

بہم آگے بڑھو



معاونت ریاست جمهوری
در امور زنان و خانواده

خویشتن داری

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

خوشترنجاری

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
جلد نهم

پدیدآور: دکتر محمود گلزاری
با همکاری دکتر زهره قربانی

فهرست:

۵	دیباچه
۹	خویشتن‌داری
۹	سنجش خویشتن‌داری
۱۱	مراحل رشد خویشتن‌داری
۱۳	بهره‌های خویشتن‌داری
۱۶	انواع خویشتن‌داری
۱۹	ابعاد مختلف خویشتن‌داری
۲۰	آزمایش مارشمالوی دانشگاه استنفورد
۲۳	سه راهکار جهت تقویت کامروایی درنگیده
۲۴	تکنیک‌های روان‌شناسی یادگیری و تقویت خودکنترلی
۲۵	مراحل فرایند خویشتن‌داری
۳۵	روش‌های نادرست مقابله با خشم
۳۵	راهکارهای کنترل خشم
۴۴	راهکارهای خویشتن‌داری جنسی
۵۰	آموزش خویشتن‌داری در کلاس درس
۵۲	منابع
۵۳	این داستان: خویشتن‌داری
۵۵	خویشتن‌داری - فعالیت سازنده
۵۶	راهبردهای مورد استفاده من:
۵۸	حتّی به روزگاران

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 «گُل» 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.

خویشتن‌داری 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، فربهی 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 ایللیچ» 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 **مدرسه‌زدایی** 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، هوش هیجانی، 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 برگزیدم و حسن مطلع هر بخش قرار دادم.

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

خویشتن‌داری

چند وقتی است که نسترن تصمیم گرفته است وزنش را کم کند. او به نسبت قدش ده کیلو اضافه وزن دارد و این مسئله علاوه بر این که بر عزت نفسش تأثیر گذاشته است موجب شده است که نتواند ورزش مورد علاقه‌اش (بسکتبال) را دنبال کند. البته این اولین بار نیست که نسترن تصمیم به کاهش وزن گرفته است. از دو سال پیش تا اکنون او بیش از ده بار رژیم گرفته است و هر بار به دلیلی برنامه‌اش به پایان نرسیده است. نسترن نمی‌داند مشکل از کجاست. او برای این کار انگیزه زیادی دارد. اما چند روز که از شروع برنامه می‌گذرد. یک‌باره همه چیز به هم می‌ریزد. نسترن گاهی اوقات با خودش فکر می‌کند شاید این بی‌ارادگی ارثی است و باید سعی کند آن را بپذیرد...

سنجش خویشتن‌داری

به منظور سنجش خویشتن‌داری دانش‌آموزان از فرم کوتاه پرسشنامه خودکنترلی تانگنی^۱ و همکاران (۲۰۰۴) که نمره‌گذاری و تفسیر ساده‌ای دارد، استفاده شده است.

پرسشنامه را بین دانش‌آموزان پخش کنید و از آنها بخواهید به گویه‌های آن پاسخ دهند.

راهنمایی

لطفاً عبارات زیر را بخوانید و با زدن علامت (x) زیر گزینه‌ای که شما را بهتر توصیف می‌کند، میزان موافقت یا مخالف خود با هر عبارت را مشخص سازید.

^۱. Tangney

عبارت	کاملاً	بسیار	تا حد کمی	اصلاً
۱. ترک عادت‌های بد برایم بسیار دشوار است.				
۲. حواسم به راحتی پرت می‌شود.				
۳. حرف‌های نامربوط و نامناسب می‌زنم.				
۴. کارهایی را که برایم ضرر دارند انجام نمی‌دهم، حتی اگر لذت‌بخش و شادی آور باشند.				
۵. می‌توانم به خوبی بر وسوسه‌هایم غلبه کنم.				
۶. دیگران می‌گویند من خویشتن‌دار هستم.				
۷. گاهی اوقات پرداختن به تفریح و سرگرمی باعث می‌شود به کارهایم نرسم.				
۸. کارهایی انجام می‌دهم که همان لحظه حس خوبی در من ایجاد می‌کنند، اما پس از آن موجب پشیمانی‌ام می‌شوند.				
۹. گاهی اوقات نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم و به رغم این‌که می‌دانم کاری اشتباه است آن را انجام می‌دهم.				
۱۰. بیشتر وقت‌ها بدون فکر کردن به همه گزینه‌های موجود، رفتار می‌کنم.				

شیوه نمره‌گذاری و تفسیر نمره‌های آزمون

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون بدین صورت است:

در عبارت‌های ۱، ۲، ۳، ۷، ۸، ۹، ۱۰

اصلاً= ۵ کمی= ۴ تاحدی= ۳ تقریباً= ۳ کاملاً= ۱

در عبارت‌های ۴، ۵، ۶ نمره‌گذاری به صورت معکوس انجام می‌شود. یعنی

بین صورت:

اصلاً= ۱ کمی= ۲ تاحدی= ۳ تقریباً= ۴ کاملاً= ۵

برای به دست آوردن نمره آزمون کافی است امتیاز همه ۱۰ عبارت را با هم جمع کنید.

امتیاز بالاتر از ۳۳: حاکی از سطح بالای خویشتن‌داری دانش‌آموز است. این دسته از دانش‌آموزان در زمینه خویشتن‌داری نیاز به مداخله خاصی ندارند.

امتیاز بین ۲۲ تا ۳۲: حاکی از سطح متوسط خویشتن‌داری دانش‌آموز است. دانش‌آموزانی که امتیازشان در این طیف قرار دارد، می‌توانند با انجام دادن تمرین‌های مطرح شده در این بخش خویشتن‌داری‌شان را ارتقا دهند.

امتیاز پایین‌تر از ۲۱: نشانگر رشد کم خویشتن‌داری در دانش‌آموز است. دانش‌آموزانی که در این دسته جای می‌گیرند، بهتر است علاوه بر انجام فعالیت‌های مطرح شده در کارگاه، از جلسات مشاوره فردی نیز بهره‌مند شوند.

مراحل رشد خویشتن‌داری

پژوهشگران معتقدند که خویشتن‌داری طی مراحل قابل پیش‌بینی، به آهستگی در کودکان پدیدار می‌شود. اگرچه آنها هشدار می‌دهند که هرگز نمی‌توان با توجه به سن تقویمی یک کودک، اطمینان حاصل کرد که او در

چه مرحله‌ای از خویشن‌داری قرار دارد. کودکان براساس تجربه‌ها و توانایی‌هایشان تا حد زیادی با یکدیگر تفاوت دارند. اما به‌طور کلی مراحل رشد و تحول خویشن‌داری بدین شرح است:

مراحل رشد و تحول خویشن‌داری	
مرحله اول: شکل‌گیری یک پایگاه امن نوازدی (از تولد تا یک سالگی)	کودک بسیار خودمختار است و با استفاده از مراقبان خود به عنوان پایگاهی امن، به جستجوی محیط خود برمی‌آید. کودک چهار دست و پا به سوی یک حیوان پارچه‌ای می‌رود و سپس باز می‌گردد تا مطمئن شود که پدرش هنوز در اتاق است.
مرحله دوم: در جهت کنترل بیرونی کودک نوپا (از تولد تا سه سالگی)	کودک به کنترل بیرونی بزرگسالان پاسخ می‌دهد و تقاضاهای آنها را برآورده می‌سازد. «باشه مامان، من اسباب‌بازی‌هایم را جمع می‌کنم.»
مرحله سوم: اطاعت بی‌چون وچرا از قانون‌ها سال‌های پیش دبستانی (سه تا شش سالگی)	کودک از قانون‌هایی که بزرگسالان وضع کرده‌اند، اطاعت می‌کند و معمولاً با صدای بلند آن‌ها را برای خودش تکرار می‌کند تا وسیله‌ای برای مهار کردن رفتار خود باشد. «بهتر است شکلات نخورم، برای این‌که چیزی نمانده شام حاضر شود. مادرم نمی‌خواهد من بین وعده‌های غذایی چیزی بخورم.»
مرحله چهارم:	کودک از افکار درونی‌اش برای هدایت

رفتار و مدیریت امیال غریزی خود استفاده می‌کند. او مهارت‌های ابتدایی حل مشکلات را می‌آموزد و آگاهی بیشتری از رفتارش به دست می‌آورد. پسر نگاهی به فرد قلدر و زورگو انداخت و به خودش گفت: «من باید خونسرد بمانم. همیشه وقتی که او شروع به آزار و اذیت من می‌کند، خونسردیم را از دست می‌دهم».	آگاهی از تکانه‌ها سال‌های ابتدایی (شش تا دوازده سالگی)
نوجوان مهارت‌های حل مسئله پیچیده‌تری را کسب می‌کند و نسبت به کشش‌ها و تکانه‌های رفتاریش هوشیارتر می‌شود. کوین می‌دانست که دوستانش از او می‌خواهند سیگار بکشند، بنابراین برای خودش یک راهبرد طرح کرد: «من می‌توانم به آنها بگویم مریض هستم یا این‌که به پدر و مادر قول داده‌ام که سیگار نکشم. حقیقت را به آنها خواهم گفت».	مرحله پنجم: در جهت کنترل درونی نوجوانی (از دوازده تا بیست سالگی)

بهره‌های خویشتن‌داری

(چرا بهتر است خویشتن‌دار باشیم؟)

۱. خویشتن‌داری قدرت تصمیم‌گیری را افزایش می‌دهد

اگر ما بخواهیم بعد از تصمیم‌گیری، خویشتن‌داری را تمرین کنیم، کارمان

سخت می‌شود. اما اگر اول خویشتن‌داری را تمرین کنیم، می‌توانیم راحت‌تر تصمیم بگیریم، زیرا ذهنمان درگیر فرایندهای ساده‌تری می‌شود. برای مثال فردی که رژیم کاهش وزن گرفته است شاید صبح بتواند از خوردن دونات چشم‌پوشی کند، اما اگر روز سختی را در مدرسه یا محل کار گذرانده باشد، ممکن است خویشتن‌داری‌اش تضعیف شود و نتواند از شیرینی بعد از شام بگذرد. پس بهتر است قبل از تصمیم به رژیم گرفتن، راهکارهای خویشتن‌داری را تمرین کرده باشد.

۲. خویشتن‌داری احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد

نتایج پژوهش‌هایی که در مرکز روان‌شناسی مثبت‌گرای دانشگاه پنسیلوانیا انجام شده است، بیانگر این است که دانشجویانِ خویشتن‌دار، در مقایسه با سایر دانشجویان موفق‌ترند. برای مثال نتایج یک پژوهش که بر روی داوطلبان استخدام در ارتش انجام شد، نشان داد آن دسته از جوانانی که خویشتن‌داری بیشتری داشتند بهتر از دیگران از پس تمرین‌های سخت دوره آموزشی برآمدند.

۳. خویشتن‌داری به ما در غلبه بر رفتارهای تکانشی کمک می‌کند

افراد خویشتن‌دار در صورت لزوم این مهارت را پیدا می‌کنند که قبل از حرف زدن یا انجام دادن کاری، چند ثانیه صبر کنند. همین درنگ چند ثانیه‌ای، موجب می‌شود که به جای نشان دادن رفتار هیجانی و غیرارادی، رفتاری پخته و سنجیده نشان دهند و مانند یک فرد اصیل صحبت کنند.

۴. خویشتن‌داری تمرکز را افزایش می‌دهد

در یک پژوهش از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا مسائل دشوار ریاضی را حل کنند. حواس شرکت‌کنندگانی که خویشتن‌داری کمی داشتند، به راحتی با افکار منفی پرت می‌شد و در مقایسه با شرکت‌کنندگان خویشتن‌دار، عملکرد ضعیف‌تری داشتند.

خویشتن‌داری توانایی این را به ما می‌دهد تا انرژی روانی خود را در حال انجام کار، متمرکز کنیم و حواسمان به راحتی پرت نشود. افزون بر این، خویشتن‌داری موجب می‌شود بتوانیم افکار منفی را - که یکی از مهم‌ترین عوامل مخل موفقیت هستند - از ذهنمان بیرون کنیم.

۵. خویشتن‌داری احتمال ثروتمند شدن را افزایش می‌دهد

اگرچه خویشتن‌داری تنها رمز ثروتمند شدن نیست، اما نقش مهمی در این فرایند دارد. نتایج مطالعه‌ای که در نیوزلند، بر روی ۱۰۰۰ کودک، صورت گرفت (در این پژوهش زندگی این کودکان به مدت ۳۰ سال تحت بررسی قرار گرفت)، نشان داد کودکان خویشتن‌دار، در دوران بزرگسالی مشاغل پردرآمدی داشتند، به‌علاوه میزان اعتیاد در این گروه بسیار کم بود. فقط ۱۰٪ افرادی که در کودکی خویشتن‌داری بالایی داشتند، در مشاغل کم درآمد خدمت می‌کردند. در حالی که این رقم در افرادی که در کودکی خویشتن‌داری کمی داشتند، حدود ۵۰٪ بود.

۶. خویشتن‌داری هماهنگی ذهنی را افزایش می‌دهد

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که در آن واحد دو کشش متضاد داشته باشید؟ مثلاً هم دلتان بخواهد بعد از شام، یک تکه کیک خامه‌ای بخورید، هم این که بخواهید وزنتان را کم کنید؟

افرادی که خویشتن‌داری را تمرین می‌کنند، زندگی هماهنگ‌تری دارند زیرا از موقعیت‌هایی که زمینه‌ساز انتخاب بین دو کشش متضاد هستند، دوری می‌کنند.

آنها به جای این که برای خوردن آخرین تکه کیک یا متعهد ماندن به رژیمشان با خود بجنگند، از اول کیک نمی‌خرند و در نتیجه خودشان را در معرض میل‌های ضد هم قرار نمی‌دهند.

انواع خویش‌داری

خویش‌داری یا توانایی کنترل رفتارها و هیجان‌ها، به دو دسته اصلی تقسیم می‌شود:

• کنترل پیش‌ایندمحور

این نوع کنترل، جنبه پیشگیرانه دارد. در این روش فرد سعی می‌کند از طریق تغییراتی که در محیط بیرونی و حتی درونی ایجاد می‌کند، از رخ دادن رویدادی خاص، یا به وجود آمدن هیجانی معین، جلوگیری کند. برای نمونه، هنگامی که از حضور در محلی خودداری می‌کنیم، تا مجبور نباشیم فکر خاصی یا رفتار خاصی را انجام دهیم (مثلاً پرهیز از قرار گرفتن در جمع افرادی که غیبت می‌کنند)، در حال کنترل پیش‌ایندمحور هستیم. همان‌طور که گفته شد این نوع کنترل، شامل شرایط روانی (درونی) هم می‌شود. مثلاً وقتی تلاش می‌کنیم به موضوعی که موجب ناراحتی‌مان می‌شود فکر نکنیم، از کنترل پیش‌ایندمحور استفاده کرده‌ایم.

• کنترل پاسخ‌محور

برخلاف کنترل‌های پیش‌ایندمحور - که بیشتر با محرک‌های رفتار، افکار یا هیجان‌ها سر و کار دارند - کنترل‌های پاسخ‌محور، در مراحل آخر فرایند بروز رفتار، هیجان یا تفکر قرار می‌گیرند. در این نوع کنترل، برنامه مربوط (یعنی وقوع رفتار، هیجان یا فکر) قبلاً فعال شده است و فرد می‌خواهد به رفتار، هیجان یا فکر مورد نظر پاسخ دهد، اما به دلایلی تلاش می‌کند تا پاسخ اصلی خود را تغییر دهد و پاسخ مناسب‌تری را جایگزین آن کند. مثلاً زمانی که ما غم و ناراحتی خود را با تبسمی می‌پوشانیم و اجازه نمی‌دهیم دیگران متوجه ناراحتی‌مان شوند، به شکلی هیجان خود را کنترل کرده‌ایم. شایان ذکر است که هیچ یک از این دو شیوه خویش‌داری، بر دیگری

برتری ندارد و فرد بسته به شرایط و موقعیت یکی از آنها برمی‌گزیند.

ویژگی‌های افراد دارای سطوح بالا و پایین خویشتن‌داری

تفاوت افراد در میزان خویشتن‌داری، موجب می‌شود که آنها به شناخت متفاوتی از خود و دیگران برسند و در موقعیت‌های یکسان رفتارهای متفاوتی از خود نشان دهند. در جدول زیر مهم‌ترین ویژگی‌های افراد خویشتن‌دار آورده شده است.

ویژگی‌های افراد خویشتن‌دار
✓ دارای اراده قوی هستند. ✓ اعتماد به نفس بالایی دارند. ✓ خود را به عنوان فردی آزاد و مسلط بر خویشتن می‌شناسند، بنابراین در بند نیروهای مختلف قرار نمی‌گیرند. ✓ به بلوغ عاطفی رسیده‌اند. ✓ خودمحور نیستند. ✓ آستانه تحمل بالایی دارند. ✓ اراده‌شان مطیع عقلشان است نه احساساتشان. ✓ تمرکز ذهنی دارند. ✓ حداقل در یک رشته علمی از خود پشتکار، سرسختی و مقاومت نشان می‌دهند. ✓ از خطرپذیری و ریسک‌پذیری غیرمنطقی و بی‌مورد خودداری می‌کنند. ✓ می‌توانند برای رسیدن به لذت‌های آتی و پایدار، از لذت‌های آنی و گذرا صرف نظر کنند.

ویژگی‌های افراد دارای خویشتن‌داری پایین

افراد دارای خویشتن‌داری پایین، شش ویژگی شخصیتی دارند که آن‌ها را از خویشتن‌داران جدا می‌سازد. این ویژگی‌ها عبارتند از:

• تکانشی بودن

افراد خویشتن‌دار قادرند ارضای فوری خواسته‌هایشان را به تأخیر بیندازند و از هنجارها پیروی کنند. افرادی که خویشتن‌داری پایینی دارند به‌طور متفاوتی به محرک‌های محیطی پاسخ می‌دهند، یعنی با یک عمل تکانشی، بر پایه این‌جا و اکنون، اقدام می‌کنند. مثلاً ممکن است اگر از دست کسی عصبانی شوند، به درگیری فیزیکی روی آورند.

• تمایل به انجام وظایف ساده

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که افراد دارای خویشتن‌داری پایین، در انجام اعمالشان پشتکار و مداومت ندارند. آن‌ها طرفدار شیوه‌های کوتاه مدت هستند، از انجام تکالیف پیچیده خودداری می‌کنند و پشتکار و ثبات مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های پیچیده، را ندارند. این دسته از افراد تکالیف ساده را به تکالیف پیچیده ترجیح می‌دهند.

• مخاطره‌جویی

ویژگی دیگر افرادی که خویشتن‌داری کمی دارند، جست‌وجوی فعالیت‌های مخاطره‌آمیز است. این افراد صرفاً به خاطر هیجان ناشی از این فعالیت‌ها، بدون در نظر گرفتن خطرهای منفی اعمال مخاطره‌آمیز دست به ریسک‌هایی کاملاً غیرمنطقی می‌زنند.

• ترجیح دادن فعالیت‌های جسمانی

ویژگی دیگر افرادی که خویشتن‌داری پایینی دارند، برتری دادن فعالیت‌های جسمی بر فعالیت‌های ذهنی است. افراد با خویشتن‌داری پایین

تمایل کم‌تری به فعالیت‌های اندیشه‌ورز دارند. آنها معمولاً ترجیح می‌دهند به جای نوشتن، صحبت کنند. به حل کردن معما، مطالعه و بازی‌های فکری علاقه‌ای ندارند و معمولاً به فعالیت‌های ورزشی نامنظم می‌پردازند.

• پرخاشگری

ویژگی دیگر این افراد، زود عصبانی شدن است. افراد با خویشتن‌داری پایین تحمل کم‌تری برای ناکامی دارند و عصبانیت خود را به سرعت ابراز می‌کنند. متأسفانه آن‌ها مهارت کنترل خشم را نیاموخته‌اند.

• خودخواهی

آخرین ویژگی افرادی که خویشتن‌داری پایینی دارند، خودمحور بودن و بی‌اعتنایی‌شان به رنج و نیازهای دیگران است. این افراد به قدری درگیر ارضای آنی نیازهای خود هستند، که دیگر به هیچ چیز و هیچ کس توجه ندارند. این ویژگی می‌تواند در روابط اجتماعی آن‌ها، آثار نامطلوب گسترده‌ای بگذارد.

ابعاد مختلف خویشتن‌داری

الف) کامروایی درنگیده (به تعویض انداخته) توانایی شکیبائی برای

رسیدن به خواسته‌ها

محمدجواد فردا امتحان عربی میان ترم دارد او که از اول سال به دلایلی خوب درس نخوانده است، تصمیم داشت امروز خیلی زود به خانه برگردد و درسش را بخواند. آقای شکوهی دبیر عربی به محمدجواد گفته است اگر در امتحان فردا نمره بالای پانزده بگیرد، نمره‌های کلاسی‌اش را (که سه نمره از آن‌ها، زیر ۱۰ بوده‌اند) در نمره پایان ترمش تأثیر نمی‌دهد. محمدجواد می‌خواست از آخرین فرصت خود برای جبران کم‌کاریش استفاده کند، اما یک ساعت بعد از شروع درس خواندن، تلفنش زنگ خورد. دوستش ایمان بود. ایمان به محمدجواد گفت که قرار شده است، امشب با تیم فوتبال محل

پایینی مسابقه دهند و محمدجواد هم که دروازه‌بان تیم است باید بیاید. محمدجواد به ایمان گفت که فردا امتحان دارد. اما ایمان برایش توضیح داد که بازی حیثیتی است و اگر ببازند دیگر نمی‌توانند در محل سرشان را بالا بگیرند و... محمدجواد به هیجان بازی فکر کرد، به این که یک ماهی می‌شود فوتبال بازی نکرده است، به این که چقدر دلش برای ایستادن درون دروازه تنگ شده است و... با خودش فکر کرد اگر برنده شوند می‌تواند با انرژی بیشتری درس بخواند. تازه تا امتحان پایان ترم هم هنوز وقت دارد. محمدجواد می‌دانست برای این که بتواند سال دیگر به مدرسه مورد علاقه‌اش برود، باید معدلش را بالا ببرد. اما هنوز تا پایان سال زمان زیادی مانده است. به نظرتان بهتر است محمدجواد چه کار کند؟ شما اگر به جای او بودید چه تصمیمی می‌گرفتید؟

اگر به ما بگویند ترجیح می‌دهید امروزه ده هزار تومان بگیرید یا فردا صد هزار تومان، بیشتر ما صد هزار تومان فردا را انتخاب می‌کنیم. روان‌شناسان به این فرایند تصمیم‌گیری، «کامروایی درنگیده» یا تعویق افتاده می‌گویند. هر بار که به خاطر دستیابی به یک هدف بزرگ‌تر و دورتر، از لذت‌های آنی دست می‌کشیم، آن را تمرین می‌کنیم.

هنگامی که تصمیم می‌گیریم از فضای مجازی خارج شویم و بر کارمان تمرکز کنیم یا وقتی که تصمیم می‌گیریم به جای پرسه زدن در فروشگاه‌ها و خریدن لوازم غیرضروری، پولمان را برای سفر چند ماه بعد پس‌انداز کنیم، کامروایی درنگیده را انتخاب کرده‌ایم و خویشتن‌داری نشان داده‌ایم.

آزمایش مارشمالوی دانشگاه استنفورد

در دهه ۱۹۶۰ والتر میشل، استاد روان‌شناسی دانشگاه استنفورد، آزمایش‌هایی

را درباره کامروایی درنگیده در کودکان انجام داد. بخش بزرگی از اطلاعات کنونی ما درباره خویشتن‌داری مرهون این مجموعه آزمایش‌ها است که بعدها به نام آزمایش مارشمالوی (نوعی آب‌نبات) استنفورد معروف شدند.

پژوهش میشل نشان داد که چگونه توانایی افراد برای به تعویق انداختن کامروایی می‌تواند نقش مهمی در سلامت و موفقیت آنها داشته باشد.

هدف میشل و همکارانش از آزمایش مارشمالوی استنفورد این بود که بفهمند آیا کودکان پیش‌دبستانی (حدود چهار ساله) ظرفیت ذهنی مقاومت در برابر وسوسه رسیدن به یک پاداش کوچک را، برای رسیدن به پاداش بزرگتری که بعداً به آنها داده می‌شود دارند یا خیر. همه ۶۵۳ آزمودنی می‌توانستند از بین این دو گزینه انتخاب کنند: زدن زنگ و گرفتن یک مارشمالو با بدون فاصله یا پانزده دقیقه صبر کردن و گرفتن دو مارشمالو.

نتایج این آزمایش بسیار جالب بود. اگرچه عده کمی از بچه‌ها بعد از شروع آزمایش، بی‌درنگ زنگ را به صدا درمی‌آوردند و یک عدد آب‌نباتشان را می‌گرفتند، بیشتر کودکان می‌کوشیدند صبر کنند تا بتوانند دو آب‌نبات بگیرند، البته مدت زمان صبر کردن این کودکان متفاوت بود، بعضی از آنها بعد از چند دقیقه خسته می‌شدند و به همان یک آب‌نبات رضایت می‌دادند. در پایان فقط یک سوم کودکان موفق شدند با استفاده از فرایند کامروایی درنگیده، پانزده دقیقه صبر کنند تا بتوانند به عنوان پاداش دو آب‌نبات بگیرند.

پس از مشاهده نتایج آزمایش‌های اولیه، میشل به بررسی روند رشد و تحول این کودکان پرداخت. آیا تفاوت‌های مشاهده شده در میزان نیروی اراده این کودکان در دوران نوجوانی و بزرگسالی پابرجا می‌ماند؟ و اگر چنین است، این تفاوت‌ها چه تأثیری بر زندگی این کودکان می‌گذارد؟

میشل و همکارانش، به مدت چندین سال کودکانی را که در آزمایش مارشمالوی استنفورد شرکت کرده بودند پیگیری کردند. آنها دریافتند که واکنش کودکان

در چهار سالگی می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی آنها را در بزرگسالی تبیین کند. کودکانی که در چهار سالگی توانسته بودند کامروایی‌شان را به تعویق بیندازند، در امتحان ورودی دانشگاه نمره‌های بالاتری کسب کرده بودند. به‌علاوه مهارت‌های مقابله‌ای شناختی-هیجانی آنها به مراتب از دیگر همسالانشان بهتر بود.

در حال حاضر شرکت‌کنندگان در آزمایش مارشمالوی استنفورد در دهه ۴۰ یا ۵۰ زندگی‌شان هستند و نتایج پژوهش‌های اخیر نشان داده است کودکانی که در چهار سالگی توانسته بودند به خاطر رسیدن به پاداشی بزرگ‌تر، ارضای نیازشان را به تعویق بیندازند، هنوز هم در بسیاری از جنبه‌های زندگی نسبت به دیگر شرکت‌کنندگان برتری دارند. آنها در تحصیل موفق هستند، احساس خودارزشمندی قوی‌تری دارند، بهتر می‌توانند فشار روانی را مدیریت کنند و کمتر به سراغ الکل و مواد مخدر رفته‌اند.

سیستم داغ و یخ

«متکالف» و میشل، برای توضیح ساختار روان‌شناختی خویشتنداری از اصطلاح سیستم داغ - یخ استفاده کرده‌اند. آنها اظهار کرده‌اند که مغز با استفاده از دو ساز و کار: دستگاه داغ و دستگاه یخ، ظرفیت خود را برای نیروی اراده نشان می‌دهد.

سیستم داغ، در دستگاه لیمبیک مغز قرار دارد و بر روی تکانه‌ها و هیجان‌ها تأثیر می‌گذارد. وظیفه این دستگاه سوخت‌رسانی به رانه‌های مختلف ما از قبیل گرسنگی، میل جنسی و سلطه‌گری است.

دستگاه یخ، در قشر پیش‌پیشانی قرار دارد وظیفه‌اش این است که با در نظر گرفتن اهداف بلند، افکار و واکنش‌هایمان را نسبت به رانه‌ها مدیریت کند. این بخش از سیستم داغ و یخ، ما را قادر می‌سازد تا به رفتارهایمان و پیامدهای آنها فکر کنیم.

وجود هر دوی این سیستم‌ها، برای ما ضروری است، زیرا مکمل هم هستند. تعامل بین این دو سیستم، بر حسب موقعیت، تغییر می‌کند و رفتار ما حاکی از غلبه یکی از این سیستم‌ها بر دیگری است.

سه راهکار جهت تقویت کامروایی درنگیده

۱- حواستان را پرت کنید

وقتی که با یک تکانه در کشمکش هستید، افکار دیگری را جایگزین افکار وسوسه‌انگیز کنید. در صورت امکان، خودتان را از موقعیت جدا بسازید یا حداقل چیزی را که وسوسه‌تان می‌کند از جلوی چشمتان دور کنید. در آزمایش میشل کودکان راهکارهای جالبی برای پرت کردن حواسشان به کار می‌بردند: بعضی از آنها چشم‌های خود را می‌بستند و آواز می‌خواندند، بعضی دیگر خودشان را با بازی سرگرم می‌کردند و برخی با بغل دستی‌شان حرف می‌زدند.

۲- افکارتان را جایگزین کنید

چیز یا موضوع وسوسه‌انگیز را دیگر بار ارزیابی کنید. به سیستم داغ و یخ میشل فکر کنید و افکاری را که موجب تحریک بخش داغ سیستم می‌شوند، با افکاری که بخش یخ را برمی‌انگیزند، عوض کنید.

برای مثال فردی را تصور کنید که مدتی است سیگارش را ترک کرده است و حالا دوستش به او سیگار تعارف می‌کند. واکنش آنی احتمالاً بر پایه یادآوری ورود نیکوتین به بدن و احساس رهایی است. این فرد می‌تواند این بازنمایی‌های داغ را، از طریق تمرکز بر جنبه‌های عینی سیگار (اعتیاد شیمیایی، قیمت آن و غیره) به جای تمرکز بر جنبه‌های هیجانی، با بازنمایی‌های سردتری جایگزین کند.

۳- پیامدهای منفی را تجسم کنید

بسیاری از ما هنگام رویارویی با موقعیتی وسوسه‌انگیز، پیامدهای رفتار تکانشی‌مان را در نظر می‌گیریم، اما آگاه بودن ما از این پیامدها و مشخص

کردن آنها از هم متفاوت است.

برای مثال، میشل که خود فردی سیگاری بوده است می‌گوید وقتی که خودش را به عنوان یک فرد سرطانی تصور کرد، توانست سیگار کشیدن را ترک کند.

تکنیک‌های روان‌شناسی یادگیری و تقویت خودکنترلی

از آن جایی که بخش مهمی از فرایند خویش‌داری، شامل یادگیری غلبه بر وسوسه‌ها و انجام کارهای مفیدی می‌شود - که ممکن است مورد علاقه ما نباشند «استفاده از راهبردهای مطرح شده در روان‌شناسی یادگیری، می‌تواند به کسب این مهارت کمک کند. مهم‌ترین راهبردهای تأثیرگذار عبارتند از:

۱. خویش‌نگری

برای تغییر یک رفتار، شما باید خودتان را مورد بازبینی قرار دهید و درباره رفتار مشکل‌زایتان اطلاعاتی جمع‌آوری کنید. بهتر است این کار را به صورت مکتوب انجام دهید و از همه موقعیت‌های وابسته به موضوع یادداشت بردارید.

۲. راهبرد تشویق

وقتی رفتار مطلوب مورد نظر را نشان دادید خودتان را تشویق کنید. جایزه‌ای را برای خودتان در نظر بگیرید که برایتان ارزشمند و معنادار باشد و شما را به ادامه مسیر ترغیب کند.

۳. راهبرد تنبیه

هر بار که در کنترل رفتار مورد نظر شکست خوردید، خودتان را تنبیه کنید. یادتان باشد که این تنبیه باید از پیش تعیین شده باشد.

۴. خاموشی

به خاطر رفتار نامطلوب، خودتان را تشویق نکنید. برای مثال اگر در مدرسه رفتار پرخاشگرانه‌ای نشان داده‌اید، بعد از تعطیل شدن برای این که آرام شوید

برای خودتان بستنی نخرید. مستقیماً با رفتار اشتباهتان مواجه شوید و خودتان را نوازش نکنید.

۵. استفاده از رفتار جایگزین

وقتی با مشکلی روبرو می‌شوید که معمولاً در واکنش به آن ضعف دارید، رفتار دیگری از خود نشان دهید. مثلاً اگر همیشه وقتی برادران نظر مخالفش را به شما ابراز می‌کند، سرش داد می‌زنید، این بار از اتاق بیرون بروید و محیط را ترک کنید.

مراحل فرایند خویشتن‌داری

روانشناسان معتقدند با استفاده از راهبردهایی که در بالا گفتیم، می‌توان خویشتن‌داری را در چند مرحله انجام داد. این مراحل عبارتند از:

۱. تعیین اهداف و استانداردها

هر شخص برای خود اهدافی دارد که برای دستیابی به آنها از هنجارهای ویژه‌ای پیروی می‌کند. کسی که می‌خواهد خود را کنترل کند، بر مبنای فرایند کلی کنترل، قبل از هر چیز باید بداند که می‌خواهد از وضع موجود به سوی چه وضع مطلوبی برود. در این مرحله، به خود متعهد می‌شود که از برخی رفتارها بپرهیزد و/ یا خود را به انجام دادن پاره‌ای از کردارها مقید می‌کند که آنها را مطلوب می‌داند.

۲. اقدامات رفتاری

دومین مرحله، گام برداشتن در راه تحقق هدفی است که فرد برای خود تعیین کرده است. این مرحله، در واقع همان رفتار و عمل او است. در مقایسه با فرایند کلی کنترل، رفتار در واقع همان عملکرد فرد در تحقق اهداف از پیش تعیین شده است.

۳. خودارزیابی

سومین مرحله، انطباق اهداف فرد با عملکرد خود، براساس معیارهای مورد نظر است. به عبارت دیگر، در این مرحله، او عملکرد خود را ارزیابی می‌کند که تا چه حد توانسته است در تحقق اهداف و آرزوهایش موفق باشد. نتیجه این ارزیابی از سه حال بیرون نیست:

الف) عملکرد فرد، بیش از انتظاری است که از خود داشته و توانسته است اهداف مورد نظر را کاملاً پوشش دهد، که در این صورت حاصل آن رضایت فرد از عملکرد خویش و/ یا اعتماد به نفس است.

ب) عملکرد فرد، کاملاً با اهداف از قبل تعیین شده انطباق دارد، که در این صورت به آن چه می‌خواسته رسیده است.

ج) عملکرد و رفتار او، با اهداف مورد نظر فاصله دارد، که در این صورت لازم است که در برنامه‌ریزی و راهکارهای رسیدن به اهداف خود تجدیدنظر کند.

۴. مدیریت خود

در آخرین مرحله، فرد براساس مقایسه عملکرد و رفتار خود با هدف‌ها و معیارهایش، تلاش می‌کند به اصلاح خویش بپردازد و ضعف‌های احتمالی موجود در رفتارش را برطرف کند. قطعاً در این مرحله پاداش و تنبیه خود می‌تواند در اصلاح رفتار در فرایند خویشنداری، نقشی به سزا داشته باشد.

❖ کاربرگ مربوط به فعالیت سازنده را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید. از آن‌ها بخواهید با استفاده از راهبردهای ذکر شده، به مدت یک هفته، فعالیت مفیدی را که همیشه از انجام آن طفره می‌روند انجام دهند. آنها باید گزارش انجام فعالیت و راهبردهای مورد استفاده را در کاربرگ یادداشت کنند و جلسه آینده درباره عملکردشان توضیح دهند.

ب) غلبه بر عادت‌های بد

شیما که دانش‌آموز پایه سوم هنرستان در رشته طراحی لباس است، به تازگی متوجه شده است که زمان زیادی را در فضای مجازی صرف می‌کند و این موضوع باعث می‌شود که به کارهای مهمی مثل انجام تکالیف، مطالعه دروس و از همه مهم‌تر تکمیل پروژه‌های عملی نرسد. به‌علاوه این عادت بد موجب شده است که او شب‌ها دیر بخوابد و صبح‌ها به سختی از خواب بیدار شود. چند روز پیش دوست صمیمیش، روناک به او گفت از این که می‌بیند او دیگر مثل قبل سرحال نیست، نگران شده است و دوست دارد به او کمک کند. به تازگی پدر و مادر و دو خواهر بزرگ‌تر شیما هم بارها درباره این مطلب به او تذکر داده‌اند، شیما به حرفشان توجهی نکرده بود. حالا خودش به قدری از بی‌نظمی و کارهای تلمبار شده به ستوه آمده است که دوست دارد وضعیتش را تغییر دهد. اما نمی‌داند دقیقاً باید چه کار کند. این که کلاً تا پایان سال گوشیش را خاموش کند تصمیم عاقلانه‌ای است؟ یا بهتر است زمان صرف شده در فضای مجازی را کاهش دهد؟ به نظر شما بهتر است شیما برای ترک این عادت بد، از چه شیوه‌ای استفاده کند؟ آیا خودتان تا به حال تصمیم به ترک عادت بدی گرفته‌اید؟ در صورت پاسخ مثبت، آیا در تصمیم‌تان موفق بوده‌اید؟ از چه روشی بهره برده‌اید؟ آیا روش خاصی برای غلبه بر عادت‌های بد می‌شناسید؟

کنار گذاشتن عادت‌های بد، یکی از گام‌های افزایش خویشتن‌داری به حساب می‌آید. روان‌شناسان به منظور دستیابی به این هدف، یک الگوی پنج مرحله‌ای پیشنهاد داده‌اند، که پیگیری آن احتمال کنار گذاشتن عادت بد را افزایش می‌دهد. این مراحل عبارتند از:

۱. مشخص کردن عادت بد

در اولین مرحله، فرد باید عادت‌های را که می‌خواهد ترک کند، مشخص کند. نکته مهم در این مرحله این است که برای شروع کار از تغییر یک عادت کوچک شروع کنیم. مثلاً عادت کم کردن تعداد قندهایی که با چای می‌خوریم. اگر ما در اولین قدم یک عادت بد بزرگ و دشوار، مثل حذف فضای مجازی را در نظر بگیریم، احتمالاً در تغییر عادتمان شکست خواهیم خورد و انگیزه‌مان را برای ادامه مسیر از دست می‌دهیم. در هر برهه از زمان ما باید فقط بر تغییر یک عادت تمرکز کنیم. مثلاً این‌که تصمیم بگیریم همزمان، ورزش کنیم، بی‌برنامه نباشیم و برنامه مشخصی را پی بگیریم و وقت‌مان را بیهوده صرف فضای مجازی نکنیم، انرژی روانی و حتی جسمانی زیادی می‌طلبد که بیشترمان آن را نداریم.

۲. تعیین گام‌های ترک عادت

پس از این‌که عادت‌های را که تصمیم به ترک آن داریم مشخص کردیم، نوبت به تعیین گام‌های ترک عادت می‌رسد. یکی از عواملی که موجب می‌شود ما در رسیدن به اهدافمان شکست بخوریم، این است که گام‌های لازم برای رسیدن به هدف را تعیین نمی‌کنیم. مثلاً اگر هدف؛ محدود ساختن زمان صرف شده در فضای مجازی است، گام‌های احتمالی ممکن است شامل این موارد باشد:

- ۱- یادداشت کردن زمان صرف شده در فضای مجازی (به مدت چند روز).
- ۲- تصمیم به کاهش نیم ساعته وقت صرف شده در هفته اول، ۳- تقسیم کردن زمان در نظر گرفته شده بین ساعات روز، ۴- تعیین تنبیه و تشویق مناسب برای عمل به برنامه و یا ترک آن. یادتان باشد که انتخاب گام‌های واقع‌گرایانه یکی از عوامل مهم کسب موفقیت شما است.

۳. مشخص ساختن موانع احتمالی

یکی دیگر از عواملی که موجب دلسردی ما در ابتدای مسیر ترک عادت‌های

بد می‌شود، این است که به موانع احتمالی فکر نمی‌کنیم. برای مثال ممکن است شیما بخواهد زمانی را که صرف فضای مجازی می‌کند کاهش دهد، اما دوستانش به او بگویند که این کار آدم‌های ترسو است. یا با این که شیما محدوده زمانی خاصی را برای خودش تعیین کرده است، اما به قدری غرق فضای مجازی می‌شود، که گذر زمان را از یاد می‌برد و وقتی به خودش می‌آید که یک ساعت از زمان تعیین شده گذشته است. پس از مشخص کردن موانع احتمالی، باید برای هر یک از آنها راهکاری ارائه داد. برای مثال اگر شیما متوجه گذر زمان نمی‌شود، می‌تواند آلارم گوشی را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کند تا گوشی‌اش زنگ بخورد.

۴. انتخاب فعالیت‌های جایگزین

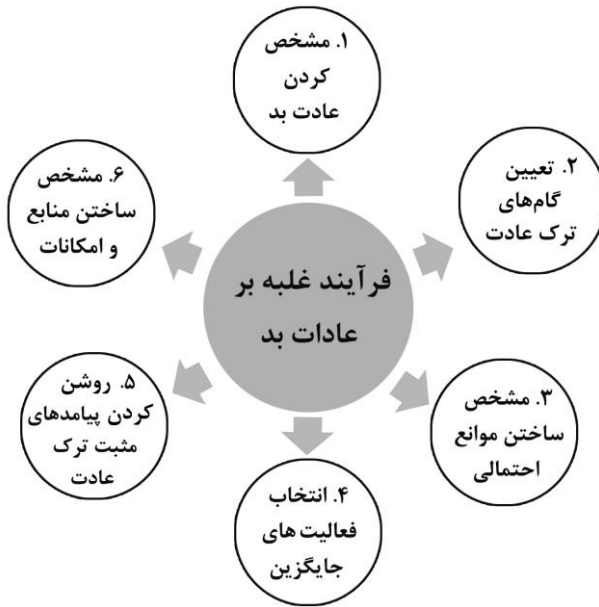
به رغم پیامدهای منفی عادت بد، آنها تأثیرات مثبتی هم داشته‌اند که باعث استمرارشان شده است. بنابراین اگر می‌خواهیم رفتار خاصی را ترک کنیم، باید جانشینی برای آن داشته باشیم. برای مثال شیما می‌تواند با خودش قرار بگذارد به جای صرف وقت در فضای مجازی، به موسیقی که دوست دارد، گوش دهد یا به فعالیت هنری یا تفریحی مورد علاقه‌اش (که البته بهتر است فعالانه باشد، نه انفعالی) بپردازد.

۵. روشن کردن پیامدهای مثبت ترک عادت

یکی از کارهایی که ما را به ادامه فرایند ترک عادت‌های بد ترغیب می‌کند، روشن ساختن پیامدهای مثبت ترک عادت بد است. در این مرحله فرد باید فهرستی از آثار و پیامدهای ترک عادت بد مورد نظر برای خودش تهیه کند.

۶. مشخص ساختن منابع و امکانات

در مرحله آخر فرد باید منابع و امکاناتی را که برای ترک عادت بد بمورد نظر در اختیار دارد مشخص کند. مثلاً شیما می‌تواند نام افرادی را که می‌داند طی این مسیر به او کمک خواهند کرد بنویسد تا در صورت لزوم از آنها کمک بگیرد.



◀ کاربرگ مربوط به ترک عادت بد را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید و از آنها بخواهید در منزل یکی از عادات بدشان را برگزینند و با پر کردن کاربرگ مربوط به آن، فرایند ترک آن را شروع کنند. در جلسه آینده دانش‌آموزان باید کاربرگشان را همراه خود بیاورند و درباره عملکردشان برای اعضای کارگاه توضیح دهند.

ج) مهارت مقابله با خشم

امروز هم سلما خواب مانده است و برای رفتن به مدرسه عجله دارد. او که هر قدر دنبال بارانی طوسی رنگش می‌گردد، آن را پیدا نمی‌کند، مجبور می‌شود با بارانی مادرش که دو شماره بزرگ‌تر است به مدرسه برود. در طول راه ذهن سلما درگیر این موضوع است که بارانی‌اش چه شده است. سلما حدس می‌زند سمیرا خواهر کوچک‌ترش بارانی او را برداشته باشد،

سمیرا پیش از این هم چنین کاری کرده است. سلما که از این فکر خیلی ناراحت می‌شود نگاهی به ساعتش می‌اندازد، بله زنگ مدرسه خورده است و او باز هم دیر می‌رسد. سلما با خودش فکر می‌کند حالا که دیرش شده است بهتر است اول به مدرسه سمیرا که یک کوچه با مدرسه او فاصله دارد برود و ببیند آیا سمیرا بارانی‌اش را پوشیده است یا نه. سلما به معاون مدرسه سمیرا، که او را می‌شناسد می‌گوید: سمیرا دفترش را جا گذاشته است و می‌خواهد دفترش را به او بدهد. معاون مدرسه سمیرا را صدا می‌کند، وقتی چشم سلما به سمیرا می‌افتد که با بارانی طوسی به سمتش می‌آید، دیگر نمی‌تواند به چیزی فکر کند. او یقه سمیرا را می‌چسبد و در حالی که با صدای بلند فریاد می‌زند، از او می‌خواهد بارانی را در بیاورد، سمیرا که شوکه شده است سعی می‌کند سلما را آرام کند که ناگهان بارانی پاره می‌شود. سلما تعادلش را از دست می‌دهد و زمین می‌خورد. معاون مدرسه، که تازه بالای سر این دو خواهر رسیده است، به محض دیدن مقنعه خون‌آلود سلما به اورژانس زنگ می‌زند. سلما تازه متوجه اتفاقی که افتاده می‌شود. گویا سرش به لبه دیواره خورده و شکسته است. سمیرا در حالی که از ترس می‌لرزد، اشک می‌ریزد.

به نظر شما برخورد سلما درست بوده است؟ چرا؟ شما اگر جای او بودید چه می‌کردید؟ مقصر واقعی کیست؟

خشم یکی از هیجان‌های پیچیده انسان و واکنشی به ناکامی و بدرفتاری است. همه ما در طول زندگی با موقعیت‌های خشم برانگیز روبه‌رو شده‌ایم. خشم احساسی کاملاً طبیعی و بسیار پیچیده است. خشم می‌تواند خوب یا بد، شدید یا ملایم باشد، خشم می‌تواند چیزی بیش از آن‌چه به نظر می‌رسد، باشد. خشم، شامل احساس ترس، آسیب، ناراحتی یا هیجان نیرومند دیگری است. اگرچه خشم یک هیجان طبیعی است، در صورتی که نتوانیم آن را

کنترل کنیم و به شیوه‌ای مناسب بروز دهیم، از پیامدهای نامطلوب و گسترده آن در امان نخواهیم بود.

آیا شما فرد خشمگینی هستید؟

پرسشنامه خشم را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید که پرسشنامه را تکمیل کنند.

با سلام

لطفاً جلوی موقعیت‌هایی را که در مورد شما صدق می‌کند، علامت (✓) بزنید.

- ۱- اغلب کنترل خشمم را از دست می‌دهم.
- ۲- به هنگام عصبانیت حرف‌هایی می‌زنم یا کارهایی انجام می‌دهم، که بعداً نسبت به آنها حس بدی دارم.
- ۳- مدت زیادی خشمگین باقی می‌مانم - و نمی‌خواهم یا نمی‌توانم از خشم خلاص شوم.
- ۴- پدر و مادرم یا معلم‌هایم می‌گویند مشکل خشم دارم.
- ۵- دوستانم می‌گویند مشکل خشم دارم.
- ۶- وقتی عصبانی می‌شوم، واقعاً دوست دارم به کسی آسیب برسانم.
- ۷- زمانی که عصبانی می‌شوم کتک می‌زنم، سیلی می‌زنم، نیشگون می‌گیرم یا تهدید می‌کنم.
- ۸- احساس می‌کنم تقریباً همیشه از چیزی خشمگین هستم.
- ۹- تلاش می‌کنم تا خشمم را بروز ندهم، اما سرانجام منفجر شوم.
- ۱۰- باور دارم که دیگران دلیل بیشتر مشکلات من هستند.
- ۱۱- گاهی اوقات حتی با این‌که می‌خواهم، نمی‌توانم به بحث کردنم خاتمه دهم.
- ۱۲- به نظر می‌رسد مردم همیشه مرا برای انتقادهای غیرمنصفانه‌شان

انتخاب می‌کنند.

۱۳- زیاد از جمله‌های «من این کار را نمی‌کنم» یا «تو نمی‌توانی مرا مجبور کنی» استفاده می‌کنم.

۱۴- دوست دارم با عصبانی شدن دیگران را بترسانم - این طوری به هدفم می‌رسم.

۱۵- خشم من «همه یا هیچ» است. من یا عصبانی عصبانی‌ام یا آرام آرام، هیچ وقت فقط کمی خشمگین نیستم.

۱۶- به خاطر خشمم به‌طور موقت از مدرسه اخراج شده‌ام کارم را از دست داده‌ام دستگیر شده‌ام یا از خانه بیرون شده‌ام.

۱۷- از خشمگین بودن لذت می‌برم- وقتی خشمگینم احساس هیجان، قدرتمندی، شادی، سرسختی و زنده بودن می‌کنم.

۱۸- با همه منابع قدرت از جمله معلمان، والدین، مدیران و به‌طور کلی بزرگسالان بحث می‌کنم.

۱۹- بیشتر وقت‌ها سعی می‌کنم- به قصد خراب کردن موقعیت- دیگران را خشمگین کنم.

۲۰- بیشتر وقت‌ها از خودم متنفرم و کارهایی انجام می‌دهم که به من آسیب می‌رسانند.

جمع کل

تفسیر نمرات آزمون خشم

تعداد عباراتی که علامت زده‌اید بشمارید و در جدول زیر وضعیت خود را مشخص کنید.

۳-۰ آرام	به نظر می‌رسد شما هیچ مشکلی با خشمستان ندارید.
۴-۶ معمولی	ممکن است شما مشکلاتی کوچک داشته باشید که باید رویشان کار کنید.
۷-۹ خطر	شما در کنترل خشمستان با مشکلاتی روبرو هستید.
۱۰-۱۲ مشکل	خشم برای شما یک مشکل جدی به حساب می‌آید.
۱۳-۱۵ مشکل بزرگ	خشم سراسر زندگیتان را فرا گرفته است.
۱۶-۲۰ فاجعه	خشم زندگی شما را متلاشی کرده است. تقریباً همه کارهایی که انجام می‌دهید تحت تأثیر خشم قرار دارند. آیا واقعاً دوست دارید این طور زندگی کنید؟

◀ هنگامی که دانش‌آموزان تمرین را تکمیل کردند، از آنها بپرسید که آیا نمره‌هایشان باعث تعجبشان شده است. به آنها اطمینان بدهید که تقریباً همه نوجوانان گاهی اوقات در کنترل خشمشان مشکل دارند. به آنها بگویید در صورت تداوم این مشکل، بر سر راه موفقیت خود مانع ایجاد می‌کنند که احتمالاً حس خوبی به همراه ندارد. پیشنهاد دهید در صورتی که نمره بسیار بالایی گرفته‌اند با مشاور مدرسه صحبت کنند و از وی کمک بگیرند. همچنین می‌توانید به آنها پیشنهاد دهید که به‌طور خصوصی با شما صحبت کنند تا نشانی مراکزی را که می‌توانند کمک بیشتری کنند به آن‌ها بدهید.

روش‌های نادرست مقابله با خشم

• سرزنش‌کننده:

همیشه فکر می‌کند که شخص دیگری مقصر است.

• انبارکننده:

همه چیز را درونش می‌ریزد و وانمود می‌کند که همه چیز خوب است.

• مثلث‌ساز:

دیگران را نیز وارد درگیری می‌کند، می‌کوشد کسی را برای طرفداری از خود وارد میدان سازد.

• عقب‌نشینی‌کننده:

خودش را از موقعیت کنار می‌کشد و دیگر با کسی که از دستش عصبانی است حرف نمی‌زند.

• منفجرشونده:

کنترلش را از دست می‌دهد و شروع به داد و فریاد، پرت کردن اشیاء، ناسزاگویی و کارهایی از این قبیل می‌کند.

• تحقیرکننده:

رفتارش ناپسند و زننده می‌شود حرف‌های طعنه‌آمیز یا ناراحت‌کننده می‌زند.

راهکارهای کنترل خشم

«پیرسون»، در کتاب «مدیریت خشم»، راهکارهای زیر را برای مهار خشم پیشنهاد کرده است:

محرك‌های خشم‌تان را شناسایی کنید

به موضوع‌ها و موقعیت‌های خاصی که موجب عصبانیت‌تان می‌شوند، فکر کنید. در این موقعیت‌ها چه چیزی به عنوان جرقه خشم شما عمل می‌کند؟

فهرستی از محرک‌های خشم شخصی‌تان را تهیه کنید. این فهرست ممکن است شامل افراد، رویدادها و موقعیت‌ها باشد. سعی کنید تا آنجا که می‌توانید آنها را به صورت اختصاصی مشخص سازید.

◀ از دانش‌آموزان بپرسید که آیا مایلند برخی از محرک‌های شخصی خشمشان را با کلاس در میان بگذارند. آن‌ها را به این کار ترغیب کنید. به دانش‌آموزان بگویید، اگر به واسطه شنیدن محرک‌های خشم دیگران، به ایده‌های جدیدی درباره محرک‌های خشم خودشان رسیده‌اند، می‌توانند این محرک‌ها را به فهرستشان اضافه کنند.

✓ به نشانه‌های اختصاصی خود توجه کنید

اثرات فیزیولوژیک خشم بر بدن:

- تنفس تند
- افزایش ضربان قلب و فشار خون
- انتقال جریان خون از پوست، کبد، معده و روده‌ها به سمت قلب، سیستم عصبی مرکزی و عضلات
- کند شدن فعالیت سیستم گوارش
- آزاد گشتن ذخایر گلوکز از کبد
- ترشح کورتیزول و سرکوب سیستم ایمنی بدن
- افزایش هورمون تستسترون در مردان
- تسریع و تشدید حرکات و گفتار
- افزایش دقت، تیزی و حساسیت حواس پنجگانه
- گشاد شدن چشم‌ها
- سرخ شدن چهره

- افزایش قوای جسمانی
- ترشح هورمون آدرنالین

خشم به صورت‌های مختلفی آشکار می‌شود. فرشاد به سردی یخ می‌شود. تن صدایش پایین می‌آید و احساس می‌کند که از درون منجمد شده است. فرشاد حتی بسیاری مواقع پیش از این که مدت زمانی بگذرد، متوجه نمی‌شود که خشمگین شده است. وقتی فرشاد عصبانی می‌شود مثل این است که خاموش شده باشد. از طرف دیگر، سجاد دوست فرشاد، قبل از این که متوجه خشمش شود، عصبانیتش سر ریز می‌شود. صورتش قرمز می‌شود. دندان‌هایش را به هم فشار می‌دهد و عضلات پشت، شانه‌ها و دست‌هایش واقعاً منقبض می‌شوند. مشکل سجاد این است وقتی متوجه می‌شود خشمگین شده است که در حال داد زدن است.

◀ از دانش‌آموزان بخواهید فهرستی از نشانه‌های بدنی را که هنگام خشم احساس می‌کنند بنویسند یا عنوان کنند.

✓ خودتان را کنترل کنید.

شما می‌توانید با تمرین تنفس عمیق و تن‌آرامی این کار را انجام دهید.

راهنمای تنفس عمیق

۱- صاف روی زمین دراز بکشید. دست راستان را روی شکم و دست چپتان را روی سینه‌تان بگذارید. عضلات شکمی‌تان را منقبض کنید. نفس‌های سطحی بکشید. دقت کنید که فقط دست چپتان حرکت کند.

۲- حالا بگذارید عضلاتتان رها شوند. همان‌طور که هوا را از ریه‌هایتان خارج می‌کنید، اجازه دهید که شکمتان بیرون بیاید. در این مرحله متوجه می‌شوید که موقع دم و بازدم دست راستتان بالا و پایین می‌رود.

۳- حالا از جایتان بلند شوید. تصور کنید که تنبیه شده‌اید و اجازه ندارید از خانه بیرون بروید. می‌خواهید بر سر پدر یا مادر، پدربزرگ یا مادربزرگتان یا هر شخص دیگری که تنبیهتان کرده است فریاد بکشید. پنج نفس عمیق بکشید. در هر مرتبه:

- از بینی‌تان تنفس کنید، ریه‌هایتان را از پایین تا بالا جوری پر از هوا کنید که گویی یک جفت بالون هستند. هنگامی که هوا را به داخل می‌دهید به آرامی به خودتان بگویید، «نفس... تو... آرام...».
- به مدت دو ثانیه نفستان را نگه دارید.
- به آرامی نفستان را رها کنید، به آرامی به خودتان بگویید، «نفس... بیرون... عصبانی...»

◀ در حالی که راهنمای مربوط به تنفس عمیق را می‌خوانید از دانش‌آموزان بخواهید تنفس عمیق را تمرین کنند. راهنمایی را با صدای ملایمی خوانده و به دانش‌آموزان برای انجام هر مرحله وقت کافی بدهید. اگر امکان دراز کشیدن دانش‌آموزان وجود ندارد. می‌توانید تمرین را به صورت نشسته انجام دهید.

راهنمای تن آرامی

- تصور کنید که بدن شما یک ساعت شنی است و خشم‌شن این ساعت است.
- بایستید و خشمی را که در سرتان جمع شده است احساس کنید.
- بگذارید همان‌طور که عضلات صورت و گردنتان آرام می‌شوند و تنش از آنها بیرون می‌رود، سرتان به سمت جلو خم شود.
- بگذارید شانه‌هایتان پایین بیفتد و دست‌هایتان در حالی که تنش از نوک انگشتانتان خارج می‌شود، آرام و رها شوند.
- دست‌هایتان را به آرامی تکان دهید تا تنش از آنها خارج شود.
- تنش را که از شکمتان به سمت پاهایتان رفته و از نوک انگشتان پایتان

خارج می‌شود، احساس کنید.

- بگذارید بدن‌تان به آرامی تکان بخورد، تا شما متوجه شوید که چقدر احساس آرامش می‌کنید.

◀ از دانش‌آموزان بخواهید که بایستند. به آنها چند دقیقه وقت دهید تا بدنشان را بکشند و کمی راه بروند. سپس از آنها بخواهید به موضوعی که اخیراً موجب خشمشان شده است، فکر کنند. آنها را درباره تمرین ساعت شنی راهنمایی کنید. راهنمایی را با صدای آرامی برایشان بخوانید و برای انجام هر محله به آنها فرصت کافی دهید.

◀ وقتی که خواندن راهنمایی را به پایان رساندید، با صدای آرامی به دانش‌آموزان بگویید تا باز هم بایستند و احساس کلی تن‌آرامی را تجربه کنند. هنگامی چند لحظه برای انجام این کار به آنها وقت دادید، از آنها بخواهید در حالی که خاطره تن‌آرامی کلی را در بدنشان دارند، چشمانشان را باز کنند.

✓ به خودتان مهلت دهید

یکی از تمرین‌های مفیدی که به شما کمک می‌کند چه در زمان خشم، چه در موقعیت‌های دیگری که نیاز به خویشتن‌داری دارید، بتوانید خودتان را کنترل کنید. تمرین تا ۱۰ شمردن است. از یک طرف این تمرین بسیار آسان است، چون همه ما می‌توانیم تا ۱۰ بشماریم و از طرف دیگر انجام آن دشوار است، زیرا معمولاً وقتی خشمگین هستیم، به قدری هیجان داریم که یادمان می‌رود این کار را صورت دهیم. بنابراین بهترین کار این است که به قدری در شرایط عادی این فعالیت را تکرار کنیم که برایمان به صورت عادت درآید و در شرایط بحرانی نیز به‌طور ناخودآگاه آن را انجام دهیم. سعی کنید از این به بعد قبل از صحبت کردن و/ یا انجام دادن کاری اول در دلتان از

۱۰۰۰ تا ۱۰۱۰ بشمارید، بعد حرفتان را بزنید یا کارت‌تان را انجام دهید. البته یادتان باشد که باید شرایط را در نظر بگیرید. مثلاً اگر دبیرتان شما را صدا کرد، درست نیست که بعد از ده ثانیه پاسخ بدهید.

✓ موقعیت را تفسیر کنید

تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید موقعیت را ترک کنید یا با آن روبرو شوید. ممکن است شما احساس خشم زیادی کنید، اما بعد از این که موقعیت را در ذهنتان مرور کردید، تصمیم بگیرید که نسبت به موقعیت واکنش نشان ندهید. موقعیت، را ترک کنید یا بگذارید هر آنچه می‌خواهد روی دهد اگر:

- نمی‌توانید آن را تغییر دهید.
- فردی از روی قصد شما را تحریک می‌کند تا عصبانی شوید.
- فردی خشمش را متوجه شما کرده است، اما موضوع به شما ربطی ندارد و او فقط می‌خواهد عصبانیتش را سر شما خالی کند.

✓ افکارتان را بازسازی کنید

این روش به شما کمک می‌کند تا شیوه تفکر خود را تغییر دهید. افراد خشمگین و عصبانی تمایل به ناسزا گفتن، فحاشی کردن و با صدای بلند صحبت کردن یا داد زدن دارند. این گونه رفتارها منعکس کننده افکار درونی آنهاست. وقتی شما عصبی می‌شوید افکارتان بسیار اغراق شده و کاملاً نمایشی می‌شود. تلاش کنید تا افکار منطقی‌تری را جایگزین این گونه فکرها کنید. برای مثال؛ به جای این که به خودتان بگویید: «چقدر وحشتناک!» به خودتان بگویید: «این مسئله من را ناراحت کرد. اما دنیا که به آخر نرسیده است و عصبانی شدن هم که مشکلی را حل نمی‌کند.»
مراقب استفاده از کلماتی مثل «هرگز» یا «همیشه» برای صحبت کردن در

مورد خود و دیگران باشید.

«تو همیشه فراموش کار هستی»

«من هرگز موفق نمی‌شوم»

«من هرگز نمی‌توانم خشم خود را کنترل کنم»

اگر چنین فکر کنید، به گونه‌ای خشم خود را توجیه کرده‌اید و احساس می‌کنید که راهی برای حل مشکل خود ندارید. ممکن است موجب سرزنش و تحقیر خود و دیگران شوید یا روابط اجتماعی خود را تخریب کنید. بهتر است به خاطر داشته باشید که عصبانیت مشکلی را حل نمی‌کند و احساس خوبی در شما به وجود نمی‌آورد بلکه شرایط بدتری را ایجاد می‌کند.

✓ جرأت‌مندانه رفتار کنید

رفتار جرأت‌مندانه شیوه‌ای از رفتار است که در آن شما، بدون عصبانیت و بی‌احترامی کردن به فرد مقابل، خواسته خودتان را به صورتی کاملاً منطقی مطرح می‌کنید. هدف از این نوع رفتار رسیدن به یک تعامل برد - برد است که در آن هم شما و هم طرف مقابل به خواسته‌تان رسیده و احساس خوبی داشته باشید.

(د) خویشتن‌داری جنسی

چند وقتی است که بیتا از طریق یکی از شبکه‌های مجازی، با پسری که دو سال از خودش بزرگ‌تر و دانش‌آموز پایه یازدهم است، آشنا شده است. اوایل بیتا و میلاد خیلی کم چت می‌کردند و صحبتشان محدود به درس و مدرسه بود. اما بعد از چند وقت زمان چت کردنشان بیشتر شد. بیتا اگر یک روز با میلاد چت نمی‌کرد، دلش برایش تنگ می‌شد و با همه بدخلقی می‌کرد. اکنون که دو ماه از آشنایی بیتا و میلاد گذشته است، میلاد به بیتا گفته است که می‌خواهد حضوری او را ببیند. اگرچه بیتا هم خیلی دوست دارد

می‌لاد را ببیند، اما چون دلش نمی‌خواهد به والدینش دروغ بگوید، به می‌لاد نوشته است که نمی‌تواند این درخواست را قبول کند. می‌لاد هم به او گفته است که اگر این کار را نکند، معلوم می‌شود می‌لاد را دوست ندارد، بنابراین می‌لاد هم ارتباطش را با او قطع می‌کند. این روزها ذهن بیتا خیلی درگیر است. از طرفی می‌داند تا همین حالا هم از اطمینان خانواده‌اش به قدر کافی سوءاستفاده کرده است و نمی‌خواهد بیشتر از این پیش برود. از طرفی هم احساس می‌کند که می‌لاد را دوست دارد و نمی‌خواهد او را از دست بدهد. بیتا با خودش می‌گوید: کاش به بابا اصرار نمی‌کردم برایم گوشی هوشمند بخرد. کاش به حرف مامان که می‌گفت: «در شبکه‌های مجازی با غریبه‌ها حرف زن گوش می‌دادم. کاش رابطه‌ام با می‌لاد احساسی نشده بود». به نظرتان کار بیتا درست بوده است یا نه؟ اگر شما جای او بودید چه می‌کردید؟

خویشتن‌داری جنسی، به معنای بد بودن غریزه جنسی و سرکوب آن نیست بلکه به معنای به تعویق انداختن ارضای میل جنسی تا زمان ازدواج است. در واقع خویشتن‌داری جنسی، مراقبت از خود در برابر درد و رنجی است که اغلب در روابط جنسی خارج از ازدواج وجود دارد.

چرا خویشتن‌داری جنسی؟

نتایج پژوهش‌های متعدد در کشورهای مختلف با دین‌ها و باورهای گوناگون نشان داده است که خویشتن‌داری جنسی نه تنها موجب محدودیت فرد نمی‌شود، بلکه آزادی‌های سازنده‌ای را به وی می‌بخشد. به همین دلیل امروزه برنامه آموزش خویشتن‌داری جنسی، در بیشتر کشورها دنبال می‌شود. براساس یافته‌های حاصل از تحقیقات مهم‌ترین این آزادی‌ها عبارتند از:

۱- آزادی از خطرات جسمانی (مانند ابتلا به بیماری‌های مقاربتی) به علت

داشتن شریک‌های جنسی متعدد.

۲- آزادی از مشکلات فرزندآوری ناخواسته (ناتوانی در استفاده از وسایل پیشگیری در کنترل بارداری‌های ناخواسته)

۳- آزادی از فشار ازدواج زود هنگام

روابط آزاد، چه بسا موجب فشار روانی برای شتاب‌زدگی در ازدواج و اقدام بدون تأمل و اندیشه در این مورد می‌شود. امری که می‌تواند مسیر زندگی را منحرف سازد و آینده زندگی فرد را به خطر بیندازد.

۴- آزادی از بهره‌کشی از دیگران یا گرفتار زورگویی آنان شدن. در آزادی جنسی، فرد یا استثمار کننده است یا استثمار شونده که قرار گرفتن در هر دوی این موقعیت‌ها، ناپسند و زیان‌آور و غیراخلاقی است. کسی که خویشتن‌داری جنسی را برمی‌گزیند، نه ستم می‌کند و نه ستم می‌پذیرد.

۵- آزادی برای تسلط بر بدن خود.

در آزادی جنسی، مهار بدن جوانان و نوجوانان، به ویژه دختران از دستشان بیرون می‌آید و پیوسته از بهره‌کشان زورگو آزار می‌بینند. اما در خویشتن‌داری جنسی، فرد بر بدن خود مسلط است و به دیگران اجازه سوءاستفاده نمی‌دهد.

۶- آزادی فرد برای شناختن شریکش به عنوان یک انسان، نه از روی رابطه جنسی.

در آزادی جنسی، روابط افراد براساس کالای جنسی بودن شکل می‌گیرد، نه به عنوان یک انسان. خویشتن‌داری جنسی این بنای توهین‌آمیز را بر هم می‌زند و روابط را براساس شخصیت افراد تنظیم می‌کند.

۷- آزادی برای کنترل زندگی و آینده

هر چند آزادی جنسی لذت حال را تأمین می‌کند، اما آینده را نابود می‌سازد. به همین دلیل، کسانی که آزدانه به روابط جنسی می‌پردازند،

کنترلی بر آینده زندگی خود ندارند. اما خویشتن‌داری جنسی، آینده زندگی را تأمین و لذت پایدار را به ارمغان می‌آورد.

۸- آزادی در احترام گذاشتن به خود

آزادی جنسی به معنای شکستن حرمت و شخصیت خود است. خویشتن‌داری احترام به خود است و پرهیز از روابط نامشروع تا زمان ازدواج.

۹- آزادی تشکیل زندگی با یک نفر برای یک عمر

در آزادی جنسی احتمال تجربه یک رابطه عمیق عاشقانه کم است، در حالی‌که خویشتن‌داری جنسی امکان ازدواج و برخورداری از یک رابطه عاشقانه تا پایان عمر را به انسان می‌دهد.

راهکارهای خویشتن‌داری جنسی

«عباسی» در کتاب «الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی» می‌نویسد: به‌طور کلی دو دسته از عوامل، غریزه جنسی را تحریک می‌کنند: عوامل درونی مانند تخیل و رؤیاپردازی و عوامل بیرونی که شامل محرک‌های حسی و محیطی (مثل نگاه کردن، شنیدن، لمس کردن، برقراری رابطه و...) است. روان‌شناسان به منظور مقابله با این عوامل راهکارهایی را ارائه داده‌اند که در این بخش به مهم‌ترین آنها می‌پردازیم:

● رعایت اصل کم‌ترین تماس

منظور از کم‌ترین تماس، به حداقل رساندن تماس‌های بی‌دلیل و غیرموجه بین زن و مرد نامحرم است. تماس زیاد و بدون دلیل با نامحرم، زن و مرد را در معرض تهدید قرار می‌دهد و بر امکان شکسته شدن حریم امنیتی آنان می‌افزاید. امروزه با توجه به پیشرفت تکنولوژی و استفاده از فضای مجازی به عنوان یک وسیله ارتباطی، بهتر است افراد حد و مرزهایی را جهت ارتباط با جنس مخالف در فضای مجازی برای خود تعیین کنند. نتایج پژوهش‌ها

نشان داده است که گفت‌وگوهای مجازی بین دو جنس معمولاً گسترده می‌شود. سر از دیدار و گفت‌وگوی واقعی درمی‌آورد. بنابراین بهتر است از اول با فردی که هیچ شناختی از او ندارید وارد رابطه مجازی نشوید.

● رعایت اصل کم‌ترین تحریک

براساس این اصل، رعایت عفت و داشتن سبک زندگی عفیفاانه خویشتن‌داری جنسی را آسان می‌سازد. وقتی که کشاننده‌های جنسی و نیروهای شهوانی و غریزی از افسار گسیختگی، به کنترل انسان در می‌آیند و آدمی با استفاده از عقل و شرع و نیروهای فطری و الهی، از حد افراط و تفریط و از تصرف شیطان و نفس اماره خارج می‌شود، یک حالت سکونت، آرامش و طمأنینه و یک ملکه اعتدال و میانه‌روی در او شکل می‌گیرند. به آن نیرو و قوه‌ای که رنگ و بوی عقلی و الهی پیدا می‌کند «عفت» می‌گویند. سبک زندگی عفیفاانه، به معنای زندانی شدن درون خانه و ارتباط نداشتن با دیگران نیست، بلکه به معنای حفظ حریم در روابط جنسی است که این هدف، گاهی با کاهش تماس قابل دستیابی است و گاه با ارتباط پاک. انسان عقیف کسی نیست که از خانه خارج نمی‌شود یا با کسی ارتباط برقرار نمی‌کند، بلکه روابط فرد عقیف در چارچوب قواعد زندگی پاک است. رعایت اصل کم‌ترین تحریک داشتن روابط پاک و سازمان‌یافته را میسر می‌سازد. یادتان باشد که محرک‌های محیطی نقش مهمی در برانگیختگی جنسی دارند.

طبق نظر برخی روان‌شناسان، رفتار جنسی در دو مرحله مرتبط با هم رخ می‌دهد: مرحله غیرلمسی و مرحله لمسی. افراد در نتیجه نشانه‌های دیداری، شنیداری و بویایی به فردی از جنس مخالف تمایل پیدا می‌کنند. برای مثال ممکن است زنی به سبب اندام، لباس‌ها، نحوه لبخند زدن، رایحه بدن یا آنچه می‌گوید توجه مردی را به خود جلب کند. اگر زن نیز به سهم خود مرد را جذاب ببیند، به او تمایل پیدا می‌کند. مرحله بعد تمایل به لمس کردن است

که به قصد نهایی، یعنی رابطه جنسی انجام می‌شود. بنابراین یکی از مؤلفه‌های اصلی خویشتن‌داری جنسی این است که خود را در معرض تحریک حواس مختلف قرار ندهیم.

● عفت دیداری

یکی از مهم‌ترین حواسی که در برانگیختگی جنسی نقش دارد، حس بینایی است. ما علاوه بر این که باید چشمان را در نگاه کردن به افرادی که از نظر جنسی برایمان جذاب هستند و میل جنسی‌مان را برمی‌انگیزند، تربیت کنیم و تا حد ممکن از نگاه کردن به این افراد بپرهیزیم، باید یاد بگیریم که از دیدن تصاویر و فیلم‌های تحریک‌کننده که متأسفانه این روزها به راحتی در دسترس است نیز اجتناب کنیم.

● پوشش عقیفانه

استفاده از پوشش مناسب، یکی دیگر از راهکارهایی است که موجب آسان‌تر شدن خویشتن‌داری جنسی می‌شود. متأسفانه امروزه بسیاری از افراد با پوشش نامناسب در جامعه حضور پیدا می‌کنند و موجب آلودگی بصری جنسی می‌شوند. منظور از پوشش مناسب، پوشش ساده‌ای است که همه بدن را بپوشاند و جلب توجه نکند. نکته دیگری که باید به آن اشاره کنیم این است که هر محیطی پوشش خاص خود را می‌طلبد. همان‌طور که اگر فردی با لباس فرم مدرسه به جشن عروسی برود، کاری ناپه‌نجار و تعجب‌انگیز انجام داده است، ظاهر شدن در خیابان با پوششی که مناسب مجلس عروسی است، نیز عملی نامتناسب و غیر معقول به شمار می‌رود. بنابراین در هر مکان پوشش ما باید به نحوی باشد که شأن ما و مکان مورد نظر حفظ شود.

● عفت گفتاری

در بحث مربوط به گفتار، دو عامل مهم وجود دارد: شیوه حرف زدن و محتوای گفتار. در مورد نحوه حرف زدن، بیان جملات با حالت ناز و عشو و

تحریک‌کننده، خویشتن‌داری جنسی را مشکل می‌سازد. علاوه بر این صحبت کردن درباره مسائل جنسی با فردی از جنس مخالف موجب تحریک میل جنسی می‌شود، بنابراین باید تا حد ممکن از این بحث‌ها اجتناب کرد.

● عفت شنیداری

عفت شنیداری، مبتنی بر اصل کم‌ترین تحریک در این است که صدای مهیج نامحرم و هر نوع صدای تحریک‌کننده‌ای وارد نظام روان‌شناختی انسان نشود. اجازه ورود به هر نوع صدای شهوت‌انگیز نوعی شکستن حریم عفاف است. متأسفانه محتوای بسیاری از ترانه‌ها و آهنگ‌های امروزی به گونه‌ای است که بی‌بند و باری جنسی را رواج می‌دهند، مسلماً شنیدن مداوم چنین مضامینی باعث از بین رفتن بدی آنها و تشویق فرد به تجربه عملی آنچه شنیده است، می‌شود. بنابراین بهتر است تا حد ممکن از شنیدن این آهنگ‌ها خودداری شود.

● عفت رفتاری

یکی از مشکلات رایج در جامعه ما مشخص نبودن حد و مرز در روابط افراد است. آیا درست است که ما همان‌طور که با اعضای خانواده‌مان رفتار می‌کنیم با همکلاسی یا همسایه‌مان رفتار کنیم؟ مشخص ساختن حریم خصوصی در روابط اجتماعی، داشتن رفتاری با وقار و اجازه ندادن به افراد برای پا گذاشتن به حریم ما، یکی دیگر از راهکارهای خویشتن‌داری جنسی به شمار می‌رود.

مهارت نه گفتن به درخواست جنسی

تحقیقات نشان داده است که بسیاری از افراد، به این خاطر خویشتن‌داری خود را از دست می‌دهند که نمی‌توانند در برابر فشار روانی تقاضا برای سکس (ارتباط جنسی) از طرف مقابل، مقاومت کنند و با جدیت و صراحت نه بگویند. به همین دلیل، کارشناسان، سناریوهایی را طراحی کرده‌اند و به جوانان و نوجوانان جامعه، آموزش می‌دهند که در چنین موقعیت‌هایی باید چه بگویند و

چگونه مقاومت کنند. در ادامه نمونه‌هایی از این سناریوها را با هم می‌خوانیم:

می‌گوید: لمس کردن یکدیگر، باعث رشد انسان‌هاست.

بگو: تو باید رشد کنی و اطلاعاتت را بیشتر کنی. من آن قدر پخته هستم که بدانم این کار، آرامش من و برنامه‌هایم (برای آینده) را خراب می‌کند.

می‌گوید: رفتار تو مثل یک بچه کوچک است.

بگو: اتفاقاً رفتار من مثل آدم‌های باتجربه است. به اطرافت نگاه کن. بین ارتباط بدون مسئولیت‌پذیری و بدون برنامه، چه قدر جوان‌ها را بدبخت کرده است.

می‌گوید: تو کنجکاو نیستی؟ فکر می‌کنی به یک بار تجربه کردن، نمی‌ارزد؟

بگو: من درباره خیلی چیزها کنجکاو هستم؛ اما معنایش این نیست که بخوام خودم قربانی شوم یا موش آزمایشگاهی باشم. بالأخره، امکان صدمه دیدن من هست. پس نمی‌ارزد!

می‌گوید: همه این کار را می‌کنند.

بگو: اولاً خیلی‌ها خویشتن‌دار هستند و ثانیاً بیشتر کسانی که تو می‌گویی، سرانجام، سرشکسته متأسف می‌شوند و ثالثاً من همه نیستم و می‌دانم چه کاری برای من صحیح است.

می‌گوید: برای این که دوست داشته باشند، باید بیشتر جلو بروی.

بگو: من نمی‌خواهم برای دوست داشته شدن، اجازه بدهم کسی از من سوء استفاده کند.

می‌گوید: ولی من دوستت دارم.

بگو: پس به تصمیم من احترام بگذار و احساسات مرا پایمال نکن.

می‌گوید: به من نشان بده که چه قدر دوستم داری.

بگو: من با خویشتن‌داری و انتظار کشیدن تا روز ازدواج، به تو نشان می‌دهم که چه قدر دوستت دارم.

می‌گوید: مشکل تو چیست؟

بگو: من هیچ مشکلی ندارم. فقط در برنامه زندگی‌ام، الآن وقت ازدواج و مادر (یا پدر) شدن نیست و اصلاً آمادگی ندارم که دغدغه حاملگی یا مبتلا شدن به یک بیماری درمان‌ناپذیر یا شنیدن حرف‌های انتقادآمیز دیگران را هر روز، با خودم داشته باشم. پس باید خویشتن‌دار باشم و انتظار بکشم.

می‌گوید: کسی که چیزی نمی‌فهمد.

بگو: خودم که این را می‌فهمم.

می‌گوید: تو مرا هیجان‌زده کرده‌ای و حالا نباید این طور رهایم کنی، وگرنه رفتارت در حق من، بی‌انصافی و غیرانسانی است. چه طور وجدانت چنین اجازه‌ای می‌دهد؟!

بگو: من مسئول تحریک شدن هیجانات تو نیستم و نمی‌توانم به قیمت راضی شدن تو، خودم را به عذاب وجدان و سرزنش بیندازم. تو باید خودت را کنترل می‌کردی. به علاوه، تو ممکن بود با یک فیلم یا عکس یا دیدن یک عابر در خیابان هم تحریک بشوی. پس به نفع خودت است که یاد بگیری خودت را کنترل کنی.

می‌گویید: اگر قبول نکنی، دیگرانی هستند که با اشتیاق می‌پذیرند.
بگو: برایت متأسفم که مرا به خاطر این چیزها دوست داشتی. خوشحال می‌شوم که به سراغ دیگران بروی.

آموزش خویش‌داری در کلاس درس

در این بخش راهکارهایی برای شما معلم گرامی ارائه شده است که با به کارگیری آنها در محیط کلاس می‌توانید خویش‌داری دانش‌آموزان را تقویت کنید. شما می‌توانید با توجه به جو کلاس و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان از راهکارها/راهکاری متناسب با موقعیت استفاده کنید.

۱. به موقع حاضر شدن سر کلاس

به خاطر داشته باشید در مدرسه، شما، مهم‌ترین الگوی دانش‌آموزتان هستید. وقتی شما به عنوان معلم نظم و انضباط را رعایت می‌کنید (رعایت نظم و انضباط یکی از مؤلفه‌های خویش‌داری است) دانش‌آموزان هم این کار را از شما یاد می‌گیرند. به علاوه وقتی شما سر یک ساعت معین به کلاس می‌روید، دانش‌آموزان می‌توانند برنامه‌ریزی کرده و با نزدیک شدن ساعت ورود شما، ساکت‌تر شوند و مؤدبانه‌تر رفتار کنند.

۲. استفاده از پاداش

هنگامی که دانش‌آموزان رفتار مطلوب یا عملکرد درسی خوبی دارند، آنها را تشویق کنید. تشویق کردن موجب می‌شود که فرد برای انجام دوباره رفتار تحسین شده انگیزه پیدا کند. لازم به ذکر است که منظور از تشویق فقط جایزه نیست، بلکه پاداش‌های کلامی مثل معرفی دانش‌آموز مورد نظر به دانش‌آموزان دیگر و تجلیل از رفتار و عملکرد پسندیده او نیز می‌تواند تأثیرگذار باشد.

۳. استفاده از تنبیه

برخلاف تشویق که موجب تداوم رفتار مطلوب می‌شود، تنبیه به قطع رفتار نامطلوب می‌انجامد. منظور از تنبیه، محروم کردن فرد از فعالیت‌های مورد علاقه یا امکاناتی است که دارد و به هیچ‌وجه شامل تنبیه بدنی نمی‌شود.

۴. دادن تکلیف

یکی از راهکارهای تقویت خودکنترلی دانش‌آموزان در مواقعی که دبیر سر کلاس نیست، این است که تکالیفی به دانش‌آموزان داده شود تا در نبود دبیر آنها را انجام دهند. همچنین دادن مسئولیت‌هایی داخل و بیرون از کلاس به دانش‌آموزان نیز موجب تقویت خویشتن‌داری می‌شود.

۵. مشخص کردن قوانین

بهتر است در آغاز سال تحصیلی معلم، به همراه دانش‌آموزان قوانین اصلی کلاس را مشخص کنند. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است نوشتن این قوانین بر روی مقوا و چسباندن آن در کلاس موجب تقویت خویشتن‌داری دانش‌آموزان و پایبندی بیشتر آنها به قوانین می‌شود.

منابع

پیرسون، ایوان (۱۳۹۶)، مهارت‌های زندگی نوجوانان، مدیریت استرس (کتاب راهنمای مربی)، ترجمه زهره قربانی، چاپ اول، تهران، انتشارات سایه سخن.
عابدینی، نصیر (۱۳۹۰)، مهارت نه گفتن به درخواست جنسی: مهارتی که جوان‌ها باید یاد بگیرند، ماهنامه سپیده دانایی، شماره ۴۹، آبان ۱۳۹۰.
عباسی، مهدی (۱۳۹۶)، الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی، چاپ اول، قم، سازمان چاپ و نشر دارالحديث.

Aydin, B. (۲۰۰۹). Teacher concepts on students' obtaining self-control. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, ۱(۱), ۱۲۴۴-۱۲۴۸.

De Ridder, D. T., & Lensvelt- Mulders, G. (۲۰۱۸). Taking stock of self- control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. In *Self- Regulation and Self- Control* (pp. ۲۲۱-۲۷۴). Routledge.

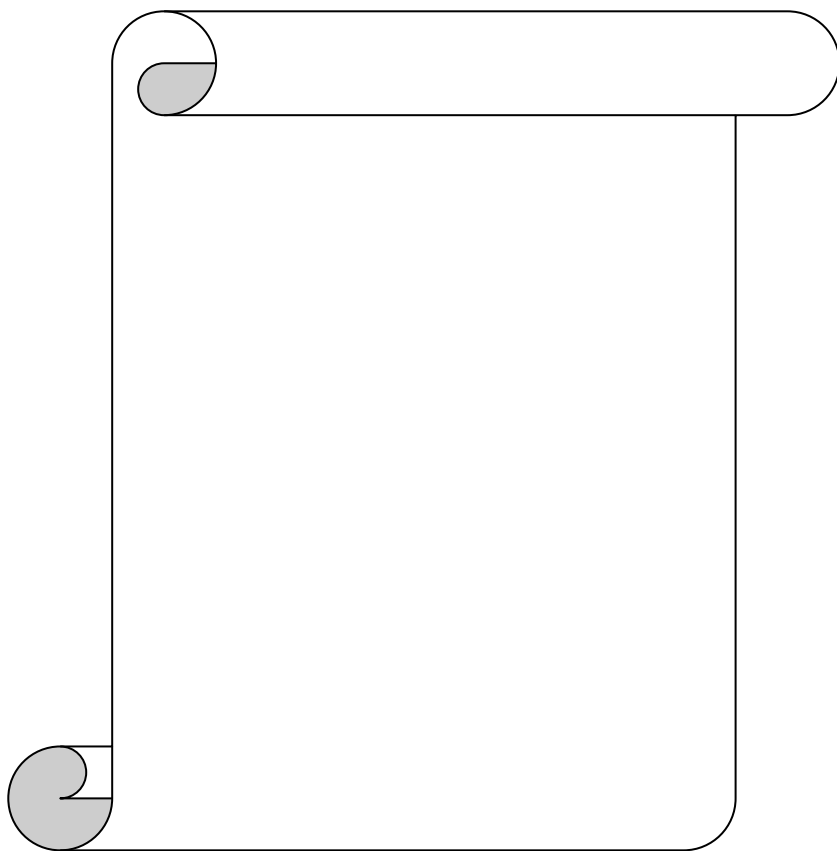
Faupel, A., Herrick, E., E., & Sharp, P. M. (۲۰۱۷). *Anger Management: A Practical Guided for Teachers*. Routledge.

Mischel, W. (۲۰۱۵). *The marshmallow test: Why self-control is the engine of success*. Little, Brown.

Tangney, J. P., BOONE, A. L., & BAUMEISTER, R. F. (۲۰۱۸). High self- control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self- Regulation and Self- Control* (pp. ۱۸۱- ۲۲۰). Routledge.

این داستان: خویشتن‌داری

در کادر زیر داستانی بنویسید که شخصیت یا شخصیت‌های آن در یک موقعیت دشوار از مهارت خویشتن‌داری استفاده کرده‌اند (شما می‌توانید به جای نوشتن داستان یک نقاشی بکشید و در جلسه آینده داستان مربوط به آن را به صورت شفاهی برای دوستانتان تعریف کنید).



خودت را کنترل کن

در این کاربرگ یک جدول سه ستونه بکشید و در هر یک از ستون‌ها موارد زیر را یادداشت کنید:

ستون اول: فهرست چهار موضوع یا موقعیتی که باعث می‌شوند کنترل‌تان را از دست بدهید.

ستون دوم: احساساتی را که در هر یک از موقعیت‌های نوشته شده در ستون اول، تجربه می‌کنید بنویسید و توضیح بدهید.

ستون سوم: کارهایی را که می‌توانید برای اجتناب از هر کدام از این موقعیت‌ها انجام دهید یا فعالیت‌هایی را که می‌توانید به منظور افزایش خودکنترلی‌تان در این موقعیت‌ها انجام دهید در این ستون یادداشت کنید.

خویشتن‌داری - فعالیت سازنده

به مدت یک هفته به فعالیتی بپردازید که می‌دانید باید آن را انجام دهید، اما در انجام آن کوتاهی می‌کنید. کارهایی وجود دارند که به رغم اینکه همه ما به مفید بودن آنها واقفیم، به بهانه‌های واهی از انجام مداوم آنها طفره می‌رویم. از رایج‌ترین این امور می‌توان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی، سحرخیزی و رسیدگی به امور خانوادگی اشاره کرد. یکی از این فعالیت‌ها را انتخاب کنید و به مدت یک هفته، به‌طور مرتب آن را انجام دهید. برای خودتان این قانون را اعمال کنید که در ازای هر روز انجام ندادن فعالیت تعیین شده، سه روز متناوب به آن بپردازید. می‌توانید به منظور بازبینی کارتان از جدول زیر استفاده کرده و با زدن علامت (✓) یا (×) مشخص کنید که آیا توانسته‌اید تمام هفته را به‌طور مداوم به فعالیت بپردازید یا خیر.

روزهای هفته	فعالیت سازنده
شنبه	
یکشنبه	
دوشنبه	
سه‌شنبه	
چهارشنبه	
پنج‌شنبه	
جمعه	

لطفاً بنویسید برای اجرای این فعالیت از کدام یک از راهبردهای خویشتن‌داری استفاده کرده‌اید.

راهنماهای مورد استفاده من:

ترک عادت بد

چند سال پیش برای کسب اطمینان از سلامت دندان‌هایم به دندانپزشک مراجعه کردم. دندانپزشک به من گفت که ۳ تا از دندان‌هایم دچار پوسیدگی شده و از من پرسید که آیا زیاد شیرینی و شکلات مصرف می‌کنم. تنها ماده شیرینی که زیاد مصرف می‌کردم قندی بود که چند بار در روز همراه با چای می‌خوردم. ظاهراً این کار من سبب پوسیدگی دندان‌هایم شده بود. تصمیم گرفتم که دیگر همراه چای قند مصرف نکنم و همین کار را نیز انجام دادم. اوایل طعم تلخ چای را دوست نداشتم، اما بعد از مدتی به آن عادت کردم. شما هم برای شروع می‌توانید یکی از عادات بد کوچکتان مانند: مصرف زیاد چای یا قهوه، مسواک نزدن دندان بلافاصله پس از صرف غذا و... را انتخاب کرده و تصمیم به ترک آن بگیرید. بهتر است در آغاز کار عادت بزرگی را که به جزئی از زندگیتان تبدیل شده است، انتخاب نکنید، زیرا ترک آن به وقت و انرژی فراوانی نیاز دارد. کنار گذاشتن یک عادت کوچک، اما مهم، اولین گام برای افزایش خودکنترلی محسوب می‌شود. پر کردن کاربرگ زیر به شما کمک می‌کند تا به نحو سازمان‌یافته‌تری برنامه‌تان را عملی کنید.

عادت‌ی که تصمیم به ترک آن گرفته‌ام

گام‌هایی که لازم است برای ترک این عادت بردارم

مواعی که ممکن است با آنها روبرو شوم.

فعالیت‌هایی که می‌توانم جایگزین این عادت بد کنم.

تأثیرات مثبتی که ترک این عادت بر روی زندگیم می‌گذارد.

افرادی که می‌توانم در ترک این عادت از آنها کمک بگیرم.

حتّی به روزگاران

ای مهربان‌تر از برگ، در بوسه‌های باران
بیداری ستاره، در چشمِ جویباران

آیینۀ نگاهت، پیوندِ صبح و ساحل
لبخند گاه‌گاهت، صبح ستاره باران

بازاً که در هوایت خاموشی جنونم
فریادها برانگخیت از سنگ کوه‌ساران

ای جویبارِ جاری! زین سایه برگ مگریز
کاین گونه فرصت از کف دادند بی‌شماران

گفتی: «به روزگاران مهری نشسته» گفتم:
«بیرون نمی‌توان کرد حتّی به روزگاران»

بیگانگی ز حد رفت، ای آشنا مهره‌یز
زین عاشقِ پشیمان، سرخیل شرمساران

پیش از من و تو بسیار بودند و نقش بستند
دیوارِ زندگی را زین گونه یادگاران

وین نغمه محبت، بعد از من و تو ماند
تا در زمانه باقی است آواز باد و باران

۶۰ □ محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران