

تصور کنید هر چیزی که دارید (ظاهر خوب، نمرات درسی بالا، مهارت ورزشی، پول، دوستی با همسالان و استادان، موقعیت کلاسی و ...) ناگهان نیست شود. اکنون، سوال های زیر را از خود بپرسید:

۱. چه اتفاقی می افتد اگر همه این چیزها را از دست بدهم؟
۲. چه اتفاقی می افتد اگر تنها چیزی که برای من باقی مانده است، خودم باشم؟
۳. این اتفاق ها چه احساسی به من می دهند؟
۴. چگونه می توانم در این شرایط خودم را انسان ارزشمندی بدانم؟

به پاسخ های خود فکر کنید و ببینید آیا به این نتیجه رسیدید که «چند از اینکه چه چیزهایی را از دست می دهم یا چه اتفاقی در بیرون می افتد، من از درون محکم و قوی هستم».

در زندگی فرزندان شاهد و ایشارگر عوامل کنترل ناپذیر بسیاری وجود دارد که بر تمامی ابعاد زندگی آنها اثر می گذارد. مثل انجام دادن بخشی از وظایف خانواده که قاعدتا بر عهده پدر خانواده است، پدری که یا به دلیل شهادت حضور ندارد یا به دلیل مشکلات جسمی-روانی ناشی از جنگ نمی تواند انجام وظیفه کند. کشور به قصد قدردانی و حمایت از خانواده قهرمانان ملی و به پاس رشادت هایشان، به فرزندان شاهد و ایشارگر به دلیل اختصاص دادن بخشی از زمان خود برای پر کردن جای خالی عاطفی و فیزیکی پدر در امور زندگی (مانند خرید کردن، رانندگی کردن و ...)، امتیازی در کنکور می دهند. امتیازی که فرد باید ۷۰ درصد نمره آخرین نفر قبولی در آن کد رشته را کسب کند (حتی اگر ۶۹ درصد نمره را هم کسب کند امکان پذیرش وجود ندارد)، ظرفیت پذیرش هم نامحدود نیست و فقط سی درصد ظرفیت هر کد رشته به آنها اختصاص می یابد.

آن دسته از فرزندان شاهد و ایشارگری که موفق به پذیرش در دانشگاه ها می شوند تمایلی به افشای هویت خود ندارند و سعی در پنهان کردن آن و گاهی سعی در کتمان آن دارند. دلیل این رفتارها از منظر اجتماعی و فردی قابل بررسی است، دلایل اجتماعی مانند کلیشه ها و تصورات ذهنی قالبی نسبت به این افراد، تبلیغات دروغین رسانه های معاند جهت بزرگ نمایی در سهمیه پذیرش و ... قابل بررسی است. متها ما قرار است بیشتر از جنبه فردی این موضوع را بررسی کنیم. در جنبه فردی از بین دلایل متعدد، یکی از دلایل رایج، که احساس شایستگی و خودارزشمندی است را بررسی کنیم. چون این افراد تصور می کنند اگر هویت خود را فاش کنند دیگران چنین برداشتی خواهند داشت که شایستگی حضور در این جایگاه را نداشته است و چون شایستگی ندارد پس ارزشمند نیست، پس عزت نفسی نخواهد داشت. اما گره زدن احساس ارزشمندی فرزندان شاهد و ایشارگر به اتفاقیهای پیرامون، آن هم از نوع کنترل ناپذیر، جای بررسی بسیاری دارد. از این رو می خواهیم نظریه خودارزشمندی مارتین کاپلنگتون^۱ را جهت آسیب شناسی عدم افشای هویت و ارائه راهکار به صورت اجمالی بررسی کنیم.



طبق نظریه خودارزشمندی در طبیعت انسان یک نیاز برای باور به خود ارزشمندی وجود دارد. لذا سعی می کند با حفظ این باور که شایسته است از خودارزشمندی خود محافظت کند. خودارزشمندی به احساس فرد از ارزش ذاتی و میزان پذیرش خود اشاره دارد. از این رو، اولویت اصلی هر فرد در زندگی رسیدن به پذیرش خود است و پذیرش خود به طور معمول با موفقیت و پیشرفت به دست می آید که آن نیز اغلب از طریق رقابت با دیگران حاصل می شود. بنابراین، موفقیتی که در رقابت با دیگران به دست می آید به ما کمک می کند تا به خود افتخار کنیم و پذیرش خود را ارتقا بخشیم. از آن طرف، شکست به عنوان یک تهدید برای توانایی و خودارزشمندی احساس می شود. افراد خود ناتوان ساز در کودکی به دلیل محبت و ارزش گذاری مشروط والدین یاد می گیرند که دریافت محبت و احساس ارزشمندی در گرو توانایی آنها در نشان دادن عملکرد خوب و راضی نگه داشتن دیگران است. شکست در این شرایط خودارزشمندی فرد را تهدید می کند.

شواهد پژوهشی و نظری نشان می دهد که هفت حیطه شامل تایید دیگران، ظاهر جسمانی، برتری در رقابت با دیگران، شایستگی تحصیلی، عشق و حمایت خانوادگی، اخلاقی بودن و عشق به خدا از مهم ترین منابع درونی و بیرونی احساس ارزشمندی و عزت نفس هستند. ممکن است با خود بگویید: «خب، ما دانستیم که چه چیزی خودارزشمندی را تعیین می کند، اما واقعا خودارزشمندی سالم چیست؟». هیچ چیز یا کسی جز شما نقشی در تعیین خودارزشمندی سالم شما ندارد. در اینجا ما به قلب موضوع می رسمیم: شما تنها کسی هستید که خودارزشمندی سالم خویش را تعیین می کنید. یعنی اعتقاد به اینکه به صرف انسان بودن، شایسته و ارزشمند هستید. شاید یک مسیر مناسب برای شناسایی خودارزشمندی سالم، مشخص ساختن چیزهایی باشد که نباید خودارزشمندی ما را تعیین کنند.

^۱ خلخالی، وحید (۱۴۰۱) انگیزش در آموزش و یادگیری: نظریه ها و روش ها. انتشارات ارجمند



برخی از بازارترین اموری که می تواند در دانشگاه جای احساس خودارزشمندی مستقل دانشجو به عنوان یک انسان را بگیرد و به او احساس خودارزشمندی وابسته دهد، عبارت است از:

نمرات کلاسی: همه ما نقاط قوت و ضعف متفاوتی داریم، بعضی از ما یک درس را به سادگی یاد نمی گیریم. این موضوع هیچ چیزی از ارزش ما به عنوان یک انسان نمی کاهد. یک دانشجوی قوی از دانشجویی که ضعف درسی دارد یا ترک تحصیل کرده است، با ارزش تر نیست.

تعداد دوستانی که دارید: ارزش شما به عنوان یک انسان هیچ ربطی به تعداد دوستان یا پیوندهای شما ندارد. کیفیت روابط شما چیزی است که اهمیت دارد.

افشای هویت من



مجتبی اسفندیاری صالح
دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی دانشگاه گیلان
فرزند جانباز

وضعیت روابط بین فردی: چه به صورت انفرادی درس بخوانید و چه مدام در کلاس از استاد سوال کنید، ارزش شما دقیقا یکسان است، وضعیت روابط شما ارزشمندی شما را تغییر نمی دهد.

علائق شما: مهم نیست که برای مثال به ریاضی، فوتبال یا هنر علاقه دارید یا نه. اگر دوستان شما فکر می کنند فوتبالتان خوب نیست یا هست، در هر صورت ارزش شما یکسان است.

دنبال شدن در شبکه های اجتماعی: اینکه در شبکه های اجتماعی چند نفر شما را شایسته دنبال کردن می دانند و شما را لایک می کنند، اهمیتی ندارد. رضایت و رشد شخصی شما بسیار مهمتر از آن چیزی است که دیگران فکر می کنند، می گویند یا انجام می دهند. نظر دیگران می تواند روشنگرانه و مثبت باشد، اما تاثیری در ارزشمندی ذاتی شما ندارد.

