

تصویرگر: محدثه علیشاه



مشاوره

مونا بافته

کارشناس ارشد آموزش زبان فارسی

پرورش عزت نفس در کودکان



دوران کودکی دورانی

است که بنیاد و اساس شخصیت آدمی در آن شکل می‌گیرد. این دوران مهم‌ترین زمان برای یادگیری مهارت‌های زندگی و ساخت و بنای شخصیت و هویت فردی است. زمانی که اگر با بی‌توجهی به اهمیت آن سپری شود، در بزرگسالی نتایج جبران‌ناپذیری به همراه خواهد داشت، اما اگر در این دوران، کودک در محیط مناسبی برای کسب و یادگیری مهارت‌های زندگی و پرورش مؤلفه‌های مهم روانی و شخصیتی رشد کند، دوران بزرگسالی بهتر و پربارتری خواهد داشت. این مقاله با هدف توضیح اهمیت و بیان دلایل اهمیت برخی مؤلفه‌های روان‌شناسی همچون عزت‌نفس و زیرمجموعه‌های آن در دوران کودکی تدوین شده است.

عزت‌نفس چیست؟

عزت‌نفس مفهومی مورد توجه دو علم روان‌شناسی و جامعه‌شناسی است. در روان‌شناسی از آن جهت مهم است که به‌طور مستقیم به موضوع اصلی مطالعه این علم یعنی «خود» مربوط می‌شود و اهمیت آن در جامعه‌شناسی از آن لحاظ است که تأثیر «خود» را در چگونگی ساختارها و روابط اجتماعی و سرنوشت جامعه بیان می‌کند.

عزت‌نفس می‌تواند بر سبک و شیوه زندگی ما تأثیر داشته باشد. واکنش‌های ما در شکست‌ها و پیروزی‌های زندگی، میزان میل و امید به زندگی، نحوه مدیریت در روابط با دیگران، میزان انتقادپذیری و همچنین نوع احساس و نگاه ما به جهان هستی و تمامی آنچه در آن رخ می‌دهد، تحت تأثیر میزان عزت‌نفس ما در نوسان هستند.

براندن در کتاب «روان‌شناسی عزت‌نفس» می‌گوید: «عزت‌نفس روی انگیزه‌های احساسی ما اثر می‌گذارد. احساسات ما می‌توانند اندیشه را تشویق یا دلسرد کنند، ما را به جانب واقعیت‌ها و حقایق سوق دهند یا از آن‌ها دور کنند، و می‌توانند ما را به جانب احساس توانمندی سوق دهند یا از آن دور کنند».

حد و مرز عزت‌نفس

عزت‌نفس از دو بخش مرتبط با هم تشکیل می‌شود: یکی داشتن احساس اطمینان در برخورد با چالش‌های زندگی، یعنی باور به خودتوانمندی، و دیگری احساس داشتن صلاحیت برای خوشبخت شدن، یعنی احترام به خود یا حرمت‌نفس (براندن، ۱۳۹۴: ۵۱).

با توجه به تعریف بالا می‌توان عزت‌نفس^۱ را ترکیبی از چند عامل دانست؛ عامل اول، اعتمادبه‌نفس یا همان خودباوری و اعتقاد به توانمندی‌ها و استعدادها، باور سالم و منطقی به موهبت‌ها و استعدادها، درون، اعتقاد به توانمندی‌ها برای مقابله با چالش‌های اساسی زندگی و حل و فصل مشکلات، اعتماد به خود در پیدا کردن راهی درست در فراز و نشیب‌های زندگی و رسیدن به اهداف است.

تمامی این واکنش‌ها تحت عنوان خودباوری یا اعتمادبه‌نفس قرار دارند که خود عامل اعتمادبه‌نفس زیرمجموعه‌ای از عزت‌نفس است.

بخش دیگر عزت‌نفس، حرمت‌نفس

است. حرمت‌نفس شامل احترام به خویش با تمام نقاط مثبت و منفی و پذیرش «خود» همچنان که هست، دوری از انکار توانایی‌ها، لایق دانستن خود برای رسیدن به سعادت و خوشبختی، و احترام قائل شدن برای خود در قبال دیگری است.

اگر بخواهیم با توجه به این موارد تعریفی ساده از عزت‌نفس ارائه دهیم، می‌توانیم بگوییم: عزت‌نفس همان ارزیابی من از ارزش و شایستگی و حق حیات «خود» ارزشمند دانستن خود برای کسب موفقیت، خوشحالی و احترام و اطمینان به توانایی‌های خود برای برخورد با چالش‌ها و سختی‌های زندگی و رسیدن به اهداف است.»

افزایش و کاهش عزت‌نفس به‌طور کامل و مستقیم به افکاری وابسته است که در ذهن ما می‌گذرند؛ چرا که عزت‌نفس همانند بسیاری از دیگر مؤلفه‌های روان‌شناسی، مقوله‌ای کاملاً درونی است و البته تأثیر محیط و عناصر بیرونی بر آن انکارناپذیر است، اما برای ساخت یا ویرانی مؤلفه عزت‌نفس، تمرکز اصلی باید بر دنیای ذهنی و رخدادهایی باشد که در آن می‌گذرد. ذهنی که خود را لایق و شایسته زندگی و محبت و سعادت می‌داند، عملکردها و رفتارهای بیرونی مناسب با این نگرش را نشان می‌دهد و برعکس، ذهنی که خود را ناکافی می‌داند و احساس حقارت، گناه و شرم و بی‌اعتمادی به خویش در آن موج می‌زند، نمودهای ظاهری کاملاً هماهنگ با این نگرش را بروز می‌دهد.

چرا عزت‌نفس از اهمیت زیادی برخوردار است؟

برای اثبات مزایای وجود عزت‌نفس، ذکر دو نکته کافی است: اول رابطه عزت‌نفس با هویت، و دوم ارتباط عزت‌نفس با میزان حس مسئولیت‌پذیری.

هویت چیست؟

این همان سؤالی است که ما در طول زندگی بارها و بارها از خود پرسیده‌ایم. من کیستم؟ خود را چگونه توصیف می‌کنم؟ آیا نسبت به خود احساس نابسندگی دارم یا خودم را همان‌گونه و همان اندازه که هستم، می‌شناسم و می‌پذیرم؟

درواقع، نگاه و برداشتی را که هر فرد از خویش‌تن و جایگاه خویش در جهان هستی و ارتباط با دیگران دارد، می‌توان هویت شخصی دانست.

به نظر می‌رسد بین متغیرهای مؤثر عزت‌نفس با متغیرهای شناختی (ذهنی) هویت، تأثیر متقابل وجود دارد (H.Ervin, 2007, 31). هویت نوعی تصور ذهنی است که افراد از خودشان دارند. به عبارت دیگر، کسی یا چیزی است که آن‌ها در پی تبدیل شدن به آن هستند. از طرف دیگر، عزت‌نفس با پاسخ‌های مؤثر اشخاص در ارزیابی خودشان در ارتباط است. در نتیجه، هویت و عزت‌نفس هر دو جنبه‌هایی از «خود» هستند (همان).

همان‌طور که گفتیم، رابطه هویت و عزت‌نفس کاملاً متقابل و دوسویه است. میزان عزت‌نفس فرد در شکل‌گیری و تکوین هویت فردی نقش بسزایی دارد. به بیان دیگر، هر قدر فرد از عزت‌نفس بالا و سالمی برخوردار



رابطه هویت و عزت نفس کاملاً متقابل و دوسویه است. میزان عزت نفس فرد در شکل گیری و تکوین هویت فردی نقش بسزایی دارد

باشد، به همان اندازه در شناخت کیستی و توصیف خود و درک جایگاه و نقش خویش در جهان هستی موفق تر عمل می کند. فردی که عزت نفس بالایی دارد، خود را هویتی ارزشمند و لایق زندگی موفق می داند. این فرد نقاط قوت و ضعف خود را به خوبی می شناسد و با اتکا بر قوت های خود راه های تبدیل شدن به آنچه را می خواهد و می تواند باشد، انتخاب می کند.

در عوض، افرادی که عزت نفس پایینی دارند، در شناخت خویش با مشکلات بسیاری مواجهند. آن ها در اکثر موارد به شناختی نادرست و ناقص از آنچه واقعاً هستند می رسند. این افراد تمرکزشان را بر نقاط ضعف خویش قرار می دهند و نقاط قوت و مثبت خود را بی ارزش می دانند. در نتیجه خود را لایق موفقیت و رسیدن به خواسته ها و تمایلات خویش در زندگی نمی دانند و در این حالت، یا به طور کلی دست از تلاش می کشند و به موجوداتی منفعل تبدیل می شوند، یا در راه رسیدن به اهداف خود احساس اضطراب و کم بودن را همیشه به همراه دارند.

عزت نفس و مسئولیت پذیری

بین میزان و کیفیت عزت نفس و مسئولیت پذیری در افراد رابطه نزدیک و تنگاتنگ و همچنین متقابلی وجود دارد. مسئولیت پذیری یعنی فرد به حدی از بلوغ رفتاری و شخصیتی رسیده باشد که مسئولیت اعمال، گفتار، انتخاب ها، موفقیت ها و شکست های خود را در زندگی به عهده گیرد.

قبول مسئولیت در قبال خود برای رسیدن به عزت نفس ضرورت دارد. (از طرف دیگر) کسی که در قبال خود قبول مسئولیت می کند، نشان می دهد از عزت نفس برخوردار است (برانن، ۱۳۳: ۲۰۰۷).

کسی که خود را در قبال خواسته ها، انتخابات و اعمال خود و نوع و کیفیت روابط اجتماعی و عاطفی و خانوادگی خویش مسئول می داند، دارای عزت نفس درونی است. نپذیرفتن نقش خود در روابط یا اتفاقات و مقصرجویی ها و فراقکنی های مکرر در حوادث ناگوار زندگی نشانه ای از عدم وجود عزت نفس و اعتماد به نفس در فرد است. چرا که فرد فاقد عزت نفس قدرت پذیرش خطاهای خود را ندارد و ساده ترین راه برای رهایی از این پذیرش را مقصر جلوه دادن دیگران می داند.

افرادی که در زندگی خود، خانواده، جامعه و شرایط را عامل اصلی موفق نشدن خود می دانند، در واقع از این گروه هستند. البته نادیده گرفتن نقش محیط بر زندگی انسان منطقی نیست، اما انسان موجودی است که اگر اراده کند، می تواند تا حد امکان موانع را از سر راه رسیدن به اهدافش بردارد. فردی که عزت نفس پایینی دارد، هرگز قدرت پیدا کردن راه حل برای رفع مشکلات را در خود نمی بیند؛ چرا که در درجه اول خود را مسئول مشکلات زندگی خود نمی داند و تا زمانی که این احساس مسئولیت ایجاد نشود، فرد در پی پیدا کردن چاره و راهکار مناسب برای حل مشکلات خود نخواهد بود. در نتیجه، عامل موفق نشدن خود را

در بیرون از خود می جوید.

حال فرض کنید در خانواده، نظام آموزشی و جامعه به تقویت عزت نفس و مؤلفه های مرتبط با آن، همچون ایجاد اعتماد به نفس و خودباوری و همچنین ایجاد حس مسئولیت پذیری در کودکان، توجه کافی نشود. در این صورت، بعد از چند سال با بزرگسالانی روبه رو خواهیم بود که خود را لایق زندگی نمی دانند و احساس ناکافی بودن در حل مشکلات امکان پیشرفت را از آن ها سلب می کند؛ بزرگسالانی که در خوب بودن خود تردید دارند و در مقابله با بی احترامی و تجاوز دیگران واکنش مناسب نشان نمی دهند. چرا که اصولاً با این موضوع که موجوداتی شایسته احترام و عشق و محبت هستند، درگیرند و از همه مهم تر، افرادی هستند که به ذهن خود و نتایج حاصل از آن اعتمادی ندارند و همیشه در شکست ها انگشت اتهام را به سوی دیگران می گیرند. این مشکل همه گیر نسل اندر نسل در وجود جامعه ریشه خواهد دواند و نتیجه آن پیدایش جامعه ای منفعل و دنباله رو و بدون قدرت پیشرفت خواهد بود.

نقش والدین و محیط آموزشی در شکل گیری و تقویت عزت نفس در کودکان

والدین در تربیت فرزندان خود از همان دوران کودکی باید آن ها را به سمت خودشناسی سوق دهند و با تمرکز بر نقاط مثبت فرزندان خویش حس عزت نفس و احترام به خود را در آن ها ایجاد کنند.

همچنین، در محیط های آموزشی در تمام دوره های تحصیلی مربیان و آموزگاران باید به تقویت عزت نفس کودکان بپردازند. برانن معتقد است: «امروزه اغلب آموزگاران می دانند که یکی از بهترین راه های خدمت به کودکان تقویت عزت نفس در آن هاست. آن ها می دانند کودکانی که به خود ایمان دارند، کودکانی که آموزگاران در آن ها تخم عزت نفس می کارند، در مقایسه با کودکانی که از این شرایط بی بهره اند، موفق تر عمل می کنند.» البته باید دقت کرد که ایجاد عزت نفس توسط معلم ها و والدین از طریق تشویق، باید بر پایه واقعیت باشد. تعریف و امتیازهای بی پایه و اساس و تولید احساسات خوب که بر اساس واقعیت و توانایی های واقعی کودک نباشد، نه تنها مفید نیست، بلکه سبب ایجاد عزت نفس کاذب و مشکلات بی شمار دیگر خواهد بود. افرادی که عزت نفس سالم و واقعی دارند، خود را بر اساس واقعیت های موجود ارزیابی می کنند.

پی نوشت

1. Self Steem

منابع

- برانن، ناتانل (۱۳۹۴). روان شناسی عزت نفس. ترجمه مهدی قراچه داغی. انتشارات نخستین.
- Ervin, Laurie & Stryker, Sheldon. Theorizing the relationship between self-esteem and identity. Cambridge university press. 2007