

۱۴

دکتر مهدی دوایی
عضو هیئت علمی دانشگاه

مجله علمی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

عزت نفس
و خودباوری

■ عزت نفس و خودباوری چگونه ایجاد می‌شود؟

عزت نفس و خودباوری از کودکی، به وسیله والدین و اطرفیان شکل می‌گیرد و ایجاد می‌شود. برای مثال: اگر کودکی در محیط پر از ترس بزرگ شود می‌آموزد که بترسد، یا اگر در محیط پر از تشویق بزرگ شود می‌آموزد که اعتماد کند. عزت نفس کودکان از نوع نگاه، نگرش و رفتاری که دیگران نسبت به او دارند، می‌تواند شکل بگیرد. رفتارهایی چون طرد، عدم محبت، عدم توجه، غفلت، جدی نگرفتن، گوش ندادن، عدم احترام، تمسخر، سرزنش، تهدید، تحقیر، مقایسه، توجه به نکات منفی، انتظارات بیش از حد و بدرفتاری باعث کاهش عزت نفس در کودک می‌شود. از طرف دیگر رفتارهایی چون پذیرش، احترام، محبت، توجه، جدی گرفتن، احساس تعلق، تشویق، حمایت، تحسین، احساس ایمنی و انتظارات مناسب موجب افزایش عزت نفس در کودک می‌شود.

برای ایجاد عزت نفس در فرزندان بهتر است به آنها کمک کنیم تا پیام‌زنده که:

۱- هیچ انسانی شبیه دیگری نیست: هیچکدام از انسانها در طول تاریخ شبیه هم نبوده و نخواهند بود و باید به خود بگویند "هیچ کس شبیه من نیست، من آنچه را که هستم دوست دارم و احساس خوبی نسبت به خودم دارم."

۲- به خودشناسی برسند: نقاط ضعف و قوت خود را منطبق با واقعیتها بشناسند و با شناختن خود، خود را بهتر درک کرده و بپذیرند.

۳- محدودیتها و توانمندیهای خود را بپذیرند: نقاط ضعف خود را بدون نگرانی و ناراحتی بپذیرفته و از آنها احساس گناه و شرمساری نکنند. چون هیچ فردی نمی‌تواند انسانی کامل و به همه چیز دانا و به همه کاری توانا باشد و با آگاهی و پذیرش نقاط مثبت و ضعف خود احساس رضایت و خوشنودی می‌کند.

۴- به احساس ارزشمندی و عزت نفس برسند: اگر انسان مراحل سه‌گانه قبل را آموخت و باور کرد که فرد با ارزشی است، فقط باید نکات مثبت و مفید و با ارزش خود را کشف کرده و به آن ارزش بگذارد و اگر ما نیز این چنین باشیم سعی می‌کنیم "خودمان باشیم"

مطالعات انجام شده در خصوص آسیب‌شناسی روانی حکایت از آن دارد که علت بسیاری از رفتارهای آسیب‌زای فرزندان در خانه و مدرسه مانند پرخاشگری، اضطراب، بزهکاری، افت تحصیلی و مواردی از این قبیل ریشه در کمبود یا ضعف "عزت نفس" آنان دارد. در واقع هر چه فرد از خودباوری و عزت نفس بالاتری برخوردار باشد از موفقیت و کارآمدی بالاتری برخوردار بوده و از آسیب‌های روانی - اجتماعی نیز مصون خواهد ماند. گفته نیز در اهمیت "عزت نفس" می‌گوید:

اگر ثروتمند نیستی مهم نیست، بسیاری از مردم ثروتمند نیستند.

اگر سالم نیستی، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری نیز خوب زندگی می‌کنند.

اگر زیبا نیستی، برخورد درست با زشتی نیز وجود دارد.

اگر جوان نیستی، همه با چهره پیری مواجه خواهند شد.

اگر تحصیلات عالی نداری، با کمی سواد هم می‌توان زندگی کرد.

اگر قدرت و مقام نداری، مشاغل مهم متعلق به تعداد معدودی از انسان‌هاست.

اما اگر عزت نفس نداری، متأسف باش چون هیچ نداری.

بنابراین فاصله خواستن تا توانستن تنها یک گام است و آن کسب "خود باوری و اعتماد به نفس" در انجام کلیه امور زندگی است. خانواده و والدین نخستین واحد اجتماعی و الگوهای رفتاری‌ای هستند که می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد و تقویت "خودباوری و اعتماد به نفس" اعضای خانواده، مخصوصاً فرزندان داشته باشند که در این مقاله به آن می‌پردازیم.

■ تعریف عزت نفس و خودباوری

عزت نفس یعنی احساس ارزشمند بودن که از طریق مجموعه افکار، عواطف، احساسها و تجربه‌ها به دست می‌آید. به نحوی که فرد خود را توانمند، با کفایت و موفق می‌داند.

نه دیگری".

من همیشه تلاش می‌کنم تا خود را هر روز بهتر از پیش بسازم اما آنچه را که امروز هستم دوست دارم. راه‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان: برای افزایش عزت نفس باید "احساس کفایت"، "احساس مسئولیت"، "احساس پذیرش و محبت"، و "احساس رضایت از وضع جسمانی خود" را در فرزندان ایجاد کنیم و برای ایجاد هر یک از این احساسها موارد زیر توصیه می‌شود.

۱- برای ایجاد احساس کفایت:

- انتظارات بیش از حد از آنها نداشته باشیم.
- توانایی‌های آنها را تشویق و تحسین کنیم.
- کارها، فعالیتها و عواطفشان را حمایت کنیم.
- کمک کنیم که عملکردش را بهبود بخشیده و موفقیت را هر چند کوچک تجربه کند.
- تشویق و حمایت کنیم که راه‌های مختلفی را برای حل یک مسئله تجربه کند.

۲- برای ایجاد احساس مسئولیت:

- تشویق کنیم تا ارتباط سالم اجتماعی با دوستان و اطرافیان برقرار کند.
- فرصتهایی را فراهم کنیم تا تجارب، تواناییها و موفقیت‌هایشان را با هم در میان بگذارند.
- با واگذاری تدریجی فعالیتها، احساس مسئولیت و تعهد را در آنها پرورش دهیم.

۳- برای ایجاد احساس پذیرش و محبت:

- از مقایسه او با دیگران بپرهیزیم و او را به عنوان یک فرد بی نظیر و منحصر به فرد نگاه کنیم.
- بدون قید و شرط او را بپذیریم تا احساس پذیرش درونی را در آنها تقویت کنیم.
- کمک کنیم تا خود را قبول داشته و به خود اعتماد پیدا کنند و احساس ایمنی را در آنها پرورش دهیم.
- آنها را به عنوان هدیه و نعمت الهی تلقی کرده و به آنها احترام بگذاریم.
- کمک کنیم تا عواطف و محبت خودشان را به راحتی بروز دهند.

۴- برای ایجاد احساس رضایت از ظاهر و خصوصیات جسمانی خود:

- کمک کنیم تا نسبت به تفاوت‌های فردی خودشان در رشد جسمانی احساس راحتی و پذیرش

کنند.

- همان گونه که به توانایی آنها احترام می‌گذاریم، به محدودیت‌های جسمانی آنها نیز احترام بگذاریم.
- به نیازهای جسمانی آنها مانند خواب، غذا، سلامتی و استراحت توجه جدی داشته باشیم.
- در حفظ نظافت و نظم و تندرستی، آنها را تشویق کنیم.
- ورزش و عادات جسمانی سالم را در آنها تقویت کنیم.

نشانه‌های افراد با خودباوری زیاد:

- فرد، مستقل عمل می‌کند.
- مسئولیت‌پذیر است.
- نسبت به پیشرفت‌هایش افتخار می‌کند.
- به چالش‌های جدید، مشاغل تازه و غیره روی می‌آورد.
- دامنه وسیعی از هیجانها و احساسها را نشان می‌دهد.
- ناکامی را به راحتی تحمل می‌کند.
- دیگران را به راحتی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

عوامل کاهش دهنده عزت نفس و خودباوری:

- بیش از اندازه بر "بایدهای خودشان" تأکید داشته باشند.
- احساسات و عواطف خودشان را همواره واقعی تصور کرده و از پذیرش انتقاد بیم داشته باشند.
- زمینه‌های منفی خودشان را بزرگ دانسته و در عوض جنبه‌های مثبتشان را کم اهمیت تلقی کنند.
- به خاطر هر عملکردی به خودشان برچسب بزنند. برچسب زدن فرآیندی است که با سرزنش و ملامت خود همراه است.
- داشتن اندیشه همه یا هیچ؛ یعنی وقتی نمی‌توانند فعالیتی را به درستی و کامل به نتیجه برسانند، خود را شکست خورده بدانند.
- به نظرات دیگران اهمیت افراطی داشته و سعی در برآوردن همه آنها داشته باشند.
- همیشه خود را با بالاتر از خود مقایسه کرده و در برابر آنها اظهار عجز و ناتوانی کنند.
- دنباله روی کورکورانه از دیگران داشته باشند.

* همیشه عامل عدم موفقیت‌هایمان، خودمان هستیم.



برای افزایش عزت نفس باید احساس کفایت، احساس مسئولیت، احساس پذیرش و محبت، و احساس رضایت از وضع جسمانی خود را در فرزندان ایجاد کنیم

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

آنان را تأیید کنیم.

- در بعضی از مواقع آنان را در احساساتمان سهیم کنیم.
- در بعضی از امور کارهایی را برایشان انجام دهیم که نیازها و علایق آنها را تأمین کند.
- به فرزندانمان مسئولیت واگذار کنیم.
- به وسایل اختصاصی آنان مثل اتاق و وسایل و غیره احترام بگذاریم.
- کمک به فرزندانمان تا از فرآیند تصمیم‌گیری خویش آگاهی پیدا کنند.
- توانمندی و خودباوری آنان را در هر حدی که باشد، محترم بشماریم.

نشانه‌های فرد با خودباوری کم:

- توانمندی خود را دست کم می‌گیرند.
- احساس درماندگی می‌کنند.
- به آسانی تحت تاثیر دیگران قرار می‌گیرند.
- دامنه‌ی محدودی از احساسات و عواطف را نشان می‌دهند.
- از موقعیتهای جدید و تازه دوری می‌کنند.
- بلافاصله بهانه‌جویی می‌کنند و ناامید می‌شوند.
- در ضعفهای خود دیگران را سرزنش می‌کنند.

راهکارهای مشاوره‌ای:

- در کردار و گفتارمان محبت خود را نشان دهیم.
- از فرزندانمان به صراحت تمجید کنیم.
- وقتی روابط خوبی را با یکدیگر ایجاد می‌کنند،

