



عزت نفس سالم

وحیده جوادی

۱۴۰۳



عزت نفس سالم

وحیده جوادی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت فرهنگی دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی
اسلامی ایرانی

عزت نفس سالم

وحیده جوادی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

تیراژ: محدود

فهرست

- عزت نفس چیست؟ ۶
- ویژگی افراد با عزت نفس سالم ۷
- راهکارهایی برای افزایش عزت نفس سالم ۷

عزت نفس چیست؟

داشتن عزت نفس سالم به این معنی است که شما احساس ارزشمندی قوی‌ای دارید. شما نقاط ضعف خود را درک کرده و می‌پذیرید و از نقاط قوت‌تان قدردانی و تجلیل می‌کنید. وقتی عزت نفس سالمی داشته باشید، ارزش درونی خود، همچنین مردم را می‌شناسید.

اساساً عزت نفس احساس شما نسبت به خودتان تعریف می‌شود. اگر می‌خواهید واقعاً در عمیق‌ترین بخش خود احساس خوبی داشته باشید، به عزت نفس سالم نیاز دارید. افراد با عزت نفس سالم عموماً افکار و احساسات مثبتی در مورد خود دارند. آن‌ها به اندازه کافی از برابری خود با دیگران مطمئن هستند که می‌توانند بدون احساس شرم، عیب‌های خود را بپذیرند و بدون تحقیر دیگران از نقاط قوت خود لذت ببرند. افراد بدون عزت نفس سالم عموماً افکار و احساسات منفی در مورد خود دارند. آن‌ها به برابری خود با دیگران اطمینان ندارند، بنابراین وقتی اشتباه می‌کنند احساس شرمندگی کرده و ممکن است دیگران را سرکوب کنند تا احساس ناامنی خود را بپوشانند.

عزت نفس سالم به معنای فهم عمیق این موضوع است که شما فردی ارزشمند هستید (و دیگران نیز همینطور!). وقتی این را بفهمید، نیازی ندارید که شخص دیگری شما را تأیید کند یا به هدف خاصی برسید تا احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید. برای اینکه بفهمید خوب هستید، لازم نیست احساس بهتری نسبت به دیگران داشته باشید. شما می‌دانید که ارزش‌تان به بردن یا باختن شما بستگی ندارد.

ویژگی افراد با عزت نفس سالم:

- خود را می‌شناسند و می‌پذیرند؛
- برای خود و دیگران شفقت و مهربانی با خود را تمرین می‌کنند؛
- با صداقت و انضباط شخصی رفتار می‌کنند.
- از مهارت‌های سالم در افکار و اعمال خود برای رویارویی با چالش‌های زندگی استفاده می‌کنند.
- با وجود تغییر شرایط، به ارزش بی‌قید و شرط خود اعتقاد دارند.
- به جای تسلیم شدن در برابر فشارهای دیگران، افکار، احساسات و رفتارهای خود را انتخاب کرده و به آنها تعهد دارد.
- متقاعد هستند و با احترام به ارزش دیگران رفتار می‌کنند.

وقتی باور داریم که افراد دیگر یا شرایط بیرونی عزت نفس ما را کنترل می‌کنند، خود را قربانی فرض می‌کنیم. به چیزی خارج از خودمان وابسته می‌شویم تا احساس خوبی داشته باشیم. در واقع، مهم نیست که دیگران چه فکری می‌کنند یا برای ما چه اتفاقی می‌افتد، این ماییم که تصمیم می‌گیریم چگونه در مورد خود فکر کنیم. وقتی این قدرت را در آغوش می‌گیریم، هر لحظه می‌توانیم عزت نفس سالم ایجاد کنیم.

راهکارهایی برای افزایش عزت نفس سالم:

۱. صداهای درونی که به شما احساس بی‌ارزشی می‌دهند را خاموش کنید. وقتی ما کم سن و سال هستیم، پیام‌های زیادی دریافت می‌کنیم که بر احساس ما در مورد خودمان تأثیر می‌گذارد. این پیام‌ها ممکن است از طرف اعضای خانواده، افراد دیگر، جامعه یا فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم باشد. وقتی از پیام‌ها و تأثیر آن‌ها بر خودمان آگاه باشیم، می‌توانیم تصمیم بگیریم پیام‌هایی را که ارزش ما را کم می‌کنند و بر عزت نفس ما تأثیر منفی می‌گذارند رها کنیم.

۲. خود پیام دهی مثبت را انتخاب کنید. احساسی که امروز نسبت به خود دارید تا حدی به دلیل پیام‌هایی است که برای خود می‌فرستید. این پیام‌ها باعث می‌شود شما احساس خوب یا بدی نسبت به خودتان داشته باشید. وقتی پیام‌های خود را شناسایی، بررسی و ارزیابی می‌کنید، می‌توانید تصمیم بگیرید که کدام را می‌خواهید حفظ کنید و کدام را حفظ نمی‌کنید. شما می‌توانید راه‌های جدیدی برای صحبت با خودتان بیاموزید که به شما کمک کند عزت نفس سالمی ایجاد کنید.

۳. شفقت به خود را تمرین کنید. در ابتدایی‌ترین مرحله، همه انسان‌ها از نظر جسمی، عاطفی و معنوی از یک زیربنای مشترک خلق شده‌اند. همه ما در این تجربه زندگی با هم هستیم، در یک زمین بازی یکسان. هیچ‌کسی بزرگتر یا کمتر از فرد دیگری نیست. درک راه‌هایی که ما شبیه یکدیگر هستیم و انگیزه‌ها و غرایز اساسی که همه ما به اشتراک می‌گذاریم، موهبت شفقت را برای ما به ارمغان می‌آورد.

شفقت زمانی به وجود می‌آید که دیگر نسبت به خود احساس ناامنی نکنیم. ما زمانی می‌توانیم به دیگران شفقت داشته باشیم که دیگر از جانب آنها احساس خطر نکنیم. ما زمانی می‌توانیم به دیگران شفقت داشته باشیم که شرایط انسانی خود را بپذیریم - نقاط قوت و ضعف خود - و خودمان را دوست داشته باشیم و بپذیریم، بدون توجه به آنچه هست. شفقت به هر موجود زنده‌ای به ما کمک می‌کند تا به عزت نفس سالم دست یابیم.

۴. تفاوت‌ها را بپذیرید. وقتی از خود راضی نیستیم، ممکن است به دیگران نگاه کنیم و آرزو کنیم که ای کاش مثل آنها بودیم. حتی ممکن است سعی کنیم بیشتر شبیه آنها شویم. وقتی این کار را انجام می‌دهیم، در واقع خودمان را در مسیر شکست قرار می‌دهیم. یک انسان نمی‌تواند تبدیل به انسان دیگر شود همانطور که یک عقاب نمی‌تواند تبدیل به فلامینگو شود یا یک درخت همیشه سبز به فلک کشیده نمی‌تواند تبدیل به بلوط شود.

زمانی می‌توانیم به دیگران شفقت داشته باشیم که
شرایط انسانی خود را بپذیریم؛ نقاط قوت و ضعف
خود را بپذیریم و دوست داشته باشیم.

وضعیت طبیعی جهان گوناگونی است و تنوع. انبوه گونه‌های درختان، حشرات، پرندگان، گل‌ها و حیوانات همگی این حقیقت را تایید می‌کنند. به همین ترتیب، اشکال، اندازه‌ها و رنگ‌های مختلفی از انسان وجود دارد. این تنوع گسترده در راستای یک هدف می‌باشد. قرار است بین ما تفاوت‌هایی وجود داشته باشد تا هر کاری در طبیعت انجام شود. فرض بر این است که انواع مختلفی از حیات گیاهی، جانوری و زندگی انسانی وجود دارد. هر فردی ترکیبی منحصر به فرد از سلول‌ها، ژن‌ها، ایده‌ها، احساسات، استعدادها و مهارت‌هاست. برای موفقیت در زندگی، باید مسیرهای منحصر به فرد خود را بشناسیم و دنبال کنیم. حتی اگر تمام انرژی خود را صرف تلاش برای تبدیل شدن به شخص دیگری کنیم در نهایت شکست می‌خوریم. تنها زمانی که سعی کنیم بهترین خودمان باشیم، می‌توانیم عزت نفس سالم داشته باشیم.

۵. باور داشته باشید که خود واقعی شما بهترین خود شماست. خود واقعی شما همان خودی است که اکنون هستید فارق از اینکه اموری همچون - افکار، احساسات، دیدگاه‌ها یا اعمال - را تغییر داده باشید، زیرا فکر می‌کنید مجبورید آنها را داشته باشید. خودی که قبل از تأثیر پذیرفتن از انتظارات یا عقاید بیرونی هست، خود واقعی شما را تشکیل می‌دهد. بسیاری از ما مسیر خود واقعی مان را گم کرده‌ایم، زیرا تلاش زیادی کرده‌ایم که چیز دیگری باشیم. هر چه عزت نفس ما سالم‌تر باشد، بهتر می‌توانیم خود واقعی مان را بشناسیم، اعتماد کرده و خودمان را ابراز کنیم.

منبع

عزت نفس (فعالیت‌هایی برای کمک به ایجاد اعتماد به نفس و رسیدن به اهدافتان)
تالیف: لیزا ام. شاب، مددکار اجتماعی



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، ضلع جنوبی
ساختمان کتابخانه مرکزی، روبه روی زمین چمن، کلینیک
مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش: ۰۲۱۸۶۷۰۵۵۴۴ - ۰۲۱۸۸۶۲۲۶۵۳

شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>

سایت ایرانحال: <https://haal.ir/pwa/university/iran>