

توانایی خودوالایی



امیرمسعود عباسی منجری
دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی، اهواز

اخلاق اسلامی به معنای رعایت فضیلت‌هاست. از فضیلت‌های مهم اخلاقی در حوزه‌ی تعلیم و تربیت اسلامی «عزت نفس» است. عزت نفس نوعی نگرش مثبت به خویش همراه با باور به توانایی‌های درونی است که موجب بروز رفتارهای شایسته‌ی اخلاقی از انسان می‌شود و با تصوراتی ناظر به ناتوان بودن و خارج از اختیار بودن شرایط که به تدریج در او افسردگی ایجاد می‌کند، به مقابله می‌پردازد.

فردی که خود را بشناسد و جوهره‌ی وجودی خود را ببیند و ارزش آن را بداند، عزت نفس زیادی دارد؛ زیرا تقویت عزت نفس با نگاه مثبت فرد به درون و ارزش‌های درونی و تفکیک عوامل بیرونی و بازدارنده‌ی محیطی محقق می‌شود. در نهایت، فردی که درون و ارزش‌های درونی خود را دوست دارد، سعی می‌کند با

انجام رفتار شایسته و ترک رفتار ناشایست ارزش‌های درونی‌اش را حفظ کند تا بتواند با این دوست داشتن از آن ارزش‌ها مراقبت کند. توجه به درون و ارزش‌های درونی خود است که موجب می‌شود انسان خودش را عزیز بداند و به هر کاری دست نیازد. این تجلی حقیقی عزت نفس در دوره‌ی نوجوانی است. در نتیجه فرد دارای عزت نفس با صداقت با خویشتن این طور سخن می‌گوید: «با وجود همه‌ی مشکلات و موانع این کار را انجام می‌دهم یا تمام سعی‌ام را می‌کنم تا این کار را انجام بدهم.»

کلیدواژه‌ها: اخلاق اسلامی، عزت نفس، شناخت خویش، صداقت با خویشتن

مقدمه

زمانی که در زندگی دانش‌آموزی شکست‌هایی پیش می‌آید؛ مثلاً در مدرسه، دانش‌آموز در امتحانی شرکت می‌کند و نمی‌تواند نمره‌ی

لازم را کسب کند یا به هنگام مواجهه با تهدید احساس می‌کند نمی‌تواند از خودش دفاع کند و هیچ اختیاری ندارد یا در خانواده، نمی‌تواند درست رفتار کند یا به عنوان فرزند، روابط خود را با اعضای خانواده مدیریت کند و در نهایت زمانی که شرایطی برای او پیش می‌آید که به جنبه‌ی ناتوانی خود می‌اندیشد و زمانی که بیش از اندازه به این جنبه‌ی خود تمرکز می‌کند، عزت نفس به منصف ظهور می‌رسد و با تصوراتی ناظر به ناتوان بودن و خارج از اختیار بودن شرایط که به تدریج در او افسردگی ایجاد می‌کند، به مقابله می‌پردازد.

عزت نفس با ارزیابی صادقانه از خود، برداشت یا تصویر ذهنی از خود و توصیفی نسبتاً بدون قضاوت همراه با دو مؤلفه‌ی واقع‌بینانه و تحسین‌آمیز در مقابله نمایان می‌شود. واقع‌بینانه به معنای درست و صادق بودن است و تحسین‌آمیز به احساسات و علاقه‌های مثبت اشاره دارد و در پی این است تا فرد دارای عزت نفس اولاً شرم و خجالت بیهوده و باور به این مسئله را که دیگران در او جرح هستند و او کمتر از انسان‌های دیگر است، نداشته باشد و ثانیاً دچار غرور بیهوده نشود و نگرشش به دیگران سلسله‌مراتبی و عمودی یا نسبی نباشد و فکر نکند که چیزی بیشتر از انسان‌های دیگر است.

مبانی نظری

اصل ارزش ذاتی و بی‌قید و شرط

هر انسانی ارزشی ذاتی و بی‌قید و شرط دارد. پنج ویژگی این اصل را به خوبی توصیف می‌کنند:

۱. ارزش انسانی جاودان و پایان‌ناپذیر است؛ یعنی با گذر زمان خدشه‌دار نمی‌شود و از آن کاسته نمی‌شود.

۲. همه‌ی انسان‌ها ارزشی برابر دارند و ارزش موضوعی مقایسه‌ای یا رقابتی نیست. ممکن است که انسان‌ها به لحاظ استعداد در تحصیلات، تجارت و ورزش از یکدیگر برتر یا پست‌تر باشند یا یکی در مهارت‌های اجتماعی برتر از دیگران باشد؛ ولی همه‌ی انسان‌ها به واسطه‌ی انسان بودن ارزشی برابر دارند.

۳. عوامل بیرونی و ظاهری مانند پول و قیافه نه ارزش انسان را کم می‌کنند و نه به آن می‌افزایند. این موارد فقط مقام اجتماعی فرد را می‌افزایند یا کم می‌کنند؛ اما ارزش اجتماعی فرد همواره ثابت و تغییرناپذیر است.



۴. ارزش انسانی ثابت و پایدار است و هرگز به خطر نمی‌افتد، حتی اگر کسی ما را نپذیرد و ارزشمندی ما را قبول نداشته باشد.

۵. در نهایت، فردی که خود را بشناسد و جوهره‌ی وجودی خود را ببیند و ارزش آن را بداند، عزت‌نفس زیادی دارد؛ زیرا تقویت عزت‌نفس با نگاه مثبت فرد به درون و ارزش‌های درونی و تفکیک عوامل بیرونی و بازدارنده‌ی محیطی محقق می‌شود.

اصل عشق و محبت

۱. نقطه‌ی شروع سلوک معنوی عشق و محبت است. محبت چنان جذبه‌ای در انسان ایجاد می‌کند که همچون آتش همه‌ی جان و روان انسان را می‌گدازد و آماده‌ی تغییر می‌کند.

۲. محبت عنصری است ناظر بر تجربه‌ی انسانی که می‌تواند بر ساختار شخصیتی فرد، به‌ویژه در دوره‌ی نوجوانی، به‌شدت تأثیر بگذارد و رفتار و منشأ شخصیتی او را تغییر بدهد یا اصلاح کند. محبت و عشق به‌عنوان مؤلفه‌های عاطفی و هیجانی بیشتر از هر چیز به هیجانات توجه می‌کنند.

۳. محبت از طریق چهار منبع تجربه می‌شود؛ خداوند متعال، والدین، خود و افراد خالص.

۴. محبت احساسی است که تجربه می‌شود و نگرشی در آن دخیل است؛ زیرا فرد به‌واسطه‌ی نگرش خاصی که به محبوب دارد، به او محبت می‌ورزد. محبت تصمیم و تعهدی است که فرد در خود به محبوب می‌یابد و در نهایت، مهارتی پرورش‌یافته در وجود انسان است.

۵. در نهایت، فردی که درون و ارزش‌های درونی خود را دوست دارد، سعی می‌کند با انجام رفتار شایسته و ترک رفتار ناشایست ارزش‌های درونی‌اش را حفظ کند تا بتواند با این دوست‌داشتن از آن ارزش‌ها مراقبت کند.

لازم به ذکر است که عشق و محبت به خداوند متعال به‌عنوان منبع بی‌پایان الهی در وجود هر انسانی از بدو تولد نهاده شده است و خانواده اولین منبع تجربه‌ی شخصی فرد از عشق و محبت است که به‌شکل محبت به والدین و برعکس بروز می‌یابد و در تقویت

عزت‌نفس نقش مهمی دارد.

راهکارها

مهارت هوشیاری درباره‌ی توانمندی خود

این مهارت چند مرحله دارد:

مرحله‌ی اول: یادآوری یک تجربه

باید اتفاق یا مشکلی را که در زندگی‌تان پیش آمده است و توانسته‌اید از عهده‌ی آن برآید یا آن را حل کنید، به یاد آورید. در نظر داشته باشید بزرگی و کوچکی آن تجربه مهم نیست.

مرحله‌ی دوم: تعیین سهم خود در موفقیت

اکنون باید ببینید در به‌دست‌آمدن این موفقیت چقدر خودتان مؤثر بوده‌اید و چقدر دیگران و امور دیگری مثل سرنوشت و مانند این‌ها.

ببینید بین صفر تا صد چه درصدی را برای نقش خودتان قائل هستید. دیگران چند درصد در به‌دست‌آمدن این موفقیت نقش داشته‌اند و امور دیگر چند درصد در به‌دست‌آمدن این موفقیت نقش داشته‌اند.

اگر شما بیش از ۵۰ درصد به خودتان سهم می‌دهید، معنای خوبی دارد؛ یعنی شما می‌خواهید بگویید که خود من توان تغییر را دارم. شایان ذکر است که جمع نمرات خود، دیگران و امور دیگر نباید از صد بیشتر بشود.

مرحله‌ی سوم: تبدیل سهم خود از موفقیت به جملات مثبت

تلاش کنید جمله‌هایی را از نتیجه‌ی این تحلیل استخراج کنید که نشان می‌دهند شما توانایی لازم

را برای موفقیت دارید یا از توانایی جلب حمایت دیگران برخوردارید یا توانایی ایجاد شایستگی برای تأثیرگذاری امور دیگر را دارا هستید.

می‌توانید تجربه‌ی موفقیت‌آمیز خود را با استفاده از جمله‌ی (من توانستم...) در یکی از این

سه حالت بیان کنید:

الف) در صورتی که نقش خودتان را بیشتر می‌دانید، باید بگویید: «من توانستم در... موفق

بشوم.»

ب) در صورتی که نقش خود را کمتر و نقش دیگران را بیشتر می‌دانید، باید بگویید: «من توانستم باری دیگران را در فلان موفقیت به طرف خودم جلب کنم.»

ج) در صورتی که نقش خودتان را کمتر و نقش امور دیگر را بیشتر می‌دانید، باید بگویید: «من توانستم شایسته‌ی دریافت فلان موفقیت بشوم.»

اکنون جملات را سه بار با خود بگویید و تکرار کنید. به معنای آن‌ها هم دقت داشته باشید.

مهارت «با وجود این»

این مهارت پاسخی واقعی، خوشبینانه و سریع به عوامل بیرونی ناخوشایند می‌دهد. پاسخی که احساس ارزش ما را با جداکردن از عوامل بیرونی تقویت می‌کند. از این‌رو، به جای استفاده از گزینه‌های «به‌علت اینکه» و «بنابراین» از گزینه‌های «حتی اگر» یا «با این وجود» استفاده



می‌شود؛ مثلاً هنگام یادآوری اتفاقی که به‌ظاهر به‌خوبی پیش نرفته است، چنین جمله‌ای گفته می‌شود: «حتی اگر آن طرح را خراب کردم، با این وجود هنوز فرد ارزشمندی هستم.»

مهارت عادت به افکار خودتأییدکننده

افراد دارای عزت‌نفس زیاد با تمرکز بر عوامل بیرونی می‌کوشند به‌دلیل روابط ناپایداری که با دیگران داشته‌اند، خود را سرزنش نکنند؛ بلکه گزینه‌هایی مانند «در اندازه‌ی هم نبودیم» یا «از چهره‌ی من خوشش نیامد» را در ارزیابی خود لحاظ کند. شایان ذکر است که باید سه بار جمله‌ی موردنظر را با خود بگوید، آن را روی کاغذ بنویسد و تکرار کند و به معنای آن نیز حتماً توجه داشته باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

زمانی که در آینه به چشمانتان نگاه می‌کنید و به درونتان می‌نگرید، جایگاه و اهمیت

ظواهر و ابعاد بیرونی مشخص می‌شود. در این هنگام، در می‌یابید که این موارد از درجه‌ی دوم اهمیت برخوردار هستند و به‌تدریج از نگاه و توجه خود لذت می‌برید؛ زیرا توجه به درون و ارزش‌های درونی خود است که موجب می‌شود انسان خودش را عزیز بداند و به هر رفتاری دست نیازد. این تجلی حقیقی عزت‌نفس در دوره‌ی نوجوانی است.

عزت‌نفس آنگاه معنای کامل‌تری پیدا می‌کند که با صداقت با خویشتن همراه باشد. صداقت با خویشتن سه بخش دارد: آگاهی از خود، پذیرش خود و بیان خود. **آگاهی از خود:** دانش‌آموز باید در برقراری ارتباط با دیگران تصور درست و واقعی از خودش داشته باشد؛ یعنی بداند چه کسی است، چه نگرشی به خود دارد و چه نقاط قوت و ضعف و چه استعدادها و توانایی‌هایی دارد.

پذیرش خویشتن: پذیرفتن خود به‌معنای خودشیفتگی و عزت‌نفس خیلی زیاد و

غیرمعمول نیست؛ بلکه به‌معنای احترام به نفسی است که بر اساس آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود باشد. در ابتدا باید موقعیت‌هایی کشف بشود که در آن، فرد احساس ارزش یا پذیرش شخصی را از دست داده است؛ مثلاً می‌توان باور بهبودی «باید در نظر همه دوست‌داشتنی باشیم» را با باور «عزت‌نفس من نمی‌تواند به خواست و نظر دیگران وابسته باشد» جایگزین کرد.

بیان خود: سومین بخش صداقت با خویشتن بیان خود است. فردی که خود را بیان می‌کند، از درونی‌ترین افکار و احساسات خود آگاه است، آن‌ها را می‌پذیرد و در زمانی مناسب و آن‌ها به‌شکلی مسئولانه با دیگران در میان می‌گذارد. چنین فردی حتی در حالت اضطراب شدید می‌تواند آنچه را در آن لحظه حس می‌کند، با آرامش و بی‌پرده آشکار سازد. در واقع او در بیان خود و احساساتش دچار افراط و تفریط نمی‌شود. در اینجاست که عزت‌نفس در فرد با صداقت با خویشتن شکل می‌گیرد و فرد در هر یک از گونه‌های ارتباطی که قرار بگیرد، ارتباطی سالم مبتنی بر عزت‌نفس را تجربه می‌کند و این‌طور سخن می‌گوید: «با وجود همه‌ی مشکلات و موانع این کار را انجام می‌دهم یا تمام سعی‌ام را می‌کنم تا این کار را انجام بدهم.»

منابع

۱. فعالی، محمد تقی، ۱۳۹۲، خودباوری، تهران: دارالصادقین.
۲. توزنده جانی، حسن، ۱۳۹۰، آموزش مهارت‌های زندگی ارتباط مؤثر؛ سازگاری اجتماعی، عزت‌نفس و خودآگاهی، نیشابور: دانشگاه آزاد اسلامی.
۳. نوری خواجوی، مرتضی، ۱۳۸۷، عزت‌نفس چیست؟، تهران: مهارت‌های زندگی رویش.
۴. رفیعی هنر، حمید، ۱۳۹۷، «تبیین سازه‌ی خودمهارگری بر اساس اندیشه‌ی اسلامی»، مجله‌ی روان‌شناسی و دین، ش ۲۷.

