عـــزت نفس

مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

عــزت نـــــفس به عنوان دیدگاه مثبت و واقــع بینانه نسبت به خود توصیف می شود.

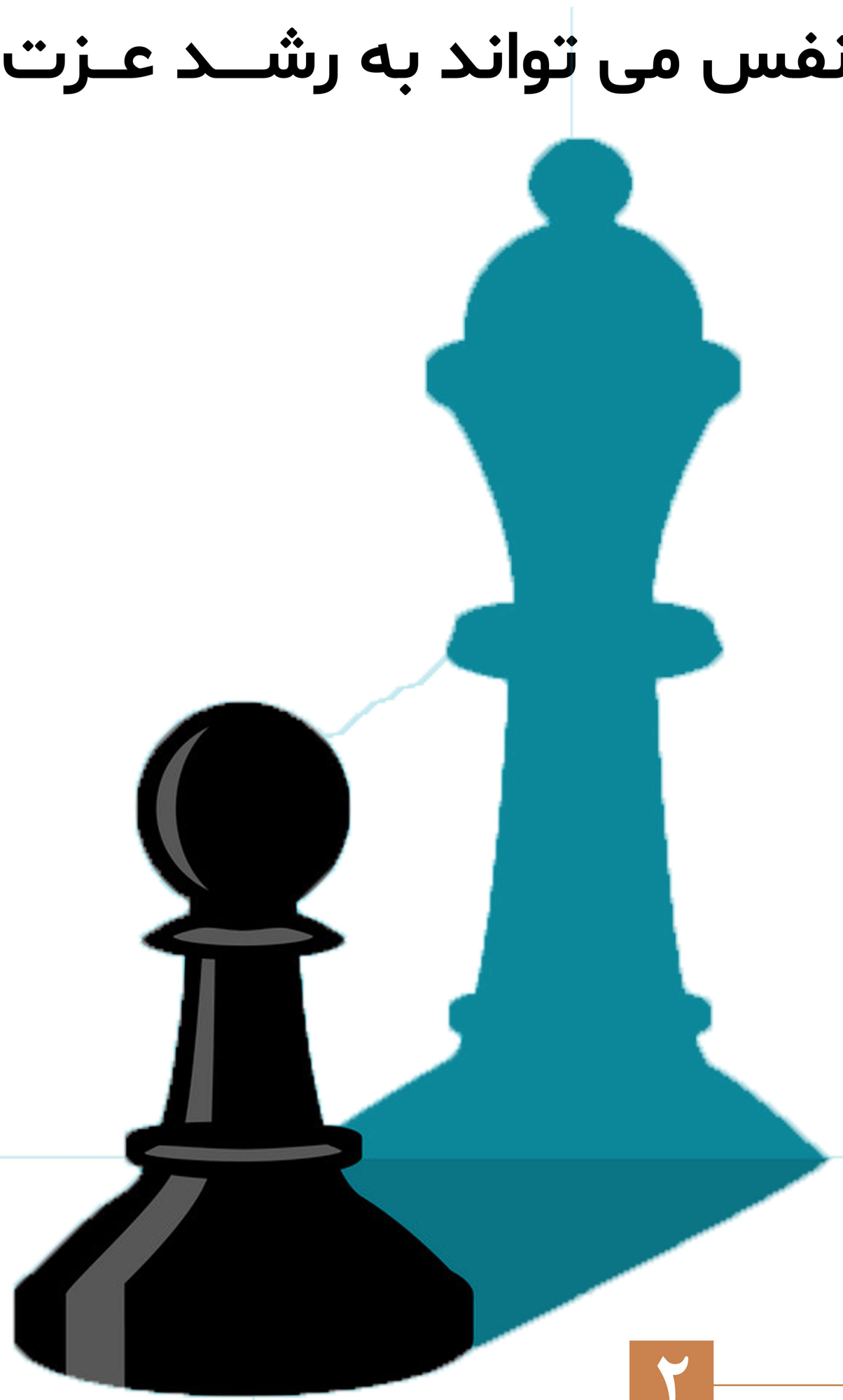
افراد دارای عزت نفس به خود اعتماد دارند و معتقدند که آنها برای دیگران ارزشمند و به همان اندازه ارزش دارند.

عزت نفس به این معنی نیست که افــراد قــادر به تحقق همه اهداف خود خواهند بود - آنها از خود دیــدگـــاه های واقع بینانه ای دقیق و صادقانه دارند.

عــلاوه بر این ، آن ها از خود قدردانی می کنند، این نشان می دهد که خود را دوست دارند و به طور کلی نـسـبت به خود احساس مثبت می کنند، حتی اگر برخی از انــتظارات در مورد اهداف آنها برآورده نشود.

عزت نفس از جنبه های مختلف زندگی افراد تشکیل شده است. هر فرد ویژگی ها و خصوصیات منحصـــر به فـردی دارد که ممکن است کم و بیش آنها را خوشایند تجربه کند.

به طور معمول، افراد در برخی از زمــینه هــای زندگی خود احساس رضایت می کنند در حالی که در زمینه های دیگر احساس نارضایتی می کنند. یادگیری برای شـــناســـایـی زمینه های مربوط به عزت نفس می تواند به رشـــد عـزت نفس کمک کند.



چرا عزت نفس مهم است؟

افـــــرادی کـــه اعـــتمـــــاد به نـــــفـــس پـــایینی دارند، می توانند در بسیاری از جنبه های مختلــف زندگی خود رنج ببینند.

این افراد ممکن است متکی به احســاس رضایت دیگران باشند تا احساس خوبی نسبت بــه خود داشته باشند. آن ها ممکن است از خطر پــذیری اجتنــاب کنند زیرا از شکست می ترسند.

آن ها عــموماً انتظار موفقیت ندارند.

آنها اغلب خود را نادیده بگیرند و تمایل دارند دیدگاه های دیگران را درباره خود نادیده بگیرند.

چرا عزت نفس مهم است؟

در مقابل ، افرادی که از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند از عدم پذیرش دیگران بهم نمی ریزند زیرا آنها به توانایی های خود اعتماد دارند.

آنها تمایل دارند خود را بپذیرند و احساس نمی کنند برای پذیرفته شدن باید با تمام انتظارات دیگران انطباق داشته باشند.

عزت نفس می تواند جنبه های مختلف زندگی و سلامت کلی روان فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند ممکن است نگرانی های زیر را در مورد سلامت روان تجربه کنند:

- علائم افسردگی
- علائم اضطراب
- ناراحتی جسمی
- روی آوردن به دخانیات، الکل و مواد مخدر
- نگرانی های مربوط به غذا خوردن و تصویر بدن

عزت نفس در ابتدا چگونه ایجاد می شود؟

عوامل زیادی در ایجاد عزت نفس تأثیر دارند. این ها می تواند شامل روابط اولیه ما با خانواده ، همسالان ، مربیان و خود ما باشد.

به عنوان مثال ، وقتی روابط اولیه پذیرش را فراهم می کند، کودکان پایه خوبی برای احساس خوب نسبت به خود می گیرند.

اگر این روابط حیاتی یا طاقت فرسا باشد، کودکان می توانند احساس ناتوانی، ناکافی یا فرومایگی کنند.

افرادی با الگوی مثبت که دارای عزت نفس هستند، احتمالاً خود عزت نفس پیدا می کنند. علاوه بر این روابط در طول زندگی (به عنوان مثال دوستی ، روابط عاشقانه و غیره) می تواند بر درک فرد از خود تأثیر بگذارد.

به عنوان مثال ، در دانشگاه ها ، همسالان می توانند از طریق ارائه پشتیبانی و اعتبار سنجی ، بر عزت نفس تأثیر مثبت بگذارند.

با این حال ، همسالانی که دارای رقابت و قضاوت هستند می توانند بر عزت نفس تأثیر منفی بگذارند (به عنوان مثال مقایسه نمرات ، قضاوت در مورد اندازه بدن و ....).

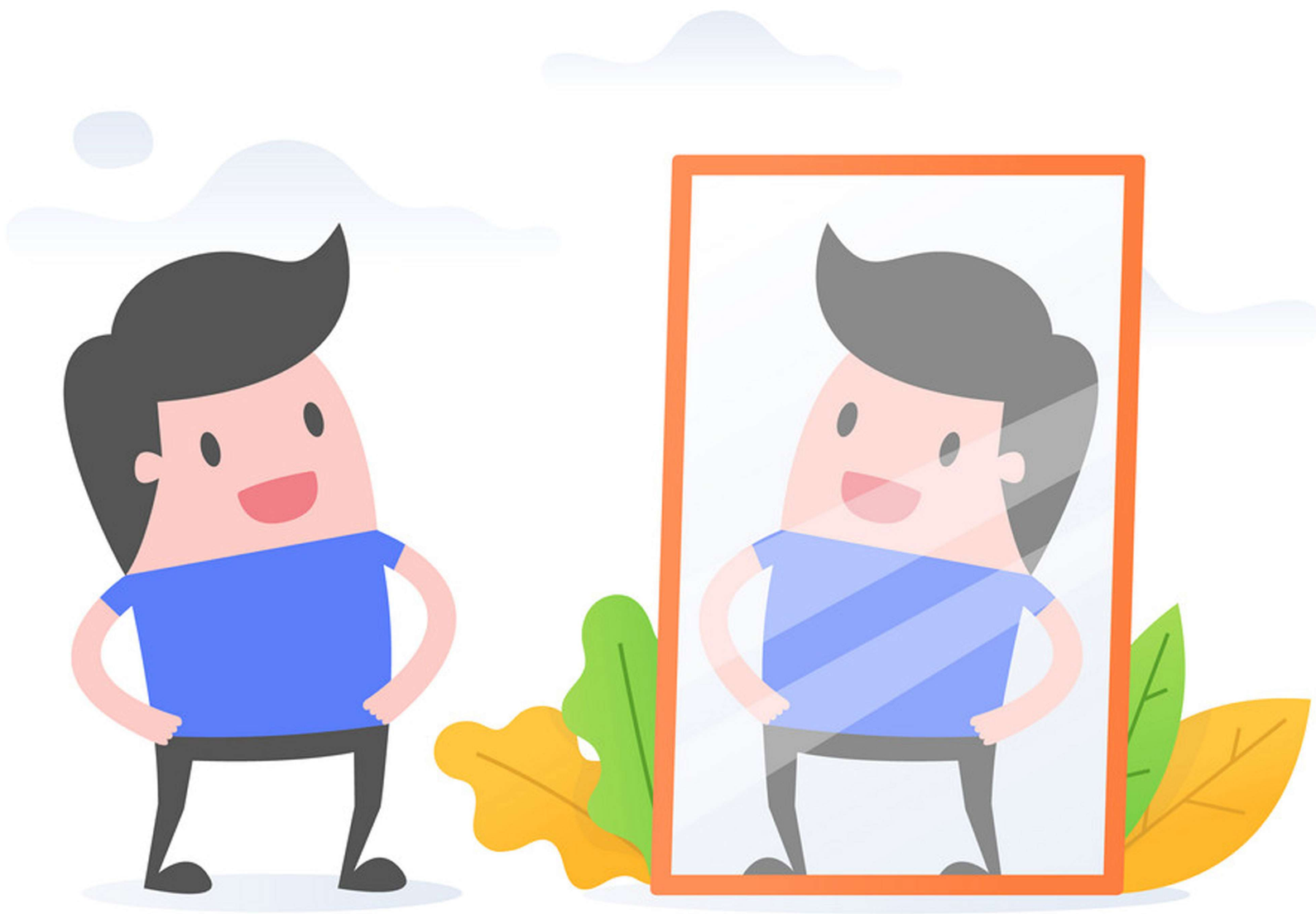
عزت نفس در ابتدا چگونه ایجاد می شود؟

بیـــشتر افراد تصـــور می کنند که عزت نفس پایین به عدم موفقیت، توانایی یا شناخت مربوط است.
در عوض عزت نفس پایین اغلب نتیجه تمرکز بیش از حد بر انتظارات یا استانداردهای درک شده غیرواقعی از دیگــران، به ویـــژه خــانواده و جامعه است. تأثیراتی مانند رسانه می تواند درک موفقیت، زیـــبایی و ارزش را تغییر دهد.

استراتژی های توسعه عزت نفس

عزت نفس برای همه منحصر به فرد است.

آگاهی از رابطه خود با عزت نفس می تواند به شما کمک کند راه هایی را برای رشد عزت نفس خود شناسایی کنید. در صفـــحات بعد لیستی از راهبرد ها وجود دارد که ممکن است به توسعه عزت نفس کمک کند.



بر نقاط قوت تأکید کنید.

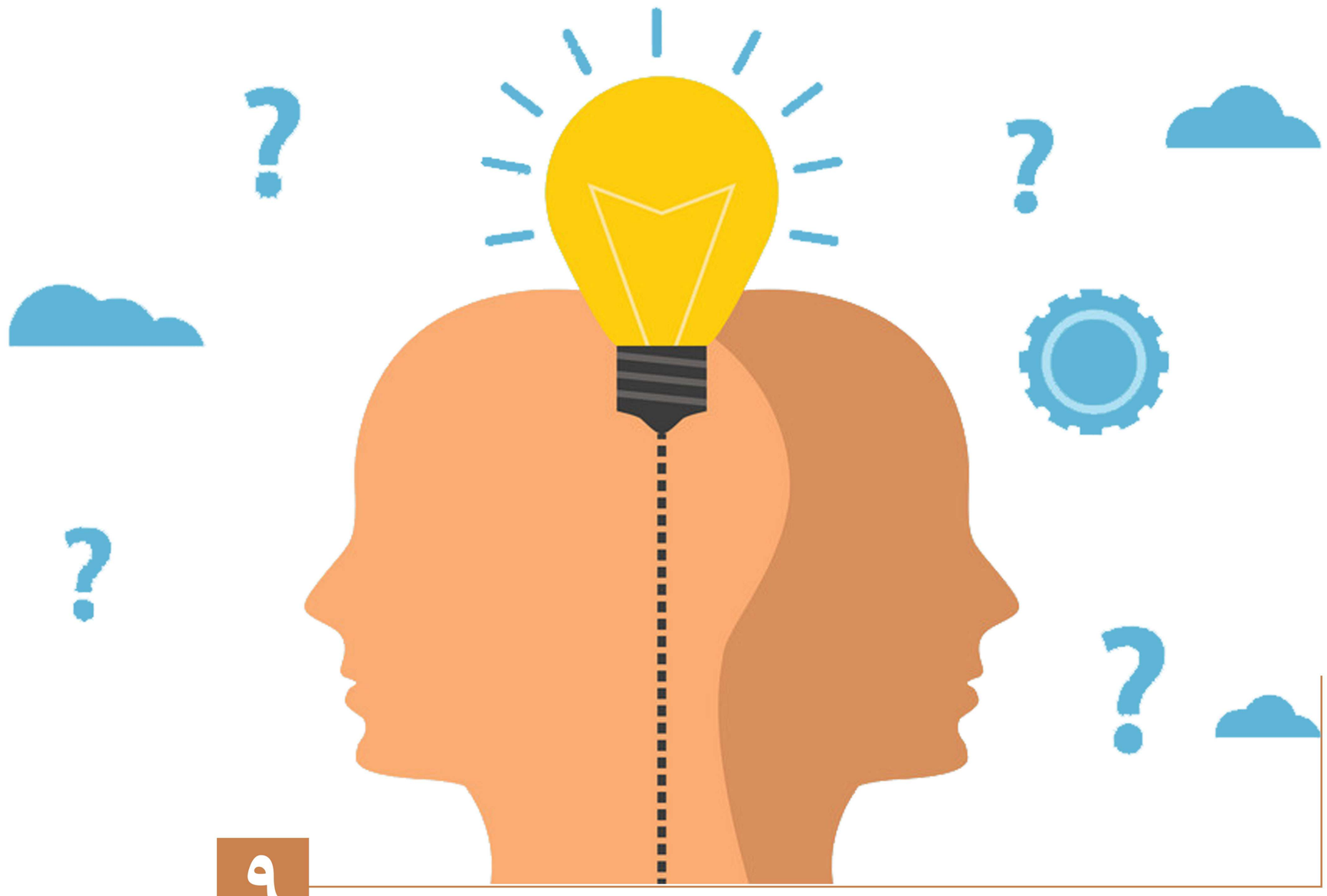
با تمرکز بر کاری که می توانید انجام دهید، به جای تأکید بر محصولات نهایی ، خود را برای تلاش تحسین کنید.

شروع کنید و قدم بر دارید

به تــجربه های جدید به عنوان فرصت های یادگیری نزدیک شوید و نه موقعیت های برد یا باخت.

با این کــار شـــما به فرصت های جدیدی باز می شـــوید و می توانید حس پذیرش خود را افزایش دهید.

انــجام ندادن چنین اقــدامی ، هر فرصتی را به فرصتی برای شکست تبدیل می کند و رشد شخصی را مهار می کند.

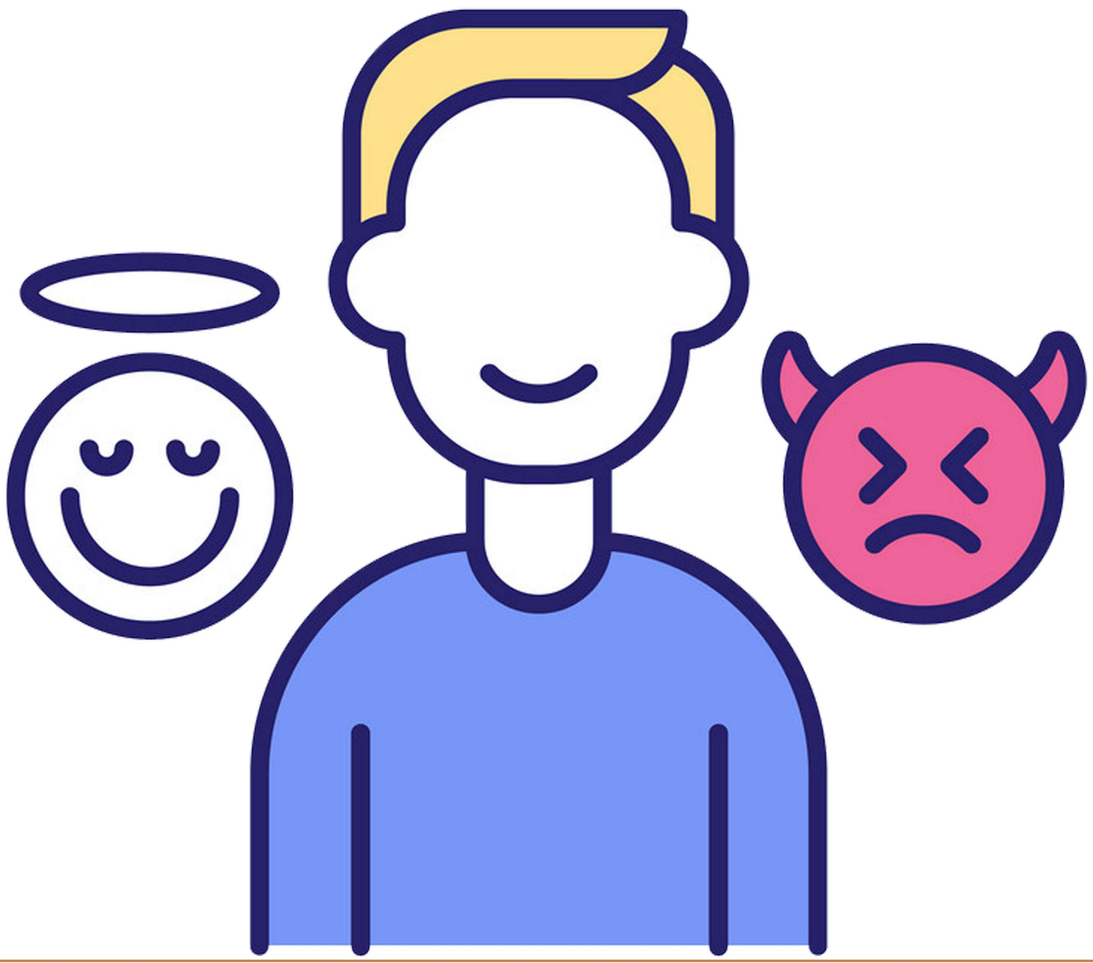


از خود گویی مثبت استفاده کنید.

گــفت و گوی شخصی مکالمات مداوم ما با خودمان اســت. وقتی درگیر این الگـــوهای فکری منفــی می شوید، خود را گرفتار می کنید.

وقتی انتظار کمالگرایانه را در نظر می گیرید ،به خود یادآوری کنید که نمی توانید همه کارها را به طور کامل انجام دهید ، فقط تلاش برای انجام کــارها و تـلاش برای انجــام آن ها به بهترین شیوه مد نظر است.

این به شما اجازه می دهد خود را بپذیرید در حالی که هـنوز در تلاش برای پیشرفت هستید.



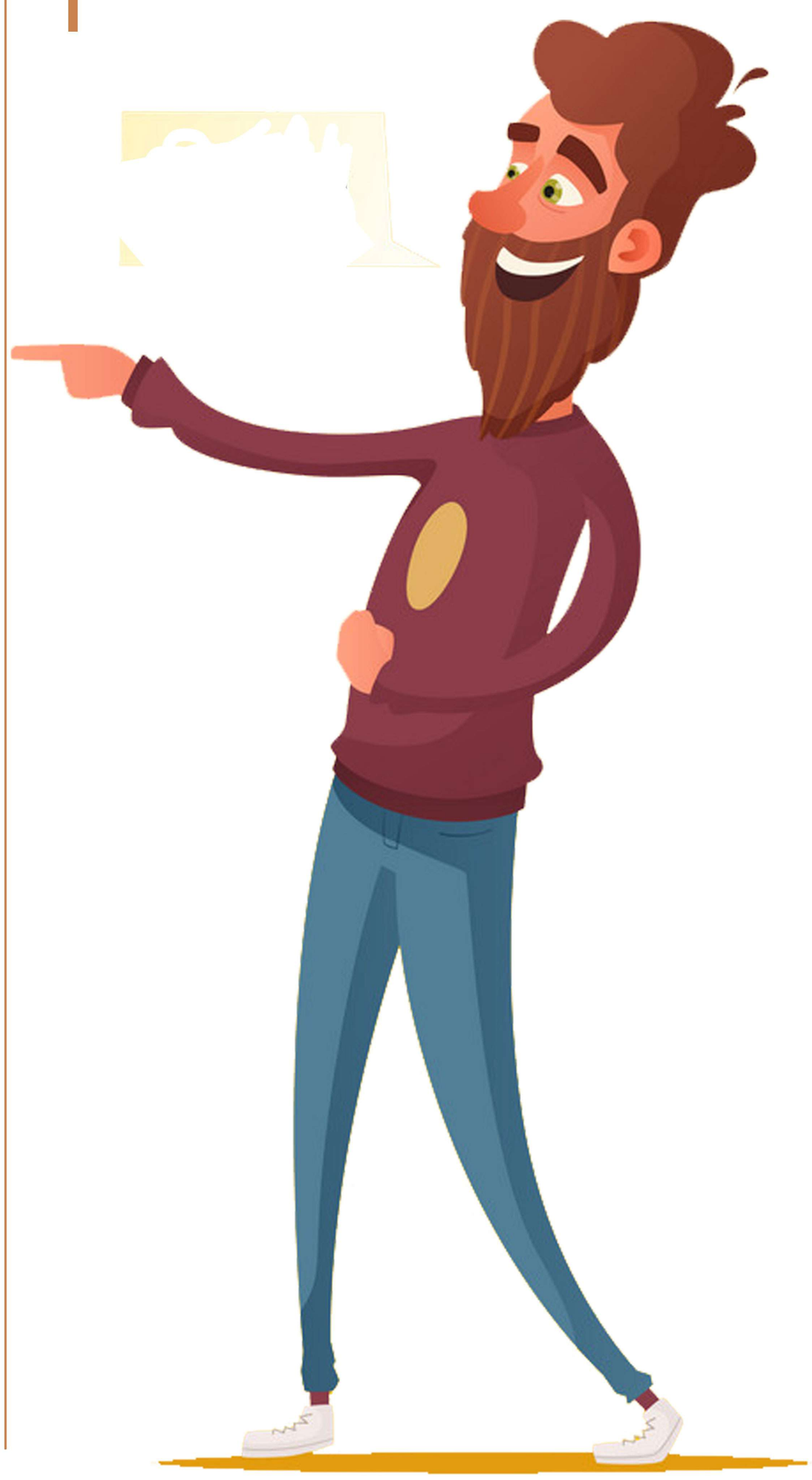
خود ارزیابی کنید.

یاد بگیـــرید کـــه خـــودتان را به طور مستقل ارزیابی کنید. با انجام این کار می توانید از احساس آشفتگی مداوم ناشی از اتکا منحصر به نظرات دیگران جلوگیری کنید.
تمرکز درونی بر احساس شما در مورد رفتار ، کار و غیره ، بـه شما احساس قوی تری از خود می دهد و مانع از آن می شود که قدرت شخصی خود را به دیگران بسپارید.

حس شوخ طبعی

سعی کنید توانایی خـــندیدن در بعضی مواقع هنگام انجام کاری "احمقانه" یا اشتباه را ایجاد کنید.

این اوقات را بخشی از تجربه انسانی خود و احتمال ارتکـــاب اشتباه خود ببینید. این به بهبود عزت نفس و ارتباط شما با دیگران کمک می کند.



به دنبال کمک غیر رسمی یا رسمی باشید.

درگیر مکالمه با یک دوست معتمد یا حرفه ای باشید که می تواند در درک بهتر عــزت نفس و الگوهای فکری شما کمک کند. دوستان و مشاوران می توانند پشتیبانی کنند.

ترجمه و گردآوری: عبدالباسط محمودپور

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

طراح و گرافیست: ساناز قزاق

منابع بیشتر

شما می توانید در ارتباط با مسائل خود جهت گرفتن وقت مشاوره حضوری با مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی با شماره 48393466-021 یا درصورت نیاز با مشاوران تلفنی مرکز با برقراری تماس با 02148392627 تماس حاصل فرمایید.

آدرس سایت مرکز: https://counselingcenter.atu.ac.ir/fa

آدرس شبکه های اجتماعی:

تلگرام: https://t.me/CounselingCenter_atu

اینستاگرام: https://instagram.com/counseling_center_atu