

۲۵ نوامبر | ۴ آذر

به مناسبت روز جهانی حذف خشونت علیه زنان

# عزت نفس در زنان



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

برخوردار بودن از عزت نفس سبب می‌گردد  
تا زنان خود را باور کنند و توانمند و پرنرزی  
خود و خانواده را از مشکلات برهانند.



## عزت نفس چیست؟

عزت نفس یا احترام به خویشتن، عبارتست از: احساسات و افکار انسان در ارتباط با خودش، به عبارتی، عزت نفس میزان ارزشی است که فرد برای خود قائل می‌شود. این احساسات و افکار گاه به واسطه تجارب روزانه تغییر می‌کنند. اما باید به یاد داشت که «عزت نفس» بسیار عمیق تر از آن است که افت و خیزهای عادی زندگی سبب تغییر بنیادی آن شود. افرادی که خود را دوست دارند و به خویشتن احترام می‌گذارند، اُفت و خیزهای معمول زندگی، نوسانات بسیار محدود و گذرایی در نحوه احساسات آنها ایجاد می‌کند، در حالیکه آنهایی که خورد را دوست ندارند و به خود احترام نمی‌گذارند، افت و خیزهای عادی زندگی آنها را دگرگون می‌کند.

یکی از عوامل تأثیر گذار در شکل گیری و تداوم ارتباطات، موفقیت تحصیلی، موفقیت شغلی، موفقیت در زندگی زناشویی، سلامت روانی و حتی سلامت جسمانی، برخوردار بودن از عزت نفس است. عزت نفس یا احترام به خویشتن، در زندگی همه انسان ها اعم از زن و مرد، پیر و جوان، کودک و نوجوان تأثیر به سزائی دارد. از آنجا که دختران امروز و مادران فردا سهم عمده‌ای در تربیت یک جامعه دارند و سلامت روانی یک زن به ویژه در نقش یک مادر، سلامت روانی خانواده و به عبارتی سلامت یک اجتماع را تضمین می‌کند، لزوم و ضرورت عزت نفس در زنان بیشتر آشکار می‌شود.

عزت نفس یا احترام به خویشتن عبارتست از احساسات و افکار انسان در ارتباط با خودش. به عبارتی، عزت نفس میزان ارزشی است که فرد برای خود قائل می‌شود.



فقدان عزت نفس به گونه‌های متفاوتی ظهور می‌کند که همیشه تشخیص آن ساده نیست. گاه عزت نفس پایین در قالب فردی فریبنده و زیر نقاب، گاه در قالب فردی عصیانگر و گاه در قالب فردی درمانده ظهور می‌کند.

## منشأ این احساس و تصور چیست؟

انسان‌ها را مورد بررسی قرار دهید و با احساسات و باورهای آنها آشنا باشید، با کمال تعجب در می‌یابید که حضور عزت نفس در همه این حوزه‌ها، به رشد و بالندگی آنها می‌انجامد و بالعکس، عدم حضور عزت نفس و احترام به خود، موجب اضطراب، استرس، احساسی تنهایی، گاه افسردگی، برهم‌ریختن ارتباطات دوستانه، اُفت عملکرد تحصیلی و شغلی، سرخوردگی، رفتارهای اجتنابی و ... می‌گردد.

این روند منفی، تصویر ذهنی فرد را بیش از پیش منفی کرده و به مرور عزت نفس او را بیشتر و بیشتر به قهقرا می‌کشد.

همانطور که گفته شد، از آنجا که باورهای یک زن، نقش ویژه‌ای در شکل‌گیری باورهای یک خانواده و در نهایت یک جامعه دارد، پرداختن به مقوله عزت نفس در زنان، از مسایل ضروری و پراهمیت است.

فقدان عزت نفس به گونه‌های متفاوتی ظهور می‌کند که همیشه تشخیص آن ساده نیست. عزت نفس پائین گاه در قالب **فردی فریبنده و زیر نقاب**، گاه در قالب **فردی عصبانگر** و گاهی نیز در قالب **فردی درمانده** ظهور می‌کند. اما همه این حالت‌ها، درد فراوانی را در درون خود پنهان کرده اند.

تصور ما نسبت به خودمان به واسطه تجارب روزمره ما با افراد مختلف و گوناگون در گستره زندگی، به‌ویژه تجارب دوران کودکی شکل می‌گیرد و چگونگی عزت نفس ما را شکل می‌دهد. ما خود را آن‌گونه می‌بینیم که فکر می‌کنیم دیگران ما را می‌بینند.

بنابراین خودانگاره که مفهوم عزت نفس را می‌سازد، تحت تأثیر محیط بیرونی شکل می‌گیرد. همه تجارب پیشین ما، حتی آنهایی که گاه نا آشکار هستند، در قالب یک ندای درونی در زندگی روزمره ما زنده و فعال هستند، این ندای درونی، بطور دائمی پیام‌های خاص خود را به ما یادآور می‌شود. اگرچه در برخی مواقع این پیام‌ها شنیده نمی‌شوند، ولی بطور مرتب در حال اثر گذاری بر روی باورهای ما هستند. این ندای درونی در افرادی که به خود احترام می‌گذارند و از عزت نفس سالمی برخوردار هستند حاوی پیام‌های مثبت و تأیید کننده است. در حالی که ندای درونی در مورد افرادی با عزت نفس پائین، به شکل انتقاد ناخوشایند درونی، خرده‌گیری نسبت به خود، تنبیه و سرزنش خویش و ناچیز جلوه دادن پیروزی‌ها جلوه می‌نماید.

اگر ارتباطات بین فردی، زندگی شخصی، زندگی شغلی و تحصیلی، زندگی زناشویی و کلیه حرکت‌های



باورهای یک زن، نقش ویژه‌ای در شکل‌گیری باورهای یک خانواده و در نهایت یک جامعه دارد



## در قالب فریبنده و زیر نقاب

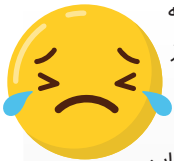
با فردی مواجه می شوید که خود را در همه امور صاحب نظر می داند و ظاهری قدرتمند و عصبانگر دارد. خود را بهترین فرد برای تصمیم گیری می داند، به این امر اعتقاد دارد که از سایرین بیشتر می فهمد. به خاطر آنکه دیگران، به اندازه کافی خوب نیستند. احساس خشم و عصبانیت می کند و بنابراین دیگران را بیش از حد سرزنش می کند، قانون شکنی می کند و به مخالفت جویی می پردازد. زنی در این قالب، الگویی عصبانگر و خرده گیر می شود که دائماً از دیگران به خشم در می آید و به عیب جویی می پردازد.

شما فردی خوشحال و موفق را بنظر می کنید که در درون به شدت از شکست می هراسد و دائماً نگران آشکار شدن هویت واقعی خود می باشد، در تلاش است که نقاط ضعف خود را هر چه بیشتر از دیگران پنهان سازد، به کامیابی های مکرر دست یابد تا از او تمجید و تعریف شود. در این حالت تأیید و تحسین دیگران تنها انگیزه وی برای پیشرفت به حساب می آید. این فرد کم کم به سمت کمال گرایی، تعلل در امور، رقابت و فرسودگی پیش می رود.



فرض کنید زنی می خواهد فرد جدیدی را ملاقات کند. ساعت ها وقت خود را صرف تصمیم گیری درباره این می کند که خود را چگونه نشان دهد. یک زن متفکر، یک زن شاعلی، یک زن کتابخوان، و... وقتی از ملاقات با آن فرد باز می گردد نه خودش از این ملاقات لذت برده است نه دیگری. اگر خود تان نباشید قادر نخواهید بود در دنیای بیرونی، موفقیت واقعی کسب کنید.

## در قالب درمانده و بازنده



فردی روبروی ماست که احساس بی فایده گی دارد. دائماً از روبرو شدن با حقایق زندگی می هراسد. به دنبال ناجی و فریادری است که به کمک او در این دنیا بشتابد، از مسئولیت پذیری می هراسد و از پذیرش نقش های جدی زندگی فرار می کند، زنی که در این قالب مهارت ابزار وجود ندارد، به دیگران اتکای زیادی دارد، خود را حقیر و ناتوان می پندارد، بی انگیزه و بی هدف به دنبال دیگران می رود.

**تظاهر و پنهان کاری شخصیت درونی هیچ کس را تغییر نمی دهد، زنی که دایم رنگ عوض می کند و می کوشد غیر از آنچه واقعاً هست جلوه کند، نه آرامش درونی دارد و نه آرامش بیرونی.**



## آیا با این سه الگوی ذکر شده شباهتی دارید؟

با شناخت حالات ذکر شده و درک رفتارهای حاصل از عزت نفس پائین شاید بهتر بتوانیم خود را بعنوان یک زن، تحلیل کرده و با درک نقاط ضعف و قوت خود را بیشتر باور کنیم.