

## ویژگی افراد با عزت نفس بالا

### عزت نفس از نظر روان‌شناسان

بررسی و مطالعه دقیق مبانی نظری و تئوریک هر موضوع تحقیق به محقق اجازه می‌دهد که با دیدی روشن و بدون ابهام و کنترل متغیرهای مختلف که ممکن است به پدیده یا پدیده‌های مورد تحقیق تأثیرگذار باشد اقدام کرده و به نتایجی که بدانها دست می‌یابد. اطمینان و اعتماد بیشتری داشته باشد..

عزت نفس برای روان‌شناسان مهمترین موضوع از جنبه نظر فردی، اجتماعی و روان شناختی است .

موضوع عزت نفس سالهاست که ذهن روانشناسان را مشغول کرده است یکی از این روانشناسان «آلفرد آدلر» می‌باشد وی از سه منبع عمده که عزت نفس را کاهش می‌دهد که عبارتند از:

- 1 - حقارت عضوی: با پدید آمدن نقص جسمانی و احساس کهنتری حاصل از آن عزت نفس تحت تأثیر قرار می‌گیرد. آدلر با گسترش این مفهوم اصطلاح عقده حقارت در رابطه با احساس ضعف و بی‌کفایتی که هر کس با آن زاده می‌شود و باید بر آن تسلط یابد را عنوان می‌نماید





۲- احساس حقارت: تجربه و پیامد این حقارت که در بردارنده احساس اتکایی و انتظار حمایت دیگران یا برعکس نوعی پرخاشگری را به همراه دارد.

۳- نازپروردگی: به نظر آدلر کودکان نازپرورده، نیز دستخوش احساس کهنتری می‌باشند و مستبد و خودرأی می‌باشند، از نظر اجتماعی پرورش نایافته‌اند و از بلوغ لازم روانی برخوردار نیستند.

به نظر آدلر، محیط عامل اصلی در احساس کهنتری می‌شود. که محیط خانوادگی از مهمترین محیط هایی است که شخصیت کودک در آن شکل می‌گیرد و تأثیر زیادی در میزان عزت نفس کودکان دارد. در این محیط پدر و مادر در رأس قرار می‌گیرند که در صورت عدم رفتار صحیح و اعمال رفتار مستبدانه کودک از عزت نفس مناسب و بالایی برخوردار نخواهد شد.



در واقع هر چه میزان ارتباطات و تعاملات کودک با والدینش بیشتر و صمیمانه تر باشد، به آسانی شیوه های کنترل رفتار خود را فرامی‌گیرد و از سویی دیگر پذیرفته شده در بین همسالان و ارتباطات اجتماعی مداوم موجب عزت نفس مثبت می‌گردد عدم نشان دادن محبت و مورد تأیید قرار ندادن حرفهایی که باید والدین آنها را قبول کند، احساس ضعف و ناتوانی و کمبود عزت نفس را در وجود آنها می‌گذراند، که این کار خود باعث می‌شود که نوجوان به سمت بزهکاری گرایش پیدا کند.



## عزت نفس بالا و عزت نفس پایین

عزت نفس بالا به عنوان یک دیدگاه سالم از خود مورد بررسی قرار گرفته است. بطور واقع‌گرایانه کمبودها و نکات ضعف را دربرمی‌گیرد و نه؟؟ که منجر به انتقاد شدید از فرد شود.

شخصی که عزت نفس مثبت دارد. خودش را به طریق مثبتی ارزشیابی می‌کند و نظر مناسبی در مورد نکته نظرات مثبت خود و دیگران دارد.

در مقابل کسی که به عزت نفس پایین مبتلا است، اغلب یک نگرش مثبت مصنوعی نسبت به دنیا از خود نشان می‌دهد و در [نامیدی](#) تلاش می‌کند تا به دیگران و خودش نشان دهد که او شخص لایقی است و یا ممکن است در درون خودش انزوا گزیند و از ارتباط با دیگرانی که از آنها می‌ترسد اجتناب نماید. شخص مبتلا به عزت نفس پایین فردی است که احساس غرور کمی در خودش ادراک نموده است



کارل راجرز: هسته مرکزی شخصیت به نظر راجرز «خود» است که مفاهیم دیگر پیرامون آن قرار می‌گیرد. خود یا خویشتن شامل تمام [افکار](#)، ادراکات و ارزشهایی است که من را تشکیل می‌دهد. من شامل آنچه هستم و آنچه می‌توانم انجام دهم می‌شود و این خویشتن ادراک شده به نوبه خود بر ادراک فرد از جهان و هم بر رفتار او تأثیر می‌گذارد. فردی که از یک خودپنداره قوی و مثبت



برخوردار باشد در مقایسه با فردی که خودپنداره ضعیف دارد، نظرگاه کاملاً متفاوتی نسبت به جهان خواهد داشت.

عزت نفس ، عبارت است از احساس ارزشمند بودن . این حس از مجموعه ی افکار، احساسات ، عواطف و تجربیات ما در طول زندگی ناشی می شود.

می اندیشیم که فردی با هوش یا کودن هستیم ، احساس می کنیم که شخصی منفور یا دوست داشتنی هستیم ، مورد قبول و اطمینان هستیم یا خیر؟ خود را دوست داریم یا نداریم؟

مجموعه این برداشت ها و ارزیابی ها و تجاربی که از خویش داریم باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن ، یا بر عکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشیم .

همه ی افراد ، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه ی فرهنگی و جهت و نوع کاری که در زندگی دارند ، نیازمند عزت نفس هستند.





عزت نفس ، برابر است با خودباوري واقعي . يعني : خود را آن گونه که هستيم باور كنيم و براي خشنودي خودمان و ديگران تلاش نماييم .

عزت نفس واقعاً بر همه سطوح زندگي اثر مي گذارد. در حقيقت ، بررسي هاي گوناگون حاكي از آن است که چنانچه نياز به عزت نفس ارضاء نشود ، نيازهاي گسترده تري نظير نياز به آفريدن ، پيشرفت ، و يا درك و شناسايي استعدادهاي بالقوه محدود مي ماند.

به خاطر بياوريد هنگامي که کاري را به بهترين نحو به پايان رسانده ايد چه احساس خوشي به شما دست داده است. افراي که احساس خوبي نسبت به خود دارند ، معمولاً احساس خوبي نيز نسبت به زندگي خواهند داشت .

آنها مي توانند با اطمينان به خود و اطرافيان ، با مشكلات و مسئوليت هاي زندگي مواجه شوند و از عهده آنها برآيند.

- ويژگي هاي شخصي که عزت نفس بالا دارد :

1- مستقل عمل مي کند: در مورد مسائلي چون استفاده از : وقت، پول، حرفه، لباس و مانند اين ها ، خود دست به تصميم گيري و انتخاب مي زند.





- 2- مسؤولیت پذیر است : سریع و با اطمینان عمل می کند. گاهی مسئولیتِ کارهای روزانه ی خانه را بر عهده می گیرد و حتی دنبال موقعیت های کاری جدید می رود و بدون آنکه از او خواسته شود ، به کمک دیگران می شتابد .
- 3- به پیشرفت هایش افتخار می کند : هنگامی که از پیشرفت هایش ، تعریفی به میان می آید ، با مسرت تصدیق می کند و از این بابت احساس رضایتمندی می نماید.
- 4- به چالش های جدید مشتاقانه رو می آورد : مشاغل نا آشنا، آموزش ها و فعالیت های جدید ، توجهش را جلب می کند و با اطمینان و اتکاء به نیروهای درونی ، خود را درگیر آنها می کند.
- 5- دامنه وسیعی از هیجانات و احساسات را نشان می دهد : می تواند قهقهه بزند، بخندد ، فریاد بکشد و گریه کند . به گونه ای ناخود آگاه ، محبتش را بروز می دهد و به طور کلی هیجانات طبیعی خود را ابراز می کند بی آنکه از بروز آنها خجالت بکشد .



- 6- ناکامی را به خوبی تحمل می کند : هنگام روبه رو شدن با ناکامی ها ، می تواند واکنش های گوناگونی نظیر: شکیبایی، خندیدن به خود، بلند حرف زدن و ... از خود نشان دهد و قادر است از آنچه که موجب ناکامی اش شده ، سخن بگوید .
- 7- می تواند خود را محاکمه کند : با شجاعت تمام گاهی خود را به محکمه می کشاند و به نقایص و اشتباهات خود اقرار می نماید ، بی آنکه احساس ضعف نماید ؛ چرا که می داند اقرار به خطا اولین گام در رفع خطاست و انکار خطا نتیجه ای ندارد جز تکرار دوباره ی آن .
- 8- احساس می کند می تواند دیگران را تحت تاثیر قرار دهد و از نفوذی که بر افراد خانواده و دوستان دارد ، مطمئن است و می داند که به خاطر شایستگی های باطنی می تواند دیگران را تحت تاثیر قرار دهد .



- بر عکس آنها ، اشخاصي که داراي اعتماد و عزت نفس پايين هستند ويژگي هاي زير را دارند :
- 1- قريحه هاي خود را دست کم مي گيرند و مدام اين جملات را در ذهن خود تکرار مي کنند :  
توانم اين يا آن کار را انجام بدهم . نمي دانم چرا هيچ وقت نمي توانم فلان کار را ياد بگيرم ؟ و ...
  - 2- احساس مي کند ديگران ارزشي براي او قائل نيستند: در محبت و پشتيباني خانواده و دوستانش ترديد دارد و احساس مي کند ديگران ارزشي براي او قائل نيستند و يا احساس مي کند که آنها اصلاً به او علاقه ندارند و از او حمايت نمي کنند.
  - 3- احساس ناتواني مي کند : عدم اطمينان يا حتي احساس درماندگي بر بيشتر نگرش ها و اعمالش سايه مي افکند و با مسائل و مشکلات ، يا ناسازگاري هاي روزگار قدرتمندانه مقابله نمي کند .
  - 4- به آساني تحت تاثير احساسات ، خشم و تلقينات قرار مي گيرد : او اغلب تحت نفوذ شخصيت ها قرار دارد و رفتارش غالباً متأثر از کساني است که اوقات خود را با آنها مي گذراند.





5- دامنه محدودی از عواطف و احساسات را نشان می‌دهد: معمولاً فرد فاقد عزت نفس، از اینکه احساسات واقعی خود را نشان دهد شرم دارد، زیرا فکر می‌کند این احساسات ممکن است برای دیگران مسخره به نظر آید و به طور مکرر رفتارهایی چون بی‌قیدی و خشونت را از خود بروز می‌دهد.

6- از موقعیت‌های نگرانی‌زا می‌گریزد: در برابر فشارهای روانی به ویژه ترس، خشم یا شرایطی که موجب آشفتگی‌اش می‌شود، کم تحمل است. ترجیح می‌دهد از شرایط استرس‌زا بگریزد و به جای آنکه محکم با آن رو به رو شود، به قولی فرار را بر قرار ترجیح می‌دهد.

7- بهانه جویی می‌کند و ناامید می‌شود: نازک‌نارنجی است. نمی‌تواند انتقاد کند یا درخواست‌های غیر منتظره را بپذیرد و برای انجام ندادن آنها، عذر و بهانه می‌آورد. اصلاً بهانه جویی و دلیل تراشی، حرفه‌ی اوست.