

## عزت نفس چیست؟ بررسی راهکارهای افزایش عزت نفس

تهیه: متمام



کمبود عزت نفس، ریشه‌ی بسیاری از مشکلات رفتاری و ذهنی ماست. اگر چه نمی‌توان به عزت نفس به عنوان داروی معجزه آمیز برای رفع همه‌ی مشکلات نگاه کرد، اما واقعیت این است که اگر کمی دقیق‌تر و عمیق‌تر بررسی کنیم، در بسیاری از مشکلات و چالش‌های زندگی شخصی و شغلی خود، می‌توانیم ردپای عزت نفس را به عنوان یکی از ریشه‌ها ببینیم.

در صورتی که قصد دارید به صورت منظم و جدی برای افزایش عزت نفس خود وقت بگذارید، پیشنهاد ما این است که گام‌های مطرح شده در این درس را مورد به مورد، مطالعه و اجرا کنید.

اما اگر فعلاً قصد دارید به صورت فشرده در این زمینه بیاموزید و عجله دارید که زودتر، کارهایی عملی را انجام دهید، می‌توانید فایل های صوتی رایگان افزایش عزت نفس حدود ۲۰۰ دقیقه که توسط محمدرضا شعبانعلی عرضه شده است را دانلود کنید و گوش دهید.



## اثرات کمبود عزت نفس در زندگی چیست؟

### کمبود عزت نفس و نقش آن در تصمیم گیری

کمبود عزت نفس، موجب می شود در تصمیم گیریها، برای دانش، نگرش، تجربه و الگوهای ارزشی خودمان، به اندازهی دیگران، اعتبار قائل نباشیم و به همین دلیل، برای اطرافیان سهمی بیش از آنچه باید، در تصمیم گیری های شخصی خود قائل شویم.

### تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس

آنچه به عنوان اعتماد به نفس پایین ما را نگران می کند، عموماً (و البته نه همیشه) می تواند حاصل عزت نفس پایین باشد.

عموماً آنچه به عنوان کمبود اعتماد به نفس می شنویم، و می بینیم که اکثر مردم برای بهبود اعتماد به نفس تلاش می کنند، بیش از آنکه واقعاً از جنس اعتماد به نفس باشد، میوهی نامطلوبی است که از ریشهی عزت نفس پایین روئیده است و ما به جای درمان ریشه، در تلاش برای بهبود میوه هستیم.

کمبود عزت نفس موجب افراط و تفریط در انتقادپذیری می شود

بسیاری از ما به دلیل عزت نفس پایین، نقدهای عالمانه‌ی دیگران را نمی‌پذیریم و بسیاری دیگر، به دلیل عزت نفس پایین، جرات رد کردن نقد منتقدان را نداریم.

انتقادناپذیر بودن به صورت مطلق، و احترام به نقد همه‌ی افراد، شاخصی قطعی از ناهنجاری در حوزه‌ی عزت نفس است.

کافی است به تعاملات انسانها در شبکه‌های اجتماعی سر بزنید تا این ناهنجاری‌ها را که گاه خود را در لباس فرهنگ و شعور و گاه در لباس خشونت پنهان می‌کنند، ببینید.

متأسفانه، آن قدر که برای ما از اهمیت درس خواندن و حفظ کردن و رقابت کردن و امتیاز جمع کردن و موفق شدن گفته‌اند، برای افزایش عزت نفس و مراقبت از عزت نفس نگفته‌اند.

همچنین مادرها و پدرهایی که وقت و عمر خود را به پول تبدیل کرده و تمام آن پول و دارایی و وقت باقیمانده را برای کلاس‌های زبان و ورزش و موسیقی فرزندان خود هزینه کرده‌اند، در بودجه بندی منابع خود و انتخاب رفتارهای خود، سهمی برای افزایش عزت نفس فرزندان خود قائل نشده‌اند.

کمبود عزت نفس و فشار مقایسه خود با دیگران

کمبود عزت نفس باعث می‌شود به جای مقایسه‌ی وضعیت امروز خودمان با گذشته‌ی خودمان، به صورت دائمی مشغول مقایسه‌ی خودمان با اطرافیان باشیم. اگر چه به عنوان شعار، همه بلدند از این حرف‌ها بزنند، اما برای پیدا کردن کسانی که جرات و توانمندی دارند که خود را با دیگران مقایسه نکنند، باید چراغ در دست بگیرید و دور شهر بگردید و آخر کار هم، احتمالاً ناامید به خانه بازگردید.

عزت نفس پایین فشار جامعه را بر ما افزایش می‌دهد

کمبود عزت نفس باعث می‌شود که برای استعدادهای خودمان ارزش کمتری قائل باشیم و بیشتر بینیم جامعه به چه استعدادها و توانمندی‌هایی، تمایل دارد. همه‌ی ما این جمله‌ی درست را شنیده‌ایم که در جامعه‌ای که هیچ کس بر اساس استعدادهایش کار و زندگی نمی‌کند، همه بیکار و مرده‌اند.

کمبود عزت نفس مانع توسعه مهارت‌های ما می‌شود

بسیاری از مهارت‌هایی که ما در آنها قوی نیستیم، یا برای بهبودشان تلاش کرده‌ایم اما موفق نبوده‌ایم، در کنار علت‌های مختلف، عموماً با عزت نفس پایین هم گره خورده‌اند.

کسی که عزت نفس پایین دارد، هنگام سخنرانی، ارزش و اعتبار وجود خودش را در گرو قضاوت مخاطب می‌بیند.

پس هر شکستی – که اجتناب ناپذیر هم هست – نه تنها او را به تمرین بیشتر ترغیب نمی‌کند، بلکه انگیزه‌ی او را از تلاش برای بهبود در سایر حوزه‌های زندگی نیز می‌گیرد.

### عزت نفس پایین ما را از سبک زندگی مطلوب‌مان دور می‌کند

عزت نفس پایین، جرات انتخاب سبک زندگی مطلوب را از ما می‌گیرد و باعث می‌شود، تنها فرصت زندگی را که یک بار بیشتر در اختیار نداریم، به دیگرانی بفروشیم که حتی ثانیه‌ای هم، زندگی و دنیا را از نگاه ما تجربه نمی‌کنند.

### افزایش عزت نفس زیربنای رشد سالم است

ما برای رشد فردی و توسعه مهارت‌های خود، وقت قابل توجهی صرف می‌کنیم.

برای یادگیری زبان انگلیسی وقت می‌گذاریم. می‌کوشیم اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم.

می‌کوشیم تسلط کلامی خود را پرورش دهیم. انرژی و توان خود را برای بهبود مهارت ارتباطی صرف می‌کنیم.

اما بسیار پیش می‌آید که احساس می‌کنیم این تلاش‌ها، چندان اثربخش نبوده‌اند یا نتیجه‌ی آنها کمتر از حد انتظارمان بوده است.

حتی در کارگاه زندگی شاد که می‌کوشد شادمانی زندگی را افزایش دهد، زمانی مفید است که جایگاه واقعی عزت نفس را در زندگی خود بشناسیم. چون شادمانی و رضایت هم، ساختمانی است که بر زیربنای عزت نفس، ساخته می‌شود.

اگر برای زیربنا وقت نگذاریم، حرف‌ها و تکنیک‌ها و تمرین‌های دیگر، صرفاً مانند داروی مسکن یا ماده مخدر، تسکینی کوتاه مدت بر دردی عمیق خواهند بود که به سادگی مرتفع نخواهد شد.

## برنامه گام به گام افزایش عزت نفس

اگر چه ممکن است شما بسته به علاقه یا نیاز، برخی از سلسله درس‌های عزت نفس را با ترتیب دلخواه خود مطالعه کنید، اما تاکید جدی ما بر این است که ترتیب پیشنهادی در این درس را جدی بگیرید.



## گام اول: گوش دادن به فایل های صوتی عزت نفس

اگر قبلاً فایل های صوتی عزت نفس را گوش نداده‌اید، مناسب است قبل از مطالعه سایر درس‌ها، وقتی را برای گوش دادن به آنها در نظر بگیرید:

### فایل های صوتی عزت نفس – محمدرضا شعبانعلی

فقط دقت داشته باشید که چون مطالب این کارگاه، با نگاه به مطالعات و تحقیقات روز است، در صورتی که هر جا تفاوت یا تعارضی در محتوای فایل صوتی و محتوای درس‌ها می‌بینید، اصالت بر درس‌های متمم است که تک تک جملات آن، به پشتوانه‌ی ده‌ها سال تحقیق محققان سراسر جهان، تنظیم می‌شود.

## گام دوم: آشنایی با تعریف عزت نفس

شاید به نظرتان بیاید که لازم نیست در نخستین گام‌های درس، به سراغ بحث‌های تئوریک مانند تعریف عزت نفس برویم.

اما از آنجا که تجربه‌ی ما نشان داده است که در فرهنگ روانشناسی غیرتخصصی ما تقریباً هر چیز خوبی به عزت نفس و هر چیز نامطلوبی به کاهش عزت نفس یا کمبود عزت نفس ربط داده می‌شود، آشنایی با تعریف عزت نفس نقطه‌ی شروع مناسبی برای بهبود عزت نفس خواهد بود.

## تعریف عزت نفس چیست؟

با توجه به اینکه هنوز بسیاری از ما دو مفهوم عزت نفس و اعتماد به نفس را به جای یکدیگر به کار می‌بریم و تفاوت آنها را به صورت دقیق نمی‌دانیم، پیشنهاد ما این است که کمی تحمل به خرج دهید و قبل از ورود به بحث‌های کاربردی، در مورد تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس هم مطالعه کنید:

## تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس

اگر علاقمند به [پرسشنامه](#) و بازی با پرسشنامه‌ها باشید، کوپراسمیت یک ابزار به نام پرسشنامه عزت نفس طراحی کرده که شاید برای شما جالب باشد:

## گام سوم: درک بهتر مفهوم گفتگو با خود

بخش قابل توجهی از [ادراک](#) ما نسبت به خودمان از طریق گفتگوهایی که در خلوت یا در جمع، در درون و با خودمان داریم شکل می‌گیرد.

عزت نفس هم بخشی از همین ادراک است.

به همین علت، قبل از جلوتر رفتن در درس، بحثی به نام گفتگو با خود را برای شما در نظر گرفته‌ایم.

در همان درس، به درس دیگری از متمم هم تحت عنوان [گفتگو با خود و افکار منفی اتوماتیک در ذهن](#) اشاره کرده‌ایم که با بحث گفتگو با خود در ارتباط است و مناسب است که آن را هم مطالعه کنید.

### چگونه با خودتان گفتگو می‌کنید؟

گام چهارم: منابع عزت نفس و نتایج کمبود عزت نفس در زندگی

در اینجا چند درس داریم که از لحاظ اهمیت و تقدم و تاخر، در یک سطح قرار می‌گیرند.

می‌توانید آنها را با توجه به اینکه کدام جذاب‌تر است یا اینکه در هر زمان حوصله‌ی مطالعه‌ی کدام را دارید، اولویت بندی و مطالعه کنید.

گام چهارم: روشهای افزایش عزت نفس

تازه در این مرحله، به بحث شیرین روش‌های افزایش عزت نفس می‌رسیم.

اگر چه ما در این بخش و سایر بخش‌های کارگاه عزت نفس، از [کتابها و منابع متعدد](#) استفاده کرده‌ایم، اما سهم [ناتانیل براندن](#) و [کتاب شش ستون عزت نفس](#) او در این بخش، بیشتر از سایر منابع ماست.

هر یک از درس‌های این قسمت می‌توانند در یک هفته کافی مطالعه شوند.

چون فقط مطالعه‌ی آنها کافی نیست و باید به صورت روزانه در مورد آنها فکر کنید و در محیط اطراف خود دنبال مثال‌ها و مصداق‌های درس بگردید.

دو درس اول را حتماً باید قبل از سایر درس‌های این گروه بخوانید:

- [راهکارها و چالش‌های افزایش عزت نفس در کار و زندگی](#)
- [برندسازی درونی \(خودتان را یک چرخنده نبینید\)](#)

اما ترتیب و تقدم و تاخر جدی میان سایر درس‌های این گروه وجود ندارد و می‌توانید حال و حوصله و سلیقه‌ی خودتان را ملاک قرار دهید:

- [تفکیک تجربه‌ها به به بخش رویداد، احساس، تفسیر](#)
- [پذیرش خویشتن یا Self-acceptance چیست؟](#)
- [هنر بازخوردگرفتن درست و نقش آن در عزت نفس](#)
- [نقش مسئولیت‌پذیری در افزایش عزت نفس](#)
- [توسعه مهارتها و اثر آن در عزت نفس ما](#)
- [ابراز وجود و جرأت ورزی – از ضروریات عزت نفس](#)

گام پنجم: برنامه پنج هفته‌ای افزایش عزت نفس

پس از آشنایی با همه‌ی آنچه در درس‌های قبل مطرح شد، در قالب یک مجموعه پنج هفته‌ای می‌کوشیم آموخته‌ها را به بخشی از مدل ذهنی خود و زندگی روزمره‌مان تبدیل کنیم.