

## ابعاد عزت نفس

خود پنداره و به تبع آن عزت نفس بر اساس ترکیبی از مسائل و موضوعاتی که در زندگی برای ما اهمیت دارند ، ساخته شده است . اصولاً اگر کودک زمینه هایی را که در آن ها فعالیت داشته است با ارزش بداند ، عزت نفس کلی او بالا خواهد بود . در حالی که اگر وی آن زمینه ها را بی ارزش بداند ، عقاید منفی در مورد خودش خواهد داشت . بعضی افراد برای توانایی ها یا ظرفیت های خوبی که دارند ارزش قائل نیستند ، و در مقابل برای آن چه که فاقد آن هستند و یا به نسبت کمتری از آن برخوردارند ، ارزش فراوانی قائل می شوند روشن است که این گونه افراد مشکلات بیشتری در ارتباط با عزت نفس کلی خواهند داشت .

به طور کلی عزت نفس از جنبه های مختلف اجتماعی ، تحصیلی ، خانوادگی ، ... قابل بررسی است . اگر فرد در هر کدام از این ها دچار فاصله بین آن چه که می باشد ( خود پنداره یا خود ادراک شده ) با آن چه که می خواهد باشد ( خود آرمانی یا خود ایده آل ) بشود ، وی دچار عزت نفس پایین می گردد . که باید با توجه به شناخت تک تک این موارد ، در برطرف کردن آن ها همت گذاشته شود . در غیر این صورت احتمال ابتلا به اختلالاتی همچون افسردگی ، بی حالی ، پوچی ، اضطراب ، ترس و ... بسیار زیاد است .

به طور کلی ابعاد عزت نفس به شرح زیر می باشد :

1. بعد اجتماعی : اعتقاد فرد نسبت به موقعیت خودش در بین دیگران . که بر رفتار و احساس فرد اثر می گذارد . ارزش و احترامی که دیگران برای فرد قائل می شوند ، سبب بالا رفتن این بعد می شود . ( آیا کودکان دیگر او را دوست دارند ؟ آیا او را در فعالیت هایشان شرکت می دهند ؟ و ... )
2. بعد تحصیلی : ارزشیابی فرد در مورد وضعیت تحصیلی خود به عنوان یک دانش آموز و دانشجو . ارزیابی اطرافیان از وضعیت تحصیلی دانش آموز عزت نفس تحصیلی را پدید می آورد .
3. بعد خانوادگی : عقاید فرد در مورد جایگاه خودش در خانواده را شامل می شود . اگر فرد از احترام و محبت در خانواده برخوردار باشد عزت نفس خانوادگی بالا می رود .
4. بعد جسمانی : شامل ارزیابی فرد از وضعیت جسمانی و ویژگی های ظاهری خودش است . دختران بیشتر به خصوصیات بدنی و پسران بیشتر به قدرت جسمانی اهمیت می دهند .
5. عزت نفس کلی : ارزیابی کلی فرد از وضعیت خودش . مثال : من آدم خوبی یا بدی هستم

## اهمیت عزت نفس

اهمیت عزت نفس را می توان در موارد زیر به طور خلاصه بیان کرد :

1. عامل مرکزی و اساسی سازگاری فردی و اجتماعی است .
2. با شادکامی و کارکرد مفید فرد رابطه دارد .
3. فرد را در مقابله با مشکلات کمک می کند .
4. تا حدودی بعضی مسائل و مشکلات دوران کودکی را جبران می کند .
5. با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد .
6. منجر به رشد اجتماعی می شود .
7. از رفتار های مخرب جلوگیری می کند .

8. با منبع کنترل رابطه دارد .

افراد بر اساس منبع کنترل به دو گروه تقسیم می شوند :

الف – کسانی که منبع کنترل بیرونی دارند . در نتیجه :

- بین رفتار خود و رویداد ها رابطه ای را در نظر نمی گیرند .
- به بخت و اقبال و تصادف معتقدند .
- دیگران را مسئول رفتار خود می دانند .
- احساس بی ارزشی و بی ارادگی می کنند .

ب – کسانی که منبع کنترل درونی دارند و در نتیجه :

- رویدادهای مثبت زندگی را نتیجه ی طرحریزی و تلاش خود می دانند .
- مسئولیت رفتار خود را می پذیرند .
- بر رویداهای زندگی احساس کنترل می کنند .
- احساس ارزشمندی بالایی دارند .

9. با افسردگی و همچنین خلاقیت رابطه دارد .

*روش های تغییر و افزایش عزت نفس*

الگویی که روش های افزایش میزان عزت نفس از آن منتج شده اس ، الگویی یاد گیری اجتماعی نام دارد . برای کاربردی شدن و استفاده ی هر چه بیشتر از این الگو آن را به الگو های رفتاری ، شناختی ، بیولوژیکی ( زیستی ) و عاطفی دسته بندی کرده اند .

نمونه هایی از روش های رفتاری : افزایش مهارت های اجتماعی نظیر گوش دادن ، خوب صحبت کردن در مورد خود و دیگران ، ابراز وجود ، شوخ طبعی ، خونسرد برخورد کردن با موقعیت ها .  
در زمینه ی برقراری رابطه ی حسنه با دیگران به نکات زیر توجه کنید :

- 1- گفتگوهای کوتاه را دست کم نگیرید .
- 2- مهارت گوش دادن فعال را در خود تقویت کنید .
- 3- مثبت باشید . بحث های طولانی نکنید .
- 4- از لطیفه و شوخی استفاده کنید .
- 5- به علانم غیر کلامی توجه کنید . یعنی – پیام خود را با لحن مناسبی ارائه کنید . - لبخند بزنید . از ارتباط چشمی استفاده کنید .
- 6- از سوالات مناسب استفاده کنید .
- 7- از خود فاش سازی به موقع استفاده کنید .
- 8- به موقع از دیگران تعریف کنید . یعنی :
  - آرامش داشته باشید .
  - مکان و زمان درست را انتخاب کنید .
  - ارتباط چشمی برقرار کنید .
  - دقیق باشید .

- بیش از حد ستایش نکنید .
  - خودتان را تحقیر نکنید .
  - دیگران را تحقیر نکنید .
- 9- وقتی که از شما تعریف می شود ، برخورد مناسبی داشته باشید . یعنی :
- لبخند بزنید .
  - تماس چشمی خود را حفظ کنید .
  - گوش بدهید .
  - تعریف و تمجید را نادیده نگیرید .
  - تعریف و تمجید را با يك تعريف از طرف مقابل خنثی نکنید .
  - توضیح بخواهید .
  - با اعتماد و اطمینان تشکر کنید .
- 10 - وقتی که درخواستی از دیگران دارید :
- در مورد حقوق و ارزش های خود از قبل فکر کنید .
  - مثبت باشید .
  - از جملات خوب استفاده کنید .
  - مختصر و مفید عمل کنید .
  - پشتکار داشته باشید .
  - مؤدب باشید .
- 11 - از انتقاد ، سرزنش ، نصیحت زیاد ، مقایسه ، امر و نهی و جر و بحث بپرهیزید .

#### روش های شناختی/افزایش عزت نفس :

از نظر شناختی آن چه عزت نفس را بالا می برد عبارتند از : داشتن مهارت حل مسئله (آموزش مراحل حل مسئله ( چون یکی از یافته های اصلی روان شناسی شناختی این است که انسان ها فاصله ی بین خودپنداره ی ایده ال و خودپنداره ی ادراک شده را می توانند به عنوان مساله ای که باید حل شود در نظر بگیرند و راه حل ها و چاره هایی برای آن ببینند. با استفاده از این روش می توان مشخص کرد که چه رفتارهایی آموخته شوند و چگونه می توان آن ها را در خودپنداره به گونه ای مناسب جا داد . فعالیت شناختی ی حل مساله به کودک این امکان را می دهد که از طریق فعالیت های شناختی ، دیگر مسائلی را شناسایی کند . علاوه بر داشتن مهارت حل مساله ، پرهیز از خطاهای شناختی زیر نیز عزت نفس را افزایش می دهد :

- تفکر دو قطبی ( همه یا هیچ ) : با مسائل مطلق برخورد کردن و همه چیز را سفید یا سیاه دیدن .
- تعمیم مبالغه آمیز : هر حادثه ی منفی و از جمله شکست در يك ماجرای عشقی یا يك ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی کردن و آن را با کلماتی چون « هرگز » و « همیشه » توصیف نمودن .
- فیلتر یا صافی ذهنی : به جنبه های منفی اندیشیدن و از کنار جنبه های مثبت بی تفاوت گذشتن .

- نتیجه گیری شتابزده شامل : الف – ذهن خوانی : بی دلیل واکنش دیگران را منفی پنداشتن .
  - ب – پیش گویی : بی دلیل پیش بینی بد کردن .
  - درشت نمایی ( اغراق ) : از یک سو در باره ی اهمیت مسائل و شدت اشتباهات خود مبالغه کردن و از سوی دیگر ، اهمیت جنبه های مثبت زندگی را کمتر از آنچه هست برآورد کردن .
  - عبارت های باید دار : با کلمات « باید » و « نباید » از خود یا دیگران انتقاد کردن .
  - استدلال احساسی : با توجه به احساس خود نتیجه گرفتن . « احساس می کنم که کودن هستم ، پس حتما کودن هستم »
  - برچسب زدن : خطاها را به حساب شخصیت خود گذاشتن . به جای اینکه بگوییم : « اشتباه کردم » ، می گوییم : « اشتباه کار هستم ، بازنده ام ، کودن هستم » .
  - شخصی سازی و سرزنش خود : گناهان را به گردن گرفتن و خود را به خاطر کاری که مقصر آن نبوده اید ، سرزنش کردن .
  - بی توجهی به امور مثبت : اصرار در بی ارزش دانستن موفقیت های خود .
- این خطاهای شناختی بر چگونگی احساسات بعدی ما در مورد خودمان تأثیر می گذارند و در نتیجه بر کیفیت رفتار ما مؤثر واقع می شوند . به عبارت دیگر ، چگونه فکر کردن ، بر چگونه عمل کردن تأثیر می گذارد .