

مولفه های عزت نفس

اگر کسی می خواهد بداند عزت نفس به چه چیزهایی بستگی دارد، برای آغاز کار این لیست توصیه می شود. این فهرست نقطه شروع خوبی است.

تمرکز در برابر عدم تمرکز.

تفکر در برابر عدم تفکر.

آگاهی در برابر ناآگاهی.

شفافیت در برابر تیرگی ابهام.

احترام به واقعیت در برابر اجتناب از واقعیت.

احترام به حقایق در برابر بی تفاوتی به حقایق.

احترام به حقیقت در برابر انکار حقیقت.

تلاش مداوم برای درک و شناخت در برابر دست از تلاش کشیدن.

تعهد در عمل به عقاید ابراز شده در برابر عدم تعهد در عمل یا موضوع یکپارچگی.

صداقت در برابر عدم صداقت نسبت به خود.

رویارویی با خود در برابر اجتناب از خود.

استقبال از دانش جدید در برابر ذهنیت بسته.

تمایل به دیدن خطاها و رفع آنها در برابر پافشاری در انجام آنها.

توجه به همخوانی انسجام در برابر بی توجهی به تضادها.

منطق در برابر رفتار غیرمنطقی.

احترام به منطق، ثبات، انسجام و شواهد و مدارک در برابر بی توجهی به این موارد.

تعهد به مسئولیت آگاهی در برابر عدم تعهد به آن.

عزت نفس از دو مولفه تشکیل شده که ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند:

۱) حس اعتماد به نفس اولیه در رویارویی با چالش های زندگی = خود کارآمدی

۲) حس ارزش خوشبختی داشتن = احترام به خود

خود کارآمدی عبارت است از اعتماد به نفس به عملکرد خود به توانایی تفکر درک و فهم آموختن انتخاب کردن و تصمیمگیری های خود . اعتماد به نفس به توانایی های خود در درک حقایقی که در حوزه ی علایق و نیازهایم در زندگی واقعی پیش می آید و اعتماد و اتکا به خود .

احترام به خود عبارت است از اطمینان به ارزشمندی خود نگرش مثبت به زندگی و خوشبخت بودن بیان مناسب افکار خواسته ها و نیاز های خود با آسودگی خاطر و این حس که شادی و خشنودی حق ذاتی و طبیعی من است.

پس اگر فردی در رویارویی با چالشهای زندگی احساس ناکارآمدی کند اگر فاقد اعتماد به خود باشد و به افکار خود اطمینان نداشته باشد و اگر فاقد حس احترام به خود باشد و خود را لایق و سزاوار عشق محبت دیگران و مستحق خوشبختی نداند و از بیان افکار خواسته ها یا نیازهای خود هراسان باشد عزت نفس او دچار مشکل است .

خودکارآمدی و احترام به خود دو ستون عزت نفس هستند و نبود هر کدام از آن ها موجب تضعیف عزت نفس می شود .

تجربه کردن خودکارآمدی موجب می شود که فرد احساس کند بر زندگی خود کنترل و نظارت دارد که آن با سعادت روانی مربوط است نقطه ی مقابل این است که فرد مانند یک نظاره گر منفعل و قربانی حوادث عمل می کند.

تجربه کردن احترام به خود موجب حس رابطه ای پر عطف و به دور از خشم با دیگر افراد می شود . رفاقت که در آن استقلال و احترام به چشم می خورد در مقابل آن فردی که چنان از انسان ها ی دیگر دور می شود که گویی با آن ها بیگانه است و خود را در اجتماعات مخفی نگه می دارد .

کارآمد بودن در مفهوم ساده فرهنگ لغت یعنی قابلیت کسب یک نتیجه مطلوب اطمینان به اثربخشی خود در مفهوم پایه، یعنی اطمینان به توانایی ما در فراگیری چیزهایی که لازم است بیاموزیم و کارهایی که لازم است انجام دهیم تا بتوانیم به اهداف خود دست پیدا کنیم. البته تا جایی که موفقیت به تلاش های خود ما بستگی داشته باشد، ما شایستگی خود را، در مفهومی که در اینجا مد نظر است، با عوامل خارج از کنترل خود ارزیابی نمی کنیم. برخورداری از خودکارآمدی نیازمند علم بی انتها و قدرت مطلق نیست.

خودکارآمدی به این معنا نیست که ما هرگز خطا نمی کنیم، بلکه اعتقاد به این باور است که ما توان تفکر، قضاوت کردن، شناخت و اصلاح خطاهای مان را داریم. خودکارآمدی، یعنی اعتماد داشتن به فرایندها و توانایی های ذهن خود.

و به این معنا نیست که ما به طور یقین خواهیم توانست بر هر چالشی که زندگی در پیش روی مان می گذارد پیروز شویم، بلکه اعتقاد به این باور است که بنا به اصل آموزش، ما می توانیم چیزهایی را که

لازم است بیاموزیم و با رعایت اصول منطقی و وجدانی، بر وظایف و چالشهایی که ارزشهای ما را دربر می گیرند به بهترین شکل پیروز شویم.

خودکارآمدی از اطمینان به دانش و مهارت های خاصی که مبتنی بر موفقیت ها و دستاوردهای گذشته ماست عمیق تر است، اما به واسطه آنها تقویت می شود. و اطمینان به چیزی است که برخورداری از دانش و مهارت ها و دستیابی به موفقیت ها را امکان پذیر می سازد. به عبارت دیگر، اطمینان به توانایی تفکر، آگاهی و نحوه انتخاب ما در استفاده از آن. تکرار می کنم: اعتماد به توانایی های ذهنی و سپس انتظار رسیدن به موفقیتی که حاصل تلاشهای ماست.

اگر خودکارآمدی دچار کاستی باشد، در عوض پیروزی باید در انتظار شکست باشیم. در تلاش برای مقابله با دشواری ها و چالشهای پیشرو در زندگی به طرق مختلف، دچار ضعف و اختلال می شویم و یا از کار باز میمانیم از خود در مواجهه با موانع، دائماً می پرسیم: «من که هستم که قادر به فکر کردن باشم یا بر چالش ها پیروز شوم؟ من که هستم که بتوانم انتخاب کنم، تصمیم بگیرم، کنج عاقبت خود را رها کنم و برای ارزشهایم بجنگم؟»

معمولاً هر فرد در حوزه ای خاص خودکارآمدی دارد مثال در ورزش. هنر. ریاضی و

ما باید به توانایی های کلی خود اطمینان داشته باشیم تا بتوانیم بر اساس توانایی ها و استعدادمان و با فراگیری دانش و تمرین خودکارآمدی خود را در زمینه های مختلف ایجاد کنیم.

البته هیچ کس نمی تواند در همه ی زمینه ها صلاحیت داشته باشد و نیازی به برخی از آن ها ندارد ما باید با توجه به علایق ارزش ها و شرایطمان تعیین کنیم که بر چه زمینه ای تمرکز کنیم

حس ارزشمندی

حال به دومین مؤلفه عزت نفس، یعنی احترام به خود می پردازیم :

بر اساس شناختی که نسبت به خود و توانایی هایمان داریم، همان طور که خودکارآمدی انتظار رسیدن به موفقیت را طبیعی تلقی می کند، احترام به خود نیز انتظار دوستی، عشق و خوشبختی را امری طبیعی برمی شمارد. هرچند می توانیم برای تجزیه و تحلیل با یکدیگر هم پوشانی دارند و یکدیگر را مفهوم این دو مؤلفه آنها را از هم تفکیک کنیم، اما در واقعیت زندگی روزمره ما، آنها دائماً دربر می گیرند.

احترام به خود مبتنی بر عقیده خودارزشمندی است و با توهم «بی عیب و نقص» بودن یا برتری داشتن نسبت به دیگران همراه نیست و به هیچ وجه جنبه مقایسه یا رقابت ندارد.

احترام به خود بر این عقیده استوار است که زندگی و سعادت ما ارزش حمایت، حفاظت و تقویت دارد و ما انسانهای خوب و ارزشمندی هستیم و استحقاق داریم که دیگران به ما احترام بگذارند و نیز خوشبختی و رضایت فردی ما آنقدر اهمیت دارد که برای آنها بکوشیم.

تاجایی که به تربیت ما مربوط است، یکی از ریشه های احترام به خود برخورداری از احترام پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده است و زمانی که موضوع به اعمال ما ربط پیدا می کند یکی از ریشه ها ی آن رضایت ناشی از انتخابهای اخلاقی ماست که این نوع رضایت جنبه خاصی از رضایت ناشی از توانایی های ذهنی ماست.

در واقع، یک آزمون ساده و غیررسمی عزت نفس، هر چند شاید با خطا همراه باشد، این است که از افراد سؤال کنید که آیا از یک انتخاب اخلاقی انتخاب‌های اخلاقی احساس رضایت و افتخار می‌کنند. پیچیدن به سمت چپ یا راست در یک چهارراه معمولی نیست، اما گفتن حقیقت یا کتمان آن، پای بندی یا عدم پایبندی به قولها و تعهدات خود، جزو انتخاب‌های اخلاقی به شمار می‌روند.

چندان غیرمعمول نیست، اگر با فردی مواجه شویم که در بعضی از زمینه‌ها به شایستگی‌های خود اطمینان بسیار زیادی دارد، در حالی که درباره حق خوشحال بودن تا این اندازه مطمئن نیست. او فاقد یک جنبه از احترام به خود است. شاید چنین فردی به موفقیت‌های بسیاری دست پیدا کند، اما نمی‌تواند از آنها لذت ببرد.