

## مقالات اعتماد به نفس: شماره ۷

### اعتماد به نفس

#### "خودباوری" چگونه در انسان شکل می‌گیرد؟

بحث‌های بسیاری در زمینه "خودباوری" صورت گرفته. در روانشناسی به این مسئله اشاره می‌شود که چگونگی شکل گرفتن "من" از اهمیت زیادی برخوردار است. قسمت عمده ساختار "من" هر فرد، به خانواده و به نحوه‌ی در آغوش گرفتن نوزاد توسط مادر بر می‌گردد. گرمایی که نوزاد می‌تواند از همان زمان اولیه‌ی تولد از بدن مادرش کسب کند به او این احساس را می‌دهد که "من هستم". گذشته از آن، درک این که مادر چگونه نوزاد را بغل می‌کند، می‌تواند این احساس را در او ایجاد کند که "من خوب هستم". حتی این که والدین چگونه با کودک حرف می‌زنند و در کلامشان چه قدر محبت و علاقه وجود دارد، احساس بودن و "من" را در نوزاد تقویت می‌کند.

اگر کلام والدین، خالی از محبت، کوتاه و مختصر یا به قولی تلگرافی باشد که "بکن، نکن، بخور، نخور و ..." یا عکس‌العملشان به رفتار بچه دائم همراه با تنبیه باشد، تأثیر نامطلوبی روی ذهن او می‌گذارد. بچه یک موجود کاملاً ناتوان بار می‌آید که در خانواده و جامعه نمی‌تواند خودش را نشان بدهد.

وقتی دائم کودک را با دیگران مقایسه می‌کنند، این تفکر در ذهن او ایجاد می‌شود که "من خوب نیستم، پسر خاله‌ام خوب است" یا "همه خواهرم را تأیید می‌کنند، پس او خوب است و من بد هستم". این نوع تفکرات، "خودباوری" کودک را تخریب می‌کنند.

کودکی که مدام به خودش گفته "من خوب نیستم، دیگران خوب هستند." به این دلیل که خود را نمی‌شناسد و قبول ندارد، و همیشه در سایه دیگران بوده، در ارتباطش با سایرین دچار مشکل می‌شود و هیچ‌گاه نمی‌تواند برای انجام دادن فعالیت‌های خود از تمام توانش استفاده کند. او نمی‌تواند کوچک‌ترین قدمی برای اهداف خود بردارد چون خودش را باور ندارد و نمی‌تواند به خودش اعتماد کند.

در دوران کودکی، خانواده، معلمان و اطرافیان باید به فرد کمک کنند تا تصویری را که از خود دارد اصلاح کند و توانایی‌های خود را بشناسد و ارتقا دهد. اعتماد به نفس در سنین قبل از دوازده سالگی و قبل از بلوغ زیاد مطرح نیست، در آن مقطع سنی بیشتر مسئله خود پنداره مطرح می‌شود، یعنی برداشت کودک از خودش چگونه است که این در حقیقت زمینه‌ساز آن چیزی است که بعد از بلوغ "اعتماد به نفس" خوانده می‌شود. کودک با برداشتی که از رفتار دیگران دارد، با ارزیابی خود و وضعیتی که در آن قرار دارد، تصویری از خود می‌سازد و بر اساس آن عمل می‌کند.

به خانواده‌ها توصیه می‌شود که همواره سعی کنند فرزندانشان را به همان صورتی که

هستند بپذیرند و آنان را با دیگر هم سن و سالانشان مقایسه نکنند، زیرا یکی از بدترین آفت‌های اعتماد به نفس این است که کودک همیشه خود را با دیگران مقایسه کند. در جایی ممکن است خود را با خواهر و برادرهایش مقایسه کند یا با بچه‌های اقوام نزدیک و در آینده با هم کلاسی و همکار و ... مقایسه کردن خود با دیگران در بسیاری از موارد باعث می‌شود که کودک احساس کند مورد تأیید نیست و حتی این احساس ممکن است از همان ماه‌های اول زندگی در کودک به وجود بیاید که "من خوب نیستم، تو خوب هستی"؛ اما اگر والدین او را همان طور که هست بپذیرند و دوست داشته باشند، این احساس در او به وجود می‌آید که "من خوب هستم، دیگران هم خوب هستند." زیرا ذهن دقیقاً مانند رایانه داده‌هایی را که می‌شنود یا می‌بیند دریافت و پردازش می‌کند و بر اساس همان‌ها، تصویری از خودش می‌سازد که در آینده احساساتش را هدایت می‌کند.

خود پنداره‌ی اولیه این‌گونه شکل می‌گیرد که "من مورد تأیید و مورد قبول هستم، چون پدر، مادر یا اطرافیان، من را این‌گونه که هستم قبول دارند، تأیید می‌کنند و دوستم دارند." در حقیقت نطفه‌ی خود پنداره‌ی مثبت این‌جا شکل می‌گیرد. طبیعتاً کسی که حس می‌کند "من دوست‌داشتنی هستم." می‌تواند دیگران را هم دوست داشته باشد.

در شکل‌گیری خود پنداره چهار حالت پیش می‌آید که عبارت‌اند از: "من خوب نیستم، تو خوب هستی"، "من خوب هستم، تو خوب نیستی"، "من خوب نیستم، تو خوب نیستی" و "من خوب هستم، تو خوب هستی". سالم‌ترین حالت این است که "من خوب هستم، تو خوب هستی." بنابراین برخوردها و تربیت اولیه می‌تواند شکل‌دهنده برداشت ما از خودمان باشد.

از طرف دیگر، والدین نمی‌توانند عکس رفتار خود را به فرزندان منتقل کنند؛ یعنی وقتی والدین فاقد یک خصوصیت باشند نمی‌توانند آن را در فرزند خود ایجاد کنند.

والدین الگوی فرزندان هستند. والدی که خودش ناتوان است و همواره از ناتوانی‌های خود صحبت می‌کند و خودش را هیچ می‌داند، نمی‌تواند الگوی درستی برای فرزندش باشد و عکس رفتار خود را به او منتقل کند.

ادامه دارد ...

نگارش: الهه مهرمنش - دکتری روانشناسی سلامت

