

# الأركان الستة لتقدير الذات

تأليف

ناثانيل براندن

ترجمة

طارق أبو العزم



## الاعتقاد بأنك عاجز يصبح نبوءة تحقق ذاتها. لذلك فهذا كتاب حول ما هو ممكن

هناك حقائق لا يمكننا تجنبها، ولكن يمكننا الهروب منها إذا كانت تجعلنا غير مرتاحين. ومن بين كل الأحكام التي تصدرها في الحياة، لا شيء يماثل في أهميته أهمية تلك الأحكام التي تصدرها تجاه أنفسنا. فتحة المرء بعقله ومعرفته أنه يستحق السعادة هو جوهر تقدير الذات.

من ملاحظاتي في العلاج النفسي، أنه مهما كانت شكوى الشخص محددة، كانت هناك دائماً مشكلة أعمق: الشعور بالنقص، عدم «الكفاية»، الشعور بالذنب أو الخجل أو الدونية، نقص واضح في قبول الذات، الثقة بالنفس، وحب الذات. بعبارة أخرى، مشكلة في تقدير الذات.

تجربتي هي أن معظم الناس يقللون من قدرتهم على التغيير والنمو. وهم يعتقدون ضمناً أن نمط الأمس يجب أن يكون نمط الغد. إنهم لا يرون خيارات موجودة بشكل موضوعي- بالفعل. نادراً ما يقدرون مقدار ما يمكنهم القيام به بأنفسهم إذا كان النمو الحقيقي وتقدير الذات الأعلى هو هدفهم وإذا كانوا على استعداد لتحمل المسؤولية عن حياتهم. الاعتقاد بأنهم عاجزون

**هذا الكتاب يحتوي على إجابات لأربعة أسئلة:** ما هو تقدير الذات؟ لماذا تقدير الذات مهم؟ ما الذي يمكن أن نفعله لرفع تقديرنا لذواتنا؟ ما الدور الذي يلعبه الآخرون في التأثير على تقديرنا لذواتنا؟

هدفني فيه هو تحديد - بعمق وشمولية - العوامل الأهم التي يعتمد عليها تقدير الذات. لذلك فهو موجه إلى جميع الرجال والنساء الذين يرغبون في المشاركة بنشاط في عملية تطورهم، وكذلك إلى علماء النفس، والآباء، والمدسين، والمسؤولين عن ثقافة المنظمات.



## المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	١٣
الجزء الأول: تقدير الذات: مبادئ أساسية	٢٣
١- تقدير الذات: جهاز المناعة الخاص بالوعي	٢٥
تعريف أولي	٢٥
النمط الأساسي	٢٦
تأثير تقدير الذات: ملاحظات عامة	٢٨
الحب	٣١
مكان العمل	٣٦
نبوءات ذاتية التحقق	٣٩
فيما يلي أمثلة من ممارستي للعلاج النفسي:	٤١
تقدير الذات كاحتياج أساسي	٤٣
تقدير ذات زائد عن الحد؟	٤٦
عندما لا يكون هناك شيء «كافي»	٤٧
تنبيه	٤٩
تحديات العالم الحديث	٥٠
٢- معنى تقدير الذات	٥٥
جذور حاجتنا إلى تقدير الذات	٥٨
الكفاءة	٦٥
الجدارة	٧٠

٧٢	ثلاث ملاحظات أساسية .....
٧٤	الاعتزاز .....
٧٧	٣- وجه تقدير الذات .....
٧٧	كيف يبدو تقدير الذات؟ .....
٧٩	تقدير الذات في التفاعلات الحياتية .....
٨٥	٤- وهم تقدير الذات .....
٨٧	تقدير الذات الزائف .....
٩٢	الاستقلال .....
٩٥	<b>الجزء الثاني: المصادر الداخلية لتقدير الذات</b> .....
٩٧	٥- التركيز على الفعل .....
٩٩	الإرادة وحدودها .....
١٠٠	التربية وحدودها .....
١٠١	عقبات داخلية .....
١٠٢	ما الذي نعرفه .....
١٠٤	تمرين إكمال الجملة .....
١٠٥	الممارسات الستة .....
١٠٧	<b>الركن الأول: ممارسة العيش بوعي</b> .....
١٠٧	لماذا الوعي مهم جدا؟ .....
١٠٩	خيانة الوعي .....
١١٠	توضيحات لتجنب سوء الفهم .....
١١٢	تحمل المسؤولية تجاه الواقع .....
١١٣	سمات العيش بوعي .....
١٢٥	ملاحظة حول الإدمان .....
١٢٦	مثال شخصي .....
١٢٨	الوعي والجسد .....
١٣٠	تمرين إكمال الجملة لتسهيل فن العيش بوعي .....
١٣٥	تحدي .....
١٣٩	<b>الركن الثاني: ممارسة قبول الذات</b> .....
١٤٥	تمرين .....
١٤٧	الإنصات إلى المشاعر .....
١٤٩	مثال شخصي .....

١٥٠	تجربة .....
١٥١	عندما يبدو قبول الذات مستحيلاً .....
١٥٣	مغالطتان .....
١٥٤	تمرين إكمال الجملة لتسهيل قبول الذات .....
١٥٦	الجريمة الكبرى في حق أنفسنا: التنكر للإيجابيات .....
١٥٩	الركن الثالث: ممارسة المسؤولية الذاتية .....
١٦٠	الآثار المترتبة على ممارسة المسؤولية الذاتية .....
١٦٤	إيضاح .....
١٦٥	أمثلة .....
١٦٦	مثال شخصي .....
١٦٨	الإنتاجية .....
١٦٨	تفكير المرء لنفسه .....
١٦٩	مبدأ أخلاقي .....
١٧٠	تمرين إكمال الجملة لتسهيل المسؤولية الذاتية .....
١٧٣	لن يأتي أحد .....
١٧٥	الركن الرابع: ممارسة توكيد الذات .....
١٧٧	ما هو توكيد الذات .....
١٧٨	ما يندرج تحت توكيد الذات وما ليس كذلك .....
١٨٢	الخوف من توكيد الذات .....
١٨٤	أمثلة .....
١٨٦	مثال شخصي .....
١٨٨	تمرين إكمال الجملة لتسهيل توكيد الذات .....
١٨٩	الشجاعة .....
١٩١	الركن الخامس: ممارسة العيش بشكل هادف .....
١٩٢	الإنتاجية والهدف .....
١٩٣	الفعالية والهدف .....
١٩٥	الانضباط الذاتي .....
١٩٦	ما يستلزمه العيش بشكل هادف .....
١٩٩	التفكير بوضوح في الحياة الهادفة .....
٢٠٣	أمثلة .....
٢٠٥	أمثلة شخصية .....

٢٠٧	تمرين إكمال الجملة لتسهيل العيش بشكل هادف
٢٠٩	الركن السادس: ممارسة النزاهة الشخصية
٢١٠	التطابق
٢١١	عندما نخون معاييرنا
٢١٥	التعامل مع الشعور بالذنب
٢١٨	• ماذا لو كانت قيمنا غير منطقية؟
٢١٩	عند التفكير في مخالفة قيم والديّ-
٢٢٢	حول اتباع سعادتك الشخصية
٢٢٢	أمثلة
٢٢٤	مثال شخصي
٢٢٥	تمرين إكمال الجملة لتسهيل ممارسة النزاهة
٢٢٦	تطبيق عملي
٢٢٧	الحفاظ على نزاهتك في عالم فاسد
٢٢٨	مبدأ السببية المتبادلة
٢٣١	٦- فلسفة تقدير الذات
٢٣٢	المعتقدات التي تدعم تقدير الذات حول الذات عامة
٢٣٤	العيش بوعي
٢٣٥	قبول الذات
٢٣٦	المسؤولية الذاتية
٢٣٧	توكيد الذات
٢٣٧	العيش بشكل هادف
٢٣٨	النزاهة الشخصية
٢٣٨	المعتقدات التي تدعم تقدير الذات حول الواقع
٢٣٩	تعليق
٢٤٠	معيّار القيمة
٢٤٣	الجزء الثالث: مؤثرات خارجية: النفس والآخرين
٢٤٥	٧- تعزيز تقدير الذات عند الطفل
٢٤٦	المقدمات التي تسبق تقدير الذات
٢٤٨	السلامة والأمان الأساسيان
٢٥١	الرعاية من خلال اللمس
٢٥٣	الحب

٢٥٣	.....	القبول
٢٥٥	.....	الاحترام
٢٥٦	.....	الرؤية
٢٦٠	.....	الرعاية المناسبة للعمر
٢٦١	.....	الثناء والنقد
٢٦٥	.....	توقعات الوالدين
٢٦٦	.....	توصيات لمزيد من القراءة
٢٦٧	.....	التعامل مع الأخطاء
٢٧١	.....	الحاجة إلى العقلانية
٢٧٢	.....	الحاجة إلى البنية
٢٧٤	.....	عشاء عائلي
٢٧٥	.....	إساءة معاملة الأطفال
٢٧٦	.....	مسائل ملحة
٢٨١	.....	الانفصال الاستراتيجي
٢٨٢	.....	التربية كوسيلة للتطور الشخصي
٢٨٥	.....	٨- تقدير الذات في المدارس
٢٩٠	.....	أهداف التعليم
٢٩٤	.....	تقدير المعلم لذاته
٢٩٧	.....	التوقعات
٢٩٨	.....	بيئة الفصل
٣٠٥	.....	فهم المشاعر
٣٠٩	.....	التعامل مع الآخرين
٣١١	.....	الكفاءة والمهارات
٣١١	.....	منحنى الدرجات
٣١٢	.....	الفردية المعرفية
٣١٣	.....	الطالب المطيع في مقابل الطالب المسؤول
٣١٥	.....	مضامين أخلاقية
٣١٦	.....	مناهج تعزيز تقدير الذات
٣١٩	.....	٩- تقدير الذات والعمل
٣١٩	.....	السياق
٣٤٣	.....	تحديات

٣٤٦	إبراز أفضل ما في الناس .....
٣٥٠	ما يستطيع المديرون فعله .....
٣٥٥	دور القائد .....
٣٥٧	القدرة على فعل الخير .....
٣٥٩	١٠- تقدير الذات والعلاج النفسي .....
٣٦١	أهداف العلاج النفسي .....
٣٦٣	مناخ العلاج .....
٣٦٦	اكتشاف الجانب «المشرق» .....
٣٦٩	استراتيجيات البقاء .....
٣٧٠	دمج الشخصيات الفرعية .....
٣٧٩	المهارات التي يحتاجها المعالج النفسي المهتم بتقدير الذات .....
٣٨٠	الخوف والألم وتخفيف السلبية .....
٣٨٢	العلاج في المستقبل .....
٣٨٥	١١- تقدير الذات والثقافة .....
٣٨٧	الحاجة إلى تقدير الذات ليست «مرتبطة بالثقافة» .....
٣٨٧	عالمية قضايا تقدير الذات .....
٣٩٣	تأثير الثقافة .....
٣٩٧	العقلية القبلية .....
٤٠٢	العقلية الدينية .....
٤٠٦	الثقافة الأمريكية .....
٤١٤	الفرد والمجتمع .....
٤١٩	١٢- خاتمة: الركن السابع لتقدير الذات .....
٤٢٣	ملحق أ: نقد للتعريفات الأخرى لتقدير الذات .....
٤٢٩	ملحق ب: تمرين إكمال الجمل لبناء تقدير الذات .....
٤٣٠	البرنامج .....
٤٤١	شكر .....
٤٤٢	الحب .....
٤٤٣	القبول .....
٤٤٤	الاحترام .....
٤٤٥	الرؤية .....
٤٥٠	الرعاية المناسبة للعمر .....

٤٥١	.....	الثناء والنقد
٤٥٥	.....	توقعات الوالدين
٤٥٥	.....	توصيات لمزيد من القراءة
٤٥٦	.....	التعامل مع الأخطاء
٤٦١	.....	الحاجة إلى العقلانية
٤٦٢	.....	الحاجة إلى البنية
٤٦٣	.....	عشاء عائلي
٤٦٤	.....	إساءة معاملة الأطفال
٤٦٥	.....	مسائل ملحة
٤٧٠	.....	الانفصال الاستراتيجي
٤٧١	.....	التربية كوسيلة للتطور الشخصي
٤٧٥	.....	١٣- تقدير الذات في المدارس
٤٨٠	.....	أهداف التعليم
٤٨٤	.....	تقدير المعلم لذاته
٤٨٧	.....	التوقعات
٤٨٨	.....	بيئة الفصل
٤٩٦	.....	فهم المشاعر
٤٩٩	.....	التعامل مع الآخرين
٥٠١	.....	الكفاءة والمهارات
٥٠١	.....	منحني الدرجات
٥٠٢	.....	الفردية المعرفية
٥٠٣	.....	الطالب المطيع في مقابل الطالب المسؤول
٥٠٥	.....	مضامين أخلاقية
٥٠٦	.....	مناهج تعزيز تقدير الذات
٥٠٩	.....	١٤- تقدير الذات والعمل
٥٠٩	.....	السياق
٥٣٣	.....	تحديات
٥٣٦	.....	إبراز أفضل ما في الناس
٥٤٠	.....	ما يستطيع المديرين فعله
٥٤٥	.....	دور القائد
٥٤٧	.....	القدرة على فعل الخير

٥٤٩	١٥- تقدير الذات والعلاج النفسي .....
٥٥١	أهداف العلاج النفسي .....
٥٥٣	مناخ العلاج .....
٥٥٦	اكتشاف الجانب «المشرق» .....
٥٥٩	استراتيجيات البقاء .....
٥٦٠	دمج الشخصيات الفرعية .....
٥٦٩	المهارات التي يحتاجها المعالج النفسي المهتم بتقدير الذات .....
٥٧٠	الخوف والألم وتخفيف السلبية .....
٥٧٢	العلاج في المستقبل .....
٥٧٥	١٦- تقدير الذات والثقافة .....
٥٧٧	الحاجة إلى تقدير الذات ليست «مرتبطة بالثقافة» .....
٥٧٧	عالمية قضايا تقدير الذات .....
٥٨٤	تأثير الثقافة .....
٥٨٧	العقلية القبلية .....
٥٩٢	العقلية الدينية .....
٥٩٦	الثقافة الأمريكية .....
٦٠٤	الفرد والمجتمع .....
٦٠٩	١٧- خاتمة: الركن السابع لتقدير الذات .....
٦١٣	ملحق أ: نقد للتعريفات الأخرى لتقدير الذات .....
٦١٩	ملحق ب: تمرين إكمال الجمل لبناء تقدير الذات .....
٦٢٠	البرنامج .....
٦٣١	شكر .....

## مقدمة

هدفي في هذا الكتاب هو تحديد -بعمق وشمولية أكثر من كتاباتي السابقة- العوامل الأهم التي يعتمد عليها تقدير الذات .

اضطرابات عصرنا تتطلب أنفس قوية لديها إحساس واضح بالهوية، وتتسم بالكفاءة والقيمة؛ مع انهيار الإجماع الثقافي، وغياب النماذج التي يحتذى بها، ووجود القليل على الساحة العامة ممن يلهمنا، وكون التغيير السريع المربك خصيصة دائمة في حياتنا، فمن الضروري في هذا الوقت من التاريخ أن نعلم من نحن وأن نثق فيه بأنفسنا؛ الاستقرار الذي لا نستطيع أن نجده في العالم لا بد أن نوجده في أنفسنا، خوض الحياة بتقدير ذات منخفض يحرمك من مزايا مهمة جداً، هذه الاعتبارات هي بعض مما حفزني لكتابة هذا الكتاب .

في المضمون، فهذا الكتاب يحتوي على إجاباتي على أربعة أسئلة: ما هو تقدير الذات؟ لماذا تقدير الذات مهم؟ ما الذي يمكن أن نفعله لرفع درجة تقديرنا لذواتنا؟ ما الدور الذي يلعبه الآخرون في التأثير على تقديرنا لذواتنا؟

تقدير الذات يتشكل عن طريق عوامل داخلية وخارجية؛ أعني بالعوامل الداخلية تلك العوامل الموجودة بداخلنا أو التي تكونت نتيجة أفكار أو معتقدات أو ممارسات وسلوكيات الفرد؛ وأعني بالعوامل الخارجية تلك

العوامل الموجودة في البيئة: الرسائل المنقولة عن طريق الألفاظ أو غيرها، أو الخبرات التي أحدثها الأهل أو المدرسون، أو «الآخر المهم» بشكل عام، وكذلك المنظمات والهيئات الثقافية. أنا أفحص تقدير الذات من الداخل ومن الخارج: ما هي مساهمة الفرد في تقديره لذاته وما هي مساهمة الآخرين؟ وفي حد علمي لم يتم بحث الأمر من هذا المنظور من قبل.

عندما نشرت كتابي «سيكولوجية تقدير الذات» في عام ١٩٦٩م قلت لنفسي أنني قد قلت كل ما يمكنني قوله حول الموضوع؛ في عام ١٩٧٠م أدركت أن هناك بعض المسائل التي أحتاج لإضافتها فكتبت «التحرر»، وفي عام ١٩٧٢م لإكمال بعض الفراغات كتبت «النفس المتبرأ منها» وبعد ذلك قلت لنفسي أنني وبالتأكيد قد انتهيت للأبد من الكتابة عن تقدير الذات واتجهت للكتابة عن مواضيع أخرى؛ مر عقد من الزمن بالتقريب وبدأت أفكر في أنني قد اختبرت وتعلمت الكثير عن تقدير الذات منذ عملي الأول، ولذلك قررت أن أكتب «كتابي الأخير» حول الموضوع: «إكرام الذات» تم نشره في عام ١٩٨٣م؛ بعد بضعة أعوام فكرت أنه سيكون من المفيد كتابة دليل تطبيقي للأفراد الذين يريدون العمل على تقديرهم لذواتهم فكتبت «كيف ترفع تقديرك لذاتك» تم نشره في العام ١٩٨٦م؛ قلت هذا لنفسي: «بكل تأكيد قد انتهيت الآن من هذا الموضوع» ولكن في نفس الفترة انفجرت حركة تقدير الذات في البلاد، كان الجميع يتحدث عن تقدير الذات، كُتبت الكتب وعُقدت المؤتمرات والمحاضرات، ولم أكن متحمساً لجودة ما يتم تقديمه للناس؛ وجدت نفسي في خضم نقاشات ساخنة مع الزملاء، ومع أن بعض ما تم تقديمه حول تقدير الذات كان ممتازاً، فقد رأيت أن الكثير لم يكن كذلك؛ أدركت أنه يوجد العديد من الجوانب التي لم أتحدث عنها والعديد من المسائل التي ينبغي وضعها في الاعتبار، وأنه كان هناك الكثير بداخل عقلي لم أتكلم أو أكتب عنه، وفوق كل ذلك رأيت ضرورة التوسع في التحدث عن العوامل التي تخلق وتحافظ على تقدير الذات الصحي؛ مرة

أخرى وجدت نفسي منجذبًا لفحص هذا الجانب الثري والذي لا ينضب من الدراسة، وأن أفكر حتى أصل إلى مستويات أعمق من الفهم لما هو -بالنسبة لي- الموضوع النفسي الأهم في العالم.

لقد أدركت أن ما بدأ من أعوام كثيرة مضت كاهتمام أو حتى كافتتان أصبح مهمة.

تكهنًا بجذور هذا الشغف، أعود إلى أيام مراهقتي، إلى الوقت الذي اصطدم فيه الاستقلال الصاعد مع الضغط نحو الامتثال، ليس من السهل الكتابة بموضوعية حول هذه الفترة، ولا أريد أن أوحى بغطرسة لم أشعر بها؛ الحقيقة أنني كمراهق كان لدي شعور لم أعبر عنه لكنه مقدس بالرسالة حول حياتي، كان في اعتقادي أنه لا يوجد شيء أكثر أهمية من امتلاك القدرة على رؤية العالم من خلال عيني، كنت أشعر أنه هكذا ينبغي أن يشعر كل شخص، هذا المنظور لم يتغير على الإطلاق، كنت واعيًا بدقة للضغوطات حتى «أتأقلم» وحتى أتشرب قيم العائلة، والمجتمع والثقافة، كان يبدو أن المطلوب هو تسليم حكمي الشخصي واعتقادي أن حياتي وما أفعله بها كان من الأهمية بمكان؛ رأيت أقراني يستسلمون ويفقدون حماسهم، أحيانًا في حيرة مؤلمة كنت أريد أن أفهم لماذا كان النضوج يتساوى مع الاستسلام؟ إذا كان المحرك الأساسي لي منذ الطفولة هو الفهم، فهناك رغبة أخرى -أقل حدة- كانت تتكون ولكن لم أكن واعيًا بها بدرجة كاملة وهي: الرغبة في توصيل فهمي للعالم، مرت عدة سنوات قبل أن أدرك أنني -في أعمق مستوى من ذاتي- أرى نفسي كمعلم، معلم للقيم، خلف كل أعمالتي فإن الفكرة الأساسية التي أردت تعليمها هي: حياتك مهمة، أكرمها، وحارب من أجل الوصول إلى أعلى ما يمكن الوصول إليه من السواء والكمال.

كان لدي بعض الصعوبات مع تقدير الذات وأعطي أمثلة لهذا هنا في هذا الكتاب، والتفاصيل الكاملة موجودة في مذكراتي «يوم الحساب»، لن

أدعي أن كل ما أعرفه مما يتعلق بتقدير الذات عرفته من عملاء العلاج النفسي، البعض من أهم ما تعلمته جاء من التفكير في أخطائي ومن ملاحظة ما فعلته وخفض أو رفع تقديري لذاتي؛ في الحقيقة أنا أكتب تعليمًا نفسي في المقام الأول.

سيكون من الحماسة الآن أن أعلن أنني قد كتبت تقريرني الأخير عن «سيكولوجية تقدير الذات» لكن هذا الكتاب يبدو وكأنه ذروة كل الأعمال التي سبقته.

ألقيت محاضرات لأول مرة عن تقدير الذات وتأثيره على الحب والعمل والنضال من أجل السعادة في أواخر الخمسينيات، ونشرت مقالاتي الأولى حول هذا الموضوع في الستينيات. وكان التحدي آنذاك يتمثل في إفهام الجمهور أهمية الموضوع. لم يكن «تقدير الذات» تعبيرًا منتشرًا على نطاق واسع بعد. واليوم قد يكون الخطر هو أن الفكرة أصبحت رائجة، الأمر متداول على لسان الجميع، وهذا لا يعني أنه مفهوم بشكل أفضل. ومع ذلك، إذا لم نكن واضحين بشأن معناه الدقيق وبشأن العوامل المحددة التي يعتمد تحقيقه الناجح عليها - إذا كنا مهملين في تفكيرنا، أو استسلمنا للتبسيط المفرط والتجميل لعلم النفس الشعبي - فإن الموضوع سوف يعاني من مصير أسوأ من أن يتم تجاهله وسوف يتم تنفيذه؛ ولهذا السبب، في الجزء الأول نبدأ بحثنا حول مصادر تقدير الذات بفحص ما هو تقدير الذات وما ليس كذلك.

عندما بدأت أتناول لأول مرة الأسئلة المتعلقة بتقدير الذات منذ أربعين عامًا، رأيت أن الموضوع يوفر أدلة لا تقدر بثمن لفهم الدافعية. كان ذلك في عام ١٩٥٤م. كنت في الرابعة والعشرين من عمري، أدرس علم النفس في جامعة نيويورك، ولدي ممارسات صغيرة في العلاج النفسي، بالتأمل في القصص التي سمعتها من العملاء، بحثت عن قاسم مشترك، وأذهلتني حقيقة أنه مهما كانت شكوى الشخص محددة، كانت هناك دائمًا مشكلة

أعمق: الشعور بالنقص، وعدم «الكفاية»، الشعور بالذنب أو الخجل أو الدونية، ونقص واضح في قبول الذات، الثقة بالنفس، وحب الذات. وبعبارة أخرى، مشكلة في تقدير الذات.

اقترح سيغموند فرويد في كتاباته المبكرة أن الأعراض العصبية يمكن فهمها إما على أنها تعبيرات مباشرة عن القلق أو على أنها دفاعات ضد القلق، وهو ما بدا لي وكأنه فرضية ذات عمق كبير. الآن بدأت أتساءل عما إذا كان من الممكن فهم الشكاوى أو الأعراض التي واجهتها إما على أنها تعبيرات مباشرة عن تقدير ذات ضعيف (على سبيل المثال، الشعور بعدم القيمة، أو السلبية الشديدة، أو الشعور بعدم الجدوى) أو على أنها دفاعات ضد تقدير الذات الضعيف، كالتبجح والتفاخر المتضخم، أو الأفعال الجنسية القهرية، أو السيطرة الزائدة على السلوك الاجتماعي؛ ما زلت أجد هذه الفكرة مقنعة.

بينما فكر فرويد من حيث آليات الدفاع عن الأنا، واستراتيجيات تجنب التهديد الذي يتعرض له توازن الأنا المتمثل في القلق، أفكر أنا اليوم من حيث آليات الدفاع عن تقدير الذات، واستراتيجيات الدفاع ضد أي نوع من التهديد، من أي جهة داخلية أو خارجية لتقدير الذات (أو ما يدعي به المرء تقديره لذاته). وبعبارة أخرى، فإن كل «الدفاعات» الشهيرة التي حددها فرويد يمكن فهمها على أنها جهود لحماية تقدير الذات.

عندما ذهبت إلى المكتبة بحثًا عن معلومات حول تقدير الذات، لم أعثر أي شيء تقريبًا، لم تتضمن فهارس كتب علم النفس هذا المصطلح، في نهاية المطاف وجدت بعض الإشارات المختصرة، مثلًا عند ويليام جيمس، ولكن لم يكن هناك أي شيء يبدو تأسيسيًا بما فيه الكفاية أو يوفر الوضوح الذي كنت أبحث عنه؛ اقترح فرويد أن تدني «احترام الذات» ينجم عن اكتشاف الطفل أنه لا يستطيع ممارسة الجنس مع أمه أو أبيه، مما يؤدي إلى شعوره بالعجز «لا أستطيع أن أفعل شيئًا»، لم أجد هذا مقنعًا كتفسير؛

اقترح ألفريد أدلر أن الجميع يبدأ بمشاعر دونية ناجمة عن أمرين: أولاهما: الإتيان إلى العالم بمحدودية جسدية أو ببعض الأعضاء الضعيفة، وثانيهما: من خلال حقيقة أن كل شخص آخر (أي البالغين أو الأشقاء الأكبر سنًا) أكبر وأقوى، وبعبارة أخرى من سوء حظنا أننا لا نولد بالغين ناضجين ومكتملي التكوين، ولم أجد هذا مفيدًا أيضًا. كتب عدد قليل من المحللين النفسيين عن تقدير الذات، لكنني وجدت مصطلحاتهم بعيدة عن فهمي للفكرة، بحيث كان الأمر يبدو كما لو كانوا يدرسون موضوعًا آخر تقريبًا. (فقط بعد فترة طويلة تمكنت من رؤية بعض الارتباط بين جوانب هذا العمل وعملي). لقد كافحت لتوضيح وتوسيع فهمي بشكل رئيسي من خلال التفكير فيما لاحظته أثناء عملي مع الناس.

عندما دخلت مسألة تقدير الذات في دائرة تركيزي بشكل واضح، رأيت أنها حاجة إنسانية عميقة وقوية، وضرورية للتأقلم الصحي، أي الأداء الأمثل لتحقيق الذات، وبقدر ما تضعف هذه الحاجة، نتألم ولا ننمو بشكل صحي.

وبصرف النظر عن الاضطرابات التي لها جذور بيولوجية، لا أستطيع التفكير في مشكلة نفسية واحدة - من القلق والاكتئاب إلى ضعف الإنجاز في المدرسة أو العمل، والخوف من العلاقة الحميمة أو السعادة أو النجاح، إلى تعاطي الكحول أو المخدرات، إلى ضرب الزوج أو التحرش الجنسي بالأطفال، إلى الاعتمادية المتبادلة والاضطرابات الجنسية، إلى السلبية واللامبالاة المزمنة، إلى الانتحار وجرائم العنف - لا يمكن إرجاعها، على الأقل جزئيًا، إلا إلى مشكلة نقص تقدير الذات؛ من بين كل الأحكام التي نصدرها في الحياة، لا شيء يماثل في أهميته أهمية تلك الأحكام التي نصدرها تجاه أنفسنا.

أتذكر مناقشة هذه القضية مع زملائي خلال الستينيات، لا أحد جادل في أهمية الموضوع، ولم ينكر أحد أنه إذا أمكن إيجاد طرق لرفع مستوى

تقدير الشخص لذاته فإن العديد من الإيجابيات سوف تحدث؛ «ولكن كيف ترفع من تقدير الشخص البالغ لذاته؟» كان سؤالاً سمعته أكثر من مرة، مع نبرة شك في أن ذلك يمكن القيام به. وكما كان واضحاً من كتاباتهم، فإن القضية تم تجاهلها إلى حد كبير.

تحدثت المعالجة الأسرية الرائدة فيرجينيا ساتير عن أهمية تقدير الذات، لكنها لم تكن من منظري الموضوع ولم تقل إلا القليل حوله إلا في سياق عائلي محدود. كارل روجرز، رائد كبير آخر في العلاج النفسي، ركز بشكل أساسي على جانب واحد فقط من تقدير الذات، هو قبول الذات وسنرى أنه مع كونهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، فإنهما ليسا متطابقين في المعنى.

ومع ذلك، كان الوعي بأهمية الموضوع يتزايد، وخلال السبعينيات والثمانينيات، ظهر عدد كبير من المقالات في المجالات المتخصصة، والتي هدفت بشكل أساسي إلى إثبات الارتباطات بين تقدير الذات وبعض جوانب السلوك. ومع ذلك، لم تكن هناك نظرية عامة لتقدير الذات ولا حتى تعريف متفق عليه للمصطلح. كان الكتاب (المهتمون بموضوع تقدير الذات) المختلفون يقصدون معانٍ مختلفة بكلمة «تقدير الذات». وبالتالي قاموا في كثير من الأحيان بقياس ظواهر مختلفة. في بعض الأحيان يبدو أن مجموعة واحدة من النتائج تبطل مجموعة أخرى. وكان الأمر كبرج بابل. لا يوجد حتى اليوم تعريف مشترك على نطاق واسع لتقدير الذات.

في الثمانينيات، اشتعلت فكرة تقدير الذات. وبعد تراكم هادئ على مدى عقود من الزمن، بدأ الكثير من الناس، وبشكل متزايد يتحدثون عن أهمية هذه الفكرة لعافية الإنسان. بدأ المعلمون على وجه الخصوص في التفكير في مدى أهمية تقدير الذات للنجاح أو الفشل في المدرسة. لدينا مجلس وطني لتقدير الذات، له فروع تفتح في الكثير من المدن. نعقد كل أسبوع تقريباً في مكان ما من البلاد مؤتمرات تبرز فيها المناقشات المتعلقة بتقدير الذات بشكل بارز.

إن الاهتمام بتقدير الذات لا يقتصر على الولايات المتحدة فحسب، بل أصبح في جميع أنحاء العالم. في صيف عام ١٩٩٠، حظيت بشرف إلقاء الكلمة الافتتاحية في المؤتمر الدولي الأول حول تقدير الذات، بالقرب من أوصلو بالنرويج. تدفق المعلمون وعلماء النفس والمعالجون النفسيون من الولايات المتحدة وبريطانيا العظمى ودول مختلفة في أوروبا، بما في ذلك الاتحاد السوفيتي، إلى النرويج لحضور المحاضرات والندوات وورش العمل المخصصة للمناقشات حول تطبيقات علم نفس تقدير الذات في التنمية الشخصية، والأنظمة المدرسية، والمشكلات الاجتماعية، ومنظمات الأعمال. على الرغم من الاختلافات بين المشاركين في الخلفية والثقافة والتركيز الأساسي للاهتمام وفهم ما يعنيه «تقدير الذات» على وجه التحديد، كان الجو مشحوناً بالإثارة والافتناع بأن تقدير الذات هي فكرة قد حانت لحظتها التاريخية. وبعد نشوء مؤتمر أوصلو، أصبح لدينا الآن مجلس دولي لتقدير الذات، يضم تمثيلاً متزايداً لعدد كبير من البلدان.

في الاتحاد السوفيتي السابق، هناك مجموعة صغيرة ولكن متنامية من المفكرين تدرك تمام الإدراك أهمية تقدير الذات في التحولات التي تحاول بلادهم تحقيقها. وفي تعليقه على الحاجة الملحة إلى تعليم تقدير الذات، قال لي أحد الباحثين الروس الزائرين: «إن الناس في بلادنا ليسوا فقط من دون أعراف في زيادة الأعمال، بل إن مديرينا ليس لديهم أي فهم على الإطلاق لفكرة المسؤولية الشخصية والمساءلة التي يعتبرها المدير الأمريكي أمراً مفروغاً منه. وأنت تعرف حجم مشكلة السلبية والحسد الهائلة هنا. إن التغييرات النفسية التي نحتاجها قد تكون أعظم من التغييرات السياسية أو الاقتصادية».

هناك صحوة في جميع أنحاء العالم لحقيقة أنه مثلما لا يستطيع الإنسان أن يأمل في تحقيق إمكاناته دون تقدير صحي لذاته، كذلك لا يمكن ذلك لمجتمع لا يحترم أعضاؤه أنفسهم، ولا يقدر على أشخاصهم، ولا يثقون بعقولهم.

ولكن مع كل هذه التطورات، يظل السؤال الكبير هو: ما تعريف تقدير الذات على وجه التحديد - وما الذي يعتمد عليه تحقيقه على؟

في أحد المؤتمرات، عندما ذكرت أن ممارسة العيش بوعي أمر ضروري لتقدير الذات الصحي، تساءلت إحدى النساء بغضب: «لماذا تحاول فرض قيم الطبقة المتوسطة البيضاء على بقية العالم؟» (وهذا ما جعلني أتساءل ما هي الفئة الإنسانية التي لم يكن العيش بوعي مهمًا بالنسبة لها لتحقيق السلامة النفسية). عندما تحدثت عن النزاهة الشخصية باعتبارها أمرًا حيويًا لحماية النظرة الإيجابية للذات، وعدم الاهتمام بالنزاهة باعتبارها ضارة على المستوى النفسي، لم يتطوع أحد بالموافقة أو أراد تسجيل هذه الفكرة في تقريرنا. لقد فضلوا التركيز فقط على الكيفية التي قد يجرح بها الآخرون شعور المرء بقيمته وليس كيف يمكن للمرء أن يلحق الجرح بنفسه. هذا الموقف نموذجي لأولئك الذين يعتقدون أن تقدير الفرد لذاته يتحدد في المقام الأول من قبل الآخرين. ولا أنكر أن مثل هذه التجارب، وما تثيره من مشاعر، زادت من رغبتني في تأليف هذا الكتاب.

أثناء العمل مع تقدير الذات، علينا أن نكون على بينة من خطرين: الأول هو المبالغة في تبسيط ما يتطلبه تقدير الذات الصحي، وبالتالي تلبية حاجة الناس إلى الإصلاحات السريعة والحلول السهلة. والآخر هو الاستسلام لنوع من الحتمية التي تفترض، أن الأفراد «إما أن يتمتعوا بتقدير جيد لذواتهم وإما لا»، وأن مصير كل شخص يتحدد (إلى الأبد؟) بحلول السنوات القليلة الأولى من عمره، وليس هناك الكثير مما يمكن فعله حيال ذلك (ربما باستثناء سنوات أو عقود من العلاج النفسي). كلا وجهتي النظر تشجعان على السلبية؛ وكلاهما يعيق رؤيتنا لما هو ممكن.

تجربتي هي أن معظم الناس يقللون من قدرتهم على التغيير والنمو. وهم يعتقدون ضمناً أن نمط الأمس يجب أن يكون نمط الغد. إنهم لا يرون خيارات موجودة - بشكل موضوعي - بالفعل. نادرًا ما يقدرون مقدار ما

يمكنهم القيام به بأنفسهم إذا كان النمو الحقيقي وتقدير الذات الأعلى هو هدفهم وإذا كانوا على استعداد لتحمل المسؤولية عن حياتهم. الاعتقاد بأنهم عاجزون يصبح نبوءة تحقق ذاتها.

هذا الكتاب، في نهاية المطاف، هو دعوة للعمل. أدرك الآن أنه إسهاب من الناحية النفسية لصرخة المعركة في شبابي: يجب تحقيق الذات والاحتفاء بها - وليس إجهاضها والتخلي عنها. هذا الكتاب موجه إلى جميع الرجال والنساء الذين يرغبون في المشاركة بنشاط في عملية تطورهم - وكذلك إلى علماء النفس، والآباء، والمدرسين، والمسؤولين عن ثقافة المنظمات. إنه كتاب حول ما هو ممكن.

عينه للقراءة

الجزء الأول

تقدير الذات: مبادئ أساسية

## ١- تقدير الذات: جهاز المناعة الخاص بالوعي

هناك حقائق لا يمكننا تجنبها. وأول هذه الحقائق أهمية تقدير الذات. بغض النظر عما نعتزف به أو ما لا نعتزف به، لا يمكننا أن نكون غير مبالين بتقييمنا الذاتي. ومع ذلك، يمكننا الهروب من هذه المعرفة إذا كانت تجعلنا غير مرتاحين. يمكننا أن نتجاهل الأمر، ونتهرب منه، ونعلن أننا مهتمون فقط بالأمور «العملية»، ونهرب إلى البيسبول أو نشرات الأخبار المسائية أو الصفحات المالية أو التسوق أو مغامرة جنسية أو مشروب. ومع ذلك فإن تقدير الذات هو حاجة إنسانية أساسية. وتأثيره لا يتطلب فهمنا ولا موافقتنا. إنه يعمل في داخلنا سواء علمنا أو لم نعلم. نحن أحرار في السعي إلى فهم ديناميكيات تقدير الذات أو البقاء غير واعين بها، ولكن في الحالة الأخيرة نبقى لغزًا بالنسبة لأنفسنا ونتحمل العواقب. دعونا نلقي نظرة على دور تقدير الذات في حياتنا.

### تعريف أولي

الذي أعنيه بـ «تقدير الذات» أكثر بكثير من ذلك الشعور الفطري بقيمة الذات الذي من المفترض أن يكون حقنا البشري المكتسب - وهو الشرارة التي يسعى المعالجون النفسيون والمعلمون إلى إثارتها لدى أولئك الذين يعملون معهم. تلك الشرارة ليست سوى غرفة الاستقبال لتقدير الذات.

تقدير الذات، إن تم تحقيقه بالكامل، هو العلم بأننا مناسبون للحياة ومتطلباتها. وبشكل أكثر تحديداً، تقدير الذات هو:

١. الثقة في قدرتنا على التفكير، والثقة في قدرتنا على مواجهة تحديات الحياة الأساسية؛ وأيضاً:

٢. الثقة في حقنا في أن نكون ناجحين وسعداء، الشعور بأننا قيّمون، ونستحق أن نؤكد احتياجاتنا ورغباتنا، ونحقق قيمنا، ونستمتع بشمار جهودنا.

سأقوم لاحقاً بتحسين هذا التعريف وتكثيفه.

أنا لا أتفق مع الاعتقاد بأن تقدير الذات هو هبة لا ينبغي لنا إلا المطالبة بها (ربما من خلال ترديد التأكيدات). على العكس من ذلك، فإن امتلاكها على مدار الزمن يمثل إنجازاً. والهدف من هذا الكتاب هو دراسة طبيعة وجذور هذا الإنجاز.

### النمط الأساسي

إن ثقة المرء بعقله ومعرفته أنه يستحق السعادة هو جوهر تقدير الذات. تكمن قوة هذه القناعة تجاه الذات في أنها أكثر من مجرد حكم أو شعور: بل هي حافز. فهي تلهم السلوك. وهي بدورها تتأثر بشكل مباشر بالطريقة التي نتصرف بها، السببية تندفق في كلا الاتجاهين. هناك حلقة تغذية راجعة مستمرة بين أفعالنا في العالم وتقديرنا لأنفسنا. يؤثر مستوى تقديرنا لذاتنا على الطريقة التي نتصرف بها، كما تؤثر الطريقة التي نتصرف بها على مستوى تقديرنا لذاتنا.

**إن ثقة المرء بعقله ومعرفته أنه يستحق السعادة هو جوهر تقدير الذات.**

إذا كنت أثق في عقلي وحكمي، فمن المرجح أن اتصرف ككائن مفكر. من خلال ممارسة قدرتي على التفكير، وتحقيق الوعي المناسب

## شكر

أود أن أعرب عن تقديري لمحررتي، توني بوربانك، على الطاقة والحماس الذي جلبته لهذا المشروع وعلى العديد من الاقتراحات المفيدة. أشكر أيضًا وكيلتي الأدبية، نات سوبر، على دعمها وتفانيها الدؤوب. أثناء العمل على هذا الكتاب، عرضت أقسامًا مختلفة منه على عدد من الزملاء الذين كانوا كرماء بشكل استثنائي في التفكير في ملاحظاتهم واستفساراتهم واقتراحاتهم وتحدياتهم. على وجه التحديد، الشكر موصول إلى: الدكتورة شيري أدريان، والدكتور وارن بينيس، والدكتور وارن فاريل، وجو فينشتاين، ودون جيفيرتز، وليونارد هيرشفيلد، وبيت ليكي، وكين ميلر، والدكتور جيم أوتول، وروبرت ريزونر. وأخيرًا، حبي وامتناني لزوجتي ديفرز، لحماسها تجاه الكتاب، وتحفيز مناقشاتنا حوله، والأفكار المتحدية التي قدمتها غالبًا.