

## عزت نفس و خودباوری

گردآورنده: رسول بازگیر  
کارشناس مدیریت آموزشی

**برای ایجاد «عزت نفس» در فرزندان بهتر است به آنها کمک نماییم تا بیاموزند که:**

۱- هیچ انسانی شبیه دیگری نیست: هیچ کدام از انسانها در طول تاریخ شبیه هم نبوده و نخواهند بود و به خود بگویند «هیچ کس شبیه من نیست، من آن چه را که هستم دوست دارم و احساس خوبی نسبت به خود دارم»

۲- به خود شناسی برسند: نقاط ضعف و قوت خود را منطبق با واقعیات 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 پذیرفته 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 خشنودی می کند.

۴- به احساس ارزشمندی و عزت نفس برسند: اگر انسانی مراحل سه گانه قبل را آموخت، باور خواهد کرد که فرد با ارزشی است، فقط بایستی نکات مثبت، مفید و با ارزش خود را کشف کرده و به آن ارزش بگذارد و اگر ما نیز این چنین باشیم سعی می کنیم «خودمان باشیم نه دیگری».

من همیشه تلاش می کنم 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 بایستی «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 احساسها موارد زیر توصیه می شود:

#### ۱- برای ایجاد احساس کفایت:

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

#### ۲- برای ایجاد احساس مسئولیت:

- تشویق کنیم تا ارتباط سالم اجتماعی با دوستان و اطرافیان برقرار کنند.
- فرصتهایی را فراهم نماییم تا تجارب، توانایی ها و موفقیتهايشان را با هم در میان بگذارند.
- با واگذاری تدریجی فعالیتها، احساس

توانمند، با کفایت و موفق می داند.

### عزت نفس و خودباوری چگونه ایجاد می گردد

عزت نفس و خودباوری از کودکی، توسط والدین و اطرافیان شکل می گیرد و ایجاد می شود. برای مثال: «اگر کودکی در محیط پر از ترس بزرگ شود می آموزد که بترسد» و «اگر در محیط پر از تشویق بزرگ شود می آموزد که اعتماد کند». عزت نفس کودکان از نوع نگاه، نگرش و رفتاری که دیگران نسبت به او دارند، می تواند شکل بگیرد.

رفتارهایی چون طرد، عدم محبت، عدم توجه، غفلت، جدی نگرفتن، گوش ندادن، عدم احترام، تمسخر، سرزنش، تهدید، مقایسه، توجه به نکات منفی، انتظارات بیش از حد و بدرفتاری باعث کاهش عزت نفس در کودک می شود. 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 می شود.

مطالعات انجام شده در خصوص آسیب شناسی روانی حکایت از آن دارد که علت بسیاری از رفتارهای آسیب زای فرزندان در خانه و مدرسه مانند سیگار و سوء مصرف مواد مخدر، 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 موقعیت و کارآمدی بالاتری برخوردار بوده و از آسیب های روانی - اجتماعی نیز مصون خواهد ماند. گوته نیز در اهمیت «عزت نفس» می گوید:

«اگر ثروتمند نیستی مهم نیست، بسیاری از مردم ثروتمند نیستند.  
- اگر سالم نیستی، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری نیز خوب زندگی می کنند.  
- اگر جوان نیستی، همه با چهره های پیری مواجه خواهند شد.  
- اگر تحصیلات عالی نداری، با کمی سواد هم می توان زندگی کرد.  
- اگر قدرت و مقام نداری، مشاغل مهم متعلق به تعداد محدودی از انسانهاست.

«اما اگر عزت نفس نداری، متأسف باش چون هیچ نداری»  
بنابراین فاصله خواستن تا توانستن تنها یک گام است و آن کسب «خودباوری و اعتماد به نفس» در انجام کلیه امور زندگی است. خانواده و والدین نخستین واحد اجتماعی و الگوهای رفتاری هستند که می توانند نقش تعیین کننده ای در ایجاد و تقویت «خودباوری و اعتماد به نفس» اعضای خانواده، خصوصاً فرزندان داشته باشند که در اینجا به آن می پردازیم.

همچون آنچه مشو محو جمال دگران  
از دیده دل فرو شوی، خیال دگران  
در جهان بال و پر گشودن آموز  
که پریدن نتوان با پر و بال دگران

### تعریف عزت نفس و خودباوری

عزت نفس یعنی: احساس ارزشمند بودن که از طریق مجموعه افکار، عواطف، احساسها و تجربه ها بدست می آید به نحوی که فرد خود را





●  
**اگر کودکی در محیط پر از ترس  
 بزرگ شود می آموزد که بترسد  
 و یا اگر در محیط پر از تشویق  
 بزرگ شود می آموزد که اعتماد کند**  
 ●

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 درونی را در آنها تقویت کنیم.
- کمک کنیم تا خود را قبول داشته و به خود اعتقاد 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 نمایند.
- همان گونه که به توانایی آنها احترام می گذاریم به محدودیت‌های جسمانی آنها نیز احترام بگذاریم.
- به نیازهای جسمانی آنها مانند : خواب ، غذا ، سلامت و استراحت توجه جدی داشته باشیم.
- در حفظ نظافت و نظم و تندرستی آنها را تشویق نماییم.
- ورزش و عادات جسمانی سالم را در آنها تقویت کنیم.

**نشانه های افراد با خودباوری زیاد:**

- فرد مستقل عمل می کند.
  - مسئولیت پذیر است.
  - نسبت به پیشرفت‌هایش افتخار می کند.
  - به چالش‌های جدید ، مشاغل تازه و . . . روی می آورد.
  - دامنه وسیعی از هیجانها و احساسها را نشان می دهد.
  - ناکامی را به راحتی تحمل می کند.
  - دیگران را به راحتی تحت تأثیر قرار می دهد.
- عوامل کاهش دهنده عزت نفس و خودباوری:**
- بیش از « اندازه ها » بر « بایدهای خودمان » تأکید داشته باشیم .
  - احساس و عواطف خودمان را همواره واقعی تصور نموده و از پذیرش انتقاد بیم داشته باشیم.
  - زمینه های منفی خودمان را بزرگ دانسته و در عوض

- جنبه های مثبتمان را کم اهمیت تلقی نماییم.
  - به خاطر هر عملکردی به خودمان برچسب بزنییم.
  - برچسب زدن فرآیندی است که با سرزنش و ملامت خود همراه است.
  - « همیشه عامل عدم موفقیت‌هایمان ، خودمان هستیم »
  - داشتن اندیشه « همه یا هیچ » یعنی وقتی نمی توانیم
  - فعالیتی را به درستی و کامل به نتیجه برسانیم ، خود را شکست خورده بدانیم.
  - به نظرات دیگران اهمیت افراطی داشته و سعی در برآوردن همه آنها داشته باشیم .
  - همیشه خود را با بالاتر از خود مقایسه کرده و در برابر آنها اظهار عجز و ناتوانی بنماییم.
  - دنباله روی کورکورانه از دیگران داشته باشیم.
- نشانه های افراد با خودباوری کم:**
- توانمندی خود را دست کم می گیرد.
  - احساس درماندگی می کند.
  - به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار می گیرد.
- دامنه محدودی از احساسات و عواطف را نشان می دهد.
  - از موقعیتهای جدید و تازه دوری می کند.
  - بلافاصله بهانه جوی می کند و نا امید می شود.
  - در ضعفهای خود دیگران را سرزنش می کند.
- راهکارهای مشاوره ای:**
- در کردار و گفتارمان محبت خود را نشان دهیم.
  - وقتی روابط خوبی را با دیگران ایجاد می کنند آنان را تأیید کنیم.
  - در بعضی از امور کارهایی را برایشان انجام دهیم که نیازها و علایق آنها را تأمین نماید.
  - واگذاری مسئولیت به فرزندان
  - احترام گذاشتن به وسایل اختصاصی آنان مثل اتاق و وسایل و . . .
  - کمک به فرزندانمان تا از فرآیند تصمیم گیری خویش آگاهی پیدا کنند.
  - احترام به توانمندی و خودباوری آنان ، در هر حدی که باشد. ▲