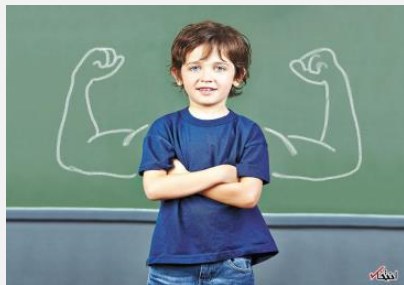


همه چیز درباره عزت نفس پایین

عزت نفس یکی از مهمترین مولفه‌ها برای مواجه شدن با مشکلات و چالش‌های روزمره زندگیست، نشانه‌های رایج عزت نفس پایین شامل ترس از شکست...



رویا پاک سرشت/ سرویس خواندنی های انتخاب: عزت نفس یکی از مهمترین مولفه ها برای مواجه شدن با مشکلات و چالش های روزمره زندگیست، نشانه های رایج عزت نفس پایین شامل ترس از شکست، کاهش ارزش خود و تمرکز روی نقاط ضعف است. عزت نفس پایین می تواند ناشی از موارد متعددی مانند سوءاستفاده، ضربه روحی و عدم تأیید شدن از سوی والدین در کودکی باشد.

عزت نفس یکی از مهمترین مولفه ها برای مواجه شدن با مشکلات و چالش های روزمره زندگیست، نشانه های رایج عزت نفس پایین شامل ترس از شکست، کاهش ارزش خود و تمرکز روی نقاط ضعف است. عزت نفس پایین می تواند ناشی از موارد متعددی مانند سوءاستفاده، ضربه روحی و عدم تأیید شدن از سوی والدین در کودکی باشد.

۵ تاثیر ویژه ورزش بر سلامتی

عزت نفس با طی شدن مسیر زندگی تغییر می کند و به احتمال زیاد اغلب افراد، پایین بودن عزت نفس را تجربه کرده اند. در حالی که غلبه بر عزت نفس پایین دشوار است، اما می توان این کار را انجام داد.

عزت نفس پایین

عزت نفس چیست؟

عزت نفس حاصل ادراک دائمی احساسات، اعمال، افکار، روابط و شکل ظاهری خود است. عزت نفس در یک سوال خلاصه می شود: چقدر برای خود ارزش و احترام قائل هستید؟

ترس

علائم عزت نفس پایین

نشانه های زیادی از عزت نفس پایین وجود دارد. علائم عاطفی عزت نفس پایین عبارتند از:

ترس همیشگی از شکست

مشکل در تشخیص توانمندی ها

تمرکز روی نقاط ضعف شخصی

تمایل به کاهش ارزش خود

سلامت روان

رفتار های مرتبط با عزت نفس پایین نیز شامل موارد زیر است:

نیاز مداوم برای جلب رضایت دیگران

مبارزه برای نه گفتن

پرهیز از هر نوع کشمکش

عذرخواهی بیش از حد لازم

واکنش بیش از حد به اختلاف نظر ها

ترس از کنار گذاشتن عزیزان

این احساسات و رفتار ها ممکن است باعث شود شما کار هایی را انجام ندهید که از آن ها لذت می برید، زیرا تمرکز شما بر این است که دیگران چگونه شما را درک می کنند. عزت نفس پایین به خودی خود علائم جسمی ایجاد نمی کند، اما با شرایطی مانند اضطراب یا افسردگی همراه است.

این شرایط ضعیف بهداشت روانی می تواند منجر به درد معده، میگرن و خستگی شود. در مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ روی دانش آموزان در ویتنام، محققان اعتماد به نفس پایین را با افزایش اضطراب، افسردگی و افکار خودکشی مرتبط دانستند. استرس ناشی از مدرسه یا سوء استفاده از والدین یا سایر بزرگسالان در خانه از عوامل اصلی ایجاد عزت به نفس پایین است.

مبارزه

چگونه با عزت نفس پایین مبارزه کنیم؟

به دنبال روابط درست باشید. وقتی احساس می کنید در روابط افراطونی و عاشقانه خود به طور مداوم مورد توهین یا تحقیر قرار می گیرید درواقع یک زنگ خطر وجود دارد که نشان می دهد رابطه شما نادرست است.

کار هایی را انجام دهید که از آن ها لذت می برید و در آن ها قدرت دارید. این موضوع تقویت مثبت و احساس مهارت و توانایی را فراهم می کند.

هر موفقیت کوچکی را جشن بگیرید. باید اطمینان حاصل کنید که موفقیت های خود را برابر با مشکلات خود می سنجید. تمرکز روی اتفاقات بد و به حداقل رساندن موارد خوب آسان است. پس لازم است هر نتیجه مثبت را نیز مورد توجه قرار دهید.

انرژی

با خودتان مثل یک دوست صحبت کنید. توجه داشته باشید که برداشت ها و افکار درونی شما منعکس کننده تشویق مثبت یا تضعیف روحیه اند، به عنوان مثال، نگویند من باید بیشتر تلاش می کردم، در عوض بگویند که من تلاش خوبی کردم.

افکار منفی خود را زیر سوال ببرید. دفعه بعد که درباره خود نظر منفی داشتید، نظر مثبتتان را به چالش بکشید و جایگزین کنید.

اگر به عنوان یک بزرگسال عزت نفس شما به شدت پایین است، ارزش این را دارد که با یک روانشناس گفتگو کنید. والدین نیز می توانند نقش بسزایی در بالا بردن و حفظ عزت نفس کودک داشته باشند.