

رشد و افزایش عزّت نفس

دکتر ماتیو مک کی
پاتریک فنینگ

دکتر مهرناز شهرآرای
(استاد دانشگاه)

ویراست جدید

چاپ سیزدهم

نشر آسیم
تهران، ۱۳۹۹

فهرست

درباره نویسدگان	نه
درباره مترجم	يازده
پيشگفتار اول مترجم	سيزده
پيشگفتار مترجم بر ويراست چهارم	هفده
فصل ۱	ماهيت عزت نفس	۱
فصل ۲	منتقد آسيب‌رسان	۲۳
فصل ۳	خلع سلاح كردن منتقد	۴۷
فصل ۴	خودارزيابي دقيق	۶۱
فصل ۵	تحريره‌هاي شناختي	۸۳
فصل ۶	مهيار كردن افكار دردناك	۱۲۳
فصل ۷	شفقت	۱۳۵
فصل ۸	بايدها	۱۶۱
فصل ۹	عمل كردن براساس ارزشهايتان	۱۹۵
فصل ۱۰	روبه‌رو شدن با اشتباهات	۲۱۱
فصل ۱۱	پاسخ به انتقاد	۲۲۹
فصل ۱۲	درخواست كردن	۲۶۵
فصل ۱۳	هدف‌گزيني و برنامه‌ريزي	۲۸۵
فصل ۱۴	تجسم كردن	۳۱۷
فصل ۱۵	هنوز خوب نيستم	۳۴۷
فصل ۱۶	باورهاي زيربنايي	۳۷۱
فصل ۱۷	بنا نهادن عزت نفس در كودكان	۳۹۳
منابع	۴۴۳
نمايه	۴۴۷

فصل ۱

ماهیت عزت نفس

عزت نفس برای بقا و سلامت روانی انسان حیاتی است. عزت نفس یکی از **عوامل عاطفی زندگی** است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی‌شوند (گرین برگ و همکاران^۱، ۱۹۹۲).

یکی از مهم‌ترین عواملی که انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌کند، آگاهی از **خود** است، یعنی توانایی تشکیل یک هویت و اختصاص دادن ارزشی به آن. **به بیان دیگر**، این ظرفیت در انسان وجود دارد که تعریف کند کیست، و سپس **ببیند** که آیا آن هویت را دوست دارد یا خیر. در واقع، عزت نفس بعد ارزیابانه خودپنداره – توصیف فرد از خود – است و اشاره به این دارد که چگونه خود را **ارزشیابی** می‌کنیم. برای انسان این امکان وجود دارد که رنگها، صداها، شکلهای **احساسهای خاصی** را دوست نداشته باشد. اما اگر فرد بخشهایی از خودش را **دوست نداشته باشد**، ساختار روانی او به شدت آسیب می‌بیند.

در چنین شرایطی، شخص از هر چیز که درد عدم پذیرش را به هر شکل **وخیم می‌کند اجتناب می‌ورزد**. چنین فردی در مسائل اجتماعی، تحصیلی یا

1. Greenberg et al.

شغلی، کمتر پیشرفت می‌کند (هاماچک^۱، ۱۹۹۵؛ چیو^۲، ۱۹۹۰)، زیرا توانایی دستیابی به پیشرفت و انتظار دستیابی به آن را در خود نمی‌بیند.

برقراری و حفظ روابط دوطرفه و سالم اجتماعی برای او بسیار دشوار است و تنهایی و انزوا را بیشتر تجربه می‌کند (بلین و همکاران^۳، ۱۹۹۳). از آنجایی که عزت نفس با سازگاری روانی هم رابطه دارد (شوایتزر و همکاران^۴، ۱۹۹۰)، افراد با عزت نفس پایین غالباً نشانه‌هایی از مشکلات و بیماریهای روانی از جمله اضطراب و تجربه تنش شدید - استرس - (یانگز و همکاران^۵، ۱۹۹۰) را تجربه می‌کنند.

افراد با عزت نفس پایین توانایی خود برای ابراز تمایلات جنسی، مورد احترام و توجه بودن، شنیدن انتقاد، تقاضای کمک یا حل مشکلات را سرکوب می‌کنند.

شخصی که عزت نفس پایینی دارد برای اجتناب از قضاوت‌های بیشتر و عدم پذیرش مکرر، دیوارهای دفاعی را برپا می‌کند. ممکن است خود را سرزنش کند، عصبانی و ناامید شود یا خویشتن را در فعالیتهای آرمانگرایانه غرق نماید و گاه نیز به الکل یا مواد مخدر (هورن و رودالف^۶، ۱۹۸۷)، روابط جنسی ناسالم (بلاک و دی بلاسی^۷، ۱۹۸۵) و بزهکاری (گروگر و هانسن^۸، ۱۹۸۷) متوسل شود.

به بیان دیگر، عزت نفس پایین با آسیبهای فردی و اجتماعی فراوان همراه است. این کتاب به شما کمک می‌کند خود را بهتر بشناسید و با رشد و پرورش عزت نفس، از زندگی فردی و اجتماعی خود لذت و بهره بیشتر کسب کنید.

علتها و معلولها

صدها محقق به بررسی هزاران نفر در سنین و موقعیتهای مختلف پرداخته‌اند تا عوامل مؤثر در عزت نفس را درک کنند. چه کسانی عزت نفس بالاتری دارند، عزت نفس چه اهمیتی دارد، چگونه می‌تواند افزایش داده شود، و...

-
- | | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1. Hamachek | 2. Chiu | 3. Blain et al. |
| 4. Schweitzer et al. | 5. Youngs et al. | 6. Horn and Rudolph |
| 7. Black and de Blassie | 8. Krueger and Hansen | |