



عزت نفس چیست؟

یکی از مفاهیم مهم و پرکاربرد در حوزه های مختلف زندگی، **عزت نفس (Self-esteem)** می باشد.

برخی از پژوهشگران معتقدند که بسیاری از نتایج و پیامدهای زندگی ما به **عزت نفس** وابسته هست، گروهی دیگر نیز می گویند گرچه همه چیز به **عزت نفس** بستگی ندارد اما می توان گفت **عزت نفس** موضوع و مطلب مهمی است.



سوال مهمی که ممکن است برای شما نیز مطرح باشد این است که **عزت نفس** چه هست و چه نیست؟

تقریباً می توان گفت مفهوم و معنی مشخص و روشنی از عزت نفس وجود ندارد و تصویر دقیقی از این مفهوم هم در ذهن نقش نمی بندد.

اما با همه این تفاسیر می توان آن را بسان یک ساختمان نیمه کاره دانست که بایستی آن را با دستان خودمان بسازیم و از هیچ کسی جز ما انتظار این کار نمی رود.

عزت نفس دارای دو بازوی قدرتمند هست که هرچه آن ها را تقویت کنیم، **عزت نفس** مان افزایش می یابد و هرچه از آن ها غافل شویم موجب کاهش و ضعف عزت نفس ما می شود. این بازو یکی **ارزشمندی** و دیگری **توانمندی** است.

احساس ارزشمندی یعنی برداشت و تفسیر ما از خودمان و میزان احترامی که برای خود و دیگران قائل هستیم.

احساس توانمندی هم به این معنی است که چقدر نقاط قوت خود را می شناسیم و به توانمندی های خود باور داریم.

صرفاً شناخت توانمندی ها کافی نیست و باید آن ها را در مکان و زمان درست نیز به کار ببریم. این بخش از عزت نفس بسیار شبیه تعریف اعتماد به نفس هست.

با این تعاریف می توان گفت **عزت نفس** بالا یعنی برداشت مطلوب ما از خودمان و توانمندی هایی که داریم.

اینکه بدانیم در این دنیا حقوقی داریم و باید خودمان از حقوقمان دفاع کنیم و دیگران نیز باید حقوق من را رعایت کنند و به آن ها احترام بگذارند. همین مسئله درباره ما نسبت به دیگران نیز صادق است.

مطمئناً **عزت نفس** به معنی خودشیفتگی و تکبر نیست. اتفاقاً انسان های خودشیفته یا اصطلاحاً انسان های دارای عزت نفس باد کرده، فاقد **عزت نفس** سالم هستند.

تفاوت عزت نفس با اعتماد به نفس

برخی **عزت نفس (Self-esteem)** را با **اعتماد به نفس (Self-confidence)** یکی می دانند، در حالی که این دو با هم متفاوت هستند.

اعتماد به نفس به صورت خلاصه یعنی من می توانم و **عزت نفس** یعنی من ارزشمند و محترم هستم.

اعتماد به نفس میوه و نتیجه **عزت نفس** بالاست. اگر **عزت نفس** خود را تقویت کنیم، **اعتماد به نفس** هم افزایش می یابد.

اعتماد به نفس یعنی به توانایی ها و استعدادهای خود باور داشته باشیم و البته آن ها در زندگی استفاده نماییم. اعتماد به نفس یعنی از محدوده امن و آرامش خود خارج شویم و دست به اقداماتی بزنیم که شاید کمی از آن ها می ترسیم.

اثرات فقدان یا کمبود عزت نفس:

۱. دیده نشدن و رشد نکردن

یکی از اثرات **عزت نفس** پایین این است که سرعت رشد و شکوفایی ما را به شدت کاهش می دهد و گاهی هم مانع آن می شود.

به عنوان مثال فرض کنید در یک جلسه یا دوره‌ی، مطلب یا ایده‌ی بسیار خوبی به ذهن تان خطور می کند، اما جرات نمی کنید آن را مطرح نمایید، تا اینکه شخصی دیگر این ایده را می گوید و اتفاقاً مورد توجه بقیه نیز قرار میگیرد. در نهایت با تاسف به خودتان خواهید گفت: "ای بابا من می خواستم بگم" و حتی گاهی نیز خودزنی و خودگویی منفی می کنید.

همین اتفاق باعث می شود همیشه حسرت موفقیت های بقیه را بخورید در صورتی که، خودتان خیلی جلوتر هستید ولی خودتان را دسته کم می گیرید.

۲. حساسیت بیش از حد

انسان های دارای عزت نفس پایین، بسیار حساس و زودرنج هستند.

همیشه آماده هستند که یک نفر حرفی بزند و زود واکنش نشان بدهند و یا رنجیده خاطر شوند.

هر بار که از فردی دلخور می شوند، خودخوری می کنند و با خود می گویند: "مگه من چه دشمنی باهاش داشتم؟"، "میدونم که منظورش من بودم"...

روابط خوب بسیار زیادی با چنین دلایل ساده ای به هم خورده و دوام نیاورده است. این افراد روحیه بسیار شکننده ای دارند و اصطلاحاً هر حرفی را به خود نسبت می دهند.



۳. مقایسه خود با دیگران

یکی از قوی ترین و مخرب ترین اثرات عزت نفس پایین این است که، دائما در حال مقایسه کردن خودمان با دیگران هستیم و حسرت موفقیت های بقیه را می خوریم.

این نکته را یادتان باشد که مقایسه کردن باید متناسب با شرایط باشد.

مثلا کسی که تازه کسب و کاری راه انداخته، نباید خودش را با کسی که ۱۰ سال قبل کسب و کار خود را آغاز کرده، مقایسه کند. اگر هم تصمیم دارد مقایسه کند، بهتر است حداقل با ۱۰ سال قبل آن فرد یا کسب و کار، خودش را مقایسه نماید.

این نوع مقایسه ها نه تنها این اثر موثری ندارد، بلکه باعث تضعیف بیشتر عزت نفس و احساس ارزشمندی می شود.

بنابراین یک اشتباه رایج که نباید در دام آن دچار شویم این است که، همیشه خودمان را با ایده آل ترین شرایط افراد دیگر مقایسه نکنیم و با این کار باعث تخریب عزت نفس خود نشویم.

۴. نادیده گرفتن خودمان

بعضی ها بر این باورند که دائما در حال ایثار کردن در زندگی هستند، باید بدانید که در اشتباه هستید؛ چرا که نام این کار ایثار نیست، شما عمر خود را صرف بالا رفتن دیگران کرده اید و برای موفقیت و دیده شدن سایر اعضای خانواده، دوستان، همکارانتان و ... نادیده گرفته اید.

در مقابل این به اصطلاح ایثار هم از طرف مقابل انتظار پاسخ و جبران دارید.

شما نیاز های اساسی، خواسته ها، اهدافتان، زندگی، عمر و ارزشمندی خودتان را نادیده گرفته اید و دل تان هم به این خوش است که دارید بقیه را خوشحال می کنید.

غافل از این که با دست خود تیشه به ریشه عزت نفس خود زده اید.

اگر می خواهید ایثار کنید نباید انتظار جبران یا پاسخ مناسب باشید. انسانی که واقعا ایثار می کند، اتقافا خود را ارزشمند و شایسته احترام می داند.

۵. عدم ریسک پذیری

می خواهید یک کار جدید راه بندازید اما، دائما در این فکر هستید که، یعنی بعدش چی میشه؟ اگر موفق نشدم؟ اگر شکست خوردم؟

دلیل این فکر و خیال این است که احتمالا اعتماد به نفس و عزت نفس پایینی دارید و این باعث می شود ریسک پذیری شما نیز پایین بیاید.

اصطلاحا یک منطقه امن برای خودتان ساخته اید و نمی خواهید از آن خارج شوید.

همانطور که گفته شد، تعریف شجاعت و اعتماد به نفس چیزی دقیقا بر خلاف این مطلب است. انسان های با عزت نفس و اعتماد به نفس بالا، با ترس های خود روبرو می شوند.



۶. خمیر بازی دیگران شدن

یکی از اثرات عزت نفس پایین این است که، خمیر بازی دیگران می شوید.

شما هر بار به ساز بقیه می رقصید، چشم و گوش تان به دهان دیگران است که چه می گویند. به بیان دیگر، ملاک تصمیم گیری هایتان، حرف های دیگران است.

حتما افرادی را دیده اید که دائم شکل و ظاهر خود را عوض می کنند و وقتی پیگیر علت آن شوید، متوجه خواهید شد که آن ها برای دیگران زندگی می کنند نه برای خود. آن ها خود را برای دل خوشی و جلب رضایت دیگران تغییر می دهند حتی اگر با ارزش هایشان در تضاد باشد.

۷. زیاد انتقاد کردن

افراد زیادی را دیده اید که به هر چیز حتی کوچکی هم انتقاد می کنند و دائما به دنبال عیب جویی از در و دیوار هستند. انگار که عینک بدبینی بر چشم زنده اند و دنیا را تیره و تار می بیند.

شاید بد نباشد که به این افراد به نقل از حافظ بگوئیم:

زندگی زیباست چشمی باز کن

گردشی در کوچه باغ راز کن

آنکه عشقش در تماشا نقش بست

عینک بدبینی خود را شکست

باید یاد بگیریم که عینک بدبینی خودمان را برداریم و عینک خوش بینی بزنیم.

اشخاص انتقادگر حتی گاهی نوک پیکان را به سمت خودشان می گیرند و از خودشان هم انتقاد می کنند.

باید یادتان باشد که عینک بدبینی به شما اجازه نمی دهد که چیز های مثبت را آنگونه که هستند، ببینید.



۸. احساس شیادی

پدیده ای در روانشناسی وجود دارد بنام پدیده شیادی یا احساس شیادی، که این حالت بیشتر برای انسان های دارای **عزت نفس** پایین اتفاق می افتد.

حالتی که فرد از درون احساس شیادی می کند و خود را لایق موفقیت و دستاوردی که به دست آورده است نمی داند.

به عنوان مثال؛ فرض کنید به شخصی پیشنهاد مدیریت یک بخش از سازمان را داده اند، ممکن است آن فرد این پیشنهاد را بپذیرد اما از درون احساس شیادی می کند و خود را لایق این جایگاه و سمت نمی داند.

خودگویی های منفی و نشخوارهای ذهنی به او می گویند که این یک اتفاق شانسی و تصادفی بود. وگرنه تو لیاقت این کار را نداشتی.

پدیده احساس شیادی در رابطه ها آثار خیلی بدی بر جای خواهد گذاشت.

۹. عدم تاثیرگذاری و نفوذ

کسانی **عزت نفس** بالایی دارند غالباً دارای کاریزمای بالایی نیز هستند و قدرت تاثیرگذاری زیادی دارند.

اما کسانی که **عزت نفس و اعتماد به نفس** کمی دارند، نمی توانند انسان های با نفوذ و کاریزماتیکی باشند.

قدرت تاثیرگذاری این افراد بسیار پایین است و کمتر کسانی تمایل دارند با این شخصیت ها ارتباط برقرار کنند.

به همین دلیل در سخنرانی ها و روابط احتمالاً نمی توانند موفق عمل کنند.

۱۰. عدم رضایت مندی و خشنودی

همه انسان هایی که به گونه ای از زندگی راضی نیستند یا از زندگی شکایت دارند رد پای پایین بودن **عزت نفس** در وجودشان دیده می شود، چرا که نمی توانند به چرا های ذهن خود پاسخ عملی درستی بدهند.

یکی از پایه های اصلی رضایت مندی و خشنودی، **عزت نفس** بالاست.

کسانی که **عزت نفس** پایین دارند هیچ وقت از خود و شرایط راضی نیستند و برخی هم دچار کامل گرایی می شوند.

یعنی همه چیز را بی نقص می خواهند در حالی که چنین چیزی ممکن نیست. اما انسان های دارای **عزت نفس** سالم، از خود و داشته های راضی هستند و برای به دست آوردن بیشتر تلاش منطقی می کنند.