

## عزت نفس چیست؟ راه های افزایش عزت نفس

احتمالاً می دانیم که عزت نفس، به طور کلی به معنای ارزش و احترام به خود بوده و بخش اعظمی از موفقیت و سعادت انسان را در برمی گیرد. در اغلب مواقع، کمبود عزت نفس در مردم باعث شکست در مراحل مختلف زندگی و افسردگی می شود. این نیز می تواند مردم را به انتخاب های بد و ورود به روابط مخرب کند، در نتیجه شکست های جبران ناپذیری را متحمل خواهند شد. از طرفی دیگر هم عزت نفس کاذب داشتن، انسان را گرفتار خودشیفتگی و اختلالات شخصیتی می کند. بهترین روش برای داشتن زندگی آرام و شخصیت باثبات، یادگیری تعادل در تمامی بخش های زندگی و شخصیتی است.

## عزت نفس چیست؟

از دید روانشناسی، عزت نفس به معنای ارزش و احترام به باورهای شخصی است. به عبارت دیگر اینکه چقدر قدرتان خود هستید و به حریم و مواضع خود پایدار هستید، عزت نفس نامیده می شود. این موضوع روانشناسی، بیشتر در زمینه ارزیابی صحیح ظاهر، احساسات و رفتارهای انسان توسط خودشان فعالیت می کند.

### تنوری عزت نفس

بعد از [اعتماد به نفس](#)، عزت نفس یکی از اساسی ترین نیازهای انسان در طول زندگی خواهد بود. این نیاز بنیادین معمولاً از دوران کودکی شکل گرفته و در دوران نوجوانی به اوج می رسد و ساخته می شود. یک فرد عادی برای اینکه بتواند به خودکفایی و رشد برسد به این مسئله احتیاج دارد. داشتن آن به طور متعادل، کمک می کند فرد به طور ناخودآگاه به ارزش و باورهای دیگران نیز احترام بگذارد و حد و مرزهای خود را در زندگی و روابط بشناسد.

در برخی موارد کودکان از دوران کودکی تحت فشار خانواده یا مدرسه بوده که این افراد اغلب اوقات از عزت نفس پایینی برخوردار بوده و لازم است توسط فردی حرفه ای مانند مشاور یا روانشناس ترمیم گردد. بی توجهی به عزت نفس کودکان آنها را تا آخر عمرشان گرفتار خواهد کرد و نسبت به کسانی که از عزت نفس بالایی برخوردار هستند به شکست های جبران ناپذیری دچار می شوند.

## چرا عزت نفس مهم است؟

عزت نفس نقش مهمی در انگیزه و انتخاب های ما در زندگی دارد. اگر در زندگی الگوی مناسبی برای عزت نفس سالم و ارزش های خود نداشته باشیم قطعاً به بن بست خواهیم خورد. عزت نفس سالم و مثبت باعث شده، در جاده ی پر پیچ و خم زندگی قاطعانه قدم برداریم و با مسائل و مشکلات عاقلانه تر برخورد کنیم.

## نشانه های کمبود عزت نفس

1. عدم اعتماد به نفس
2. ناتوانی در بیان نیازها
3. صحبت های درونی منفی
4. تمرکز بر ضعف ها و نادیده گرفتن نقطه قوت ها
5. اعتقاد به اینکه دیگران از شما بهترند
6. ترس از شکست
7. مشکل در گرفتن بازخورد مثبت (خود را لایق بهترین نمی دانند)
8. افسردگی، شرم و اضطراب بیش از اندازه
9. ضعیف بودن [زیان بدن](#)

## نشانه های عزت نفس سالم

1. اعتماد به نفس
2. توانایی نه گفتن
3. چشم انداز مثبت به زندگی
4. توانایی دیدن نقاط مثبت و پذیرش نقاط ضعف و رسیدگی به آن
5. پذیرش سختی ها و مشکلات
6. بیان خواسته و نیازها

## نکات کلیدی:

• حواستان باشد که به اعتماد به نفس کاذب روی نیاورید. این مورد به هیچ وجه توصیه نمی شود و بیشتر کسانی که عزت نفس پایینی دارند می خواهند پایین بودنش را با کاذب بودنش پر کنند.

• عزت نفس و رفتار شما کاملاً بهم مربوط می باشند، هر چقدر کارها در جهت بهبود و پیشرفت باشد روی ذهن نیز تاثیرگذارتر خواهد بود و در همه مراحل زندگی موفق هستید.

شاید برایتان پیش آمده که در کودکی توسط هم بازیان تحقیر شده اید، یا شاید در کنار خانواده مورد سرزنش قرار گرفته اید و بدتر از همه، در مدرسه معلم، انگشت تحقیرش همیشه به سمت شما بوده است که تمام این دلایل باعث می شود از عزت نفس پایینی برخوردار باشید.

برای اینکه بتوانید این خاطرات بد را فراموش کنید باید دوباره مثل نوزاد تازه متولد شده، عزت نفس خود را از نو بسازید و راه های افزایش عزت نفس را پیدا کنید. مطمئن باشید با تلاش و پشتکار به نتیجه خواهید رسید. می توانید با تقویت [فن بیان](#) در زندگی روزانه و [مذاکره](#) های روزانه موفق تر باشید.