

بررسی روش های تقویت عزت نفس در نوجوانان (۲)



تأثیر عزت نفس در زندگی

نگار بابایی

در شماره گذشته به اهمیت عزت نفس در زندگی نوجوان و پرورش احساس خودارزشمندی و عزت نفس در نوجوانان توسط اولیا و مربیان اشاره کردیم و در ادامه، تعاریف عزت نفس و تحقیقات انجام گرفته پیرامون این موضوع مورد بررسی قرار گرفت. در قسمت پایانی این بحث به عوامل تأثیرگذار بر مفهوم خویشتن و فرآیندهای افزایش عزت نفس در نوجوانان پرداخته شده است.

عوامل تأثیرگذار بر مفهوم هر فرد از خودش

نظر به اهمیت موضوع در این جا به بعضی عواملی که در رشد گرایشات عاطفی و ارزشی نسبت به بدن و روان انسان مؤثر هستند، اشاره می کنیم:

۱. واکنش دیگران: مهم ترین منشأ پدید آمدن خودپنداره و عزت نفس، رفتار و واکنش دیگران نسبت به فرد است. این را نظریه ی «آینده ی خودنما»^{۱۴} می نامند. نظریه ی مذکور معتقد است، برای دیدن خود به واکنش های دیگران توجه می کنیم و تصویر خود را در آن واکنش ها می بینیم. بنییس^{۱۵} معتقد است: «افرادی که طرد می شوند، در پی آن به طرد خود می پردازند، دچار احساس بی ارزشی می شوند و ادراکات، نگرش ها و واکنش های دیگران را جزئی از ارزش های درونی خود می کنند.» دلیل اصلی احساس حقارت و خودبزرگ بینی را می توان در طردشدن مستمر و مداوم از طرف والدین و دیگران دانست. روان شناسان معتقدند، احساس بی ارزشی عمیق (یا فقدان عزت نفس)، ریشه ی بسیاری از نابهنجاری های روانی است که در میان افراد دیده می شود.



۲. **مقایسه با دیگران:** مقایسه‌ی فرد با دیگران، یکی از منابع اصلی ایجاد خودپنداره و عزت نفس در فرد است.

۳. **هماندسازی با الگوها:** انسان با برخی از افراد هم زندگی خود همانندسازی می‌کند آنان را به عنوان مدل یا الگوی رفتار خود برمی‌گزیند. والدین، مربیان، معلمان و همسالان، مهم‌ترین این الگوها هستند. شکل‌گیری خود ایده‌آل براساس در هم آمیختن ویژگی‌های این الگوها در ذهن فرد، انجام می‌شود و همانندسازی نیز سبب تغییر خودپنداره می‌گردد؛ یعنی فرد احساس می‌کند، مانند الگوی خود شده است. قسمت مهمی از نظام خود از طریق همانندسازی فرد با ولی هم جنس خود شکل می‌گیرد که در اصل نقش جنسی او را تعیین می‌کند [بیابانگرد، ۱۳۷۶: ۳۶].

۴. **چگونگی پاسخ به نیازهای فرد:** تشخیص به موقع نیازهای فرد (غذا، محبت و...) و پاسخ به موقع و متعادل به آن‌ها، در رشد حس اعتماد او بسیار مؤثر است. در این صورت والدین، و به ویژه مادر، به عنوان افراد قابل اعتماد و صادق در ذهن فرزند جای می‌گیرند و در نقش یک الگوی مداوم، برای هدایت ابعاد فکری، عاطفی و رفتاری او عمل می‌کنند که به دنبال آن، ویژگی‌هایی مانند: بی‌اعتمادی، افراد و تفریط، خشم ا ترس در او می‌شوند.

۵. **برخورد مناسب با رفتارهای فرد:** والدین باید فرزند را به صورت غیرمشروط بپذیرند و همواره در هر شرایطی، او را دوست بدارند. با او جدی ولی با محبت باشند و در این روند ثبات نشان دهند و از افراط و تفریط بپرهیزند.

۶. **عزت نفس والدین:** والدینی که عزت نفس پائینی دارند و خود را با ارزش، توانمند و مثبت ارزیابی نمی‌کنند همواره دچار حقارت و ناتوانی هستند، اغلب نمی‌توانند عزت نفس فرزندان خود را رش دهند. والدینی که با فشار بر فرزندانشان، درصدد جبران حقارت‌ها و شکست‌های زندگی خود بر می‌آیند و در این مسیر توجهی به علاقه‌ها و استعداد‌های فرزند خود ندارند و یا در ارزیابی کیفی استعدادها و توانایی‌های فرزندان خود ناتوان هستند و توقع و انتظارات ایده‌آبستی که در توان آن‌ها نیست دارند، همواره عزت نفس آن‌ها را در معرض فروریختن قرار می‌دهند؛ زیرا همواره بین هدف‌ها و ایده‌آل‌ها و توانایی‌ها، باید توازن و تناسب وجود داشته باشد.

۷. **نظام عقاید و افکار:** نظام اعتقادی انسان، یکی از عناصر مهمی است که در ساختار و رشد عزت نفس او و کسانی که به دست او تربیت می‌شوند، دخالت دارد. این که مکتب اعتقادی فرد چه تعریفی از انسان دارد و جایگاه ارزشی او در این مکتب چگونه است، در شکل‌گیری مفهوم «خود»، تأثیر فراوانی دارد.

۸. **باورها:** انسان در دوران رشد و در محیط خانواده و سپس مدرسه و جامعه، به یک سلسله توصیفاتی از خود می‌پردازد که بر

اساس آن‌ها، تصویر روانی خود را می‌بیند. گاهی این توصیفات او را در شبکه‌ای از باورها و نیایدها، پیشگویی‌ها، ذهن خوانی‌ها، توقعات و انتظارات، و مطلق‌نگری‌ها محصور و زندانی می‌کند و در نتیجه، در این زندان باورها می‌پوسد و عمر خود را در رنج و فلاکت می‌گذراند. عصبیت، حسرت، اضطراب، نگرانی و افسردگی از عواقب شایع این زندان است [اسدالهی، ۱۳۷۶: ۲۰].

چگونه عزت نفس بر زندگی روزانه اثر می‌گذارد؟

نظر فرد در مورد خویشتن، به افکار، احساسات و اعمالی که از وی سر می‌زند، مربوط است. شخص با عزت نفس بالا، چون احساس مثبت به خود و دیگران ارائه می‌دهد، دیگران نیز به احساس مثبت او از راه‌های گوناگون پاسخ می‌دهند؛ او را می‌پذیرند و جذبش می‌شوند، در حضورش احساس راحتی می‌کنند، و از این رو نسبت به خود نیز احساس خوبی پیدا می‌کنند. برعکس، شخص با عزت نفس پائین، چون احساس بی‌کفایتی اش را به صورت نوعی درماندگی میهم، آشکار می‌کند، همواره طرد می‌شود.

رفتار فرد تا حد زیادی متأثر از عزت نفسش است. افراد مایلند، برحسب نظری که به خود دارند و برحسب حس عزت نفس رفتار کنند. رفتار نیز به نوبه‌ی خود، معمولاً نظری را که پیش از بروز آن رفتار وجود داشته است، تأیید می‌کند. این فرایندهای دیدگاه‌ها و نگرش‌های اساسی را تقویت می‌کند.

هنگامی که «خودانگاره‌ی فرد»، مثبت و عزت نفسش زیاد است، احساس می‌کند که موجودی تواناست و با اطمینان می‌اندیشد. از این رو می‌کوشد که رفتارش توأم با موفقیت باشد تا بعدها موجب افزایش احساس ارزشمندی شود. از سوی دیگر، هنگامی که خودانگاره‌ی فرد، منفی و عزت نفسش کم است، احساس می‌کند که موجودی نالایق است و گمان می‌کند که از پس کارها برنمی‌آید. از این رو فرصت‌هایی را که می‌تواند رفتار موفقیت‌آمیزی ارائه دهد، از دست می‌دهد [کلمز، ۱۹۲۹: ۲۹].

فرآیندهای افزایش عزت نفس

الف) والدین و عزت نفس نوجوانان

والدین می‌توانند، با انجام کارهای زیر به افزایش عزت نفس مناسب فرزندان خود کمک کنند:

● **محبت و عشق زیاد**ی به فرزندان خود نشان دهید. فرزندان نیازمند عشق و محبت، هم به صورت کلامی و هم به صورت فیزیکی هستند. والدین باید همواره به بچه‌های خود بگویند که آن‌ها را دوست دارند. والدین می‌توانند با در آغوش کشیدن، بوسیدن و نوازش کردن، محبت و علاقه‌ی خود را به فرزندان نشان دهند.

● با بچه‌های خود با احترام رفتار کنید. بعضی از والدین با بچه‌های خود طوری صحبت می‌کنند که با دیگران هرگز این گونه صحبت نمی‌کنند. بعضی از والدین وقتی عصبانی می‌شوند، بچه‌های خود را با نام‌های تحقیرآمیز و بی‌اهمیت صدا می‌زنند. این گونه روش‌ها می‌توانند، روی عزت نفس آن‌ها تأثیر منفی داشته باشند.

● به سخنان فرزندان خود گوش کنید و به آن‌ها پاسخ دهید. والدین باید در گفت‌وگو با فرزندان، به طور کامل به آن‌ها توجه کنند. والدین می‌توانند با نشستن در کنار آنان، نگاه کردن در چشمانشان و از طریق نوازش، این کار را انجام دهند. والدین باید به وسیله‌ی تربیت کردن توأم با احترام به فرزندان اجازه دهند که بدانند، سؤالات و سخنان آنان مهم است. والدینی که بچه‌ها را به پرسیدن تشویق می‌کنند، به آنان اجازه می‌دهند که بدانند، والدیشان می‌خواهند بچه‌هایشان چیزهایی یاد بگیرند و به آن‌ها کمک کنند. والدین باید با صداقت به سؤالات آنان پاسخ دهند، و وقتی جواب سؤالی را نمی‌دانند، باید از دادن پاسخ غلط خودداری کنند و بگویند که نمی‌دانند. زیرا فرزندان انتظار ندارند که والدیشان همه چیز را بدانند، اما از آنان انتظار دارند که صادق باشند.

● برای فرزندان خود وقت بگذارید. والدین باید «وقت خاصی» را در نظر بگیرند که با فرزندان خود بگذرانند. آن‌ها باید به هر یک از بچه‌هایشان توجه و عنایت خاص خود را مبدول دارند. این وقت می‌تواند با انجام فعالیت‌هایی که فرزند انتخاب می‌کند، سپری شود و لازم است، هم برای والدین و هم برای فرزندان، شاد و مسرت‌آمیز باشد. مقدار وقتی که با فرزندتان می‌گذرانید، مهم نیست، مهم این است که دقایقی را با هم باشید تا فرزندان دریابند، والدیشان برای آن‌ها اهمیت و ارزش قائلند و این، بسیار مهم است.

● به فرزندانتان مثبت‌گویی در مورد خود را آموزش دهید. هر قدر که بچه‌ها ویژگی‌های مثبتی را در مورد خود تکرار کنند، به احتمال خیلی زیاد آن‌ها را باور می‌کنند و در خود احساس خواهند کرد. بهترین راه برای آموزش مثبت‌گویی به نوجوان، انجام آن توسط والدین در مورد خودشان است. گفتار مثبت در مورد خود، نه تنها برای فرزند نفع خواهد داشت، بلکه برای والدین نیز مفید خواهد بود.

● فرزندان را تشویق کنید، تصمیم‌هایی در مورد خود بگیرند، قدرت تصمیم‌گیری یکی از مهارت‌های مهم برای انسان‌هاست. بازی‌هایی مانند شطرنج می‌تواند قدرت تصمیم‌گیری در کودکان را افزایش دهند. وقتی فرزند تصمیم گرفت، مهم این خواهد بود که والدین از او بخواهند، نتیجه‌ی تصمیماتش را تحمل کند. کودک باید بیاموزد، هر تصمیمی که اتخاذ می‌کند، پیامد خودش را دارد.

● به بچه‌ها مسئولیت بدهید. نوجوانان را به داشتن مسئولیت شخصی ترغیب کنید. وقتی که به فرزندان

مسئولیت‌هایی داده می‌شود، آن‌ها به خود می‌بالند و رشد می‌کنند. مسئولیت‌هایی مانند انجام کارهای عادی و روزمره‌ی هفتگی و روزانه باعث می‌شوند، والدین به توانایی فرزندان اعتماد پیدا کنند و آن‌ها نیز از عهده‌ی انجام کار به خوبی برآیند. در این بین، تشویق برای گرفتن مسئولیت بسیار مؤثر است.

● کارهای مدرسه‌ای، هنری و پروژه‌های فرزندان خود را در معرض نمایش قرار دهید. این یکی از بهترین راه‌هایی است که والدین می‌توانند به فرزندان نشان نشان دهند، برای کارهای آنان ارزش قائلند و در نتیجه آن‌ها ارزشمندند. به نمایش گذاشتن کارهای فرزند در محلی که دیگران بتوانند آن را ببینند، این پیام مهم را به بچه‌ها می‌دهد که: کارهای آن‌ها مهم و قابل احترام است. در صورت تغییر دکوراسیون خانه، کارها در پوشه یا مجموعه‌ای نگهداری می‌شود. در ضمن، نباید کارهایی را که بچه‌ها دوست ندارند، به نمایش گذاشت. این کار ممکن است موجب ناراحتی و خجالت آن‌ها شود.

● فرزندان را آزاد بگذارید تا بعضی مواقع خطر کنند. به نوجوانان اجازه‌ی تجربه بدهید. برای پیشرفت‌ها معیارهایی مقرر کنید، ولی اجازه‌ی اشتباه کردن هم بدهید [کیوانفر، ۱۳۷۵: ۳]. هیچ پدر و مادری دوست ندارند که فرزندان شکست بخورند. برخی از آن‌ها سعی می‌کنند، با دور کردن بچه‌ها از فعالیت‌ها و موقعیت‌هایی که امکان شکست در آن‌ها وجود دارد، از آنان در



برابر شکست محافظت کنند. به هر حال برای بچه‌ها مهم است که یاد بگیرند، آن‌ها هم مانند بزرگ‌ترها گاهی شکست می‌خورند. فرزندان بدون تجربه‌ی شکست و ناکامی قادر به یادگیری چگونگی مقابله با آن نیستند. بنابراین، به جای محافظ آن‌ها بودن و تلاش برای جلوگیری از شکست آنان، والدین باید به بچه‌ها کمک کنند تا وقتی که چنین اتفاقاتی برایشان افتاد، بتوانند با روش‌های مثبت به مقابله با آن برخیزند.

● نوجوانتان را در احساسات خویش سهیم کنید. مثلاً بگویید: «خوشحالم که می‌توانیم صادقانه با هم حرف بزنیم.» یا: «از اتفاق دپروز ناراحتم.»

● برنامه‌ی روزانه را طوری تنظیم کنید که تمام افراد خانواده دست کم یک بار در روز با هم باشند. اوقات منظمی را به دور هم بودن خانوادگی اختصاص دهید. برای افراد خانواده نیز فرصت‌هایی فراهم آورید تا با هم به کار و بازی بپردازند.

● با حضور در برنامه‌ها و نمایش‌های نوجوانتان، از تلاش‌هایش در مدرسه و اجتماع پشتیبانی کنید.

● به نوجوانتان اعتماد کنید و با او دوست باشید.

● به پندارهای نوجوانتان احترام بگذارید. حتی زمانی که رفتار او باید محدود شود، به او بگویید که او را قبول دارید. مثلاً بگویید: «کاری را که کردی درک می‌کنم، ولی انجامش در آن موقعیت درست نبود.» زمانی که اندیشه‌های او معیار اندیشه‌های شماست، او را به بیان آن‌ها تشویق کنید.

● تغییرات و تکامل نقش‌های نوجوان را بپذیرید.

● علاقه‌ها، سرگرمی‌ها و برخی مسائل زندگی بزرگسالی خود را با او در میان بگذارید [عابدی، ۱۳۷۵: ۳۵].

● انتظار نداشته باشید فرزندان‌تان کامل باشند. به کفایت نوجوانتان در هر سطحی که هست احترام بگذارید [عابدی، ۱۳۷۵: ۳۹]. بچه‌هایی که بدانند، والدینشان آن‌ها را همان‌طور که هستند قبول دارند، با اعتماد به نفس و اطمینان خاطر، برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کنند. اما بچه‌هایی که تحت فشار والدینشان قرار می‌گیرند تا کارها را بهتر انجام دهند، ضمن ناراحتی، علیه والدین خود طغیان می‌کنند. وقتی بچه‌ها کار اشتباهی انجام می‌دهند، والدین باید به جای انتقاد و ایرادگیری، اشتباهات را تبدیل به عاملی برای کسب تجربیات کنند [لانگ، ۱۳۸۳: ۵۹].

● به نوجوانان مهارت‌های حل مسأله را آموزش دهید [بیابانگرد، ۱۳۷۶: ۹۹].

بحث و نتیجه‌گیری

● عزت‌نفس بالا یا پایین استنباطی است که از سلامتی یک

فرد می‌شود. عزت‌نفس بالا به عنوان نشانه‌ای از میزان سلامتی شخص مطرح می‌شود؛ یعنی نشانه‌ها و دیدگاهی که به طور واقع‌گرایانه کمبودها و نقاط ضعف را در نظر می‌گیرد.

● از آن‌جا که عزت‌نفس نقش اساسی در کاهش و از بین بردن افسردگی، اضطراب و ناراحتی روحی دارد، دارای ارزش ویژه و بالایی است.

● شایستگی عاطفی-اجتماعی که از «خودارزیابی مثبت» منتج می‌شود، می‌تواند به عنوان پل فرهنگی، یا نیرویی در مقابل اضطراب و مشکلات خطیر، به نوجوان کمک کند.

● بهره‌مندی از عزت‌نفس، علاوه بر آن‌که جزئی از سلامت روانی به حساب می‌آید، رابطه‌ی نزدیکی با پیشرفت تحصیلی دارد؛ به نحوی که حتی مبحثی تحت عنوان عزت‌نفس تحصیلی، در پژوهش‌ها قابل طرح و بررسی است.

● شیوه‌ی تعاملی عزت‌نفس به این صورت است که هم می‌تواند علت باشد و هم معلول نوعی از عملکرد که در زمینه‌ی دیگری حاصل شده است.

● واکنش‌های اطرافیان، به خصوص والدین، نقش مهمی در شکل‌گیری خودپنداره‌ی هر فرد دارد.

● عزت‌نفس هنگامی به وجود می‌آید که نیازهای ابتدایی زندگی به نحو مناسبی ارضا شده باشند.

زیرنویس

14. Looking glass - self/ 15. Bennis/ 16. Failure syndrome/ 17. Cooper Smith/ 18. Interpersonal

۱۹. البته حد اکثر سه بار تذکر دهید. زیرا وقتی بیش از اندازه توضیح می‌دهیم، رفتار دیگران را توجه می‌کنیم و بیش از حد ضاعمانه برخورد می‌کنیم، ناآگاهانه به آن‌ها می‌آموزیم و به آن‌ها برنامه می‌دهیم تا کارهایی را که مورد اعتراض هستند، بدتر انجام دهند.

منابع

۱. اسداللهی، قربانعلی و همکاران (۱۳۷۶). عزت‌نفس و سلامت روان. نشر ارکان. اصفهان.
۲. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۶). روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان و نوجوانان. انتشارات انجمن اولیا و مربیان. تهران.
۳. حرابی، مجتبی (۱۳۷۷). اعتماد به نفس در ۱۰ روز. انتشارات دکلمه‌گردان. تهران.
۴. عابدی، محمدرضا (۱۳۷۵). نسخه‌های آرامش خانواده، انتشارات جهاد دانشگاهی. اصفهان.
۵. عطوفی، محمدرضا (۱۳۸۳). عزت‌نفس. مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی. کاشان.
۶. علیپور، بیژن (۱۳۷۵). معجزه‌ی عزت‌نفس. انتشارات دکلمه‌گردان. تهران.
۷. فتحی، حیدر (۱۳۸۲). «عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی». نشریه‌ی ماهانه‌ی آموزشی-تربیتی پیوند. انتشارات انجمن اولیا و مربیان. تهران. شماره‌ی ۲۹۱. ص ۴۹-۴۶.
۸. کلزم، هریس و همکاران (۱۹۲۹). روش‌های تقویت عزت‌نفس در نوجوانان. ترجمه‌ی پروین علیپور. انتشارات آستان قدس رضوی. تهران.
۹. کیوانفر، رضا (۱۳۷۵). روش‌های افزایش عزت‌نفس در نوجوانان. گروه مشاوران استان. اصفهان.
۱۰. لانگ، نیکولاس و همکاران (۱۳۸۳). روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان. ترجمه‌ی حیدر فتحی، نشریه‌ی ماهانه‌ی آموزشی-تربیتی پیوند. انتشارات انجمن اولیا و مربیان. تهران. شماره‌ی ۲۹۷. ص ۶۵-۵۸.
۱۱. مصباح، نسرين (۱۳۸۲). در جست و جوی عزت‌نفس بهتر. مرکز مشاوره‌ی دانشجویی دانشگاه. تهران.