

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه : پدرام، احمد، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور : اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی : در کودکان، نوجوانان و
بزرگسالان / مولف احمد پدرام. مشخصات نشر : اصفهان: ترانه پدرام، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۸۴ص. : جدول. شابک : ۳-۷-۹۵۴۸۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران متفاوت به چاپ رسیده
است.

موضوع : اعتماد به نفس

موضوع : اعتماد به نفس در کودکان

موضوع : اعتماد به نفس در نوجوانان

رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۴پ۶ الف / BF۵۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۶۶۶۹۷

اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان

نویسنده: احمد پدرام

ویراستار: رقیه منصوری بنی

انتشارات: ترانه پدرام

مجری تولید: مؤسسه چاپ و نشر سلام

طرح جلد: نفیسه میرفندرسکی

نوبت چاپ: هفتم / اول ناشر

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۵

تعداد صفحات / قطع: ۱۸۴ / رقعی

شابک: ۳-۷-۹۵۴۸۸-۶۰۰-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

و مهارت‌های اجتماعی

دکتر احمد پدram

۵
۷	اعتماد به نفس، عزّت نفس در ما و فرزندان ما
۱۷	آغاز خودآگاهی و چگونگی شکل‌گیری خودپنداره
۲۵	اعتماد به نفس و نگرش‌های خانواده
۴۱	انواع عزّت نفس
۶۵	فرضیه‌های موثر در اعتماد به نفس
۷۵	فردیت و تعلق در فرزندان
۹۱	راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان
۹۷	هنر برقراری ارتباط
۱۰۳	اجتماعی شدن و نقش روابط
۱۲۵	چگونگی و مراحل رسیدن به مهارت‌های اجتماعی
۱۵۳	جرئت ابراز وجود و کم‌رویی و پررویی در کودکان و نوجوانان
۱۶۵	احساسات و هیجان‌های ما
۱۸۴

در این جهان پر آشوب و پر دغدغه، آیا چون پدر و مادر من در رشد اعتماد به نفس من ضعف‌ها یا غفلت‌هایی داشته‌اند دیگر امیدی به بهبود این اعتماد به نفس و احترام به خود نیست؟

ارسطو معتقد است انسان دو بار زاده می‌شود، یک بار از مادر و یک بار از خودش پس بر ماست که از امروز مسئول جبران نقص‌های اعتماد به نفس خود باشیم و بر عزت نفس خویش بیافزاییم و دیگر پدر و مادر را عامل همه‌ی مشکلات خود ندانیم. البته افزایش اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی به معنای مواجه نشدن با خطرات اجتماعی نیست بلکه مقابله‌ها را پخته‌تر و گزند و آسیب را کاهش می‌دهد.

من که هستم؟ چقدر خودم را قبول دارم؟

فرزند من کیست و به کدام سمت می‌رود؟

هدفش چیست؟

چقدر خودش را باور دارد؟

چقدر خانواده‌اش را قبول دارد؟

من چه کمکی به خودم می‌توانم بکنم؟

به دیگران چه کمکی...؟

اعتماد به نفس و عزت نفس شالوده‌ی شخصیت و از بحث‌های اساسی در امر تربیتی و مشاوره و روان‌درمانی است. در طول نزدیک به ۲۵ سال مشاوره و روان‌درمانی و

جلسات متعدد آموزش و سخنرانی و سال‌های بسیاری که در رادیو و تلویزیون، کارشناسی برنامه‌های گوناگونی را داشته‌ام همیشه بحث‌های تربیتی و مخصوصاً کاربردی در زمینه‌ی «اعتماد به نفس» از برنامه‌های پر طرفدار بوده و سؤال‌ها و پاسخ‌های به آن، داغ بوده است. نسبی بودن اعتماد به نفس و از طرفی تعریف‌های مطلق گرایانه‌ی مراجعین و مخصوصاً پدر و مادرها از اعتماد به نفس و قدرتمند پنداشتن و بی‌عیب دانستن افراد دارای اعتماد به نفس، نگارنده را بر آن داشت که فکر این کتاب را در سر بپروراند.

نکته‌ی جالب توجه، غفلت پدر و مادرها و حتی مدرسه‌ها در ارتباط با رشد مهارت‌های اجتماعی و عاطفی (و شاید اخلاقی) بچه‌ها بود، که پایه‌ی اعتماد به نفس و عزت نفس را تشکیل می‌دهد. مهارت‌هایی که در مجموع مهارت‌های زندگی را تشکیل می‌دهند. نوشتن از مهارت‌های زندگی کار آسانی نیست. مهارت در شناخت خود، چگونگی ارتباط با دیگران، برخورد با مشکلات درون فردی و بین فردی، عوامل پرخطر دوران بلوغ، برخورد با جنس مخالف، ورود به دانشگاه و محیط کار و چالش‌های آن، همسرگزینی و مهارت‌های ارتباط و انتخاب و حتی مهارت‌ها و مراقبت‌های جنسی، همگی، نیاز به آموزش و توجه و رعایت دارند. این مهارت‌ها در بستر یک رشد اخلاقی مناسب قابل اجرا می‌باشند.

کتاب دارای کاستی‌های فراوانی است. آنچه موجب چاپ کتاب شد مثل دیگر دفعات لطف مراجعان و پدر و مادرهای کودکان و نوجوانانی بوده است که به دنبال کتابی برای چاره‌جویی بوده‌اند. اساتید ارجمندی نیز به این کار تشویق نمودند که از لطف آنان سپاسگزارم. امیدوارم خوانندگان کتاب با نظرات خود نگارنده را در کاستن از نقص‌ها یاری نمایند.



فصل اول

۱- اعتماد به نفس و عزت نفس در ما و فرزندان ما

۲- اعتماد به نفس چگونه ایجاد می‌شود



تنها دلیل من که خدا هست و،
این جهان زیباست
وین هیات عزیز و گرانبهاست
لبخند چشم توست.

۱- اعتماد به نفس و عزت نفس در ما و فرزندان ما

بسیاری از مراجعین مراکز روان‌پزشکی و روان‌شناسی و مشاوره در شکایت از علائم افسردگی و اضطراب خود یا فرزندشان به موضوع کم شدن یا نداشتن اعتماد به نفس نیز اشاره می‌کنند. به طور مثال:

«پسرم اعتماد به نفس ندارد.»

«شیما مشکل اصلی‌اش اعتماد به نفس پایین است.»

«اگر رضا اعتماد به نفس داشت به نظرم دیگر مشکلی نداشت.»

«من اصلاً خودم را قبول ندارم.»

«از خودم خوشم نمی‌آید.»

«اعتماد به نفس من مدتی است کم شده است.»

«پسر من عزت نفس ندارد و زود به گریه می‌افتد.»

اظهارات فوق نمونه‌ای از شکایتهاست، اما نکته‌ی اصلی این است که وقتی تعریف اعتماد به نفس یا عزت نفس را از مراجعین می‌پرسیم معمولاً پاسخ‌هایی شبیه جملات زیر دریافت می‌کنیم:



«اعتماد به نفس یعنی آدم بتواند هر کاری را هر وقت می‌خواهد درست انجام دهد.»

«اعتماد به نفس یعنی این که آدم همیشه موفق باشد.»

«هر کاری را که اراده کرد، انجام دهد.»

«شکست در کارهایش نداشته باشد.»

«اشتباه نداشته باشد.»

«با اراده باشد.»

«مثل افراد موفق بی‌عیب باشد.»

«مثل فلان ستاره‌ی ورزشی یا هنری بی‌عیب باشد.»

«همه آدم را قبول داشته باشند.»

«بتواند به هر جا و مقامی که می‌خواهد برسد.»

«بتواند دل دیگران را به دست آورد.»

«روی هر کسی که می‌خواهد بتواند تأثیر بگذارد.»

«همه به او احترام بگذارند.»

«عزت نفس یعنی آدم همه کاری را بتواند انجام بدهد...»

خواندن مطالب فوق شاید برای بعضی از خوانندگان سؤال‌هایی را ایجاد کند.

«پس اعتماد به نفس چیست؟»

«اعتماد به نفس چگونه شکل می‌گیرد؟»

«چه کسانی اعتماد به نفس دارند؟»

«چه طور اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم؟»

«عزت نفس چیست؟»



مسلماناً داشتن تعریفی صحیح از اعتماد به نفس و عزت نفس می‌تواند راه‌گشای کار باشد.

باورها و تصوّراتی که فرد از خود می‌یابد، در بسیاری از اوقات دارای تضادها و پیچیدگی‌هایی می‌شود که به دلیل برخوردهای متفاوت و گاه متضاد در شرایط مختلف در خانواده و اجتماع است. رسیدن به یک باور هماهنگ در مورد خود بسیار دشوار و غالباً غیرممکن می‌باشد.

می‌دانیم کودکی که به دنیا می‌آید در مورد خودش چیزی نمی‌داند یا به عبارتی درباره‌ی خودش هیچ نگرش و نظری ندارد. او با تجربه کردن‌هایش و با مراقبت‌هایی که از جانب پدر و مادرش یا دیگران در مورد او به عمل می‌آید به تدریج به نگرشی در مورد خود دست می‌یابد که حاصل همین برخوردهاست. در واقع این نگرش نسبت به خود حاصل نگرش دیگران نسبت به اوست. وقتی به کودکی گفته می‌شود تو زیبا، زرنگ، باهوش یا خوب هستی او برداشتی مثبت نسبت به خود پیدا می‌کند و وقتی به خاطر هر لغزشی مورد انتقاد، سرزنش یا بازخواست قرار می‌گیرد، برداشتی که نسبت به خود می‌یابد نگرشی منفی است که خود پنداره‌ی مثبت یا منفی نام‌گذاری می‌شود. به همین دلیل موضوع اعتماد به نفس نیز موضوعی نسبی و ممکن است در شرایط مختلف تغییر یابد.

پس اعتماد به نفس یک احساس عمومی یا رویکرد یا نگرشی است که به افراد اجازه می‌دهد تا برداشت‌های واقعی و در عین حال مثبتی از خود و موقعیت‌هایشان داشته باشند. افرادی که دارای اعتماد به نفس هستند نسبت به توانایی‌های خود اطمینان دارند، بر امور زندگی خود



تسلط دارند و معتقدند که می‌توانند بر آنچه آرزو می‌کنند یا انتظار دارند برنامه‌ریزی کنند و آنها را به مرحله‌ی اجرا درآورند. آنها محدودیت‌ها را می‌پذیرند، همانگونه که گفتیم داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که افراد قادر به انجام هر کاری باشند. افراد برخوردار از اعتماد به نفس دارای انتظارات واقعی هستند. حتی اگر بعضی از انتظارات آنها برآورده نشود ضمن ریشه‌یابی علت آن، برداشت مثبت از خودشان را ادامه داده و خود را قبول دارند.

عزت نفس یا احترام به نفس میزان ارزشی است که شخص برای خود قائل است که آن ناشی از اعتماد به نفس اوست. نظر فرد نسبت به خود و احساس عزت نفس در طول زندگی به تدریج در شخص ایجاد شده و تکامل می‌یابد. از دوران کودکی عقاید و احساس و نگرشی که فرد نسبت به خود پیدا می‌کند باعث می‌شود که او به طور کلی در خود احساس ارزشمندی یا بی‌کفایتی کند یا به عبارتی به خود احترام بگذارد یا بی‌احترامی کند.

افرادی که اعتماد به نفس ندارند برای این که احساس خوبی درباره‌ی خودشان داشته باشند در حد افراط به تأیید دیگران وابسته می‌شوند. این افراد از خطر کردن دوری می‌کنند زیرا از شکست می‌ترسند. معمولاً از خود انتظار موقف شدن یا پیشرفت ندارند. برای خود احترام قائل نیستند. خود را دست کم می‌گیرند و تصوّرشان این است که افراد دارای اعتماد به نفس بدون عیب و «همه کار توان» می‌باشند.

در واقع انسان سالم یا کسی که دارای اعتماد به نفس است کسی است که پذیرفته است کامل نیست و دارای محدودیت‌ها و ضعف‌هایی در



کنار توانایی‌ها و نکات مثبت خویش می‌باشد. این دانایی موجب کارآیی و تلاش منطقی و قبول خود می‌باشد تا شخص بتواند آنچه را که قابل اصلاح می‌بیند، اصلاح کند و آنچه را که غیر قابل تغییر است بپذیرد. به تعبیری دیگر اعتماد به نفس یک احساس عمومی توانایی کنترل و تسلط بر خود و محیط و احساس خود اثر بخشی (خود کارآیی) است. روان‌شناسان بر این نکته تأکید دارند که بین اعتماد به نفس و عزت نفس تفاوت وجود دارد.

اعتماد به نفس حس عمومی از نظارت بر خود و محیط است، در حالی که عزت نفس بیشتر حس عاطفی قبول کردن خویش و احساس ارزش خود و احترام به خود است.

احساس اعتماد به نفس پس از گذشت سال‌ها به یک احساس قوی و محکم بدل می‌شود که تغییر آن بسیار دشوار خواهد بود. این احساس به ما توانایی می‌دهد که خود را علیرغم اشتباهات و شکست‌هایمان، با اهمیت و با ارزش دانسته و مورد قبول و تأیید قرار دهیم و با این قبول و تأیید بتوانیم تشخیص دهیم که شخصاً قدرت داشته و می‌توانیم مسئولیت اداره‌ی زندگی خود را به دست گیریم.

نیاز اصلی و اساسی برای هر فرد در زندگی، داشتن «احساس خوب» در مورد خود می‌باشد. ما نیاز داریم که خود را از نظر جسمی، فکری، احساسی و عاطفی انسان خوب و با ارزشی بدانیم. اعتماد به نفس رابطه‌ای با قدرت ذهنی، هوش و استعداد ندارد و مسئله‌ای کاملاً متفاوت است. ما در بعضی شرایط به دلیل بعضی توانایی‌ها مورد تقدیر



و تمجید قرار می‌گیریم در حالی که در شرایطی دیگر به خاطر ضعف خود در زمینه‌ای ممکن است مورد انتقاد واقع شویم و گاه توانایی که در شرایطی موجب تقدیر و تشویق ما شده است در محیطی دیگر ممکن است به عنوان یک «تابو» (موضوعی غیرقابل قبول) تلقی شده و حتی به خاطر آن سرزنش شویم.

کودکی که در مدرسه یا در گروه همسالان به خاطر ورزش یا موسیقی مورد تشویق قرار می‌گیرد ولی در خانه توسط پدر و مادرش به خاطر پرداختن به این فعالیت‌ها تحقیر و تنبیه می‌شود نمونه‌ی ساده‌ای از این تناقض‌ها در ارزش‌گذاری‌های بیرونی است.

تکیه‌ی فرد به خود مبتنی بر این واقعیت است که آنچه از شخصیت و محبوبیت فرد از نگاه بیرون دیده می‌شود کافی نیست بلکه شخص باید از درون به ارزش و اعتبار خود پی برده و احساس اقتدار درونی کند و آرایه و پیرایه‌های اجتماعی باعث خود بزرگ بینی و یا خود کم‌بینی او نشود.

چه بسیار افراد دانشمند، هنرمند و اندیشمندی که به شهرت و محبوبیت جهانی دست یافته‌اند ولی از ضعف اعتماد به نفس در رنج بوده‌اند. تاریخ پر از افراد برجسته و دانشمندانی است که ناتوان و ضعیف، به الکل و یا مواد مخدر پناه برده و با خودکشی به زندگی خود خاتمه داده‌اند. در بررسی زندگی این افراد آنچه از همه چیز مهم‌تر است نگرش فرد نسبت به خود و دیگران و جهان پیرامون اوست. پس آن کس که افراد مشهور و سرشناس را دارای عزت نفس یا اعتماد به نفس می‌داند نیز ممکن است دو نوع اشتباه داشته باشد. هم خود را کمتر از آنچه هست بپندارد و هم اینگونه افراد را بی‌عیب و کامل بداند.



بی‌عیب و کامل دانستن افراد مورد احترام و ارزشمند نیز باعث احساس حقارت و ضعف بیشتر در اعتماد به نفس و عزت نفس ما می‌شود.

۲- اعتماد به نفس چگونه ایجاد می‌شود؟

همانگونه که قبلاً اشاره کردیم عوامل زیادی در ایجاد اعتماد به نفس مؤثر هستند. نگرش پدر و مادر نقش تعیین کننده‌ای در احساسات و شناخت کودکان نسبت به خودشان به ویژه در سال‌های اولیه‌ی کودکی دارد. هنگامی که پدر و مادر زمینه‌ی پذیرش فرزند خود را فراهم می‌کنند، بنیان محکمی برای داشتن احساس خوب نسبت به خود را در آنان ایجاد می‌کنند. اگر پدر یا مادر بیش از اندازه از فرزند خود انتقاد کنند یا بیش از اندازه فرزند خود را مورد حمایت و پشتیبانی قرار دهند و او را از دستیابی به استقلال دلسرد سازند، احساس بی‌کفایتی، حقارت و ناتوانی و یا خود خواهی و خود شیفتگی در او به وجود می‌آید.

اما اگر پدر و مادر کودک خود را تشویق به خودباوری و اعتماد به نفس کنند حتی وقتی که او مرتکب اشتباهی شود ضمن تأیید بر وجود خطا، وی را پذیرفته و باز هم دوست بدانند، این کودک یاد خواهد گرفت خودش را قبول داشته باشد و همواره اعتماد به نفس یا خودباوری و خویش‌پنداری مثبت در وی تداوم خواهد داشت. در واقع کودک، عادی بودن وجود اشتباه در رفتار خود (یا دیگران) را پذیرفته و بهتر با خود (و دیگران) کنار می‌آید.

پس درمی‌یابیم نداشتن اعتماد به نفس به دلیل ناتوانی نیست (و این نکته‌ای است که کودک و پدر و مادر او باید دقیقاً به آن توجه کنند) بلکه می‌تواند نتیجه‌ی توجه بیش از اندازه‌ی پدر و مادر و جامعه و



انتظارات غیر واقعی و یا استانداردهای بسیار بالا نسبت به خود و دیگران باشد. به بیانی دیگر وقتی خانواده و یا مدرسه از کودک انتظاراتی داشته باشند که بیش از توان او بوده و در مسیر مقایسه‌ها و چشم و هم چشمی‌های بیمارگونه قرار گیرد همواره بین توان او، خواسته‌ی خانواده و جامعه فاصله بوده و باعث بروز ناکامی‌های اولیه می‌شود. از طرفی از آنجا که خواسته‌های خانواده و مدرسه به تدریج در کودک درونی شده و به تدریج خواسته‌ی خود او تلقی می‌شود، این احساس ناتوانی در فرد ادامه می‌یابد. در واقع بین خواسته‌های او و توان او نیز همان شکاف و فاصله‌ای که پدر و مادر باور دارند ایجاد شده و فرد نسبت به خود ناراضی و دچار احساس بی‌کفایتی و حقارت می‌شود که منجر به ضعف در اعتماد به نفس خواهد شد.

در دوره‌ی نوجوانی در شکل‌گیری احساسات نسبت به خود، نقش دوستان می‌تواند بیشتر و قوی‌تر از نقش پدر و مادر و حتی جامعه باشد. در این دوره، این که ما نوجوان را چگونه می‌بینیم و چگونه توصیف می‌کنیم مهم نیست، بلکه این مهم است که خود او خود را چگونه می‌بیند. به این دلیل توجه داشته باشیم که رد نمودن باورهای منفی او در مورد خودش توسط پدر و مادر کمکی به او نمی‌کند بلکه همدلی با او می‌تواند زمینه‌ی اولیه را برای گفت و شنود ایجاد کند تا در وقت مناسب بتوان بعضی از این باورها را به چالش کشید.

دانش‌آموزان در طول تحصیل در سنین راهنمایی و دبیرستان به تدریج به ارزیابی ارزش‌های خود پرداخته و در دانشگاه شکل‌گیری و رشد هویت به دنبال چالش‌های فکری بسیار به اوج می‌رسد.



پدر و مادرها باید توجه کنند که در حال حاضر برای تقویت اعتماد به نفس در فرزندشان در چه شرایطی قرار دارند. خودشان چه تعریفی از اعتماد به نفس دارند و فرزندان آنها در چه سنی می‌باشند و چگونه می‌توان ضمن بررسی اعتماد به نفس در خود، در جهت تصحیح و تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس فرزندانشان اقدام کنند.

در فصل‌های بعدی به فرایند چگونگی آگاه شدن کودک از وجود خود (خود آگاهی) و شکل‌گیری خود پنداره می‌پردازیم و سپس به بحث اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتر خواهیم پرداخت.