



عزت نفس در زنان

نویسنده: ناتانیل براندن

مترجمان: شمس‌الدین حسینی - الهام آرام‌نیا

ویراستار: حمیده رستمی

فهرست مطالب

مقدمه ۷

بخش اول: گام‌های اساسی

فصل اول: اهمیت عزت‌نفس ۱۳

فصل دوم: زندگی آگاهانه ۲۳

فصل سوم: پذیرش خویش ۲۹

فصل چهارم: توانایی‌هایمان را غنیمت شمیریم ۳۵

فصل پنجم: جوابگوی خود بودن ۴۳

فصل ششم: ابراز وجود ۴۹

فصل هفتم: زندگی هدفمند ۵۵

فصل هشتم: راستی و درستی ۶۳

بخش دوم: موضوعات ویژه

فصل نهم: عشق رمانتیک ۷۳

فصل دهم: ترس از خودخواهی ۷۹

فصل یازدهم: حسادت ۸۵

فصل دوازدهم: ابراز خشم ۹۱

فصل سیزدهم: حالت دفاعی ۹۷

فصل چهاردهم: اضطراب موفقیت ۱۰۷

فصل اول

اهمیت عزت نفس

۱۰۰

عزت نفس نیازی روان شناختی است. و اگرچه امروز درباره‌ی عزت نفس صحبت‌های خوب و زیادی مطرح می‌شود، درک بسیار کمی از معنای واقعی کلمه‌ی عزت نفس وجود دارد.

در برنامه‌ای تلویزیونی شنیدم که کسی می‌گفت: «وقتی او سر قرار نیامد، عزت نفسم خرد شد.» در یک فیلم درباره‌ی عشق، فریفتگی و خیانت میان اشراف فرانسوی قرن هیجدهم می‌شنویم که یکی از بازیگران به دیگری می‌گوید: «من از همان لحظه که تو را دیدم، خواهانت شدم. عزت نفسم طالب آن بود.» آگهی‌های تبلیغاتی به ما می‌گویند که اگر از صابونی به‌خصوص استفاده کنیم، عزت نفسمان ارتقا خواهد یافت.

خطر این است که موضوعی خیلی مهم ناچیز قلمداد می‌شود و با این حال، از همه‌ی قضاوت‌هایی که در زندگی می‌کنیم، هیچ کدام مهم‌تر از قضاوتی نیست که ما از روی خودمان عبورش می‌دهیم.

این قضاوت روی هر لحظه و هر جنبه از وجودمان تأثیر دارد. ارزیاب خودمان زمینه‌ای اصلی است که در آن می‌توانیم عمل کنیم و واکنش نشان دهیم، ارزش‌هایمان را انتخاب کنیم، اهدافمان را تعیین کنیم و چالش‌های موجود بر سر راهمان مقابله کنیم. واکنش‌های ما نسبت به حوادث تا حدودی به واسطه‌ی واقعیت وجودی‌مان و آنچه خیال می‌کنیم هستیم، شکل می‌گیرند؛ به عبارت دیگر، به وسیله‌ی عزت‌نفسمان.

عزت‌نفس حالتی است که خودمان را به عنوان فردی شایسته، نظر بیاوریم که به گونه‌ای موفقیت‌آمیز با چالش‌های اولیه‌ی زندگی روبه‌رو می‌شود و ارزش شاد بودن را دارد. عزت‌نفس شامل دو مؤلفه است: ۱) خودکفایی، یعنی به توانایی‌مان اعتماد داریم که می‌توانیم فکر کنیم، بیاموزیم، انتخاب کنیم و تصمیمات مناسبی بگیریم و حرمت نفس، یعنی به حقمان برای شاد و خوشبخت بودن اعتماد داریم؛ اطمینان به اینکه پیشرفت، موفقیت، دوستی، احترام، عشق رضایت برای ما مناسب است.

«چالش‌های اولیه‌ی زندگی» شامل این اصول است که بتوانیم عهده‌ی مخارج زندگی برآییم و از خودمان در جهان مراقبت کنیم؛ روابط انسانی شایسته باشیم، یعنی بتوانیم ارتباطاتی را که بیش اوقات برای ما و طرف دیگر ارضا کننده نیست حفظ کنیم؛ و دانش انعطافی است که به ما اجازه دهد از احساس درماندگی دست بکشیم دوباره احساس موفقیت کنیم و برای دستیابی به خواسته‌های خشتکار داشته باشیم.