

# ● ناکامی و شیوه‌های مواجهه با آن

● ترجمه از کتاب کاربرد روان‌شناسی در تعلیم و تربیت  
● نویسنده: لئونوردر ویل

● ترجمه شهربانو فرغار

به یأس و دلزدگی شد.  
۳- انتخاب ایده‌آلی جدید «در جایگزینی هدف قبلی»

سومین نفر نتیجه گرفت که اگر در زمینه انشانویسی توفیقی نیافته، نباید احساس سرخوردگی و شکست بکند بلکه باید تلاش خود را متوجه گرایش دیگری نموده و در زمینه‌ای دیگر ممتاز گردد. پس انرژی خود را صرف پیشرفت در نقاشی کرد و نقاشیهایش در نمایشگاه سالانه مدرسه به معرض نمایش گذاشته شد. او برای ارضای جاه‌طلبی خود، جایگزینی جدید با هدفی جدید، انتخاب کرد.

۴- پناه بردن به رؤیا در برابر احساس ناکامی  
چهارمین دانش‌آموز در حالت تحیل و در عالم تصورات، خود را موفق مجسم می‌کرد. او به جای این که گامی در پیشرفت و یادگیری بردارد وقتش را با سرگرم شدن به رؤیا تلف می‌کرد. او در برابر احساس شکست یا ناکامی به جایگزینی پرداخت. ولی جایگزینی و انتخابی نامناسب یا واکنشی منفی، به طوری که هر گاه از عالم رؤیا به واقعیت مجدد قدم بگذارد، احساس ناکامی با همان تأثیر و شدت به قوه خود باقی است.

به این ترتیب او هیچگاه یاد نمی‌گیرد که در مواجهه با مشکل یا مسأله‌ای چگونه به چاره‌اندیشی و مقابله بپردازد. و حتی برای اطرافیان وجودی مؤثر باشد.  
۵- بروز عکس‌العمل پرخاشگری

پنجمین دانش‌آموز نسبت به معلمی که ارزشیابی از درس انشا را انجام داده بود، رفتاری پرخاشگرانه نشان می‌دهد و

احساس ناکامی رنج‌آور است. هر گاه شخصی خود را قادر به انجام کاری نبیند یا به آنچه مطلوب است دست نیابد دچار احساس ناکامی می‌شود. گاهی افراد با ملاحظه ناتوانی خویش در توفیق انجام امری، که سایرین به خوبی از عهده‌اش بر می‌آیند نسبت به خود دچار احساس حقارت می‌شوند. نکته‌ای که در این مبحث مورد نظر می‌باشد این است که در کدامین لحظه و به چه میزان پیشگیری و رفع مسأله برای رشد شخصیتی سالم، لازم است؟

پاسخ به این سؤال نیازمند شناخت چگونگی رفتاری است که از این گونه احساسات تأثیر می‌پذیرد. افراد مختلف به طور متفاوت در برابر ناکامی واکنش نشان می‌دهند. برای مثال نتیجه یک بررسی که درباره ۷ دانش‌آموز انجام گرفته ذکر می‌گردد. این دانش‌آموزان در مسابقه بهترین انشای سال شرکت نمودند با توجه به نتیجه مسابقه و عکس‌العمل افرادی که موفق به دریافت جایزه نشدند واکنشهای متفاوت در قبال احساس ناکامی از برنده شدن مورد توجه قرار می‌گیرد.

## ۱- افزایش تلاش

اولین پسر دانش‌آموز در نتیجه شکست به تلاشی مضاعف دست زد و در سال بعد موفق به دریافت جایزه مذکور شد و حتی این تلاش منجر به آن شد که مقاله‌اش در مجله‌ای به چاپ برسد.

## ۲- دلسرد شدن از ادامه کار

دومین پسر پس از شکست، دچار واژدگی و دلسردی شد و نمایی به انشانویسی نداشت. در این نوع واکنش ناکامی منجر



را ناراحت خواهد کرد، یا اینکه با تحمل مشکلات به ادامه تحصیل بپردازد.

### بیماری جسمی ناشی از کشمکش روحی

گاه انسان دچار کشمکش روحی شدیدی می شود و این ناراحتی به نوبه خود موجب بروز بیماری جسمی می شود. مثلاً دانش آموزی که در مثال فوق الذکر، در موقعیت اعرام و تحصیل در خارج از کشور دچار مشکل شده، در اثر فشار روحی ممکن است دچار بیماری شود به طوری که بیماری مانع از ادامه اقامتش شده و ناچار به کشور خود بازگردد. در این صورت بازگشت او در اثر بیماری، یک نوع «دلیل تراشی» و توجیه است. در این صورت سرزنش والدین و شرمندگی و احساس قصور، در قبال بیماری به توجیه مناسبی رسیده است. هنگام بروز چنین حالتی شخص وانمود نمی کند که بیمار شده است بلکه واقعا در اثر فشار روحی و احساس ناکامی دچار بیماری می شود. اینگونه بیماریها که با علت روانی و عاطفی موجب بروز ناراحتی جسمی می شود، «پسیکوسوماتیک» نامیده می شود. متداولترین دردهای پسیکوسوماتیک که به انواع مختلف بروز می کند، سردرد، گلودرد و ناراحتی گوارشی است.

در مواردی خاص نیز، ناکامی به اختلال یا وقفه در کار بعضی ارگانهای بدن مثل اختلال در بینایی، شنوایی و تکلم منجر می شود.

### بروز بیماری روانی ناشی از فشار روحی

گاه فشارهای روحی منجر به بروز بیماری روانی می شود. مثلاً گاهی فرد در مورد هویت خود دچار فراموشی و یا دچار ضعف حافظه می گردد. و نوعی دیگر منزوی شدن است. فرد ممکن است آن چنان درونگرا شده و از محیط اطراف خود قطع توجه و ارتباط کند که متوجه محیط اطراف خویش نباشد، در نتیجه امکان ارتباط دیگران با او مشکل شود و به تدریج از واقع گرایی فاصله بگیرد.

### احساس حقارت

احساس ناکامی اغلب با احساس حقارت همراه می شود. مثلاً کسی که در انتخابات ورودی دانشگاه موفق نمی شود از اینکه حس جاه طلبی اش ارضا نشده دچار احساس شکست و حقارت هم می شود. هر گاه فردی در مقایسه موقعیتی از خود با

نسبت به شاگرد ممتاز که برنده جایزه شده نیز احساس خصمانه ای در او پدید می آید.

### ۶- جابجایی در بروز پرخاشگری

ششمین دانش آموز در برابر شکست خشمگین می شود لیکن چون یکی از شاگردان تازه وارد در مدرسه جدید است. امکان بروز رفتار پرخاشگرانه ندارد، او واکنش خشم را به منزل خود منتقل کرده نسبت به مادر و خواهر کوچکترش با عصبانیت برخورد می کند و با احساس ناکامی، با خانواده خود که هیچ نقشی در شکست او نداشته اند برخورد می کند. در این حالت جایگزینی در بروز واکنش عاطفی پدید آمده است.

### ۷- واکنش واپس گرا

هفتمین پسر دانش آموز، عکس العمل رفتاری فروتر از مراحل رشدی خویش بروز می دهد. مثل یک کودک گریه می کند و به مادرش پناه می برد. در واقع اهمیت مسأله چنان نیست که بروز اینگونه واکنش برایش مناسب باشد. در مواقعی که فرد شدیداً احساس ناکامی کند، اینگونه واکنش واپس گرا نشان می دهد.

### واپس گرایی (بازگشت)

در بروز واکنش بازگشت یک کودک ۱۰ ساله مثلاً ممکن است رفتاری نظیر کودک ۲ ساله از خود نشان دهد وقتی که از کم توجهی والدین نسبت به خود ناراحت است برای جلب توجه از تمیز بودن طفره می رود، در تعویض لباس بی میلانی یا مقاومت نشان می دهد و از انجام برخی امور دیگر سر باز می زند. اینگونه عکس العمل در مواردی بروز می کند که در درون فرد حالت کشمکش در قبال احساس محرومیت بروز می کند.

یک مثال: شاگردی را برای تحصیل در رشته مهندسی به مدت ۶ سال به خارج اعزام کرده اند؛ والدینش تمامی پس انداز خود را برای پرداخت هزینه تحصیل اختصاص می دهند ولی دانش آموز خود را در موقعیتی می بیند که گذراندن دوره تحصیلی برایش مشکل است. او احساس می کند که از عهده این کار بر نمی آید. در غربت احساس تنهایی می کنند. دوستی ندارد. غمگین و دلگرفته است. به این ترتیب دچار کشمکش روحی شده که آیا به وطن بازگردد و تحصیل را رها کند که در این صورت والدین

\* در مواردی خاص نیز، ناکامی به اختلال یا وقفه در کار بعضی ارگانهای بدن مثل اختلال در بینایی، شنوایی و یا تکلم منجر می شود.

سایرین به این تجربه و آگاهی برسد که نسبت به سایرین کمبودهایی دارد ممکن است با این طرز نگرش در مورد خود دچار احساس حقارت بشود.

بسیاری از مردم هستند که گرچه از احساس حقارت رنج می برند. اما اگر وضعیت آنان با استانداردهای متعارف مورد ارزیابی قرار گیرد ملاحظه می شود که نگرش آنها نسبت به خویش نادرست است و معیارهای روشنی در تحلیل و بررسی خویش ندارند. در واقع احساس حقارت آنها ناشی از فاصله هدفهای جاه طلبانه خود و میزان حصول به آن هدفها می باشد. هر قدر فردی بیشتر جاه طلب باشد و کمتر در رسیدن به جاه طلبی خود موفق گردد بیشتر از احساس حقارت رنج خواهد برد. کودکی که از هوش متوسط برخوردار است ممکن است در سرو کار داشتن با سایرین که دارای هوشی بالاتر از او هستند دچار احساس حقارت شود.

#### ● مکانیسم جبران

گاه احساس حقارت سبب رفتار جبرانی می شود که در جهت رفع کمبود آن تلاشی به عمل می آید در واقع تلاشی در جهت خلاصی از احساس حقارت.

#### ۱- روش جبران از طریق غلبه بر ضعف

مثلاً فردی که صدای خوب و دلنشین ندارد و به جبران آن دوره آموزش سخنوری را می گذراند و در این زمینه پیشرفت می کند. احساس حقارت ناشی از نامناسب بودن صدا را از دست می دهد و ممکن است به حدی از پیشرفت برسد که ضعف خود را کاملاً جبران نموده و به قوت تبدیل کند و به سخنوری نامی تبدیل شود.

#### ۲- روش جبران از طریق تبدیل ضعف به خصوصیتی مثبت

گاه شخص به دلیل عدم چیرگی بر احساس حقارت، ممکن است به فعالیتی دیگر دست بزند مثلاً کسی که از لحاظ قد نسبت به سایر همسالان کوتاهتر است ممکن است در برنامه ای دیگر با سخنکوشی به صورت فردی بارز جلوه گر شود. مثلاً در کلاس شاگردی موفق باشد که این خود نوعی جبران است.

#### ۳- طرح نانوایی دیگران

گاه فرد. احساس حقارتش را به روشی دیگر پنهان می سازد، مثلاً در رابطه با افرادی موفق، سعی می کند از آنها

ایراد بگیرد و با طرح ایراد به امتیازات خویش اشاره کند. مثلاً بگوید: «گرچه او با هوشتر از من است ولی من که مثل او بد اخلاق نیستم.» وقتی کسی به این طریق از خود تعریف می کند در واقع با طرح ضعف دیگران می کوشد تا وجهه ای برای خود دست و پا کند و ضعفهای خویش را بپوشاند.

#### ۴- دلیل تراشی

دلیل تراشی یکی از مکانیسمهای دفاعی است. در مواردی که احساس فصولی پدید می آید، شخص می کوشد تا با دلایلی غیر واقعی، آن را توجیه نماید. مثلاً در موردی که موفقیتی بدست نیامده می کوشد تا شکست خود را بی اهمیت جلوه دهد. مثلاً دانش آموزی که علیرغم انتظار و علاقه اش، اوراد در نمایشنامه مدرسه مشارکت نداده اند اینطور دلیل می آورد: «هنر بیشگی نوعی وقت تلف کردن است.» نوعی دیگر از دلیل تراشی، بهتر جلوه کردن موقعیتی موفق به ازاء موردی ناموفق است. مثلاً کسی را به یک مهمانی با مراسمی دعوت نکرده اند او اینطور توجیه می کند که: «شخصاً ترجیح می دادم در منزل بمانم»

#### ۵- فرافکنی

موردی دیگر از مکانیسمهای دفاعی، فرافکنی است که از این طریق فرد سعی می کند فصولی را به دیگری نسبت دهد یا در واقع دیگران را مستب شکست خود معرفی کند.

این واکنش ممکن است در برابر سرزنش و یا ناراضی شخصی از ارتکاب اشتباه، بروز نماید، مثلاً دانش آموزی که در امتحانش موفق نشده توجیهش این است که نحوه ارزشیابی غیر منصفانه بوده است.

#### ۶- همانند سازی

یک روش بی ضررتر از انواع مکانیسم دفاعی، همانند سازی است که فرد در ارتباط با الگویی موفق، برای احساس توفیق در امری، خود را راضی می کند. مثلاً کودکی که خود را در رابطه با پدر موفقش معرفی می کند. از این طریق احساس می کند که خود در موقعیت پدر شریک است و چنانچه پدرش مورد تحسین و تایید است پس برای او هم در این توفیق احساس مشارکتی هست. به این نحو گاه فردی با فرد دیگری با یک گروه از مردم می تواند احساس رضایت کند.

#### ۷- پناه بردن به رؤیا

گاه بعضی از افراد که نمی توانند از موقعیتهایی که



✱ احساس ناکامی اغلب با احساس حقارت همراه می شود. مثلاً کسی که در انتخابات ورودی دانشگاه موفق نمی شود از اینکه حس جاه طلبی اش ارضا نشده دچار احساس شکست و حقارت هم می شود.

اکثر مردم می توانند موقعیتهای مشکل را تحمل کنند بدون اینکه به طور جدی دچار احساس ناکامی بشوند. بنابراین می دانند که پایانی بر آن دوره وحالت هست و چه بسا که به زودی و یا به مدد شانس خوب بر مشکلاتشان غلبه کنند. اگر شخص به بهبود موقعیت خویش ایمان نداشته باشد احتمالاً احساس ناکامی منجر به وخامت حالش می شود.

نکته ای هم که در این مورد لازم به یادآوری است اینکه، بعضی از مردم نسبت به سایرین با حساسیت بیشتر و یا به نحوی عمیقتر چیزهایی را احساس می کنند، بعضی ها زودتر از دیگران دچار احساس ناکامی می شوند و بعضی تحمل کمتری در برابر ناملازمات دارند. در مورد اثرات آسیب رسانی احساس ناکامی شرایط سلامتی شخص و خوی و سرشت او را نیز باید در نظر گرفت، شخصی که از این لحاظ وضعیت مطلوبی ندارد، زودتر مایوس و آسیب پذیر می شود. افرادی که از سلامتی خوبی برخوردارند و کنش بهتری هم در برابر احساس ناکامی می توانند داشته باشند. بعضی افراد که بیشتر هیجان پذیر و عاطفی هستند معمولاً مقاومت کمتری در برابر احساس ناکامی دارند.

#### قدرت مقابله با مشکلات

توانایی مقابله با مشکل را می توان یک ارزش تلقی نمود و گرچه لازمست که از رنج بردن کودکان از احساس ناکامی و حقارت پیشگیری کنیم ولی این بدان معنا نیست که ما باید همیشه سعی کنیم که از آنان مراقبت و نگهداری کنیم یا نقشی محافظ داشته باشیم بلکه به خاطر آوریم که نحوه مواجهه با مشکلات در رشد فردی نقش مهمی ایفا می کند. از طریق برخورد مناسب با مشکلات است که کودکان به واقعیتها و محدودیتهای خویش و عالم بیرون بی می برند و به اعتماد به نفس دست می یابند.

کسی که به توانایی خودش ایمان دارد. مقابله با مشکل را یک ارزش تلقی می کند و از این طریق می توان به حدی از موفقیت رسید که قبلاً ناممکن می نمود. با وجود این، نکته دیگری هم قابل توجه است که اکثر مردمی که بر مشکل غلبه می کنند

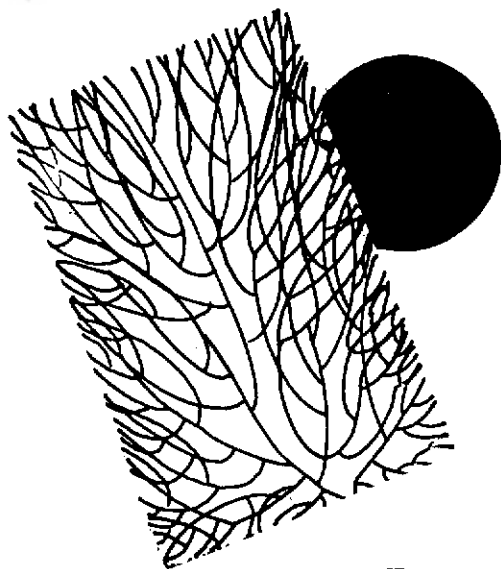
ضعفشان را نشان می دهد پیشگیری کنند، سعی می کنند که جهت خلاصی از احساس کمبود در خود، با مشغول شدن ذهن به رؤیا به جای توجه به واقعیت ناراحت کننده به رؤیای مطلوب پناه برند. این فقط یک فرار موقت است چون در لحظاتی که از عالم رؤیا به واقعیت بر می گردند دوباره دچار اشکال شده و در طرز تلقی نسبت به توفیق خود، با توجه به واقعیت همان احساس شکست با شدت بیشتر باقی می ماند.

#### ۸ - سرکوب خواسته ها

راهی دیگر که گاهی از آن طریق مردم با احساس کمبود خود مقابله می کنند سرکوب عواطف به جای ارضای تمایلات است. لیکن گاهی عوارض آسیب رسان پدید می آید مثلاً ممکن است فردی در اثر سرکوب یک خاطره دردناک دچار ضعف حافظه شود، گاهی سرکوب بعضی از تمایلات قوی منجر به بروز دردهای پسیکوسوماتیک می شود.

#### تدابیر مؤثر برای تحمل ناکامیها

بایستی حتی المقدور بکوشیم تا از پدید آمدن احساس محرومیت شدید و واکنشهای حاد آن پیشگیری به عمل آوریم، باید در نظر داشت که میزان احساس ناکامی به تعداد و انواع نیازهایی ارضاننده و همچنین به طرز تفکر و واکنشهای فرد بستگی دارد.



\* از طریق برخورد مناسب با مشکلات است که کودکان به واقعیتها و محدودیتهای خویش و عالم بیرون پی می‌برند و به اعتماد به نفس دست می‌یابند.

ارزش تلقی کنند. مثلاً اگر از احساس حقارت رنج می‌برند با احیاء حرمت نفس و تقویت اعتماد بنفس می‌توانند آن احساس را جبران نمایند.

به این ترتیب برای توفیق در هدایت کودکان در غلبه بر مشکلات نشان هم نیاز به اطلاعات روانشناسی هست و هم لازم است در خصوص شرایط فردی، جاه طلبی‌ها و تواناییهای کودکان شناخت کافی پیدا کنیم. □

موفقیت خود را مدیون ترغیب و کمک به دیگران می‌دانند. بنابراین اگر ما می‌خواهیم شاگردانمان بر مشکلات نشان به طور موفق غلبه نمایند برای راهنمایی آنها در مقابله با مشکلات، باید بتوانیم به علایم ناکامی و تشخیص موارد، کودکان را کمک کنیم که در حل مشکل خود موفق شوند.

#### ۱- در خصوص تشخیص

قبل از هر چیز باید آگاه باشیم که کودک از ناکامی رنج می‌برد چون بچه‌ها همیشه نمی‌گویند که چه احساسی دارند ما باید قدرت تشخیص احساسات گوناگون را داشته باشیم تا بدانیم کدام حالت نشانگر احساس ناکامی و یا حقارت است تا از اشتباه در بینش مصون بمانیم. مثلاً اگر دارد خودستایی می‌کند و این یک حالت از مکانیسم دفاعی است تصور نکنیم که خودستایی اش نشانه رضایت واقعی از موفقیت شخصی اش است.

#### ۲- پیدا کردن علت ناکامی

پس از شناخت علایم باید علت ناکامی را پیدا کنیم - برای این منظور ما نه فقط باید بدانیم که بچه‌ها در چه شرایطی بسر می‌برند بلکه باید دریابیم که هدفها و جاه طلبی‌شان چه می‌باشد چون ملاحظه شد که هنگام ناتوانی در حصول مطلوبها ناکامی بروز می‌کند و احساس حقارت، وقتی که به خواسته‌های مورد نظر نمی‌رسیم، پدید می‌آید.

گرچه جاه طلبی برای موفقیت لازم است اقامهم آن است که بچه‌ها را طوری تربیت کنیم که جاه طلبی را با تواناییهایشان تطبیق دهند. مثال:

اگر شاگردی با تمام وجود به حرفه ورشته‌ای دل می‌بندد که کاملاً برای انطباق با آن موقعیتش نامناسب است می‌توان با آشنا نمودنش به امتیازات حرفه‌ای مناسبتر برای او، فکر و گرایش او را جهت گیری موفق تری بدهیم. به این ترتیب می‌توان از بسیاری از موارد ناکامی غیر ضروری پیشگیری نمود.

#### ۳- تشویق

تشویق به اینکه مبارزه با مشکلات را یک نوع پویایی و

