

بررسی رابطه سبک‌های ناسازگارانه و عزت نفس

علی جلیلیان

کارشناس ادبیات فارسی

چکیده

مقدمه: عزت نفس، یکی از نیازهای اصلی انسانی است که برای سازگار شدن انسان ضرورت دارد و در رسانیدن او به موفقیت نقش مهمی ایفا می‌کند. هر چه این نیاز کمتر مرتفع شود؛ امکان فاصله گرفتن از موقعیت و رشد و تعالی کاهش پیدا می‌کند. **روش تحقیق:** روش پژوهشی در این مقاله به صورت توصیفی-تحلیلی می‌باشد، به این صورت که مطالب مربوط به ادبیات موضوع از طریق مطالعات کتابخانه‌ای نظیر کتب، مجلات، پایان نامه‌های دکتری و کارشناسی ارشد، بررسی اسناد و مدارک، منابع پژوهش الکترونیکی مانند اینترنت و غیره جمع آوری شده است. **یافته‌ها:** هنگامی که عزت نفس پایینی داریم در سختی‌ها زود کنار می‌کشیم و دست از تلاش بر میداریم و همچنین نتایج خوبی حاصل کار ما نمی‌شود و ... و اما هنگامی که عزت نفس بالایی داریم علی‌رغم تمامی مشکلات تلاش خود را می‌کنیم و عزت نفس خود را مدام تقویت می‌کنیم و همچنین به نتایج بهتری نیز خواهیم رسید. **نتیجه گیری:** باید بپذیریم که حتی افرادی هم که از عزت نفس بالایی برخوردارند، روزانه به واسطه رویدادها و وقایع پیش‌بینی نشده‌ای مانند پذیرفته نشدن در دانشگاه، اخراج از کار یا رد درخواست کار و یا تحقیر شدن از سوی اطرافیان، در خطر از دست دادن اعتماد به نفس خود هستند. اما این نکته را نیز باید مورد توجه قرار دهیم که این عوامل موقتی و گذرا هستند و نباید اجازه دهیم که این تزلزل، دائمی شود.

کلید واژگان: سبک‌های دلبستگی، عزت نفس، کیفیت زندگی، استرس