



## نداشتن اعتماد به نفس منشاء بسیاری از اختلالات روانی است

حقیقت یکی از سنگ بناهای سلامت روان این است که افراد خود را قبول داشته باشند، توانایی‌هایی خود و نقاط ضعفشان را بشناسند و برای خود ارزش قائل شوند یعنی اینکه بدانند با وجود اینکه من دارای نقاط ضعفی هستم دارای توانمندی‌هایی هم هستم و باید به خودم احترام بگذارم.

در حقیقت یکی از سنگ بناهای سلامت روان این است که افراد خود را قبول داشته باشند، توانایی‌هایی خود و نقاط ضعفشان را بشناسند و برای خود ارزش قائل شوند یعنی اینکه بدانند با وجود اینکه من دارای نقاط ضعفی هستم دارای توانمندی‌هایی هم هستم و باید به خودم احترام بگذارم.

سلامت نیوز: مدیر گروه روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: منشاء خیلی از اختلالات روانی مثل سوء مصرف مواد و افسردگی در افراد نداشتن اعتماد به نفس است.

مریم بختیاری در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: حرمت به نفس و عزت به نفس و اینکه من چه توانمندی‌هایی دارم و کجا باید نقاط ضعف و قوت خود را ببینم هر دو تحت تاثیر یادگیری است. بچه‌ها تجربیاتشان اندک است اولین باری که آنها کاری انجام می‌دهند این ما هستیم که به آنها می‌گوییم فرد توانمندی هستند یا نه و ارزشمند هستند یا نه.

وی افزود: بچه‌ها چون از خود تعریفی ندارند خود را در آینه تعریف دیگران و نگاه دیگران می‌بینند و مفهوم خودارزشمندی را به دست می‌آورند. لذا خانواده نقش اساسی در این زمینه دارد.

این روانشناس بالینی تصریح کرد: در بسیاری از موارد مثل عزت نفس، اعتماد به نفس، توانایی ارتباط برقرار کردن، پیشرفت تحصیلی، شغلی، ازدواج موفق و ... اعتماد به نفس تاثیرگذار است.

وی ادامه داد: در حقیقت یکی از سنگ بناهای سلامت روان این است که افراد خود را قبول داشته باشند، توانایی‌هایی خود و نقاط ضعفشان را بشناسند و برای خود ارزش قائل شوند یعنی اینکه بدانند با وجود اینکه من دارای نقاط ضعفی هستم دارای توانمندی‌هایی هم هستم و باید به خودم احترام بگذارم.

بختیاری گفت: این به معنای بزرگ منشی نیست که فردی که استاد یک دانشکده کوچک است خود را در حد بهترین استاد دانشگاه‌های ایران بداند اما یکی از راهکارهایی به دست آوردن این حالت آینه گذاشتن است.

وی افزود: راه دیگر اینکه برای بچه‌ها احترام و ارزش قائل باشیم و آنها را تحقیر نکنیم و اگر اشتباه می‌کنند سرکوفت نزنیم و مقایسه نکنیم. بزرگسالان هم اگر مقایسه شوند ناراحت می‌شوند در حالی که اگر فرد با گذشته خودش مقایسه شود و گفته شود که در گذشته شما این کارهای خوب را انجام دادید الان این نقاط ضعف را دارید فرد بهتر قبول می‌کند.

مدیر گروه روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: والدین باید در حد معقول برای بچه‌ها تکالیفی را در نظر بگیرند. اسباب بازی‌های جدید خلاقیت برای بچه‌ها ایجاد می‌کنند چرا که اشیائی را می‌سازند و احساس می‌کنند که افراد توانمندی هستند.

وی اضافه کرد: سنی وجود دارد که شاخص سن خود مختاری است و آن سن 3 سالگی است که در آن سن بچه بالا و پائین می‌پرد و می‌خواهد دنیا را کشف کند. این سن بسیار مهم است و والدین باید تکالیفی برای آنها در نظر گیرند که قابل انجام باشد تا احساس توانمندی به آنها دست دهد.

بختیاری گفت: در مدرسه هم همین طور است وقتی بچه‌ها به سن مدرسه می‌رسند باید به بچه‌ها مهارت یاد دهیم که اعتماد به نفس آنها را بالا می‌برد و باید مهارت مراقبت از خود مثل لباسشویی را به آنها یاد داد. مهارت فقط کلاس و ورزش و زبان نیست. فضای مدرسه هم باید بدون تهدید و ارباب باشد.