به نام حق

عزت نفس چیست؟

عزت نفس از دو بخش مهم تشکيل مي شود :

1- باور خودتوانمندي به معناي داشتن اطمينان به توانائي فکر کردن . درک کردن . آموختن . انتخاب کردن و تصميم گيري براي خود .

2- احترام به خود يا داشتن حرمت نفس به معناي ارزش براي خود يعني آن که به خود حق بدهيم که زندگي کنيم و شاد باشيم .

عزت نفس يک نياز اوليه براي انسانهاست . چون فکرکردن لازمه زندگي موفق است و اين انديشه و فکر به ما امکان مي دهد که قدرت تصميم گيري هر انسان بستگي به ميزان عزت نفس او دارد بنابراين نقش عزت نفس در زندگي انسان بسيار مهم وچشمگير مي باشد .

آيا داشتن باور خود توانمندي و احترام به خود به اين معنا است که هرگز اشتباه نکنيم ؟ خير . خود توانمندي و احترام به خود به اين معنا است که هر يک از ما ميتوانيم فکرکنيم . قضاوت داشته باشيم و اشتباهات خود را اصلاح کنيم . عزت نفس به اين معناست که بداينم و باور داشته باشيم که مي توانيم آنچه را لازم داريم بياموزيم و با چالشها و مشکلات زندگي برخورد انديشمندانه داشته باشيم .

آيا منظور از احترام به خود اين است که ما کامل و صد درصد بي عيب و نقص هستيم ؟ خير. منظور اين است که از خود مراقبت کنيم و به خود علاقه مند باشيم و خود را شايسته بدانيم و براي غلبه بر مسائل و مشکلات زندگي تلاش کنيم بيماري را بپذيريم و درمان مناسب انجام دهيم .

عزت نفس چه شکلي دارد ؟

 آيا مي توان آن را دررفتار افراد مشاهده نمود ؟ عزت نفس در ما وديگران به شکلهاي متفاوتي ظاهر مي شود اما به طورکلي عزت نفس را ميتوان در حالت چهره . رفتار . صحبت و حرکت اشخاص مشاهده کرد . برخورد باز و گشوده با انتقادها .راحتي در پذيرش اشتباهات نمونه هائي از شکل عزت نفس است . کلام و حرکات شخص داراي عزت نفس از کيفيت راحت برخوردار است . به عبارت ديگر طرز کلام و حرکات شخص داراي عزت نفس از کيفيت راحت برخوردار است . به عبارت ديگر طرز کلام و حرکات شخص نشان مي دهد که او در جنگ با خويشتن نيست و با ديگران نيز جنگي ندارد . هماهنگي ميان آنچه شخص مي گويد و انجام مي دهد يعني از خود پنهان نمي شود و با خود در جنگ و ستيز نيست . دروغ . رياکاري و پنهانکاري در افراد داراي عزت نفس سالم وجود ندارد .

چند ويژگي ( خصوصيت ) افراد داراي عزت نفس را نام ببريد ؟

افرادداراي عزت نفس واقع بين هستند . خلاق و نيروي خلاقه خود را بکار مي گيرد و به فراورده هاي ذهن خود توجه کافي دارند ( خود را دست کم از ديگران ) کساني که عزت نفس سالم دارند هرگز از اينکه بگويند « اشتباه کردم » واهمه و ترسي ندارند . اشتباهات خود را واقع بينانه مي پذيرند و براي اصلاح اشتباهات خود تلاش مي کنند . در حالي که کسي که عزت نفس ندارد قبول هر اشتباه را به حساب تحقير شدن خود مي گذارد و دچار احساس گناه .احساس بي کفايتي و شرم و خجالت مي شود . بنابراين اشتباهات خود را به ديگري نسبت مي دهد .

همدردي و همدلي در اشخاصي که از سلامت عزت نفس برخوردارند . فراوان وجود دارد . بدليل پذيرش و اطمينان به خود از ديگران نمي ترسند وبه اعتماد به نفس ديگران نيز احترام مي گذارند . بنابراين روحيه همکاري براي دستيابي به هدفهاي مشترک در افراد داراي عزت نفس سالم فراوان ديده مي شود . جرات ورزي و شهامت ابراز وجود در اين افراد وجود دارد .

وقتي عزت نفس فردي پائين باشد چه نشانه هايي دارد ؟

هنگامي که عزت نفس در شخصي کم است . هراس و ترس از واقعيت در فرد وجود دارد و ترس از حقايق درباره خود و پذيرش خود . ترس از افشا شدن ترس از فروريختن تظاهرها و وانمود ها . ترس از ناکامي . ترس از تحقيرشدن . اين افراد گويا براي ديگران زندگي مي کنند و همواره نگران قضاوتهاي ديگران هستند بنابراين جرات انديشيدن به خود و توانمنديهاي خود را از دست مي دهند . زود تسليم مي شوند وديگران مي توانند به سرعت آنان را دلسرد کنند و حالت انفعال در آنان فراوان ديده مي شود . ترس و هراس از موانع وتصورات منفي از موانع سرراه دستيابي به هدفها از نشانه هاي عزت نفس پائين است .

تعيين کننده ميزان عزت نفس چيست ؟

تعيين کننده اساسي ميزان عزت نفس کاري است که شخص صورت مي دهد و اقداماتي است که در انتخابهاي آگاهانه خود به انجام مي رساند . اراده به معناي آن نيست که بتوانيم هر کاري را که بخواهيم انجام دهيم بلکه اراده نيروي قدرتمندي در زندگي ماست که به توانائي مواجه با مسائل و مشکلات زندگي را مي دهد . انتخاب و گزينش هدفهاي واقع بينانه در زندگي و تمرکز بر آنان از نشانه هاي عزت نفس سالم است . دنبال کردن اين هدفها تا تحقق و دستيابي آنان حاصل انديشه قوي اراده قوي و عزت نفس کافي است .

لازمه زندگي آگاهانه چيست ؟

لازمه زندگي آگاهانه احترام گذاشتن به خود و ديگران . احترام گذاشتن به واقعيت ها . شناخت نيازها . خواسته هاو پذيرش امکانات و واقعيتهاي موجود زندگي هر فرد است . زندگي آگاهانه يعني در برابر حقايق احساس مسئوليت کنيم .يعني اگر من آرزوي خريد لباس يا وسيله جديدي داشته باشم و همزمان ببينم که بايد اجاره خانه ام را بپردازم و در نتيجه پولي براي خريد لباس جديد باقي نماند و خريد لباس را منطقي نمي دانم و موقعيت را و امکانات خود را با حفظ احترام به خود هماهنگ مي کنم . يا اگر بايد تن به يک عمل جراحي و مصرف داروئي بدهم که پزشک معالجم آن را براي سلامت من لازم مي داند به جاي طفره رفتن از درمان و هراس و ترس از واقعيت موجود . با شهامت و آگاهانه به درمان خويش اولويت مي دهم . نا اميدي . دلسردي ترس از روبه رو شدن با واقعيت ها درست نقطه مقابل زندگي آگاهانه هستند .

ويژگيهاي زندگي آگاهانه :

* ذهن پوياست و حالت انفعال ندارد .
* به واقعيتها توجه کنيم و از آنها نگريزيم .
* در لحظه اکنون زندگي کنيم .
* شرايط را با توجه به مشکلات و موانع موجود درک کنيم .
* اشتباهات خود را ببينيم . بپذيريم و آنها را اصلاح کنيم .
* به واقعيتهاي بيروني و دروني توجه کنيم و آنان را متناسب با واقعيتها هماهنگ کنيم . واقعيت هاي دروني احساسات . آرزوها و انگيزه هاي ماست و واقعيتهاي بيروني امکانات واقعي ما در زمينه هاست .
* در مقام گسترش آگاهي خود باشيم و رشد و تعالي را به عنوان راه و روشي هدفمند از زندگي انتخاب کنيم و پذيراي علم و اطلاع جديد باشيم .
* همواره بينديشيم و فکر کنيم که آيا اعمال و رفتار ما با هدفهايمان و امکانات موجودمان همخواني دارند و در اين مسير حرکتها ورفتار خود را هماهنگ کنيم و در صورت نياز اصلاح کنيم .
* روبه رو شدن با واقعيتهاي تهديدکننده را نيز جزئي از زندگي بدانيم .
* بپذيريم که هيچکس کامل نيست . ولي تلاش براي رشد بهتر برايمان همواره کمال و پيشرفت به ارمغان مي آورد .

