

عزت نفس

عزت نفس یکی از عواملی است که سلامت روان به آن متکی است

اکثر مشکلات روانی تحصیلی و کاری تا حدودی با عزت نفس پایین رابطه دارند . با این حال اینگونه نیست که افراد کلا عزت نفس نداشته باشند بلکه هر فرد باید در مراحل مختلف زندگی به خود و دستاورد هایش بنگرد . پیشرفت عصر ما نیازمند شخصیت هایی توانمند است که از حس هویت ، شایستگی و ارزشمندی برخوردار باشند و با آگاهی و اعتماد بتوانند ثبات درونی ایجاد کنند تا در مواجهه با زندگی دارای عزت نفس پایین نباشند زیرا انسان فاقد عزت نفس قادر نیست به توانایی هایش دست پیدا کند.

وجود عزت نفس بر اساس جبر یا تقدیر گرایی نیست که فرض کنیم افرادی از عزت نفس خوبی برخوردارند یا فاقد آن هستند و نمی توان این سرنوشت را تغییر داد بلکه با شناخت مفهوم و گام های عزت نفس و تمرین و استمرار در آن ها می توان عزت نفس خود را افزایش داد پس عزت نفس و شکل گیری و افزایش آن در مقابل انفعال و بی ارادگی قرار دارند.

عزت نفس با شادی فراوان همراه است و روند شکل گیری و تقویت آن اغلب با شادمانی صورت می گیرد .

میزان عزت نفس ما در کودکی به یکباره و برای همیشه شکل نمی گیرد، بلکه رفته رفته با رسیدن به بلوغ رشد می کند و یا ممکن است رو به کاستی رود. عزت نفس در برخی از افراد در سن ده سالگی بیش از سن سی سالگی است. عکس این موضوع نیز صادق است. ممکن است عزت نفس فراز و فرود داشته باشد و در طول زندگی باز هم فراتر رود.

تعریف عزت نفس

عزت نفس از دو عامل درونی و بیرونی تشکیل می شود ، منظور از عوامل درونی نظرات ، باورها ، کنش ها یا رفتارها است که درون ما وجود دارند و منظور از عوامل بیرونی ، عوامل موجود در محیط است که به صورت کلامی و غیر کلامی از طریق والدین یا آموزگار و افراد دیگر به ما منتقل می شوند و یا به صورت تجربه های ما هستند

از میان قضاوت هایی که در زندگی می کنیم هیچ یک به اندازه ی قضاوت درباره ی خودمان اهمیت ندارد و عزت نفس ارتباط نزدیکی با پذیرش خود دارد. انسان فاقد عزت نفس قادر نیست به توانایی هایش دست پیدا کند هرچند که توانایی هایی در زمینه های مختلف داشته باشد

عزت نفس یک نیاز اساسی برای انسان است و اهمیت آن یک واقعیت اجتناب ناپذیر است و بر زندگی ما تاثیر گذاشته و پیامد هایی دارد جدا از اینکه ما به شناخت آن پردازیم یا خیر.

عزت نفس چیزی فراتر از حس فطری خود ارزشمندی است و عبارت است از:

(۱) اعتماد به نفس در قدرت تفکر و مقابله با چالش های اساسی زندگی

(۲) اطمینان به حق برخورداری از موفقیت و خوشبختی حس ارزشمندی شایستگی حق بیان نیازها و خواسته های خود دستیابی به ارزش ها و بهره بردن از ثمره ی تلاش های خود در صورت دستیابی و حصول کامل به عزت نفس از تجربه ای برخوردار می شویم که به واسطه ی آن خود را برای زندگی و

ملزومات آن متناسبت می بینیم همچنین زندگی آگاهانه برای عزت نفس لازم و ضروری است .

ماهیت عزت نفس عبارت است از اعتماد به ذهن خویش و آگاهی به این مطلب که هر فردی استحقاق خوشبختی دارد .

عزت نفس محرک و الهام بخش رفتار است و عزت نفس به نوبه ی خود مستقیماً تحت تاثیر نحوه ی رفتار ماست . آن ها علت و معلول دو جانبه هستند و یک حلقه ی بازخورد مستمر بین عزت نفس و اعمال ما وجود دارد میزان عزت نفس ما نحوه ی اعمال ما را تحت تاثیر قرار می دهد و نحوه ی اعمال ما بر میزان عزت نفس ما اثر می گذارد .

عزت نفس یک نیاز اساسی یا بنیادی است

نیاز آن چیزی است که برای عملکرد ما ضروری است برای مثال ما به آب و غذا نیاز داریم تا زنده بمانیم مواد غذایی مثل ویتامین وجود دارند که برای زنده ماندن ضروری نیستند اما نبود آن ها باعث اختلال در بدن و ضعف می شود. عزت نفس هم اینگونه است و با وجود عزت نفس بالا عملکرد ما بهبود یافته و پیشرفت می کنیم و برای ما ارزشمند است .

نیاز به عزت نفس اساسی و اجتناب ناپذیر است در ذات وجود و انسانیت ما سوالاتی از این قبیل وجود دارد :

باید در جستجوی این باشم که به چه انسانی تبدیل شوم ؟

باید زندگی ام را با چه اصولی هدایت کنم ؟

چه ارزش هایی را باید دنبال کرد ؟

در تعریفی رسمی از عزت نفس می توان گفت :

عزت نفس عبارت است از تمایل به آزمودن خود به عنوان فردی شایسته برای مقابله با چالش های اساسی زندگی و خود را لایق خوشبختی دانستن .

برخورداری از عزت نفس بالا به این معنی است که اطمینان داریم با زندگی هماهنگ هستیم به عبارت دیگر شایستگی و ارزشمندی داریم . عزت نفس پایین به این معنی است که خود را مناسب زندگی ندانیم گویی استباهی رخ داده اما نه در مورد اطرافمان بلکه درباره ی شخص خودمان عزت نفس متوسط یعنی بین احساس مناسب و نامناسب . درست و نادرست . در نوسان بودن و نشان دادن ناهماهنگی در رفتارها این افراد گاهی عاقلانه رفتار می کنند و گاهی نابخردانه .

اینگونه نیست که افراد با عزت نفس بالا هیچ وقت مشکلی نداشته باشند بلکه قطعاً دچار مشکل شده و زمین می خورند اما خیلی سریع از جا برمی خیزند و با انتخاب راه حل مناسب و بهترین راهکار وضعیت را سامان داده و به سمت پیشرفت حرکت می کنند نکته ی مهم این است که این افراد خود را برای غلبه بر مشکلات مجهز و تقویت کرده اند و هنگام دشواری ها انعطاف پذیری بالایی دارند

یعنی در مواجهه با مشکلات ناامید نشده و با تغییر رفتار قادر به حل آن خواهند بود .

داشتن عزت نفس بسیار بالا مانند داشتن سلامت بسیار بالا غیر ممکن است و ویژگی هایی مثل لاف زدن خود ستایی و تکبر نشانه ی عزت نفس پایین و کاذب است افراد دارای عزت نفس بالا نیازی به اثبات برتر بودن از دیگران ندارند و این معیاری برای لذت و شادی آن ها نیست.

افرادی هستند که احساس بی ارزشی دارند و به طور مفرط کار و تلاش می کنند و شاید موفقیت های زیادی به دست آورده باشند اما احساس می کنند این پیروزی ها کفایت نمی کند و از آن ها لذت نمی برند و مدام در حال اثبات با کفایت بودن خود به دیگران هستند و حس ناکافی بودن دارند عزت نفس پایینی دارند و تلاش آن ها تا بی نهایت ادامه خواهد داشت مگر اینکه سعی کنند میزان عزت نفس خود را افزایش دهند .

می توان گفت که عزت نفس پایین رضایتمندی را کاهش می دهد نه موفقیت را چه بسا افرادی که به موفقیت هایی دست یافته اند اما به دلیل عزت نفس پایین هنوز از دست آورد های خود راضی نیستند و احساس شادمانی ندارند.

عزت نفس جایگزین سقف بالای سر فرد یا غذای درون معده او نیست بلکه احتمال یافتن راهکارهای رفع این نیازها را افزایش می دهد و جایگزین دانش و مهارت های لازم برای عملکرد موثر فرد در این جهان نیست بلکه احتمال دست یابی به آن ها را افزایش میدهد.

با عزت نفس بالا گزینه های انتخابی بیشتری در زمینه های مختلف خواهیم داشت .

عزت نفس باعث می شود که به خود احترام بگذاریم و خواهان برخورد احترام آمیز دیگران نسبت به خود باشیم و پیام هایی ارسال می کنیم و به نحوی رفتار می کنیم تا احتمال دریافت پاسخ مناسب از طرف دیگران افزایش یابد با اینگونه رفتارها باور اولیه ی ما نسبت

به خود تقویت و تایید می شود و اگر برای خود احترام قایل نباشیم بی احترامی سوء رفتار و سوء استفاده ی دیگران را عادی انگاشته و آن ها را به ضمیر ناخود آگاه خود منتقل خواهیم کرد و تسلیم آن ها شده و خود را مستحق احترام نخواهیم دانست .

عزت نفس موجب می شود که احساس بهتری داشته باشیم و بهتر زندگی کنیم همچنین باعث می شود چالش ها و فرصت ها را به شکل مدبرانه و مناسب تر پاسخ دهیم و پیامد عمیقی بر همه ی جوانب وجود ما دارد شامل نوع برخورد میزان پیشرفت تعامل با خانواده و دوستان

عزت نفس با ویژگی های شخصیت ی ارتباط مثبت دارد عزت نفس با خردمندی واقع گرایی بصیرت خلاقیت استقلال انعطاف پذیری اعتراف اشتباهات و خیرخواهی و مشارکت رابطه دارد .

هر چه عزت نفس بالاتر باشد تمایل برای بیان خود قوی تر است و هرچه پایین تر باشد فرد یا به دنبال اثبات خود است یا خود را به فراموشی می سپرد .

هر چه عزت نفس بالاتری داشته باشیم افکار خود را ارزشمند می دانیم و در روابط خود گشاده تر صادقانه تر و شایسته عمل خواهیم کرد و رفتار با احترام خیرخواهی و حسن نیت با دیگران داریم اما با عزت نفس پایین به افکار و احساسات خود اطمینان نخواهیم داشت توانمندی های ذهنی خود را بی ارزش می شمیریم و در روابط خود دچار اضطراب می شویم و اعمال شایسته نخواهیم داشت و احتمال درگیر روابط نامناسب بدخواهانه یا خصمانه خواهیم شد و رفتارهای ما شامل عدم پذیرش تحقیر و خیانت می شود .

عزت نفس نظام ایمنی آگاهی است و اگر به افکار و نظرات خود اعتماد داشته باشیم به احتمال قوی عملکردمان همانند یک موجود متفکر خواهد بود با ورزیده کردن قوه تفکر خود و انجام فعالیت هایمان با آگاهی درست و مناسب زندگی مان بهبود خواهد یافت

و این امر ما را به ذهن خود بیش از پیش تقویت خواهد کرد اما اگر به افکار خود باور نداشته باشیم به احتمال قوی به لحاظ فکری منفعل تر خواهیم بود فعالیت های مان از سر ناآگاهی خواهد بود و در مواجهه با مشکلات استقامت کمتری خواهیم داشت .