

بسمه تعالی

مادر دوست‌داشتنی

گردآوری و تألیف:

معصومه آرایش



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

مادر دوست‌داشتنی

معصومه آرایش

آموزشی تألیفی ارشدان

اول

اول ۱۴۰۲

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۶۸۹۰-۳

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰

تومان

■ نام کتاب:

■ گردآوری و تالیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به باژگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان
مدیر مسئول انتشارات ارشدان

"مادر دوست داشتنی من" یک کتاب ارزشمند است که به بررسی نقش مادران در شکل‌گیری شخصیت فرزندان‌شان و تقویت عزت‌نفس آن‌ها پرداخته می‌شود. این کتاب با تمرکز بر روی روابط مادر و فرزند، به بررسی راه‌هایی برای تقویت ارتباطات مثبت با فرزندان و بهبود عزت‌نفس آن‌ها می‌پردازد.

مادران به عنوان افرادی که نقش اصلی در پرورش و تربیت فرزندان‌شان را دارند، می‌توانند با روش‌هایی مثل تشویق، تحسین و پرورش اعتمادبه‌نفس، به فرزندان‌شان کمک کنند که شخصیتی قوی و با عزت‌نفس بالا داشته باشند. همچنین، ایجاد یک محیط پر از عشق و احترام در خانه، می‌تواند به تقویت عزت‌نفس فرزندان کمک کند و به آن‌ها اعتمادبه‌نفس بیشتری بدهد.

در "مادر دوست داشتنی من"، نویسنده با بهره‌گیری از تجربیات شخصی و پژوهش‌های علمی، به بررسی این موضوع پرداخته و به راهکارهایی برای تقویت عزت‌نفس فرزندان پرداخته است. این کتاب به مادران و افرادی که در حوزه پرورش فرزندان فعالیت می‌کنند، کمک می‌کند که با شناخت بهتری از نیازهای روانی فرزندان، بتوانند راهکارهای موثری برای تقویت عزت‌نفس آن‌ها پیدا کنند.

با خواندن این کتاب، مادران می‌توانند بهترین روش‌هایی را برای تقویت عزت‌نفس فرزندان‌شان کشف کنند و به یک مادر دوست‌داشتنی برای فرزندان‌شان تبدیل شوند. این کتاب به همه مادرانی که به دنبال رشد و پیشرفت فرزندان‌شان هستند، توصیه می‌شود.

معصومه آرایش

فهرست مطالب

| | |
|-------------------------------------|----|
| بخش اول: عزت نفس اصول اولیه | ۱۳ |
| فصل اول / عزت نفس: نظام ایمنی آگاهی | ۱۴ |
| یک تعریف مقدماتی | ۱۴ |
| انگاره‌ی اولیه | ۱۵ |
| تأثیر عزت نفس: ملاحظات کلی | ۱۶ |
| عشق | ۱۸ |
| عزت نفس، یک نیاز اولیه | ۱۹ |
| عزت نفس بیش از اندازه | ۲۱ |
| وقتی هیچ مقداری کافی نیست | ۲۱ |
| یک احتیاط لازم | ۲۲ |
| چالش‌های دنیای نوین | ۲۳ |
| فصل دوم: معنای عزت نفس | ۲۵ |
| ریشه‌ی نیاز ما به عزت نفس | ۲۶ |
| خودتوانمندی | ۲۸ |
| احساس ارزشمندی | ۲۸ |
| غرور و افتخار | ۳۱ |
| فصل سوم: چهره‌ی عزت نفس | ۳۲ |
| عزت نفس در عمل | ۳۳ |
| خردگرایی | ۳۳ |
| واقع‌بینی | ۳۳ |

| | |
|----|-----------------------------------|
| ۳۳ | شهودی بودن |
| ۳۴ | خلاقیت |
| ۳۴ | استقلال |
| ۳۴ | انعطاف‌پذیری |
| ۳۵ | توانایی روبه‌رو شدن با تغییر |
| ۳۵ | تمایل به اذعان (و اصلاح) اشتباهات |
| ۳۵ | نوع دوستی و تعاون |
| ۳۷ | فصل چهارم: توهم عزت‌نفس |
| ۳۸ | عزت‌نفس کاذب |
| ۴۰ | استقلال |

بخش دوم: منابع درونی عزت‌نفس

| | |
|----|---------------------------------------|
| ۴۴ | فصل پنجم: توجه به عمل |
| ۴۵ | اراده و محدودیت‌های آن |
| ۴۵ | نقش پدر و مادر و محدودیت‌های آن |
| ۴۶ | تمرین تکمیل کردن جمله |
| ۴۶ | شش تمرین |
| ۴۸ | فصل ششم: زندگی آگاهانه |
| ۴۹ | خیانت آگاهی |
| ۵۰ | احساس مسئولیت در قبال حقیقت |
| ۵۱ | ویژگی‌های زندگی آگاهانه |
| ۵۷ | یک واقعیت |
| ۵۸ | تکمیل کردن جمله در خدمت زندگی آگاهانه |

| | |
|---|-----------|
| یک چالش..... | ۶۱ |
| فصل هفتم: خودپذیری | ۶۳ |
| سطح اول..... | ۶۳ |
| سطح دوم..... | ۶۳ |
| سطح سوم..... | ۶۵ |
| یک تمرین..... | ۶۶ |
| گوش دادن به احساسات..... | ۶۷ |
| وقتی خودپذیری به نظر غیرممکن می‌رسد..... | ۶۸ |
| دو برداشت اشتباه..... | ۶۹ |
| تکمیل جمله برای کمک به خودپذیری..... | ۶۹ |
| بزرگ‌ترین جنایت در حق خود..... | ۷۲ |
| انکار مثبت‌ها..... | ۷۲ |
| فصل هشتم: مسئولیت در قبال خود | ۷۴ |
| مولد بودن..... | ۷۸ |
| مستقل فکر کنید..... | ۷۸ |
| اصل اخلاق..... | ۷۹ |
| کسی نمی‌آید..... | ۸۱ |
| فصل نهم: ابراز وجود | ۸۲ |
| ابراز وجود یعنی چه؟..... | ۸۲ |
| آنچه ابراز وجود کردن هست و آنچه نیست..... | ۸۲ |
| ترس از ابراز وجود..... | ۸۴ |
| تکمیل کردن جملات برای رسیدن به خودابرازی بیشتر..... | ۸۵ |

| | |
|----|---|
| ۸۶ | شجاعت..... |
| ۸۷ | فصل دهم: زندگی هدفمند..... |
| ۸۷ | پرباری و هدفمند بودن..... |
| ۸۷ | توانمندی و داشتن هدف..... |
| ۸۸ | نظم و انضباط شخص..... |
| ۸۹ | معنای زندگی هدفمند..... |
| ۹۰ | تکمیل کردن جمله‌ها به منظور داشتن زندگی هدفمند..... |
| ۹۲ | فصل یازدهم: یکپارچگی شخصی..... |
| ۹۲ | همخوانی..... |
| ۹۳ | برخورد با احساس گناه..... |
| ۹۳ | اگر ارزش‌های ما غیرمنطقی باشند..... |
| ۹۵ | تکمیل جمله‌ها برای رسیدن به انسجام بیشتر..... |

استاد بزرگوار

همیشه می گویند، برکت که تنها نان درون سفره نیست ...

برکت گاهی آدی است که با بودنش در سفره‌ی قلبت

زیبایی کند ادامه زندگیت را ...

و وجود شما برای ما برکت بود که نصیبمان شد.

پس شایسته دانستیم این کتاب را به انسانی تقدیم کنیم

که وجودش زندگی بخش و برکت انسان‌های بی شماری شد.

امیدواریم مثل همیشه وجود پر برکت‌تان روشنی بخش جهان انسان‌هایی باشد

که مانند ایشان به معجزه‌ی عشق و محبت ایمان دارند.

معصومه آرایش

بخش اول:

عزت نفس اصول اولیه

فصل اول / عزت‌نفس: نظام ایمنی آگاهی

واقعیت‌هایی وجود دارند که اجتناب از آن‌ها امکان‌پذیر نیست. یکی از این واقعیت‌ها اهمیت عزت‌نفس است.

هر کاری که بکنیم نمی‌توانیم نسبت به رشد و تعالی خود بی‌توجه باشیم. اما، اگر از این علم و اطلاع ناراحت شویم می‌توانیم از آن فرار کنیم. می‌توانیم فرار کنیم، طفره برویم، بگوییم که تنها به موضوع‌هایی "عملی" علاقه‌مندیم، بعد برویم جلو تلویزیون بنشینیم و به مسابقه‌ی فوتبال یا خبرهای شامگاهی توجه کنیم، می‌توانیم روزنامه را بازکنیم و صفحه‌ی نیازمندی‌ها و آگهی‌های تجارتي را بررسی کنیم و ببینیم که کدام کالا را حراج کرده‌اند. می‌توانیم گوشی تلفن را برداریم و با دوستان گرم صحبت شویم. خیلی از کارهاست که می‌توانیم بکنیم.

باین حال عزت‌نفس یک نیاز اولیه برای همه‌ی انسان‌هاست، بدانیم و ندانیم راه خود را درون ما می‌گشاید. آزادیم که دینامسیم عزت‌نفس را درک کنیم یا نسبت به آن همچنان ناآگاه باقی بمانیم. اما اگر این دومی را انتخاب کردیم باید عواقبش را هم بپذیریم. اجازه بدهید به نقش عزت‌نفس در زندگی‌مان نظری بیفکنیم.

یک تعریف مقدماتی

منظور از «عزت‌نفس» چیزی به مراتب بیش از احساس خود ارزشمندی است. (احساس خود ارزشمندی، که بسیاری از روان‌درمان و آموزگاران می‌خواهند آن را در اشخاص ایجاد و القاء کنند به مقایسه حکم اتاق انتظار عزت‌نفس است.)

عزت‌نفس، اگر به‌طور کامل تحقق پیدا کند تجربه‌ای است که خود مناسب زندگی و لازمه‌های آن بدانیم. اگر دقیق‌تر بگوییم عزت‌نفس:

۱- اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن است، اعتماد به توانایی خود به کنار آمدن با چالش‌های اولیه‌ی زندگی است.

۲- اعتماد به‌حق خود برای موفق و شاد بودن است، احساس ارزشمند بودن، شایسته بودن است، داشتن حق ابراز نیازها و خواسته‌هاست، ابراز میل رسیدن به ارزش‌ها و برخوردار شدن از ثمرات تلاش‌های خویشتن است.

من هرگز به این حرف اعتقاد ندارم که عزت نفس یک نعمت است که باید داشته باشیم یا مدعی داشتن آن باشیم (آن هم احتمالاً به کمک تأیید مثبت). برعکس کیفیتی است که اگر آن را در طی زمان به دست آوریم به موفقیتی رسیده‌ایم. هدف این کتاب بررسی ماهیت و ریشه‌های موفقیت در نیل به این خواسته است.

انگاره‌ی اولیه

اعتماد کردن به ذهن و دانستن این که همه شایسته‌ی رسیدن به خوشبختی هستند، جوهر عزت نفس است.

چرخه‌ی بازخوردی پیوسته‌ای میان اعمال ما در دنیا و عزت نفسمان وجود دارد. میزان عزت نفس ما روی عمل و رفتارمان تأثیر می‌گذارد و طرز عملمان عزت نفس ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اعتماد کردن به ذهن و دانستن این که هرکس شایسته و زیننده‌ی خوشبختی است جوهر و عصاره‌ی عزت نفس است.

با عزت نفس زیاد با احتمال بیشتری در برابر مشکلات می‌ایستیم، اما در شرایط عزت نفس کم، احتمال اینکه تسلیم شوم و یا از همه‌ی توان خود استفاده نکنم بیشتر می‌شود. با توجه به بررسی‌های به عمل آمده اشخاصی که از عزت نفس بیشتر برخوردارند در مقایسه با اشخاص فاقد عزت نفس، در برابر شداید زندگی و مشکلات، مقاومت می‌کنند. هرکس مقاومت و مداومت داشته باشد، امکان موفقیتش بیشتر می‌شود. اگر استقامت کنم و پایداری نشان دهم، این احتمال وجود دارد که پیش از آن که شکست بخورم موفق شوم. در غیر این صورت، امکان شکست خوردن از امکان موفق شدن فراتر می‌رود. در هر دو مورد برداشتی که از خوددارم تقویت می‌شود.

ارزش عزت نفس صرفاً در این نیست که به ما امکان می‌دهد احساس بهتری داشته باشیم، بلکه به ما فرصتی می‌دهد تا بهتر زندگی کنیم. به ما امکان می‌دهد با چالش‌های زندگی بهتر روبه‌رو شویم و از فرصت‌های مطلوب بهره‌برداری بیشتری بکنیم.

تأثیر عزت‌نفس: ملاحظات کلی

میزان عزت‌نفس ما روی تمام جنبه‌های وجودی ما اثر می‌گذارد: طرز کارمان در کارگاه، برخوردمان با مردم، میزان پیشرفت و ترقی، میزان موفقیت و همچنین در قلمرو شخصی، اینکه ممکن است دل به چه شخصی ببندیم، چگونه با همسرمان ارتباط برقرار کنیم، چگونه با فرزندان و دوستانمان رفتار کنیم و به چه سطحی از سعادت و خوشبختی برسیم.

همبستگی مثبتی میان عزت‌نفس سالم و بسیاری از ویژگی‌های دیگری که روی موقعیت و خوشبختی ما تأثیر دارد، وجود دارد. عزت‌نفس سالم با رفتار عقلانی، واقع‌گرایی، فراست، خلاقیت، استقلال، انعطاف‌پذیری، توانایی قبول تغییر، تمایل به اذعان اشتباهات و اصلاح آن‌ها، خیرخواهی و همکاری و تعاون ارتباط مستقیم دارد.

اما عزت‌نفس کم، با رفتار غیرعقلانی، بی‌توجهی به واقعیت‌ها، نداشتن انعطاف، ترس از چیزهای بدیع و ناآشنا، سازگاری بی‌تناسب و یا سرکشی نامعقول، رفتار تدافعی، سرسپاری بیش‌ازاندازه، یا رفتار به‌شدت کنترل‌کننده و ترس از دشمنی با دیگران رابطه دارد.

در ادامه‌ی مطلب منطق این همبستگی را بررسی می‌کنیم. کاربرد عزت‌نفس برای بقاء سازگاری و موفقیت شخص کاملاً مسلم است. عزت‌نفس حامی زندگی و متعالی‌کننده آن است. عزت‌نفس زیاد وسیله‌ای در خدمت دستیابی به هدف است. رسیدن به هدف نیز از سوی دیگر به میزان عزت‌نفس می‌افزاید. فقدان عزت‌نفس به ایمنی آنچه آشنا و تغییر نکردنی است بستگی دارد. و اگر به آنچه آشنا و دیرینه است دل ببندیم و از چیزهای نو و بدیع اجتناب کنیم، بر کمی عزت‌نفس خود می‌افزاییم.

هر چه عزت‌نفس ما محکم‌تر و بیشتر باشد برای برخورد با مشکلاتی که در زندگی خصوصی و در کار و شغل‌مان بروز می‌کند آمادگی بیشتری داریم. سریع‌تر می‌توانیم در پی هر شکست و سقوط روی پایمان بایستیم، و نیروی بیشتری برای از نو شروع کردن داریم.

هر چه عزت‌نفس ما بیشتر باشد بلندپروازتر می‌شویم که این لزوماً به شغل و حرفه محدود نمی‌شود بلکه زمینه‌های احساسی، ذهنی، خلاقیت و معنویت را نیز دربرمی‌گیرد، هر چه عزت‌نفس ما کمتر باشد میل و امید و آرزوی‌مان نقصان می‌گیرد و احتمال موفقیت‌مان کاهش می‌یابد.

هرچه عزت نفس ما بیشتر باشد میل ابراز وجود بیشتر می شود و غنای درونمان را بیشتر به نمایش می گذارد و هرچه عزت نفسمان کمتر باشد میل بیشتری به اثبات خود داریم.

هرچه عزت نفس ما بیشتر باشد ارتباطات ما آشکارتر، صادقانه تر و مناسب تر می شود زیرا به این نتیجه می رسیم که افکاری اندیشمند داریم. به همین دلیل از آشکار شدن ها هراسی به دل راه نمی دهیم هرچه عزت نفس ما کمتر باشد، ارتباطمان تیره تر و نا آشکار می شود زیرا به اندیشه و احساس خود مطمئن نیستیم و از واکنش مستمع خود می ترسیم.

هرچه عزت نفس ما بیشتر باشد، با اشخاص روابط سالم تر می کنیم. علتش این است که همانندها یکدیگر را جذب می کنند و هم به هم می رسند. نشاط و میل به معاشرت دیگران بیشتر مورد توجه کسانی که از عزت نفس زیاد برخوردارند، قرار می گیرد.

نکته ی دیگر این است که ما در اصل به برقراری رابطه با کسانی که از عزت نفس زیاد برخوردارند راغب تریم. مخالف ها ممکن است در زمینه هایی یکدیگر را جذب کنند، اما در این زمینه به خصوص چنین چیزی وجود ندارد. اشخاص با عزت نفس بالا جذب اشخاص با عزت نفس زیاد می شوند. مثلاً به ندرت ممکن است اشخاص با عزت نفس اندک و اشخاص با عزت نفس زیاد جذب و شیفته ی یکدیگر شوند. همان طور که آدم های عاقل و آدم های کم فکر عاشق یکدیگر نمی شوند. اشخاص با عزت نفس متوسط هم جذب اشخاص با عزت نفس متوسط می شوند. و کسانی که عزت نفس اندک دارند جذب اشخاص با عزت نفس کم می شوند.

البته عمد و قصدی در این کار وجود ندارد. در این میان حال و روز کسانی که با اعتماد به نفس کم، جذب یکدیگر می شوند از همه خراب تر است.

ما با کسانی راحت تر کنار می آییم که عزت نفسشان به اندازه ی عزت نفس ما باشد.

از این که بگذریم احترام گذاشتن به خود، مقدمه و شرط لازم احترام گذاشتن به دیگران است. با داشتن عزت نفس خوب و سالم بدخواه با دیگران نمی شویم. ترس از مورد بی اعتنائی واقع شدن پیدا نمی کنیم، نگران تحقیر و خیانت نمی شویم. برخلاف باورهای رایج واقعیت این است که اشخاصی که به احساس خود ارزشمندی رسیده اند با مهربانی، سخاوت و تعاون اجتماعی بیشتری با دیگران برخورد می کنند. عزت نفس بالا بهترین نشانه ی سعادت شخص است. در نتیجه به سادگی می توان گفت عزت نفس اندک با بدبختی و ناخشنودی همراه است.

عشق

درک اهمیت عزت‌نفس و نقشی که در ایجاد روابط صمیمانه ایفا می‌کند کار دشواری نیست. مانعی بر سر سعادت عاشقانه، از این هراس بزرگ‌تر نیست که، کسی خود را شایسته‌ی عشق نداند. این هراس منجر به تحقق دل‌نگرانی می‌شود.

اگر از احساس ارزشمندی و کاردانی برخوردار باشم و خود را موجودی دوست‌داشتنی بدانم می‌توانم و از ظرفیتی برخوردارم که دیگران را دوست بدارم. رابطه‌ی عشق، به نظر طبیعی می‌نماید، خیرخواهی و بذل‌توجه، و نظر طبیعی می‌رسد. من چیزی دارم که بدهم، گرفتار و دربند کمبود نیستم. دارای نوعی مازاد احساس هستم که می‌توانم آن را در جهت عشق انالیزه کنم. خوشبختی و سعادت نگرانم نمی‌کند. اطمینان به صلاحیت و ارزش، اطمینان به توانایی خود در دیدن و لمس کردن آن، نیز یک پیش‌بینی است که به حقیقت می‌پیوندد.

مانعی بر سر سعادت عاشقانه، از این هراس بزرگ‌تر نیست که خود را شایسته‌ی عشق ندانیم و بر این اعتقاد باشیم که جز رنج و محنت انتظارمان را نمی‌کشد.

همه‌ی ما شنیده‌ایم که می‌گویند: «اگر خودتان را دوست نداشته باشید نمی‌توانید دیگران را دوست بدارید.» اما آنچه که نمی‌فهمیم سر دیگر ماجراست. اگر من خود را دوست‌داشتنی ندانم، دشوار است قبول کنم دیگری مرا دوست بدارد. اگر خودم را نپذیرم، چگونه می‌توانم عشق تو به خودم پذیرا گردم؟ محبت و مهر تو تولید ابهام و سردرگمی می‌کند زیرا خودم را موجودی ارزشمند ارزیابی نمی‌کنم. احساسی که به من داری ممکن است حقیقی، قابل‌اعتماد یا پردوام نباشد. اگر خود را دوست‌داشتنی احساس نکنم، قبولش دشوار است که کس دیگری مرا دوست بدارد. اگر نتوانم خود را بپذیرم چگونه می‌توانم عشق تو نسبت به خود را قبول کنم؟

حتی اگر آگاهانه احساس دوست‌داشتنی نبودنم را انکار کنم، حتی اگر خود را موجودی «شگفت‌انگیز» معرفی کنم، برداشت ضعیفی که از خود دارم در اعماق وجودم باقی می‌ماند تا در مناسباتم موفق نشوم. این‌گونه به خرابکار عشق تبدیل می‌شوم.

عشق را امتحان می‌کنم برای رسیدن به آن می‌کوشم اما احساس امنیت و ایمنی درونی وجود خارجی ندارد. به‌جای آن هراسی مرموز در من هست که تنها نصیب من درد و تألم است. از این رو کسی را برمی‌گزینم که در نهایت مرا ترک می‌کند و تنها می‌گذارد (در شروع و انمود

می‌کنم که این را نمی‌دانم) و یا اگر کسی را پیدا کنم که با او رسیدن به خوشبختی امکان‌پذیر باشد، از او تضمین‌های بیشتر از اندازه می‌خواهم. بر او احساس مالکیت بیش‌ازاندازه می‌کنم، از گاه کوه می‌سازم، ناسازگاری‌های کوچک را بزرگ و فاجعه‌آمیز معرفی می‌کنم. در مقابل کنترل و سلطه‌جویی بر او برمی‌آیم. راهی پیدا می‌کنم که قبل از اینکه همسرم و شریک زندگی‌ام به من بی‌اعتنایی کند، من به او بی‌اعتنایی کرده باشم.

عزت نفس، یک نیاز اولیه

اگر قدرت عزت نفس ناشی از این حقیقت است که یک نیاز شدید است، باید دید که نیاز چیست و کدام است؟

نیاز آن چیزی است که برای عملکرد مؤثر ما ضرورت دارد. ما صرفاً غذا یا آب نمی‌خواهیم، ما به آن‌ها احتیاج داریم. بدون آن می‌میریم. اما نیازهای تغذیه‌ای دیگر داریم، مانند کلسیم که نقش آن آن‌قدرها به نظر نمی‌رسد. در برخی از مناطق مکزیک خاک فاقد کلسیم است و بدیهی این مناطق فوراً نمی‌میرند اما خوب رشد نمی‌کنند و در بیماری‌ها آسیب‌پذیر هستند. عزت نفس چیزی شبیه کلسیم است. مثل غذا یا آب نیست. اما در ما شدید باشد، لزوماً نمی‌میریم اما نمی‌توانیم به‌درستی به وظایف خود عمل کنیم.

وقتی می‌گوییم عزت نفس مورد نیاز است منظورمان این است که:

- در فرآیند زندگی نقش مؤثری ایفا می‌کند.

- برای رشد سالم و طبیعی ضرورت دارد.

- دارای ارزش بقایی است.

باید به این نکته توجه داشته باشیم که گاه فقدان عزت نفس می‌تواند مستقیماً به مرگ انسان منتهی شود. به‌عنوان نمونه می‌توان به سوءمصرف داروهای مخدر، رانندگی بدون احتیاط، ادامه زندگی مشترک با همسر بدرفتار، شرکت در منازعات میان گروه‌های تبهکار یا اقدام به خودکشی اشاره کرد. اما برای اغلب ما نتایج عزت نفس اندک تا این اندازه مستقیم نیست.

عزت‌نفس ناکافی می‌تواند روی انتخاب همسر نامناسب نقش ایفا کند. ممکن است تن به ازدواجی بدهیم که حاصلش تنها ناراحتی باشد، ممکن است شغلی انتخاب کنیم که با آن هرگز به‌جایی نرسیم یا قول‌هایی بدهیم هرگز به انجام دادن آن مبادرت نورزیم.

تحت تأثیر عزت‌نفس کم ممکن است توانایی خود را برای لذت بردن از موفقیت از دست بدهیم، ممکن است اقدام به خوردن غذاهای کشنده مخرب بکنیم، رؤیاهایی در سر بپروانیم که هرگز تعبیر نشوند، و گرفتار اضطراب یا افسردگی مزمن شویم، مقاومتمان در برابر بیماری کاهش یابد، وابستگی بیش‌ازاندازه به داروهای مخدر پیدا کنیم؛ گرسنه‌ی سیری‌ناپذیر محبت و تصدیق و تائید دیگران شویم.

وقتی عزت‌نفس کم است، با ناملايمات زندگی برخورد بی‌تناسب می‌کنیم. در برابر ناملايماتی تسلیم می‌شویم که اگر از عزت‌نفس بیشتری برخوردار بودیم در برابر آن به‌خوبی مقاومت می‌کردیم. تحت تأثیر احساس ناتوانی و نابسندگی فلج می‌شویم. بیش از آن که بخواهیم از خوشی‌ها لذت ببریم از درد و ناراحتی اجتناب می‌کنیم. منفی‌ها بیش از مثبت‌ها در زندگی ما ایفای نقش می‌کنند. اگر به درایت و کفایت و خوب بودن خود اعتقاد داشته باشیم، ولی خود را باور نداشته باشیم؛ دنیا برایمان به مکان هول‌انگیزی تبدیل می‌شود.

کسانی که از عزت‌نفس زیاد برخوردارند، تحت تأثیر مشکلات اضافی، ممکن است زمین بخورند اما خیلی زود خود را جمع‌وجور می‌کنند و بلند می‌شوند.

به همین دلیل است که من عزت‌نفس مثبت را «نظام ایمنی آگاهی» می‌دانم که به ما مقاومت، توانمندی و قدرت بازسازی می‌دهد. درست همان‌طور که نظام ایمنی سالم تضمینی نیست بر این که هرگز بیمار نشویم، بلکه بر مقاومت ما در برابر بیماری‌ها می‌افزاید. عزت‌نفس سالم، هرگز تضمینی بر این که در زندگی گرفتار اضطراب یا افسردگی نشویم، نیست. اما قدرت مقاومت و کنار آمدن ما را با مشکل افزایش می‌دهد. اشخاص با عزت‌نفس زیاد مسلماً تحت تأثیر مشکلات ممکن است به‌زحمت بیفتند، اما در مقایسه با فاقدین عزت‌نفس، خیلی سریع از زمین بلند می‌شوند.

عزت نفس بیش از اندازه

پرسشی که اغلب مطرح می‌شود این است «آیا عزت نفس بیش از اندازه هم وجود دارد؟» نه وجود ندارد. همان‌طور که نمی‌توان گفت کسی بیش از اندازه سالم است، نمی‌توان گفت نظام ایمنی بعضی‌ها بیش از اندازه قوی است. گاه عزت نفس را با تکبر و نخوت و افراط‌گویی به اشتباه می‌گیریم. اما این ویژگی‌ها با عزت نفس رابطه‌ای ندارند اما اگر همین‌ها هم بیش از حد کم باشند، نشانه‌ی عزت نفس کمتر از اندازه‌اند. کسانی که از عزت نفس زیاد برخوردارند، خود را برتر از دیگران نمی‌دانند و نمی‌خواهند خود را با معیارهای موجود مقایسه کنند. خوشحالی آن‌ها از آن روست که به آن کسی که هستند می‌بالند، نه این‌که از دیگران بهترند.

کسانی که از عزت نفس کم برخوردارند اغلب در حضور کسانی که دارای عزت نفس زیاد هستند ناراحت‌اند. ممکن است احساس رنجش بکنند و گویند که «آن‌ها عزت نفس بیش از اندازه دارند.» اما این اشخاص در واقع به خودشان اشاره دارند.

حقیقت تأسفباری است که در این دنیا همه‌ی آدم‌های موفق با خطر آن روبه‌رو هستند که به شکلی آماج حمله‌ی ناشی از حسادت دیگران قرار بگیرند. اشخاص ناموفق اغلب به اشخاص موفق حسادت می‌ورزند. ناخشنودها به خشنودها غبطه می‌خورند.

به همین شکل اشخاصی که از عزت نفس کافی برخوردار نیستند، گاه به این علاقه دارند که از خطرات ناشی از عزت نفس زیاد حرف بزنند.

وقتی هیچ مقداری کافی نیست

همان‌طور که اشاره کردم عزت نفس اندک بدین معنا نیست که نتوانیم به ارزش‌های حقیقی دست پیدا کنیم. ممکن است بعضی از ما دارای استعداد، انرژی و انگیزه‌ای باشیم که به موقعیت‌های قابل ملاحظه‌ای برسیم و با این حال خود را ارزشمند ندانیم و احساس نابسندگی کنیم. نمونه‌ی آن، رفتار معتادین نسبت به کار است که می‌خواهند احساس ارزشمندی خود را به اثبات برسانند. اما بدین معناست که در مقایسه با قدرتی که داریم ضعیف‌تر ظاهر می‌شویم و نمی‌توانیم از موفقیت‌های خود به قدر کافی خوشحال شویم. هر کاری که بکنیم به نظر کافی نمی‌رسد.

درحالی که عزت‌نفس اندک اغلب مانع از آن می‌شود که به برسیم، اما این اتفاق لزوماً نمی‌افتد. از این نکته مهم‌تر این است که عزت‌نفس اندک، از ظرفیت ما برای لذت بردن از زندگی می‌کاهد. این حقیقت دردناکی است که بسیاری موفق‌ها هم از آن اطلاع دارند.

وقتی از عزت‌نفس خوب برخوردار باشیم، شادی نیروی محرکه‌ی ماست. ترس نیست که ما را به حرکت در می‌آورد. این شادی است که می‌خواهیم آن را تجربه کنیم، نه رنج و محنت که از آن گریزانیم. هدف ما خود ابرازی است، نه اجتناب از خویشتن، نه توجیه خویشتن. انگیزه‌ی ما «اثبات» باارزش بودن نیست، بلکه هدفمان این است که به امکانات خود دست‌یابیم.

اگر هدف من اثبات این نکته باشد که من «کافی» هستم، موضوع تا بی‌نهایت ادامه پیدا می‌کند.

یک احتیاط لازم

اگر یک اشتباه این باشد که منکر اهمیت عزت‌نفس شویم، اشتباه دیگری است اگر از آن به مقدار بیش‌ازاندازه طلب کنیم. بعضی از افراد نیز به نظر می‌رسد که می‌گویند برای رسیدن به موفقیت و سعادت به تنها چیزی که نیاز است عزت‌نفس است. باید گفت موضوع از این حد پیچیده‌تر است عزت‌نفس چیزی نیست که بگوییم حلال تمام مشکلات ممکنه است. داروی هر درد بی‌درمان است. صرف‌نظر از موضوع شرایط بیرونی فرصت‌هایی که می‌تواند برای ما وجود داشته باشد، عوامل درونی چندی ممکن است اثرگذار باشند. که از جمله این‌ها می‌توان به میزان انرژی، هوش و فراست و میل به موفقیت اشاره کرد. داشتن احساس خوب از خویشتن شرط و برای رسیدن به حال خوب است، اما شرط کافی نیست. وجود آن تضمین‌کننده‌ی موفقیت نیست، اما نبود آن تولید اضطراب، ناراحتی و نومیدی می‌کند.

عزت‌نفس جایگزین سقف روی سر و یا غذای درون معده نیست، اما چیزی است که به تحصیل این قبیل چیزها کمک می‌کند. عزت‌نفس جایگزین دانش و مهارتی که شخص برای عمل کردن در دنیا برای رسیدن به موفقیت به آن نیاز دارد نیست، اما احتمالاً به فراگرفتن این دانش و مهارت کمک می‌کند.

در سلسله‌مراتب نیازهایی که آبراهام مزلو به آن اشاره دارد، برای عزت‌نفس مقام بسیار مهمی در نظر گرفته‌شده است. درواقع بعد از غذا و آب، او به عزت‌نفس اشاره دارد و می‌توان گفت

که کاملاً حق با اوست. اما ساده‌سازی بیش‌ازاندازه هم خطرناک است. این اظهار نظر هم که نیاز به پذیرفته شدن را مقدم بر نیاز به عزت نفس بدانیم، جای سؤال باقی می‌گذارد.

عزت نفس جایگزین سقف بالای سر یا غذای درون معده نیست، اما به امکان دستیابی به این‌ها کمک می‌کند.

به هر تقدیر این اصل باقی است که عزت نفس یک نیاز فوری و اضطراری است و نبود آن توانایی ما را در عمل کردن مختل می‌سازد. به همین دلیل است که می‌گوییم ارزش بقایی دارد.

چالش‌های دنیای نوین

ارزش بقایی عزت نفس امروزه از اهمیت ویژه برخوردار است در تاریخ رسیده‌ایم که عزت نفس که همیشه یک نیاز مهم روانی بوده به یک نیاز اقتصادی مهم هم شده است که برای سازگار پیچیده و رقابت‌آمیز زمانه ما از اهمیت فراوان برخوردار است.

به لحظه‌ای در تاریخ رسیده‌ایم که عزت نفس که همیشه یک نیاز روانی مهم بوده، به یک نیاز مهم اقتصادی نیز تبدیل شده است.

سازمان‌های امروزی نه تنها به دانش و اطلاعات بسیار وسیع‌تری نیاز دارند، بلکه به استقلال، خوداتکایی، اعتماد به خود و توانایی ابتکار بسیار بیشتری نیازمندند. به عبارت دیگر به عزت نفس بسیار بیشتری نیاز داریم. معنای این حرف این است که در بخش‌های وسیع مؤسسات و سازمان‌ها به اشخاصی نیاز است که از عزت نفس کافی برخوردار باشند. به لحاظ تاریخی این یک پدیده‌ی جدید و بدیع است.

اما موضوع به دنیای تجارت محدود نیست. ما در مقایسه با مردمان روزگار گذشته آزادی عمل بیشتری داریم تا دین، فلسفه و اخلاقیات خود را انتخاب کنیم، آزادی بیشتری داریم که سبک زندگی موردنظرمان را برگزینیم و معیارهایمان را برای رسیدن به یک زندگی خوب انتخاب کنیم. ما دیگر ایمان بی‌چون وچرا به سنت نداریم. دیگر معتقد نیستیم که دولت راه رستگاری و سرمنزل مقصود را به ما نشان می‌دهد. کلیسا، اتحادیه‌های کارگری و سازمان‌های بزرگ هم توان این کار را ندارند. در هیچ زمینه‌ای از زندگی، کسی به نجات ما نمی‌آید. هر کس باید از منابع خود استفاده بکند.

بیش از هر زمانی، در هر زمینه‌ای امکان انتخاب داریم. مرزهای امکانات نامحدود در هر جهت که نگاه می‌کنیم پیش روی ماست. برای اینکه بتوانیم با این محیط سازگار شویم، برای اینکه بتوانیم به درستی با شرایط همگام شویم، به استقلال شخصی بیشتری نیاز داریم. باید بدانیم که کیستیم. باید بدانیم که برای ما مهم چیست. باید بیاموزیم که به خود فکر کنیم و مسئولیت انتخاب‌هایمان را بر عهده بگیریم، باید با توجه به حقیقت‌ها به خود اعتماد کنیم. باید به خود متکی باشیم.

هرچه شمار انتخاب‌هایمان و تصمیم‌هایی که باید بگیریم زیادتر باشد، نیازمان به عزت‌نفس بیشتر افزایش می‌یابد.

اگر از عزت‌نفس کافی برخوردار نباشیم، میزان انتخابی که پیش روی ما قرار دارد می‌تواند هول‌انگیز باشد.

فصل دوم: معنای عزت نفس

عزت نفس از دو بخش با هم مرتبط تشکیل می‌شود. یکی داشتن احساس اطمینان در برخورد با چالش‌های زندگی: باور خود توانمندی، و دیگری احساس داشتن صلاحیت برای خوشبخت شدن: احترام به خود یا حرمت نفس.

منظورم این نیست که کسی که از عزت نفس سالم برخوردار است آگاهانه به این مفاهیم فکر می‌کند، بلکه اگر از نزدیک و دقیق به عزت نفس فکر کنیم، این دو جزء را در آن پیدا می‌کنیم.

باور خود توانمندی به معنای داشتن اطمینان به عملکرد ذهن است. یعنی این که باور کنیم توانایی فکر کردن، درک نمودن، آموختن، انتخاب کردن و تصمیم‌گیری داریم. یعنی اینکه بتوانیم حقایق و واقعیت‌های مربوط به نیازها و خواسته‌های خود را درک کنیم و به خود اعتماد و اتکا داشته باشیم.

احترام به خود یا داشتن حرمت نفس، به معنای اطمینان داشتن به ارزش خود است، یعنی آن که به خود حق بدهیم که زندگی کنیم و شاد باشیم.

اگر کسی خود را برای برخورد با چالش‌های زندگی ناپسند بداند، اگر کسی به خود اعتماد نداشته باشد اما اطمینان نکند، می‌گوییم از عزت نفس کافی برخوردار نیست اگر کسی برای خود احترام قائل نباشد، خود را شایسته عشق و احترام دیگران نداند، اگر خود را زببندگی خوشبختی احساس نکند، از اندیشه ابراز وجود کردن بترسد، بازهم او را به نداشتن عزت نفس محکوم می‌سازیم. باور خودتوانمندی و حرمت نفس دو ستون مهم عزت نفس سالم هستند و اگر هر یک از این دو وجود نداشته باشند، عزت نفس خدشه‌دار شده است. این‌ها جوهر اعتماد به نفس هستند.

۱- کسی که از باور خود توانمندی برخوردار است احساس می‌کند که زمام امور زندگی خود را در دست دارد. این شخص دارای سلامت روان است.

۲- کسی که از احترام به خود یا حرمت نفس برخوردار است، می‌تواند در ارتباط با سایرین موفق ظاهر شود.

عزت نفس هرکسی در شرایط نوسانی است. درست همان‌طور که سایر جنبه‌های روانی نیز در شرایط نوسان است. به همین دلیل در بحث خود به سطح متوسط عزت نفس در اشخاص توجه

داریم. اگر بخواهیم عزت‌نفس را در عبارتی خلاصه کنیم باید بگوییم عزت‌نفس به معنای احساس داشتن صلاحیت و توانمندی برای کنار آمدن با چالش‌های زندگی و خود را شایسته برای رسیدن به خوشبختی در نظر گرفتن است.

مفهوم شایستگی و صلاحیت در تعریف من از عزت‌نفس حالت متافیزیکی دارد. به مفهوم آن در محدوده باورهای غربی توجه ندارم. به فرهنگ خاصی محدود نیست. هیچ جامعه‌ای در روی زمین وجود ندارد که اعضای آن با چالش‌های رفع نیازهای خود روبه‌رو نباشند. جامعه‌ای وجود ندارد که با چالش‌های سازگار شدن با طبیعت و دنیای انسان‌ها درگیر نباشد. داشتن عزت‌نفس زیاد، یعنی این احساس، که خود را مناسب زندگی بدانیم.

توجه داشته باشید که منظور من هرگز این نیست که تعریفی بهتر از آنچه ارائه دادم برای عزت‌نفس نمی‌تواند صورت خارجی پیدا کند. هر تعریف با سطح آگاهی حاکم بر اشخاص ارتباط دارد و مسلماً با بالا رفتن سطح علم و دانایی تعاریف جامع‌تری صورت خارجی پیدا می‌کنند.

بنابراین داشتن عزت‌نفس زیاد، خود را شایسته و مناسب زندگی دانستن است. برعکس عزت‌نفس اندک، یعنی خود را مناسب شرایط زندگی احساس نکنیم. خود را به‌عنوان یک انسان اشتباه و نامناسب در نظر بگیریم.

ریشه‌ی نیاز ما به عزت‌نفس

در فصل قبل توضیح دادیم که عزت‌نفس یک نیاز اولیه است اما چرا این‌گونه است؟ درک عزت‌نفس امکان‌پذیر نیست مگر آنکه بدانیم چرا ما به‌عنوان انسان به آن نیاز داریم.

باید توجه داشت که این احساس در حیوانات پست‌تر وجود ندارد. اما برای انسان‌ها پرسش‌هایی مطرح است: آیا می‌توانم به ذهنم اطمینان کنم؟ صلاحیت فکر کردن دارم. آیا لایق و بسنده هستم؟ آیا کافی هستم؟ آیا انسان خوبی هستم؟ آیا اهمیت دارم؟ به‌عبارت‌دیگر آیا همخوانی میان ایده‌آل‌های من و اعمال و رفتارم وجود دارد؟ آیا من شایسته احترام هستم؟ آیا سزاوار عشق، موفقیت و خوشبختی هستم؟

نیاز ما به عزت‌نفس ناشی از دو حقیقت اصولی است. نخست آنکه برای بقای خود و احاطه موفقیت‌آمیز بر محیط به استفاده مناسب از آگاه داریم. زندگی و حال خوب ما به توانایی ما

در فکر کردن بستگی دارد دوم آنکه استفاده درست و بجا از آگاهی، خودبه‌خود نیست. برای تنظیم فعالیت آن عامل انتخاب مطرح است.

استفاده‌ی درست از آگاهی، خودکار نیست.

به گزینه‌ها و انتخاب‌های زیر توجه کنید و به نقش آن‌ها در زندگی خود دقیق شوید:

- تمرکز کردن یا نکردن
- اندیشیدن یا نیاندیشیدن
- آگاهی در برابر ناآگاهی
- روشنی و شفافیت در برابر ابهام و سردرگمی
- احترام به حقیقت در برابر اجتناب از حقایق
- احترام به واقعیت‌ها در برابر بی‌تفاوتی نسبت به واقعیت‌ها
- احترام به حقایق در برابر رد کردن حقایق
- تلاش برای درک کردن در برابر تلاش نکردن برای درک
- وفاداری به باورها یا بی‌وفایی به باورها
- صداقت با خویشتن در برابر بی‌صداقتی با خود
- خود رویارویی در برابر اجتناب از خود
- گشودگی به روی دانش جدید در برابر ذهن بسته
- تمایل به دیدن اشتباه و رفع آن، در برابر ماندگار شدن در اشتباه توجه به همخوانی و سازگاری در برابر بی‌توجهی به تضادها
- استدلال در برابر رفتار غیرعقلانی
- احترام به منطق و سازگاری در برابر بی‌توجهی به آن‌ها
- وفاداری به مسئولیت آگاهی در برابر بی‌توجهی به مسئولیت

اگر کسی بخواهد از عزت‌نفس، بیشتر بداند، این فهرست نقطه‌ی شروع مناسبی است.

مسئله این نیست که عزت‌نفس ما باید تحت تأثیر گزینه‌های ما قرار گیرد.

داشتن باور خود توانمندی هرگز بدین معنا نیست که هرگز اشتباه نکنیم به‌جای آن بدین معناست که می‌توانیم فکر کنیم، قضاوت داشته باشیم، بدانیم و اشتباهات خود را اصلاح کنیم.

داشتن باور خود توانمندی بدین معنا نیست که می‌توانیم بر همه چالش‌های زندگی فائق آییم. به‌جای آن بدین معناست که بدانیم و باور داشته باشیم که می‌توانیم آنچه را لازم داریم بیاموزیم و با چالش‌های زندگی برخورد معقولانه بکنیم.

خودتوانمندی

باور خودتوانمندی چیزی عمیق‌تر از داشتن اعتماد و اطمینان به دانش و مهارت‌های خود با توجه به موفقیت‌های گذشته است، هرچند با آن نیز بی‌ارتباط نیست. باور خود توانمندی داشتن اطمینان به همه‌ی آن چیزهایی است که کسب دانش و مهارت را برای رسیدن به موفقیت امکان‌پذیر ساخت. داشتن اطمینان به توانایی اندیشیدن است، داشتن اطمینان به آگاهی و طرز استفاده کردن از آن است.

نداشتن تجربه‌باور خودتوانمندی، پیش‌بینی و انتظار شکست به‌جای موفقیت، به مفهوم فلج شدن در برخورد با چالش‌های زندگی است. من کیستم که بتوانم فکر کنم؟ من کیستم که بتوانم بر چالش‌های زندگی غلبه کنم؟ من کیستم که به دنبال دنیای امن و راحت، در پی برخورد با مشکلات بروم؟ من کیستم که به خاطر ارزش‌هایم بجنگم؟

در دنیایی که مجموعه‌ی دانش انسانی هر ده سال دو برابر می‌شود، امنیت خاطر ما متکی به توانایی ما در یادگرفتن است.

تا جایی که به پرورش و رشد ما مربوط می‌شود، یکی از ریشه‌های داشتن باور خودتوانمندی، داشتن محیط خانوادگی مطلوب، منطقی و قابل پیش‌بینی است تا به ما این باور را بدهد که درک کردن و فهمیدن امکان‌پذیر است و اندیشیدن بیهوده نیست. تا جایی که به اعمال ما مربوط می‌شود، یکی از ریشه‌های آن میل به داشتن احساس خود توانمندی است.

احساس ارزشمندی

اکنون به دومین جزء تشکیل‌دهنده‌ی عزت‌نفس، یعنی به احترام به خود یا حرمت‌نفس می‌رسیم.

همان‌طور که باور خود توانمندی انتظار موفقیت را امری طبیعی قلمداد کند، احترام به خود انتظار دوستی، عشق و خوشبختی را طبیعی می‌انگارد.

احترام به خود، باور داشتن ارزش‌های خویشتن است. منظور این نیست که ما کامل و صددرصد بی‌عیب و نقص هستیم. منظور این است که از خود مراقبت کنیم و به خود علاقه‌مند باشیم. منظور این است که خود را شایسته بدانیم، بدانیم که موجود ارزشمندی هستیم. بدانیم که برای موفق شدن لازم است که تلاش کنیم.

احترام به خود بدین معناست که دوستی، عشق و خوشبختی را طبیعی بدانیم.

بارها اتفاق افتاده به کسانی برمی‌خوریم که به صلاحیت و شایستگی خود بهای بیشتری می‌دهند تا به این‌که شادی و سعادت را حق خود بدانند جنبه‌هایی از حرمت نفس و احترام به خود وجود خارجی ندارد. ممکن است کسی با این ویژگی به موفقیت قابل‌ملاحظه‌ای برسد اما توانایی آن را نداشته باشد که از این موفقیت لذت ببرد. در این شرایط احساس ارزشمندی شخصی که می‌تواند لذت و رضایت را تقویت کند، اگر به کلی وجود خارجی نداشته باشد با نقص و اشکال روبه‌رو می‌شود.

برای موفقیت در زندگی باید ارزش‌هایی را دنبال کنیم. برای اینکه رفتار مناسبی داشته باشیم لازم است که فایده و سودمندی اعمال خود را ارزش‌گذاری کنیم و به آن بها بدهیم. باید خود را شایسته فواید اقدامات خود بدانیم. اگر این باور وجود نداشته باشد نمی‌دانیم که چگونه باید از خود مراقبت نماییم، چگونه از منافع قانونی و بر حق خود دفاع کنیم، نیازهایمان را برآورده سازیم و یا از موفقیت‌هایمان لذت ببریم. در نتیجه باور خود توانمندی ما نیز با دشواری روبه‌رو می‌گردد.

در اینجا به سه نکته‌ی مهم می‌رسیم:

(۱) اگر به خود احترام بگذاریم، باید به طریقی رفتار کنیم که این احترام را تأیید و تقویت کند. از جمله باید از دیگران بخواهیم که با ما برخورد متناسب‌تری داشته باشند.

(۲) اگر به خود احترام نگذاریم، به طریقی عمل می‌کنیم که احساس ارزشمند بودنمان از آنچه هست پایین‌تر می‌آید. و رفتارهای نامناسب دیگران را در قبال خود می‌پذیریم و در نتیجه منفی بودن خود را تقویت می‌کنیم.

(۳) اگر بخواهیم میزان حرمت نفس خود را بالا ببریم باید به‌گونه‌ای رفتار کنیم که منجر به افزایش حرمت‌نفس ما شود. بدین منظور لازم است که برای خود ارزش قائل شویم و رفتاری

متناسب با آن را به مرحله اجرا بگذاریم. برای این‌که خود را انسان موجهی بدانیم باید به خود احترام بگذاریم.

برای اینکه خود را انسان موجهی بدانیم باید به خود احترام بگذاریم این چیزی است که از دوران کودکی شروع می‌شود. به تدریج به این نتیجه می‌رسیم که قدرت انتخاب داریم و می‌توانیم یک انتخاب‌کننده باشیم از مسئولیت در قبال انتخاب‌هایمان آگاه می‌شویم. باید احساس کنیم که انسان خوب و موجهی هستیم و به درستی رفتار می‌کنیم. باید احساس کنیم که خوب هستیم.

اما کلمات و مفاهیم «خوب» «بد»، «درست» یا «غلط» را از بالغ‌ها می‌آموزیم اما نیاز در ذات و طبیعت ما وجود دارد. موضوع به بقاء و دوام ما بستگی دارد آیا من مناسب زندگی هستیم. کسی که خود را خوب و مناسب بداند، خود را شایسته موفقیت و خوشبختی در نظر می‌گیرد. وقتی کسی در جریان روان‌درمانی می‌گوید «احساس می‌کنم در خور و سزاوار خوشبختی و موفقیت نیستم» معنایش این است که «خودم را انسان ارزشمندی نمی‌دانم»

نیاز به حرمت‌نفس، نیازی اصولی است که نمی‌توان از کنار آن بی‌تفاوت گذشت. در ذات وجودی ما پرسش‌هایی مطرح است:

- چگونه موجودی باید باشم؟
- تحت تأثیر کدام اصول باید زندگی‌ام را اداره کنم؟
- هدف‌های ارزشمند کدام‌اند؟

من از آن جهت به موضوع ذات و طبیعت انسان اشاره می‌کنم که توجه به درست و اشتباه صرفاً ناشی از شرطی شدن اجتماعی نیست. توجه اخلاقیات در مراحل آغازین رشد در ما ایجاد می‌شود.

توجه به «درست» و «اشتباه» صرفاً ناشی از شرطی شدن اجتماعی نیست. توجه به اخلاقیات، در مراحل آغازین رشد در انسان ایجاد می‌شود.

نمی‌توان از قلمرو ارزش‌ها و داوری‌های ارزشی فرار کرد زیرا این‌ها در طبیعت زندگی ما هستند.

غرور و افتخار

می‌خواهم درباره احساس غرور و افتخار به شکلی متفاوت از عزت‌نفس حرف بزنم احساس افتخار کردن شکل ویژه‌ای از لذت و رضایت است.

درحالی‌که عزت‌نفس با احساس شایستگی و ارزشمند بودن ارتباط دارد، غرور و افتخار ناشی از احساسی است که به خاطر موفقیت‌هایمان تجربه می‌کنیم. عزت‌نفس کاری را که باید انجام شود در نظر می‌گیرد و می‌گوید که «من می‌توانم». باافتخار و مباهات به آنچه که انجام شده است نظر می‌کند و می‌گوید «این کار را کردم».

توجه داشته باشید که افتخار و مباهات کردن با فخرفروشی و کبر و نخوت تفاوت دارد. ریشه‌های متفاوتی دارد. منبع و سرچشمه آن رضایت خاطر است. ثابت کردن در کار نیست، لذت بردن و برخوردار بودن است.

افتخار و مباهات کردن به معنای هرگز اشتباه نکردن نیست، می‌توان به آنچه کرده‌ایم، به‌رغم اشتباهاتمان مباهات کنیم.

فصل سوم: چهره‌ی عزت‌نفس

عزت‌نفس چگونه است؟ چه شکلی دارد؟ عزت‌نفس در ما و دیگران به شکل‌های خاص ظاهر می‌شود. البته تضمینی در این مورد وجود ندارد اما وقتی همه‌ی صور عزت‌نفس وجود داشته باشد، بروز آن هم مسلم می‌نماید.

عزت‌نفس را می‌توان در حالت چهره، رفتار و حتی در صحبت و حرکت اشخاص مشاهده کرد و یا در تمجید شدن و تعریف کردن، در ابراز محبت، در احساس امتنان و تشکر و نظایر آن دیده می‌شود. برخوردهای باز و گشاده با انتقادات و راحتی در تصدیق اشتباه‌ها، این‌ها نمونه‌هایی از تجلی عزت‌نفس است. اما عزت‌نفس با کامل و صددرصد بی‌عیب و نقص بودن بی‌ارتباط است.

چهره‌ی دیگر عزت‌نفس این است که کلام و حرکت‌های شخص از کیفیت راحت و خودبه‌خود برخوردار است. به عبارت دیگر طرز کلام و حرکت‌های شخص نشان می‌دهد که او در جنگ با خویشتن نیست. هماهنگی میان آنچه شخص می‌گوید و انجام می‌دهد و طرز نگاه، صحبت و حرکاتش، تجلی عزت‌نفس است. راحتی در پذیرا شدن نقطه‌نظرهای جدید، نشان دادن کنجکاوی در این امور نشانه وجود عزت‌نفس است.

کسی که از عزت‌نفس مناسب برخوردار است هرگز اجازه نمی‌دهد که احساس اضطراب یا نبود احساس امنیت خاطر، او را کلافه کند. زیرا پذیرفتن اضطراب و مدیریت آن به نظر آن قدرها دشوار نمی‌رسد.

کسی که عزت‌نفس دارد می‌تواند از جنبه‌های لطیف و خوشایند خود و دیگران استفاده نماید. کسی که عزت‌نفس دارد در برابر موقعیت‌ها و چالش‌های مختلف زندگی انعطاف نشان می‌دهد. زیرا به ذهن خود اطمینان دارد و زندگی را شکست تلقی نمی‌کند.

کسی که عزت‌نفس دارد در برخورد با دیگران از قدرت ابراز وجود برخوردار است.

کسی که عزت‌نفس دارد در شرایط استرس و فشارهای روانی، از خود مقاومت و پایداری نشان می‌دهد.

عزت‌نفس در اشخاصی که از این ویژگی برخوردارند، در حالت چشمانشان، در نشاط چهره و زنده‌دلی‌شان، به چشم می‌خورد. کسی که عزت‌نفس دارد، در احساسی از آرامش بسر می‌برد.

پوست بدنش شاداب است، حالت قرار گرفتن چانه‌اش با سایر بخش‌های بدنش در هماهنگی است. آرواره‌های شل و آزاد و رها دارد.

اشخاصی که از عزت‌نفس قوی برخوردارند. شانه‌هایی نرم و راحت و پایین‌حال قائم، دست‌هایی در حالت آرامش و قامتی راست و متعادل دارند و موقع راه رفتن به نظر مصمم و هدفمند می‌رسند.

در آرامش بودن و داشتن آرمیدگی بدین معناست که از خود پنهان نمی‌شویم و با خود در جنگ و ستیز نیستیم.

عزت‌نفس در عمل

در آغاز کتاب توضیح دادم که عزت‌نفس سالم با خردگرایی، واقع‌گرایی، شهودی بودن، خلاقیت، استقلال، انعطاف‌پذیری، توانایی روبه‌رو شدن با تغییر، تمایل به اذعان اشتباه، نوع‌دوستی و علاقه به تعاون و همکاری در ارتباط نزدیک است. اگر معنای عزت‌نفس را به‌درستی درک کنیم، منطق این همبستگی کاملاً مشخص می‌شود.

خردگرایی

اشخاص دارای عزت‌نفس زیاد، خردگرا هستند.

واقع‌بینی

واقع‌بینی به معنای احترام گذاشتن به واقعیت‌هاست. کسی که نتواند میان واقعی و غیرواقعی تفاوت بگذارد نمی‌تواند با چالش‌های زندگی برخورد سازنده داشته باشد. صاحبان عزت‌نفس زیاد جملگی واقع‌بین هستند.

شهودی بودن

اغلب اتفاق می‌افتد که تعداد متغیرهایی که باید مدنظر قرار بگیرند و پردازش شوند به قدری زیاد است که ذهن هشیار توان رسیدگی به آن‌ها را ندارد. اینجاست که برخورد شهودی با موضوع پیش می‌آید. تنها در این شرایط است که ذهن می‌تواند درباره‌ی موضوع موردنظر تصمیم بگیرد.

خلاقیت

خلاق‌ها در مقایسه با سایرین بیشتر به علامت‌ها و اشاره‌های درونی خود بها می‌دهند و به‌جای پرداختن به آراء نظرات دیگران به ذهنیات خود توجه دارند. خلاق‌ها خودکف‌تر هستند. ممکن است از دیگران مطالبی بیاموزند و از آن‌ها الهام بگیرند، اما در مقایسه با متوسط سایرین به افکار و فرآست‌های خود توجه دارند. اشخاص با عزت‌نفس زیاد از نیروی خلاقه‌ی خود می‌کنند. اما کسانی که عزت‌نفس اندک دارند به فرآورده‌های ذهن خود توجه کافی نمی‌کنند.

استقلال

داشتن استقلال رأی، نشانه‌ی عزت‌نفس سالم و ناشی از آن است. قبول مسئولیت در قبال خود نیز نشانه‌ی عزت‌نفس سالم است. کسی که برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی و برای دستیابی به اهداف خود مسئولیت‌پذیر باشد دارای عزت‌نفس سالم است. ذهنی که به خود اعتماد کند سبک‌بال و بانشاط است.

انعطاف‌پذیری

داشتن انعطاف کافی بدین معناست که بتوانیم با تغییر در شرایط کار و زندگی به‌راحتی کنار بیاییم. چسبیدن به گذشته، در شرایط تغییر اوضاع و شرایط، نشانه‌ی نداشتن امنیت خاطر و اعتماد به خویش است.

سختی و بی‌انعطافی چیزی است که گاه حیوانات هراسیده به نمایش می‌گذارند. به‌عبارت‌دیگر سر جای خود خشک و منجمد می‌شوند. بسیاری از شرکت‌ها نیز در معرض رقابت رقبای قدرتمند، گرفتار عدم انعطاف می‌شوند هرگز نمی‌پرسند از رقبایمان چه نکته‌ای می‌آموزیم. به‌جای آن همچنان پایبند شیوه‌های گذشته‌ی خود باقی می‌مانند. سختی و بی‌انعطافی اغلب از آن‌روست که ذهن به خود اطمینان نمی‌کند تا با شرایط ناآشنای جدید روبه‌رو گردد. اما برعکس، انعطاف‌پذیری نشانه‌ی عزت‌نفس سالم است

توانایی روبه‌رو شدن با تغییر

عزت‌نفس، از تغییر هراسی به دل راه نمی‌دهد. دلایلش را در پاراگراف قبل توضیح دادیم. عزت‌نفس با واقعیت‌ها سروکار دارد، اما تردید و دودلی با آن سر ستیز دارد. عزت‌نفس زمان واکنش را سرعت می‌بخشد. اما تردید و دودلی از آن می‌کاهد. به همین دلیل است که در روزگار به سرعت در حال تحول و تغییر ما، سازمان‌ها و مؤسسات اقتصادی و تجاری به آموزش عزت‌نفس به همکارانشان توجه فراوان نشان می‌دهند. مدارس و دانشگاه‌ها هم به دانشجویان آموزش عزت‌نفس می‌دهند تا بتوانند در شرایط دنیای امروز دوام بیاورند.

تمایل به اذعان (و اصلاح) اشتباهات

یکی از ویژگی‌های عزت‌نفس سالم توجه به حقایق و واقعیت‌هاست. واقعیت‌ها در مقایسه با باورها از اولویت بالاتری برخوردارند. حقیقت از درست و راست گفتن موجه‌تر است. اگر اعتماد به خود با احترام به حقیقت رابطه داشته باشد، در این صورت اصلاح کردن یک اشتباه، بر و انمود به اشتباه نکردن مقدم می‌شود.

کسی که از عزت‌نفس سالم برخوردار است هرگز از اینکه بگوید «اشتباه کردم» ابایی ندارد. انکار و رفتار تدافعی نشانه‌های نداشتن احساس امنیت خاطر، احساس گناه، احساس بی‌کفایتی و احساس شرم و خجالت هستند. کسی که عزت‌نفس ندارد قبول هر اشتباه را به حساب تحقیر شدن خود می‌گذارد.

نوع دوستی و تعاون

دانشجویانی که درباره‌ی رشد کودک مطالعه می‌کنند خوب می‌دانند که اگر به کودک احترام گذاشته شود، او احترام را به دل می‌ریزد، درون‌سازی می‌کند و بعد متقابلاً به دیگران مهر می‌ورزد و به آن‌ها احترام می‌گذارد.

برعکس اگر با کودک بدرفتاری شود، او نیز متقابلاً با دیگران بدرفتاری می‌کند. اگر من دارای احساس امنیت خاطر باشم، اگر حق خودم با وقتی می‌خواهم جواب آری بدهم از لفظ «آری» و اگر بخواهم جواب منفی بدهم از لفظ «نه» استفاده کنم، نوع دوستی و خیرخواهی نتیجه‌ای است که به دست می‌آورم. نیازی به ترسیدن از دیگران نیست. اگر زیستن را حق خود بدانم،

اگر اطمینان کنم که به خودم تعلق دارم و از اعتماد به نفس دیگران هراسی به دل راه ندهم، در این صورت همکاری با آنها برای دستیابی به هدف‌های مشترک خود به خود ایجاد می‌شود. شخصی با این خصوصیات به روشنی می‌تواند بسیاری از نیازهای خود را بر طرف سازد و هرگز تحت تأثیر تردید و هراس فلج نمی‌شود.

همدردی، همدلی در اشخاصی که از سلامت عزت نفس برخوردارند به وفور دیده می‌شود.

فصل چهارم: توهم عزت نفس

وقتی عزت نفس کم است اغلب تحت تأثیر هراس قرار می‌گیریم. ترس از واقعیت که در برخورد با آن خود را نابسند و کم کفایت احساس می‌کنیم. ترس از حقایق درباره‌ی خودمان - یا دیگران - که آن را انکار و یا در خود سرکوب کرده‌ایم.

ترس از فروریزی وانمودها و تظاهرها، ترس از افشا شدن، ترس از تحقیر شدن ناشی از شکست، ناکامی و گاه مسئولیت ناشی از موفقیت ما بیش از آن که از شادی و خوشبختی برخوردار شویم فرصتمان را صرف اجتناب از درد و تألم می‌کنیم.

اگر احساس کنیم که جنبه‌های مهم حقیقتی که باید با آن روبه‌رو شویم از درک و فهممان فاصله دارد. اگر با احساسی از درماندگی با مسائل مهم و کلیدی زندگی مواجه شویم. اگر احساس کنیم که جرأت اندیشیدن به برخی از جنبه‌های زندگی را نداریم، این‌ها و بسیاری از هراس‌های دیگر روی توانمندی آگاهی‌مان اثر می‌گذارند و در نتیجه مسئله‌ی اولیه از آنچه هست و خیم‌تر می‌شود.

اگر بخواهیم با مسائل اولیه‌ی زندگی با تلقی «من کیستم که بدانم؟ من کیستم که قضاوت کنم؟ من کیستم که تصمیم بگیرم؟ برخورد کنیم. از همان شروع در مقام بی‌بها کردن خود اقدام می‌کنیم. ذهن برای آنچه آن را غیرممکن یا نامطلوب بداند تلاش نمی‌کند.

نمی‌گوییم که میزان عزت نفس ما اندیشه‌مان را تعیین می‌کند. موضوع به همین سادگی نیست. عزت نفس روی انگیزه‌های احساسی ما اثر می‌گذارد. من احساسات ما می‌توانند اندیشه را تشویق و یا دلسرد کنند ما را به جانب واقعیت‌ها و حقایق سوق دهند یا از آن‌ها دور کنند، می‌توانند ما را به جانب احساس توانمندی سوق دهند یا از آن دور کنند.

به همین دلیل است که می‌گوییم قدم‌های نخست ایجاد عزت نفس با دشواری برداشته می‌شوند. به عبارت دیگر تحت تأثیر مقاومت احساسی، سطح آگاهی به دشواری افزایش می‌یابد. باید با این باور که می‌گوید منافع ما ناآگاهانه بهتر تأمین می‌شود، برخورد کنیم. آنچه اغلب سبب دشواری می‌شود این احساس ماست که می‌گوید تنها با ناآگاهی و بی‌خبری است که زندگی قابل تحمل می‌شود. تا زمانی که نتوانیم با این نقطه‌نظر برخورد کنیم عزت نفسمان افزایش نمی‌یابد.

این خطر وجود دارد که ما زندانیان تصویر ذهنی منفی خود شویم، به تصویر ذهنی منفی خود اجازه می‌دهیم که اعمال ما را دیکته کند. خور ضعیف و حقیر تعریف می‌کنیم و بعد عملکردمان درستی آن را اثبات می‌کند.

درحالی‌که می‌توانیم برخلاف تصویر ذهنی منفی خود اقدام کنیم و از به مبارزه بطلبیم و بسیاری نیز این کار را می‌کنند تسلیم می‌شویم و کاری صورت نمی‌دهیم.

اگر از اشتها ر بدی با خود، برخوردار باشیم و بخواهیم انگیزه‌ی رفتاری را شناسایی کنیم، طوری واکنش نشان دهیم که ذهنمان واقعیت‌ها را نمی‌بیند و یا تحت تأثیر احساس گناه و احساس بی‌ارزش بودن، نمی‌توانیم منطقی‌ترین توضیح برای رفتارمان را پیدا کنیم. در این شرایط تنها خود را محکوم و تحقیر می‌کنیم و یا اگر خود را در معرض اتهام‌های دیگران ببینیم، ممکن است احساس کنیم که سلاحی برای مبارزه در اختیار نداریم. در نتیجه تهمت و اتهام را می‌پذیریم. تحت تأثیر احساس «چگونه می‌توانم تصمیم بگیرم» قرار می‌گیریم.

مبنا و اساس عزت‌نفس کم، به‌جای اطمینان، هراس است. به‌جای آنکه زندگی بکنیم از وحشت زندگی می‌گریزیم. به‌جای خلاقیت ایمنی را برمی‌گزینیم. می‌خواهیم از ارزش‌های اخلاقی فرار کنیم. می‌خواهیم مورد عفو قرار بگیریم، پذیرفته شویم، و به شکلی از ما مراقبت کنند.

اگر عزت‌نفس اندک از ناشناخته‌ها و ناآشناها می‌هراسد، عزت‌نفس زیاد متر مرزهای تازه است. اگر عزت‌نفس اندک، از چالش‌ها اجتناب می‌کند، عزت‌نفس زیاد، محتاج و علاقه‌مند آن‌هاست.

عزت‌نفس کاذب

گاه اشخاص را می‌بینیم که از موفقیت فراوان و در سطح جهان برخوردارند اما فاقد عزت‌نفس هستند، به کسانی برمی‌خوریم که از شهرت و اعتبار فراوان برخوردارند و با این حال عمیقاً ناراضی، مشوش یا افسرده هستند. ممکن است در ظاهر باوری از خود توانمندی و حرمت نفس را نمایش بگذارند، ممکن است ظاهر با عزت‌نفس به نظر برسند، اما در واقع این‌گونه نباشند. چگونه می‌توانیم این اشخاص را درک کنیم؟

قبلاً خاطرنشان کردیم که اگر به‌واقع نتوانیم به عزت‌نفس برسیم نتیجه‌اش اضطراب، نداشتن احساس امنیت خاطر و تردید و دودلی است.

شرایطی دردناک است و چون این‌طور است اغلب از آن طرف می‌رویم هراس‌هایمان را منکر شویم و ظاهر عزت‌نفس را که در واقع آن را نداریم به نمایش بگذاریم. این‌گونه، عزت‌نفس کاذبی در خود ایجاد می‌کنیم.

ممکن است تصویری از اعتماد و اطمینان را به نمایش بگذاریم که همه را فریب دهد و باین‌حال از درون، تحت احساس بی‌کفایتی و نابسندگی به خود بلرزیم.

عزت‌نفس کاذب توهم باور خود توانمندی و حرمت نفس را که در اصل وجود خارجی ندارد به نمایش می‌گذارد. عزت‌نفس کاذب وسیله‌ای غیرمنطقی به‌منظور کاستن از اضطراب و نداشتن احساس امنیت خاطر است، می‌خواهیم جای عزت‌نفس واقعی را بگیرد اما این اتفاق نمی‌افتد. بسیاری از اشخاص خواهان عزت‌نفس از راه‌هایی هستند که مؤثر واقع نمی‌شود. به‌جای آنکه عزت‌نفس را از طریق آگاهی، مسئولیت و انسجام و اهمیت دنبال کنیم ممکن است بخواهیم با روش‌های کسب شهرت، کسب ثروت با بهره‌برداری‌های جنسی به این مهم برسیم. توجه داشته باشید که خودفریبی را پایانی نیست.

عزت‌نفس تجربه‌ای صمیمانه است که در عمق وجود اشخاص وجود دارد. عزت‌نفس آن چیزی است که درباره‌ی خود می‌اندیشم و احساس می‌کنم. چیزی نیست که دیگران در مورد آن برای من تصمیم بگیرند، در این زمینه هر اندازه تأکید کنیم زیاد نیست. ممکن است افراد خانواده، همسر و دوستانم مرا دوست بدانند و باین‌حال من خودم را دوست نداشته باشم ممکن است همکارانم در مقام تحسین من حرف بزنند و باین‌حال من خودم را موجودی بی‌ارزش قلمداد کنم. می‌توانم قیافه مبدل بگیرم همه را فریب بدهم و باین‌حال از درون بلرزم و خود را بی‌کفایت و بی‌صلاحیت بدانم. ممکن است انتظارات دیگران را برآورده سازم و باین‌حال در حد انتظار خودم ظاهر نشوم. ممکن است ده‌ها مدال افتخار بگیرم و باین‌حال احساس کنم که به‌جایی نرسیده‌ام. ممکن است میلیون‌ها نفر در مقام تحسین من حرف بزنند و باین‌حال خودم را بی‌ارزش بدانم.

تشویق و تائید دیگران نیست که به ما عزت‌نفس می‌دهد. آموزش و مال‌ومنال و ازدواج، پدر شدن و یا مادر شدن و موفقیت‌های جنسی و یا عمل جراحی پلاستیک نیست که به کسی عزت‌نفس می‌دهد. ممکن است این‌ها در مواقعی به ما احساس بهتری بدهند، ممکن است در مواردی بر راحتی ما بیفزایند، اما راحتی، عزت‌نفس نیست.

موجب کمال تأسف است که بسیاری از مردم برای رسیدن به عزت‌نفس به همه‌جا نظر می‌کنند جز به درون خویش و به همین دلیل در این جستجوی خود ناکام می‌مانند.

اگر عزت‌نفس، داوری در خود باشد که من مناسب و درخور زندگی هستم، اگر خود را شایسته و ارزشمند بدانم. اگر عزت‌نفس، تجربه کردن باوری باشد که به خود اعتماد کنیم، کسی جز من نمی‌تواند که این احساس را در خود ایجاد و آن را حفظ کند.

منبع اصلی و مهم عزت‌نفس در درون ماست. مهم کاری است که ما می‌کنیم، نه اینکه دیگران چه می‌کنند. وقتی به عوامل بیرون از خود نگاه می‌کنیم و از آن‌ها احساس عزت‌نفس می‌طلبیم گرفتار تراژدی می‌شویم.

مطمئناً بهتر است با کسانی که از عزت‌نفس بالا برخوردارند صحبت کنیم. کسانی که دوست عزت‌نفس ما هستند به کسانی که دشمن عزت‌نفس ما هستند، برای معاشرت ترجیح دارند.

البته این را هم نمی‌گوییم که کسانی که از سلامت روانی برخوردارند تحت تأثیر رفتار دیگران قرار نمی‌گیرند. انسان موجودی اجتماعی است و مسلماً دیگران روی او تأثیر می‌گذارند. دیگران می‌توانند روی برداشت ما از خودمان تأثیر بگذارند. اما نفوذپذیری اشخاص، هرگز به یک اندازه نیست. بعضی‌ها به راحتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند، اما تأثیرپذیری جمع دیگری کمتر است به همین دلیل است که مجدداً تأکید می‌کنم درجه و شدت استقلال اشخاص با هم تفاوت دارد.

خلاق و نوآورها کسانی هستند که می‌توانند بیش از متوسط دیگران شرط تنهایی را بپذیرند. مؤثرترین راه رسیدن به آزادی بالا بردن سطح آگاهی است. هر چه شخص به منابع درونی خود مراجعه بیشتری داشته باشد، تأثیر عوامل بیرونی کمتر می‌شود و تعادل بهتری ایجاد می‌شود.

استقلال

نقطه‌ی مقابل وابستگی بیش‌ازاندازه به بازخوردهای دیگران و تأییدهای آن‌ها، ایجاد یک نظام حمایتی محکم درونی است. منبع اطمینان در درون ماست. رسیدن به این موقعیت برای آنچه من آن را بلوغ انسانی می‌دانم ضرورت دارد.

نوآور و خلاق‌ها اشخاصی هستند که بیشتر از دیگران می‌توانند با تنها بودن کنار بیایند. به عبارت دیگر بهتر می‌توانند با نبود حمایت‌های محیطی بسازند. این اشخاص بیشتر به این علاقه دارند که پنداره‌های خود را پی بگیرند. فضاهاى ناشناخته آنها را وحشت‌زده نمی‌کند و یا دست کم به اندازه‌ی سایرین به وحشت نمی‌افتند. این علت مهم قدرت آنهاست.

بخش دوم:

منابع درونی عزت نفس

فصل پنجم: توجه به عمل

کارمان را نه با محیط که با فرد شروع می‌کنیم، کاری به این نداریم که دیگر آنچه می‌خواهند بکنند، برایمان مهم این است که فرد چه می‌خواهد بکند.

این مستلزم توضیح است. شاید به نظر منطقی‌تر برسد ابتدا به این موضوع بپردازیم که چگونه محیط خانواده، به‌طور مثبت یا منفی روی نفس کودک اثر می‌گذارد. عوامل احتمالی بیولوژیایی به کنار، به نظر می‌رسد از اینجاست که داستان شروع می‌شود.

ما کارمان را با طرح این پرسش شروع می‌کنیم که شخص برای ایجاد و حفظ عزت‌نفس چه باید بکند؟ چه اقداماتی باید صورت گیرد؟ من و شما به‌عنوان اشخاص بالغ چه مسئولیتی داریم؟

برای دادن پاسخ به پرسش‌ها معیارهایی داریم که آن را نیز به‌صورت پرسش مطرح می‌کنیم. اگر قرار باشد که کودک از عزت‌نفس برخوردار باشد چه باید بیاموزد؟ راه رشد مطلوب کودک کدام است؟ و بالاخره به این پرسش می‌رسید که پدر و مادر و آموزگار آنچه باید بکنند و در مقام حمایت از کودکان چه اقدامی انجام دهند؟

مادام که ندانیم فرد برای رسیدن به عزت‌نفس و حفظ آن و باید انجام دهد، تا ندانیم که بلوغ سالم از کدام ویژگی‌های روان است، و معیاری که به‌وسیله‌ی آن تجربه‌های مطلوب و نامطلوب را بسنجیم در اختیار نداریم. برای مثال می‌دانیم که ذهن ما این برای بقا و برای سازگار شدن و تطبیق دادن خود با شرایط است. زندگی در شرایط وابستگی کامل شروع می‌شود، اما زندگی و رفاه و حال خوش رسیدن به ساده‌ترین ضروریات تا پیچیده‌ترین ارزش‌ها با توانایی فکر کردن رابطه دارد. در نتیجه متوجه می‌شویم باید به تجربیاتی در دوران کودکی که فکر کردن، اطمینان به خود و استقلال را تشویق و ترغیب می‌کند بها بدهیم. می‌بینم در خانواده‌هایی که واقعیت‌ها اغلب انکار می‌شوند و آگاهی اغلب مجازات می‌گردد. موانع مخربی در برابر عزت‌نفس قرار می‌گیرد. دنیایی از کابوس ایجاد می‌شود که در آن ممکن است کودک باور کند و به این نتیجه برسد که فکر کردن نه‌تنها بیهوده، بلکه خطرناک است.

اما ببینیم که چرا برای بررسی ریشه‌های عزت‌نفس به اقدامات ذهنی یا فیزیکی بها می‌دهیم. جواب این است که برای دستیابی به هر چیز ارزشمند در زندگی و حفظ آن باید اقدامی صورت دهیم.

تعیین‌کننده میزان عزت‌نفس کاری است که شخص صورت می‌دهد.

اگر کودک در یک محیط خانوادگی خوب تربیت شود، احتمال بیشتری دارد که او اقدام‌هایی را بیاموزد که از عزت‌نفس او حمایت کند. اگر کودک در معرض آموزگاران مناسب قرار گیرد، احتمال اینکه او رفتارهای حامی عزت‌نفس را بیاموزد افزایش می‌یابد.

اما این اقدام‌های شخص است که دارای بیشترین اهمیت است. تعیین‌کننده‌ی میزان عزت‌نفس اقدامی است که شخص در مضمون ارزش‌ها و دانش خود انجام می‌دهد. و از آنجایی که اقدام در دنیا بازتاب اقدام در محدوده‌ی ذهن شخص است، فرآیندهای شخصی هستند که تعیین‌کننده می‌باشند.

اراده و محدودیت‌های آن

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 کار آگاهی را سخت‌تر یا ساده‌تر می‌کنند. بعضی از این عوامل ژنتیک و بیولوژیایی هستند، بعضی‌ها در کار تمرکز و اندیشه قوی‌تر از دیگران هستند.

بعد به عوامل رشدی می‌رسیم. محیط نیز می‌تواند ابراز آگاهی را تشویق کند یا موانعی بر سر راه آن قرار دهد. بسیاری از اشخاص در سال‌های نخست زندگی خود و قبل از اینکه نفس آن‌ها شکل بگیرد، آسیب می‌بینند و در نتیجه رسیدن به عزت‌نفس در سال‌های بعدی زندگی آن‌ها به دشواری تحقق می‌یابد مگر آنکه شخص مورد روان‌درمانی شدید و همه‌جانبه قرار بگیرد.

نقش پدر و مادر و محدودیت‌های آن

با توجه به بررسی‌های صورت گرفته یکی از بهترین راه‌های داشتن عزت‌نفس خوب، داشتن والدینی است که از عزت‌نفس خوب برخوردار باشند و بتوانند از این حیث الگوی فرزندانشان قرار بگیرند. افزوده بر این اگر والدینی داشته باشیم که هنگام بزرگ کردن ما به ما مهر بورزند و احترام بگذارند و به ما امکان دهند که احساس پذیرا بودن بکنیم، اگر پدر و مادری داشته باشیم که ما را به قواعد و مقررات منطقی آشنا کنند و به ما بیاموزند که توقعات منطقی داشته

باشیم، اگر پدر و مادرمان در دوران کودکی ما را مسخره و تحقیر نکنند و با ما بدرفتاری جسمانی نداشته باشند، اگر عملاً نشان دهند که به داشتن صلاحیت و خوب بودن ما اعتقاد دارند، با فرصت مطلوبی روبه‌رو می‌شویم تا نگرش‌های آن‌ها را درون‌ریزی کنیم و در نتیجه پایه و اساس رسیدن به عزت‌نفس مطلوب را پی‌ریزی نماییم.

باین‌حال، با اطمینان می‌توان گفت اگر در محیط انسانی سالمی که در آن به حقایق احترام گذاشته شود و رفتار اشخاص از هم‌خوانی برخوردار باشد زندگی کنیم، به‌راحتی بیشتری می‌توانیم موفق و مولد باشیم و حال آن‌که اگر در شرایطی زندگی کنیم که در آن نشانه‌ها مرتب تغییر بکنند، هیچ خبری به نظر حقیقی نرسد، حقایق انکار شوند و آگاهی سرکوب گردد، از این مهم باز می‌مانیم.

تمرین تکمیل کردن جمله

طرز کار به این شکل است که به بیمار یا به مراجعین، جمله‌ی ناتمامی داده می‌شود. از او می‌خواهیم که جمله‌ی ناتمام را چندین بار تکرار کند و در هر نوبت جمله را با کلمه یا کلمه‌هایی تکمیل کند. بعد جمله‌ی ناتمام دیگری به او می‌دهیم و به همین شکل پیش می‌رویم. این تمرین را می‌توان به شکل شفاهی یا کتبی انجام داد.

تمرین تکمیل کردن جمله در این زمینه که اشخاص برای افزایش یا کاهش عزت‌نفس خود چه می‌کنند کمک مؤثری می‌کند.

شش تمرین

از آن‌جایی که عزت‌نفس یک نتیجه است و به عبارت دیگر حاصل اموری است که در درون و در ذهن انسان می‌گذرد، نمی‌توانیم مستقیماً روی عزت‌نفس کار کنیم. نه روی عزت‌نفس خودمان و نه روی عزت‌نفس دیگران. باید به سراغ منبع برویم. اگر بدانیم که چه می‌توانیم بکنیم و این منابع کدام هستند، می‌توانیم ابتدا از خود شروع کنیم و بعد به سروقت دیگران برویم.

حالا به این پرسش می‌رسیم که عزت‌نفس سالم به چه عواملی بستگی دارد؟

نیازی به کامل شدن نداریم. کافی است سطح عملکرد خود را افزایش دهیم تا باور خود توانمندی و حرمت نفس در ما افزایش یابد.

اقدام‌های کوچک و جزئی بیشتر بها بدهد هر اقدام‌های بزرگ مهیب و هول‌انگیز هستند و حال آن‌که اقدام‌های ساده و جزئی به نظر عملی‌تر می‌رسند. شش رکن مهم عزت نفس به‌قرار زیر هستند:

- زندگی آگاهانه
- خودپذیری
- مسئولیت در قبال خود
- قاطعیت و ابراز وجود
- زندگی هدفمند
- انسجام و یکپارچگی

در شش فصل بعدی به ترتیب در این‌باره بحث کرده‌ایم.

فصل ششم: زندگی آگاهانه

آگاهی بالاترین تجربه زندگی‌ست. هرچه آگاهی بیشتر باشد، زندگی متعالی‌تر می‌شود. هر چه شکل آگاهی بالاتر باشد، سطح حیات بالاتر است. در نظام شستی هر شکل حیاتی از آگاهی خاص خود برخوردار است.

اما در نزد انسان هم این مطلب صدق می‌کند. 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 می‌تواند در آن زندگی کنند. منظور من از آگاهی در این بخش، آگاه بودن از جنبه‌ی حقیقت است.

همان‌طور که توضیح دادم ما موجوداتی هستیم که برایمان آگاهی حالت ارادی دارد. این بدان معناست که انسان ذاتاً از گونه‌ای است که حق انتخاب دارد می‌تواند درباره‌ی این که آگاهی را انتخاب بکند یا نکند تصمیم بگیرد، می‌تواند به جستجوی حقیقت برود یا نرود، می‌تواند ذهنش را متمرکز کند یا نکند، این یکی از جنبه‌های مثبت و شکوهمند طبیعت انسانی است.

اگر از سطح معینی از آگاهی در فعالیت‌هایمان استفاده نکنیم، اگر هشیار و گوش‌به‌زنگ نباشیم، با کم شدن باور خود توانمندی و حرمت‌نفس روبه‌رو می‌شویم. خود را در برخورد با مشکلات زندگی ذی‌صلاح و شایسته نمی‌دانیم. ذهن ما وسیله‌ی اصلی برای بقای ماست اگر با ذهن خود برخورد درست نداشته باشیم، عزت‌نفسمان را خدشه‌دار می‌کنیم. فرار از واقعیت‌ها نمونه‌ی خیانت به ذهن هستند:

ذهن ما ابزار اولیه و اصلی بقای ماست اگر به آن خیانت بکنی عزت‌نفسمان خدشه‌دار می‌شود.

«می‌دانم که همه‌ی تلاشم را نمی‌کنم، اما ترجیح می‌دهم به آن فکر نکنم.»

«می‌دانم نشانه‌هایی وجود دارد که کسب‌وکارمان با مشکلات بیشتر و باز هم بیشتر روبه‌رو می‌شود. اما کارمان قبلاً مؤثر واقع شده است، به هر صورت موضوع کسل‌کننده‌ای است. شاید اگر به آن کاری نداشته باشم خودبه‌خود درست شود.»

«می‌دانم فرزندانم از این که به آن‌ها نمی‌رسم ناراحت‌اند. می‌دانم که علت رنج و ناراحتی آن‌ها هستم اما روزی می‌رسد که تغییر کنم.»

«منظورت چیست که زیاد می‌نوشم؟ هر وقت اراده کنم آن را کنار می‌گذارم.»

«می‌دانم که عادت غذایی‌ام مرا بیمار می‌کند اما...»

«می‌دانم که اسراف می‌کنم اما...»

«می‌دانم که درباره موفقیت‌هایم دروغ می‌گویم اما...»

از طریق انتخاب‌های گوناگون که میان اندیشیدن و نیندیشیدن می‌کنیم، به آن کسی که هستیم، تبدیل می‌شویم. در ظاهر و در آگاهی به‌ندرت این انتخاب‌ها را به یاد می‌آوریم. اما در اعماق وجود ما این‌ها روی هم انباشت می‌شوند و نتیجه‌ی آن چیزی می‌شود که به آن «عزت نفس» می‌گوییم. عزت نفس آن اشتھاری است که با خود کسب می‌کنیم.

انسان‌ها از هوش و فراست به یک اندازه برخوردار نیستند. اما هوش و فراست نیست که اهمیت دارد. اصل زندگی آگاهانه، تحت تأثیر هوش قرار نمی‌گیرد. زندگی آگاهانه یعنی داشتن توجه به همه‌ی آن چیزهایی که روی اعمال، مقاصد، ارزش‌ها و هدف‌هایمان اثر می‌گذارد. زندگی آگاهانه یعنی این‌که براساس آنچه می‌بینیم و می‌دانیم رفتار کنیم.

خیانت آگاهی

نکته‌ی مهمی است که باید به آن توجه کنیم؛ آگاهی اگر به اقدام و عمل منتهی نشود، نوعی خیانت است، بی‌اعتبار کردن ذهن است. زندگی آگاهانه چیزی بیش از دیدن و دانستن است، زندگی آگاهانه یعنی براساس آنچه می‌بینیم و می‌دانیم عمل کنیم. یعنی اینکه تشخیص بدهیم با فرزندانمان برخورد درست نداریم و کاری صورت دهیم. اما نمی‌خواهیم اذعان کنیم که اشتباه کرده‌ایم به همین دلیل مسامحه می‌کنیم. مدعی می‌شویم که هنوز داریم به موضوع فکر می‌کنیم. این خلاف زندگی آگاهانه است. به لحاظی اجتناب کردن از آگاهی است. اجتناب کردن از معنای کاری است که صورت می‌دهیم. اجتناب از انگیزه‌های خویشتن است.

۱- در طبیعت انسان است که به دانش و مهارت‌های جدید حالت خودبه‌خودی بدهد. به‌عنوان مثال می‌توان به صحبت کردن یا راندن اتومبیل اشاره کرد. در شروع وقتی می‌خواهیم راندگی یاد بگیریم از ذهن هشیار استفاده می‌کنیم اما بعد از فراگرفتن، آموخته را به ذهن نیمه هشیار منتقل می‌سازیم و از آن به‌صورت خودبه‌خود استفاده می‌کنیم. این‌گونه ذهن

هوشیار را برای آموختن مطالب جدید آزاد می‌کنیم. زندگی آگاهانه بدین معنا نیست که همه چیز را در ذهن هوشیار نگهداریم. این کار نه امکان‌پذیر است و نه مطلوب.

۲- ذهن انسان در موقعیتی است که می‌تواند انتخاب کند. آگاهی یعنی فرآیند انتخاب. وقتی من آمدن به این‌جا را انتخاب می‌کنم، یعنی انتخاب می‌کنم که به جای دیگری نروم. دست‌کم انتخاب می‌کنم که در این لحظه‌ی خاص در جای دیگری نباشم. وقتی پشت دستگاه کامپیوتر می‌نشینم و این کتاب را می‌نویسم، انتخاب می‌کنم که کار دیگری صورت ندهم. به آنچه در اطرافم می‌گذرد بی‌توجه می‌شوم اما هدف و ارزش‌های من است که استاندارد انتخاب مرا رقم می‌زند.

احساس مسئولیت در قبال حقیقت

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

زندگی آگاهانه یعنی اینکه گمان نکنیم احساسات ما، عین حقیقت است.

زندگی آگاهانه یعنی آن‌که در برابر حقایق احساس مسئولیت بکنیم. لزومی به این نیست آنچه را که می‌بینیم دوست داشته باشیم. مهم این است که آن‌چه را وجود دارد، همان‌طور که هست ببینیم. هراس‌ها، انکارها و خواسته‌های ما حقایق را تغییر شکل نمی‌دهند. 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 نمی‌ماند، میل من به خرید لباس حقیقت موجود را تغییر نمی‌دهد. و خرید لباس را منطقی نمی‌کند. اگر باید تن به یک عمل جراحی بدهم که پزشک معالجم آن را برای سلامت من لازم می‌داند، این احساس که اگر عمل نکنم می‌توانم بازهم زندگی راحتی داشته باشم، چیزی را تغییر نمی‌دهد. اگر گفته‌ای حقیقت داشته باشد، انکار کردن من آن حقیقت را بی‌اعتبار نمی‌کند.

از این‌رو وقتی آگاهانه زندگی می‌کنیم، ذهنیت را با عینیت به اشتباه نمی‌گیریم. بی‌جهت فرض را بر این نمی‌گذاریم آن‌چه که احساس می‌کنیم این حقیقت است. می‌توانیم از احساسات خود

مطلب‌ها بیاموزیم، اما شرط آن است که احساسات خود را از محک تجربه بگذرانیم و به‌درستی واقعیت‌ها برسیم.

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

ویژگی‌های زندگی آگاهانه

زندگی آگاهانه یعنی آنکه:

- ذهن پویاست و حالت انفعال ندارد.
- هوش و فراستی در کار است که شادی و نشاط را از زوایای مختلف در نظر می‌گیرد.
- در لحظه‌ی اکنون زندگی کنیم
- به واقعیت‌ها توجه کنیم و از آن‌ها نگریزیم.
- واقعیت‌های 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 برنامه‌هایمان بسنجیم. بدانیم که کجا موفق و کجا ناموفق هستیم.
- به این موضوع توجه کنیم که آیا اعمال و رفتار ما با هدف‌هایمان هم‌خوانی دارند.
- به پس فرصت‌های محیط توجه کنیم و در صورت نیاز مسیر و چگونگی حرکت خود را اصلاح نماییم.
- شرایط را با توجه به مشکلات درک کنیم.
- پذیرای علم و اطلاع جدید باشیم و بخواهیم فرضیه‌های کهنه را از نو بیازماییم.
- اشتباه‌های خود را ببینیم و آن‌ها را اصلاح کنیم.
- در مقام بسط و گسترش آگاهی خود باشیم و به‌عبارت‌دیگر نسبت به آموختن احساس تعهد کنیم. رشد و تعالی را راه و روشی از زندگی انتخاب کنیم.
- دنیای اطراف را درک کنیم.

- نه تنها به واقعیت‌های بیرونی، بلکه به واقعیت‌های درونی هم توجه کنیم.

واقعیت‌های نیازهای درونی، احساسات، آرزوها و انگیزه‌ها

- به ارزش‌هایی که ما را در جهت موردعلاقه ما به حرکت درمی‌آورد توجه کنیم توجه کنیم که تحت تأثیر باورهایی که از دیگران گرفته‌ایم حرکت نکنیم.

اکنون با توجه به آن‌چه گفتیم، به هر مورد نگاه دقیق‌تری می‌اندازیم.

ذهن پویا و به دور از رفتار انفعالی. این‌جاست که با اساسی‌ترین اقدام خود ابرازگرانه روبه‌رو می‌شویم: انتخاب برای اندیشیدن، توجه به دانش، روشنی و درک درست موضوع دیگر در همین رابطه احساس مسئولیت در قبال خویشتن است. از آن‌جایی که من در قبال زندگی و سعادت خود مسئول هستم، آگاه بودن و تحت تأثیر درک درست قرار گرفتن را انتخاب می‌کنم. اجازه نمی‌دهم که دیگران به‌جای من تصمیم بگیرند.

در نظر گرفتن زوایای مختلف شادی و نشاط. کودک با توجه به طبیعت خود از ذهنش به اندازه‌ی جسمش لذت می‌برد. کار و نیاز اصلی کودک فراگیری است. سرگرمی اصلی او نیز در آموختن خلاصه می‌شود. باید این عادت را به دوران بلوغ خود ببرد، به‌طوری‌که آگاهی نه یک‌بار سنگین، بلکه یک شادی شود.

توجه به لحظه‌ی اکنون. زندگی آگاهانه یعنی در لحظه‌ی اکنون زندگی کردن. اگر به شکایت یک مشتری گوش می‌دهیم. حضور داشته باشیم، اگر با کودکی بازی می‌کنیم در بازی او حضور داشته باشیم. اگر کار می‌کنیم در کارمان حضور داشته باشیم.

البته این بدان معنا نیست که چنان در اندیشه‌ی لحظه‌ی اکنون فرو رویم که به گذشته و آینده بی‌تفاوت شویم. اگر به بعد زمان توجه نکنیم تجربه‌ی حسی‌مان نقصان پیدا می‌کند. حضور در لحظه‌ی اکنون لازم است اما در لحظه‌ی اکنون به دام افتادن چیزی نیست که من آن را توصیه کنم.

توجه کردن به واقعیت‌های زندگی و فرار نکردن از آن‌ها. باید به نقش مهم نیازها، خواسته‌ها، ارزش‌ها، هدف‌ها و اعمال خود توجه کنیم به اطلاعاتی که ممکن است رفتار مرا تغییر دهند یا فرضیه‌هایم را اصلاح کنند، به‌قدر کافی حساس هستیم؟ یا نه؛ به‌جای آن گمان می‌کنم مطلب جدیدی برای آموختن ندارم.

تمیز قابل شدن میان واقعیت‌ها، تعبیرها، تفسیرها و احساسات شما را می‌بینم که اخم کرده‌اید برداشتم این است که از من هستید. دلگیر می‌شوم، حالت دفاعی می‌گیرم. در واقع امر، ممکن است برداشت من درست یا نادرست باشد. ممکن است احساس من درست یا اشتباه باشد. در هر حادثه‌ای فرآیندهای جداگانه و متمایزی وجود دارند. اگر به این توجه نکنم ممکن است احساسم را عین حقیقت قلمداد کنم که این می‌تواند مصیبت‌بار باشد.

هراس و تألم را باید یک نشانه در نظر بگیریم تا نه تنها چشمانمان را نبندیم، بلکه آن‌ها را بازتر کنیم.

روبه‌رو شدن با حقایق تهدیدکننده. کاملاً طبیعی است که از هر چه در ما تولید هراس می‌کند اجتناب کنیم. لازم است که با نشانه‌ای که در این مورد وجود دارد روبه‌رو شویم و لازمه‌ی این کار رسیدن به خودآگاهی و واری کردن خویشتن است. باید به درون و به بیرون از خود توجه کنیم. زندانی کردن آگاهانه ایجاب می‌کند که گاه از فریب ذهن ناهشیار غافل نشویم و لازمه‌ی این نیز داشتن صداقت است، هراس و تألم را باید نشانه‌هایی در نظر بگیریم تا چشمانمان را نه تنها نبندیم، بلکه آن‌ها را بازتر کنیم؛ و این هرگز کار ساده‌ای نیست. واقع‌بینانه نیست اگر تصور کنیم که برداشت ما همیشه درست است.

بدانیم که در ارتباط باهدف‌ها و پروژه‌هایمان در کجا قرار داریم و به این توجه کنیم که آیا موفق یا ناموفق هستیم. اگر یکی از هدف‌های من، زندگی زناشویی موفق و رضایت‌بخش باشد، در حال حاضر زندگی زناشویی‌ام از چه کیفیتی برخوردار است؟ آیا این را می‌دانم؟ آیا من و همسرم جواب واحدی داریم؟ آیا من و همسرم از این که باهم زندگی می‌کنیم راضی هستیم؟ آیا میان ما ناراحتی و یا مسائل حل‌وفصل نشده وجود دارد؟ اگر وجود دارد در ارتباط با آن‌ها چه می‌توانم بکنم؟ آیا برنامه اقدامی دارم؟ آیا امیدوارم که به طریقی که خود هم نمی‌دانم، مشکلات من تغییر خواهند کرد؟ اگر یکی از آرزوهای من این است که روزی برای خودم کارکنم، حالا در این ارتباط چه می‌کنم؟ آیا در مقایسه با یک ماه با یک سال قبل به این هدف نزدیک‌ترم؟ آیا در جهت درست حرکت می‌کنم؟ اگر یکی از هدف‌های من این باشد که روزی نویسنده‌ی خوبی شوم در حال حاضر در چه فاصله‌ای از آن ایستاده‌ام؟ برای تحقق بخشیدن به آن، چه می‌کنم؟ آیا سال دیگر در مقایسه با امروز به هدفم نزدیک‌تر شده‌ام؟ اگر این‌طور است چرا و به چه علت این را گمان می‌کنم؟ چه دلیلی دارم؟

توجه به این که اعمال و رفتار من باهدفی که دارم هم‌خوانی داشته باشد. این موضوع یا مطلب قبلی در ارتباط نزدیک است. گاه میان آن‌چه آن را هدف خود معرفی می‌کنیم و اقدامی که برای رسیدن به این هدف صورت می‌دهیم ناهم‌خوانی بزرگی وجود دارد. ممکن است هرگز در جهت هدفی که در سرداریم حرکت نکنیم. گاه بیشتر به هدفی که می‌گوییم برایمان از درجه اهمیت چندانی برخوردار نیست، می‌رسیم. بنابراین زندگی گاهی ایجاب می‌کند که اعمال و رفتارمان را در برخورد باهدف‌هایمان واری کنیم. به نشانه‌های هم‌خوان بودن یا نبودن اقدامات خود باهدفی که در سرداریم توجه کنیم.

مهم نیازها، خواسته‌ها، ارزش‌ها و اعمال خود توجه کنیم. آیا نسبت به اطلاعاتی که ممکن است رفتار مرا تغییر دهند یا فرضیه‌هایم را اصلاح کند به‌قدر کافی حساس هستیم؟ یا نه؛ به‌جای آن گمان می‌کنم مطلب جدیدی برای آموختن ندارم؟ آیا پیوسته مترصد اطلاعات قابل‌استفاده هستیم؟ یا نه، چشمانم را به روی آن‌ها می‌بندم؟

تمیز قائل شدن میان واقعیت‌ها، تعبیرها، تفسیرها و احساسات شما را می‌بینم که اخم کرده‌اید برداشتم این است که از من خشمگین هستید. دلگیر می‌شوم، حالت دفاعی می‌گیرم. درواقع امر، ممکن است برداشت من درست یا نادرست باشد. ممکن است احساس من درست یا اشتباه باشد. در هر حادثه‌ای فرآیندهای جداگانه و متمایزی وجود دارند. اگر به این توجه نکنم ممکن است احساسم را عین حقیقت قلمداد کنم که این می‌تواند مصیبت‌بار باشد.

هراس و تألم را باید یک نشانه در نظر بگیریم تا نه‌تنها چشمانمان را نبندیم، بلکه آن‌ها را بازتر کنیم.

روبه‌رو شدن با حقایق تهدیدکننده. کاملاً طبیعی است که از هر چه در ما تولید هراس می‌کند اجتناب کنیم. لازم است که با نشانه‌ای که در این مورد وجود دارد روبه‌رو شویم و لازمه‌ی این کار رسیدن به خودآگاهی و واری کردن خویشتن است. باید به درون و به بیرون از خود توجه کنیم. زندگی کردن آگاهانه ایجاب می‌کند که گاه از فریب ذهن ناهشیار غافل نشویم و لازمه‌ی این نیز داشتن صداقت است. هراس و تألم را باید نشانه‌هایی در نظر بگیریم تا چشمانمان را نه‌تنها نبندیم، بلکه آن‌ها را بازتر کنیم؛ و این هرگز کار ساده‌ای نیست. واقع‌بینانه نیست اگر تصور کنیم که برداشت ما همیشه درست است.

بدانیم که در ارتباط با هدف‌ها و پروژه‌هایمان در کجا قرار داریم و به این توجه کنیم که آیا موفق یا ناموفق هستیم. اگر یکی از هدف‌های من داشتن زندگی زناشویی موفق و رضایت‌بخش باشد، در حال حاضر زندگی زناشویی‌ام از چه کیفیتی برخوردار است؟ آیا این را می‌دانم؟ آیا من و همسر من جواب واحدی داریم؟ آیا من و همسر من از این که باهم زندگی می‌کنیم راضی هستیم؟ آیا میان ما ناراحتی و یا مسائل حل‌وفصل نشده وجود دارد؟ اگر وجود دارد در ارتباط با آن‌ها چه می‌توانم بکنم؟ آیا برنامه‌ی اقدامی دارم؟ آیا امیدوارم که به طریقی که خود هم نمی‌دانم، مشکلات من تغییر خواهند کرد؟ اگر یکی از آرزوهای من این است که روزی برای خودم کار کنم، حالا در این ارتباط چه می‌کنم؟ آیا در مقایسه با یک ماه یا یک سال قبل به این هدف نزدیک‌ترم؟ آیا در جهت درست حرکت می‌کنم؟ اگر یکی از هدف‌های من این باشد که روزی نویسنده‌ی خوبی بشوم در حال حاضر در چه فاصله‌ای از آن ایستاده‌ام؟ برای تحقق بخشیدن به آن، چه می‌کنم؟ آیا سال دیگر در مقایسه با امروز به هدفم نزدیک‌تر شده‌ام؟ اگر این‌طور است چرا و به چه علت این را گمان می‌کنم؟ چه دلیلی دارم؟

توجه به اینکه اعمال و رفتار من با هدفی که دارم هم‌خوانی داشته باشد. این موضوع با مطلب قبلی در ارتباط نزدیک است. گاه میان آن‌چه آن را هدف خود معرفی می‌کنیم و اقدامی که برای رسیدن به این هدف صورت می‌دهیم ناهم‌خوانی بزرگی وجود دارد. ممکن است هرگز در جهت‌های که در سر داریم حرکت نکنیم. گاه بیشتر به هدفی که می‌گوییم برایمان از درجه اهمیت چندانی برخوردار نیست، می‌رسیم. بنابراین زندگی آگاهانه ایجاب می‌کند که اعمال و رفتارمان را در برخورد با هدف‌هایمان واری کنیم. به نشانه‌های هم‌خوان بودن یا نبودن اقدامات خود با هدفی که در سرداریم توجه کنیم.

زندگی کردن آگاهانه یعنی پایبندی به واقعیت‌ها و نه این‌که برای من کدام مهم هستند. همه‌ی ما در مواقعی اشتباه می‌کنیم، اما اگر بر این باور باشیم که ما فراتر از اشتباه هستیم و هرگز اشتباه نمی‌کنیم، اگر بیش‌ازاندازه به مواضع خود دلبند باقی بمانیم، از آگاهی فاصله گرفته‌ایم. اگر اذعان به اشتباه را دون شأن خود بدانیم، مسلماً از عزت نفس فاصله داریم.

توجه دائم به افزایش آگاهی، تعهد به یادگیری،

توجه به رشد و تعالی به‌عنوان طرزی از زندگی،

در نیمه‌ی دوم قرن نوزدهم، سرپرست اداره ثبت اختراعات گفت "آنچه اهمیت داشته، اختراع شده است." در تمام طول تاریخ این باور رایج بوده است. مردم بر این عقیده بوده‌اند آن‌چه امکان‌پذیر بوده ایجاد شده است. اما زندگی انسان فرآیندی برای رسیدن از یک دانش به دانش جدیدتر است رسیدن از یک کشف به اکتشاف بعدی است. ما در دورانی زندگی می‌کنیم که دانش بشری هر ده سال دو برابر می‌شود.

تنها داشتن تعهد در قبال یادگیری آن‌هم برای همه‌ی عمر است که می‌تواند ما را با دنیا سازگار نگه دارد. کسانی که فکر می‌کنند به‌اندازه‌ی کافی فکر کرده‌اند و به‌اندازه‌ی کافی آموخته‌اند با آگاهی فاصله دارند. مقاومت بسیاری از مردم در برابر استفاده از کامپیوتر و طرز کار آن، نمونه‌ای است که می‌توان به آن اشاره کرد.

کسی که اذعان به اشتباه را دون شأن خود می‌داند عزت‌نفس ناسالم دارد.

توجه داشتن به دنیای پیرامون، زندگی آگاهانه مستلزم آن است که به جمیع جهات توجه داشته باشیم.

توجه داشتن نه تنها به واقعیت‌های بیرونی، بلکه به واقعیت‌های درونی، واقعیت‌های درباره‌ی نیازها، احساسات، آرزوها و انگیزه‌ها افرادی هستند که از علم و اطلاع عالم هستی دارند به خود مباهات می‌کنند. در همه‌ی زمینه‌ها از فیزیک گرفته تا مسائل سیاسی، از زیبایی‌شناسی گرفته تا ستاره‌شناسی و ذن و بودیسم خود را از جمیع جهات آگاه می‌دانند و با این حال از دنیای درون خود بی‌خبرند. نیازهای خود را انکار می‌کنند، احساسات و عواطفشان را توجیه می‌کنند. از یک رابطه‌ی ناخوشایند به سراغ رابطه‌ی ناخوشایند می‌روند و اقدامی برای بهبود و شرایط خویش صورت نمی‌دهند. این زندگی آگاهانه نیست که به همه‌چیز توجه داشته باشیم، جز دنیای درون خویشتن.

گاه به بن‌بست می‌رسیم و در این زمان نیاز داریم که از یک راهنما، یک آموزگار یا یک روان‌درمانگر کمک بگیریم. باید دنیای درون خود را بشناسیم، باید نیازها، احساسات، انگیزه‌ها و فرآیندهای ذهنی خود را شناسایی کنیم.

یکی از شکل‌های زندگی ناآگاهانه، بی‌توجهی به ارزش‌هایی است که اعمال شخصی را تنظیم می‌کند. همه‌ی ما گه‌گاه از تجربه‌ی خود برداشت‌های اشتباه می‌کنیم؛ همه‌ی ما از دنیای پیرامون خود ارزش‌هایی را جذب می‌کنیم - از خانواده، دوستان هم‌سال و فرهنگ که لزوماً

منطقی و به سود منافع ما نیست و اغلب هم همین‌طور است. یک جوان ممکن است در طول زندگی خود نمونه‌های بارزی از بی‌صدافتی و دورویی و ریا برخورد بکند و بعد به این نتیجه برسد که «کار دنیا به همین شکل است و من باید خودم را با آن تطبیق بدهم.» و در نتیجه برای صداقت و حمیت بهایی قائل نگردد.

ممکن است مردی تحت تأثیر این باور قرار بگیرد که ارزش شخصی را با میزان کسب درآمد ارزیابی کند. ممکن است زنی متأثر از این باور باشد که ارزش او بستگی به موقعیت مردی دارد که با او ازدواج می‌کند.

ارزش‌هایی از این دست عزت‌نفس سالم را خدشه‌دار می‌کنند و منجر به ازخودبیگانگی می‌شوند تا شخص تصمیم‌های تأسف‌انگیزی علیه خود بگیرد. بنابراین زندگی آگاهانه مستلزم توجه داشتن به ارزش‌هایی است که هدف‌ها و مقاصد ما را در زندگی شکل می‌دهد.

یک واقعیت

همه‌ی ما می‌توانیم در نگاهی به گذشته خود مواردی را پیدا کنیم که به‌اندازه‌ی کافی آگاهانه عمل نکرده‌ایم. با خود می‌گوییم:

"اگر کمی بیشتر فکر کرده بودم!"

"اگر تا این اندازه تحت تأثیر احساساتم قرار نگرفته بودم!"

"اگر به واقعیت‌ها توجه بیشتری می‌کردم!"

"اگر کمی بیشتر آینده‌نگری کرده بودم!"

ویلهلم ریشی نخستین کسی بود که موضوع تن و جسم را به دنیای روان‌درمانی کشاند. متخصصان بالینی دریافتند که وقتی احساسات و عواطف مسدود و سرکوب می‌شوند آثاری در تن و جسم انسان ایجاد می‌شود: تنفس سخت می‌گردد و عضلات منقبض می‌شوند. وقتی این اتفاق چندین و چند بار تکرار شود، گرفتگی بخشی از ساختار بدن می‌شود. در نتیجه آنچه زمانی صرفاً حالت روانی داشت، حالا روان‌تنی می‌شود. تنفس ممکن است عادتاً کم‌عمق شود و عضلات به قدری منقبض گردد که احساس کردن را دشوار کند. در این شرایط آگاهی کاهش می‌یابد.

مطلبی هست که تمام مکاتب بدن‌شناسی به آن پی برده‌اند. کاملاً مشخص است که رابطه تنگاتنگی میان روان و تن وجود دارد. آزاد کردن تن به آزاد کردن ذهن کمک می‌کند.

تکمیل کردن جمله در خدمت زندگی آگاهانه

تکمیل کردن جمله‌ها ابزار قدرتمندی برای افزایش علم و اطلاع، عزت‌نفس و افزایش کارایی و اثربخشی انسان است. فرض بر این است که همه‌ی ما بیش‌ازحدی که تصور می‌کنیم می‌دانیم، مدبرتر از آن هستیم که گمان می‌کنیم و توانمندی بیشتری از آن‌چه نشان می‌دهیم داریم. تکمیل جمله‌ها ابزاری برای دستیابی به این منابع پنهان است.

تکمیل کردن جمله‌ها را می‌توان به راه‌های مختلف مورد استفاده قرار داد. در ادامه‌ی مطلب به روشی اشاره می‌کنم که به نظرم به‌شدت مؤثر می‌رسد.

علت اصلی این است این است که جمله‌ی نیمه‌کاره‌ای وجود دارد که شخص باید با عبارات مختلف آن جمله را تمام کند. در این روش هر جمله باید دست‌کم با شش عبارت گوناگون تکمیل شود.

این کار باید به‌سرعت هر چه بیشتر انجام شود. فرصتی برای فکر کردن وجود ندارد. مهم نیست که آیا عبارت تکمیل‌کننده جمله درست و منطقی هست یا نیست. هر عبارت تکمیل‌کننده موردقبول است.

صبح اول وقت، قبل از اینکه کارتان را شروع کنید، دقایقی بنشینید و این عبارت را بنویسید:
 برای من زندگی آگاهانه یعنی اینکه.....

حال بدون کم‌ترین مکث و بی‌آن‌که فکر کنید در مدت دو یا سه دقیقه، جمله را با هر عبارتی که به ذهنتان می‌رسد تمام کنید. (عبارت‌های تکمیل‌کننده نباید از شش مورد کمتر باشد اما ده مورد کافی است).

هرچه می‌خواهید بنویسید و نگران نباشید از این‌که نوشته‌های شما به لحاظ ادبی و سبک نگارش درست نباشد.

حال به سراغ عبارت بعدی بروید:

اگر یک درصد بر آگاهی خود در امروز بیافزایم.....

ممکن است برسید که چرا یک درصد؟ اما باید توجه داشت که شروع ما با مقادیر اندک است.

حالا این عبارت را بنویسید:

اگر به طرز برخورد با اشخاص بیشتر توجه کنم
حالا:

اگر در مهم‌ترین روابطم با اشخاص یک درصد آگاهی بیشتر داشته باشم
و بعد:

اگر یک درصد آگاهی بیشتر (هر موردی را که به نظرتان می‌رسد یادداشت کنید).....
وقتی این کار را تمام کردید به فعالیت روزانه‌تان پردازید.

در پایان روز، قبل از شام، جمله‌های زیر را با شش تا ده عبارتی کنید:

وقتی به این فکر می‌کنم که اگر آگاهی بیشتری می‌داشتم
وقتی به این فکر می‌کنم که اگر یک درصد آگاهی بیشتری را در فعالیت‌هایم لحاظ
می‌کردم.....

وقتی به این فکر می‌کنم که اگر در مهم‌ترین روابطم با اشخاص یک درصد آگاهی بیشتری
می‌داشتم.....

وقتی به این فکر می‌کنم که اگر در (هر عبارتی که مایلید بنویسید) یک درصد آگاهی بیشتری
می‌داشتم.....

این تمرین را در تمام روزهای هفته انجام دهید.

عبارت تکمیل‌شده‌ی روز قبل را نخوانید. طبیعی است که عبارت‌های تکمیلی و تکراری
متعددی به کار ببرید. اما این هم طبیعی است که عبارت‌های تکمیل‌کننده‌ی جدیدی هم‌روزه
چهره کنند. تمام نیروی خود را در این زمینه به کار بگیرید.

در تعطیل آخر هفته، مطالب یادداشت شده در طی هفته را مرور کنید و بعد جمله‌ی زیر را با
شش عبارت تکمیل کنید:

اگر مطالبی را که در طول هفته نوشته‌ام درست باشند، مفید خواه بود
اگر

در انجام دادن این تمرین کمال مطلوب این است که ذهن خود را از هر توقعی درباره‌ی آنچه
قرار است اتفاق بیفتد پاک کنید. خواسته‌ای را تحمیل نکنید سعی کنید ذهنتان را از هر
توقعی پاک کنید. تمرین را انجام بدهید و بعد به فعالیت‌های روزانه‌ی خود بپردازید. به این
توجه کنید که آیا تفاوتی در احساس یا عمل شما ایجاد شده است.

هر جلسه‌ی تمرین به‌طور متوسط نباید از ده دقیقه طولانی‌تر شود. اگر جلسه از ده دقیقه
طولانی‌تر شود، احتمالاً به این دلیل است که فکر کرده‌اید.

تمرین را به مدت دو هفته انجام دهید، این‌گونه با طرز اجرای تمرین به‌قدر کافی آشنا می‌شوید.
در این زمان می‌توانید از عبارتهای تکمیل‌نشده‌ی دیگری استفاده کنید. مثلاً:

اگر در زمینه‌ی نگرانیم (مورد را بنویسید) یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

اگر در زمینه‌ی اجتناب از (مورد را بنویسید) یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

اگر در زمینه‌ی نیازها و خواسته‌هایم یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

اگر در زمینه‌ی هدف‌ها و ارزش‌هایم یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

در زمینه‌ی احساساتم یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

اگر در زمینه‌ی اولویت‌هایم یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

اگر در زمینه‌ی نتایج فعالیت‌هایم یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

چند مثال در زمینه‌های شغلی:

اگر در زمینه‌ی آنچه شغلم ایجاد می‌کند یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

اگر در زمینه‌ی کار مدیریتم یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

اگر در زمینه‌ی آنچه در کار فروش می‌دانم یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

اگر در کار نمایندگی‌ام یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم

چند جمله درباره مقاومت:

اگر در زمینه‌ی هراس‌هایم یک درصد آگاهی بیشتری می‌داشتم
اگر در زندگی‌ام یک درصد آگاه‌تر بودم

یک چالش

زندگی کردن آگاهانه ذهنیتی در قبال زندگی است. تصمیمی است که برای چگونه زندگی کردن خود می‌گیرید. و به‌روشنی این آگاهی در پیوستاری قرار دارد. کسی نیست که در ناآگاهی مطلق به سر ببرد. کسی نیست که نتواند آگاهی خود را بسط بدهد. اگر به این موضوع فکر کنیم می‌بینیم که در برخی از زمینه‌های زندگی آگاهانه‌تر رفتار می‌کنیم. من با ورزشکاران که به وجود کم‌ترین اختلال در بدن خود پی می‌برند. این اشخاص دقیقاً از کیفیت عصب‌ها، عضله‌ها و جریان خونشان آگاه‌اند و با این حال می‌بینم که از احساسات و عواطف خود اطلاع چندانی ندارند. همه‌ی ما اشخاصی می‌شناسیم که در شغلشان از آگاهی زیاد برخوردارند، اما در روابط شخصی و خصوصی بسیار بد ظاهر می‌شوند.

همه‌ی ما در برخی از زمینه‌های زندگی آگاهانه‌تر رفتار می‌کنیم.

می‌توانیم به‌راحتی متوجه شویم که در کدام زمینه از زندگی رفتارمان آگاهانه نیست. می‌توانیم به زمینه‌ای از زندگیمان که حالت رضایت‌بخش ندارد، نگاهی بیندازیم. اگر بخواهیم با خود صادق باشیم انجام دادن این کار آن قدرها دشوار نیست. بعضی از ما لازم است که به جنبه‌های مادی زندگی توجه بیشتری بکنیم و بعضی دیگر باید آگاهی را به روابط انسانی خود با دیگران راه دهیم. بعضی‌ها باید به زمینه‌های ذهنی و عقلی خود توجه بیشتری بکنند. جمعی دیگر به آگاهی بیشتر در زمینه خلاقیت نیاز دارند. بعضی محتاج معنویت بیشتر هستند. این‌که در چه زمینه‌ای نیازمندتریم بستگی به این دارد که در حال حاضر در کجای پیوستار تکامل خود قرار داریم.

فرض کنیم شما با خواندن این کتاب متوجه شوید که در چه زمینه‌هایی از زندگی از آگاهی لازم برخوردارید و در چه زمینه‌هایی به آگاهی بیشتر نیاز دارید. برای رسیدن به این علم و اطلاع تکمیل کردن جمله‌ها می‌تواند به شما کمک کند.

اما در حال حاضر و قبل از اینکه به نوع جمله‌های موردنیاز بپردازید بهتر است به پرسش‌های زیر جواب بدهید:

اگر بخواهید در کارتان آگاهانه‌تر برخورد کنید، چه کارهایی را باید به طرز متفاوت از آن چه حالا می‌کنید، انجام می‌دهید؟.....

اگر بخواهید در زمینه‌ی مهم‌ترین روابط شخصی خود آگاهانه‌تر برخورد کنید چه کارهایی را باید به طرز متفاوت از آنچه حالا می‌کنید انجام می‌دهید؟.....

اگر بخواهید با مردم رابطه‌ی بهتری داشته باشید - همکاران، کارمندان، مشتریان، همسر، فرزندان، دوستان - چه کارهایی را به طرز متفاوت از آن چه حالا می‌کنید انجام می‌دهید؟.....

اگر احساس می‌کنید از بسط آگاهی خود در این زمینه‌ها هراس دارید، از کدام جنبه‌های منفی احتراز می‌کنید؟.....

اگر بخواهید بدون اینکه در مقام تحقیر و سرزنش خودکاری صورت دهید و با این هراس‌ها برخورد کنید، احتمالاً با چه موضوعی روبه‌رو می‌شوید؟.....

اگر بخواهید در زمینه‌هایی که از آگاهی کمتری برخوردارید کاری صورت دهید چه باید بکنید؟.....

زندگی آگاهانه نخستین رکن عزت‌نفس است.

فصل هفتم: خودپذیری

بدون خودپذیری، عزت‌نفس وجود خارجی پیدا نمی‌کند.

خودپذیری به‌قدری با عزت‌نفس در ارتباط پیوسته و تنگاتنگ است، که گاه می‌بینیم این دو را با هم به اشتباه می‌گیرند. با این حال این دو معانی متفاوتی دارند و هر یک را باید جداگانه درک نمود.

عزت‌نفس چیزی است که آن را تجربه می‌کنیم، اما خودپذیری کاری است که آن را انجام می‌دهیم.

مفهوم خودپذیری از معنایی در سه سطح برخوردار است که به بررسی مورد به مورد آن‌ها می‌پردازیم.

سطح اول

خودپذیر بودن یعنی در جانب خود قرار گرفتن، برای خود بودن. خودپذیر بودن بدین مفهوم است که من زنده‌ام و از آگاهی لازم برخوردارم. خودپذیر بودن یعنی در مقام تأیید خود حرف زدن، چیزی است که حق مسلم ماست و با این حال اغلب به آن بی‌توجهیم.

بعضی اشخاص چنان در مقام نفی و رد کردن خود هستند که اگر برای از بین بردن این موقعیت اقدام جدی نکنند نمی‌توانند به عزت‌نفس برسند. تا این روحیه و این باور از بین نرود هیچ درمانی مؤثر واقع نمی‌شود. هیچ یادگیری مفیدی صورت خارجی پیدا نمی‌کند. هیچ پیشرفت قابل‌ملاحظه‌ای به دست نمی‌آید.

خودپذیر بودن یعنی آن‌که رابطه‌ی مخرب با خویشتن را کنار بگذاریم.

سطح دوم

خودپذیر بودن بدین مفهوم است که بدانیم، آن‌چه را می‌اندیشیم، می‌اندیشیم، آن‌چه را احساس می‌کنیم، احساس می‌کنیم، آن‌چه را میل داریم، میل به تجربه کردن و پذیرفتن احساسات خود هرگز بدین معنا نیست که احساس باید آخرین حرف را در کاری که می‌کنیم بزند. ممکن است امروز حوصله‌ی کار کردن نداشته باشیم. می‌توانم احساسم را بیان

کنم، می‌توانم احساسم را بپذیرم و با این‌حال به سرکار بروم. این‌گونه با ذهن واضح‌تری کار می‌کنم زیرا روزم را با فریب خود شروع نکرده‌ام.

اغلب، وقتی احساسات منفی را به‌طور کامل تجربه می‌کنیم و آن را می‌پذیریم، بهتر می‌توانیم خودمان را از شر آن‌ها خلاص کنیم.

خودپذیر بودن یعنی این‌که به هر احساس یا رفتارمان بگوییم: «این ابراز من است، ابرازی نیست که لزوماً آن را دوست داشته باشم، با این‌حال هر چه هست ابراز من است.» نکته‌ی مهم حقیقت‌بینی، احترام گذاشتن به حقایق است.

اگر اندیشه مزاحم دارم، به هر صورت اندیشه‌ای است که دارم. آن را به‌طور کامل می‌پذیرم. اگر احساس رنج و خشم و یا هراس دارم، احساسی است که به هر تقدیر دارم. آن‌چه حقیقت دارد، حقیقت دارد، در مقام توجیه و انکار توضیح برای رد کردنش نیستم. هر احساسی را که دارم احساس من است. من با حقیقت سر نزاع ندارم. من کاری کرده‌ام که بعد از انجام دادن آن متأسف و شرمند شده‌ام، اما حقیقت این است که این کار را کرده‌ام؛ سعی نمی‌کنم آن را از ذهنم بزدایم. آن‌چه هست، هست و وجود دارد.

پذیرفتن و پذیرا شدن چیزی بیش از تصدیق و اذعان کردن است. پذیرا بودن یعنی تجربه کردن، یعنی در حضور بودن، یعنی در حقیقتی غرق شدن، یعنی جذب حقیقت در آگاهی، لازم است دریچه‌های وجود خود را بگشاییم و احساسات ناخواسته را تجربه کنیم. این‌که سرسری آن‌ها را بپذیریم کافی نیست.

خودپذیری پیش‌شرط رشد و تحول است. از این‌رو اگر با اشتباهی که کرده‌ام روبه‌رو شوم، اگر بپذیرم که این اشتباه از آن من بوده است، می‌توانم از آن درسی بیاموزم و در آینده بهتر ظاهر شوم. نمی‌توانم از اشتباهی که فکر می‌کنم انجام نداده‌ام مطلبی یاد بگیرم.

نمی‌توانم خود را به خاطر عملی که انجام دادنش را نمی‌پذیرم، ببخشایم.

اگر نپذیرم که اغلب در بی‌خبری بسر می‌برم، چگونه می‌توانم آگاهانه‌تر زندگی کردن را بیاموزم؟ اگر نخواهم بپذیرم که غیرمسئولانه زندگی می‌کنم، چگونه می‌توانم مسئولانه‌تر زندگی کنم؟ اگر نپذیرم که اغلب زندگی انفعالی دارم، چگونه می‌توانم پویاتر زندگی کردن را یاد بگیرم؟

نمی‌توانم بر هراسی که واقعیت داشتن آن را به رسمیت نمی‌شناسم فائق آیم. نمی‌توانم مسئله‌ای را که منکر وجود آن هستم حل کنم.

برای اینکه موضوع را بهتر درک کنیم باید به این نکته توجه داشته باشیم که پذیرفتن لزوماً به معنای دوست داشتن یا لذت بردن نیست. اگر نتوانیم خود را به‌طور کامل بپذیریم، نمی‌توانیم بر عزت نفس خود بیافزاییم.

سطح سوم

خودپذیری مستلزم محبت است. باید دوست خود باشم.

فرض کنید کاری کرده‌ایم که از بابت آن ناراحتیم، یا از آن خجالت می‌کشیم و خود را به خاطر آن سرزنش می‌کنیم. خودپذیری منکر واقعیت نمی‌شود، نمی‌گوید آنچه اشتباه است، درست است. به جای آن می‌خواهد چرا را، درک کند. می‌خواهد بداند چرا کاری که اشتباه بوده در زمانی که انجام شده به نظر مناسب و مطلوب رسیده است.

پذیرفتن و علاقه نشان دادن محبت‌آمیز، رفتار ناخوشایند را تشویق نمی‌کند، بلکه احتمال اتفاق مجدد آن را می‌کاهد.

نمی‌توانیم دیگری را درک کنیم، وقتی فقط این را می‌دانیم کاری که کرده، اشتباه است. باید بدانیم که چه عاملی در درون ما به انجام شدن این اقدام کمک کرده است، مسئله‌ی توجیه و تائید کردن نیست، مسئله درک کردن است.

می‌توانم عملی را نفی کنم و در تقبیح آن حرف بزنم و باین حال بخواهم بدانم کدام انگیزه باعث انجام آن عمل شده است. هنوز هم می‌توانم دوست خوب خود باشم. وقتی مسئولیت کاری را که کرده‌ام بر عهده می‌گیرم می‌توانم به لایه‌های عمیق‌تر بروم. دوست خوب من می‌تواند به من بگوید «کار درستی نکردی، چه عاملی سبب شد که انجام دادن این کار را درست بینداری؟ چه عاملی سبب شد که دست کم احساس کنی می‌توانی از عملت دفاع کنی؟» این حرفی است که من می‌توانم از خود بپرسم.

درست همان‌طور که وقتی می‌خواهیم عملی از دوستان خود را اصلاح کنیم باید به‌گونه‌ای با او حرف بزنیم که عزت نفسش را خدشه‌دار نسازیم، در برخورد با خود نیز باید این موضوع را رعایت کنیم.

یک تمرین

روبه‌روی یک آینه‌قدی بایستید و به چهره و بدن خود نگاه کنید. در حال انجام دادن این کار به احساسات خود توجه کنید. نمی‌گوییم که به لباس یا آرایش خود نگاه کنید. به خودتان دقیق شوید. آیا از انجام دادن این کار ناراحت می‌شوید؟ اگر این تمرین را بدون لباس انجام دهید بهتر است.

احتمالاً بخش‌هایی از بدن خود را بیشتر می‌پسندید. احتمالاً شما هم مانند بسیاری دیگر از دیدن بخش‌هایی از بدن خود ناراحت می‌شوید، زیرا دیدن آن بخش‌ها شما را ناخشنود می‌کند. ممکن است در چشمانتان تألمی وجود داشته باشد که به دیدن آن راغب نباشید. ممکن است بیش‌ازاندازه چاق یا لاغر باشید. ممکن است به جنبه‌ای از بدن خود ابدأ نگاه نکنید. ممکن است در بدن خود به نشانه‌هایی از سن و سال بر بخورید و ناراحت شوید. به همین جهت تشویق به فرار می‌شوید، می‌خواهید از آگاهی بگریزید، منکر آن بخش از بدن خود شوید.

با این حال توصیه‌ی من این است که لحظات بیشتری به خود نگاه کنید به خود بگویید. همه‌ی نقص‌ها و اشکالات بدنم را می‌پذیرم، نفس عمیقی بکشید و یکی، دو دقیقه، به همین حال باقی بمانید.

اما ممکن است احساس کنید که می‌خواهید در مقام اعتراض حرفی بزنید «ممکن است بگویید» اما من از برخی از جنبه‌های بدنم راضی نیستم، چگونه می‌توانم آن را بپذیرم؟» اما به خاطر داشته باشید که پذیرفتن هرگز به معنای دوست داشتن نیست. پذیرفتن هرگز بدین معنا نیست که نمی‌توانیم در اندیشه‌ی اصلاح خود باشیم. پذیرفتن به مفهوم تجربه کردن است، بدون انکار و بدون اجتناب. باید توجه داشت که واقعیت در هر حال واقعیت است. به همین شکل وقتی به چهره و اندام خود در آینه نگاه می‌کنید به خود بگویید این چهره و بدن من است. همان است که هست.

اگر به قدر کافی پافشاری کنید و مداومت به خرج دهید، اگر تسلیم آگاهی شوید که این یعنی پذیرفتن واقعیت‌ها) احساسی از آرامش بر شما حاکم می‌شود، با خود راحت‌تر می‌شوید.

یا آن که ممکن است وقتی در آینه نگاه می‌کنید از همه‌ی آنچه می‌بینید راضی نباشید، به خود بگویید. «این من هستم و این حقیقت را کتمان نمی‌کنم. این را می‌پذیرم» این احترام گذاشتن به واقعیت‌هاست.

چگونه ممکن است در شرایطی که از جسم خود بدمان می‌آید، به عزت نفس برسیم؟ چگونه ممکن است عزت نفس در این شرایط خدشه‌دار نشود؟ آیا می‌توانیم درحالی که از آن چه می‌بینیم بدمان بیاید و با این حال خودمان را دوست داشته باشیم؟

با این تمرین به نکته مهم دیگری نیز برمی‌خوریم یعنی که نه تنها با خود به ارتباط بهتری می‌رسند، نه تنها به باور خود توانمندی بیشتری می‌رسند، نه تنها حرمت نفس بیشتری پیدا می‌کنند، بلکه اگر احساس کنند چیزی در آن‌ها هست که آن را دوست ندارند، راحت‌تر می‌توانند آن را در خود تغییر دهند. تغییر دادن اموری که منکر وجود آن‌ها هستیم هرگز ساده نیست.

گوش دادن به احساسات

هم پذیرفتن و هم چیزی را از آن خود ندانستن، از طریق ترکیبی از فرآیندهای ذهنی و جسمانی صورت خارجی پیدا می‌کند. عمل پذیرفتن با:

(۱) توجه کردن به احساس یا عاطفه

(۲) نفس‌های آرام و عمیق کشیدن، در آرامش قرار دادن عضلات، تجربه کردن احساس و.....

(۳) قبول این که این احساس من است، صورت خارجی پیدا می‌کند.

برعکس، از آن خود ندانستن با:

(۱) اجتناب آگاهی از وجود برخی از واقعیت‌ها

(۲) کوتاه شدن تنفس، سخت کردن عضلات و کرخ شدن احساس و...

(۳) قطع رابطه خود با تجربه خویشتن، تحقق پیدا می‌کند.

وقتی به خود امکان می‌دهیم که احساساتمان را درک کنیم و آن‌ها را بپذیریم، به سطح آگاهی عمیق‌تری می‌رسیم و در نتیجه اطلاعات مهم‌تری برایمان افشا می‌شوند.

چند دقیقه روی یکی از احساسات خود که روبرو شدن با آن برایتان آسان نیست تمرکز کنید؛ احساس عدم امنیت خاطر، تألم، غبطه، خشم، اندوه، تحقیر، هراس.

وقتی این احساس را از سایر احساساتان منفک می‌کنید، دقت کنید و ببینید آیا می‌توانید روی آن متمرکزتر شوید. حالا احساس کنید که جریان تنفس خود را به درون این احساساتان هدایت می‌کنید و بعد آن را بیرون می‌ریزید. سعی کنید که به‌جای این که این احساس را رد کنید آن را به‌خوبی تجربه نمایید، احساس ناخوشایند را به‌طور کامل قبول کنید. این تجربه را لمس و مرور کنید. وقت صرف کنید. عجله‌ای در کار نیست.

به خود بگویید: «در حال حاضر من چنین احساسی دارم و آن را به‌طور کامل می‌پذیرم.» ممکن است در شروع، کار دشواری باشد. ممکن است احساس کنید که عضلات بدنتان سخت می‌شود. اما ممارست کنید. روی تنفس کردنتان دقیق و متمرکز باقی بمانید. به این فکر کنید که عضلات خود را شل و آزاد و رها می‌کنید. به خود بگویید: «حقیقت، حقیقت است، آنچه هست، هست، احساسی که وجود دارد، وجود دارد.» ممکن است شما هم مانند من به این نتیجه برسید که بد نیست اگر به خود بگویید: «من در حال حاضر دنیای هراس، تألم، غبطه یا سردرگمی (یا هر احساس منفی دیگر) را مرور می‌کنم.»

وقتی خودپذیری به نظر غیرممکن می‌رسد

اکنون به موردی توجه کنید: فرض کنید که واکنش منفی ما نسبت تجربه به‌قدری شدید است که احساس می‌کنیم نمی‌توانیم در رابطه با آن به خودپذیری برسیم. در این مورد فرض را بر این بگذاریم که احساس، اندیشه یا خاطره به‌قدری پریشان‌کننده است که پذیرش به نظر غیرممکن به نظر می‌رسد.

نمی‌توانیم از منقبض شدن جلوگیری نکنیم. راه‌حل این معضل مقاومت در برابر مقاومتمان نیست. به‌جای آن باید اقدام هوشمندانه‌تری بکنیم. اگر نتوانیم احساسی را بپذیریم، باید مقاومت خود را قبول کنیم. به‌عبارت‌دیگر باید شرایط و جایگاهمان را قبول کنیم. در لحظه‌ی اکنون، حضور داشته باشید و آن را به‌طور کامل تجربه کنید.

اگر در سطح آگاهی مقاومت را تجربه کنیم به‌تدریج از بین می‌رود.

وقتی با مانعی می‌جنگیم قوی‌تر می‌شود، اما وقتی تائید و تجربه می‌کنیم و آن را می‌پذیریم، به‌تدریج مانع، ذوب می‌شود و از میان می‌رود.

اگر بتوانیم این حقیقت را بپذیریم که در لحظه‌ی موجود نمی‌توانیم احساس غبطه، خشم، تألم و غیره را بپذیریم، اگر بتوانیم بپذیریم که مقاومت داریم، مقاومت ما به تدریج ذوب می‌شود و از بین می‌رود. وقتی با موانع می‌جنگیم قوی‌تر می‌شوند اما وقتی این مانع را تصدیق و تجربه می‌کنیم، به تدریج از میان برداشته می‌شود. علت این است که موانع برای آن که وجود داشته باشند به مقاومت و مخالفت نیاز دارند.

دو برداشت اشتباه

وقتی اشخاصی با موضوع خودپذیری مشکل دارند اغلب به دو فرض اشتباه از آن‌ها برخورد می‌کنیم. یکی این باور است که «اگر بپذیریم که کی و چی هستیم باید همه‌ی مطالب درباره خود را تصدیق کنیم» و دیگری این که «اگر بپذیریم که کی و چه هستیم نسبت به تغییر یا اصلاح خود بی‌تفاوت می‌شویم.» نمی‌خواهم خودم را بپذیرم. می‌خواهم متفاوت بودن را بیاموزم.

اما این سؤال مطرح است: اگر نتوانیم مشکل را بپذیریم، انگیزه یافتن را چگونه پیدا کنیم؟ نکته مهم در این جاست: پذیرفتن آن چه وجود دارد، شرط لازم تغییر کردن است. انکار آن چه وجود دارد سببی است تا در مشکل بمانیم.

تکمیل جمله برای کمک به خودپذیری

آن چه می‌خوانید یک برنامه‌ی پنج‌هفته‌ای تکمیل جمله است که برای ساده کردن خودپذیری طراحی شده است:

هفته‌ی اول

صبح‌ها:

خودپذیری در نظر من یعنی اینکه.....

اگر بدنم را بیشتر بپذیرم.....

وقتی بدنم را منکر می‌شوم.....

اگر تضادهایم را بیشتر بپذیرم.....

شب‌ها:

وقتی تضادهایم را منکر می‌شوم.....

اگر احساساتم را بیشتر بپذیرم

وقتی احساساتم را منکر می‌شوم

اگر افکارم را بیشتر بپذیرم

وقتی افکارم را منکر می‌شوم.....

در تعطیل آخر هفته جواب‌های خود را مرور کنید و این جمله را با ۶ تا ۱۰ عبارت تکمیل کنید:

اگر قرار باشد مطلب یا مطالبی که نوشته‌ام درست باشد، به من کمک خواهد کرد
اگر.....

این برنامه را در همه‌ی تعطیلات آخر هفته انجام دهید.

هفته‌ی دوم

صبح‌ها:

اگر اعمالم را بیشتر بپذیرم.....

وقتی اعمالم را منکر می‌شوم

آگاه می‌شوم که.....

شب‌ها:

اگر با کمبودها و پربودهایم برخورد واقع‌بینانه داشته باشم.....

اگر هراس‌هایم را بیشتر بپذیرم

- وقتی هراس‌هایم را انکار می‌کنم

هفته‌ی سوم

صبح‌ها:

اگر تألم خود را بیشتر بپذیرم

وقتی تألم خود را منکر می شوم

اگر خشم خود را بیشتر بپذیرم

وقتی خشم خود را منکر می شوم

شب‌ها:

اگر جنسیت خود را بیشتر بپذیرم

وقتی جنسیت خود را انکار می کنم

اگر هیجانانگام را بیشتر بپذیرم

وقتی هیجانم را انکار می کنم

هفته چهارم

صبح‌ها:

اگر شادی‌هایم را بیشتر بپذیرم

وقتی شادی‌هایم را منکر می شوم

اگر بخواهم آنچه را می بینم ببینم و آنچه را که می دانم، بدانم

شب‌ها:

اگر آگاهی را به هراس‌هایم راه دهم

اگر آگاهی را به تألم خود راه دهم

هفته ی پنجم

صبح‌ها:

اگر آگاهی زیاد را به خشم خود راه دهم

اگر آگاهی زیاد را به جنسیت خود راه دهم

اگر آگاهی زیاد را به هیجان خود راه دهم

اگر آگاهی زیاد را به شادی‌های خود راه دهم.....
شب‌ها:

وقتی به نتایج نپذیرفتن خود فکر می‌کنم

اگر آنچه را که وجود دارد بپذیرم

کم‌کم احساس می‌کنم که

بزرگ‌ترین جنایت در حق خود

انکار مثبت‌ها

هرچه را که امکان تجربه کردنش را داشته باشیم می‌توانیم به نداشتن آن تظاهر کنیم. نیچه می‌گوید: «حافظه نظر می‌دهد که من این کار را کردم» غرور جواب می‌دهد: «نمی‌توانم این کار را کرده باشم» و سرانجام حافظه تسلیم می‌شود.

می‌توانیم علیه خاطره، حافظه، اندیشه، احساس و اعمال خود قیام کنیم. می‌توانیم به جای پذیرفتن آن‌چه تجربه می‌کنیم در مقام انکار آن‌ها حرف بزنیم. می‌توانیم بگوییم «نه من، نه مال من.»

می‌توانیم از پربودهایمان، به‌اندازه‌ی کمبودهایمان به‌راسیم.

می‌توانم احساساتم را نپذیرم. می‌توانم روحیه‌ام را رد کنم. می‌توانم بگویم که متأسف نیستم. می‌توانم خوشی‌هایم را انکار کنم. می‌توانم خاطره‌ی اقداماتی که کرده‌ام و از آن شرم‌منده شدم در خود سرکوب کنم. می‌توانم خاطره اقدامات غرورآفرینم را در خود سرکوب کنم. می‌توانم فراستم را منکر شوم. می‌توانم از پذیرفتن محدودیت‌هایم خودداری کنم، می‌توانم از پذیرفتن توانمندی‌هایم سرباز بزنم. می‌توانم نقاط ضعف خود را پنهان کنم. می‌توانم توانمندی‌هایم را انکار کنم. می‌توانم احساس نفرت به خود را منکر شوم، می‌توانم احساس مهر به خود را انکار کنم. می‌توانم وانمود کنم بیش از آن‌چه به نظر می‌رسد هستم. می‌توانم وانمود کنم که کمتر از آن‌چه هستم، می‌باشم. می‌توانم وانمود کنم از آن‌چه هستم کمتر هستم. می‌توانم جسمم را منکر شوم، می‌توانم ذهنم را منکر شوم.

ممکن است به اندازه‌ی کمبودها از پر بودهایمان به هراسیم. اگر کمبودها مسئله نابسندگی و بی‌کفایتی را مطرح می‌کنند، پربودها چالش مسئولیت را به میان می‌کشند. ممکن است نه تنها از جنبه‌های منفی، بلکه از جنبه‌های مثبت خود فرار کنیم. خودپذیری رکن دوم عزت نفس است.

فصل هشتم: مسئولیت در قبال خود

برای آن که احساس کنیم شایسته‌ی زندگی و سعادت هستیم باید بتوانیم در زندگی خود مسلط باشیم و به اختیار برسیم و لازمه این مهم تمایل به قبول مسئولیت در قبال رفتار و دستیابی به هدف‌هاست. این بدان معناست که در قبال زندگی و سعادت خود قبول مسئولیت کنیم.

قبول مسئولیت در قبال خود برای رسیدن به عزت‌نفس ضرورت دارد. کسی که در قبال خود قبول مسئولیت می‌کند نشان می‌دهد که از عزت‌نفس برخوردار است. رابطه‌ی میان عزت‌نفس و ارکان تشکیل‌دهنده‌ی آن، رابطه‌ای همیشه متقابل است.

قبول مسئولیت در قبال خود مستلزم تحقق موارد زیر است:

- مسئول تحقق خواسته‌هایم هستیم.
- مسئول انتخاب‌ها و اعمال خود هستیم.
- مسئول میزان آگاهی هستیم که در کارم وارد می‌کنم.
- مسئول میزان آگاهی هستیم که به روابطم با دیگران می‌آورم.
- مسئول روابط خود با دیگران هستیم؛ همکاران، مشتریان، همسر، فرزندان، دوستان.
- مسئول تعیین اولویت‌های زندگی خود هستیم.
- مسئول کیفیت ارتباط‌های خود با دیگران هستیم.
- مسئول خوشبختی خود هستیم.
- مسئول انتخاب ارزش‌هایی هستیم که برای زندگی خود برمی‌گزینیم.
- مسئول بالا بردن عزت‌نفس خود هستیم.

مسئولیت در قبال تحقق خواسته. جز من هیچ‌کس مسئولیتی در قبال تحقق آرزوها و خواسته‌های من ندارد. اگر خواسته‌ای دارم مسئولیت تحقق این خواسته صرفاً بر دوش من است. وظیفه‌ی من است که برنامه اقدامی برای تحقق خواسته‌هایم تدوین کنم.

اگر تحقق خواسته‌های من نیازمند مشارکت دیگران باشد، مسئولیت من است که بدانم آن‌ها متقابلاً از من چه انتظاری دارند، باید به علاقه‌ها و منافع دیگران احترام بگذارم و بدانم که اگر همکاری و کمک آن‌ها را می‌خواهم باید در مقابل خواسته‌ها و منافع آن‌ها را رعایت کنم.

کسی برای تحقق خواسته‌هایم به من مدیون نیست.

اگر من نخواهم برای تحقق خواسته‌هایم کاری صورت دهم باید بدانم که این‌ها به‌راستی خواسته‌های من نیستند.

مسئولیت در قبال انتخاب‌ها و اقدام‌ها. در قبال گزینه‌ها و اقدام‌ها و رفتارم مسئول هستم. اگر من انتخاب‌کننده هستم بدون تردید مسئولیت خوب و بد انتخاب‌هایم نیز بر عهده‌ی من است. باید به این حقیقت توجه داشته باشم. اگر می‌خواهید به دلیل وجودی این باور بیشتر پی ببرید جمله‌ی زیر را با شش عبارت تکمیل کنید:

اگر مسئولیت کامل انتخاب‌ها و رفتارم را بر عهده بگیرم.....

مسئولیت در قبال آگاهی در کار. کسی جز من در قبال آوردن آگاهی به فعالیت‌های روزانه‌ام مسئولیت ندارد. می‌توانم با آگاهی تمام و یا بدون آگاهی و یا جایی در حدفاصل این دو نهایت کار کنم.

مسئولیت در قبال آگاهی در روابط با دیگران. آنچه در مورد کار گفتیم در مورد رابطه با رابطه با دیگران نیز مصداق دارد.

ولایت در قبال رفتار با دیگران، همکاران، معاشرین، مشتریان سر و فرزندان و دوستان. من مسئول هستم که چگونه حرف می‌زنم و چگونه گوش می‌دهم. مسئولیت پایبندی یا عدم پایبندی به قول و قرارهایم با من است. مسئولیت منطقی بودن یا نبودن رفتارم با دیگران بر عهده‌ی من است. وقتی دیگران را مسئول اقدامات خود معرفی می‌کنیم در واقع از واقعیت فرار می‌کنیم: «او مرا دیوانه می‌کند» «سربه‌سرم می‌گذارد» «در صورتی رفتارم عقلایی می‌شود که او...»

مسئولیت در قبال اولویت‌بندی زمان. این‌که آیا انتخاب‌های من به سود من یا به زیان من است، موضوعی است که به من مربوط می‌شود. این‌که نیرو و زمان خود را صرف انجام دادن

چه کارهایی بکنم موضوعی مربوط به خود من است. این که اوقاتم را صرف خانواده‌ام بکنم یا آن را با دوستانم بگذرانم، موضوعی است که به خود من مربوط می‌شود.

مسئولیت در قبال کیفیت ارتباط با دیگران من مسئول ارتباط خود با دیگران هستم. مسئولیت این که آیا شنونده یا شنوندگان حرفم را درک کرده‌اند، بر عهده‌ی من است. مسئولیت به‌اندازه‌ی کافی بلند و شمرده حرف زدنم بر عهده‌ی من است.

مسئولیت در قبال سعادت خود. باور اشتباهی است اگر گمان کنیم که سعادت و خوشبختی ما به دست دیگران است. اشتباه است اگر گمان کنیم تنها در صورتی می‌توانیم خود را دوست بداریم که دیگران ما را دوست بدارند

اشتباه است اگر گمان کنیم تنها در صورتی می‌توانیم خوشنود باشیم که دیگران برایمان کاری صورت دهند.

جمله‌ی زیر را دست‌کم با شش عبارت تکمیل کنید:

اگر مسئولیت کامل در قبال سعادت و خوشبختی خود را به دست‌گیرم....

قبول مسئولیت در قبال خوشبختی، خود نیرودهنده است. عنان زندگی ما را به دست خودمان می‌دهد.

قبول مسئولیت در قبال خوشبختی خود، نیرودهنده است، عنان زندگی ما را به دست خودمان می‌دهد.

مسئولیت در قبال انتخاب ارزش‌ها. تصمیم این که کدام ارزش را برای زندگی خود انتخاب کنیم بر عهده‌ی ماست، همان‌طور که مسئولیت تجدیدنظر در ارزش‌هایی که تاکنون پذیرفته‌ایم با خود ماست.

مسئولیت در قبال بالا بردن عزت‌نفس. عزت‌نفس هدیه‌ای نیست که آن را از دیگران قبول کنیم، عزت‌نفس از درون انسان نشأت می‌گیرد. انتظار این که حادثه‌ای روی دهد و عزت‌نفس مرا بالا ببرد، انتظاری بیهوده است.

یک نکته‌ی مهم

وقتی می‌گوییم مسئولیت زندگی و سعادت‌مان بر عهده‌ی خود ماست. هرگز منظورم این نیست که عوامل خارجی و حوادث و اتفاق‌ها نمی‌توانند در این میان نقشی داشته باشند. این را هم نمی‌گوییم که هرکسی به‌طور کامل مسئول اتفاق‌هایی است که برای او می‌افتد.

در این گفته نیستیم که مسئول همه‌ی اتفاق‌هایی که برای شخص می‌افتد اوست. بسیاری از امور هستند که بر آن کنترلی نداریم. اگر خود را در قبال کارهایی که بر آن اختیاری نداریم مقصر بدانیم، عزت نفس خود را به مخاطره می‌اندازیم. وظیفه ماست که بدانیم چه اموری مربوط به من است و چه اموری مربوط به من نیست. اما باید به این نکته توجه داشته باشیم که تنها آگاهی که بر آن کنترل ارادی داریم، آگاهی خود من است.

چند مثال

در محل کار و در محیط‌های اداری به راحتی می‌توان تشخیص داد که چه کسانی در قبال خود مسئولیت دارند و چه کسانی از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند. کسی که در قبال خود احساس مسئولیت می‌کند با مسائل برخورد پویا دارد و حال آنکه دیگران برخورد انفعالی می‌کنند.

وقتی مسئله‌ای بروز می‌کند، مردان و زنانی که در قبال خود احساس مسئولیت می‌کنند می‌پرسند: «در این باره چه می‌توانم بکنم؟ چه اقدام‌هایی می‌توانم صورت دهم؟» اگر مشکلی پیش بیاید از خود می‌پرسند: «چه موضوعی را فراموش کردم؟ کجا محاسبه‌ی اشتباه داشتیم؟ چگونه می‌توانم مسئله را اصلاح کنم؟» اشخاصی که احساس مسئولیت می‌کنند هرگز نمی‌گویند: «اما کسی به من نگفت!» «این وظیفه‌ی من نیست.» کسی که احساس مسئولیت می‌کند دیگران را سرزنش نمی‌کند و آن‌ها را مقصر جلوه‌گر نمی‌سازد. کسی که احساس مسئولیت می‌کند راه حل گراست.

در تمام سازمان‌ها و مؤسسات با هر دو شخصیت روبه‌رو می‌شویم گروهی که منتظرند تا دیگران مسائل آن‌ها را حل کنند و گروهی که مسئولیت انجام دادن کار را به عهده می‌گیرند. تنها در صورت حضور اشخاص از نوع دوم در سازمان‌هاست که به آن‌ها امکان می‌دهد در کارشان به موفقیت برسند.

مولد بودن

کسی که هدف مولد و سودمند نداشته باشد نمی‌تواند در قبال خود احساس مسئولیت کند. ما با کار کردن از موجودیت خود حمایت می‌کنیم و با پرداختن به کارهای هدفمند به انسان بودن خود چیزی می‌افزاییم، بدون داشتن هدف‌های مؤثر و مولد و تلاش سازنده ما برای همیشه کودک باقی می‌مانیم.

البته واقعیتی است که در هر جا و در هر لحظه زمانی تحت تأثیر فرصت‌هایی که برایمان وجود دارد محدود می‌شویم. اما به هر صورت و در هر شرایطی که قرار داشته باشیم می‌توانیم از خود بپرسیم:

«چه می‌توانم بکنم؟» «چه کاری باید صورت بگیرد؟» «چگونه می‌توانم موقعیتم را بهبود بخشم؟ چگونه می‌توانم از بن‌بست نجات پیدا کنم؟» «چگونه می‌توانم به بهترین شکل ممکن از نیروهای خود بهره بگیرم؟»

قبول مسئولیت مستلزم داشتن نگرش پویا در قبال زندگی است. باید دانست که یکی از ارزشمندترین چیزهای دنیا داشتن استقلال است استقلال هم بدون کار به دست نمی‌آید.

مستقل فکر کنید

لازمه‌ی زندگی پویا، داشتن اندیشه‌ی مستقل است و این خلاف سازگار شدن با باورهای دیگران است.

اندیشیدن مستقل لازمه‌ی زندگی آگاهانه و داشتن مسئولیت در قبال خود است. زندگی آگاهانه مستلزم استفاده از ذهن خویشتن است و برای رسیدن به مسئولیت در قبال خود باید استقلال رأی داشته باشیم.

کسی نمی‌تواند از طریق ذهن دیگران فکر کند. البته این واقعیت دارد که ما از یکدیگر می‌آموزیم اما دانش مستلزم درک کردن و فهمیدن است نه صرفاً تقلید کردن یا تکرار نمودن. یا باید از ذهن خود استفاده کنیم با مسئولیت کسب دانش را به دیگران واگذار نماییم و نظرات آن‌ها را بی‌کم‌وکاست بپذیریم. انتخابی که می‌کنیم هم برای زندگی خود ما و هم برای آن زندگی که برای دیگران خلق می‌کنیم اهمیت دارد.

اغلب اوقات، آن چه دیگران آن را اندیشه می نامند.
باز تولید عقاید دیگران است.

اصل اخلاق

لازمه‌ی قبول مسئولیت در قبال خود، توجه به اصول اخلاقی است. باید دانست که سایر انسان‌ها بنده و خدمتکار ما نیستند و برای آن زندگی نمی کنند که خواسته‌های ما را برآورده سازند. ما به لحاظ اخلاقی حق نداریم از دیگران برای تحقق خواسته‌های خود استفاده کنیم، درست همان طور که دیگران نیز مجاز نیستند با سلطه جویی از ما برای تحقق خواسته‌هایشان استفاده کنند. هرگز از کسی نخواهید و انتظار نداشته باشید که برخلاف منافع و خواسته‌های خود عمل کند.

تمرین تکمیل جمله‌های زیر برای افزایش عزت نفس:

هفته‌ی اول

به اعتقاد من قبول مسئولیت در قبال خود بدین معناست که
برای این که در قبال خود قبول مسئولیت بکنم
اگر در قبال زندگی ام قبول مسئولیت بکنم، معنایش این است که
وقتی در قبال زندگی ام قبول مسئولیت نمی کنم

هفته‌ی دوم

اگر برای رسیدن به هدف‌هایم پنج درصد مسئولیت بیشتری بپذیرم
وقتی برای رسیدن به هدف‌هایم قبول مسئولیت نمی کنم
اگر برای موفقیت روابطم مسئولیت بیشتری می پذیرفتم
گاهی رفتارم انفعالی است، مانند اینکه

هفته‌ی سوم

اگر در زمینه‌ی پیام‌هایی که از مادرم می گرفتم احساس مسئولیت می کردم
اگر در زمینه‌ی پیام‌هایی که از پدرم می گرفتم احساس مسئولیت می کردم

اگر برای نقطه‌نظرهایی که می‌پذیرم یا نمی‌پذیرم قبول مسئولیت می‌کردم
اگر با آن چیزهایی که به من انگیزه می‌دهند آگاهانه‌تر برخورد می‌کردم.....

هفته چهارم

اگر برای سعادت شخصی‌ام یک درصد مسئولیت بیشتری می‌پذیرفتم
اگر برای سعادت شخصی‌ام مسئولیتی قبول نکنم
اگر در انتخاب دوست یک درصد مسئولیت بیشتری می‌پذیرفتم
وقتی برای انتخاب دوست قبول مسئولیت نمی‌کردم

هفته ی پنجم

اگر برای کلماتی که از دهانم خارج می‌شوند یک درصد مسئولیت بیشتری قبول می‌کردم.....
وقتی برای کلماتی که از دهانم خارج می‌شوند مسئولیتی قبول نمی‌کنم
اگر با خودآگاهانه‌تر حرف بزنم
اگر در قبال حرف‌هایی که به خودم می‌زنم مسئولانه‌تر عمل کنم

هفته ی ششم

احساس درماندگی می‌کنم وقتی
افسرده می‌شوم وقتی
مشوش می‌شوم وقتی
وقتی برای درمانده کردن خود مسئولیتی بر عهده بگیرم

هفته ی هفتم

اگر برای افسرده کردن خود مسئولیتی بر عهده بگیرم.....
اگر برای مشوش کردن خود مسئولیتی بر عهده بگیرم
وقتی آماده باشم تا نوشته‌هایم را درک کنم
برایم اذعان به این مطلب ساده نیست که

اگر برای سطح زندگی فعلی‌ام مسئولیتی قبول کنم

هفته‌ی هشتم

وقتی در قبال خود بیشترین مسئولیت را احساس می‌کنم که

وقتی در قبال خود کمترین مسئولیت را احساس می‌کنم که

اگر قرار باشد که مطابق انتظار دیگران واقع نشوم

اگر زندگی‌ام متعلق به خود من باشد

هفته‌ی نهم

از این دروغ دست بکشم که نمی‌توانم تغییر کنم

اگر بخواهم از این به بعد در قبال زندگی خود مسئول باشم

اگر کسی برای نجات من نیاید

آگاه می‌شوم که

کسی نمی‌آید

یکی از مهم‌ترین لحظات وقتی است که فرد؛ «کسی نمی‌آید، را در ذهن خود تجربه می‌کند. کسی برای نجات من نمی‌آید. کسی نمی‌آید که به زندگی من سروسامانی بدهد. کسی نمی‌آید که مسائل مراحل کند، اگر خود من برای زندگی‌ام کاری صورت ندهم، چیزی بهتر نمی‌شود.

رؤیای یک ناجی که به سروقتمان بیاید ممکن است به ما آرامش بدهد اما رفتارمان را انفعالی می‌کند و توانمان را می‌گیرد. ممکن است کسی بر این عقیده باشد که «اگر به اندازه‌ی کافی ناراحتی بکشم» «اگر به قدر کافی مأیوس شوم»، «اگر به قدر کافی التماس کنم» معجزه‌ای رخ می‌دهد. اما باید دانست که این فریبی بیش نیست.

مسئولیت در قبال خود سومین رکن عزت نفس است.

فصل نهم: ابراز وجود

ابراز وجود یعنی چه؟

ابراز وجود کردن یعنی احترام گذاشتن به خواسته‌ها، نیازها و ارزش‌های خود. ابراز وجود کردن و قاطعیت نشان دادن هرگز به معنای مشاجره و ستیزه‌جویی و پرخاشگری‌های بی‌مورد نیست. بدین معنا نیست که به حق و حقوقم اشاره کنم و به حق و حقوق دیگران بی‌تفاوت باشم. به جای آن ابراز وجود کردن به معنای حق خود را ستاندن، حرف خود را زدن و درنهایت به معنای خود بودن است. بدین معناست که به خود، به عنوان یک انسان احترام بگذاریم.

ابراز وجود کردن به معنای روی پای خود ایستادن، حرف خود را زدن و خود بودن است، بدین معناست که به خود در همه‌ی زمینه‌های انسانی احترام بگذاریم.

آن چه ابراز وجود کردن هست و آن چه نیست

یک جامعه‌ی طبقاتی وقتی مهتر به کمتر نگاه می‌کند، معمولاً این کمتر است که چشمانش را پایین می‌اندازد. این برده است که به هنگام حرف‌های ارباب زمین را نگاه می‌کند. در مناطق جنوبی امریکا، زمانی بود که اگر برده‌ای به یک زن سفیدپوست نگاه می‌کرد مجازات می‌شد.

نگاه کردن اقدامی به معنای ابراز وجود کردن است و همیشه چنین معنایی می‌داده است. نخستین اقدام ابراز وجود کردن ابراز نمودن آگاهی است و این بدان معناست که شخص ببیند، بیاندیشد، آگاه باشد و آگاهی خود را متوجه بیرون و درون خود سازد. پرسیدن، نشانه‌ای از ابراز وجود کردن است. مقام صاحب‌اختیار را زیر سؤال بردن، نشانه‌ای از ابراز وجود کردن است. داشتن رأی مستقل و پایبند افکار و اندیشه‌های خود بودن اقدامی به نشانه‌ی ابراز وجود کردن است.

توجه داشته باشید که ابراز وجود کردن را با طغیان حساب نشده اشتباه نگیرید. ابراز وجود اگر آگاهانه نباشد هرگز ابراز وجود کردن نیست، رانندگی کردن در حالت مستی است.

گاه بعضی‌ها که اصولاً وابسته و هراسیده هستند، اقدام به ابراز وجود مخرب می‌کنند. درجایی که به سود آن‌هاست جواب «آری» بدهند، پاسخ «نه» می‌دهند. در نظر این اشخاص تنها تجلی ابراز وجود کردن، مخالفت و اعتراض است. و در این میان برایشان مهم نیست که آیا

اعتراضشان معنی‌دار هست یا نیست. درحالی‌که ابراز وجود کردن سالم، مستلزم «نه» گفتن در وقت مناسب خود است، اما باید به کیفیت این نه گفتن هم توجه داشت. زندگی اگر سراسر در «نه» گفتن و نشان دادن رفتارهای منفی خلاصه شود، تلف کردن اوقات گران‌بهای عمر است. نشانه‌ی تأسف و یک تراژدی است. ابراز وجود کردن به معنای صحبت کردن از ارزش‌های خویشتن است. و بدین مفهوم با انسجام و اهمیت رابطه دارد.

۱. ابراز وجود کردن با اندیشیدن شروع می‌شود، اما به اندیشیدن تمام نمی‌شود. ابراز وجود کردن به معنای قدم گذاشتن به جهان است، ابراز وجود کردن آرزو داشتن نیست، بلکه تبدیل نمودن این آرزو به حقیقت است، داشتن ارزش نیز با ابراز وجود کردن تفاوت دارد، اما نشان دادن این ارزش‌ها و پابندی به آن‌ها ابراز وجود است. یکی از مشکلات عمده این است که خود را صاحب ارزش می‌دانیم اما این مالکیت را در عمل نشان نمی‌دهیم.

۲. ابراز وجود کردن مستلزم این باور است که برای خود حق وجود داشتن قائل شویم و بدانیم که زندگی ما به خاطر دیگران نیست و قرار نیست که مطابق میل و خواسته دیگران ظاهر شویم. برای بسیاری از مردم مسئولیت هول‌انگیز است. بدین معناست که زندگی‌شان در دست‌های خود آن‌هاست.

بدین معناست که آن‌ها مسئول زندگی خودشان هستند، آن‌ها نیز مسئول حمایت از امنیت خاطر خود هستند. اما نه ترس از مسئولیت، که تسلیم شدن به آن است که به عزت‌نفس لطمه می‌زند. اگر به خاطر حق موجودیت خود بپا نخیزم، اگر به این توجه نکنم که این حق من است که به خود تعلق داشته باشم چگونه می‌توانم شأن و منزلت خود را تجربه کنم؟ چگونه می‌توانم به عزت‌نفس برسم؟

زندگی من متعلق به دیگران نیست، من برای آن زندگی نمی‌کنم تا مطابق انتظار دیگران رفتار کنم.

شرط لازم ابراز وجود کردن یعنی آن‌که نقطه‌نظرهای خود را مهم در نظر بگیریم. متأسفانه این چیزی است که اغلب رعایت نمی‌شود. در کودکی و زمانی که بزرگ می‌شویم به ما القاء کردند که آن‌چه را می‌پنداریم و باور داریم درست نیست. مهم خواسته‌ی دیگران است، مهم این است که دیگر آن‌چه خواسته‌ای دارند. شاید وقتی پای حرف و رأی خود می‌ایستادیم ما را به خودخواه بودن متهم می‌ساختند.

پاییند باقی ماندن به خواسته‌ی خود و ابراز نمودن آن نیازمند شجاعت است. اما بسیاری از مردم از خود گذشتن و پاییند خواسته‌های خود قرار نگرفتن ساده تر است.

۳. در محدوده‌ی یک سازمان، ابراز وجود کردن، تنها داشتن ایده‌های جدید نیست. مهم این است که ایده‌ها تحقق پیدا کنند. گاه لازم است برای جنبه‌ی عملی دادن به این ایده‌ها برای آن‌ها جنگید حمایت لازم را برای آن‌ها کسب کرد، باید با تمام قوا کوشید که ایده به واقعیت تبدیل شود. نبود کیفیت است که بسیاری از مواقع ایده‌ها را در نطفه خفه می‌کند. بدون داشتن عزت‌نفس ما به‌جای اینکه در کار مشارکت کنیم به یک ناظر تبدیل می‌شویم. لازمه‌ی ابراز وجود کردن این است که آستین‌ها را بالا بزنیم.

۴. و سرانجام ابراز وجود کردن مستلزم داشتن تمایل در استقبال از چالش‌های زندگی و نه طفره رفتن از آن‌هاست. وقتی به توانایی مقابله کردن خود می‌افزاییم، باور خود توانمندی خویش را تقویت می‌کنیم.

وقتی در جریان رسیدن به خواسته‌های خود به دیوار برخورد می‌کنیم، ابراز وجود کردن است، اگر مقاومت و مداومت نشان دهیم. وقتی مصمم می‌شویم که دانش و مهارت جدیدی بیاموزیم؛ وقتی تصمیم می‌گیریم به فضاهای ناشناخته برویم، ابراز وجود می‌کنیم.

عزت‌نفس سالم بدین معناست که آستین‌های خود را بالا بزنیم و دست‌به‌کار شویم.

ترس از ابراز وجود

در جامعه‌ی ما و در بسیاری از جوامع دیگر ممکن است اشخاص ترجیح بدهند که به‌جای ابراز وجود کردن هم‌رنگ جماعت شوند. اگر کسی احساس کند هم‌رأی و هم‌رنگ ظاهر شدن با باورهای قبیله‌ای یا خانوادگی جامعه، یا شرکتی که در آن کار می‌کند به سود اوست، در این صورت حتی عزت‌نفس می‌تواند برایش موضوعی تهدیدکننده و هول‌انگیز به نظر برسد.

یک انسان خردمند، زن یا مرد، کسی است که در دو زمینه مکمل رشد کرده باشد: فرد و رابطه. استقلال از یک‌سو و توانایی برای داشتن صمیمیت و پیوندهای انسانی از سوی دیگر.

اشخاصی که احساس هویت رشد نکرده دارند اغلب به خود می‌گویند اگر ابراز وجود کنم، ممکن است مخالفت‌هایی را برای خودم بخرم، اگر خودم را دوست بدارم و تائید کنم، ممکن است دیگران را برنجانم شاد و مسرور باشم ممکن است تولید حسادت کنم. اگر روی پای خود

بایستم و حرفم را بزخم ممکن است بی‌یار و یاور بمانم. این اشخاص در معرض این احتمالات منجمد می‌شوند و برای از دست دادن عزت‌نفسشان بهای سنگینی می‌پردازند.

تکمیل کردن جملات برای رسیدن به خودابرازی بیشتر

جملات ناتمامی را که در زیر ارائه شده‌اند، با عبارات خود تکمیل کنید:

هفته‌ی اول

ابراز وجود کردن یعنی آن که
اگر امروز یک درصد بیشتر ابراز وجود می‌کردم
اگر کسی به من گفته بود که خواسته‌هایم مهم هستند
اگر شجاعت آن را می‌داشتم که خواسته‌های خود را مهم در نظر بگیرم.....

هفته‌ی دوم

آگاهی بیشتری را در عمیق‌ترین خواسته‌ها و نیازهایم وارد می‌کردم.....
وقتی عمیق‌ترین آرزوهایم را نادیده می‌انگارم
اگر می‌توانستم وقتی که می‌خواهم آری بگویم، آری می‌گفتم و زمانی که می‌خواستم نه بگویم،
نه می‌گفتم
اگر نظرات و عقایدم را روشن‌تر بیان می‌کردم.....

هفته‌ی سوم

وقتی افکار و عقایدم را سرکوب می‌کنم
اگر بتوانم خواسته‌ام را ابراز کنم
وقتی درباره‌ی آنچه می‌خواهم سکوت می‌کنم.....
اگر بگذارم اشخاص آنچه را که در درون من می‌گذرد بشنوند.....

هفته‌ی چهارم

اگر مایل باشم آنچه را که در درونم می‌گذرد بشنوم.....

اگر امروز پنج درصد بر ابراز وجودم بی‌افزایم.....
وقتی خویشتن واقعی خود را پنهان می‌کنم.....
اگر بخواهم کامل‌تر زندگی کنم.....

شجاعت

بار دیگر باید به این نکته اشاره کنیم که اقداماتی که عزت‌نفس سالم را حمایت می‌کنند خود، ابراز عزت‌نفس سالم به حساب می‌آیند. ابراز وجود کردن هم بر عزت‌نفس می‌افزاید و هم خود، ابراز‌گر عزت‌نفس است.

اشتباه است اگر به کسی که از خود مطمئن است نگاه کنیم و بگوییم "برای او ابراز وجود کردن ساده است. زیرا از عزت‌نفس خوبی برخوردار است یکی از راه‌های افزایش عزت‌نفس خود ابرازی در شرایطی است که انجام آن به این سادگی میسر نیست. در بسیاری از مواقع ابراز وجود نیازمند شجاعت است

ابراز وجود چهارمین رکن عزت‌نفس است.

فصل دهم: زندگی هدفمند

زندگی اگر هدفمند و توام با قاطعیت نباشد دستخوش شانس و بخت و اقبال می‌شود. زیرا بدون داشتن هدف معین، قضاوت این‌که تا چه اندازه در مسیر درست حرکت می‌کنیم، غیرممکن می‌شود.

زندگی قاطعانه و هدفمند، بدین معناست که از تمام نیروی خود برای رسیدن به هدف‌هایی که برای زندگی خود برگزیده‌ایم استفاده کنیم هدف درس خواندن، تشکیل خانواده، کسب درآمد شروع کردن یک فعالیت جدید، تولید یک محصول تازه، حل یک مسئله علمی، ساختن یک‌خانه بیلاقی، ایجاد یا حفظ یک رابطه‌ی عاشقانه. این هدف است که ما را به حل می‌برد، این هدف است که به ما انرژی می‌دهد.

پرباری و هدفمند بودن

زندگی هدفمند مستلزم پربار بودن است. باید شایستگی خود را ثابت کنیم. زنان و مردانی که در قبال خود قبول مسئولیت می‌کنند، بار حمایت از موجودیت خود را به دیگران واگذار نمی‌کنند. توانایی پرباری نیست که مهم است، مهم‌تر این است که این توانمندی خود را به مرحله‌ی اجرا بگذاریم. مهم نیست چه کاری را انتخاب می‌کنیم - مشروط بر اینکه ضد زندگی نباشد - مهم این است کاری مطابق هوش و فراست خود انجام دهیم.

مردان و زنان قاطع و هدفمند با توجه به توانمندی‌هایی که دارند برای خود هدف‌هایی در نظر می‌گیرند و برای دستیابی به آن تلاش می‌کنند.

توانمندی و داشتن هدف

عزت‌نفس با احساس داشتن صلاحیت و شایستگی در ارتباط است (باور خودتوانمندی). حال ببینیم چه رابطه‌ای میان شایستگی و هدف‌های مشخص‌تر و باریک‌تر وجود دارد. احساس خودتوانمندی با رسیدن توانمندی در زمینه‌های خاص مرتبط است.

احساس توانمندی در خلأ ایجاد نمی‌شود. رسیدن به احساسی خود توانمندی با رسیدن به احاطه در زمینه و کارهای خاص امکان‌پذیر است به همین دلیل است که می‌گوییم کار مولد و بارآور وسیله‌ای در خدمت عزت‌نفس قدرتمند است.

برای اشخاص درک این نقطه‌نظرها اگر در رابطه با کار و شغلشان باشد راحت‌تر است. به همین دلیل است که اشخاص بیش از روابط خود با همسرشان در روابط شغلی‌شان موفق می‌شوند.

برای آن‌که هدفی تحقق پیدا کند باید خاص و روشن باشد. گفتن عباراتی از گونه‌ی: «بیشترین تلاشم را می‌کنم» ابرازی به شدت مبهم است. هدف باید مشخص باشد. مثل این‌که بگوییم: «هفته‌ای چهار نوبت و در هر نوبت نیم ساعت نرم می‌دوم. این کار را در مدت ۱۰ روز تمام می‌کنم. تا پایان سال این مبلغ درآمد کسب می‌کنم. تا این تاریخ این مقدار کالا می‌فروشم، این‌گونه می‌توانم پیشرفتم را مشخص کنم و آن را اندازه بگیرم. می‌توانم با کسب اطلاعات جدید در روش و در خط‌مشی خود تجدیدنظر کنم. و پاسخگوی نتایج کارهایم باشم.»

زندگی هدفمند و مصمم مستلزم پاسخ‌گویی به پرسش‌هایی از این قبیل می‌خواهم به کجا برسم؟ چگونه به هدفم برسم؟ چرا فکر می‌کنم روشی که برگزیده‌ام مناسب است؟ آیا با توجه به پس‌فرصت‌های محیط در مسیر مناسب قدم برمی‌دارم؟ آیا موفقم؟ آیا در مسیر شکست حرکت می‌کنم؟ آیا اطلاعات جدیدی هست که باید آن را در نظر بگیرم؟ آیا باید در روش کارم جرح و تعدیل کنم؟ آیا باید اقداماتم را تغییر دهم؟ آیا باید در هدف‌ها و مقاصدم تجدیدنظر کنم؟ از این‌رو همان‌طور که ملاحظه می‌کنید زندگی هدفمند و قاطعانه مستلزم آگاهی سطح بالاست.

برای اشخاص درک این مطالب در ارتباط با کارشان راحت‌تر است به همین دلیل است که می‌بینیم بسیاری از آن‌ها در زندگی زناشویی موفق نیستند اما در زندگی شغلی خود به موفقیت می‌رسند. کافی نیست کسی بگوید: «عاشق کارم هستم.» باید این عشق را در عمل نشان داد. در غیر این صورت موفقیتی در انتظار نخواهد بود.

نظم و انضباط شخص

زندگی هدفمند و بارآور داشتن نظم و انضباط شخصی است. داشتن نظم و انضباط شخصی بدین معناست که رفتار خود را در خدمت هدف‌های خاص قرار دهیم. کسی نیست که بدون نظم و انضباط شخصی با چالش‌های زندگی روبرو شود.

نظم و انضباط شخصی، وسیله‌ای در خدمت تحقق هدف است، وسیله‌ای در خدمت بالا بردن عزت‌نفس و حمایت کردن از آن است. زندگی هدفمند و منضبط هرگز بدین معنا نیست که به خود فرصت استراحت ندهیم، بدین معنا نیست که آرامشی برای خود در نظر نگیریم، بدین معنا نیست که تفریح و یا حتی فعالیت‌های دیگری نداشته باشیم. به جای همه‌ی این‌ها منظور این است که اقداماتمان آگاهانه باشد و بدانیم که پرداختن به این فعالیت اقدامی سالم و مناسب است.

معنای زندگی هدفمند

زندگی هدفمند موارد زیر را شامل می‌شود:

- قبول مسئولیت در تعیین هدف‌ها به طرز آگاهانه
- تدوین اقدام‌هایی برای جامه‌ی عمل پوشاندن به هدف‌ها
- توجه به همخوان بودن اقدام‌های ما با هدف‌هایی که برای خود برگزیده‌ایم.
- توجه کردن به نتایج اعمال و رفتار خود و حصول اطمینان از اینکه این اقدام‌ها به تحقق هدف‌های ما کمک می‌کنند.

قبول مسئولیت در قبال تدوین هدف‌ها به طرز آگاهانه. اگر قرار باشد کنترل زندگی خود را به دست داشته باشیم، باید بدانیم که چه می‌خواهیم و به کجا قصد رفتن داریم. در اینجا پرسش‌هایی برایمان مطرح می‌شود. برای ۵، ۱۰، ۱۵ و ۲۰ سال آینده برای خود چه هدفی را در نظر گرفته‌ام؟ در زمینه‌های حرفه‌ای به کجا می‌خواهم برسم؟ در زمینه‌های روابط شخصی چه برنامه‌ای دارم؟ آیا قصد ازدواج دارم؟ به چه دلیل می‌خواهم ازدواج کنم؟ هدفم چیست؟ در محدوده رابطه‌ای که در آن قرار دارم چه هدفی را جستجو می‌کنم؟ در ارتباط با فرزندانم چه هدفی دارم؟ آیا هدف‌هایم روشن با مبهم هستند؟ آیا هدف‌هایم تعیین شده هستند؟

توجه داشتن به اقدام‌هایی که برای رسیدن به هدف‌ها ضرورت دارند. اگر قرار باشد هدف‌هایمان به‌واقع هدف و مشخص باشند باید به این پرسش پاسخ دهیم: چگونه می‌توانم به این هدف برسم؟ چه اقدام‌های دارند؟ برای رسیدن به هدف‌های اصلی چه هدف‌های فرعی باید تحقق پیدا کنند؟ اگر به دانش جدیدی نیاز دارم چگونه می‌توانم این دانش جدید را به دست آورم؟

اگر هدف‌های ما بلندمدت باشند، هر برنامه‌ی مفصل برای رسیدن به هدف مستلزم تقسیم آن به برنامه‌های کوتاه‌تر است.

آیا مسئولیت انجام دادن این کارها را می‌پذیریم؟

موفقیت در زندگی نصیب کسانی می‌شود که تن به این کارها می‌دهند.

توجه به همخوان بودن رفتار با هدف. می‌توانیم هدف‌های معین و منطقی و برنامه عملی حساب‌شده داشته باشیم، اما تحت تأثیر عواملی از مسیر راه خود خارج شویم. ممکن است مسائل غیرمنتظره‌ای بروز کنند، ممکن است ارزش‌های دیگر مطرح گردند. ممکن است اولویت‌های ما تغییر کنند، ممکن است تمرکز به‌قدر کافی نداشته باشیم. گاه لازم می‌شود به این نکته توجه کنیم که مهم‌ترین هدف‌های ما کدام هستند و اگر تغییری در آن‌ها به وجود آمده چگونه می‌توانیم به آن‌ها جامه عمل بپوشانیم.

توجه به نتایج اقدام‌ها و این‌که آیا ما را به هدفی که در نظر داریم می‌رسانند. ممکن است هدف‌های ما روشن و اقدام‌هایمان همخوان باشند. اما محاسبات اولیه‌مان برای رسیدن به هدف درست نباشد. شاید نکته‌هایی وجود داشته که از آن غافل مانده‌ایم. شاید تحولاتی، مضمون فعالیت ما را تغییر داده باشند. از این‌رو باید بپرسیم آیا شیوه و خط‌مشی من درست هستند؟ آیا به‌جایی که می‌خواهم می‌رسم؟ آیا رفتار من نتایجی را که پیش‌بینی کرده بودم فراهم می‌آورد؟

توجه داشته باشیم که زندگی هدفمند مستلزم زندگی آگاهانه است.

تکمیل کردن جمله‌ها به منظور داشتن زندگی هدفمند

در ادامه‌ی مطلب به جمله‌های ناتمام اشاره کرده‌ام. با تکمیل کردن این جمله‌ها میزان درک خود را از مطلبی که به آن اشاره داشته‌ایم افزایش دهید.

برای من داشتن زندگی هدفمند بدین معناست که.....

اگر به میزان پنج درصد بر هدفمندی خود د زندگی بی‌افزایم.....

اگر به میزان پنج درصد هدفمندی کارم را بیشتر کنم.....

اگر به میزان پنج درصد در ارتباطات خود هدفمندتر شوم.....

اگر به میزان پنج درصد در روابط زناشویی ام هدفمندتر شوم

اگر به میزان پنج درصد در روابط با فرزندانم هدفمندتر شوم

اگر به میزان پنج درصد در روابط با دوستانم هدفمندتر شوم

اگر برای رسیدن به خواسته‌هایم پنج درصد مسئولانه‌تر رفتار کنم

زندگی هدفمند یک جهت‌گیری اصولی است که در مورد همه ابعاد زندگی صدق می‌کند.

زندگی هدفمند پنجمین رکن عزت نفس است.

فصل یازدهم: یکپارچگی شخصی

وقتی به بلوغ می‌رسیم و ارزش‌ها و معیارهای خودمان را پیدا می‌کنیم موضوع یکپارچگی شخصی در ارزیابی خود از اهمیت والایی برخوردار می‌شود.

انسجام زمانی ایجاد می‌شود که ایده‌آل‌ها، باورها، معیارها، برداشت‌ها و رفتارمان از همخوانی برخوردار باشند. انسجام زمانی ایجاد می‌شود که رفتارمان با ارزش‌هایمان سازگار باشند و ایده‌آل‌هایمان با اعمالمان همخوانی داشته باشند.

وقتی رفتارمان با قضاوتمان از آنچه درست است در تضاد باشد، آبرویمان در نزد خودمان از بین می‌رود. کمتر به خودمان احترام می‌گذاریم و اگر شرایط ادامه پیدا کند و عادت شود، کمتر به خودمان اعتماد می‌کنیم و یا اصولاً اعتمادمان به خود سلب می‌شود.

خودپذیری را از دست می‌دهیم و این در حالی است که همان‌طور که دیدیم خودپذیری پیش‌شرط تغییر و بهبودی است. اما عزت‌نفس لزوماً خدشه‌دار می‌شود.

وقتی به شکلی رفتار می‌کنیم که با برداشتمان از آنچه مناسب است.

در تضاد قرار می‌گیریم، پیش خود بی‌اعتبار می‌شویم.

در بحث درباره‌ی انسجام به پرسش‌هایی از این قبیل برمی‌خوریم «آیا من شخص صادق، قابل‌اعتماد و مورداطمینان هستم؟» «آیا بر سر قول و قرار خود می‌ایستم؟» «آیا کارهایی را که تحسین می‌کنم انجام می‌دهم؟» «آیا از کارهایی که آن را زشت و مذموم می‌پندارم خودداری می‌کنی بساز هستم؟» «آیا در برخورد با دیگران جانب انصاف را می‌گیرم؟»

گاه میان ارزش‌های متضاد گیر می‌کنیم. داشتن انسجام البته تضمینی نیست که بهترین‌ها را انتخاب کنیم، اما به هر صورت سببی است تا انتخابی موثق و قابل‌اعتماد داشته باشیم.

هم‌خوانی

انسجام یعنی هم‌خوانی. یعنی آن‌که کلام و رفتار ما باهم هم‌خوانی داشته باشند اشخاصی را می‌شناسیم که به آن‌ها اطمینان داریم و اشخاصی هم هستند که به آن‌ها اطمینان نداریم. اگر دلیل این را از خود بپرسیم، خواهیم دید که هم‌خوانی حرف اول را می‌زند. انسان به هم‌خوانی اطمینان می‌کند و به ناهم‌خوانی مطمئن نیست.

برخورد با احساس گناه

جوهر احساس گناه، خواه احساس گناه بزرگ یا کوچک، تحقیر کردن اخلاقی خویش است. به خود می‌گوییم درحالی‌که می‌توانستیم کار درستی کرده باشیم، کار اشتباه کردم. احساس گناه همیشه با دو موضوع انتخاب و مسئولیت سروکار دارد. بدانیم و ندانیم وضع به همین شکل است. به همین دلیل باید بدانیم که چه در ید قدرت ما هست و چه نیست. در غیر این صورت ممکن است بی‌آنکه دلیل موجهی داشته باشیم گرفتار احساس گناه شویم.

احساس گناه از عزت‌نفس ما می‌کاهد.

حال ببینیم در شرایطی که ما در کاری مقصر بوده‌ایم چگونه می‌توانیم خود را از شر احساس گناه، نجات دهیم. به‌طور کلی برای رسیدن به احساس انسجام به پنج مرحله نیاز داریم:

۱. به این نکته توجه کنیم که اقدام ناراحت‌کننده را ما انجام داده‌ایم. باید واقعیت را بپذیریم و از آن فرار نکنیم. ما این کار را کرده‌ایم، این را می‌پذیریم و مسئولیت آن را قبول می‌کنیم.

۲. به این توجه می‌کنیم که چرا این کار را کردیم. با خود برخورد مهربان‌گیز می‌کنیم اما از موضوع طفره نمی‌رویم.

۳. اگر اشخاص دیگری نیز تحت تأثیر کار ما آسیب دیده‌اند به آن‌ها نیز توجه می‌کنیم. به آن‌ها می‌گوییم که از آسیبی که به آن‌ها زده‌ایم اطلاع داریم. به آن‌ها می‌گوییم که احساساتشان را درک می‌کنیم.

۴. هر اقدام اصلاحی لازم را انجام می‌دهیم.

۵. با خود عهد می‌کنیم که در آینده به طرز دیگری رفتار کنیم. بدون رعایت این مراحل ممکن است تا سال‌ها از کار اشتباهی که انجام داده‌ایم رنج ببریم.

اگر ارزش‌های ما غیرمنطقی باشند

درحالی‌که با مراجعه به عقل سلیم می‌توان رابطه بین عزت‌نفس و انسجام را درک کرد موضوع مطابق معیارهای خود ظاهر شدن همیشه ساده نیست. در اینجا سؤال مطرح می‌شود و آن این‌که اگر معیارهای ما غیرمنطقی یا اشتباه باشند چه می‌توانیم کنیم؟

ممکن است ارزش‌هایی را بپذیریم که مغایر طبیعت و خواسته‌های ما باشد. بسیاری از ارزش‌های حاکم، داشتن روابط جنسی، شادی و نشاط، توجه به جسم، توجه به آرزوها، توجه به مال‌اندوزی و موفقیت در این کار و به‌طور کلی خوشی‌های دنیوی را منع می‌کنند.

اگر به بچه‌ها از کودکی این‌ها را آموزش دهیم، بر سرانجام آن‌ها چه می‌آید. این جاست که ممکن است ریا و دورویی به شکلی خودنما شوند.

اگر احساس کنیم که رعایت برخی از معیارها برای ما تخریب‌کننده است، باید در این معیارها تجدیدنظر کنیم ممکن است لازم باشد که در برخی از عمیق‌ترین فرضیه‌های خود تجدیدنظر کنیم. این اقدامی است که به شجاعت فراوان احتیاج دارد. به عبارات تکمیل‌کننده‌ی جمله زیر توجه کنید:

«وقتی که فکر می‌کنم برخلاف ارزش‌های پدر و مادرم رفتار کنم...»

- می‌ترسم.

- دست‌وپایم را گم می‌کنم.

- احساس خیانت می‌کنم.

- خود را متعلق به خانواده‌ام نمی‌دانم.

- احساس تنهایی می‌کنم.

- به این نتیجه می‌رسم که بیشتر فکر کنم. به ذهنم اتکا کنم.

- پس از آن چه کنم؟

- عشق پدر و مادرم را از دست می‌دهم.

- باید رشد کنم.

- بخواهم مطابق ارزش‌های خودم زندگی کنم.

- مادرم سگته می‌کند.

- آزاد می‌شوم.

- باید به پدر و مادرم بگویم که در بسیاری از امور اشتباه می‌کنند.

- آیا رشد کرده‌ها و بزرگ‌شده‌ها این‌گونه فکر می‌کنند؟
- به اعصاب قوی احتیاج دارم.
- آیا این نخوت و تکبر نیست؟
- باید روی پای خودم بایستم.
- دیگر نمی‌توانم دختر کوچولوی پدرم باشم.

تکمیل جمله‌ها برای رسیدن به انسجام بیشتر

اگر به زندگی خود نگاه کنیم می‌بینیم که انسجام ما همیشه به یک‌شکل نبوده است. در زمینه‌هایی انسجام بیشتر و در زمینه‌هایی انسجام کمتر داریم. به‌جای این‌که از این حقیقت فرار کنیم بهتر است آن را از نزدیک بررسی نماییم.

جمله‌های زیر را با عبارت‌های انتخابی خود تکمیل کنید:

- در نظر من انسجام یعنی
- اگر به زمینه‌هایی بیندیشم که در آن انسجام کامل ندارم
- اگر به زمینه‌هایی که داشتن انسجام در آن دشوار است بیاندیشم
- اگر به میزان یک درصد بر انسجام زندگی‌ام اضافه کنم
- اگر به میزان یک درصد بر انسجام در کارم اضافه کنم
- اگر به میزان یک درصد به انسجام در روابطم اضافه کنم
- اگر به ارزش‌هایی که به‌واقع به درست بودن آن‌ها معتقدم وفادار باقی بمانم
- اگر قبول نکنم ارزش‌هایی را که به آن‌ها احترام نمی‌گذارم بپذیرم
- اگر برای عزت نفس خود اولویت زیادی در نظر بگیرم
- اگر انسجام منبع عزت نفس باشد، در هیچ زمانی به اندازه امروز، ابراز عزت نفس نبوده است.
- انسجام شخص ششمین رکن عزت نفس است.