



برای داشتن روان سالم حیاتی است. ما صرفاً به دلیل کمبود کلسیم نمی‌میریم. ولی ادامه زندگی برای ما به‌طور چشم‌گیری سخت می‌شود. همین مسئله برای عزت نفس نیز صادق است. ما برای زنده ماندن به آن نیاز نداریم، ولی نمی‌توانیم بدون آن راحت زندگی کنیم؛ زیرا انتظاراتی که از ظرفیت درونی و توانمندی‌های خود داریم، بر اساس میزان عزت نفسمان شکل می‌گیرند. هر چه عزت نفس بالاتری داشته باشیم، به این باور می‌رسیم که توانایی بالایی برای انجام کارهای مختلف داریم و هنگامی که انتظار بالایی از توانایی‌های خود داریم، تمام تلاشمان را به کار می‌بندیم تا واقعا عملکرد خوبی داشته باشیم. بدین ترتیب، می‌توانیم زندگی خوب و آبرومندی برای خود بسازیم.»

نویسنده برای درک این موضوع، سرنوشت یکی از بیمارانش را بیان می‌کند که برای ترک اعتیاد به الکل به او مراجعه کرده بود. فرد بیمار معمار بود و در شرف دستیابی به بزرگ‌ترین موفقیت کاری خود قرار داشت؛ اما او به‌جای خوشحالی به‌طور وحشتناکی مضطرب بود و احساس می‌کرد که استحقاق این کار را ندارد. کمبود عزت نفس باعث شده بود که او توانمندی کمی برای خود متصور باشد. در نتیجه احساس می‌کرد که نمی‌تواند از پس کار برآید. سپس به‌جای آرام کردن روان و اعصابش با روش‌های درست و اصولی، شروع به مصرف مشروبات الکلی کرد. در نهایت، اعتیاد به الکل باعث از دست دادن شغلش شد.

اگر عزت نفس بالایی داشته باشیم، در طول زندگی برای خودمان دردسر ایجاد نمی‌کنیم و در صورت رویارویی با مشکلات عکس‌العمل بهتری نشان می‌دهیم. حال مسئله این است که برای افزایش عزت نفس چه راهکاری در پیش بگیریم؟ در حقیقت پاسخ ساده‌ای برای این سوال نداریم، اما در ادامه شش روش اساسی را که می‌تواند به شما کمک کند تا عزت نفس خود را افزایش دهید، شرح می‌دهیم. این شش راهکار به‌مثابه ستون‌هایی هستند که عزت نفس ما روی آن بالا می‌رود.

ستون اول: تغییر طرز فکر و تمرین زندگی آگاهانه

اگر بخواهیم عزت نفس خود را افزایش دهیم، ابتدا باید آگاهانه زندگی کنیم. زندگی آگاهانه روش خاص و عجیب‌وغریبی نیست. یک تعریف ساده از زندگی آگاهانه این است که بخواهیم بین سه جنبه از ادراکمان تمایز قائل شویم: واقعیت، تفسیر، احساسات. این سه جنبه می‌توانند به‌راحتی در هم بیچند و دردسر ایجاد کنند؛ مثلاً شما می‌بینید که مدیرتان اخم کرده است (واقعیت) و فکر می‌کنید او عصبانی است (تفسیر شما از واقعیت) و در نتیجه آزرده‌خاطر می‌شوید (احساسات).

اما شاید او واقعا اخم نکرده است؟ شاید شما حالت چهره‌اش را اشتباه دیدید و فکر کردید که اخم به صورت دارد. اگر بتوانید این‌گونه به مسئله نگاه کنید، می‌توانید تفسیر درستی از واقعیت داشته باشید و واکنش احساسی نشان ندهید. زندگی آگاهانه باعث دریافت درکی اساسی از خودتان می‌شود که لازمه سلامت روان و شاد زیستن شماست.

ستون دوم و سوم: پذیرش خود و مسئولیت‌پذیری نسبت به خود
این دو عاملی هستند که اگر آنها را در خود تقویت کنید، عزت نفستان افزایش می‌یابد. وقتی که ما برای خود ارزش قائل می‌شویم، در واقع داریم ستون دوم عزت نفس را تمرین می‌کنیم. پذیرش خود یعنی اینکه اگر به‌طور مثال دارای لکنت زبان هستید، این ویژگی خود را بپذیرید و سعی نکنید که شبیه بقیه باشید. نکته مهمی که در اینجا مطرح می‌شود این است که پذیرش خود، مجوزی برای انجام کارهای ناشایست نیست. فرض کنید که به کسی زخم‌زبان می‌زنید یا به قولی که داده‌اید عمل نمی‌کنید. باید بدانید که پذیرش خود به معنای این نیست که کارهای ناشایست انجام دهید و در آخر هم حق را به خودتان بدهید. پذیرش خود بدین معنی است که باید به دنبال دلایل اصلی که به انجام این کارها منجر می‌شود بگردید. اگر شما چرایی این‌گونه رفتارتان را بپذیرید از تکرار آن پرهیز می‌کنید. اگر شما خود را آن‌گونه که هستید نپذیرید هیچ انگیزه‌ای برای تغییر و پیشرفت پیدا نمی‌کنید؛ زیرا تمام انرژی‌تان صرف پوشاندن ایرادهایتان می‌شود؛ اما اگر خود را به‌طور کامل بپذیرید متوجه می‌شوید که ایراداتی دارید و برای رفع آنها اقدام می‌کنید. پذیرش

شش ستون عزت نفس

نویسنده: ناتانیل براندن

مترجم: مهدی قراچه داغی

اشاره: کتابی که در این شماره به معرفی کوتاه آن می‌پردازیم، شش ستون عزت نفس نام دارد که به قلم ناتانیل براندن به رشته تحریر درآمده و توسط مهدی قراچه داغی ترجمه شده است. در این کتاب مباحث مفیدی در خصوص عزت نفس و تاثیر آن روی زندگی شخصی و محیط کار، مطرح شده است. امیدواریم این مطلب برای مخاطبان ارجمند مفید بوده و ما را در جهت معرفی کتاب‌های سودمند دیگر به اهل مطالعه در شماره‌های بعد یاری کند.

به قلم عباس توکلی

نویسنده این کتاب روان‌درمانگر و نویسنده‌ای آمریکایی - کانادایی است که شهرت زیادی در زمینه حرمت نفس و عزت نفس دارد و در پیشبرد مکتب فلسفی عینی‌گرایی مطالعات زیادی انجام داده است.

موضوع این کتاب درباره عزت نفس و تاثیری که بر روی زندگی شخصی و محیط کار دارد است. ناتانیل براندن در این کتاب ابتدا سعی می‌کند تا تعریف مشخص و دقیقی از عزت نفس ارائه دهد. او بر این باور است که باید نیاز به عزت نفس را به‌عنوان یک نیاز روان‌شناختی به رسمیت شناخت و انسان‌ها تا زمانی که این نیاز را برآورده نکنند، اثرات نامطلوب آن را به شکل بیماری، احساسات منفی و رفتارهای ناهنجار در زندگی خود و اطرافیان مشاهده خواهند کرد. براندن در کتاب شش ستون عزت نفس تلاش کرده است تا مفهوم جدیدی از عزت نفس را ارائه دهد و با ارائه راهکارهایی به مخاطب کمک کند تا عزت نفس را در وجودشان پرورش دهند. وی در کتاب خود عزت نفس را این‌گونه تعریف می‌کند: «عزت نفس سیستم ایمنی خودآگاهی است و برای ما قدرت، مقاومت و توانایی احیا به ارمغان می‌آورد. عزت نفس هم چون سیستم ایمنی بدن یک ویژگی ذاتی است که ما برای مقابله با مشکلات زندگی‌مان به آن نیاز داریم. اجازه دهید مفهوم عزت نفس را با یک مثال توضیح دهیم. کلسیم باعث تقویت دندان‌ها و استخوان‌های ما می‌شود. وجود کلسیم برای داشتن یک بدن سالم ضروری است. به همین ترتیب، عزت نفس نیز

بر این، باید حرف و عملتان نیز با هم هماهنگ باشد. به این ویژگی «یکپارچگی شخصی» می‌گوییم. این ویژگی خود را در مسائل کوچک روزانه نیز نشان می‌دهد؛ مانند سر قول ماندن و گفتن حقیقت حتی زمانی که دروغ گفتن به نفع شما باشد. کمبود یکپارچگی شخصی، خود را در قالب بی‌وفایی و دورویی نشان می‌دهد. در بعضی مواقع یکپارچگی درونی، سخت‌ترین ستون برای تمرین عزت نفس است، زیرا در جوامع امروزی، معمولاً اصول اخلاقی رعایت نمی‌شوند و بدینی نیز رواج دارد؛ بنابراین شما نباید اجازه دهید که یکپارچگی درونی شما قربانی جامعه و اطرافیان شود.

حال در ادامه می‌خواهیم درباره اهمیت وجود عزت نفس در محیط کار صحبت کنیم. در دهه‌های اخیر موجی در زمینه کارآفرینی به پا شده که همین موضوع نیاز به رهبران و کارمندی هدفمند، مسئولیت‌پذیر و خلاق را پدید آورده است. از آنجاکه این خصوصیات همه در سایه عزت نفس بالا رشد می‌یابند، بنابراین اهمیت عزت نفس در میان کارمندان به موضوع مهمی بدل گشته است. تحقیقات زیادی نیز انجام شده است که نشان می‌دهد تقویت عزت نفس کارکنان تأثیر زیادی بر بهره‌وری آنان و به‌طور کلی عملکرد شرکت دارد. از سوی دیگر، افزایش عزت نفس موجب ارتقا خلاقیت و نوآوری در شرکت می‌شود. حال به روش‌های زیر می‌توانیم عزت نفس کارکنان را افزایش دهیم:

به کارمندان بازخوردی دهید که نقاط قوتشان را تقویت کند. این باعث می‌شود که آنها احساس خوبی در مورد خود پیدا کنند و با اعتمادبه‌نفس بیشتری با چالش‌های آینده روبه‌رو شوند.

اجازه دهید که کارکنان مسئولیت‌پذیری را تمرین کنند. به آنها فضای عمل بیشتری بدهید و اجازه دهید که ایده‌های خود را اجرایی کنند. بدین ترتیب، مسئولیت‌پذیری را در آنان تقویت می‌کنید.

اگر در رابطه با کارمندان اشتباه کردید یا ناعادلانه برخورد کردید، از آنها عذرخواهی کنید. تصور نکنید که این کار منزلت شما را کاهش می‌دهد، بلکه موجب افزایش عزت نفس کارکنان می‌شود.

اجازه دهید که کارکنان با شما مخالفت کنند. جرات بیان نظر مخالف را از کارمندانان نگیرید.

این کتاب پیشنهاد می‌کند برای تقویت عزت نفس از آزمون «تکمیل جمله» استفاده کند در این آزمون از چند سری جمله تشکیل شده است که به یکی از دو شکل زیر آغاز می‌شوند.

اگر امروز در کارهای روزانه‌ام به عزت نفس بیشتری دست یابم...

اگر امروز در رفتارم با دیگران به عزت نفس بیشتری دست پیدا کنم ...

شما در این تمرین باید جملات را به‌دلتخواه خود کامل کنید. این تمرین را از شنبه تا پنجشنبه قبل از شروع کار انجام دهید. تکرار این تمرین باعث می‌شود که ناخودآگاه شما خلاق‌تر شده و روابط بهتری را برای شما بیافریند. در واقع، انجام این تمرین به شما کمک می‌کند که به‌طور پیوسته در حال رشد شخصیتی باشید.

خود همچنین به افزایش حس مسئولیت‌پذیری نسبت به خود منجر می‌شود که سومین ستون عزت نفس است. مسئولیت‌پذیری نسبت به خود، بدین معنی است که سرنوشت و اهدافتان را در دستانتان بگیرید و برای خود اهمیت قائل شوید. از این‌رو، مسئولیت‌پذیری نسبت به خود بیانگر آن است که به‌جای مقصر دانستن دیگران، روی مشکلاتتان وقت بگذارید و به دنبال دلایل درونی برای اتفاقات پیش‌آمده باشید. با روش‌های زیر می‌توانید مسئولیت‌پذیری را نسبت به خود تقویت کنید. هرگاه مشکلی برایتان پیش آمد احساساتان را کنترل کنید بر خودتان مسلط باشید و از خود بپرسید:

من در مورد این مشکل چه کاری از دستم بر می‌آید؟

مسئولیت رفتارهایتان را بپذیرید و از جملات «او مرا مجبور کرد» یا «من اگر جای او بودم طور دیگری رفتار می‌کردم» استفاده نکنید. هیچ‌گاه فراموش نکنید که هیچ‌کس جز خودتان مسئول خوشحال کردن شما نیست.

ستون چهارم: شجاعت ابراز وجود

یک کلاس درس را تصور کنید که معلم از دانش‌آموزان سوال می‌پرسد یکی از آنها هیچ‌گاه برای پاسخ دادن دست بلند نمی‌کند. او می‌ترسد که پاسخ اشتباه باشد و مورد تمسخر دوستانش قرار بگیرد یا دوست ندارد چیزی بگوید که دیگران او را قضاوت کنند. این دانش‌آموز از «ابراز وجود» می‌ترسد و این موضوع تأثیر مستقیمی در کاهش عزت نفس او دارد. اگر بخواهیم خود را تعریف و ابراز کنیم، ممکن است باعث ناراضی دیگران شوم یا اگر خودم را تصدیق کنم، ممکن است باعث برانگیختن خشم شوم. این طرز فکر، سد محکمی است در برابر عزت نفس، بنابراین چهارمین ستون عزت نفس را رضایت از خود و جرات ابراز وجود می‌نامیم. یکی از بهترین راه‌های ابراز وجود این است که خودتان باشید و قبول کنید که اعتقاداتتان مهم است؛ مثلاً فرض کنید در یک مهمانی هستید که فردی در حال توهین نژادی است و باعث عصبانیت شما می‌شود. شجاعت بیان عقیده خود را داشته باشید تا حس رضایت از خود نیز در شما ایجاد شود. یا فرض کنید که با ریاستان بر سر موضوعی در حال گفت‌وگو هستید و نظر شما مخالف نظر اوست. به‌راحتی و با احترام نظراتان را بیان کنید و نترسید از این‌که عقیده شما با ریاستان متفاوت باشد. هنگامی که خودتان را ابراز می‌کنید و یا برای ارزش‌هایتان به پا می‌خیزید در واقع حس رضایت از خود را تقویت کرده‌اید.

ستون پنجم و ششم: زندگی هدفمند و تمرین یکپارچگی شخصی

اگر از افراد زیادی بپرسید که می‌خواهند چگونه زندگی کنند، غالباً می‌گویند: با هدف و انسجام. این نشان می‌دهد که این دو مشخصه ستون‌های مهمی برای رسیدن به عزت نفس هستند. فردی را در نظر بگیرید که صبح از خواب برمی‌خیزد و به سر کار می‌رود. در آنجا مشغول انجام کارهایی روزمره می‌شود و شب که به منزل برمی‌گردد با کارهایی معمولی سر خود را گرم می‌کند تا زمان خوابش فرا برسد و برنامه‌های او نیز دقیقاً به همین منوال است. او دارای یک زندگی بی‌هدف است. زندگی هدفمند آن است که شما حتی اگر همانند مثال فوق در حال زندگی هستید یک کار یا برنامه‌ای داشته باشید که با صرف وقت برای آن هدفی را دنبال کنید. این نکته ضروری است که در برابر هدف‌هایتان مسئولیت‌پذیر باشید. با پرسش از خود که «چه چیزی می‌خواهم و به کجا می‌خواهم بروم؟» پنجمین ستون رسیدن به عزت نفس را که همان زندگی هدفمند است، بنا کنید. ولی این کافی نیست، شما باید به راهتان ادامه دهید تا پیشرفتتان را ببینید؛ مثلاً یکی از مراجعین در تمام زندگی‌اش آرزو داشت که یک نویسنده شود، ولی به‌جای افزایش مهارت‌های خود، تصمیم گرفت صبر کند تا احساس آمادگی کند! خب فکر می‌کنید چه شد؟ آیا جک به آرزوی خود رسید؟ البته که نه، سال‌ها گذشت ولی جک به آرزوی خود نرسید. اگر چه جک هدف خود را تعیین کرده بود، ولی هیچ قدمی در راستای این هدف برنداشت از این‌رو در زندگی هدفمند خود شکست خورد. نکته حائز اهمیت این است که عزت نفس شما بستگی به اقدامات در جهت دستیابی به اهدافتان دارد. علاوه

