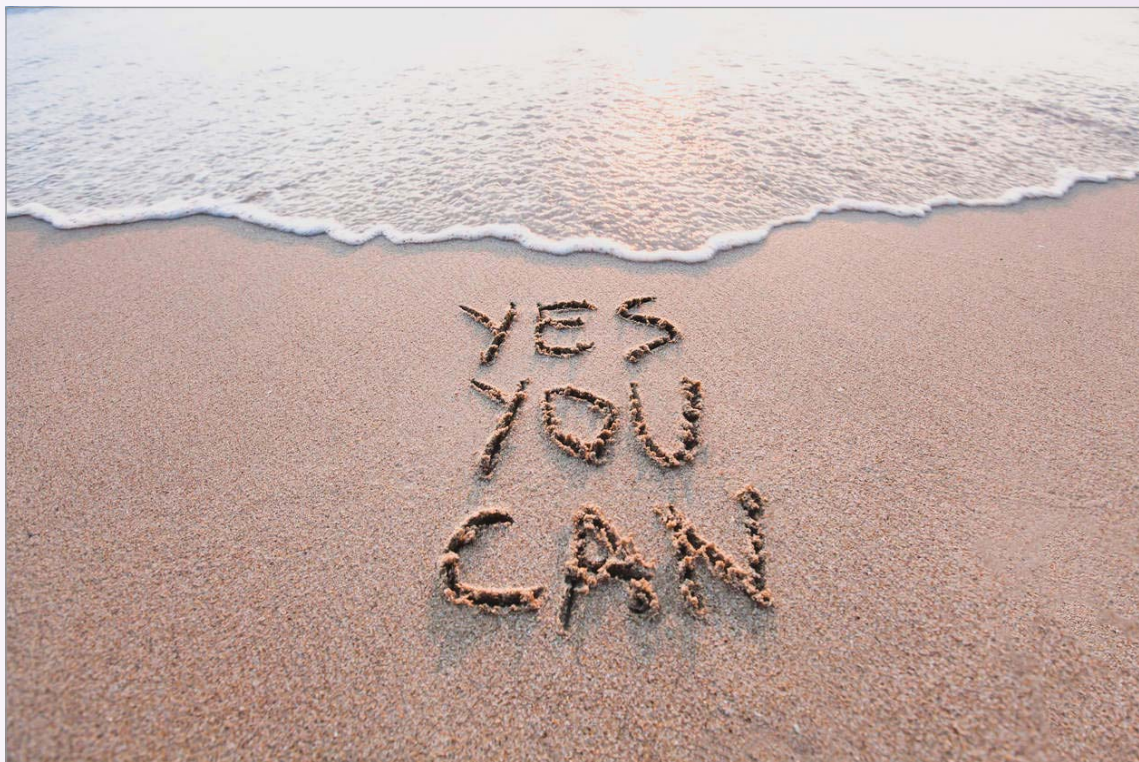


نقش والدین در عزت نفس کودکان

مرضیه قمری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ونکوور کانادا



مقدمه

افراد زندگی انسان پیش‌نویس‌های اولیه را در روح و روان کودک شکل می‌دهند. والدین و مراقبین اولیه انسان، مهم‌ترین افرادی هستند که بر پیش‌نویس زندگی کودک تأثیر مستقیم دارند، ممکن است آنها تعیین‌کننده تصمیم‌های زندگی کودک نباشند؛ اما

هر کودکی بر اساس شرایط و اتفاقاتی که برای او می‌افتد به تجربه‌های خاصی دست پیدا می‌کند و بر اساس این تجارب برای زندگی خود در آینده نقشه می‌کشد و شکل و روند زندگی را با آنها تعیین می‌کند. والدین به‌عنوان اولین

احترام به خود از پیام‌های دوران کودکی توسط اولین مراقبان (والدین) پایه‌گذاری می‌شود. در این مقاله نقش والدین را بر عزت نفس کودک بررسی خواهیم کرد.

تاریخچه و مفهوم عزت نفس چیست؟

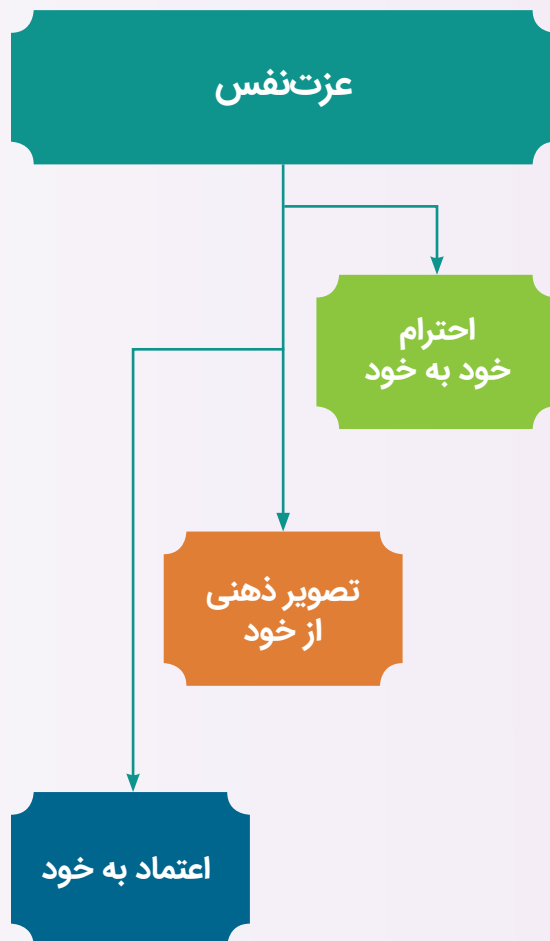
عزت نفس برای بقا و سلامت روانی انسان حیاتی است. همه افراد صرف‌نظر از جنسیت، سن، زمینه فرهنگی، تحصیلات، شغل و ... نیازمند عزت نفس مطلوبی می‌باشند. عزت نفس بر همه سطوح زندگی اثر می‌گذارد. بر بسیاری از ویژگی‌ها چون شناسایی نقاط قوت و استعدادها، خلاقیت، آفرینندگی، پیشرفت و... تأثیر بسزایی دارد. مفهوم آن اولین بار در اواخر قرن ۱۹ میلادی توسط ویلیام جیمز مطرح شد. او نخستین فردی بود که یک تعریف شفاف و علمی از خود ارائه کرد. بر اساس نظر او، احساسات انسان درباره خودش از تعامل

بر اثر پیام‌هایی که در دوران کودکی به آنها داده می‌شود، به نتایجی در مورد خود و جهان پیرامون خود می‌رسند که بعد از آن تمام تصمیمات‌شان، نسبت به همان آموزه‌ها گرفته می‌شود. اصطلاحاً ما دنیا را با دست‌آورد‌های اولیه می‌سنجیم و اگر در مرحله‌ای از زندگی دچار مشکل و یا چالشی شویم، با همان باورها و پیش‌نویس‌ها به آن نگاه می‌کنیم.

احساس خوشحالی و یا ناخوشحالی، احساس مفیدبودن یا ناکارآمدی، احساس توانابودن و یا ضعف، همه و همه حس ارزش‌مندی را در انسان شکل می‌دهد و انسان توسط این حس خود را می‌سنجد و در پی این سنجش خوددوستی و احترام به خود که همان عزت نفس و حرمت نفس می‌باشد، در انسان شکل می‌گیرد. با این مقدمه متوجه شدیم که ریشه عزت نفس و



فردی که دارای حرمت‌نفس لازم باشد خود را قربانی اعتقادات و ارزش‌های دیگران نمی‌کند و از آنچه که هست رضایت کافی دارد و هیچ شرمی از وجود واقعی خود ندارد، بنابراین دید سالمی نسبت به دیگران و جهان پیرامونش پیدا می‌کند؛ به دنبال این دیدگاه مثبت، احساس مطلوبی نسبت به خود و دیگران و دنیای بیرونی خواهد داشت. در این صورت حس دوست‌داشتن و دوست داشته‌شدن در او شکل‌گرفته و حرمت‌نفس و یا عزت‌نفس لازم و کافی در او به وجود خواهد آمد.



او با دیگران به وجود می‌آید. از نظر جیمز عزت‌نفس، از نسبت موفقیت‌ها (اعمال انجام‌شده) به مقاصد (اهداف و ارزش‌ها) ایجاد می‌شود. طبق این نظر، عزت‌نفس سازه‌ای پویاست که قابل دست‌کاری است.

تعریف عزت‌نفس از نظر راجرز (۱۹۵۹) عبارت است از: ارزیابی و ارزشیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خود و نوعی قضاوت شخص نسبت به ارزشمندی وجودی خویش. این صفت خاصیتی عمومی است و در همه انسان‌ها وجود دارد و یک حالت ثابت و دائمی دارد.

کوپر اسمیت (۱۹۶۷) تعریف عزت‌نفس را ارزشیابی فرد از خود می‌داند، که بیانگر نگرشی از موافقت و پذیرش و یا عدم موافقت نسبت به قابلیت‌ها، اهمیت، موفقیت و ارزش خود هست، که معمولاً فرد این ارزشیابی را حفظ می‌کند.

مازلو (۱۹۷۰) از عزت‌نفس به‌عنوان یک نیاز یاد کرده و بیان می‌کند که: همه افراد جامعه ما (به‌غیر از برخی بیماران) به یک ارزشمندی ثابت و استوار و معمولاً عالی از خودشان، به احترام به خود یا احترام به دیگران تمایل یا نیاز دارند.

به اعتقاد روانشناسان، شخصی که از عزت‌نفس بالایی برخوردار است خود را به‌گونه‌ای مثبت ارزشیابی کرده و برخورد مناسبی با نظریات مثبت خود و دیگران دارد. اما در مقابل کسی که عزت‌نفس پایینی دارد، اغلب دیدگاه خوبی نسبت به خود و جهان پیرامونش ندارد. این شخص اساساً فردی است که احساس بی‌ارزشی در او نهادینه شده‌است.

ابعاد عزت نفس

- اجتماعی: احساسی که یک فرد در مورد خود به عنوان یک دوست برای دیگران دارد. آیا دیگران مرا دوست دارند؟ به عقاید و ارزش‌هایم احترام می‌گذارند؟
- تحصیلی: اگر استانداردهای تحصیلی برآورده شود، فرد دارای عزت نفس تحصیلی مثبت می‌شود.
- جسمانی: بر رضایت فرد از وضعیت فیزیکی و قابلیت جسمانی خود، آن‌گونه که به نظر می‌رسد، تأکید دارد.
- خانوادگی: احساسات خود را درباره خود به عنوان عضوی از خانواده منعکس می‌کند. اگر در خانواده مورد محبت و علاقه و پذیرش قرار گیرد، احساس امنیت می‌کند و عزت نفسش مثبت خواهد بود.

عزت نفس پایین و نشانه‌های آن

- فردی که به خود و احساس درونی خود توجهی ندارد و بیشتر تمرکزش برای رضایت‌مندی دیگران می‌باشد. نسبت به خود و توانایی‌هایش دید منفی دارد.
- قدرت نه گفتن و رد کردن خواسته‌های دیگران را ندارد.
- توانایی ابراز نیازهای خود را در موقعیت‌های متفاوت ندارد و معمولاً شناختی نسبت به نیازهایش ندارد. باور اینکه توانایی خاص خود را دارد، در او کم است.
- دامنه محدودی از عواطف و احساسات را نشان می‌دهد: معمولاً فرد فاقد

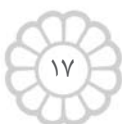


عزت نفس، از اینکه احساسات واقعی خود را نشان‌دهد شرم دارد، زیرا فکر می‌کند این احساسات ممکن است برای دیگران مسخره به نظر آید.

- در برابر فشارهای روانی به‌ویژه ترس، خشم یا شرایطی که موجب آشفتگی‌اش می‌شود، کم‌تحمل است. ترجیح می‌دهد به جای این‌که در برابر موقعیت‌های نگران‌زا محکم بایستد، از شرایط استرس‌زا فرار می‌کند.
- توانایی نقد و انتقاد را ندارد، معمولاً درخواست‌های غیرمنتظره را نمی‌پذیرد و برای انجام‌دادن آنها، عذر و بهانه می‌آورد.

عزت نفس بالا و نشانه‌های آن

- فردی که دارای عزت نفس بالا است:
- مستقل عمل می‌کند: استقلال عمل و انتخاب و تصمیم‌گیری در مورد مسائل روزمره زندگی از نشانه‌های فرد با عزت نفس بالاست.





واکنش‌های طبیعی مانند شکیبایی و یا حتی خندیدن به خود نشان می‌دهد و بدون هیچ خجالتی قادر به صحبت کردن در مورد ناکامی‌های خود است.

• می‌تواند خود را محاکمه‌کند: با شجاعت تمام، گاهی خود را نقد کرده و به نقایص و اشتباهات خود اقرار می‌نماید، بی‌آنکه احساس ضعف‌کند.

نقش والدین در عزت‌نفس فرزندان

راجرز کسی که اصطلاح پذیرش باتوجه مثبت مشروط را به‌کاربرد، اولین کسی است که مستقیماً در مورد نقش روابط خانوادگی در شکل‌گیری مفهوم خود و عزت‌نفس صاحب‌نظر بوده. او معتقد بود عزت‌نفس بالا از محیط خانوادگی که محبت را به اطاعت یا موفقیت فرد مشروط نمی‌کند، ناشی می‌شود. والدین کودکان با عزت‌نفس بالا به‌طور غیرمشروط و فقط به خاطر کودکان به آنان محبت و عشق می‌ورزند و آنها را با

• مسئولیت‌پذیر است: مسئولیت کارها و انتخاب‌های خود را به عهده می‌گیرد و از موقعیت‌های جدید استقبال می‌کند.

• به پیشرفت‌هایش افتخار می‌کند: هنگامی که از پیشرفت‌هایش، تعریفی به‌میان می‌آید، احساس رضایت‌مندی می‌نماید.

• به چالش‌های جدید مشتاقانه رو می‌آورد: مشاغل ناآشنا، آموزش‌ها و فعالیت‌های جدید، توجهش را جلب می‌کند و با اطمینان و اتکاء به نیروهای درونی، خود را درگیر آنها می‌کند.

• از مهم‌ترین نشانه‌های عزت‌نفس بالا روبه‌روشدن با احساسات و هیجانات خود می‌باشد و هرگز خودسانسوری در رفتارش دیده نمی‌شود. به‌راحتی با احساساتی چون بلند خندیدن، گریه‌کردن، فریادزدن و عشق‌ورزیدن روبه‌رو شده و خجالت نمی‌کشد.

• ناکامی‌ها را به خوبی می‌پذیرد: فردی که با احساسات خود به راحتی روبه‌رو می‌شود موقع شکست و ناکامی

همه ویژگی‌هایی که دارند می‌پذیرند. حال سؤال مهم این است که کدام یک از رفتارها و نگرش‌های والدین در شکل‌گیری عزت‌نفس مؤثر است. به نظر می‌رسد که تعادل والدین و کودک در سه زمینه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اول، اینکه والدین توجه و عشق بدون شرط نسبت به فرزندان خود داشته‌باشند چراکه پیش‌نیاز اولیه شکل‌گیری عزت‌نفس، پذیرش بدون قید و شرط از طرف والدین می‌باشد. هر انسانی دارای توانایی و ویژگی‌های خاص خودش است و تفاوت بین فردی در تمام خانواده‌ها وجود دارد، بنابراین لازم است والدین فرزند را بدون هیچ باید و نبایندی بپذیرند و به او این پیام را بدهند که تو هر آنچه که باشی برای ما مهم و عزیز هستی.

در مرحله دوم، تعادل والدین در نحوه تشویق و تنبیه کودک است. والدینی که درخواست‌های روشن و شفاف، با در نظر گرفتن سن و توانایی کودک، دارند عزت‌نفس مثبتی در فرزندان خود ایجاد می‌کنند. وقتی تکلیف والدین در تربیت کودک نامشخص است وقتی باید و نبایدهای آنان متعادل نیست، تشویق و تنبیه را در زمان و موقع خود انجام نمی‌دهند، هرگز در شکل‌دادن عزت‌نفس سالم به فرزند خود موفق نخواهند بود. سوم، والدینی که قوانین خانواده را گسترده وضع می‌کنند و تربیت فرزندان را به چند قانون محدود نمی‌کنند. در انجام قوانین انعطاف دارند، از اشتباهات کوچک چشم‌پوشی می‌کنند، حق و حقوق فرزند را رعایت می‌کنند. والدین کودکان با عزت‌نفس پایین محدودیت‌های نامشخصی را تعیین



می‌کنند. در روش‌های متفاوت، مستبد، سلطه‌جو و طردکننده هستند.

روش‌های تربیتی که باعث شکل‌گیری عزت‌نفس بالا در فرزندان می‌شود.

ماتیو مک‌کی در کتاب رشد و افزایش عزت‌نفس، پنج عاملی که شدت احساسات اولیه خوب‌نبودن فرد در کودکی را تعیین می‌کنند، نام می‌برد. توجه به این چند عامل روش تربیتی سالمی را به والدین می‌آموزد:

۱- به مسائلی مثل سلیقه و نیازهای شخصی فرزندمان به اشتباه، برچسب‌های اخلاقی نزنیم. به‌طور مثال اگر تمایل یک نوجوان به داشتن مدل لباس و یا مو باعث بدشردن از طرف والدین شده و به او گفته‌شود این مدل برای نوجوان بد است. وقتی نوجوان احساس‌کند از نظر اخلاقی کار اشتباهی از او سرزده پایه عزت‌نفس پایین در او شکل می‌گیرد.

۲- والدین باید رفتار کودک را از هویتش متمایز کنند. برای مثال اگر فرزندمان کار اشتباهی انجام می‌دهد نباید بچه بدی خطاب شود، درست است که کارهای اشتباه بچه‌ها مورد پسند نیست ولی اگر بدبودن به خود فرزند نسبت داده‌شود، هویتش زیر سؤال می‌رود.

۳- والدین پیام‌های منفی به فرزند خود ندهند. برای مثال لغات با بار منفی به کودک گفته نشود. کلماتی مانند احمق، بی‌شعور، تنبل و... بر احساس ارزش‌مندی فرد آسیب می‌زنند.

۴- ثبات نظر در قوانین و ارزش‌هایی که در خانواده وضع می‌شود. برای مثال

زمانی که کودک فحش می‌دهد گاهی برخورد جدی می‌کنیم گاهی هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهیم.

بی‌ثباتی در رفتار والدین باعث می‌شود کودکان احساس گناه بکنند و به این نتیجه برسند که مسئله کاری که می‌کردند نبوده‌است، چون بعضی اوقات خوب و بعضی اوقات بد بوده‌است، مسئله خود کودک بوده‌است.

۵- دادن حس ارزش‌مندی به فرزندمان. این‌که چه مقدار از انتقادهایی که از کودک می‌شده، همراه با طرد و عصبانیت بوده، بسیار تأثیرگذار است. کودکان انتقاد را می‌توانند تحمل‌کنند بدون آنکه آسیب زیادی به احساس ارزش‌مندی‌شان وارد شود؛ اما اگر انتقاد همراه با پرخاشگری و تهدید به طردکردن یا طرد واقعی باشد، بسیار آسیب‌زا است.

و مهمترین اصل بالابردن عزت‌نفس فرزندمان، ارتباط سالم والدین با هم و هماهنگ‌بودن آن‌ها در وضع و اجرای قوانین خانواده می‌باشد. والدینی که با هم رابطه صمیمی و عاطفی سالم ندارند، هر کدام، ساز خود را می‌زنند، دچار ناامنی و سردرگمی خواهند شد و به دنبال این ناامنی عزت‌نفس سالمی ایجاد نخواهد شد. بنابراین اساس پایه‌گذاری عزت‌نفس بالا در فرزندمان، ارتباط سالم والدین می‌باشد.

کلام آخر

عزت‌نفس دو بُعد اصلی دارد. باور به توانمندی‌هایمان و ارزش و احترام قائل‌شدن برای خودمان.



داشته باشند. شخصی که خود دچار افکار منفی و خودسرزنش‌گری است، قطعاً این افکار و ضعف را به فرزند خود هم انتقال خواهد داد و فرزندان او هم عزت‌نفس بالایی نخواهند داشت. بنابراین، ما در مقام والد ابتدا باید آگاه به توانایی و ضعف خود باشیم، سپس به توانایی‌ها و ضعف شخصیتی فرزندانمان آگاه شویم و تلاش کنیم ابتدا او را بدون هیچ قید و شرط بپذیریم و دوست داشته باشیم و سپس برای بالابردن عزت‌نفس او، تلاش کنیم فرزندانمان بدون قضاوت و سرزنش در امنیت روانی به واقعیت درونی خود و توانایی‌هایش آگاه شود.

منابع

-کتاب رشد و افزایش عزت‌نفس. ماتیو مک‌کی. انتشارات آسیم. مترجم مهرناز شهرآرای (۱۹۸۷). چاپ ۱۹.
-نقش خانواده در شکل‌گیری عزت‌نفس. جعفر هاشملو (۱۳۹۸).
-راه‌های تقویت و افزایش عزت‌نفس. مطهره ابویی. مجله ایران مدیر.

وقتی عزت‌نفس رشد کافی نکرده، فرد در مراحل زندگی و تجارب مختلف، قضاوت‌های منفی از خود خواهد داشت و برای این‌که بتواند در برابر باورهای منفی خود مقابله کند تصوراتی از خود، مانند بی‌ارزشی و یا ناکارآمدبودن در ذهنش پرورش خواهد داد. بنابراین باید سعی کنیم نسبت به افکار منفی آگاه باشیم و هر زمان که این افکار به ذهنمان آمد مهارت تشخیص آن‌را کسب کنیم تا بتوانیم این افکار را مورد ارزیابی قرار دهیم و تشخیص دهیم که این افکار واقعی نیستند و فقط یک افکار درونی است و می‌توانیم آن‌را در مسیر مثبت و بالابردن عزت‌نفس و خوددوستی هدایتش کنیم.

والدین برای تربیت و رشد عزت‌نفس فرزندان خود، لازم است ابتدا به نقاط ضعف شخصیتی خود آگاه باشند و عزت‌نفس خود را رشد دهند تا در رشد عزت‌نفس فرزندان مهارت کافی را

