



عکاس : اعظم لاریجانی

# اعتماد به نفس

منصوره فروزان<sup>۱</sup> - رضوان رئیسی<sup>۲</sup> - صدیقه جلالی<sup>۳</sup>

پرونده

اعتماد به نفس مهم ترین  
ویژگی یک دانش آموز  
شناخته شده است.  
به طوری که ارزش آن از  
استعداد ذاتی، توانایی  
و هوش نیز بیش تر است

مدت ها با اشکالات خود کلنجار می رود .  
یکی دیگر از ویژگی های دانش آموز دارای  
اعتماد به نفس ، وجود دوستان متعدد و  
ارتباطات زیاد است . این ویژگی ، اطلاعاتش  
را به روز نگه می دارد و قدرت توجه چندجانبه  
به موضوع ها را به وی عطا می کند . حتماً  
بارها از دانش آموزی که منزوی است شنیده اید  
که «اجازه! کسی به ما نگفت که...»  
دانش آموزان دارای اعتماد به نفس در اثر  
تعاملات زیاد ، اطلاعات مورد نیاز خود را به  
راحتی به دست می آورد .

اعتماد به نفس باعث می شود دانش آموز  
هنگام پاسخ گویی به سؤال ها کم تر دچار  
اضطراب شود و این عامل از اشتباهات  
احتمالی او می کاهد . در آزمون های  
گوناگون ، فقط مقدار اندکی نگرانی ،  
دل شوره ، تردید و فقدان اعتماد به نفس ،  
کافی است تا دانش آموز نتواند حتی ساده ترین  
سؤال ها را پاسخ دهد .

معجزه ی اعتماد به نفس به گونه ای که  
دانش آموز را قادر می سازد حتی به سؤال هایی  
پاسخ دهد که خود را برای آن ها آماده نکرده  
است .

#### ● چند توصیه برای افزایش اعتماد به نفس

برای کمک به دانش آموزی که با کمبود  
اعتماد به نفس مواجه است ، پیشنهاد های زیر  
ارائه شده است که به کارگیری آن ها بر مبنای  
موقعیت و شرایط زندگی هر دانش آموزی  
سودمند خواهد بود :

۱ . به دانش آموزان یاد بدهید با انجام  
کارهایی که از آن هراس دارند ، می توانند بر  
ترسشان غلبه کنند .

اعتماد به نفس ، در تمام موقعیت های  
زندگی ما ، چه کودک یا دانش آموز باشیم و  
چه بزرگ سال نقش مؤثری دارد و برای انجام  
موفقیت آمیز فعالیت های زندگی و مواجهه با  
شرایط گوناگون به آن نیاز داریم ؛ اما ، احتمالاً  
هیچ فردی به اندازه ی یک دانش آموز به آن  
نیازمند نیست . یک دانش آموز برای موفقیت  
در دروس گوناگون و انجام فعالیت های متنوع  
با محرک های فشارزای متعددی مواجه است  
به همین دلیل ، فشار روانی زیادی را متحمل  
می شود . این محرک ها (از آزمون های کلاسی  
و شرکت در بحث ها گرفته تا انجام پژوهش ها  
و تکالیف ، خانواده و هم سالان) فهرست بلند  
بالایی دارند . اگر دانش آموز اعتماد به نفس  
کافی داشته باشد به او کمک می کند تا فشار  
روانی ناشی از امور تحصیلی را به خوبی  
تحمل کند و بنیان مستحکمی را پی ریزی کند  
که در آینده ی او نقش مهمی دارد .

اعتماد به نفس مهم ترین ویژگی یک  
دانش آموز شناخته شده است . به طوری که  
ارزش آن از استعداد ذاتی ، توانایی و هوش  
نیز بیش تر است . چه ارزشی دارد یک  
دانش آموز استعداد و توانایی زیاد داشته  
باشد ؛ اما اعتماد به نفس کافی برای استفاده  
از آن را نداشته باشد . این ویژگی مهم از  
جنبه های متفاوتی اهمیت دارد ؛ برای مثال  
دانش آموز دارای اعتماد به نفس ، در کلاس  
درس توجه و تمرکز بیش تری دارد ، از این که  
بایستد و صحبت معلم را قطع کند و  
سؤال هایش را مطرح کند ، نمی هراسد . در  
مقابل ، دانش آموز فاقد این ویژگی ، موانعی در  
یادگیری خویش ایجاد می کند . دانش آموزی که  
شجاعت لازم را برای طرح سؤال هایش ندارد ،

پرونده

## اعتماد به نفس باعث می شود دانش آموز هنگام پاسخ گویی به سؤال ها کم تر دچار اضطراب شود و این عامل از اشتباهات احتمالی او می کاهد

پرونده

امام علی (ع) می فرماید: به کاری رو بیاور که از آن بیم داری؛ زیرا سختی پرهیز از ترس، بزرگ تر از خود ترس است.

معمولاً افراد وقتی از چیزی می ترسند خود را از آن کنار می کشند. با این روش، مدام بر ترس و اضطراب خود می افزایند و همین عامل منجر به کاهش اعتماد به نفس آنان می شود.

برای مثال، دانش آموزی که از حرف زدن در جمع می ترسد، باید خود را مجبور کند در جمع حرف بزند. تمرین کردن در خلوت، مقابل آینه، در جمع دوستان صمیمی و خانواده به رفع این مشکل کمک خواهد کرد. ۲. از دانش آموزان بخواهید که هدفشان را به اهداف کوچک تر و قابل دسترس تر تقسیم کنند و گام به گام، با برنامه پیش بروند.

گاهی ضرب المثل «سنگ بزرگ برداشتن، علامت نزدن است» در مورد اهداف ما صدق می کند.

۳. به دانش آموزان بگویند که حالت افراد موفق، مصمم و پرتلاش را به خود بگیرند. این فقط تظاهر نیست بلکه به تدریج چهره ی مصمم دانش آموزان، رفتارهایی را شکل می دهد که به افزایش اعتماد به نفس آنان کمک می کند.

۴. به دانش آموزان آموزش بدهید که بر خودشان مسلط باشند و قدرت اراده شان را تقویت کنند. صبوری کردن به هنگام برخورد با مشکلات و حتی خوشی ها باعث رشد شخصیت انسان می شود.

۵. از دانش آموزان بخواهید به دیگران کمک کنند و توانایی و قدرت نمایی شان را در نیکوکاری جست و جو کنند و در برنامه ی

روزانه ی خود، وقتی را برای کمک هر چند ناچیز به دیگران در نظر بگیرند. کمک به دیگران این نکته را در دانش آموز برمی انگیزد که بسیار تواناست و می تواند به دیگران کمک کند. این امر او را به توانایی های خود آگاه می سازد.

امام علی (ع) می فرماید: «احسان دارویی است که بیماری دل را شفا می دهد و وجود را آسوده می سازد.»

۶. به دانش آموزان بگویند وقتی با مخالفت دیگران مواجه می شوند، ناامید نشوند. قرار نیست همه با ما موافق باشند و اصولاً این موافقت صد در صد نه درست است و نه ممکن. آنچه مهم است، آگاهی ما به صحت و درستی راه و عقیده مان است. اگر حق با ماست، پس بدون وا همه باید ادامه داد.

۷. آموزش به دانش آموزان که سعی نکنند همه را از خودشان راضی نگه دارند؛ چون غیر از خستگی و فروپاشیدگی شخصیت، سودی عایدشان نخواهد شد. به آنان بگویند که همواره به یاد داشته باشند قبل از هر چیز، مسئول اعمال و رفتار و رشد وجود خودشان هستند؛ زیرا، اگر قرار است پرداختن به مسائل دیگران، فرد را از توجه به رشد و تکامل خود باز دارد؛ بی تردید پاداشی جز عقاب نخواهد داشت.

۸. بخشیدن را به دانش آموزان یاد بدهید. با بخشش قبل از هر چیز به خودمان خدمت می کنیم؛ چون روح خود را از نفرت و کینه ی دیگران آزاد می کنیم و اگر روح در بند کینه ها و عداوت ها باشد، هرگز فرصت تعالی پیدا نخواهد کرد. وقتی می فهمیم می توان دیگران را بخشید، پس چرا نتوانیم خودمان را، به

## پرونده

خاطر اشتباهاتی که کرده ایم و کوتاهی هایی که مرتکب شده ایم، ببخشیم؟

۹. به جای توجه به ضعف ها و ناتوانی های خودتان؛ باید بر توانمندی ها و قابلیت هایتان تمرکز کنید.

۱۰. اولیا پیشرفت های دانش آموز را (به خصوص در نزد دیگران) مطرح کنند؛ تا اعتماد به نفس دانش آموز بیش تر نمایند.

۱۱. پرهیز از رفتارهای عصبی و تند با دانش آموز؛ زیرا، دانش آموز با جر و بحث کردن معلم متوجه نمی شود که چه کاری را باید انجام بدهد. باید روش صحیح یک کار را به او یاد داد.

۱۲. به دانش آموزان وظایف و مسئولیت هایی در حد توانشان محول کنید. با واگذاری مسئولیتی در حد توان دانش آموزان، آنان را در انجام مسئولیت های بزرگ زندگی یاری می دهیم.

۱۳. مشورت با دانش آموزان؛ جواب دادن به سؤال های آنان و احترام گذاشتن به آنان نزد سایرین کمک می کند تا در اطمینان و اعتماد به توانایی های خود ایمان بیش تری پیدا کنند.

۱۴. به نیازهای دانش آموزان احترام بگذارید. آن ها را شناسایی کنید و دریابید چه چیزی دانش آموز را واقعاً کامیاب می کند.

۱۵. اهداف قابل دسترس را برای دانش آموزان برگزینید، سپس گام به گام برای به ظهور رساندن توانایی های ذاتی آنان تلاش کنید. تلاش برای رسیدن به اهداف کمال گرایانه و مطلق (مانند این که نمره ی کم تر از بیست پذیرفتنی نیست) همواره با

اضطراب و شکست دانش آموزان همراه می شود.

۱۶. با جملات مثبت با دانش آموزان سخن بگویید.

۱۷. به واقعیت های مربوط به دانش آموزان جدا از عکس العمل های احساسی؛ مانند ترس و سایر احساسات بد ننگرید؛ برای مثال، ممکن است در انجام فعالیتی احساس پخمگی، نگرانی و ناامیدی نسبت به دانش آموزان داشته باشید؛ اما اگر به درستی بیندیشید متوجه خواهید شد که فرصت و توانایی انجام حداقل قسمتی از آن را دارند.

۱۸. به دانش آموزان کمک کنید موفقیت را تجربه کنند. آنان را در موقعیت هایی قرار دهید که احتمال موفقیت آنان زیاد باشد. به دنبال انجام فعالیت هایی باشید که توانایی های دانش آموزان را افزایش دهد.

۱۹. به دانش آموزان کمک کنید از فرصت ها بهره بگیرند. تجربیات جدید باعث یادگیری و سازنده ی اعتماد به نفس هستند. بپذیرید که اشتباه کردن دانش آموز ضمن یادگیری، جزئی از این فرایند است و اگر آن را به طور کامل انجام ندادند، ناامید نشوید.

۲۰. دانش آموزان را یاری کنید تا با مشکلات روبه رو شوند و راه هایی را برای حل یا مقابله با آن ها بیابند؛ نه این که آن ها را تحمل یا از آن ها اجتناب کنند. زیرا، اگر از مشکلاتی که قادر به حل آن ها هستند بگریزند، اعتماد به نفس شان تهدید خواهد شد.

۲۱. به دانش آموزان در افزایش مهارت هایشان کمک کنید. آنان را از توانایی ها و ناتوانایی هایشان آگاه و در کسب مهارت های مورد نیاز راهنمایی کنید.

### زیرنویس

۱. دبیر تاریخ منطقه ی ۲ تهران. وی بخشی از مطالب «پرونده»ی این شماره را از وب سایت <http://www.neuro-vision.us/ad> ترجمه کرده اند.
۲. دبیر حرفه و فن ناحیه ی یک شهرستان شهرکرد.
۳. دبیر علوم اجتماعی.