

ناتانیل براندن

روان‌شناسی

# عزت نفس

برگردان مهدی قراچه‌داغی



نشر نخستین

## فهرست

پیش آگاهی..... ۹

### بخش اول / عزّت نفس اصول اولیه / ۲۱

فصل اول / عزّت نفس: نظام ایمنی آگاهی..... ۲۳

یک تعریف مقدماتی..... ۲۴

انگاره اولیه..... ۲۴

تأثیر عزّت نفس: ملاحظات کلی..... ۲۶

پیشگویی‌هایی که به حقیقت می‌پیوندند..... ۳۸

عزّت نفس، یک نیاز اولیه..... ۴۱

عزّت نفس بیش از اندازه..... ۴۴

وقتی هیچ مقداری کافی نیست..... ۴۵

یک احتیاط لازم..... ۴۶

چالش‌های دنیای نوین..... ۴۸

فصل دوم / معنای عزّت نفس..... ۵۱

ریشه‌ی نیاز ما به عزّت نفس..... ۵۳

صلاحیت و شایستگی..... ۵۸

احساس ارزشمندی..... ۶۱

غرور و افتخار..... ۶۵

فصل سوم / چهره‌ی عزّت نفس..... ۶۷

عزّت نفس در عمل..... ۶۹

استقلال..... ۷۰

انعطاف‌پذیری..... ۷۰

توانایی روبه‌رو شدن با تغییر..... ۷۱

نوع دوستی و تعاون..... ۷۱

فصل چهارم / توهم عزّت نفس..... ۷۳

عزّت نفس کاذب..... ۷۵

استقلال..... ۷۹

بخش دوم / منابع درونی عزت‌نفس / ۸۱

|     |   |
|-----|---|
| ۸۳  | فصل پنجم / توجه به عمل.....                 |
| ۸۵  | اراده و محدودیت‌های آن .....                |
| ۸۶  | نقش پدر و مادر و محدودیت‌های آن .....       |
| ۸۷  | موانع درونی.....                            |
| ۹۰  | تمرین تکمیل کردن جمله.....                  |
| ۹۳  | فصل ششم / زندگی آگاهانه.....                |
| ۹۵  | خیانت آگاهی.....                            |
| ۹۵  | سوء تفاهمات احتمالی.....                    |
| ۹۶  | احساس مسئولیت در قبال حقیقت.....            |
| ۹۸  | ویژگی‌های زندگی آگاهانه.....                |
| ۱۱۰ | تکمیل کردن جمله در خدمت زندگی آگاهانه.....  |
| ۱۱۷ | فصل هفتم / خودپذیری.....                    |
| ۱۲۳ | گوش دادن به احساسات .....                   |
| ۱۲۶ | وقتی خودپذیری به نظر غیر ممکن می‌رسد .....  |
| ۱۲۸ | تکمیل جمله برای کمک به خودپذیری .....       |
| ۱۳۳ | فصل هشتم / مسئولیت در قبال خود.....         |
| ۱۴۰ | مولد بودن .....                             |
| ۱۴۰ | مستقل فکر کنید .....                        |
| ۱۴۵ | فصل نهم / ابراز وجود.....                   |
| ۱۴۷ | ابراز وجود یعنی چه؟.....                    |
| ۱۴۷ | آن چه ابراز وجود کردن هست و آن چه نیست..... |
| ۱۵۷ | فصل دهم / زندگی هدفمند.....                 |
| ۱۵۸ | پرباری و هدفمند بودن .....                  |
| ۱۵۹ | توانمندی و داشتن هدف .....                  |
| ۱۶۱ | نظم و انضباط شخص.....                       |
| ۱۶۳ | اندیشه روشن درباره زندگی هدفمند .....       |
| ۱۶۹ | فصل یازدهم / یکپارچگی شخصی.....             |
| ۱۷۰ | همخوانی.....                                |
| ۱۷۱ | وقتی به معیارهای خود خیانت می‌کنیم.....     |
| ۱۷۴ | برخورد با احساس گناه.....                   |

|     |   |
|-----|---|
| ۱۷۵ | اگر ارزش های ما غیرمنطقی باشند .....                      |
| ۱۷۹ | فصل دوازدهم / فلسفه‌ی عزّت نفس .....                      |
| ۱۸۰ | باورهایی درباره خویشتن که از عزّت نفس حمایت می‌کنند ..... |
| ۱۸۲ | زندگی آگاهانه .....                                       |
| ۱۸۳ | خودپذیری .....  |
| ۱۸۴ | خود ابرازی .....  |
| ۱۸۵ | حقایقی چند درباره‌ی عزّت نفس .....                        |
| ۱۸۶ | معیار ارزش .....  |

### بخش سوم / نقش عوامل بیرونی: خود و دیگران / ۱۸۷

|     |  |
|-----|--|
| ۱۸۹ | فصل سیزدهم / تقویت عزّت نفس کودک ..... |
| ۱۹۰ | مقدمات عزّت نفس .....                  |
| ۱۹۲ | ایمنی و امنیت اولیه .....              |
| ۱۹۵ | محبت کردن از طریق لمس .....            |
| ۱۹۶ | عشق .....                              |
| ۱۹۷ | پذیرش .....                            |
| ۱۹۹ | دیده شدن و درک گردیدن .....            |
| ۲۰۲ | توجه متناسب با سن و سال .....          |
| ۲۰۳ | تحسین و انتقاد .....                   |
| ۲۰۶ | انتظارهای پدر و مادر .....             |
| ۲۱۰ | نیاز به ساختار .....                   |
| ۲۱۱ | شام خانوادگی .....                     |
| ۲۱۲ | بدرفتاری با کودکان .....               |
| ۲۱۳ | مباحث اضطراری .....                    |
| ۲۱۷ | فصل چهاردهم / عزّت نفس در مدارس .....  |
| ۲۲۲ | هدف های آموزش .....                    |
| ۲۲۷ | عزّت نفس آموزگار .....                 |
| ۲۳۰ | محیط کلاس .....                        |
| ۲۳۶ | درک احساسات .....                      |
| ۲۴۰ | شایستگی و مهارت ها .....               |
| ۲۴۱ | توجه به فردیت .....                    |
| ۲۴۲ | دانش آموز مطیع، دانش آموز مسئول .....  |

|     |  |
|-----|--|
| ۲۴۵ | فصل پانزدهم / عزّت نفس و کار.....          |
| ۲۴۶ | شرایط موجود.....                           |
| ۲۵۸ | چالش‌ها.....                               |
| ۲۵۸ | استفاده از توانمندی‌های دیگران.....        |
| ۲۶۲ | کاری که از مدیران ساخته است.....           |
| ۲۶۷ | نقش رهبر.....                              |
| ۲۶۹ | قدرت انجام کار خوب.....                    |
| ۲۷۱ | فصل شانزدهم / عزّت نفس و روان‌درمانی.....  |
| ۲۷۲ | هدف‌های روان‌درمانی.....                   |
| ۲۷۴ | فضای درمان.....                            |
| ۲۷۶ | توجه به جنبه‌های روشن.....                 |
| ۲۷۹ | شیوه‌های بقایی.....                        |
| ۲۸۱ | هراس، تألم و بهبود جنبه‌های منفی.....      |
| ۲۸۳ | درمان آینده.....                           |
| ۲۸۵ | فصل هفدهم / عزّت نفس و فرهنگ.....          |
| ۲۸۶ | نیاز به عزّت نفس «فرهنگی» نیست.....        |
| ۲۸۷ | فراگیر بودن مباحث عزّت نفس.....            |
| ۲۹۰ | انسجام شخصی.....                           |
| ۲۹۵ | ضمیمه.....                                 |
| ۲۹۵ | تمرین تکمیل جمله برای افزایش عزّت نفس..... |

## فصل اول

### عزت نفس: نظام ایمنی آگاهی

واقعیت‌هایی وجود دارند که اجتناب از آن‌ها امکان‌پذیر نیست. یکی از این واقعیت‌ها اهمیت عزت نفس است.

هر کاری که بکنیم نمی‌توانیم نسبت به رشد و تعالی خود بی‌توجه باشیم. اما، اگر از این علم و اطلاع ناراحت شویم می‌توانیم از آن فرار کنیم. می‌توانیم فرار کنیم، طفره برویم، بگوییم که تنها به موضوع‌هایی «عملی» علاقه‌مندیم، بعد برویم جلو تلویزیون بنشینیم و به مسابقه‌ی فوتبال یا خبرهای شامگاهی توجه کنیم، می‌توانیم روزنامه را باز کنیم و صفحه‌ی نیازمندی‌ها و آگهی‌های تجارتي را بررسی کنیم و ببینیم که کدام کالا را حراج کرده‌اند. می‌توانیم گوشی تلفن را برداریم و با دوستان گرم صحبت شویم. خیلی از کارهاست که می‌توانیم بکنیم.

با این حال عزت نفس یک نیاز اولیّه برای همه‌ی انسان‌هاست، بدانیم و ندانیم راه خود را درون ما می‌گشاید. آزادیم که دینامسیم عزت نفس را درک کنیم یا نسبت به آن همچنان ناآگاه باقی بمانیم. اما اگر این دومی را انتخاب کردیم باید عواقبش را هم بپذیریم. اجازه بدهید به نقش عزت نفس در زندگی مان نظری بیفکنیم.

## یک تعریف مقدماتی

منظور من از «عزت‌نفس» چیزی به مراتب بیش از احساس خودارزشمندی است. احساس خودارزشمندی، که بسیاری از روان‌درمانگرها و آموزگاران می‌خواهند آن را در اشخاص ایجاد و القاء کنند به مقایسه در حکم اتاق انتظار عزت‌نفس است.

عزت‌نفس، اگر به طور کامل تحقق پیدا کند تجربه‌ای است که ... خود را مناسب زندگی و لازمه‌های آن بدانیم. اگر دقیق‌تر بگوییم عزت‌نفس:

۱- اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن است، اعتماد به توانایی خود به کنار آمدن با چالش‌های اولیه‌ی زندگی است.

۲- اعتماد به حق خود برای موفق و شاد بودن است، احساس ارزشمند بودن، شایسته بودن است، داشتن حق ابراز نیازها و خواسته‌هاست، ابراز میل رسیدن به ارزش‌ها و برخوردار شدن از ثمرات تلاش‌های خویشتن است.

بعد، این تعریف را به شکل خلاصه‌تر و پالایش یافته برایتان ارائه می‌دهم. من هرگز به این حرف اعتقاد ندارم که عزت‌نفس یک نعمت است که باید داشته باشیم یا مدعی داشتن آن باشیم (آن هم احتمالاً به کمک تأیید مثبت). برعکس کیفیتی است که اگر آن را در طی زمان بدست آوریم به موفقیتی رسیده‌ایم. هدف این کتاب بررسی ماهیت و ریشه‌های موفقیت در نیل به این خواسته است.

## انگاره‌ی اولیه

اعتماد کردن به ذهن و دانستن این‌که همه شایسته‌ی رسیدن به خوشبختی هستند، جوهر عزت‌نفس است.

قدرت این باور و این اطمینان به خویشتن در این حقیقت نهفته است که

این چیزی بیش از یک داوری یا یک احساس است. این یک انگیزه‌دهنده است، الهام‌بخش رفتار است.

اما به سهم خود، مستقیم تحت تأثیر عمل ماست. سبب در هر دو سمت جاری است. چرخه‌ی بازخوردی پیوسته‌ای میان اعمال ما در دنیا و عزت‌نفس مان وجود دارد. میزان عزت‌نفس ما روی عمل و رفتارمان تأثیر می‌گذارد و طرز عمل مان عزت‌نفس ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اعتماد کردن به ذهن و دانستن این‌که هرکس شایسته و زیبنده‌ی خوشبختی است جوهر و عصاره‌ی عزت‌نفس است

اگر به ذهن و به قضاوت خود اطمینان کنم، بیشتر در قالب یک موجود اندیشمند فرو رفته‌ام. وقتی توانایی خود را به اندیشیدن صحه گذاشتم، وقتی آگاهی مناسب را به فعالیت‌هایم راه دادم؛ زندگی بهتری پیدا می‌کنم. این اعتماد من به ذهنم را افزایش می‌دهد. اگر به ذهنم اعتماد نکنم، به احتمال بیشتری رفتار انفعالی پیدا می‌کنم، از آگاهی کمتر از آن چه به آن نیاز دارم برخوردار می‌گردم و از پایداری‌ام در برابر مشکلات زندگی کاسته می‌شود. وقتی اعمال من به نتایجی دردناک منتهی می‌شوند، خود را محق احساس می‌کنم تا به ذهنم اعتماد نکنم.

با عزت‌نفس زیاد با احتمال بیشتری در برابر مشکلات می‌ایستم، اما در شرایط عزت‌نفس کم، احتمال این‌که تسلیم شوم و یا از همه‌ی توان خود استفاده نکنم بیشتر می‌شود. با توجه به بررسی‌های به عمل آمده اشخاصی که از عزت‌نفس بیشتر برخوردارند در مقایسه با اشخاص فاقد عزت‌نفس، در برابر شداید زندگی و مشکلات، مقاومت می‌کنند. هر کس مقاومت و مداومت داشته باشد، امکان موفقیتش بیشتر می‌شود. اگر استقامت کنم و پایداری نشان دهم، این احتمال وجود دارد که پیش از آن‌که شکست بخورم موفق شوم. در غیر این صورت، امکان شکست خوردن از امکان موفق شدن فراتر

اما عزت‌نفس کم، با رفتار غیر عقلایی، بی‌توجهی به واقعیت‌ها، نداشتن انعطاف، ترس از چیزهای بدیع و ناآشنا، سازگاری بی‌تناسب و یا سرکشی نامعقول، رفتار تدافعی، سرسپاری بیش از اندازه، یا رفتار به شدت کنترل‌کننده و ترس از دشمنی با دیگران رابطه دارد.

در ادامه‌ی مطلب منطق این همبستگی را بررسی می‌کنیم. کاربرد عزت‌نفس برای بقاء سازگاری و موفقیت شخص کاملاً مسلم است. عزت‌نفس حامی زندگی و متعالی‌کننده آن است.

عزت‌نفس زیاد وسیله‌ای در خدمت دستیابی به هدف است. رسیدن به هدف نیز از سوی دیگر به میزان عزت‌نفس می‌افزاید. فقدان عزت‌نفس به ایمنی آن چه آشنا و تغییرنکردنی است بستگی دارد. و اگر به آن چه آشنا و دیرینه است دل ببندیم و از چیزهای نو و بدیع اجتناب کنیم، بر کمی عزت‌نفس خود می‌افزاییم.

هر چه عزت‌نفس ما محکم‌تر و بیشتر باشد برای برخورد با مشکلاتی که در زندگی خصوصی و در کار و شغل مان بروز می‌کند آمادگی بیشتری داریم. سریع‌تر می‌توانیم در پی هر شکست و سقوط روی پای مان بایستیم، و نیروی بیشتری برای از نو شروع کردن داریم. (شمار قابل ملاحظه‌ای از کارفرمایان موفق در گذشته‌ی خود، یکی، دو ورشکستگی یا شکست را تجربه کرده‌اند اما این شکست توقف آن‌ها را موجب نشده است).

هر چه عزت‌نفس ما بیشتر باشد بلند پروازتر می‌شویم که این لزوماً به شغل و حرفه محدود نمی‌شود بلکه زمینه‌های احساسی، ذهنی، خلاقیت و معنویت را نیز در بر می‌گیرد، هر چه عزت‌نفس ما کمتر باشد میل و امید و آرزوی مان نقصان می‌گیرد و احتمال موفقیت مان کاهش می‌یابد. هر دو جهت، خود تقویت‌کننده است.

هر چه عزت‌نفس ما بیشتر باشد میل ابراز وجود بیشتر می‌شود و غنای درون مان را بیشتر به نمایش می‌گذارد و هر چه عزت‌نفس مان کمتر باشد میل بیشتری به اثبات خود داریم.

می‌رود. در هر دو مورد برداشتی که از خود دارم تقویت می‌شود. اگر به خود احترام بگذارم و بخواهم دیگران نیز با من رفتار محترمانه داشته باشند، علایمی از خود مخابره می‌کنم و به طرز رفتار می‌کنم که احتمال واکنش مثبت و به‌جای دیگران را افزایش می‌دهم. وقتی این اتفاق می‌افتد، تقویت می‌شوم و باورهایم افزایش می‌یابد. اگر برای خودم احترامی قائل نباشم و در نتیجه بی‌احترامی را بپذیرم، اگر بد رفتاری و سلطه‌جویی و بدزبانی دیگران را قبول کنم و آن‌را امری طبیعی بپندارم؛ بی‌آن‌که متوجه باشم این‌را منتقل می‌سازم و در نتیجه بعضی‌ها با من به همان شکل رفتار می‌کنند. وقتی این اتفاق می‌افتد و من تسلیم آن می‌شوم، احترام به خود در من ضعیف می‌شود و از آن چه هست پایین‌تر می‌آید.

ارزش عزت‌نفس صرفاً در این نیست که به ما امکان می‌دهد احساس بهتری داشته باشیم، بلکه به ما فرصتی می‌دهد تا بهتر زندگی کنیم. به ما امکان می‌دهد با چالش‌های زندگی بهتر روبه‌رو شویم و از فرصت‌های مطلوب بهره‌برداری بیشتری بکنیم.

### تأثیر عزت‌نفس: ملاحظات کلی

میزان عزت‌نفس ما روی تمام جنبه‌های وجودی ما اثر می‌گذارد: طرز کارمان در کارگاه، برخوردمان با مردم، میزان پیشرفت و ترقی، میزان موفقیت و همچنین در قلمرو شخصی، این‌که ممکن است دل به چه شخصی ببندیم، چگونه با همسرمان ارتباط برقرار کنیم، چگونه با فرزندان و دوستان مان رفتار کنیم و به چه سطحی از سعادت و خوشبختی برسیم.

همبستگی مثبتی میان عزت‌نفس سالم و بسیاری از ویژگی‌های دیگری که روی موقعیت و خوشبختی ما تأثیر دارد، وجود دارد. عزت‌نفس سالم با رفتار عقلانی، واقع‌گرایی، فراست، خلاقیت، استقلال، انعطاف‌پذیری، توانایی قبول تغییر، تمایل به اذعان اشتباهات و اصلاح آن‌ها، خیرخواهی و همکاری و تعاون ارتباط مستقیم دارد.