

عزت نفس از دوران کودکی توسط خانواده، بعدها توسط مدرسه، محیط اطراف، محل کار، همسر و... در ما به وجود آمده و رشد می‌کند.

عزت نفس تلقین نیست،

عزت نفس،

خود فریبی نیست

همه چیز عالی، من زیبا هستم، من پولدار هستم، من بهترینم، من ...

ولی در باطن هیچکدام نباشیم.

متأسفانه در سالهای اخیر بحث روانشناسی زرد و کسانی که با دوره‌ها و کلمات انگیزشی باعث شدند افرادی که نیاز به عزت نفس و کمک روانشناسی داشته‌اند به بیراهه کشانده شوند.

عزت نفس یعنی تمام مراحل زندگی خیلی خوب نیست ولی من تلاش میکنم تا خیلی چیزها را بهتر کنم (نه همه چیزها را).

عزت نفس در زندگی ما یک فاکتور بسیار مهم است و اگر نباشد متأسفانه نمی‌توانیم در زندگی خود با همسر، فرزندان، همکاران و حتی در اجتماعات گوناگون و... موفقیت کامل را بدست بیاوریم.

هرکسی در زندگی خود قله‌ها و اهداف مهمی دارد که برای رسیدن به آن تلاش می‌کند. ولی رسیدن به قله و اهداف بستگی به توانایی‌های فردی ما دارد، پس نسبت به توانایی‌هایمان باید قله و اهداف را انتخاب کنیم.

به فرض مثال :

اگر از یک ماهی بخواهند در مسابقه بالارفتن از درخت شرکت کند، قطعاً احساس ناتوانی، بی‌ارزشی و بی‌عرضگی می‌کند. اما کافیه از ماهی بخواهند در مسابقه شنا شرکت کند، مطمئناً توانایی منحصر به فرد ماهی در شنا باعث پیروزی او در مسابقه می‌شود.

همه ما انسان‌ها توانایی منحصر به فرد خود را داریم. با کشف آن توانایی باعث می‌شود که به قله موفقیت خود رسیده و احساس پیروزی و افتخار کنیم.

نکته مهم :

عزت نفس یک نیاز اولیه است مثل: نیاز انسان به اکسیژن، آب یا غذا
نیاز چیزی است که برای زنده ماندن ما ضروری و لازم است. ما غذا و آب نمی‌خوریم چون احتیاج داریم، بلکه غذا و آب می‌خوریم چون به هر دوی آنها برای زنده ماندن نیاز داریم.

اگر عزت نفس نداشته باشیم به درستی نمی‌توانیم کارها و تک تک لحظه‌های **زندگی** مان را درست

انجام دهیم و همانند افراد شاد و سرزنده با **حال خوب** زندگی کنیم، چون کسی که عزت نفس پایینی دارد اول با خودش حالی خوبی ندارد و قطعاً با اطرافیان هم حال خوبی را تجربه نخواهد کرد. افراد با عزت نفس پایین جذب افراد با عزت نفس کم می‌شوند.

به قول معروف خودش را دست کم می‌گیرد.

افراد با عزت نفس بالا جذب افراد با عزت نفس بالا می‌شوند و راه پیشرفت برای آنها باز شده و سریعتر به قله‌های **موفقیت** می‌رسند. هرچقدر عزت نفس کمتر داشته باشید میل به زندگی کمتر می‌شود و بالعکس.

نکته مهم اینکه هر چه عزت نفس کمتر باشد میل بیشتری به اثبات خودمان داریم و همیشه می‌خواهیم دیگران را راضی نگه داریم یا کارهایمان را توجیه کنیم. ابراز وجود سالم:

به عنوان مثال من در **رابطه** با همسرم قبول می‌کنم که این مقدارش من مقصر بودم و سهم خودم را از اشتباه یا مسئولیت اشتباهم را قبول می‌کنم، اما وقتی قبول نمی‌کنم و مرتب دنبال مقصر بگردم مثلاً تقصیر مادرت بود، پول نداشتم اگر داشتتم اینطور نمی‌شد و ... مرتب می‌خواهیم اثبات کنیم که من اشتباه نکردم این از عزت نفس پایین می‌آید.

واقعا عذرخواهی کردن و قبول کردن اینکه مقصر هستیم در صورتیکه واقعا مقصر باشیم یا سهمی در اشتباه داشتیم بزرگترین افتخار زندگی ما خواهد بود و نشان از عزت نفس بالای فرد دارد. هرچه عزت نفس بالاتری داشته باشیم ارتباطاتی که داریم صادقانه تر و مناسب تر خواهد بود و با اشخاص روابط سالم‌تری برقرار می‌کنیم.

در اصل افراد با عزت نفس بالا بیشتر دوست دارند با دیگران روابط دوستی برقرار کنند.

چگونگی ارتباط با همسر، فرزندان، دوست، همکار و ... به عزت نفس ما بر می‌گردد.

میزان سلامت عزت نفس ما بستگی مستقیمی دارد با ویژگی‌های رفتاری ما که روی موقعیت‌های ما در زندگی اثرگذار است یعنی:

عزت نفس سالم با خلاقیت، استقلال، توانایی قبول تغییر، انعطاف پذیری، تمایل به قبول کردن اشتباه، عذرخواهی کردن، اصلاح اشتباهات خود، خیرخواهی، صداقت، همکاری و ... ارتباط مستقیم دارد.

این را بدانید افرادی که به شدت کنترل‌کننده روابط هستند و امر و نهی می‌کنند و خودشان را مقصر نمی‌دانند افرادی هستند که عزت نفس بسیار پایینی دارند.

اما اتفاقاً افراد موفق خیلی شکست خورده‌اند، اما ابتدا بلند شدند و پس از مدتی موفق شدند. ما فقط نقطه موفقیت آنها را دیده ایم اما بدانید این افراد عزت نفس بالایی داشته‌اند و به خودشان اعتماد داشتند که "من می‌توانم".

وقتی عزت نفس بالایی داشته باشید، ناخودآگاه بلند پرواز خواهید شد، البته نه رویا پرداز.

ما براساس توانایی، علایق و آشکار کردن توانایی‌هایمان به اهداف و قله‌های موفقیت خودمان دست پیدا خواهیم کرد. عزت نفس باعث می‌شود ما سریعتر موفق شده و با زندگی سازگار بشویم و با چالش‌های زندگی کنار بیاییم.

صرف نظر از اختلالات بیولوژی که دچار ما می‌شوید مواردی مثل همسر آزاری، فرزند آزاری، اضطراب، مشکلات روانی، خودکشی، تجاوزگری، مصرف مواد، بدرفتاری، خشم، عدم موقعیت در کار، عدم موفقیت در مدرسه، ترس از محبت کردن یا محبت دیدن و ... تمام این موارد در عزت نفس کم می‌باشد.

اگر عزت نفس خود را درست کنیم تمام این مشکلات حل خواهد شد .
اکثر روانشناسان معتقدند که عزت نفس را در دوران کودکی باید پرورش داد.
درست است که در کودکی راحت تر می شود عزت نفس فرزندانمان رو بالا برد و تعلیم داد، اما اینطور نیست که در بزرگی امکان نداشته باشد عزت نفس را اصلاح کرد. کسانی که فکر می‌کنند در بزرگی نمیتوانند عزت نفس خود را تقویت کنند به راحتی میتوانم بگویم که دارند فرار می‌کنند و خودشان نمی‌خواهند تغییر کنند، یا در واقع نمی‌دانند با تغییر خودشان چه سرنوشت زیبا و دل انگیزی در انتظارشان است یا از احساس مسئولیت پذیری فرار می‌کنند.

نکته ی مهم :

مسئولیت پذیری مقدمه عزت نفس می‌باشد.

یه سوال ؟

دوستان کدامیک از شما فکر می‌کنید ناتوان هستید؟

شاید در زندگیتان زمان هایی داشته‌اید که با یک چالش بزرگ روبرو شده باشید و عزت نفس شما پایین آمده باشد اما این را بدانید هرگز، هرگز و هرگز عزت نفس شما از بین نمی‌رود.
پس افرادی که عزت نفس بالایی دارند دوباره بعد از یک چالش و حل آن مجدد عزت نفس خود را بدست می‌آورند و چه بسا بیشتر هم می‌شود، زیرا یک مساله و چالش را با موفقیت پشت سر گذاشتند.
یکسری واقعیت ها وجود دارد که بسیار مهم است، چون هرکاری که می‌خواهیم انجام دهیم نیاز به عزت نفس دارد.

ما هر کاری انجام می‌دهیم نمی‌توانیم نسبت به رشد و توانایی خودمان بی‌تفاوت باشیم، یعنی بی‌اعتنا باشیم به توانایی‌هایی که داریم. پس منظور از عزت نفس چیزی به مراتب بیشتر از احساس خود ارزشمندی است.

عزت نفس:

کنار آمدن با چالش‌های اولیه زندگی، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، اعتماد به حق خود برای موفق بودن، توانایی شاد بودن در زندگی، احساس ارزشمندی در زندگی، احساس شایسته بودن، داشتن حق ابراز نیاز، میل رسیدن به اهداف، چشیدن طعم موفقیت‌ها و ثمره تلاش‌های خویشتن است .
میزان عزت نفس ما روی عمل ما تاثیر می‌گذارد، از طرف دیگر عمل ما می‌تواند روی رفتار ما تاثیر بگذارد.

عزت نفس کم رفتار و عمل بدتر

عزت نفس بیشتر رفتار و عمل بهتر

آقای براندون می‌گوید اعتماد کردن به ذهن و دانستن اینکه خودمان را شایسته ارزشمند بودن بدانیم جوهر عزت نفس است.

آمار نشان داده افرادی که عزت نفس بالایی دارند در مقابل کسانی که فاقد عزت نفس هستند در زندگی مقاوم تر و محکم تر هستند، یعنی هرکسی که مقاومت بیشتری دارد از عزت نفس بالاتری برخوردار است و انسان موفق تری است.

میزان عزت نفس ما روی تمام جنبه های وجودی ما تاثیر مستقیم دارد روی طرز فکر ما، کارکردن ما، برخورد ما با دیگران، میزان موفقیت ما، روابط عاطفی ما و...

برای آموزش بیشتر و راهکارهای کسب عزت نفس در دوران بزرگسالی به مقالات دیگر سایت ما رجوع کنید.