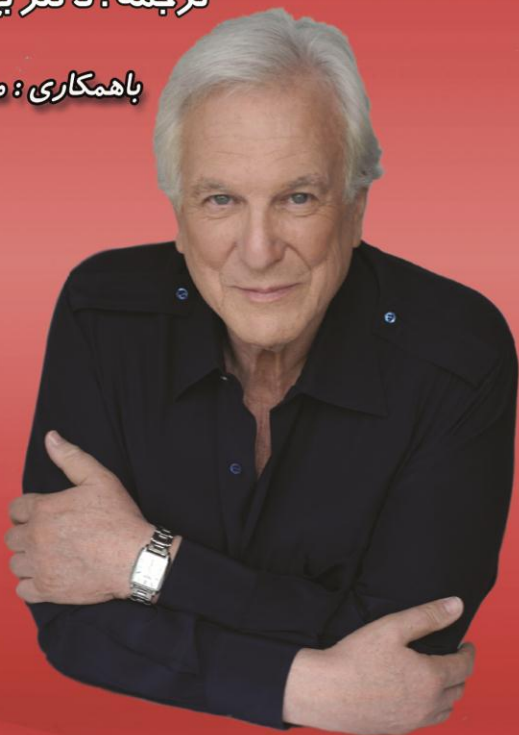


# قدرت خودباوری

دکتر ناتانیل براندن

ترجمه: دکتر بهاره دادرس

بهمکاری: مهرزاد . ش



Branden Nathaniel

Ph.D

قدرت خودباوری

ترجمه: دکتر بهاره دادرس

# Branden Nathaniel Ph.D

دکتر ناتانیل براندن:

خودباوری حقیقی، ارتباطی با آنچه در محیط ما رخ می دهد ندارد. خودباوری حقیقی، به دلیل شغل و موقعیت ما بوجود نمی آید. بلکه بواسطه باور درونی ما به ارزشمند بودن و لیاقت خوشبختی را داشتن شکل می گیرد.

<http://mojezeheshgh.persianblog.ir>



# قدرت خودباوری

نگاهی اجمالی به مهمترین عامل روانشناسی انسان

اثر: دکتر ناتانیل براندن ( پدر جنبش خودباوری )

مترجم: دکتر بهاره دادرس

طرح: مهرزاد . ش

مقدمه مترجم:

از زمانی که مدرسه رفتن را آغاز کردم احساس کردم چیزی در من فرو می ریزد زمانی که به دانشگاه رسیدم از آن دیگر چیزی باقی نمانده بود.

خودباوری

Self esteem

وقتی اولین کتاب از دکتر براندن را که درباره خودباوری زنان بود مطالعه کردم دریافتم گمشده من چیزی است بنام

متأسفانه در مدارس ما نه تنها به این امر توجه کافی نمی شود بلکه بسیاری از آموزگاران و دبیران خودباوری کودکان را سرکوب می کنند. این

امر در دانشگاه، محیط کار و خانواده نیز دنبال می شود. پس از اینکه شروع به کار ترجمه کردم تصمیم گرفتم آثاری از دکتر براندن را به

ترتیب به زبان فارسی ترجمه کنم شاید گوشه ای ناقابل از این خلاء که در جامعه ما موج می زند را پر کنم.

کتاب حاضر در واقع تنها به توضیح خودباوری می پردازد و ما را با آن آشنا می کند. چون اکثریت ما در درک مفهوم خودباوری سالم دچار

تناقض و بدفهمی هستیم توصیه می کنم برای شروع، این کتاب را مطالعه کنیم.

در پایان مراتب احترام خویش را به تمام اعضای خانواده و نیز تمامی افرادی که به نحوی در رشد و ارتقاء شخصی من نقش داشته اند اعلام می

کنم.

## قدرت خودباوری

هرچند اکثر ماها در خانواده ای ناکارآمد بزرگ شده ایم اما این روانشناس مشهور و پنهانی تاکید دارد که هنوز امکان تعالی خودباوری مثبت در ما وجود دارد . خودباوری در انتخاب های کلیدی ما نقش اساسی را بازی می کند و زندگی ما را شکل می دهد اما قدرت خودباوری چگونه برای ما عمل می کند ؟

**این کتاب را بخوانید تا کشف کنید :**

\* بیش از ۲۰ فاکتور برای احترام مثبت به خود

\* ۱۲ مرحله رشد خودباوری

\* ۶ اصل بهبود شخصی

\* چگونه خودباوری مثبت شما به شدت شرایطتان را در محیط کار تغییر می دهد.

اگر علاقمند هستید که بدانید خودباوری به چه عواملی وابسته است و چگونه در کودکانمان رشد می کند و می خواهید ، بتوانید آنها در مدارس حمایت کنید و آنها در مجامع توضیح دهید و بهبود بخشید ، آنها با رواندرمانی در خودتان تقویت کنید / این کتاب را بخوانید .

## قدرت خودباوری

پیام شفاف این کتاب برای کمک به تمام کسانی است که روی خودشان کار می کنند یا اینکه به دیگران کمک می کنند .

دکتر ناتانیل براندن بیش از هر کس دیگر در هوشیار کردن جامعه امریکا بر روی اهمیت خودباوری تلاشی کرده است . او کتاب های زیادی را در مورد بحث خود باوری به رشته تحریر در آورده است از جمله کتاب پرفروش " روانشناسی خودباوری و عزت نفس " و نیز کتاب " چگونه خوباوری خویش را افزایش دهیم " دکتر براندن در مطب خصوصیش در لس آنجلس کار می کند و سمینارهای خودباوری برگزار می کند و نیز بعنوان مشاور موسسات و تجار فعالیت می کند .

## مندرجات

۱. پیش گفتار

۲. مقدمه

۳. خودباوری چیست ؟

۴. چرا ما به خودباوری نیاز داریم ؟

۵. خودباوری و موفقیت

۶. موارد موثر در خودباوری

۷. قدرت خودباوری در محل کار

(( پیش گفتار ))

### خودباوری

#### تعریف:

خودباوری نیرویی قدرتمند در درون هر یک از ماست. تاثیر خود باوری چیزی فراتر از ارزش ذاتی ای است که هر یک از ما هنگام ورود به این دنیا. انسان متولد شدن با خود داریم. خودباوری جرقه ای است که ما مریبان و رواندر ما نگران در مراجعین خود روشن می کنیم. این جرقه تنها راهی بسوی خودباوری است. از آنجایی که شما شروع به خواندن این کتاب کرده اید می خواهم هم اینک برای شما روشن کنم که مقصود من هنگامی که کلمه خودباوری را به کار می برم چیست. هنگام بیان این عبارت معانی زیادی مدنظر من است. من در این بحث از مطالب کم اهمیت تر چشم پوشی کرده ام.

## قدرت خودباوری

اگر خودباوری ارزش و معنای اصلی خود را از دست بدهد و در حد یک کلمه ی کوچه بازاری تنزل پیدا کند توسط کسانی که می خواهیم به آنها در رسیدن به خودباوری کمک کنیم جدی انگاشته نمی شود. در حالی که افراد زیادی هستند که بیش از هر چیز دیگر به خود باوری نیاز دارند.

خودباوری آنچیزی است که در خور ماست برای زندگی و نیاز های آن.

### بطور اختصاصی تر خودباوری شامل:

اعتماد بر توانایی های خویشتن برای اندیشیدن و مبارزه با چالشهای اساسی زندگی.

باور داشتن بر حق خود مبنی بر شاد بودن احساس ارزشمند بودن.. شایستگی.. حقمان برای خورداری از نیازها و خواسته هایمان و لذت بردن از نتایج تلاشهایمان.

در این کتاب من قصد دارم بطور خالص و خلاصه شده این توضیح را شرح دهم. اما بطور کلی مقصود من وقتی از کلمه خود باوری استفاده می کنم همین تعریف می باشد.

قصد از نوشتن این کتاب این نیست که راهکارهای مهمی را که می توانیم برای درمان و دوباره سازی یک خودباوری صدمه دیده بکار بریم نشان دهد بلکه بیشترین قصدش این است که تعریفی از خودباوری ارائه دهد.

این نقطه ی شروع .. اساسی و لازم است. هر چند این روزها دلایل خوبی برای صحبت در این باره وجود دارد اما هنوز درک مشترکی از مفهوم خودباوری وجود ندارد و یا معلوم نیست که چرا خودباوری برای سلامت ما چنین مهم است. در این کتاب من درباره این موضوع اصول پایه ای را نوشته ام.

(( مقدمه ))

### اهمیت خودباوری

بررسی سابقه تاریخی

در سرتاسر دنیا اینک آگاهی نسبت به اهمیت خودباوری پدید آمده است. هم اینک ما می دانیم که رسیدن به توانایی های یک فرد به عنوان یک انسان بدون خودباوری سالم امکانپذیر نیست و حتی یک جامعه نمی تواند سالم باشد بدون اینکه افراد آن برای خودشان ارزشی قائل شوند و به توان ذهنی خودشان اعتماد کنند. من می خواهم این امر را توضیح دهم که مختصرا خودباوری چه مفهومی دارد و چرا یا چگونه در زندگی ما تاثیر عمیق می گذارد.

تنها با درک این مطلب است که ما میتوانیم درک کنیم که چگونه خودباوری از لحاظ روانشناختی می تواند بر روی پروسه های رواندرمانی مدارس ما موسسات و انجمن های ما از هر نوعی مفید باشد.



## قدرت خودباوری

به تازگی من تاثیر کار و اثر خود را در این دوره می بینم تقریباً ۴ دهه قبل زمانی بود که من اولین نوشته های خود را درباره خودباوری نوشتم. سال ۱۹۵۴. من ۲۴ ساله و دانشجوی روانشناسی در نیویورک بودم. در همان حال مشغول یک مطالعه کوچک خصوصی شده بودم. نوشته آن زمان من چیزی نبود که منتشر شود اما به نظم دهی افکارم کمک به سزایی کرد.

نوشته من این چنین بود: من به این فکر و اندیشه رسیده ام که تنها شاه کلید برای حرکت های انسان خودباوری است. تا کنون به نظر نمی رسد کسی راجع به این موضوع چیزی نوشته باشد یا صحبتی را مطرح کرده باشد.

آنچه می خواهم بدانم اینست که :

(۱) خودباوری چیست؟

(۲) خودباوری به چه چیزهای وابسته است؟

(۳) به چه دلیل وجود یا عدم وجود آن تفاوتی فاحش را در زندگی افراد ایجاد می کند؟

(۴) چگونه می توانم آنرا بهبود دهم؟

زمانی که برای اولین بار جهت یافتن اطلاعاتی درباره ی خودباوری به کتابخانه رفتم تقریباً چیزی نبود که پیدا کنم در کتابنامه ی کتابهای مرجع روانشناسی چیزی راجع به این موضوع موجود نبود.

## قدرت خودباوری

زیگموند فروید (Sigmund Freud) عنوان کرده بود خودباوری پایین در نتیجه عقده های جنسی دوران کودکی می باشد. این موضوع در من این اندیشه را بوجود آورد که هیچ کاری از دستم بر نمی آید من توضیحات او را روشن و متقاعد کننده نیافتم.

آلفرد آدلر (Alfred Adler) عقیده داشت همه افراد با احساس فرودستی که بدلیل ناتوانیهای سالهای اولیه زندگی و ترس از ناتوانی ارگانی است به دنیا می آیند و در مرحله دوم بعلت عملکرد افراد دیگر ( براساس مراحل رشد فرد و یا هدف گیری دیگران استوار است) افرادی که بزرگتر و قویتر هستند.

به بیانی دیگر: وضعیت ما به گونه ای است که به نحوی متولد می شویم که نمی توانیم بصورت یک فرد کامل و متعالی بشویم. من این توضیح را نیز مفید حال خود نیافتم.

تعداد کمی از روانشناسان درباره خودباوری نگاشته بودند واما در بیانیهایی بسیار متفاوت نسبت به آنچه من از موضوع درک کرده بودم و این نشان می داد که آنها مورد دیگری را بررسی می کردند.

اولین تحقیق مهم من راجع به این موضوع و سوالات راجع به خودباوری با عنوان:

«روانشناسی خودباوری» در بین سالهای دهه ۱۹۶۰ نگاشته شد و در سال ۱۹۶۹ به چاپ رسید. (من خوشحالم و افتخار می کنم که آن کتاب هم اینک به چاپ ۲۷ خود رسیده است).

اما به عنوان یک موضوع مهم اجتماعی و فرهنگی برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ شعله مبحث خودباوری روشن شد.

نه تنها کتابهایی با تعداد زیاد در این زمینه ظاهر شدند که بعنوان مرجع برای این مبحث شناخته شدند بلکه آموخته های علمی نیز در این زمینه ظهور کردند. اما هنوز توافق نظر راجع به این موضوع و معنای واحد آن وجود ندارد.

در اواخر دهه ۱۹۸۰ در ایالات متحده نمی شد که کسی تلوزیون را روشن کند و کلماتی مانند این را نشنود: "هنگامی که او سر قرار نیامد، خودباوری من خدشه دارد شد!!"

یا اینکه: "چطور می توانی اجازه دهی او اینگونه با تو رفتار کند؟ خودباوری تو کجا رفته؟!"

در یک فیلم درام مردمی - تاریخی درباره عشق یکی از شخصیتها می شنویم که به دیگری چنین چیزی می گوید: "من تو را از زمانی که برای اولین بار یدم می خواستم. خودباوری من به این موضوع وابسته است!!"

اگر زمانی یکی از چالشهای ما فهماندن اهمیت خودباوری به مردم بود امروزه خطری که ما را تهدید می کند اینست که ممکن است ایده اولیه را لوث کنیم. اگر ایده اولیه از بین برود موضوع غمناکی که بوجود می آید اینست که اهمیت این موضوع نزد افراد از بین می رود.

اهمیت داشتن تعریفی صحیح از مطلب

درک این موضوع که خود باوری یک مفهوم واحد دارد امری ضروری است. یعنی غیر عقلانی است که تعریف را بصورت بخشی از معنی آن بیان کنیم یا معانی زائد را در بیان آن دخیل کنیم. ارزش تعریف دقیق و صحیح در این است که به ما اجازه می دهد بتوانیم موفقیت واقعی را از دیگر شرایط تمایز دهیم، پس می توانیم روی این موضوع تمرکز و کار کنیم.

اگر بخواهیم بدانیم که خودباوری به چه چیزهایی وابسته است چگونه بر روی کودکان ما تأثیر می گذارد آنرا در مدارس تقویت کنیم در مجامع آنرا تشویق کنیم در امر رواندرمانی دخالت دهیم یا خودباوری را در خودمان ارتقاء دهیم و... باید دقیقاً بدانیم موضوع بحث ما راجع به چیست. «ما می توانیم هدفی را که نمی بینیم نشانه بگیریم.»

اگر عقاید ما درباره خودباوری مخدوش باشد معنی ای را هم که به آن عادت می کنیم مخدوش خواهد بود. اگر دانش و خواست ما از معقوله خودباوری با دانسته های علمی مطابقت نداشته باشد باعث می شود که ما نه تنها نتایج ارزشمندی را از دست بدهیم بلکه باعث صدمه زدن و ایجاد ضرر نیز بشویم.

متأسفانه اکثر نویسندگان تعاریف متفاوتی از معنی خودباوری ارائه داده اند. این یکی از مشکلات در راه تحقیق در این زمینه است. معیارهای متفاوتی اندازه گیری شده اند اما همگی آنها را بعنوان "خودباوری" طبقه بندی کرده اند. بیایید ما از اینک یک تعریف را برای ادامه مبحث و تحقیق من که پیش رو داریم برگزینیم.

میانروهای اولیه در تعریف خودباوری

پدر روانشناسی آمریکا "ویلیام جیمز" است (William James) و در کتاب او «اصول روانشناسی» که چاپ اصلی آن در سال ۱۸۹۰ به طبع رسید ما اولین تعریف متعادل را که درباره خودباوری میشناسم می بینم.

من کسی هستم که تمام زندگی ام را صرف روانشناسی کرده ام و برای شناساندن آن به دیگران بسیار آزار دیده ام. اما آموختن زبان یونانی برای من کسالت بار است. اما کمبود این اطلاعات باعث تحقیر شخصیت من نمی شود. آیا من باید ادعا می کردم که یک زبانشناس هستم این تنها معکوس نشان دادن واقعیت است، ندانستن زبان یونانی هیچ کمبودی برای من نیست و بدون هیچ کمبودی، هیچ تحقیری نیز رخ نخواهد داد. بنابراین احساس ما درباره خودمان در این دنیا بطور کامل وابسته است به اینکه ما چه کاری انجام می دهیم و چگونه زندگی می کنیم. دیگران راجع به ما بر اساس نسبت حقیقت وجودی ما و توانایی های قابل انتظار از ما قضاوت می کنند. یک گسستگی و شکاف در بین ادعای ما که عنوان می شود و موفقیت‌هایی که بدست می آوریم وجود دارد.

$$\frac{\text{موفقیت‌ها}}{\text{ادعائما}} = \text{خودباوری}$$

بنابراین :

همانگونه که یک شکست میتواند توسط ادعای فرد کمتر از حد واقعی معرفی شود یک موفقیت نیز می تواند توسط ادعای فرد بیشتر از حد واقعی اش عنوان شود.

(اولین چیزی که James به ما می گوید اینست که او خودباوری خود را با توانمندی های دیگران در موضوع مورد بحث و نظر خودش مقایسه می کند اگر کسی در معیار هایش با او برابری نکرد خودباوری او ارضاء می شود.

## قدرت خودباوری

اما اگر کس دیگری او را غافلگیر کند خودباوری او ویران می‌گردد. او به ما می‌گوید که خودباوری مورد بحث او به مرحمت دیگران وابسته است. در زندگی شغلی او این قطعاً توسط توجه زیر دستانش به او تامین می‌شد، این موضوع باعث وحشت او از پذیرش استعدادهای جدید تشویق آنها و لذت بردن از آنها می‌شد. این اصول یک خودباوری سالم نیست بلکه دلیلی برای حضور اضطراب در فرد است.

وابسته دانستن خود باوریمان به آنچه که خارج از دسترس ماست مانند انتخابها یا عملکرد دیگران نوعی دعوت کردن شکست می‌باشد به همین دلیل این یک تراژدی برای افرادی است که خود را تنها لذا این طریق محک می‌زنند.

اگر خودباوری مساوی باشد با موفقیتی که خود فرد ادعا می‌کند پس خود باوری می‌تواند بوسیله ارتقاء موفقیت‌های فردی بهبود یابد یا بوسیله ادعای یک فرد کاهش یابد. این بدین معناست که کسی که هیچ بلند پروازی ای و آرزویی نه در حد کارش و نه در شخصیتش ندارد و به همان مقداری که می‌خواهد هم می‌رسد با یک فرد با فضیلت و کمال که شخصیت بالایی دارد در خود باوری یکسان هستند.

من این موضوع را باور ندارم و این عقیده من چیزی است که هر کسی با کمی دقت کردن به جهان واقعی به آن دست می‌یابد. افراد با بلند پروازی کم در حدی که کمتر از حد ذهنی و موفقیت‌هایشان باشد از لحاظ روانشناسی نمی‌توانند سلامت باشند.

چه خوب است که ما می‌توانیم بالاتر از سطح استاندارد ها و ارزشهای خود زندگی کنیم «همان چیزی که James متأسفانه آنرا تظاهر می‌نامد»

این امر به وضوح می‌تواند باعث خودباوری ما شود. گفته James اینست که به این اصل توجه کنیم. اما این حقیقتی است که بدرستی نمی‌شود در یک خلاء آنرا درک کرد اگر استانداردها و ارزشهای ما بالاتر از چیزی که در حقیقت وجود دارد نباشد.

(حقیقت اینست که نمی توان خودباوری را درک کرد در صورتی که استانداردها و ارزشهای ما آنچه که ادعا کرده ایم از آنچه که در حقیقت است بالاتر نباشد.)

با این فرمول ارائه شده سطح خود باوری پایین تر خواهد آمد نه تنها در افراد بدبخت بلکه در تمامی افراد.

مقاله های نوشته شده Stanley coppersmith's

یکی از بهترین کتابهایی که راجع به خودباوری نوشته شده است کتاب Stanley coppersmith's آ با عنوان "مقدمه خودباوری" میباشد.

اهمیت مطالعات او درباره سهم والدین در این امر ناشناس مانده است.

او در کتابش می نویسد: "خودباوری ارزیابی ای است که هر فرد از خودش دارد و احترامی که به خودش می گذارد. این موضوع می تواند کاهش یا افزایش یابد و بستگی دارد به میزانی که فرد خودش را با قابلیت موفق و مهم و با ارزش بداند. بطور خلاصه خودباوری یعنی قضاوت شخص در مورد اندیشمندیهای فردی اش که وابسته است به باورهای شخص در مورد خودش."

این فرمول که منسوب به James می باشد پله بزرگی رو به جلو در امر درک خودباوری می باشد. این تعریف جیمز به تعریف ما راجع به خود باوری بسیار نزدیک تر است.

اما هنوز سوالهایی وجود دارد که بی پاسخ مانده اند.

"توانمند" به چه چیز؟ همه افراد نسبت به برخی موارد توانمند هستند و در برخی دیگر نیستند. توانمندی ما به چه چیزهایی وابسته است؟ بنابراین هر نوع عدم توانایی باید باعث کاهش خودباوری ما شود؟

من فکر نمی کنم منظور cooper smith این بود و باشد. اما توضیح او این مفهوم را در بردارد.

"قابل توجه" - این به چه معناست؟ قابل توجه در چه زمینه ای؟

قابل توجه از نظر دیگران؟ چه کسانی؟ قابل توجه با کدام معیارها؟

موفق آیا این مفهوم موفقیت جهانی را می دهد؟ موفقیت منطقه ای؟ موفقیت زود گذر؟ موفقیت اجتماعی؟ موفقیت با احترام به چه اصولی؟

در نوشته های Stanly گفته نشده است که خودباوری در بردارنده ی این عقیده است که موفقیت (در اصل) در چیز ویژه ای است بلکه او می گوید خودباوری این عقیده است که فردی خودش را موفق ببیند که خود این عقیده ای متفاوت و در موقعیت خود مشکل ساز است.

"ارزشمند" - از چه نظر؟ خوشحالی؟ ثروت؟ عشق؟ هر چیزی که فرد تصور کند؟ احساسی فی اینست که cooper smith منظورش از

"ارزشمند" بسی ماهرانه تر از آن چیزی است که من استنباط کردم ولی خوب او توضیحی در این باره نداده است.



## تعاریف متعادل جدیدتر برای خودباوری

تعریف دیگری توسط M.Gawain wells و Richard I. Dednار و Scott R. Peterson در کتابشان با عنوان «خودباوری: تناقضات و بدعتها در تئوریهای بالینی و عملی» آورده شده است:

ما خود باوری را بعنوان موردی ملموس برای پیشرفت شخص می دانیم که منعکس می شود در اینکه فرد چگونه به خودش ارزش می دهد و خود را می بیند، در تمام سطوح مختلف روانشناختی. بنابراین خود باوری یک امر موثر در اندیشه گذاری شخصی است که روی درک صحیح شخص پایه گذاری شده است.

"موفقیت" - با احترام به چه اصولی؟ همه چیز در فردیت شخصی از تظاهرات جسمی تا عملکردها و توانایی های ذهنی؟ ما نگفتیم که "دیدگاه ها و ارزشهای خود" - با احترام به کدام مواضع یا قوانین؟

"یک ارزش و احساس موثر به ارزشهای شخصی" - این چه مفهوی دارد؟ اما از سوی دیگر آنچه من در این فرمول دوست دارم اینست که این توضیح خودباوری حقیقی را پایه ریزی می کند.

یکی از گسترده ترین توصیفهای مردمی از خود باوری در کتاب "بسوی وضعیت خودباوری": آخرین گزارش عملیات کاری کالیفرنیا برای توسعه فردی و شخصیتی و مسئولیت پذیری اجتماعی آمده است:

" خودباوری تعریف شده است بعنوان باور ارزش شخص و اهمیت فردی و داشتن شخصیتی که به خود احترام بگذارد و نسبت به دیگران مسئولیت پذیر باشد."

ما در این تعریف کمبود مسائل اختصاصی را مانند دیگر تعریفها می بینیم: "ارزش و اهمیت" - با توجه به چه اصولی؟ مشکل دیگری در این تعریف وجود دارد: با توجه به این تعریف چه چیزهایی به امر خودباوری سالم وابستگی دارند؟ "این امر قابل اندازه گیری است برای فرد و عمل مسئولانه اش در برابر دیگران."

یک توصیف روانشناختی به این مفهوم است که به ما بگوید که این موقعیت چیست نه اینکه چگونه به آن دست یابیم.

آیا افرادی که از این توصی استفاده می کنند قصد دارند به ما بگویند اگر نسبت به دیگران مسئولانه عمل نکنیم خودباوری سالمی نداریم؟

اگر چنین است (درست است که راست می گویند) اما آیا آن قسمتی از توصیف است یا موضوعی متفاوت است؟ و همه چیز در حقیقت چندین تعریفی بیشتر حالت سیاستمدارانه دارد تا علمی - برای اینکه به افراد اطمینان دهد که افرادی که قهرمان خودباوری شناخته می شوند ضعیف و بیچاره نیستند و با خودخواهی با دیگران برخورد نمی کنند.

در انتها تعریف دیگری در این موج خودباوری بیان شده است که: « خود باوری به این مفهوم است که من توانمند و دوست داشتنی هستم.»

مجدداً ما باید بپرسیم "توانمند به چه؟" من یک اسکی باز یا یک وکیل موفق یا یک آشپز درجه یک هستم اما من نسبت به خودم احساس مناسبی ندارم از این بابت که مادرم فکر می کند من پرهیزکار نیستم. من احساسی می کنم من کی هستم که شناخته شوم؟ در چنین موردی آیا من توانمند هستم؟ آیا من دارای خودباوری هستم؟

در مورد "دوستداشتنی بودن" - بله احساس دوستداشتنی بودن یکی از کاراکترهای خودباوری سالم است. همانگونه که احساس ارزشمند بودن برای برخورداری از شادی و موفقیت .

آیا احساس دوستداشتنی بودن مهم تر است؟ حتی اگر دو عامل دیگر حائز نشوند؟ با کدام دلیل؟

آیا من معتقدم تعریفی که من در خودباوری ارائه داده ام بای روی سنگ حک شود و غیر قابل تغییر و تصحیح است؟ اصلاً اینطور نیست تعاریف قابل تغییر هستند آنها وابسته به میزان دانشی است که بدست آورده شده است. با پیشرفت دانش تعاریف نیز کاملتر می شوند. ممکن است من یک تعریف معتبرتر واضح تر و صحیح تر در اینترنت پیدا کنیم نسبت به زمانی که در دوران خودم گذرانده ام. اما با توجه به دانشی که هم اینک داریم من هیچ توصیف دیگری را نمی توانم انتخاب کنم که واضح تر از این توصیف بتواند به ما موقعیت خود باوری انسان را شرح دهد.

## قصه‌ونیت این کتاب

مقصد از نگاشتن این کتاب این نیست که راهکارهای مهمی را که می‌توانیم برای درمان و دوباره سازی یک خودباوری صدمه دید بکار ببریم نشان دهد بلکه بیشترین قصدش اینست که تعریفی از خود باوری ارائه دهد.

این نقطه شروع اساسی و لازم است. چند این روزها دلایل خوبی برای صحبت در این باره وجود دارد اما هنوز درک مشترکی از مفهوم خودباوری وجود ندارد و یا معلوم نیست که چرا خود باوری برای سلامت ما چنین مهم است. در این کتاب من درباره این موضوع اصول پایه ای نوشته ام.

در فصل اول: از خواننده دعوت کرده ام که نظری به نقش قدرتمندی که خود باوری برای تمام ما بعنوان کلیه انتخابی ای که زندگی ما را شکل می‌دهد دارد، بیندازد من راجع به اینکه خودباوری چه مفهومی دارد توضیح داده ام یک توضیح تکمیلی برای این واژه ارائه داده ام دلایل خود را برای توضیح ارائه کرده ام و عمداً روشن کرده ام که درکهای نادرست از آن چه هستند و توضیح داده ام که علت نیاز به خودباوری در زندگی خصوصی ما چیست.

در فصل دوم: توضیح داده ام یک خودباوری خوب چگونه است و یک خود باوری سالم به چه شرایط ذهنی وابسته است.

در فصل سوم: من تفاوت بین خودباوری واقعی و کاذب را مشخص کرده ام. ۳ فصل اول این کتاب در یکی از سخنرانی های من در شهر اسلو نروژ در اولین کنفرانس بین المللی خودباوری در تابستان ۱۹۹۰ عنوان شده اند.

## قدرت خودباوری

در فصل چهارم: من تعدادی از شرایطی را که برای داشتن یک خودباوری سالم نیاز داریم عنوان کرده ام و اینکه چگونه خودباوری به انتخابها و رفتارهای خودمان بستگی دارد.

در فصل پنجم: من راجع به تاثیر خودباوری در محل کار توضیح داده ام.

و در انتها در فصل ششم: توصیه های برای مطالعات بیش تر ارائه داده ام اگر این اولین کتابی است که شما درباره خودباوری مطالعه می کنید این فصل شما را راهنمایی می کند که برای مطالعات بعدی به کجا مراجعه کنید.

من آرزو مندم که شما پیشرفت کنید و هر چه بیشتر درباره خودباوری بیاموزید زیرا تمام قضاوتهایی که در زندگی داریم هیچکدام مهم تر و اساسی تر از قضاوتی نیست که درباره خودمان داریم.

اعتماد به خود یک قسمت است (تقدیر است)

## خودباوری چیست؟

اکثر ما فرزندان خانواده هایی ناکارآمد هستیم منظور من این نیست که اکثر ما والدینی الکلی داریم یا اینکه از لحاظ جنسی و دیگر مسائل مورد سوءاستفاده واقع شده ایم یا در جوی پر از فشارهای جسمی بزرگ شده ایم. منظور من اینست که اکثر ما در خانه هایی که با مشکلاتی از قبیل: انکار واقعیت ها دروغگویی والدین و کمبود احترام برای عقاید و شخصیتمان مواجه بوده ایم بزرگ شده ایم. من در مورد اکثریت خانه ها صحبت می کنم.

من یک بار دیگر این موضوع را روزی در یک جلسه خانواده درمانی در ویرجینیا که نشان دهنده ی یک مثال کامل از انواع نابسامانی ها و دیوانگی هایی که خیلی از ما ها در آن بزرگ شده ایم بود به خاطر آوردم.

همانگونه که ارباب رجوع من عنوان می کرد مشکل بین خانواده ای متشکل از یک مادر کودک و پدر ایجاد شده بود.

با دیدن چهره ی ناراحت مادر کودک پرسید: «مامان چی شده؟ غمگین بنظر می آیی؟»

مادر با صدایی تند بلند و خشن پاسخ داد:

«هیچی نیست من خوبم»

سپس پدر با عصبانیت گفت: «مادر تو ناراحت نکن.»

کودک به پدر و مادرش نگاه کرد و دلیل عصبانیت آنها را نمی فهمید. کودک شروع کرد به جیغ زدن.

مادر به پدر توپید که: «حالا ببین چیکار کردی!»

من این داستان را دوست دارم چون بسیار متداول است بیاید از نزدیکتر با این داستان روبرو شویم و آنرا بررسی کنیم.

کودک بدرستی متوجه شده بود که چیزی مادرش را ناراحت کرده است.

مادر به کودک دروغ گفت و حقیقت را پنهان کرد. شاید مادر می خواست باعث ناراحتی کودکش نشود یا شاید نمی توانست ناراحتی خود را کنترل کند. شاید اگر او می گفت: «آره مامانی الان کمی احساس ناراحتی می کنه ممنون که به من توجه داری» به درک کودک خود احترام می گذاشت. با درک ساده ی ناراحتی خود او می توانست اضطراب کودکش را در مورد اینکه اتفاق مهم و بدی افتاده است از بین ببرد.

شاید پدر می خواست مشکل مادر را تقلیل دهد یا شاید ناراحتی مادر را متوجه خودش می دید و این باعث شد که به کودک بتوپد و این وضعیت را بوجودیاورد. اگر مادر ناراحت و غمگین نبود چرا باید یک موضوع کوچک چنان ناراحتی ای را پدید بیاورد؟ اگر واقعاً ناراحت بود چه اشکالی داشت راجع به آن سوال شود و چرا به کودکش دروغ گفت؟ حال به جای درک وضعیت کودک مادر با پدر مجادله می کند و او را برای اینکه کودک به گریه افتاده است توییح می کند.

با توجه به داستانی که گفتیم انتظار داریم کودک موقعیت را چگونه ارزیابی کند؟

کودک می توانست به بیرون اتاق بدود. دنبال کسی یا چیزی بگردد با آن بازی کند و تمام آنچه را که اتفاق افتاده بود فراموش کند و احساسات و عواطفش را نادیده بگیرد. اگر کودک احساس ناامنی در یک کابوسی شبانه داشته باشد آیا اگر ما به طوری رفتار کنیم که نتیجه اش این باشد که کودک احساس کند موقعیت خطرناک است، خانواده خوبی هستیم؟

## داستانی بدون شخصیت بد

یک داستان متداول فرد شرور داریم.

هیچ کس این تصور را ندارد که پدران و مادران بخواهند وضعیت مخربی برای کودکان خود پدید آورند.

اما با انکار حقایق ساده آنها به کودک این موضوع را القاء می کنند که وارد جهانی پر از دروغ و ریا شده اند که در آن ناراستی ارزشمند است و اندیشیدن بیهوده. حقایق و اتفاقات بسیاری همانند آن چه کم و چه زیاد رخ می دهند که هیچکدام را کودک در سالهای آینده به خاطر نخواهد آورد. اما همه آنها تاثیری مهم و اساسی در روند رشد کودک خواهد داشت.

آیا هر کدام از ما چنین مسائلی را تجربه نکرده ایم؟

اگر کودک چیزی را در ذهن خود باور کند و به توانایی خود مشکوک باشد خودباوری او چگونه می تواند تکامل یابد؟ و بدون آن (خودباوری) او چگونه می تواند با زندگی روبرو شود؟

**فاکتورهای پیچیده ای که تعیین کننده خودباوری ما هستند.**

من قصد ندارم عنوان کنم که والدین ما چگونه در سطح خودباوری ما تاثیر داشته اند موضوع بسیار پیچیده تر از آن است .



## قدرت خودباوری

ما خود قانون محکمی برای رفتار های خود داریم آنچه توسط محیط مان در ما شکل گرفته است نمی تواند بطور عملی و فلسفی بررسی شود. ما اتفاق مهمی در مسیر زندگیمان هستیم که در نمایش زندگی خود بطور موثری عمل میکنیم ما مسئول هستیم نه فقط تاثیر پذیرنده.

بطور واضح محیط خانواده می تواند تاثیر زیادی بر روی سلامت روانی یا بیماری ما بگذارد، والدین می توانند اعتماد و احترام به نفس را در ما ارتقاء دهند و باعث پرورش آن شوند یا اینکه راه رسیدن به آن را مسدود کنند آنها می توانند وانمود کنند که به توانایی ها و خوبی کودک خود اعتماد دارند یا برعکس آنها باور کنند.

می توانند محیطی را فراهم کنند که کودک احساس امنیت و راحتی کند یا اینکه محیطی از وحشت و اضطراب پدید آورند.

آنها می توانند خودباوری سالم را حمایت کنند یا اینکه آنها را از بین ببرند.

## دشواریهای رشد خودباوری

والدین مشکلات زیادی را می توانند در راه رشد خودباوری کودک پدید آورند هنگامی که:

\* کودک را تمسخر کنند.

\* به جای کودک افکارش را هدایت کنند یا اینکه احساسی را به او بدهند که ارزش و اهمیتی ندارد.

\* با کودک طوری رفتار کنند که احساس خجالت کند.

\* کودک را بی هیچ دلیلی بالا ببرند یا هیچ سیستم حمایتی برای او نداشته باشند یا اینکه قوانین عجیب و سختی را برای کودک وضع کنند که هر کدام مخالف دیگری باشد و جلوی رشد طبیعی کودک را بگیرد.

\* درک کودک را از واقعیت انکار کنند و کودک را به شک و دودلی نسبت به ذهن خویش ترغیب کنند.

\* حقایق طبیعی را بصورت غیر واقعی قلمداد کنند و عقلانیت طفل را متزلزل کنند برای مثال زمانی که پدر الکلیک به روی میز شام می افتد صندلی را می اندازد و روی زمین می افتد و مادر به غذا خوردن ادامه می دهد! انگار هیچ اتفاقی رخ نداده است.

\* تهدید کودک با تنبیهات بدنی برای نگه داشتن کودک در رعب و وحشت.

\* سوءاستفاده جنسی از کودک

\* به کودک بیاموزند که بد است بی ارزش است یا گناهکار است.

امروزه میلیون ها زن و مرد که از کودکی خود رها شده اند به دنبال راه حلی برای درمان زخمهای خود می گردند. آنها متوجه شده اند که با ناتوانی و کمبود خودباوری وارد دوران بزرگسالی شده اند.

کلماتی که آنها استفاده می کنند برای توضیح مشکلاتشان آزار دهنده است راجع به برخی لحظات سخت که موردی باعث شرمندگی و احساس ناکافی بودن در آنها شده است. یا بی اعتمادی به خودشان و یک فکر بی دلیل از اینکه بی ارزش هستند. آنها کمبود را در وجودشان احساس می کنند.

حتی اگر ندانند که خودباوری واقعاً چیست! بگذارید هر آنچه را که در وجود آنهاست به طور طبیعی و استحکام یافته رها کنیم.

## توصیفی برای خودباوری

ما رواندرمانگران و آموزگاران دنبال شرایطی می گردیم که بتوانیم در کسانی که با آنها کار می کنیم احترام به نفس را افزایش دهیم که واقعاً روشنایی ای برای انسانیت محسوب می شود. اگر ما واقعاً نسبت به کسانی که با آنها کار می کنیم منصف باشیم باید به آنها کمک کنیم که اعتماد به نفس خود را بهبود بخشند و به خودباوریشان بیشتر بپردازند.

خودباوری آزمونی است که ما در زندگی با آن مواجه می شویم و از نیازهای اساسی زندگی است. بطور اختصاصی تر خود باوری عبارت است از:

- ۱) اعتماد به توانایی خود برای اندیشیدن و مواجه شدن با چالشهای زندگی.
  - ۲) اعتماد به حق خود برای شاد بودن احساس ارزشمند بودن استحقاق بدست آوردن نیازها و خواسته هایمان و استفاده از نتیجه زحماتمان.
- "نیاز قدرتمند انسان"

خودباوری یکی از نیازهای قدرتمند انسان می باشد یک نیاز اساسی است که کمک زیادی به گذر انسان از مسیر زندگی می کند و برای تکامل طبیعی و سلامت فرد ضروری است این مورد اهمیت زیستی دارد. در کمبود خودباوری مثبت رشد روانی ما مختل می شود.

## قدرت خودباوری

یک خودباور مثبت به عنوان یک سیستم ایمنی برای هوشیاری پایداری مشروط قدرت و توانایی ای برای اصلاح و تولدی دوباره عمل می کند. زمانی که سطح خودباوری خیلی پایین است، تطابق ما با حوادث زندگی و تصمیم گیری در مقابل آنها مختل می شود. ما عقب نشینی می کنیم پیش از آنکه درک کنیم یک راه سالم تر ممکن است برای ما وجود داشته باشد. ما ممکن است توانایی خیلی بیشتری برای جلوگیری از مواجه شدن با درد داشته باشیم تا اینکه توانایی استفاده کردن از شادی را موارد منفی در قدرت بسیار بیشتری از موارد مثبت دارند.

## اعتیاد و خودباوری

مشاهدات به ما کمک می کند علل اعتیاد را درک کنیم زمانی که ما به الکل یا داروها معتاد می شویم یا به روابط مخرب ما اراده ی نا هشیار ما بر این پایه است که برای بهبود اضطراب و درد اقدام کنیم. آنچه ما بدان معتاد شده ایم به عنوان مسکن و آرام بخش عمل می کند. دشمنانی که ما سعی داریم از آنها فرار کنیم ترس و درد هستند. زمانی که تصمیم می گیریم کار نکنیم و مشکلات خود را افزایش داده و بدتر کنیم شروع به استفاده بیشتر و بیشتر از سمی می کنیم که ما را از بین می برد. معتادان نترس تر از دیگر افراد اجتماع نیستند بر عکس آنها ترسو تر هستند. درد آنها کم تر نیست بلکه شدیدتر است. ما نمی توانیم برای بدست آوردن خودباوری بیشتر الکلیک یا معتاد شویم همانگونه که نمی توانیم شادی را در روابط مسموم بیابیم. خودباوری را نمی توان در مسیرهای خود تخریبگر کشف کرد. اگر به خود ایمان نیاوریم به توانایی ها و خوبی هایمان جهان مکانی رعب آور خواهد بود.

## ارزش نهادن به خود

این بدان معنا نیست که ما الزاماً دریافتن ارزشهای واقعی خود ناتوان هستیم برخی از ما ممکن است توانایی ساماندهی معاملات بزرگ را داشته باشیم در حالی که عزت نفس پایین داریم. مانند افراد معتاد به کار که می خواهند از طریق کار ارزش خود را بهبود ببخشند و ادعا می کنند پدری که هر آنچه را که در طبق اخلاص دارد انجام می دهد برای هیچ تلاش می کند.

اما این ادعا بدان معناست که ما کمتر موثر هستیم نسبت به قدرتی که داریم کمتر خلاقیم و این بدان معناست که ما توانایی های دیگر خود را برای یافتن شادی و لذت در پیشرفت خود فلج کرده ایم.

هر چه ما انجام می دهیم به نظر کافی نمی آید اگر ما اعتماد کافی به ذهن و ارزشمندی خود نداشته باشیم و به خودمان مطمئن نباشیم.

اگر احساس هدفمندی و خاطر جمعی به خودمان داشته باشیم قادر خواهیم بود درهای جهان را به روی خود باز کنیم و قدرت مواجهه و مبارزه با مسائل را خواهیم داشت.

خودباوری ما را ارتقاء می دهد به ما انرژی می بخشد و ما را فعال می کند راهی برای دست یافتن به اهداف الهام بخش است و به ما اجازه لذت بردن و افتخار کردن به آنچه بدست آورده ایم را می دهد. ما را قادر می سازد که خوشنود باشیم.

برخی نویسندگان معاصر معتقد هستند خود ارزش گذاری سالم اینست که هر آنچه نیاز داریم برای به دست آوردن شادی و موفقیت را دارا باشیم. علت بسیار پیچیده تر از آنست. ما بسی بیش از یک نیاز داریم، و تنها یک راه حل برای کل مشکلاتی که با آنها درگیر هستیم موجود

## قدرت خودباوری

نیست. رشد خوب یک شرط اساسی برای سلامت ماست اما شرط کافی نیست. بودن آن تکامل را تضمین نمی کند اما کمبود آن باعث اضطراب و نومیدی و احساس محرومیت می شود.

خود باوری خود را بعنوان یک نیاز ظاهر می کند بعلت خاصیت عملکردی اش که در صورت عدم وجود باعث آسیب و تخریب توانایی عملکردمان می شود.

به همین دلیل است که می گوئیم ارزش را بهبود می بخشد و ارزشمندی آن هرگز بیش از آنچه که امروزه است نبوده است. ما به زمانی در تاریخ رسیده ایم که خودباوری که همواره نیازی اساسی و مهم در شرایط روحی بشر بوده بصورت یک نیاز مهم و اقتصادی در آمده است. بعنوان موردی برای کنار آمدن با مشکلات ترقی فردی چالشها و جهان در حال رقابت امروزی.

## منابع روانی برای آینده

در مسیر تغییر از یک جامعه سنتی بسوی جامعه ای آگاه و تعییر از اهمیت یک جسم رنج کشیده بسوی جایی که قدرت ذهنی برای استخدام شدن اساسی است و در راس قرار دارد خودباوری یک ضرورت و فوریت برای یک اقتصاد طلایی است که بعنوان تغییری کلی ظاهر شده مرزهای علم و تکنولوژی را در نوردیده و باعث پایین آوردن رنج زندگی رقابتی بالاتر رفتن سطح تحصیلات و دانش شده و چیزی را بوجود آورده است که نسلهای گذشته بدان نیاز داشته اند.

هر کسی که در گیر فرهنگ اقتصادی است به این امر آگاه است اما این بدان مفهوم نیست که این مسأله را درک می کند. تکامل درخواستهای جدید ما را برای منابع روانی و ذهنی مان بهبود می بخشد.

بطور اخص این تکامل نیاز به یک بدعت گذاری مدیریت فردی پاسخگویی فردی و اصلاح فردی دارد. این نیاز نه تنها برای بالاترین سطح مطرح است بلکه در تمام سطوح تجارت لازم است از مدیران سطح پایین گرفته تا مدیران ارشد و رده اول حتی تا بالاترین شخص آن رده. یک تجارت مانند نظام ارتشی که عده ای فقط فکر کنند و عده دیگر هر آنچه به آنها می گویند انجام دهند دوام زیادی نخواهد آورد. امروزه ارگانها و نهادها تنها به رده های بالای مدیریت که سطح معلومات بالا و مهارت دارند نیازمند نیستند بلکه هر که در آن سیستمها مشغول است باید دارای اعتماد و عزت نفس و توانایی بالا باشد. در واقع در یک کلام دارای خودباوری باشد.

این بدان معناست که هم اینک در سیستم اقتصادی افراد زیادی با خودباوری بالا و قوی مورد نیاز هستند از لحاظ تاریخی این یک عصر جدید است

(اهمیت خودباوری در محل کار بطور مفصل در فصل چهارم مرود بررسی قرار گرفته است)

"انتخابهای هوشمندانه به خودباوری نیاز دارد"

در یک کلام حال که نسبت به گذشته انتخابهای فراوانی برای فرد مطرح است و به هر چه نگاه می کنیم درمقابل خود انتخابهای نامحدودی را می بینیم نیاز است که به درجه بالاتری از استقلال فردی نائل شویم. این به معنی اینست که نیاز بیشتری داریم به قدرت قضاوت بدون وابستگی

تا اینکه بتوانیم به نتیجه مورد نظر خود برسیم و بتوانیم در مقابل انتخابهای خود پاسخگو و مسئول باشیم. از طرفی در ارزشها و اعمالی که زندگی ما را شکل می دهند نیاز بیشتری به عزت نفس حس می شود.

هر چه تعداد انتخابها و تصمیم گیری ها بیشتر باشد نیاز به سطحی بالاتر از هوشیاری داریم. پس نیاز ضروری ما خودباوری است برای وسعت بخشیدن به اطمینان مان به توانایی ذهنی خود و اعتماد به توانایی مان در اندیشیدن آموختن درک کردن و توان ما. در زمان مواجهه با مشکلات و چالشها نیاز به خودباوری اساسی است در این صورت احتمال موفقیت ما بیشتر از شکست خواهد بود. و توانایی خویش را تاییدی دوباره می کنیم در غیر این صورت بطور گسترده ما کمبود اطمینان به تفکرمان را تجربه می کنیم. کمتر با شرایط متغیر مواجه می شویم، مبارزه نمی کنیم و بیشتر در جا می زنیم. با جا زدن در مقابل شرایط سخت بیشتر شکست می خوریم تا اینکه موفق باشیم بنابراین این موضوع باعث می شود در صورت وجود خودباوری تصویر های منفی را درباره خودمان بازبینی کنیم و از بین ببریم. خودباوری بالا به ما قدرت جستجو و پیگیری اهدافمان را می دهد. برای رسیدن به اهداف تعیین شده مان نیاز به خود باوری داریم. فرد با خودباوری پایین طلب آرامش و پایداری خانوادگی را دارد وابستگی بیش از حد خانوادگی یک فرد را به سمت خودباوری پایین تر سوق می دهد.

بالا رفتن خودباوری مان ما را بهتر در مقابل مصیبتهای زندگی فردی مان آراسته می کند و سریعتر می توانیم بعد از یک شکست خود را بازیابی کنیم و انرژی بیشتری برای شروع دوباره خواهیم داشت. با بالاتر رفتن خودباوری جاه طلبی و بلند همتی ما بیشتر میشود. و این موضوع نه تنها در مشکلات و لحظات سخت بلکه در علاقه مندیهای ما در زندگی رویاهای ما و نیز زمینه های احساسی خلاقیت و روحی مانند ما نیز مشهود است.



با پایین تر بودن خودباوری ما آرزو های کمتری خواهیم داشت و اشتیاق ما کمتر می شود و نیز به چیزهای کمتری دست خواهیم یافت کم کم بسوی این مسیر پیش خواهیم رفت که شخصی بدون قدرت تلاشگری باشیم.

با بالاتر رفتن خودباوری توانایی بیشتری برای خروج و جلوگیری از روابط مسموم خواهیم داشت سلامتی و جذابیت بیشتری خواهیم داشت و بطور طبیعی روابط گسترده تر و توانمندتری با دیگران را تجربه می کنیم بیشتر مورد توجه افراد با خودباوری بالا قرار می گیریم تا روابط پوچ وابسته.

"جذابیت برای کسانی که خودباوری آنها در سطح خودمان است"

یک اصل اساسی مهم در روابط انسانی این است که ما بیش از خانواده های خودمان در کنار کسانی احساس راحتی می کنیم که سطح خودباوری یکسانی با ما داشته باشند افراد با خودباوری بالا جذب افراد با خود باوری بالا می شوند. افراد باخود باوری حد میانه با افراد همانند خود راحت هستند و افرادی با خودباوری پایین بدنبال افراد باخودباوری پایین به در میان دیگران می گردند.

بهترین روابط بین افرادی شکل می گیرد که طرز تفکر آنها نسبت به فردیتشان همانند باشد و همانندی دو فرد باعث میشود که پیشرفت نکنند.

من زنی را به خاطر می آورم که به تازگی مورد درمان قرار داده بودم که با این فکر بزرگ شده بود: او «بد» است. وی مهربانی کافی دریافت نکرده بود و در زندگی خویش از احترام مناسب و شادی بی نصیب بود بطور اتفاقی او با مردی ازدواج کرده بود که وی نیز می اندیشید دوست داشتنی نیست وی شادی خود را تحلیل می برد و برای تقویت خود از ظلم به دیگران مدد می جست بیش از آنکه آنان ظلمی در حق او روا دارند این زن متوجه سوءاستفاده های شوهرش نمی شد تا زمانی که آگاه شد که این سوءاستفاده ها تقصیر خودش می باشد.

## قدرت خودباوری

شوهرش متوجه افزایش واکنشهای همسرش در مقابل خود نشده بود تا آنکه متوجه شد با این وضعیت کسی نمی تواند او را دوست داشته باشد آنها ۲۰ سال زندگی نکبت باری را باهم تجربه کرده بودند. من به زن که حتی حس شادی را نمی شناخت یادآور شدم که آنها چقدر ناصحیح به خود و زندگی شان می نگریستند.

او متحیرانه به من نگریست و گفت: "آیا هرگز مردم واقعاً طعم خوشبختی را می چشند؟"

بالارفتن خوباوری ما دیگران را و ما می دارد که با ما با احترام رفتار کنند خیرخواه ما باشند و برای ما آرزوی خوب کرده در مقابلمان زیبا باشند البته تازمانی که ما به آنها احترام بگذاریم. احترام به خود باعث می شود که ما به دیگران نیز احترام بگذاریم.

## بمب ساعتی خودباوری پایین

تا زمانی که خودباوری ضعیف ما توانایی ها و خواسته های فردی مان را محدود می کند ما نیاز هایمان در مقابل مشکلات تامین نمی شود برخی از مواقع نتیجه را از راههای غیر مستقیم بدست می آوریم.

## خودباوری ضعیف

مانند بمب ساعتی ممکن است زمان را به کندی پشت سر بگذرد تا اینکه پس از سالها فرد دچار وسوسه ی موفقیت شود و بخواهد با تمرین تخصصهایش را بالاتر ببرد ممکن است در تخصص بالا و بالاتر هم برود. تا اینکه بدون هیچ نیاز اساسی او شروع میکند به از بین بردن موقعیتهای

## قدرت خودباوری

درحالی که بطور قانونی اودر محل کار و توانایی های خود مشکلی ندارد. در این مواقع او خود را متقاعد می کند که نیروهای شریر او را به زیر کشیده اند.

تنها در پایان هنگامی که زندگی اش از بین رفت و نابود شد ما می توانیم ببینیم او از خیلی سالها قبل به سوی این نتیجه نهایی رهسپار بوده است که ممکن است از سن ۳ سالگی آغاز شده باشد.

تاثیر گذاری فردی و احترام به خود

خودباوری<sup>۲</sup> اصل دارد:

(۱) تاثیر گذاری فردی (جذابیت فردی)

(۲) ارزش فردی (احترام به خود)

برای رسیدن به یک توانایی کامل روانی به هر دوی این موارد نیاز داریم. جذابیت فردی به این معناست که اطمینان داشته باشیم به قابلیت کارکرد ذهنی خویش.. توانمندی خویش برای اندیشیدن... توانمندی خود در زمان قضاوت انتخاب و تصمیم گیری... اعتماد به توانایی خویش برای درک حقیقت در مواجهه با علاقه مندی ها و نیازمندی هایمان و اعتماد به نفس مفید و دل گرمی به خود.

احترام به خود به این معناست که: "اعتماد و اعتقاد داشته باشیم به ارزش خود حق خود برای شادزیستن مرفه بودن و رسیدن به خواسته ها و نیازها و احساس اینکه لذت حق طبیعی زندگیمان است."

## قدرت خودباوری

با توجه به نکات گفته شده اگر فردی قادر نبود در حد نیاز با مشکلات و چالشهای زندگی مبارزه کند و اگر اعتماد به نفس کافی و اعتماد به قدرت ذهنی خویش را نداشت می توانیم در او کمبود خودباوری را تشخیص دهیم بدون توجه به این که با مسائل دیگر می تواند کنار بیاید و از آنها عبور کند یا خیر.

اگر کسی در اصل احترام به نفس خود کمبود داشته باشد یا اینکه دچار احساس بی ارزشی یا عدم پذیرش دیگران یا کمبود عشق و احترام از طرف دیگران باشد، یا اینکه به عدم پذیرش شادی ترس در مقابل ارائه و ابراز عقاید خویش یا اینکه ترس از ابراز خواسته ها و نیازهایش دچار باشد در این مورد نیز ما می توانیم کمبود خودباوری را تشخیص دهیم، بدون توجه به دیگر نکات مثبتی که این فرد از خودش نشان می دهد.

## ارکان دوگانه خودباوری

"سودمندی فردی" و "احترام به نفس" ارکان دوگانه خودباوری سالم هستند آنها اصول اساسی برای یک خودباوری سالم هستند و دلیل آن کارکردشان در یک فرد می باشد..

این دو عنوان معنی دیگر برای خودباوری نیستند اما اصول اساسی برای آن محسوب می شوند..

معنی سودمندی معنی دیگری برای خودباوری نیستند اما اصول اساسی برای آن محسوب میشوند. معنی سودمندی فرد کنترل زندگی فردی است با وضعیت روانی سالم و نیز درک فرد از اینکه در تمام نقاط قابل درک و رویت در زندگی فردی اش خوب می باشد و درک او از اینکه به عنوان عنصری فعال و آزاد در مقابل حوادث و اتفاقات عمل می کند..

یک احترام به نفس سالم ارتباط موثر با دیگران و توانمندی عدم وابستگی و نیز احترام موثر را برای فرد فراهم می کند به فرد قدرت مقابله با مسابقه زندگی انسانی را می دهد. به بیانی دیگر به فرد این توان را می دهد که در روابط با دیگران دچار مشکل نشود.

در این فردی که عنوان شد می شود سطوح مختلفی از خودباوری را مشاهده کرد. این موضوع را می توانیم به عنوان "وضعیت فردی سطوح خودباوری" تصور کنیم.

### چگونه خودباوری خویش را تقویت کنیم؟

هنگامی که راجع به خودباوری به عنوان یک عقیده ی ثابت فردی صحبت می کنیم صحیح تر است که درباره گرایش آن فرد به تجربه ی مسیر شخصی زندگی اش بحث کنیم ...اما کدام راه؟

برای این مطالب باید توجه داشت به:

۱) توان اساسی برای مقابله با چالشهای زندگی با توجه به اعتماد یک فرد به ذهن و توانمندیهایش: "اعتماد به نفس"

۲) اینکه فرد خود را ارزشمند بداند و لایق داشتن موفقیت و شادی و اینکه بداند قابل احترام.. دوستی و عشق است: "احترام به نفس"

### یک تعریف طبقه بندی شده برای خودباوری

بعنوان یک تعریف طبقه بندی شده برای خودباوری می توان اعلام داشت:

" خودباوری توانمندی شخص است برای مقابله با چالشهای زندگی و شادزیستن "

توجه داشته باشید که این تعریف اختصاصاً فقط روی کانون زندگی کودکی فرد بعنوان تنها منبع حمایت خودباوری سالم تاکید نمی کند و نه حتی تنها روی موضوعات درونی فرد در سنین بالاتر (مانند تمرینهای مهارت زندگی و خودمسئولی) و نیز نه فقط درباره شرایط احساسی و رفتاری.

این مورد بطور اسرار آمیزی تعریفی برای یک اعتمادبه نفس و خود باوری محسوب می شود.

آیا من اعتقاد دارم که تعریفی که از خودباوری ارائه داده ام سنگ نوشته است و هرگز قابل اصلاح نمی باشد.. اصلاً اینطور نیست!

تعاریف قابل اصلاح هستند آنها وابسته به سطح اطلاعات داده شده هستند با رشد معلومات تعاریف نیز کاملتر می شوند حتی ممکن است در طول زندگی ام تعریفی بهتر و شفافتر برای این موضوع پیدا کنم و یا ممکن فردی دیگر اینکار را انجام دهد.. اما با توجه به معلومات فعلی من فکر می کنم فرمول انتخابی دیگری برای توضیح این قدرت یگانه انسان (خودباوری) وجود ندارد.

مفهوم «قابلیت» آنگونه که در تعریف بکار رفته است یک قابلیت متافیزیکی است نه آنچه که در فرهنگ غرب مدنظر است. این مورد در روابط بنیادی ما با واقعیت خیلی مسائل را شامل می شود.. این یک محصول جانبی از ارزشهای فرهنگی نیست.

هیچ جامعه ای روی زمین وجود ندارد که افراد آن در مبارزه برای برخورداری از نیازهایشان دچار چالش شوند چه کسی هست که در مطابقت با طبیعت و جهان انسانی دچار چالش نشود؟ این حس اساسی که توانمندی در روابط انسانی را نیز شامل می شود ساخته جهان غرب نیست. (من بر خلاف اینرا در نظریه ها شنیده ام)

اگر ما تصور کنیم که جامعه ای وجود دارد که در آن افراد نیازی به مواجه شدن با چالشهای زندگی را ندارند خود را گول زده ایم. چرا ما به خودباوری نیاز داریم.

برای درک خودباوری باید توصیف کنیم که اصلاً چرا به آن نیاز داریم.

موجودات تکامل نیافته سالی در مورد موثر بودن.. هوشیاری و ارزشمندی خویش ندارند.

اما انسان ها این نگرانیها را دارند که: آیا می توانم به ذهن خویش اعتماد کنم؟ آیا قدرت تفکر دارم؟ آیا در این جهان مورد نیاز هستم و کسی به من احتیاج دارد؟ آیا به اندازه کافی توانمند هستم؟ آیا انسان خوبی هستم؟ آیا انسان بی نقص و کاملی هستم؟ آیا هماهنگی بین عقاید و اعمال من وجود دارد؟ آیا من ارزش برخورداری از احترام و عشق و موفقیت و شادی را دارم؟

اما این موضوع برای شخص آشکار نیست که اصلاً چرا باید چنین سوالاتی را از خود داشته باشد.

نیاز ما به خودباوری به دو حقیقت وابسته است: دو دلیلی که هر دو به ذات انسانها بستگی دارد:

(۱) ما برای حیات خود و موفقیت در محیط زندگی نیازمند به توانمندی هوشیاری خویش هستیم. زندگی و حال خوش ما وابسته به توانایی تفکر ما می باشد.

(۲) استفاده صحیح از هوشیاری یک امر خود به خودی نیست و نیز یک عملکرد درونی نمی باشد که در طبیعت ما نهفته باشد.

در تنظیم فعالیت و هوشیاری احتیاج به انتخابهایی هست که وابسته به پاسخ فرد می باشند.

ذهن عامل اساسی حیات انسان می باشد

ما برای زندگی سالم تحت هدایت چگونگی و میزان هوشیاری خویش قرار داریم. بعنوان انسان یگانه قدرت تفکر ما قدرت تحلیل ما جمع بندی ما و یکپارچگی ما مهم و حیاتی است. این قدرت و درک هوشیاری همان چیزی است که من از آن بعنوان "ذهن" نام می برم. توضیح کارکرد آن توانایی پاسخ دهی فرد است به روابط .

زندگی ما و سالم زندگی کردن ما وابسته به توانمندی ذهنی ما می باشد. ذهن چیزی بیش از پاسخهای ناگهانی و ذاتی ما می باشد. توانمندی های ذهن چیزی بیش از قدرت های کلامی دیداری و تجزیه و تحلیل شرایط اجتماعی است که اینها غالباً بعنوان توانمندی ها و فعالیت های مغز چپ انسان طبقه بندی می شوند و نیز تمامی آنچه‌ی که هوشیاری و احساسات ذاتی نامیده می شوند. احساسات نشانه ای است که بعنوان فعالیت مغز راست طبقه بندی می شود ذهن تمامی اینها را در برمی گیرد بعلاوه تمام آنچه‌ی را که ما از وضعیت جهان برداشت می کنیم.



## مراحل تفکر

یادگرفتن چگونگی کشت مواد غذایی ساخت یک پل کشف و استفاده از الکتریسیته کشف قدرت شفادهی برخی از عوامل درک اینکه چگونه حد اعلاى استفاده از توانمندی های خویش را داشته باشیم درک اینکه چگونه از توانمندی هایی که تا به حال دیده نشده اند استفاده کنیم. به جریان انداختن یک مسیر علمی برای پیشرفت و..... همه اینها نیاز به قدرت تفکر دارند. برای پاسخگویی و هدایت و رفتار خویش با فرزند یا همسرمان برای هماهنگی بین احساس و رفتارمان برای قدرت مقابله با درد و خشم بطوری که از تخریب جلوگیری کنیم و... برای تمامی اینها نیاز به تفکر داریم.

حتی برای قدرت و مراحل مقابله با مسائل و مشکلات و استفاده از هوشیاری برتر خویش باید بدانیم که چه زمانی باید تفکر هوشیارانه را متوقف کنیم.

زمانی که بیشتر نیاز به دقت و احساس داریم (قدرت الهام یا هوش) را باید از زمانی که نیاز به قدرت تفکر داریم تشخیص بدهیم.

## فکرکنی یا نکنی: یک انتخاب

مشکل یا چالش اساسی ما اینست که هر چند که تفکر لازمه یک زندگی موفقیت آمیز است ما بطور خودکار برای تفکر و فکر کردن برنامه ریزی نشده ایم. ما حق انتخاب داریم در واقع این یک انتخاب است که ما انجام می دهیم.

ما قدرت کنترل فعالیت قلب ریه ها کلیه و کبد خویش را نداریم. کارکرد تمامی اینها جزء قدرت و سیستم خود تنظیم کننده بدن قرار دارد هر چند ما شروع به آموختن این نکته کرده ایم که معیارهایی برای اندازه گیری و کنترل کارکرد این اندامها هم بیابیم و ممکن است زمانی هدایت و تنظیم این کارکرد برای ما نیز امکان پذیر باشد از طرفی نیز قادر نیستیم که مراحل و کارکرد دینامیک بدن خود را کنترل کنیم و یا آنرا کم و زیاد کنیم.. خداوند ارگانها و اندامها و سیستمهای بدن ما را طوری طراحی کرده است که بطور خودکار فعالیت کنند و زندگی ما را هدایت کنند بدون اینکه نیازی به دخالت ذهن باشد.

اما ذهن ما متفاوت طراحی شده است.. ذهن ما مانند قلبمان که خون را پمپ می کند اطلاعات را زمانی که مورد نیاز هستند تلمبه نمی زند ذهن ما بطور خودکار ما را به سمت بهترین عملکرد هدایت نمی کند.. بیشتر اطلاعات و دانسته های ما هوشیارانه است حتی زمانی که یک اطلاع برای زندگی ما لازم و ضروری است.. از طرفی ما به طور ناگهانی و جادویی شروع به فکر کردن نمی کنیم تنها به این دلیل که در شرایط پیش آمده فکر نکردن برای ما خطرناک خواهد بود.

در واقع فکر کردن ما عملی آگاهانه است.

"هوشیاری" خودبخوی نیست وابسته به سابقه خانوادگی فرد نیست بلکه ما عهد می بندیم و تصمیم می گیریم که هوشیار باشیم.

طبیعت و خداوند به ما یک قدرت خارق العاده پاسخگویی داده است: قدرتی که می توانیم ذهن خود را هوشیارتر یا کند تر به حرکت درآوریم. این انتخابی است که می توانیم هوشیار و آگاه باشیم یا نباشیم و این قدرت در دستان خود ماست که هوشیاری خود را فعال نگه داریم یا اینکه از فعالیت آن جلوگیری کنیم و قدرت انتخاب تفکر یا عدم آنرا داریم این پایه و اساس آزادی ما و مسئولیت ما در جهان و زندگیمان می باشد..

ما می توانیم انتخاب کنیم که خردگرا باشیم یا نباشیم

ما موجوداتی استثنایی هستیم و تنها گونه ای در طبیعت هستیم که می توانیم هدایت کنیم که چه زاویه از زندگیمان و چه دیدگاهی دارای ارزش است و سپس آن موقعیت را برگزینیم ما می توانیم تصمیم بگیریم که شرایطی که در اختیار ما قرار گرفته عقلانی است ... اخلاقی است و حکیمانه است و سپس تصمیم بگیریم که کاری را انجام دهیم. ما قادریم که رفتار خود را هدایت کنیم و آنرا با ذهن خود تطابق دهیم آنرا محکوم کنیم یا جز خواستها یا ایده آلهای خود قرار دهیم و ما قادر هستیم که این سوالات را از خود پرسیم. ما قادریم که اندیشیدن را انتخاب کنیم یا نکنیم.

اگر من دلایل کافی برای اینکه بدانم الکل برای جسمم ضرر دارد را داشته باشم و باز تصمیم بگیرم مشروب بخورم باید اول از هوشیاری خود چشم‌پوشم. هنگامی که من می‌دانم مصرف کوکائین کارکرد مرا مختل می‌کند و باز تصمیم به مصرف آن می‌گیرم ابتدا باید از دانسته‌های خود چشم‌پوشم و آنها را نادیده بگیرم باید آنچه را که می‌بینم انکار کنم و آنچه را که می‌دانم نادیده بگیرم. من تشخیص می‌دهم که در روابطی هستم که مخرب است و خودباوری مرا از بین می‌برد برای من خطرناک است و نیز جسم و سلامت مرا تهدید می‌کند اگر من تصمیم بگیرم این رابطه را ادامه دهم باید خرد خود را نادیده بگیرم از ذهن خود چشم‌پوشم و خود را به حماقت بزنم.

" خود تخریبی " کاری است که انسان در آن خود را وارد تاریکی ذهنش می‌کند و خردگرا تصمیم نمی‌گیرد.

انتخابهای ما روی خودباوری ما تاثیر می‌گذارد.

انتخابهایی که ما در زندگی خویش انجام می‌دهیم تغییرات شگرفی چه در زندگی ما بطور اعم و چه در خود باوری ما به طور اخص ایجاد می‌کند. تصمیماتی که با آنها در شرایط زندگی خویش مواجه می‌شویم روی زندگی ما و احساسات ما تاثیراتی به شرح زیر دارند:

تمرکز در مقابل عدم تمرکز

فکر متمرکز در مقابل فکر بدون تمرکز

تجزیه و تحلیل مسائل و زندگی در مقابل عدم آن

وضوح عمل در مقابل ابهام

احترام به حقیقت در مقابل اجتناب از حقیقت

احترام به آنچه که هست در مقابل نادیده گرفتن آن

احترام به راستی در مقابل انکار آن

پشتکار داشتن در مقابل سستی

صداقت و وفاداری در مقابل عدم آن

تلاش برای یادگیری در مقابل عدم سعی و تلاش

روراستی با خود در مقابل عدم روراستی

احترام به خود در مقابل انکار خود و اجتناب از خود

گشادگی در برابر دانسته های جدید در مقابل ذهن بسته

آمادگی برای مشاهده و اصلاح خطاها در مقابل عدم پذیرش خطاهای خویش

همه‌هنگ بودن در مقابل عدم همه‌هنگی

عاقل بودن در مقابل نا معقول بودن.

احترام به قانون.. سازگاری... هماهنگی و ثابت بودن در مقابل بی احترامی و لجبازی

پاسخگو بودن در مقابل عدم پاسخگویی

اگر کسی علاقمند به درک خودباوری واقعی باشد این لیست می تواند شروع خوبی باشد. هیچ کس واقعاً نمی تواند واکنش حقیقی ما را نسبت به شرایط مواجهه با چالشهای زندگی یا احساس ما را نسبت به خوب بودنمان در ما تثبیت کند بلکه در طول زمان انتخابهای ما در مقابل شرایطی که ذکر شد می تواند تعیین کننده باشد..

### هوشیاری پاسخگویی و انتخاب حیاتی

نکته این نیست که خودباوری ما باید تحت تاثیر انتخابهای ما باشد اما بهتر است طبق طبیعت ما اینطور باشد.

اگر ما عادات خود را طوری تقویت کرده باشیم که ظرفیت کافی در مقابل عملکرد موثر نداشته باشیم همان باعث می شود که خود باوری ما تخریب شود.

باید اینرا درک کنیم که ما احساس خود را براساس انتخابهای ارزشمند خویش نسبت به خود بهتر می کنیم و اگر انتخابهای خوبی داشته باشیم احساس ارزشمندی می کنیم باید این باور را فراموش کنیم که اعمال ما هیچ اثری روی آنچه راجع به خودمان احساس می کنیم ندارد ممکن است که یک چیز باعث شود که یک موضوع در رفتار جزئی مخالف باورهای شخصی و هویتش باشد.. اما نباید تفاوت فاحش بین باورهای فرد

و اعمالش باشد.. ما اگر احساس اولیه خودباوری در مقابل هوشیاری خویش پاسخگویی و تصمیمات حیاتی خویش داشته باشیم به دیگران آسیب نمی زنیم.

این یک حقیقت است که ما حق انتخاب داریم و هیچ جای دیگری در طبیعت موجودی قادر نیست چنین باشد.

ما نیاز داریم بدانیم که برای زندگی و احساس خوب چگونه رفتار کنیم. "خودباوری" هدیه ای رایگان نیست که ما آنرا از جایی یا کسی دریافت کنیم.

این یک دارایی است که در طول زمان تبدیل به یک موفقیت می شود.

شایستگی داشتن یک خودباوری درست براساس واقعیت استوار است.

این مورد بیش از آنست که فرد تنها احساس خوبی نیست به خود داشته باشد آنهم بطور موقت. اگر برای تعدادی از روابط فرد نیاز به یک کمک داشته باشد مثلاً برای داشتن یک رابطه جنسی لذت بخش نیاز به استفاده از دارو داشته باشد باز هم خودباوری و احترام به نفس واقعی او چیزی بیش از اینهاست.

موضوعی که در حال حاضر وجود دارد:

یک تست استاندارد شده به دختران ۱۳ ساله در ۶ کشور داده شد دختران در کره بهترین نتیجه را داشته اند و آمریکایی ها بدترین نتیجه را داشتند. نتیجه های میانی متعلق بود به اسپانیا ایرلند و کانادا.

سوالی وجود داشت با این عنوان: «ریاضیات من خوب است»

آمریکاییها در این زمینه اول بودند که در حدود ۶۸٪ با پاسخ موافق بودند! اما خبر بد اینکه: ممکن است دانش آموزان آمریکایی چیزی از ریاضیات ندانند اما درسهایی را راجع به علوم امروزی و خودباوری می دانند که باعث می شود بتوانند این حس را به کودکان خود انتقال دهند که نسبت به خودشان احساس خوبی داشته باشند.

در ضمن این خودباوری کاذب و ساده لوحانه محدودیتها را باعث می شود که متاسفانه توسط نویسندگان مدافع آن تقویت می شود.

من زمانی که راجع به خودباوری و اعتماد به نفس می نویسم نوشته هایم را بر پایه حقیقت گذاشته ام.

یکی از نشانه های یک فرد با خودباوری سالم این است که: "به توانمندی های خود واقف هستید و حقیقت را انکار نمی کنید و قبولش دارند."

آیا می شود یک دانش آموز عملکرد ضعیفی در مدرسه داشته باشد و هنوز صاحب اعتماد به نفس قوی باشد؟ البته دلایل زیادی وجود دارد که

باعث می شود یک دانش آموز معمولی عملکرد قوی در مدرسه نداشته باشد مانند اینکه زیاد خود را با مسائل درسی درگیر نکند یا به

درسهایش حساسیت کمی نشان دهد.. میزان موفقیت تحصیلی به سختی می تواند عاملی حقیقی برای اعطای اعتماد و عزت نفس به فرد باشد..

اما دانش آموزان با عزت نفس واقعی اینرا می دانند و هنگامی که در درسهای ضعیف هستند خود را دانش آموزی ممتاز محسوب نمی کنند.

مدارس باید به طوری جدی اجبار شوند که اصول خود باوری و عزت نفس را به دانش آموزان خود آموزش بدهند.



در حال حاضر برنامه های عالی در دست هستند اما زمانی که ما متوجه می شویم رشد و سلامت خودباوری یک جوان براین پایه است که جوان به این نکته برسد که "من فرد ویژه ای هستم". و مجبور شدیم با چهره واقعی یک فرد روبرو شویم که می گوید: "من خودم را دوست دارم" دیگر از این موضوع پشتیبانی نمی کنیم.. و می اندیشیم ارزش فردی با عضویت در یک گروه اختصاصی میسر می شود نه با نشان دادن خصوصیات شخصیتی منحصر به فرد هر کس!

برای توجه به نکته اخیر باید دقت کنیم که خودباوری بر می گردد به اینکه فرد در مقابل انتخابهای ارادی خود مسئول باشد.. این بطور کلی ارتباط زیادی با کارکرد خانواده ای که در آن بزرگ شده ایم نیز ندارد و نیز ژنتیک ما مسائل وراثتی یا حتی رنگ پوست یا وضعیت و موفقیت های نیاکان و اجداد ما.

درصد زیادی از افراد هستند که گاه از پاسخگویی در مقابل موفقیت و رسیدن به اعتماد به نفس صحیح اجتناب می کنند دلیل و علت آنچه که در بالا ذکر شد چیزی است که من آنرا "اعتماد به نفس و خودباوری کاذب" می نامم.

آیا کسی می تواند حق مشروع لذت بردن از این ارزشها را داشته باشد؟ البته. آیا آنها می توانند از پیشرفت ضمیر ناخودآگاهشان حمایت کنند؟ مطمئناً.

اما متأسفانه آنها این آگاهی را ندارند و نیز پاسخگویی کافی یا هوشیاری کافی را.

میزان کافی عزت نفس و اعتماد به نفس در آنها واقعا وجود ندارد.. آنها می توانند دچار توهم کاذب راجع به خود شوند..

اما آیا این وضعیت درست و صحیح است؟

گاهی ما افرادی را می بینیم که موفقیتی جهانی را کسب می کنند یا بسیار قوی و با عزت نفس و اعتماد هستند یا کسانی که یک وجه اجتماعی اطمینان بخش دارند اما هنوز مضطرب آشفته و افسرده هستند. به نظر می آید که آنها باید دارای عزت نفس و خودباوری باشند اما در حقیقت اینگونه نیستند.

ما چگونه می توانیم شرایط آنها را درک کنیم؟

بگذارید با تشریح این موضوع شروع کنیم که ما گاهی در رشد خودباوری حقیقی ناموفق هستیم.. وضعیت در این موارد براساس درجه اضطراب عدم امنیت و انکار نفس که فرد دارد متفاوت می باشد. این قسمتی از وجود فرد می باشد که برای او نامناسب است هر چند هیچ کس راجع به او اینطور نیندیشد.

بجای آن ممکن است کسی در مورد فرد فکری ناصحیح داشته باشد. این شرایط به سختی دردناک می باشد و به علت دردناکی آن ما در صدد انکار آن هستیم و نیز اینکه ترس خود را انکار کنیم. با درک رفتارمان و تظاهر به اینکه خودباوری داریم نمی توانیم از این شرایط قصر در برویم. ما ممکن است آنچه را که من خودباوری کاذب می خوانم رشد بدهیم خودباوری کاذب توهم داشتن عزت نفس و احترام به نفس است که پایه ای در حقیقت ندارد. این یک حالت غیر واقعی می باشد. ابزار کاذبی است برای حفظ خود و جلوگیری از اضطراب و بهبود احساس امنیت و نیز برای آرام کردن احساس ما نسبت به نیاز به داشتن خودباوری زمانی که خودباوری ما کاهش می یابد.

این بر پایه ارزشی است که ممکن است ظاهر باشد یا نباشد.. اما در موردی دیگر واقعا به اینکه چه میزان عزت نفس و احترام به نفس مورد نیاز است وابسته نیست.

برای مثال به جای اندازه گیری خودباوری بر اساس هوشیاری پاسخگویی راستگویی و روراستی ممکن است آن را بر اساس اجتماعی بودن شهرت و اعتبار وضعیت مالی و جذابیت جنسی تعریف کنیم.. به جای ارزش دادن به توانمندی های فردی ما وضعیت خود را بر پایه تعلق داشتن به کلوبها گروهها و یا گروههای مذهبی محبوب و مناسب یا طرفداری از یک گروه سیاسی محبوب پایه ریزی می نماییم به جای اینکه آنرا روی ثبات فردی مان بسنجیم.

ما ممکن است بطرو کورکورانه اعتبار خود را بر پایه اصالت گروه و دسته ای که عضو آن هستیم پایه ریزی کنیم.

به جای احترام به نفس بر پایه صداقت آنرا بر پایه سیاستمداری بگذاریم (من باید انسان خوبی باشم... من کارها را خوب انجام می دهم)

به جای پایه ریزی بر روی قدرت تلاش فردی ما ممکن است اعتماد به نفس بر پایه قدرت دستکاری در شرایط دیگران یا کنترل کردن آنها پایه ریزی کنیم. امکان خودفریبی همواره وجود دارد.

این وضعیت کورکورانه زمانی است که ما می توانیم خود را گم کنیم و آنچه که ما از خود نشان می دهیم باعث ارزشمندی ما و انرژی گذاردن روی ما نمی شود. خودباوری یک تجربه فردی و خصوصی می باشد.

این موضوع بستگی به شرایط وجودی فرد دارد. این همان چیزی است که فرد راجع به خود احساس می کند و می اندیشد نه آن چیزی که دیگران راجع به او فکر و احساس می کنند.

این یک هنر ساده است که به سختی می شود آنرا آموخت. من می توانم مورد عشق خانواده ام واقع شوم و خانواده ام مرا دوست داشته باشند.. اما می توانم عقایدی داشته باشم که هنوز مرا به سوی احساس بی ارزشی سوق می دهد.

من می توانم تصویری از اعتماد و اطمینان را از خود برای دیگران به نمایش بگذارم اما هنوز در درون خود مخفیانه از احساس بی ارزشی و نالایقی برخوردارم.. من می توانم به چشم دیگران کامل بیایم اما هنوز خودم را گم کرده باشم و شکست خورده باشم. من ممکن است تمام افتخارات را فتح کرده باشم اما هنوز احساس کنم هیچ ندارم و به هیچ کجا نرسیده ام. من ممکن است توسط میلیون ها نفر تایید شود اما هنوز هر روز صبح با احساس پوچی از خواب برخیزم.

احساس موفقیت بدون خودباوری مثبت مانند این احساس است که با اضطراب منتظر یک حادثه و مشکل باشیم..

### ادعداشتن خودباوری نیست

ادعا کردن در مقابل دیگران یا ادعاهای دیگران در مورد ما برای شخص ما خودباوری به ارمغان نمی آورد. همانگونه که معلومات مهارتها دارایی ها ازدواج والد و صاحب فرزند شدن رابطه جنسی یا جذابیت چهره برای ما خودباوری نمی آورد. این موارد می توانند گاه باعث شوند

احساس بهتری نسبت به خود داشته باشیم و یا احساس راحتی بیشتری در شرایط اجتماعی و شخصی داشته باشیم اما موفقیت به معنای خودباوری نیست.

بدبختانه آموزگاران علم خودباوری کمتر از دیگران نسبت به شرایط و ادعاهای کاذب آگاه هستند.

من زمانی به سخنرانی فردی دعوت شدم که مبحثی را راجع به خودباوری بیان می کرد. این فرد عنوان کرد که: "یکی از بهترین راههایی که ما می توانیم خودباوری خویش را افزایش دهیم اینست که با افرادی که راجع به ما مثبت می اندیشند بیشتر معاشرت کنیم"

فکر میکنم که این مانند کابوس شبانه است که افراد با خودباوری پایین توسط تحسین دیگران احاطه شده باشند! همانند شهاب سنگها که هیچ ایده ای نسبت به آنکه چگونه و به کجا برخورد می کنند ندارند! یا همانند کسانی که روزی را بدون داروی مخدر نمی توانند خوب و سرخوش باشند.

باید عرض کنم که افراد با خودباوری پایین آنهایی که خوش شانس هستند هنگامی راه را به خطا رفته اند که توسط دیگران تایید می شوند... چون راه افزایش خودباوری جستجوی تحسین دیگران نیست.

درست است که روابط نادرست مانند سم بر روی فرد عمل می کند.. اما تکیه کردن به دیگران به عنوان یک پایه اساسی برای خودباوریمان خطرناک است.

## قدرت خودباوری

اول اینکه کارساز نیست دوم اینکه به این موضوع اعتیاد پیدا می کنیم که با تحسین دیگران وضعیت روانی و احساسی خوبی داشته باشیم و در غیر اینصورت خیر.

من نمی خواهم بگویم یک فرد سالم از نظر روانی در مقابل رفتارهای دیگران بی تفاوت است. ما موجوداتی اجتماعی هستیم و البته که رفتارهای دیگران در احساسات و باورهای ما تاثیر می گذارد.. اما تفاوت بزرگی بین افرادی که رفتار دیگران را برای خودباوریشان مهم می دانند با افرادی که این برایشان تنها عامل با اهمیتی است و نیز آنان که این تنها یکی از موارد با اهمیت برای خودباوریشان است وجود دارد. تفاوت زیادی است بین درجه استقلال درونی افراد.

بیش از ۳۰ سال کار و تحقیق با افرادی که عامل ناراحتی خود را رفتار دیگران می دانستند مرا به این نتیجه رساند که: "با معنا ترین و موثرترین توصیف برای آزادگی اینست که فرد خودش برای خودش احترام قائل باشد." باید اینرا در فرد تقویت کنیم.

هر چه کسی توجه بیشتری را معطوف به علامتها و حالتهای درونی خود می کند مسائل بیرونی او بیشتر به سوی تناسب پیش می روند. این موضوع همانطور که در کتاب "احترام به نفس" نیز نوشته ام اینست که بیاموزیم به جسم خود و احساساتمان توجه کنیم و به خودمان بیندیشیم..

## افتخار حقیقی

اگر خودباوری همان تجربه ما از توانمندیها و ارزشهایمان باشد به معنی غرور است و شامل آگاهی و لذتی است که ما از کارها فعالیتها و توانمندیهایمان احساس می کنیم.

خودباوری یعنی توان اینکه به خودمان بگوییم: "من می توانم!"

غرور و افتخار بر پایه برنامه ای که انجام می دهیم و می گوئیم اینرمان انجام داده ام. افتخار و غرور واقعی و حقیقی هیچ ربطی به خود خواهی و خود ستایی ندارد. این ریشه و اصلی مخالف دارد، نه خالی و تهی بودن.. بلکه احساس خوب بودن و روحی متعالی داشتن است.

این خارج از بهبود نیست اما لذت بردن نیز هست. این غرور و افتخار احساس و واکنش ماست نسبت به توانمندیها و ظرفیت مان... این دلیل آن نیست که ما چیزی بیش از دیگران هستیم اما بدین معناست که هستیم و ارزشمندیم.

آیا توانمندی همواره دلیلی برای افتخار و غرور محسوب می شود؟ در حقیقت و الزاماً اینطور نیست..

همانطور که در داستان زیر خواهید دید:

یک رئیس شرکت معمولی بامن مشورت کرد که هر چند موفقیت بزرگی در حرفه و تجارتش بدست آورده است ولی ناراحت و افسرده است و دلیل آنرا نیز نمی داند. کشف کردم که آنچه همواره می خواسته این بوده که دانشمند و محقق باشد اما با شرایط او را درگیر مسائل دیگری کرده و او در نقش دیگری ظاهر شده بود چون والدینش او را اجبار می کردند که تجارت را برگزینند.

نه تنها او نمی توانست در درون احساس غرور و افتخار کند از موفقیتها و توانمندیهایش... بلکه خودباوری ای زخم خورده و شکسته نیز داشت..

درک دلیل این موضوع خیلی دشوار نیست..

در مهم ترین بخش از زندگی اش این مرد خواسته اش را در ذهنش سرکوب می کرده و برای آرزوهای دیگران ارزش قائل شده بدون اینکه به آن علاقه یا تعلق خاطر داشته باشد.

پس بطور واضح و روشن یک مشکل قدیمی در خودباوری او بوجود آمده است.

افسردگی این فرد به طول زندگی او باز می گردد و از زمانی آغاز می شود که او عمیق ترین خواسته ها و نیازهای درونی خود را نادیده گرفته و سرکوب می کند.

تا زمانی که او در این غالب عمیق زندانی باشد افتخار و غرور برایش دور از دسترس خواهد بود.. تا زمانی که شروع به تفسیر آن غالب تحمیلی نکند و با ترسی که از عمل خود دارد مواجه نشود.. و ترس از دست به عمل زدن را مغلوب خود نکند هیچ تغییری امکانپذیر نخواهد بود..

این نکته ای مهم است که باید درک شود. به این دلیل است که ما گاهی به آنچه دیگران می گویند گوش فرا می دهیم که با خود می گوئیم: "من بسیار موفق و توانمند هستم چرا بیشتر به خود افتخار نکنم؟"

هر چند که دلایل متعددی وجود دارد که برخی افراد از توانمندی ها و موفقیتهای خود لذت نمی برند.



این سوال مفیدی است که باید بپرسیم .

چه کسی جلوی موفقیت شما را گرفته است؟ خودتان یا صدایی که متعلق به دیگران است و درون شما ذخیره شده و از درون باشما سخن می گوید؟

نه غرور و افتخار و نه خود باوری ارزشی دست دوم نیستند که از دیگر به عاریه گرفته شوند و آنها بگویند که ما واقعاً چه هستیم.

انتخاب شایسته: بهتر است چه کنیم؟

بیش از آنکه خودباوری ما وابسته به رفتار و عملکرد ما باشد خودباوری ما وابسته به مسائل مهم تر و بزرگتر می باشد به آنچه ما آرزو مندیم و می خواهیم که انجامش دهیم.

من روی این انتخاب مهم و شایسته تاکید می کنم زیرا این موضوع دلیلی برای آنست که باور کنیم ما با تواناییهایی متفاوت به این دنیا قدم نهاده ایم. این موضوع برای ما دست یافتن به خودباوری سالم را سخت تر یا آسانتر می سازد.. تفاوتهای ما در انرژیمان توانمندی و انبساط خاطر ما و تمایل و خواستمان در لذت بردن از زندگی می باشد..

من مطمئن هستم که در سالهای آتی خواهیم آموخت که وضعیت نژادی و ژنتیکی ما نیز قسمتی از این قضیه و داستان را تشکیل می دهد..

البته وضعیت تربیتی و محیطی که فرد در آن بزرگ شده است نیز نقش بزرگی را در این میان ایفا می کند..

هیچ کس نمی تواند بگوید چه تعدادی از افراد در سالهای ابتدای زندگی و کودکی شان پیش از آنکه وضعیت روانی و ذهنی شان بتواند شکل بگیرد و تکامل یابد از این نظر آسیب دیده اند این موضوع سبب میشود که در آینده داشتن یک خودباوری سالم غیر ممکن جلوه کرده و به سختی به درمانهای روانپزشکی پاسخ دهد.

تحقیقات نشان داده اند که یکی از بهترین راههای برخورداری از خود باوری سالم داشتن والدینی است که خود آنها نیز از خود باوری خوبی برخوردار باشند و آنها بعنوان الگویی برای فرزندان خود قرار دهند..

همانگونه که بطور واضح در کتاب "مقدمه خودباوری" اثر Stanley coppersmith's آمده است: «اگر ما والدینی داشته باشیم که ما را بر احترام و عشق پرورش دهند... کسانی که به ما اجازه دهند خواستها و توانمندیهای خویش را آشکار کنیم و به ما حمایت و ساختار حمایتی بدهند بوسیله داشتن قانون های قابل قبول و توضیحاتی قابل قبول و کسانی که ما را با تضادها تحقیر نکنند و کسانی که ما را در مقابل ناتوانی هایمان تحقیر نکنند و ما را تحت سوءاستفاده های روانی و جسمی قرار ندهند و توانمندی ها و خوبی ما را باور دارند... ما رفتار آنها را جذب می کنیم و این باعث می شود که ما از یک خودباوری خوب برخوردار باشیم..»

هیچ تحقیقی تا کنون صورت نگرفته است که نشان دهد این نتیجه نادرست میباشد و خلاف آنرا ثابت کند.

تحقیقات Stanley coppersmith's به ما نشان می دهد که اینطور نیست زیرا افرادی بوده اند که تمام استانداردهای تعریف شده در بالا را در دوران کودکی خویش داشته اند در حال حاضر افرادی بدون خودباوری هستند و در دوران بلوغ خویش افرادی تحقیر شده اند... و بر عکس افرادی هستند که سابقه خانوادگی سخت و دردناکی دارند و توسط والدینی بزرگ شده اند که همه چیز را اشتباه انجام می داده اند. اما

## قدرت خودباوری

آنها در مدرسه عملکرد خوبی دارند... در روابط خویش ثابت و موفق هستند و احساس قوی و قدرتمندی نسبت به ارزشمندی و توانایی های خویش دارند و در بزرگسالی از یک خودباوری خوب و سالم برخوردار هستند... گویا متولد شده اند که رهبر و مصلح و روانشناسانی برجسته باشند..

در حالی که ما از عوامل بیولوژیکی و عوامل تکاملی ذهنی که در خود باوری تاثیر گذار هستند بی اطلاعیم اما راجع به تمرینهای اختصاصی که می توانند خودباوری را بهبود بخشند یا تضعیف کنند آگاهی مفید و کامل داریم..

ما می دانیم که "صداقت" در میزان اعتماد به خویش یک عامل مثبت و مهم می باشد و سطح مخالف آن اثری متضاد در میزان خودباوری خواهد داشت..

ما می دانیم که افرادی که با هوشیاری زندگی می کنند بسیار احساس بهتری دارند تا افرادی که با عدم هوشیاری زندگی می کنند..

ما می دانیم که احترام به خویش موثر است و عدم آن تاثیر معکوس دارد ما تمام این اطلاعات را داریم اما هنوز نمی دانیم که این دلایل واقعاً چگونه عمل می کنند.

## حمایت از خودباوری

ما نمی توانیم به طور مستقیم روی خودباوری کار کنیم نه خودباوری خودمان نه فردی دیگر زیرا خودباوری یک حس است محصولی از احساس و درکی درونی همانند زندگی هوشیارانه... مسئولیت پذیر بودن... احساس توانمندی و قابل اعتماد بودن.

اگر درک کنیم که این مسائل چه هستند می توانیم آنها را درون خویش نهادینه کنیم یا می توانیم دیگران را تشویق و ترغیب کنیم که آنگونه رفتار کنند. برای درک خود باوری و بهبود آن در خانواده مدرسه و محل کار باید محیطی را فراهم کنیم که تمرینات و عوامل تقویت کننده خودباوری را حمایت کند.

"یک خودباوری سالم چگونه تظاهر می یابد؟"

یک راه جادویی و ساده و مستقیم وجود دارد که یک خودباوری سالم خود را از این طریق در زندگی ما نشان می دهد که شامل:

\* منش و اندیشه ای که باعث می شود فرد از زندگی خود احساس لذت کند و نیز از اینکه زنده است شاد باشد.

\* به صداقت و روشنی با فردی که در رابطه ای دوستانه است صحبت کند.

\* در دریافت متقابل احترام و توجه و علاقه احساس راحتی کند.

## قدرت خودباوری

\* در برابر انتقادهای گشاده باشد و نیز دانسته‌های جدید و اشتباهات خود را پذیرا باشد زیرا کسی که خودباوری اش ضعیف نیست اشتباهات و ندانسته‌های خویش را می‌پذیرد.

\* دنیای یک فرد با خود باوری بالا بر پایه احترام است تا زمانی که کسی در مقام دشمنی با او بر نیاید.

\* داشتن هماهنگی بین گفتار و رفتار و آنچه بدان می‌نگرد و می‌گوید و حرکت می‌کند.

\* گشاده بودن در برابر ایده‌های نو و تازه توضیحات جدید و امکانات جدید در زندگی

\* احساس اضطراب اندکی در مواجهه با خودشان دارند و نیز در مقابله با مشکلات احساس ناتوانی نمی‌کنند.

\* توانایی و قابلیت لذت بردن از زندگی و حقیقت آن در خود و دیگران را دارند.

\* قابلیت تغییر پذیری و گشادگی در برابر مشکلات و چالشها و قدرت انعطاف پذیری.

\* اعتماد به قدرتهای خویش و زندگی را سخت و سیاه ندیدن.

\* احساس راحت بودن در مقابل رفتار موافق خود با دیگران.

\* توانایی پرورش کیفیت و هماهنگی در مقابل مواجهه با چالشها و کنترل آنها.

بنابر آنچه که گفته شد در یک حالت جسمی شخص می تواند یک شخصیت با تصاویر زیر را ارائه دهد:

\* چشمانی هوشیار براق و زنده.

\* صورتی آسوده با رنگی طبیعی و پوستی خوب و سالم.

\* گونه ای طبیعی و گلگون که با بدن فرد هماهنگی دارد.

\* فک با حرکات آرام

\* دستانی با حرکاتی ملایم

\* بازوانی در امتداد دستان که آرام مستقیم و به خوبی هماهنگ هستند.

\* راه رفتن و قدمهایی هماهنگ و استوار.

\* صدایی مطمئن آرام و واضح که با موقعیت مناسب است.

دقت کنید که کلمه آرامش (Relaxation) در جملات بالا بارها و بارها تکرار شده است. آرامش و آرامیدگی نشان می دهد که ما از خویش

گریزان نیستیم و با آنچه هستیم در تضاد نمی باشیم استرس و فشار طولانی نشانه ای از درگیر درونی است و اینکه با خود در مخالفت و ستیز

هستیم.

## چه مقدار خودباوری لازم و کافی است؟

آیا امکانپذیر است که خودباوری زیادتر از حد لزوم باشد؟ نه امکان ندارد همانگونه که امکان ندارد سلامتی ما بیش از حد لزوممان باشد.

گاهی خودباوری با خود بزرگ بینی و فخر فروشی اشتباه گرفته می شود اما تفاوت‌هایی بین آنها موجود می باشد. نه خود باوری بیش از اندازه لازم است و نه خیلی کم و اندک. هر دوی آنها نشانی از کمبود خودباوری و اعتماد به نفس هستند. انسانهای با خودباوری و اعتماد به نفس بالا هرگز خود را چیزی بالاتر و سرور بر دیگران نمی پندارند آنها سعی نمی کنند با زیر پا گذاشتن استانداردهای رایج اجتماعی و هنجارها خود را بالاتر از دیگران ارزیابی کنند. لذت و تلاش آنها اینست که آن چیزی و کسی باشند که باید باشند و هستند نه اینکه برتر یا بهتر از دیگران باشند.

## ایجاد تغییر در کمبود اطمینان و استواری

حقیقت اینست که افراد با خود باوری بیمار گونه همواره در ارتباط با افراد دارای خودباوری بالا دچار مشکل هستند آنها ممکن است دچار احساس کمبود شوند و با خودشان بگویند آنها زیادی اعتماد به نفس دارند.

به عنوان مثال مردان سست و بی اعتبار غالباً در مقابل زنان متکی به نفس احساس نا امنی می کنند.

## قدرت خودباوری

افراد با خودباوری و اعتماد به نفس اندک غالباً در مقابل افرای که دیدگاه خوبی به زندگی دارند تحریک پذیر و حساس هستند. اگر یک زوج در ازدواجی که خودباوری و اعتماد به نفس دو زوج نامتناسب است ببیند که اعتماد به نفس زوج دیگر بهبود می یابد و پیشرفت می کند گاهی ممکن است با اضطراب پاسخ دهد و در صدد متوقف کردن مسیر رشد و تکامل خودباوری زوج خود برآید.

واقعیت تلخ و غم انگیز اینست که هر چه در این دنیا موفق تر باشیم بیشتر در خطر این هستیم که نقطه هدف دیگران قرار گیریم.

افراد با توانمندیهای اندک غالباً به افراد با توانمندی های بالاتر حسادت می ورزند و با آنها دشمنی می کنند افراد نا شاد با افراد شاد دشمنی می کنند و به آنها حسادت می ورزند آنهایی که اعتماد به نفس و خودباوری اندکی دارند گه گاه دوست دارند درباره خطر اعتماد به نفس بیش از حد بحث کنند.

## انعکاس روی مبداء ریشه اعتماد به نفس و خودباوری

من به یاد می آورم که به عنوان یک کودک بسیار از رفتار والدین و بزرگترهای خود تاثیر پذیر بودم به گونه ای که احساس بزرگی را از آنها می گرفتم و ارزشهای آنها را نهادینه می کردم. با دیدن عدم تفاهم و همخوانی بین اظهارات و احساسات آنها در جو اطرافم اضطرابی پدید می آمد و این حس به من القا می شد که بزرگترها غالباً نمی دانند که چه می کنند و دلیل عملکرد خود را نمی دانند. بزرگترها زمانی که در کنترل نباشند گم شده هستند و نیاز به کمک دارند. این حسی دردناک بود و در آن زمان ترسناک می نمود.



## قدرت خودباوری

من واقعا می خواستم بدانم چرا انسان ها اینگونه اند و اینگونه رفتار می کنند در سنین جوانی گاهی این فکر از ذهنم می گذشت که دانش باعث قدرت و راحتی و امنیت می شود این تفکر نقشی اساسی در انتخاب رشته تخصصی من ایفا کرد. اکثر ما زمانهایی را در زندگی مان سپری کرده ایم که احساس نادیده گرفته شدن و احساس درد داشته ایم و لحظات ناتوانی و عدم کفایت را پشت سر گذاشته ایم.

سوال اینجا است که: "آیا ما مجاز هستیم برخی از لحظات زندگی خود را انکار کنیم؟"

اینطور نیست که افراد با خودباوری و اعتماد به نفس سالم هرگز احساس اضطراب و سختی را تجربه نمی کنند اما آنها با این شرایط متوقف نمی شوند آنها موجودیتشان را با ترسها و دردهایشان تعریف نمی کنند همانطور که اگر دچار بیماری شوند خویش را با بیماری شان تعریف نمی کنند آنان سختی و ناخوشنودی را بعنوان مزه و اصل و شیره زندگی نمی نگرند.

زندگی هوشیارانه و پاسخگویی مسئولانه بوسیله روراستی و کمال:

نیاز به خود باوری و اعتماد به نفس از آن منشاء سرچشمه می گیرد که کارکرد هوشیاری ما باعث می شود ما تبدیل به موجوداتی منحصر به فرد شویم. به طوری که خود را لایق مواجهه با چالشهای زندگی بباییم این موضوع در اثر زندگی هوشیارانه مسئولانه و روراستی بدست می آید. ما باید خویش را بوسیله آنچه که در حد توان و کنترل و امکانات ماست بسنجیم و مورد قضاوت قرار دهیم. همانگونه که همواره تاکید کرده ام: قضاوت کردن خویش بر پایه آنچه بر امکانات یا انتخاب دیگران استوار است به طور واضح برای اعتماد به نفس و خودباوری ما خطرناک است. این تراژدی و داستانی غمناک است که باید بگویم میلیونها نفر دقیقاً همینگونه رفتار می کنند و همین کار را انجام می دهند.

اعتماد به نفس و خودباوری بر پایه چگونگی توانمندی‌ها و مواجهه ما با شرایط زندگی استوار است هر چند که اگر از لحاظ ذهنی دروغی پشت رفتار ما پنهان باشد ذهنمان آن را درک می‌کند.

اگر این موضوع اصل را درک کنیم می‌توانیم از اشتباهاتی که در محک زدن ارزش‌های خود داریم جلوگیری کنیم با داشتن استانداردها و هنجارهای مختص خود و توانمندیها و دارایی‌ها و قدرتمان و زیبایی مان.

البته تا زمانی که ما موجوداتی اجتماعی هستیم تا حدودی اعتماد به دیگران نیز ضروری است اما اینکه ارزش و اعتماد به خودمان را وابسته به رفتارهای خوب دیگران و الطاف آنان قرار دهیم راهی بسیار حماقت آمیز است.

اگر تصوراتمان در مورد خویش را بر پایه لطف دیگران و تایید آنها قرار دهیم به سمتی خود را سوق می‌دهیم که خودباوریمان تضعیف شود و آنرا نادیده بگیریم. زمانی که افرادی که به آنها اعتماد کرده ایم با ما اندیشه‌شان مخالف است آیا با بهبودبخشیدن و ظاهر کردن یکی از خواسته‌ها و توانمندیهایمان باعث عدم تاثیر دیگر توانمندیهایمان نمی‌شویم. یا اینکه می‌خواهیم از ظاهری جذاب لذت ببریم اما با وابسته کردن خودباوریمان روی ظاهرمان خطری را رشد دهیم که با گذشت هر سال از عمرمان که ردی از گزارش بر چهره مان می‌ماند آن خطر را بر علیه خودباوریمان پرورش می‌دهیم.

اگر زیبایی چهره ما با آنچه که رفتار می‌کنیم مغایرت داشته باشد. به سختی می‌توانیم زخمهای روحی و روانی مان را که ناشی از عدم مسئولیت ناراحتی و عدم هوشیاریمان بوده است التیام بخشیم.

## تعهدی در برابر خویش: نشنگی در مقابل دانستن

هرگاه افرادی را با اعتماد بنفس و خودباوری بالا می بینیم درک می کنیم که شیوه ای خاص مبتنی بر زندگی هوشیارانه را برای خود برگزیده اند آنها تلاش می کنند هنگامی که کاری انجام می دهند آنرا درک کنند آنها سعی می کنند خود را و دنیای اطرافشان را درک کنند. آنها علاوه بر بازخوردی که از دنیای اطراف و پیرامونشان دریافت می کنند بر اهداف و خواستههای خود پافشاری میکنند و از آنها پاسداری می کنند.

زمانی که من اعتماد به نفس داشته باشم خواهم گفت می خواهم بدانم و درک کنم. میزان تعهد ما در برابر خودمان به میزان هوش توانمندی شخصی توانایی و ظرفیت ما برای برقراری روابط و دیدن ارتباط بین مسائل وابسته است.

اما اصل و پایه تعهد به خویش و آرزوی دانستن و هوشیاری در تمام سطوح هوش فردی یکسان است. این موضوع وابسته است به رفتار جستجوگرانه برای درک آنچه در ذهنمان می گذرد و نیز به خوبی میزانی که میتوانیم آن شرایط را بسط دهیم و گسترده کنیم. شروع تایید خویشتن شروعی برای تایید هوشیاری می باشد.

دیدن و جستجو کردن برای درک و شرح آنچه می بینیم... شنیدن و جستجوی درک آنچه شنیده ایم یا پاسخگویی به فعالیتهای زندگی بیش از آنکه منفعل باشیم... اینها کارکرد خودباوری بالا می باشد.

## دنیای مشوش بالفین

بسیاری از کودکان تحت شرایطی رشد می کنند که فاقد معیارهای رشد سالم برای خودباوری می باشد.

کودک ممکن است دنیای والدین و دیگر بزرگسالان را غیر قابل درک و گیج کننده بیابد در این حالت عزت نفس کودک تغذیه نمی شود بلکه صدمه می بیند. بعد از تلاشهای ناموفق کودک برای درک بهتر دنیای بزرگترها و سیاستهای آنها و نیز رفتارهایشان برخی از کودکان واپس می زنند و در خود احساس عدم حمایت شدن می یابند. اغلب آنها حساس هستند و احساس عدم امنیت و ناتوانی می کنند. احساس می کنند چیزی توسط بزرگترها به شدت خطا است یا اینکه در شخص خودشان (خود کودک) بالاخره اینکه یک چیزی درجایی خطا است. آنچه که آنها غالباً احساس می کنند این است: "من هرگز مردم را درک نمی کنم. من هرگز قادر نخواهم بود آنچه را که آنها از من انتظار دارند بر آورده کنم. من نمی دانم چه چیزی درست و چه چیزی خطاست و هرگز نیز نخواهم فهمید."

### رشد: سرچشمه‌ای پر قدرت از توانایی

کودکانی که به احساس جدایی از دنیا و مردم آن ادامه می دهند هر چند رشد و تکامل یک سرچشمه قدرتمند از توانایی است اما اضطرابی شدید از سردرگمی را تحمل میکنند. او احساس وحشت از حضور در جهانی ظالم و محیطی مزخرف می کند و نیز از افرادی که در جهانی متغیر با آنها مواجهه می شود.

اما کودک از حقیقت احساس ترس و نفرت نمی کند. بلکه در درجه ای پایین تر به زندگی بی اعتماد می شود. یا اینکه دست آخر در روابطش شانس می یابد که از این مراحل اجتناب کند و با آنها مواجه نشود.

## قدرت خودباوری

بزرگسالانی که تلاش می کنند موضوعات مختلف را بیاموزند به مهارتی نیاز دارند تا به اهداف خود برسند. البته این موفقیت نیاز به اندیشه فرد دارد.

حساسیت برای اینکه زندگی مناسبی داشته باشیم طبیعی است. تعهدی است در برابر خود. تعهد به عقلانیت و هوشیاری و احترام به حقیقت به عنوان روشی برای زندگی که هر دوی اینها سرچشمه ای برای خود باوری مثبت می باشند.

غالباً ما خودباوری مثبت را تنها با نتایج شریک می کنیم پاداش موفقیت اعتبار و نظرات دیگران و علت و دلیل را فراموش می کنیم: تمام انتخابهای گفته شده مجموعاً با آنچه آنها تعهد نسبت به دانش می نامیم جمع می شوند. در این صورت ما می توانیم خود را به سر چشمه خودباوری برسانیم.

## خواست موثر و مفید بودن

جایی خودباوری حضور دارد که من به آن می گویم علاقه مندی به موثر بودن.

این علاقه مندی به موثر بودن بر آمده ی از احساس علاقه مندی به دانستن و علم می باشد.

این مورد زمانی که در حالت استقامت در مقابله با مشکلات و سختی ها ظاهر می شود اهمیت می یابد: "استقامت برای درک دانستن زمانی که جواب و درک آن آسان نیست. جستجوی تسلط و مهارت آموزی برای حل یک مشکل در مواجهه با شکست و ادامه تعهد به اهداف زمانی که مشکلات و موانع زیادی در مسیر حرکت وجود دارد."

علاقه مندی به موثر بودن به معنی امتناع کردن از همانند شمردن ضمیر ناخودآگاهمان با احساسات ناگهانی و حفظ کمبود ها و بی یاور ماندن ها.

سالها پیش شاهد اختلاف بین ۲ فرد تحصیلکرده بودم یک روانشناس و یک روانپزشک که برای درک من از ملزوماتی که باید برای اثبات عقیده ام جمع آوری می کردم مفید بود.

این دو فرد برای اولین بار بود که باهم ملاقات می کردند و هر دو در محیطی مشابه رشد یافته بودند آنها در تجربه بسیاری از خاطرات دردناک که بواسطه رفتار بزرگترهایشان بوجود آمده بود مشترک بودند.

"تو تمام خاطرات را از طریقی زنده نگه داشته ای در حالی که من اینکار را نکرده ام."

این صحبتی بود که روانپزشک با روانشناس مطرح کرد.

" آنها به تو رسیدگی نکرده اند من همواره نسبت به گذشته تو نگران بوده ام برای اینکه من نیز در چنین شرایطی بزرگ شده ام."

روانشناس پاسخ داد: "من غالباً احساس آرامش می کنم در اعماق وجودم صدایی می گوید: رهائش نکن ننگه شان دار ننگه دارشان تا هوشیار باشی آگاهی ات را از دست نده. این باعث می شود که زندگی ات تحت کنترل خودت باشد. قطعاً اینها جملاتی نیستند که من بعنوان یک کودک استفاده کنم اما معنی آنها همین است. این چیزی است که به آن عادت کرده ام."

علاقه مندی به موثر بودن را من به واکنش پذیر بودن تعبیر می کنم. این امر عقیده ای است که مرا کمک می کند برای توصیف آنچه که در مراجعین و دانش جویانم مشاهده میکنم. اصولی که کمک می کند به درک تفاوت بین آنهایی که در زندگی احساس مسئولیت و عملکردی دارند و آنهایی که ندارند.

علاقه مندی به موثر بودن امتناع یک انسان است از پذیرش احساس به بدون یاور بودن بطور دائمی.

### سیاست جداسازی

"اینکه بدانید شما بزرگتر و قوی تر از مشکلاتتان هستید."

این برای ما یک فشار قوی است که شخصی را ببینیم که در زندگی و مسائل مختلف آن درمانده شده است کسی که توسط مسائل غیر قابل حل بسیاری زخم خورده است. کسی که با بسیاری از مسائل خورد کننده اعتماد به نفس مواجه شده است. ولی هنوز مقاومت می کند هنوز تلاش می کند و هنوز سعی می کند که راهی برای خروج از این شرایط پیدا کند و با قدرتی آزادی بخش حرکت می کند.. آگاهی به اینکه من قویتر از مشکلاتم هستم.

کودکانی با مشکلات دوران کودکی سردرگریان هستند و آن را حل می کنند بخشی از سیاستی را می آموزند که به سر چشمه حل مشکل بر می گردد.. من به این سیاست می گویم «سیاست تفکیک».

این به معنای جدا شدن از واقعیت نیست که آن خود شروع ضربه ها و صدمه های روانی می باشد اما این تکنیکی است که در آن فرد خودش را با زندگی خانوادگی و دیگر شرایط محیط اطرافشان یکسان نمی پندارد. آنها این را می دانند که این تمام آنچه که وجود دارد نیست آنها بر این باور هستند که همواره در جایی انتخابی برتر وجود دارد و روزی آنها راه به سوی آن انتخاب برتر را خواهند یافت. آنها بر این عقیده پافشاری می کنند.. آنها می دانند که مادرشان مصداق تمام زنهای دنیا نیست و پدرشان مصداق تمام مردهای دنیا نیست. این خوانواده که در آن زندگی می کنند نیز مصداق تمام روابط موجود در دنیا نیست..

زندگی در خارج از این روابط نیز وجود دارد و جاری است. این دیدگاه باعث نمی شود که آنها در زمان حال سختی نکشند اما به آنها این توان را می دهد که توسط شرایط فعلی از هم نپاشد و دچار ویرانی نشوند. سیاست تفکیک آنها را بیمه نمی کند که هرگز احساس کمبود قدرت نکنند اما باعث می شود که به آنها کمک کند تا در جا نزنند چه بعنوان کودک و چه بزرگسال.

آرزوی مفید بودن این معنی را نمی دهد که ما احساس عدم کفایت را زمانی که به ما دست می دهد انکار کنیم بلکه به این معناست که ما آنرا بعنوان یک اصل و واقعیت مداوم نمی پذیریم ما می توانیم احساس کمبود کنیم بی آنکه احساس شکست کنیم ما می توانیم احساس عدم خرسندی داشته باشیم و در عین حال بدانیم که بعد از یک دوره استراحت می توانیم قطعات گمشده خویش را بیابیم و مجدداً حرکت رو به جلوی خویش را آغاز کنیم.

دیدگاه ما نسبت به کل زندگی از احساس ما نسبت به تک تک لحظه های زندگی مان بر می خیزد.

اعتماد ما نسبت به خودمان می تواند بیش از مصائب زندگی امروز مان باشد این یکی از راههای قهرمان شدن هوشیاری مان است.



## خودباوری و ضریب هوشی IQ

تا کنون هیچ مطالعه ای انجام نشده که ارتباط بین خودباوری و ضریب هوشی را نشان دهد. البته تعجبی ندارد خودباوری در عمل جدای از وضعیت طبیعی ما نیست و در ارتباط با استفاده ی ما از قدرت هوش و هوشیاری مان میباشد. انتخابهایی که با تعهد انجام می دهیم و صداقت مادر روابطمان و با واقعیت و میزان کمال شخص ما همگی با خود باوریمان در ارتباط هستند..

خودباوری نه چیزی رقابتی است و نه مقایسه ای. این اصلی در هم تنیده با ارتباط فرد با درونش و انتخابهایش می باشد.

یک فرد باهوش و دارای خودباوری بالا در درون خود احساس شادی و ارزشمندی بیشتری از فردی که خودباوری بالا دارد ولی ضریب هوشی متوسطی دارد نمی کند.

یک مقایسه می تواند برای درک این مطلب بیشتر به ما کمک کند: دو فرد ممکن است از لحاظ سلامتی و وضعیت جسمانی مشابه باشند اما یکی از دیگری قویتر باشد... کسی که قویتر است از فردی که ضعیف تر است سالمتر نیست.

کسی ممکن است بطور عادی کاری را انجام دهد که فردی دیگر قادر به انجام آن نیست.. اگر از بیرون به این ۲ فرد نگاه کنیم ممکن است بگوییم این از آن یکی پیشرفته تر است اما این دلیل نمی شود که احساس درونی آنها نسبت به خوب بودنشان و احساس خوبشان نسبت به خودشان و ارزشمند بودنشان متفاوت باشد.

## اندیشیدن بدون وابستگی

اینکه یک فرد به طور هوشیارانه دارای عدم وابستگی باشد یک عامل بالقوه و در هم تنیده شده با تعهد فرد است و به علاقه او برای دانستن .

یک نفر نمی تواند با ذهن فردی دیگر بیندیشد. دانش آن است که باعث درک می شود.. نه تنها تکرار و تقلید از دیگران.

ما می توانیم تنها ذهن خود را تقویت کنیم و به دیگران اعتماد کرده و از آنها دانشی را بیاموزیم و با دانش آنها موافقت بکنیم یا نکنیم و آنرا تایید یا رد کنیم.

انتخابهای ما در نحوه ای که برای زندگی خود برگزیده ایم موثر است و نیز در نوعی از زندگی که برای خود خلق کرده ایم.

## اهداف و نیات قاطع

درست است که ما از دیگران در پیمودن مسیری که آنرا نمی شناسیم تاثیر می پذیریم اما حقیقت را نمی شود انکار کرد که بین افرادی که سعی می کنند مسائل را خودشان درک کرده و قضاوت کنند و آنهایی که به عادت اینکار را انجام می دهند از لحاظ سطح روانشناسی تفاوتی وجود دارد..

من برای بیمارانی که می گویند من نمی فهمم چرا غالباً تحت تاثیر نظرات دیگران قرار می گیرم برنامه های درمانی مجدد می گذارم.

من از یکی از آنها پرسیدم: "آیا از زمانی که به بزرگسالی رسیده ای خواسته ای که وابسته نباشی؟ آیا هرگز برای خودت هدفی را که به دیگران وابسته نباشد. انتخاب کرده ای؟"

او دقیقه ای مکث کرد و گفت: "خیر"

و من گفتم: "تعجبی ندارد چون در آن صورت در وضعیت فعلی ات قرار نمی گرفتی"

مبحث تفکر مستقل بسیار اهمیت دارد..

غالباً آنچه مردم به آن فکر کردن می گویند فقط تکرار عقاید و نظرات دیگران است.

بنابراین ما می توانیم بگوییم تفکر مستقل در مورد کارمان روابطمان ارزشهای راهبر زندگی مان و اهدافی که بر می گزینیم بخشی از خودباوری ما است.

نتیجه یک خودباوری سالم اندیشه مستقل است..

"خودباوری را خود فرد بدست می آورد و چیزی نیست که به او هدیه شود"

اگر کسی تنها پایان گفته های من را بخواند ممکن است بگوید برای او آسان است که مستقل بیندیشد بین چه عزت نفس و چه اعتمادی دارد.

اما خود باوری هدیه ای نیست که به فرد داده شود بلکه چیزی است که خودش باید به آن برسد.

یکی از راههای رسیدن به خودباوری اندیشه مستقل است... در زمانی که آسان نیست و حتی ممکن است ترسناک به نظر برسد. زمانی که فرد شروع به اندیشیدن بطور مستقل می کند امکان دارد دچار احساس عدم اطمینان و امنیت شود و دیگر ادامه ندهد این همیشه آسان نیست که روی قضاوت شخصی بایستیم و پافشاری کنیم. در هر صورت این یک پیروزی روانی است زیرا حتما در زمانهایی که این کار آسان نبوده و فشارهای زیادی علیه اندیشه مستقل ما بوده است اضطراب را از خود دور کرده ایم.

زمانی که کودکی دارای قوه ادراک می شود احساس و قضاوت خود را در مغایرت با والدین و دیگر اعضای خانواده اش می یابد و سوالات از هوا به ذهنش هجوم می آورند و صدای ضمیر باطنش در مقابله با علایق و خواسته های دیگران قرار می گیرد.

زمانی که زنی باور دارد که در مورد همسرش اشتباه فکر می کند در دوراهی قرار می گیرد که نظر مخالفش را ابراز کند یا اینکه آنرا در نطفه خفه کرده و در رابطه اش سکوت را پیشه کند.

زمانی که یک هنرمند یا دانشمند بطور ناگهانی مسیری را مخالف با باورها و ارزشهایی که آموخته است می یابد به ذهنش این سوال هجوم می آورد که آیا همچنان راهش را به تنهایی دنبال کند علی رغم اینکه ممکن است او را به عقب گرد هدایت کند یا خیر.

سرچشمه این چالشها در تمام مثالهایی که در بالا عنوان شد یکسان می باشد.

آیا فرد باید به ندهای درونی اش پاسخ دهد یا آنها را مهار کند.

\*استقلال در برابر آسودگی

\*اظهار خود در برابر انکار خود

\*تایید خود در برابر صرفنظر کردن از خود

\*موفقیت هوشیاری فرد در صحنه رقابت

هر چند در برخی مواقع اینکار ضروری است ولی ما از اینکه بطور مداوم از اندیشیدن و درک اطرافمان اجتناب کنیم لذت نخواهیم برد خصوصاً اگر توسط کسانی که به آنها احترام می گذاریم و دوستشان داریم به ما تحمیل شده باشد.

یکی از مهمترین پیروزی ها، پیروزی هوشیاری فرد است پیروزی فکر و مقاومت کردن به تنهایی. مستقل بودن عاملی برای ترفیع درجه روانی فرد می باشد هر چند هیچ کسی بطور کامل و در تمام شرایط مستقل نیست اما هر چه بیشتر مستقل باشیم و بخواهیم خودمان بیندیشیم خودباوریمان بیشتر ارتقاء می یابد.

یاد بگیریم که چگونه باید شرایط را تفکیک کنیم

هیچ کس نمی تواند احساس کند که کاملاً مفید است و این یک از چالشهای اساسی زندگی است اما افراد باید بتوانند این حقیقت را از یک سو و آرزوها و ترسها را از سوی دیگر از هم تفکیک دهند. گاهی وظیفه ما سخت می شود از این جهت که افراد با خودشان می اندیشند که افرادی نامحدود هستند و بوسیله احساساتشان محدود شده اند در بسیاری از شرایط تشریح و درک واکنش ها و رفتارهایمان نتیجه کار ما را بهبود می

بخشد. به عنوان مثال اینکه از اتاق در وسط یک بحث و جدل که برایمان ناراحت کننده است بیرون برویم اما ممکن است دلیل آن وحشت ما از این مسائل باشد که کارهایی که انجام می دهیم شرایط را بهبود نبخشد. از طرفی دیگر مثالی که می توانیم بزنیم رفتن پیش پزشک برای چکاپ زمانی که علائمی از بیماری در ما وجود دارد می باشد. گاهی تلاش می کنیم اما نمی توانیم به قبض هایی که قادر به پرداخت آنها نیستیم فکر نکنیم ما باید آرزو هایمان را با هوشیاری تطابق دهیم... اگر هنگام ازدواج علائم خطر را انکار کنیم و بعد زمانی که منجر به طلاق شد تازه بفکر آنها بیفتیم مطمئناً بهایی سنگین برای عدم استفاده از هوشیاریمان خواهیم پرداخت.

### نیت پنهانی ما

خودباوری تا زمانی که حقیقت را در مقابل ترسها و آرزوهایمان تشخیص دهیم وجود دارد و معقول است. بهتر است اینرا اینطور عنوان کنیم که یکی از مقاصد نهایی و درونی ماست زمانی که فردی را بعنوان مورد اطمینان و امین می دانیم منظورمان اینست که او تحت تاثیر ترسها و آرزوها یش قرار نمی گیرد. توضیح بهتر برای آن اینست که او مسائل را آنطور که واقعاً هستند می بیند ما نمی توانیم همیشه مسائل را بطور قطعی بدانیم یا کاملاً درستکار و امین باشیم اما می توانیم همواره خواهان این مطالب باشیم.

ما ممکن است همواره نتوانیم در افکارمان به نتیجه برسیم اما همواره آزادیم تا آنها رابه بوته آزمایش بگذاریم.

مجموع انتخابهای ما در دنیا براساس احساس درونی و ذاتی ما به درستکار بودن یا نبودن است و نیز پاسخگویی به محیط خارج یا عدم پاسخگویی به آن.

برخی از افراد از دوران کودکی اگر درمقابل پرسشهایی که از آنان می شد صادق باشند بسیار مورد توجه و احترام قرار می گیرند. اگر بخواهیم واقعیتها را عدم واقعیت جلوه کنیم خواست ما این است که آنها نشناسیم البته این در زمانی است که در دنیا حقیقت همواره مفید بود و دروغ زمانی که کشف می شد فقط یک دروغ بود.

هوشیاری به مفهوم درک محیط اطراف و آنچه در آن است می باشد البته در حد بیشترین توانایی مان.

احترام گذاشتن به حقیقت احترام گذاشتن به هوشیاریمان است و احترام به هوشیاری احترام به خودباوریمان می باشد.

### امانت درستی و روراستی

هر جایی که می بینیم خودباوری وجود دارد مشاهده می کنیم که رفتارهای فرد براساس ارزشهای انسانی هستند و نیز باورها و اعتقادات فردی در کنار خود باوری. می بینیم که راستی و درستکاری و امانت همواره وجود دارد. اگر گرفتاری ما منطبق با قضاوت ما از خوبی و بدی نباشد همواره از نگاه کردن در چشمان خود اجتناب خواهیم کرد نسبت به خود کمتر احترام می گذاریم اگر این سیاست رفتاری حالت عادی بخود بگیرد اعتماد ما بخودمان کسر می شود تا جایی که دیگر اصلا به خودمان اعتماد نمی کنیم.

اگر فردی خودش را ملزم به عمل کردن بر اساس منطق و قوانین نداند از لحاظ روانی دچار مشکل می شود. یکی از درجات سلامت عقلانی و روانی اینست که فرد در هر شرایطی موضع گیری صحیح و مثبت در برابر خودش داشته باشد و این باعث می شود که خودش را دوست بدارد و در برابر سوالات ذهنی اش از امانت داری خویش به خودش احترام بگذارد.

## ارزشها اصول و استانداردها

گاهی فردی سعی می کند از برابر مسئولیت خویش در برابر حرکت بسوی کمال با انکار ارزشها فرار کند. حقیقت اینست که یک انسان نمی تواند در درجه های پایین رشد شخصیتی به موفقیت دست یابد.

ما نمی توانیم به زمان بی فکریمان عقب گرد کنیم نمی توانی به زمانی بازگردیم که زندگی بدون برنامه های دراز مدت امکانپذیر بود. تصور و خیال ما از کمال در زندگی در طبیعت ماست و ما نمی توانیم در حدی پایینتر عملکردی موفقیت آمیز داشته باشیم.

ما نیاز به ارزشهایی داریم که عملکرد ما را رهبری می کنند. ما نیاز به اصولی داریم که براساس آنها زندگی کنیم. استانداردهای ما ممکن است مناسب باشند یا اینکه اصلا در خور ما نباشد و بدرد نیازهای زندگی ما و احساس خوب بودن ما و سلامت ما نخورند. اما زندگی بدون هیچ استاندارد غیر ممکن است.

اصرار فرد در برابر طبیعت ذاتی اش برای میانه روی و دست کشیدن او از تمامی ارزشها اصول و استانداردها تجلی ای است از تضعیف خودباوری و این اطمینان را می دهد که بهبود سطح خودباوری به سختی حاصل خواهد شد.

اما اینرا نیز یادآور می شویم که زندگی کردن در سطح بالای استاندارد های شخصی مان همواره آسان نیست راستی چه اتفاقی خواهد افتاد اگر استانداردهای ما اشتباه باشند؟



## نظامنامه‌ارزشی

ما ممکن است با نظامنامه‌ای از ارزشها موافقت کنیم که بتواند نیازهای ما را بعنوان موجودی زنده برآورده کند. بعنوان مثال آموزش اصول دینی بر له یا علیه امور جنسی... لذت بردن... جسم و بدن فرد... جاه طلبی و موفقیت مادی و... خلاصه کل مواردی که می توان از طریق آنها از زندگی روی این کره خاکی لذت برد.

اصل انکار زندگی مشکلی اساسی است که من از آن در کتابم با عنوان «روانشناسی خودباوری و قهرمانی فردی» یاد کرده ام. من در آن کتاب یاد آور شده ام که اگر دقت کنیم وقتی ما بر اساس استانداردهای غلط زندگی می کنیم بسوی خود تخریبی پیش می رویم. حالا واقعا زمان آن رسیده است که نیازهای اساسی خویش را مورد بازبینی قرار دهیم پیش از آنکه بتوانیم زندگی با راستی و سلامت را تجربه کنیم.

ما نیاز داریم که خودباوری را دچار چالش کنیم تا بتوانیم به تعهد خود برای اندیشه با احترام نسبت به خداوند عمل کنیم.

## پذیرش خویشتن

در هر جایی که خودباوری وجود دارد اصل پذیرش خویشتن نیز حاضر است.

افراد با خود باوری بالا از داشتن رابطه خصمانه با خویش اجتناب می کنند.

اگر مادر حال رشد و تغییر هستیم باید خودپذیر بودن را بیاموزیم.

از نظر من پذیرش خویشن برای اکثر افراد کاری دشوار است و درک آن برایشان مشکل است.

برای درک اینکه چگونه می توانید به افزایش خودباوری خویش کمک کنید باید از کتابهای دیگر من کمک بگیرید.

بیشترین فصول این کتاب به مبحث رشد و تکامل اختصاص داده شده است.

پذیرش خویشن را باید بصورت پذیرش و احترام به شخصیت خویش در نظر بگیریم و نیز پذیرش ظاهر فیزیکی مان.

باید بدانیم که با انکار خویش هیچ تغییر یا بهبودی در وضعیت ما حاصل نمی شود.

باید دقت کنیم که پذیرش خویشن به این مفهوم نیست که خواهان تغییر یا بهبود و ارتقاء نباشیم... بلکه به این مفهوم است که در جنگ با

خویش نباشیم و وضعیت و حقیقت کنونی خویش را انکار نکنیم.

ما بدین جهان آمده ایم تا مورد احترام واقع شویم و به دیگران احترام بگذاریم.... حقایق را بپذیریم و به حقیقت خویش احترام بگذاریم.

موافقت با خویشن به معنای موافقت با حقیقتی است که به آن می اندیشیم با آن احساس می کنیم و نیز تمامی وجوهی که خود را از طریق آنها

عرضه می کنیم.

هر چند که ما نمی توانیم بطور کامل خویش را تأیید کنیم اما با گریختن از واقعیت انتخابها و اعمالمان نمی توانیم تغییر کنیم و شرایط را بهبود بخشیم.

پذیرش خویشتن آن چیزی است که ما برای اظهار خوشتن نیاز داریم. در این شرایط ما تمام وجود خویش را با کم و کاستی هایمان می پذیریم و اینست معنی آگاه بودن.

### پذیرش خوشتن به صورتی نابجا

هنوز لایه ای عمیق تر برای درک صحیح از اصل پذیرش خویشتن وجود دارد.

پذیرش خویشتن به صورتی صحیح باز می گردد به میزان عزت نفس من و حقیقتی که در آن زندگی می کنم و میزان هوشیاریم از آن .

این اصلی بسیار قوی تر از خودباوری می باشد .

اصل تصدیق خویشتن بسی ابتدایی تر و قدیمی تر از پیدایش تکامل فردی و اخلاق در جامعه است . نوعی از ضمیر ناخودآگاه اولیه است که چراغ هر نوع هوشیاری را در ضمیر فرد روشن می کند .

پذیرش خویشتن بسان چیزی است که رواندرمانگر سعی می کند در فردی با خود باوری پایین آن را بیدار کند . این وضعیت باعث می شود که فرد با

آنچه که باید در مورد خودش بداند روبرو شود بدون اینکه دچار تعارض شخصیتی شود و علاقه مندی اش را به زندگی از دست دهد .

ممکن است در این شرایط یک فرد از داشتن خود باوری ضعیف ناراضی باشد اما میتواند آن را بدون احساس گناه و انکار خویش بپذیرد .

اما در شرایطی که فرد شرایط خویش را با انکار و احساس گناه میپذیرد دیگر پذیرش خویش نا بجاست .

در این مرحله دیگر خود باوری وجود ندارد و نمی تواند وجود داشته باشد.

زمانی که من با مراجعینم که خودباوری پایینی دارند مواجه می شوم با جملاتی مانند این روبرو می شوم :

" من راهی را که در زندگی می پیمایم دوست ندارم.می خواهم متفاوت باشم."

یا اینکه:"من شاهد افرادی هستم که تحسینشان می کنم ...افرادی که قوی هستند ...بی پروا هستند...افرادی که مثبت هستند . من می خواهم مثل آنها

باشم...چطور می توانم با این وضعیت نابشامان خودم را بپذیرم؟"

اینجا من خطایی را که این افراد مرتکب می شوند را یادآور می شوم:

« دلیلی ندارد که با پذیرش شرایط و وضعیت واقعی خویش از آنکسی که هستیم راضی باشیم و نخواهیم تغییر کنیم و وضعیت را بهبود ببخشیم»

به آسانی می توان وضعیت پذیرش خویشتن را ارتقا داد

## قدرت خودباوری

یکی از مراجعین من زنی بود که از وضعیت فعلی خویش ناراضی بود. او از خودش نفرت داشت زیرا نمی توانست در مقابل پیشنهادهای نابجای جنسی ای که مردان به او می دهند مقاومت کند.

از او پرسیدم " آیا خودت را بعنوان زنی که قدرت «نه» گفتن به دیگران را ندارد می پذیری؟"

او با اندوه پاسخ داد «بله»

از او پرسیدم: " از این موضوع چه احساسی به تو دست می دهد؟"

او گفت : «از این حقیقت متنفرم»

و من گفتم " اما این حقیقت است"

او گفت «اینرا تایید می کنم»

پرسیدم : "این موضوع و تکرار آن چه احساسی را در تو بر می انگیزد؟"

او گفت «عصبانیت»

دوباره از او پرسیدم: "می توانی این حقیقت را بپذیری که از داشتن چنین شخصیتی عصبانی هستی؟"

او به سرعت گفت: «من چنین شخصیتی ندارم!»

و من از او پرسیدم: "پس چگونه می خواهی تغییر کنی؟"

من به او تمریناتی دادم که باعث می شد از طریق آنها وضعیت فعلی خود را راحتتر بپذیرد و باور کند که این حقیقتا مسیری است که در حال حاضر زندگی اش به آن سو پیش می رود. پس از مدتی او تغییراتی را که در احساساتش پدید آمده بود به من گزارش داد. او کم کم آرامتر شد و به راحتی پذیرفت که: «در حال حاضر شخصیت من چنین است» او به من عنوان کرد: «من هنوز همان مشکل را دارم... اما احساس آرامش بیشتری می کنم. چون این یک حقیقت درباره واقعیت فعلی زندگی من است که من آنرا دوست ندارم ولی می پذیرم. اما جالب است از زمانی که آنرا پذیرفته ام رفتار به روش پیشین برای من دشوار شده است. دیگر نمی توانم کاری را که مورد تاییدم نیست و احمقانه است انجام دهم... شاید دلیل کارهایم آن بود که از پذیرش واقعیت خویش سرباز میزدم»

از زمانی که شما جنگ با خویشتن را متوقف کنید تغییر در شما شروع می شود.

قدرت مسئولیت پذیری

هنگامی که با مراجعین رواندرمانی ام کار می کنم زمان هایی پیش می آید که گویا رشد فردی شخص پیش نمی رود اما می دیدم مهمترین ریشه تغییرات از زمانی اتفاق می افتد که مراجعین در می یابند " کسی برای نجات آنها پیش قدم نخواهد شد "

تا زمانی که خودمان به تمامی در زندگیمان مسئولیت پذیر نباشیم هیچ تغییری رخ نمی دهد.

مراجعین زیادی به من می گفتند " من شروع به رشد و تغییر کرده ام. خودباوری من ارتقا یافته است. "

در حقیقت ما در مقابل انتخابها و اعمالمان مسئولیم ولی ما در برابر شرایط در زندگی مسئول نیستیم.

ما در برابر رفتارهای شخصی خویش مسئولیم . من قصد ندارم بگویم که یک انسان هرگز در قبال حادثه ای خطا نمی کند یا در مقابل بی عدالتی و گناه نسبت به دیگران مسئول نیست ولی می خواهم بگویم یک فرد در برابر تمام شرایط پیش آمده همیشه مسئول نیست.

ما توانای کل نیستیم اما خود مسئولی ارتباطی مستقیم با خودباوری دارد. اجتناب کردن از مسئولیت پذیری باعث می شود که به زندگی خویش بی توجه باشیم و سبب بی یاور ماندن ما می شود. یک وجه در زندگی افراد هست که باعث می شود خودشان را سرزنش نکنند تا با لحظه های دردناک مواجه نشوند . یک فرد با خودباوری سالم بیان می دارد که:

من در مقابل رسیدن به خواستها و اهدافم مسئول هستم.

من در مقابل رفتارم با دیگران مسئول هستم.

من در مقابل استفاده از تدبیر و هوشیاری در اعمالم مسئول هستم.

من در مقابل سبک زندگی ام مسئول هستم.

من در مقابل شادی فردی ام مسئول هستم.

مسائل زیادی هستند که باید در مورد شرایط یک خودباوری سالم عنوان شوند. بسی بیش از آنچه که می توانیم در این کتاب جای دهیم. آنچه من در این کتاب عنوان کرده ام اظهاراتی کلی درباره این موضوع هستند.

ریشه های خودباوری روانی هستند

خودباوری بیش از آنکه در موفقیتها و شکستهای محیطی ریشه داشته باشد در ذهن و در درون فرد ریشه دارد.

این موضوعی اساسی است که باید درک کنیم . عدم درک این اصل باعث ایجاد احساس خشم و گناهی غیر ضروری و انکار خویشتن می گردد.



## قدرت خودباوری

اگر ما خود را با شرایطی که خارج از سطح کنترلمان است بسنجیم منجر به این می شود که بطور غیر قابل اجتناب و مزمونی دچار خودباوری ضعیف و بیمار خواهیم شد.

اما نیاز نیست که خودباوری ما تحت تاثیر شرایط قرار بگیرد یا صدمه ببیند.. در بهترین شرایطی که شانس با ما یار باشد باز هم در برخی از موارد زندگی شکست خواهیم خورد. اما فکر اینکه موفقیت تنها شرطی است که باعث می شود احساس خودباوری ضعیف نداشته باشیم اشتباه است.

لازم است که تاکید کنم خودباوری حالتی نیست که ماهیت آن پایان پذیرد بلکه یک حالت ادامه یابنده است که در از دست ندادن توانایی ما در انتخابهایمان نهفته است و نیز در تصورات ...افکار...قضاوتهای...پاسخ ها و اعمالمان.

خودباوری دید مثبت خودمان است بدون وابستگی به کارکردمان در حال و آینده و نیز مسئولیت پذیری ما.

باید اینرا بدانیم که ما همواره شانس مجدد داریم. ما هرگز زندانی انتخابهای گذشته مان نیستیم.

## قدرت و عملکرد خودباوری در محیط کاری و شغلی

خودباوری مهمترین شرطی است که برای مبارزه با چالشهای زندگی آینده مان نیاز داریم. در مواجهه با چالشها و حوادث محل کار است که نیاز حیاتی به خودباوری سالم حس می شود.

برای ما نقش مهمی که خودباوری در توانایی پذیرش ریسک... آموختن مهارتهای جدید... خلاقیت... دریافت بازخوردها... رفتار منصفانه و خیر خواهانه با دیگران و مثبت بودن ایفا می کند واضح و مبرهن است. ما برای عملکرد مطلوب در خانواده و اجتماع نیاز داریم که این مهارت را توسعه دهیم.

ما به زمانی در تاریخ بشری رسیده ایم که خودباوری بصورت یک نیاز متعالی و مهم روانشناختی درآمده است که هم اینک به عنوان نیاز حیاتی برای برخورداری از اقتصادی متعالی نیز مطرح است.

ما شاهد این امر هستیم که جامعه از شکل جامعه ای کارگر به سوی جامعه ای متفکر و اطلاعاتی پیش می رود. اقتصاد منطقه ای و ایستا به سمت یک اقتصاد جهانی پیش می رود که بر پایه ی یک تفکر علمی و روانشناختی استوار است.

در حال حاضر کار جسمی بصورت بخشی بسیار کوچک از فعالیت اقتصادی ما در آمده است. اکنون زمانه کسانی است که با ذهن خویش کار می کنند.

## قدرت خودباوری

روشهای جدید مدیریتی باید طوری پیشرفته باشند که بتوانند در خور و مناسب مدیریت بهتر علمی و غیر وابسته به فشارهای جسمی و همراه با کارکرد خلاقانه باشد.

حتی روان درمانگرها و مشاورین نیز در این شرایط که مراجعین بیشتری با استرس ها و تنش های شغلی به آنها مراجعه می کنند نیاز به مهارتهای بیشتری را حس می کنند.

امروزه پیشرفت و تعالی در محیط کار در حالی که تغییرات سریعی در حال انجام است نیاز به انتخابها و چالشهای عمیقی برای ابداع مدیریت شخصی بر پایه مسئولیت پذیری و صداقت دارد. در واقع یک خودباوری با سطح بالا مورد نیاز است.

## اعتماد به خویشتن

مهمترین اصل برای مدیریت خودباوری اینست که به ذهنتان و تجزیه و تحلیل هایش اعتماد کنید. به توانایی خویش برای یادگیری... قضاوت و تصمیم گیری اعتماد کنید.

ابتدایی ترین راه برای برخورداری از خودباوری اینست که تصدیق کنیم برای انسانها ذهن و هوشیاری معنای اولیه و اساسی حیات است. در این صورت ما خودمان را در ارتباط با واقعیت قرار می دهیم و رفتارهایمان را بسوی مسیری درست هدایت می کنیم.

## قدرت خودباوری

کسی که نتواند به ذهن خود اعتماد کند فردی تکامل نیافته است که تنها هر آنچه را که زندگی پیش پایش قرار می دهد را می پذیرد. خودباوری مثبت را می توان بعنوان یک سیستم ایمنی برای هوشیاری فردی دانست که مقاومت...استقامت و ظرفیت نوشازی و نوتوانی در اداره چالشهای زندگی را به ما می دهد.

## توانایی تصمیم گیری

طی مطالعاتی که انجام شده به این نتیجه رسیده اند که یکی از دلایل به خطا رفتن مسیر زندگی عدم قدرت تصمیم گیری می باشد. آن امر به دنبال یک خودباوری صدمه دیده بوجود می آید که فرد نمی تواند به قدرت ذهنی قضاوت خویش اعتماد کند. در بسیاری از موارد مدیران باید برای یک تصمیم گیری درست اطلاعات زیادی را جمع آوری کنند .

صد البته در زمینه هایی که مشارکتی است نیز قدرت تصمیم گیری را با دیگران شریک شوند. هر چند در مباحث بسیار راجع به ارزش هماهنگ بودن تصمیمات با جمع گفته می شود ولی معنی آن بسیار قویتر از اطاعت کورکورانه و مطلق می باشد. اندیشیدن بصورت شراکتی امکان دارد مارا از بسیاری از شانسهای زندگیمان دور کند.

## راهنمایی‌هایی برای یک تصمیم‌گیری عاقلانه

از نظر من تصمیم‌گیری صحیح زمانی میسر می‌شود که با وسعت دید تمامی امکانات را بررسی کنیم.

برای این امر از خودتان بپرسید:

چه نتایجی از این تصمیم‌گیری من حاصل می‌شود؟

چه شرایطی در مخالفت با تصمیم من هستند؟

چه کسانی در این تصمیم همراهی ام می‌کنند و چگونه؟

به بیانی دیگر یک فرد که هوش سرشاری دارد بیشترین امکاناتی را که او را در تصمیم‌گیری اش هدایت می‌کنند جستجو می‌کند. اما می‌داند که

تصمیمی که می‌گیرد عواقبش ارتباطی با دیگران ندارد. این یک شرط اساسی برای احترام به حقیقت است. از شرایط و نشانه‌های خودباوری سالم آگاهی

قوی از واقعیت می‌باشد و پس از آن اعتماد به ذهن خود برای تصمیم‌گیری صحیح و نهایی.

## قدرت خودباوری

شرایطی وجود دارد که یک فرد با خود باوری سالم نیز اطلاعاتی را از دیگران کسب میکند و این به این معنی نیست که خود را با طناب دیگران در چاه بیندازد. یک فرد ممکن است خارج گود ماجرا باشد اما ممکن است از خارج شرایطی را ببیند که افراد در گیر ماجرا قادر به دیدن آن نیستند.

به عنوان مثال کسانی مثل **برادران رایت** و سازندگان اولیه هواپیما از گرفتن مشاوره و اندیشه از دیگران ابائی نداشتند.

تصمیم گیری جمعی و شراکتی جایگاه مخصوص به خود را دارند اما همان نیز وابسته است به توانایی افراد در جمع بندی و تعامل افکارشان.

برخی از افراد دیدگاه کافی برای تشخیص تصمیم درست را ندارند.

در این شرایط بسیاری ایده های مهم نادیده گرفته می شوند، و یک کارمند قادر نخواهد بود محصول جدید یا یک روش و تکنیک جدید را ارائه بدهد. در واقع برای بیان ایده جدید نیاز به میزان بالایی از خود باوری در خود می باشد.

## تاثیر نظر دیگران در احساس ما از خود و خیرخواهی ما

افرادی که از وضعیت وجودی شان راضی هستند و به خویش اعتماد داشته با خودشان در صلح هستند از لحاظ اقتصادی افراد آزادی هستند و می توانند با روحی خیر خواهانه پذیرای دیگران باشند. افراد با خود باوری بالا نسبت به افراد خودانکارگر بیشتر تمایل دارند که تشریک مساعی و تعاون را تجربه کنند. شوق و ذوق بیشتری دارند و در مسائل بیشتر با دیگران همفکری می کنند. افراد خود انکارگر بیشتر شما را در برابر خودشان می یابند

یعنی تفکر برنده - بازنده را دارند.

چه انسانها را به صورت مجموعه ای از سیستم بزرگ و سازمان نیافته ببینید چه از طریق زندگی شخصی شان... افرادی که به خود ایمان دارند بیشتر علاقمندند که با احترام و خیرخواهانه با دیگران رفتار کنند تا افرادی که اعتماد به نفس ندارند.

### باور کنیم که ما ارزش موفقیت را داریم:

این امر وابسته است به احساس ارزشمندی که از اصول خود باوری است و بیان میدارد که ما ارزش و لیاقت موفقیت.. شادی و اعتماد و عشق و احترام را داریم.

تمامی زندگی ما متشکل است از ارزشهایی که قابل پیگیری هستند. من ترجیح میدهم در زندگی ارزشهای شخصی خویش را دنبال کنم.

اگر من در عمق وجودم احساس نکنم که ارزش موفقیت و شادی را دارم مطمئناً آنرا بدست نمی آورم و احیاناً اگر هم به دست بیاورم از آن لذت نمی برم.

ما گاه افرادی را می بینیم که قابلیت‌های زیادی دارند اما به آنها بهایی داده نشده است بنابراین آنها کار می کنند اما از کاری که انجام می دهند لذتی نمی

برند. افرادی که ارزش و توانایی های خود را انکار می کنند غالباً از دیگران وحشت دارند و اکثراً درگیر روابط مخربی با دیگران می شوند. این افراد نیاز

به کمک درمانی دارند.

## قدرت خودباوری

اگر ما از لحاظ ذهنی اعتقاد داشته باشیم که ارزشمند و توانمند هستیم کمتر اتفاق می افتد که به احساس ضدیت با دیگران دچار شویم در این حالت بیشتر با دیگران در تعامل هستیم و توانایی و مهارت کافی در برپا کردن شرایط خیر خواهانه و متعادل را داریم.

دارا بودن میزان بالای تعامل اجتماعی:

Allan s.watter man

روانشناسی اهل نیو جرسی مطالعه ای گذشته -نگر در متون مربوط به تعامل و همکاری اجتماعی انجام داده است و نیز چگونگی ارتباط متقابل آن با شخصیت‌های تکامل یافته. .

او در تحقیقاتش به این نتیجه رسیده که این دو موضوع نه تنها با هم ارتباط مستقیم دارند بلکه در ارتباط با کیفیت خیر خواهی بخشنده‌گی و شفقت فرد نیز می باشد. افراد دارای خودباوری بالا خود را بالاتر از دیگران فرص نمی کنند. لذت آنها در این است که آن چیزی باشند که واقعا هستند نه اینکه بهتر یا بالاتر از دیگران باشند.



## ای‌کاش تغییر می‌کردم:

زمانی روی گروهی غیرکارآمد بررسی می‌کردم. یکی از دلایل اصلی که باعث این امر در آنها شده بود این بود که اکثر افراد این گروه فکر می‌کردند که قادر به تغییر نیستند. آنها می‌اندیشیدند که شرایط و کارکرد آنها اصلاً به حساب نمی‌آید. هرچه بیشتر در اثر تغییرات درمانی به این نتیجه می‌رسیدند که وضعیت آنها اهمیت دارد بیشتر با هم در تعامل و تشریک مساعی قرار می‌گرفتند. این به وضوح یکی از اصول خودباوری است. این آرزوی اساسی یک فرد است که دیگران او را به حساب بیاورند و او را همانگونه که هست بپذیرند. این یک امر طبیعی است که علاقه مند باشیم در محیطی کار کنیم که ما و خودباوریمان را حمایت می‌کند. ما علاقه داریم در محیطی کار کنیم که بتوانیم در آن مشارکت داشته باشیم و قادر باشیم تغییراتی را برای بهبود چرخه‌ی اقتصادی به وجود بیاوریم.

افرادی که خودباوری بالایی دارند خود را ارزشمند و شایسته می‌دانند بهتر می‌توانند در مصاحبه‌های شغلی موفق شوند و کمتر مستعد اخراج از محیط کار هستند.

## صلاحیت و شایستگی: امنیت درونی

زمانی که من از شایستگی حرف می‌زنم مقصودم یک امنیت درونی است که از اعتماد به پروسه فعالیت ذهنی خودمان حاصل می‌شود نه بر اساس ارزشی که از نظر دیگران برای خود قائل می‌شویم.

سالها پیش من سمیناری درباره خود باوری داشتم که دولت در آن زمان داشت تصمیم‌گیری می‌کرد که گروهی را که فعالیتشان تحت توقیف بود آزاد کند یا خیر.

بسیاری از مدیران اجرایی این صنایع در جلسه من وجود داشتند. من گفتم: آنچه که در خود باوری شما ایجاد اشکال می‌کند این است که آن را بر پایه بدست آوردن مجدد توانایی تان قرار داده‌اید. باید دقت کنید در حال حاضر کسانی دارند برای شما تصمیم می‌گیرند که بعضاً حتی شناختی هم از شما ندارند. آیا این دلیل می‌شود که شما خود باوری خود را تحت تاثیر آنها قرار دهید. اگر این عقیده برای شما قابل قبول است من نیز اعتراضی ندارم. اما هیچ دلیلی باعث نمی‌شود که شما خود باوری خویش را بر پایه‌ی مسائلی بنا کنید که هیچ‌گونه کنترلی بر روی آن ندارید. این امر سختی است که بتوانید این گفته را بپذیرد و درک کنید. در فرهنگ ما، برای مردها و حتی زنان ارزشمند بودن این مفهوم را می‌دهد که حقوق داشته باشند و شغلی که در آن خوب بدرخشند.

## خودباوری در هر آمیخته با قدرت یادگیری ماست:

چون در جهان فعلی علوم به سرعت گسترش می یابد همگی ما برای موثر باقی ماندن باید در طول زندگی مان به آموختن مشغول باشیم. برای افراد زیادی این موضوع به معنای تغییر جهت دادن است. این امر میسر نیست که بگوییم خود باوری به دانسته های ما وابسته نیست یا اینکه به قدرت یادگیری ما هیچ ارتباطی ندارد. این وضعیت تنها در زمان عدم ثبات اقتصادی صادق نیست بلکه هر تغییری در شرایط زندگی که غیر منتظره باشد نیاز به آموختن مسائل جدیدی دارد و هر فرد باید به مهارت ها و آموخته های شخصی اش وابسته باشد در این مورد برای مثال بهتر است از خود بپرسیم دانستن در مورد مهندسی فروش برای من چه نفعی دارد؟ چه مسائلی را باید راجع به مسائل نا آشنا و جدید بدانم تا بتوانم با چالش جدید زندگی ام مقابله کنم؟

## توقع بالا برای موفق شدن

آنهایی که آموزگار هستند باید بتوانند توانایی آموختن افراد را تشخیص دهند. در محل کار مدیران باید انتظار بالای موفق شدن را در خود پرورش دهند چه برای خودشان چه برای کسانی که تحت مدیریت شان کار می کنند نیز باید این شرایط را تشخیص دهند. همه افراد باید این شرایط را در خود پرورش دهند. از طرفی باید شرایطی را بوجود بیاورند که فرد در صورت اشتباهات سهوی برای پاسخگویی احساس امنیت داشته باشد. این بسیار نیرنگ بازانه است که محیطی بسازیم که چالش پذیری آن بالا باشد اما سیاست تنبیهی قوی ای را وضع کنیم. هدایت افراد به سوی توقع بالای موفقیت و امید داشتن در حین رشد و آموزش تناقضی ندارد اما به تفکری مراقبت شده برای دستور دادن به زیر دستان نیاز داریم شما باید با این فرض با زیر دستانان

## قدرت خودباوری

روبرو شوید که آنها حرفی برای گفتن و چیز جدیدی برای عرض کردن دارند اما اگر واقعا چنین باوری ندارید خودتان حدس بزنید که چطور رفتار خواهید کرد رفتار بر اساس امید موفقیت را حدود ۳۰-۶۰ روز تمرین کنید و به تغییراتی که رخ می دهد توجه کنید برای رعایت امید موفقیت بهتر است از افراد بپرسیم آیا می توانند مسئولیت های محوله را انجام دهند اگر آنها افرادی مسئولیت پذیر بودند برای هدایت آنها تلاش کنید و به قول و قرارهایتان با هم پایبند باشید.

### مسئولیت پذیری هدف-مدار:

تا جای ممکن خوب است که در گروهی کار کنیم که انتظارات و اهدافش را با اصول کاری و اهداف مجموعه مطابقت بدهد. این موضوع باعث می شود اهداف استقلال فردی تقویت یابند. مطالعات نشان می دهند که زمانی که یک گروه اهداف خود را تعیین می کنند باعث می شود که در سطح عملکرد بالاتری قرار بگیرند به نسبت زمانی که دیگران اهداف آنها را تنظیم می کنند. مدیرانی که خود باوری خوبی دارند نسبت به دیگران در کنترل هدف گذاری و وظایف مشکلات کمتری دارند. برای اجرای تکنیکهای مدیریتی و مشارکتی یک فرد با خود باوری بالا توانایی بسیار بیشتری از دیگران خواهد داشت. در ابتدای امر شرکت در سمینارهای خود باوری برای اطلاع یافتن از چگونگی و نحوه استفاده از خود باوری در زندگی روز مره مفید هستند زمانی که افراد از چگونگی تاثیر خود باوری در سلامت روانشان آگاه شوند علاقه مند می شوند که این آگاهی را بدست آورند.

## قدرت خودباوری

یک مدیر ، رواندرمانگر نیست و نیازی نیست که تلاش کند تا باشد بنا براین کارمندان نباید از مدیر خود توقع داشته باشند که مانند یک رواندرمانگر با آنها برخورد کند حتی اگر توان این کار را نیز داشته باشد.

## چالش محرک و تلاش:

مطالعات نشان داده اند زمانی که از افراد کاری می خواهیم که اندکی بیش از حدی است که فکر می کنند می توانند... به نتایج بهتری می رسند. به بیانی بهتر زمانی نتیجه بهتری عاید میشود که افراد را به کوشش واداریم . ما باید انتظار خود را بالا ببریم اما نه تا جایی که فلج کننده باشد این اصل در مورد انتظارات مان از خود نیز مصداق دارد . مدیران باید انتظارات خود را با واقعیت منطبق کنند اما این انتظارات باید به اندازه کافی چالش برانگیز و محرک باشد و فرد را به کوشش وا دارد. مشکل بسیاری از افراد این است که بیش از توانایی فردی شان تحریک شده اند . اما در مقابل ، صدها نفر نیز وجود دارند که چالش هایشان بسیار پایین تر از حد توانایی هایشان است.

اگر من مدیر گروه یا موسسه ای باشم این آگاهی را به خود و گروه تحت نظارتم می دهم که افراد می توانند کارهای مافوق تصور خود را انجام دهند . انتظار مثبت می تواند باعث شود که افراد بتوانند فراتر از محدودیت هایشان را هم ببینند

من برای مدیران داستانها و مثالهایی را می یاورم که امید دارم به وسیله آنها خلاقیت شان را شکوفا کنم موضوع خود باوری نمی تواند از برنامه های آموزشی حذف شود.

هیچ راه میانبری برای افزایش خودباوری وجود ندارد:

هیچ راه میانبری به سوی خود باوری بالا وجود ندارد: ما نمی توانیم در حقیقت دست ببریم و در واقعیت تقلب کنیم . اگر ما با هوشیاری زندگی نکنیم قابل اعتماد نباشیم ، مسئولیت پذیر و امانت دار نباشیم ممکن است موفق باشیم ، اجتماعی باشیم ، سلامت باشیم ، عضو گروه های خوب و مثبت باشیم و..... اما فقط صاحب خود باوری کاذب هستیم .

خود باوری همواره انتظاری صمیمانه است آن چیزی است که راجع به خود می اندیشیم و احساس می کنیم نه آن چیزی که دیگران راجع به ما فکر می کنند و می اندیشند.

"خود باوری حقیقی اعتباری است که آنرا از سوی خویش کسب میکنیم."

توصیه‌مراجعی برای مطالعه‌ی بیشتر:

من به عنوان یک روانشناس توجه اصلی خود را روی آموزش خود باوری متمرکز کرده‌ام و نیز مطالعه نقش آن در زندگی انسان. اما در وضعیتی اختصاصی تر نقش خود باوری را در کار و عشق بررسی می‌کنیم. اگر این کتاب برای شما ارزش مطالعه کردن را داشته‌من نوشته‌های دیگر را برای مطالعه‌ی بیشتر به شما توصیه می‌کنم.

\*روانشناسی خود باوری:

این اولین کتاب حجیم من در زمینه‌ی خود باوری می‌باشد بر خلاف کتاب‌های بعدی‌ام این کتاب حاوی تئوری‌های سنگین می‌باشد این کتاب با تعدادی سوال شروع می‌شود مانند اینکه: خود باوری چیست و چرا به آن نیاز داریم؟

چرا خود باوری یک نیاز قدرتمند در زندگی بشری است؟

معنی و مفهوم بر خورداری از عقیده آزاد چیست؟

ارتباط بین پاسخ و محرک در چیست؟

درستکاری و امانتداری چه وابستگی ای با خود باوری دارند؟

کدام یک از ارزشهای حیاتی خود باوری را حمایت کرده و کدام یک آنرا تنزل می دهد؟

چرا خود باوری کلید محرک است؟

**\*شکستن آزاد:**

این کتاب راجع به ریشه های عزت نفس در دوران کودکی می باشد و حاوی داستانهای غم انگیزی است که از نمونه های بالینی در خلال کارم بدست آورده ام در خلال این داستان ها می بینیم که بزرگ ترها از چه راه هایی می توانند در رشد خود باوری یک کودک موثر باشند این کتاب جزء اولین کتابها در زمینه تعقیب شرایط کودک می باشد.



\*نفس انکار شده:

در این کتاب مثال های دردناک و گسترده از افرادی که دچار خود انکاری هستند را آورده ام. مواردی که در آنها فرد با جهان درونی خود در ارتباط نمی باشد و راه هایی را برای بهبود این شرایط آورده ام این کتاب خصوصا برای کودکان در سنین بالاتر که در خانواده های نا کارآمد رشد می یابند کاربرد دارد. این کتاب نگاهی تازه است به رابطه ی بین پاسخ و محرک که در خلال درمانهای ابتدایی ام شاهد آنها بوده ام و نیز در رابطه با راه فرار و عمق آن. در این کتاب من اثبات می کنم که چرا و چگونه تایید خویشتن اساس خود باوری سالم است و باعث می شود فکر و احساس هماهنگی پیدا کنند.

\*روانشناسی عشق رمانتیک:

در این کتاب من طبیعت و معنای عشق رمانتیک را توضیح داده ام این که این نوع عشق متفاوت از انواع دیگر عشق می باشد و نیز رشد و تکامل تاریخی آن و چالشهای اساسی عشق رمانتیک در دنیای مدرن را شرح داده ام این کتاب پرسش هایی از قبیل:

عشق چیست ؟

چرا عشق به وجود آمد ؟

چرا عشق گه گاه جلوه گر می شود؟

و چرا عشق گه گاه می میرد؟

..... را پاسخ میدهد.

\*عشق از ما چه میخواهد؟\*

چاپ اصلی کتاب با عنوان " **کتاب پرسش و پاسخ عشق رمانتیک** " می باشد این کتاب نسخه ی بسط داده شده ای است که توسط همسر

من

(devers branden)

نگاشته شده است.

این کتاب به پاسخ های ما در مورد زمان و دوران عشق ورزی و چالشهایی که با آن مواجه هستیم پاسخ می گوید. این کتاب موضوعات متنوعی را پوشش می دهد از قبیل استقلال در روابط / هنر گفتگوی موثر / مهارت حل مسئله / مبارزه با حسادت و بد بینی / همراهی در چالشهای مربوط به کودکان / قانون / بهبود شرایط در زمان عدم حضور عشق.

\*احترام به خویشان:

این کتاب نیز در باره ی طبیعت خود باوری و نقش آن در رفتار بیرونی ما نگاشته شده است . این کتاب کمتر فلسفی است . بیشتر روی چگونگی پدید آمدن نفس و توسعه آن و پیشرفت به تعالی شخصی بحث می کند . این کتاب تاثیر بزرگترها در تضعیف یا قوت احساس کودک به خود را توضیح می دهد . شرح می دهد که ما بعنوان یک بزرگتر برای ارتقاء سطح خود باوری خویش چه کارهایی را می توانیم انجام دهیم ، این کتاب ارتباط بین خود باوری و احساس گناه را شرح می دهد و نیز ارتباط بین خود باوری و کار مؤثر و خلاقانه را به تفصیل بیان می کند . این کتاب در زمان خویش بهترین جمع بندی من از مبحث خود باوری می باشد .

\*اگر می توانستی آنچه را که می توانم یگویم بشنوی .....\*

این یک کتابِ تمرین است . من در این کتاب اصول تکنیک مسابقه ی جملات خودم را شرح می دهم و اینکه این تکنیک چگونه می تواند مفید باشد و به عنوان خود آموز توسط فردی که به تنهایی روی بیان نفس خویش کار می کند بکار گرفته شود . در ضمن شرح آنرا در درک فرد از خویشتن و درمان شخصی و تعالی شخصیت عنوان می کند .

\*هنر کشف خویشتن :

این کتاب ، یک کتاب پیشرفته است ، چاپ اصلی آن با عنوان

**(( دیدن آنچه می بینیم و دانستن آنچه می دانیم ))** به طبع رسیده بود .

این چاپ جدید تجدید نظر شده و کامل تر آنست که سعی دارد به مشاوران و رواندرمانگران کمک کند و ابزاری را برای درمانهای بالینی شان در اختیارشان قرار دهد .

\*چگونه خودباوری خویش را ارتقاء دهیم؟

نیت از نگاشتن این کتاب کمک به خواننده است برای بهبود بخشیدن خودباوریش بوسیله روشها و تکنیک های اختصاصی ارائه شده در آن. این بحث بسیار علمی تر از کتاب های دیگر من می باشد و بیشتر بر پایه کارهای عملی بیان شده است این کتاب برای افرادی که بطور شخصی روی خودباوریشان کار می کنند مفید است و هم برای والدین ، مربیان و رواندرمانگرانی که از تکنیک های آن استفاده می کنند .

یکسال زندگی من با

Ayn rand

\*روزداوری:

این کتاب خاطرات جالب و داستان شخصی من و رشد علمی من می باشد که در بردارنده مراحل تعالی و شکست ها و رشد خودباوری من می باشد . این کتاب در خلال روابط من با سه زن شکل می گیرد که رابطه محوری من در آنها با فیلسوف نویسنده ( آین راند ) بوده است . این کتاب حاوی متنهایی خارق العاده راجع به رسیدنم به برخی از مهمترین ایده های روانشناسیم می باشد و نیز اولین مراحل ادراکم در سن ۲۴ سالگی .

\*\*\*\*\*

در حال حاضر من مشغول کار کردن و تحقیق وسیع روی پایه و اساس خودباوری سالم هستم.

کتاب جدیدم به عنوان " **شش پایه اساسی خودباوری** " که بزودی توسط انتشارات " **بتن** " به چاپ خواهد رسید در بردارنده مهمترین فاکتورهای درونی و بیرونی موثر در خود باوری سالم می باشد.

مقصودم از فاکتورهای درونی ، عواملی هستند که از شخصیت درونی فرد تولید شده اند . مقصودم از فاکتورهای خارجی عوامل محیطی هستند ، پیام هایی که بصورت کلامی یا غیر کلامی منقل می شوند یا توسط تجربه از فردی به فرد دیگر انتقال می یابند  
( ( توسط والدین ، اشخاص قابل اهمیت برای فرد ، معلمان ، موسسات و فرهنگ )) .

من خود باوری را از درون و بیرون مورد تحقیق قرار دادم.

اینکه سهم فرد در خودباوریش چیست؟ و سهم دیگران در آن چیست؟

من این کتاب را اوج آموزش ها و مطالعات دوران زندگی خویش می دانم.

تمامی کتابهایم توسط انتشارات **Banten** منتشر شده اند بجز کتاب **روزداوری** که توسط انتشارات **Houghton -mifflin** با جلد سخت و

توسط انتشارات **Avon** با جلد نرم منتشر شده است

مترجم: دکتر بهاره دادرس

سال ترجمه: ۱۳۸۸

تبدیل به نسخه الکترونیک: مهرزادش / زمستان ۱۳۹۱

"پایان"