

# چهارشنبه هفته گذشته دنیا ، این مرد، ناتانیل براندن را از دست داد !

ناتانیل براندن 1930-2014<sup>x</sup>

ناتانیل براندن، یکی از بنیانگذاران روان‌شناسی عزت نفس از دنیا رفت.

- عزت نفس جایگزین سقف بالای سر یا غذای درون معده نیست، اما به امکان دستیابی به این‌ها کمک می‌کند.
- اعتماد کردن به ذهن و دانستن این که هر کسی شایسته و زینده‌ی خوشبختی است، جوهر و عصاره‌ی عزت نفس است.
- ما با کسانی راحت‌تر کنار می‌آییم که عزت نفس‌شان به اندازه‌ی عزت نفس ما باشد.
- 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 سرنوشتی انتظارمان را نمی‌کشد.
- سخن عجیبی به نظر می‌رسد، اما اغلب ما به این احتیاج داریم که بدون لطمه زدن به خود سعادت را تحمل کنیم.
- حقیر پنداشتن دیگران نشانه بارز کمی عزت نفس است.

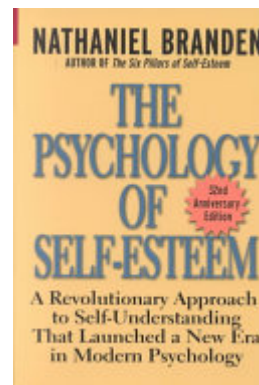
ناتانیل براندن (Nathaniel Branden) روان‌درمانگر و نویسنده کانادایی و یکی از پایه‌گذاران مفهوم عزت نفس (Self-Esteem) در روان‌شناسی، روز چهارشنبه 12 آذر 1393 (3 دسامبر 2014 میلادی) در سن 84 سالگی پس از یک دوره بیماری طولانی چشم از جهان فرو بست (1، 2).

براندن در سال 1930 در شهر برامپتون واقع در ایالت اونتاریو کانادا متولد شد. پس از پایان دوره دبیرستان، رشته روان‌شناسی را برای ادامه تحصیل در دانشگاه انتخاب کرد و به ترتیب مدارک لیسانس، فوق لیسانس و دکترا را در رشته روان‌شناسی از دانشگاه‌های کالیفرنیا لس آنجلس (UCLA) دانشگاه نیویورک و موسسه تحصیلات تکمیلی کالیفرنیا (CGI) دریافت نمود (2).

براندن از دهه 50 میلادی کار بر روی مفهوم عزت نفس را به طور تخصصی آغاز کرد و در سال 1969 میلادی اولین کتاب خود در این زمینه با عنوان روان‌شناسی عزت نفس (The Psychology of Self-Esteem) را به چاپ رساند. وی همراه با روان‌شناسان نامداری همچون آبراهام مازلو (Abraham Maslow) کارل راجرز (Carl Rogers) و موریس روزنبرگ (Morris Rosenberg) جزو نظریه‌پردازان روان‌شناسی عزت نفس و خودشکوفایی محسوب می‌شود (2، 3).

از ناتانیل براندن کتاب‌های متعددی منتشر شده که برخی از آن‌ها به فارسی ترجمه شده‌اند. در اینجا بخش‌هایی از

کتاب The Six Pillars of Self-Esteem که در ایران با عنوان “روانشناسی عزت نفس” ترجمه شده آورده شده است تا خوانندگان محترم سایت، با مفهوم عزت نفس و دیدگاه‌های این روانشناس فقید بیشتر آشنا شوند.



مشخصات کتاب

عنوان: روان‌شناسی عزت نفس

نویسنده: ناتانیل براندن

مترجم: مهدی قراچه داغی

ناشر: نشر نخستین

چاپ دهم، بهار 1393

لینک مشخصات در پایگاه خانه کتاب: <http://www.ketab.ir/bookview.aspx?bookid=1862373>

فهرست مطالب کتاب

بخش اول: عزت نفس اصول اولیه

- فصل اول: عزت نفس: نظام ایمنی آگاهی
- فصل دوم: معنای عزت نفس
- فصل سوم: چهره عزت نفس
- فصل چهارم: توهم عزت نفس

بخش دوم: منابع درونی عزت نفس

- فصل پنجم: توجه به عمل

- - فصل ششم: زندگی آگاهانه
- - فصل هفتم: خودپذیری
- - فصل هشتم: مسئولیت در قبال خود
- - فصل نهم: ابراز وجود
- - فصل دهم: زندگی هدفمند
- - فصل یازدهم: یکپارچگی شخصی
- - فصل دوازدهم: فلسفه عزت نفس

بخش سوم: نقش عوامل بیرونی: خود و دیگران

- - فصل سیزدهم: تقویت عزت نفس کودک
- - فصل چهاردهم: عزت نفس در مدارس
- - فصل پانزدهم: عزت نفس و کار
- - فصل شانزدهم: عزت نفس و روان درمانی
- - فصل هفدهم: عزت نفس و فرهنگ

در ادامه گزیده‌هایی از این کتاب آورده شده است.

=====

جان کلام، کتاب پاسخی به چهار پرسش اساسی است:

- عزت نفس چیست؟
- چرا عزت نفس مهم است؟
- چگونه می‌توانیم بر عزت نفس خود بیفزاییم؟
- دیگران در ایجاد عزت نفس در ما چه نقشی بازی می‌کنند؟

=====

اعتماد کردن به ذهن و دانستن این که هر کسی شایسته و زیبنده‌ی خوشبختی است، جوهر و عصاره‌ی عزت نفس است.

=====

ما با کسانی راحت‌تر کنار می‌آییم که عزت نفس‌شان به اندازه‌ی عزت نفس ما باشد.

=====

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 سرنوشتی انتظارمان را نمی‌کشد.

=====

سخن عجیبی به نظر می‌رسد، اما اغلب ما به این احتیاج داریم که بدون لطمه زدن به خود سعادت را تحمل کنیم.

=====

حقیر پنداشتن دیگران نشانه بارز کمی عزت نفس است.

وقتی می‌گوئیم عزت نفس مورد نیاز است منظورمان این است که: (1) در فرآیند زندگی نقش مؤثری ایفا می‌کند. (2) برای رشد سالم و طبیعی ضرورت است. (3) دارای ارزش بقایی است.

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

عزت 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 و حرمت نفس.

باور خودتوانمندی 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 این که 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 به خود است، یعنی آن که به خود حق بدهیم که زندگی کنیم و شاد باشیم.

=====

عزت نفس چگونه است؟ چه شکلی دارد؟ عزت نفس در افراد به این گونه جلوه می‌کند:

خردگرایی: اشخاص دارای عزت نفس زیاد، خردگرا هستند.

واقع‌بینی: واقع‌بینی به معنای احترام گذاشتن به واقعیت‌هاست.

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 ضرورت برخورد شهودی با موضوع به پیش می‌آید.

خلاقیت: خلاق‌ها در مقایسه با سایرین بیشتر به علامت‌ها و اشارات درونی خود بها می‌دهند و به جای پرداختن به آراء و نظرات دیگران به ذهنیات خود توجه می‌کنند.

استقلال: داشتن استقلال رأی هم نشانه عزت نفس و هم ناشی از آن است.

انعطاف‌پذیری: داشتن انعطاف کافی به این معناست که بتوانیم با تغییر در شرایط کار و زندگی به راحتی کنار بیاییم.

توانایی رو به رو شدن با تغییر: فرد با عزت نفس بالا از تغییر هراسی به دل راه نمی‌دهد.

تمایل به اذعان (و اصلاح) اشتباهات: 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.

نوع دوستی و تعاون: همدلی در اشخاصی که از سلامت عزت نفس برخوردارند، به وفور دیده می‌شود.

شش رکن مهم عزت نفس به قرار زیرند:

1. - زندگی آگاهانه: یعنی این که در برابر حقایق احساس مسئولیت بکنیم.
2. - خودپذیری: یعنی این که رابطه مخرب با خویشتن را کنار بگذاریم.
3. - مسئولیت در قبال خود: یعنی کسی برای تحقق خواسته‌هایم به من مدیون نیست.
4. - قاطعیت و ابراز وجود: به معنای روی پای خود ایستادن، حرف خود را زدن و خود بودن است، بدین معناست که به خود در همه زمینه‌های انسانی احترام بگذاریم.
5. - زندگی هدفمند: یعنی از تمام نیروی خود برای رسیدن به هدف‌هایی که برای زندگی خود برگزیده‌ایم استفاده کنیم.
6. - انسجام و یکپارچگی: یعنی رفتارمان با ارزشهایمان سازگار باشند و ایده‌آل‌هایمان با اعمالمان همخوانی داشته باشند.

نیروی مورد نیاز همه این‌ها تنها از داشتن عشق به زندگی خود تأمین می‌شود. این عشق شروع فضیلت است، وسیله‌ای برای تحقق آرزوهای ماست. نیرویی است که به شش رکن عزت نفس توان حرکت می‌دهد. پس می‌توان گفت، “عشق” رکن هفتم عزت نفس است.

وقتی به کودک محبت می‌کنیم و در مقام همدلی، دلسوزی، پذیرش و احترام با او حرف می‌زنیم، به او احساس مرئی بودن می‌دهیم.

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

یکی از عالی‌ترین کارهایی که یک آموزگار می‌تواند بکند این است که ابراز ناتوانی دانش‌آموز را به صرف گفته او نپذیرد.

هر چه ثبات اقتصادی کمتر و سرعت تغییرات بیشتر باشد، نیاز به کارکنان دارای عزت نفس زیاد افزایش می‌یابد.

از همان آغاز به این نتیجه رسیدیم که وظیفه اصلی روان‌درمانی کمک به ایجاد عزت نفس است.

اگر به درستی رشد کنیم، منبع تأیید و تصدیق را از بیرون به درون خود انتقال می‌دهیم. از بیرون به درون می‌رویم.

هر چه یک فرهنگ ابراز وجود اشخاص و اعضای خود را محدودتر کند، خلاقیت در آن سرزمین محدودتر می‌شود و عزت نفس کاهش می‌یابد.

تهیه و تنظیم:

**سید ساجد متولیان**

دانشجوی خانه توانگری طوبی

هجدهم آذر ماه 1393



مراجع:

<http://www.latimes.com/local/obituaries/la-me-nathaniel-branden-20141209-story.html>(1)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Nathaniel\\_Branden](http://en.wikipedia.org/wiki/Nathaniel_Branden) (2)

<http://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem> (3)