

عزت نفس چیست؟

عزت نفس یک احساس است، باوری است که درباره‌ی خودت داری. بعضی از مردم اسمش را خودآگاهی، خودشناسی یا اعتمادبه‌نفس می‌گذارند. مهم نیست چه اسمی دارد، مهم این است چقدر چیزی را که واقعاً هستی دوست داری.

عزت نفس چیزی نیست که بتوانی با اشعه‌ی ایکس ببینی یا در آزمایش خون پیدایش کنی. جای مشخصی هم در بدن ندارد که وقتی دکتر معاینه‌ات می‌کند، بتواند آن را در وجودت تشخیص بدهد یا به صدایش گوش کند. **عزت نفس تو بخشی از وجودت است! اما در واقع عضوی از بدنت نیست.** باور بزرگی است که نسبت به خودت داری و در قلب و مغزت حفظ می‌کنی. عزت‌نفست مثل صدای آرامی است که می‌گوید:

امتحان کن!

تو فوق‌العاده‌ای!

شاید بتوانی انجامش بدهی، چون
قبلاً هم از پس کارهای سخت
برآمده‌ای! اما اگر نمی‌توانی،
اصلاً مهم نیست... همیشه می‌توانی
دوباره به خودت فرصت بدهی.

وقتی عزت‌نفست بالاست، می‌دانی که می‌توانی هر کاری را انجام دهی. وقتی عزت‌نفست پایین است، فکر می‌کنی نمی‌توانی. اگر خودت را خیلی دوست داری، احتمالاً عزت‌نفس بالا و تصویر ذهنی خوبی از خودت داری؛ اما اگر همیشه در خودت دنبال مشکلی می‌گردی، احتمالاً عزت‌نفست پایین است و به این نتیجه رسیده‌ای که چیزهای جدید حتی ارزش امتحان کردن را هم ندارند.



چراغ راهنمای عزت نفس

در این آزمون شرکت کن و ببین عزت نفست کدام رنگ چراغ راهنمایی را روشن می‌کند.

۱. وقتی به بوفه می‌روی تا ناهار بخوری، فکر می‌کنی...
 - الف.** کاش امروز کسی کنارم بنشیند تا مجبور نشوم تنهایی ناهار بخورم.
 - ب.** از غذا خوردن با آوا خوشم می‌آید؛ ولی بعضی وقت‌ها دوست دارم سر میزهای شلوغ‌تر بنشینم.
 - ج.** دل توی دلم نیست که زودتر زنگ ناهار بشود تا بتوانم با دوستانم وقت بگذرانم. آن‌ها برایم جا نگه می‌دارند.
۲. فکر می‌کنی مدل موی جدیدت افتضاح است. پس قبل از رفتن به باشگاه...
 - الف.** خودت را به بیماری می‌زنی تا در خانه بمانی و قایم شوی.
 - ب.** توی کوله‌پشتی‌ات کلاهی می‌گذاری و تا رسیدن نوبت بعدی آرایشگاه روزشماری می‌کنی.
 - ج.** موهایت را با تل سر و گیره تزئین می‌کنی و سعی می‌کنی آن‌ها را به بهترین شکل ممکن در بیاوری. هر چه باشد، پیدا کردن ظاهر جدید کمی تمرین نیاز دارد.
۳. همین‌که پایت را توی مدرسه می‌گذاری، یکی از دخترهای محبوب به تو می‌گوید: «تی شرت جغدی‌ات را دوست دارم.» تو...
 - الف.** فکر می‌کنی مسخره‌ات کرده است.
 - ب.** جواب می‌دهی: «لباس کی؟ من؟»
 - ج.** لبخند می‌زنی و می‌گویی: «ممنون، آره من هم خیلی دوستش دارم.»

