

بسم الله الرحمن الرحيم

# چگونه عزت نفس خود را بهبود بخشیم

مترجمان :

سعید مسینی مهر - فریبرز حاجی پور - زهرا مشکى زاده

انتشارات ارسطو  
(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۳

سرشناسه: شیهان، ایلین، ۱۹۶۴ - م. Sheehan, Elaine  
عنوان و نام پدیدآور: چگونه عزت نفس خود را بهبود بخشیم / [ایلین شیهان]؛  
مترجمان: سعید حسینی مهر، فریبرز حاجی پور، زهرا مشکی زاده.  
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو: سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران، ۱۳۹۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۵۰ ص. مصور، جدول.  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۷۰۳-۱-۵  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: عنوان اصلی: C. How to improve your self-esteem, ۲۰۰۷.  
یادداشت: چاپ قبلی کتاب حاضر توسط ویرایش و با ترجمه مهدی گنجی در  
سال ۱۳۷۸ منتشر شده است.  
موضوع: عزت نفس  
شناسه افزوده: حسینی مهر، سعید، ۱۳۵۶ - مترجم  
شناسه افزوده: حاجی پور، فریبرز، ۱۳۵۶ - مترجم  
شناسه افزوده: مشکی زاده، زهرا، ۱۳۶۹ - مترجم  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳/BF۶۹۷ ش ۹/ع ۴  
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۰۵۵۸۳

نام کتاب: چگونه عزت نفس خود را بهبود بخشیم  
مترجمان: سعید حسینی مهر، فریبرز حاجی پور، زهرا مشکی زاده  
ناشر: ارسطو  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳  
چاپ: مدیران  
قیمت: ۶۰۰۰ تومان  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۷۰۳-۱-۵  
تلفن های مرکز پخش: ۵۰۹۶۱۴۶-۵۰۹۶۱۴۵-۵۰۱۱

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)

## فهرست مطالب

عنوان .....	صفحه
فصل اول: کشف مفهوم اعتماد به نفس .....	۷
فصل دوم: مشکلات مرتبط با عزت نفس پایین .....	۲۱
فصل سوم: برای تغییر آماده اید؟ .....	۳۷
فصل چهارم: تمجید و انتقاد .....	۵۳
فصل پنجم: مدیریت خشم فردی .....	۷۵
فصل ششم: تجسم آینده ای مثبت .....	۱۰۱
فصل هفتم: درک بیشتر .....	۱۴۵



## مقدمه

یکی از آرزوهای مهم بشر داشتن عزّت نفس سالم است و این چیزی است که ما پیوسته برای کسب آن در تلاشیم. بعضی افراد هرگز به نوعی فویشتن شناسی که با آن احساس راحتی کنند، دست نخواهند یافت. با این وجود برای همیشه با عذاب تردیدی که ناشی از فودشان است، زندگی را سپری می‌کنند.

این کتاب درباره‌ی راهی است که ما، فودمان را بر اساس آن قضاوت و موضوعاتی را مطرح می‌کنیم که به توسعه و پشتیبانی از این فویشتن شناسی کمک می‌کنند.

نکته قابل توجهی تر این است که این کتاب بعضی از تکنیک‌های مفید برای ایجاد و افزایش عزّت نفسی که من بطور اتفاقی در مطالعات شفصی و مرفه ایم از این موضوع جذاب با آن مواجه شدیم را جمع آوری کرده است.

اگر شما قصد دارید با سفری در درون خود به رشد و فوداکتشافی با هدف از میان بردن محدودیت‌های فویشتن شناسی و بینشی بپردازید و به طور فاص تغییرات مثبتی را در فود بوجود آورید این کتاب دقیقاً همان چیزی است که به دنبال آن هستید.

بهترین سرمایه گذاری که شما در زندگیتان انجام خواهید داد اقتصاداً  
زمان برای کار بر روی عزت نفس است.

عزت نفس پایین باعث خواهد شد تا خود واقعی مان (شخصیت اصلی  
خود را) در شره و فحالت پنهان نماییم. ما خود را در وضعیتی دفاعی قرار  
می‌دهیم و شدیداً روی توانایی هایمان سرپوش می‌گذاریم.

این کتاب، کتابی است که به شما کمک خواهد کرد تا از پنهان کردن  
خودتان در مقابل خود و دیگران دست بردارید. این کتاب درباره‌ی راه کردن  
زندگی است تا قربانی آن نشوید. این کتاب درباره‌ی پذیرش هویتتان  
و خود دوستی است، درباره‌ی شماسست، رویاهایتان را دنبال کنید، آینده  
تان را به بهترین شکل ممکن بسازید و مطالب این صفا را سر لومه‌ی  
زندگیتان قرار دهید.

## فصل اول

### کشف مفهوم اعتماد به نفس

درکس جانسون و دیوید سویندلی:

"فرد مفهومی می‌تواند تصویری کاملاً غلط باشد."

#### عزت به نفس چیست؟

«سارا به عنوان فردی با اعتماد به نفس و آرام شناخته می‌شود. او بسیاری از استعداد های خود را شکوفا کرده است و به زندگی علاقه مند است. سارا نگرش مثبتی نسبت به چیزی که باید به دنیا ارائه دهد دارد، و از افرادی که پیرامون او هستند امتزاج فوبی دریافت می‌کند. او مس می‌کند که شایسته عشق، شادی و روابطی رضایت بخش است.

برفلاف سارا، الن معتقد است که فردی بی مصرف است و این نقص را پذیرفته است که به هیچ وجه محبوب نیست و خود را شایسته بهتر از این هم نمی‌داند و یافتن هر نقطه مثبت و روشنی در آینده را دشوار می‌بیند.»

در مقایسه این دو فرد لازم به ذکر است که بگوییم سارا از عزت نفس

بالایی برفوردار است و این در حالی است که ان عزت به نفس پایینی دارد. بعضی از ما ممکن است خود را در نمود سارا یا ان تجسم کنیم با این وجود احتمالاً بسیاری از ما در ممدوده‌ای بین این دو شخصیت قرار بگیریم.

### اما عزت نفس چیست؟

عزت نفس را می‌توان به عنوان میزان ارزشی که ما برای خود قائل هستیم تعریف کرد. تمقیق بر این مطلب اشاره دارد که آگاهی یا مفهوم ما از خود اساساً در محیطی خارج از تجربه‌ی اجتماعی ما رقم می‌خورد. ما خود را به گونه‌ای ارزیابی می‌کنیم که فکر می‌کنیم دیگران ما را به آن دید ارزیابی می‌کنند.

تقریباً یک قرن پیش کولی که یک جامعه‌شناس بود در سبکی شعری این واقعیت را بازگو می‌کند که چگونه نگرش ما از خودمان شبیه به یک آینه است که ارزیابی متصور از ما توسط دیگران را منعکس می‌کند.

بنابراین خود مفهومی که دربردارنده مفهوم عزت نفس است به نظر می‌رسد که از طریق درون بیرونی شکل گرفته و توسعه یافته است.

مخصوصاً در سال‌های اولیه زندگی ما به شدت از نظر احساسی تمت تأثیر نظر دیگران درباره خود هستیم این فرآیند بر نگرش ما بر خودمان تأثیر می‌گذارد.

درک این مسئله جالب توجه است که اگر ما با روش‌های مختلفی تربیت نشده باشیم ممکن است اکنون از عزت نفس متفاوتی برفوردار باشیم با اینکه هنوز اساساً همان شخص هستیم.



## چه عاملی باعث پایین آمدن عزت نفس می‌شود؟

وقتی که به پیشمان کودک یک ساله ام نگاه می‌کنم شادی و آسودگی زائدالوصف را در پیشمانش به نظاره می‌نشینم. روزی را به یاد می‌آورم که در حال دیدن جمله‌ای که به روی شیشه شیر مک شده بود بودم روی آن نوشته شده بود عاشق مادرم هستم، عاشق پدرم هستم، عاشق همه هستم. پیامی که می‌تواند شامل این نکته باشد که من عاشق خودم هم هستم.

بچه‌ها فکر می‌کنند هر چیز و هر کس در زندگی شگفت‌انگیز است متی خودشان. آنها به خاطر کسی که هستند احساس خوشحالی می‌کنند و نیازی ندارند که وانمود کنند که کس دیگری هستند هر روز مشتاقانه با لذت زندگیشان را سپری می‌کنند. تمایل و گرایش ابتدایی به مس خوب داشتن نسبت به خودمان و جهان پیرامون چیزی است که همه ما با آن متولد شده‌ایم.

اما در طول زمان همانطور که شناخت و فهم ما از خودمان بیشتر می‌شود، این تمایل طبیعی از روش‌های مختلفی به چالش کشیده شده و تهدید می‌شود.

محققان متغیرهای زیادی را در این رابطه آزمایش کرده‌اند که از این متغیرها می‌توان به تربیت، سواستفاده‌های فیزیکی و جنسی، تروما یا ضربه رومی، ظاهر فیزیکی، جنسیت و وقایع رایج زندگی اشاره کرد.

## تربیت

بفش آفر به اهمیت افراد دیگر در ارتباط با تأثیر بر رشد عقیده نسبت به خود تأکید کرده است.

به طور خاص کیفیت روابطی که در دوران بچگی تجربه می‌شود، به نظر

می‌رسد که از اهمیت بسزایی برخوردار است و این امر به این دلیل است که بذر اقتراح به نفس در این زمان است که کاشته می‌شود.

مادر کودک (یا سرپرست اولیه) به نظر می‌رسد که نقشی اساسی را در ارتباط با این مسئله ایفا می‌کند. اگر رابطه‌ی مادر و فرزند یک رابطه سالم باشد (که این بدان معنی است که فرزند در مادر خود علاقه، توجه و مساسیت را درک کند) بنابراین کودک قادر است مس مثبت نسبت به خود را ایجاد کند و این توانایی را دارا خواهد بود که روابط شخصی نزدیکی را در دوران بزرگسالی برقرار کند.

عکس این قضیه هم درست است که رابطه‌ی مادر - فرزندی رابطه‌ای ضعیف است. شکست در برقراری وابستگی عاطفی توسط مادر می‌تواند دلواپسی‌های دائمی را در فصوص ترک با عده پذیرش ایجاد کند.

پیام‌هایی که کودکان از افراد مهم پیرامونشان در زمان رشد دریافت می‌کنند برای عزت نفس آنها بسیار مائز اهمیت است. کودکان تمایل دارند تا چیزها را بر اساس ارزش ظاهری بپذیرند. در حقیقت این همان چیزی است که می‌تواند اغلب بر دلربائی آنها بیافزاید.

« بیاد می‌آورم در حال دیدن پدری بودم که به پسر کوچکش می‌آموخت که چگونه با چوب گلفش بازی کند، وقتی که کودک چوب گلف را در قوس بالای سرش نگه می‌داشت پدرش او را نصیحت می‌کرد که پشمانت را به توپ فیره کن!

پس از شنیدن این حرف ...

کودک خم شد و عملاً پشمانش را روی توپ متمرکز کرد.»

این قضیه به وضوح منطق ساده ذهن بچه‌ها را روشن می‌کند.

هر چیزی در عمل در نظر گرفته می‌شود. اگر افراد مهم در زندگی کودک

مدام مطالب منفی و مضر را درباره کودک بازگو کنند مضمون و ممتوای این قبیل مطالب به قدری فواید شد که به عزت نفس کودک آسیب می‌رساند.

این مطلب مهم نخواهد بود اگر شخص عشق را هم به این کودک نشان دهد و واقعاً منظوری از بازگو کردن این مطالب نداشته باشد و فقط یک روز بد را سپری کرده و یا فقط قصد دارد تا با رفتاری شیطنت آمیز و همراه با شومی کودک را اذیت کند.

کودکان نیاز دارند با پیام‌هایی صریح، منسجم و نامتناقض به آنها اجازه داده شود تا بدانند که دوست داشتنی و با ارزش هستند.

عزت نفس خود والدین نیز می‌تواند بر کودکان تأثیر گذار باشد. به میزانی که والدین روی مسئله عزت نفس شخصی خود کار می‌کنند می‌تواند تأثیر عمیق‌تری روی کودکان داشته باشد در مقایسه با چیزی که والدین ممکن است تلاش کنند تا به طور مستقیم به کودکان بیاموزند.

در زمان کودکی ابتدا می‌آموزیم که چگونه با الگوبرداری و کپی کردن از رفتار والدین عمل کنیم بنابراین اگر والدین نسبت به ما رفتاری بسیار انتقادی داشته باشند ما تبدیل به فردی خود منتقد می‌شویم. پدر ان هیچگاه او را به خاطر اقدامات فویش ستایش نمی‌کرد اما اگر کاری که از دیدگاه او غیر قابل قبول بود را انجام می‌داد با بدرفتاری سر او داد می‌زد. در زمان بزرگسالی نیز ان این میراث را در ذهن خود به یادگار نگه داشت و هرگز کارهایی را که به او واگذار می‌شد را فوب انجام نمی‌داد و اگر مس می‌کرد که کارهای مربوطه را در مد انتظار انجام نداده بی‌رحمانه خود را سرزنش می‌کرد. در نهایت، سافتار و وظایف خانواده برای عزت نفس مهم ارزیابی می‌شود.

مطالعات نشان داده اند که بچه‌های طلاق و بی‌فانمان‌ها در نتیجه شرایط ممیطی اعمال شده بر آنها چشم اندازی پست تر درباره خودشان

دارند.

هم چنین وجود بیماری یا استعمال الکل درون خانواده می‌تواند به شدت بر میزان عزت نفس تأثیر گذار باشد.

« توماس به عنوان یک کودک هرگز نمی‌دانست وقتی از مدرسه به خانه بر می‌گردد چه چیزی انتظار او را می‌کشد. بیشتر وقت ها مادر توماس هوشیار بود و برای او غذا آماده می‌کرد. اما مدتی بود وقتی به خانه برمی‌گشت مادر خود را بیهوش در مدام پیدا کرد که غش کرده و سرش ضربه خورده بود. توماس برای لمظاتی ومشتناک فکر کرده بود که مادرش مرده است.

به این دلیل که پدرش ساعتهای طولانی را بیرون خانه مشغول کار بود توماس پذیرفت که از آن روز به بعد نقش سرپرست را در خانه ایفا کند. او نگران این مسئله بود که اگر از مادرش مراقبت نکند اتفاقی ناگوار برایش رخ دهد. به او گفته شده بود که مصرف مشروبات الکلی مادرت یک راز است پس او نباید هیچگاه از کسی درفواست کمک کند. مجموع این شرایط آسیبی بود بر نیازهای اساسی خود توماس و به عنوان فردی بالغ احساس نیازمندی و عدم امنیت را در او بروز می‌داد.

سو استفاده های فیزیکی و جنسی:

آموزش فوب نیازمند تنبیه و نظم است گاهی تومیهی است بر بدرفتاری‌های فیزیکی با کودکان. این چنین بدرفتاری‌ها اغلب تصادفی و به صورت غیرقابل پیش بینی هستند که در طول زمان منجر به ایجاد ضعفی کامل در احساسات قربانیان را می‌شوند. تهدید شدن و یا رنج از فشنونت های فیزیکی می‌توانند به شدت بر میزان عزت نفس اثر گذار باشند.

همچنین تأثیرات تجاوز جنسی در دوران کودکی در سراسر زندگی فرد

متممّل هویدا است. درک جهو دربارۀ عقاید فودانتقادی که مربوط به تجاوزات جنسی دوران کودکی است سفن می‌گوید و بر این باور است که چنین وقایعی باعث ایجاد عزّت نفس پایین می‌شود. قربانیان این چنین سواستفاده‌ها بر این باورند که افرادی بی‌ارزش یا بد هستند و در مقایسه با افراد دیگر در درجه‌ای پایین تر قرار دارند.

### آسیب رومی روانی:

تجربه صدمات رومی روانی می‌توانند در نهایت تأثیر فود را بر عزّت نفس فرد بگذارند. برای نمونه بیماری را به یاد می‌آورم که سال‌ها پیش قبل از اینکه به دیدن من بیاید شاهد تصادفی مهیب بوده است. فاطره این اتفاق بارها به ذهنش فطور می‌کرد به گونه‌ای که بیشتر وقت‌ها او را عصبی و پریشان می‌نمود. او از مملات و مشتناک عصبی رنج می‌برد و انجام کارهای موثر در زندگی را بسیار سفت می‌یافت. این مسئله آهسته آهسته اعتماد به نفس او را فرسوده کرد و از بین برد.

مشابه این مسئله در بیمار دیگر اتفاق افتاد که از بیماری ترس از فضای بسته و مملات عصبی رنج می‌برد. او برای من فاطره ای دردناک از زمانی که ۷ ساله بود و در بیمارستان برای فارچ کردن لوزه هایش بستری بود تعریف کرد. روش قدیمی بیهوشی بیماران که بوسیله قرار دادن یک ماسک در دهان بیمار و استنشاق اتر هنگام عمل دم صورت می‌گرفت تجربه ای دردناک برای این کودک فردسال بوده است. او اتاقی را که عمل در آن رف داده با تمام جزئیات مثل رنگ مایل به زرد کاشی‌ها و لوله‌هایی که در سراسر دیوارها وجود داشتند را به یاد می‌آورد. او این مطلب را شرح می‌دهد که اتاق عمل او را به یاد ممام می‌اندازد. گذشته از این، این اتاق هیچ پنجره‌ای هم نداشت. در هنگام بزرگسالی تصور این مسئله که وارد ممام عمومی بدون پنجره شود برایش غیر ممکن بود. هر چه میزان تشویشش در این مورد بیشتر می‌شد به همان میزان از مضور در

مماهای عمومی امتناع می‌ورزید. دنیایش به شدت ممدود شده بود. کم که از ترس اینکه در طول مدتی که از خانه دور است به مما نیاز پیدا کند از ترک خانه پرهیز می‌کرد. او نظری اسفناک درباره خود داشت و بر این باور بود که با این طرز رفتار که کاملاً غیر منطقی به نظر می‌رسد فردی ابله است.

### ظاهر/ سیمای فیزیکی

نگاهی گذرا به هر مجله مد مشهور این واقعیت را برجسته می‌کند که جامعه اهمیت زیادی را برای خوب به نظر رسیدن می‌دهد و این مسئله هیچ ربطی به سن ندارد. شناخت فیزیکی خود به عنوان زیربنای اولیه عزت نفس عمومی در میان کودکان در نظر گرفته می‌شود.

افرادی که جذاب تر به نظر می‌رسند توجهات مثبت تری را در مقایسه با افرادی که ظاهر دلپذیر نسبتاً کمتر دارند دریافت می‌کنند. در نتیجه، زمانی که وارد دوران بلوغ می‌شوید این موضوع که شما واقعاً چطور به نظر می‌رسید مسئله مهمی نیست، نکته مهم این است که برداشت شما از ظاهرتان چگونه است.

« بیماری را به یاد می‌آورم که چون احساس زشتی و چاقی می‌کرد به من مراجعه کرده بود. او از اینکه خود را در آینه ببیند متنفر بود.

در کنار من یک خانم قدبلند، لاغر و برازنده با چهره ای زیبا نشسته بود. اما در زمان کودکی او دفتری چاق بود که عینک ته استکانی به چشمانش می‌زد و به علت انجام اورتودنسی به دندانهایش سیم بسته بود. او پیوسته در خانه ای می‌ماند که فواهرش با چهره ای جذاب در آن مضمور داشت و در مدرسه نیز روزانه بوسیله همکلاسی هایش دست انداخته می‌شد. در زمان بلوغ نیز درک این مطلب برای این خانم دشوار بود که بپذیرد فردی زشت نیست.»

## جنسیت:

در گذشته بر خلاف مدارک غیر قطعی بسیاری از نویسندگان که در این موزه فعالیت می‌کردند به دنبال کردن کلیشه / قالب جنسیت سنتی تمایل داشتند که در کل بر این باور بودند که زنان در مقایسه با مردان عزت نفس پایین‌تری دارند. از تحقیقاتی که به تازگی انجام شده اند این فرضیه استنباط می‌شود که دخترها و پسرها تمایل دارند تا به جای تفاوت، به هم شباهت داشته باشند با این دیدگاه مشخص می‌شود که آنها چگونه برای خود ارزش قائل هستند.

## مواد متداول زندگی:

این مطلب که عزت نفس فردی چقدر می‌تواند تنومند باشد مهم نیست، زندگی تمایل دارد تا تجربه‌هایی را در اختیار شما قرار دهد که دائماً ارزیابی مثبت شما درباره فودتان را به چالش بکشد. مسخره شدن و یا مورد اهانت واقع شدن شما توسط دیگران یا دریافت نامه‌ای که مبتنی بر عدم پذیرش در یک کار یا ورود به یک برنامه است، بیمار شدن و یا افراج شدن همه از تجربیاتی هستند که می‌توانند عواقب زیانباری را بر روی مثبت‌اندیشی فرد نسبت به فودش داشته باشند.

## چگونه برای خود ارزش قائل شوید؟

این موضوع که شما چگونه برای خود ارزش قائل هستید لزوماً دال بر تصویری نسیت که شما از خود به دیگران نشان می‌دهید و یا دقیقاً با واقعیت شما تطابق ندارد این مسئله به طور کلی به ارزیابی شما از فودتان وابسته است. که این ارزیابی می‌تواند دقیق بوده باشد و یا کاملاً با بی‌نظمی مطرح شده باشد.

صدها مقیاس برای اندازه‌گیری عزت نفس در اختیار است. مقیاسی که