

# بسته آموزشی و اطلاعاتی زندگی امییل



عکس‌ها: Steve McCurry

## تفاوت‌هایمان را بپذیریم

ما انسان‌ها بیشتر از آنکه به هم شبیه باشیم، با هم متفاوتیم. نه تنها ما انسان‌ها، بلکه دنیایی که در آن زیست می‌کنیم نیز دنیای تفاوت‌هاست. تفاوت‌ها و تغییرهای ما و جهان ما چنان بی‌شمار و بارزند که برخی اندیشمندان در طول تاریخ، دگرگونی و حرکت و نوبه‌نوشدگی را ذات جهان دانسته‌اند و نهاد ناآرام هستی را تغییرآفرین و تفاوت‌آفرین قلمداد کرده‌اند. اما بیابید از آسمان انتزاع فاصله بگیریم و پا بر زمین بگذاریم. کافی است نگاهی به خودمان و اطرافیانمان بیندازیم تا انواع و اقسام تفاوت‌ها را به رای‌العین ببینیم. یکی چاق است و دیگری لاغر، یکی زیبا و دیگری نازیبا، یکی بلند و دیگری کوتاه، یکی بیمار و دیگری سالم...

مهم‌ترین پرسش‌هایی که در این «بسته آموزشی و اطلاعاتی» به دنبال پاسخ آنها می‌گردیم، از این قرارند: چگونه با این قبیل تفاوت‌ها کنار بیاییم؟ چگونه خودمان را با تمام تفاوت‌هایی که با این و آن داریم، بپذیریم و از کمبودها و بیشبودهایمان هراسی به دل راه ندهیم؟ چگونه تفاوت‌هایمان را بپذیریم؟ چگونه به پذیرش برسیم؟

### زندگی اصیل

سقراط می‌گفت زندگی ناآزموده، ارزش زیستن ندارد. او معتقد بود که شرط زندگی حکیمانه و مطلوب، این است که بر حسب فهم و تشخیص خودمان عمل کنیم. اما واقعیت این است که بسیاری از ما در بسیاری از موارد، تابع و همرنگ جماعت هستیم و از آنچه به تعبیر هگل، «روح زمانه» است، پیروی می‌کنیم؛ نه درک و تشخیص خودمان. در بسیاری از موارد نیز تحت تأثیر بزرگان جامعه هستیم یا تحت تأثیر مربیان و معلمان دوران کودکی‌مان و حتی تحت تأثیر تلقیناتی که از محیط پیرامون



خود می‌گیریم. در واقع، زندگی ناآزموده‌ای که سقراط از آن انتقاد می‌کرد و آن را مانع دستیابی به نشاط درونی و آرامش می‌دانست، زندگی‌ای است که قواعد آن را دیگران برای ما معین کنند. البته اگر سخنی را بشنویم که بر اساس قوای ادراکی خودمان دلیلی بر تبعیت از آن سخن داشته باشیم و پس از این درک و تشخیص، از آن سخن پیروی کنیم، به این معناست که آن را آزموده‌ایم و از زندگی ناآزموده‌ای که سقراط با آن مخالف بود، پرهیز کرده‌ایم. قرآن کریم نیز به افرادی که سخنان مختلف را می‌شنوند و از بهترین‌ها تبعیت می‌کنند، بشارت می‌دهد: «فبشر عباد الذین يستمعون القول فيتبعون احسنه: پس به بندگانی که سخن‌ها را می‌شنوند و از بهترین سخن پیروی می‌کنند، بشارت ده».

امروزه از زندگی آزموده و حکیمانه‌ای که مورد تاکید و رضایت سقراط بود، با عنوان «زندگی اصیل» یاد می‌کنند و آن را ملازم با آرامش، نشاط درونی و رضایت باطنی می‌دانند.

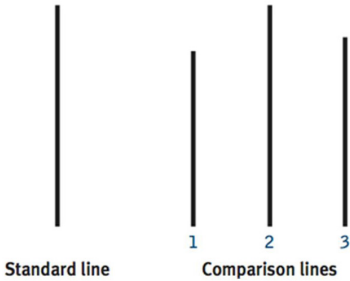
### سالومون اش و همرنگی با جماعت

دکتر سالومون اش، روانشناس اجتماعی کالج اسوارثمور ایالت پنسیلوانیا، در سال ۱۹۵۱ میلادی، آزمایش پیشگامانه‌ای انجام داد که در آن، ریشه‌های انطباق و هم‌نویی فرد با استانداردهای پیرامونی (هم‌رنگ جماعت شدن) را بررسی کرد. گروهی از افراد برای این آزمایش انتخاب شدند و به آنها تصویر خطوطی در ابعاد و اندازه‌های متفاوت نشان داده شد. پرسشی که از شرکت‌کنندگان در این آزمایش

پرسیده می‌شد، بسیار ساده بود: طول کدام خط بیشتر است؟

ترفند آزمایش دکتر سالومون اش، این بود که از میان شرکت‌کنندگان در آزمون، در هر نوبت از آزمایش، فقط یک شرکت‌کننده واقعی وجود داشت؛ یعنی بقیه شرکت‌کنندگان، همگی همدست خود دکتر سالومون اش بودند و از طرف او موظف شده بودند که بر یک پاسخ غلط پافشاری کنند و خطی را که کوتاه‌تر بود، بلندتر اعلام کنند تا شرکت‌کننده واقعی را تحت فشار «هم‌رنگی با جماعت» قرار دهند. این در حالی بود که شرکت‌کننده واقعی از این همدستی و هماهنگی کاملاً بی‌اطلاع بود.

### Solomon Asch Study



سالومون آش

به هر حال، در نهایت، با کمال تعجب مشاهده شد که در تمام گروه‌ها، شرکت‌کنندگان واقعی نیز با اکثریت همراه می‌شدند و همان پاسخ غلط را به عنوان پاسخ درست اعلام می‌کردند.

واقعیت این است که اغلب ما نیز در زندگی روزمره خودمان شاهدیم که بسیاری از افراد (و حتی در بسیاری از موارد، خودمان) به جای پیروی از آنچه درست می‌دانند (یا درست می‌دانیم)، همرنگ جماعت می‌شوند (می‌شویم) و کاری را بر خلاف میل و عقیده خود انجام می‌دهند (انجام می‌دهیم). اما چرا؟ و چه باید کرد؟ در ادامه، سعی می‌کنیم به این پرسش‌ها پاسخ بدهیم.

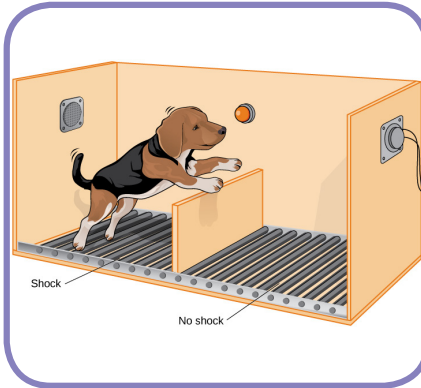
### چند پرسش و یک پاسخ

ما بر چه مبنایی رشته تحصیلی خودمان را انتخاب می‌کنیم؟ چه شهر و محله‌ای را برای زندگی برمی‌گزینیم؟ کجا کار می‌کنیم؟ از چه مسیرهایی تردد می‌کنیم؟ در چه حوزه‌هایی سرمایه‌گذاری می‌کنیم؟ کدام برنامه‌های تلویزیونی را می‌بینیم؟ و... به راستی، آیا پاسخ ما به این قبیل پرسش‌ها همسو با رای و نظر اکثریت است یا محصول انتخاب خودمان؟ به نظر می‌رسد پاداش همرنگ شدن با جماعت این باشد که جماعت، ما را می‌پذیرند و دوست می‌دارند اما در بسیاری از موارد ممکن است خودمان از انتخاب خودمان خرسند و خشنود نباشیم. کم نیستند روان‌شناسانی که

همرنگ شدن با جماعت را دشمن رشد و شکوفایی استعدادهای فردی می‌دانند و می‌گویند حتی یک ماهی مرده هم می‌تواند در مسیر جریان آب شنا کند. فیلسوفان سقراطی نیز هم‌رنگی کورکورانه با جماعت را مصداق زندگی نیازموده و بر خلاف زندگی اصیل می‌دانند. البته باید دوباره بر آن نکته پیشگفته تاکید کنیم که اگر سخنی را بشنویم که بر اساس قوای ادراکی خودمان دلیلی بر تبعیت از آن سخن داشته باشیم و پس از این درک و تشخیص، از آن سخن پیروی کنیم، به این معناست که آن را آموده‌ایم و از زندگی نآموده‌ای که سقراط با آن مخالف بود، پرهیز کرده‌ایم. از سوی دیگر، نباید فراموش کنیم که بیشتر ایده‌های کارآفرینی و اختراعاتی که با موفقیت پا به عرصه وجود گذاشته‌اند، توسط کارآفرینان و مخترعانی به ثبت رسیده‌اند که بر ترس و اضطراب و وحشت طرد شدن از جمع و جامعه غلبه کرده‌اند و سرسختانه بر آنچه درست می‌دانسته‌اند، تاکید کرده‌اند. امروزه یکی از آموزه‌های اساسی روان‌شناسی مثبت، این است که هرازگاه نگاهی به اطرافیان و دوستانی که بیشترین رابطه را با آنها دارید، ببیندازید و اگر می‌بینید که این ارتباطات موجب پیشرفت (به ویژه پیشرفت معنوی و اخلاقی) شما نمی‌شوند، در روابط خود تجدید نظر کنید؛ به قول جیم ران، یکی از سخنرانان و مولفان عرصه موفقیت، شما میانگینی از آن پنج نفری هستید که در زندگی‌تان بیشترین ارتباط را با آنها دارید.

### مارتین سلیگمن و روان‌شناسی مثبت

ریشه روان‌شناسی مثبت را می‌توان در اظهارنظرهای روان‌شناسان قرن بیستم هم سراغ گرفت، اما اولین کسی که این مباحث را به شیوه علمی مطرح کرد، مارتین سلیگمن بود. پیش از او، روان‌شناسان انسان‌گرایی مثل کارل راجرز و آبراهام مازلو کم‌وبیش چنین دیدی به انسان‌ها داشتند؛ مثلاً راجرز، آدم‌ها را نامشروط می‌پذیرفت و می‌گفت هر کسی دنیای فردی و منحصر به فرد خودش را دارد که باید به آن احترام گذاشت. به نظر او ریشه تمام مشکلات بزرگسالان از آنجایی ناشی می‌شود که والدین در کودکی محبت خودشان را به صورت مشروط به کودک ارائه می‌دهند؛ یعنی کودک باید آنگونه که پدر و مادرش می‌گویند رفتار کند تا مورد محبت قرار بگیرد. مازلو



مارتین سلینگمن

هم در سلسله مراتبی که برای نیازها در نظر گرفته بود، «نیاز به خودشکوفایی» را در بالاترین مرتبه قرار داده بود و می‌گفت افراد در مرحله خودشکوفایی، یک حس شادی را توأم با آرامش تجربه می‌کنند. حتی قبل از روان‌شناسان انسان‌گرا، یک روان‌شناس آمریکایی به نام ویلیام جیمز هم نگرانی اصلی روان‌شناسی را «شادی و بهزیستی انسان‌ها» عنوان کرده بود.

سلینگمن را دانشجویان روان‌شناسی در کشور ما خوب می‌شناسند چون کتاب «آسیب‌شناسی روانی» اش که آن را مشترکا با «روزنهان» تالیف کرده، یکی از سرفصل‌های درسی رشته روان‌شناسی در ایران است. یکی از جالب‌ترین کارهای سلینگمن، آزمایشی است که روی سگ‌ها انجام داده است. او دو گروه از سگ‌ها را در شرایط مختلف قرار داد.

در گروه اول، سگ‌ها در جعبه دوطرفه‌ای قرار داشتند که یک طرفش شوک الکتریکی وارد می‌شد و طرف دیگرش نه. بین دو طرف جعبه، دری بود و اهرم‌هایی که هیچ کدام ربطی به در نداشتند. در گروه دوم، همان نوع جعبه‌ها وجود داشت اما سگ‌ها می‌توانستند با فشار دادن اهرم‌ها در را باز کنند. او بعد از اینکه چند بار این آزمایش را روی دو گروه انجام داد، دید که سگ‌های گروه اول بعد از چند بار تقلا دیگر هیچ تلاشی برای نجات خودشان انجام نمی‌دهند و شوک الکتریکی را تحمل می‌کنند. سلینگمن در مرحله بعد، جعبه‌ها را عوض کرد اما سگ‌های گروه اول، حتی وقتی

که در جعبه‌های گروه دوم قرار می‌گرفتند، باز هم هیچ تلاشی انجام نمی‌دادند. اگر آنها فقط کمی می‌جنیبیدند و اهرم را فشار می‌دادند، از شوک الکتریکی نجات پیدا می‌کردند اما آنها «آموخته بودند که درمانده باشند».

ذهن خلاق سلیگمن، این پدیده را که از آن با عنوان «درماندگی آموخته‌شده» یاد می‌کرد، ربط داد به افسردگی در انسان‌ها. او همین آزمایش را انسانی‌تر کرد و مسایل غیرقابل حل را به آزمودنی‌هایش داد. آنها بعد از چند بار شکست، دیگر برای حل مسایل ریاضی قابل حل هم تلاش نمی‌کردند. انگار آنها آموخته بودند که درمانده باشند و به همین دلیل غمگین می‌شدند.

آزمایش‌های سلیگمن برای اینکه باز هم انسانی‌تر بشود، به چیزهای بیشتری نیاز داشت. بنابراین او رفت سراغ روان‌شناسی اجتماعی و آنجا نظریه‌هایی پیدا کرد که توانست به کمک آنها بین «درماندگی آموخته‌شده» و «آموزش خوشبینی» رابطه برقرار کند. کامل‌ترین نظریه‌ای که به دردش خورد، از نوشته‌های «واینر» بود. او سال‌ها قبل از سلیگمن، «سبک‌های اسنادی آدم‌ها» را معلوم کرده بود.

### واینر و سبک‌های اسنادی

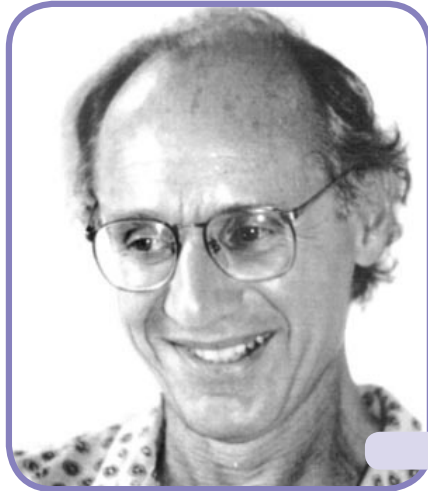
واینر می‌گفت وقتی یک رویداد در زندگی ما اتفاق می‌افتد، ما آن را در ۳ سطح تبیین می‌کنیم:

- **سطح اول:** در این سطح معمولاً می‌گوییم که علت رویداد یا ما هستیم (سبک اسناد درونی) یا محیط (سبک اسناد بیرونی)؛ مثلاً وقتی در امتحان شکست می‌خوریم، آن را ربط می‌دهیم به سوال‌ها، استاد یا شرایط بد امتحان و یا ناتوانی‌های خودمان.

- **سطح دوم:** در این سطح معمولاً علاوه بر علت، کلیت اسناد را هم معلوم می‌کنیم؛ یعنی یا همه امتحان‌ها را مزخرف می‌دانیم (سبک اسنادی کلی) یا فقط همین امتحانی را که خراب کرده‌ایم (سبک اسنادی خاص). یک نمونه از سبک اسنادی بیرونی و کلی در توجیه شکست امتحان، این است که بگوییم: «همه استاد‌های دانشگاه سخت‌گیرند!»



- **سطح سوم:** در این سطح معمولا به رویداد یک برجسب زمانی می‌زنیم؛ مثلا در مورد شکست در امتحان ممکن است استاد آن امتحان را آدم بدذاتی بدانیم (سبک اسنادی دایمی) یا این که بگوییم او در آن روز بخصوص می‌خواسته با سوال‌های سختش ما را اذیت کند (سبک اسنادی گذرا).



برنارد واینر

سلیگمن توانست عمده‌ترین مفاهیم روان‌شناسی مثبت را از تلفیق نظریه «درماندگی آموخته‌شده» و «نظریه

اسنادها» به دست آورد. او گفت اگر درماندگی آموختنی است، پس به وسیله تغییر سبک‌های اسنادی، می‌توان خوشبینی را هم آموخت. در واقع، درماندگی آموخته‌شده، شکل بدبینانه و اولیه واکنش به اتفاق‌های ناگوار زندگی است. فرض کنید شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که چندان کنترلی روی آن ندارید. شما قبل از آنکه پیاموزید درمانده شوید، از سبک‌های اسنادی استفاده می‌کنید.

ما در مقابل رویدادهای بد زندگی، یا خوشبین هستیم یا بدبین. به تعبیر سلیگمن، ما بدبین هستیم اگر در مقابل رویدادهای بد، سبک اسنادی درونی (خودمان را مقصر بدانیم، نه محیط)، سبک اسنادی کلی (ادعا کنیم که در موقعیت‌های مشابه هم آن اتفاق بد می‌افتد)، و سبک اسنادی دایمی (ادعا کنیم که همیشه این اتفاق بد تکرار خواهد شد) داشته باشیم.

در مقابل رویدادهای خوشایند زندگی هم می‌شود بدبین بود. شما اگر یک رویداد خوب زندگی‌تان مثل قبول شدن در یک آزمون را به عوامل بیرونی (مثلا آسان بودن سوال‌ها)، خاص (مثلا توانایی در سوال‌های تستی) و گذرا (فقط کنکور امسال خوب بود) ربط دهید؛ فروتن نیستید، بلکه بدبین‌اید.



سلیگمن، مفهوم امید را هم از سطح دوم و سوم سبک‌های اسنادی گرفت؛ یعنی ما در مقابل رویدادهای بد، آدم امیدواری هستیم اگر آن رویداد را گذرا و خاص بدانیم و در مقابل رویدادهای خوب، آدم امیدواری هستیم اگر آنها را کلی و همیشگی بدانیم. او عزت نفس را هم همین‌گونه تبیین کرد. طبق تعبیر او، انسان‌هایی که عزت نفس بالاتری دارند، رویدادهای خوب را به خودشان نسبت می‌دهند. همچنین آنها با ربط دادن وقایع به محیط و دیگران اجازه نمی‌دهند رویدادهای بد، آسیبی به عزت نفس آنها وارد کند. البته خود سلیگمن هم قبول داشت که در شرایطی که ما کاملا به محیط کنترل داریم و اشتباهی می‌کنیم، ربط دادن آن به عوامل بیرونی، نوعی بی‌مسئولیتی است (نه خوشبینی). او هشدار می‌دهد که این سبک‌های اسنادی بدبینانه و خوشبینانه بیشتر در مقابل شرایطی است که ما کنترل مبهمی به محیطمان داشته باشیم.

### سه قدم به سوی تفکر مثبت

خلاصه آزمایش‌ها و حرف‌های سلیگمن این بود که خوشبینی آموختنی است؛ یعنی اگر ما یاد بگیریم که در مقابل رویدادهای ناخوشایند، سبک اسنادی بیرونی، خاص و گذرا داشته باشیم و در مقابل رویدادهای خوشایند، سبک اسنادی درونی، کلی و دایمی داشته باشیم؛ خوشبین می‌شویم. سلیگمن و همکارانش دریافته‌اند که آموزش تغییر در سبک‌های اسنادی باعث می‌شود افراد نشانه‌های افسردگی را کنار بگذارند:

۱. **از تبیین‌های بدبینانه استفاده نکنید:** سلیگمن می‌گوید همه آدم‌ها می‌توانند یاد بگیرند از تبیین‌هایی استفاده کنند که موقتی و موقعیت‌محور باشند؛ مثلا یک مادر که با کودکش استثنائا بدرفتاری کرده، می‌تواند این جمله را بگوید که «من در آن روز بخصوص حوصله نداشتم ولی در بیشتر اوقات مادر خوبی هستم». همچنین گاهی می‌شود از شوخی استفاده کرد؛ مثلا جوانی که در حضور دیگران زمین خورده است، می‌تواند بگوید: «اگر از من فیلم می‌گرفتند، بساط خنده‌مان جور می‌شد.»



۲. **شادی خودتان را محدود نکنید:** دردنیای ماشینی امروز، ارزش‌های اجتماعی و اقتصادی باعث شده‌اند که معمولا شادی ما تعریف شده باشد و بسیاری از مردم به نسبت این ارزش‌ها، شادی‌های خودشان را محدود می‌کنند؛ مثلا با خودشان می‌گویند «تا ماشین نخرم، شاد نمی‌شوم» یا «اگر همه دوستم داشته باشند، شادی واقعی را تجربه می‌کنم.» اما هر کدام از این جمله‌ها، در واقع، زمان

و چگونگی شادی ما را محدود می‌کنند. اگر این قبیل جمله‌ها را زیاد تکرار کنیم، کم‌کم به قاعده ذهن ما تبدیل می‌شوند و در صورتی که به آن اهداف نرسیم، بیشتر و بیشتر غمگین می‌شویم. اما حقیقت این است که فقط هدف نیست که شادی می‌آفریند؛ شادی، فرایند رفتن به سوی هدف است: «من تلاش می‌کنم که ماشین داشته باشم پس به خاطر تلاشم از خودم خشنودم و حس خوبی دارم.» و یا: «من باید یاد بگیرم که ارزش‌های آدم‌ها با هم فرق می‌کند پس نمی‌توانم توقع داشته باشم که همه دوستم داشته باشند.»

۳. **گفتگوهای درونی‌تان را فرایندمدار کنید:** در هر گامی که به جلو برمی‌دارید، یکی از جمله‌های شادی‌بخش خودتان را که بیشتر بر فرایند تاکید دارد (نه هدف)، تکرار کنید. حتی می‌توانید خود این فرایندها را به صورت هدف کوتاه‌مدت و شادی‌بخش قرار دهید؛ مثلا جمع کردن مقدار خاصی از پول خرید ماشین و یا یاد گرفتن مهارت ارتباط با دیگران.

### سندرم داون به مثابه یک تفاوت

تفاوت‌های ما با دیگران گاهی در حد تفاوت در شکل و قیافه و هیکل و ظواهری از این قبیل است و گاهی ممکن است در قالب یک اختلال یا بیماری مادرزادی نمایان شود. به عنوان مثال، بیابید به سندرم داون به مثابه یک تفاوت نگاه کنیم و بر مبنای حرف‌های سلیگمن و سایر روان‌شناسان فعال در عرصه روان‌شناسی مثبت، آن را از منظری دیگر بازخوانی و بازنگری کنیم.

تقریبا از هر ۷۰۰ کودکی که به دنیا می‌آیند، یک نفر مبتلا به سندروم داون است. سندروم داون نوعی اختلال کروموزومی است که به کم‌توانی ذهنی و جسمی منجر می‌شود. کودکان مبتلا به این سندروم البته تربیت‌پذیرند و بسته به فضای خانوادگی و فرهنگی جامعه به قدر مقدور امکان رشد و نمو دارند. پیشرفت علم پزشکی در تشخیص زودرس اختلالات ژنتیکی در دوران جنینی شاید در آینده‌ای نه چندان دور نسل‌های بعدی را فاقد مبتلایان به این سندروم کند. اما اکنون که این مبتلایان در



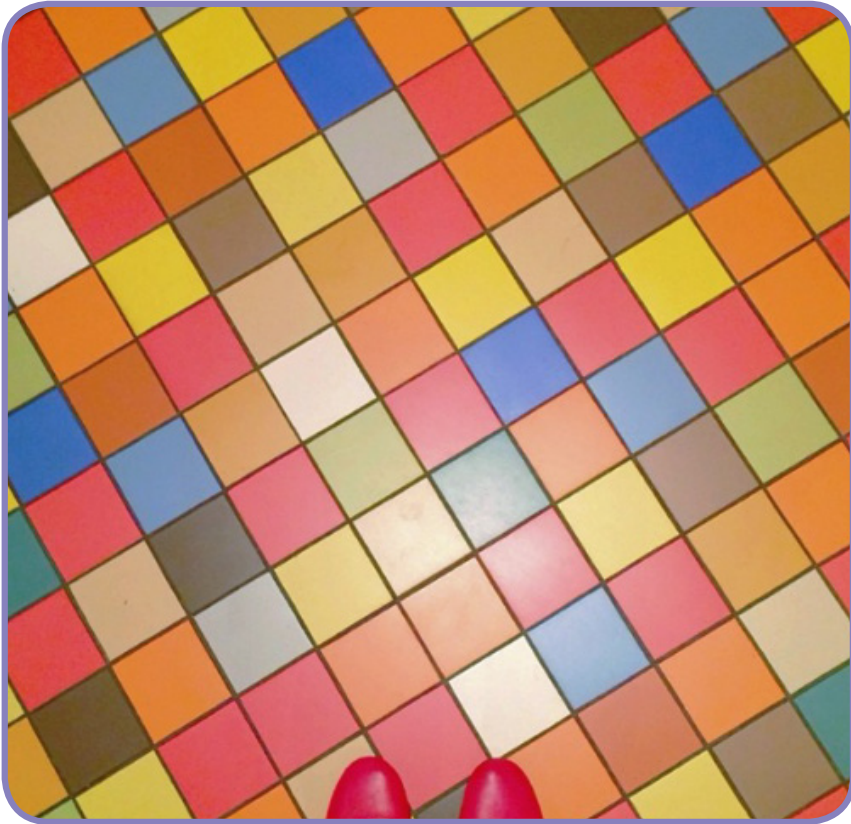
میان ما هستند، باید در موردشان ملاحظات اخلاقی را لحاظ کرد. متأسفانه بسیاری از ما فکر می‌کنیم که این کودکان خطرناک‌اند و فرزندانمان و حتی خودمان را از آنها دور می‌کنیم. این امر منجر به انزوای این کودکان و افزایش درد و رنجشان می‌شود و با مفهوم ارزش ذاتی انسان در تضاد است. از سوی دیگر، ترحم به ایشان نیز مانع آموزش فعال می‌شود و آنها را به شخصیت‌هایی وابسته تبدیل می‌کند. دو نگاه به این افراد در جامعه وجود دارد. نگاه اول که متأسفانه نگاه غالب نیز هست، این مبتلایان را خطای روزگار می‌داند و فکر می‌کند که این افراد سربار خانواده و

جامعه‌اند و خار گلستان جهان به شمار می‌آیند. از این منظر، در بهترین تلقی، شاید این مبتلایان، بهانه‌ای باشند تا قدر سلامت خود را بیشتر بدانیم. اما نگاه دیگر بر این باور است که درختان باغ روزگار، گوناگون و متنوع‌اند و کودکان مبتلا به سندروم داون نیز این تنوع را معنا می‌کنند. به نظر می‌رسد که ما در حوزه سلامت به ترویج نگاه دوم سخت محتاجیم. مبتلایان به سندروم داون زبان بزرگ‌تری دارند اما همچون برخی از ما جلوافتادگان ذهنی (!) زبانشان دراز نیست و دیگران را آزار نمی‌دهند. مبتلایان به این سندروم از نظر ذهنی از ما ضعیف‌ترند و به همین دلیل سر کسی کلاه نمی‌گذارند، در حالی که انسانند. شاید آرزویمان این باشد که دیگر کسی با این بیماری‌ها به دنیا نیاید. اما درنگ کنیم! این کودکان عوامل کوچکی هستند برای بزرگ‌ترین مهربانی‌ها... شاید جهانمان با این بچه‌ها مهربان‌تر باشد.

### آرامش در حضور دیگران

یکی از کلمات قصاری که از امام علی (ع) نقل شده، این است که: «رضی الناس غایه لاتدرک». معنای این سخن، آن است که رضایت همه مردم، غایتی است که هرگز نمی‌توان به آن دست یافت. فیلسوفان اگزیستانسیالیست مانند کی‌یرکه‌گارد، سارتر و گابریل مارسل بر این باورند که این یکی از شروط اصلی زندگی اصیل است که هر فرد پس از آنکه بر معنای معیارهای راستین و اصیل خود دست به انتخاب و عمل زد، نسبت به دآوری دیگران بی‌اعتنا باشد. واقعیت این است که اگر بخواهیم دایما به دآوری‌های دیگران درباره خودمان اعتنا کنیم، روی آرامش را در زندگی مان نخواهیم دید. البته از این بی‌اعتنایی نباید بی‌مهری به دیگران را استنباط کرد؛ بلکه مراد از این بی‌اعتنایی، آن است که اولاً ما نمی‌توانیم چنان زندگی کنیم که همه مردم را از خودمان خشنود کنیم. ثانیاً حتی اگر این امر امکان‌پذیر باشد، چرا باید زندگی خودمان را صرفاً با خوشایند و بدآیند دیگران میزان کنیم؟ خاصه اینکه دیگران انتظار واحدی از ما ندارند؛ یعنی اگر بخواهیم به خوشایند دیگران زندگی کنیم، با معیارها و مرادهای متناقضی مواجه خواهیم بود.

قرآن در باب آموزه فوق‌الذکر، تمثیل بسیار زیبایی دارد که به موجب آن از ما دعوت



می‌کند فردی را در نظر بگیریم که نوکر یک ارباب است و او را مقایسه کنیم با فرد دیگری که نوکر چند اربابی است که با همدیگر اختلاف نظر دارند. در این تمثیل، روشن است که آن فردی که ارباب واحدی دارد، هرچقدر هم اربابش ظالم و بی‌منطق باشد، تکلیفش روشن است؛ چرا که از یک منبع واحد دستور می‌گیرد. اما آنکه چندین ارباب دارد و ارباب‌هایش نیز با یکدیگر اختلاف نظر دارند، هرگز نمی‌تواند رضایت تمام آنها را جلب کند، چرا که آنها خواسته‌های متناقضی از او خواهند داشت و دستورهای متناقضی صادر خواهند کرد. در یک کلام، میزان کردن زندگی خود با خوشایند دیگران نه ممکن است، نه مطلوب.



### مقایسه، ممنوع!

فردی که می‌خواهد حکیمانه زندگی کند، نباید خودش را با این و آن مقایسه کند؛ چرا که حکیم هرگز خودش را در حال مسابقه با دیگران نمی‌بیند، بلکه تنها خودش را با خودش مقایسه می‌کند و به این فکر می‌کند که چگونه می‌تواند از چیزی که در حال حاضر هست، بهتر شود. افرادی که خود را مدام در حال مسابقه با دیگران می‌بینند، در واقع، به این امر توجه ندارند که در هر مسابقه‌ای در لحظه‌ای که سوت آغاز مسابقه به صدا درمی‌آید، تمام مسابقه‌دهندگان شرایط مکانی و زمانی یکسانی دارند؛ مثلاً در مسابقه دو، همگی دوندگان تا قبل از شلیک تپانچه آغاز مسابقه، پشت خط واحدی ایستاده‌اند تا همگی از یک جا شروع به مسابقه کنند؛ در حالی که ما انسان‌ها زمانی که به دنیا می‌آییم، همه در یک جایگاه واحد و برابر نیستیم؛ نه از لحاظ جسمانی، نه از لحاظ ذهنی، نه از لحاظ روانی و...

این جمله مونتسکیو مشهور است که: «انسان‌ها اگر بخوانند شاد و خوشبخت باشند، می‌توانند. اما اگر بخوانند شادتر و خوشبخت‌تر از دیگری و دیگران باشند، نمی‌توانند؛ چون همیشه دیگری و دیگران را شادتر و خوشبخت‌تر از آنی که واقعا هستند، تصور می‌کنند.» واقعیت این است که ریشه بسیاری از حسادت‌ها و رقابت‌های ناسالم را می‌توان در همین مقایسه‌کردن‌های غیرحکیمانه جستجو کرد.

### شناخت و پذیرش تغییرناپذیرها

افرادی که حکیمانه و در آرامش زندگی می‌کنند، با بصیرت و ژرف‌نگری خود توانسته‌اند واقعیت‌های تغییرپذیر جهان را از واقعیت‌های تغییرناپذیر تفکیک کنند و به تغییرناپذیرها رضا بدهند. رضا ندادن به واقعیت‌های تغییرناپذیر، در واقع، یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند آرامش را از بین ببرد. تمام فیلسوفان معنوی جهان بر این آموزه تأکید کرده‌اند که آنچه تغییرناپذیر است، صرفاً با پذیرش و رضا دادن به آن است که می‌توان به آرامش دست یافت. تلاش برای تغییر دادن واقعیت‌های تغییرناپذیر، حکایت همان بزی است که فکر می‌کرد می‌تواند با شاخ زدن به کوه، کوه را تکان بدهد ولی جز شکستن شاخ خودش به نتیجه دیگری نرسید. در این مسیر



تغییرناپذیر، دنیا کم شاخ شکسته ندارد! در بسیاری از مواقعی که دچار عصبانیت می‌شویم و آرامش و نشاط درونی مان را مخدوش می‌کنیم، پس از اندکی تأمل متوجه خواهیم شد که به نوعی می‌خواسته‌ایم واقعیت تغییرناپذیری را تغییر بدهیم. به عنوان مثال، وقتی با مرگ یک عزیز مواجه می‌شویم و یا هنگامی که یکی از نزدیکانمان به ما خیانت می‌کند، از کوره درمی‌رویم، چرا که مرگ و خیانت را اگرچه در اطراف خود زیاد دیده‌ایم، اما انتظار تجربه‌اش را در



زندگی خودمان نداشته‌ایم؛ در حالی که یکی از قواعد اصلی دنیا همین مرگ است و یکی دیگر از قواعد جهان همین است که انسان‌ها ممکن است در حق همدیگر خیانت کنند. خلاصه اینکه، شناخت قواعد تغییرناپذیر جهان و پذیرش و صبوری در مقابل آنها می‌تواند جنبه حکیمانه زندگی ما را پرورش دهد و ما را یک گام به آرامش و نشاط درونی نزدیک‌تر کند. دینداران و افرادی که معنویت بیشتری در زندگی دارند، راحت‌تر و صبورانه‌تر از دیگران می‌توانند با تغییرناپذیرهای جهان مواجه شوند و در سخت‌ترین شرایطی که دیگران امید خود را از دست می‌دهند، آنها معمولاً امید خود را نمی‌بازند و نشاط درونی خود را حفظ می‌کنند.

### ۵ مرحله عبور از بحران

گاهی تفاوت ما با دیگران یک تفاوت طبیعی و رایج (مانند تفاوت در چاقی و لاغری یا زیبایی و نازیبایی) است. اما گاهی ممکن است تفاوتی که بین ما و اطرافیانمان ایجاد می‌شوند، تفاوتی اثرگذارتر باشد. مثلاً فردی را در نظر بگیرید که به هر دلیلی در



گرم‌گرم زندگی‌اش دچار یک بیماری صعب‌العلاج می‌شود. یا یکی از عزیزانش دچار چنین تغییر بارزی در زندگی‌اش می‌شود و به این ترتیب، زندگی آن فرد نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. در چنین شرایطی چگونه باید با تغییر و تفاوت کنار آمد؟ بیشتر مردم در مواجهه با این قبیل بحران‌های زندگی خود،

مراحل پنج‌گانه الیزابت کوبلر راس (۲۰۱۰) را پشت سر می‌گذارند:

۱. **انکار:** امتناع از پذیرش این حقیقت که بحرانی رخ داده یا در حال وقوع است؛
۲. **خشم:** عصبانی شدن از آنچه رخ داده یا در حال وقوع است؛
۳. **چانه زنی:** قول و قرار و وعده و وعید دادن با امید به تغییر شرایط؛
۴. **افسردگی:** افسرده شدن در شرایطی که می‌بینند شرایط قابل تغییر نیست؛ و
۵. **پذیرش:** قبول حقیقت و کنار آمدن و سازگار شدن با آن.

مراحل پنج‌گانه فقدان و سوگ را می‌توان با ذکر مثالی درباره مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج شرح داد. بیشتر افرادی که از پزشک می‌شنوند به بیماری صعب‌العلاجی مبتلا شده‌اند، معمولاً در مرحله اول، بیماری خود را انکار می‌کنند. آنها ممکن است در این مرحله، تشخیص پزشک را نادرست قلمداد کند و پزشک خود را عوض کنند. آنها پس از طی این مرحله معمولاً وارد مرحله خشم می‌شوند. در این مرحله، آنها ممکن است از دست اعضای خانواده، دوستان و پزشکان خود خشمگین شوند. در

مرحله بعدی (چانه‌زنی)، آنها برای اجتناب از پذیرش مرگ سعی می‌کنند با خدا یا خودشان یا دیگران عهد و پیمان ببندند یا نذر و نیاز کنند. در مرحله بعدی، وقتی متوجه می‌شوند این چانه‌زنی‌ها قادر به تغییر حقیقت نیست، دچار افسردگی می‌شوند. اما وقتی حقیقت مرگ را می‌پذیرند، کم‌کم با خودشان و دیگران آشتی می‌کنند و احساسات و افکار خود را به زبان می‌آورند و سعی می‌کنند از باقیمانده زندگی خود لذت ببرند. افراد مختلف، مدت زمان متفاوتی



را در هر یک از این مراحل پنج‌گانه سپری می‌کنند. بعضی‌ها تمام این مراحل را به ترتیب پشت سر می‌گذارند، در حالی که بعضی دیگر در یکی از این مراحل متوقف می‌شوند یا به عقب بازمی‌گردند. اعضای خانواده و دوستان نزدیک بیمار نیز ممکن است همزمان این مراحل را تجربه کنند.

گریستن یکی از شیوه‌های سالم و موثر ابراز احساسات است که به مهار تنش‌ها کمک می‌کند. تلاش برای گریه نکردن و کنترل احساسات، نتایج خوبی به دنبال ندارد و باعث می‌شود مراحل سوگ در مدت زمان بیشتری طی شود. اما در عین حال، هیچ برنامه قطعی و غیرقابل‌تغییری برای پیمودن صحیح این مراحل پنج‌گانه وجود ندارد. به هر حال، آدم‌ها به شیوه‌های گوناگونی از دوستان خود جدا می‌شوند، با گذشت زمان بهبود می‌یابند و به زندگی برمی‌گردند.

نوع واکنش ما به فقدان و سوگ بستگی دارد به:

- ۱) اینکه ما چه کسی هستیم؛
- ۲) اینکه ما چه کسی یا چه چیزی را از دست داده‌ایم؛ و



۳) اینکه زندگی روزمره ما تا چه حدی دستخوش تغییر شده است.

در ادامه، با توصیه‌هایی آشنا خواهید شد که به شما کمک می‌کنند هنگام مواجهه با بحران‌هایی از جنس فقدان و سوگ، بهترین واکنش را داشته باشید. اما همواره باید این نکته را به خاطر داشت که هرکسی به شیوه خودش نسبت به این پدیده واکنش نشان می‌دهد.

### شیوه‌های سالم برای کنار آمدن با فقدان و سوگ

- برای کنار آمدن با غم فقدان و سوگ می‌توانید از توصیه‌های زیر استفاده کنید:
۱. با اعضای خانواده، دوستان، آشنایان یا مشاوران قابل اعتمادتان همفکری و از آنها طلب حمایت کنید؛
  ۲. اگر دوست ندارید در چنین شرایطی تنها باشید، از یکی از نزدیکان‌تان بخواهید مدتی کنارتان بماند؛
  ۳. در خلوت خود حتماً زمانی را برای ابراز احساسات غمگانه خود (مثلاً گریستن) در نظر بگیرید؛
  ۴. احساسات خود را به شیوه‌ای سالم ابراز کنید:
- راحت‌گریه کنید؛
  - احساسات خود را به شیوه‌های سالم ابراز کنید؛
  - اگر عصبانی هستید، از مهارت‌های کنترل خشم کمک بگیرید؛

- از راهکارهای مواجهه با افسردگی استفاده کنید تا در شرایط غم و اندوه به کارت‌تان بیاید؛ و
- احساسات خود را در یک دفترچه یادداشت بنویسید. نوشتن احساسات‌تان به شما کمک می‌کند راحت‌تر با این غم و اندوه کنار بیایید.
- ۵. حتی‌المقدور برنامه منظمی برای خودتان تدارک ببینید و کم‌کم به آن عمل کنید تا بتوانید بدون احساس خستگی، آرام‌آرام به زندگی برگردید؛
- ۶. از سلامت خود مراقبت کنید:
- فعالیت جسمی و ورزش، تنش را مهار می‌کند و با آزادسازی بتاندورفین در بدن، به شما کمک می‌کند احساس نشاط و سلامت کنید؛
- مصرف شکر و کافئین را محدود کنید. این کار به کاهش استرس‌هایتان منجر می‌شود؛
- برنامه منظمی برای خواب و استراحت داشته باشید. ساعت خواب و بیداری‌تان را منظم کنید و پس از بیداری، از چرت زدن پرهیزید؛
- از تکنیک تنفس عمیق استفاده کنید. عمیق و آرام از راه بینی هوا را به درون ریه‌های خود بکشید و سپس به آرامی دهان خود را باز و بازدم خود را خارج کنید. چهار تا پنج مرتبه متوالی این حرکت را تکرار کنید؛ و
- از روی آوردن به رفتارهای ناسالم برای کاهش غم و اندوه خود استفاده نکنید؛ یعنی سیگار نکشید، الکل مصرف نکنید و از همه انواع مواد مخدر اجتناب کنید.
- ۷. اگر با وجود عمل به این توصیه‌ها همچنان نمی‌توانید به زندگی برگردید و احساس می‌کنید خشم و افسردگی‌تان طولانی شده، از روان‌پزشک یا روان‌شناس یا مشاور خود کمک بخواهید.

### وقتی تفاوت باعث عصبانیت می‌شود...

بسیاری از افراد ممکن است در اثر بروز تفاوت‌های طبیعی زندگی خود دچار خشم یا عصبانیت شوند؛ احساسی که معمولاً با تغییرات فیزیولوژیک همراه است؛ تغییراتی

که گویی بدن را برای نزاع آماده می‌کند. این احساس غالباً در واکنش به توهین، طردشدگی، صدمه یا ناامیدی شکل می‌گیرد. جرقه اولیه عصبانیت، فکر یا کلام یا رفتاری است که باعث می‌شود فرد به یکی از احساس‌های بالا دچار و عصبانی شود. مثلاً ممکن است یک نفر به دنبال یک آسیب فیزیکی، احساس درد کند و عصبانی شود یا یک نفر به دلیل قرار گرفتن در موقعیت خاصی احساس ناامیدی کند یا توسط اطرافیان طرد و عصبانی شود.

واکنش فیزیولوژیک بدن به احساس عصبانیت را «واکنش جنگ و گریز» می‌نامند؛ چون تغییراتی که متعاقب این واکنش در بدن اتفاق می‌افتد، به گونه‌ای است که فرد را برای جنگ و گریز و مواجهه با یک شرایط اضطراری آماده می‌کند. مهم‌ترین این تغییرات عبارتند از: افزایش سرعت و تعداد تنفس، افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و خشکی دهان.

عصبانیت، احساس زیانباری نیست، بلکه نوعی واکنش طبیعی است که بروز آن در شرایط گوناگونی ضرورت می‌یابد. با این حال، فراگیری روش‌های کنترل خشم و ابراز آن به شیوه‌ای مناسب، بسیار مهم و لازم است. تمرین مهارت‌های زیر می‌تواند به شما در کنترل خشم کمک کند:

#### ۱. یک دفترچه عصبانیت برای

**خودتان درست کنید.** در این دفترچه،

فهرستی از موضوعاتی که می‌تواند شما را عصبانی کند، بنویسید. این فهرست به شما کمک می‌کند ریشه‌های خشم خود را بشناسید. این دفترچه می‌تواند به شما کمک کند نشانه‌های بروز خشم





خود را نیز بشناسید. سپس با اطلاع از این موارد، ارزیابی ساده‌ای از خودتان به عمل آورید و ببینید آیا نسبت به فرد یا موقعیت خاصی واکنش افراطی نشان داده‌اید یا نه؟ آیا در ابراز خشم خود تحت تاثیر محیط قرار گرفته‌اید یا نه؟ اگر درباره دلیل خشم‌تان به اطلاعات کافی دست پیدا کردید، می‌توانید واکنش خود را ارزیابی کنید و پرسش‌هایی از این دست از خودتان بپرسید:

- من چه احساسی دارم؟
- چه چیزی باعث شده من این احساس را داشته باشم؟
- آیا احساس من قابل توجیه است؟
- آیا من همچنان درباره آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارم؟
- نحوه درست ابراز خشم من چگونه می‌توانست باشد؟

۲. **برای مهار خشم‌تان از خودگویی استفاده کنید.** منظور از خودگویی، کلماتی است که خطاب به خودتان می‌گویید؛ کلماتی که می‌توانید هنگام عصبانیت نیز به خودتان بگویید، مثلا:

- من می‌توانم این وضعیت را مدیریت کنم.
- من می‌توانم قبل از اینکه چیزی بگویم، چند نفس عمیق بکشم.
- من می‌توانم قبل از هر واکنشی تا ۱۰ بشمرم... یک... دو... سه...
- من می‌توانم خودم را کنترل کنم و از کوره درنروم.

۳. **از «من پیام» استفاده کنید.** «من پیام»، پیامی است که می‌تواند خشم شما را از یک فرد یا موقعیت خاص به شیوه‌ای مناسب و آشکار بیان کند. چنین پیامی، مخاطب شما را به واکنش تدافعی و پرخاشگرانه وادار نمی‌کند؛ دقیقا بر عکس «تو پیام» که هدفش صرفا متهم کردن و مقصر نشان دادن طرف مقابل است، با لحنی نامناسب و بدون ارائه دلایل کافی.

۴. **نامه بنویسید.** نگارش نامه، شیوه‌ای سالم و ایمن برای ابراز خشم است. شما



می‌توانید واکنش‌های خشمگنانه خود را بدون وقفه مکتوب کنید و سپس در فرصتی دیگر، نامه را مطالعه و قبل از ارسال، تغییراتی در آن اعمال نمایید. حتی می‌توانید تا زمانی که آرام‌تر شوید، صبر کنید و سپس به نامه‌نگاری مشغول شوید. مدتی بعد، حتی ممکن است تصمیم بگیرید که نامه را فقط خودتان بخوانید و آن را ارسال نکنید.

۵. یک دفترچه ویژه داشته باشید؛ دفترچه‌ای که بتواند در کنترل خشم،

کمک‌تان کند. چنین دفترچه‌ای می‌تواند صرفاً متشکل از پرسش‌هایی باشد که در بند اول این توصیه‌نامه به آنها اشاره شد. شما می‌توانید در این دفترچه فقط پاسخ‌های خودتان را به پرسش‌های مطروحه درباره هر موقعیتی که عصبانی‌تان کرده، مکتوب کنید و در فرصتی دیگر، به مرور دفترچه و ارزیابی رفتار خود بپردازید.

۶. آثار منفی عصبانیت را با ورزش و فعالیت جسمانی کاهش دهید. ورزش و

تحرك می‌تواند سطح عصبانیت شما را پایین آورد. به طور مثال، می‌توانید به ورزش‌های هوازی، شنا، اسکیت‌سواری یا دوچرخه‌سواری بپردازید.



۷. از رفتارهای ایمن برای مهار خشم خود استفاده کنید. شما می‌توانید در برابر عصبانیت خود از شیوه‌هایی کمک بگیرید که عواقب زیانباری برای خودتان و دیگران ندارد؛ مثلاً می‌توانید مهر را محکم توی استناپ بکوبید، به بالش خودتان مشت بزنید یا یک توپ تنیس را محکم فشار دهید.

۸. حس شوخ‌طبعی خودتان را از دست ندهید. گفتن یا شنیدن یک لطیفه یا پرداختن به یک سرگرمی تفننی و بامزه (البته به شیوه‌ای که برای دیگران توهین‌آمیز نباشد)، می‌تواند شما و شرایط شما را آرام‌تر کند. خندیدن می‌تواند آثار و تبعات عصبانیت را به وضوح کاهش دهد.

۹. کنترل خشم را تمرین کنید. یک موقعیتی که می‌تواند عصبانیت‌تان کند، تجسم کنید و خوب فکر کنید و ببینید در چنین شرایطی برای کنترل خشم خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید، چه حرفی می‌توانید به زبان آورید و... سپس در مقابل آینه، همان رفتارها را انجام دهید و همان حرف‌ها را به زبان آورید. این کارها را بهتر است در مقابل دوست خود، والدین خود یا یکی از معلمان یا مشاوران خود نیز تکرار و بررسی کنید.

۱۰. با اعضای خانواده، دوستان یا مشاوران خود حرف بزنید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند خشم خودتان را کنترل کنید و ریشه‌هایش را بهتر بشناسید و آن را به درستی ابراز کنید. آنها می‌توانند اقدامات مفید و کم‌عارضه‌ای را در چنین شرایط خاصی به شما پیشنهاد کنند و به این ترتیب، به خوبی از شما حمایت کنند.

### تفاوت، خودارزشمندی و عزت نفس

عزت نفس، معیار مهمی در سلامت روان هر فرد تلقی می‌شود (ویلhelm و همکاران، ۲۰۱۰). عزت نفس به معنای باور فرد به ارزش‌های فردی است؛ باور به اینکه او

ارزشمند و شایسته احترام است. فردی که عزت نفس ندارد، خود را بی‌ارزش و غیرقابل احترام تلقی می‌کند. افرادی که عزت نفس داشته باشند، تسلط بیشتری بر مهارت‌های زندگی خواهند یافت. آنها برای حفظ سلامت جسمی، روانی و عاطفی خود احساس مسوولیت می‌کنند؛ در تصمیم‌گیری‌های خود، رفتار مسوولانه‌تری دارند؛ خود را مجبور نمی‌دانند که باب میل جماعت رفتار کنند تا قابل قبول و مورد تایید به نظر برسند؛ به عقل و قضاوت خود متکی‌اند و آگاهانه تصمیم می‌گیرند؛ به خودشان اطمینان دارند و تحت هر فشاری تسلیم نمی‌شوند تا مثل سایرین رفتار کنند؛ در شرایط سخت و بحرانی تحمل بیشتری دارند و بحران‌ها را گذرا و قابل عبور می‌دانند؛ از خطر کردن برای رشد و تکامل شخصیت خود هراس ندارند؛ از شکست نمی‌ترسند؛ از مواجهه با شرایط ناخوشایند پریشان نمی‌شوند و به توانایی‌های خود اطمینان کامل دارند.

### رابطه عزت نفس و خودکارآمدی

یکی از مفاهیمی که با عزت نفس ارتباط تنگاتنگ دارد، خودکارآمدی است. منظور از خودکارآمدی، باور فرد به توانایی‌های فردی خود برای انجام کارها یا تسلط بر مهارت‌هاست. افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند، ایمان دارند که می‌توانند به اهداف فردی خود دست یابند (بکمن و همکاران، ۲۰۰۶؛ کوآرم و همکاران، ۲۰۰۹).

افرادی که عزت نفس دارند، از دیگران انتظار دارند با آنها محترمانه رفتار کنند. از آنجاکه آنهارفتارهای



خود را ارزشمند و متکی بر ارزش‌های فردی می‌دانند، خودشان نیز برای خودشان احترام قائل‌اند. احترام به خود مقوله‌ای بسیاری ارزشمند است، چرا که باعث می‌شود فرد رفتار مسوولانه‌ای داشته باشد. البته چنین فردی برای دیگران نیز احترام و ارزش قائل است. در عین حال، نباید احترام به خود را با غرور اشتباه گرفت. غرور به معنای تعریف و تمجید بیش از حد یک فرد از خود و ارزش‌های خود است.

### رابطه عزت نفس و خودگویی‌های ذهنی

فردی که می‌خواهد به شخصیت مطلوبی دست یابد، باید رفتارهایش گویای ارزش‌هایش باشد. همه ما باید به طور مرتب خصایل شخصیتی خود را بازبینی کنیم و ببینیم آیا رفتارهای ما ارزش‌های ما را منعکس می‌کنند یا نه. بازخورد گرفتن از دیگران (به ویژه بزرگترهای مورد اعتماد)، نوع دیگری از واریسی خصایل شخصیتی است. اگر فردی در بازبینی رفتارهای خود متوجه شود که رفتارهایش بازتاب‌دهنده ارزش‌هایش نیستند، باید در رفتارهای خود تجدید نظر کند. رفتار بر خلاف ارزش‌های فردی مانع دستیابی به شخصیت مطلوب است.

لازمه ارتقای عزت نفس، خودگویی‌های مسوولانه و ارزشمند است. همه مردم از این توانایی برخوردارند که خودگویی‌های ذهنی‌شان را کنترل کنند. خودگویی‌های منفی مانند «من آدم بی‌ارزش هستم» یا «هرچه تلاش کنم، بی‌فایده است! من شکست می‌خورم» باید تغییر کند. خودگویی‌های ما باید ما را به انجام رفتارهای مسوولانه تشویق و ترغیب کنند. این باعث می‌شود احساس خوبی درباره خودمان داشته باشیم. این کار می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای عزت نفس باشد.

### ۱۵ راهکار برای ارتقای عزت نفس و پذیرش تفاوت‌ها

فردی که عزت نفس دارد، رفتار احترام‌آمیزی با خود دارد؛ رفتاری که برای دیگران نیز احترام‌برانگیز است. چنین فردی می‌تواند تفاوت‌های خود را با دیگران به خوبی بپذیرد و سازگاران‌ه زیست کند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای عزت نفس و پذیرش تفاوت‌های فردی باشد:

۱. به ظاهر تان توجه کنید: آراستگی یکی از نخستین شاخصه‌های عزت نفس است. اگر لباس تان را با دقت انتخاب و ظاهر تان را به خوبی مرتب کنید، در واقع، گام نخست را برداشته‌اید. خوب به نظر رسیدن، می‌تواند مقدمه دستیابی به عزت نفس باشد.

۲. رفتارهای تان را وارسی کنید: فهرستی از رفتارهای مسوولانه خود تهیه کنید و هرازگاه به این فهرست مراجعه نمایید. آگاهی از اینکه رفتارهای شما مسوولانه‌اند یا نه، به شما کمک می‌کند رفتارهای خود را زیر نظر داشته باشید. این مهم است که خودتان به رفتارهای مسوولانه‌تان امتیاز بدهید و رفتارهای غیرمسوولانه‌تان را تغییر دهید.



۳. استعداد خودتان را کشف کنید: با خودتان دوست باشید و از سرگرمی‌های لذتبخش استفاده کنید. هر از گاه با خودتان خلوت کنید و افکار و احساسات خود را مورد بازبینی قرار دهید. کشف و پرورش یک استعداد نهفته یا پرداختن به یک سرگرمی جذاب می‌تواند زمینه مناسبی باشد برای این که احساس کنید شما منحصر به فردید!

۴. احساسات خود را روی کاغذ بیاورید: نوشتن، راه خوبی برای مرور فراز و فرودهای زندگی است. نوشتن درباره احساسات تان به شما کمک می‌کند از احساسات ناخوشایندی مانند خشم، دلخوری و ناامیدی عبور کنید. مرور این دست‌نوشته‌ها می‌تواند به افزایش سطح خودآگاهی منجر شود.



۵. **قدر خانواده‌تان را بدانید:** بودن در کنار اعضای خانواده را یکی از اولویت‌هایتان بدانید. در خانواده‌های صمیمی و حمایتگر، همه اعضای خانواده، همدیگر را منحصر به فرد می‌دانند؛ مشوق همکدیگرند و اگر یکی از اعضای خانواده با شکستی مواجه شود، سایرین به او کمک می‌کنند احساس یأس و ناامیدی نکند.
۶. **به دیگران کمک کنید:** همان قدر که دوست دارید دیگران به شما توجه کنند، خودتان به آنها توجه کنید. کمک کردن به دیگران باعث می‌شود احساس خودارزشمندی کنید.
۷. **در بیان احساسات خود صادق باشید:** بگذارید دیگران بدانند چه چیزی باعث می‌شود شما احساس رضایت کنید. کشف این مساله را به دیگران واگذار نکنید. صداقت در بیان احساسات و افکار، حائز اهمیت است.
۸. **بازخورد بگیرید:** از دوستان و اعضای خانواده‌تان بخواهید نمونه‌هایی از



رفتارهای شما را که گویای شخصیت‌تان بوده، بازگو کنند. این بازخورد می‌تواند به شما کمک کند به خودشناسی و خودکنترلی بیشتری برای انجام رفتارهای مسوولانه و پایبندی به ارزش‌های فردی خود دست یابید.

۹. **ورزش کنید:** بیشتر ورزش کنید تا بیشتر احساس سلامت کنید. ورزش باعث ترشح بتاآندورفین‌ها در جریان خون می‌شود. بتاآندورفین‌ها موادی هستند که با ایجاد فعل و انفعالاتی در مغز باعث احساس نشاط و سلامت می‌شوند.

۱۰. **محیط اجتماعی-عاطفی مثبتی خلق کنید:** به دوستان و اعضای خانواده‌تان کمک کنید به اهداف‌شان دست پیدا کنند تا آنها نیز به همین ترتیب از شما حمایت کنند. درباره خلق محیط اجتماعی-عاطفی مثبت، در ادامه، توضیحات بیشتری ارائه خواهد شد.

۱۱. **از تحقیرکنندگان دوری کنید:** ارتباط با افرادی که تحقیرتان می‌کنند را کم یا قطع کنید. آثار مثبت و منفی روابط مختلف خود (مثلاً رابطه با همسالان،





خانواده و دوستان خود) را ارزیابی و تأمل کنید چگونه این روابط بر سلامت جسمانی و روانی شما تأثیر می‌گذارند. ارتباط با افرادی که به شما بی‌احترامی می‌کنند، باید به حداقل برسد یا قطع شود.

۱۲. **خودگویه مثبت را فراموش نکنید:** وقتی با فرد یا افراد منفی باف در تعامل هستید، خودگویه‌های مثبت را از یاد نبرید. روابط خود با همسالان، خانواده و افراد منفی باف را بازبینی کنید. شاید نتوانید از ارتباط با بعضی افرادی که منفی باف‌اند یا تحقیرتان می‌کنند، دست بکشید. در این صورت، دست‌کم وانمود کنید پوششی زرهی دارید که شما را در مقابل منفی بافی‌های آنها حفظ می‌کند. با خودگویه‌های مثبت‌تان، منفی بافی‌های آنها را بی‌اثر کنید.

۱۳. **به یک گروه حمایتی ملحق شوید:** اعضای چنین گروهی قادرند حمایت اجتماعی-عاطفی مناسبی برای شما فراهم کنند. شما با عضویت در این گروه می‌توانید حضور در یک محیط اجتماعی-عاطفی مثبت را تجربه کنید و نیازها، خواسته‌ها، احساسات و عواطف خود را در محیطی قابل اطمینان به زبان آورید.

۱۴. **به دیگران حمایت اجتماعی-عاطفی بدهید:** با حمایت از همسالان، دوستان و اعضای خانواده‌تان زمینه‌ساز ارتقای محیط اجتماعی-عاطفی شوید. آنها را تشویق و ترغیب کنید خواسته‌ها، نیازها، احساسات و عواطف خود را بیان کنند تا بتوانند سلامت جسمانی، روانی و عاطفی خود را حفظ کنند و ارتقا بخشند.



۱۵. **مهارت‌های مدیریت استرس را بیاموزید:** راهکارهای ساده‌ای مانند ورزش منظم، خواب و استراحت کافی و تغذیه سالم می‌توانند در حفظ سلامت و مدیریت استرس به شما کمک کنند. بنویسید! نوشتن، راهکار سودمندی در بیان احساسات است و می‌تواند به شما کمک کند آسان‌تر از پس استرس‌هایتان برآیید. درباره استرس‌هایتان در یک دفترچه یادداشت، هرچه خواستید، بنویسید و اگر تمایل داشتید، محتوای آن دفترچه را با والدین، دوستان، معلم یا مشاور خود به اشتراک بگذارید. از گل و گیاه مراقبت کنید. این کار می‌تواند شادی آور و رضایت‌بخش باشد و میزان استرس‌هایتان را کاهش دهد. شوخ‌طبع باشید! خندیدن می‌تواند راهکار مثبت و مناسبی در مدیریت استرس تلقی شود. خنده‌ای که از ته دل باشد، می‌تواند شما را آرام‌تر کند و به کاهش ضربان قلب، فشار خون و انقباض عضلانی‌تان منجر شود. از تکنیک‌های تنفس استفاده کنید. تنفس عمیق و آرام می‌تواند به آرام‌سازی ذهنی و بدنی شما کمک کند و مرحله هشدار استرس (جنگ و گریز) را متوقف سازد...

### تفاوت، خودارزشمندی و سلامت معنوی

«همانا دل‌ها به یاد خدا آرام می‌گیرد. سوره رعد، آیه ۲۸». این واقعیت را تحقیقات متعددی در سراسر جهان و در فرهنگ‌های مختلف نشان داده‌اند که آن دسته از افراد که باورهای دینی و معنوی قوی‌تری دارند، معمولاً از سطح سلامت بالاتری برخوردارند. اندیشه‌های معنوی و باورهای دینی می‌توانند با ایجاد آرامش و امید در زندگی افراد زمینه‌ساز ارتقای سطح سلامت روانی و معنوی (و در نتیجه، ارتقای کلی سطح سلامت) شوند. آیا تا به حال به این مساله فکر کرده‌اید که چرا افرادی که از معنویت بیشتری بهره‌مندند، نگاه امیدوارانه‌تری به مسایل و مشکلات زندگی دارند و از آرامش و نشاط بیشتری برخوردارند؟

از آنجا که انسان معنوی برای خداوند و نیروی باریتعالی ارزش قائل است، برای خودش نیز ارزش و احترام قائل است، زیرا انسان را مخلوقی می‌داند که روح خداوند در او دمیده شده و به همین دلیل، ذات ارزشمندی دارد که باید به آن احترام گذاشته



شود. فردی که برای خودش احترام و ارزش قائل باشد، از خودش آنچنان مواظبت و مراقبت می‌کند که گویی از یک موجود گرانبها و ارزشمند مراقبت می‌کند. یک انسان معنوی که به خاطر باورهای عمیقش به خود احترام می‌گذارد:

- اقدام به رفتارهای ناسالم و خطرناک نمی‌کند؛
- دست به رفتارهایی نمی‌زند که از شان و مقام او کاسته شود؛
- اجازه نمی‌دهد دیگران با او بدرفتاری کنند؛
- به رشد و تعالی خود می‌پردازد؛
- خود را با وجود تمام ضعف‌ها و کاستی‌هایی که دارد، می‌پذیرد؛
- با خودش مهربان است؛
- به خودش اجازه می‌دهد که کامل نباشد ولی ارزشمند باشد؛
- خود را با دیگران مقایسه نمی‌کند؛
- از خطاها و اشتباهات خود می‌گذرد و سعی می‌کند از خطاهای خود درس بگیرد؛
- خود را سرزنش نمی‌کند؛
- به دیگران اجازه بدرفتاری با خودش را نمی‌دهد؛ و
- از خودش مراقبت و مواظبت می‌کند زیرا خود را ارزشمند و محترم می‌داند.