



عزت نفس

- عزت نفس ، عبارت است از احساس ارزشمند بودن . این حس از مجموعه ی افکار، احساسات ، عواطف و تجربیات ما در طول زندگی ناشی می شود. می اندیشیم که فردی با هوش یا کم هوش هستیم ، احساس می کنیم که شخصی منفور یا دوست داشتنی هستیم ، مورد قبول و اطمینان هستیم یا خیر؟ خودرا دوست داریم یا نداریم؟
- مجموعه این برداشت ها و ارزیابی ها و تجاربی که از خویش داریم باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن ، یا برعکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشیم . همه ی افراد ، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه ی فرهنگی و جهت و نوع کاری که در زندگی دارند ، نیازمند عزت نفس هستند. عزت نفس ، برابر است با خودباوری واقعی . یعنی : خود را آن گونه که هستیم باور کنیم و برای خشنودی خودمان و دیگران تلاش نماییم . عزت نفس واقعاً بر همه سطوح زندگی اثر می گذارد. در حقیقت ، بررسی های گوناگون حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضاء نشود ، نیازهای گسترده تری نظیر نیاز به آفریدن ، پیشرفت ، و یا درک و شناسایی استعدادهای بالقوه محدود می ماند. به خاطر بیاورید هنگامی که کاری را به بهترین نحو به پایان رسانده اید چه احساس خوشی به شما دست داده است. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند ، معمولاً احساس خوبی نیز نسبت به زندگی خواهند داشت . آنها می توانند با اطمینان به خود و اطرافیان ، با مشکلات و مسئولیت های زندگی مواجه شوند و از عهده آنها برآیند.