

## بررسی تاثیر آموزش اوریگامی بر عزت نفس دانش آموزان

روح اله رحمتی<sup>۱</sup>، دنیا محمودنژاد<sup>۲</sup>، رضا اسدی<sup>۳</sup>، صابر شفیعی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. معلم استان ایلام (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد شیمی. معلم استان ایلام

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد تاریخ باستان. آموزگار ابتدایی استان ایلام

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی. آموزگار ابتدایی استان ایلام

### چکیده

مقاله حاضر از نوع مروری - توصیفی هست که با توجه به نظرات اندیشمندان این عرصه به رشته تحریر در آمده است. هدف از نگارش این مقاله بررسی تاثیر آموزش اوریگامی بر عزت نفس دانش آموزان است. نتیجه این مقاله نشان می دهد که که آموزش اوریگامی بر عزت نفس دانش آموزان تاثیر مستقیم و مثبتی دارد. عزت نفس شالوده و پایه شادمانی و موفقیت است همه ابعاد زندگی مانند سلامت جسمانی، ثبات عاطفی، پیشرفت تحصیلی، کیفیت روابط خویشاوندی، بر آوردن هدفها، معلومات و فضائل شغلی را تحت تاثیر قرار می دهد. عزت نفس قدرتمند ترین ارزشهای انسانی و مخرج مشترک برای هر چیز در زندگی است و بدون آن هیچ چیز دیگر اهمیت ندارد. عزت نفس محوری است که کل زندگی روی آن خواهد چرخید. کل زندگی انسان تحت تاثیر میزان عزت نفس اوست.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش اوریگامی، عزت نفس، دانش آموزان

## مقدمه

هنر توان و مهارت خلق زیبایی هاست، هنر بیان زیبا و متعالی احساس، عاطفه و اندیشه انسانی است (اصل، ۱۳۹۰). هنر را می توان چنین عنوان کرد از یک سو حالت ذهنی است مثل احساسات و افکار خوب داشتن، عاشق بودن، مهر ورزیدن به زیباییها و لذت بردن از خدمت به هموعان و بیدریغ بخشیدن به دیگران و از سوئی دیگر عینی و ملموس است مثل خلاق بودن، شعر خوبی نوشتن، نگاه و حرکات زیبا داشتن، ارتباط اجتماعی مناسب برقرار کردن و مهم تر از همه برای ما روانشناسان این است که با زبان هنر، انسانها را بیشتر و بهتر درک کنیم و از اسرار درو نشان آگاهی یابیم. هنر درمانی به عنوان یک شغل و رشته درمانی، از سال ۱۹۳۰ بوجود آمد که از کاربردهای وسیع آن در روانشناسی است. در روانشناسی کاربرد هنر برای آشکار کردن احساسات نهفته و درمان فیزیکی (کمک به اعتماد به نفس و توانبخشی) است (آشنا، ۱۳۹۴).

هنر درمانی از طرق مختلف به درمان کمک میکند. نخست اینکه کیفیت زیبایی شناختی کارهای هنری می تواند خلق، نشاط، عزت نفس و آگاهی شخصی را بهبود بخشد. ثانیاً زمانی افراد در فعالیت هایی که از آن لذت می برند عمیقاً درگیر می شوند، فاکتورهای فیزیولوژیک مانند ضربان قلب، فشار خون و تنفس آهسته می شود. به علاوه خلق هنر فرصتی است تا چشمها و دستها با هم تمرین کنند، بین آنها هماهنگی ایجاد شود و مسیرهای عصبی بین دست و مغز تحریک و تهییج گردد (آشنا، ۱۳۹۴). یکی از راه هایی که به رفع مشکلات کودکان و رشد و بالندگی آنها کمک می کند استفاده از هنر و به کارگیری است که به صورت ناخودآگاه روی ذهن اثر می گذارد و بسیاری از ویژگی های شخصیتی و تمایلات درونی و ناکامی ها و فشار های درونی خود را آشکار می سازد. در این راستا در مورد کودکان چنین می توان گفت: کودکان نمی توانند احساسات و افکار خود را به خوبی بیان کنند از این رو استفاده از هنر و به کار گیری آن باعث ایجاد نظم و هماهنگی بین اندیشه و احساسات ایشان میگردد، این معجزه هنر است، داروی درمانگر و قدرتی خلاق و آفریننده که آن را پایانی نیست (اصل، ۱۳۹۰).

عزت نفس بازتاب ارزیابی یا بر آورد یک فرد از ارزش خود می باشد. به عبارتی باور و اعتقادی است که فرد درباره ارزش و اهمیت خود دارا ست و لذا این مسئله یک امر ضروری و واجبی است که در تمام سطوح زندگی پایه های اصلی و الزامی محکم و استوار یک زندگی را شکل می دهد. لذا این مقوله مهم در نیازهای گسترده ای که به آفرینش یا درک استعداد های بالقوه وجود دارد، حائز اهمیت فراوان است. عزت نفس سالم، حالتی است که در آن فرد خود را فردی ارزشمند می بیند که می تواند به گونه ای موفقیت آمیز با چالش های زندگی اش رو به رو شود و ارزش و لیاقت آن را دارد که شاد باشد یکی از ارکان اصلی تشکیل دهنده عزت نفس سالم را تشکیل می دهد. رکن دوم لازم و ضروری دیگر برای داشتن یک عزت نفس سالم توانایی برای انجام کار های مختلف است (اعتماد به نفس) لذا افرادی که عزت نفس بالاتری دارند نسبت به خود احساس خوشایندتر و ارزشمندتری داشته و در زندگی افراد موفق تری هستند.

(بازارت، ۲۰۰۱).

## بیان مسئله

اریگامی برای اولین بار در سال ۱۰۵ میلادی حدود ۱۹۰۰ سال قبل توسط تسائی لون که وزیر کشاورزی چینی ها بود اختراع شد. در قرن ۱ میلادی که تعدادی راهب بودایی، صنعت ساخت کاغذ را وارد کشور ژاپن کردند. سپس ژاپنی ها بودند که هنر

ارزشمند اورنگامی را توسعه و کمال بخشیدند و به نوعی از آن خود ساختند، هر چند هزینه بالای تهیه و تولید کاغذ باعث میشد این هنر در دست طبقه و افراد خاصی و برای مراسم خاص بیشتر استفاده شود، مثل ساخت پروانه های کاغذی نر و ماده، برای تزئین فنجان ها در مراسم چای، ازدواج ، اما بعد ها تا قرن ۱۶ یعنی حدود ۱۰۰۰ سال بعد در دوره های مختلف ژاپن، اورنگامی حضور داشت و در دوره مورو ماچی ، نویسنده ای نامعلوم اولین کتاب اورنگامی را به صورت اصولی و مدرن تالیف و تدوین نمود.

اورنگامی امروزه کاربرد وسیعی در هنر، علم و صنعت پیدا نموده است (موسوی زاده، ۱۳۸۶). نوجیما می گوید تئوری اورنگامی را برای همه چیز استفاده میکنیم ، زیرا همه جا هست .او با استفاده از طرح هایی که در هنر اورنگامی آموخته دنبال ایده هایی است که در هنگام زلزله مردم در خانه ها و مبلهای تا شونده خود راحت لمیده اند و هیچ آسیبی به آنها نمی رسد، زیرا خانه ها و مبلمان آنان به جای آن که خراب شود تا می شود و دوباره به حالت عادی بر می گردد، وی همچنین در حال کار کردن روی طرحی است که استفاده از انرژی روی ماهواره را به وسیله طرحهای اورنگامی بهینه سازد .هاگیوارا همواره در حال پژوهش بر روی کاربردهای اورنگامی در تولید اتومبیلهایی است که هنگام برخورد و تصادف، ضربه وارد شده در تاهای طراحی شده توسط اورنگامی جذب میگردد . لنگ با استفاده از طرحهای اورنگامی، کیسه های هوایی برای خودروها طراحی نمود ، که در هنگام تصادف باز شده و از آسیب دیدگی سر نشین ها و صدمه به آنها جلوگیری به عمل آید ، همچنین ایشان ساختمان بزرگترین تلسکوپ فضایی جهان را که بر اساس نرم افزار میکرو ساخته شده همراه با لیورمو در کالیفرنیا ساخته است . لنگ ساختمان بزرگترین تلسکوپ فضایی جهان به نام چشم شیشه ای را براساس قوانین اورنگامی طراحی نمود .مساحت این تلسکوپ در حالت باز بزرگتر از یک زمین بازی فوتبال است.

تورنس بر این اعتقاد بود که خلاقیت را می توان به عنوان نوعی مسئله گشایی مد نظر قرار داد. به نظر وی تفکر خلاق عبارتست از فرایند حس کردن مسائل و رفع کاستی ها ، ارزیابی ،آزمون بازنگری و باز آزمایشی فرضیه ها و سرانجام انتقال نتایج به دیگران است (سیف، ۱۳۹۵). خلاقیت یک نوع مهارت ذهنی برای تولید ایده تازه و یا به عبارتی حدس، موتور محرکه خلاقیت و علوم است. خلاقیت تولید چیزی را در بر دارد که هم اصیل و ارزشمند است و هم فرایند های خود آگاه و نا خود آگاه و تولید یک ایده نو را شامل می شود (رجایی، ۱۳۹۵).

### اهمیت و ضرورت تحقیق

تحقیق در مورد اورنگامی و رابطه آن با عزت نفس از آن جهت که آموزش و پرورش ما و حتی نحوه پذیرش فرزندانمان در قبولی کنکور و ارتقاء به درجات بالاتر در امر آموزش و یاد گیری به گونه ای است که به جای رشد سطح عزت نفس بیشتر روی تقویت و پرورش حافظه متمرکز گردیده است و از سویی عدم آموزش فرزند پروری به والدین باعث گردیده تا آسیب های جدی به عزت نفس و اعتماد به نفس فرزندان وارد گردد ،اهمیت آموزش و به کار گیری هنر اورنگامی که مهارت و قابلیت های ذهنی و فکری، همکاری دو نیمکره چپ و راست مغز و ارتباط آن با تقویت مهارت هماهنگی دست و چشم و به دست آوردن مهارت های هنری ،نظم و ترتیب و شکیبایی بالا ، تقویت مهارت های اجتماعی مطلوب تر ، افزایش رشد اعتماد به نفس، تقویت هوش و حافظه ،درک عمیق تر مفاهیم هندسی و ریاضی و کمک به حل مشکلات انشاء نویسی، تجزیه و تحلیل های عمیق تر دروس شیمی ، فیزیک ، زیست شناسی و درمان بسیاری از اختلالات یاد گیری دانش آموزان را در بر دارد ، لذا اگر

این مسئله مورد توجه قرار نگیرد و قابلیت های هنر اوریگامی که بسیار با ارزش ، کم هزینه و قابل اجرا می باشد از فرزندانمان دریغ گردد فرصت تجربه یک هنر گرانب ها که نظیری برای آن نمی توان پیدا کرد از دست خواهد رفت (موسوی زاده ، ۱۳۸۶). بنابراین تلاش شد تا استفاده از هنر اریگامی به صورت کاربردی مورد ارزیابی قرار گیرد.

### اوریگامی چیست

زادگاه اوریگامی اولین بار با خلق آثار هنری توسط هنرمندان چینی در سال ۱۰۰ میلادی بوده است ، بعد از پانصد سال نگهداری توسط راهبان بودائی که به صورت یک راز ، در قرن ششم به کشور ژاپن و پس از آن در نیمه قرن هشتم میلادی و پس از استیلای اعراب مسلمان بر آسیای مرکزی این صنعت توسط آنان به نقاط دیگر برده شد و در قرن دهم میلادی به مصر و در قرن دوازدهم میلادی به اسپانیا رسید و سرانجام پس از ورود اعراب به سیسیل این صنعت وارد ایتالیا شد و کارگاههای کاغذ سازی در سال ۱۲۷۶ در فابرینوی ایتالیا و در سال ۱۳۴۸ م در تروی فرانسه آغاز به کار کرد ، از آن زمان به بعد یعنی از نیمه دوم قرن چهاردهم میلادی مصرف کاغذ برای کتاب در اروپا متداول شد.

بنابراین اریگامی هنر و اندیشه تا دادن کاغذ یا صفحاتی از جنس پلاستیک، فلز و مواد دیگر برای خلق شکلهای مختلف، میباشد. این شکلهای تعداد زیادی از حیوانات، پرندگان، ماهی ها، وسایل بازی، وسایل دکوری، شکلهای هندسی و اشکالی در ارتباط با گرافیک، معماری، صنعت و... را شامل میشوند. اریگامی طیف بسیار گستردهای را در بر میگیرد، از کودکان پیش دبستانی تا اساتید دانشگاه تمام مردم میتوانند از آن لذت برده و با خلق طرحهای جدید به تاریخ اریگامی بیوندند (کریم آبادی ، ۱۳۹۴). هم اکنون اوریگامی مدرن از سال ۱۹۵۰ میلادی به بعد با انتشار کتاب های یوشیزاوا به صورت هنری نوین و کاربردی پایه گذاری گردید (موسوی زاده ، ۱۳۸۶). هدف این هنر آفریدن طرح های جالب از کاغذ با کمک تاهای هندسی است. معنای لغوی این واژه در زبان ژاپنی ( تا کردن کاغذ ) است و تمام مدل های کاغذ و تا را در بردارد. به طور کلی، این طرحها با یک برگ کاغذ مربع شکل آغاز میشود، که هر روی آن ممکن است به رنگ متفاوتی باشد که با بریدن یا بدون بریدن کاغذ ادامه مییابد. تمام کاغذهایی که نازک، صاف و مقاوم باشد و در تا کردن تغییر شکل ندهد، برای این کار مناسب تر است (ابراهیمی، ۱۳۸۸). کاغذ مورد مصرف، اندازه مشخصی ندارد ولی بهتر است از کاغذهایی به شکل مربع با ابعاد ۱۲ تا ۲۰ سانتیمتر استفاده شود. اگر بخواهید شکل ها را بزرگتر بسازید باید کاغذتان مقاومتر باشد تا هنگام تا کردن تغییر شکل ندهد (کریم آبادی ، ۱۳۹۴).

### چگونگی ساختن یک شکل در اریگامی

برای ساختن یک شکل کاغذی باید با دقت، ظرافت و حوصله عمل کرد. ظرافت مهمترین عامل در ساختن شکل ها است. برای آنکه در ساختن مدل ها دچار اشکال نشوید باید با قواعد اصلی کار آشنا شوید. تمام مدلهای بر اساس درس هایی ساخته میشود. هر درس چهارچوب شکل موردنظر را تشکیل میدهد و در ساختن چندین شکل متفاوت به کار میرود. با ساختن شکل های مختلف به تدریج بر طرح های هر درس مسلط می شوید و بعد از مدتی تکرار و تقلید از روی مدل های داده شده، خودتان می توانید شکل های تازه تری خلق کنید (ذاکری درباغی ، ۱۳۶۶).

### قواعد اصلی هنر شکل سازی با کاغذ

تا کردن کاغذ، باید بر روی یک سطح صاف و سخت انجام شود.

تمام تاها باید با دقت انجام شود.

تاها باید صاف و فشرده باشد و به وسیله ناخن خط انداخته شود.

انتخاب کاغذ باید از نظر رنگ و میزان استقامت، متناسب با شکل موردنظر باشد.

بهترین و بالاترین نوع کاغذ استاندارد اریگامی این است که یک سمت آن رنگی و سمت دیگران سفید است (ذاکری درباغی، ۱۳۶۶).

### فواید استفاده از هنر اوریگامی

- هماهنگی دو نیمکره

یکی از فواید بسیار مهم و کاربردی اوریگامی به صورت ابتدائی آموزش مفاهیم پایه مانند اشکال هندسی تقویت مهارت و هماهنگی و کسب مهارت دست و چشم، مهارت در کارهای فکری که نیاز به ترکیب و انجام توالی خاص دارد، افزایش شکیبایی و صبر، افزایش مهارتهای خاص جسمانی، افزایش نتیجه گیریهای منطقی، ریاضی و از همه مهم تر هماهنگی بین دو نیمکره راست و چپ مغز و افزایش خلاقیت و عزت نفس در زندگی روزانه است که اثر بخشی بالا و کاربردی را در برمیگیرد (میرزایی، ۱۳۹۱).

- اریگامی و هماهنگی فکر و اندیشه

ساخت یک شکل و بررسی آن از زوایای مختلف می تواند ایده ای برای فکری بزرگ و اندیشه ای نو باشد، ساخت ماکت کوچکی از یک شکل میتواند پاسخگوی نهایی یک طرح باشد که بر اساس آن می توان محیط، زمان و مکان مناسب را انتخاب کرد. همچنین تا زدن یک کاغذ می تواند منجر به اندیشه ساخت کیسه هوایی اتومبیل یا صفحات خورشیدی در فضا گردد. ساخت یک جعبه مقوایی فقط با تا زدن یک تکه مقوا و مقاومتی که در آن می توان یافت منجر به ساخت سبک و ارزان یک میز کامپیوتر یا مبلمان منزل می گردد و این چیزی نیست جزء هماهنگی فکر و اندیشه که آن را می توان دستاوردی دیگر از هنر اریگامی دانست.

- اریگامی و رشد خلاقیت

اریگامی یک فضای بی مانند را برای انسان فراهم می آورد تا آنچه که به ذهن و تخیلش راه می یابد را به دنیای واقعی بیاورد. یک تکه کاغذ که بعد از دقایقی به یک اسب، کیف و یا مدل کوچکی از اسباب بازی ها و ... تبدیل میشود و پس از آن، دیگر یک تکه کاغذ نیست، اوریگامی به آدمی فرصت انتخاب میدهد، تا آنچه که دوست دارد را خلق کند. همین ویژگی به تنهایی اوریگامی را تبدیل به یک فعالیت منحصر بفرد و بی مانند می کند. همانگونه که بدن نیاز به ورزش و تغذیه مناسب دارد، کار و خلاقیت نوعی هماهنگی ذهن و دست را به همراه دارد تا دانش آموزان بهتر بتوانند فعالیت کنند.

### اریگامی و بازی

می توان گفت که بازی از جمله مفاهیمی است که از دیر باز علاوه بر کارکردهایی نظیر سرگرمی و پرکردن اوقات فراغت، نقش آموزشی، تقویت قدرت و آفرینش گری نقش اساسی داشته است. هر چند بازی و مخصوصا اریگامی در کشور ما کمتر مورد

توجه قرار گرفته است اما در هر صورت می تواند نقش موثری در فعالیت های آموزشی ایفا کند. اریگامی را می توان به راحتی جایگزین بسیاری از اسباب بازی هایی نمود که نقش بارزی در رشد خلاقیت و کارآیی افراد و مخصوصا کودکان دارد. وقتی به صورت آزمایشی دروس اریگامی به افراد مختلف تدریس شد، آنچه مشاهده شد این بود که افراد کار با اریگامی را به بسیاری از بازیهای دیگر ترجیح می دهند (دلوئی، ۱۳۹۵).

### اریگامی و هوش

کاربرد مهم دیگر اوریگامی تقویت هوش را در تمام زمینه ها (نوع هوش شناسائی شده توسط گاردنر) را به نوعی در بر دارد، همچنین برای افزایش بهره هوشی کودکان استثنائی و با بهره هوشی کم، دانش آموزان دارای اختلال یادگیری در بعضی دروس (ریاضیات، انشاء) (میرزایی، ۱۳۹۱).

### اریگامی و انضباط

از آنجا که در ایجاد یک شکل اریگامی مراحل انجام کار بایستی به ترتیبی خاص صورت پذیرد و از قلم افتادن مرحله ای از مراحل انجام کار باعث اختلال در نظم و به هم ریختگی شکل و نرسیدن به نتیجه مطلوب می گردد لذا فردی که با اریگامی آشنا باشد بدون اراده و خواست خود فردی منضبط بار می آید و به نوعی نظم و ترتیب ملکه ذهن او می گردد (میرزایی، ۱۳۹۱).

### اریگامی و اعتماد به نفس

یکی دیگر از کار برد های مفید و ثمر بخش در اوریگامی افزایش رشد اعتماد به نفس است. اشتباه در اوریگامی قابل بخشش است، کافی است کاغذ تا زده شده را باز کرده و مجددا تا زد. اتمام یک پروژه هرچند کوچک یا بزرگ می تواند، حسی از موفقیت و رضایت ایجاد کند. در اوریگامی نیاز به انتظار کشیدن جایگاهی ندارد و بلافاصله میتوانیم میوه تلاش خود را بچینیم (موسوی زاده، ۱۳۸۶).

### اریگامی و فواید آن بر روی دانش آموزان

سهولت یاد گیری و به خاطر سپاری مطالب آموخته شده.

افزایش عمق یاد گیری با استفاده از ایجاد محدودیت

کشف هندسی و تجسم.

استفاده بهینه از استدلال به منظور سهولت فهم استدلال استنتاجی.

کمک به درک سریعتر و عمیق تر ارتباط بین اجزاء شکل.

ایجاد هیجان و ذوق مثبت

افزایش صبر و شکیبایی

مهارت در دقت و سرعت (رشد نظم و ترتیب بهتر در کارها)

مهارت در کار های فکری که نیاز به انجام ترتیب و توالی خاص دارد.

هماهنگی اندیشه و عمل

پرورش خلاقیت و قدرت تخیل

هماهنگی بین چشم، ذهن و دست.

افزایش مهارت خاص جسمانی.

امکان عمل متحرک سازی و تقویت دانش آموزان.

### عزت نفس چیست ؟

این که انسان احساس خوشایند و خوبی در مورد خودش داشته باشد، تا به واسطه آن اعمال و رفتار خوب و درستی را انجام دهد، به این احساس خوب نسبت به خود عزت نفس گفته می شود. عزت نفس از تجارب شخصی و افکار اندوخته شده شکل می گیرد. پرورش عزت نفس سالم از بدو تولد آغاز می شود و به عنوان یک ارزیابی متغیر پیش رونده در طول زندگی ادامه می یابد. باید گفت ما بیشتر عزت نفسمان را از دیگران و از طریق ارزیابی درک آنان نسبت به خودمان به دست می آوریم چرا که نحوه رفتار دیگران با ما نشان دهنده چگونگی تفکر و احساس آنها نسبت به ماست. عزت نفس شالوده و پایه شادمانی و موفقیت است. همه ابعاد زندگی مانند سلامت جسمانی، ثبات عاطفی، پیشرفت تحصیلی، کیفیت روابط خویشاوندی، بر آوردن هدف ها، معلومات و فضائل شغلی را تحت تاثیر قرار می دهد. عزت نفس قدرتمندترین ارزشهای انسانی و مخرج مشترک برای هر چیز در زندگی است و بدون آن هیچ چیز دیگر اهمیت ندارد. عزت نفس محوری است که کل زندگی روی آن خواهد چرخید. کل زندگی فرزندان تحت تاثیر میزان عزت نفس اوست (بازارت، ۲۰۰۹).

عزت نفس تحت تاثیر چه عواملی ساخته می شود.

- شیوه فرزند پروری

در سالهای اولیه زندگی کودک به شدت تحت تاثیر برداشت های دیگران بخصوص والدین خود قرار دارد. احترام گذاشتن به کودک، گوش دادن به حرفهای او، وقت گذاشتن برای وی، همچنین تشویق رفتار او و تصحیح اشتباهات او و اجتناب از تهدید های بی اساس، به تدریج پایه های یک عزت نفس بالا را در او تقویت میکند (رضازاده، ۱۳۷۶).

- ظاهر جسمانی

کودکانی که ظاهری جذاب و خوشایند دارند بیشتر مورد توجه دیگران قرار می گیرند، اما برای افراد بالغ برداشت اطرافیان و خود فرد از ظاهر خود در عزت نفس بالا و یا عزت نفس پایین او تاثیر گذار است (رضازاده، ۱۳۷۶).

- جنسیت

در گذشته اعتقاد بر این بود که مردان نسبت به زنان از عزت نفس بالاتری برخوردار هستند در حالی که پژوهش های جدید هیچگونه تفاوتی برای عزت نفس بین دو جنس قائل نمی شود (رضازاده، ۱۳۷۶).

- رویدادهای جاری

روزانه گروه زیادی از افرادی که حتی از عزت نفس بالایی برخوردار هستند، به واسطه رویداد ها و وقایع پیش بینی نشده مثلاً اخراج از کار، تحقیر از سوی دیگران در خطر از دست دادن اعتماد به نفس خود، هستند ولی نکته حائز اهمیت این است که این عوامل موقتی و زود گذر هستند و نباید این تزلزل دائمی گردد (رضازاده، ۱۳۷۶).

### علل عزت نفس پایین و نشانه های بروز آن

بسیاری از رفتارهای آسیبزای کودکان مانند بزهکاری، مصرف سیگار، افت تحصیلی، پرخاشگری و... ناشی از ضعف عزت نفس در کودکان است. ریشه ها و علت آن به دوران ابتدائی کودکی مربوط میشود که عبارتند از:

زدن کودک به او می آموزد که نسبت به خود احساس بدی داشته و عزت نفس اش را برای همیشه از دست بدهد. زدن کودک به بهانه تنبیه باعث میشود که او احساس عجز و ناامیدی کرده و به مرور افسرده شود و این در حالی است که عزت نفس پائین نیز میتواند تا آخر عمر همراه این کودک بماند. از این رو اگر از کودک اشتباهی سر زد باید در وهله اول حتی ادای کتک زدن را نیز نمایش نداد، چراکه میتواند مانند ضربه هایی روح او را برای همیشه زخمی کند. همچنین کودکان در صورت کتک خوردن کنترل درون خود را از دست داده و همیشه برای تشخیص درست از غلط چشمشان به تصمیم دیگران خواهد بود، به عبارتی رفتار های شناختی درست همان دوره به درستی رشد نمی کند (گنجی، ۱۳۹۳).

یکی از عوامل مهم و تهدید کننده کاهش عزت نفس در بین کودکان کم سن و سال این است که از لفظ کلمه خوب یا بد هنگام صدا زدن آنها استفاده کنیم، زیرا این امر موجب تنش روحی در شخصیت و ارزیابی بخشی آنها میگردد، زیرا از نظر آنها همه چیز یا خوب است و یا بد و در این صورت هنگامی که کودکان احساس کنند نمی توانند همیشه و در همه زمانها خوب باشند این رویکرد باعث کمبود عزت نفس آنها میگردد (شیخی، ۱۳۹۵).

### چند راهکار عملی برای تقویت عزت نفس

- به جای توجه به معیار های بیرونی و موفقیت کودکان و در نظر گرفتن رقابت با دیگر کودکان توجه ویژه به معیار های درونی و تقویت آنها در دوران کودکی امری لازم و ضروری برای پرورش عزت نفس به نظر می رسد، همواره کودکانی که می دانند بدون پاداش های ظاهری، احترام به آنها حفظ می گردد، دائم در مسیر موفقیت هایی که دوست دارند باقی می مانند ولی کودکانی که دائم به دنبال معیار های ظاهری موفقیت هستند خود را در مقایسه هایی سخت با دیگر افراد و نفرات اول قرار می دهند، در حالی که هر کس تنها میتواند در نظر خود با توجه به یگانه بودن در تواناییهایش نفر اول باشد.

- آموزش این نکته به کودکان که با خود رو راست و صادق باشند: با در نظر گرفتن این که کودک هر بار خود را فریب دهد نظرش را راجع به خود تخریب می کند، در این راستا نباید والدین به کودک خود دروغ بگویند و بعدا کودک خود را سرزنش کنند، زیرا دروغ گویی نشانه عزت نفس پایین است، به عبارتی نباید کودک را به دلیل راستگویی تنبیه کنیم چون عزت نفس او آسیب می بیند.

- کودکی که مرتکب غفلت شده انسان غافلی نیست، او فقط عمل کرده و این عمل او می تواند زمینه های رشد را در کودک و الهام از اشتباهات گذشته خود مهیا سازد.

- تشویق استقلال و پرورش آن در کودک موجب بالا بردن عزت نفس کودکان می گردد و افزایش وابستگی ها عزت نفس کودک را کاهش می دهد.

- اولیا و مربیان در افزایش عزت نفس بایستی به تفاوت های فردی، ویژگی های رشدی، مهارت ها، قابلیت ها، عواطف، منش و استعداد های کودک توجه جدی داشته باشند.

- سپردن بعضی از مسئولیتهای منزل به کودک و حس اعتماد به وی او را در بهره گیری از استعداد ها یاری می کند و عزت نفس وی را افزایش می دهد.

- در شرایط آموزشی، بر فعالیت های دانش آموزان در یادگیری تأکید شود نه بر پیشرفت آنان.

- اگر مادر و پدر، رفتار پسندیده کودک را تقویت کنند و رفتار ناپسند او را مورد بی اعتنائی قرار دهند، به کودک کمک کرده اند تا بینش مثبتی در او نسبت به پیشرفت پیدا شود. به جای انتقاد، از تحسین استفاده کنید. بچه هایی که مورد انتقاد قرار می



گیرند، همان برخورد را با خودشان خواهند داشت و در نهایت اشخاصی خواهند شد با عزت نفس پایین، تحسین ابزار بسیار مهمی در طول فرآیند تربیت کودک است.

#### نتیجه گیری

عزت نفس از تجارب شخصی و افکار اندوخته شده شکل می گیرد. پرورش عزت نفس سالم از بدو تولد آغاز می شود و به عنوان یک ارزیابی متغیر پیش رونده در طول زندگی ادامه می یابد. باید گفت ما بیشتر عزت نفسمان را از دیگران و از طریق ارزیابی درک آنان نسبت به خودمان به دست می آوریم چرا که نحوه رفتار دیگران با ما نشاندهنده چگونگی تفکر و احساس آنها نسبت به ماست. عزت نفس شالوده و پایه شادمانی و موفقیت است. همه ابعاد زندگی مانند سلامت جسمانی، ثبات عاطفی، پیشرفت تحصیلی، کیفیت روابط خویشاوندی، بر آوردن هدفها، معلومات و فضائل شغلی را تحت تاثیر قرار می دهد. عزت نفس قدرتمند ترین ارزشهای انسانی و مخرج مشترک برای هر چیز در زندگی است و بدون آن هیچ چیز دیگر اهمیت ندارد. عزت نفس محوری است که کل زندگی روی آن خواهد چرخید. کل زندگی انسان تحت تاثیر میزان عزت نفس اوست. بنابر مواردی که بیان شد می توان نتیجه گرفت که آموزش اوریگامی بر عزت نفس دانش آموزان تاثیر مستقیم و مثبتی دارد.

رضا خانی (۱۳۸۳) در تحقیقی با عنوان بررسی نقش دست سازه ها در آموزش ریاضی و تاثیر آن بر نگرش دانش آموزان انجام داد که نتایج آن از این قرار است که به کار گیری دست سازه ها در آموزش ریاضی بر میزان یاد گیری، نگرش، خود پنداره و لذت بالاتر از آموزش ریاضی، همچنین ترس و نگرانی کمتر و انگیزه بالاتر و اهمیت بالاتر برای دانش آموزی که از دست سازه برای فرا گیری درس ریاضیات استفاده میکند و تاثیرات بالاتر مشارکت دانش آموزان را در بر دارد تفاوت معنا داری مشاهده نشد و لذا استفاده از دست سازه ها در نگرش، خود پنداره و فرا گیری بالاتر درس ریاضیات تاثیر گذار است.

شریف پور، امینی فر، مسگرانی (۱۳۹۰) تحقیقی با عنوان تجسم هندسی در سطوح تفکر هندسی وان هیلی و بازی اوریگامی انجام دادند که نتایج شگرفی در هنر اوریگامی و رابطه آن با تجسم هندسی و فضائی و بهره گیری بالا از مفاهیم ریاضی در بر داشت که در این راستا آنچه نتیجه گیری شد این بود که می توان از هنر اوریگامی برای تجسم بخشیدن و روشن کردن واقعیتها و مفاهیم ریاضی بهره جست. این هنر پلی است به سوی رسیدن ادراک تجسمی در تقویت شناختی دانش آموزان. البته تجسم شناختی به کار گرفته شده در حل مسائل ریاضی به وضعیت شناختی و پیشینه تجسم فرد بستگی دارد.

شکر الله پور (۱۳۹۳) پژوهشی با عنوان تاثیرات آموزش اوریگامی بر مد و لباس انجام گرفته که نتایج آن نشان می دهد استفاده از روش اوریگامی و تاهای هندسی باعث خلق نوآوری طرح های جدید و جالب توجهی در مد و فشن طراحی لباس ایجاد نموده است.

رضایی (۱۳۹۵) در تحقیق خود با عنوان تاثیر آموزش اریگامی بر خلاقیت دانش آموزان پسر منطقه ۱۸ شهر تهران به نتایجی دست یافت که اعتبار و اثر بخشی میزان آموزش اریگامی بر خلاقیت و مولفه های آن سیالی، انعطاف پذیری، ابتکار و بسط رابطه مستقیم وجود دارد و میزان هریک از این مولفه ها را افزایش میدهد.

فیلیپس (۱۹۹۱) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر اریگامی بر گوش دادن و یاد گیری درس به این نتایج دست یافت: نتایج بررسی این مسئله که حضور معلمان، تحقیق در کلاس راه حل مناسبی برای حل مشکل دانش آموزانی که در کلاس علوم به درس

گوش نمی دهند نیست . بنابر این آنچه مشخص شد این بود که اریگامی می تواند به عنوان یک روش مناسب برای آموزش این گروه از دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد و نتیجه آنگاه این بود که نمرات دانش آموزان بهبود یافت و روحیه آنها بهتر شد. قهوه چای و طغزل (۲۰۰۲) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر اریگامی بر پیشرفت مهارت‌های یادگیری کودکان به این نتایج دست یافت که اریگامی در آموزش و پرورش انسانها باید مورد استفاده قرار گیرد. چن (۲۰۰۶) در پژوهشی تحت عنوان بررسی تاثیر اریگامی در تدریس ریاضی به دانش آموزان ناشنوا و کم شنوا به این نتایج دست یافت که اریگامی می تواند در تعاملات عمومی و آموزش به افراد مفید باشد. دانش آموزان ناشنوا و کم شنوا با دیدن و لمس کردن و احساس کردن بهتر یاد می گیرند. تورنس (۲۰۰۹) یک مطالعه تحقیقی تحت عنوان تشخیص نقش جنسیت در تفکر خلاق نشان داده است که هیچ تفاوت معنا داری بین خلاقیت و جنسیت وجود ندارد.

### منابع

- آشنا، احسان. (۱۳۹۴). هنر درمانی چیست؟ تهران: مرکز ارتقاء سلامت روانی آیدا.
- ابراهیمی، سعید. (۱۳۸۸). خلاقیت انتشارات: اندیشه سرای ماکان.
- اصل، زینب، نادری، فرح. (۱۳۹۰). تاثیر هنر درمانی بر خودپنداره تاییدجویی و شادکامی کودکان مراجعه کننده به مراکز مشاوره و درمان شهرستان اهواز. اهواز: یافته های نو در روان شناسی (روان شناسی اجتماعی). شماره ۱۸.
- ذاکری در باغی، یعقوب. (۱۳۶۶). هنر تا کردن کاغذ (ویژه معلمان و اولیاء دانش آموزان پیش دبستانی و دبستانی جهت آموزش و یادگیری). تهران: اطلاعات فیبا.
- رجائی، حمید. (۱۳۹۵). آفرینندگی، تفکر جانبی و باور دینی. انتشارات تهران: شهر من.
- رضازاده، حمید رضا. (۱۳۷۶). درآمدی به روانشناسی خود. انتشارات: گناباد: بیتا.
- رضایی، مریم. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش اریگامی بر خلاقیت دانش آموزان پسر منطقه ۱۸. کارشناسی ارشد تهران: دانشگاه پیام نور دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۵). روانشناسی پرورشی نوین. نشر: تهران. سمت
- شریف پور، شقایق، امینی، الهه، مسگرانی، حمید. (۱۳۹۵). سطح تفکر وان هیلی و بازی اریگامی. تهران، پژوهشکده سیاستگذاری علم، فناوری و صنعت.
- شکرالله پوری، معصومه. (۱۳۹۳). پایان نامه اوریگامی در مد و لباس. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آپادانا.
- شیخی، معصومه. (۱۳۹۵). افزایش عزت نفس با چند روشی که شخصیت شما را میسازد؟ تهران: رسانه آموزشی.
- کریم آبادی، رضا. (۱۳۹۴). سر گرمی کاغذ و تا، نشر: کانون پرورش فکری کودک و نوجوان.
- گنجی، حمزه. (۱۳۹۵). آسیب شناسی روانی (بیماری و اختلالات روانی)، تهران: انتشارات ساوالان.
- موسوی زاده، محسن. (۱۳۸۶). مقاله اوریگامی چیست؟ مشهد: دفتر گروه مشاوران شهردار جوان.
- میرزائی، زهرا. (۱۳۸۷). طراحی لباس به سبک اریگامی. یزد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد هنر و معماری.

Adams, karlin. (2005). A study On The Effect of Self-Esteem on the Creativity of Social Sciences Students. Pennsylvania.

Chen .yongmin (2006). A study On the impact of origami in teaching math to deaf and hearing impaired students Publication journal of economic and management strategy.

Ghahvechi, Tugrul .(2002) .A study On the The Effect of Origami on the Advancement of Children's Learning Skills.

Ghahvechi.(2005). A Study On the Origami Effect on Visual Perception of Elemental Movement Activities and Mathematical Abilities of Preschool Students

Phillips.R.F .(1991). A study on the Effect of Origami on Listening and Learning lesson. Department of Mathematics Education.

Torrance , e .paul.(1992). Creativity Questionnaire

Torrance.espial .(2009). A study On the Gender-Based Detection in Creative Thinking.