

بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید

شادی، امید، سلامت
زندگی سالم با نشاط و امید
کوی نو میدی مرو، امیدهاست

معاونت بهداشتی وزارت بهداشت

سوزندگی و برزندگی

اگر در گذشته‌ای نه چندان دور، سلامت را در قالب «فقدان هرگونه بیماری» تعریف می‌کردند، حالا دیگر سال‌هاست که سلامت را چیزی بیش از این قبیل تعاریف کلیشه‌ای می‌دانند و در توصیف آن به رفاه کامل در ابعاد چهارگانه (سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی) توجه می‌کنند. نکته جالب در تعریف اخیر، تاثیر متقابل ابعاد چهارگانه سلامت بر یکدیگر است. به عنوان مثال، یک نوجوان چاق را در نظر بگیرید که با استفاده از ورزش و رژیم غذایی مناسب به تدریج توانسته است وزنش را به حد مطلوب برساند. در نگاه اول، اینطور به نظر می‌رسد که او صرفاً گامی در راستای تقویت سلامت جسمی خود برداشته است. اما این موفقیت که در قالب خوش اندام‌تر شدن ظهور و بروز یافته، می‌تواند اعتماد به نفس آن نوجوان را نیز افزایش دهد (ارتقای سلامت روان). از سوی دیگر، افزایش اعتماد به نفس می‌تواند زمینه‌ساز افزایش فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطات بین فردی او نیز بشود (ارتقای سلامت اجتماعی). در نهایت، مجموعه این موفقیت‌های جسمی، روانی و اجتماعی می‌تواند زمینه را برای افزایش سطح شادی، نشاط، آرامش و امید این نوجوان نیز فراهم آورد (ارتقای سلامت معنوی).

بر همین مبنا می‌توان گفت هرگونه تلاش در راستای حفظ و ارتقای سایر مولفه‌های سلامت (به ویژه در ابعاد روانی و معنوی) می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای سطح نشاط، شادی، آرامش و امید نیز تلقی شود و سطح سلامت فرد را به طور کلی ارتقا دهد. عزت نفس یکی از همین مولفه‌هاست که دستیابی به آن می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای سلامت روان شود و در نتیجه، زمینه را برای تقویت مولفه‌های متناظری مانند شادی، نشاط، آرامش و امید نیز فراهم کند. آنچه در این بسته آموزشی می‌خوانید، راهکارهای ارتقای عزت نفس و بهبود بخشی به محیط اجتماعی-عاطفی خاصی است که در آن زیست می‌کنیم.

عزت نفس چیست؟

عزت نفس، معیار مهمی در سلامت روان هر فرد تلقی می‌شود (ویلهم 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 مسوولانه تری دارند؛ خود را مجبور نمی‌دانند که با بمیل جماعت رفتار کنند تا قابل قبول و مورد تایید به نظر برسند؛ به عقل و قضاوت خود متکی اند 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؛ کوارم و همکاران، ۲۰۰۹). افرادی که عزت نفس دارند، از دیگران انتظار دارند با آنها محترمانه رفتار کنند. از آنجا که آنها رفتارهای 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 بازتاب دهنده 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.





۱۰ راهکار برای ارتقای عزت نفس

فردی که عزت نفس دارد، رفتار احترام آمیزی با خود دارد؛ رفتاری که برای دیگران نیز احترام برانگیز است. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای عزت نفس 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 رفتارهایتان را واری 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 دهید و رفتارهای غیرمسوولانه‌تان را تغییر دهید.

۳ استعداد خودتان را کشف کنید: با خودتان دوست باشید و از سرگرمی‌های لذتبخش استفاده کنید. هرازگاه 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 می شود احساس خودارزشمندی کنید.

۷ در بیان احساسات خود صادق باشید: بگذارید دیگران بدانند چه چیزی باعث می شود شما احساس رضایت کنید. کشف این مساله را به دیگران واگذار نکنید. صداقت در بیان احساسات و افکار، حائز اهمیت است.

۸ باز خورد بگیرید: از دوستان و اعضای خانواده تان بخواهید نمونه هایی از رفتارهای شما را که گویای شخصیت تان بوده، بازگو کنند. این باز خورد می تواند به شما کمک کند به خودشناسی و خودکنترلی بیشتری برای انجام رفتارهای مسوولانه و پایبندی به ارزش های فردی خود دست یابید.

۹ ورزش کنید: بیشتر ورزش کنید تا بیشتر احساس سلامت کنید. ورزش باعث ترشح بتاآندورفین هادر جریان خون می شود. بتاآندورفین هادرمواد هیستامین که با ایجاد فعل و انفعالاتی در مغز باعث احساس نشاط و سلامت می شوند.

۱۰ محیط اجتماعی-عاطفی مثبتی خلق کنید: به دوستان و اعضای خانواده تان کمک کنید به اهداف شان 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.

محیط اجتماعی-عاطفی چیست؟

آخرین راهکاری که برای ارتقای عزت نفس خواندید، «خلق محیط اجتماعی-عاطفی مثبت» بود. محیط اجتماعی-عاطفی هر فردی را کیفیت ارتباطات و تعاملات او با دیگران شکل می دهد. شیوه تعامل فرد با اعضای خانواده اش می تواند بر محیط اجتماعی-عاطفی او تأثیر بگذارد. شیوه تعامل یک جوان با دوستان و همسالانش می تواند بر محیط اجتماعی-عاطفی او تأثیر بگذارد. اگر محیط اجتماعی-عاطفی شما مثبت باشد، این امر می تواند سطح سلامت شما را ارتقا دهد؛ چرا که در این صورت، راحت تر می توانید نیازها و خواسته های تان را به اطرافیان خود بگویید و احساسات و عواطف خود را ابراز کنید.

۱۰ تاثیر محیط اجتماعی-عاطفی بر سلامت

- محیط اجتماعی-عاطفی مثبت می تواند به ۱۰ دلیل زیر به بهبود وضعیت سلامت فرد منجر شود:
- عزت نفس را ارتقا می بخشد؛
 - از رفتارهای مسوولانه و سالم حمایت می کند؛
 - حمایت و تشویق لازم برای جرات به خرج دادن و خطر کردن را فراهم می کند؛
 - به فرد اجازه می دهد خطاهای خود را اصلاح کند، خود را ببخشد و پیشرفت کند؛
 - به افزایش انعطاف پذیری منجر می شود؛
 - به خوش بینی منجر می شود؛
 - تنش و استرس را کاهش می دهد؛
 - به کنترل و پیشگیری از افسردگی کمک می کند؛
 - به کنترل و پیشگیری از احساس تنهایی و درماندگی کمک می کند؛ و
 - خطر بروز بیماری های روانی را کاهش می دهد.

۶ راهکار برای بهبود محیط اجتماعی-عاطفی

راهکارهایی وجود دارند که جوانان می توانند برای بهبود محیط اجتماعی-عاطفی خود از آنها استفاده نمایند. این راهکارها به بهبود تعامل با دیگران نیز کمک می کنند:

- ۱ ارتباط با افرادی که تحقیرتان می کنند 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 می گذارند. ارتباط با افرادی که به شما بی احترامی می کنند، باید به حداقل برسد یا قطع شود.
- ۲ وقتی با فرد یا افراد منفی باف در تعامل هستید، خودگویی های 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 بافانند یا تحقیرتان می‌کنند، دست بکشید. در این صورت، دست‌کم وانمود کنید پوششی زرهی دارید که شما را در مقابل منفی‌بافی‌های آنها حفظ می‌کند. با خودگویی‌های مثبت‌تان، منفی‌بافی‌های آنها را بی‌اثر کنید.

۳ با یک مشاور مشورت کنید. شاید افرادی که در زندگی شما مهم تلقی می‌شوند، قادر به ایجاد محیط اجتماعی-عاطفی مثبت نباشند. آنها ممکن است نیازها، خواسته‌ها، احساسات و عواطف شما را نادیده بگیرند. مشاوره‌ی انتخاب کنید که راحت بتوانید با او صحبت کنید و حمایت اجتماعی-عاطفی مطلوبی از او دریافت کنید. نیازها، خواسته‌ها، احساسات و عواطف خود را با او در میان بگذارید.

۴ 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.

۵ تعداد افرادی را که نیازها، خواسته‌ها، احساسات و عواطف‌تان را با آنها در میان می‌گذارید، بیشتر کنید. شما برای حفظ سلامت جسمانی و عاطفی خود به حمایت اجتماعی-عاطفی نیاز دارید. اگر از چنین حمایتی بی‌بهره‌اید، سعی کنید روابط دوستانه جدیدی برای خودتان ایجاد کنید. بهتر است در فعالیت‌های جدیدی شرکت کنید که این امکان را، بیش از پیش، در اختیارتان بگذارد.

۶ 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.