

بہم آگے بڑھو



معاونت ریاست جمهوری
در امور زنان و خانواده

خودباوری

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
پدیدآور: دکتر محمود گلزاری با همکاری دکتر زهره قربانی
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده
محفوظ می باشد.

سال ۱۳۹۸

خودباوری

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
جلد سوم

پدیدآور: دکتر محمود گلزاری
با همکاری دکتر زهره قربانی

فهرست:

۵	دیباچه
۹	خودباوری
۱۰	مقدمه
۱۰	تعریف عزت نفس
۱۲	سنجش عزت نفس
۱۴	پیامدهای عزت نفس
۱۶	ویژگی‌های افراد با عزت نفس بالا
۱۹	ویژگی‌های افراد دارای عزت نفس پایین
۲۳	ابعاد عزت نفس
۲۵	شرایط تحقق عزت نفس
۲۷	مؤلفه‌های اساسی عزت نفس
۲۹	منشاء و علل به وجود آمدن عزت نفس
۳۲	رشد و تحول عزت نفس
۳۴	مفاهیم روان‌شناختی مرتبط با عزت نفس
۴۵	راهکارهای تقویت عزت نفس
۵۴	منابع و مراجع
۵۶	خاطره‌بازی
۵۹	با خودت مثبت حرف زدن
۶۱	نامه نوشتن به خود
۶۳	ایفای نقش
۶۴	دست توانا

دیباچه

در میان هزارها کودک و نوجوان سالم و شادایی که شمیم روح‌پرور سرزندگی را در خانه‌ها و مدرسه‌های ما می‌پراکنند و نغمهٔ دل‌انگیز امید را در فضای جامعه سر می‌دهند، شمار نگران‌کننده‌ای از فرزندان این سرزمین نیز بدون نشاط و پویایی، در چنبرهٔ روان‌رنجوری‌ها و کژکاری‌ها روزگار می‌گذرانند.

تکانشوری - ابراز ناگهانی و تند هیجان‌های ناخوشایند - بخشی از شیوهٔ رفتاری نوجوانان و جوانان شده است: با شنیدن کوچک‌ترین کلام خلاف میل‌شان و برخورد با ناکامی‌های جزئی، بر می‌آشوبند، داد می‌زنند و چیزهایی دور و برشان را به این سو و آن سو پرتاب می‌کنند و گاه به خشونت‌های آسیب‌زای جسمی روی می‌آورند.

نوجوانان دختر و پسر، در اوان برانگیختگی رانهٔ جنسی، با افرادی از جنس مخالف، پیوندهای گذرا برقرار می‌کنند و برخی، آشنایی را با تماس‌های جسمی می‌آمیزند. پسران‌شان، به ویژه در میانهٔ دوران نوجوانی، شرم را با شراب می‌زدایند و «خودی» را با «بنگ» و «گل» به مُغاک «بی‌خودی» می‌افکنند. نسل شبکه‌های مجازی، این بومیان دیجیتال، در وب‌گردی‌های بی‌امان خود، به هرزه‌بازارها سر می‌کشند و آتش وسوسهٔ غریزی را در وجود خود شعله‌ور می‌سازند.

خویش‌داری پایین، تاب‌آوری کم، آشفتگی ذهنی، بی‌سوادی هیجانی، ضعف خردورزی و ناشکیبایی و تندخویی، نهال‌های تازه رُسته این مرز و بوم کُهن را آشکارا به لذت‌های، تنانه، فریبهی جسمی، افت آموزشی و پژمردگی روانی کشانده است.

با رویکردهای متفاوتی می‌توان به سبب‌شناسی این آسیب‌های جدی و هراس‌آور و نیز به چاره‌اندیشی برای پیشگیری و مقابله با زمینه‌ها و عوامل آن‌ها پرداخت. از یک سو فیلسوف و متفکر برجسته اتریشی، «ایوان ایلیچ» در کتاب پرآوازه «مدرسه زدایی از جامعه» (ترجمه الهه ضرغام ۱۳۸۷، انتشارات رشد) بر سرمان فریاد می‌زند که هر چه واماندگی، سرکشی و کژاندیشی در بچه‌ها می‌بینیم از ساختار ویرانگر مدرسه است. زیرا **مدرسه**:

- با محتوا و فرایند آموزشی خود پدیده‌ای جبری است که دانش‌آموزان را در زندانی مقدس محصور می‌کند و به بند می‌کشد!

- از خودبیگانگی را مقدمه زندگی می‌سازد و به این ترتیب آموزش را از واقعیت و کار خلاق جدا می‌کند.

- نظامی است که به صورت قانونی، تبعیض و تعصب را یک جا در خود جمع می‌آورد.

افزون بر این‌ها، دانش‌آموزان با آن که به مدرسه می‌روند، نه چیزی یاد می‌گیرند (زیرا بخش عمده‌ای از دانش مورد نیاز خود را بیرون از مدرسه کسب می‌کنند) و نه نقش اجتماعی خود را می‌آموزند، بر پایه این واقعیت‌های انکار ناشدنی است که می‌گوییم: نه تنها آموزش، بلکه جامعه نیز به عنوان یک کل، نیازمند **مدرسه زدایی** است!

با رویکردی کاملاً متضاد، کسانی را داریم که بیان هر مشکل کوچک کودکان و نوجوانان مدرسه رو را، سیاه‌نمایی به حساب می‌آورند و از لکه‌دار شدن سیمای نورانی مدرسه نگران و برآشفته می‌شوند!

مدیران بلندپایه نظام آموزشی و دبیران و مشاوران دلسوز و با تجربه به «رویکرد پیشگیرانه» باور دارند و پیشنهاد می‌کنند که نخست، از طریق نظرسنجی‌ها و پژوهش‌های علمی و میدانی آن دسته از مشکلات رفتاری و اخلاقی را که فراوانی و شدت بیشتری دارند بشناسیم و پس از آن با آموزش‌های مستقیم - متناسب با سطح درک مخاطب - همه دانش‌آموزان را از زیان‌های آسیب‌های مشخص شده آگاه سازیم. و هم‌زمان، آن‌هایی را که از مرز سلامت عبور کرده‌اند با مداخله‌های پیشگیرانه بهبود بخشیم و از تکرار خطا باز داریم. سرانجام در جدیدترین رویکرد، مارتین سلیگمن - روان‌شناس برجسته معاصر و بنیان‌گذار جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر - را عقیده بر این است که بررسی‌های علمی در ۵۰ سال گذشته ثابت کرده است که اقدامات پیشگیری سنتی، که در چارچوب «مدل بیماری» شکل گرفته‌اند، نتوانسته‌اند مصونیت و توانمندی لازم را در افراد پرورش دهند.

او در مقاله‌ای با عنوان «روان‌شناسی مثبت، پیشگیری مثبت و درمان مثبت»، که در سال ۲۰۰۲ در کتاب، Handbook of positive psychology چاپ دانشگاه آکسفورد، منتشر شده است، به پشتوانه ده‌ها بررسی علمی خود و همکارانش تأکید می‌کند که با افزایش هیجان‌های مثبت و پرورش توانمندی‌های منش، می‌توان دگرگونی‌های بنیادی و مثبتی را در هدف‌های فکری، عاطفی و رفتاری کودکان و نوجوانان ایجاد کرد. خوشبختانه، این رویکرد و گفتمان منطقی روشن و امیدبخش، مورد توجه سرکار خانم دکتر معصومه ابتکار معاون محترم رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده و آقای سید محمد بطحائی وزیر محترم آموزش و پرورش قرار گرفت و موافقت و حمایت این بزرگواران موجب شد که طرح تدوین ۱۲ جزوه آموزشی با عنوان‌های: ابراز وجود، امید، خودباوری، خوش‌بینی، خویشتن‌داری، روابط مثبت، شادی و نشاط، معنا و هدف، معنویت، مقابله مثبت با فشارروانی، مهربانی و

نوع‌دوستی، هوش‌هیجانی، برای تدریس و اجرا در کارگاه‌های ارتقای مهارت‌های پرورشی مربیان مدارس، با مدیریت نگارنده تصویب شود.

پس از تصویب طرح، همکار روان‌شناس و تلاشگر من خانم دکتر زهره قربانی محتوای اولیه جزوه‌ها را با استفاده از منابع جدید روان‌شناسی مثبت تدوین کردند. پس از آن به ویرایش علمی، افزودن و کاستن مطالب، اضافه کردن آموزه‌های اسلامی و ادبی و ویرایش زبانی محتوای جزوه‌ها پرداختیم. به علاوه برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به ادبیات زنده و پربار فارسی، ۱۲ سروده زیبا و آموزنده را از ۱۲ شاعر برجسته گذشته و معاصر: سعدی، حافظ، پروین اعتصامی، نیما یوشیج، فروغ فرخزاد، سهراب سپهری، م. آزاد، فریدون مشیری، سیمین بهبهانی، قیصرامین‌پور، هوشنگ ابتهاج و شفیعی کدکنی برگزیدیم و حسن مطلع هر بخش قرار دادیم.

چون قرار است این نوشته‌های علمی و کاربردی را مشاوران مدارس سراسر کشور فراگیرند و به دانش‌آموزان خود به صورت کارگاهی آموزش دهند، مخاطب نوشته‌ها هم معلمانند و هم دانش‌آموزان. برای هر موضوع، پرسشنامه معتبری با راهنمای نمره‌گذاری و تفسیر آن و نیز چندین کاربرگ، برای اجرا در کارگاه آموزشی آورده شده است.

در پایان وظیفه خود می‌دانم از خانم دکتر معصومه ابتکار معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر اطره نژادی، معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر بهناز موحدی مدیر کل برنامه‌ریزی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، آقای سید محمد بطحائی وزیر آموزش و پرورش و خانم فرحناز مینایی‌پور مدیر کل دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش که با درایت، هدایت و حمایت خود این کار را به ثمر رساندند، از صمیم قلب سپاسگزاری نمایم.

محمود گلزاری

خودباوری

عطیه دانش آموز پایه دهم است. او که فرزند سوم یک خانواده هفت نفری است به شعر و قرآن علاقه مند است. سال گذشته وقتی دبیر ادبیاتش به او گفت که صدای خوبی دارد و خوب شعر می خواند، اول باورش نشد. اما بعد از این که صدایش را با گوشی برادرش ضبط کرد و چند بار گوش داد، احساس کرد که صدای بدی ندارد و تصمیم گرفت روی آن کار کند. از آن به بعد عطیه همیشه در کلاس برای روخوانی ها داوطلب می شد، البته بارهای اول صدایش کمی می لرزید. اما بعد از گذشت مدتی اضطرابش کم شد. برادر عطیه که یک بار به طور اتفاقی فایل صدای او را شنیده بود، عطیه را دست می انداخت و صدایش را مسخره می کرد. اما این موضوع روی عطیه اثر نگذاشت. او بعد از مدتی در جلسات قرآنی که در خانه شان برگزار می شد، شروع به تلاوت کرد. عطیه می دانست که صوت خوبی دارد، اما در روخوانی ضعف داشت. به همین دلیل از یکی از دوستانش خواهش کرد که با او روخوانی کار کند. بعد از چند ماه روخوانی عطیه هم تقویت شد و تصمیم گرفت در مسابقات قرآن شرکت کند. متأسفانه عطیه در اولین دور از مسابقات حذف شد، اما ناامید نشد. او عملکردش را مرور کرد و با پی بردن به اشتباهاتش درصدد اصلاح آنها برآمد. او امسال در مسابقات استانی حفظ و قرائت قرآن رتبه دوم را کسب کرده است و از این بابت بسیار خوشحال است.

مقدمه

عزت نفس از جمله مفاهیمی است که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران قرار گرفته است، ولی ریشه‌های آن را می‌توان در نوشته‌های دانشمندان و فیلسوفان کهن باز یافت. آثار مکتوب به‌جا مانده از هزاران سال پیش گواهی می‌دهند که انسان همیشه نیاز داشته است خود را دوست داشتنی و احترام برانگیز بداند و کارکردهای خود را اخلاقی و ارزشمند جلوه دهد.

عزت نفس و خودارزشمندی، از اساسی‌ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است که توجه به آن در دوران کودکی، زیربنای شخصیت سالم فرد در بزرگسالی است. برخورداری از قدرت تصمیم‌گیری، نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روان، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی دارد.

تعریف عزت نفس

شادی، دانش‌آموز سال سوم دبیرستان است. او که خانواده‌اش از نظر مالی در سطح بالاتر از متوسط هستند، تنها یک دوست صمیمی دارد و با خیلی از هم‌کلاسی‌هایش حرف نمی‌زند، زیرا آنها را هم شأن خودش نمی‌داند. وضعیت درسی شادی در حد متوسط است و او علت این امر را خوب نبودن

دبیران می‌داند. اعتقاد دارد که بعضی از دبیرها با او لج هستند و به وی نمره نمی‌دهند، وگرنه می‌بایست جزو سه نفر اول کلاس باشد. شادی وقت زیادی را در فضای مجازی می‌گذراند و همه کارهایی که انجام می‌دهد (خوردن بستنی، مدل موی جدید، رنگ کفش و...) را از طریق عکس و ویدئو با دوستان مجازیش به اشتراک می‌گذارد. او بی‌صبرانه منتظر است تا هجده ساله شود و بتواند بینی‌اش را عمل کند. شادی خودش را دختر بااعتماد به نفسی می‌داند.

◀ پیش از ارائه تعریف عزت نفس برای دانش‌آموزان، مورد شادی را برایشان بخوانید و نظرشان را درباره سطح عزت نفس او بپرسید. آیا آنها با نظر شادی موافقت؟ از کسانی که به نظر خودشان از عزت نفس بالایی برخوردارند، بخواهید دستشان را بالا بگیرند. از دانش‌آموزان بپرسید تعریف آنها از عزت نفس چیست. سپس تعریف عزت نفس را برایشان بیان کنید. روان‌شناسان، براساس نظریات خود، به تعاریف مختلفی از عزت نفس پرداخته‌اند. در یک تعریف کلی می‌توان گفت: «عزت نفس ارزشی است که فرد به خود می‌دهد؛ هم‌چنان که فرد خود را درک می‌کند و هویت خود را می‌یابد، به تدریج به ویژگی‌های خود ارزش مثبت یا منفی می‌دهد. مجموع ارزیابی‌های فرد از خودش عزت نفس او را می‌سازد».

به عبارت دیگر، عزت نفس هر فرد براساس ترکیبی از اطلاعات عینی در مورد خودش و ارزشیابی ذهنی آن اطلاعات بنا نهاده می‌شود. عزت نفس و خودپنداره اغلب با هم اشتباه می‌شوند. مفهوم خودپنداره، مجموعه‌ای از عقاید فرد درباره خود است که بیشتر بر پایه توصیف است تا قضاوت. ممکن است برخی از بخش‌های مفهوم خود، خوب یا بد تلقی شود. در صورتی که عزت نفس به ارزیابی‌هایی که شخص از خصوصیات خودش دارد گفته می‌شود. خودپنداره که مفهوم عزت نفس را می‌سازد، از محیط بیرونی تأثیر

می‌پذیرد. نحوه شکل‌گیری عزت نفس را می‌توان از طریق تفکر در مورد خود ادراک شده و خود ایده‌آل بررسی کرد. خود ادراک شده همان خودپنداره است؛ یعنی یک دیدگاه عینی درباره مهارت‌ها، صفت‌ها و ویژگی‌هایی که یک فرد از آن‌ها برخوردار است یا آنها را دارد. خود ایده‌آل، تصویری آرمانی است از آن‌چه که دوست دارد داشته باشد. زمانی که خود ادراک شده و خود ایده‌آل هم‌تراز و نزدیک به هم باشند، فرد از عزت نفس بالاتری برخوردار است. به‌طور کلی می‌توان گفت خودپنداره نتیجه تمام خودسنجی‌های پیشین فرد از خود در موقعیت‌های گوناگون است.

سنجش عزت نفس

به‌منظور سنجش عزت نفس دانش‌آموزان، پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ را که مقیاسی است کوتاه و نمره‌گذاری و تفسیری ساده دارد به کار می‌بریم. پرسشنامه را بین دانش‌آموزان پخش کنید و از آنها بخواهید به پرسش‌های آن پاسخ دهند.

راهنمایی

هر یک از عبارت‌های زیر را به دقت بخوانید. به هر عبارتی که در مورد شما راست می‌آید، پاسخ موافق و به عبارتی که در مورد شما صدق نمی‌کند، پاسخ مخالف بدهید.

عبارت	موافق	مخالف
۱. احساس می‌کنم انسان با ارزشی هستم.		
۲. احساس می‌کنم چند ویژگی خوب دارم.		
۳. می‌توانم به خوبی بیشتر مردم، کارها را انجام دهم.		
۴. نسبت به خودم نگرش مثبت دارم.		
۵. به‌طور کلی، از خودم راضی هستم.		

		۶. احساس می‌کنم چیزی زیادی ندارم که به آن‌ها افتخار کنم.
		۷. با در نظر گرفتن همه چیزها، معمولاً فکر می‌کنم شکست خورده‌ام.
		۸. ای کاش می‌توانستم احترام بیشتری برای خودم قائل شوم.
		۹. گاهی احساس می‌کنم بی‌فایده هستم.
		۱۰. گاهی فکر می‌کنم اصلاً نمی‌توانم کاری انجام دهم.

شیوه نمره‌گذاری و تفسیر نمره‌های آزمون

- پاسخ موافق به هر یک از عبارت‌های ۱ تا ۵، نمره +۱.
- پاسخ مخالف به هر یک از عبارت‌های ۱ تا ۵، نمره -۱.
- پاسخ موافق به هر یک از عبارت‌های ۶ تا ۱۰، نمره -۱.
- پاسخ مخالف به هر یک از عبارت‌های ۶ تا ۱۰، نمره +۱.

از دانش‌آموزان بخواهید جمع جبری کل نمره‌ها را به دست آورند. نمره بالاتر از صفر، نشان‌دهنده عزت نفس بالا و نمره کم‌تر از صفر، نشان‌دهنده عزت نفس پایین است.

نمره بالاتر از +۷: حاکی از عزت نفس عالی دانش‌آموز است. این دسته از دانش‌آموزان نیاز به مداخله خاصی در زمینه عزت نفس ندارند.

نمره بین +۳ تا +۶: نشانگر عزت نفس خوب دانش‌آموز است. این دسته از دانش‌آموزان می‌توانند با استفاده از تمرین‌هایی که در کارگاه عزت نفس بیان می‌شود عزت نفس خود را افزایش دهند.

نمره بین +۲ تا ۰: عزت نفس متوسط دانش‌آموز را نشان می‌دهد. این دسته از دانش‌آموزان می‌توانند با انجام تمرین‌هایی که در کارگاه داده

می‌شوند عزت نفس خود را بالا ببرند.

نمره بین ۱- تا ۵- بیانگر عزت نفس پایین دانش آموز است. پیشنهاد می‌شود این دسته از دانش آموزان، علاوه بر انجام تمرین‌های آموزش داده شده در کارگاه، از مشاوره فردی نیز بهره گیرند.

نمره کمتر از ۵- می‌رساند که عزت نفس دانش آموز بسیار پایین است. ضروری است این دسته از دانش آموزان به جز انجام تمرین‌های آموزش داده شده در کارگاه، از مشاوره فردی نیز یاری بگیرند تا دچار مشکلات برخاسته از کمبود عزت نفس نشوند.

پیامدهای عزت نفس

آیا تا به حال از خودتان پرسیده‌اید که چرا این قدر روی عزت نفس تأکید می‌شود؟ اصلاً چرا شما در حال یادگیری مطالبی درباره عزت نفس هستید؟ دلیل این امر آن است که میزان عزت نفس فرد بر تمام جنبه‌های زندگی، احساسات، افکار، یادگیری، خلاقیت و روابط تأثیر می‌گذارد. در ادامه به بررسی رابطه عزت نفس بر احساسات، یادگیری، روابط انسانی و آفرینندگی می‌پردازیم.

• عزت نفس و احساسات

برداشت فرد از خود، بر احساساتی که او نسبت به دیگران دارد، تأثیر می‌گذارد. شخصی که از عزت نفس زیادی بهره‌مند است، احساس خوبی نسبت به خود و دیگران دارد، زیرا هم خودش را خوب می‌داند و هم دیگران را (اعتقاد او این است: من خوبم، تو خوبی). او این احساسات مثبت را به شیوه‌های مختلف ابراز می‌کند: لبخند می‌زند، از نگاه دیگران نمی‌گریزد، راست می‌ایستد، با مردم دست می‌دهد و به‌طور کلی احساس مثبتی نشان می‌دهد. در مقابل دیگران نیز او را می‌پذیرند، جذبش می‌شوند در حضورش

احساس راحتی می‌کنند و دوباره این احساس نسبت به او به خودش برمی‌گردد. برعکس، شخصی که عزت نفس کمی دارد احساس بی‌کفایتی خود را به صورت نوعی درماندگی مبهم، نشان می‌دهد. چون احساس ارزشمندی نمی‌کند، و می‌پندارد که دیگران نیز او را دوست ندارند، واکنش خوشایندی نسبت به آنها نشان نمی‌دهد. این واکنش‌های نامطلوب و درگیری‌های ذهنی و احساسی، موجب می‌شود که دیگران نیز حس خوبی نسبت به او نداشته باشند، به عیب و نقصی در وجود خودشان ربط دهند و در نتیجه حس بدی نسبت به خودشان پیدا کنند.

• عزت نفس و یادگیری

نتایج پژوهش‌هایی که درباره رابطه عزت نفس و عملکرد تحصیلی صورت گرفته است، نشان داده است که عزت نفس بالا به افزایش یادگیری کمک می‌کند. آن کس که از عزت نفس بالایی برخوردار است، بهتر از کسی که احساس بی‌کفایتی می‌کند، می‌فهمد، تکرار می‌کند و یاد می‌گیرد. دلیل این امر آنست که فردی که عزت نفس بالایی دارد، مطمئن است که با تلاش و کوشش می‌تواند مطلب جدید را بیاموزد، اما دانش‌آموزی با عزت نفس پایین، بر این باور است که حتی اگر هم تلاش کند چیزی یاد نمی‌گیرد، بنابراین هنگام روبرو شدن با اولین شکست و ناکامی، تسلیم می‌شود و برای یادگیری تلاش نمی‌کند و این‌گونه چرخهٔ احساس کفایت و بی‌کفایتی شکل می‌گیرد.

• عزت نفس و روابط

کوپر اسمیت که یکی از روان‌شناسان برجسته در زمینه عزت نفس است، خاطر نشان کرده است کودکان و نوجوانانی که از عزت نفس بالایی برخوردارند، معمولاً روابط میان‌فردی بهتری دارند و اغلب به‌عنوان رهبر انتخاب می‌شوند. شخصی که احساس خوبی نسبت به خود دارد، برای شناخته شدن، انگیزه پیدا کردن و یا راهنمایی شدن، در حد افراط به

دیگران وابسته نمی‌شود. از این رو برای همکاری و ایجاد روابط سالم دو جانبه، در موقعیت بهتری قرار دارد. او قادر است آن‌چه را که دیگران می‌توانند انجام دهند، بپذیرد بی‌آن‌که مجبور باشد برای تأیید خود به اصطلاح به آنها «بچسبد».

• عزت نفس و آفرینندگی

آفرینندگی، بستگی به خطرجویی و سازماندهی منابع به شیوه‌های بی‌همتا دارد. خودباوری و احساس کفایت، به فرد شجاعت مخاطره کردن (البته مخاطره منطقی) می‌دهد. فرد برخوردار از عزت نفس بالا، معمولاً در بسیاری از کارها نوآوری دارد، اما آن‌کس که عزت نفس پایینی دارد از این‌که مبادا به کار اشتباهی دست زند که دیگران او را از خود برانند، بیش از اندازه، جانب احتیاط را می‌گیرد و از ابتکار و آفرینندگی دور می‌شود.

ویژگی‌های افراد با عزت نفس بالا

◀ از یکی از دانش‌آموزان بخواهید متن معرفی مربوط به عماد، سامان و امیررضا را با صدای بلند برای همه بخواند.

عماد دانش‌آموز پایه نهم است. او که امسال به مدرسه جدیدی آمده است، از اول سال فعالیت‌هایش را شروع کرده است. عماد در حال حاضر جزو یک گروه هفت نفره است که کار اصلی‌شان دست انداختن دانش‌آموزان آرام و بی‌سر و صدا (و به قول اعضای گروه دست و پا چلفتی) کلاس و مدرسه است. عماد حتی از بچه‌های سال بالاتر ترسی ندارد و برای آنها هم قلدری می‌کند. وضعیت درسی عماد تعریفی ندارد. اخیراً او با یکی از دانش‌آموزان ناباب پایه دهم دوست شده است و بیشتر وقت‌هایش را با او می‌گذارند. عماد هفته پیش دو روز به مدرسه نیامد و وقتی معاون مدرسه با پدر او تماس گرفت، متوجه شد که والدینش از غیبت‌های او اطلاعی ندارند. امروز قرار

است پدر عماد به مدرسه بیاید تا درباره وضعیت تحصیلی و انضباطی فرزندش تصمیماتی گرفته شود.

سامان، هم کلاسی عماد است. او در تابستان گذشته وقتی فهمید قرار است به مدرسه جدیدی برود و دوستان تازه‌ای پیدا کند، خوشحال و هیجان‌زده بود. سامان در همان یکی دو هفته ورود به مدرسه، از اخلاق و رفتار یکی از هم‌کلاسی‌هایش خوشش آمد و توانست با او ارتباط برقرار کند. حالا سامان و شاهد، دوستان صمیمی هم هستند. نمره‌های سامان در اول، سال نسبت به سال قبل افت داشت، اما توانست با کمک گرفتن از مشاوره مدرسه و استفاده از راهبردهای برنامه‌ریزی، ضعفش را جبران کند و دوباره همان دانش‌آموز ممتاز قبلی شود. دبیران او را به‌عنوان دانش‌آموزی باادب و تلاشگر می‌شناسند و او را ستایش می‌کنند. هم‌کلاسی‌های سامان نیز به خاطر اخلاق خوبش، او را دوست دارند.

امیررضا هم با سامان و عماد در یک کلاس درس می‌خواند. چون خانواده امیررضا به محل جدیدی آمده‌اند، هیچ‌یک از دانش‌آموزان کلاس خود را نمی‌شناسد. اینک که چهار ماه از سال تحصیلی گذشته است امیررضا هنوز دوستی پیدا نکرده است و زنگ‌های تفریح تنهاست. او که احساس می‌کند کسی دوستش ندارد، خودش را از جمع کنار می‌کشد و فقط بعضی وقت‌ها با هم‌کلاسی کناریش صحبت می‌کند. چون وقتی دبیری امیررضا را برای جواب دادن درس صدا می‌کند، می‌ترسد که نکند بچه‌ها مسخره‌اش کنند دچار اضطراب می‌شود. به‌علاوه درس‌های امسال به نظرش سخت می‌آیند و کم‌کم دارد علاقه‌اش را به درس و مدرسه از دست می‌دهد.

◀ پس از خواندن هر سه متن از دانش‌آموزان بپرسید: به نظر شما از بین این سه دانش‌آموز، کدام‌یک از عزت نفس مطلوبی برخوردار است؟ کدام‌یک عزت نفس پایینی دارد؟ چگونه به این نتیجه رسیدید؟ به نظرتان افراد دارای

عزت نفس بالا چه ویژگی‌هایی دارند؟ خصوصیات افرادی که عزت نفس پایینی دارند چیست؟

افرادی که عزت نفس بالایی دارند، رفتارشان با افرادی که عزت نفس پایینی دارند تفاوت دارد. مهم‌ترین ویژگی‌های رفتاری افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند بدین شرح است:

- آنها دیدگاه واقع‌بینانه‌ای نسبت به خود دارند و خودشان را همان‌طور که هستند، پذیرفته‌اند.
- توانمندی‌هایشان را می‌شناسند و محدودیت‌هایشان را می‌پذیرند.
- معمولاً راحت با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند.
- از خطر کردن (منطقی) نمی‌ترسند و از چالش‌ها استقبال می‌کنند.
- هنگام مواجه شدن با موقعیت‌ها و چالش‌های جدید، احساس فشار و استرس نمی‌کنند.
- در مقابل تحسین شدن از جانب دیگران، واکنش مثبت نشان می‌دهند.
- از موفقیت‌های خود خرسندند، زیرا خود را مسئول به‌دست آوردنشان می‌دانند.
- می‌توانند با شکست‌ها و ناکامی‌هایشان کنار بیایند و آنها را به چشم فرصتی برای یادگیری در نظر بگیرند.
- می‌توانند برای خود هدف‌گذاری کنند.

عزت نفس بالا، یکی از مؤلفه‌های مهم زندگی موفقیت‌آمیز است زیرا افراد را قادر می‌سازد که با شکست‌ها، ناکامی‌ها، ناامیدی‌ها و موفقیت‌های خود کنار بیایند. فردی که عزت نفس بالایی دارد، به‌طور کلی نسبت به خودش احساس خوبی دارد و می‌تواند با در نظر گرفتن نقاط ضعف و قدرتش، اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود وضع کند. افراد دارای عزت نفس بالا نسبت به شرایط

امیدوارترند و معمولاً هدف‌های بزرگ و واقع‌بینانه‌ای دارند، با دیگران دوستی‌های صادقانه‌ای برقرار می‌کنند، در روابط خود حالت دفاعی ندارند. می‌توانند با انتقادات کنار بیایند. موفقیت‌هایشان را جار نمی‌زنند و همان‌گونه که پژوهش‌ها نشان داده است، به مصرف مواد و الکل و هنجارشکنی‌های اخلاقی رو نمی‌آورند.

ویژگی‌های افراد دارای عزت نفس پایین

افرادی که عزت نفس پایینی دارند، چون نمی‌خواهند دیگران متوجه احساس ناشایستگی و ضعف عزت نفس‌شان شوند، چنین رفتارهای غیرعادی و نادرستی از خود بروز می‌دهند:

- زورگویی و قلدری با دانش‌آموزان دیگر
- گوشه‌گیری و فرار از جمع
- شانه خالی کردن از پذیرفتن مسئولیت‌ها
- کوچک شمردن و مسخره کردن دیگران
- دروغ‌گویی
- خطاهای خود را به گردن دیگران انداختن
- تلافی کردن و انتقام‌جویی
- لاف‌زنی
- ناشکیبایی در برخورد با مشکلات
- نشان دادن واکنش‌های تند، در برابر انتقادات و محرومیت‌ها
- نمایشگری و جلب توجه
- ناامید، بی‌هدف و بی‌برنامه بودن
- خود را بیش از حد کوچک و ناتوان پنداشتن

- وابسته بودن به دیگران
- کمک نگرفتن از دوستان هنگام ضرورت
- انجام رفتارهای ناسالم و پر خطر مانند: فرار از مدرسه، و مصرف الکل و مواد مخدر.

چون هدف اصلی در این نوشتار نشان دادن نشانه‌های امیدبخش خودباوری است، بگذارید به این جنبه‌های مثبت بازگردیم:

به نظر «لیندن فیلد»، می‌توان برخورداران از احساس ارزشمند بالا را از جنبه ظاهری و رفتاری به خوبی شناخت. آن‌ها این‌گونه هستند:

۱- آرام و راحت

خودباوران - حتی در زمانی درگیر چالش‌های سخت و پرخطر هستند - در ظاهر راحت و مسلط عمل می‌کنند. صاف و کشیده راه می‌روند و به‌ندرت آثار گرفتگی در چهره و دست و پای آنان دیده می‌شود. همیشه بعد از یک دوره دشوار فشار روانی، یک دوره استراحت را برای خود در نظر می‌گیرند تا توانایی‌شان را حفظ کنند و هر چه زودتر به آرامش دست یابند.

۲- آراسته و تندرست

آن‌ها نشاط و سلامت خود را نشان می‌دهند و جسمی کاملاً سالم و ورزیده را از خود نمایان می‌سازند. با آراستگی در بین مردم ظاهر می‌شوند. و می‌توانند این آراستگی را با ساده‌پوشی هم آشکار کنند. در تمام زمان‌های خوردن، نوشیدن و خوابیدن بر خود تسلط دارند. در شرایط فشارزا یا هنگام بیماری، به جسم خود بیشتر توجه می‌کنند و به مراقبت از آن می‌پردازند.

۳- سرزنده و توانمند

افراد با عزت نفس بالا، از نظر فکری و جسمی پر از انرژی و سرزندگی

هستند. از کار کردن لذت می‌برند و هر کاری که به عهده دارند با شور و شوق انجام می‌دهند. در بیشتر کارهای خود هدف و مسیر روشن و مشخصی را دنبال می‌کنند. با تمام تلاش و تکاپویی که دارند، برخی وقت‌ها می‌ایستند و با استراحت یا بازسازی کوتاه‌مدت، دوباره راه خود را پیش می‌گیرند.

۴- بی‌آلایش و روراست

نهان و آشکار خودباوران، چندان تفاوتی با هم ندارد. ساده و بی‌پیرایه سخن می‌گویند و در هنگام صحبت، از حالت‌های غیر کلامی خاصی استفاده می‌کنند که وضعیت روحی آن‌ها را به روشنی نشان می‌دهد. (البته اگر سیاست‌مدار یا شاعر نباشند!)

۵- مثبت‌اندیش و خوش‌بین

در رفتار و گفتار آنان، به ندرت نگرانی، ترس و پشیمانی به چشم می‌خورد. از کردار و کلام‌شان می‌فهمیم که از مردم و دنیای پیرامون خود، بهترین انتظار را دارند. با هیجان، علاقه و اشتیاق سخن می‌گویند. اگر زمانی در سر راه پیشرفت خود به بن‌بست‌هایی رسیدند، ناامید نمی‌شوند. با خوش‌بینی و اطمینان راه نوی را پیدا می‌کنند و یا می‌گشایند و آن‌گاه، با گام‌های استوار از آن بیرون می‌آیند.

۶- مستقل و خودمختار

با آن‌که به مردم احترام می‌گذارند اما مقلد و دنباله‌رو دیگران نیستند. برای به بار نشاندن مسئولیت‌هایی که به عهده دارند، با خودمختاری عمل می‌کنند و در بیشترین موارد چشم به تأیید و یاری غیر خود ندارند.

۷- اجتماعی و همکاری‌کننده

گوشه‌گیر و دوری‌کننده از مردم نیستند، حتی اگر شخصیتی درون‌گرا داشته باشند. در گروه‌های اجتماعی و در محفل دوستان پرگو و یک‌ه‌تاز نیستند. با علاقه و اشتیاق سخنان دیگر اعضای گروه را می‌شنوند و از

پیشنهاد‌های سازنده آنان قدردانی می‌کنند. اگر به‌عنوان رهبر گروه برگزیده شوند، برخوردی از بالا به پائین ندارند و آماده‌اند که دیگران را در موقعیت و اقتدار خود سهیم سازند.

۸- جرأت‌مند و جسور

در بیان نظرها و انتقادهای خود و در هنگام اعتراض به موضوعی، یا برای گرفتن حق خود، به شیوهٔ سلطه‌پذیرانه یا پرخاشگرانه عمل نمی‌کنند. از مهارت سازنده برای ابراز وجود برخوردارند و با فروتنی، ادب، قاطعیت و پیگیری بر خواستهٔ خود پافشاری کنند.

۹- خودپرور و رشددهنده

خودباوران، که حس خودارزشمندی بالایی دارند، بر کاستی‌های خویش نیز آگاهند، آنها را می‌پذیرند و برای اصلاح عیب‌ها و بهبود عملکردشان برنامه دارند و تلاش می‌کنند. اندرزهای افراد خردمند، باتجربه و دلسوز را به جان می‌خرند و بی‌آن‌که ناراحت شوند یا دست به توجیه بزنند برای پالودن خود را از عیب‌ها و لغزش‌ها مت می‌گمارند.

همین روان‌شناس معاصر می‌نویسد:

هرگاه ما با افرادی که دارای عزت نفس نیرومندی هستند، نشست و برخاست کنیم. حالت‌های زیر را در خود می‌یابیم:

- احساس راحتی می‌کنیم، زیرا آنها چون افرادی آرام و آسوده‌خاطر هستند، این احساس را به ما می‌دهند که در حضورشان بتوانیم خودمان باشیم. مجبورمان نمی‌کنند که چیزی غیر از خود واقعی‌مان را نشان بدهیم.
- احساس امنیت می‌کنیم. چون خودباوران نمی‌خواهند بر دیگران مسلط شوند و رفتار آنها را در کنترل خود بگیرند، در حضورشان احساس امنیت و اطمینان‌مان تقویت می‌شود. اگر انتقادی از ما بکنند لغزش‌هایمان را همچون گل‌های خوشبویی هدیه می‌دهند، برچسب نمی‌زنند، راهی برای

پوزش‌خواهی پیش رویمان می‌گشایند و روش‌های اصلاح خطاها را با محبت و احترام به ما یادآوری می‌کنند.

- احساس ارزشمندی می‌کنیم. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، با ارزش قائل شدن به توانایی‌ها، تلاش‌ها و موفقیت‌های مخاطب‌های خود - بی‌توجه به تفاوت‌ها، باورها و دیدگاه‌ها - گرمای لذت‌بخش خودباوری را در وجود آن‌ها می‌دانند و شیرینی اعتماد به نفس را به کام جانشان می‌چشانند.

ابعاد عزت نفس

عزت نفس، سازه‌ی واحدی نیست، بلکه ابعاد و حیطه‌های مختلفی دارد که برآیند آن‌ها عزت نفس کلی را شکل می‌دهد. برای یک دانش‌آموز عزت نفس چهار بُعد دارد: عزت نفس خانوادگی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس تحصیلی و عزت نفس جسمانی.

• عزت نفس خانوادگی

خانواده، مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل ساختن، رشد و گسترش شخصیت انسان است. عزت نفس خانوادگی ترکیبی است از احساسات و نگرش‌های هر فرد خانواده به تک تک اعضا، و به کل نظام خانواده خود و نیز برداشت او از نظری که دیگر اعضای خانواده و به ویژه پدرش و مادرش نسبت به او دارند.

• عزت نفس اجتماعی

هر فرد در آینه‌ی واکنش‌های دیگران سیمای خود را می‌بیند. احساس خودکم‌بینی و نیز خود محوری، در برخوردهای اجتماعی آشکار می‌شوند. زیرا فرد رفته رفته در روابط اجتماعی متوجه می‌شود همان‌طور که او از حقوقی برخوردار است، دیگران نیز حقوقی دارند که باید آن‌ها را رعایت کند. این موضوع که آیا همسالان یک نوجوان او را می‌پذیرند؟ آیا به وی علاقمند

هستند؟ آیا او را در فعالیت‌ها شرکت می‌دهند؟ این‌که خود او از این ارتباط با همسالانش احساس رضایت و خشنودی می‌کند یا خیر؟ همه این‌ها، در میزان عزت نفس او مؤثر است. بنابراین شخصی که نیازهای اجتماعی‌اش برآورده شود و محبوب دوستانش باشد، احساس خوشایندی نسبت به خود دارد و از عزت نفس اجتماعی مطلوبی برخوردار است.

● عزت نفس تحصیلی

عزت نفس تحصیلی به ارزیابی فرد نسبت به توانایی و احساس ارزشمندی او نسبت به پیشرفت درسی‌اش، مربوط می‌شود. در صورتی که نتایج ارزیابی‌های کلاسی و واکنش اطرافیان، به ویژه معلمان و پدر و مادر، نسبت به وضعیت تحصیلی او رضایت‌بخش باشد، تصویر ذهنی او از توان علمی‌اش مثبت می‌شود. اما اگر او را از نظر درسی ضعیف و ناموفق بدانند، آرام آرام دچار احساس بی‌ارزشی می‌شود.

● عزت نفس جسمانی

عزت نفس جسمانی، بازتاب تصویری است که شخص از بدن خود دارد، و ترکیبی است از نمودهای چهره‌ای، اندامی و توانایی‌های بدنی، بر این اساس، نقص‌های بدنی، و بیش از آن‌ها، ناتوانایی در انجام فعالیت‌های جسمی، می‌توانند بر عزت نفس تأثیر منفی بگذارند. در دوره نوجوانی، تغییرات جسمی زیادتر و نمایان‌تر از دیگر مرحله‌های رشد است. این دگرگونی‌ها دختران و پسران تازه بالغ شده را نگران و دل مشغول می‌کند.

البته واکنش دختران و پسران در این باره متفاوت است. پژوهش‌ها نشان داده است در پسران، بلوغ زودرس بر عزت نفس‌شان می‌افزاید. زیرا خود را نسبت به همکلاسی‌هایشان بزرگتر و قوی‌تر می‌بینند و احساس توانمندی بیشتری می‌کنند. در مقابل، بلوغ زودرس در دختران، موجب کاهش عزت نفس آنها می‌شود. زیرا بلوغ دختران، با چاق شدن و تجمع چربی در بدن

آن‌ها همراه است و از آن جایی که معمولاً در بسیاری جوامع، بر لاغر بودن زنان، به‌عنوان یکی از ملاک‌های زیبایی، تأکید می‌شود، دختران از اضافه وزن‌شان پشیمان خاطر می‌شوند.

● عزت نفس کلی

گفتیم عزت نفس کلی، برآیند احساس ارزشمندی او در چهار حیطه مهم فردی (بدنی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی) اوست. و این احساس ارزشمندی، از واکنش‌های اعضای خانواده، همسالان، معلمان و اطرافیان نسبت به نمودهای این چهار حیطه به دست می‌آید.

شرایط تحقق عزت نفس

عزت نفس هنگامی به وجود می‌آید که نیازهای ابتدایی زندگی به نحو مناسبی ارضا شده باشند. افراد زمانی از عزت نفس مطلوب بهره‌مند می‌شوند که بتوانند در سه جنبه، احساسات مثبتی داشته باشند. این سه جنبه عبارتند از: همبستگی، قدرت و الگوها.

● همبستگی

همبستگی، در روابط مهم، به معنای احساس پذیرش است. به‌علاوه این مفهوم به معنای احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران نیز به کار می‌رود. کودکانی که احساسات همبستگی قوی داشته باشند (احساس تعلق داشتن) رابطه راحت و رضایت‌مندی با دیگران برقرار می‌کنند. حال آن که احساس همبستگی ضعیف در کودک، به انزوای طلبی و احساس بیگانگی او می‌انجامد.

چون خانواده یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عوامل رشد و گسترش عزت نفس در کودکان است، با کمک به رشد خودانگاره مثبت، به دور از محدودیت‌های تصور قالبی، گام مهمی در جهت ایجاد عزت نفس مطلوب در

کودکان برمی‌دارد.

شرط لازم برای ارتقای خودانگاره، این باور است که فرزند برای پدر و مادر مهم‌ترین فرد دنیاست و والدین باید بتوانند این باور را در او به وجود آورند و تقویت کنند.

هر خانواده فضای ویژه‌ای دارد که از احساسات، نگرش‌ها، راه‌های ارتباط و نیروهای حاکم بین خانواده به وجود آمده است. احساس همبستگی افراد، به چگونگی روابط بین افراد خانواده بستگی دارد. حس همبستگی بین تمام افراد خانواده، زمانی به وجود می‌آید که کنش‌های متقابل مثبت بین آنها تقویت شود.

● قدرت

برای برخورداری از عزت نفس مطلوب، شخص باید دارای منابع و فرصت‌های لازم جهت تأثیر بر شرایط زندگی خویش باشد. هنگامی که فرد در زندگی از چنین فرصتی برخوردار باشد احساس قدرت خواهد کرد. منابعی که برای به دست آوردن حس قدرت مهم است عبارتند از: دانش، سلامتی، قابلیت جسمانی، مهارت‌ها، توانایی انجام کارهای دستی، تصمیم‌گیری، منابع مادی، اطلاعات و تجربه‌ها.

می‌توان گفت مؤلفه قدرت، به احساس موفقیت و فضیلت در کارهایی اشاره دارد که مهم و ارزشمند به نظر می‌رسند و شامل آگاهی‌ها، نیرومندی‌ها و توانایی‌ها است. افرادی که دارای احساس قدرت و شایستگی‌اند، در بیان ایده‌ها و عقاید خود در ارتباط با دیگران، قاطع و استوارند. اما کودکان و نوجوانانی که از این شایستگی برخوردار نیستند، خود را ناتوان می‌انگارند. آنها رفتارهای منفی بر گرفته از خود کم‌بینی دارند و احساس شایستگی نمی‌کنند.

● الگوها

هر کس برای داشتن عزت نفس مطلوب، باید نمونه‌ها یا الگوهای انسانی

موفقی داشته باشد تا آنها را برای ایجاد ارزش‌ها، هدف‌ها، آرمان‌ها و معیارهای شخصی خود سرمشق قرار دهد.

از نظر علمی رد پای الگوگیری را می‌توان در نظریه یادگیری مشاهده‌ای «بندورا» جستجو کرد. در این نظریه، یادگیری از راه مشاهده، تقلید و الگوبرداری صورت می‌گیرد.

یادگیری مشاهده‌ای، فرایندی است که در نتیجه آن یک مشاهده‌گر (کودک، نوجوان یا بزرگسال) یک الگو را (شخص دیگری که رفتارهای خاصی انجام می‌دهد) مشاهده می‌کند و یاد می‌گیرد اعمالی را که مشاهده کرده است، انجام دهد. بنابراین انتخاب سرمشق‌هایی که معرف عزت نفس باشند در به وجود آمدن و تثبیت عزت نفس نقش مهمی دارند.

مؤلفه‌های اساسی عزت نفس

به نظر «بربا»، حیطه عزت نفس، سازه‌ای است که از پنج مؤلفه تشکیل شده است. تجربه‌هایی که کودک در زمینه هر مؤلفه به دست می‌آورد، نقشی اساسی در ارزیابی از خود دارد. این فرآیند ارزیابی یا قضاوت، توصیف‌های درونی از خود را میسر می‌سازد. توصیف‌های درونی فرد از خود، عزت نفس نام می‌گیرد و به منزله بیانیه‌ای در چگونگی احساس کودک درباره خویش محسوب می‌شود.

عزت نفس سالم را می‌توان تقویت کرد یا آن را از مسیر حرکت اصلی منحرف ساخت. شخص با عزت نفس قوی، تا حد زیادی قادر است جنبه‌های مثبت مؤلفه‌های عزت نفس را در خود گسترش دهد. در صورت نبود یا سستی این مؤلفه‌ها، شخص دچار احساس ناپایداری، بیهودگی و ناتوانی می‌شود. در این بخش به توضیح هر یک از پنج مؤلفه عزت نفس می‌پردازیم:

۱. امنیت

امنیت، به معنای داشتن اطمینانی درونی و قوی است که احساس راحتی و

ایمنی، آگاهی به آن‌چه که از فرد انتظار می‌رود، توانایی وابستگی به افراد و موقعیت‌ها و درک قواعد و محدودیت‌ها را در برمی‌گیرد. داشتن احساس قوی امنیت (می‌توانم از پشتیبانی دیگران برخوردار شوم)، سنگ بنایی است که دیگر مؤلفه‌های عزت نفس بر روی آن برپا می‌شوند. از این رو کودک باید بیش از هر کار و هر چیز، برخوردار از احساس امنیت باشد. چنان‌چه کودک احساس ناامنی نماید («نسبت به آن‌چه که از من انتظار می‌رود مطمئن نیستم») در بهره‌مندی از مؤلفه‌های دیگر عزت نفس با مشکل روبرو خواهد شد.

۲. پذیرش خود

این مؤلفه، احساس فردیتی است که اطلاعات دربارهٔ خود را در برمی‌گیرد. به عبارت دیگر پذیرش خود به معنای توصیف دقیق و واقع‌بینانه از خویش، برحسب نقش‌ها، اسنادها و ویژگی‌های جسمانی است. کودکی که خودپذیری قوی داشته باشد («من خودم را دوست دارم، خویشتن را می‌پذیرم»). احساس فردگرایی، شایستگی، کفایت و تحسین از خود می‌کند. اما کودکی که احساس خودپذیری ضعیفی دارد («من خودم را دوست ندارم») در پذیرش خود بی‌انگیزه و کم‌اراده است.

۳. پیوندجویی

پیوندجویی به معنای احساس پذیرفتنی بودن، همراه با قبول داشتن خود است، به ویژه در روابطی که مهم قلمداد می‌شوند. علاوه بر این مفهوم پیوندجویی، به معنای احساس پذیرفته‌شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران نیز به کار می‌رود. کودکانی که دارای احساسات پیوندجویی قوی باشند (احساس تعلق داشتن)، رابطهٔ راحت و رضایت‌مندی با دیگران برقرار می‌کنند. حال آن‌که احساس پیوندجویی ضعیف در کودک (کسی نمی‌خواهد با من باشد)، انزواطلبی و احساس بیگانگی را در پی خواهد آورد.

۴. تعهد

در این مؤلفه، آنچه مورد نظر است دارا بودن هدف و انگیزه در زندگی است. براساس مؤلفه تعهد، فرد باید اهداف واقع‌بینانه و دست‌یافتنی داشته باشد و در برابر پیامدهای تصمیم‌های خود، احساس مسئولیت نماید. کودک برخوردار از احساس تعهد قوی («من اهداف مهمی دارم.») می‌تواند فعالیتی را بیاغازد، و براساس طرح و نقشه، آن را پیگیری کند. اما کودکی که حس تعهد ضعیفی دارد («من گیج هستم و نمی‌دانم باید چه کنم») در برابر اعمال خود مسئولیتی احساس نمی‌کند و در هنگام روبرو شدن با مشکل راه‌حل‌های مختلف را مورد بررسی قرار نمی‌دهد.

۵. شایستگی

آخرین مؤلفه عزت نفس، به احساس شایستگی اشاره دارد، که شامل آگاهی بر نیرومندی‌ها و توانایی‌ها و پذیرش ضعف‌های خود می‌شود. کودکانی که دارای احساس شایستگی هستند («من احساس توانایی می‌کنم، بنابراین می‌توانم با هر خطری روبرو شوم») در بیان ایده‌ها و باورهای خود در ارتباط با دیگران با جسارت رفتار می‌کنند. اما کودکانی که از شایستگی لازم برخوردار نیستند («نمی‌خواهم کوشش داشته باشم.»)، خود را ناتوان می‌انگارند، موفقیت‌های خویش را به بخت و سرنوشت نسبت می‌دهند و نمی‌خواهند فرصت‌هایی برای دستیابی به موفقیت داشته باشند. آنها رفتارهای خودمغلوبانه دارند و احساس کفایت شخصی نمی‌کنند.

منشاء و علل به وجود آمدن عزت نفس

بحث درباره نحوه و علل پیدایش تصویر خود و عزت نفس را باید در رابطه فرد با جامعه‌اش به خصوص در دوران پراهمیت کودکی و نوجوانی جستجو کرد. پژوهشگران پس از بررسی‌های متعدد، چند عامل را به عنوان منشاء

خودپنداره و عزت نفس بر شمرده‌اند. این عوامل عبارتند از:

۱- واکنش دیگران

مهم‌ترین منشأ پیدایش تصویر خود و احساس ارزشمندی فرد، رفتار و واکنش دیگران نسبت به او به خصوص در دوران کودکی است. این را نظریه «آینه خودنما» می‌نامند. براساس این نظریه ما برای دیدن خود، به واکنش‌های دیگران توجه می‌کنیم و تصویر خود را در آن واکنش‌ها می‌بینیم.

نتایج بسیاری پژوهش‌ها حاکی از آن است که تصویر هر فرد از خود، وابسته به تصویری است که دیگران از او داشته‌اند. حتی تصویر دیگران از فرد می‌تواند ارزیابی و تصویری را که او هم اینک از خود دارد تغییر دهد. اگر بزرگ‌ترها، به کودکان بگویند او باهوش و زرنگ است یا این‌که او قابل اطمینان نیست، این نوع برداشت‌ها به تدریج تصویر خود یا هویت کودک را می‌سازد. بسیاری از روانشناسان این روند را «درونی کردن» نام نهاده‌اند که به واسطه آن کودک ادراک‌ها، نگرش‌ها و واکنش‌های دیگران را جزئی از ارزش‌های درونی خود می‌کند.

۲- مقایسه با دیگران

تصویر از خود، شامل خصوصیات عینی و قابل قیاس با دیگران است، مثل بلندی قد و/ یا لاغری. یکی از منابع اصلی ایجاد این تصویر، مقایسه‌ای است که کودک در رابطه با خود و افرادی مثل برادر، خواهر یا دوستان و دیگران انجام می‌دهد. اگر همسایه‌ها ثروتمندند کودک خود را فقیر احساس می‌کند و اگر خواهران و برادرانش باهوش و زرنگ هستند و او پیوسته از آنها عقب افتاده است، خود را کم‌هوش تصور می‌نماید. این مقایسه کردن‌های مداوم، موجب می‌شود کودک درباره خصوصیات و ویژگی‌هایش به نتایجی دست یابد و براساس آن‌ها خودپنداره‌اش را بسازد.

۳- همانندسازی با الگوها

کودک با یک سلسله افراد مهم زندگی خود همانندسازی می‌کند و آنها را به عنوان مدل یا الگوی رفتاری خود برمی‌گزیند. والدین و آموزگاران مهم‌ترین این الگوها هستند. شکل‌گیری «خود ایده‌آل» براساس در هم آمیختن این الگوها در ذهن کودک انجام می‌شود. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که همانندسازی نیز سبب تغییر تصور خود می‌شود. یعنی فرد احساس می‌کند که مانند الگوی خود شده است. قسمت مهمی از «خود» از طریق همانندسازی کودک با والد هم‌جنس‌اش شکل می‌گیرد که هویت جنسی او را هم تعیین می‌کند. اگر کودک دختر باشد و ارتباط صمیمی و سالم و پایداری با مادر برقرار کند، احساسات و رفتارهای زنانه را می‌آموزد و اگر پسر باشد و رابطه خوبی با پدر داشته باشد، نقش سالم و صحیح مردانه را کسب می‌کند.

۴- نیاز به احساس ارزش و عزت نفس

همراه با زیستن در شرایط اجتماعی، نیاز به احساس ارزش به نحو سالم و متعادل آن در انسان به وجود می‌آید که برای نگهداری سلامت و تعادل روانی و حتی تکامل وجودی او بسیار ضروری است. معمولاً اگر بر این نیاز خللی وارد شود احساس حقارت یا خودبزرگ‌بینی در فرد ایجاد می‌شود. بدین معنی که شخص یا بسیار خودکم‌بین و ناراضی از خویش و متزلزل می‌شود و/ یا بسیار خودبزرگ‌بین و خودنما. هر دوی این قطب‌های احساسی، نشان‌دهنده این واقعیت است که فرد به خاطر پایین بودن احساس ارزشمندی، قادر به درک واقعیت‌ها و واکنش‌های دیگران نسبت به خود نیست. علت اصلی احساس حقارت و خودبزرگ‌بینی را می‌توان در طرد شدن گسترده و مداوم، از طرف والدین و دیگران دانست، زیرا در صورت طرد مداوم، بخشی از ارزش‌های درونی کودک را احساس بی‌ارزشی نسبت به خودش تشکیل می‌دهد. روانشناسان معتقدند که احساس بی‌ارزشی عمیق، ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های روانی است.

رشد و تحول عزت نفس

نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی از متغیر بودن عزت نفس در طول دوران زندگی است. در این بخش به بررسی چگونگی تحول عزت نفس در مراحل مختلف زندگی می‌پردازیم.

• دوران کودکی

بچه‌ها در اوایل کودکی، از عزت نفس بالایی برخوردار هستند، اما این عزت نفس بالا در طول دوره کودکی کم‌کم رو به کاهش می‌گذارد. پژوهشگران دلیل عزت نفس بالای کودکان را دیدگاه مثبت و غیرواقع‌بینانه‌ای می‌دانند که آن‌ها نسبت به خودشان دارند. همان‌طور که کودکان از لحاظ شناختی رشد می‌کنند، به تدریج یاد می‌گیرند ارزیابی‌هایی را که از خودشان دارند بر پایه بازخوردهای خارجی و مقایسه‌های اجتماعی بنا کنند و از این راه به ارزیابی صحیح‌تر و متعادل‌تری از قابلیت‌های تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی، جذابیت ظاهری و دیگر خصوصیات فردی دست می‌یابند. هنگامی که کودکان از پیش دبستانی به ابتدایی می‌روند، بازخوردهای منفی بیشتری از معلمان، والدین و همسالان خود دریافت می‌کنند و بنابراین ارزیابی آن‌ها از خودشان منفی‌تر خواهد شد.

• دوران نوجوانی

عزت نفس در طول دوره نوجوانی، رفته رفته کاهش می‌یابد. پژوهشگران این کاهش عزت نفس در دوره نوجوانی را به تصویر بدنی و دیگر مشکلات همراه با بلوغ جنسی و ایجاد قابلیت تفکر انتزاعی در مورد خود شخص و آینده وی نسبت می‌دهند. به‌علاوه در این دوران، انتقال از مرحله آغازین دبیرستان، به دوران چالش‌برانگیزتر مرحله بعد، و نیز انتقال به بافت پیچیده اجتماعی در سال‌های آخر دبیرستان، می‌تواند بر کاهش عزت نفس نوجوانان مؤثر باشد.

• دوران بزرگسالی

عزت نفس در دوران بزرگسالی، به تدریج افزایش می‌یابد. معمولاً در اواخر ۶۰ سالگی عزت نفس به بالاترین سطح خود می‌رسد. دلیل این امر آن است که در طول دوره بزرگسالی، اشخاص روز به روز از لحاظ قدرت و موقعیت اجتماعی بهتر و قوی‌تر می‌شوند و این موضوع ممکن است احساس خودارزشمندی را در آنها تقویت کند. بسیاری از نظریه‌پردازان معتقدند که ویژگی میان‌سالی این است که در این دوران شخص به اوج موفقیت، مهارت و کنترل بر خود و محیط خود دست می‌یابد.

تغییرات شخصیتی، که در طول دوران بزرگسالی رخ می‌دهد، سطوح بالایی از بلوغ و تطبیق یا سازش و پذیرش را ایجاد می‌کند. این موضوع از روی سطوح بالاتر هوشیاری شخص در این سنین و نیز ثبات احساسی وی قابل تشخیص است. همه این عوامل در کنار هم موجب افزایش اعتماد به نفس در دوران میان‌سالی می‌شوند.

• دوران پیری

عزت نفس در دوران پیری، کاهش می‌یابد. نتایج پژوهش‌هایی که درباره عزت نفس در سنین پیری انجام گرفته است، نشان می‌دهد که در حدود ۷۰ سالگی عزت نفس شخص به‌طور ناگهانی کم می‌شود. این کاهش می‌تواند در اثر تغییراتی باشد که در پیری رخ می‌دهد. تغییر در نقش‌ها (مثلاً بازنشستگی)، فقدان‌ها (مثلاً از دست دادن همسر)، عملکرد جسمی (مانند مشکلات مربوط به سلامتی) و تنزل شخصی (از لحاظ موقعیت اجتماعی – اقتصادی). از طرف دیگر کاهش عزت نفس در دوران پیری می‌تواند نشانگر وجود نوعی نگرش فروتنانه و متعادل‌تر از خود در این دوران باشد. پیران، احتمالاً احساس عمیق خودارزشمندی را حفظ می‌کنند، اما امتیازهای

مربوط به عزت نفس آنها پایین می‌آید، زیرا آنها تمایل زیادی به پذیرفتن اشتباهات و محدودیت‌هایشان دارند و از طرف دیگر، نیز آنها از نمایاندن مثبت خود به دیگران پرهیز می‌کنند. هم از این رو، خودشیفتگی نیز در سن پیری کاهش می‌یابد.

مفاهیم روان‌شناختی مرتبط با عزت نفس

۱- شیوه‌های اسنادی

تحوه علت‌یابی افراد در مورد رویدادهایی زندگی، شیوه اسناد (نسبت دادن) آنها را مشخص می‌سازد. در این فرایند علت‌یابی سه بعد مهم وجود دارد:

۱- فراگیری

این بعد حاکی از آن است که آیا علتی که فرد برای رویدادی بیان می‌کند، علتی کلی یا فراگیر است یا فقط به یک جنبه خاص محدود می‌شود؟ تصور کنید که دانش‌آموزی در یکی از درس‌هایش نمره کمی گرفته است، اگر او در تبیین این رویداد بگوید: «حسابی خراب کردم. هیچ وقت نمی‌توانم کاری را درست انجام دهم. همه فرصت‌هایم را از دست می‌دهم. دیگر هیچ‌کس (نه معلم‌ها، نه پدر و مادرم و نه دوستانم) روی من حساب نمی‌کنند»، از یک علت کلی استفاده کرده است، اما اگر بگوید: «امتحان فلسفه‌ام را خراب کردم. حتماً خانم عمادی (دبیر فلسفه) از من ناراحت شده است. نمی‌دانم چرا هر قدر تلاش می‌کنم در درس فلسفه نتیجه خوبی نمی‌گیرم»، از اسنادهای خاص (مربوط به کلاس و درس فلسفه) استفاده کرده است و آن را به همه بخش‌های زندگیش ربط نداده است.

۲- تداوم یا پایداری

این بعد علت‌یابی، به این معناست که آیا فرد برای تبیین رویداد، علت‌های دائم و ثابت را تأثیرگذار می‌داند یا دلایل گذرا را. مثلاً اگر همان دانش‌آموز

مثال قبل با خودش بگوید: «مثل همیشه خراب کردم. هرگز نمی‌توانم کاری را درست انجام دهم. من همیشه شکست می‌خورم»، از تبیین ثابت، استفاده کرده است. اما اگر بگوید: «این دفعه امتحانم را خراب کردم. فکر می‌کنم دلیلش این باشد که دیشب با دوستانم بیرون رفتم و زیاد درس نخواندم»، تبیین گذرا را به کار برده است.

۳- شخصی‌سازی

سومین بعد شیوه اسناد، شخصی‌سازی است. در این بعد فرد مشخص می‌سازد اتفاق بدی که افتاده است، تقصیر چه کسی بوده است. هنگام پدید آمدن یک مشکل که اتفاق بدی می‌افتد، دانش‌آموز می‌تواند خود را (عامل درونی) یا افراد و موقعیت‌های دیگر (عوامل بیرونی) را مقصر بشمارد. این بعد شیوه اسناد بیشترین تأثیر را بر عزت نفس دارد. دانش‌آموزانی که عادت کرده‌اند تا در مواقع شکست، خود را مقصر بشمارند، عزت نفس پایینی دارند. دانش‌آموزانی که هنگام بروز رویدادهای ناخوشایند، افراد یا موقعیت‌های دیگر را مقصر می‌شمارند، در مورد خود نظری بهتری دارند. به‌طور کلی، کسانی که دیگران را سرزنش می‌کنند، دستخوش احساس گناه و شرمساری کمتری می‌شوند و خود را به میزان بیشتری دوست دارند. آنها در عین حال دانش‌آموزان خشمگین‌تری هم هستند.

البته این امر به معنای آن نیست که باید به دانش‌آموزان یاد دهیم که درباره رویدادهای ناخوشایند، علل بیرونی را مقصر بدانند، نه خودشان را. این‌که به دانش‌آموزان بیاموزیم که هر وقت امور مطابق میلشان پیش نرفت، دیگران را سرزنش کنند، مثل این است که به آنها دروغ گفتن را آموزش دهیم. ما درباره این موضوع دو هدف دیگر داریم:

اولین هدف این است که نگذاریم دانش‌آموزان، از بار مسئولیت اعمال نادرست خود، شانه خالی کنند. باید به تربیت نسلی اقدام کنیم که بتوانند

بگویند: «معذرت می‌خواهم، تقصیر من بود. دفعه بعد بهتر عمل می‌کنم». دانش‌آموزان باید هر وقت که در رویداد ناخوشایندی مقصرند، با اعتماد به نفس مسئولیت اشتباهات خود را بر عهده بگیرند و برای اصلاح موقعیت تلاش کنند.

هدف دوم آن است که نسلی را پرورش دهیم که برای هر مشکلی (چه تقصیر آنها باشد و چه نباشد) خود را به باد شماتت نگیرند. نوجوانان و بزرگسالان افسرده، همواره در حال سرزنش خود و دستخوش احساس گناه هستند، به ویژه اگر به خاطر چیزهایی باشد که به هیچ وجه تقصیر آنها نیست. نوجوانانی که همیشه خود را سرزنش می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای افسرده شدن قرار دارند. هدف این است که درست دیدن را به دانش‌آموزان بیاموزیم. به این صورت که هر وقت خودشان عامل مشکلات باشند، مسئولیت اشتباه‌ها را بر عهده بگیرند و برای اصلاح رفتار خود تلاش کنند و هر گاه که آنها علت بروز مشکلات نباشند، همچنان برای خود ارزش قائل باشند.

چند روزی است که یاسمن دوست صمیمی ریحانه، دیگر زیاد با او گرم نمی‌گیرد. امروز وقتی یاسمن به ریحانه گفت که دیگر نمی‌خواهد زنگ‌های تفریح با او باشد و دلش می‌خواهد وقتش را بیشتر با راضیه و باران بگذراند، ریحانه خیلی ناراحت شد، اما به یاسمن چیزی نگفت.

او با خودش فکر کرد: مثل اینکه باز هم گند زدم. مامان حق دارد که می‌گوید روابط اجتماعی‌م در حد صفر است. تا به حال نتوانسته‌ام هیچ دوستی برای خودم نگه دارم. دلم به یاسمن خوش بود، که او هم سرانجام رفت. با این اخلاقی که من دارم هیچ‌کس نمی‌تواند تحملم کند. خب یاسمن هم حق دارد من خیلی نق نق می‌کنم. شاید اگر پریروز که گفته بود بعد از مدرسه به پارک برویم، با او می‌رفتم هنوز با من دوست بود. اما من احمق گفتم: مامان نگرانم می‌شود و باید زود به خانه بروم. یاسمن راست می‌گفت اخلاق من هنوز شبیه

بچه کوچولوهاست. هیچ حرف هیجان‌انگیزی برای گفتن ندارم. معلوم است که او، راضیه و باران را به من ترجیح می‌دهد به هر حال آنها به اندازه من خنگ نیستند. فکر کنم دیگر تا آخر عمرم دوستی پیدا نکنم...

برای نغمه هم مشکلی مشابه ریحانه رخ داده است. دوستش فاطمه به او گفته است که دیگر نمی‌خواهد با او درس بخواند، چون قرار است هفته‌ای دو روز با ثنا درس بخوانند. نغمه هم از حرف فاطمه ناراحت شده است. او با خودش می‌گوید:

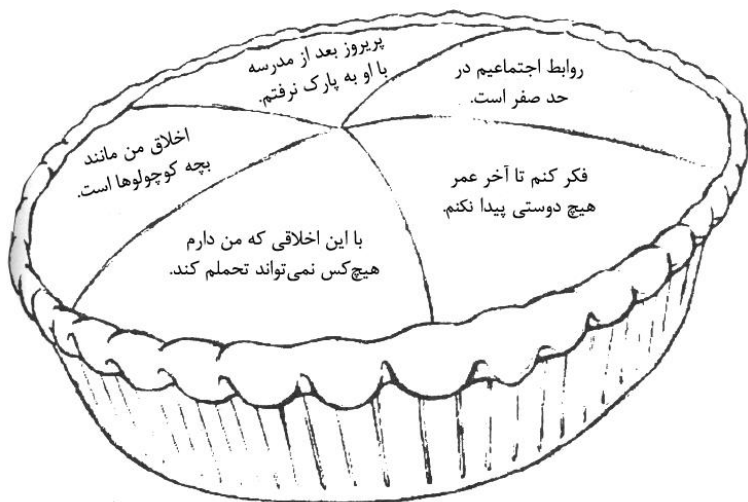
خب این‌طور که معلوم است فاطمه دیگر دوست ندارد با هم درس بخوانیم. می‌خواهد با ثنا درس بخواند. شاید دلیلش این باشد که ثنا تازه به مدرسه ما آمده است و کسی را نمی‌شناسد، از طرفی وضعیت درسی‌اش هم خوب نیست. فکر می‌کنم فاطمه می‌خواهد با این کار به او کمک کند، او کلاً دختر مهربانی است و به همه کمک می‌کند. در ضمن مادر ثنا و فاطمه با هم همکار هستند و آنها از خیلی وقت پیش، همدیگر را می‌شناسند. شاید مادر فاطمه از دست من هم کمی ناراحت شده باشد، چون آخرین باری که با هم درس می‌خواندیم به من فرصت حل کردن مسئله‌های ریاضی را نمی‌داد و من هم از دستش ناراحت شدم و به او گفتم اگر کمک بخواهم خودم می‌گویم. ممکن است به خاطر این حرفم به فاطمه برخورد کرده باشد. البته حرف من بد نبود، اما عصبانی بودم و ممکن است با لحن بدی حرف زده باشم. به نظرم بد نیست فردا از فاطمه بپرسم که از دست من عصبانی است یا نه. اگر از دستم ناراحت بود، از او عذرخواهی می‌کنم. می‌خواهم به او پیشنهاد بدهم روزهایی که ثنا به خانه‌شان می‌رود من هم بروم و سه تایی درس بخوانیم، به هر حال من به کمک فاطمه در درس ریاضی نیاز دارم، در عوض من هم مثل قبل در درس زبان کمکش می‌کنم. می‌توانیم برای حل تمرین‌ها زمانی را در نظر بگیریم تا دیگر کسی هم ناراحت نشود.

همان‌طور که می‌بینید برای ریحانه و نغمه اتفاق همانندی رخ داده است. اما گفتگوی درونی و شیوه علت‌یابی آنها موجب پیامدهای کاملاً متفاوتی شده است. ریحانه به خاطر اتفاقی که افتاده است، مدام خودش را سرزنش می‌کند، در حالی که مسلم است او تنها مقصر این ماجرا نیست. این کار موجب تضعیف عزت نفس او می‌شود. بنابراین ممکن است او دیگر برای دوست شدن با فرد دیگری اقدام نکند. از طرف دیگر چنان چه ریحانه با فرد دیگری هم دوست شود، این احتمال وجود دارد که به خاطر از دست ندادن او با درخواست‌های نامعقولش موافقت کند.

اما نغمه کاملاً عاقلانه به تجزیه و تحلیل موضوع می‌پردازد. او در عین حال که نقش خود را در پیش آمدن این اتفاق می‌پذیرد، عوامل دیگری را نیز که ممکن است در روی دادن این واقعه نقش داشته باشند، در نظر می‌گیرد. و برای حل مشکل برنامه‌ریزی می‌کند. این کار موجب می‌شود در عین حال که نغمه اشتباهش را می‌پذیرد، عزت نفسش را هم حفظ کند.

مارتین سلیگمن - که سال‌ها در زمینه شیوه‌های اسنادی پژوهش کرده است - در این زمینه تمرین جالبی ارائه داده است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند، هنگامی که اتفاق بدی برایشان روی می‌دهد، همه عواملی را که در آن رویداد نقش داشته‌اند تشخیص دهند. شما هم می‌توانید این شیوه را به دانش‌آموزان خود یاد دهید تا در مواقع لزوم از آن استفاده کنند.

اسم این تمرین کیک بازی است. ابتدا تصویر کیکي شبیه کیک زیر را به دانش‌آموز نشان دهید و به او بگویید تصور کند که این کیک اتفاق بدی است که برایش روی داده است.



شما می خواهید این کیک را تقسیم کنید. هر برش این کیک مربوط به یکی از عواملی است که ممکن است موجب روی دادن این اتفاق شده باشد. از دانش آموز بخواهید این عوامل را مشخص کند.

نکته: دانش آموزی مانند ریحانه که عزت نفس پایینی دارد ممکن است، نتواند غیر از خودش به عامل دیگری اشاره کند. در این صورت شما باید با پرسیدن پرسش های او را راهنمایی کنید. در مثال ریحانه، معلم می تواند از او بپرسد: آیا در چند روز اخیر بحثی بین تو و فاطمه روی داده است؟ در چند وقت اخیر متوجه تغییری در رفتار فاطمه شده بودی؟ آیا اخیراً مشکلی برای فاطمه اتفاق نیفتاده است؟ رفتارش با راضیه و باران چطور بوده است؟ و...

انجام مداوم این تمرین باعث می شود که دانش آموز به مرور زمان متوجه شود به ندرت ممکن است در وقوع یک رویداد، فقط یک عامل دخیل باشد و احتمالاً جز خودش عوامل دیگری هم در اتفاق افتادن رویداد ناخوشایند

نقش داشته‌اند، بنابراین کم‌تر خودش را سرزنش می‌کند. به‌علاوه پس از تقسیم یک عامل کلی به عوامل جزئی، مشکل تبدیل به مسئله‌ای قابل حل می‌شود که با برنامه‌ریزی می‌توان آن را برطرف نمود و جلو دلسردی و ناامیدی را گرفت.

۲- شفقت با خود

پیش از شروع این بحث از دانش‌آموزان بپرسید معمولاً با خودشان مهربان‌تر هستند یا با دیگران؟ انسان چطور می‌تواند با خودش مهربان باشد؟ آیا مهربان بودن با خود خوب است یا باعث تنبلی و پیشرفت نکردن می‌شود؟ پس از بحث و گفت‌وگو در مورد پرسش‌های مطرح شده، درباره مفهوم «شفقت با خود» برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

پدر و مادر سیاوش سرانجام چند ماه پیش، پس از درگیری‌های درازمدت از هم جدا شدند. قرار شد سیاوش که فکر می‌کرد بعد از جدایی والدینش، زندگی آرام‌تری را می‌گذراند، پیش‌پیش بماند. چند روز بعد از رفتن مادرش، فهمید که اشتباه کرده است. پدر سیاوش روزهای اول زود به خانه می‌آمد، اما بعد از مدتی گفت که مجبور است تا دیروقت کار کند. وقتی هم که به خانه می‌آید فقط روی مبل می‌نشیند، سیگار می‌کشد و اخبار می‌بیند. سیاوش به شدت احساس تنهایی می‌کند، او با خودش می‌اندیشد که اگر بلد بود خوب و منطقی صحبت کند، می‌توانست پدر و مادرش را قانع کند که با هم زندگی کنند. او که چند روز پیش با دوستش دانیال، سر یک موضوع کوچک بحث کرده بود، خود را بدبخت‌ترین و تنهاترین انسان روی زمین می‌داند و پیوسته خودش را به خاطر قهر کردن با دوستش سرزنش می‌کند. این روزها گاهی اوقات سیاوش دلش می‌خواهد گریه کند، اما این جور مواقع به سرعت موسیقی گوش می‌دهد و حال و هوایش را عوض می‌کند، اگرچه تغییر خلقش پایدار نیست.

درس هومن، بعد از جدایی پدر و مادرش، افت زیادی کرد. هومن می‌دانست که دلیل افت درسش چیست. مادرش از خانه رفته بود، پدرش هم بیشتر سر کار بود و به همین خاطر بسیاری از کارهای خانه به دوش هومن افتاده بود. او باید خانه را مرتب می‌کرد، جارو می‌کشید و غذا درست می‌کرد، که همه این کارها زمان‌بر است. هومن امروز وقتی فهمید نمره امتحانش کم شده است خیلی ناراحت شد، اما بعد با خودش گفت: «بین پسر شرایط تو خیلی عوض شده، تو داری به تنهایی خونه رو اداره می‌کنی و این کار کمی نیست. وقت زیادی می‌گیره. البته این دلیل نمیشه که درسات افت کنه، فکر کنم باید برنامه‌ریزی تو تغییر بدی». هومن خیلی از شرایط جدید ناراحت است، اما می‌داند که این وضعیت فقط برای او سخت نیست. پدر، مادر و برادرش هم هنوز نتوانسته‌اند با موقعیت جدید کنار بیایند. او گاهی اوقات برای این که سبک شود، ناراحتی‌هایش را روی یک برگه می‌نویسد و بعد برگه را پاره می‌کند و دور می‌ریزد. این کار باعث می‌شود آرام‌تر شود. هومن تصمیم دارد امشب با پدرش صحبت کند. او می‌خواهد به پدرش بگوید که چه مشکلاتی دارد و از پدرش کمک بگیرد.

به نظر شما چه چیز موجب واکنش‌های متفاوت سیاوش و هومن، به یک موقعیت تقریباً مشابه، شده است. دلیل این تفاوت آن است که هومن ویژگی‌ای دارد که سیاوش فاقد آن است. این ویژگی چیزی نیست به جز: «شفقت به خود».

برای اولین بار روان‌شناسی به نام نف^۱ (۲۰۰۳) مفهوم شفقت با خود را مطرح کرد. شفقت با خود، در واقع تفاوتی با شفقت برای دیگران ندارد. فکر کنید که شفقت ورزیدن و دلسوزی چه حسی دارد. ابتدا برای این که دلتان

۱. Neff

برای کسی بسوزد باید متوجه شوید که او دارد رنج می‌کشد. اگر به افراد بی‌خانمان و آواره در خیابان توجه نکنید، نمی‌توانید به خاطر شدت سختی‌هایی که می‌کشند برایشان دلسوزی کنید. دوم، دلسوزی، احساسی است که رنج کشیدن دیگران، آن را در درونتان بیدار می‌کند به نحوی که قلبتان نسبت به رنج آنها واکنش می‌دهد. وقتی این اتفاق رخ می‌دهد، احساس گرمای محبت و دلواپسی می‌کنید و میل یاری رساندن به فرد رنجور به شما دست می‌دهد. دلسوزی به این معنا نیز هست که وقتی کسی شکست می‌خورد یا اشتباهی از او سر می‌زند، شما او را درک کنید و به او محبت ورزید، نه این که سرسختانه به قضاوت او بپردازید. در آخر، وقتی دلتان به حال کسی می‌سوزد (بیش از ترحم محض) بدان معناست که شما متوجه آن رنج، شکست و نقصی - که بخشی از تجربه‌های مشترک انسان‌ها است - شده‌اید و با خودتان فکر می‌کنید: «اگر سرنوشت چیز دیگری رقم می‌زد ممکن بود من الآن به جای او باشم».

شفقت با خود، شامل همان رفتاری می‌شود که وقتی اوقات بدی را سپری می‌کنید، شکست خورده‌اید، یا متوجه چیزی می‌شوید که نمی‌خواهید برایتان رخ دهد، آن رفتار را با خودتان دارید. به جای این که با ذهنیت (خم به ابرو نیابردن، خونسردی خود را حفظ کردن) رنج خود را نادیده بگیرید، به خودتان بگویید: «درست همین حالا که وضعیت بسیار بدی دارم، چگونه می‌توانم آسوده باشم و از خود مواظبت کنم؟». شفقت با خود موجب می‌شود هنگام روبرو شدن با مشکلات شخصی، به جای این که بی‌رحمانه درباره خود قضاوت کنید و به خاطر ناتوانی‌ها و ایرادهایتان به انتقاد خود بپردازید، با خویشتن مهربان باشید و خود را درک کنید. به‌طور کلی در این دیدگاه می‌پذیرید که اوضاع همیشه بر وفق مرادتان نیست. شما با وقایع ناگهانی رویارو می‌شوید، آسیب می‌بینید، اشتباه می‌کنید، از مرزهایتان می‌گذرید و نمی‌توانید به

هدف‌های خود دست یابید. این واقعیتی است که شامل حال همه ما می‌شود. مفهوم شفقت با خود، از سه مؤلفه تشکیل شده است: مهربانی با خود، احساس انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی. در ادامه به شرح مختصری درباره هر یک از این عوامل می‌پردازیم:

۱- مهربانی با خود

شفقت با خود شامل دوست داشتن و درک کردن خود در هنگام رنج کشیدن، شکست خوردن، یا احساس نابسندگی کردن، به جای نادیده گرفتن رنج خود، یا خودانتقادی و تنبیه کردن خود است. افرادی که به حال خود شفقت و دلسوزی می‌کنند متوجه می‌شوند ناکامل بودن، شکست خوردن و تجربه کردن سختی‌های زندگی یک امر گریزناپذیر است. بنابراین، هنگام روبرو شدن با تجربه‌های رنج آور، با خود مهربان هستند و وقتی زندگی‌شان از ایده‌آل‌هایشان دور می‌ماند از دست خود عصبانی نمی‌شوند. وقتی این واقعیت انکار می‌شود و یا فرد با آن می‌جنگد، رنج به صورت استرس، اضطراب و خودانتقادی افزایش می‌یابد. در مقابل هنگامی که این واقعیت با مهربانی و همدردی پذیرفته می‌شود، فرد ثبات و آرامش عاطفی بیش‌تری تجربه می‌کند.

۲- انسانیت مشترک

اضطراب ناشی از این‌که داشته‌های فرد، دقیقاً آن‌طور که او می‌خواهد نیستند، بیشتر همراه با حس ماندگار و در عین حال غیرمنطقی انزوا است: انگار من تنها کسی هستم که رنج می‌برد یا اشتباه می‌کند. به هر حال همه انسان‌ها در زندگی رنج می‌کشند. «انسان» در تعریف خود، فانی، آسیب‌پذیر و ناکامل است. بنابراین، شفقت با خود، شامل تشخیص این نکته است که رنج کشیدن و نابسندگی فردی بخشی از تجربه مشترک انسان‌هاست – چیزی است که همه ما آن را تجربه می‌کنیم نه این‌که فقط برای من «تنها»

روی دهد. شفقت با خود هم‌چنین به معنای درک این واقعیت است که افکار، احساسات و اعمال فرد تحت تأثیر عوامل خارجی مانند پیشینه خانوادگی، فرهنگ، شرایط ژنتیکی و محیطی و هم‌چنین رفتار و انتظارات دیگران است. روان‌شناسی به نام «تیکنات هان» این وضعیت را به شبکه پیچیده علت و معلول دوطرفه‌ای تشبیه کرده است که در آن همه ما به عنوان «موجود میانی» جای گرفته‌ایم. تشخیص این که ما اساساً موجودی میانی هستیم به ما اجازه می‌دهد درباره شکست‌های شخصی خود کم‌تر قضاوت کنیم. به‌طور کلی، اگر همه ما بر رفتار خود کاملاً کنترل داشتیم، چند نفر آگاهانه انتخاب می‌کردند مشکلات ناراحت‌کننده‌ای مانند اعتیاد، اضطراب اجتماعی، اختلالات خوردن و غیره داشته باشند؟ بسیاری از ابعاد شخصیتی و وضعیت زندگی ما به انتخاب ما به وجود نیامده‌اند بلکه با عوامل بی‌شماری (ژنتیکی یا محیطی) پدیدار شده‌اند که کنترل کمی بر آن‌ها داریم. با تشخیص وابستگی‌های درونی‌مان، دیگر شکست‌ها و مشکلات زندگی را شخصی قلمداد نمی‌کنیم، اما می‌توانیم با درک و دلسوزی و بدون پیش‌داوری، به وجود آنها اقرار کنیم.

۳- ذهن آگاهی

و سرانجام این که شفقت با خود، مستلزم اتخاذ یک رویکرد متعادل برای احساسات منفی خود است به طوری که احساسات نه سرکوب شوند و نه بیش از اندازه به حساب آیند. این وضعیت متعادل از فرایند ربط دادن تجربه‌های فردی به تجربه‌های کسانی که گرفتار همان مشکل هستند، برمی‌خیزد. بنابراین فرد، وضعیت خود را در یک فضای بزرگ‌تر قرار می‌دهد. این وضعیت از تمایل او به مشاهده افکار و احساسات منفی خود، به‌طور واضح و شفاف، به نحوی که با آگاهی خردمندانه به آن‌ها بپردازد، نیز ناشی

می‌شود. ذهن آگاهی، یک وضعیت ذهنی پذیرا و بدون ارزیابی است که در فرد اندیشه‌ها و احساسات را آن طور که هستند می‌بیند، بی‌آن‌که بکوشد آن‌ها را سرکوب و/یا انکار کند. ما نمی‌توانیم رنج‌هایمان را نادیده بگیریم و در عین حال نسبت به آن‌ها احساس دلسوزی کنیم. در عین حال، ذهن آگاهی، مستلزم این است که با افکار و احساساتمان به صورت افراطی همدردی نکنیم به نحوی که آن قدر درگیر احساسات منفی‌مان شویم که دیگر برای رفع مشکل انرژی روانی نداشته باشیم.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش شفقت با خود به دانش‌آموزانی که عزت‌نفس پایینی داشته‌اند احساس ارزشمندی آن‌ها را افزایش داده است و به علاوه وضعیت درسی آن‌ها را نیز بهبود بخشیده است. دلیل این امر آن است که یادگیری شفقت با خود، به دانش‌آموزان کمک می‌کند وقتی مشکلی برایشان پیش آمد، به جای سرزنش خود، با مهربانی اشتباهانشان را بپذیرند و با گفت‌وگوی درونی مثبت، در حل مشکل خویش کمک کنند. در کاربرگ‌ها، تمرین‌هایی جهت افزایش شفقت با خود دانش‌آموزان آمده است.

راهکارهای تقویت عزت نفس

۱- به وضعیت بدنی خود توجه کنید

◀ از دانش‌آموزان بخواهید سر جایشان بایستند و هر کدام مانند یک فرد با عزت نفس، خودشان را به نفر بغل‌دستی‌شان معرفی کنند. پس از آن‌که همه دانش‌آموزان این کار را اتمام دادند از آنها بخواهید این بار مانند فردی که عزت نفس پایینی دارد خود را به دوستشان معرفی کنند. پس از انجام این تمرین کوتاه توضیحات زیر را درباره نقش حالات بدنی در عزت نفس و تفاوت حالات بدنی در عزت نفس بالا و پایین ارائه دهید.

روان‌شناسی به نام «امی کودی»^۲ و همکارانش در دانشگاه هاروارد، به بررسی تأثیرات حالت بدنی حاکی از عزت نفس بر روی هورمون‌ها پرداخته‌اند. نتایج این پژوهش نشان داده است که حالت بدنی افراد، فقط نشان‌دهنده عزت نفس یا احساس ناایمنی آنها نیست. بلکه حالات بدنی موجب فرستادن پیام‌هایی به مغز می‌شوند که ما را مطلع می‌سازند در حال حاضر دقیقاً چه احساسی را تجربه می‌کنیم. به عبارت دیگر، اگر می‌خواهید احساس عزت نفس داشته باشید، باید کاری کنید که حالت بدنی‌تان موجب ارسال این پیام به مغزتان شود. بنابراین هنگام راه رفتن سرتان را بالا بگیرید، به زمین نگاه نکنید، قوز نکنید، لب‌خند بزنید، با قدرت قدم بردارید، بیش از حد به مردم نگاه نکنید، اما در صورت لزوم ارتباط چشمی برقرار کنید. چنان‌چه در وضعیت نشسته قرار دارید، صاف بنشینید، دست به سینه نباشید، خودتان را جمع نکنید، اما بیش از حد هم راحت نشینید. هنگام حرف زدن با صدای خیلی آرام و/یا خیلی بلند صحبت نکنید و به دیگران هم اجازه حرف زدن بدهید. به‌علاوه مراقب نظافت شخصی و آراستگی‌تان هم باشید.

۲- حضور در اینجا و اکنون را تمرین کنید

پیشنهاد: بهتر است خودتان قبلاً در منزل این فعالیت را تمرین کنید و در روز کارگاه با دادن توضیحات مربوط به هر مرحله از دانش‌آموزان بخواهید به صورت گروهی این تمرین را در کلاس انجام دهند. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که انجام تمرین‌های ذهن‌آگاهی، موجب افزایش عزت نفس می‌شود. شما می‌توانید ذهن‌آگاهی را در هر زمان و مکانی تمرین کنید. برای تمرین ذهن‌آگاهی مراحل زیر را انجام دهید:

۱- بدن‌تان را احساس کنید. پاهایتان را از روی زمین بلند کنید و بالا

بیاورید، انگشتان پایتان را حرکت دهید. به شکم و قفسه سینه‌تان توجه کنید. عضلات شکمتان را منقبض کنید. دست‌هایتان را مشت کنید و بالا و پایین ببرید. گردنتان را حرکت دهید. لب‌خند بزنید و اخم کنید.

۲- به تنفس‌تان دقت کنید. پر شدن ریه‌هایتان از هوا هنگام دم را احساس کند. ببینید که هنگام بازدم ریه‌هایتان چه سبک می‌شوند. چند نفس عمیق بکشید (۲ ثانیه دم، ۳ ثانیه مکث و ۴ ثانیه بازدم؛ برای شمردن ثانیه از هزار شروع کنید نه از یک). احساساتی که تجربه می‌کنید را زیر نظر بگیرید.

۳- اجازه دهید چشمانتان به همه آن‌چه در اطرافتان است دقت کنید و گوش‌هایتان نیز متوجه همه صداهایی که می‌شوند، شوند. آیا بو و رایحه خاصی هم احساس می‌کنید؟

۴- حالا سعی کنید از سطح این احساسات ساده فراتر بروید و انرژی، سکوت یا صداهای مزاحم اطرافتان را احساس کنید. حضورتان را احساس کنید.

۳- با خودتان مثبت صحبت کنید

همه ما از وقتی که از خواب بیدار می‌شویم مشغول گفت‌وگو با خود هستیم. البته ممکن است این کار به قدری خودکار انجام شود، که بسیاری از ما متوجه آن نشویم. در روان‌شناسی به گفتگوهای با خود، «خودگویی» گفته می‌شود. متأسفانه معمولاً ما آن‌قدر که با دیگران مهربان هستیم، با خودمان مهربان نیستیم و اکثر خودگویی‌های ما منفی است. یعنی بیشتر اوقات در حال سرزنش کردن خودمان هستیم. این خودگویی‌ها بر روی عزت نفس تأثیر زیادی دارند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که خودگویی‌های منفی، موجب کاهش عزت نفس و افزایش احتمال ابتلا به اضطراب و افسردگی می‌شوند. در حالی که خودگویی‌های مثبت، عزت نفس را افزایش می‌دهند. بنابراین یکی از راهکارهای مؤثر جهت تقویت عزت نفس تغییر دادن خودگویی‌های منفی و تبدیل آنها به خودگویی‌های مثبت است.

پیمودن این راه در چند گام انجام می‌شود:

• گام اول: از خودتان سؤال کنید

از خودتان پرسید این فکر من از قسمت منطقی و عقلانی وجود من می‌آید یا از قسمت هیجانی؟

آیا این فکر من و آن‌چه در حال وقوع است، خود من و توانایی‌هایم را به‌طور واقع‌بینانه نشان می‌دهد؟

چه شواهدی برای تصدیق یا رد این فکر دارم؟

زمانی که تلاش می‌کنید از حالت هیجانی فاصله بگیرید و به‌طور عقلانی به مسئله نزدیک شوید، متوجه خواهید شد که این صدای جنبه ناتوان‌کننده شماست که با شما صحبت می‌کند، نه جنبه توانای شما.

• گام دوم: از بیرون به موقعیت نگاه کنید

خودتان را از موقعیت بیرون بکشید و از خودتان پرسید: اگر شخص دیگری چنین حرف‌هایی در مورد خودش می‌زد، به او چه می‌گفتم؟

چگونه به او کمک می‌کردم تا وضعیت را به شکل مثبت‌تری ببیند؟

بیرون کشیدن خودتان از موقعیت باعث می‌شود خلاقانه‌تر فکر کنید و مسائل را از زاویه دید متفاوتی ببینید.

• گام سوم: چشم‌انداز وسیع‌تری را در نظر بگیرید

از خودتان پرسید: بدترین اتفاقی که ممکن است در این شرایط بیفتد، چیست؟ چقدر احتمال دارد این اتفاق رخ دهد؟

بهترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد، چیست؟

این مشکل در پنج سال آینده تا چه حد اهمیت خواهد داشت؟

شما می‌توانید با استفاده از این سه گام، افکار منفی خود را به چالش بکشید و از درست یا نادرست بودن آنها مطمئن شوید. چنان‌چه افکار منفی شما غیرمنطقی هستند، باید خودگویی‌هایتان را تغییر دهید. برای این‌که

خودگویی مثبت داشته باشید سعی کنید رویدادها را با کلمات افراطی توصیف نکنید. کلماتی چون «ناجور»، «بد»، «شکست» یا «خوب» را به جای «وحشتناک»، «ناگوار»، «فاجعه» یا «عالی» استفاده کنید.

• گام چهارم: به طور منظم ورزش کنید

ورزش کردن تأثیر نیرومندی بر عزت نفس دارد. ورزش منظم موجب آزاد شدن آندورفین‌ها که با گیرنده‌های افیونی مغز در ارتباطند می‌شوند. فعال شدن گیرنده‌های افیونی به نوبه خود باعث ایجاد نوعی حالت خوشایند جسمی و ذهنی می‌شود. تجربه این حالت خوشایند ذهنی نیز سبب می‌شود که فرد دید مثبت‌تری نسبت به خودش پیدا کند. افرادی که به طور منظم به ورزش می‌پردازند، نه تنها وضعیت جسمانی بهتری دارند، بلکه برای انجام کارهایی که موجب تقویت عزت نفس می‌شود نیز انگیزه بیشتری پیدا می‌کنند.

• گام پنجم: عزت نفس را مجسم کنید

چشم‌انتان را ببندید و بدنتان را به حالت آرامش درآورید (برای انجام این فعالیت بهتر است در آغاز تمرین تن‌آرامی را انجام داد). وقتی کاملاً احساس آرامش کردید خودتان را تصور کنید که جلوی دوربین در حال حرف زدن هستید (با مشغول هر فعالیت دیگری که برای انجام دانش به عزت نفس بیشتری نیاز دارید). سعی کنید موقعیت را با جزئیات کامل برای خودتان مجسم کنید. جزئیاتی مانند این که چه لباسی به تن دارید؛ تن صدایتان چگونه است، چه جمله‌هایی را به کار می‌برید، چه افراد دیگری در موقعیت حضور دارند و

• گام ششم: از کمال‌گرایی دست بردارید

ما معمولاً وقتی زندگی دیگران را می‌بینیم به این نتیجه می‌رسیم که: همه از من شادتر، زیباتر، موفق‌تر، فعال‌تر و خلاق‌ترند. من آن قدرها که باید خوب نیستم. مطلبی که ما دوست نداریم به آن فکر کنیم این است که شکست

بخشی از پیروزی است و ما برای رسیدن به اهدافمان باید سخت تلاش کنیم و با ضعف‌ها و ترس‌هایمان روبرو شویم. حتی افرادی که در بعضی از جنبه‌های زندگی‌شان خاص و زبانزد هستند، مطمئناً در جنبه‌های دیگر با چالش‌هایی دست و پنجه نرم می‌کنند.

به خودتان اجازه دهید که یک نوآموز باشید. مطمئن باشید که کامل نبودن نه تنها ایرادی ندارد، بلکه بخشی از ماهیت انسان است. حتماً شما نیز در بعضی از جنبه‌های زندگی برای دیگران الگو محسوب می‌شوید.

• گام هفتم: اهدافتان را مشخص کنید

از دانش‌آموزان بخواهید یکی از اهداف مهم سال جاری‌شان را یادداشت کنند و بنویسید تا به حال برای رسیدن به این هدف چه اقداماتی انجام داده‌اند. سپس توضیحات مربوط به این مورد را ارائه دهید.

حرکت در جهت رسیدن به اهدافی، که از نظر شخص معنادار هستند به منزله داریستی است که عزت نفس سالم روی آن قرار می‌گیرد. به نظر روان‌شناسان یک هدف خوب باید چهار ویژگی داشته باشد: خاص باشد (کلی نباشد، مثلاً این که دانش‌آموزی بگوید هدف من این است که امسال خوب درس بخوانم کلی است)، قابل اندازه‌گیری باشد (من تصمیم دارم در امتحانات بعدی حداقل دو نمره پیشرفت کنم)، قابل دسترسی باشد (این که دانش‌آموزی بگوید هدف من این است که امسال به مریخ سفر کنم، قابل دسترسی نیست) و محدوده زمانی داشته باشد (من باید پروژه‌ام را تکمیل کنم، هدف درستی نیست زیرا بازه زمانی آن مشخص نیست).

حالا از دانش‌آموزان بخواهید هدفی را که یادداشت کرده بودند بررسی کنند و با در نظر گرفتن چهار ویژگی ذکر شده مشخص سازند آیا هدف درستی انتخاب کرده بودند یا خیر.

• گام هشتم: در مواقع لزوم به دیگران کمک کنید و از آنها کمک بگیرید

◀ از دانش‌آموزان بپرسید: آیا کمک کردن به دیگران موجب افزایش عزت نفس می‌شود؟ کمک گرفتن از آنها چطور؟ دلایل آنها را بپرسید و سپس مطالب زیر را برایشان شرح دهید.

بسیاری از ما به خاطر ترس از طرد شدن (جواب منفی شنیدن) و یا نگرانی درباره طرز فکر دیگران (حالا با خودش فکر می‌کند من خیلی بی‌کفایت هستم) از دیگران کمک نمی‌گیریم. شاید هم با خودمان فکر کنیم که اگر برای رسیدن به هدفمان از دیگران کمک بگیریم، کارمان دیگر با ارزش نیست. در صورتی که کمک گرفتن ما از دیگران موجب ایجاد حس تعلق‌پذیری (احساس می‌کنیم که به گروه خاصی تعلق داریم و اعضای گروه ما را دوست دارند) می‌شود که برای تقویت عزت نفس لازم است. به‌علاوه نتایج پژوهشی که اخیراً پروفسور «پست»^۳ و همکارانش در دانشگاه کالیفرنیا انجام داده‌اند، نشان داده است که بین کمک کردن به دیگران، نوع دوستی و عزت نفس و شادکامی رابطه معناداری وجود دارد. وقتی ما نقش مثبتی در خانواده، گروه دوستی یا جامعه ایفا می‌کنیم، از خودمان خوشمان می‌آید. در این شرایط احساس می‌کنیم به هدفی معنادارتر از هدف خودمان (کمک به دیگران) دست یافته‌ایم.

نتایج پژوهش جالب دیگری نیز نشان داده است که معمولاً ما میزان تمایل دیگران به کمک کردن را کم‌تر از آنچه در واقع است، تخمین می‌زنیم و بنابراین در بسیاری از موقعیت‌ها تقاضای کمک نمی‌کنیم. دکتر «فلین»^۴ که این پژوهش را انجام داده است، عقیده دارد که ما باید به هنگام نیاز از دیگران تقاضای کمک کنیم و اجازه دهیم آنها هم در احساسات خوب ما شریک شوند.

۳. Post

۴. Flyin

۱۰ راهکار برای دبیران جهت افزایش عزت نفس دانش‌آموزان

در این بخش راهکارهایی برای شما ارائه شده که به کارگیری آنها در محیط کلاس می‌تواند عزت نفس دانش‌آموزانتان را تقویت کنید. شما می‌توانید با توجه به جو کلاس و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان از راهکار/ راهکارهای متناسب با موقعیت استفاده کنید.

۱- با کار کردن روی دانش قبلی، مطالعه یکی از واحدهای درسی را آغاز کنید. دانش‌آموزانی که می‌توانند آموخته‌های جدید را با دانش قبلی خود پیوند دهند، احتمال بیشتری دارد که در رویارویی با چالش‌های آموزشی از خود پشتکار نشان دهند، اما دانش‌آموزانی که مفاهیم جدید کاملاً برایشان ناآشناست، به احتمال کمتری در یادگیری آن پشتکار به خرج می‌دهند.

۲- هر واحد درسی یا حتی یک تمرین کوچک را از جایی شروع کنید که آسان‌تر است. اگر دانش‌آموز ببیند که می‌تواند مسئله را حل کند و به کار خود ادامه دهد، کمتر دچار ترس و اضطراب می‌شود.

۳- تکالیف طولانی را به بخش‌های کوچک‌تر و قابل مدیریت تقسیم کنید تا دانش‌آموزان با فکر به یک تکلیف طولانی، دستپاچه نشوند.

۴- زمانی که دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا سه نفری حتی روی بخشی از یک تکلیف کار می‌کنند، عملکرد آنها بهتر است. کار کردن با یک همکلاسی، زمانی که دانش‌آموزان از پاسخ یا روند حل مسئله مطمئن نیستند، حمایت آنی ایجاد می‌کند.

۵- موفقیت، موفقیت بیشتر می‌آورد! فعالیت‌های دانش‌آموزان را در زمینه‌ای طراحی کنید که می‌توانند بدرخشند و بخواهند به این احساس مثبت که از آن موفقیت حاصل شده است، ادامه دهند. از راهبردهای تفکیک و جداسازی استفاده کنید تا دانش‌آموزان بیشتری را جلب کنید.

۶- به دانش‌آموزان کمک کنید که ارتباط بین تلاش و موفقیت را درک

کنند. گاهی اوقات دانش‌آموزانی که پشتکار کم‌تری دارند، معتقد هستند که دانش‌آموزان خوب به نوعی باهوش‌تر از آنها هستند یا آن تکلیف برای دانش‌آموزان خوب، آسان‌تر است تا آنها. یاد گرفتن این نکته که لازمه موفقیت برای همه سخت تلاش کردن است می‌تواند به برخی از دانش‌آموزان بینش عمیق‌تری بدهد.

۷- بعضی از معلمان، زمانی که دانش‌آموزان به صورت انفرادی تکالیف خود را انجام می‌دهند، به پرسش‌های شفاهی آنها جواب نمی‌دهند، مگر در زمان‌های مشخص. یعنی از دانش‌آموزان خود می‌خواهند که پرسش‌های خود را در زمانی مشخص، به‌طور مثال بعد از اتمام تکلیف بپرسند. از این روش باید به‌طور صحیح استفاده شود، چون در این صورت دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا به کار خود ادامه دهند. دلیل این تأثیر مثبت این است که دانش‌آموزان می‌دانند که پرسش‌های آنها در زمانی مشخص پاسخ داده می‌شود.

۸- سرفصل‌ها، الگوها، نمونه‌ها و تفسیرهای زیادی را ارائه دهید تا دانش‌آموزان بدانند چه زمانی در مسیر درست قرار دارند.

۹- به دانش‌آموزان بگویید اهداف معقولی برای خود تعیین کنند و برای رسیدن به آنها بکوشند. زمانی که دانش‌آموزان در راستای رسیدن به هدفی شخصی فعال شوند، علاقه‌ی خاصی به کار خود پیدا می‌کنند.

۱۰- معلم باید زمانی که دانش‌آموز در حال انجام تکالیف با چالشی دست به گریبان است، یکی از قدرتمندترین پرسش‌های خود را به عنوان یک معلم از او بپرسد: «چطور می‌توانم کمکت کنم؟»

منابع و مراجع

پوپ، آلیس؛ مک هیل، سوزان و کریهد، ادوارد (۱۳۸۵)، افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان، ترجمه پریسا تجلی، چاپ سوم (۱۳۸۵)، تهران، انتشارات رشد.

سلیگمن، مارتین. ای. پی (۱۹۹۵)، کودک خوش‌بین (برنامه‌ای آزموده شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی)، ترجمه فروزنده داورپناه، چاپ ششم (۱۳۹۶)، تهران، انتشارات رشد.

لیندن فیلد، گیل، چگونه خود را باور کنم، ترجمه لاله دهقانی (۱۳۹۰)، تهران، انتشارات رشد.

هفرن کیت، بونیول ایلونا، روان‌شناسی مثبت‌نگر، ترجمه محمدتقی تبیک و محسن زندی (۱۳۹۴)، قم، دارالحدیث.

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (۲۰۰۰). The nature and function of self- esteem: Sociometer theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. ۳۲, pp. ۱-۶۲). Academic Press.

Marsh, H. W., & O'Mara, A. (۲۰۰۸). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۳۴(۴), ۵۴۲-۵۵۲.

Neff, K. D., & McGehee, P. (۲۰۱۰). Self-compassion

and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, ۹(۳), ۲۲۵-۲۴۰.

Neff, K. D. (۲۰۱۶). Self-compassion. *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*, 37.

Sadovnikova, T. (۲۰۱۶). Self-esteem and interpersonal relations in adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 233, ۴۴۰-۴۴۴.

Self-Esteem Worksheets and Activities for Teens and Adults, retrieved from:

<https://positivepsychologyprogram.com/self-esteem-worksheets/#teens-self-esteem>.

✍️ خاطره‌بازی

راهنمایی

این کاربرگ را کامل کنید و جلوی دستتان بگذارید. دفعه بعد، وقتی که اعتماد به نفستان کم شده بود و دنبال یک تقویت‌کننده اعتماد به نفس بودید، نوشته‌های کاربرگتان را مرور کنید تا یادتان بیفتد، چه توانایی‌هایی دارید و از آنها برای تغییر موقعیتی که در آن احساس کمبود اعتماد به نفس می‌کنید، بهره ببرید.

بخش اول

به موقعیتی فکر کنید که در آن احساس اعتماد به نفس، موفقیت و ارزشمندی کرده بودید. حالا به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
۱- آن موقعیت را شرح دهید.

۲- درباره آن موقعیت با خودتان چه گفتید (خودگویی)؟

۳- از نظر بدنی چه احساسی داشتید؟ چه احساساتی را در بدنتان تجربه کردید؟

۴- پس از این اتفاق چه کردید؟

بخش دوم

به موقعیتی که اخیراً برایتان پیش آمده است و در آن احساس کمبود اعتماد به نفس کرده‌اید، فکر کنید؟
۱- آن موقعیت را شرح دهید.

۲- درباره آن موقعیت با خودتان چه گفتید (خودگویی)؟

۳- از نظر بدنی چه احساسی داشتید؟ چه احساساتی را در بدنتان تجربه کردید؟

۴- پس از این اتفاق چه کردید؟

بخش سوم

به بخش دوم نگاه کنید و با استفاده از اطلاعاتی که در بخش اول درباره خودتان یاد گرفته‌اید، از خودتان بپرسید- وقتی در چنین موقعیتی قرار دارم: ۱- می‌توانم چه عبارت مثبتی به خودم بگویم که توانمندی‌هایم را به یادم بیاورد؟

۲- چه کاری می‌توانم انجام دهم که احساساتم تغییر کند؟ (برای مثال، مجسم کردن موقعیت بخش اول و تجربه مجدد احساسات خوشایند مربوط به موفقیت)

۳- دفعه بعد، وقتی در چنین موقعیتی قرار گرفتیم، می‌توانم چه کار دیگری انجام دهم؟ چه فعالیت‌هایی من را نیرومند می‌کند؟

با خودت مثبت حرف زدن

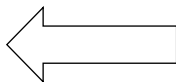
این فعالیت به منظور ایجاد فرصتی برای تمرین تبدیل خودگویی منفی به خودگویی مثبت، طراحی شده است. اولین مورد تبدیل خودگویی منفی به مثبت، به عنوان مثال برای شما آورده شده است. در دو مورد دیگر سعی کنید، خودگویی مثبت را جایگزین خودگویی منفی کنید و در جای خالی بنویسید.

خودگویی مثبت

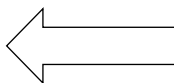


عبارت خود - آسیب رسان

کاش امیر و کامران با هم
قهر نمی کردند، اما من
نمی توانم کاری در این باره
انجام دهم. خودشان این
تصمیم را گرفتند. من هنوز
هم می توانم با هر دویشان
دوست باشم.



من باید جلوی دعوای
امیر و کامران را بگیرم.
من باید دوست بهتری
باشم. همه اش تقصیر من
است که آنها با من قهر
کرده اند.



اگر تکلیف شیمی ام را
انجام ندادم،
می توانستم در آن مسابقه
فوتبال بازی کنم. چه آدم
ناتوانی هستم من.

اگر به ساعت دقت کرده
بودم می‌شد قبل از
ساعت مقرر به خانه
برگردم. من فراموش
کردم به ساعت نگاه کنم.
انصاف نبود که مامان به
این خاطر با من دعوا
کند.



✍ نامه نوشتن به خود

بخش اول: کدام نقص‌هایتان باعث می‌شود احساس بی‌لیاقتی کنید؟

هر کدام از ما ویژگی‌هایی داریم که دوستشان نداریم، ویژگی‌هایی که باعث می‌شوند احساس شرم و خجالت، ناامنی یا به اندازه کافی خوب نبودن کنیم. داشتن نقص و کمبود جزئی از انسان بودن است و احساس ناکامی و عدم شایستگی بخشی از تجربه زندگی بشر به شمار می‌رود. سعی کنید درباره موردی بنویسید که موجب می‌شود احساس ناشایستگی کنید یا حس بدی نسبت به خودتان داشته باشید (مسائلی مربوط به ظاهر جسمانی، شغل، شخصیت یا روابطتان). وقتی به این جنبه‌هایتان فکر می‌کنید، چه احساساتی را تجربه می‌کنید؟ سعی کنید احساساتتان را دقیقاً همان‌طور که هستند به خاطر بیاورید و درباره‌شان بنویسید.

بخش دوم: از دید یک دوست خیالی که بی‌قید و شرط به شما عشق می‌ورزد، به خودتان یک نامه بنویسید.

حالا به یک دوست خیالی که شما را بی‌هیچ قید و شرطی همان‌طور که هستید پذیرفته و دوست دارد، فکر کنید. تصور کنید که این دوست خیالی می‌تواند همه نقاط قوت و ضعف شما، از جمله چیزهایی را که قبلاً درباره‌شان نوشته بودید ببیند. این دوست خیالی با محدودیت‌های بشر آشنا است و نسبت به شما مهربان و بخشنده است. دوست شما داستان زندگی‌تان را می‌داند و متوجه است چه اتفاقاتی در زندگی شما رخ داده که باعث شده شما به آدمی که هستید، تبدیل شوید. نقص خاص شما به عوامل زیادی ارتباط دارد که لزوماً شما انتخابشان نکرده‌اید. مانند: ژن‌هایتان، پیشینه خانوادگی، شرایط زندگی و عوامل دیگری که تحت کنترل شما نبوده‌اند. از دید این دوست خیالی با تمرکز بر نقص‌هایتان نامه‌ای به خودتان

بنویسید. دوست شما درباره این نقص‌ها به شما چه خواهد گفت؟ دوستان چطور مهربانی و همدلی‌اش را به خصوص درباره رنجی که شما از قضاوت درباره خودتان می‌برید، به شما نشان می‌دهد؟ دوستان چه چیزهایی درباره اینکه شما هم یک انسانید، مثل همه انسان‌های دیگر، با همه نقاط قوت و ضعفتان، برایتان خواهد نوشت؟ دوستان به شما برای خلاص شدن از شر این احساسات منفی چه پیشنهادهایی می‌کند؟

بخش سوم: مهربانی با خود را احساس کنید.

بعد از این که نامه را نوشتید، آن را برای مدتی کنار بگذارید. بعد از چند ساعت دوباره آن را بخوانید. سعی کنید مهربانی را که در جملات به کار رفته است احساس کنید.

۴ ایفای نقش

تصور کنید که فروشنده هستید و باید به مشتری چیزی را عرضه کنید. می‌دانید قرار است چه چیزی را به او نشان دهید؟ خودتان را! بله شما دو دقیقه فرصت دارید تا چنان درباره نقاط قوت و دستاوردهایتان صحبت کنید که طرف مقابل مایل به ارتباط با شما شود.

قبل از ایفای نقش ۵ دقیقه فرصت دارید تا متن صحبت‌هایتان را بنویسید. وقتی کارتان تمام شد به مربی اطلاع دهید و در صورت تمایل جلوی کلاس خودتان را تبلیغ کنید. یادتان باشد برای این کار فقط دو دقیقه فرصت دارید!

دست توانا

پیام داد سگ گلّه را شبی گرگی
که: «صبحدم بره بفرست، مهمان دارم
مرا به خشم میاور، که گرگ بدخشم است
درون تیره و دندان خون فشان دارم»
جواب داد: «مرا با تو آشنایی نیست
که رهنی تو و من نام پاسبان دارم
من از برای خور و خواب، تن نپروردم
همیشه جان به کف و سر بر آستان دارم
مرا قلاده به گردن بُود، پلاس به پشت
چه انتظار از این بیش، ز آسمان دارم
عنان نفس ندادم چو غافلان از دست
کنون به دست توانا دوصد عنان دارم
گرفتم آن که فرستادم آن چه می‌خواهی
ز خود چگونه چنین ننگ را نهان دارم؟
هراس نیست مرا هیچ گه ز حمله گرگ
هراس کم‌دلی بره جبان دارم
هزار بار گریز اندمت به دره و کوه
هزارها سخن از عهد باستان دارم
شبان به جرأت و تدبیرم آفرین‌ها خواند
من این قلاده سیمین از آن زمان دارم

رفیق دزد نگرדם به حيله و تلبیس
که عُمَرهاست به کوی وفا مکان دارم
درستکارم و هرگز نمانده‌ام بیکار
شبان گَرَم نبرد، پاس کاروان دارم
مرا نکُشته، به آغل، درون نخواهی شد
دهان من نتوان دوخت تا دهان دارم
جفای گرگ مرا تازگی نداشت، هنوز
سه زخم کهنه به پهلوی و پشت و ران دارم
دو سال پیش به دندان دم تو بر کردم
کنون زگوش گذشتی چُنین گمان دارم!
دُکان کید، برو جای دیگری بگشای
فروش نیست در آن جا که من دکان دارم»

پروین اعتصامی (۱۲۸۵-۱۳۲۰)

