

به نام خدای نور و روشنایی

اعتماد به نفس پایین از نگاه EFT؛

۱۲ تکنیک کاربردی برای کاهش شرم و تقویت خودباوری

دکتر مینا نظری کمال - روانشناس بالینی

این جزوه آموزشی جایگزین رواندرمانی و مشاوره تخصصی نمی باشد.

فهرست مطالب

مقدمه

- [اعتماد به نفس پایین دقیقا چیست؟](#)
- [نگاه EFT به اعتماد به نفس پایین](#)
- [چرخه اعتماد به نفس پایین چگونه شکل می گیرد؟](#)
- [مثال واقعی: ترس از صحبت کردن در جمع](#)
- [در EFT تفاوت هیجان اولیه و ثانویه چیست؟](#)
- [صدای انتقادگر درونی چگونه اعتماد به نفس را تخریب می کند؟](#)
- [۱۲ تکنیک کاربردی EFT برای افزایش اعتماد به نفس](#)
- [ریشه های اعتماد به نفس پایین](#)
- [تبدیل شرم به شفقت به خود](#)
- [جمله های جایگزین سالم تر برای بازسازی اعتماد به نفس](#)
- [تمرین ۵ دقیقه ای روزانه EFT برای اعتماد به نفس](#)
- [چه زمانی برای اعتماد به نفس پایین باید به روان درمانگر مراجعه کنیم؟](#)
- [جمع بندی](#)

مقدمه

اعتماد به نفس پایین فقط به این معنا نیست که فرد توانمند نیست یا مهارت کافی ندارد. در بسیاری از موارد، مسئله اصلی این است که هنگام قرار گرفتن در موقعیت های مهم، هیجان هایی مثل **شرم، ترس، اضطراب، غم، احساس بی ارزشی یا خشم سرکوب شده** فعال می شوند و باعث می شوند فرد خودش را کوچک تر از واقعیت ببیند.

در **درمان متمرکز بر هیجان یا EFT**، تمرکز فقط روی تغییر فکرهای منفی نیست. این رویکرد می پرسد:

- زیر کمبود اعتماد به نفس چه احساسی پنهان شده است؟
- این احساس از کجا آمده است؟
- این بخش از ما دقیقاً به چه چیزی نیاز دارد؟

به زبان ساده، EFT کمک می کند فرد به جای جنگیدن با خودش، **پیام هیجان هایش را بفهمد** و از دل این فهم، اعتماد به نفس واقعی تری بسازد.

اعتماد به نفس پایین دقیقاً چیست؟

اعتماد به نفس یعنی بتوانیم در موقعیت های مختلف به خودمان تکیه کنیم؛ حتی اگر کامل نباشیم، اشتباه کنیم یا همه ما را تأیید نکنند.

وقتی اعتماد به نفس پایین است، معمولاً این نشانه ها دیده می شود:

- مدام خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم
 - از اشتباه کردن می ترسیم
 - قبل از شروع، خودمان را شکست خورده فرض می کنیم
 - تعریف و تحسین دیگران را باور نمی کنیم
 - با یک انتقاد کوچک به هم می ریزیم
 - در جمع خودمان را کمتر از دیگران می بینیم
 - برای نه گفتن، درخواست کردن یا بیان نظر مشکل داریم
 - مدام با خود می گوییم: نکند کافی نباشم، نکند مسخره شوم، نکند دیگران ضعیفم را بفهمند
- نکته مهم این است که **اعتماد به نفس پایین همیشه نشانه ناتوانی نیست**؛ گاهی نشانه فعال شدن یک زخم هیجانی قدیمی است.

نگاه EFT به اعتماد به نفس پایین

در رویکرد EFT، اعتماد به نفس پایین یک مشکل صرفاً شناختی نیست؛ بلکه اغلب پشت آن یک **تجربه هیجانی عمیق تر** قرار دارد.

مثلاً فرد می گوید:

من نمی توانم ارائه بدهم، خراب می کنم.

اما زیر این جمله ممکن است چند لایه هیجانی وجود داشته باشد:

نیاز پنهان	هیجان زیرین	فکر ظاهری
امنیت	ترس	من خراب می کنم
پذیرش	شرم	من به اندازه کافی خوب نیستم
دیده شدن	غم	دیگران از من بهترند
حمایت	اضطراب	اگر اشتباه کنم طرد می شوم

حق داشتن و ابراز خود	خشم سرکوب شده	چرا همیشه عقب می کشم؟
----------------------	---------------	-----------------------

در EFT سؤال اصلی این نیست که فقط چگونه فکر منفی را حذف کنیم؛ بلکه این است که:

وقتی اعتماد به نفسم پایین می آید، دقیقا چه احساسی در بدنم زنده می شود؟

چرخه اعتماد به نفس پایین چگونه شکل می گیرد؟

اعتماد به نفس پایین معمولا به شکل یک چرخه تکرار شونده عمل می کند:

(۱) موقعیت فعال کننده

مثلا:

- باید در جلسه صحبت کنم
- می خواهم کاری را شروع کنم
- کسی از من انتقاد کرده
- خودم را با فردی موفق تر مقایسه کرده ام

(۲) فعال شدن صدای انتقادگر درونی

این صدا ممکن است بگوید:

- تو نمی توانی
- باز خراب می کنی
- بقیه از تو بهترند
- اگر اشتباه کنی، همه می فهمند چقدر ضعیفی

(۳) ایجاد هیجان دردناک

در این مرحله هیجان هایی مثل این ها ظاهر می شوند:

- شرم
- اضطراب
- ترس
- غم
- درماندگی
- احساس بی ارزشی

(۴) واکنش بدن

بدن معمولا زودتر از فکر واکنش نشان می دهد:

- سنگینی سینه
- گرفتگی گلو
- دلشوره
- لرزش

- داغ شدن صورت
- افت انرژی
- میل به پنهان شدن

۵) رفتار اجتنابی

سپس فرد معمولاً یکی از این کارها را می‌کند:

- سکوت می‌کند
- شروع نمی‌کند
- عقب می‌کشد
- بیش از حد آماده می‌شود اما اقدام نمی‌کند
- تأیید طلب می‌شود
- خودش را کوچک می‌کند

۶) تقویت باور منفی

در کوتاه مدت کمی آرامش ایجاد می‌شود، اما در بلندمدت این پیام تثبیت می‌شود:

دیدنی؟ تو نمی‌توانی.

همین چرخه باعث می‌شود اعتماد به نفس روز به روز ضعیف تر شود.

مثال واقعی: ترس از صحبت کردن در جمع

فرض کنید قرار است در یک جلسه کاری یا دانشگاهی نظر خودتان را بگویید.

فکر خودکار

اگر اشتباه بگویم، بقیه فکر می‌کنند بی سوادم.

هیجان‌های زیرین

- ترس از قضاوت
- شرم
- اضطراب
- احساس ناکافی بودن

واکنش بدن

- گلو خشک می‌شود
- قلب تند می‌زند
- دست‌ها سرد می‌شود
- میل به سکوت ایجاد می‌شود

رفتار

فرد یا اصلاً حرف نمی‌زند یا خیلی کوتاه و مردد صحبت می‌کند.

نتیجه ذهنی

بعد از آن با خودش می گوید:

من واقعا اعتماد به نفس ندارم.

تحلیل EFT

در EFT به جای اینکه فقط بگوییم مثبت فکر کن، از خود می پرسیم:

- الان کدام بخش من ترسیده است؟
- این ترس می خواهد از من در برابر چه چیزی محافظت کند؟
- من در این لحظه به چه چیزی نیاز دارم؟

مثلا پاسخ می تواند این باشد:

من می ترسم تحقیر شوم. نیاز دارم مطمئن شوم حتی اگر کامل نباشم، باز هم ارزشمندم.

در EFT تفاوت هیجان اولیه و ثانویه چیست؟

یکی از نکات کلیدی در درمان متمرکز بر هیجان این است که همه احساس ها یکسان نیستند.

هیجان ثانویه

هیجانی است که در سطح دیده می شود و گاهی هیجان اصلی را می پوشاند، مثل:

- اضطراب شدید
- بی حسی
- عصبانیت ظاهری
- اجتناب
- بی حوصلگی

هیجان اولیه ناسازگار

هیجانی عمیق تر و قدیمی تر است که معمولا به زخم های گذشته مربوط می شود، مثل:

- شرم عمیق: من عیب دارم
- ترس از طرد: اگر خودم باشم، مرا نمی خواهند
- احساس بی ارزشی: من کافی نیستم

هیجان اولیه سازگار

هیجانی سالم و راهنماست که به رشد کمک می کند، مثل:

- خشم سالم: حق دارم دیده شوم
- غم سالم: نیاز به حمایت دارم
- ترس سالم: لازم است مراقب خودم باشم
- شفقت به خود: من در حال یادگیری هستم، نه اثبات ارزشم

هدف EFT این است که فرد از هیجان‌های دردناک و گیر کرده، به سمت هیجان‌های سالم‌تر و تنظیم‌کننده‌تر حرکت کند.

صدای انتقادگر درونی چگونه اعتماد به نفس را تخریب می‌کند؟

بسیاری از افراد با اعتماد به نفس پایین، یک منتقد درونی بسیار فعال دارند. این صدا معمولاً چنین جمله‌هایی می‌گوید:

- تو هیچ‌وقت کافی نیستی
- باید بهتر باشی
- نباید اشتباه کنی
- اگر کامل نباشی، دوست‌داشتنی نیستی
- بقیه از تو جلوترند

در EFT، هدف نابود کردن این صدا نیست؛ بلکه هدف این است که بفهمیم:

- این صدا از کجا آمده است
- چه زمانی فعال می‌شود
- چه اثری روی بدن و احساس ما می‌گذارد
- و چه نیاز آسیب‌پذیری زیر آن پنهان است

تمرین کوتاه شناسایی منتقد درونی

این چهار جمله را کامل کنید:

۱. صدای انتقادگر من معمولاً می‌گوید: ...
۲. وقتی این جمله را می‌شنوم، در بدنم احساس می‌کنم: ...
۳. احساسی که زیر آن می‌آید: ...
۴. چیزی که واقعاً نیاز دارم بشنوم: ...

۱۲ تکنیک کاربردی EFT برای افزایش اعتماد به نفس

۱) تکنیک توقف و نام‌گذاری هیجان

وقتی اعتماد به نفس شما افت می‌کند، سریع وارد خودسرزنی نشوید. چند ثانیه مکث کنید و فقط نام احساس را بگویید:

- الان ترس دارم
- الان شرم فعال شده
- الان احساس ناکافی بودن دارم

چرا مؤثر است؟

نام‌گذاری هیجان، شدت آشفتگی را کاهش می‌دهد و از یکی شدن کامل با احساس جلوگیری می‌کند.

۲) تکنیک ردیابی هیجان در بدن

از خود پرسید:

- این احساس را کجای بدنم حس می‌کنم؟
- شکش چیست؟ فشار، گره، لرزش، داغی یا سردی؟
- اگر این حس حرف می‌زد، چه می‌گفت؟

مثال:

وقتی می‌خواهم در جمع حرف بزنم، در گلویم فشار حس می‌کنم. انگار می‌گویند ساکت بمان تا تحقیق نشوی.

۳) تکنیک کشف نیاز پنهان

پشت هر احساس، معمولاً یک نیاز وجود دارد.

نیاز پنهان	هیجان
امنیت و حمایت	ترس
پذیرش و ارزشمندی	شرم
تسلی و ارتباط	غم
احترام و مرزبندی	خشم
اطمینان و آمادگی	اضطراب

سؤال کلیدی:

این احساس الآن از من چه نیازی را خبر می‌دهد؟

۴) تکنیک جداسازی خود از احساس

به جای گفتن من بی‌عرضه‌ام، بگویید:

بخشی از من الآن احساس ترس و شرم دارد.

این تغییر کوچک مهم است، چون هویت شما را از حالت هیجانی موقت جدا می‌کند.

۵) تکنیک دو صندلی برای گفت‌وگوی درونی

یکی از مهم‌ترین مداخلات EFT همین تکنیک است.

صندلی اول: منتقد درونی

از زبان منتقد بنویسید:

- تو باید کامل باشی
- تو نباید اشتباه کنی
- اگر خراب کنی، ارزشی نداری

صندلی دوم: بخش آسیب‌پذیر

حالا پاسخ دهید:

- وقتی این‌طور با من حرف می‌زنی، می‌ترسم
- احساس می‌کنم کوچک و بی‌ارزشم
- دلم می‌خواهد پنهان شوم

مرحله سوم: بیان نیاز

- نیاز دارم با من مهربان تر حرف بزنی
- نیاز دارم اجازه داشته باشم اشتباه کنم
- نیاز دارم احساس کنم ارزشم فقط به عملکردم نیست

مرحله چهارم: ساختن صدای سالم تر

- لازم نیست کامل باشم تا ارزشمند باشم
- اشتباه کردن یعنی در حال یادگیری ام
- می توانم قدم کوچک بعدی را بردارم

۶) تکنیک تبدیل شرم به شفقت

شرم می گوید:

من بد هستم.

شفقت به خود می گوید:

من انسانم، درد می کشم و در حال یادگیری ام.

تمرین سه مرحله ای:

۱. الان دقیقاً چه احساسی دارم؟
۲. این احساس می خواهد از من در برابر چه چیزی محافظت کند؟
۳. جمله مهربانانه تر و واقع بینانه تر چیست؟

مثال:

الآن شرم دارم. این احساس می خواهد نگذارد دوباره تحقیر شوم. جمله سالم تر این است: من الان آسیب پذیرم، اما بی ارزش نیستم.

۷) تکنیک پاسخ حمایتگر درونی

وقتی هیجان دشوار فعال می شود، به خودتان این طور پاسخ دهید:

- می فهمم که ترسیده ای
 - قرار نیست تو را تحقیر کنم
 - لازم نیست کامل باشی
 - با هم فقط یک قدم کوچک برمی داریم
- این لحن، سیستم هیجانی را تنظیم می کند و جایگزین خشونت درونی می شود.

۸) تکنیک اقدام کوچک به جای انتظار برای اعتماد کامل

یکی از خطاهای رایج این است که فرد منتظر می ماند اول اعتماد به نفسش کامل شود، بعد اقدام کند. در حالی که در عمل، اعتماد به نفس از دل اقدام های کوچک ساخته می شود.

مثال ها:

- به جای سکوت کامل، یک جمله کوتاه بگویم

- به جای تعویق کامل، نسخه ۷۰ درصدی کار را انجام دهم
- به جای پنهان شدن، یک درخواست ساده مطرح کنم

۹) تکنیک بازنویسی جملات درونی

چند جمله جایگزین سالم تر:

- من اعتماد به نفس ندارم ← بخشی از من می ترسد، اما همه من ترس نیست
- من نمی توانم ← مضطربم، اما می توانم یک قدم کوچک بردارم
- اگر اشتباه کنم فاجعه است ← اشتباه ناراحت کننده است، اما نابود کننده نیست
- بقیه از من بهترند ← دیگران مسیر خودشان را دارند، من هم مسیر رشد خودم را دارم
- باید کامل باشم ← اجازه دارم در حال یادگیری باشم

۱۰) تکنیک فرم ثبت موقعیت های اعتماد به نفس پایین

برای شناسایی الگوها، این جدول بسیار کاربردی است:

اقدام کوچک	پاسخ سالم تر	نیاز پنهان	حس بدنی	هیجان	فکر انتقادگر	موقعیت
یک جمله می گویم	لازم نیست کامل باشم	امنیت و پذیرش	فشار سینه	ترس و شرم	خراب می کنی	جلسه کاری

این فرم به شما کمک می کند به جای قضاوت کلی، تجربه را به اجزای قابل فهم تبدیل کنید.

۱۱) تکنیک فرمول چهار مرحله ای لحظه بحران

وقتی اعتماد به نفس پایین ناگهان فعال شد، این فرمول را اجرا کنید:

توقف

چند ثانیه مکث کنید.

احساس

پرسید: الان چه احساسی دارم؟

نیاز

پرسید: این احساس چه نیازی را نشان می دهد؟

اقدام

پرسید: یک قدم کوچک و سالم الان چیست؟

مثال:

در جلسه مضطربم. نیازم امنیت و اجازه اشتباه کردن است. اقدام کوچک من این است که فقط یک نکته کوتاه بگویم.

۱۲) تکنیک تمرین روزانه ۵ دقیقه ای EFT

هر روز فقط ۵ دقیقه کافی است:

۱. مکث: الان درون من چه خبر است؟

۲. نام گذاری هیجان: ترس، شرم، غم، اضطراب یا خشم
۳. مکان هیجان در بدن: این حس را کجای بدنم دارم؟
۴. پیام هیجان: اگر حرف می زد، چه می گفت؟
۵. نیاز: این بخش از من به چه نیاز دارد؟
۶. پاسخ حمایتگر: می فهمم که سخت است، اما کنارت هستم
۷. اقدام کوچک: امروز چه کار کوچک و واقعی انجام می دهم؟

ریشه های اعتماد به نفس پایین

اعتماد به نفس پایین معمولاً ناگهانی به وجود نمی آید. برخی ریشه های رایج آن عبارت اند از:

- انتقاد زیاد در کودکی
 - مقایسه شدن با دیگران
 - تحقیر یا مسخره شدن
 - نادیده گرفته شدن
 - محبت مشروط
 - والدین سخت گیر یا کمال گرا
 - شکست های مهم پردازش نشده
 - رابطه هایی که در آن فرد احساس بی ارزشی کرده است
- هدف از بررسی این ریشه ها مقصر دانستن دیگران نیست. هدف این است که بفهمیم این نگاه سخت گیرانه به خود را از کجا آموخته ایم و امروز چگونه می توانیم رابطه تازه ای با خودمان بسازیم.

تبدیل شرم به شفقت به خود

در بسیاری از مشکلات اعتماد به نفس، **شرم هسته مرکزی** است. شرم می گوید:

- من کافی نیستم
- من عیب دارم
- اگر دیگران مرا بشناسند، مرا نمی پذیرند

اما شفقت به خود می گوید:

- من انسانم و درد می کشم
 - کامل نیستم، اما بی ارزش هم نیستم
 - می توانم رشد کنم بدون اینکه خودم را تحقیر کنم
- وقتی فرد از شرم به شفقت حرکت می کند، اعتماد به نفس او دیگر فقط ظاهری و شکننده نیست؛ بلکه عمیق تر و پایدارتر می شود.

جمله های جایگزین سالم تر برای بازسازی اعتماد به نفس

این جملات برای پایان مقاله و همچنین برای سئو و خوانایی بسیار مناسب اند:

- من بیش از اشتباهاتم هستم

- ارزش من فقط به عملکردم وابسته نیست
- من اجازه دارم یاد بگیرم
- بخشی از من می ترسد، اما من فقط ترس نیستم
- می توانم با خودم مهربان تر حرف بزنم
- لازم نیست کامل باشم تا دوست داشتنی باشم
- من حق دارم دیده شوم
- من حق دارم نظر داشته باشم
- من حق دارم نه بگویم
- من می توانم قدم های کوچک اما واقعی بردارم

تمرین ۵ دقیقه ای روزانه EFT برای اعتماد به نفس

اگر بخواهیم فقط یک تمرین ساده و مؤثر برای شما پیشنهاد کنیم، این تمرین بهترین انتخاب است:

دستور اجرا

هر روز ۵ دقیقه زمان بگذارید و این پرسش ها را پاسخ دهید:

۱. الان چه احساسی در من فعال است؟
۲. این احساس را کجای بدنم حس می کنم؟
۳. این احساس اگر حرف می زد چه می گفت؟
۴. این بخش از من به چه نیازی دارد؟
۵. مهربانانه ترین پاسخ ممکن چیست؟
۶. امروز یک قدم کوچک و عملی من چیست؟

نمونه پاسخ

- احساس: شرم و اضطراب
- محل در بدن: گلو و سینه
- پیام: اگر حرف بزنی ممکن است قضاوت شوی
- نیاز: امنیت و پذیرش
- پاسخ حمایتگر: لازم نیست کامل باشم تا حق حرف زدن داشته باشم
- اقدام کوچک: در جلسه فقط یک نکته کوتاه می گویم

چه زمانی برای اعتماد به نفس پایین باید به روان درمانگر مراجعه کنیم؟

اگر اعتماد به نفس پایین باعث شده است:

- از فرصت های مهم شغلی یا تحصیلی دوری کنید
- در روابط عاطفی یا اجتماعی دچار الگوهای تکراری شوید
- همیشه درگیر خودسرزنی و شرم باشید

- نتوانید مرزگذاری، نه گفتن یا ابراز نظر داشته باشید
 - اضطراب اجتماعی، کمال گرایی یا افسردگی همزمان داشته باشید
- بهتر است از یک روان درمانگر، به ویژه درمانگری آشنا با EFT، **طرحواره درمانی** یا **درمان های مبتنی بر هیجان** کمک بگیرید.

جمع بندی

اعتماد به نفس واقعی به این معنا نیست که فرد هیچ وقت نترسد یا شک نکند. اعتماد به نفس یعنی: **حتی وقتی می ترسم، بتوانم کنار خودم بمانم، خودم را تحقیر نکنم و قدم بعدی را بردارم.** از نگاه EFT، کمبود اعتماد به نفس معمولاً نشانه فعال شدن یک زخم هیجانی است، نه نشانه بی ارزش بودن. وقتی فرد یاد می گیرد:

- احساس هایش را شناسایی کند
 - آنها را در بدن دنبال کند
 - نیاز پنهان پشت آنها را بفهمد
 - با منتقد درونی کار کند
 - شرم را به شفقت تبدیل کند
 - و اقدام های کوچک اما واقعی انجام دهد
- به تدریج **خودباوری عمیق تر، پایداری و واقعی تر** در او شکل می گیرد.