

۲۵ نوامبر | ۴ آذر

به مناسبت روز جهانی حذف خشونت علیه زنان

# گام‌های مؤثر در ارتقای عزت نفس



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



## گام دوم

### شناخت ویژگی‌های خویش

به نظر می‌رسد عزت نفس ضعیف، با خود انگاره ضعیف همراه است. افرادی که عزت نفس ضعیفی دارند، به علت اجتناب از شناخت و دانستن بیشتر در مورد خود، برداشت مبهمی از خود دارند. به عبارتی وقتی شما برداشت غیرقطعی از خود داشته باشید، سرانجام طوری رفتار خواهید کرد که این تزلزل در ظاهر نیز نمایان شود و احتمالاً قضاوت منفی دیگران را به بار آورد.

وقتی ما شروع به شناخت بیشتر از خود نمودیم، دیگر هر انتقادی را قبول نکرده و از آن صدمه نخواهیم خورد و در عوض از انتقادهای صحیح و معتبر تأثیر بیشتری خواهیم گرفت و در جهت تغییر آماده خواهیم بود، چیزی که به نفع ماست. برای رسیدن به این هدف:

**۱. فهرستی از پنج نقطه ضعف خود تهیه کنید (مطمئن باشید که آنها بدترین حالت‌ها نیستند و همانند یک دوست صمیمی و با انصاف آنها را یادداشت کنید).**

**۲. فهرستی از پنج نقطه قوت خود تهیه کنید (باز هم مجسم کنید به عنوان یک دوست صمیمی و واقع‌گرا این ارزیابی را انجام می‌دهید).**

**۳. توانایی‌ها و مهارت‌های خاص خود را فهرست کنید (باز هم مجسم کنید که در مقام یک دوست صمیمی این ارزیابی را انجام می‌دهید).**

**۴. هدف‌های کوتاه‌مدت و درازمدت خود را مشخص سازید.**



## گام اول

### شناخت ویژگی‌های انسان‌های دارای عزت نفس

شناخت ویژگی‌های افراد دارای عزت نفس بالا به ما این توانایی را می‌دهد که انسان‌های سالم را باز شناسیم. این انسان‌ها دارای ویژگی‌های ذیل هستند:

- ✓ می‌دانند که بین روابط خوب، سلامت و شادمانی رابطه‌ای قوی وجود دارد.
- ✓ سعی می‌کنند که قوانین هر ارتباط را به درستی بشناسند.
- ✓ آمادگی آن را دارند که تغییرات و اصلاحات لازم را در مورد این قوانین انجام دهند.
- ✓ مایلند دانشی به دست آورند که آنها را قادر سازد تا روابطشان را بهبود بخشیده و گسترش دهند.
- ✓ آماده‌اند که در صورت لزوم برای بهبود روابط خود، رفتارشان را تغییر دهند.
- ✓ آماده‌اند تا مشکلات ناشی از روابط خود را شناسایی کنند.
- ✓ مایلند که با کمک گرفتن از اشخاص ثالث مشکلاتی را که بدون کمک قادر به حل آن نیستند بررسی کنند.

پس از شناخت این حالت‌ها، به بعضی از روابط و اعمال خود نگاه دقیق‌تری بیندازید و ببینید که چه رفتاری از دید شما ایده آل است. سپس آن رفتار یا رابطه‌ی به خصوص را با توجه به موارد گفته شده فهرست کنید.

## روبرو شدن با «منتقد درونی» و تفکر منفی

**تفکر همه یا هیچ:** همه چیز را سیاه و سفید می‌بینید. برای مثال، اگر در یکی از امتحانات دانشگاه نمره پائین گرفته‌اید، خود را یک شکست خورده کامل قلمداد می‌کنید، ممکن است حتی جلوتر هم بروید و یک برچسب منفی بر خود بزنید: «من کودن هستم».

**تعمیم افراطی:** یک تجربه‌ی منفی را به همه‌ی تجربه‌های مشابه دیگر تعمیم می‌دهید. مثلاً در یک ارتباط دوستانه شکست می‌خورید و به خود می‌گویید: «من در هیچ رابطه‌ای موفق نخواهم بود».

**نصفیه ذهنی:** به جنبه‌های منفی توجه می‌کنید و آن قدر راجع به آنها فکر می‌کنید که جنبه‌های مثبت از صحنه خارج می‌شوند. هر موقعیتی یک جنبه‌ی مثبت و یک جنبه‌ی منفی دارد. اگر فقط جنبه‌ی منفی آن را گزارش کنید، در واقع با توجه نکردن به جنبه‌ی مثبت به خودتان دروغ می‌گویید.

**برای مثال:** به مصاحبه شغلی می‌روید و در آنجا سؤال‌های زیادی از شما پرسیده می‌شود، به خوبی به همه‌ی آنها پاسخ می‌دهید به جز یکی که در پاسخ دادن به آن کنترل و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید. بعد از پایان مصاحبه تنها چیزی که به آن فکر می‌کنید همان یک سوال است.

با توجه به اینکه شما مالک افکار خود هستید، در صورتی که رگه‌های منفی‌گرایی و انتقاد را مشاهده کردید، می‌توانید آنها را کنترل کنید. شما باید از نظر ذهنی، بهترین دوست خود باشید و نه بدترین دشمن.

افکار، احساسات و باورهای شما درباره خودتان به هم وابسته‌اند.

شیوه صحبت کردن با خود، می‌تواند در عزت نفس شما تفاوت چشمگیری ایجاد کند. پس با انتخاب شیوه تفکر درباره دنیای اطراف و خودتان و تفسیر آن، چگونگی احساسی را که نسبت به خود در هر زمان دارید، کنترل کنید.

وقتی شیوه تفکر خود را تغییر می‌دهید، سرانجام می‌توانید با گذشت زمان باورهایتان را درباره خودتان تغییر دهید. اگر بخش زیادی از حرف زدن با خودتان منفی و انتقادی است بطور فزاینده احساس بی ارزشی خواهید کرد. لازم است بدانید که شناخت ما از حقایق همیشه خالی از خطا نیست. خطاهای شناختی بسیاری وجود دارند که تفکر ما و باورهای ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در اینجا به چند خطای شناختی رایج و خطرناک اشاره می‌شود:

**شتاب در قضاوت:** یعنی تعبیر منفی یک پدیده، حتی زمانی که هیچ دلیل مشخص و قانع کننده‌ای برای تأیید قضاوت شما وجود ندارد. برای مثال، بی‌حوصلگی دوست‌تان را به حساب بی‌علاقگی او نسبت به خودتان می‌گذارید، در حالی که شاید علت بی‌حوصلگی دوست شما، مسئله شخصی باشد.

**پیشگویی‌های منفی:** این نوع تحریف واقعیت می‌تواند این اعتقاد را که همیشه همه چیز در زندگی بد خواهد شد شامل شود. این کار می‌تواند به یک پیشگویی ناکام کننده، تبدیل شود. برای مثال وقتی پیش از یک مصاحبه شغلی دائماً به خود القاء می‌کنید که حتما هنگام پاسخگویی به لکنت می‌افتید، در واقع یک نتیجه منفی را تقویت خواهید کرد.

# 4

### به مبارزه طلبیدن تفکر منفی

حین انجام تمرین‌های فوق به نکات ذیل توجه کنید:

- ۱ یاد بگیرید در مقابل تعریف‌هایی که از شما می‌شود، بگوئید «متشکرم».
- ۲ یاد بگیرید که نکات خوب دیگران را تحسین کرده و به آنها انتقال دهید.
- ۳ به انتقادات گوش دهید. انتقادات واقعی را در مسیر تغییر به کار بندید و انتقادات مفرضانه را فراموش کنید.
- ۴ واقعیت‌ها را بپذیرید.
- ۵ همیشه برای تغییرات مثبت آماده باشید.
- ۶ خود را دوست بدارید.



به خاطر بسپارید که وقتی خود را دوست ندارید، عشق و احترام را از خود دریغ می‌کنید و خود را باور ندارید، چگونه انتظار دارید دیگران، دوستان بدارند، به شما عشق ورزیده و احترام بگذارند!



۱. از حالا به بعد، از چگونگی فکر کردن خود آگاه باشید.

۲. هر وقت فکر انتقادی یا منفی دارید، در ذهنتان یک علامت «ایست» مجسم کنید. تا آنجا که ممکن است واقعیت را به همان صورتی که وجود دارد بسازید.

۳. با رسیدگی صریح به موضوع و تشخیص خطاهای شناختی، کانون منفی افکارتان را به مثبت تبدیل کنید.

