

خلاصه کتاب

روان شناسی عزت نفس

نویسنده: ناتانیل براندن

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



برخی از جنبه های زندگی را نداریم، اینها و بسیاری از هراسهای دیگر روی توانمندی آگاهیمان اثر می گذارند و در نتیجه مسئله اولیه از آنچه هست وخیم تر می شود.

عزت نفس کاذب توهم باور خود توانمندی و حرمت نفس را که در اصل وجود خارجی ندارد به نمایش می گذارد. عزت نفس کاذب وسیله ای غیر منطقی به منظور کاستن از اضطراب و نداشتن احساس امنیت خاطر است، می خواهیم جای عزت نفس واقعی را بگیرد اما این اتفاق نمی افتد. بسیاری از اشخاص خواهان عزت نفس از راه هایی هستند که مؤثر واقع نمی شود. به جای آنکه عزت نفس را از طریق آگاهی، مسئولیت و انسجام و همیت دنبال کنیم ممکن است بخواهیم با روشهای کسب شهرت، کسب ثروت یا بهره برداریهای جنسی به این مهم برسیم. توجه داشته باشید که خود فریب دادن را پایانی نیست.

عزت نفس تجربه ای صمیمانه است که در عمق وجود اشخاص وجود دارد. عزت نفس آن چیزی است که درباره خود می اندیشم و احساس می کنم چیزی نیست که دیگران در مورد آن برای من تصمیم بگیرند. در این زمینه هر اندازه تاکید کنیم زیاد نیست. ممکن است افراد خانواده، همسر و دوستانم مرا دوست بدانند و با این حال من خودم را دوست نداشته باشم. ممکن است همکارانم در مقام تحسین من حرف بزنند و با این حال من خودم را موجودی بی ارزش قلمداد کنم. می توانم قیافه مبدل بگیرم همه را فریب بدهم و با این حال از درون بلرزم و خود را بی کفایت و بی صلاحیت بدانم.

بخش دوم: منابع درونی عزت نفس

اراده به معنای آن نیست که بتوانیم هر کاری که بخواهیم بکنیم. اراده و اختیار نیروی قدرتمندی در زندگی ماست اما تنها نیروی موجود نیست. نه برای جوانها و نه برای بالغها آزادی مطلق و نامحدود نیست. عوامل متعددی وجود دارند که کارآگاهی را سخت تر یا ساده تر می کنند. بعضی از این عوامل ژنتیک و بیولوژیایی هستند. بعضی ها در کار تمرکز و اندیشه قوی تر از دیگران هستند که می تواند با جنبه های قبل از تجربه زندگی

در رابطه باشد. می توان گفت که اشخاص هر کدام با تفاوت های ذاتی از یکدیگر متولد می شوند. این ویژگی های ذاتی می تواند حصول به عزت نفس را ساده تر یا دشوارتر کند. از آن گذشته توانایی اشخاص در برخورد با اضطراب و افسردگی هم مقاومت است. اینها نیز روی عزت نفس اشخاص تأثیر می گذارند.

بعد به عوامل رشدی می رسیم. محیط نیز می تواند ابراز آگاهی را تشویق کند یا موانعی بر سر راه آن قرار دهد. بسیاری از اشخاص در سال های نخست زندگی خود و قبل از اینکه نفس آنها شکل بگیرد آسیب های متعدد می بینند و در نتیجه رسیدن به عزت نفس در سال های بعدی زندگی آنها به دشواری تحقق می یابد مگر آنکه شخص مورد روان درمانی شدید و همه جانبه قرار بگیرد.

موانع درونی

در محدوده روان شخص نیز ممکن است موانعی بر سر راه اندیشیدن وجود داشته باشد. دفاع ها و موانع موجود در ذهن نیمه هوشیار می تواند ما را از اندیشیدن باز بدارد. آگاهی یک پیوستار است و در سطوح مختلفی وجود دارد. یک مسئله فیصله نیافته در یک سطح می تواند روی عملیات در سایر سطوح تأثیر بگذارد. برای مثال اگر من احساساتم را به روی پدر و مادرم ببندم، اگر اندیشیدن درباره آنها را سرکوب یا انکار کنم و به جای آن به رابطه ای که قبلاً با رئیس دارم فکر کنم، احتمال اینکه با واقعیت ها قطع ارتباط کنم و تسلیم شوم زیاد می شود.

تمرین تکمیل کردن جمله

با تکمیل کردن جملات می توان به افزایش عزت نفس کمک کرد. تکمیل کردن جمله روشی است که در کار درمان و نیز در کار پژوهش می توان از آن استفاده کرد. شخصاً از سال ۱۹۷۰ از این روش استفاده کردم و حالا می توانم در کار درمان و برای افزایش عزت نفس از آن استفاده کنم. طرز کار به این شکل است که به بیمار یا به مراجع، جمله ناتمامی داده می شود. از او می خواهیم که جمله ناتمام را چندین بار تکرار کند و در هر نوبت

جمله را با کلمه یا کلماتی تکمیل کند. بعد جمله ناتمام دیگری به او می دهیم و به همین شکل پیش می رویم. این تمرین را می توان به شکل شفاهی یا کتبی انجام داد.

تمرین تکمیل کردن جمله در این زمینه که اشخاص برای افزایش یا کاهش عزت نفس خود چه می کنند کمک مؤثری می کند. وقتی اشخاص مختلف در نقاط مختلف جهان با عبارات مشابهی جمله را تکمیل می کنند، حقایق مسلمی آشکار می شود.

زندگی آگاهانه

آگاهی بالاترین تجلی زندگی است. هر چه آگاهی بیشتر باشد، زندگی متعالی تر می شود. هر چه شکل آگاهی بالاتر باشد سطح حیات بالاتر است.

در نظام هستی هر شکل حیاتی از آگاهی خاص خود برخوردار است.

اما در نزد انسان هم این مطلب صدق می کند. بلوغ و درایت بالاتر با بینش، بیداری و آگاهی بیشتری همراه است.

چرا آگاهی تا این اندازه مهم است؟ به این دلیل که آگاهی ابزار بقاست. کسی که محیط خود را بهتر بشناسد بهتر می تواند در آن زندگی کند. منظور من از آگاهی در این بخش آگاه بودن از جنبه حقیقت است.

همانطور که توضیح دادم ما موجوداتی هستیم که برایمان آگاهی حالت ارادی دارد. این بدان معناست که انسان ذاتاً از گونه ای است که حق انتخاب دارد. می تواند درباره اینکه آگاهی را انتخاب بکند یا نکند تصمیم بگیرد، می تواند به جستجوی حقیقت برود یا نرود، می تواند ذهنش را متمرکز بکند یا نکند، این یکی از جنبه های مثبت و شکوهمند طبیعت انسانی است. اگر از سطح معینی از آگاهی در فعالیت هایمان استفاده نکنیم، اگر هشیار و گوش به زنگ نباشیم، با کمی باور خود توانمندی و حرمت نفس رو به رومی شویم. خود را در برخورد با مشکلات زندگی ذی صلاح و شایسته نمی دانیم. ذهن ما وسیله اصلی برای بقای ماست اگر با ذهن

خود برخورد درست نداشته باشیم عزّت نفسمان را خدشه دار می کنیم. فرار از واقعیت ها نمونه خیانت به ذهن هستند:

ذهن ما ابزار اولیه و اصلی بقای ماست اگر به آن خیانت بکنیم عزّت نفس مان خدشه دار می شود.

خیانت آگاهی

نکته مهمی است که باید به آن توجه کنیم. آگاهی اگر به اقدام و عمل منتهی نشود نوعی خیانت است. بی اعتبار کردن ذهن است. زندگی آگاهانه چیزی بیش از دیدن و دانستن است. زندگی آگاهانه یعنی بر اساس آنچه می بینیم و می دانیم عمل کنیم یعنی اینکه تشخیص بدهیم با فرزندانمان برخورد درست نداریم و کاری صورت دهیم اما نمی خواهیم اذعان کنیم که اشتباه کرده ایم به همین دلیل مسامحه می کنیم، مدعی می شویم که هنوز داریم به موضوع فکر می کنیم این خلاف زندگی آگاهانه است. به لحاظی اجتناب کردن از آگاهی است. اجتناب کردن از معنای کاری است که صورت می دهیم. اجتناب از انگیزه های خویشتن است.

احساس مسئولیت در قبال حقیقت

زندگی آگاهانه مستلزم احترام گذاشتن به واقعیتهاست. منظور هم واقعیتهای دنیای درون (نیازها، خواسته ها، احساسات) و هم دنیای بیرون است. این خلاف این باور است که بگوئیم «اگر به واقعیتهای ناخوشایند توجه نکنم آنها را نمی بینم.»

زندگی آگاهانه یعنی این که گمان کنیم احساسات ما، عین حقیقت است.

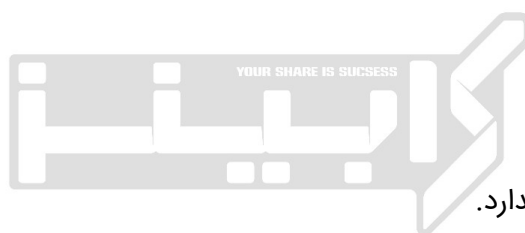
زندگی آگاهانه یعنی آنکه در برابر حقایق احساس مسئولیت بکنیم. لزومی به این نیست آنچه را که می بینیم دوست داشته باشیم. مهم این است که آنچه را وجود دارد همانطور که هست ببینیم. هراسها، انکارها و خواسته های ما حقایق را تغییر شکل نمی دهند. اگر من آرزوی خرید لباس جدیدی داشته باشم و همزمان ببینم که باید اجاره منزل را بپردازم و در نتیجه پولی برای خرید لباس جدید باقی نمی ماند، میل من به خرید لباس حقیقت

موجود را تغییر نمی دهد و خرید لباس را منطقی نمی کند. اگر باید تن به یک عمل جراحی بدهم که پزشک معالجم آن را برای سلامت من لازم می داند این احساس که اگر عمل نکنم می توانم باز هم زندگی راحتی داشته باشم چیزی را تغییر نمی دهد. اگر گفته ای حقیقت داشته باشد، انکار کردن من آن حقیقت را بی اعتبار نمی کند.

از این رو وقتی آگاهانه زندگی می کنیم ذهنیت را با عینیت به اشتباه نمی گیریم. بی جهت فرض را بر این نمی گذاریم آنچه را که احساس کنیم عین حقیقت است. می توانیم از احساسات خود مطلبها بیاموزیم، اما شرطش آن است که احساسات خود را از محک تجربه بگذرانیم و به درستی واقعیتها برسیم.

حال با درک این نکته ببینم که زندگی آگاهانه در عمل چه معنایی دارد.

ویژگیهای زندگی آگاهانه



زندگی آگاهانه یعنی آن که:

ذهن پویاست و حالت انفعال ندارد.

هوش و فراستی در کار است که شادی و نشاط را از زوایای مختلف در نظر می گیرد.

در لحظه اکنون زندگی کنیم.

به واقعیت ها توجه کنیم و از آنها نگریزیم.

واقعیت های مختلف را از هم تمیز دهیم و میان آنها و تعابیر و احساسات خود تفاوت قائل شویم.

بتوانیم موقعیت خود را تشخیص دهیم و آن را با اهداف و برنامه هایمان بسنجیم. بدانیم که کجا موفق و کجا ناموفق هستیم.

به این موضوع توجه کنیم که آیا اعمال و رفتار ما با هدفهایمان همخوانی دارند.