

ناتانیل براندن

مدیریت نفس

عزت نفس و تحول شخصی

برگردان مهدی قراچه داغی



نشر نخستین



سرشناسه: براندن، ناتانیل، ۱۹۳۰م. Branden, Nathaniel عنوان و نام پدیدآور:
 مدیریت نفس: عزت نفس و تحول شخصی / ناتانیل براندن؛ برگردان مهدی
 قراچه‌داغی. / مشخصات نشر: تهران: نخستین، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.
 شابکه: ۱۵۳۳ - ۱۲۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا. یادداشت: عنوان
 اصلی: Honoring the self: self-esteem and personal transformatin, 2004 / عنوان
 دیگر: عزت نفس و تحول شخصی. / موضوع: عزت نفس. / self-esteem خودمختاری
 (روان‌شناسی) / Autonomy (psychology) / خودخواهی / Egoism / شناسه افزوده:
 قراچه‌داغی، مهدی ۱۳۲۶. / رده‌بندی کنگره: ۵/ BF ۶۹۷ / رده‌بندی دیویی: ۱/ ۱۵۸ /
 شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۶۸۶۰۱۳



شرنخستین
 روان‌شناسی کاربردی

مدیریت نفس
 عزت نفس و تحول شخصی
 ناتانیل براندن

برگردان مهدی قراچه‌داغی

اجرای کامپیوتری جلد: امیر قشیمی

لیتوگرافی: نگین □ چاپ: تصویر

چاپ اول، تابستان ۱۳۹۸ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه



تهران: خیابان ۱۲ فروردین، تقاطع خیابان روانمهر

شماره ۲۲۷ تلفن: ۶۶۴۱۸۹۷۹ - ۶۶۴۹۸۱۴۸

www.nabook.ir ● nakhostinpub@yahoo.com

حق چاپ محفوظ است.

۳۰۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه ۹

یک □ یکم - 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. هنرِ بودن ۱۵۲
۱۱. اضطراب مرگ (ترس از مرگ). ۱۷۵

سه □ خودپرستی

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

مقدمه

از جمع قضاوت هایی که در زندگی می کنیم، هیچ یک به قضاوتی که ما درباره ی خود می کنیم نیست. این قضاوت، کانون وجودی ما را هدف می گیرد.

ما، در میان یک شبکه ی بی انتهای روابط بسر می بریم: با دیگران، با اشیاء، چیزها و با عالم هستی. ولی با این حال در ساعت ۳ صبح، وقتی با خود تنها هستیم می دانیم که صمیمی ترین و قدرتمندترین رابطه که از آن راه فراری هم نداریم، رابطه ای است که با خود داریم! هیچ جنبه ی مهم از اندیشه، انگیزه، احساسات یا رفتار ما در شرایط ارزیابی خود، دست نخورده باقی نمی ماند.

ما موجودات زنده ای هستیم که نه تنها هشیاریم بلکه از یک خودآگاهی فراوان برخورداریم. این در عین حال هم شکوه و عظمت ما را می بیند و هم در مواقعی برای ما تولید مشکل می کند.

ما چنان خود را ارزیابی می کنیم که هیچ موجود زنده ای از عهده ی آن برنمی آید. هر یک از ما می پرسیم:

من کیستم؟

چه می خواهم؟

به کجا می‌روم؟

هدف من در زندگی کدام است؟

آیا رفتارم با این مقولات تناسب دارد؟

آیا باید به انتخاب‌ها و اقدام‌های خود ببالم یا از آن شرمند باشم؟

آیا من شادمان هستم یا خوشنود؟

ما توانایی آن را داریم که از این پرسش‌ها بکنیم. این توانایی را هم داریم که از کنار آن‌ها عبور کنیم. اما این پرسش‌ها همیشه مطرحند و منتظر جواب هستند حتی اگر وانمود کنیم ارتباطی با ما ندارند.

آن‌ها و جرح دارند. همراه ما هستند حتی زمانی که پس از فعالیت زیاد از محل کارمان به خانه می‌آئیم، یا وقتی از مهمانی به خانه برمی‌گردیم و یا بعد از اتمام تظاهراتی سیاسی یا مراسمی مذهبی.

موضوع این کتاب رابطه «من» با «خودم» و رابطه‌ی «نفس» با «خوشتن» است. این رابطه روی همه‌ی تجربه‌های انسانی تأثیر می‌گذارد! و در هر مرحله با پرسشی روبه‌رو می‌شویم:

«آیا باید به نفس خود، افتخار یا خیانت کنم؟»

نه این که، لزوماً موضوع این واژه‌ها را شناسایی کنیم، در واقع به‌ندرت این کار را می‌کنیم. ما اغلب ترجیح می‌دهیم که از طبیعت و ماهیت گزینه‌ای که انتخاب می‌کنیم با خبر نباشیم. اما در جریان طبیعی رشد و بالندگی خود اغلب با انواعی از پرسش‌ها روبه‌رو می‌شویم:

«آیا من متعلق به خودم هستم یا دیگران؟»

«آیا هدف من رسیدن به خوشبختی است؟»

«آیا می‌خواهم به توانمندی‌های نهفته‌ی خود برسم؟»

«آیا رفتار من با توجه به خواسته‌های دیگران شکل می‌گیرد؟»

«آیا من با پنداره‌ی خود زندگی می‌کنم یا با پنداره‌ی دیگران؟»

«آیا مسأله‌ی من، رسیدن به تأیید و تصدیق شخص خودم است یا

تأیید و تصدیق دیگران؟»

«آیا باید به ذهن خود متکی باشم یا به ذهن پدر و مادر و معلمین و

رهبران و م‌شدان؟»

این پرسش‌ها، تنها ماهیت روان‌شناختی ندارد، بلکه فلسفی هم هستند. و حقیقت، بکوییم جنبه‌ی اخلاقی هم دارند. روان‌شناسی و اخلاقیات در زمینه، امر به شدت در ارتباط هستند. هر چند روان‌شناسان و اخلاق‌پسندان همیشه بر این موضوع با هم توافق ندارند. این کتاب نظرهای این دو گروه را ر‌ب‌ر‌ر، یک‌دیگر قرار می‌دهد.

این‌که چگونه با خود رابطه برقرار می‌کنیم، روی رابطه‌ی ما با دیگران تأثیر می‌گذارد، روی دنیای واقع در پ‌ن‌ن‌ن، اثر می‌گذارد. به همین شکل، چگونگی برخورد ما با دیگران و یا با جهان، روی روابطی که با خود داریم، اثر می‌گذارد. اما با نفس و خویشتن شروع می‌کنیم؛ بانه، و خویشتن به انتها می‌رسیم. اما چرا این‌گونه است، در پایان کتاب مشخص می‌شود.

در دنیایی که از خود بی‌خود شدن به‌طور معمول نشانه‌ی فی‌س‌ل‌ت و تقوا؛ و خودخواهی، اغلب عملی بد و شیطانی محسوب می‌شود، در دنیایی که هدف تکامل معنوی، علت رسیدن به تعالی است، کتابی با عنوان «مدیریت نفس» ممکن است عجیب به نظر برسد و حتی بی‌مورد!

در این مجموعه توضیح داده‌ایم که عزت نفس و استقلال و خودمختاری شخصی، شرایط ضروری رفاه و سعادت انسان هستند. توجه و

تمرکز این کتاب بررسی و روشن کردن معنای این حالت‌ها و شرایط تحقق آن‌ها است. این هدف اصل راهنمای همه‌ی فصل‌هایی هستند که در این کتاب می‌خوانید.

در جریان تحلیل خود، باید به معنای دقیق نفس، عزت نفس و اختیار و استقلال توجه کنیم اما در ضمن با واژه‌هایی چون خودانگاره، خودشنکوفایی، خودخواهی، خودبیزاری، از خودگذشتگی، خودتنبی‌بخشی، نفس، هویت، فردگرایی و تفرد اشاره می‌کنیم.

بحث ما بسیار از آنچه در جامعه وجود دارد متفاوت است و با آن منافات دارد. بسیار از آنچه که در فرهنگ ما وجود دارد به خودبیزاری و ویرانگری زندگی توجه می‌کند.

من معتقدم که به خودخواهی، بلکه نبود خرد، ریشه‌ی همه‌ی مشکل‌هاست! و معتقدم که از خودبی خود شدن و بی توجهی به نفس، موجد تمام ناراحتی‌هاست و دست‌انباری یک خطر اجتماعی بوده است.

خلاصه آن‌که من از خواننده دعوت می‌کنم برخی از باورهای ما درباره‌ی نفس، خودخواهی، خوب بودن و بقای انسانی را به بررسی مجدد قرار دهد.

در حالی که لازم است تمامی کتاب را به بحث منظور من درباره‌ی مدیریت نفس اختصاص دهیم. در این جا به خلاصه‌ای از این موضوع اشاره می‌کنم:

اولین اقدام احترام گذاشتن به نفس، تأکید بر آگاهی است! انتخاب فکر کردن و انتخاب آگاهی. بی توجهی به این موضوع، بی توجهی کردن به خود و به نفس است.

احترام گذاشتن به نفس یا خود، تمایل به فکر کردن مستقل، زندگی براساس ذهنیت خود و داشتن شجاعت، ادراک‌ها و قضاوت‌های خود است.

احترام گذاشتن به نفس، تمایل به دانستن نه تنها آن چیزهایی است که می‌دانیم بلکه آنچه احساس می‌کنیم، می‌خواهیم، احتیاج داریم، میل داریم، از آن عصبانی هستیم، رنج می‌بریم. نقطه‌ی مقابل این نگرش، انکار کردن، سرکوب کردن و نپذیرفتن است. که به آن خودانگیزی می‌گویند.

برای احترام به خود، باید نگرش خودپذیری داشته باشیم. یعنی آن‌که، آن کسی را که دوست داریم بپذیریم، واقعیت‌های خود را انکار نکنیم. احترام گذاشتن به خود، بدست آوردن با اصالت است. باید با رعایت اعتقاد و احساسات خود عمل کنیم.

احترام گذاشتن به خود یعنی آن‌که احساس گناه را پذیرا نشویم، بیشترین تلاش خود را بکنیم که از شر این احساس گناه خلاص شویم. احترام گذاشتن به نفس یعنی این‌که می‌توانیم وجودیت خود را به رسمیت بشناسیم. و مطابق انتظارهای دیگران عمل نکنیم. برای بسیاری از مردم این یک مسئولیت هول‌انگیز است.

احترام گذاشتن به خود یعنی این‌که عاشق زندگی خود باشیم. عاشق امکان‌های خود برای رشد کردن باشیم، برای لذت بردن از زندگی باشیم، یعنی این‌که بخواهیم به امکان‌های نهفته‌ی انسانی خود برسیم.

از این رو می‌توانیم ببینیم که احترام گذاشتن به خود، خودخواهی به خرج دادن است، آن خودخواهی که به طور معمول کسی مفهومش را درک نمی‌کند. و این من، تأکید می‌کنم که احتیاج به استقلال، احساس خودمختاری، شجاعت و استحکام شخصیت دارد.

نقطه‌ی مقابل آنچه تا به حال توضیح داده‌ام، این است که بیشترین که به ما، دان و زنان ما، که دنبال روان‌درمانی می‌گردند، کمبود عزت‌نفس است. رسیدن به از خودبیزاری است.

اما این گرر باد ایر اقصا اجتماع تفاوتی ندارند. این‌ها آینه‌ی توده‌های دیگر هستند. هیچ بررسی‌ای تاکنون به این نتیجه نرسیده است که اشخاصی که روان‌درمانی می‌کنند در کل، بیش از کسانی که در حال روان‌درمانی نیستند، نا اشتهای کم‌روحیه‌ترند. تنها تفاوت آن‌ها این است که تصمیم گرفته‌اند با مسائل عزت‌نفس کم، مبارزه کنند.

اما برخلاف نظر روان‌درمانی، آن‌ها که به موضوع از دید بیماری توجه می‌کند و انسان‌ها را کم و بیش درمانده می‌بیند که تحت تأثیر سلطه‌هایی بیرون از خود است و من موقعیت را بالقوه بهتر می‌بینم.

این‌که مفاهیم احترام گذاشتن به نفس و عزت‌نفس را هم در رابطه‌ای تنگاتنگ به سر می‌برند با توجه به خود کلمه‌ها مسامحه‌ناپذیر می‌رسند. ماهیت این رابطه در بخش یک کتاب، توضیح داده شده‌اند. در اینجا من به نقش عزت‌نفس در زندگی انسان اشاره می‌کنم، به شرایطی که به عزت‌نفس مثبت بستگی دارد و به راه‌های مختلفی که در آن زندگی ما تحت تأثیر طبیعت ارزیابی خود، قرار می‌گیرد.

در عمل همه‌ی روان‌شناسان معتقدند که ارتباطی میان اندازه‌ی عزت‌نفس و کیفیت سلامت ذهنی وجود دارد. درست همان‌طور که ارتباطی میان شرایط عزت‌نفس یک شخص و رفتار او در محل کار و روابط

انسانی وجود دارد، و با این حال در این زمینه بررسی کافی صورت نگرفته است. پس، می‌توان گفت این بخشی از قصور در زمینه‌ی بررسی است. من امیدوارم آنچه می‌خوانید شروع یک بررسی در این زمینه باشد که بررسی‌های بیشتری را به دنبال داشته باشد.

من برای اولین بار به این موضوع در کتاب **روان‌شناسی عزت نفس** و کتاب‌های بعدی اشاره کردم. اما حالا بیش از ده سال از نگارش این کتاب‌ها می‌گذرد کتاب حاضر، نیمی از مطالعات من در سیزده سال گذشته است که به بررسی نقش عزت نفس در رشد و بهسازی انسان، اختصاص دارد، به‌ناچار برخی از مطالبی که در کتاب‌های قبل گفته‌ام، مرور مجدد کرده و به پاراگراف‌هایی از این کتاب‌ها اشاره می‌کنم.

من به دو مضمون دو قسم، **احترام به نفس** و **عزت نفس** در بخش دو کتاب اشاره کرده‌ام. توضیح داده‌ام که چگونه انسان‌ها به خودمختاری و فردگرایی بیشتر می‌رسند. در این جا به فرایند خودشکوفایی از زاویه‌ی دیگری نگاه می‌کنم. تفاوت این بخش از بخش یک، این است که به **این جا و اکنون** توجه دارد. در این بخش هم چنین به موضوع خودبیزاری توجه کرده‌ام و توضیح داده‌ام که چگونه زنان و مردان می‌توانند از خودبیزاری به وحدت برسند و جنبه‌های مختلف نفس را در شرایط هماهنگ قرار دهند. در بخش سه، به موضوع چشم‌انداز اخلاقیات توجه می‌کنم که درباره‌ی نقش ارزش‌ها در زندگی انسان می‌پردازم و توضیح می‌دهم که چگونه اخلاقیات می‌توانند به کم شدن عزت نفس کمک کنند. توضیح داده‌ام که رسیدن به سطح تعالی، هدف غایی تکامل انسان است.

در تمام کتاب به روش‌ها و مضمون‌های مختلف به موضوع تغییر توجه می‌کنم. توضیح می‌دهم که چگونه می‌توانیم به سطوح بالاتر عزت نفس برسیم و استقلال و خودمختاری را تجربه کنیم.