

عزت نفس چیست؟

یکی از مشکلات اصلی که امروزه بیشتر افراد را درگیر خود کرده است باور نداشتن و ارزش ندادن به خود است. وقتی حرف از ارزش می شود، کلمه عزت نفس به ذهنمان می رسد. در حقیقت عزت نفس چیست؟ سوالی که ذهنمان را درگیر خود کرده و ندانستن آن باعث شده نتوانیم در زندگی به بسیاری از خواسته هایمان برسیم. ویژگی که هر فردی باید آن را در خود داشته و تقویت کند. برخی از افراد معنا و مفهوم عزت نفس و اعتماد به نفس را یکی می دانند و فرقی بین این دو مفهوم بزرگ نمی بینند.

باید بگوییم، عزت نفس همان احساس ارزشمندی درون هر انسان است. این احساس درونی هر فرد است که از دوران کودکی به وجود آمده و با گذشت زمان می تواند رشد کند و یا کاهش یابد. برای مثال فرض کنید ۱۰ سال دارید و این سوال ها تو ذهنتونه که من باهوشم یا خنگم؟ بقیه منو دوست دارن یا ندارن؟ خشکلم یا زشتم؟ و... هزارتا سوال دیگ که از ذهنتون می گذره.

حال فرض کنید بزرگ تر شده و دائما خودتان را سرزنش می کنید یا همیشه نقاط ضعفتان را می بینید. باید بگوییم همه این موارد مربوط به عزت نفس شماست. ارزشمندی یکی از ویژگی هایی است که هر فردی باید آن را در زندگی خود داشته باشد تا بتواند به اهداف و خواسته های خود برسد و از پس شکست ها و مشکلاتش بر بیاید.

خانم مهدوی نسب در این مقاله، تمام تعاریف و نکات را حول این موضوع بیان می کند و شما را به شرکت در دوره های افزایش عزت نفس دعوت می نماید. پس برای اینکه بفهمیم عزت نفس چیست، چه کسانی از کمبود آن رنج می برند، راه های افزایش آن و... تا پایان این مقاله همراه ما باشید.

عزت نفس یعنی چه؟

قطعا تعریف عزت نفس را در بسیاری از مقالات مشاهده کردید، گوناگون بودن تعریف عزت نفس در مقالات مختلف، مبنایی برای اشتباه بودن آنها نیست؛ چرا که صاحب نظران بزرگ نیز معتقد اند که عزت نفس تعارف مختلفی دارد اما معنای همه آنها یکی است. ریشه تمامی شکست ها و موفقیت هایی که به دست آورده ایم در ارزشی است که برای خودمان قائل شدیم. عزت نفس چیست؟ احساس و تصویری که هر فرد نسبت به خودش دارد یا حس ارزشمندی هر شخص نسبت به خودش را عزت نفس گویند. این ویژگی باعث می شود که خود واقعی تان باشید و مثل بسیاری از افراد، شخصیت خود را پشت نقش دیگری پنهان نکنید. خود ارزشمندی به شما شجاعت و دلگرمی می دهد که در دل سختی ها بروید و با مشکلات بجنگید و تا آخرین لحظه هم باور داشته باشید که پیروز میدان شما هستید.

عزت نفس همان قدرت درونی شماست که باید آن را تقویت کنید. این قدرت به شما دل و جرئت می دهد تا به همان کسی که می خواهید تبدیل شوید. به همین دلیل است که عزت نفس و اعتماد به نفس نقش اساسی و مهمی در زندگی افراد ایفا می کنند و از اهمیت بالایی برخوردار هستند. حال تصور کنید، برای خودتان ارزش قائل نمی شوید. خود ارزشمندی پایین یعنی شک و تردید به خود و تکرار جمله “من اونقدر خوب نیستم و نمیتونم در جنگ با مشکلات پیروز باشم”. هنگامی که خودتان را ارزشمند ندانید، باورتان می شود که نمی توانید به آرزو های خود برسید.

عزت نفس پایین نتیجه اختلالات روانی می باشد که انرژی و احساسات منفی را به سویتان آورده و به شما حس بی ارزشی، ناراحتی، نگرانی، خجالت، تنهایی و... را می دهد و شما را کاملاً از زندگی ناامید می سازد. عزت نفس و اعتماد به نفس معنای یکسانی ندارند؛ اما کامل کننده یک دیگر هستند.

تاریخچه

در مقاله عزت نفس چیست ، تعریف کلی را بیان کردیم. قبل از بیان هر موضوعی باید تاریخچه ای از این ویژگی را بدانیم. یکی از ویژگی هایی که برای بقا و سلامت روانی انسان ها نیاز است، عزت نفس می باشد که سن، نژاد، فرهنگ، تحصیلات و... نمی شناسد و برای هر فردی لازم است. در اواخر قرن ۱۹ میلادی، خود ارزشمندی اولین بار توسط ویلیام جیمز بیان شد. ویلیام نخستین فردی بود که یک تعریف علمی از عزت نفس بیان کرد. او معتقد بود احساسات انسان درباره خودش، از تعاملش با اطرافیان و دیگران ایجاد شده و از نسبت موفقیت ها به هدف ها، ارزشمندی به وجود می آید و یک ویژگی قابل تغییر است.

ارزیابی عزت نفس به چه معناست؟

در مقاله عزت نفس چیست باید بگوییم: امروزه این موضوع یکی از موضوعات مهم محافل دانشگاهی شناخته شده است. روانشناسان، پژوهشگران و نظریه پردازان، نظرات متفاوتی را در این باره بیان کرده اند. برخی معتقد اند که عزت نفس بالا عملکرد افراد را بهبود می بخشد و سبک زندگی آنان را بهتر از قبل می کند. در مقابل برخی آن را ارزشمند نمی دانند. در این قسمت مفهوم ارزشمندی را به سه دسته تقسیم می کنیم تا بتوانیم بیشتر با ارزش آن آشنا شویم.

1. ارزشیابی خود

2. عزت نفس جهانی

3. احساسی که نسبت به ارزشمندی خود داریم

ارزشیابی خود

همانطور که در مقاله عزت نفس چیست بیان کردیم، افراد می توانند توانایی ها و استعداد های مختلفی را که دارند، ارزیابی کرده و آن را مورد استفاده قرار می دهند. برای درک بهتر فرض کنید شما در فوتبال فرد بسیار موفقی هستید و روز به روز در حال پیشرفت می باشید. شما قطعاً در این رشته ورزشی از عزت نفس بالایی برخوردار هستید؛ چرا که هر روز پیشرفت داشته و بهتر از دیروز خود بوده اید. حال فرض کنید، دانشجو هستید ولی در برقراری روابط اجتماعی بین دوستان و استادانتان بسیار ضعیف عمل کرده و با شکست هایی مواجه شدید. در اینجا باید بگوییم، شما عزت نفس پایینی در برقراری ارتباط با دیگران دارید.

خود ارزشیابی ها در تمام مقیاس های کوچک و بزرگ قابل استفاده هستند و در زمینه های مختلفی می توان از آنها استفاده کرد که این موضوع مقیاس های متفاوتی از عزت نفس را در افراد نشان می دهد. تعاریف متفاوتی از پژوهشگران و روانشناسان بیان شده که برای سنجش افراد باید از یک تعریف ارزشمندی خود، استفاده کرد و معیار های کمی و کیفی آن را مورد بررسی قرار دارد.

عزت نفس ماهیتی یک بعدی و چند بعدی دارد که دیدگاه چند بعدی آن یعنی خود پنداری و عزت نفس، کارآمد تر از دیدگاه یک بعدی آن است.

عزت نفس جهانی

عزت نفس تعاریف بسیاری دارد؛ اما مفهوم تمام آن ها یکی است. این مفهوم عبارت است از ”احساس مردم نسبت به خودشان“. برخی روانشناسان این خصوصیت جهانی را به عنوان تصمیمی درباره ارزشمندی خود در نظر گرفته و در مقابل برخی دیگر آن را به عنوان احساس محبت نسبت به خود بیان می کنند.

احساسی که نسبت به ارزشمندی خود داریم

این بخش در رابطه با واکنش های ارزیابی که افراد در برابر وقایع از خود نشان می دهند، می باشد. برخی از اتفاقات در زندگی افراد می تواند موجب افزایش عزت نفس و یا کاهش آن شود. شرایطی که افراد در آن قرار می گیرند با یک دیگر متفاوت است؛ چرا که برخی در آن موقعیت خود را تحسین می کنند و برخی دیگر خود را تحقیر می نمایند. عزت نفس جهانی دائمی است و ادامه دارد؛ اما احساسات افراد نسبت به خودشان هر لحظه در حال تغییر است.

شایستگی و ارزشمندی به چه معناست؟

در مقاله عزت نفس چیست ، دو مؤلفه مهم را بیان می کنیم. ۱- شایستگی ۲- ارزشمندی
شایستگی بدین معناست که “ما چه اندازه باور داریم که مهارت ها و توانایی های لازم را برای موفقیت در زمینه ای که به نظرم اهمیت دارد را دارا هستیم“. این نکته را هم در نظر بگیرید که شایستگی همه جنبه های زندگی را در بر نمی گیرد و فقط در حیطه های خاص زندگیتان اهمیت دارد.

فرض کنید، صدای بسیار خوبی دارید و در جمع های خانوادگی آواز می خوانید و همه تحسینتان می کنند. آواز خواندن برای شما یک مهارت و استعداد به حساب می آید ولی اگر هدف شما موفقیت در یکی از رشته های روانشناسی باشد، صدای خوبتان تاثیری بر روی عزت نفس شما ندارد.

و یا فرض کنید شما به عنوان مدیر عامل یک شرکت تجاری انتخاب شده اید که آرزوی بسیاری از افراد، رسیدن به این درجه و مقام بوده است. اگر شما چنین شغل و مقالی به نظرتان بی ارزش باشد، این مقام چیزی به ارزش شما اضافه نمی کند.

در مقاله عزت نفس چیست ، مؤلفه شایستگی را بیان کردیم و در ادامه به مؤلفه ارزشمندی رسیدیم. این ارزشمندی به ما نشان می دهد که چه چیز هایی برایمان ارزش دارد؟ و آیا رفتار هایی که در طول روز نشان می دهیم با ارزش هایمان منطبق است؟
تمام محبت هایمان حاکی از این است که آیا ما، خودمان را به اندازه کافی خوب می دانیم؟ و همانطور که هستیم خودمان را دوست داریم؟

در پاسخ به این سوالات باید بگوییم که شایستگی و ارزشمندی با یک دیگر رابطه تنگاتنگی دارند و ما را به تعریف عزت نفس می رسانند. اگر ما نسبت به خودمان حس خوبی داریم، دلیل کافی برای داشتن این ویژگی

نیست؛ چرا که ما علاوه بر حس خوب باید فاکتور های ارزشمندی و شایستگی را نیز دارا باشیم. اگر شما فقط به فاکتور ارزشمندی اهمیت بدهید، موجب خودبینی و خودشیفتگی می شود. پس حد تعادل بین این دو فاکتور از اهمیت بالایی برخوردار است.

گام های افزایش عزت نفس چیست ؟

برای افزایش عزت نفس راهکار هایی را در پیش رو داریم که هر کدام به نوبه خود تاثیرات فوق العاده ای را در زندگی و شخصیت افراد می گذارد.

روش های افزایش عزت نفس عبارت است از:

1. مثبت فکر کردن در مورد خودمان و یادداشت نقاط قوت و ضعفمان
2. به موفقیت هایی که دست یافتید، افتخار کنید
3. اهداف کوچک و قابل دسترسی را برای خود تعیین کنید
4. ارزش های شخصی خود را حفظ کنید و به آنها وفادار بمانید
5. به فعالیت هایی که علاقه دارید، بپردازید
6. شما کامل نیستید
7. مسئولیت پذیر باشید
8. خودتان را با کسی مقایسه نکنید
9. مراقب بدن خود باشید و خودتان را دوست داشته باشید
10. خودتان را کوچک و تحقیر نکنید
11. تصورات منفی را از خود دور کنید
12. استفاده کمتر از شبکه های اجتماعی و افزایش تجربیات واقعی

مثبت فکر کردن در مورد خودمان و یادداشت نقاط قوت و ضعفمان

در مقاله عزت نفس چیست ، باید بگوییم، تنها فردی که می تواند بر روی شما تاثیر گذاشته و نظرتان را در مورد خودتان عوض کند، خودتان هستید! عزت نفس، مثل آمپول پینیسیلین نیست که بتوان آن را به خود تزریق کرد. شما با فکر کردن به چیز های خوبی که دارید و توانایی هایی که می توانید از آنها استفاده کنید، عزت نفستان را افزایش دهید.

اولین گام برای افزایش عزت نفس، تفکرات مثبت است. شما باید بیاموزید چگونه فکر های منفی و ویرانگر خود را از بین ببرید و به خود انگیزه بدهید. نقاط قوت و ضعفتان را یادداشت کنید و در برطرف کردن نقاط ضعف بکوشید و نقاط قوت را تقویت کنید.

به موفقیت هایی که دست یافتید، افتخار کنید

هنگامی که کاری را درست انجام می دهید و یا در رقابتی پیروز می شوید، شاد باشید و به خود افتخار کنید. هیچ وقت منتظر تقدیر و تشویق دیگران نباشید. این کار باعث می شود شما از نظر خودتان نیز ارزشمند باشید و عزت نفستان افزایش یابد.

اهداف کوچک و قابل دسترسی را برای خود تعیین کنید

برای خودتان هدف تعیین کنید؛ اما نه هدف های غیر قابل دسترسی و سخت! هدف های کوچک و ارزشمند تا با رسیدن به آن اهداف، به تعداد موفقیت هایتان افزوده شود و حس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید. هدف گذاری در رسیدن به موفقیت بسیار تاثیر دارد. هدفمند زندگی کردن به شما کمک می کند تا احساس شایستگی داشته و خود را ارزشمند بدانید. در مبحث عزت نفس چیست دریافتیم که باید برای ارزشمندی خود و زندگی مان، هدف داشته باشیم.

ارزش های شخصی خود را حفظ کنید و به آنها وفادار بمانید

برای رشد عزت نفستان باید رفتار ها و ارزش های خود را در یک راستا قرار دهید. تلاش کنید در شرایط هایی که به اجبار و ناخواسته قرار می گیرید، رفتاری که طبق ارزش هایتان است را انجام دهید. در مسیر، رسیدن به هدف هایتان با صداقت و درستکار باشید و با تقلب عزت نفستان را از بین نبرید.

به فعالیت هایی که علاقه دارید، بپردازید

برای افزایش ارزشمندی نان به خود اهمیت داده و فعالیت هایی را که دوست دارید انجام دهید. ۳۰ دقیقه یا یک ساعت از روز را به خودتان فرصت بدهید و کار هایی را که به آن علاقه دارید را انجام دهید. در مقاله عزت نفس چیست دریافتیم که باید به خودمان اهمیت بدهیم و کار هایی را که دوست داریم و معقول است را انجام دهیم.

شما کامل نیستید

این را به خاطر داشته باشید که در دنیا هیچکس کامل نیست و به خود سخت نگیرید؛ چرا که همه اشتباه می کنند و تنها شما نیستید که کاری را درست انجام نمی دهید. باید از آن اشتباهات درس بگیرید و به معیار ها و ارزش هایی که برای خودتان دارید، پای بند باشید. به حرف هایی که دیگران در موردتان میزنند توجه نکنید و روی افکارتان متمرکز شوید. این اطمینان باعث می شود نقاط ضعفتان پوشیده و نقاط قوتتان جلوه گر شود.

مسئولیت پذیر باشید

مسئولیت پذیر باشید و کارهای متفاوتی را انجام دهید. افراد با عزت نفس بالا، مسئولیت های جدید را می پذیرند و از شکست هیچ ترسی ندارند. در پذیرش مسئولیت ها داوطلب باشید و در صورت موفقیت، به آن افتخار کرده و در صورت عدم موفقیت، راه دیگری را برای انجام آن انتخاب کنید و از دیگران مشورت بگیرید.

خودتان را با کسی مقایسه نکنید

در مقاله عزت نفس چیست در می یابیم که مقایسه خود با دیگران بجز ناراحتی چیز دیگری برای ما ندارد. این را بدانید، تنها کسی که باید خودتان را با آن مقایسه کنید، خودتان هستید. مقایسه کردن خود با دیگران جز ذلت نفس چیزی برای شما ندارد و فقط باعث آزار خودتان می شود.

مراقب بدن خود باشید و خودتان را دوست داشته باشید

سعی کنید همیشه پر انرژی و فرد فعالی باشید. فعالیت ها و کارهایی که سلامتی عمومیتان را افزایش داده و احساس خوبی به شما می دهند را انجام دهید.

خودتان را کوچک و تحقیر نکنید

خودتان را در هر شرایطی دوست داشته باشید و همان گونه که هستید خودتان را بپذیرید. خود را تحقیر و کوچک نکنید و با خود مهربان باشید. به خودتان عشق بورزید و نقاط قوتتان را در ذهن مرور کنید.

تصورات منفی را از خود دور کنید

تصورات منفی و مخرب را از خود دور کنید. افکار منفی بر احساسات و رفتارتن تاثیرات بدی می گذارد. این افکار و تصورات منفی را دور بریزید و دست از انتقاد کردن از خودتان بردارید و به جای این افکار خودتان را تحسین کنید.

استفاده کمتر از شبکه های اجتماعی و افزایش تجربیات واقعی

استفاده از شبکه های مجازی را محدود کنید و به جای آن تجربیات واقعی خودتان را بالا ببرید. سفر کنید، به مکان های دیدنی شهر خودتان بروید و ...

مهم ترین عوامل موثر بر روی عزت نفس

- والدین
- معلمان مدرسه و مربیان
- دوستان صمیمی و هم کلاسی ها

والدین

در مقاله عزت نفس چیست گفتیم که یکی از اصلی ترین و مهم ترین عامل در شکل گیری خودارزشمندی و اعتماد به نفس در دوران کودکی، پدر و مادر هستند. از آن لحظه که چشم هایمان را باز می کنیم والدینمان را می بینیم و رشد می کنیم. آنها به ما یاد می دهند، چگونه با ادب باشیم، کار های اشتباه نکنیم، چه رفتاری درست و چه

رفتاری غلط است، خوب و بد را از هم تشخیص بدهیم و... پدر و مادر هستند که وقتی کار درستی انجام می دهیم ما را تشویق و تحسین می کنند و وقتی کار اشتباهی انجام می دهیم ما را تنبیه می نمایند. ما در کودکی می خواهیم که دیگران به ما توجه کنند و ما را بپذیرند. تمام خاطراتی که از دوران کودکی داریم چه تحسین و چه تنبیه، در ذهنمان ثبت شده و روی شخصیت، عزت نفس و اعتماد به نفسمان تاثیر گذاشته است. تاثیرات مثبت و منفی آن رفتارها را با گذشت زمان می توانیم درک کنیم.

والدینی که با روش های سخت گیرانه، مستبد و بی ثبات با فرزندان خود رفتار می کنند، در آینده فرزندانمان اعتماد به نفس پایینی دارند. والدینی که با فرزندانمان روابطی دوستانه دارند و از آنها نظر می خواهند و مشورت می گیرند و به آرزوهای آنها احترام می گذارند، قطعاً در آینده فرزندانمان با اعتماد به نفس بالا خواهند داشت.

معلمان مدرسه و مربیان

پس از آنکه کمی سنمان بالا می رود و به ۶ سالگی می رسیم، پدر و مادر ما را به مهدکودک و پس از یک سال به مدرسه می فرستند و به ما می گویند که مدرسه خانه دومان است. مدرسه محلی برای آموزش و تربیت می باشد که معلمان تاثیرات مستقیمی را بر روی شخصیت دانش آموزان می گذارند. پذیرفته شدن ما توسط معلمان و مربیانمان، عزت نفسمان را تقویت می کند و بر عکس پذیرفته نشدن و تنبیه زیاد از طرف معلمان و مربیان باعث سرکوب عزت نفسمان می شود و دیگر خودمان را ارزشمند نمی دانیم.

دوستان صمیمی و همکلاسی

یکی دیگر از عواملی که بر عزت نفسمان تاثیر مستقیم دارد، دوستانمان هستند. دوستان و همکلاسی های مدرسه، روی ارزش، نظام ارزشی و رفتارهایمان تاثیر می گذارند. در جمع های دوستانه ممکن است پذیرفته نشویم و یا مورد تمسخر آنها قرار بگیریم که متأسفانه همین موارد می تواند عاملی برای سرکوب کردن عزت نفس و اعتماد به نفس ما باشد.

پس ما به شما پیشنهاد می کنیم که اگر فرزندی دارید و یا خودتان در سنین جوانی و نوجوانی هستید، به این عوامل اهمیت بدهید و آنها را اصلاح کنید؛ چرا که بر روی آینده شما تاثیر می گذارد.

تعاریف دیگر عزت نفس

روانشناسان تعاریف مختلفی از خود ارزشمندی را بیان کردند که از نظر مفهومی فرقی با یک دیگر ندارد. در واقع مقاله عزت نفس چیست؟ تمام نظریات و تعاریف آن را در اختیار شما عزیزان قرار می دهد. شما می توانید برای مطالعه بیشتر مقاله شخصیت شناسی یا اینیگرام چیست را مطالعه نمایید.

نظریه مازلو

مازلو نیازهای انسان را در ۵ طبقه ای دسته بندی کرده و ارزشمندی و احترام را در طبقه چهارم آن قرار داده است. عزت نفس در هرم مازلو شامل، اطمینان، استقلال، توانمندی، آزادی، کفایت و شایستگی می باشد.

مازلو معتقد است که هر یک از نیازهای سطوح هرم برآورده شود، نیاز به سطح بعدی بیشتر می‌شود. مثلاً هنگامی که نیاز طبقه اول مازلو که همان نیازهای فیزیولوژیک است برآورده شود فرد به طبقه دوم از هرم نیاز پیدا می‌کند. هنگامی که نیازهای ما تا دسته بندی سوم هرم برطرف می‌شود در طبقه چهارم نیاز داریم به خودمان احترام بگذاریم و همچنین دیگران نیز به ما احترام گذارند. احترام به خود یا همان عزت نفس زمانی بر طرف می‌شود که ما احساس ارزشمندی کنیم و اگر بر طرف نشود، احساس کوچک شمرده شدن، حقیر بودن و ضعف می‌نماییم.

نظریه ویلیام جیمز

این روانشناس معتقد است که تصور فرد از خودش زمانی شکل می‌گیرد که در یک اجتماع قرار گرفته و با دیگران ارتباط برقرار می‌کند. هنگامی که کودکی به دنیا می‌آید، والدین و خانواده‌ها هستند که درباره او نظر می‌دهند و از همان خردسالی نگرش کودک نسبت به خودش، شروع به شکل‌گیری می‌کند. این روانشناس معتقد است ارزش‌هایی که فرد به خودش می‌دهد و با آرزو‌هایی که دارد خودش را به صورت مثبت و یا منفی ارزیابی می‌کند که از اهمیت بالایی برخوردار است.

نظریه کوپر اسمیت

یکی از نظریه پردازانی که وقتی اسم او را می‌شنویم به یاد عزت نفس می‌افتیم، کوپر اسمیت است. این روانشناس معتقد است که افراد با خود ارزشمندی بالا تفاوت‌های زیادی با افرادی که عزت نفسشان پایین است دارند. در مقاله عزت نفس چیست ما به بررسی این تفاوت می‌پردازیم. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، هنگام شکست خوردن، کمتر آشفتگی شده و استرس و نگرانی کمتری را نسبت به بقیه دارند. این افراد هدف‌های بزرگ و مهمی داشته و از انتقاد دیگران ناراحت نمی‌شوند و آن را می‌پذیرند. افراد با عزت نفس بالا کمتر از بقیه حس ضعف و ناتوانی می‌کنند و کنترل زیادی بر زندگی خود دارند. این افراد در گروه‌ها عضو می‌شوند و نه تنها استراتژی‌ها و دیدگاه‌های خوبی را ارائه می‌دهند بلکه اهداف گروه را هم جلو می‌برد.

این افراد هر چیزی را قبول نمی‌کنند؛ چرا که ابتدا با بررسی آن، باید اطمینان پیدا کنند که با عقایدشان یکی است. این افراد مستقل فکر می‌کنند و از رویارویی با مسائل و مشکلات اجتماعی به خوبی بر می‌آیند. افرادی که ارزش زیادی به خود می‌دهند، مطمئن هستند که به اهدافشان می‌رسند و به سمت موفقیت در حرکت اند. این دسته از افراد به خودشان ایمان دارند که می‌توانند بسیاری از مشکلات را حل کنند. آنها کمتر دچار مشکلات و بیماری‌های قلبی و جسمانی می‌شوند.

افرادی که عزت نفس پایینی دارند، از شکست و بیان ایده‌های نو و جدید می‌ترسند و به خودشان اطمینان کامل را ندارند. آنها به کم‌رو و خجالتی بودن معروف هستند و از عصبانی شدن دیگران می‌ترسند. این دسته از افراد، درگیری‌های ذهنی بسیاری داشته و بسیار ناامید هستند. این افراد نمی‌توانند نقاط ضعفشان را بشناسند و در اکثر مواقع ناراحت هستند. ارتباط اجتماعی ضعیفی دارند و سریع احساس می‌کنند که شکست خورده اند.

از نظر کوپر اسمیت برای دستیابی به عزت نفس ۴ فاکتور ضروری هستند:

اسمیت فاکتور اول را احترام، پذیرفته شدن در مقابل دیگران، علاقه و محبت اطرافیان، بیان کرد. فاکتور دوم اسمیت، دستاورد‌ها، موفقیت‌ها و پیروزی‌هایی که فرد به دست آورده، می‌باشد. سومین فاکتور، ارزش‌ها و

عقایدی است که فرد نسبت به اتفاقاتی که برایش افتاده تفسیر می کند و چهارمین فاکتور از نظر اسمیت چگونگی پاسخ دادن فرد به شکست ها و از دست دادن ارزش هایش می باشد.

نظریه ناتانیل برندن

برندن در مقاله عزت نفس چیست ، معتقد بود که هم عوامل بیرونی و هم عوامل درونی بر روی این خصوصیت تاثیر می گذارند. عوامل درونی شامل باور ها، رفتار و ارزش های فرد می باشد و عوامل بیرونی شامل فرهنگ، جامعه، والدین و... است. ارزشمندی خود، تجربه ای درونی است که ویژگی هایی دارد. این ویژگی ها عبارت است از:

1. واقع بینی
2. استقلال
3. خلاقیت
4. توانایی روبرو شدن با ترس و شک
5. انعطاف پذیری
6. تمایل به اعتراف اشتباهات
7. نوع دوستی

به عقیده ناتانیل برندن عزت نفس ۶ رکن اصلی دارد که عبارت است از:

1. خود پذیری: این رکن بدین معنی است که فرد جنگ با خود را کنار گذاشته و خود را به همان صورتی که هست بپذیرد. برخی از افراد به شدت، خود را قبول ندارند و همیشه در حال سرزنش، جنگ و تخریب خود هستند و هیچ عزت نفسی ندارند. این گونه افراد اگر این افکار را از بین نبرند با مشکلات جدی رو برو می شوند.
2. زندگی آگاهانه: داشتن تجربه و آگاهی از هر شرایطی این قابلیت را به ما می دهد که خودمان را با هر اتفاقی وقف بدهیم و سازگار کنیم. بهتر است در کار، تحصیل، زندگی و... تجربه و آگاهی خود را بالا ببرید؛ چرا که در شرایط حیاتی بسیار موثر و موفق عمل می کنید.
3. ابراز وجود: توجه داشتن به خواسته ها، نیاز ها، ارزش ها و ابراز هر کدام از آنها عزت نفس را بالا می برد. هرچه فردی از ابراز احساسات و نیاز های خود جلوگیری کند و خود را محدود سازد، عزت نفسش را سرکوب می کند.
4. مسئولیت در قبال خود: ما باید در قبال خودمان مسئولیت پذیر باشیم. کسی که حتی در قبال خودش هم مسئولیت پذیر نیست، نمی تواند با چالش های زندگی روبرو شود. مسئولیت پذیری در قبال خودمان، به ما احساس قدرت و توانمندی می دهد و باعث می شود موفق تر باشیم.
5. انسجام و یکپارچگی: همبستگی زمانی ایجاد می شود که باورها، ایده آل ها و معیار هایمان با هم یکی باشد. اگر رفتار و باور هایمان مخالف یک دیگر باشند، کمتر به خود احترام می گذاریم و دیگر به خودمان اطمینان نمی کنیم.

6. زندگی هدفمند: قبول مسئولیت و تعیین اهداف در زندگی، باعث هدفمند شدن آن می شود و عزت نفسمان را در رسیدن به آن اهداف بالا میبرد.

دیگر راه های افزایش عزت نفس

بجز روش هایی که برای افزایش عزت نفس ذکر کردیم، ۵ راه دیگری را که موجب افزایش آن می شود بیان می کنیم.

• مهارت ابراز وجود و جرات داشتن

ابراز احساسات، افکار، نیاز ها و... مهارتی است که افراد در ارتباط گرفتن با دیگران، آنها را ابراز می کنند. افراد برای رسیدن به نیاز هایشان از روش های جرات مندی، پرخاشگری و بی احترامی کمتر استفاده می نمایند. این جرات مندی به معنای احترام به خودمان و دیگران، درک مثبت از ارزش های خود و کنترل خودمان در هر شرایطی می باشد. داشتن این مهارت موجب افزایش عزت نفس و حتی اعتماد به نفس نیز می شود؛ اما کسانی که فاقد این مهارت هستند از عزت نفس پایینی برخوردارند.

• مهربانی کردن به خود

هنگامی که با خودمان مهربان هستیم، کمتر خودمان را مورد قضاوت قرار می دهیم و بهتر خود را درک می کنیم. رابطه عمیقی بین مهربانی و عزت نفس وجود دارد که حتی موجب افزایش آن نیز می شود. ما علاوه بر نقص هایی که داریم و شکست هایی که در زندگی خورده ایم، خود را پذیرفته و به خود عشق می ورزیم.

• حل مسئله

در مقاله عزت نفس چیست، وابستگی، احساس ضعف و ترس از شکست از ویژگی های افراد با عزت نفس پایین می باشد که گاهی باعث تصمیم گیری های اشتباه فرد می شود و یا اجازه نمی دهد که فرد به درستی به تصمیم هایش عمل کند. در شرایط مهم بدون استفاده از فکر عمل می کند. مراحل حل مسئله، نیازمند تفکر منطقی می باشد تا فرد تمام راه حل ها را به صورت منظم بررسی کند و تمام جوانب منفی و مثبت مسئله را در نظر بگیرد و از میان آنها بهترین و مناسب ترین راه را انتخاب کند.

• مهارت های ارتباطی با دیگران

مهارت هایی که افراد با استفاده از آن با دیگران ارتباط برقرار می کنند و اطلاعات کلامی و غیر کلامی اعم از افکار، مشکلات، احساساتشان و... را بین خود رد و بدل می نمایند. تمام این رد و بدل ها، مهارت های ارتباطی با دیگران است که با عزت نفس رابطه مستقیمی دارد.

• ذهن آگاه

ویژگی های ذهن آگاه اعم از توجه و تمرکز روی هدف، در لحظه حال زندگی کردن و بدون قضاوت بودن می باشد. گفتیم که عزت نفس یعنی ما به خودمان چه ارزشی می دهیم و چه حسی داریم پس اگر نسبت به ارزش هایمان دید منفی داشته باشیم، احساسات منفی و سرکوب عزت نفس در ما شکل می گیرد. مهارت ذهن آگاه این آمادگی

را به افراد می دهد که در شرایط مواجه شدن با تنش ها، آرامششان را حفظ کرده و به آن به عنوان یک چالش نگاه کنند و از قضاوت و سرزنش خودشان، به دور باشند.

کمبود عزت نفس چه اثراتی بر زندگی مان دارد؟

- افزایش استرس، اضطراب، ترس و افسردگی در زندگی
- تصمیماتی را که گرفته ایم نمی توانیم عملی کنیم و آنها را به تعویق می اندازیم
- مقایسه خودمان با دیگران و سرزنش کردن خود به علت نداشتن چیز هایی که دیگران دارند
- تمایل به مصرف الکل و مواد مخدر
- تمایل به انجام کارهایی که در آن استعداد نداریم و دست کم گرفتن استعداد های خودمان
- ترس از شکست خوردن و عدم ریسک
- پس از شکست در کاری، دیگر آن را انجام نمی دهند و تلاشی برای موفقیت ندارند.
- عزت نفس پایین در روابط خانوادگی، اجتماعی و روابط با همسر مشکلاتی را به وجود می آورد
- عزت نفس پایین باعث می شود شاد نباشید و از زندگی خودتان لذت نبرید

سه تیپ شخصیتی با عزت نفس پایین

به احتمال زیاد شما هم تصور می کنید که فقط افراد خجالتی و کم رو از عزت نفس پایین برخوردارند و تیپ شخصیتی برای این افراد وجود ندارد؛ اما این گونه نیست و افراد با خودر ارزشمندی پایین به این سادگی ها قابل تشخیص نیستند. تیپ های شخصیتی برای افراد با خود ارزشمندی پایین عبارت است از:

اختلال شخصیت وانمودگرا

تشخیص این افراد با این تیپ شخصیتی کمی مشکل است؛ چرا که این افراد معتقد اند که به آن اندازه خوب و موفق عمل می کنند که هیچکس شک نمی کند که این فرد برای خودش ارزش قائل نیست و از حس حقارت بسیار رنج می برد. ترس بزرگ این افراد از شکست است و همیشه با عذاب زندگی می کنند. اگر کمی در شخصیت این افراد ریز شویم، می فهمیم که از روابط صمیمی و نزدیکی با دیگران می ترسند و در بیشتر اوقات روابط شان را سطحی نگه می دارند. ترس این افراد برای این است که می ترسند چهره واقعی شان آشکار شود.

برای شناخت این افراد می توانید از مشکلاتی که دارند مثل کمالگرایی، تنبلی، تعلل در کار ها و بسیاری از موارد دیگر، آنها را تشخیص دهید.

اختلال شخصیت صمیانگر

این تیپ شخصیتی شیوع رفتاری شان، بی تفاوت بودن است، آن هم تا حد اغراق آمیز! این فرد به گونه ای رفتار می کند که انگار عقاید و تمایلات دیگران برایش بی اهمیت است. کمبود ارزشمندی باعث شده است که این افراد از کسانی که او را موفق می دانند فاصله بگیرد و از معاشرت با آنان عذاب بکشد. خشم یکی از احساسات غالب بر این افراد است و از کمبود اعتماد به نفس نیز رنج می کشند. این تیپ شخصیتی در هر حالتی می خواهند به دیگران ثابت کنند که هیچی برایشان اهمیت ندارد.

برای شناخت این افراد کافی است بررسی کنید که بی قانون و حق طلب هستند. مثلاً فردی که خودشیفته است و تصور می کند که مورد تجاوز همه افراد واقع شده و یا فردی که از ضایع کردن حقوق دیگران دچار عذاب وجدان نمی شود.

اختلال شخصیت قربانی

این تیپ شخصیتی می دانند که خودارزشمندی پایینی دارند؛ اما متأسفانه در مقابل این ویژگی خنثی و کاملاً تسلیم هستند. حس ناتوانی تمام وجود این افراد را در بر گرفته و همیشه منتظر هستند فرد دیگری آنها را نجات دهد. این افراد همان خجالتی ها هستند که کم رو بودن بیش از حدشان، مانع از صحبت در جمع های دوستانه و خانوادگی می شود. شناخت این افراد بسیار ساده است و روش خاصی ندارد.

تکنیک های طلایی برای تقویت عزت نفس

شما می توانید با انجام تکنیک های طلایی خانم مهدوی نسب، تحول بزرگی را در زندگی خود ایجاد کنید.

- اولین تکنیک برای تقویت عزت نفس، نوشتن خاطرات از دوران کودکی تا بزرگسالی است. هنگامی که خاطراتتان را بر روی کاغذ می آورید، نقاط قوتتان را پررنگ کنید و بیشتر و بیشتر در مورد آنها بنویسید. مثلاً از شیطنت های دوران کودکی که حس خوبی بهتان می دهد بنویسید. پس از نوشتن خاطراتتان هر شب ۵ مورد از بهترین ویژگی های خودتان را روی کاغذ بیاورید و بخوانید به آنها افتخار کنید.

شما می توانید از موارد زیر برای یادداشت هر شب خود استفاده کنید:

1. چشمانم، موهایم و... را در قیافه ام دوست دارم؛ زیرا ...
2. دوره های فلان را گذرانده و مدرکش را گرفته ام
3. مدرک تحصیلی فلان رشته را دارم
4. میتوانم فلان کار را به بهترین شکل انجام دهم
5. پدر و مادر خوبی دارم
6. من توانایی انجام فلان کار را دارم
7. و...

می توانید در یادداشت های خود به خیلی از حسن هایتان اشاره کنید. توانایی ها، استعداد ها و روابطتان با دیگران و هر حسن دیگری که خودتان دارید را بنویسید. اگر چیزی به ذهنتان نرسید، نگران نشوید؛ چرا که طبیعی است و عزت نفستان پایین می باشد. فکر زیاد بر روی استعداد هایتان باعث می شود کم کم عزت نفستان بالا تر رفته و لیستتان هر روز بیشتر از دیروز پر شود.

• تقویت خود ارزشمندی با دیدن نقاط مثبت در دیگران

در مقاله عزت نفس چیست ، دیدن نقاط قوت و مثبت در دیگران باعث بالا رفتن این ویژگی می شود. این را بدانید که هر چه قدر نقاط منفی و ضعف دیگران را ببینید، عزت خودتان را پایین تر می آورید. حال باید برعکس عمل کنید و دست از قضاوت دیگران بردارید و نقاط مثبت خود را ببینید. حال نقاط مثبتی را که در خودتان می بیند در دیگران جستجو کنید. هنگامی که این کار را انجام می دهید دیگر در ذهنتان به گفتگو منفی با خود نمی پردازید و بهتر درک می کنید که هر کسی با دیگری متفاوت است. دیگر به خاطر قضاوت های منفی با برخی از مشکلات مواجه نمی شوید و ارتباط بهتری با خودتان برقرار می کنید.

• در دیگران حس خوب به وجود آورید

حال باید در دیگران حس خوب ایجاد کنیم. این حس خوب می تواند کمک کردن به دیگران باشد و یا صحبت های مثبت با یکی از دوستانمان که ناراحت است. تجربه شخصی خودم در شرکتی که مشغول به کار بودم را برای شما عزیزان تعریف می کنم.

اون روز مثل بقیه روز ها رفتم سرکار و با انرژی با همه همکارام حال و احوال کردم و نشستم پشت میز که شروع به کار کنم، حس کردم که یکی از خانم های همکار داخل اتاق ناراحته و مثل هر روز انرژی نداره. رفتم کنارش و شرع به صحبت های پر انرژی و مثبت کردم. بش گفتم تو توی این شرکت توانایی داری که بقیه ندارن و من خودم به این توانایی که داری غبطه می خورم. تو، هم یه خانم متشخص و مهربون هستی و هم یه مادر نمونه و هم یه همکار خوب و درجه یک برای من.

با حرف های من حالش بهتر و روحیش عوض شد. بد اینکه کارم تموم شد و رفتم خونه داشتم لباس هامو عوض می کردم که گوشیم زنگ خورد. وقتی دیدم کیه خیلی تعجب کردم و تلفن و جواب دادم! اره دقیقا همون همکارم بود گفت حرفای امروزت خیلی روم تاثیر گذاشت و واقعا حالم و خوب کرد.

همینجوری که احساساتی شده بود و بام حرف میزد، خیلی ازم بابت حرفام تشکر کرد و من خیلی خوش حال شدم از اینکه تونستم با استفاده از این تکنیک یه نتیجه خوبی بگیرم. من همه این مطالب رو از خانم مهدوی نسب یاد گرفتم و به شما هم پیشنهاد می کنم توی دوره های ایشون شرکت کنید و هم روی زندگی خودتون هم بقیه تاثیرات مثبت بزارید.

من فقط نقاط قوت همکارم رو بهش گفتم و یه حس خوب و درونش زنده کردم. با این کار نه تنها به همکارم حس خوبی دادم بلکه خودمم احساس خوبی رو پیدا کردم.

• تمیز و مرتب باشید

یکی از تکنیک های تقویت عزت نفس، خوش تیپ و تمیز بودن می باشد. به خودتان و سر و وضعتان برسید و از عطر و ادکلن خوش بو استفاده کنید. برای خوش تیپ و خوش بو بودن نیازی به شرایط و روز خاص ندارید. این کار را برای دل خودتان انجام دهید. لباسی را که دوست دارید بپوشید و آن گونه که دوست دارید آرایش کنید. کفش و کیف نویی را که خریداری کرده اید بپوشید و از خودتان لذت ببرید و احساس خوبی به خودتان هدیه دهید.

برخی از افراد فکر می کنند که آنقدر خوب نیستند که لباس خوب بپوشند. این افکار عزت نفستان را پایین می آورد. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، چیز های خوب را متعلق به خود می دانند. لباس خوب و مرتب پوشیدن همیشه نباید یک لباس گرون قیمت باشد، لباس خوب همان لباس با ارزشی است که شما دوستش دارید.

عزت نفس از کجا می آید و چگونه ایجاد می شود؟

در مقاله عزت نفس چیست ، باید بگوییم: این ویژگی از جایی نمی آید و از دوران کودکی در هر فردی وجود دارد و با رشد کدوکان آن هم رشد می کنند. عواملی مثل والدین، اطرافیان و... هستند که بر روی افزایش و کاهش آن تاثیر می گذارند. رفتار های منفی والدین مثل توجه نکردن، عدم محبت، تحقیر، تمسخر، نشنیدن صحبت های آنان، عدم احترام، تنبیه های بدنی، جدی نگرفتن آنان و... عواملی هستند که تاثیرات مستقیم بر روی کاهش خود ارزشمندی کدوکان دارند.

و به بالعکس، محبت، توجه کردن، احترام و... موجب افزایش این ویژگی در کدوکان می شود. شما می توانید برای به وجود آوردن این خصوصیت در خودتان سه کار انجام دهید:

- تمرین کردن برای پرورش خود
- بر انتقاداتی که از خود دارید سر پوش بگذارید
- از دیگران در مسائلی که نمی دانید کمک بخواهید و مشورت کنید

عزت نفس و اعتماد به نفس چه تفاوتی با یک دیگر دارند؟

اکثر افراد فکر می کنند که عزت نفس و اعتماد به نفس یک معنی را می دهند و تفاوتی با هم ندارند. اگر چه این دو مفهوم مکمل یک دیگر هستند؛ اما از نظر مفهومی تفاوت هایی با یک دیگر دارند که در اینجا به بررسی آنها می پردازیم.

اگر بخواهیم تعریف کلی از این دو خصوصیت داشته باشیم باید بگوییم، اعتماد به نفس یعنی “باور قلبی به خود و توانایی هایمان و اعتماد به نیروی درونی خود” و عزت نفس به معنای “حس ارزشمندی به خود واقعی و علاقه داشتن به خودمان”. حال می توانیم از این دو تعریف، تفاوت های جزئی هر یک را به خوبی مشاهده کنیم.

عزت نفس کاذب چیست؟

برای درک بهتر این موضوع با یک مثال شروع می کنیم. فرض کنید، ما توانایی های دیگران را همیشه دسته کم می گیریم و خود را از آنها برتر می دایم. این طرز فکر و تصورات چیزی جز عزت نفس کاذب نیست. این ویژگی در برقراری ارتباط با دیگران هم تاثیرات منفی می گذارد. افرادی که خودارزشمندی کاذب دارند همیشه خود را در صدر می بینند و حس رقابت پذیری بالایی دارند.

طرز تفکر این افراد از خوشبختی رسیدن به موفقیت و برتری داشتن نسبت به دیگران است که متأسفانه به آن نمی‌رسند. افراد با عزت نفس کاذب اهمیتی به انتقادات دیگران نمی‌دهند و اشتباهاتشان را اصلاح نمی‌کنند. این گونه افراد دیگران را به خاطر اشتباهاتشان بسیار سرزنش می‌نمایند. افرادی که خودارزشمندی پایینی دارند، دیگران را بی‌ارزش جلوه داده و فقط فکر می‌کنند که خودشان از دیگران ارزشمندتر اند و اعتماد به نفس بالایی نیز دارد.

خودارزشمندی کاذب، ریشه در دوران کودکی فرد دارد و از بی‌توجهی و کم‌ارزش شمردن والدین، حاصل می‌شود. این افراد از شکست و پذیرفته نشدن توسط دیگران می‌ترسند و در بزرگسالی به فردی خودشیفته تبدیل می‌شوند. این موارد می‌تواند زمینه‌ای برای ایجاد **اعتماد به نفس کاذب** نیز باشد. شما می‌توانید برای درمان خودارزشمندی کاذب و تبدیل آن به عزت نفس واقعی، در دوره‌های افزایش عزت نفس خانم مهدوی نسب شرکت کرده و زندگی خود را متحول کنید.

چرا افراد با عزت نفس کاذب، مشکلات بیشتر دارند؟

عزت نفس کاذب و غیر واقعی مشکلات بسیاری را برای افراد به وجود می‌آورد و نمی‌گذارد فرد یک روز خوش داشته باشد. خودخواهی، خودبزرگ‌بینی و تلاش برای کسب تحسین دیگران از ویژگی‌های این افراد است. خودارزشمندی بیش از حد باعث می‌شود که فرد “اختلال نارسیسم” داشته باشد.

تعادل در داشتن خودارزشمندی بسیار مهم می‌باشد و باعث درمان بسیاری از مشکلات روحی و کاهش بسیاری از مسائل و مشکلات در زندگی می‌شود.

چرا عزت نفس مهم است؟

در مقاله عزت نفس چیست ما نمی‌توانیم این ویژگی را کلید همه مشکلات بدانیم؛ اما اگر ریز تر شویم در می‌یابیم که می‌توان با استفاده از آن بسیاری از مسائل و مشکلاتی که در زندگی و کارمان پیش می‌آید را حل کنیم. این خصوصیت درون شما قرار گرفته که ارزشمندی خود را با آن اندازه می‌گیرید. امروزه با هرکسی که آشنا می‌شویم و یا با او گفتگو می‌کنیم، بر اساس ارزش‌هایی که در ذهنمان است او را قضاوت کرده و به او ارزش می‌دهیم. این ویژگی در مورد خودمان نیز صدق می‌کند. رفتارها و واکنش‌هایی که نسبت به خودمان داریم، ارزشمان را مشخص می‌کند و اینجاست که به اهمیت عزت نفس پی می‌بریم.

سخن پایانی

ما در مقاله عزت نفس چیست، تمام نکات را حول این موضوع بیان کردیم و پیشنهاد دادیم که برای افزایش آن در دوره‌های خانم مهدوی نسب شرکت کنید تا هم زندگی و هم خودتان را تغییر دهید و هرچه زودتر به اهداف و موفقیت‌هایی که می‌خواهید دست یابید. ارزشمندی خود، دو فاکتور اصلی و مهم دارد، یکی باور به توانایی‌ها و دوم ارزشمند شمردن خود و احترام گذاشتن به خودمان می‌باشد.

افرادی که عزت نفسشان پایین است در هر لحظه از زندگی‌شان، قضاوت‌ها و باورهای منفی‌ای در مورد خود شکل می‌دهند و برای اینکه بتوانند با این باورهای منفی مبارزه کنند، خودشان را فدا کرده و ناکارآمد و بی‌ارزش می‌شمارند. این دسته افراد باید همان لحظه که افکار منفی به ذهنشان خطور کرد، یاد گرفته باشند که

چگونه با استفاده از قدرت ذهن با این افکار مقابله کرده و آنها را از ذهنشان بیرون بی اندازند. آنها باید باور کنند که این افکار واقعی نیستند، بدین صورت است که می توانند عزت نفسشان را افزایش دهند. آگاهی از نقاط ضعف و قوت خودمان، باعث می شود بر روی نقاط ضعف کار کرده و آنها را بپوشانیم و از بین ببریم. این کار موجب می شود که لطمه ای به عزت نفسمان وارد نشود. این را بدانید که انتقاد و سرزنش خودمان فقط و فقط باعث فاصله گرفتن از هدفمان می شود و جز ضرر، سودی ندارد. تمرکز زیاد بر روی مسائل و مشکلات، دسترسی به راه حل ها را برایمان دشوار تر می کند.

اگر عزت نفس پایینی دارید و از خجالت کشیدن خسته شدید باید به فکر درمان آن باشید و یا اگر کودکان دچار کمبود آن شده اند، باید هرچه زود تر با انجام تکنیک های لازم عزت نفسشان را بالا ببرید و این را مطمئن باشید که اگر برای خودتان ارزش قائل نشوید در زندگی به موفقیت ها و اهداف بزرگ دست پیدا نخواهید کرد؛ چرا که در همین قدم اول خودتان را باور نداشته و ارزشی برای خود قائل نشدید. پس حتما این موضوع را جدی بگیرید و اگر صاحب فرزند هستید سعی کنید گونه ای با او رفتار نمایید که از ارزشش کم نشود و خود را در برابر دیگران پایین و کم تصور نکند