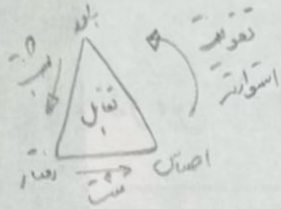




اعتماد به نفس چیست؟

«اعتماد به نفس» یعنی باور کردن خود، باور داشتن توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی خود، پذیرش ضعف‌های فردی، برنامه‌ریزی برای افزایش توانایی‌ها و کاهش ضعف‌ها با اعتماد به خداوند که در ما توانایی‌های ذاتی به وجود آورده است.



افراد براساس میزان اعتماد به نفس خود به سه گروه تقسیم می‌شوند:

- ۱) افراد دارای اعتماد به نفس بالا
- ۲) افراد دارای اعتماد به نفس پایین
- ۳) افراد دارای اعتماد به نفس کاذب



۱) افراد دارای اعتماد به نفس بالا

گروه اول کسانی که از اعتماد به نفس بالای واقعی برخوردار و دارای ویژگی‌های زیر هستند:

- ★ توانایی بخشش اشتباهات خود و دیگران را دارند.
- ★ مسئولیت اداره زندگی خود را به عهده می‌گیرند.
- ★ به نقطه نظرات دیگران گوش می‌دهند.



درس ۲: عزت نفس

ای نسخه اسرار الهی که تویی وی آینه جمال شاهی که تویی
بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست از خود بطلب هر آن چه خواهی که تویی
مولانا

شعر بالا از مولانا شاعر برجسته فارسی اشاره به ارزش والای مقام انسان دارد.

به نظر شما چرا نفس انسان ارزشمند و لایق احترام است؟

مفهوم عزت نفس^۱

به احساس ارزشمند بودن و احترام به ویژگی‌ها و توانایی‌های خود «عزت نفس» می‌گویند. در واقع عزت نفس نوعی قضاوت شخص نسبت به ارزشمندی وجودی خود است.

ویژگی‌های افرادی که عزت نفس بالایی دارند

- ۱) این افراد خود را دوست دارند (ویژگی‌های شخصیتی، جسمی و روانی).
- ۲) اغلب سرزنده و پویا هستند زیرا برای عمر و وقت خود ارزش قائل هستند.
- ۳) آرامش درونی دارند زیرا به خداوند و کمک او ایمان قلبی دارند و نیازی به دریافت تأیید از طرف دیگران ندارند.
- ۴) در روابط بین فردی امن، صبور، صادق، با آرامش و قابل اعتماد هستند.
- ۵) خود را موجودی بی نقص تلقی نمی‌کنند و همیشه مایلند نقاط ضعف خود را بشناسند و آن‌ها را برطرف کنند.
- ۶) در برخورد با دیگران از قدرت ابراز وجود برخوردارند.
- ۷) از صمیم قلب اعتماد دارند که افراد توانمندی هستند و می‌توانند شرایط را به نفع خود تغییر دهند.
- ۸) انتقادپذیرند و از نظرات و تجربیات جدید استقبال می‌کنند.
- ۹) در شرایط استرس و فشارهای روانی از خود مقاومت و پایداری نشان می‌دهند.
- ۱۰) در کلام و رفتارشان صلح‌ورزی و آرامش دیده می‌شود.
- ۱۱) به دیگران احترام می‌گذارند و از نقاط ضعف آنها بر علیه‌شان سوءاستفاده نمی‌کنند و از موفقیت دیگران خوشحال می‌شوند.
- ۱۲) به دلیل این ویژگی‌ها افرادی که در تعامل با آن‌ها، از مصاحبت‌شان لذت برده و احساس صمیمیت بیشتری خواهند داشت، پس در روابط بین فردی بسیار موفق هستند.

1. Self esteem

«نگرانی»^۱ زنجیره‌ای از افکار و تصاویری است که ذهن ما را مملو از تأثیرات منفی و نسبتاً غیرقابل کنترل می‌کند. این زنجیره افکار تلاشی است که افراد برای حل یک مسئله ذهنی درباره اتفاقی که نتیجه آن نامشخص است انجام می‌دهند. به نظر می‌رسد نگرانی با روند «ترس»^۲ ارتباط نزدیکی دارد.

«ترس» یک احساس ناشی از «خطر درک شده یا تهدید» است که باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند تپش قلب یا تغییرات رفتاری مانند فرار کردن یا پنهان شدن از وقایع آسیب‌زا تلقی می‌شود. بنابراین ترس گاهی به عنوان راهکاری عقلانی یا مناسب به‌شمار می‌آید و گاهی ترس غیرمنطقی یا نامناسب ارزیابی می‌شود. ترس غیر منطقی را «فوبیا»^۳ می‌نامند. ترس منطقی مثل وقتی است که صدای ترمز ماشین را از پشت سر می‌شنوید و با شتاب خود را کنار می‌کشید. ترس غیرمنطقی هم مثل ترسی است از وجود یک مار در خانه با وجودی که در منطقه محل سکونت شما اصلاً ماری وجود ندارد.

نگرانی یکی از عناصر شناختی اصلی اضطراب است، که در درس‌های بعدی به‌صورت کامل با آن آشنا خواهید شد؛ اما از لحاظ مفهومی با اضطراب متفاوت است. همان‌طور که اشاره شد نگرانی شکلی از شناخت به‌صورت افکار و تصاویر ناخوشایند و غیرقابل کنترل است که کلامی، آینده‌محور و آمیخته با تجربه هیجانی منفی است. نگرانی بر پردازش اطلاعات در ذهن ما تأثیر می‌گذارد و نسبت به توجه ما به محرک‌های تهدیدکننده سوگیری دارد. به زبانی ساده باید گفت نگرانی فقط در فکر و ذهن ما روی می‌دهد، نه با بروز علائمی در جسم ما.

اگر همه روزه سطح بالایی از نگرانی را تجربه کنیم و با خود به همراه داشته باشیم، برای سلامت روان ما پیامدهای منفی به همراه خواهد داشت.



کلاسی
فعالیت

۱ چه چیزهایی شما را نگران می‌کند؟ سه موردی که اهمیت بیشتری دارد نام ببرید.

.....
.....
.....

۲ الف) در خانواده، افراد فامیل و یا دوستان و همکلاسی‌های شما چه کسی بیشتر ابراز نگرانی می‌کند؟

.....
.....

ب) آیا نگرانی‌های آن‌ها به نظر شما واقعی است؟ مثال بزنید.

1. Worry

2. Fear

3. Phobia



راهکارهایی برای کاهش استرس

★ «ورزش کردن»: راهی برای بدن است تا آدرنالین و کورتیزول را بازآفرینی و بازیابی نماید. (آموختیم که با ایجاد استرس در بدن مقدار زیادی آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌شود و با تکرار استرس‌های مختلف در زندگی روزمره میزان آن‌ها در بدن ما کاهش می‌یابد، پس نیاز هست که مجدداً در بدن تولید شوند که ورزش بهترین پیشنهاد است.)

★ «پذیرش»: بخشی از اتفاقات و رویدادهای زندگی که تحت کنترل ما نیستند، بنابراین باید منطقی بود و آن‌ها را پذیرفت. باید انرژی خود را روی مسائلی متمرکز نماییم که می‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم و به چیزهایی که خیلی تحت اراده و اختیار ما قرار ندارند کمتر فکر کنیم. به‌طور مثال شما نمی‌توانید کنترلی بر رفتار مردم، دیدگاه‌ها و با قضاوت آن‌ها داشته باشید، بنابراین درگیر کردن ذهن برای طرز نگرش آن‌ها نه تنها فایده‌ای ندارد، حتی ممکن است ما را ناکام، ناامید، خشمگین و یا مضطرب نماید. اما شما روی گفتار، رفتار و برخی هیجانات خود کنترل دارید.



★ «مقایسه نکردن»: واکنش افراد نسبت به موقعیت‌های استرس برانگیز متفاوت است، از طرفی شخصیت هر فرد، سبک زندگی‌اش و دیدگاهش نسبت به مشکل به وجود آمده تفاوت دارد. فرض کنید شما در خانواده‌ای ایده‌آل‌گرا بزرگ می‌شوید و از شما انتظار می‌رود نمرات زیر بیست در کارنامه نداشته باشید. وقتی شما در یکی از امتحانات یک غلط نوشته‌اید بسیار آشفته می‌شوید، هم‌کلاسی شما این حجم از استرس شما را درک نمی‌کند چرا که معدل هجده هم برای او مطلوب است.



۱ الف میزان استرس کدام عضو خانواده شما بیشتر از دیگران است؟

.....

ب شما در مورد دلیل حجم زیاد استرس در این فرد چه حدسی می‌زنید؟

.....

۲ الف بعد از پایان یک استرس حاد (مثل یک آزمون بسیار سخت) چه احساسی دارید؟

.....

ب آیا تمایل شما به خوردن، خوابیدن و یا تفریح بیشتر می‌شود؟ شرح دهید.

.....

.....



یک هفته هر روز عصر ورزش کنید، احساس و حال روحی خودتان را پس از گذشت یک هفته گزارش دهید و با هم‌کلاسی‌های خود مقایسه نمایید.

.....

.....

.....

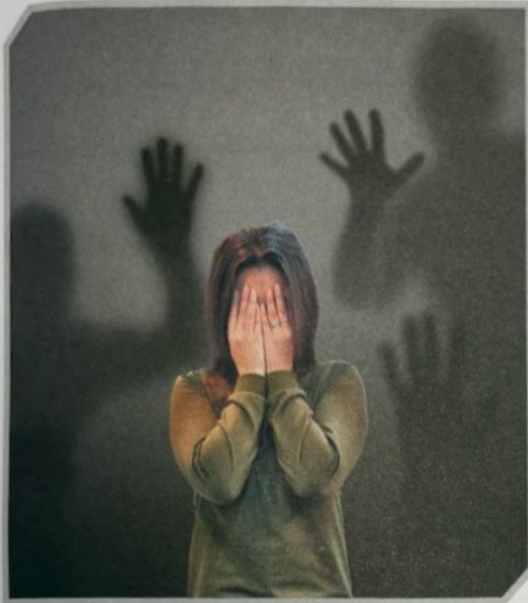
.....

.....

.....



درس ۳: اضطراب، مؤلفه‌هایش و راه‌های مقابله با آن



تعریف اضطراب

شما روزانه ممکن است جملاتی مانند؛ خیلی اضطراب دارم، مضطرب شدن دست خودم نیست. چرا اینقدر اضطراب داری؟ و ... را شنیده باشید.

در دو درس قبل آموختیم که استرس و نگرانی از نظر ذهنی یا جسمی بودن، با یکدیگر متفاوت هستند و هر کدام علائم خاص خود را داشته و در بدن ما به گونه‌ای متفاوت رفتار می‌کنند. حال می‌خواهیم ببینیم ریشه اضطراب کجاست و چه شباهت‌ها یا تفاوت‌هایی با نگرانی و استرس دارد.

اضطراب هم مانند نگرانی جنبه ذهنی و ادراکی دارد و هم مانند

استرس، در بدن واکنش فیزیولوژیکی به وجود می‌آورد. یعنی وقتی ما مضطرب می‌شویم آن را هم در ذهن و هم در جسم خود تجربه می‌کنیم. اضطراب زمانی رخ می‌دهد که افراد با نگرانی و استرس فراوانی مواجه می‌شوند و به صورت همزمان «ترکیبی از نگرانی و استرس» را دارند.

عملکرد اضطراب در بدن ما

همان‌طور که در درس قبل دیدیم، استرس یک واکنش طبیعی نسبت به یک موقعیت یا تهدید بیرونی، غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل کنترل بود، اضطراب هم همین‌طور است فقط با این تفاوت که در واقع خطر و تهدیدی وجود ندارد.

اضطراب یک احساس بسیار فراگیر، ناخوشایند و اغلب مبهم به صورت دلواپسی است که با یک یا چند واکنش جسمی هم همراه است، مانند سردرد، احساس تنگی نفس، تپش قلب، تعریق و یا ... فرد مضطرب ممکن است احساس بی‌قراری کند بطوری که نمی‌تواند به مدت طولانی جایی بنشیند یا بایستد. البته مجموعه علائمی که در حین اضطراب به وجود می‌آید اغلب در هر فرد به گونه‌ای متفاوت از دیگران است.

اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی در جمعیت عمومی به‌شمار می‌آیند و زنان دو برابر مردان به این اختلال مبتلا می‌شوند. افرادی که دارای اختلال اضطراب می‌شوند اغلب با عوارض زیادی مواجه می‌شوند و در برابر درمان مقاومت می‌کنند.

دقت کنیم که این اختلال را باید از اختلالات روانی جدا کنیم ولی در عین حال به هم ارتباط هم دارند.

هم عوامل وراثتی و هم عوامل محیطی در به وجود آمدن اضطراب‌های شدید و اختلال اضطراب تأثیر دارند. بین «احساس اضطراب» که گاهی بخشی نرمال از زندگی روزمره است (مثل مضطرب شدن شما از سرعت زیاد یک خودرو که به شما نزدیک می‌شود) و «اختلال اضطرابی» تفاوت وجود دارد. عمده‌ترین اختلالات اضطرابی مثل ترس‌های شدید که به فوبیا معروف هستند. (مثلاً فوبیای ارتفاع، فوبیای حشرات، فوبیای خون و ...) اختلال اضطرابی یک عارضهٔ جدی پزشکی است که می‌تواند شامل استرس و نگرانی «به صورت مداوم» باشد که گاهی ممکن است به اختلال اضطراب فرد منجر شود. این اختلال در بسیاری از رویدادهای روزمره این افراد وجود داشته و حداقل تا ۶ ماه تداوم دارد.

نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر شامل:

- ۱) بی‌قراری یا احساس دلواپسی و دلشوره
- ۲) خستگی زودرس
- ۳) اشکال در تمرکز
- ۴) تحریک‌پذیری
- ۵) تنش عضلانی
- ۶) آشفتگی خواب (اشکال در به خواب رفتن یا ادامه خواب یا خواب همراه با بی‌قراری و عدم رضایت)

نکته در کودکان یکی از علائم فوق کافی است تا در مورد اضطراب آن‌ها بررسی بیشتری صورت گیرد.



الف) با توجه به توضیحات این سه درس، شما بیشتر تجربه کدام یک از موارد نگرانی، استرس و یا اضطراب را داشته‌اید؟ مثال بزنید.

.....
.....

ب) در اطراف شما چه کسانی به فوبیا دچار هستند؟

.....
.....

ج) چه راهکاری به ذهن شما می‌رسد که فوبیای آن‌ها کاهش پیدا کند؟

.....
.....

۱. خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک



انسان‌ها در جامعه امروزی به دلیل پیشرفت دانش، صنعت، تکنولوژی، اقتصاد و ... نیازمند انجام تحقیق و پژوهش برای پیشبرد اهدافشان هستند. این هدف‌ها می‌توانند کشف و گسترش دانش، رسیدن به حقیقت، تبیین و گردآوری روابط بین پدیده‌ها و گاهی اثبات رابطه علت و معلولی موجود در بین آن‌ها باشند.

«پژوهش» از مصدر پژوهیدن و به معنای فعالیتی منظم و مدون (تدوین و گردآوری شده) و جستجوی منظم و اصولی برای کشف حقیقت در مورد موضوعی خاص (حقیقت‌های علمی، ادبی، هنری، تاریخی، فلسفی و ...) است. بنابراین برای انجام یک فعالیت پژوهشی عواملی همچون زمان‌بندی، نظم، منابع موجود و نحوه گردآوری آن‌ها دارای اهمیت است.

پژوهش سه ویژگی مهم دارد:

- ۱) فرایندی منظم و مستمر است.
- ۲) هدفمند است (به خصوص با هدف یافتن حقیقت و افزایش دانش و آگاهی).
- ۳) دارای جهت است.

به نمونه‌هایی از پژوهش توجه کنید:

- ★ پژوهش به منظور ارائه راهکارهایی برای بهبود انگیزه دانش‌آموزان
- ★ تلاش پژوهشگران مهندسی پزشکی با هدف اختراع قلب مصنوعی
- ★ هدف پژوهشگران حوزه پزشکی به منظور کشف واکسن در مقابله با ویروس
- ★ پژوهش در زمینه اعتیاد دانش‌آموزان به بازی‌های رایانه‌ای
- ★ هدف مهندسان پژوهشگر برای بهبود گوشی‌های هوشمند پیشرفته‌تر
- ★ پیشرفت پژوهش در زمینه تولید اتومبیل‌های خودران
- ★ پژوهش در زمینه راه‌های محافظت از محیط‌زیست برای نسل آینده



شما چه مثال‌های دیگری از پژوهش در ذهن دارید؟ سه مورد را بنویسید.

.....

.....



پژوهشگر کیست و دارای چه ویژگی‌هایی است؟

در دنیای امروز، آگاهی و دانایی یکی از ویژگی‌ها و ملاک‌های پیشرفت انسان‌ها و جامعه به‌شمار می‌رود و هر انسانی در هر جایگاهی می‌تواند در پی یافتن حقیقت، با رعایت مبانی و اصول تحقیق و پژوهش، یک محقق و پژوهشگر باشد.

شما دانش‌آموزان نیز همان‌گونه که از نام شما مشخص است به دنبال **آموختن دانش** هستید، پس می‌توانید در حد توان خود با مراحل پژوهش آشنا شده و یک پژوهشگر باشید.

پژوهشگر فردی است که با شیوه‌های علمی، تلاش می‌کند به شناختی تازه از حقایق، مسائل و مفاهیم گوناگون برسد.

پژوهشگر با استفاده از ابزارهای گوناگون (مانند مشاهده، مصاحبه، پرسشنامه) به بررسی دقیق، عمیق و موشکافانه پدیده‌ها می‌پردازد.

نمونه‌هایی از پژوهشگران:

- ★ دکتر محمود حسابی؛ بنیان‌گذار فیزیک و مهندسی دانشگاهی در ایران.
- ★ دکتر مجید سمیعی؛ پژوهشگر حوزه مغز و اعصاب.
- ★ دکتر محمدعلی اسلامی ندوشن؛ پژوهشگر حوزه ادبیات.
- ★ دکتر عبدالحسین زرین کوب؛ پژوهشگر حوزه تاریخ و ادبیات.



شما چه پژوهشگران دیگری را می‌شناسید؟ سه مورد را بنویسید.

.....

.....



درس ۲: پروژه پژوهشی، انتخاب عنوان پژوهش، پرسش پژوهش

تمامی پژوهش‌ها معمولاً در گام نخست، با یک یا چند پرسش آغاز می‌شوند. این پرسش‌ها ذهن پژوهشگر را به خود مشغول کرده و او برای پاسخگویی به آن‌ها تلاش، جستجو و پژوهش می‌کند و سپس یک عنوان را انتخاب کرده و فرایند پژوهش آغاز می‌شود.

انتخاب عنوان پژوهش

برای انتخاب عنوان (موضوع) پژوهش باید معیارهای زیر را در نظر گرفت:

- ۱) موضوع پژوهش مورد علاقه پژوهشگر باشد.
- ۲) بهتر است موضوع نو و بدیع باشد.
- ۳) موضوع بسیار کلی و گسترده نباشد.
- ۴) موضوع باید مناسب با امکانات و شرایط پژوهشگر باشد.
- ۵) قابلیت اجرا داشته باشد.
- ۶) کاربردی بوده و از نظر زمان و هزینه به صرفه باشد.

در نخستین گام قبل از شروع پژوهش باید هدف خود را به‌طور دقیق روی جنبه خاصی از موضوع مشخص کرده و به‌طور اصولی به دنبال آن رفت زیرا ممکن است در هر موضوع و مسئله با توجه به جنبه مورد بررسی حقایق بسیاری وجود داشته باشد

به نمونه‌های زیر توجه کنید:

- ★ بررسی و شناسایی گیاهان آپارتمانی سازگار با نور کم.
 - ★ بررسی تأثیر مصرف قند بر عملکرد مغز.
 - ★ راهکارهایی برای بهبود مهارت روابط اجتماعی در میان نوجوانان.
 - ★ تأثیر ورزش بر ترشح هورمون آدرنالین و افزایش میزان شادی در دانش‌آموزان.
- نمونه‌های مطرح شده کاربردی، جزئی و قابل بررسی هستند. درباره آن‌ها با هم گروهی‌ها خود صحبت کنید.



شما هم سه عنوان پژوهشی بنویسید که به آن علاقمند هستید.

.....

.....

.....