

ناتانيل براندن

مدیریت نفس

عزت نفس و تحول شخصی

برگردان مهدی قراچه‌داغی



نشر نخستین

فهرست

مقدمه ۹

یک □ دینامیسم عزت نفس

۱. عزت نفس در زندگی انسان ۱۷
۲. نیاز به عزت نفس ۲۶
۳. عزت نفس و روابط والد و فرزند ۳۵
۴. ایجاد عزت نفس مثبت ۵۳
۵. مسأله‌ی احساس گناه ۶۷
۶. انگیزه‌ی ناشی از ترس ۷۵
۷. عزت نفس، کار و عشق ۸۷

دو □ تلاش برای تفرد

۸. پیش به سوی استقلال ۱۰۵

۹. مسأله‌ی بیزاری از خود ۱۳۱
۱۰. هنر بودن ۱۵۲
۱۱. اضطراب مرگ (ترس از مرگ) ۱۷۵

سه □ خودپرستی

۱۲. خودخواهی منطقی ۱۸۵
۱۳. فردگرایی و جامعه‌ی آزاد ۲۰۰

چهار □



..... ۱

..... ۲

..... ۳

..... ۴

..... ۵

..... ۶

..... ۷

..... ۸

..... ۹

..... ۱۰

..... ۱۱

..... ۱۲

..... ۱۳

..... ۱۴

..... ۱۵

..... ۱۶

..... ۱۷

..... ۱۸

..... ۱۹

..... ۲۰

..... ۲۱

..... ۲۲

..... ۲۳

..... ۲۴

..... ۲۵

..... ۲۶

..... ۲۷

..... ۲۸

..... ۲۹

..... ۳۰

..... ۳۱

..... ۳۲

..... ۳۳

..... ۳۴

..... ۳۵

..... ۳۶

..... ۳۷

..... ۳۸

..... ۳۹

..... ۴۰

..... ۴۱

..... ۴۲

..... ۴۳

..... ۴۴

..... ۴۵

..... ۴۶

..... ۴۷

..... ۴۸

..... ۴۹

..... ۵۰

..... ۵۱

..... ۵۲

..... ۵۳

..... ۵۴

..... ۵۵

..... ۵۶

..... ۵۷

..... ۵۸

..... ۵۹

..... ۶۰

..... ۶۱

..... ۶۲

..... ۶۳

..... ۶۴

..... ۶۵

..... ۶۶

..... ۶۷

..... ۶۸

..... ۶۹

..... ۷۰

..... ۷۱

..... ۷۲

..... ۷۳

..... ۷۴

..... ۷۵

..... ۷۶

..... ۷۷

..... ۷۸

..... ۷۹

..... ۸۰

..... ۸۱

..... ۸۲

..... ۸۳

..... ۸۴

..... ۸۵

..... ۸۶

..... ۸۷

..... ۸۸

..... ۸۹

..... ۹۰

..... ۹۱

..... ۹۲

..... ۹۳

..... ۹۴

..... ۹۵

..... ۹۶

..... ۹۷

..... ۹۸

..... ۹۹

..... ۱۰۰

مقدمه

از جمع قضاوت‌هایی که در زندگی می‌کنیم، هیچ‌یک به قضاوتی که ما درباره‌ی خود می‌کنیم، نیست. این قضاوت، کانون وجودی ما را هدف می‌گیرد.

ما، در میان یک شبکه‌ی بی‌انتهای روابط بسر می‌بریم: با دیگران، با اشیاء، چیزها و با عالم هستی. ولی با این حال در ساعت ۳ صبح، وقتی با خود تنها هستیم می‌دانیم که صمیمی‌ترین و قدرتمندترین رابطه که از آن راه فراری هم نداریم، رابطه‌ای است که با خود داریم! هیچ جنبه‌ی مهم از اندیشه، انگیزه، احساسات یا رفتار ما در شرایط ارزیابی خود، دست نخورده باقی نمی‌ماند.

ما موجودات زنده‌ای هستیم که نه تنها هشیاریم بلکه از یک خودآگاهی فراوان برخورداریم. این در عین حال هم شکوه و عظمت ما را می‌رساند و هم در مواقعی برای ما تولید مشکل می‌کند.

ما چنان خود را ارزیابی می‌کنیم که هیچ موجود زنده‌ای از عهده‌ی آن برنمی‌آید. هر یک از ما می‌پرسیم:

من کیستم؟

چه می‌خواهم؟