



## مهارت‌های خودآگاهی و همدلی

«ویژه‌ی دانش‌آموزان»

مؤلف:

ربابه نوری

نوری ربابه، ۱۳۴۵ -

مهارت‌های خودآگاهی و همدلی «ویژه‌ی دانش‌آموزان» / مؤلف: ربابه نوری؛ [به سفارش] معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی، دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره - تهران: طلوع دانش، ۱۳۸۳.  
ISBN: 964-8445-40-0  
۵۶ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. خودشناسی. ۲. آتوجوانان - ۳. روانشناسی. ۴. شناخت (روانشناسی). ۵. براهنمای آموزشی. ۶. شاگردان - خدمات بهداشت روانی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره. ب. عنوان.

۱۵۵/۲

BF۷۲۴ / ۳ / ۹۸۷

۳۰۶۲۳-۳-۸۳م

کتابخانه ملی ایران.

انتشارات طلوع دانش

تهران - ضلع جنوبی میدان هفت‌تیر - ابتدای خیابان شهید مفتح - کوچه جار - پلاک ۱۱

E-mail: [Tolooedanesh2004@yahoo.com](mailto:Tolooedanesh2004@yahoo.com)

تلفکس: ۸۸۳۳۴۸۹

- عنوان کتاب: مهارت‌های خودآگاهی و همدلی «ویژه‌ی دانش‌آموزان»
- مؤلف: ربابه نوری
- دفتر برنامه‌ریزی فرهنگی و مشاوره
- معاونت نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش
- ناشر: طلوع دانش
- نوبت چاپ: دوم / پاییز ۱۳۸۳
- لیتوگرافی: موج
- چاپ و صحافی: صاحب کوثر
- شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۸۰ تومان
- شابک: ۹۶۴-۸۴۴۵-۴۰-۰

ISBN 964-8445-40-0

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

## عنوان

- خودآگاهی
- کاربرد خودآگاهی
- شناخت احساسات
- آشنایی با افسردگی
- آشنایی با اضطراب
- شناسایی و کنترل احساسات
- هویت و هویت‌یابی
- عزت‌نفس
- کاربرد و اهمیت عزت‌نفس
- برگی آشنایی با خصوصیات خود
- برگی احساسات
- برگی مسؤلیت‌ها
- برگی راهنمای افزایش عزت‌نفس
- مهارت همدلی
- کاربرد همدلی

- ناتوانی در بیان همدلی
- نحوه‌ی بیان همدلی
- برک‌های موقعیت‌های همدلی
- برک‌های راهنمای همدلی

## خودآگاهی

حتماً تا به حال شنیده‌اید که می‌گویند اگر خودت را بشناسی، خدا را هم شناخته‌ای. آیا تا به حال به معنی این جمله دقت کرده‌اید؟ این جمله نشان‌دهنده‌ی اهمیت خودشناسی و خودآگاهی در انسان است. مهارت خودآگاهی یکی از مهارت‌های زندگی است. این مهارت به شما کمک می‌کند تا بتوانید شناخت بیش‌تری از خود، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشید. تحقیقات بی‌شماری نشان داده که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی، اجتماعی همراه است. به مثال‌های زیر دقت کنید:

◆ سعید آن قدر از دوست خود عصبانی بود که اصلاً متوجه نشد چطور به او حمله کرد، بعداً فهمید که در اثر حمله‌ی او دوستانش به شدت زخمی شده، به طوری که برای درمان به بیمارستان برده شد. والدین دوست سعید علیه او شکایت نموده و نیروی انتظامی سعید را دستگیر کرده و برای محاکمه به مقامات قضایی فرستادند.

در این مثال آن چه باعث شد سعید به عنوان یک بزه‌کار به مقامات قضایی ارجاع داده شود، ضعف و ناتوانی در شناخت احساسات است. شناخت احساسات یکی از مهم‌ترین اجزای خودآگاهی است.

◆ مریم در کنکور موفق نشد و پس از عدم قبولی در کنکور به تدریج علاقه و انگیزه‌ی خود را از دست داد. خواب و اشتهای مریم کاهش یافت. او خود را آدم شکست خورده‌ای می‌داند و از این‌که مخارجی بابت شرکت در کلاس‌های کنکور به خانواده‌ی خود تحمیل کرده، احساس گناه می‌کند. در واقع، مریم افسرده شده است، ولی نه خود و نه خانواده‌اش از این موضوع آگاه نیستند. خانواده‌ی مریم گاه او را سرزنش

می‌کنند که فرد ضعیف و بی‌اراده‌ای است و با یک شکست خود را باخته است. ولی این برخوردها کمکی به مریم نمی‌کند و افسردگی او روز به روز بدتر می‌شود.

در این مثال ناتوانی مریم در شناخت احساسات باعث ایجاد یک افسردگی شد و به تدریج شدت گرفت.

♦ دوستان سیما پیوسته به او فشار می‌آورند که دوست پسر داشته باشد و طوری به او وانمود می‌کنند که نداشتن این دوستی‌ها نشان‌دهنده‌ی ضعف یک دختر است. به همین دلیل سیما در پی آن است که چنین دوستی برای خود بیابد تا نشان دهد که او هم مورد توجه دیگران است.

در این مثال آن چه باعث می‌شود مقاومت سیما در مقابل دوستانش شکسته شود و به کاری بپردازد که نه تمایل خودش است و نه جامعه می‌پسندد، عزت‌نفس ضعیف و ناآگاهی او از ارزشمندی خودش است. به طوری که برای کسب احساس ارزشمندی به سراغ ارتباط با جنس مخالف می‌رود. عزت‌نفس و احساس ارزشمندی یکی دیگر از اجزای خودآگاهی است.

♦ فرشید تنها هدفی که داشت، قبولی در دانشگاه در رشته‌ی پزشکی بود. او بنا به خواست پدرش رشته‌ی پزشکی را انتخاب کرد، ولی حالا به این رشته علاقه‌ای ندارد. از طرف دیگر مدت طولانی تحصیل و آینده‌ی شغلی نامطمئن آن باعث شده که فرشید تمایلی به ادامه‌ی تحصیل نداشته باشد. فشارهای خانواده به ادامه‌ی تحصیل از یک سو و بی‌علاقگی فرشید به ادامه‌ی تحصیل در این رشته از سوی دیگر، باعث بی‌توجهی او به تحصیل شده، به همین دلیل او مشروط شده و با خطر اخراج از دانشگاه رو به روست. فرشید برای رهایی از این فشارها به استفاده از مواد مخدر و الکل می‌پردازد.

در این مثال آن چه باعث می‌شود که فرسید به مشکلات تحصیلی، سردرگمی در زندگی و در نهایت مصرف مواد بپردازد، مشکل وی در هویت و هویت‌یابی است که به نوعی اشکال در تنظیم اهداف زندگی را به همراه دارد. هویت و هویت‌یابی نیز یکی دیگر از موضوعاتی است که در خودآگاهی مطرح می‌شود.

◆ حامد مدتی است که به علت سرقت و کلاهبرداری دستگیر و روانه‌ی زندان شده است. او همیشه اعتقاد داشت که انسان در زندگی خود باید از بهترین امکانات و تفریحات استفاده کند. از نظر او انسان تا وقتی که جوان است، باید از امکانات زندگی برخوردار باشد و اگر این دوره بگذرد هیچ تفریح و امکاناتی به او لذت نمی‌دهد. با این حال او هیچ وقت وضعیت مالی مناسبی برای دست‌یابی به امکاناتی که می‌خواست، نداشت و به همین دلیل به کلاهبرداری، سرقت و اعمال بزهکارانه روی آورد تا بتواند به امکانات و تفریحاتی که می‌خواهد، دست یابد.

◆ سوسن دانش‌آموز توانا و باهوشی است و در تحصیلات خود بسیار موفق بوده است. به همین دلیل هدف تحصیلی سنگینی برای خود تعیین نموده است. او می‌خواهد در کنکور در بهترین دانشگاه و در رشته‌ی بسیار سختی قبول شود. او جز این دانشگاه و این رشته‌ی تحصیلی، هدف دیگری برای خود در نظر نگرفته است. به همین دلیل، هنگامی که در آن دانشگاه خاص قبول نشد، بسیار دچار سرخوردگی و ناکامی شد. او خود را آدم شکست‌خورده و نالایقی می‌داند و تمام اعتمادش به توانایی‌هایش از بین رفته است. این شرایط باعث شده که او با غم و ناراحتی تحصیل در دانشگاه را شروع کند و همیشه دچار افسوس و حسرت باشد. هر بار که از جلوی آن دانشگاه رد می‌شود، اشک از چشمانش جاری است. به همین دلیل از تلاش و کوشش‌های

او کاسته شده، عملکرد خوبی در دانشگاه ندارد و دچار افسردگی است. همان‌طور که در این مثال‌ها مشاهده می‌شود، ناتوانی در تنظیم اهداف و برنامه‌های زندگی یا هدف‌گذاری‌های نامناسب و اشتباه می‌تواند باعث مشکلات متعددی شود که در مورد حامد به دستگیری و سوءسابقه و در مورد سوسن به ناکامی، سرخوردگی و افسردگی ختم شد.



## کاربرد خودآگاهی

مهارت خودآگاهی به شما کمک می‌کند تا بتوانید:

۱- احساسات خود را بشناسید، از آن‌ها آگاه شوید و این احساسات را کنترل کنید. ناتوانی در کنترل احساسات می‌تواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران، بدرفتاری و خشونت با دیگران، به خصوص با کودکان و نوجوانان، بیانجامد.

۲- بر نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهید. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد بتواند تسلط بیش‌تری بر خود داشته باشد.

۳- از نیازهای خود آگاه شوید و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازید. با شناخت نیازهای خود می‌توانید راه و روش بهتری برای مقابله با مشکلات خود بیابید.

۴- اهداف واقع بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین کنید. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده‌آل، تخیلی و کمال‌گرایانه دوری گزینید. تنظیم اهداف غیر واقع بینانه باعث بزهکاری، ناکامی، خشم و خشونت، خودکشی، بی‌بند و باری و... می‌شود.

۵- از ملاک‌های ارزشمندی آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابید. به این ترتیب، از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری نمایید و با رضایت و آرامش بیش‌تری زندگی کنید.

۶- فرآیند هویت‌یابی خود را به طور سالمی به انجام برسانید. دست‌یابی و کسب یک هویت سالم باعث می‌شود زندگی بزرگسالی بر پایه‌های محکم و قوی بنا شود.

به این ترتیب، مهارت خودآگاهی و تسلط بر آن می‌تواند از ابتلای شما به بیماری‌های روانی و آسیب‌های روانی، اجتماعی مانند اعتیاد، بزهکاری، بی‌بند و باری، خشونت و... بکاهد.

**فعالیت اول** - برای آن که بیش‌تر با اهمیت مهارت خودآگاهی و خصوصیات خود آشنا شوید، به گروه‌های دو نفری تقسیم گردید و برگه‌ی آشنایی خصوصیات خود را تکمیل کنید.

## شناخت احساسات

یکی از مهم‌ترین اجزای مهارت خودآگاهی، شناخت احساسات است. اگر چه ممکن است تعجب کنید، ولی ناتوانی در شناخت احساسات مشکل شایعی است، زیرا اکثراً در فرهنگ ما به جای احساسات و هیجان‌ها به عقل و منطق اهمیت بیش‌تری داده می‌شود. عده‌ای به غلط فکر می‌کنند احساسات موضوع بی‌اهمیتی است و نباید به آن توجه کرد. به همین دلیل توجهی به احساسات خود نمی‌کنند و از آن‌ها ناآگاهند. همین ناآگاهی از احساسات باعث می‌شود این افراد در زندگی خود دچار مشکل شوند و به طور ناگهانی و ناآگاهانه دست به اعمال و اقداماتی بزنند که بعداً از انجام آن پشیمان و نادم می‌شوند. مشاهده‌ی موقعیت‌های زیر در زندگی روزمره امری بسیار عادی است:

- ◆ یکی از دانشجویان دکترا به دفتر ریاست دانشکده مراجعه کرد و چون بسیار عصبانی بود، بدون اجازه و هماهنگی با رییس دفتر، ناگهان وارد اتاق وی شده و با صدای بلند و بدون رعایت ادب و احترام و با لحن بسیار نامناسب شروع به پرخاش کرده و پس از اتاق وی خارج شد. پنج دقیقه‌ی بعد دوباره با حالت بسیار پشیمان، خجالت‌زده و شرم‌منده به دفتر برگشت و با اجازه از منشی به نزد رییس دانشکده رفته و با صدای ملتمسانه، نگران و پشیمان شروع به معذرت خواهی از رفتارش کرد.
- ◆ مادر زیبا هر بار که با همسرش یا خانواده‌ی او مشکل پیدا می‌کند، زیبا را به علت مشکلات درسی سرزنش و تحقیر می‌کند. در حالی که نمره‌های زیبا همیشه در همین حد است، ولی در شرایط عادی مادرش به درس و تحصیل او اهمیت چندانی نمی‌دهد.
- ◆ پریسا یک سال است که پدرش را از دست داده، از آن زمان به بعد افت تحصیلی پیدا کرده، گوشه‌گیر و غمگین شده و علاقه و انگیزه‌اش را به

تمام فعالیت‌ها از دست داده است. اطرافیان او را فردی بی‌اراده و بی‌مسئولیت می‌دانند و برای افت تحصیلی سرزنش‌اش می‌کنند.

♦ مجید مدت‌هاست احساس حقارت می‌کند. بنابراین می‌کوشد با پرخاشگری، دعوا به پا کردن و دروغ‌گویی در مدرسه، موقعیت خاصی برای خود ایجاد کند.

در همه‌ی موارد ارائه شده، افراد به دلیل ناآگاهی از احساسات خود به رفتارهایی دست می‌زنند که با مشکل و لطمه‌های زیادی همراه است. در مثال اول، پرخاشگری و ابراز بی‌مهابای خشم به دیگران، به خصوص فردی که قدرت زیادی دارد، می‌تواند باعث مشکلات جدی اداری و آموزشی شود. در مثال دوم، ناآگاهی مادر زیبا از احساس رنجش و خصومت خود باعث بدرفتاری او با فرزندش شد. در مثال سوم، احساس سوگ ناشی از فوت پدر و سپس افسردگی که به دنبال آن ایجاد شده، باعث افت تحصیلی و مشکلات دیگری برای پریسا شده، ولی نه پریسا و نه خانواده‌اش از این احساس آگاهی ندارند و او را سرزنش می‌کنند. در مثال آخر، مجید به علت احساس حقارت خود که از آن آگاهی ندارد، به رفتارهای ناشایست اجتماعی می‌پردازد. این رفتارها می‌تواند زمینه‌ی یک بزهکاری و مشکل با نیروی انتظامی را در آینده ایجاد کند.

بنابراین، بهتر است با احساسات‌مان آشنا شده و بتوانیم به موقع آن‌ها را در خود تشخیص داده و کنترل کنیم. قبل از آن که به شناسایی و کنترل احساسات بپردازیم، به دو احساس و بیماری شایع در دوره‌ی نوجوانی می‌پردازیم تا بهتر بتوانید آن‌ها را در خود شناسایی نمایید و اقدامات لازم را در هنگام برخورد با آن انجام دهید.

## آشنایی با افسردگی

افسردگی، می‌تواند یک احساس طبیعی و نرمال یا می‌تواند یک بیماری مهم باشد.

**افسردگی نرمال و طبیعی** - یک انسان سالم، طبیعی و نرمال هر وقت چیز ارزشمندی را از دست دهد، دچار احساس افسردگی می‌شود؛ مانند فوت یکی از عزیزان (که معمولاً به این غم و غصه سوگ گفته می‌شود)، از دست دادن پول یا ثروت، شکست و عدم موفقیت مانند قبول نشدن در کنکور، و... . طبیعی است که یک انسان سالم در این مدت دچار غم، غصه و افسردگی شود. خیلی طبیعی و نرمال است که پس از فوت پدر، انسان غمگین و سوگوار شود و اگر دچار خوشحالی و شادی شود، تعجب‌آور است. معمولاً این احساسات زود از بین می‌روند و لطمه‌ی زیادی به زندگی فرد نمی‌زنند، زیرا فرد دوباره کار و فعالیت خود را از سر می‌گیرد. حتماً همه‌ی شما در زندگی این احساس را تجربه کرده‌اید.

**بیماری افسردگی** - بیماری افسردگی هم در اثر ازدست دادن ایجاد می‌شود و تفاوت آن با افسردگی نرمال آن است که:

- ◆ شدت این افسردگی بسیار زیاد، آزارنده و ناراحت‌کننده است.
- ◆ مدت این افسردگی بسیار طولانی‌تر است.
- ◆ این بیماری باعث اختلال در زندگی فرد می‌شود. مثلاً فرد نمی‌تواند مانند همیشه درس بخواند، کار کند و...

اگر چه درمان بیماری افسردگی، روشن و مشخص است، ولی بیماری افسردگی از این نظر خطرناک است که زمینه‌ساز بسیاری از آسیب‌ها، به خصوص اعتیاد و بی‌بندوباری، می‌شود. به دلیل اهمیت و شیوع فراوان افسردگی، در میان جوانان و نوجوانان ضرورت دارد شما با این بیماری بیش‌تر آشنا شوید.

به طور خلاصه در زیر علایم و نشانه‌های افسردگی ارائه شده‌اند:

- ◆ احساس غم، غصه و افسردگی.
- ◆ کاهش علاقه.
- ◆ کاهش احساس لذت.
- ◆ بی‌اشتهایی که باعث لاغری می‌شود.
- ◆ پراشتهایی که باعث چاقی می‌شود.
- ◆ پر خوابی.
- ◆ کم خوابی.
- ◆ خواب ناراحت.
- ◆ احساس خستگی و کوفتگی در بدن.
- ◆ زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن.
- ◆ کند شدن حرکات و تفکر (مثلاً فرد به کندی می‌تواند فکر کند یا تصمیم بگیرد).
- ◆ بی‌قراری و ناآرامی.
- ◆ ناامیدی.
- ◆ درماندگی.
- ◆ کاهش میزان انرژی، بی‌حالی و احساس ضعف.
- ◆ کاهش قدرت تفکر، تمرکز، تصمیم‌گیری.
- ◆ مرتب به مرگ و مردن فکر کردن.

♦ فکر کردن به خودکشی یا اقدام به خودکشی.

♦ بی‌زاری از خود.

♦ نداشتن اعتماد به نفس و احساس بی‌ارزش و بی‌فایده بودن.

توجه داشته باشید که در یک فرد افسرده همه‌ی حالت‌های نام برده شده وجود ندارد، بلکه تعدادی از این علائم و حالت‌ها در یک فرد افسرده وجود دارد. چنان چه در خودتان حدود پنج مورد از این علائم را می‌بینید، بهتر است با پزشک، روان‌پزشک، روان‌شناس یا مشاور تماس بگیرید و در این مورد با او مشورت نمایید.

### آشنایی با اضطراب

اضطراب نیز در دوران جوانی و نوجوانی شایع است. در زبان عامیانه معمولاً اضطراب را با دلشوره، نگرانی و ترس توصیف می‌کنند. اضطراب می‌تواند یک احساس نرمال و طبیعی و یا می‌تواند یک بیماری باشد.

**اضطراب نرمال یا عادی** - اضطراب، یک احساس سالم و مهم در انسان است و در واکنش به یک خطر ایجاد می‌شود. اضطراب به انسان کمک می‌کند تا بتواند بفهمد که خطری وجود دارد و خود را برای مواجه شدن با آن خطر آماده کند.

**اضطراب به عنوان یک بیماری** - اضطراب زمانی یک بیماری است که:

♦ شدت اضطراب بسیار زیاد باشد.

♦ مدت اضطراب بسیار طولانی باشد.

♦ باعث اختلال در زندگی فرد شود. مثلاً فرد آن قدر بی‌قرار و نگران است که نمی‌تواند مانند همیشه درس بخواند، کار کند و ... .

اضطراب درمان نشده نیز می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌های مختلفی شود. به بعضی از افرادی که از این مشکل رنج می‌برند به اشتباه توصیه می‌شود که از مواد مخدر و الکل استفاده کنند و مواردی از این قبیل. بنابراین، بهتر است با علایم و نشانه‌های اضطراب آشنا شوید و به موقع برای درمان مراجعه کنید، زیرا در دوره‌ی جوانی و نوجوانی این بیماری بسیار رایج و شایع است. علایم اضطراب عبارتند از:

◆ احساس نگرانی، ترس، اضطراب یا دستپاچگی.

◆ ناتوانی در تمرکز.

◆ نگرانی و وحشت از این‌که اتفاق بد و وحشتناکی پیش بیاید.

◆ تپش قلب.

◆ تند شدن تنفس.

◆ احساس کرختی و بی‌حس شدن دست و پا.

◆ اسهال یا یبوست.

◆ عرق کردن.

◆ احساس گرفتگی در گلو.

◆ لرزش.

◆ گرفتگی عضلات.

◆ سرگیجه.

◆ حواس پرتی.



♦ احساس خفگی.

♦ بی‌قراری.

♦ درد در قسمت‌های مختلف بدن.

♦ احساس گرما یا سرمای ناگهانی.

♦ خستگی.

♦ ضعف و بی‌حالی.

نکته‌ی مهم آن است که همیشه همه‌ی حالت‌های ذکر شده، در یک نفر وجود ندارد. بلکه هر فرد مضطربی از تعدادی از این حالت‌ها رنج می‌برد. چنان چه حدود پنج مورد از حالات بیان شده، در شما وجود دارد، بهتر است با روان‌پزشک، پزشک، روان‌شناس یا مشاور تماس بگیرید و مشکل خود را در میان بگذارید.

## شناسایی و کنترل احساسات

در دوره‌ی نوجوانی که شما در آن قرار دارید، معمولاً احساسات غلیظ و شدیدی به وجود می‌آیند که اگر به درستی شناسایی نشوند و نتوانید با آن‌ها به درستی برخورد کنید، می‌توانند بسیار صدمه‌زننده باشند. به همین دلیل لازم است این احساسات را به درستی بشناسید و کنترل کنید. در غیر این صورت این احساسات می‌توانند اثرات بدی به زندگی شما وارد کنند. برای شناسایی و کنترل احساسات بهتر است فعالیت‌های زیر انجام شود:

۱- در طول روز احساسات و حالات هیجانی خود را پایش کنید.

منظور از پایش، زیر نظر گرفتن چیزی است. مثال ساده‌ی پایش هنگامی است که می‌خواهید شیر بجوشانید و تا زمانی که شیر به جوش آید آن را

زیر نظر دارید تا سر نرود. عذّه‌ای بر این باورند که حالات هیجانی و عاطفی اصلاً مهم نیستند. باید گفت که این احساسات بسیار مهم هستند و می‌توانند بر زندگی فرد تأثیر مهمی داشته باشند. بنابراین در طول روز به احساسات خود دقت کنید. برای این کار در طول روز گاه‌گاه از خود بپرسید: آیا حالم خوب است یا نه؟

**۲- به احساسات و حالات هیجانی خود نام مناسب بدهید.** پس از این سؤال که آیا حالم خوب است یا نه؟ از خود بپرسید: چه احساسی دارم؟ سعی کنید به احساس خود نام مناسب بدهید. این جواب که ناراحت‌م یا خوش‌حال‌م کمک‌چندانی نمی‌کند. چون این کلمات بسیار کلی هستند و احساسات زیادی تحت عنوان ناراحتی یا خوشحالی وجود دارند. در این مرحله مهم است که نام دقیق احساسات خود را بیابید. در برگه‌ی احساسات نام انواع مختلفی از احساسات مطرح شده است. برای نام‌گذاری احساس خود می‌توانید از این برگه استفاده کنید.

**۳- در صورتی که احساس و هیجان منفی شدیدی تجربه می‌کنید، به طور موقت کار خود را کنار بگذارید و به بررسی احساس خود بپردازید.** در چنین شرایطی بهتر است که اقدام خاصی انجام ندهید تا بتوانید آرامش خود را به دست آورید. زیرا زمانی که انسان تحت هیجانات و احساسات شدیدی قرار گرفته باشد، نمی‌تواند به طور درست و صحیحی اقدام کند. معمولاً نتیجه‌ی چنین وضعیتی آن است که مشکلات بیش‌تری برای خود ایجاد می‌کند، زیرا در چنین شرایطی انسان نمی‌تواند از نیروی عقل و منطق خود استفاده کند و همان‌طور که قبلاً گفته شد نتیجه چیزی جز پشیمانی و تأسف نخواهد بود.

**۴- بررسی کنید که از کی دچار این احساسات یا هیجان‌ها شده‌اید.** به این کار اصطلاحاً ردگیری احساس گفته می‌شود. از خود بپرسید تا کسی حال خوب بود و چطور شد دچار این احساس شدم. نقش علل و عوامل مختلف را بررسی کنید. پس از آن که عامل ناراحتی خود را یافتید:

سعی کنید معنی دیگری برای آن بیابید.

بررسی کنید که آیا اشتباه نکرده‌اید، یا دچار سوء تفاهم نشده‌اید.

بررسی کنید آیا موضوع آن قدر ارزش دارد که خودتان را ناراحت کنید،

بررسی کنید که آیا مشکل را می‌توانید از زاویه‌ی دیگری که کم‌تر

ناراحت‌کننده است، ببینید.

اگر اشتباهی کرده‌اید، به خود دلداری بدهید که یک انسان‌اید و انسان

جایز الخطاست.

اگر دیگری اشتباه کرده، به خود دلداری دهید که او هم یک انسان و

جایز الخطاست.

اگر از فردی ناراحت هستید، سعی کنید با او در این زمینه صحبت کنید.

سعی کنید برای آن چه که شما را ناراحت کرده، راه‌حل‌های مناسب بیابید.

**۵- برای کاهش هیجان خود از مهارت مقابله استفاده کنید.**

مهارت مقابله با احساسات یا مقابله‌های هیجانی به شما کمک می‌کند تا

احساسات منفی خود را کاهش دهید و پس از آن با تسلط بیش‌تر بر خود

بتوانید به حل کردن مشکلات‌تان پردازید.

تعدادی از راه‌های مناسب مقابله با احساسات و هیجان‌ها به شرح زیر است:

پرت کردن حواس.

تنفس عمیق،

درد دل کردن.

صحبت کردن با دیگری.

انجام کاری که احساس خوبی به انسان می‌دهد.

پیاده روی.

ورزش.

دوش گرفتن.

صبر کردن.

روش آرام‌سازی عضلانی.

به خدا سپردن.

مطرح کردن احساسات با فردی که باعث این احساس شده (به کتاب

مقابله با استرس، بحث مقابله‌های هیجان مدار مراجعه کنید).

### نکته‌ی مهم

به یاد داشته باشید احساسات منفی که با تغییرات فیزیولوژیک شدید همراه هستند، به شدت برای جسم و روان خطرناک می‌باشند. تغییرات فیزیولوژیک عبارتند از: به هم خوردن تنفس، مانند تند یا کند شدن یا بی‌نظمی تنفس، افزایش ضربان قلب، کوبش قلب، سرخ شدن صورت، رنگ پریدگی، گرگرفتگی یا لرز، لرزش دست، پا، اندام‌ها و مواردی از این قبیل. وجود چنین تغییرات فیزیولوژیک، بدین معنی است که ناتوانی شما در کنترل صحیح احساسات‌تان در حدی است که باعث ایجاد بیماری‌های جسمانی می‌شود. پس چنان‌چه به دنبال احساسات منفی مشاهده کردید که تنفس‌تان به هم خورده، قلب‌تان می‌کوبد یا مثلاً دست و پای‌تان می‌لرزد و... بدانید که این احساسات بر بدن‌تان تأثیرات شدید منفی گذاشته و بیش‌تر از هر موقع دیگر نیاز دارید که این احساسات را کنترل و برطرف نمایید. بنابراین بکوشید از مهارت مقابله با احساسات (مقابله‌های هیجان مدار) استفاده‌ی بیش‌تری کنید. اگر هم چنان ناموفق بودید، از یک روان‌شناس، مشاور، پزشک و روان‌پزشک کمک بگیرید.

**فعالیت دوم-** به گروه‌های ۵ یا ۶ نفری تقسیم شوید. هر یک از گروه‌ها یکی از احساسات ناخوشایند را انتخاب کرده و یک سناریو در خصوص رابطه‌ی این احساس منفی با یکی از آسیب‌ها طراحی کرده، آن را ایفای نقش نمایید. سپس نحوه‌ی کنترل و مقابله‌ی صحیح با آن احساس را با استفاده از برگه‌ی راهنمای نحوه‌ی شناسایی و کنترل احساس مشخص کنید.

**فعالیت سوم-** به گروه‌های دو نفری تقسیم شوید. از برگه‌ی احساسات استفاده کنید و نشان دهید که اخیراً کدام یک از احساسات را بیش‌تر تجربه کرده‌اید. سپس مشخص کنید چه شرایطی باعث این احساسات می‌شود.

**فعالیت چهارم-** در همان گروه‌های دو نفری باقی مانده و از برگه‌ی احساسات، چهار احساس (دو احساس خوشایند و دو احساس ناخوشایند) را انتخاب کنید و با بحث با یک‌دیگر مشخص کنید که این احساسات در چه شرایطی ایجاد می‌شوند. به عبارت دیگر، چه شرایطی باعث خشم و چه شرایطی باعث غم و اندوه می‌شود.

## هویت و هویت‌یابی

یکی از مهم‌ترین موضوعات در خودآگاهی، فرآیند هویت و هویت‌یابی است. این فرآیند در دوره‌ی دبیرستان و دانشگاه از اهمیت بسیاری برخوردار است. در واقع، مهم‌ترین موضوعی که در دوران نوجوانی و جوانی اهمیت دارد، فرآیند هویت و هویت‌یابی است. زیرا پایه‌ی روانی یک بزرگسالی سالم و قوی را فراهم می‌کند. هویت، پاسخ به این سؤال‌هاست: من کیستم؟ به کجا می‌روم؟ و در آینده می‌خواهم چه کنم؟

در دوره‌ی نوجوانی که سنین دبیرستان و دانشگاه را شامل می‌شود، انسان‌ها بر اساس تفکر، جست‌وجو، مطالعه و بررسی‌های خود سعی می‌کنند برنامه‌ی آینده‌ی خود را در دوران بزرگسالی معلوم و معین کنند. نکته‌ی بسیار مهم این است که شما خود باید مسیر آینده‌ی خود را با استفاده از تلاش و تفکر خود معلوم کنید. البته شما می‌توانید از تجربه، راهنمایی و مشورت دیگران، از جمله والدین خود، استفاده کنید، ولی اگر فقط بر اساس خواسته و نظر دیگران اقدام به تصمیم‌گیری نمایید، در آن صورت با مشکل روبه‌رو خواهید شد.

برای بررسی نقش هویت در دوره‌ی نوجوانی و جوانی به مثال‌های زیر دقت کنید:

♦ ناصر مدت‌هاست تحصیل را رها کرده، او و عده‌ای از دوستان‌اش که شرایطی مانند او دارند، در خیابان جمع می‌شوند و به مزاحمت برای دیگران و قلدری می‌پردازند. گاهی در خیابان دعوا و کتک کاری راه می‌اندازند. مصرف مواد و الکل، رفتارهای بی‌بند و بارانه، رانندگی‌های نادرست و بی‌توجهی به قانون و مقررات از افتخارات او و دوستان‌اش است.

ناصر نمونه‌ای از شخصی است که دارای **هویت منفی** است. این افراد توانسته‌اند هویت مناسبی برای خود بیابند. به همین دلیل متوسل به فعالیت‌های منفی و ناسازگار شده‌اند. در این هویت معمولاً افراد سعی می‌کنند با انجام فعالیت‌هایی که اجتماع نمی‌پسندد، برای خود هویتی کسب کنند. این افراد در معرض خطر بزهکاری، پرخاشگری و در نهایت درگیری با نیروی انتظامی و زندان می‌باشند.

♦ ساسان مدت‌ها افت تحصیلی داشت. به همین دلیل ترک تحصیل کرده و با آن‌که سرباز است، به سربازی نمی‌رود و هیچ کاری نیز انجام نمی‌دهد. او روزها در خانه سرگردان است و معمولاً با والدین خود جر و بحث می‌کند و سر به سر سایر خواهران و برادرانش می‌گذارد. هیچ فعالیتی انجام نمی‌دهد و همیشه از والدین‌اش توقع دارد که برای او بهترین امکانات را مهیا کنند. از آن جایی که او بی‌کار است، با افراد نابابی در خیابان آشنا شده که مصرف‌کننده‌ی مواد هستند. معمولاً در جمع آن‌ها حاضر شده و به مصرف مواد و الکل می‌پردازد.

ساسان نمونه‌ای از افرادی است که از **هویت آشفته** رنج می‌برند. این افراد هیچ فعالیت مناسبی ندارند، بی‌هدف می‌باشند و وقت خود را به بطالت می‌گذرانند، چون نتوانسته‌اند هویت مناسبی برای خود کسب کنند. همان طور که در این مثال دیدید، آن‌ها در معرض خطر آسیب‌هایی مانند اعتیاد قرار دارند.

♦ لاله دختری است که همه او را قبول دارند. او در تحصیلات خود موفق بود و همان طور که والدین‌اش می‌خواستند، وارد رشته‌ی مهندسی شد. در ابتدا هم در دانشگاه موفق بود، تا این‌که به تدریج و برخلاف انتظار همه، افت تحصیلی پیدا کرد و مشروط شد. او بعد از دو سال ادامه

تحصیل در رشته‌ی مهندسی، احساس می‌کند نمی‌خواهد در آینده به این کار مشغول شود، بلکه بیش‌تر ترجیح می‌دهد در رشته‌ای که جنبه‌های انسانی‌تری دارد، مانند ادبیات و هنر مشغول به تحصیل شود. والدین او بسیار آشفته شده‌اند و از این کار لاله سر در نمی‌آورند و پیوسته در این زمینه با یک‌دیگر بگو مگو دارند. به همین علت محیط خانه بسیار آشفته است، به طوری که گاهی لاله به رها کردن همه چیز و فرار از خانه فکر می‌کند.

با آن‌که جامعه رفتار مطیعانه‌ی جوانان و نوجوانانی مانند لاله را می‌پسندد، رفتار آن‌هایی که مطیع والدین هستند و به خواسته‌های والدین و سایر بزرگسالان عمل می‌کنند و حتی رشته‌ی تحصیلی خود را براساس نظر دیگران از جمله والدین، دوستان، تبلیغات جامعه، مد روز و... انتخاب می‌کنند، ولی حقیقت آن است که در بلندمدت این افراد دچار مشکل می‌شوند. لاله نیز از یک مشکل هویتی رنج می‌برد که به آن **سبک هویتی مطیعانه** می‌گویند. این افراد خود تصمیم نمی‌گیرند تا مسیر آینده‌ی زندگی خود را چگونه طی کنند و پیرو دیگرانند. به همین دلیل هر چه بزرگ‌تر می‌شوند، بیش‌تر احساس می‌کنند که مسیر زندگی‌شان مطلوب نیست. این عده در معرض خطر بیماری‌هایی مانند افسردگی، اضطراب و مانند آن قرار دارند. مهم آن است که فرد در فرآیند هویت‌یابی فعال باشد، بررسی و مطالعه کند و براساس خصوصیات، توانایی‌ها، ضعف‌ها و علایق خود تصمیم‌گیری کند. نکته‌ی مهم آن است که هر تصمیم‌گیری به تفکر، مطالعه و بررسی احتیاج دارد نه اطاعت، پیروی یا تقلید.

♦ سهراب سال سوم رشته‌ی کتاب‌داری پزشکی است و در طی مدت تحصیل خود در دانشگاه در فعالیت‌های مختلف هنری، ورزشی و فوق برنامه شرکت کرده، با افراد و اساتید متفاوتی آشنا شده، با آنان در مورد



رشته‌های مختلف تحصیلی بحث و گفت‌وگو کرده و اطلاعات مختلفی نیز جمع‌آوری نموده است. او پس از جست‌وجو و مطالعه به این نتیجه رسید که شخصیت، روحیه و علاقه‌ی او متناسب با رشته‌ی جامعه‌شناسی است و به همین علت این رشته را عمیقاً بررسی کرد و پس از اخذ مدرک کارشناسی خود کوشید تا رشته‌ی جامعه‌شناسی را در دوره‌ی فوق لیسانس ادامه دهد و در این زمینه فعالیت زیادی از خود نشان داد. اکنون او در این رشته قبول شده و با رضایت و موفقیت در این رشته در مقطع کارشناسی ارشد مشغول تحصیل است.

برخلاف سه مورد قبل، سهراب به درستی فرآیند هویت‌یابی را طی کرده است. سبک هویتی سهراب را **سبک هویت تأخیری** می‌نامند. در این سبک، فرد تصمیم‌گیری را به عقب می‌اندازد و سعی می‌کند در طی این مدت اطلاعات بیش‌تری در مورد خود و مسیر زندگی خود بیابد. نکته‌ی مهم آن است که در طی این مدت، فرد بسیار فعالانه به ارزیابی، مطالعه، مصاحبه، مشورت و جمع‌آوری اطلاعات می‌پردازد و سپس تصمیم می‌گیرد. این سبک هویتی بسیار سالم و با رضایت، موفقیت و احساسات مثبت همراه است.

یکی از مهم‌ترین مسایلی که در هویت به آن پرداخته می‌شود، موضوع ارزش‌هاست. منظور از ارزش، باورها و عقایدی است که رفتارهای ما را هدایت می‌کند. مهم آن است که در دوره‌ی نوجوانی و سنین دبیرستان بررسی و ارزیابی کنید تا ارزش‌های مهم زندگی خود را بیابید. همان‌طور که گفته شد، ارزش‌ها مسیر زندگی شما را مشخص می‌کنند، مثلاً فردی که یکی از ارزش‌هایش دوستی است، مسلماً به سراغ خشونت و رفتارهای بزهکارانه نمی‌رود.

یکی دیگر از مهم‌ترین مسایلی که در هویت مطرح می‌شود، مسأله مسؤولیت‌هاست. مسؤولیت شما در زندگی کدام است؟

**فعالیت پنجم** - به گروه‌های ۴ یا ۵ نفری تقسیم شوید و در مورد هر یک از سبک‌های هویتی بحث نمایید و مثال‌ها و نمونه‌هایی از هر کدام از سبک‌ها مشخص کنید.

**فعالیت ششم** - در گروه‌های ۴ یا ۵ نفری ارزش‌های شایع در میان خود و دانش‌آموزان منطقه‌ی خود را معین کنید.

**فعالیت هفتم** - به صورت انفرادی، از **برگه‌ی مسؤلیت‌ها** استفاده کنید و مسؤلیت‌هایی که در خود احساس می‌کنید، بنویسید.

## عزت نفس

بسیاری از مردم شکایت می‌کنند از این که اعتماد به نفس ندارند، احساس می‌کنند بی‌ارزش‌اند، احساس حقارت دارند و همیشه خود را از دیگران پایین‌تر می‌دانند. به خصوص بسیاری از نوجوانان از نداشتن اعتماد به نفس ناراحت‌اند و این موضوع آنان را رنج می‌دهد. در زبان علمی به اعتماد به نفس، عزت‌نفس، گفته می‌شود.

عزت‌نفس یکی دیگر از اجزای خودآگاهی است.

منظور از عزت‌نفس که مردم به صورت عامیانه به آن اعتماد به نفس می‌گویند؛ میزان ارزشی است که فرد برای خود قایل است. در واقع، هنگامی که صحبت از عزت‌نفس می‌شود، صحبت از ارزش و ارزشمندی است. عزت‌نفس دو جزء دارد: ۱- خودپنداره و آگاهی فرد از آن چه که هست، مثل این که من دانش‌آموز مدرسه‌ی فلان در استان فلان، مجرد، دارای دو برادر و خواهر و... دارای این شرایط خاص هستم. ۲- قضاوت در مورد ارزش خود و آن چه که هست: آیا این خوب است که من این شرایط را دارم یا نه؟ به این ترتیب، عزت‌نفس مربوط می‌شود به قضاوتی که در مورد ارزش خود داریم. چنان چه این قضاوت مثبت باشد، فرد دارای عزت‌نفس مثبت و قوی و چنان چه منفی باشد، فرد دارای عزت‌نفس ضعیفی است.

سؤال اساسی آن است که ارزش یک انسان به چیست؟ قضاوت شما در مورد ارزشمندی خودتان بر چه اساسی است؟ برخلاف آن چه که در مذاهب مختلف، فرهنگ و ادبیات جهان، به خصوص کشورمان، مطالب بسیار زیادی در مورد ارزش و ارزشمندی انسان مطرح شده، ولی در این رابطه مردم، به خصوص دانش‌آموزان، دچار اشتباه شده و عوامل زیر را ملاک ارزشمندی انسان می‌دانند:

♦ پول و ثروت.

- ◆ زیبایی و خوش اندامی.
- ◆ مدرک تحصیلی بالا.
- ◆ شهرت.
- ◆ موفقیت.
- ◆ نمرات بالای درسی.
- ◆ قبولی در امتحانات مختلف.
- ◆ اصل و نسب و ...

برخلاف تصوّر این عده، ارزش انسان به موارد ذکر شده نیست. اگرچه هیچ یک از مواردی که مطرح شده، منفی و مضر نمی‌باشند، ولی ارزش یک انسان وابسته به اموری نیست که موقّتی (مثل جوانی و زیبایی) از دست رفتنی (مثل ثروت) یا قابل تغییر باشند، (مثل مدرک تحصیلی یک کشور خاص).

**نکته‌ی مهم آن است که هر انسانی به لحاظ انسان بودن ارزشمند است.** ارزش انسان وابسته به هیچ چیز نیست، هر انسانی فقط به این دلیل که انسان است دارای حرمت، شأن و ارزش خاصی است. اگر این مطلب را باور ندارید، به موارد زیر دقت کنید:

- ◆ اگر در جاده تصادف شود و چندین نفر زخمی گردند، آیا پزشک و نیروهای امدادی در درجه‌ی اول پرس و جو و بررسی می‌کنند تا بدانند چه کسی ثروتمندتر، تحصیل کرده تر، زیباتر، مشهورتر، موقّع تر و دارای اصل و نسب خاصی است تا ابتدا او را از مرگ نجات دهند؟ یا در درجه‌ی اول به کودکان، کهنسالان و افرادی که جراحت بیش‌تری دارند، می‌پردازند؟

♦ هنگامی که به عنوان مثال، زلزله‌ی بم رخ داد و همه از سراسر کشور و خارج از کشور به کمک زلزله‌زدگان شتافتند، آیا کسی به این موضوع اهمیت می‌داد که چه کسی از ثروت، تحصیلات، زیبایی یا شهرت و... برخوردار است؟ یا فقط برای‌شان مهم این بود که عذّهای از انسان‌ها در شرایط بدی قرار دارند؟

♦ آیا علاقه‌ای که به پدر، مادر، فرزندان و بستگان خود دارید، برای زیبایی، ثروت، تحصیلات، شهرت... یا موفقیت آنان است؟

♦ هنگامی که انسانی در گوشه‌ای از جهان در شرایط بدی به سر می‌برد یا کشته می‌شود، آیا انسان‌های دیگر فقط هنگامی واکنش نشان می‌دهند و اعتراض می‌کنند که آن فرد از زیبایی، تحصیلات، شهرت، موفقیت یا اصل و نسب خاصی برخوردار باشد؟

مسئله است که در کلیه مثال‌های ذکر شده، جواب منفی است و همه‌ی فعالیت‌ها به دلیل توجه، علاقه و احترامی است که نسبت به بشر و انسان به لحاظ انسان بودنش وجود دارد.

نکته‌ی اساسی و اصلی آن است که **همه‌ی انسان‌ها با ارزش‌اند**. بدانید که همه‌ی شما با ارزش‌اید، چون خداوند موجود بی‌ارزش نمی‌آفریند. آفرینش هیچ موجودی در طبیعت بی‌فایده نیست و همه‌ی موجودات، حتی یک پشه یا یک کرم نیز وجودشان در جهان با فایده و براساس حکمتی است. چطور می‌شود که آفرینش موجودی مانند انسان با این همه پیچیدگی بی‌فایده و بی‌ارزش باشد؟ وجود شما دلیل و حکمت خاصی دارد، شما بی‌هدف آفریده نشده‌اید. بلکه آفرینش شما براساس حکمت و دلیل خاصی است که باید آن را در زندگی خود کشف کنید.

## کاربرد و اهمیت عزت نفس

پژوهش‌ها و تحقیقات متعددی در جهان نشان داده که عزت نفس قوی باعث افزایش سلامت روانی و جسمی در انسان‌ها می‌شود:

- ۱- عزت نفس قوی مانع از بیماری‌های روانی و از جمله افسردگی است.
- ۲- عزت نفس قوی مانند یک سپر درمقابل آسیب‌های روانی، اجتماعی از فرد محافظت می‌کند.
- ۳- عزت نفس قوی سبب می‌شود که فرد چه از نظر جسمی و چه روانی از خود محافظت کند.

برای آن که بهتر رابطه‌ی بین عزت نفس و آسیب‌های روانی، اجتماعی را بدانید، به مثال‌های زیر دقت کنید:

◆ مسعود اعتماد به نفس خوبی ندارد و برای آن که مورد توجه دیگران باشد، به پرورش اندام روی آورده است. به همین دلیل، با آن که خانواده‌اش توان مالی زیادی ندارد، طلاهای مادرش را بدون اجازه برداشته و با پول آن آمپول‌های عضله‌ساز می‌خرد تا سریع‌تر عضلات خود را بزرگ کند.

◆ پروانه برای به دست آوردن احساس اعتماد به نفس و جلب توجه دیگران، از پوشش و آرایش نامناسب و زنده‌های استفاده می‌کند.

◆ ساسان برای آن که نشان دهد فرد بزرگی است، جلوی دیگران سیگار می‌کشد.

◆ مینا به تازگی با پسری دوست شده و از این موضوع احساس غرور و ارزش می‌کند و حاضراست دست به هر اقدامی بزند تا از او جدا نشود.

♦ دوستان ناصر به او موادّ مخدّر تعارف کردند، ولی او مقاومت کرد و تن به خواسته‌ی شان نداد، اما وقتی که دوستانش او را یک ترسو خطاب کردند، ناصر برای این که به آنان ثابت کند ترسو نیست، به مصرف مواد پرداخت.

♦ شیلا همیشه از نظر تحصیلی دختر کوشا و موفقی بود. با این حال در کنکور رتبه‌ی خوبی نیاورد و در رشته‌ی مورد نظرش قبول نشد. به همین دلیل خود را یک شکست خورده می‌داند و افسرده شده است.

همان طور که مشاهده می‌کنید، بین عزّت‌نفس ضعیف و آسیب‌های روانی، اجتماعی رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. نکته‌ی اصلی و اساسی آن است که شما باور کنید انسان به صرف انسان بودنش، دارای حرمت و ارزش خاصی است. علی‌رغم آن که در متون مذهبی و ادبیات عمیق و سنگین کشورمان به شدّت تأکید شده است که انسان ارزشمند است، جای بسیار تأسف است که گاهی اوقات عده‌ای از مردم به سختی می‌توانند ارزشمند بودن خود را باور کنند. البته تحصیلات، ثروت، زیبایی، موفقیت و... همه امور مثبتی هستند و ارزشمنداند، ولی مهم آن است که ارزش انسان به این موارد نیست. برای افزایش عزّت‌نفس در خودتان می‌توانید از راهنمای زیر استفاده کنید:

۱- ارتباط خود را با خانواده بهتر ساخته و این ارتباط را افزایش دهید. داشتن روابطی گرم با خانواده احساس ارزشمندی بهتری به شما می‌دهد.

۲- سعی کنید روابط اجتماعی خود را گسترش دهید. به همین علت بکوشید دوستان زیادتری داشته باشید. داشتن ارتباطات گرم و صمیمانه با دوستان و گذراندن اوقات خوبی با آنان به انسان احساس بهتری می‌دهد.

۳- اهداف کوتاه مدّت و بلند مدّت خود را تعیین کنید. دستیابی به اهداف می‌تواند باعث احساسات بهتری در انسان شود.

۴- بدانید که موجوداتی منحصر به فرد هستید. تنها یک نفر در جهان همانند شماست و حتماً خداوند از آفرینش شما هدف خاصی دارد. پس به این موجود منحصر به فرد اهمیت دهید.

۵- سعی کنید الگوهای انسانی، فلسفی و معنوی برای خود داشته باشید تا بتوانید در مسیر زندگی از آن‌ها الگو بگیرید.

۶- مهارت‌های خودشناسی را در خود تقویت کنید.

۷- ضعف‌های خود را شناخته و آن‌ها را برطرف کنید یا با آن‌ها کنار بیایید.

۸- نقاط قوت و محاسن خود را بشناسید.

۹- تصور کنید که فرد دیگری کل خصوصیات شما را دارد و شما وی را می‌شناسید. چه دلیلی دارد که این فرد را بی‌ارزش بدانید.

۱۰- گاهی اوقات از خود بپرسید: مگر چه کرده‌ام که بی‌ارزش باشم؟ آیا جنایت کرده، قاتل‌ام، قاچاقچی مواد مخدرم یا فساد کرده‌ام که بی‌ارزش باشم؟ به یاد داشته باشید که حتی افراد جنایت‌کار هم بی‌ارزش نیستند و خداوند هم برای آنان مسیر توبه را باز گذاشته است.

**فقالبت هشتم-** در گروه‌های دو نفری در مورد ملاک‌های غلط و شایع عزت‌نفس در افراد هم سن خود بحث کنید و فهرستی از این ملاک‌ها تنظیم نمایید.

**فقالبت نهم-** به گروه‌های ۵ یا ۶ نفری تقسیم شوید. در مورد رابطه‌ی بین ملاک‌های غلط عزت‌نفس و رابطه‌ی آن با آسیب‌های روانی، اجتماعی بحث گروهی کنید. سپس یک یا دو مورد از افرادی که برای احساس ارزشمندی دچار آسیب‌های روانی، اجتماعی شدند را بنویسید. سپس با استفاده از برگه‌ی راهنمای افزایش عزت‌نفس راه‌های دیگری را برای افزایش عزت‌نفس



مطرح کنید.

## برگه‌ی آشنایی با خصوصیات خود

لطفاً به هر یک از موارد زیر دقت کنید:

الف- در گروه‌های دو نفری در مورد اهمیت هر یک از موارد عزت‌نفس در زندگی و نقش آن‌ها در ایجاد آسیب‌های روانی، اجتماعی مانند اعتیاد بحث کنید.

ب- سپس به تنهایی به سوالات آن پاسخ دهید.

### ۱- احساسات

مهم‌ترین احساساتی که تجربه می‌کنم، کدام است؟  
 کدام یک از احساسات مرا آزار می‌دهد؟  
 بیش‌ترین احساس منفی من کدام است؟  
 بیش‌ترین احساس مثبت من کدام است؟

### ۲- تنظیم اهداف و برنامه‌ی زندگی

مهم‌ترین هدف من در زندگی کدام است؟  
 برای رسیدن به این هدف، چه فعالیت‌هایی باید انجام دهم؟  
 برای رسیدن به این هدف، چه امکاناتی نیاز دارم؟  
 آیا می‌توانم این هدف را به هدف‌های کوتاه‌مدت‌تر و ریزتری تقسیم کنم؟  
 اهداف کوتاه‌مدت من کدام است؟  
 آیا اهداف من واقع بینانه است یا ایده‌آلی؟

### ۳- تنظیم تفریحات و سرگرمی‌ها

تفریح مورد علاقه‌ی من کدام است؟  
 آیا به تفریح مورد علاقه‌ام دسترسی دارم؟

سرگرمی مورد علاقه من کدام است؟  
آیا به اندازه‌ی کافی از تفریح و سرگرمی برخوردارم؟

#### ۴- توانایی‌ها

مهم‌ترین توانایی‌های من کدام است؟  
با این توانایی‌ها در کدام فعالیت‌ها می‌توانم موفق‌تر باشم؟

#### ۵- ضعف‌ها

مهم‌ترین ضعف‌های من کدام است؟  
این ضعف‌ها در چه مواردی می‌توانند برایم مشکل ایجادکنند؟  
برای برطرف کردن این ضعف‌ها چه کاری باید انجام دهم؟  
برای برطرف کردن این ضعف‌ها از چه کسانی می‌توانم کمک بگیرم؟

#### ۶- مذهب

تا چه حد به اصول مذهبی پابندم؟  
تا چه حد اصول مذهبی در زندگی‌ام نقش دارند؟

#### ۷- علایق

به چه چیزهایی در زندگی‌ام علاقه دارم؟ (رنگ، غذا، میوه، ماشین، گل، تفریح، کتاب، موسیقی، ورزش، فیلم، صنایع دستی، شهر، کشور، افراد، و...) .  
تا چه حد به علائق‌ام دسترسی دارم؟  
برای دستیابی بیش‌تر به علایق‌ام، چه فعالیت‌هایی باید انجام دهم؟

#### ۸- آرزوها

آرزوهای من در زندگی کدام است؟  
تا چه حد، امکان دسترسی به آرزوهایم وجود دارد؟  
برای دستیابی به آرزوهایم، چه فعالیت‌هایی باید انجام دهم؟

#### ۹- استعدادها

آیا استعداد‌های خود را می‌شناسم؟  
 برای شناخت بیش‌تر استعداد‌هایم چه فعالیتی باید انجام دهم؟  
 با توجه به استعداد‌هایم، در کدام فعالیت‌ها موفق خواهم بود؟

### برگه‌ی احساسات

تعدادی از احساسات و هیجان‌های شایع در زیر آورده شده است:

#### احساسات ناخوشایند

هراس	حسادت	عذاب وجدان	وحشت	خشم
دلشوره	کینه	حسرت	افسردگی	غم
وحشت	آزردگی	تأسف	سوی	اضطراب
سراسیمه‌گی	خصومت	غضب	خجالت	ترس

#### احساسات خوشایند

خوشی	سرحالی	راحتی	شادی
مباهات	شعف	آسودگی	افتخار
رضایت	شادمانی	سرزندگی	طراوت

## برگه‌ی مسؤولیت‌ها

مسؤولیت‌های من در زندگی کدام است؟ مسؤولیت‌هایم در مقابل:

خودم:

.....  
.....

خانواده‌ام:

.....  
.....

فامیل و اقوامم:

.....  
.....

انسان‌های دیگر:

.....  
.....

شهرم:

.....  
.....

کشورم:

.....  
.....

جهان:

.....  
.....

## برگه‌ی راهنمای افزایش عزت‌نفس

- ۱- ارتباط خود را با خانواده بهتر ساخته و این ارتباط را افزایش دهید. داشتن روابطی گرم با خانواده احساس ارزشمندی بهتری به شما می‌دهد.
- ۲- سعی کنید روابط اجتماعی خود را گسترش دهید. به همین علت بکوشید دوستان زیادتری داشته باشید. داشتن ارتباطات گرم و صمیمانه با دوستان و گذراندن اوقات خوبی با آنان به انسان احساس بهتری می‌دهد.
- ۳- اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را تعیین کنید. دستیابی به اهداف می‌تواند باعث احساسات بهتری در انسان شود.
- ۴- بدانید که موجوداتی منحصر به فرد هستید. تنها یک نفر در جهان همانند شماست و حتماً خداوند از آفرینش شما هدف خاصی دارد. پس به این موجود منحصر به فرد اهمیت دهید.
- ۵- سعی کنید الگوهای انسانی، فلسفی و معنوی برای خود داشته باشید تا بتوانید در مسیر زندگی از آن‌ها الگو بگیرید.
- ۶- مهارت‌های خودشناسی را در خود تقویت کنید.
- ۷- ضعف‌های خود را شناخته و آن‌ها را برطرف کنید یا با آن‌ها کنار بیایید.
- ۸- نقاط قوت و محاسن خود را بشناسید.
- ۹- تصور کنید که فرد دیگری کل خصوصیات شما را دارد و شما وی را می‌شناسید. چه دلیلی دارد که این فرد را بی‌ارزش بدانید.
- ۱۰- گاهی اوقات از خود بپرسید: مگر چه کرده‌ام که بی‌ارزش باشم. آیا جنایت کرده، قاتل‌ام، قاچاقچی مواد مخدرم یا فساد کرده‌ام که بی‌ارزش

باشم؟ به یاد داشته باشید که حتی افراد جنایت‌کار هم بی‌ارزش نیستند و خداوند هم برای آنان مسیر توبه را باز گذاشته است.

### مهارت همدلی

آیا تا به حال برای شما پیش آمده که خواسته باشید ناراحتی خود را با کسی در میان بگذارید تا راحت شوید، ولی طرف مقابل چنان واکنشی به شما نشان داده که از گفته‌ی خود پشیمان شده باشید؟ این تجربه‌ی بسیار سختی است و معمولاً احساسی که ایجاد می‌شود، احساس درک نشدن است. دلیل به وجود آمدن این احساس تلخ آن است که شما نیاز به همدلی داشته‌اید و طرف مقابل‌تان نتوانسته با شما همدلی کند. معمولاً در چنین شرایطی احساس رنجش و آزرده‌گی ایجاد می‌شود که بسیار ناراحت‌کننده است.

یکی از مهارت‌های زندگی، مهارت همدلی می‌باشد. همدلی به معنی توانایی درک و فهم احساسات دیگران است. به طوری که فرد بتواند خود را جای دیگری بگذارد، از دیدگاه او به موضوع نگاه کند و بتواند احساسات وی را درک کند. برای روشن‌تر شدن مفهوم همدلی به مثال‌های زیر توجه کنید:

◆ ناهید در امتحانات اخیر خود نمره‌های ضعیفی کسب کرده و از این موضوع شرمنده است.

برخورد همدلانه‌ی دبیر: به نظر می‌رسد که از نمرات ناراحتی.  
برخورد ناهمدلانه‌ی دبیر: از تو توقع نداشتم. من از تو انتظار بالاتری داشتم.

نتیجه‌ی برخورد همدلانه چیست؟ نتیجه‌ی برخورد ناهمدلانه چیست؟

◆ حامد در تیم مدرسه بازی می‌کند. در یکی از مسابقه‌های اخیر که در مدرسه‌ی دیگری برگزار شد، رفتار نامناسبی از خود نشان داد و اکنون

از رفتار خود نادم و پشیمان است.

برخورد همدلانه‌ی مرتبی: به نظر می‌رسد که از رفتار خودت پشیمانی.

برخورد ناهمدلانه‌ی مرتبی: تو آبروی این مدرسه را بردی.

نتیجه‌ی برخورد همدلانه چیست؟ نتیجه‌ی برخورد ناهمدلانه چیست؟

♦ سمیرا در شرایط خانوادگی بسیار نامناسبی زندگی می‌کند. به همین دلیل نمی‌تواند به اندازه‌ی توانایی خود به درس‌هایش بپردازد. او این موضوع را با یکی از دبیرانی که در درس او عملکرد بسیار ضعیفی داشته، در میان گذاشته است.

برخورد همدلانه‌ی دبیر: می‌فهمم که شرایط خوبی برای درس خواندن نداری.

برخورد ناهمدلانه‌ی دبیر: این‌ها همه بهانه است.

نتیجه‌ی برخورد همدلانه چیست؟ نتیجه‌ی برخورد ناهمدلانه چیست؟

♦ صبا از یکی از دوستانش ناراحت است و این موضوع را با دوست دیگرش در میان می‌گذارد.

برخورد همدلانه‌ی دوست: می‌فهمم که این موضوع تاچه حد ناراحتات کرد.

برخورد ناهمدلانه‌ی دوست: تو چقدر حساسی؟

نتیجه‌ی برخورد همدلانه چیست؟ نتیجه‌ی برخورد ناهمدلانه چیست؟

نکته‌ی مهم آن است که همدلی به این معنی نیست که رفتار طرف مقابل درست است یا نه، بلکه فقط به این معنی است که ما می‌فهمیم و درک می‌کنیم که فرد مقابل مان چه احساسی دارد. در بسیاری از موارد، افراد برخورد همدلانه نشان نمی‌دهند، چون تصور می‌کنند همدلی به معنی تأیید درست یا غلط بودن رفتارهاست و اگر همدلی نشان دهند، به نوعی نشان داده‌اند که

رفتار فرد درست و صحیح است و چون او در این مورد اشتباه می‌کند، پس نباید رفتار همدلانه از خود نشان دهند.

**فعالیت اول-** در گروه‌های دو نفری یکی از موقعیت‌های بیان شده، را برگزینید و در مورد نتیجه‌ی برخورد همدلانه و ناهمدلانه با یک‌دیگر بحث کنید و نتیجه‌ی این دو برخورد را بنویسید.

**فعالیت دوم-** در همان گروه‌های دو نفری، دلایل شایع عدم همدلی را بحث کرده و لیست کنید.

## کاربرد همدلی

همدلی قدرت درک و فهم یک انسان نسبت به احساسات، افکار و اعتقادات فرد دیگری است، حتی اگر تاکنون این احساسات یا تجربیات را در زندگی نداشته باشد. در واقع، همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند احساسات و حالاتی را در دیگری بفهمد، احساسات و حالاتی که تاکنون تجربه نکرده است. همدلی باعث می‌شود که از سطح خودمان فراتر رفته و دیگران را عمیق‌تر درک نماییم. به این ترتیب، همدلی قدرت و ظرفیت درک انسان‌ها را افزایش می‌دهد. اثرات دیگر همدلی به شرح زیر می‌باشد:

۱- همدلی باعث ارتباط بهتر افراد با یک‌دیگر می‌شود. در واقع همدلی می‌تواند ایجاد ارتباط کند و ارتباط را عمیق‌تر و غنی‌تر سازد. به عبارت دیگر، بسیاری از مشکلات ارتباطی از آن جایی شروع می‌شود که یکی از طرفین یا هر دو طرف در همدلی مشکل یا ضعف داشته باشند. بسیاری از مشکلات ارتباطی زوجین، والدین و فرزندان از ناتوانی در ابراز همدلی ریشه می‌گیرد.

۲- بسیاری از خشونت‌ها ناشی از ضعف و ناتوانی در همدلی است. افراد



پرخاشگر و خشن، افرادی هستند که همدلی ضعیفی دارند. به همین علت به راحتی می‌توانند به دیگران صدمه بزنند.

۳- نه تنها در سطح خانواده، بلکه در سطح مدرسه و جامعه نیز بسیاری از رفتارهای خشن ناشی از ضعف در همدلی است. هر چه در یک جامعه همدلی رشد بیش‌تری کند، از میزان رفتارهای خشن کاسته می‌شود. به این ترتیب، به خصوص در محیط مدرسه، هر چه همدلی افزایش یابد، روابط بین دانش‌آموزان و دبیران و کادر اداری مدرسه بهتر شده و فضای سالم‌تری در محیط آموزشی ایجاد می‌شود. به همین دلیل میزان افت‌های تحصیلی و ترک تحصیل کاهش می‌یابد.

۴- تبعیض و پیش‌داوری در مورد انسان‌ها ناشی از ناتوانی در همدلی است. منظور از تبعیض و پیش‌داوری برخوردهایی مانند موارد زیر است:

◆ سیاه‌پوستان کم‌هوش‌اند.

◆ افغان‌ها خشن‌اند.

◆ تهرانی‌ها... .

◆ اصفهانی‌ها... .

در جوامع و فرهنگ‌هایی که همدلی رواج بیش‌تری دارد، میزان پیش‌داوری در مورد انسان‌ها بر اساس نژاد، قومیت، ثروت، تحصیلات و... کاهش می‌یابد و آن‌ها یاد می‌گیرند به انسان‌ها از فرهنگ‌ها، نژادها، شهرها و کشورهای مختلف احترام بگذارند. بنابراین هر چه همدلی افزایش یابد، فضای انسانی‌تر و سالم‌تری بین افراد به وجود می‌آید.

۵- امروزه در سطح جهان برای ایجاد فرهنگ صلح و رفتارهای مسالمت‌آمیز به آموزش همدلی می‌پردازند.

## ناتوانی در بیان همدلی

همدلی یک مهارت و توانایی است و مانند هر توانایی دیگر نیاز به آموزش، تمرین و تجربه دارد. گاهی اوقات افرادی که نیاموخته‌اند همدلی خود را بیان کنند یا در این مورد ضعف دارند، دچار اشتباه شده و معمولاً رفتارهایی نشان می‌دهند که باعث می‌شود فرد مقابل نه تنها درک نشود، بلکه دچار احساسات منفی دیگری نیز شود. شاید به همین دلیل است که گفته‌اند: "همدلی از هم‌زبانی مهم‌تر است". زیرا با آن که در بسیاری از موارد با یک زبان مشترک صحبت می‌کنیم، ولی نه تنها نمی‌توانیم فرد مقابل مان را درک کنیم، بلکه به او صدمه هم می‌زنیم و احساسات منفی در او ایجاد می‌کنیم. در این جا تعدادی از اشتباهات شایع که به عدم همدلی و ایجاد احساسات منفی منجر می‌شود، بیان می‌گردد:

**نصیحت کردن، راهنمایی کردن و ارائه‌ی راه حل** - در این موارد قبل از این که به احساس فرد مقابل و دیدگاه او توجه شود، سبلی از راه‌حل‌ها و راهنمایی‌ها بیان می‌شود. به مثال زیر توجه کنید:

♦ مریم از نحوه‌ی برخورد دوست‌اش رنجیده است و در مورد این موضوع با دوست دیگرش درد دل می‌کند تا از این ناراحتی بیرون بیاید.

واکنش دوست مریم: بهتر است که تو هم مثل او برخورد کنی، سعی کن ارتباطات را با او کم کنی، مراقب باش به همه‌ی افراد اعتماد نکنی و قبل از آن که کسی را برای دوستی خود انتخاب کنی، به درستی او را بشناسی.

نتیجه‌ی این برخورد چیست؟ آیا در مریم این احساس به وجود می‌آید که دوست‌اش او را درک کرده است یا نه؟ در این جا مریم مایل است احساسات و ناراحتی خود را با دوست‌اش در میان بگذارد، نه این که از او راهنمایی و مشورت بگیرد.

دوست مریم با گفتن این جمله می‌توانست کمک بیش‌تری به مریم بکند: به نظرم از فلانی حسابی رنجیدی.

با گفتن این جمله، مریم احساس می‌کرد که کسی او را درک کرده و آرامش بیش‌تری به دست می‌آورد.

**سرزنش کردن** - در بعضی موارد به جای همدلی، فرد مورد سرزنش قرار می‌گیرد. به این مثال دقت کنید:

♦ فرهاد مبلغی پول به دوستاش قرض داده، ولی دوستاش پول او را پس نمی‌دهد. فرهاد در این مورد با برادرش درد دل می‌کند.

واکنش برادر فرهاد: تو اصلاً از ابتدا اشتباه کردی که به دیگری پول قرض دادی. کارت بچه‌گانه بود.

نتیجه‌ی این برخورد چیست؟ آیا در فرهاد این احساس به وجود می‌آید که برادرش او را درک کرده است یا نه؟ در این جا فرهاد مایل است که احساسات و ناراحتی خود را با برادرش در میان بگذارد، نه این‌که مورد سرزنش و شماتت قرار بگیرد. برادر فرهاد با گفتن این جمله می‌توانست به او کمک بیش‌تری کند: می‌فهمم، می‌خواستی به او کمک کنی، ولی ضرر کردی.

**به رخ کشیدن و مقایسه کردن** - مقایسه کردن یکی از برخوردهای به‌شدت ناراحت‌کننده و منفی است که باعث رنجش و ناراحتی عمیقی می‌شود.

♦ صابر دانش‌آموزی است که در چند درس مشکل دارد و این مسأله را با یکی از دبیران درمیان می‌گذارد. دبیر، برای این‌که به او قوت قلب بدهد، او را با بقیه‌ی افراد کلاس مقایسه می‌کند.

واکنش دبیر: یعنی می‌خواهی بگویی که از این همه دانش‌آموز ضعیف‌تری. این‌ها همه می‌فهمند، چطور است که فقط تو یک نفر نمی‌فهمی.

نتیجه‌ی این برخورد چیست؟ آیا در صابر این احساس به وجود می‌آید که

دبیرش او را درک کرده است یا نه؟ در این جا صابر مایل است که احساسات و ناراحتی خود را با دبیرش در میان بگذارد، نه این که مورد مقایسه قرار بگیرد. دبیر با گفتن این جمله می‌توانست به او کمک بیش‌تری کند: می‌فهمم، در درس فلان احساس ضعف می‌کنی.

در واقع دبیر، برای این که به او قوت قلب بدهد، او را با بقیه‌ی افراد کلاس مقایسه می‌کند، ولی چون برخورد او همراه همدلی نیست، تنها اثری که ایجاد می‌کند احساس بد درک شدن، رنجش و ناکامی است.

**بی‌اهمیت و کوچک کردن مشکل** - گاهی اوقات افراد برای کمک یا تشویق و حمایت فرد دیگر، به کوچک کردن و بی‌اهمیت کردن موضوع می‌پردازند. نکته‌ی مهم آن است که چنان چه همدلی صورت نگیرد، این برخورد نه تنها کمک‌کننده نیست، بلکه می‌تواند آسیب‌رسان نیز باشد. به این مثال دقت کنید:

♦ احسان در خانواده‌ای پرتنش زندگی می‌کند. پدر او معتاد است و همیشه بین والدین او مشاجره‌های سنگینی در مورد کار، درآمد و مخارج خانواده وجود دارد. معمولاً در این موارد مشاجرات تا حدی ادامه می‌یابد که مادر او با حالت قهر به خانه‌ی پدرش می‌رود و احسان و سایر خواهران و برادران‌اش بین خانه‌ی خود و همسایگان و بستگان آواره و سرگردان می‌شوند. احسان این موضوع را با یکی از دوستان خود در میان می‌گذارد.

واکنش دوست: ای بابا! همه‌ی ما مشکلات خانوادگی داریم. اصلاً نباید در زندگی به این چیزها توجه کرد. در زندگی موضوعات مهم‌تری نیز وجود دارد. نتیجه‌ی این برخورد چیست؟ آیا در احسان این احساس به وجود می‌آید که دوست‌اش او را درک کرده است یا نه؟ در این جا احسان مایل است که احساسات و ناراحتی خود را با دوست‌اش در میان بگذارد. در هر حال، موضوع

چه بزرگ باشد و چه کوچک، او از این شرایط ناراحت است و برای کاهش ناراحتی خود به درد دل با دوست‌اش پرداخته است. دوست‌اش با گفتن این جمله می‌توانست به او کمک بیش‌تری کند: می‌دانم، این درگیری‌ها و مشکلات خیلی ناراحت‌کننده‌اند.

در واقع دوست، برای این‌که به او کمک کند، مشکل را کوچک و بی‌اهمیت نشان می‌دهد، ولی واقعیت آن است که مشکل، چه کوچک و چه بزرگ، احسان از این موضوع ناراحت است و این برخورد نه تنها از رنج او نمی‌کاهد، بلکه چون برخورد او همراه همدلی نیست، تنها اثری که ایجاد می‌کند احساس بدتر شدن، رنجش و ناکامی است.

**اغراق کردن یا بزرگ کردن مشکل** - گاهی از موارد، هنگامی که فردی ناراحتی خود را با دیگران در میان می‌گذارد، طرف مقابل چنان برخورد شدیدی با مشکل می‌کند و چنان مشکل را بزرگ نشان می‌دهد که فرد از بیان ناراحتی و مشکل خود پشیمان شده و دچار اضطراب شدیدی می‌شود.

♦ مادر فهیمه بیمار است و فهیمه از او مراقبت می‌کند. به همین دلیل تحت فشار است و این موضوع را با دوست‌اش در میان می‌گذارد.

واکنش دوست: تو مطمئنی که پزشکان بیماری مادرت را درست تشخیص داده‌اند. شاید خوب تشخیص نداده باشند. به نظر من بهتر است که به تشخیص یک پزشک اعتماد نکنی و حتماً دوباره به پزشک دیگری مراجعه کن. یکی از اقوام ما مشکل‌اش مثل مادر تو بود و... .

نتیجه‌ی این برخورد چیست؟ آیا در فهیمه این احساس به وجود می‌آید که دوست‌اش او را درک کرده است یا نه؟ در این جا فهیمه مایل است احساسات و ناراحتی خود را با دوست‌اش در میان بگذارد تا کمی آرام شود، ولی آن چه عاید او می‌شود غیر از اضطراب و دلهره چیز دیگری نیست.

واقعیت آن است که دوست فهیمه از روی حُسن نیت این گونه برخورد

کرد، ولی این برخورد نه تنها کمکی به فهیمه نکرد، بلکه باعث نگرانی و اضطراب او نیز شد؛ چون همراه با همدلی نبود.

**تعریف کردن بی‌موقع** - در بعضی موارد افراد برای کمک به شخصی که ناراحتی خاصی دارد، به تعریف از او می‌پردازند. در این جا منظور از تعریف بی‌موقع همان چیزی است که در زبان عامیانه می‌گویند: هندوانه زیر بغل کسی گذاشتن. در این برخورد آن‌ها سعی می‌کنند به طرف مقابل بگویند که قوی‌تر و تواناتر از آن است که از این موضوعات ناراحت شود. به مثال زیر توجه کنید:

♦ سارا از شرایط خانوادگی خود ناراحت است. پدر او دو همسر دارد و از نظر مالی نیز شرایط مناسبی ندارند و والدین‌اش همیشه با هم مشاجره می‌کنند. از آن جایی که آن‌ها در یک منزل زندگی می‌کنند، پیوسته بین فرزندان این دو همسر نیز اختلاف و درگیری وجود دارد. سارا گاه گاه به فرار از منزل فکر می‌کند و این موضوع را با دوست‌اش در میان می‌گذارد.

واکنش دوست: اصلاً از این حرف‌ها نزن که به تو نمی‌آید. تو که قوی‌تر از این حرف‌ها بودی.

نتیجه‌ی این برخورد چیست؟ آیا در سارا این احساس به وجود می‌آید که دوست‌اش او را درک کرده است یا نه؟ در این جا سارا مایل است احساسات و ناراحتی خود را با دوست‌اش در میان بگذارد.

دوست‌اش با گفتن این جمله می‌توانست به او کمک بیش‌تری کند: متوجه‌ام که در شرایط خانوادگی بدی قرار گرفتی.

پس از این بیان توأم با همدلی، دوست سارا می‌تواند به او کمک کند تا به جای فرار از خانه، به راه‌حل‌های دیگری برای بهتر شدن زندگی‌اش فکر کند. در واقع دوست، برای این که به او کمک کند، نشان می‌دهد که او فردی قوی

است و از تعریف استفاده می‌کند. ولی نتیجه‌ی این برخورد آن است که سارا احساس می‌کند دوست‌اش در مورد او اشتباه کرده و او ضعف و ناتوانی واقعی خود را نشان داده است. این برخورد باعث می‌شود که در دفعه‌ی بعد سارا مشکل خود را اصلاً با او در میان نگذارد. زیرا، حداقل برجسب ضعیف به او زده نمی‌شود. در واقع در این شرایط دوست سارا نه تنها به او کمک نکرده، بلکه در مورد قوی یا ضعیف بودن او نیز قضاوت کرده است. قضاوت دشمن همدلی است.

**فعالیت سوم-** به گروه‌های ۴ یا ۵ نفری تقسیم شوید. هر یک از گروه‌ها یکی از موقعیت‌های برگه‌ی **موقعیت‌های همدلی** را انتخاب کرده و ایفای نقش کنید. در مورد احساسی که بعد از آن برخورد ایجاد می‌شود، با یک‌دیگر بحث کنید و نشان دهید که طرف مقابل به جای همدلی، از چه روش دیگری استفاده کرده است و پاسخ همدلانه را ایفای نقش کنید. پس از آن در خصوص تفاوت بین برخورد همدلانه و ناهمدلانه بحث نمایید.

### نحوه‌ی بیان همدلی

اگر چه درک همدلی برای همه‌ی ما آسان است، ولی نحوه‌ی بیان همدلی یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری نیاز به تمرین، تکرار و ممارست دارد. برای بیان همدلی باید اصول زیر را رعایت کنید:

#### ۱- به صحبت‌های دیگران خوب گوش کنید. خوب گوش کردن یا به

عبارت دیگر، گوش کردن فعال، اساس و مقدمه‌ی هر نوع ارتباط سالمی است. اگر به گفته‌های دیگران توجهی نداشته باشید یا توجه اندکی داشته باشید، نمی‌توانید برخورد همدلانه‌ای نشان دهید. برای آن که بتوانید به صحبت‌های طرف مقابل‌تان خوب گوش دهید:

◆ کارت‌تان را کنار بگذارید.

◆ به صورت طرف مقابل‌تان نگاه کنید.

◆ به صحبت‌های او خوب و دقیق گوش کنید.

◆ گاه گاه با بیان کلماتی مانند آها، هوم، بعد چه شد، یا تکان دادن سر، نشان دهید که به حرف‌های وی توجه دارید.

◆ گاه گاه سؤال‌هایی از طرف مقابل بپرسید تا متوجه شود که به حرف‌های او گوش می‌کنید.

#### ۲- به احساسات و هیجان‌های فرد مقابل توجه کنید. نکته‌ی اساسی

در بیان همدلی، توجه به احساس و هیجان فرد مقابل است. دقت داشته باشید در اکثر موارد، هنگامی که فردی از شرایط خود حرف می‌زند یا درددل می‌کند یا مشکلی را در میان می‌گذارد، قبل از آن که به دنبال راهنمایی، نصیحت، راه‌حل باشد، نیاز به آن دارد که فرد مقابل‌اش متوجه



شود که او چه احساس و حالتی را تجربه می‌کند. به همین دلیل، قبل از آن که راهنمایی کنید و یا راه‌حل ارائه دهید، سعی کنید احساس و حالت هیجانی فرد مقابل را متوجه شوید.

از آن جایی که همیشه در فرهنگ ما گفته شده که به عقل، منطق و تفکر توجه خاص داشته باشیم، به غلط عده‌ای فکر می‌کنند که باید احساسات را در زندگی خود از میان ببرند یا این که احساسات موضوع مهمی نیست. به همین دلیل این عده فکر می‌کنند برخوردهای همدلانه کمک چندانی به فرد مقابل نمی‌کند، چون ما فقط به احساسات او توجه کردیم و این هیچ مشکلی را برطرف نمی‌سازد. از نظر این عده، آن چه که فرد مقابل به دنبالش است راهنمایی، اطلاعات، کمک و... است. نکته‌ی مهم آن است که همدلی دارای معنی خاصی است. هنگامی که همدلی می‌کنیم، در واقع به طرف مقابل نشان می‌دهیم که به او توجه داریم، به او احترام می‌گذاریم، وجودش برای ما مهم است و به اندازه‌ای به او اهمیت می‌دهیم و به او توجه داریم که به راحتی می‌توانیم او را درک کنیم و بفهمیم. در بسیاری از مواقع همدلی باعث آرامش می‌شود، به طوری که آن شخص حتی بدون کمک دیگران می‌تواند مشکلش را حل کند. بهتر است بدانید بدون توجه به احساس و هیجان فرد مقابل هیچ توصیه، نصیحت و پند و اندرزی فایده ندارد. حتی در رشته‌های مشاوره و روان‌شناسی تأکید می‌شود که در فرآیند مشاوره و روان‌درمانی، قبل از هر فعالیت دیگری به احساس و حالات هیجانی فرد مقابل توجه کنید و به او همدلی نشان دهید.

**۳- برای آن که بهتر بتوانید احساس و هیجان فرد مقابل را متوجه شوید، سعی کنید خود را جای فرد مقابل قرار دهید و از دیدگاه او به موضوع بنگرید.** در این صورت بهتر متوجه خواهید شد که او چه حالات و احساساتی را تجربه می‌کند. چنان چه بتوانید خود را جای دیگری

بگذارید و از دید او به مشکل نگاه کنید، بهتر قادر خواهید بود که احساسات و حالات هیجانی او را درک کنید. به همین دلیل از خود بپرسید:

- ◆ اگر من جای او بودم، چه احساسی داشتم؟
- ◆ اگر این اتفاق برای من افتاده بود، چه حالی داشتم؟
- ◆ اگر با من این طور صحبت می‌کردند، چه حالی پیدا می‌کردم؟
- ◆ اگر در مورد من این طور می‌گفتند، چه حالی داشتم؟

یادتان باشد دلیلی ندارد که حتماً شما شرایط طرف مقابل‌تان را تجربه کرده باشید، بلکه کافی است که خود را جای دیگران بگذارید و احساسات طرف مقابل را درک کنید. همه‌ی شما تا به حال این کار را کرده‌اید، ولی شاید آگاهانه و با قصد نبوده است. نمونه‌ی مشخص آن در مورد زلزله‌ی بم است. با آن که بسیاری از افراد تا به حال در شرایط زلزله زدگان بم قرار نگرفته بودند، ولی می‌توانستند درک کنند که از دست دادن عزیزان، از دست دادن خانه و زندگی و آوارگی و... تاچه حد دردناک است. به همین دلیل همه از داخل یا خارج کشور به کمک زلزله زدگان آمدند. نه تنها در شرایط خاصی مانند زلزله، توانایی همدلی به کمک انسان‌ها می‌آید تا دیگران را درک کنیم، بلکه لازم است در زندگی روزمره‌ی خود نیز این مهارت را به اندازه‌ای تمرین کنیم که بتوانیم به راحتی از آن استفاده نماییم.

۴- پس از آن که احساس و حالات هیجانی او را متوجه شدید، از تکنیک انعکاس احساس استفاده کنید. این تکنیک بسیار ساده و آسان است. فقط کافی است همان کلماتی که طرف مقابل‌تان به کار می‌برد و احساساتش را بیان می‌کند، به او برگردانید. به مثال‌های زیر دقت کنید:

♦ نیما از این‌که والدین‌اش طلاق گرفته‌اند، ناراحت است و احساس می‌کند آن‌ها نسبت به او بی‌توجهی کرده و فقط به خودشان اهمیت می‌دهند.

♦ برخورد همدلانه: می‌فهمم، احساس می‌کنی که ما فقط به خودمان اهمیت دادیم و توجهی به تو نداشتیم.

برخورد ناهمدلانه: من که این همه سال سوختم و ساختم برای شماها بود. واقعاً که خوب جوابم را دادی.

♦ زهره به دوست خود گلایه می‌کند که از رفتارش در مهمانی روز گذشته رنجیده است.

برخورد همدلانه: آن طوری که فهمیدم رفتارم در مهمانی باعث رنجش تو شده، ولی من منظور خاصی نداشتم.  
برخورد ناهمدلانه: من نمی‌فهمم که چرا این قدر حساسی.

۵- سعی کنید با احساس و عاطفه، همدلی خود را نشان دهید. گاهی اوقات افراد زمانی که می‌خواهند همدلی کنند، آن قدر با لحن سرد و بی‌احساس صحبت می‌کنند که طرف مقابل احساس می‌کند آن‌ها فقط می‌خواهند چیزی بگویند تا خودشان را راحت کنند و صحبت‌های‌شان مصنوعی است. مهم است که همدلی شما با یک احساس واقعی همراه باشد. شما نباید به صورت تصنعی و ماشینی به انعکاس احساس بپردازید. بنابراین بسیار مهم است که برخورد شما توأم با احساس و عاطفه باشد. بدین منظور سعی کنید تن صدای شما با تن احساس طرف مقابل‌تان هماهنگ باشد. اگر او با صدای آرام صحبت می‌کند، صدای شما بلند نباشد. اگر صحبت طرف مقابل‌تان با غم و اندوه همراه است، لحن صحبت شما توأم با شادی و خنده نباشد. به این ترتیب، شما به صورت‌های

مختلف کلامی و غیر کلامی به طرف مقابل تان نشان می‌دهید که متوجه احساسات او هستید. به مثال زیر دقت کنید:

♦ شیوا از این که نتواند امتحانات خود را با موفقیت طی کند، نگران است و این نگرانی خود را با خواهرش در میان می‌گذارد. برخوردار ناهمدلانه: خواهر شیوا در حالی که کتاب می‌خواند و اصلاً نگاهی نیز به شیوا نمی‌اندازد، با لحن سرد و بی‌احساسی می‌گوید: باید از قبل فکر این موقع‌ها را می‌کردی.

برخورد همدلانه: در حالی که به صورت شیوا نگاه می‌کند، کتاب خواندن را رها کرده و با صدایی که توأم با توجه است، به او می‌گوید: به نظرم نگرانی که نتوانی در امتحانات موفق شوی.

**۶- خلاصه‌ای از احساسات و هیجان‌های طرف مقابل را به او برگردانید.** فرد مقابل با شنیدن خلاصه و جمع بندی از هیجانی که دارد، احساس می‌کند شما متوجه حالات او شده‌اید و او را درک می‌کنید. گاهی اوقات ممکن است به خوبی متوجه احساسات طرف مقابل نشده باشید یا ممکن است در این مورد شک داشته باشید که آیا واقعاً احساسات او را به درستی درک کردید یا نه؟ در این شرایط حتماً بکوشید خلاصه‌ی احساسات طرف مقابل را با کلماتی مانند موارد زیر بیان کنید:

به نظرم می‌آید که...

فکر می‌کنم که...

به نظر می‌آید که...

آن طوری که من فهمیدم...

زمانی که به این صورت همدلی نشان می‌دهید، حتی اگر اشتباه هم کرده باشید، طرف مقابل تان ناراحت و آزرده نمی‌شود.

**فعالیت چهارم-** به گروه‌های ۴ یا ۵ نفری تقسیم شوید. هر یک از گروه‌ها یکی از موقعیت‌های برگه‌ی **موقعیت‌های همدلی** را انتخاب نموده و سعی کنید با استفاده از **برگه‌ی راهنمای همدلی** نحوه‌ی بیان همدلی را در مورد آن موقعیت ایفای نقش نمایید. سپس در مورد میزان موفقیت در ابراز همدلی بحث گروهی کرده و نکات ضعف و قوت ایفای نقش را تعیین کنید.

## برگه‌ی موقعیت‌های همدلی

یکی از موقعیت‌هایی که در ادامه‌ی این مبحث به آن اشاره می‌شود، انتخاب نموده، آن را ایفای نقش نمایید و سپس در مورد احساسی که بعد از این برخورد ایجاد می‌شود، با یک‌دیگر بحث کنید. پس از آن برخورد همدلانه را ایفای نقش نموده و در خصوص تفاوت بین برخورد همدلانه و ناهمدلانه بحث گروهی نمایید.

◆ محمود از وضعیت خانوادگی خود ناراضی است و دوست‌اش او را سرزنش می‌کند.

◆ زیبا نگران وضعیت تحصیلی خود است و این موضوع را با خانواده‌اش مطرح می‌کند. آن‌ها به شدت نگران و مضطرب می‌شوند و او را نیز مضطرب می‌کنند.

◆ سینا مبلغی پول گم کرده و از بی‌احتیاطی خود عصبانی است. دوست‌اش می‌کوشد او را راهنمایی کند که چگونه مراقب اموالش باشد.

◆ برادر پروین گاه‌گاه مواد مصرف می‌کند و او متوجه شده و از این نظر بسیار نگران است. دوست‌اش به او می‌گوید: تجربه‌ی مواد در این سنین عادی است و اصلاً جای نگرانی ندارد.

◆ بهنام از بدرفتاری پدرش با او و سایر فرزندان خانواده به شدت ناراحت است و احساس می‌کند که نمی‌تواند کاری انجام دهد. برای همین بسیار احساس درماندگی می‌کند. دوست‌اش به او می‌گوید که این مسأله در همه‌ی خانواده‌ها وجود دارد و چرا از میان این همه افراد، بهنام باید احساس درماندگی کند.

فرناز بعد از عدم قبولی در المپیاد ریاضی، بسیار غمگین و ناراحت است. دوست‌اش به او می‌گوید که او تواناتر از آن است که در اثر یک شکست کوچک خود را بیازد.

## برگه‌ی راهنمای همدلی

- ۱- به صحبت‌های دیگران گوش کنید.
- ۲- به احساسات و هیجان‌های فرد مقابل توجه کنید.
- ۳- سعی کنید خود را به جای فرد مقابل قرار دهید و از دیدگاه او به موضوع بنگرید.
- ۴- از تکنیک انعکاس احساسات استفاده کنید.
- ۵- سعی کنید با احساس و عاطفه، همدلی خود را نشان دهید.
- ۶- خلاصه‌ای از احساسات و هیجان‌های طرف مقابل را به او برگردانید.