

روانشناسی عزت نفس

نویسنده: ناتانیل براندن

ترجمه: مهدی قراچه داغی

انتشارات نخستین، ۱۳۹۴، ۳۰۴ صفحه

کتاب روانشناسی عزت نفس ترجمه‌ای از کتاب *The Six Pillars of Self – Esteem* اثر ناتانیل براندن است. کتابی ارزشمند از یک نویسنده خوب که شهرت اصلی‌اش به خاطر کار گسترده‌ای است که روی مفهوم عزت‌نفس (یا حرمت‌نفس) انجام داده است. براندن نخستین بار در دهه‌ی ۱۹۵۰ درباره‌ی عزت نفس و تاثیر آن برا عشق، کار و تلاش برای خوشبختی سخنرانی کرد و مقالات خود را به مرور در همان سال‌ها منتشر کرد.

ناتانیل براندن در هر سه مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا به تحصیل در رشته روانشناسی پرداخته است و در دانشگاه‌های *UCLA*، نیویورک و کالیفرنیا (*CGI*) تحصیل کرده است. او در سال ۲۰۱۴ از دنیا رفت.

عزت نفس فاکتور بسیار مهم در زندگی هر فردی است و ناتانیل براندن تلاش می‌کند در این کتاب مخاطب را با عزت نفس آشنا کند و بعد از اینکه اهمیت آن را شرح داد، تلاش می‌کند تا راهکارهایی برای افزایش آن پیش روی مخاطب قرار دهد. همان طور که خودش در مقدمه اشاره می‌کند، سعی کتاب پاسخ به چهار پرسش اساسی است:

۱. عزت نفس چیست؟
۲. چرا عزت نفس مهم است؟
۳. چگونه می‌توانیم بر عزت نفس خود بیفزاییم؟
۴. دیگران در ایجاد عزت نفس در ما چه نقشی بازی می‌کنند؟

برای پاسخ به این چهار پرسش، براندن کتاب خود را در ۳ بخش و ۱۷ فصل نوشته است تا مرحله به مرحله جواب پرسش‌های ذکر شده را در اختیار خواننده قرار دهد.

پیش‌آگاهی

هدف من در این کتاب شناسایی و بررسی جامع مهم‌ترین عواملی است که عزت نفس به آن متکی است. اگر عزت نفس را همان سلامت ذهن بدانیم در این صورت باید گفت کمتر موضوعی را می‌توان یافت که تا این اندازه بررسی درباره‌ی آن فوریت داشته باشد.

شرایط پرآشوب زمانه‌ی ما ایجاب می‌کند که خویشی قدرتمند با شناخت روشن از هویت، شایستگی و ارزش خود داشته باشیم. از بین رفتن حمیت فرهنگی، نبود سرمشق‌های ارزشمند، تغییر و تحوّل سریع و همیشه حاضر در صحنه‌ی زندگی، ما را در مقطع خطرناکی از تاریخ قرار داده است. بی‌خبر از ماهیت خویشتن نه می‌دانیم که کیستیم و نه می‌توانیم به خود اعتماد کنیم. ثباتی را که نمی‌توانیم در دنیا بیابیم باید در وجود خود ایجاد کنیم. زندگی با فقدان عزت نفس، ما را در شرایط به شدت نامطلوب قرار می‌دهد. این ملاحظات بخشی از انگیزه‌ی من در نگارش این کتاب است.

جان کلام، کتاب پاسخی به چهار پرسش اساسی است:

عزت نفس چیست؟

چرا عزت نفس مهم است؟

چگونه می‌توانیم بر عزت‌نفس خود بیفزاییم؟ دیگران در ایجاد عزت‌نفس در ما چه نقشی بازی می‌کنند؟

عزت‌نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی عواملی است که از درون نشأت می‌گیرد یا خود شخص آن را ایجاد می‌کند؛ نقطه‌نظرها، باورها، اعمال یا رفتار. عوامل بیرونی، همان عوامل محیطی هستند؛ پیام‌هایی که کلامی و غیرکلامی انتقال پیدا می‌کنند و تجربه‌هایی که بانی و باعث آن پدر، مادر، آموزگاران، اشخاص مهم در زندگی، سازمان‌دهندگان و فرهنگ هستند. من عزت‌نفس را از درون و از بیرون بررسی کرده‌ام؛ نقش فرد در ایجاد عزت‌نفس چه مقدار است و دیگران در آن چه نقشی ایفا می‌کنند؟ تا جایی که می‌دانم پیش از این اقدامی تا این حد گسترده در جهت بررسی عزت‌نفس صورت نگرفته است.

وقتی در سال ۱۹۶۹ کتاب «عزت‌نفس» را منتشر ساختم فکر کردم آن‌چه که لازم بوده و می‌توانستم در این باره بگویم، گفته‌ام. در سال ۱۹۷۰ به این نتیجه رسیدم که اندک مطالبی باقی مانده است که از آن سخن به میان نکشیده‌ام. در نتیجه کتاب «رها شدن» را به رشته تحریر در آوردم. بعد در سال ۱۹۷۲ برای پر کردن چند خلاء دیگر کتاب «خویش‌شن طرد شده» را نوشتم. احساس کردم در زمینه‌ی عزت‌نفس دیگر مطالبی باقی نمانده، از این رو به سراغ مطالب دیگر رفتم. ده سالی به همین شکل گذشت تا این‌که به این نتیجه رسیدم که بعد از نگارش نخستین اثرم درباره‌ی عزت‌نفس چه تجربه‌های جدیدی آموخته‌ام؛ نتیجه آن شد که کتاب «احترام به خویش‌شن» را نوشتم که در سال ۱۹۸۳ به چاپ رسید. چند سال بعد به ذهنم رسید کتابی کاربردی برای کسانی که می‌خواهند روی عزت‌نفس خود کار کنند بنویسیم. نتیجه آن شد که «چگونه بر عزت‌نفس خود بیفزاییم؟» در سال ۱۹۸۶ به چاپ رسید. مطمئناً کارم را در این زمینه پایان یافته تلقی می‌کردم اما در همین زمان «جنبش عزت‌نفس» در سرتاسر کشور به حرکت درآمد. همه درباره‌ی عزت‌نفس حرف می‌زدند. کتاب‌های متعددی در این زمینه به چاپ رسید.

سخنرانی‌ها و همایش‌های مختلفی برگزار شد. شخصاً حساسیتی به کیفیت آن‌چه به خورد مردم داده می‌شد، نداشتم. گرم‌گفت و شنودهای داغ با همکاران و همقطارانم بودم. در حالی که برخی از مطالب ارایه شده درباره‌ی عزت نفس عالی به نظر می‌رسیدند، به فکر رسیدن، به بخش قابل ملاحظه‌ای از مطالب از کیفیت لازم بی‌بهره‌اند. دریافتم موضوعاتی هنوز وجود دارند که به آن پرداخته‌ام. پرسش‌هایی وجود دارند که باید به آن‌ها جواب بدهم. احساس کردم در سر، نکته‌ها دارم که درباره‌ی آن‌ها نه حرفی زده‌ام و نه مطلبی نوشته‌ام. از همه‌ی این‌ها مهم‌تر لازم دیدم که پای را از محدوده‌ی کارهای قبلی فراتر بگذارم و درباره‌ی عوامل مهم و نگهدارنده‌ی عزت نفس بحث کنم. بار دیگر خود را یافتم که درباره‌ی این موضوع و این زمینه بررسی و مطالعه می‌کنم و به لایه‌های عمیق‌تر درک موضوع رسیده‌ام. احساس کردم که این مهم‌ترین موضوع روان‌شناختی است که در دنیا وجود دارد.

به این نتیجه رسیدم آن‌چه سال‌ها قبل به شکل علاقه و یا حتی یک جذابیت در من ایجاد شده بود به یک مأموریت و رسالت تبدیل شده است. در اندیشه‌ی یافتن رشته‌های این رسالت به سال‌های نوجوانی خود رسیدم. به دورانی که میل به استقلال با فشار برای سازگاری درگیر شده بود. ارائه‌ی یک مطلب عینی درباره‌ی آن سال‌ها ساده نیست و من هم مایل نیستم به نخوتی اشاره کنم که احساس نمی‌کردم و هنوز هم احساس نمی‌کنم. حقیقت این است که به عنوان یک نوجوان درباره‌ی زندگی‌ام رسالتی پاک داشتم. به این نتیجه رسیده بودم که برایم چیزی مهم‌تر از این نیست که دنیا را از دریچه‌ی چشمان خود تماشا کنم. فکر می‌کردم که همه باید این‌گونه احساس کنند. این چشم‌انداز هرگز تغییر نکرده است. به شدت احساس فشار می‌کردم تا خود را با ارزش‌های خانواده، جامعه و فرهنگی که در آن زندگی می‌کردم تطبیق دهم. به نظرم می‌رسید از من می‌خواهند داوری و قضاوت را تسلیم کنم و این باور را کنار بگذارم که زندگی و آن‌چه در این زندگی به آن اعتقاد داشتم، بالاترین ارزش‌هاست. دیدم که چگونه

هم‌عصران من تسلیم می‌شوند و آتش حیاتشان خاموش می‌شود. گاه دردمندانه علتش را جستجو می‌کردم. چرا رشد کردن و بزرگ شدن باید به معنای تسلیم شدن باشد؟ اگر انگیزه‌ی غالب من از دوران کودکی رشد کردن و سر درآوردن بود. میل دیگر که شدت و حرارتش از آن کمتر نبود در من شکل می‌گرفت: میل در میان گذاشتن درک و برداشت خود با جهانیان، از همه مهم‌تر می‌خواستم رسالتم را با دیگران در میان بگذارم. سال‌ها طول کشید تا در اعماق وجودم به این حقیقت پی بردم که من یک آموزگار هستم. آموزگار ارزش‌ها. هدف اصلی‌ام انتقال و آموزش یک نکته بود و آن این‌که: زندگی مهم است. قدر آن را بدانید بکوشید که به رفیع‌ترین سطح توانمندی خود برسید.

خود من با عزت‌نفس در تلاش و مبارزه بودم. در این کتاب به نمونه‌هایی از آن اشاره کرده‌ام. بحث مفصل آن‌را در بخش زندگی‌نامه تحت عنوان «روز داوری» آورده‌ام. نمی‌گویم آن‌چه را که درباره‌ی عزت‌نفس می‌دانم از مراجعان به هنگام روان‌درمانی آموخته‌ام. برخی از مهم‌ترین یافته‌های من ناشی از اندیشیدن درباره‌ی اشتباهات شخصی و توجه کردن به این نکته بود که چه اعمال و رفتاری عزت‌نفس مرا افزود و یا آن‌را کاهش داد.

درست نیست اگر بگویم که در این زمان گزارش قطعی خود را درباره‌ی روان‌شناسی عزت‌نفس به رشته تحریر درآورده‌ام. با این حال می‌توانم به جرأت بگویم که این کتاب در برگیرنده‌ی مهم‌ترین مطالبی است که تاکنون درباره‌ی عزت‌نفس نگاشته‌ام.

برای نخستین بار در دهه‌ی ۱۹۵۰ درباره‌ی عزت‌نفس و تأثیر آن بر عشق، کار و تلاش برای خوشبختی سخنرانی کردم. نخستین مقالات من در این زمینه در سال‌های شصت به چاپ رسیدند. هدفم در آن زمان این بود که اهمیت موضوع را با مردم در میان بگذارم. «عزت‌نفس» هنوز شناخته شده نبود اما امروز خطر این جاست که درباره‌ی آن بیش از اندازه صحبت می‌کنیم

همه در همه جا از عزت نفس حرف می‌زنند. اما این بدان معنا نیست که عزت نفس بهتر از گذشته درک شده است. اما اگر معنای دقیق آن را ندانیم و به این توجه نداشته باشیم که دستیابی به عزت نفس به چه عواملی بستگی دارد، اگر در اندیشه‌ی خود بی‌توجه باشیم و یا با ساده‌سازی بیش از اندازه حرف بزنیم و یا به اصطلاح بخواهیم در قالب روان‌شناسی عامیانه مد روز صحبت کنیم، در این صورت سرنوشتی متوجه آن خواهد بود که از بی‌توجهی و بی‌اعتنایی به آن بدتر است. این‌گونه عزت نفس مفهومی عامیانه و سطحی پیدا می‌کند. به همین دلیل است که در بخش یک کتاب به منابع عزت نفس توجه کرده‌ایم. توضیح داده‌ایم که عزت نفس چه هست و چه نیست.

وقتی چهل سال پیش برای نخستین بار با پرسش‌هایی درباره‌ی عزت نفس روبه‌رو شدم به این نتیجه رسیدم که موضوع به درک انگیزه کمک فراوانی می‌کند. سال ۱۹۵۴ بود من بیست و چهار ساله بودم و در دانشگاه نیویورک درس روان‌شناسی می‌خواندم. با روان‌درمانی آشنا می‌شدم. با توجه به حرف‌هایی که از مراجعان و بیماران می‌شنیدم مترصد یافتن مخرج مشترکی بودم. برایم جالب بود که بدون توجه به ناراحتی مراجعین همیشه موضوع عمیق‌تری مطرح بود. احساس از نابسندگی، احساسی از «کافی» نبودن، احساس گناه و شرم و به عبارتی احساس حقارت، فقدان خودباوری و خودپذیری، بی‌اعتمادی به خویشتن و دوست نداشتن خود و به عبارت دیگر مسئله‌ی عزت نفس مطرح بود.

زیگموند فروید^۱ در نوشته‌های آغازین خود به این مطلب اشاره کرد که نشانه‌های روان‌پریشی یا ناشی از ابراز مستقیم اضطراب هستند و یا در غیر این صورت دفاعی در برابر اضطراب که به نظرم رسید حرف کاملاً درستی است. حالا به این فکر افتادم که آیا نشانه‌ها و شکایت‌هایی که با آن

1. Sigmund Freud

فصل دوم

معنای عزّت نفس

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

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

باور خودتوانمندی به معنای داشتن اطمینان به عملکرد ذهن است. یعنی این‌که 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 آن‌که به خود حق بدهیم که زندگی کنیم و شاد باشیم.

لازم است که در این باره توضیحات بیشتری بدهیم. اما در حال حاضر به این موضوع بسنده کنیم که اگر کسی خود را برای برخورد با چالش‌های

زندگی نابسنده بداند، اگر کسی به خود اعتماد نداشته باشد، اگر به ذهنش اطمینان نکند، می‌گوییم از عزت‌نفس کافی برخوردار نیست. اگر کسی برای خود احترام قائل نباشد، خود را شایسته عشق و احترام دیگران نداند، اگر خود را زینده خوشبختی احساس نکند، از اندیشه ابراز وجود کردن بترسد، باز هم او را به نداشتن عزت‌نفس متصف می‌سازیم. باور خودتوانمندی و حرمت‌نفس دو ستون مهم عزت‌نفس سالم هستند و اگر هر کدام از این دو وجود نداشته باشند، عزت‌نفس خدشه‌دار شده است. این‌ها جوهر اعتماد به نفس هستند.

کسی که از باور خودتوانمندی برخوردار است احساس می‌کند که زمام امور زندگی خود را در دست دارد. این شخص دارای سلامت روان است. کسی که از احترام به خود یا حرمت‌نفس برخوردار است، می‌تواند در ارتباط با سایرین موفق ظاهر شود.

عزت‌نفس هر کسی در شرایط نوسانی است. درست همان‌طور که سایر جنبه‌های روانی نیز در شرایط نوسان است. به همین دلیل در بحث خود به سطح متوسط عزت‌نفس 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.

در فصل ۱۷ کتاب عزت‌نفس را در مضمون فرهنگ در نظر گرفته‌ایم. اما در حال حاضر اجازه بدهید به یک موضوع تاکید داشته باشم. 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 عزت نفس 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 عزت نفس 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. خود من نیز ممکن است بتوانم در سنوات بعدی زندگی‌م به تعریف جامع‌تری برسیم. ممکن است کس دیگری این کار را بکند. اما در حال حاضر و با توجه به شرایط موجود تعریف از این دقیق‌تری سراغ ندارم.

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

ریشه‌ی نیاز ما به عزت نفس

در فصل قبل توضیح دادیم که عزت نفس یک نیاز اولیه است اما چرا اینگونه است؟ درک عزت نفس امکان‌پذیر نیست مگر آن‌که بدانیم چرا ما به عنوان انسان به آن نیاز داریم. شخصاً معتقدم که این پرسش را به کلی نادیده انگاشته‌ایم. بنابراین می‌خواهم معنای عزت نفس را دقیق‌تر توضیح بدهم. باید توجه داشت که این احساس در حیوانات پست‌تر وجود ندارد. اما برای انسان‌ها سوالاتی مطرح است: آیا می‌توانم به ذهنم اطمینان کنم؟ آیا صلاحیت فکر کردن دارم. آیا لایق و بسنده هستم؟ آیا کافی هستم؟ آیا انسان خوبی هستم؟ آیا همیت دارم؟ به عبارت دیگر آیا همخوانی میان ایده‌آل‌های من و اعمال و رفتارم وجود دارد؟ آیا من شایسته احترام هستم؟ آیا سزاوار

عشق، موفقیت و خوشبختی هستیم؟

نیاز ما به عزت‌نفس ناشی از دو حقیقت اصولی است. نخست آن‌که برای بقای خود و احاطه موفقیت‌آمیز بر محیط به استفاده مناسب از آگاهی نیاز داریم. زندگی و حال خوب ما به توانایی ما در فکر کردن بستگی دارد. دوم آن‌که استفاده درست و بجا از آگاهی خود به خود نیست. برای تنظیم فعالیت آن عامل انتخاب مطرح است.

استفاده درست از آگاهی خودکار نیست.

جوهر انسانی ما توانایی ما در استدلال کردن است. زندگی ما در نهایت به این توانایی بستگی دارد. خوب فکر کنیم چگونه شد که غذای امروزمان روی میز قرار گرفت، چگونه شد پارچه و لباس تهیه گردید که امروز آن‌را پوشیده‌اید، چگونه شد خانه‌ای ساختند که شما در آن زندگی می‌کنید، چگونه شد صنعتی بوجود آمد که شما از طریق آن امرار معاش کنید. چگونه شد که می‌توانید یک سمفونی بزرگ را در اتاقتان بشنوید، چگونه شد داروهای تولید گردید که ضامن سلامتی شما باشد، نوری درست شد که بتوانید این کتاب را بخوانید. این‌ها جملگی حاصل ذهن است.

ذهن چیزی بیش از آگاهی است. ساختار و فرایندی پیچیده دارد. شامل چیزی بیش از آن است که آن را مغز سمت راست و سمت چپ می‌نامیم. ذهن آن چیزی است که به وسیله آن دنیا را درک می‌کنیم.

فراگرفتن تولید غذا، ساختن یک پل، تولید برق و مهار آن، اطلاع یافتن از خاصیت درمانی بعضی از مواد، تخصیص منابع به آنگونه که تولید را به حداکثر برساند، انجام دادن یک آزمایش علمی، خلق کردن، این‌ها و بسیاری از موارد دیگر به فرایند اندیشه بستگی دارد. برای دادن جواب مناسب به شکایات یک کودک یا همسرمان، توجه به این نکته که تفاوتی میان رفتار و احساسات بیان شده وجود دارد، کشف این‌که چگونه با رنجش و خشم

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 نابسنده و کم‌کفایت احساس می‌کنیم. ترس از حقایق درباره خودمان - یا دیگران - که آن را انکار و یا در خود سرکوب کرده‌ایم. ترس از فروریزی و انمودها و تظاهرها. ترس از افشا شدن. ترس از تحقیر شدن ناشی از شکست و ناکامی و گاه مسئولیت ناشی از موفقیت ما بیش از آن‌که 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 روبرو شویم از درک و فهمان فاصله دارد. اگر با احساسی از درماندگی با مسایل مهم و کلیدی زندگی مواجه شویم. اگر احساس کنیم که جرات اندیشیدن به برخی از جنبه‌های زندگی را نداریم، این‌ها و بسیاری از هراس‌های دیگر روی توانمندی آگاهیمان اثر می‌گذارند و در نتیجه مسئله اولیه از آن‌چه هست وخیم‌تر می‌شود.

اگر بخواهیم با مسایل اولیه 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 آنرا غیر ممکن یا نامطلوب بداند تلاش نمی‌کند.

نمی‌گوییم که میزان عزت‌نفس ما اندیشه‌مان را تعیین می‌کند. موضوع به همین سادگی نیست. عزت‌نفس روی انگیزه‌های احساسی ما اثر می‌گذارد 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 می‌گوئیم قدمهای نخست ایجاد عزت‌نفس با دشواری برداشته می‌شوند. به عبارت دیگر تحت تأثیر مقاومت احساسی سطح آگاهی بر 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 زمانیکه نتوانیم با این نقطه نظر برخورد کنیم، عزت‌نفس مان 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 کنند. خود را ضعیف و حقیر تعریف می‌کنیم و بعد عملکردمان درستی این تعریف را اثبات می‌کند.

در حالیکه می‌توانیم برخلاف تصویر ذهنی منفی خود اقدام کنیم و آنرا به مبارزه بطلبیم - و بسیاری نیز اینکار را می‌کنند- تسلیم می‌شویم و کاری صورت نمی‌دهیم. خود را مقهور شرایط از پیش تعیین شده روانی تلقی می‌کنیم. به خود می‌گوییم که فاقد قدرت هستیم و اینگونه پاداش می‌گیریم زیرا مجبور نمی‌شویم تن به خطر بدهیم و علیه حالت انفعال خود اقدام کنیم.

لازم است که به رغم مقاومت احساسی میزان آگاهی خود
را افزایش دهیم.

عزت نفس اندک نه تنها اندیشه را متوقف می‌کند و موانعی بر سر راه آن قرار می‌دهد، بلکه آن را مخدوش می‌سازد. اگر از اشتها بردی با خود برخوردار باشیم و بخواهیم انگیزه رفتاری را شناسایی کنیم، طوری واکنش نشان می‌دهیم که ذهنمان واقعیتها را نمی‌بیند و یا تحت تأثیر احساس گناه و احساس بی‌ارزش بودن کردن 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 اتهامات 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 عزت نفس کم به جای اطمینان، هراس است. به جای آنکه زندگی بکنیم از وحشت زندگی می‌گریزیم. به جای 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 عزت نفس اندک از ناشناخته‌ها و ناآشناها می‌هراسد، عزت نفس زیاد مترصد مرزهای تازه است. اگر عزت نفس اندک از چالشها اجتناب می‌کند، عزت نفس زیاد محتاج و علاقمند آنهاست

عزت نفس کاذب

گاه اشخاص را می‌بینیم که از موفقیت فراوان و در سطح جهان برخوردارند اما فاقد عزت نفس 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 خودتوانمندی و حرمت نفس را به نمایش بگذارند، ممکن است ظاهراً با عزت نفس به نظر برسند، اما در واقع اینگونه نباشند. چگونه می‌توانیم این اشخاص را درک کنیم؟

قبلاً خاطر نشان کردیم که اگر به واقع نتوانیم به عزت نفس برسیم نتیجه‌اش اضطراب، نداشتن احساس امنیت خاطر و تردید و دودلی است.

شرایطی دردناک است و چون این‌طور است اغلب از آن طفره می‌رویم. می‌خواهیم هراس‌هایمان را منکر شویم و ظاهر عزت‌نفس را که در واقع آن را نداریم به‌نمایش 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 با این حال از درون، تحت
احساس بی‌کفایتی و نابسندگی به خود بلرزیم.**

عزت‌نفس کاذب توهم باور خودتوانمندی و حرمت‌نفس را که در اصل وجود خارجی ندارد به‌نمایش 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 همیت دنبال کنیم ممکن است بخواهیم با روش‌های کسب شهرت، کسب ثروت یا بهره‌برداری‌های جنسی به این مهم برسیم. توجه داشته باشید که خود فریب دادن را پایانی نیست.

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

خودم ظاهر نشوم. ممکن است ده‌ها مدال افتخار بگیرم و با این حال احساس کنم که به جایی نرسیده‌ام. ممکن است میلیون‌ها نفر در مقام تحسین من حرف بزنند و با این حال خودم را بی‌ارزش بدانم.

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

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

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

متأسفانه بسیاری از اساتید و تعلیم‌دهندگان عزت نفس در عبادت خدایان کاذب دست کمی از بقیه ندارند. به یاد دارم به سخنرانی کسی گوش می‌دادم که برای مردم سمینار درباره عزت نفس می‌گذارد. می‌گفت یکی از راه‌های مهم رسیدن به عزت نفس دمخور شدن با کسانی است که به ما بها می‌دهند. در لحظه‌ای از ذهنم گذشت چه بسیار اشخاص فاقد عزت نفسی را می‌شناسم که پیرامونشان پر است از کسانی که در مقام تشویق و تحسین دائم آن‌ها هستند. راستی عجیب است رسیدن به این باور که اگر با کسانی که ما را تحسین می‌کنند رفت و آمد کنیم عزت نفس مان افزایش می‌یابد.

منبع اصلی و مهم عزت نفس 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 عزت نفس می‌طلبیم گرفتار تراژدی می‌شویم.

فصل هشتم

مسئولیت در قبال خود

برای آن‌که احساس کنیم شایسته زندگی و سعادت هستیم باید بتوانیم بر زندگی خود مسلط باشیم و به اختیار برسیم و لازمه این مهم تمایل به قبول مسئولیت در قبال رفتار و دستیابی به هدف هاست. این بدان معناست که در قبال زندگی و سعادت خود قبول مسئولیت کنیم.

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

قبول مسئولیت در قبال خود مستلزم تحقق موارد زیر است:

- مسئول تحقق خواسته‌هایم هستم.
- مسئول انتخاب‌ها و اعمال خود هستم.
- مسئول میزان آگاهی هستم که در کارم وارد می‌کنم.
- مسئول میزان آگاهی هستم که به روابطم با دیگران می‌آورم.
- مسئول روابط خود با دیگران هستم - همکاران، مشتریان، همسر،

فرزندان، دوستان.

- مسئول تعیین اولویت‌های زندگی خود هستم.
- مسئول کیفیت ارتباطات خود با دیگران هستم.
- مسئول خوشبختی خود هستم.
- مسئول انتخاب ارزشهایی هستم که برای زندگی خود برمی‌گزینم
- مسئول بالا بردن عزت‌نفس خود هستم.

برای روشنتر شدن مطلب به توضیحات زیر توجه کنید.

مسئولیت در قبال تحقق خواسته. جز من هیچ کس مسئولیتی در قبال تحقق امیال و خواسته‌های من ندارد. اگر خواسته‌ای دارم مسئولیت تحقق این خواسته صرفاً بر دوش من است. وظیفه 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 علائق و منافع دیگران احترام بگذارم و بدانم که اگر همکاری و کمک آن‌ها را می‌خواهم باید متقابلاً خواسته‌ها و منافع آن‌ها را رعایت کنم.

کسی برای تحقق خواسته‌هایم به من مدیون نیست.

اگر من نخواهم که برای تحقق خواسته‌هایم کاری صورت دهد باید بدانم که این‌ها به راستی خواسته‌های من نیستند.

مسئولیت در قبال انتخابها و اقدامات. در قبال گزینه‌ها و اقدامات و رفتارم مسئول هستم اگر من انتخاب‌کننده هستم بدون تردید مسئولیت خوب و بد انتخاب‌هایم نیز بر عهده من است. باید به این حقیقت توجه داشته باشم. اگر می‌خواهید به دلیل وجودی این باور بیشتر پی ببرید جمله 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
فعالتهای روزانه‌ام مسئولیت ندارد. می‌توانم با آگاهی تمام و یا بدون آگاهی و
یا جایی در حد فاصل این دو نهایت کار کنم.

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

مسئولیت در قبال رفتار با دیگران. همکاران، معاشرین، مشتریان،
همسر، 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 عهده من است.
وقتی دیگران را مسئول اقدامات خود معرفی می‌کنیم در واقع از واقعیت فرار
می‌کنیم: «او مرا دیوانه می‌کند»، «سر به سرم می‌گذارد» «در صورتی رفتارم
عقلایی می‌شود که او...»

مسئولیت در قبال اولویت بندی زمان. این که آیا انتخابهای من به سود من
یا به زیان من است، موضوعیست که به من مربوط می‌شود. این که 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،
موضوعیست که به خود من مربوط می‌شود.

وقتی در جلسات آموزش مدیران از آن‌ها می‌خواهم عبارت «اگر
مسئولیت در قبال اولویت بندی اوقاتم را به عهده داشته باشم.....» را تکمیل
کنند اغلب عباراتی از این قبیل را برای تکمیل جمله در نظر می‌گیرند: «اوقاتم
را صرف آموختن «نه» گفتن می‌کنم»؛ «۳۰ درصد فعالتهای جاری خود را
کنار می‌گذارم»، «مولدتر می‌شوم» «از کارم بیشتر لذت می‌برم»، «از امکانات
بالقوه‌ام بیشتر استفاده می‌کنم.»

مسئولیت در قبال کیفیت ارتباط با دیگران. من مسئول ارتباط خود با
دیگران هستم. مسئولیت این که آیا مستمع یا مستمعین حرفم را درک کرده‌اند

بر عهده من است. مسئولیت به اندازه کافی بلند و شمرده حرف زدیم بر عهده 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 که تنها در صورتی می‌توانیم خود را دوست بداریم که دیگران ما را دوست بدارند. اشتباه است اگر گمان کنیم تنها در صورتی می‌توانیم خشنود باشیم که دیگران برایمان کاری صورت دهند.

جمله زیر را دست کم با شش عبارت تکمیل کنید:

اگر مسئولیت کامل در قبال سعادت و خوشبختی خود را به دست گیرم. قبول مسئولیت در قبال خوشبختی، خود نیرو دهنده است. عنان زندگی ما را به دست خودمان می‌دهد.

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

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

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

یک نکته مهم

وقتی تاکید می‌کنیم مسئولیت زندگی و سعادت‌مان بر عهده خود ماست. هرگز منظورم این نیست که عوامل خارجی و حوادث و اتفاقات نمی‌توانند در

این میان نقشی داشته باشند. این را هم نمی‌گوییم که هر شخصی به طور کامل مسئول اتفاقاتی است که برای او می‌افتد.

من موافق این گفته نیستم که مسئول همه اتفاقاتی که برای شخص می‌افتد خود اوست. بسیاری از امور هستند که بر آن کنترلی نداریم. اگر خود را در قبال کارهایی که بر آن اختیاری نداریم مقصّر بدانیم، عزّت نفس خود را به مخاطره می‌اندازیم. وظیفه ماست که بدانیم چه اموراتی مربوط به من است و چه اموراتی 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 مسایل 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 اقداماتی می‌توانم صورت دهم؟» اگر مشکلی پیش بیاید از خود می‌پرسند «چه موضوعی را فراموش کردم؟ کجا محاسبه‌ی اشتباه داشتم؟ چگونه می‌توانم مسئله را اصلاح کنم؟» اشخاصی که احساس مسئولیت می‌کنند هرگز نمی‌گویند «اما کسی به من نگفت»؛ «این وظیفه من نیست.» کسی که احساس مسئولیت می‌کند دیگران را سرزنش نمی‌کند و آن‌ها را مقصّر جلوه‌گر نمی‌سازد. کسی که احساس مسئولیت می‌کند راه‌حل گراست.

در تمام سازمان‌ها و مؤسسات با هر دو شخصیت روبه‌رو می‌شویم: گروهی که منتظرند تا دیگران مسایل 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.

در نمونه‌هایی که در ادامه مطلب می‌خوانید تکمیل کردن جملات به روشن شدن بسیاری از مسایل کمک کرده است:

مرد ۴۶ ساله‌ای می‌گفت «اگر قرار باشد پدر و مادرم را مسئول خوشبختی خود معرفی نکنم در این صورت باید مسئولیت اعمال و رفتارم را بر عهده بگیرم، باید این حقیقت را بپذیرم که همیشه برای خودم متأسف بوده‌ام و از آن لذت برده‌ام، باید به این نتیجه برسم که هنوز خیال می‌کنم پدرم مسئول حمایت از من است. باید بپذیرم که هنوز خود را یک قربانی می‌دانم، باید بپذیرم که بهتر است به شکل دیگری رفتار کنم، از منزل بیرون بروم و دنبال شغل بگردم.»

مرد سالمندی که در نوشیدن الکل افراط می‌کرد می‌گفت «اگر قرار باشد بپذیرم که مسئول سعادت زندگیم هستم، نباید زخم را مسبب ناراحتی و اعتیاد خود معرفی کنم، نباید به بارها و کافه‌ها بروم، نباید ساعتها رو به روی تلویزیون بنشینم و نظام را سرزنش کنم، به استادیوم ورزشی می‌روم و ورزش می‌کنم، برای رئیس‌م بیش از حدی که امروز کار می‌کنم، تلاش خواهم کرد، تبدیل به آدم متفاوتی می‌شوم، به خودم احترام بیشتری می‌گذارم، به راه می‌افتم و زندگی‌ام را فعال می‌کنم.»

زنی که با شکایت‌هایش دوستان و خانواده‌اش را کلافه کرده بود می‌گفت «اگر مسئولیت در قبال احساساتم را بر عهده بگیرم افسردگیم کاهش پیدا می‌کند، متوجه می‌شوم که چگونه خودم را ناراحت و به هم پاشیده می‌کنم، متوجه می‌شوم که تا چه اندازه منکر خشم خود می‌شوم، بیشتر به اتفاقات خوب زندگیم فکر می‌کنم، متوجه می‌شود که کاری می‌کنم تا دیگران به حال من احساس تأسف بکنند، به این نتیجه می‌رسم که می‌توانم بیشتر خوشبخت باشم.»

فصل چهاردهم

عزت نفس در مدارس

برای بسیاری از بچه‌ها مدرسه در حکم «شانس دوّم» است. فرصتی است تا احساس بهتری درباره خود پیدا کنند و در مقایسه با آنچه در منزل فراگرفتند به زندگی با دید بهتری بنگرند. آموزگاری که بتواند احساس صلاحیت و شایستگی کودک را تقویت کند، در واقع جبران‌کننده‌ی شرایط خانواده‌ای است که در آن به کودک احساس اعتماد به نفس نمی‌دهد. آموزگاری که با پسرها و دخترها به احترام برخورد می‌کند برای دانش‌آموزانی که در منزل از این مهمّ برخوردار نبوده‌اند فرصت مغتنمی است تا به نقش روابط انسانی توجّه کنند. آموزگاری که به امکانات بالقوه کودکان توجّه می‌کند، از این فرصت برخوردار است که جان انسانی را نجات دهد. یکی از مراجعان من می‌گفت «آموزگار کلاس چهارم من، به من آموخت که انسانیتی سوای آنچه در خانواده من حاکم بود وجود دارد. او الهام بخش من بود.»

اما متأسفانه بسیاری از بچه‌ها با آموزگارانی سرو کار پیدا می‌کنند که یا خود فاقد عزّت نفس هستند و یا راه آموزش عزّت نفس را نمی‌دانند و نمی‌توانند به وظایف خود عمل کنند. این‌ها آموزگارانی هستند که به جای

الهام دادن به دانش‌آموزان آن‌ها را تحقیر می‌کنند. به زبان ادب و احترام حرف نمی‌زنند و به جای آن تمسخر می‌کنند و آسیب می‌زنند و گاه با کلامشان در تعریف از یک کودک، کودک دیگر را نابود می‌کنند. با ناشکیبایی‌شان به شدت هراس دانش‌آموز می‌افزایند، مبادا اشتباهی از او سر بزنند، آن‌ها به جای دادن انگیزه هراس را در دل‌های بچه‌ها می‌کارند. به توانائیهای بچه‌ها اعتقادی ندارند، تنها محدودیتها را باور دارند. آن‌ها آتش در اذهان روشن نمی‌کنند، به جای آن خاموش‌کننده جرقه‌ها هستند. کیست که دست کم به یکی از این آموزگاران در طول مدّت تحصیلاتش بر نخورده باشد؟

در مقایسه با سایرین، آموزگاران بیشتر به اهمیت و نقش عزّت نفس پی برده‌اند.

البته اغلب آموزگاران می‌خواهند به اذهانی که به آن‌ها سپرده شده است، خدمت کنند. اگر می‌بینیم که در مواقعی به بچه‌ها آسیب می‌زنند مسلماً عمدی و قصدی در کار نیست. امروزه اغلب آموزگاران می‌دانند که یکی از بهترین راههای خدمت به کودکان تقویت عزّت نفس در آن‌هاست. آن‌ها می‌دانند کودکانی که به خود ایمان دارند، کودکانی که آموزگاران در آن‌ها تخم عزّت نفس را می‌کارند، در مقایسه با کودکانی که از این مهمّ برخوردار نیستند موفق‌تر عمل می‌کنند. به راستی که در مقایسه با سایرین، آموزگاران بیشتر به اهمیت و نقش عزّت نفس پی برده‌اند. اما برای بسیاری از آن‌ها راه افزودن بر عزّت نفس بچه‌ها، مشخص نیست.

تعریف و تمجید کردن بی‌مورد از بچه‌ها کمکی به عزّت نفس آنها نمی‌کند. بسیاری از آموزگاران چنان در ستاره دادن به بچه‌ها دست و دلبازی می‌کنند که جنبش عزّت نفس را به تمسخر کشیده‌اند.

برای روشن‌تر شدن موضوع به عنوان یک مثال به مطلبی توجه کنید که در تاریخ پنج فوریه ۱۹۹۰ در مجله تایم به چاپ رسید:

سال گذشته آزمون ریاضی استاندارد را به دانش‌آموزان ۱۳ ساله شش کشور مختلف دادند. دانش‌آموزان کره‌ای بهترین و دانش‌آموزان آمریکایی بدترین نتیجه را بدست آوردند. دانش‌آموزان اسپانیایی، ایرلندی و کانادایی، جملگی از آمریکائیا بهتر ظاهر شدند. اما خبر از این بدتر این بود که وقتی از دانش‌آموزان خواستند به عبارت «در ریاضی بسیار خوب هستم» واکنش نشان دهند، دانش‌آموزان آمریکایی در جواب مثبت به مقام اول رسیدند. در واقع شصت و هشت درصد دانش‌آموزان آمریکایی در تأیید این جمله نظر دادند.

ممکن است دانش‌آموزان آمریکایی در درس ریاضی خوب نباشند، اما به احتمال زیاد تحت تأثیر آموزشهای عزت نفس قرار گرفته‌اند که از آنها خواسته می‌شود در هر شرایطی از خودشان راضی باشند.

برخی از مسئولان آموزشی در آمریکا نتیجه این آزمون را جدی نگرفتند. آنها عنوان می‌کردند که کشورهای دیگر ۱۰ درصد سطح بالای دانش‌آموزان خود را در این آزمون شرکت داده‌اند و حال آنکه دانش‌آموزان آمریکایی از طیف وسیعتری انتخاب شده‌اند و این از امتیازات دانش‌آموزان آمریکایی کاسته است. این اشخاص در ضمن به این نکته اشاره کرده‌اند که در فرهنگ کره‌ای‌ها تعریف از خود قابل قبول نیست و حال آنکه آمریکائیا می‌توانند به راحتی از خود تعریف کنند.

بنابراین اجازه بدهید بار دیگر تأکید کنم که وقتی من به باور خود توانمندی یا حرمت نفس اشاره می‌کنم، توجهم به واقعیتهاست. منظور من هرگز تعریف کردن بی‌مورد و تولید احساس خوب بی‌جهت در دانش‌آموزان نیست. منظور من عزت نفس مبتنی بر واقعیتهاست. یکی از خصوصیات اشخاصی که از عزت نفس زیاد و سالم برخوردارند این است که توانمندیها و موفقیتهايشان را با توجه به واقعیتهای موجود ارزیابی می‌کنند. نه منکر امتیازات مثبت خود می‌شوند و نه مبالغه می‌کنند.

آیا ممکن است دانش‌آموزی در مدرسه ضعیف باشد و با این حال عزت‌نفس بالا داشته باشد؟ بله البته. به دلایل مختلف ممکن است دانش‌آموز در مدرسه خوب عمل نکند. نمرات درسی نشانه‌های چندان قابل اعتمادی برای رسیدن به باور خودتوانمندی و حرمت‌نفس نیستند. اما منطقاً دانش‌آموزانی که از عزت‌نفس سالم بر خوردارند، در مقام فریب‌خود نیستند که بی‌جهت عملکرد بدشان را عملکرد خوب توصیف کنند.

عزت‌نفس تابع موقعیت خانواده‌ای که در آن متولد شدیم، نژاد، رنگ پوست و یا موقعیت‌های اجداد و نیاکان ما نیست.

نباید بی‌جهت تصور کرد که اگر به کودک یا نوجوان خود بگوییم که همه روزه «من خوب هستم»، «خودم را دوست دارم» را به خود تلقین کند به عزت‌نفس می‌رسد. عزت‌نفس با اموری که امکان ارادی انتخاب داریم کم و زیاد می‌شود. عزت‌نفس تابع موقعیت خانواده‌ای که در آن بدنیا آمدیم، نژاد و رنگ پوست یا موقعیت اجداد و نیاکان ما نیست. این‌ها ارزش‌هایی هستند که گاه اشخاص برای اجتناب از مسئولیتی که در قبال عزت‌نفس سالم دارند بدان متوسل می‌شوند. این‌ها منابع عزت‌نفس کاذب هستند. آیا می‌توان به این ارزش‌ها دلخوش داشت؟ آیا ممکن است کسی به استناد این ارزش‌ها شاد باشد؟ بله البته. آیا این‌ها می‌توانند موقتاً از ضمیر شکستن اشخاص حمایت کنند؟ بله احتمالش هست. اما این‌ها هیچ‌کدام جانشین آگاهی، مسئولیت یا انسجام نیستند. این‌ها منبع باور خودتوانمندی و یا حرمت‌نفس نیستند. اما می‌توانند منبع فریب‌خویشتن و توهم باشند.

از سوی دیگر، اصل خودپذیری می‌تواند در این‌جا کاربرد وسیع داشته باشد. بعضی از دانش‌آموزانی که به اقوام متفاوت تعلق دارند و می‌خواهند خود را در قالب شرایط دیگران قرار دهند، ممکن است خصوصیات قومی خود را منکر شوند. در این مورد خاص مفید است اگر به این دسته از

دانش‌آموزان یادآور شویم که به ویژگی‌های قومی و نژادی خود توجه داشته باشند و از آن خجالت نکنند.

یکی از مشکلات بر سر راه دانش‌آموزان این است که بسیاری از آنها با این ذهنیت که هم‌رنگ و هم‌تای بقیه نیستند و با زمینه‌های فرهنگی متفاوتی به مدرسه وارد می‌شوند، روبه‌رو می‌باشند، مشخصاً در این شرایط تمرکز کردن برای یادگیری دشوار می‌شود. روبرت ریزونر^۱ یکی از مقامات برجسته امور آموزشی در کالیفرنیا می‌گوید:

شصت و هشت درصد دانش‌آموزان مدارس کالیفرنیا در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که در آن هم پدر و هم مادر بیرون از منزل کار می‌کنند. در نتیجه این دانش‌آموزان فرصت قابل ملاحظه‌ای را با پدر و مادر خود نمی‌گذرانند. بیش از پنج درصد دانش‌آموزان دست کم یکبار متارکه پدر و مادر، طلاق و یا ازدواج مجدد آنها را تجربه کرده‌اند. در بسیاری از مناطق شصت و هشت درصد دانش‌آموزان وقتی به دبیرستان می‌رسند با پدر و مادر واقعی خود زندگی نمی‌کنند. بیست و چهار درصد این دانش‌آموزان بیرون از نظام رسمی و قانونی ازدواج متولد می‌شوند و در نتیجه پدر خود را نمی‌شناسند. بیست و چهار درصد این دانش‌آموزان با مادرانی زندگی می‌کنند که سابقه استعمال مواد مخدر دارند. در کالیفرنیا بیست و پنج درصد دانش‌آموزان قبل از اتمام دبیرستان با بدرفتاری جنسی و جسمی روبه‌رو می‌شوند. بیست و پنج درصد دانش‌آموزان در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که به دلیل استعمال مواد مخدر یا مصرف الکل با مسئله رو به رو هستند. سی درصد دانش‌آموزان در شرایطی زندگی می‌کنند که با توجه به تعاریف موجود از حد استاندارد پایین‌تر است. پانزده درصد دانش‌آموزان را مهاجران اخیر تشکیل می‌دهند که در نتیجه با دشواری زبان و مسایل فرهنگ جدید روبه‌رو می‌باشند. در حالی که در سال ۱۸۹۰، پدر بزرگ و مادر بزرگ نود

1. Robert Reasoner