغلی اثرگذارد.

می‌تواند سبب سرخوردگی فرد شود و میزان آسیب‌پذیری فرد را در مقابل مواد مخدر و الکل افزایش دهد .

بدتر از همه ، پیامدهای منفی پیش‌گفته ، تقویت کننده تصویر منفی فرد از خویش است و می‌تواند عزت نفس فرد را

به قهقرا کشانیده و روحیه غیر خلاق و حتی رفتارهای خود تخریبی را فعالانه تشدید کند.

## سه گام جهت رسیدن به عزت نفس بهتر

پیش از آنکه شروع به بهبود عزت نفس خود نمائید، ابتدا، به توانایی تغییر آن اعتقاد داشته باشید. لزوماً هر تغییری سریع و آسان رخ نمی‌دهد، اما می‌تواند اتفاق بیفتد. شما ضعیف نیستید! به محض پذیرش و یا حداقل توجه به جمله مذکور، می‌توان گام‌های سه‌گانه را برای تغییر عزت نفس برداشت:

گام 1: سرپوش گذاردن بر انتقاد درونی

گام 2: تمرین پرورش خود

گام 3: تقاضای کمک از دیگران

### گام اول: سرپوش گذاردن بر انتقاد درونی

اولین گام مهم در بهبود عزت نفس، شروع مبارزه با پیامدهای منفی ندای درونی منتقد است. در جدول

زیر چند مثال شاخص از ندای درونی انتقادگر و راه "سرپوش گذاردن" بر آن آورده شده است:

ندای انتقاد کننده درونی

به طرز غیر عادلانه‌ای ناخوشایند است

مردم اظهار داشتند که نحوهٔ ارائهٔ مطلب من به دلشان نشست، در حالیکه به خوبی که باید می‌بود، نبود.

نمی‌توانم باور کنم مردم متوجه جابجایی مطالب به هنگام آن ارائه آن نشده باشند. من انسان ریاکاری هستم.

تعمیم غیر واقع‌گرا

در امتحانم، نمره رد، گرفتم. من در این کلاس هیچ چیز نمی‌فهمم. آدم کودنی هستم. چه کسی را گول

می‌زنم؟ نباید به این کلاس می‌رفتم. من احمقم و در دانشکده جایی ندارم.

پاسخگویی شما

اطمینان دهنده باشید، خوب واقعا کارم را دوست دارم! شاید کامل نبود اما من روی آن مطلب خیلی خوب کار

کرده‌ام و کارم را خوب انجام دادم. به خودم افتخار می‌کنم. این یک موفقیت بزرگ بود.

صریح باشید

من، تنها در همین امتحان، ضعیف کار کردم، در صورتی که همه تکالیف منزل را خوب انجام داده‌ام. در این درس

نکته‌ای وجود دارد که کمتر از چیزی که می‌پنداشتیم، درکش کرده‌ام ولی می‌توانم روی جزوه‌ها و مواد درسی کار

کنم چرا که من در درس‌های دیگری نیز که به همین دشواری بوده‌اند! خوب بوده‌ام.

ندای درونی منتقد

در جستجوی امور غیر منطقی است

" او اخم آلود است. اگر چه چیزی گفت ، ولی می دانم این بدان معناست که او مرا دوست ندارد!"

فاجعه می سازد :

" آن دختر دعوت مرا نپذیرفت . چقدر سرافکننده و تحقیر شدم . هرگز موفق به پیدا کردن دوست نخواهم شد. همیشه تنها خواهم بود"

پاسخگویی شما

با امور غیر منطقی مبارزه کنید

" خوب ، او اخم آلود است، اما من علتش را نمی دانم . احتمالا ارتباطی به من ندارد. باید از او بپرسم "

واقع گرا باشید:

("آه" آزار دهنده است . خوب آن دختر نمی خواهد با من بیرون برود . اما این بدان معنا نیست که هیچکس حاضر نیست این کار را بکند . می دانم که فردی جذاب و دوست داشتنی هستم، پس بالاخره کسی را پیدا خواهم کرد.

### گام دوم : تمرین پرورش خود

سرپوش گذاردن بر ندای درونی انتقادگر ، اولین قدم مهم است ، اما کافی نیست . از آنجایی که بخشی از عزت نفس ما ، به رفتاری که دیگران در گذشته با ما داشته اند مربوط می شود، دومین قدم به سوی عزت نفس سالم ، آن است که با خودتان به عنوان یک فرد ارزشمند رفتار کنید.

با پرورش و اهمیت دادن به خود به شیوه های نشان دهید، که ارزشمند ، با کفایت،

لایق و دوست داشتنی هستید و این چنین با تجارب یا پیامهای منفی گذشته مبارزه کنید .

پرورش خود از بخش های گوناگونی تشکیل می شود

مراقبت های اولیه را نسبت به خود اعمال نمائید.

به مقدار کافی بخوابید ، غذاهای سالم بخورید، مرتب ورزش کنید ، در رعایت بهداشت کوشا باشید والی

الآخر .

برای خودتان برنامه های تفریحی و آرامش دهنده ترتیب دهید . می توانید به سینما بروید ، خواب نیمروزی داشته

باشید، به ماساژ بروید

گلکاری و باغبانی کنید، با هر چیزی که برایتان لذت بخش است، به خود آرامش دهید. خود را برای موفقیت هایتان تشویق کنید.

به طور مثال شما می توانید به خاطر نمره خوبی که گرفته اید، یک شب به خود مرخصی دهید و جشنی برپا دارید. وقت خود را با یک دوست بگذرانید.

و به خاطر تماس تلفنی که برایتان بسیار مشکل بوده ولی انجام داده اید، خود را تحسین کنید. توانایی ها و کامیابی ها خویش را به خود یادآوری کنید.

یک روش آن است که فهرستی از چیزهایی که برای خود دوست دارید، تهیه کنید، یا یک پرونده " موفقیت " برای خود ترتیب دهید که نامه های مثبت، تشویق نامه ها، مدارک یا تقدیر نامه ها را در آن نگهداری کنید.

موفقیت هایی را که سبب افتخار شما هستند، نشانه هایی که همیشه در معرض دیدتان باشد، یاد آور شوید.

هنگامی که مطابق با انتظاراتتان عمل نکرده اید خود را ببخشید چنانچه به پرورش خود عادت نداشته باشید، این عمل به نظر سخت و دشوار می نماید. از خود انتقاد نکنید.

وقتی کاری را کاملا صحیح انجام نداده اید، آن ندای درونی را به یاد داشته باشید!

خود را متعالی بدانید حتی وقتی احساس می کنید، استحقاق آن را ندارید، چنین " بنمایید " تا همان گونه " رخ دهد " وقتی احساس متعالی و خوب بودن را به خود القاء می کنید، بتدریج آنرا، باور خواهید نمود.

گام سوم: از دیگران یاری بخواهید

غالبا، یاری طلبیدن از دیگران، مهمترین و نیز دشوارترین قدم به سوی تقویت عزت نفس است.

افرادی که دارای عزت نفس پائین هستند، به دلیل احساس عدم لیاقت نمی توانند از دیگران طلب کمک نمایند. اما از آنجایی که، عزت نفس پایین، غالبا حاصل نحوه برخوردی است که دیگران در گذشته با شما داشته اند، جهت مبارزه با پیامدهای انتقادی، که خود حاصل از تجارب منفی گذشته اند، نیازمند کمک دیگران خواهید بود.

در اینجا چند روش جهت کمک طلبیدن از دیگران آورده شده است:

از دوستان طلب حمایت کنید.

از دوستانتان بپرسید از چه ویژگی شما خوششان می آید یا فکر می کنند شما در آن مورد دارای قوت هستید.

از کسی که به شما اهمیت می دهد، بخواهید که برای مدت کوتاهی به شما گوش فرا دهد، بدون آنکه

سعی داشته باشد چیزی را " اصلاح " کند.

برای در آغوش گرفتن دوستان مشتاق باشید.

از کسی که به شما علاقمند است بخواهید ، اموری را که خودشان انجام می دهند ، به شما یاد آوری کنند .  
از معلمان و دیگر یاری دهندگان کمک بخواهید  
چنانچه مشکل درسی دارید.. نزد استادان یا مشاوران بروید واز آنها بخواهید در این امور، کمکتان کنند ، به یاد داشته باشید:

آنهاحضور دارند تا به یادگیری شما کمک کنند !  
اگر در زمینه های مشخصی اعتماد به نفس پائین دارید ، در کلاس ها شرکت کنید و یا فعالیت های تازه ای را  
پیش بگیرید تا حس رقابت را در شما افزایش دهد .  
( برای مثال شرکت در کلاسهای ریاضی ، ورزشی ، کلاسهای شنا و... )  
با یک درمانگر یا مشاور صحبت کنید .  
گاه ، غلبه بر عزت نفس پائین چنان رنج آور و یا مشکل به نظر می رسد ، که نیاز به کمک حرفه ای  
درمانگر یا مشاور روانشناس پیش می آید . صحبت با یک مشاور روش خوبی جهت آشنایی بیشتر با  
جنبه های عزت نفس شماست و منجر به بالا رفتن عزت نفس شما می شود.

منبع : دانشگاه تگزاس در اوپستین ، مرکز مشاوره و بهداشت روانی

مترجم : نسرين مصباح

گردآورنده : مهیار دل خاک کارشناس روان شناسی