

عزت نفس و خودباوری

مطالعات انجام شده در خصوص آسیب شناسی روانی حکایت از آن دارد که علت بسیاری از رفتارهای آسیب زای فرزندان مانند پرخاشگری، اضطراب، بزه کاری، افکار مربوط به خودکشی، 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 واقعیت 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 زیبا نیستی، برخورد درست با زشتی نیز وجود دارد.

اگر جوان نیستی، همه با چهره 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 انسان هاست.

اما اگر «عزت نفس» نداری متأسف باش چون هیچ نداری.

بنابراین فاصله خواست تا توانستن تنها یک گام است و آن کسب خودباوری و اعتماد به نفس در انجام کلیه امور زندگی است.

تعریف عزت نفس و خودباوری:

احساس ارزشمند بودن که از طریق مجموعه افکار، عواطف، احساس ها و تجربه ها به دست می آید به نحوی که فرد خود را توانمند، با کفایت و موفق می داند.

عزت نفس و خودباوری چگونه پرورش می یابد:

از کودکی، توسط والدین و اطرافیان. شکل می گیرد برای مثال:

اگر کودک در محیط پر از ترس بزرگ شود می آموزد که بترسد.

اگر کودک 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 شکل می گیرد.

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

برای ایجاد عزت نفس در فرزندان بهتر است به آن ها کمک کنیم تا بیاموزند که:

۱- هیچ انسانی شبیه دیگری نیست: هیچ کدام از انسان ها در طول تاریخ شبیه هم نبوده و نخواهند بود و به خود بگویند: «هیچ کس شبیه من نیست»

من آنچه را که هستم دوست دارم و احساس خوبی نسبت به خودم دارم.»

۲- به خودشناسی برسد: نقاط ضعف و قوت خود را منطبق با واقعیت بشناسد و با شناختن خود، بهتر بتواند خود را درک کرده و بپذیرد.

۳- محدودیت ها و توانمندی ها خود را بپذیرد: نقاط ضعف خود را بدون نگرانی و ناراحتی پذیرفته و از آن ها احساس گناه و شرمساری نکنند.

هیچ فردی نمی تواند انسان کامل و به همه چیز دانا و به همه کارها توانا باشد و از آگاهی و پذیرش نقاط مثبت و ضعف خود احساس رضایت و خشنودی کند.

۴- به احساس ارزشمندی و عزت نفس برسند: اگر انسانی مراحل سه گانه قبل را آموخت، باور خواهد کرد که فرد باارزشی است. فقط بایستی نکات مثبت، مفید و باارزش 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 که امروز هستم دوست دارم.

راه های افزایش عزت نفس در 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 هر یک از احساس ها موارد زیر توصیه می شود:

۱- برای ایجاد احساس کفایت:

انتظارات بیش از حد از آن ها نداشته باشیم.

توانایی هایشان را تشویق و تحسین کنیم.

کارها، فعالیت ها و عواطفشان را حمایت کنیم.

کمک کنیم که عملکردش را بهبود بخشیده و موفقیت را هر چند کوچک تجربه نمایند.

تشویق و حمایت نماییم که راه های مختلفی را برای حل یک مسئله تجربه نمایند.

۲- برای ایجاد احساس مسئولیت:

تشویق کنیم تا ارتباط سالم اجتماعی با دوستان و اطرافیان برقرار کنند.

فرصت هایی را فراهم آوریم تا تجارب، توانایی ها و موفقیت هایشان را با هم درمیان بگذارند.

با واگذاری تدریجی فعالیت ها، احساس مسئولیت و تعهد را در آن ها 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

منحصربه فرد بنگریم.

بدون قید و شرط او را بپذیریم تا احساس پذیرش درونی را در آن ها تقویت کنیم

کمک کنیم تا خود را قبول داشته و به خود اعتقاد پیدا کنند و احساس ایمنی کنند

آن ها را به عنوان هدیه و نعمت الهی تلقی کرده و به آن ها 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 تفاوت های فردی خودشان در رشد جسمانی احساس راحتی و پذیرش نمایند.

همان گونه که به توانایی آن ها احترام می گذاریم به محدودیت های جسمانی آن ها نیز احترام بگذاریم.

به نیازهای جسمانی آن ها مانند: خواب، غذا، سلامت و استراحت توجه جدی داشته باشیم.

در کردار و گفتارمان محبت خود را نشان دهیم.

از نقاط در حفظ نظافت و نظم و تندرستی آن ها را تشویق نماییم.

راهکارهای مشاوره ای:

قوت و پیشرفت تحصیلی جزئی او هم به صراحت تمجید کنیم.

وقتی روابط خوبی با دیگران ایجاد می کند آن ها را تأیید کنیم.

در بعضی مواقع آن ها را در احساساتمان سهیم کنیم.

در برخی از امور کارهایی را بایشان انجام دهیم که نیازها و علایق آن ها را تأمین کند.

مسئولیت های شخصی او را به خودش واگذاریم و او را در انجام امور خانواده سهیم نماییم.

به حریم شخصی او احترام گذاشته و از دست زدن به وسایل اختصاصی او سرک کشیدن به دفترچه خاطراتش بپرهیزیم.

به توانمندی و خودباوری آنان، در هر حدی که باشد، احترام بگذاریم.

به امید فردایی بهتر و روشن تر

حسن زارعیان مدرس و مشاور خانواده

