

مناعت (عزت نفس)

Self - Esteem

قبل از آنکه مستقیماً داخل موضوع شده و به توضیح موضوع بپردازم ضرور میدانم تا به ارتباط موضوع مذکور به بازخوانی و مرور بر مقالات چندی مکث نموده برای توضیح مطلب تعیین شده مواد کافی و لازم بدست آورده و عصاره از مواد حاصله را بعد از جمع‌بندی طور فشرده به خوانندگان عزیز پیشکش نمایم .

مدخل: من برای توضیح و تشریح موضوع تعیین شده (مناعت) عمدتاً این مقالات و فرانس‌ها را با دقت خوانده و مرور نموده‌ام که ذیلاً از آنها نام میبرم :

- 1- عزت نفس دقیقاً چیست ؟ « از مجله اینترنتی برترین‌ها » .
- 2- ازویکی‌پدیا « دانشنامه آزاد به زبان انگلیسی » .
- 3- مقاله تحت عنوان عزت نفس چیست ؟ از نظریه روان‌شناسی خانواده .
- 4- عزت نفس چیست ؟ چه تفاوتی با اعتماد به نفس دارد ؟ از نظریه مددکار اجتماعی .
- 5- مقاله درمورد مفهوم روانی عزت نفس در انسیکلوپدیا (Encyclopedia) .
- 6- مقاله تحت عنوان (what is self-esteem) توسط (Kendra Cheery) .
- 7- مقاله تحت عنوان (How to increase your self-esteem) در سایت بنام (home information) .
- 8- مقاله تحت عنوان (what is self-esteem) توسط (Karl Perera) .
- 9- بعضی یادداشت‌ها از مقالات مربوط به عزت نفس در سایت‌ها اینترنتی بزبان دری وانگلیسی .

بعد از پیشکش نمودن گفتنی‌های فوق اینک میپردازم به تعریف از « **مناعت** » که

مناعت چیست ؟

تعریف: عزت نفس از نظر جامعه‌شناسی و روانی یا سیکا لوزی انعکاس دهنده‌ای ارزیابی کلی احساسی و ذهنی فرد از ارزش‌های شخص خود اوست و یا اینکه عزت نفس قضاوت خود شخص بطورنگرش راجع به شخص خودش است و یا عزت نفس دربرگیرنده تمام باورها درمورد خود (self) در اوضاع و حالات احساسی و عاطفی اعم از پیروزی ، ناامیدی ، غرور ، مباحثات و شرم (بگونه مثال – من شخص صالح

هستم ، من شخص لایق هستم ...) می باشد . و یا تعریف یک کمی بیشتر توضیحی از مناعت : { خودبینی ، یا عزت نفس یا حرمت نفس که به زبان انگلیسی (self-esteem) یاد میشود اصطلاحی در روانشناسی است که برای بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزش خود می باشد . عزت نفس باور و اعتقاد است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارد .

حرمت نفس را می توان با عوامل مختلف توضیح داد از جمله فردی که **حرمت نفس** دارد معتقد است که انسان مقدس است و به دلیل این مقدس بودن نمی توان او را قربانی اعتقادات و ارزش های دیگران کرد . عامل بعد همه انسانها باهم متفاوتند یعنی بین افراد مختلف با نژادها و اقوام مختلف هیچ فرقی وجود ندارد و همینطور انسانها باهم برابرند ، عامل دیگر خود دوستی و احساس خوب داشتن از آنچه که هستم و هرچه که هستم و همینطور از شرم و خجالت نداشتن از وجود خود می باشد اصولاً می توان **حرمت نفس** را در امور مختلف زندگی شرح داد و افرادی که دارای **حرمت نفس** پا بین هستند در زندگی خود با مشکلات فراوان روبرو می شوند . {.

دانشمندان هریک سمت (Smith) و مکمل (Mackle) در سال (2007) عزت نفس را این چنین تعریف و توصیف نمودند : عزت نفس مفهوم از خود (self) است آنچه که مادر مورد خود فکر میکنیم ، اعتماد به نفس ارزیابی مثبت یا منفی از خود (self) است همانطوریکه ما چگونه احساس می نمایم .

به باور کارل راجرز (Karal Ragers) تمامی انسانها به حرمت نفس و عزت نفس نیازمند میباشند در درجه نخست عزت نفس نشان دهنده ای احترامی میباشد که دیگران برای ما قابل هستند هنگامیکه پدر و مادر به فرزندان خود توجه مثبت غیر شرطی نشان میدهند و آن هارا جدا از رفتار هایی که دارند بعنوان انسان هایی که از شایستگی های درونی برخوردارند می پذیرند ، در اصل به رشد عزت نفس آن ها کمک میکنند . اما هنگامیکه والدین به کودکان توجه مثبت شرطی نشان میدهند ، و درواقع هنگامی آن ها را می پذیرند که به شیوه مورد نظر و مطلوب رفتار میکنند ، کودکان در شرایط ارزشی قرار میگیرند و گمان میکنند که فقط هنگامی شایستگی دارند که مطابق با خواست والدین رفتار کنند برای آنکه هر شخص توان بالقوه ای منحصر به فردی دارد ، کودکانی که دچار به شرایط ارزشی قرار میگیرند تا اندازه ای در درون خویش احساس ناامیدی می کنند - آنها نمیتوانند کاملاً مطابق به خواست دیگران عمل کنند و با خود نیز رو راست و موافق باشند اما این به این مفهوم و معنی نمی باشد که ابراز خود یا خود ظاهر سازی (self express) ناگزیر به تعارض منجر میگردد . به باور کارل راجرز هنگامی که تلاش برای رسیدن به توان بالقوه خویش دچار ناکامی میگردیم به دیگران آسیب می زنیم به شیوه های ضد اجتماعی برخورد و رفتار

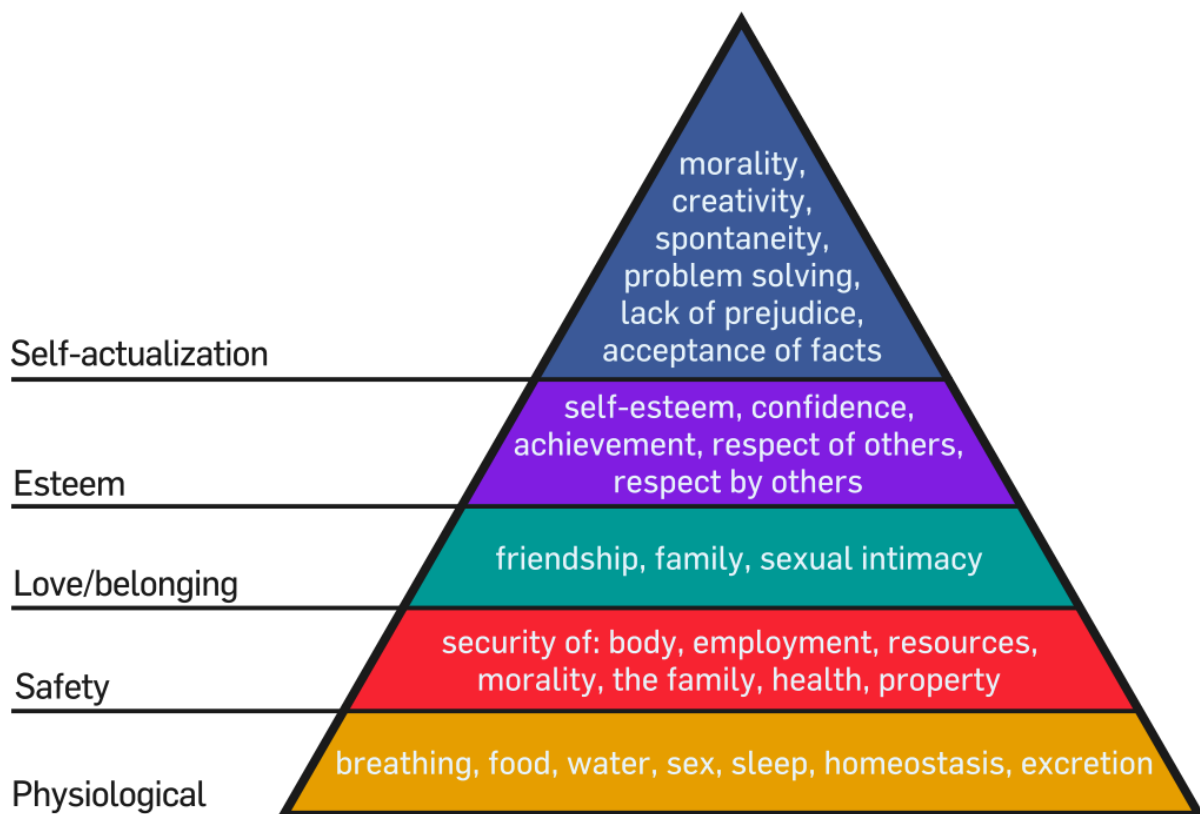
میکنم اگر پدر و مادر و دیگران تفاوت های مان را دوست بدارند و آنها را تحمل نمایند ما نیز آن تفاوت ها را دوست خواهیم داشت حتی اگر ترجیحات توانایی ها و ارزش های مان با همدیگر متفاوت هم باشد. اما در بعضی از خانواده ها کودکان می آموزند که داشتن برخی باورها به ویژه در مورد موضوعات جنسی - سیاسی و مذهبی زشت و ناخوش آیند است از این رو هنگامی که می فهمند مورد تایید والدین و بزرگ ترها نیستند خود را شخصی نافرمان و متهم می بینند و به احساس های چون حماقت و شیطنیت دچار می شوند - بنا براین اگر بخواهند خود پنداره (self concept) و به عزت نفس سازگاری داشته باشند باید احساس های خویش را انکار و بخشی از وجود خود را پنهان نمایند. بدین ترتیب خود پنداره ای آنها تحریف میگردد بنا به گفته ای کارل راجرز آگاهی از وجود احساس ها و تمایلات ناسازگار با خود پنداره تحریف شده موجب اضطراب می گردد و چون اضطراب ناخوشایند می باشد شخص تلاش میکند تا وجود احساس ها و تمایلات واقعی و اصیل خویش را انکار کند. به باور راجرز مسیر خودشگوفایی به رور راست بودن (being honest) با احساس های واقعی پذیرفتن و عمل کردن به آنها نیاز دارد و این هدف اصلی روشن روان درمانی (psychotherapy) راجرز یعنی درمان مراجع محور (client-centered) است. او یعنی کارل راجرز معتقد بود که ما درباره اینکه چه کسی میتوانیم باشیم تصورات ذهنی داریم این تصورات که خود آرمانی (ideal) نام دارد ما را برمی انگیزد تا تفاوت بین خود پنداره و خود آرمانی را کاهش دهیم.

از جانب دیگر عزت نفس همچو کشش و یا خوش نمایی (welcome view) بعنوان یک ساختار روانی اجتماعی می باشد آنچنانیکه پژوهشگران آن را بشکل پیش بینی موثر از دستاوردهای خاصی مانند پیشرفت تحصیلی، شادی، رضایت در ازدواج و روابط رفتار محرمانه به مفهوم میگیرند. عزت نفس میتواند بطور خاص به یک بُعد خاص «بگونه مثال - من باور دارم که من یک نویسنده خوب هستم، و احساس شادی میکنم» بکار رود و یا وسعت و دامنه آن سراسری (مثل این که من یک فرد بد هستم و من در مورد خود بکلی احساس بد میکنم) باشد.

روانشناسان معمولاً کرکتر یک شخص متحمل و شکیب را (به صفت اعتماد به نفس) به حیث یک الگو با وجود به میان آمدن تغییرات عادی و کوتاه مدت به نظر میگیرند. واژه های مترادف به عزت نفس عبارت اند از خود ارزشی - توجه بخود - خود بینی - احترام بخود - عشق ورزیدن بخود و خود صادق بودن و با انصاف بودن.

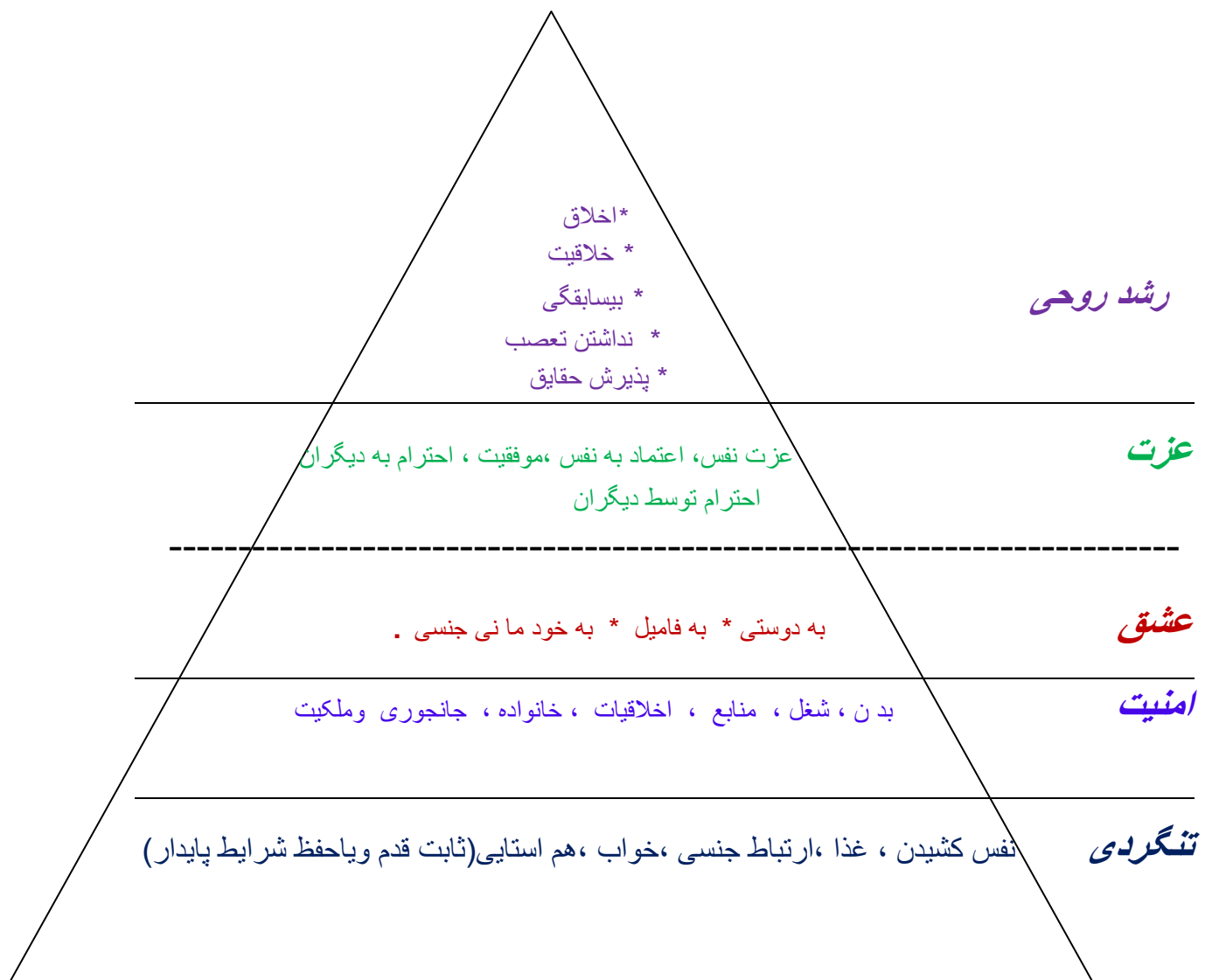
تاریخچه: شناسایی عزت نفس بعنوان یک ساختار روانی متمایز تصور می شود که ریشه های آن در روند کار و پژوهش از فیلسوف و روانشناس نامی ویلیام جیمز (William James) در سال «1892» بازتاب می یابد. ویلیام جیمز شناسایی

ابعاد چند گانه ای از خود (self) را در دو سطح ولیول از سلسله مراتب پیشکش می نماید: روندها و یا فرایندهای دانستن یا شناختن (بنام «من خود» یا *called the I self*) و دانش یا شناخت بدست آمده در مورد خود (از من خود یا *the Me self*) مشاهده و ملاحظه در مورد خود (self) و تراکم یا ذخیره سازی مشاهدات توسط من خود (*I self*) بوده که با در نظر داشت **جمیز** در مجموع برای **من خود** سه نوع دانش و یا دانستگی ایجاد می گردد که این سه نوع دانش **من خود** (*I self*) عبارت اند از: **1-** خود مواد (*material self*). **2-** خود اجتماعی (*social self*) و **3-** خود معنوی (*spiritual self*)



خود اجتماعی قریب به عزت نفس می آید که تمام ویژگی های آن توسط دیگران به رسمیت شنا سایی می گردد - **خود مواد** متشکل از بازنمایی بدن و اموال است و **نفس معنوی** نمایندگی از منش و ارزیابی در مورد خود (self) می نماید. این دیدگاه از عزت نفس بعنوان مجموعه ای از نگرش فرد **بخود** را امروز باقی مانده است. در اواسط سال (1960) موريس روزنبرگ (Morris Rosenberg) جامعه شناس شهیر عزت نفس را بعنوان یک احساس راجع به ارزش خود (self worth) تعریف نمود و این یافته و یا تعریف او به ارتباط ارزش خود وسعت نمود که با مقیاس هرچه گسترده تر برای اندازه گیری عزت نفس در علوم اجتماعی مورد استفاده قرار گرفت.

در اوایل قرن بیست جنبش رفتارگرایی (behaviorest) مطالعه درونگرایی (introspective) از فرایندها و روندهای ذهنی، عاطفی و احساساتی را که بواسطه مطالعات عینی از طریق آزمایش بر روی روشها و رفتارهای چندی در پیوستگی با محیط زیست صورت گرفت آنرا بعد اقل آن رسانیدند و رفتارگرایی را جاگزین آن ساخته و مطالعه رفتارگرایی را بعنوان یک موضوع حیوانی تقویت داده و پیشنهادجا بجایی روانشناسی را به حیث یک علم آزمایشگاهی شبیهه به مواد شیمیایی یا زیست شناسی مطرح نظر قرار داده و مطالعات بیشتر را در این زمینه توصیه نمودند که در نتیجه آزمایشهای بالینی بر عزت نفس تاحدی نادیده گرفته شد و نظر رفتارگرایان (behaviorests) در معرض فرضیه اندازه گیری دقیق کمتر مطرح نظر قرار گرفت. اما در اواسط قرن بیست ظهور پدیدارشناسی (phenomenology) و روانشناسی انسانی منجر به تجدید



علاقه در عزت نفس گردید که عزت نفس نقش محوری را در خود شخص (personal self) شگوفایی و در درمان اختلالات روانی بازی نمود .

روانشناسان کارشان را با در نظر داشتن عزت نفس بالا و بلند بعنوان یک زمینه و شرایط مفید و مثمر آغا ز نمود ند که قادر به دریافت عناصر جدید در معرفی هرچه بهتر به عزت نفس گردید ند. که این عناصر مشمول آنها را کمک نمود تا دلایلی را درک و شناسایی نمایند که چرا مردم کمتر تمایل به درک و احساس ارزش خودی دارند همچنان عناصر دیگر در مفهوم عزت نفس اضافه فهم شد که چرا مردم دلسرد و یا قادر به درک و شناخت چالش های مربوط بخود نیستند ؟

در حال حاضر برخورد هسته ای خودارزیابی (self-evaluation) شامل عزت نفس بعنوان یکی از چهار بُعد شامل ارزیابی اساسی فرد از خود (self) همراه با منبع کنترل ، روان رنجوری (neurotism) یا تشوشت روانی و خود کا رآمدی است - مفهوم هسته ای خودارزیابی بعنوان نخستین مورد بررسی توسط لاک (locke) و دورها یم (Durham) مورد قضاوت قرار گرفت و از آن زمان به بعد ثابت شد که این توانایی موجود است تا چندین دستاوردها و نتایج ملموس به ارتباط عزت نفس پیش بینی شود . بخصوص به ارتباط رضایت شغلی و عملکرد وظیفوی. عزت نفس ممکن است در واقع یکی از هسته ای ابعاد خود ارزیابی ضروری و مدلل باشد که ارزش کلی یکی در مورد خود (self) بعنوان یک فرد احساس شود .

مولفه ها و یا بخش های عزت نفس : قطعات و یا مولفه های عزت نفس بر اساس تعریف برادن (Braden) سه جز کلیدی از عزت نفس وجود دارد که عبارت اند از : **یک** - عزت نفس یک نیاز بشری ضروری است که برای بقاء طبیعی توسعه سالم حیات است .

دو - عزت نفس طور خودکار از داخل بر اساس اعتقادات و آگاهی یک فرد ناشی می شود. **سه** - عزت نفس در رابطه با یک شخص افکار ، رفتارها ، احساسات ، عواطف و اقدامات رخ میدهد.

تاثیر گذاری عزت نفس بالای سیاست عامه : حمایت از اهمیت عزت نفس توسط برخی از گروه های دولتی و غیر دولتی در اوایل سال «1970» آغاز گردید . آنطوریکه میتوان از آن بنام جنبش عزت نفس سخن بمیان آورد. این جنبش را میتوان بگونه مثال بمثا به شواهد امیدوارکننده مورد استفاده قرار داد تاجا یک پژوهش های روانشناسی تا ثیرات بویژه خود را در ساخت و ساز و تشکل پالیسی عامه بتواند بجا گذارد- ایده های اساسی تاکید شده جنبش برای افرادی دارای عزت نفس پایین ، ریشه و مشکل را که شامل جذر های اجتماعی و اختلالاتی است با رمی آورد که آنها نمیتوانند پیرامون پرابلم های واحد روانی اعم از اضطراب، افسردگی ، ترس از صمیمیت و یا

از موفقیت ، خیانت و جنایت به همسر و آزار جنسی کودکان مشکل عزت به نفس پایین را ترسیم نمایند .

از چهره های برجسته جنبش روانشناسی **نا تانیل برندان «Nathaniel Branden»** در این مورد چنین اظهار نظر می نماید: من نمیتوانم تنها از یک مشکل روانی یاد نمایم و یاد مورد آن فکر کنم که آن مشکل عزت نفس پایین را چنان ترسیم و یا پیشکش نمایم؟ عقیده بر این است که عزت نفس یک پدیده فرهنگی جوامع فرد گرایی غربی است که همچون عزت نفس پابین در کشورهای که در آنجا انسان ها با هم زندگی د ستجمعی و باهمی می نمایند بملاحظه نمیرسد مثلاً در کشور جاپان که مردمان شان از نظر فرهنگی اجتماعی با هم در آمیخته اند- نظریه عزت نفس پابین و توام با آن اکثر دستاوردهای منفی ناشی از عزت نفس پایین آقای (Vasconcellous) کانگرسمن کلفورنیای ایالات متحده امریکا را واداشت تا در مورد عزت نفس در سال (۱۹۸۶) چنین استدلال نماید: ما باید تلاش نمایم تا برای نیروی کار وجه مالی لازم بخاطر بلند بردن عزت نفس و احساس مسئولیتهای فردی و جمعی در جامعه کلفورنیا تدارک نمایم اومدعی شد که نیروی کار (Task forces) میتواند بسا از مشکلات دولت را از توصل به جرم و جنایت و بادراری نوجوانان و از افات عاید به شاگردان در مدارس والوده گیهای ناپسند مرفوع و حل و فصل نماید او اعتماد به نفس را به واکسینی تشبیه نمود که برای جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری بکار میرود .

تیوری ها ویا نظریات به ارتباط عزت نفس : در این آوایل اکثر نظریات و تیوریه ها به ارتباط عزت نفس چنین پیشکش میگردد ویا نشان داده میشود که عزت نفس نیاز و انگیزه اساسی بشر است ، روانشناس امریکایی آقای ابراهام مازلو (Abraham Maslow) عزت نفس را شامل سلسله مراتب از نیاز های خود انسان دانسته و توضیح می نماید که در اینجا دوشکل از اعتماد بخود وجود دارد **نیاز و احترام از دیگران بخود** در شکل و فرم و شناخت موفقیت و تحسین و **نیاز احترام بخود** در شکل و فرم از عشق بخود اعتماد به نفس ، داشتن مهارت و استعداد- **مازلو** به این باور است که احترام از دیگران بخود شاید شکن و زود گذر باشد و به آسانی از بین رود حسب گفته **ء مازلو** بدون انجام و تحقق نیاز عزت نفس انسان ها ویا افراد ممکن به عقب رانده شوند و قادر نخواهند شد که به شگوفایی عزت نفس دست یابند - مزلو همچنین اضافه می نماید که بیان سالم عزت نفس یکی از ما را نسبت به دیگران شایسته و برارنده می سازد که این خود جلوتر از شهرت و چاپلوسی می باشد- نظریات مدرن عزت نفس و بررسی دلایل انگیزه انسان برای تامین و حفظ رابطه بالا برای خود است .

بادر نظر داشت تیوری سوسیومیتر (sociometer = این تیوری ویا نظریه حاکی

از آنست که عزت نفس بعنوان یک اندازه گیری از درخواست تجدید نظر اجتماعی

می باشد) عزت نفس برای بررسی و اندازه گیری سویه فرد از وضعیت و پذیرش او در گروه و یا در جمع از اجتماع با توجه به تیوری مدیریت مبنی بر این که عزت نفس خود در واقعیت امر یک کاربرا حفاظتی میباشد که اضطراب فرد را در مورد پرابلمهای زندگی و مرگ کاهش میدهد.

باید اذعان کرد که عزت نفس از هر جهت مهم و با ارزش است چونکه بما نشان میدهد که ما چگونه باید رفتار و روش و ارزش شخصی خود را مشاهده نمایم بنا بر این میتوان گفت که عزت نفس در راه و روش و رفتار ما آنچه را که ما در جهان خود و در تعلقیات و ارتباطات اجتماعی مان با دیگران پذیرفته و برگزیده ایم تاثیر میگذارد.

کارل راجر (1902-1987) مدافع روانشناس انسان گرا (humanistic psychologist)
مبدا و منشأ بسیاری از مشکلات مردم را اینطور نظریه پردازی کرد و گفت که این بعضی از انسان ها اند که خودشان را در اجتماع محقر دانسته و به ارزش خود قیمت نمیدهد و یا ارزش خود را در نظر نمیگیرند و به همین دلیل است که چرا آقای راجرز به این باور بوده که بخاطر اثبات اهمیت عزت نفس به یک مشتری بدون قید و شرط احترام مینمود و مدعی بود که احترام به مشتری در واقعیت احترام بخود و به عزت نفس خود است آنچنانیکه او در هنگام تداوی مشتریانش خود را در نظر داشت مفهوم عزت نفس احترام می نمود که با همچو برخورد توانست شهرت روانشناس انسان گرا را در جهان از آن خود نماید .

«لذا هر انسان بدون استثنا با در نظر داشت واقعیت محض و بدون قید و شرط شایسته و واجب احترام باید باشد چونکه احترام به دیگران اساساً احترام بخود و به عزت نفس خود است.»

عزت نفس چه شکلی دارد؟ آیا میتوان آن را در رفتار افراد مشاهده نمود : عزت نفس در ما و در دیگران به شکل های متفاوتی ظاهر میشود - اما بطور کلی عزت نفس را میتوان در حالات در چهره ، رفتار ، صحبت و حرکت اشخاص مشاهده کرد ، برخورد باز و گشوده توام با انتقاد ها ، به آسانی در پذیرش اشتباهات نمونه های از شکل عزت نفس است کلام و حرکات شخص دارای عزت نفس از کیفیت قابل ملاحظه برخوردار است یا به عبارت دیگر طرز کلام و حرکات شخص دارای عزت نفس از کیفیت آرام و راحتی برخوردار است یعنی طرز کلام و حرکات شخص نشان میدهد که او در جنگ با خوشتن نیست و با دیگران نیز در جنگ و ستیز نمییابد - هما هنگی میان آنچه شخص میگوید و انجام میدهد یعنی از خود پنهان نمی شود و با خود در جنگ و ستیز نیست ، دروغ ، ریا کاری و پنهان کاری در افراد دارای عزت نفس سالم وجود ندارد .

چند ویژگی افراد دارای عزت نفس سالم عبارت اند از : * افراد دارای عزت نفس واقع بین هستند - * خلاق و نیروی خلاقه و ابتکاری خود را بکار میگیرند * و به

فرآوردهای ذهن خود توجه کافی دارند، کسانی که عزت نفس سالم دارند هرگز از اینکه بگویند «اشتباه کرده» واهمه و ترس ندارند - اشتباهات خود را واقع بینانه می پذیرند و برای اصلاح اشتباهات خود تلاش بخرج میدهند - درحالی کسیکه عزت نفس ندارد قبول هر اشتباه را بحساب تحقیر شدن خود می گذارد و دچار احساس گناه، احساس بی کفایتی و شرم و خجالت میکند بنا براین اشتباهات خود را به دیگران نسبت میدهد.

همدردی و همدلی در اشخاص که از سلامت عزت نفس برخوردارند فراوان وجود دارد، بدلیل پذیرش و اطمینان بخود از دیگران نمی ترسند و به اعتماد نفس دیگران نیز احترام میگذارند بناً روحیه همکاری برای دستیابی به هدف های مشترک در افراد دارای عزت نفس سالم فراوان دیده میشود جرئت و شهامت و شجاعت در افراد دارای عزت نفس سالم نیز بیشتر می باشد.

دلایل روانشناختی و ریشه های عزت نفس پایین در برخی افراد: زدن کودک به او می آموزد که نسبت بخود احساس بدی داشته و عزت نفسش را برای همیشه از دست بدهد. زدن کودک به بهانه تنبیه باعث میشود که او احساس عجز و ناامیدی کرده و به مرور زمان افسرده شود و این درحالی است که «عزت نفس پایین» نیز میتواند تا آخر عمر همراه این کودک بماند. ازاینرو اگر از کودک اشتباهی سرزند باید در وهله اول حتی ادای و اجرای کتک زدن را نیز نمایش نداد، چراکه میتواند مانند ضربه هایی روح او را برای همیشه زخمی کند. همچنین کودکان در صورت کتک خوردن کنترل درون خود را از دست داده و همیشه برای تشخیص درست از غلط چشمشان به تصمیم دیگران خواهد بود.

کودک انسانی در (36) ماه اول زندگی به دنبال یک پرسش اساسی است: آیا من خوب هستم یا بد؟ والدینی که تحت عنوان تربیت از روشهایی مثل تنبیه فیزیکی، تحقیر، مقایسه و استفاده میکنند؛ در واقع کودک را به این نتیجه ذهنی و با تکرار این رفتارها به این باور میرسانند که «من بدهستم و هرچیز مرتبط با من بد است» این باور میتواند بقدری گسترش یافته و قوت بگیرد که کودک تا پایان عمر نام خود قیافه و هیكل خود، حرف زدن خود، لباس پوشیدن خود، افکار، احساسات و عملکرد خود و اصولاً هرچه مربوط بخود را بد، نامناسب، ناکافی و ناشایست بداند.

وقتی عزت نفس فردی پایین باشد چه نشانه هایی دارد؟ هنگامیکه عزت نفس در شخص کم است - هراس و ترس از واقعیت در فرد وجود دارد و ترس از حقایق درباره خود و پذیرش خود، ترس از افشا شدن از فرو ریختن تظاهرها و وانمودها، ترس از ناکامی، ترس از تحقیر شدن. این افراد گویا برای دیگران زندگی می کنند و همواره نگران قضا و تنهای دیگران هستند بنا بر آن جرات اندیشیدن به خود و توانمند یهای خود را از دست می دهند. زود تسلیم میشوند و دیگران میتوانند به سرعت آنان را دلسرد کند و حالت انفعال در آنان فراوان دیده می شود. ترس و هراس از موانع و تصورات منفی از موانع سر

راه دستیابی به هدفها از نشانه های عزت نفس پا بین است .

تعین میزان عزت نفس : تعین کننده اساسی میزان عزت نفس کاری است که بطور معمول با استفاده از آرایه گذارش موجودی خود (self) صورت میگیرد یا به عباره دیگر عزت نفس در اثر گذارش دادن خود شخص به ارتباط موضوعات چندی مربوط بخودش ارزیابی میگردد و اقداماتی است که شخص و یا اشخاص در انتخاب های آگاهانه خود به انجام میرساند و یا ابزاری است که از آن بطور گسترده تر استفاده میشود . طوریکه مطابق به سیستم ارزیابی عزت نفس (روزنبرگ 1965) ده یا یازده مورد نمرات برای مقیاس عزت نفس در نظر گرفته میشود که بنام نمرات کوپرسمیت (coopersmith = ده و یا یازده حرف) است - ارزیابی با اشتراک فعال شخص و یا اشخاص پرسش شونده آغاز میگردد . آنطوریکه از شخص و یا اشخاص تحت ارزیابی تقریباً در (50) موارد سوال صورت میگیرد و از او خواسته میشود که با اطمینان کامل به سوالات طرح شده پاسخ مطابق به اوصاف عزت نفس خود آرایه نماید و در ضمن باید اظهار نماید که او آیا کسی دیگری مشا به و یا غیر مشا به بخود سراغ دارد ؟ که همچو اوصاف در او دیده شود ولی اگر پاسخ شخص توام با شرم درونی (inner sham) همراه باشد چنین تصور میشود که او استعداد آن را دارد که به انحراف اجتماعی بگراید .

این اقدامات ضمنی به منظور اندازه گیری عزت نفس در سال (1980) روی دست گرفته شد . اقداماتی که بصورت واقعی و ضمنی در شناخت و در ارزیابی عزت نفس کمک قابل ملاحظه نمود . چنین اقدامات غیر مستقیم به طراحی کاهش آگاهی از فرایند ارزیابی در وقتیکه بطور ضمنی عزت نفس مورد ارزیابی قرار گیرد از آن استفاده میشود - روانشناسان از ویژه گی های محرک خود (self) مربوط به اشتراک کنندگان و بعداً با اندازه گیری از عزت نفس میتوانند به سرعت محرک و انگیزه مثبت و منفی از عزت نفس را در شخص مشخص نمایند بگونه مثال : اگر یک زن انگیزه زن بودن خود (self) را به دیگر زن ها و مادر خود نشان دهد روانشناسان در آن صورت به سرعت میتوانند که قادر به اندازه گیری شوند که در او چه نوع کلمه منفی و یا کلمه مثبت وجود دارد .

لازمه های زندگی آگاهانه چیست ؟ لازمه زندگی آگاهانه احترام گذاشتن بخود و دیگران . احترام گذاشتن به واقعیت ها شناخت نیازها . خواسته ها و پذیرش امکانات و واقعیتهای موجود زندگی هر فرد است . زندگی آگاهانه یعنی در برابر حقایق احساس مسئولیت کنیم یعنی اگر من آرزوی خرید لباس یا وسیله جدیدی داشته باشم و همزمان ببینم که باید اجاره خانه ام را بپردازم و در نتیجه پولی برای خرید لباس جدید ندارم و خرید لباس را منطقی نمی دانم و موقعیت را و امکانات خود را با حفظ احترام به خود هماهنگ می کنم یا اگر باید تن به یک عمل جراحی و مصرف دارویی بدهم که دوکتور معالجم آن را برای سلامت من لازم می داند به جای طفره رفتن از درمان

وهراس و ترس از واقعیت موجود، با شهادت و آگاهانه به درمان خویش اولویت می‌دهم . ناامیدی ، دلسردی ترس از رو به رو شدن با واقعیت ها درست نقطه مقابل زندگی آگاهانه هستند .

سه گام جهت رسیدن به عزت نفس بهتر : پیش از آنکه شروع به بهبود عزت نفس خودنمایید ابتدا ، به توانایی تغییر آن اعتقاد داشته باشید ، لزوماً هر تغییری سریع رخ نمیدهد ، اما می‌تواند اتفاق بیفتد .

گام اول : خودداری از انتقاد درونی : اولین گام مهم در بهبود عزت نفس ؛ شروع مبارزه با پیامدهای منفی ندای درونی منتقد است همه ما گاهی اوقات به مواخذه و انتقاد از خود می‌پردازیم ، اما در برخی از افراد شدت این رفتار دایمی و شدیدتر است ؛ ولذا باعث کاهش شدید عزت نفس در آنها میگردد بنا برآن اولین گام برای اصلاح عزت نفس این دسته از افراد آن است که میزان گفتگوهای منفی درونی آنها را کاهش داده و به جای آن نحوه صحیح مقابله با کاستی ها و نقاط ضعیف را بیاموزیم .

گام دوم : تمرین پرورش خود : خودداری از انتقاد درونی ، اولین قدم مهم است ، اما کافی نیست . از آنجاییکه بخشی از عزت نفس ما به رفتاری که دیگران در گذشته باماد داشته اند مربوط می‌شود ، دومین قدم به سوی عزت نفس سالم ؛ آنست که خودتان بعنوان یک فرد ارزشمند رفتار کنید

با پرورش و اهمیت دادن به خود به شیوه ای نشان دهید ، که ارزشمند، باکفایت ، لایق و دوست داشتنی هستید و این چنین با تجارب یا پیامدهای منفی گذشته مبارزه کنید . پرورش خود از بخش های گوناگونی تشکیل می‌شود که از مراقبت های اولیه نسبت به خود شروع شده و تلاش برای کسب موفقیت هایی که باعث افتخار شما می‌شود ادامه دهید .

گام سوم : از دیگران یاری بخواهید : غالباً ، یاری طلبیدن از دیگران ، مهمترین و نیز دشوارترین قدم به سوی تقویت عزت نفس است .

افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند ، به دلیل احساس عدم لیاقت نمی‌توانند از دیگران طلب کمک نمایند اما از آنجایی که عزت نفس پایین ، غالباً حاصل نحوه برخوردی است که دیگران در گذشته با شما داشته اند جهت مبارزه با پیامدهای انتقادی که خود حاصل از تجارب منفی گذشته اند ، نیازمند به کمک دیگران خواهد بود .

----- با تقدیم احترامات 2016-7-29