

# اعتماد به نفس و چگونگی تقویت آن در فرزندان

همچون آینه مشو محو جمال دگران  
در جهان بال و پر خویش گشودن آموز

از دل و دیده فروشوی خیال دگران  
که پریدن تسوان با پروبال دگران  
"محمد اقبال لاهوری"

در روان‌شناسی، مفهوم خود،<sup>۱</sup> مفهومی انتزاعی است، ولی برای هر فرد قابل درک می‌باشد و اغلب آن را مرکز اصلی شخصیت می‌دانند. بیش‌تر نیروها، به‌خصوص نیروهای مثبت و جهت‌گیری‌های شخصیت، از این مرکز بر می‌خیزند.

"خود" یا "نفس" ترکیبات متعددی دارد، مثلاً خود فیزیکی (بدن)، خود اجتماعی، خود آرمانی، خود عاطفی، هدف‌های شخصی و جز آن که همه این مؤلفه‌ها زمینه را برای ارزشیابی<sup>۲</sup> فرد فراهم می‌کنند. به دنبال ارزشیابی فرد از خودش در این ابعاد مختلف، قضاوت‌های او دربارهٔ خودش شکل می‌گیرند. این قضاوت‌ها باعث می‌شوند که ما خود را ارزشمند یا غیرارزشمند بدانیم. بنابراین ارزشیابی، اغلب پاسخ‌بنیادی ماست به اشیا و وقایع دنیای پیرامون خود و هنگامی که این پاسخ‌های ارزشیابی‌کننده با خوردمان سروکار داشته باشند، آن‌گاه به اعتماد به نفس یا حرمت خود مربوط می‌شوند.

نورالدین میرکاظمی مقدم



بنابر نمودار زیر، تصورات فرد از خودش، که بر منابع مختلفی استوار است، باورهای فرد را نسبت به خود می‌سازد که به آن "خودپنداشت" گفته می‌شود. این باورها، مبتنی بر قضاوت فرد درباره خودش به حساب می‌آیند که اگر مثبت باشند اعتماد به نفس فرد را بالا می‌برند و اگر منفی باشند، اعتماد به نفس او را سلب می‌کنند.

### منابع اعتماد به نفس

اعتماد به نفس از چند منبع مهم تغذیه

می‌شود:

نخست: پیام‌های عشق و محبت، حمایت و تأیید از جانب دیگران.

دوم: ویژگی‌ها و شایستگی‌های خاص فرد.

سوم: روشی که شخص برای توجه به

جنبه‌های خاص خود اتخاذ می‌کند؛ مثلاً در

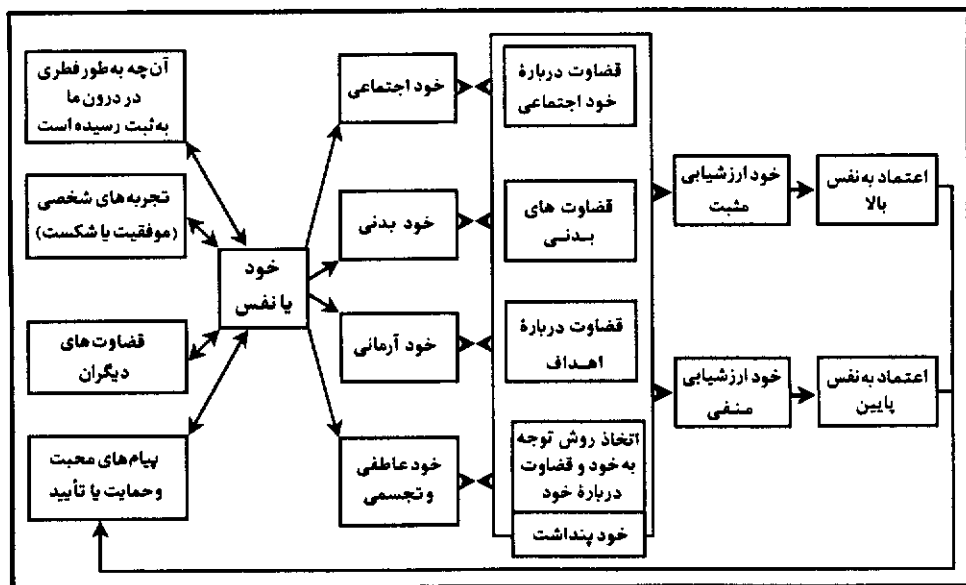
ارتباط با دیگران، خواست‌های آرمانی و...

اعتماد به نفس، ارزشیابی کلی ما درباره فضایل و قابلیت‌های خودمان، ارزش‌هایمان، اجزای بدنی، پاسخ‌های دیگران نسبت به خود، و حتی گاهی نسبت به دارایی‌هایمان است. اعتماد به نفس با افسردگی رابطه منفی دارد و کسانی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، از قدرت‌سازگاری بیشتری با محیط خود برخوردارند (کازدین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰).

اولین نماد درونی اعتماد به نفس، رضایت خاطر است. کسانی که اعتماد به نفس عالی دارند، با احساس توانایی‌ها و تاحدی به فعلیت درآمدن این توانایی‌ها، احساس خوب و رضایت خاطر عمیق دارند. نماد بیرونی این رضایت خاطر تبسمی است که شما بر لب دارید. تبسم و خندیدن باعث ترشح آندروفین در مغز می‌شود که باعث تسکین درد و داشتن احساس خوبی در شما می‌گردد.

اعتماد به نفس را می‌توان به شکل زیر

ترسیم کرد:





شرم، ارزشمندی یا بی‌ارزشی، خوب یا بد بودن را در همان سه یا چهار سال اول زندگی در کودکان ایجاد می‌کنند و ما می‌توانیم این احساس‌های کلی را از قالب جمله‌هایی که کودکان هنگام توصیف خود به کار می‌برند، دریابیم: "من خیلی بدم"، "من آدم احمقی هستم"، "من حالا دختر بزرگی شده‌ام"، "من یک شناگر ماهر هستم، و..."

برای این که کودکان دچار احساس بی‌ارزشی نشوند، یکی از مکانیزم‌های مهم تربیتی این است که آن‌ها را بدون قید و شرط مورد توجه و محبت قرار دهیم.

کارل راجرز این مفهوم را منشاء مهم رشد فرد و رسیدن به "خودشکوفایی" می‌داند. یعنی برای پذیرش آن‌ها "اما" و "اگر"های متعددی درست نکنیم. آن‌ها باید بدانند که حتی اگر رفتار بدی هم داشته باشند، شخصیت

چهارم: قضاوت‌هایی که دیگران درباره‌ی او و توانمندی‌های او دارند.

چگونه اعتماد به نفس را در فرزندانمان تقویت کنیم؟

الف) بی‌قید و شرط آن‌ها را مورد محبت و توجه قرار دهید.

احساس مورد علاقه‌ی دیگران واقع شدن، ارزشمند بودن و مورد پسند قرار گرفتن، به احساس خوب بودن و ارزشمند بودن فرد کمک می‌کند و این نخستین و بنیادی‌ترین شیوه‌ای است که اعتماد به نفس را ارتقا می‌بخشد. برعکس، احساس مورد اغماض واقع شدن، طرد شدن، در درجه‌ی دوم قرار گرفتن، و... به احساس بی‌ارزشی<sup>۵</sup> منتهی می‌شود. این تجربیات اولیه در تحول اعتماد به نفس بسیار مؤثرند و شکل‌گیری احساس کلی غرور یا

آن‌ها همیشه مورد احترام است.

وقتی کودکان بدون قید و شرط مورد محبت قرار می‌گیرند، باخودشان ارتباط برقرار می‌کنند و شخصاً مسائل را تجربه می‌کنند، و این زمینه‌ای است برای اعتماد به آن چه از درون آن‌ها بر می‌خیزد. ولی وقتی که آنان به طور مشروط مورد توجه قرار می‌گیرند ناچارند به احساس‌های درونی خود بی توجه باشند و برای از دست ندادن محبت بزرگ‌ترها احساس خود را نادیده بگیرند و فقط به احساس آن‌ها توجه کنند. بدین ترتیب نه برای خود، که برای جلب توجه دیگران قدم بر می‌دارند، حال اگر خوراکی خود را با دیگران تقسیم می‌کنند، در واقع این کار نه به خاطر نیاز خود آن‌هاست، بلکه به خاطر این است که دیگران بگویند: "چه بچه سخاوتمندی!"

ب) شرایطی فراهم کنید تا کودکان تجربیات موفقیت‌آمیزی داشته باشند.

اطلاعات درباره جنبه‌های خاص فرد از تجربیات موفقیت‌آمیز یا منجر به شکست کودکان در زمینه کارهای روزانه آن‌ها ناشی می‌شود. بخش مهمی از احساس خود - ارزشمندی به احساس موفقیت و کفایت شخصی بر می‌گردد، حتی جنبه‌های خاص زندگی اجتماعی شخص مثل رقابت‌هایی که او با آن‌ها درگیر است، در این زمینه نقش مهمی ایفا می‌کنند.

یک کودک اگر در زمینه‌های مختلفی مانند ورزش، حل مسئله، مهارت‌های اجتماعی و... احساس موفقیت کند، این احساس موفقیت با ترغیب دیگران و هم‌زمان با احساس لذت همراه می‌شود و احساس خوب بودن را در



ابعاد مختلف برای فرد در پی دارد.

### ج) مراقب قضاوت‌های خود باشید.

همه نمی‌توانند به طور برابر در خانه یا مدرسه، توسط والدین یا دوستانشان، همواره از احساس ارزشمندی برخوردار شوند. انسان‌ها در برخی زمینه‌ها توانمندند و در برخی موارد ناتوان. دیگران نیز متوجه می‌شوند که ما در برخی زمینه‌ها توانا هستیم و در برخی زمینه‌ها ضعف داریم. وقتی ما در قضاوت‌های خود جمع می‌بندیم یا از کلمه‌های "همیشه"، "هیچ وقت"، یا "هرگز" استفاده می‌کنیم، کودکان سریع‌تر از بزرگ‌ترها قضاوت‌های ما را باور می‌کنند و درباره‌ی خود تعمیم می‌دهند. کلام ما از قبیل این که: "تو همیشه دیر آماده می‌شوی"، "هرگز کارت را درست انجام نداده‌ای"، "تو بی‌عرضه‌ای"، "تو همیشه قهرمان هستی"، "تو خیلی باهوش هستی"، و... انگار بچه‌ها را هیپنوتیزم می‌کند و همین جمله‌ها مبنای قضاوت آن‌ها درباره‌ی خودشان می‌شود.

همان طور که دیدید هم قضاوت‌های کلی مثبت و هم قضاوت‌های کلی منفی، برای تقویت اعتماد به نفس زبان آور است، چرا که وقتی شما می‌گویید: "تو بی‌عرضه‌ای"، دقیقاً تمام نظام ارزشیابی فرد درباره‌ی خودش را به هم می‌زنید و او یک شخص "بی‌عرضه" را در ذهن خود تصویر می‌کند.

وقتی می‌گوییم: "تو بچه‌با هوشی هستی"، با هوش، یک مفهوم کلی است که درباره‌ی همه رفتارهای فرد صادق نیست؛ یعنی یک کودک خود بهتر می‌داند که همیشه نمی‌تواند با هوش باشد، چرا که یک بچه‌با هوش حق ندارد نمره‌ای کم‌تر از دیگران بیاورد. بنابراین به

محض ملاحظه هر شکستی به فکر توجه به آن می‌افتد و این امر او را دچار ناهم‌آهنگی ذهنی و شناختی درباره‌ی خود می‌کند. بنابراین اگر قضاوت‌های ما درست نباشد، به اعتماد به نفس کودکان لطمه‌ای اساسی می‌زند. پس بهتر است بگوییم: "این رفتار تو هوشمندانه بود،" به جای این که بگوییم: "تو بچه‌با هوشی هستی".

به این ترتیب فرزندان ما بین خودشان که خوب‌اند و رفتارشان که می‌تواند هوشمندانه یا غیرهوشمندانه یا نادرست باشد، تفاوت قائل می‌شوند و سعی می‌کنند از رفتارهای غیرهوشمندانه فاصله بگیرند و میزان رفتارهای هوشمندانه را افزایش دهند. این گونه قضاوت کردن ما را نیز همواره به عنوان "والدین معتبر و قابل اعتماد" در ذهن کودکانمان حفظ می‌کند. چون خود ما هم گاهی رفتارهای نادرست یا مبتنی بر بی‌عرضگی نشان می‌دهیم. به طور کلی قضاوت‌ها، هم اعتبار ما را بیان می‌کنند و هم می‌توانند به اعتماد به نفس فرزندان ما کمک کنند یا به آن لطمه بزنند.

### منابع:

- PSYCHOLOGY : ALAN, E.KAZDIN, A.P.A. OXFORD.
- ENCYCLOPEDIA OF PSYCH & NEWMAN, CHILD DEVELOPMENT, 1997 .

### پی‌نوشت‌ها:

- 1- SELF
- 2- EVALUATION
- 3- KAZDIN , A.E
- 4- SELF- CONCEPT
- 5- WORTHLESSNESS