

مقدمه:

عزت نفس یعنی اینکه شما تا چه اندازه خود را ارزشمند و مهم تلقی کنید. عزت نفس همان تصویری است که شما از خودتان دارید احساساتی که درباره موفقیت‌های کوچک و بزرگ زندگیتان دارید از همین جا ناشی میشود. عزت نفس داشتن به این معنا نیست که بی مورد به خودتان بنازید و دچار غرور و خودخواهی شوید، یا این که تصور کنید آدم به عیب و نقص سراپا خوبی هستید. "هیچ کس اینطور نیست." عزت نفس یعنی همانطور که هستید خودتان را دوست داشته باشید و بدانید که با وجود تمام نقص‌ها و کمبودها با ز هم انسان ارزشمندی هستید و شایستگی این را که دیگران دوستتان داشته باشند و شما را بپذیرند دارید.

اهمیت داشتن عزت نفس

داشتن عزت نفس بالا برای رسیدن به موفقیت بسیار مهم است زیرا موجب می‌شود شما شهامت انجام دادن کارهایی را پیدا کنید که قبلاً انجام نداده‌اید به توانایی‌ها و استعدادهایتان اعتقاد داشته باشید عزت نفس داشتن موجب میشود به خودتان احترام بگذارید. حتی زمانی که شکست می‌خورید. وزمانی که شما به خودتان احترام بگذارید دیگران هم برایتان ارزش و احترام قائل می‌شوند. کسانی که عزت نفس بالایی دارند معمولاً "در زندگی تصمیمات درستی می‌گیرند. مثلاً" اگر شما از عزت نفس بالایی برخوردار باشید، زمانی که بنگرید دوستانان کار احمقانه‌ای یا خطرناکی انجام

می‌دهد دیگر به خاطر فکری که آنها درباره شما می‌کنند، یا پذیرفته شدن در گروه آن‌ها از آن کار اشتباه تقلید کور کورانه نمی‌کنید.

زیرا شما آنقدر باهوش هستید که بتوانید تصمیم درستی بگیرید و برای امنیت سلامتی و احساساتان ارزش قائلید و آنها را بیهوده به خطر نمی‌اندازید.

چگونگی شکل گیری عزت نفس

عزت نفس از زمانی که فرد بسیار کوچک است در او به وجود می‌آید در مورد بچه‌های نوپا یا خردسال عزت نفس یا تشویق‌ها و تاییدهای دیگران تقویت می‌شود. وقتی بچه‌ها بزرگتر می‌شوند نقش مهمی در بالا بردن عزت نفسشان پیدا می‌کنند. موفقیت‌هایی مانند گرفتن نمره خوب در امتحانات پیروز شدن در یک رقابت ورزشی و حتی دوست خوبی برای دیگران بودن یا توانایی شوخ طبعی و شاد کردن دیگران در تقویت عزت نفس موثر است خانواده و اطرافیان مانند مربی‌ها، معلم‌ها، هم‌تیمی‌ها و هم‌کلاسی‌ها و هم می‌توانند در بالا بردن عزت نفس موثر باشند. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا به توانایی‌ها و قابلیت‌هایتان پی‌ببرید و زمانی که شکست می‌خورید شما را تشویق می‌کنند همه این موارد موجب می‌شود تا شما دید مثبتی به خودتان داشته باشید و به موفقیت‌های قبلی هر چه قدر هم که کوچک باشند افتخار کنید و مطمئن باشید که کارهای بسیار

زیادی هستند که می‌توانید در آینده به خوبی از پس انجام دادنشان بر آید.

تقویت عزت نفس

اگر بیش از حد به خودتان ایراد می‌گیرید یا به طور کامل احساس خوبی درباره خودتان ندارید باید سریع دست به کار شوید و برای افزایش عزت نفس اقدام کنید. زیرا نداشتن عزت نفس موجب می‌شود غمگین باشید جرات امتحان کردن چیزهای جدید را نداشته باشید، نتوانید دوستان خوبی پیدا کنید و محیط دانشگاه و جامعه برایتان غیر قابل تحمل شود

فهرستی از کارهایی که در انجام دادن آن تبحر دارید تهیه کنید:

می‌توانید هر چیزی را به فهرست اضافه کنید از نقاط ضعفتان که هم خود شما آنها را می‌دانید و هم افراد دیگر شاهد آن بوده‌اند. زمانی که فهرست را کامل کردید سعی کنید جنبه مثبت هر کدام از این خصوصیات یا مشکلات را پیدا کنید، آیا می‌دانید یا می‌خواهید این صفات را داشته باشید؟

حال فهرست را در مکانی مناسب و قابل رویت نصب کنید نقاط قوت جدید و آن چه را که بهبود می‌بخشد را کم کم به این فهرست اضافه نمایید تا در آینده ای نزدیک راهی برای پرورش استعدادها با توانایی‌هایتان در آن زمینه بیابید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت امور دانشجویی و فرهنگی دانشگاه
اداره مشاوره دانشجویی

عزت نفس

تهیه و تنظیم:

سیده سریرا هاشمی پور- روان شناس



آدرس: بندرعباس ابتداییلوار امام حسین (ع) روبروی ورزشگاه کارگران
قبل از ابزار ملی - دانشکده پزشکی بندرعباس واحد پردیس
اداره مشاوره و راهنمایی
تلفن: ۳۳۶۸۵۰۲۷

۷ روش زیر به شما کمک می کند عزت نفس تان را افزایش دهید:

۱- زمانی که برای اولین بار کاری را انجام دادید به یاد

آورید. یادگیری هر کار جدیدی عصبانیت، ناباوری و منشا روانی زیادی را به دنبال دارد که برای یادگیری ضروری است. بار دیگر که اعتماد به نفس تان را از دست دادید، به خود اطمینان دهید که این امر طبیعی است و شما کار جدیدی را می آموزید.

۲- کارهای معوقه را انجام دهید. هر کاری را که مستلزم تصمیم گیری است انجام دهید، برای مثال تلفن کردن به دوست، نظافت منزل، تعمیر ماشین.

۳- کاری را که مهارت دارید، انجام دهید. هر کاری که بر آن تسلط دارید انجام دهید برای مثال یکی، دو حرکت موزون، آشپزی، نقاشی، کوهنوردی، در صورت امکان، کاری که مستلزم دقت و توجه است و شما را از فکر کردن به موارد دیگر باز می- دارد انجام دهید. بدین ترتیب احساس لیاقت و شایستگی و موفقیت می کنید که مهم ترین پادزهر اعتماد به نفس کم است.

۴- به خودتان کم تر فکر کنید.

شاید این امر به نظرتان عجیب باشد، اما توجه زیاد به خود اعتماد به نفس را کاهش می دهد. کاری را انجام دهید که توجه شما را به خود جلب کند و باعث شود احساس بهتری داشته باشید.

۵- آرام سازی

اگر اعتماد به نفس ندارید، ناراحت و عصبی هستید، ابتدا فکر

ا کردن را کنار بگذارید، سپس بکوشید با ورزش، آرام سازی، نماز و نیایش به آرامش برسید. کمی دراز کشیده و نفس عمیق بکشید.

۶- کارهایی را که به خوبی انجام داده اید به یاد آورید.

شاید انجام این امر در ابتدا مشکل باشد. ولی پس از مدتی با به یاد آوردن موفقیت کوچک اعتماد به نفس تان افزایش می یابد. شاید بگویید "من هرگز موفق نشده ام یا کار مهمی انجام نداده ام." نیازی نیست قله اورست را فتح کنید. انجام رویدادهای روزمره نیز نوعی موفقیت است. برای مثال گرفتن گواهینامه (با وجود اضطراب)، قبول شدن در امتحان (با درس خواندن زیاد) عضویت در تیم ورزشی، لاغر شدن، پس انداز کردن برای خرید دوچرخه، کمک به دیگران و صدقه دادن.

۷- به خود اطمینان دهید که شما هم می توانید اشتباه کنید.

اگر احساس بدی نسبت به خود دارید، به خود تذکر دهید که شما هم می توانید اشتباه کنید. احساسات تان بر افکار و رفتار شما تأثیر می گذارد، وقتی احساس بدی نسبت به خود دارید، فقط خاطرات بد را به یاد می آورید و نسبت به خود بدبین می شوید. همیشه به خود یادآور شوید که شما هم می توانید اشتباه کنید