



اعتماد به نفس

Self-esteem

دکتر ایرج وثوق – روانپزشکی

مشاور ارشد علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

در حوزه معاونت دانشجویی

DR VOSOUGH-PSYCHIATRIST

عزت نفس چیست؟ و چرا مهم است؟

- عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. که از مجموع احساسات افکار و عواطف و تجربیات طول زندگی مان ناشی می شود
- نیاز به عزت نفس مقدم به نیازهای گسترده مثل نیاز به آفریدن و نیاز به پیشرفت است
- افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند احساس خوبی نیز نسبت به زندگی دارند
- عزت نفس ترکیبی از اطلاعات عینی و ارزش های ذهنی است

ویژگی های عزت نفس زیاد

- مستقل عمل می کند
- مسئولیت پذیر است
- به پیشرفت هایش افتخار می کند
- به چالش های جدید، مشتاقانه رو می آورد
- دامنه ی وسیعی از احساسات و هیجانات و احساسات را نشان می دهد
- ناکامی را به خوبی کنترل می کند
- احساس می کند که می تواند دیگران را تحت تاثیر قرار دهد

ویژگی های افراد با عزت نفس کم:

- استعداد های خود را دست کم می گیرد
- احساس می کند دیگران ارزشی برایش قائل نیستند
- احساس ناتوانی می کند
- به آسانی تحت تاثیر دیگران قرار می گیرد
- دامنه محدودی از عواطف و احساسات را نشان می دهند
- از موقعیت های نگرانی را می گریزند
- بهانه جویی می کند و زود نا امید می شود
- برای ضعف های خود، دیگران را سرزنش می کند

چگونه عزت نفس تکامل می یابد؟

- نظر فرد نسبت به خویشتن و عزت نفس بتدریج در طول زندگی تکامل پیدا می کند
- معمولاً در حدود ۲ سالگی زمانی که احساس استقلال می کند نخستین نظر نسبت به خویشتن شکل می گیرد. این نظر تقریباً ناشی از واکنش های دیگران نسبت به کودک است. در این سن کودک واژه های را که بر وی گفته می شود را "درونی سازی" می کند و خود پنداره شکل می گیرد
- خود پنداره بر اساس پاسخ هایی که افراد نزدیک به کودک می دهند شکل می گیرد «اگر مادر آنقدر از من متنفر است که کتکم بزند، پس لابد من خیلی بد و وحشتناک هستم»
- در سن مدرسه همسالان و معلم و بستگان نیز بر شکل گیری "تصویر ذهنی" نقش دارد
- در نوجوانی، فرد نیاز دارد هویت ثابتی بدست آورد و خودش را به عنوان فردی بی همتا و جدا از دیگران بشناسد. تواناییها و استعدادهایش را بشناسد و بتواند به عنوان فردی که در زندگی DR VOLOUCH PSYCHIATRIST شمندی کند

...چگونه عزت نفس تکامل می یابد؟

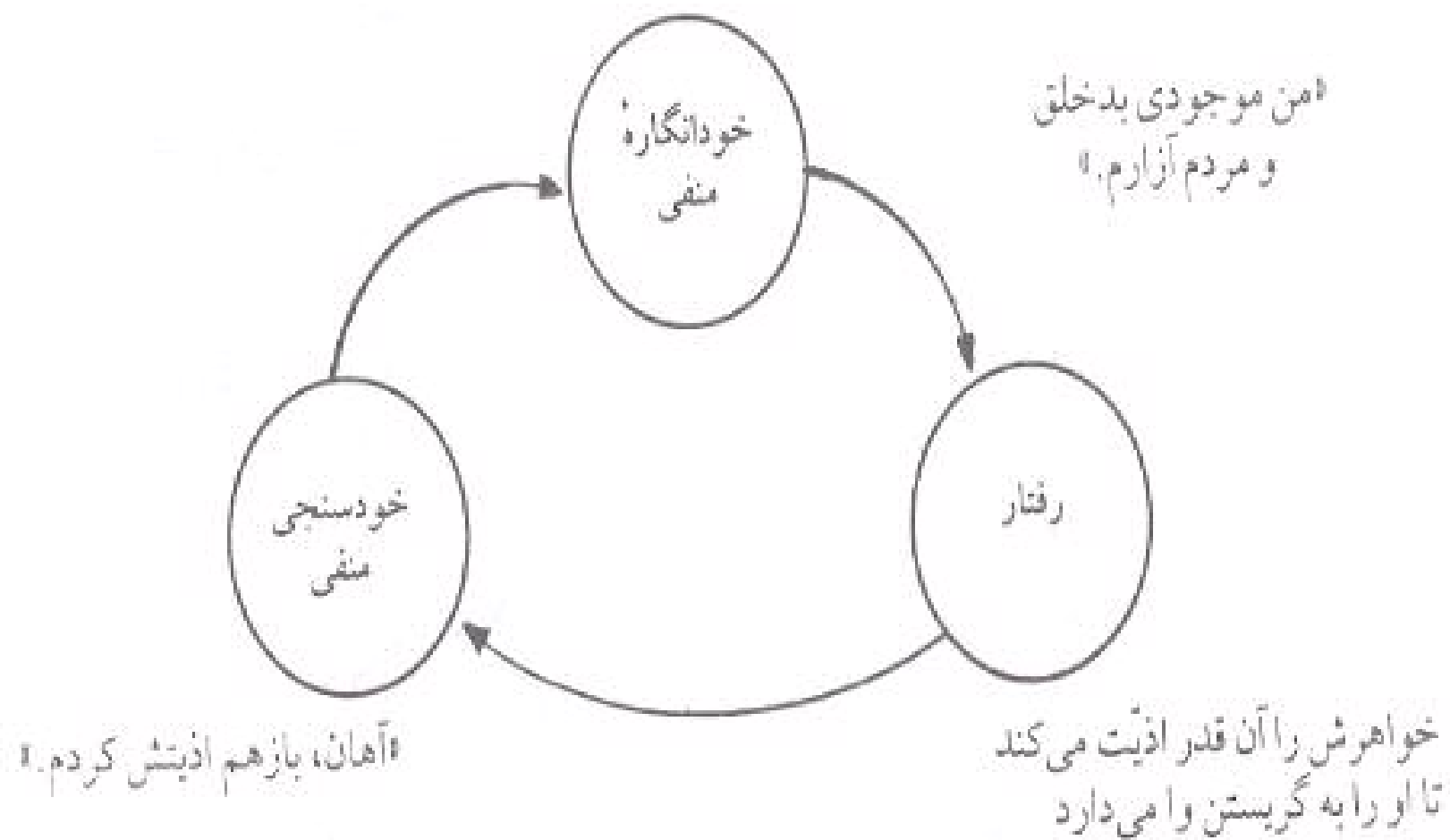
- نیاز به تعلق داشتن، در سن نوجوانی گاهی باعث میشود برای اینکه مورد قبول گروه همسالان قرار گیرد از بسیاری از خصایص و شیوه های زندگی خانوادگی دست بکشد
- در "بحران هویت نوجوانی"، فرد نوجوان تمام جنبه ها وجود و از جمله دیدگاه دیگران نسبت به خود را که در گذشته شکل گرفته است مورد نقد و سؤال قرار می دهد بنابراین ممکن است آنها را رد کند و فردی سرکش شود یا ممکن آنقدر دچار سر درگمی و عدم اطمینان نسبت به خود شود که دائم از دیگران بخواهد وی را تأیید کنند

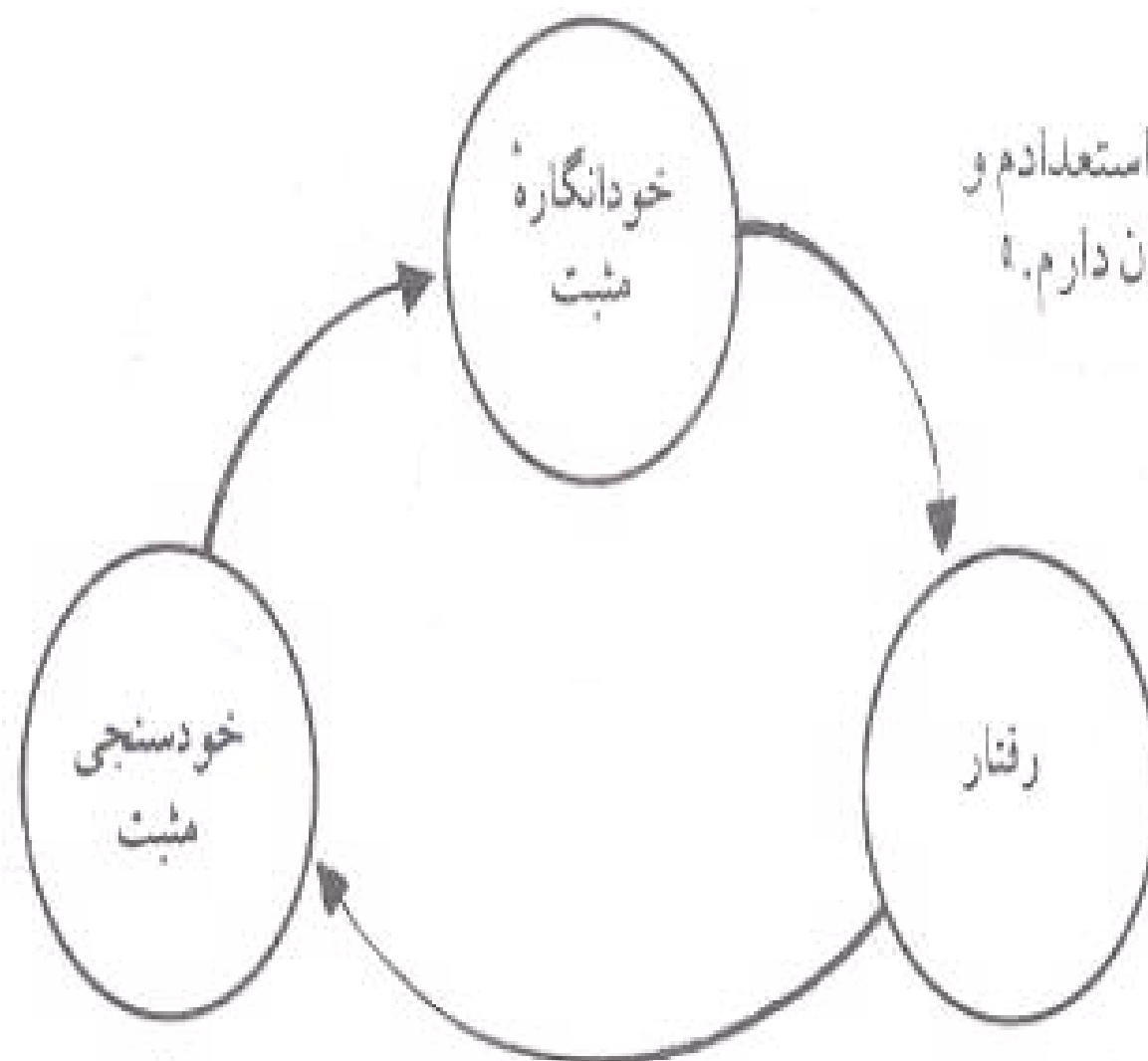
چگونه عزت نفس بر زندگی روزانه اثر می گذارد

- رفتار نوجوان در مورد خویشتن به افکار، احساسات و اعمالی که از او سر میزند مربوط است
- رفتار فرد تا حد زیادی متأثر از عزت نفسش است
- چند انگیزه عمومی، رفتار فرد را هدایت می کند.

نوجوان تمایل دارد که : ۱- به طریقی عمل کند که ”خودانگاره اش تائید شود
۲- به نحوی رفتار کند که ”حس ارزشمندی“ بیشتر شود
۳- چنان عمل کند که خودانگاره ثابتی را ابقاء کند

- عزت نفس بر یاد گیری اثر می گذارد
- عزت نفس بر روابط فرد اثر می گذارد و از آن ها تاثیر پذیرفت
- عزت نفس بر آفرینندگی اثر می گذارد



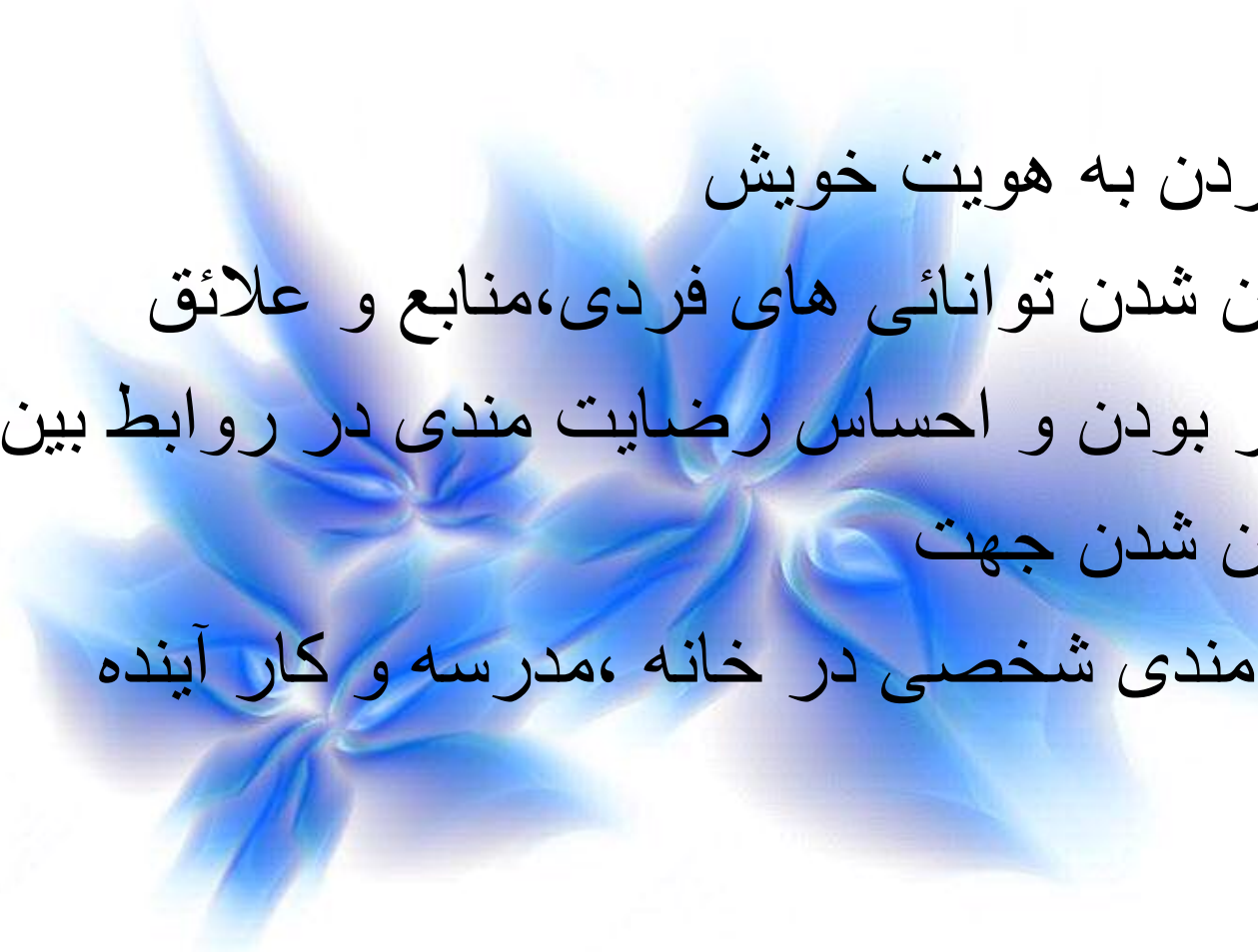


امن باهوش و با استعدادم و
به خودم اطمینان دارم. ۱

با اشتیاق و بطور کامل طرحی را اجرا می کند.

انجام این طرح، عملاً هوشم را نشان می دهد و
اطمینانم را بیشتر می کند. ۱

فواید عزت نفس زیاد برای نوجوانان

- 
- ۱- پی بردن به هویت خویش
 - ۲- روشن شدن توانائی های فردی، منابع و علائق
 - ۳- موثر بودن و احساس رضایت مندی در روابط بین فردی
 - ۴- روشن شدن جهت
 - ۵- سودمندی شخصی در خانه، مدرسه و کار آینده

چهار شرط عزت نفس

۱- همبستگی

۲- بی همتائی

۳- قدرت

۴- الگوها



همبستگی

✓ همبستگی زمانی تقویت می شود که این موارد آزموده شود:

- پیوند با جسم خویش، آگاهی ها، حساسیتها و منابع خود
- پیوند با اشخاص مهم مانند والدین، دوستان، معلم و خویشان
- پیوند با افرادی که نقش یا موقعیت اجتماعی مهمی دارند
- پیوند با گروههای دارای علائق و هدف مشترک (ورزشی)
- پیوند با نهادهای اجتماعی مثل مسجد، مدرسه و...
- پیوند با عناصر، مکانها، فعالیتها مثلا پیوند با محل تولد، لباس مورد علاقه، حیوانات خانگی و....

مشکلات همبستگی

- مشکلات ارتباط با دیگران در رفتارهای زیر مشاهده می شود :
- به آسانی ارتباط برقرار نمی کند و قادر نیست به حرف دیگران گوش کند و دیدگاههایشان را درک کند
- خجالتی است و دوستان کمی دارد ،از موقعیتهای اجتماعی میگریزد و از علائق و نیازهای دیگران بی خبر است
- در مورد خانواده ،گروه نژادی و قومی به نحوی منفی سخن میگوید
- بندرت داوطلب کمک به دیگران می شود
- مورد نفرت همسالان خود است
- از حضور بزرگسالان ناراحت است یا دائم در پی جلب توجه آنان است

...مشکلات همبستگی

- بیشتر با اشیاء و حیوانات خانگی رابطه دارد تا با مردم ، مقدار زیادی “خرت و پرت” را در جیب یا کیف خود حمل می کند و برای آنها به طور افراطی ارزش قائل است مقدار زیادی از وقتش را صرف آنها میکند ، آنها را با خودش به رختخواب میبرد
- برایش دشوار است که عقاید و احساسات را مستقیماً ابراز کند و بگوید چه چیزهای نیاز دارد
- از لمس کردن دیگران یا لمس شدن بدش می آید

نحوه ارتباط برقرار کردن با نوجوانی که دچار کمبود حس همبستگی است

- هنگامی که نوجوان به توجه فردی نیاز دارد به او توجه کنید
- محبت تان را در گفتار و کردار نشان دهید
- هنگامی که نوجوان رابطه ی خوبی با دیگران برقرار می کند تاییدتان را نشان دهید
- نوجوانان را در احساسات خویش سهیم کنید
- علائق، سرگرمی ها و برخی مسائل زندگی بزرگسالی با او در میان بگذارید

..نحوه ی ارتباط برقرار کردن

- با فراهم کردن فرصت های مناسبی که نوجوانان و دوستانش بتوانند در خانه تان یکدیگر را ببینند و نیز با استقبال از آنها به روابط او با دوستانش احترام بگذارید
- گاهی برای نوجوانتان کار خاصی انجام دهید که موجب ارضای نیازها یا علائق ویژه اش شود
- هنگامی که احساس می کنید غیبت چند ساعته ی تان، به نیاز های سایر خانواده لطمه نمی زند، آن چند ساعت را به نوجوانتان اختصاص دهید

احساس همبستگی خانواده تان را افزایش دهید

- برای افراد خانواده فرصت هایی را فراهم کنید که با هم کار و تفریح کنند
- اوقات منظمی را به گرد همایی خانوادگی اختصاص دهید
- برنامه ی روزانه را طوری تنظیم کنید که تمام افراد خانواده ،دست کم یک بار در روز با هم باشند
- افراد خانواده را به شرکت در فعالیت های فرهنگی و اجتماعی ترغیب کنید
- با حضور در برنامه ها و نمایش های نوجوانان،از تلاش های او در مدرسه و اجتماع پشتیبانی کنید

بی همتایی

نوجوان نیاز دارد که ویژگی های زیر را تجربه کند:

- احساس کند چیز هایی را می داند که کسی نمی داند، یا کار هایی را می تواند انجام دهد که هیچ کس نمی تواند
- با خبر شود که سایر مردم هم فکر می کنند او صفاتی اختصاصی دارد
- به عنوان یک فرد به خود احترام بگذارد
- بداند که خودش فردی خیالپرداز است یا خلاق
- بدون ناراحت کردن دیگران، از احساس متفاوت بودن خود لذت ببرد

هر فرد می تواند بی همتایی را در یک یا چند مورد زیر احساس کند



فعالیت های مطلوب	خصوصیات بدن
نقش ها یا کنش ها	وضع ظاهری
تخیل	مهارت های اختصاصی
دانش	استعداد ها
جهان بینی	زمینه ی اجتماعی فرهنگی
سرگرمی ها	علائق حرفه ای

مشکلات بی همتایی

- درمورد خود و پیشرفت هایش به گونه منفی صحبت می کند
- به وضع ظاهری خود نمی بالد، یا از ظاهر خود ناراضی است
- تخیل اندکی از خود نشان می دهد و به ندرت فکر های “بکر” ارائه می دهد
- برای اندیشه ها، علائق، یا توانایی خویش اهمیت چندانی قایل نیست
- کار ها را به همان طریقی که به او گفته می شود انجام می دهد
- از اینکه در جمع، او را با زبان اشاره صدا بزنند، ناراحت است
- در موقعیت های نا مناسب خود نمایی می کند
- معمولاً با خواسته و اندیشه های دیگران، مخصوصاً همسالانش توافق می کند و بندرت رهبری را به عهده می گیرد

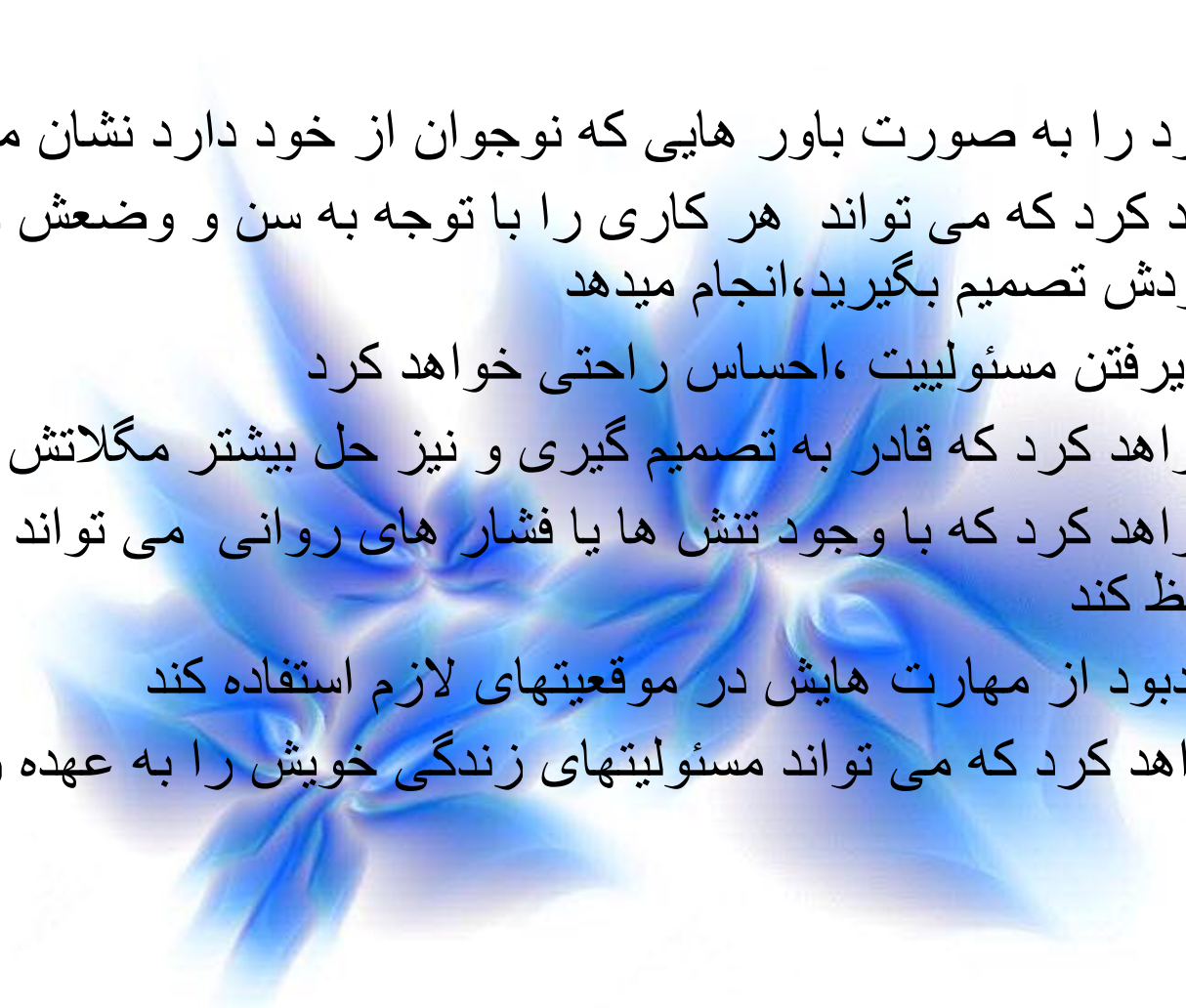
نحوه ی ارتباط برقرار کردن با نوجوانی که دچار کمبود حس بی همتایی است

- به استعداد و ویژگی های خاصش توجه و آنها را تایید کنید
- حتی زمانی که اندیشه های نوجوانتان مغایر اندیشه های شماست ،او را به بیان آنها تشویق کنید
- حتی زمانی که رفتار نوجوانتان باید محدود شود ،به او بگویید او را قبول دارید
- جنبه های مثبت و غیر معمول اندیشه ها یا رفتارش را پیدا از آنها تعریف کنید
- تجربه اندوزی نوجوان در مورد فعالیت ها و عقایدش را بپذیرید
- به پندار های نوجوانتان احترام بگذارید
- به اختصاصی و بی همتا بودن اتاق و لوازم او احترام بگذارید
- بگذارید نوجوان ،مسئولیت هایش را به روش خویش انجام دهد

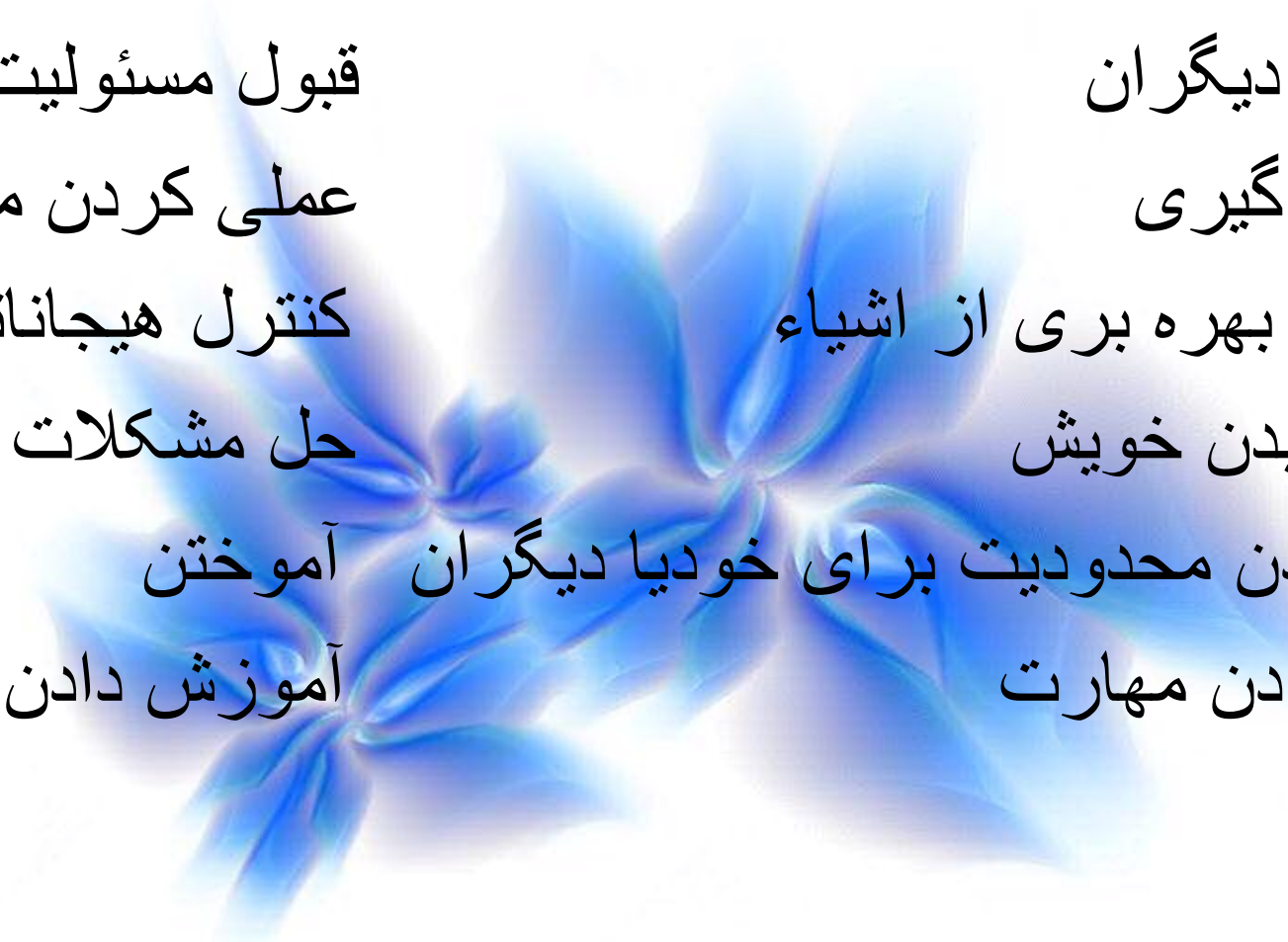
افزایش حس بی همتایی خانواده تان

- هنگام برنامه ریزی ها و برقراری خط مشی ها و تعیین هدف ها به نیاز های تمام افراد خانواده بیندیشید
- با پذیرفتن بررسی های مختلف افراد خانواده تان در زمینه ی اندیشه و علائق و... رشد فردی آنها را پرورش دهید
- با پذیرفتن روابط جدید افراد خانواده و آشنایی آنها با سازمانها و فعالیت های گوناگون، موجب رشد اجتماعی شان شوید
- از نوجوانان بخواهید که خانواده تان را از استعداد و علائق خاص خود بهره مند کنند
- هنگام برنامه ریزی خط مشی ها و روش هایی برای خانواده تاحد امکان به روش دمکراتیک عمل کنید
- به عملکرد خوب پاداش دهید

قدرت

- 
- حس قدرت خود را به صورت باور هایی که نوجوان از خود دارد نشان می دهد:
 - باور خواهد کرد که می تواند هر کاری را با توجه به سن و وضعش که لازم است، یا خودش تصمیم بگیرد، انجام میدهد
 - در مورد پذیرفتن مسئولیت ،احساس راحتی خواهد کرد
 - احساس خواهد کرد که قادر به تصمیم گیری و نیز حل بیشتر مشکلاتش است
 - احساس خواهد کرد که با وجود تنش ها یا فشار های روانی می تواند کنترل خود را حفظ کند
 - قادر خواهد بود از مهارت هایش در موقعیتهای لازم استفاده کند
 - تصور خواهد کرد که می تواند مسئولیتهای زندگی خویش را به عهده رابر عهده گیرد

قدرت ممکن است به صورت هریک از راه های زیر اعمال شود



نفوذر دیگران	قبول مسئولیت
تصمیم گیری	عملی کردن مقاصد
توانایی بهره بری از اشیاء	کنترل هیجاناتش
کنترل بدن خویش	حل مشکلات
قابل شدن محدودیت برای خودیا دیگران	آموختن
نشان دادن مهارت	آموزش دادن

منابعی که از نظر به دست آوردن حس قدرت مهم هستند:



دانش	منابع مادی
سلامتی	ابزارها
قابلیت جسمانی	تجارب گوناگون
• مهارتها:	اطلاعات قابل دسترس، که
توانایی انجام کارهای دستی	فراتر از دانش شخصی باشد
تصمیم گیری	
حل مساله	
ارتباط	

مشکلات قدرت

نوجوانی که به طور قاطع احساس قدرت نمی کند ، به برخی از طرق زیر رفتار می کند

- از قبول مسئولیت سر بازند
- در بیشتر سطوح مهارت های محدودی داشته باشد
- غالبا با درماندگی عمل می کند و یا کارش را قبل از تمام شدن رها می کند. مسئولیت دیگران را تقبل نمی کند
- فاقد خویشتنداری هیجانی باشد
- در حد افراط مصر یا یکدنده باشد
- همیشه بخواهد رهبر باشد یا دائم راه خود را برود. انعطاف پذیری ندارد، حاضر نیست در مورد عقاید یا فعالیتهای مختلف با دیگران بحث کند، و با دیگران در قدرت سهیم باشد

نحوه ارتباط برقرار کردن با نوجوانی که دچار حس کمبود قدرتمندی است

- نوجوان را به داشتن احساس مسئولیت شخصی ترغیب کنید
- به نوجوانان کمک کنید تا از فرایند تصمیم گیری خویش با خبر شود
- فرایند حل مشکل را ارز یابی کنید
- موفقیتش را تایید کنید
- به کفایتش در هر سطحی که هست احترام بگذارید
- تشویقش کنید که هدف های کوتاه مدت و طولانی مدت خود را معین کند
- هنگامی که او دیگران را به طریقی مثبت تحت تاثیر قرار می دهد، کارش را تایید کنید

افزایش حس قدرت در خانواده

- به نوجوانان کمک کنید که مهارت های میان فردی شان را بهتر کنند
- هرگاه که موقعیت ایجاب می کند از همه ی افراد خانواده دعوت کنید تا در وضع قواعد خانوادگی و حل مسائل شرکت کنند
- درباره مسئولیت ها و محدودیت ها با صراحت گفتگو کنید
- برای پیشرفت ها معیار هایی مقرر کنید ولی اجازه اشتباه کردن را هم بدهید

...افزایش حس قدرت در خانواده

- از منابع شخصی تمام افراد خانواده بهره برداری کنید
- تغییرات و تکامل نقش های نوجوانان را بپذیرید
- روش مواجه شدن با نارضایتی ها را کشف کنید
- نگرش متوازنی را در مورد رقابت، گسترش دهید

الگوها

• الگو های انسانی کافی به نوجوان کمک می کند تا به پرسش های زیر جواب دهد

✓ چگونه باید باشم؟

✓ چگونه باید عمل کنم؟

✓ به چه کسی باید احترام بگذارم؟

✓ چه انتظاری از من دارند؟

• الگو های فلسفی کامل کمک می کند تا به پرسش های زیر پاسخ دهد:

✓ به چه چیزی معتقدم؟

✓ چه چیزی حقیقی است؟

✓ قصد دارم به کجا بروم؟

✓ چه چیز برایم مهم است؟

✓ معنی اشیاء چیست و من به چه چیز ایمان دارم؟

- 
- الگوهای عملیاتی کامل سازه های ذهنی هستند که به نوجوان کمک می کنند تا به پرسش های زیر پاسخ بدهد:
 - ✓ چگونه اینکار را انجام دهم؟
 - ✓ در انجام هر کاری چه معیاری را باید در نظر بگیرم؟
 - ✓ چه محدودیت های باید برای خود قائل بشوم؟
 - ✓ از چه قوائدی باید پیروی کنم؟

مشکلات الگو ها

- نوجوانی که الگو های مثبتی نداشته است ، به طریق معینی عمل خواهد کرد ممکن است :
 - به آسانی دچار آشفتگی شود . او وقتش را بر سر فعالیت های ظاهراً بی هدف تلف خواهد کرد، یا گاهی با وسواس، درگیر فعالیت می شود که ربطی به کارش اصلی ندارد
 - اندیشه و رفتارش چندان منظم نباشد. ممکن است خودش یا وسایلش تمیز یا مرتب نباشد
 - درست را از نادرست تمیز ندهد
 - برایش مشکل باشد که تصمیم بگیرد چه بگوید یا چه کار کند
 - دستورات را به طریقی اشفته یا با عصیانگری انجام بدهد
 - هنگام کار با دیگران ، در مورد روش ها و مقاصد کار، نا مطمئن باشد. او پیوسته منتظر دستورات است، یا اصرار می کند که فقط از یک طریقی شود کارها را انجام داد
 - معیار های سختی داته باشد و هنگامی که دیگران به آن معیار ها تن در ندهند، ناراحت شود
 - در موقعیت های کهرعایت آداب و معاشرت بهشکلی رسمی الزامی است، یا اصولاً آنها را رعایت نکند و یا ناشیانه عمل کند

نحوه ی ارتباط برقرار کردن با نوجوانی که دچار کمبود الگو های مثبت است

- به خاطر داشته باشید که شما الگو اول نوجوانتان هستید
- نوجوان را خواه از طریق تماس شخصی و خواه از طریق مطبوعات، با اشخاصی که از احترام زیادی برخوردارند، آشنا سازید
- به نوجوانتان کمک کنید که بفهمد به چه چیزی اعتقاد دارند
- به نوجوانتان کمک کنید که برای یاد گیری و رفتارشان هدفهایی واقعگرایانه تعیین کنید
- نوجوانان با پیامدهای رفتارشان مواجه کنید
- به نوجوانان کمک کنید تا درک روشنی از نحوه ی انجام وظایفشان به دست آورند
- به جای تکیه کردن بر موانع و کاستیها، بر توانایی نوجوانتان تکیه کنید
- بکوشید تا شرایط خاص-فشارهای محلی یا گسترده تر اجتماعی-را بر رفتار نوجوانان اثر می گذارد، درک کنید

جمع بندی مشاهدات

- آیا نوجوان من از ارتباط گسترده ای برخوردار است که بتواند او را راضی کند؟ آیا او نقش فعالی در زندگی خانوادگی ما دارد؟ آیا او تعدادی دوست صمیمی و راز دار دارد؟ آیا می تواند به آسانی و به گونه ای خود به خودی، باب گفتگو و آشنائی را با دیگران باز کند؟ (همبستگی)
- آیا نوجوان به خودش به عنوان فردی بی همتا و با ارزش احترام می گزارد؟ آیا قریحه ها و صفات خاصی را از خود بروز میدهد؟ آیا می پذیرد که نسبت به سایرین فردی متفاوت و منحصر به فرد است؟ (بی همتائی)

- واهد آنها را الگو قرر آیا نوجوان من در ارتباط با مردم و در انجام کارهایش نشان میدهد که از قصد و اراده برخوردار است؟ آیا می تواند روی پای خودش بایستد؟ آیا مطمئن است که می تواند افکار ، عقاید و روش انجام کارهای خود را به کرسی بنشاند؟ (قدرت)
- آیا نوجوان دارای افراد ارزشمندی هست که بخواهد آنها را الگو قرار دهد؟ آیا از طریق گفتار و کردار نشان می دهد که دارای ارزشها و عقاید و معیارهای روشنی است؟ (الگو)