

## عزت نفس چیست؟

عزت نفس یا حرمت نفس اصطلاحی در روانشناسی است که بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزشهای خود می‌باشد. کمبود عزت نفس، ریشه‌ی بسیاری از مشکلات رفتاری و ذهنی ماست، اگر چه نمی‌توان به عزت نفس به عنوان داروی معجزه آمیز برای رفع همه‌ی مشکلات نگاه کرد، اما واقعیت این است که اگر کمی دقیق‌تر و عمیق‌تر بررسی کنیم، در بسیاری از مشکلات و چالش‌های زندگی شخصی و شغلی خود، می‌توانیم ردپای عزت نفس را به عنوان یکی از ریشه‌ها ببینیم.

## اثرات کمبود عزت نفس

کمبود عزت نفس، موجب می‌شود در تصمیم‌گیری‌ها، برای دانش، نگرش، تجربه و الگوهای ارزشی خودمان، به اندازه‌ی دیگران، اعتبار قائل نباشیم و به همین دلیل، برای اطرافیان سهمی بیش از آنچه باید، در تصمیم‌گیری‌های شخصی خود قائل می‌شویم. خوب است این راهم بدانید که عزت نفس و اعتماد به اعتماد پایین ما را نگران می‌کند، عموماً (و نفس چه رابطه‌ای پاهم دارند. آنچه به عنوان اعتماد به نفس البته نه همیشه) می‌تواند حاصل عزت نفس پایین باشد. عموماً آنچه به عنوان کمبود اعتماد به نفس می‌شنویم، و می‌بینیم که اکثر مردم برای بهبود اعتماد به نفس تلاش می‌کنند، بیش از آنکه واقعاً از جنس اعتماد به نفس باشد، میوه‌ی نامطلوبی است که از ریشه‌ی عزت نفس پایین روییده است و ما به جای درمان ریشه، در تلاش برای بهبود میوه هستیم. کمبود عزت نفس موجب افراط و تفریط نیز در انتقادپذیری می‌شود. انتقاد ناپذیر بودن به صورت مطلق، و احترام به نقد همه‌ی افراد، شاخص قطعی دیگری از ناهنجاری در حوزه‌ی عزت نفس است. متأسفانه، آنقدر که برای ما از اهمیت درس خواندن و حفظ کردن و رقابت کردن و امتیاز جمع کردن و موفق شدن گفته‌اند، برای افزایش عزت نفس و مراقبت از عزت نفس نگفته‌اند. با ما در این مقاله همراه باشید تا بیشتر از آن برایتان بگوییم.

## ویژگی افرادی که عزت نفس بالا دارند، چیست؟

برای درک بهتر این موضوع که عزت نفس چیست و هضم کامل آن در ادامه لیستی از ویژگی‌های افرادی که عزت نفس بالایی دارند که از خود و دیگران تشکر و قدردانی می‌کنند برای شما آورده‌ایم. البته ممکن است تمامی این ویژگی‌ها به صورت همزمان در یک شخص وجود نداشته باشد.

۱\_ از رشد کردن استقبال می‌کنند و چالش‌ها را می‌پذیرند.

۲\_ همواره در حال کشف ویژگی‌های درونی خود هستند.

۳\_ اغلب خودشان تصمیم می‌گیرند، اما نظرات افراد صاحب نظر را نیز می‌پذیرند.

۴\_ هنگام مواجهه با مشکلات و چالش‌ها واقع‌گرا هستند.

۵\_ همواره خود و دیگران را به سمت جنبه‌های مثبت زندگی هدایت می‌کنند.

۶\_ انگیزه کافی برای تلاش برای رسیدن به اهداف خود دارند.

۷\_ در صورت شکست، دلیل آن را پیدا کرده و از اشتباهات خود درس می‌گیرند.

۸\_ انتقادات دیگران را بدون تعصب گوش می دهند، چون می دانند ارزش وجودی آن ها به نظرات دیگران بستگی ندارد.

### **برای افزایش عزت نفس چه باید کرد؟**

راهکارهای ساده‌ای برای افزایش عزت نفس وجود دارند. آگاهی از این راهکارها می‌تواند به شما کمک کند که این ویژگی مثبت را در خود تقویت کنید. در ادامه سعی کرده‌ایم چند مورد از مهم‌ترین این راهکارها را به صورت خلاصه برای شما لیست کنیم.

۱\_ ۱۰ نقطه قوت و ۱۰ نقطه ضعف خود را یادداشت کنید. به این ترتیب شما برداشتی واقع بینانه و صادقانه از خود دارید.

۲\_ حداقل ۳۰ دقیقه در روز را به خود اختصاص دهید و فعالیت های مورد علاقه خود را در این زمان انجام دهید.

۳\_ انجام کارهای متفاوت و مسئولیت پذیری جدید را تجربه کنید. سعی کنید برای انجام برخی کارها داوطلب شوید و اگر در انجام آن موفق نشدید، آن را بیان کرده و درباره علت عدم موفقیت و نقاط ضعف خود در این مورد با دیگران صحبت کنید.

۴\_ هیچ وقت و تحت هیچ شرایطی خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. تنها کسی که شما حق دارید خودتان را با او مقایسه کنید، خودتان هستید.

۵\_ خودتان را همانگونه که هستید دوست داشته باشید و با خود مهربان باشید. خودتان را ارزشمند بدانید و هر روز نقاط مثبت تان را به خود یادآوری کنید.

۶\_ حس گناهکار بودن و اینکه باعث ناراحتی و آزار دیگران شده اید را از خودتان دور کنید.

۷\_ ورزش کنید و تحرک خود را افزایش دهید. هنگام ورزش هورمون اندورفین (هورمون شادی) ترشح می شود که باعث افزایش عزت نفس شما می شود.

در آخر شاید جالب باشد نگاهی به چند نظریه درباره عزت نفس بیندازیم:

### **ویلیام جیمز**

نظریه ویلیام جیمز بر این باور است که از زمانی که فرد در اجتماع و برقراری ارتباط با دیگران قرار می‌گیرد، تصور فرد از خودش شروع به شکل‌گیری می‌کند. فرد وقتی به دنیا می‌آید، دیگران شروع به بازخورد دادن از همان ابتدا می‌کنند و از آن زمان تصور و نگرش فرد نسبت به خودش شکل می‌گیرد. جیمز معتقد است آرزوها و ارزش‌هایی که هر فرد برای خودش دارد، در اینکه خود را به صورت مثبت ارزیابی می‌کند یا منفی اهمیت زیادی دارد.

### **نظریه مازلو**

مازلو برای طبقه‌بندی نیازهای انسان، هرمی پنج طبقه‌ای معرفی می‌کند به نام هرم مازلو و در سطح چهارم از احترام به خود یا عزت‌نفس نام می‌برد که شامل تمایل به تسلط، اطمینان، استقلال، آزادی، توانمندی، کفایت و شایستگی است. او معتقد است وقتی سه نیاز اول (نیازهای فیزیولوژیک، نیاز به امنیت و نیاز به تعلق و دوست داشتن) برآورده شوند، در حالتی قرار می‌گیریم که نیاز به احترام در ما برانگیخته می‌شود. ما نیاز داریم که برای خودمان ارزش و احترام قائل شویم و از طرف دیگر نیاز داریم که

دیگران نیز به ما احترام بگذارند. زمانی که این نیازها ارضا شوند، فرد احساس قابلیت و ارزشمندی و مؤثر بودن می‌کند و اگر این نیازها برآورده نشوند، فرد احساس حقارت، درماندگی، ضعف و دلسردی و ناامیدی می‌کند.

## نظریه ناتانیل برندن

از نظر برندن، هم عوامل بیرونی بر عزت‌نفس تأثیر می‌گذارند، هم عوامل درونی. عوامل درونی شامل ارزش‌ها، باورها و رفتارهای فرد هستند و عوامل بیرونی که همان عوامل محیطی هستند شامل والدین، فرهنگ، جامعه و ... می‌شوند. عزت‌نفس تجربه‌ای است که در عمق وجود اشخاص قرار دارد و نحوه‌ای است که ما در مورد خودمان می‌اندیشیم و احساس می‌کنیم، چیزی نیست که دیگران بخواهند در مورد آن برای ما تصمیم بگیرند.

در این مقاله به توضیح بسیار مختصری از دریای بی کران [مشاوره روانشناسی](#) و موضوع عزت‌نفس پرداختیم انشاءالله که، به چشمان و قلب شما بزرگواران خوش درخشیده و جذاب بوده باشد. مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری مشاوران روان‌شناس متخصص خود می‌تواند شما را در تمام زمینه‌ها و مشکلات روان‌شناسی حتی در زمینه افزایش عزت‌نفس و حل مشکلات مربوط به آن شما راهنمایی کند.