

اعتماد به نفس کودکان و بزرگسالان

الهه اخوان علیزاده

هر انسانی برای رسیدن به هدف و مقصود خود تلاش می‌کند و در ضمن این کوششها و تلاشها با موفقیت و شکست نیز مواجه می‌شود.

عده‌ای پس از یکبارچشیدن طعم شکست، ناامید و مأیوس، دست از تلاش برمی‌دارند و با روحیه‌ای متزلزل از ادامه فعالیت‌های سازنده خود باز می‌مانند.

در مقابل این دسته از افراد، کسانی هستند که شکست را پلی برای رسیدن به پیروزی تلقی می‌کنند و با اراده‌ای قوی و مستحکم در برابر کوه مشکلات ایستادگی می‌کنند. این افراد دارای «اعتماد به نفس»^۱ بوده و هیچ‌گاه واژه‌های منفی «نمی‌توانم» یا «نمی‌فهمم» را به کار نمی‌برند.

اعتماد به نفس عبارت است از: «برخوردار بودن از اراده‌ای قوی، عزمی راسخ و اطمینان داشتن به توانایی‌های خود».

بعضی از دانش‌آموزان در فراگیری برخی درسها ضعیف‌تر هستند ولی این به معنای تنبلی یا کودنی آنان نیست. بسیاری از این دانش‌آموزان درسهای دیگر را به خوبی فرا گرفته و نمرات درخشانی نیز کسب می‌کنند. این مسئله دلیل خوبی برای باهوش بودن آنان است. دانش‌آموزان با کمی دقت و حوصله می‌توانند ضمن اهمیت دادن به درسی که در یادگیری آن ضعیف هستند، حوزه اطلاعات خود را در درسهای دیگر وسعت بخشند و چه بسا در آن درس یا رشته عنوان خوبی بر جای گذارند.

نقش خانواده در کسب اعتماد به نفس کودک

کودک نیاز به محبت، توجه و حمایت خانواده دارد، لذا هرگونه رفتاری که در ارتباط با او از والدین سر می‌زند می‌تواند در ایجاد یا سلب اعتماد به نفس او مؤثر واقع شود.

در محیط منزل می‌توان با واگذار نمودن برخی مسئولیتهای سبک به کودک، حس اعتماد به نفس را در وی تقویت کرد و به او اطمینان داد که از عهده انجام کارها به خوبی برمی‌آید. تشویق وی به جمع‌آوری اطاقش، منظم نمودن وسایل شخصی‌اش و در سنین بالاتر نگهداری از خواهر یا برادر کوچکتر از خود، یا حتی نظافت و شستن لباسهای کم حجم مانند جورابه‌های خودش می‌تواند باعث برانگیخته شدن حس استقلال و اعتماد به نفس درونی شود.

کودکان خردسال مخصوصاً بچه‌ها دوست دارند قطعات و لوازم اسباب بازی خود را از یکدیگر جدا نموده و همه را به دقت بازرسی نمایند والدین گرامی اگر به نقش مهم این کار در شکوفاکردن استعداد های کودک واقف باشند هیچگاه او را از انجام این عمل منع نمی‌کنند. (البته در اینگونه موارد بهتر است اسباب بازیهای ارزان قیمت را در اختیار کودک قرار داد). «برخی از مادران و پدران برای فرزندان خردسال خود دلسوزی نموده و حتی تکالیف مدرسه او را انجام می‌دهند. این کار نه تنها به امر تحصیل کودکان لطمه وارد می‌آورد، بلکه به شخصیت و اعتماد به نفس آنها هم صدمه می‌زند. چنین کودکانی به والدین خود به شدت وابسته شده، اتکالی به نفس را از دست خواهند داد. والدین باید اجازه و دستور دهند که

کودک کار خود را انجام دهد و آنها نیز به گونه‌ای او را هدایت و راهنمایی کنند. زیرا در غیر این صورت به جای فایده رساندن، به وی ضرر می‌زنند و فرزندان خود را بتدریج افرادی بی‌عرضه بار می‌آورند.»^۲ در محیط منزل می‌توان با واگذار نمودن برخی مسئولیتهای سبک به کودک، حس اعتماد به نفس را در وی تقویت کرد و به او اطمینان داد که از عهده انجام کارها به خوبی برمی‌آید. تشویق وی به جمع‌آوری اطاقش، منظم نمودن وسایل شخصی‌اش و در سنین بالاتر نگهداری از خواهر یا برادر کوچکتر از خود، یا حتی نظافت و شستن لباسهای کم حجم مانند جورابه‌های خودش می‌تواند باعث برانگیخته شدن حس استقلال و اعتماد به نفس درونی شود.

کودک همانگونه که از نامش پیداست موجود کوچکی است که در حد توان خود از عهده انجام کارها برمی‌آید. «اینکه فرزند شما در مقایسه با خودتان کوچک و ناتوان است و قدرت و توان انجام کارهای مهم را ندارد جای بحث و سخنی نیست ولی هرگز نباید کار او را با خود مقایسه کرد و در نتیجه خسار و بی‌مقدارش شمرد. تحقیرکردن طفل سبب احساس بی‌اعتباری او خواهد شد.

بعضی از والدین هنگامی که فرزندشان به فراخور سن خود کار مهمی انجام می‌دهد، مثلاً خط زیبا یا نقاشی تشنگی را به پدر یا مادر عرضه می‌کند، به تحقیری یا تمسخر کار او می‌پردازند و با چنین عقیدتی اعتماد به نفس او را خدشه دار می‌کنند. آنها

بعضی اوقات کار کودک را با کار خود یا دیگران مقایسه نموده و می‌گویند من از تو بهتر نقاشی می‌کنم یا خط من از خط تو زیباتر است و یا انجام فلان کار از عهده تو خارج است. اینها باعث می‌شود که طفل، آن را تحقیری برای خود به حساب آورد.^۳ همچنین ممکن است کودک به دلیل نقص عضو بعضی کارها را به‌گندی انجام دهد یا انجام آن کار به کلی از عهده وی ساقط باشد. «او در این نقص و نارسایی مقصّر نیست و تازه اگر هم روزی اشتباه کرده و دچار چنین نقصی می‌شد نباید به دلیل آن سرزنش بشود و شخصیتش خرد و تحقیر شود.

برخی از والدین و مربیان مثلاً به دلیل عدم فرمانبری کودک یا ضعف درسی و برای اینکه دلش را بسوزانند نقص عضو او را به رُخش می‌کشند، دل جریحه‌دار وی را مجروح‌تر می‌سازند و خاطره‌ای را که طفل اصرار به فراموش کردن آن دارد از نو به یادش می‌آورند و در نتیجه روحیه او را تضعیف نموده و کسلش می‌کنند که این خود یک خطر و لغزش است و سبب می‌شود کودک احساس حقارت کند و حتی از خود سیر و مأیوس شود.^۴

«سخنان تلخ و رفتار ناپه‌نچار با کودک سبب دل‌سردی و بی‌زاری وی می‌شود. چه زشت است که والدین و مربیان با استفاده از قدرت و حاکمیت خود سخنانی را بر زبان آورند که موجب احساس ضعف و ناتوانی کودک شود. کودک کاری انجام می‌دهد که به نظر خود نوعی سرگرمی و اشتغال است. دل‌سرد کردن کودک از اقدام به کار، موجب از بین بردن اعتماد به نفس وی خواهد شد و بطور مسلم درصدد برخواهد آمد که دیگر کاری را انجام ندهد.»^۵

سرزنشهای مداوم و افراطی برای کودک، آینده‌ای هراس‌انگیز خواهد ساخت و باعث می‌شود که او نسبت به انجام هر کاری بدبین شده و بدین ترتیب روزگار حال و آینده‌اش تاریک شود. اگر تذکرات و یا ملامت‌های شما در اصلاح کودک مفید واقع نشد ضروری است سرزنشها را قطع

نموده و علل و انگیزه‌های آن ناپه‌نچاری یا بد رفتاری را جستجو کنید. زیرا در مواردی خود طفل در موقعیتی قرار می‌گیرد که قادر به اصلاح وضع خود نیست.^۶

سرزنشهای مداوم و افراطی برای کودک، آینده‌ای هراس‌انگیز خواهد ساخت و باعث می‌شود که او نسبت به انجام هر کاری بدبین شده و بدین ترتیب روزگار حال و آینده‌اش تاریک شود.

کودک معمولاً در سه سالگی به شرکت نمودن در بازیهای دسته‌جمعی تمایل نشان می‌دهد. در محیط‌های آموزشی مانند مهدکودکها مربیان می‌توانند با ایجاد رقابتهای سالم بین کودکان هم‌سن، آنان را به فعالیتهای فکری و جسمی واداشته و در پایان بازی ضمن تشویق کودک یا گروه برنده، از گروه مقابل نیز قدردانی نموده و متذکر شوند که آنها نیز در صورت سعی و تلاش بیشتر حتماً برنده خواهند شد.

«ممکن است شما با فرزند خود بازی دوستانه‌ای داشته باشید و البته این کار مفید و ضروری است. در سایه آن می‌توانید به کودک درس بیاموزید و درصدد اصلاح عیبهای او برآیید ولی آنچه قابل ذکر است این است که اصرار نداشته باشید کودک در بازی با شما شکست بخورد، مگر آنگاه که قصد داشته باشید از این طریق راه موفقیتی را به طفل بیاموزید.

شکست کودک از شما بویژه اگر مکرر و مداوم باشد سبب آن خواهد شد که در توانایی و لیاقت خود شک نموده و روح اعتماد به نفس در او کشته شود. ما منکر این امر نیستیم که کودک باید گاهگاهی طعم شکست را بچشد تا بتدریج کار آموخته و ورزیده شود ولی این امر نباید مکرر شود.» برای اینکه اعتماد به نفس در کودک شکوفا شود باید به او و نظرات منطقی‌اش ارج نهاد. اگر می‌خواهید چیزی برایش بخرید حتماً نظر خود او را نیز جویا شوید.

هیچ وقت سعی نکنید عقاید شخصی خود را به او تحمیل نمایید. بگذارید در مورد اموری که به خودش مربوط می‌شود تصمیم‌گیری نماید، اگر نظر وی کودکانه یا غیرمنطقی بود با خوشرویی او را راهنمایی کنید. حتی اگر تصمیم دارید برای خودتان لباس، کفش یا چیز دیگری بخرید از او نظرخواهی کنید و اجازه دهید که او هم نظر خود را بگوید. برای اینکه او را تحسین کنید در مقابل دیگران از سلیقه خوب او تعریف نمایید. (البته در حد متعادلی که باعث بوجود آمدن احساس غرور در وی نشود).

ما منکر این امر نیستیم که کودک باید گاهگاهی طعم شکست را بچشد تا بتدریج کار آموخته و ورزیده شود ولی این امر نباید مکرر شود.

اعتماد به نفس بزرگسالان

هیچکس مانند خود انسان نمی‌تواند به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود واقف باشد. مطالعه سرگذشت انسانهایی که با وجود معلولیت‌های جسمانی در زمره دانشمندان و افراد برجسته قرار گرفته‌اند دلیل خوبی بر صدق این مدعاست.

(هلن کلر) نویسنده کرولال نابینای امریکایی و رودکی شاعر نابینای ایرانی از جمله افراد متشخص و مشهوری هستند که تاریخ نام آنان را برای همیشه به نیکی ثبت کرده است.

شخص آرایشگری با وجود عدم قدرت تکلم و شنوایی به قدری در حرفه خود متبحر شده است که باعث شده روزانه مشتریان زیادی از نقاط دور و نزدیک شهر به او مراجعه نمایند.

اخیراً روزنامه همشهری در ستون (گشتی در دنیای خبرها) مطلبی تحت عنوان نقش دیگری از امید به چاپ رسانده که با هم می‌خوانیم: «ژان دومینیک باوبی روزنامه‌نگار و



نویسنده فرانسوی که در پی ابتلا به یک بیماری فلج شده بود و تنها یک چشم او بینایی مختصری داشت، با این حال یک کتاب تألیف کرد و اندکی پس از انتشار کتابش درگذشت. نزدیکانش گفته‌اند که ژان ساعتی پس از دریافت کتاب چاپ شده‌اش، در حالی که آن را روی سینه‌اش قرار داده بود و در اوج خوشحالی از دیدن کتاب بود و برق شوق در تنها چشمش دیده می‌شد درگذشت.

ژان ورق به ورق این کتاب را به منشی‌اش دیکته کرده بود. وی که سالها سردبیر هفته‌نامهٔ ال (Ele) بود، هنگام مرگ ۴۵ ساله بود. ژان پانزده ماه پیش دچار سکته مغزی شده بود و این سکته او را جز چشم چپ فلج کامل کرد. اما قوای مغزی و تفکر او دست نخورده باقی مانده بود و موفق شد این کتاب را تألیف کند.

«لافونت» ناشر کتاب گفت: «ژان قسمتی از این کتاب را با اشارهٔ چشم دیکته کرده بود زیرا تکلم او دشوار و غالباً نامفهوم بود.»

عنوان کتاب «لباس غواصی و پروانه» است. بانو کلود، منشی ژان گفت: «ژان با وجود شدت بیماری هر روز ۶ ساعت به او دیکته می‌کرد و هر صفحه را پس از تایپ شدن می‌خواند و اشاره بر تصحیح آن می‌کرد و به این ترتیب هر روز بیش از نیم صفحه آمادهٔ چاپ نمی‌شد. کلود گفت: «یک بار بر هم زدن چشم علامت «بله» و دوبار چشم بر هم زدن علامت «خیر» بود.» روزنامه‌ها نوشتند او به امید انتشار کتابش زنده بود و چون کارش را تمام شده دید جان به جان آفرین تسلیم کرد.»^۱

اینها همه نشان‌دهندهٔ وجود اعتماد به نفس در این دسته از افراد است. اگر آنها به شایستگی‌ها و قابلیت‌های درونی خود پی نمی‌بردند، یا با علم به استعدادهای نهفتهٔ خود درصدد استفاده و به کارگیری آن بر نمی‌آمدند و معلولیت خود را بهانه قرار می‌دادند هم از لحاظ مادی و هم از لحاظ معنوی موقعیت استثنایی خود را از دست می‌دادند.

این افراد و دیگر افراد مشابه آنها می‌توانند الگوهای خوبی برای انسانهای سالم که دائماً مایوس و ناامید هستند باشند. متأسفانه برخی انسانها با وجود برخوردار بودن از نعمت سلامتی کامل و قوای جسمانی و روحی بسیار خوب از به کارگیری استعدادهای ذاتی خویش احتراز، و از انجام وظایفی که به آنان محول می‌شود به راحتی شانه خالی می‌کنند.

تکیه کلام این افراد واژهٔ «نمی‌توانم» است. اکثر این افراد «سرنوشت» را عامل شکست و تیره‌بختی خود می‌دانند. شخصی را می‌شناسم که هرگاه از او سؤال می‌شود که چرا آن رشتهٔ هنری را که بدان علاقمند بودی دنبال نکردی می‌گوید: «من شانس ندارم، بخت با من یار نبود، بنابراین ادامهٔ این رشته سودی برایم نداشت». اگر از وی سؤال شود چرا هیچوقت سرکار نرفته‌ای می‌گوید: «من در خلال سالهای گذشته دو بار در اداره و مدرسه استخدام شده‌ام ولی هیچوقت در کار خود موفق نبوده‌ام.» این شخص یا افراد مشابه به او اگر متوجه نقطهٔ ضعف خود در کارهایشان می‌شدند یا پس از هر بار شکست، شانس خود را دوباره امتحان می‌کردند، بطور مسلم هیچگاه احساس یأس و پوچی نمی‌کردند.

اکثر این افراد معمولاً دیگران را نیز از تلاش و ادامهٔ تحصیل ناامید می‌کنند و با مثال زدن خودشان می‌گویند: «من را ببین، با اینکه در رشته‌های مختلف، مدارکی نیز کسب نموده‌ام ولی هیچوقت از آنها استفاده نکرده‌ام، چون زمینهٔ بکارگیری آن برایم مهیا نبوده» و به این ترتیب برای دیگران نیز آیهٔ یأس می‌خوانند.

شخصی با آنکه به دلایل مختلف موفق به ادامهٔ تحصیل نشده بود، استعداد خود را در زمینهٔ خطاطی و نقاشی به کار گرفت و در حال حاضر این هنر او مورد توجه و تحسین همگان قرار گرفته است.

عدم اعتماد به نفس دلایل مختلفی دارد که برخی از آنها عبارتند از:

۱- کمرویی و خجالت:

فرد خجالتی غالباً با گفتن عباراتی از قبیل فایده‌اش چیست؟ من کاملاً اطمینان دارم که مردم فکر می‌کنند نالایق و بی‌کفایت هستم پس چه بهتر که در خانه بمانم و خود را در معرض نمایش قرار ندهم». از ظاهر شدن در اجتماع خودداری می‌کنند. این دسته افراد در واقع خود را از هرگونه پیشرفتی محروم می‌دارند. آنان قیل از شروع به کاری شکست می‌خورند و این

به سبب ترسشان از شکست است. بعضی از آنان می‌گویند: «وقتی چندین و چندبار همه چیز بر خطا می‌رود انسان کوشش را رها می‌کند. وقتی هر بار سخن گفتن در جمع مصیبتی باشد چرا باید باز تلاش کرد؟»^۹ کسی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیست حتی از حضور در جمع نیز گریزان است. اگر قرار باشد به میهمانی برود که اکثر مدعوین را افراد غریبه تشکیل می‌دهند از چند روز قبل، دچار اضطراب و نگرانی می‌شود و فکر حضور در آن مجلس، مشاهده چهره‌های ناآشنا و چگونگی مواجه شدن با آنان لحظه‌ای رهایش نمی‌کند. در میهمانی معمولاً تا از او سؤالی نشود هیچ صحبتی نمی‌کند، تمام مدت از ترس اینکه مبدا نگاهش با نگاه سایرین تلاقی پیدا کند نگران است و زمین یا در و دیوار را تماشا می‌کند، بالاخره نیز آرزو می‌کند که ای کاش میهمانی زودتر به پایان برسد و او به منزل برگردد.

این قبیل افراد معمولاً زمانی که به منزل می‌روند به اعمال و رفتارشان در آن مجلس فکر می‌کنند و در ذهن خویش، قضاوت دیگران را در مورد برخوردی که از آنان سرزده مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهند.

۲- عدم رفاه مالی یا نداشتن وسعت اقتصادی مناسب:

برخی افراد هنگام روبه‌رو شدن با کسانی که از لحاظ طبقه اقتصادی از آنان بالاتر هستند، اعتماد به نفس خود را از دست داده و نمی‌توانند بر رفتار یا صحبت کردن خود مسلط باشند، لذا ترجیح می‌دهند خود را در منزل پنهان کنند و به این ترتیب

به انسانهای گوشه‌گیر و منزوی تبدیل می‌شوند.

اکثر اوقات اینگونه توهمات، ناشی از طرز تفکر غلط فرد فاقد اعتماد به نفس است، زیرا ممکن است آن شخص ثروتمند و متمول آنقدر فروتن و متواضع باشد که رفاه مالی خود را وسیله‌ای برای تفاخر بر دیگران محسوب نکند.

۳- پایین بودن میزان سواد (فقر فرهنگی):

بعضی اوقات دیده شده افرادی که از لحاظ میزان سواد و معلومات خیلی غنی نیستند از صحبت کردن در جمع اشخاص تحصیل کرده پرهیز نموده یا پاسخهای خود را در چند جمله کوتاه خلاصه می‌کنند. زیرا سخن گفتن با چنین افرادی برایشان مشکل است و از ترس اینکه مبدا واژه‌ای را اشتباه تلفظ کنند یا ضمن صحبت کردن با کمبود لغت مواجه شوند ترجیح می‌دهند به سخنان دیگران گوش فرا دهند تا اینکه خودشان بخواهند چیزی بگویند.

البته پایین بودن میزان تحصیلات همیشه به معنی فقر فرهنگی نیست. ممکن است کسی که تحصیلات دانشگاهی ندارد در برابر افراد تحصیلکرده احساس خود کم‌بینی کند که این هم می‌تواند ناشی از تصور خود آن شخص باشد.

عدم اعتماد به نفس به هر دلیلی که باشد نوعی ضعف محسوب می‌شود که مانع بزرگی برای پیشرفت و تعالی انسان است. بنابراین می‌بایست با تلقین به خود و با نیروی اراده و ایمان به رفع این نقیصه پرداخت.

پیشنهادهایی که در این زمینه ارائه

می‌شود عبارتند از:

- ۱- باورداشتن توانایی‌ها و قابلیت‌های ذاتی و درونی خود.
- ۲- کمک به رشد، پرورش و شکوفایی استعداد‌های خود در زمینه‌های مختلف ادبی، هنری، تاریخی، ورزش و غیره.
- ۳- امید به زندگی، آینده و فراموش نمودن ناکامیها و سختیهای گذشته (با عبرت گرفتن از شکستهای قبلی) و دانستن این نکته که برای یادگیری و آموختن هر چیز حتی درس زندگی هیچگاه دیر نیست. پس بیاید از همین حالا تصمیم بگیریم جزء افرادی باشیم که هر روز درصدی از بین بردن عیبهای خود و جایگزین نمودن صفات پسندیده در خویشتن هستند، چرا که خواستن توانستن است و به قول معروف ماهی را هر وقت از آب بگیرد تازه است.

پی‌نوشت‌ها و منابع

1- Self Confidence.

۲. قائمی، علی. پرورش اعتماد به نفس در کودکان، نشریه پیوند، انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران، دی‌ماه ۱۳۶۳، ص ۱۱.
- ۳ و ۴. همان مأخذ.
- ۵ و ۷. مأخذ فوق، ص ۵۶.
۸. روزنامه همشهری، ستون گشتی در دنیای خبرها، شماره ۱۲۱۵، سه‌شنبه ۲۱ اسفند ۱۳۷۵، ص ۲۴.
۹. داکو، پیر. اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم، ترجمه شیوا رویگریان، چاپ دوم، زمستان ۱۳۷۲، ص ۳۳.

