

سبک‌نگارش



تأکید زیاد روی عزت‌نفس فرزندان نتیجه معکوس دارد

«بچه‌های بادکنکی»محصول تعریف و تمجید الکی!

گاهی والدین برای پرورش عزت‌نفس فرزندشان سعی می‌کنند روی همه شکست‌هایش سرپوش بگذارند و کوچک‌ترین موفقیت‌هایش را مانند یک پیروزی بزرگ جشن بگیرند. این نوع پر خورد با موفقیت‌ها و شکست‌ها می‌تواند نتیجه‌ای خلاف انتظار به بار آورد؛ بچه‌هایی که به جای عزت‌نفس احساس بی‌عزگی می‌کنند. در مقابل یک بچه با عزت‌نفس طبیعی بچه‌ای است که به تجربه یاد گرفته است می‌تواند از پس موانع و ناامیدی‌های زندگی بر بیاید، مجال و فرصت این را داشته که شکست بخورد و فهمیده است که شکست خوردن باعث نمی‌شود دوستش نداشته باشند. «آنچه آمد پرشی از نوشته‌های ملیندا وئر مویر، نویسنده کتاب «بچه‌های مان را چطور بزرگ کنیم که نجسب و ناجور نشوند؟» است. نوشته‌ای از او در تاریخ ۲۱ ژوئیه ۲۰۲۱ در وب‌سایت آتلانتیک منتشر شده و برای نخستین‌بار با عنوان «با‌اصرار روی عزت‌نفس فرزندان تان آنها را بی‌عرضه‌بار می‌آورید» در بیست‌وسومین شماره فصلنامه ترجمان علوم انسانی با ترجمه حسنی سهرابی فر منتشر شده است. مقاله او را باندکی تلخیص در ادامه می‌خوانید.

اینقدر تفاوت اعتمادبه‌نفس بین بچه‌ها؟!

اعتمادبه‌نفس بچه‌های سن که بیشتر «دی‌ان‌ای»شان شبیه هم است، نمی‌شد بیشتر از این باهم فرق داشته باشد. چند روز پیش کمی خمیر‌نندان ریخت روی پیراهن دختر هفت‌ساله‌ام که داشت مسواک می‌زد،فکر می‌کنید چه کار کرد؟ بغضش ترکید،افشار روی زمین و همین‌طور غلتید و جیغ زد «من بدترین آدم روی زمینم!». حالا، پس ۱۰ ساله‌ام طوری رفتار می‌کند که انگار از ابرت انتیشین بیشتر سرش می‌شود. هر وقت به او می‌گوییم در مورد چیزی اشتباه می‌کند، طوری مخالفت می‌کند که انگار مسلمات علمی هم وابسته به نظر شخصی ماست. بعضی اوقات با خودم فکر می‌کنم شاید عزت‌نفس دخترم زیادی کم و عزت‌نفس پسرمر زیادی زیاد است. چقدر مهم است به اندازه عزت‌نفس داشته باشیم؟ اصلاً میزان استناداری برای عزت‌نفس وجود دارد؟

به عنوان یک مادر همیشه فکر کرده‌ام داشتن مقدار طبیعی عزت‌نفس برای سلامتی بچه‌هایم حیاتی است. بر اساس این طرز فکر، اگر همین یک مورد فرض و محکم سر جایش باشد، بقیه چیزها هم جای خودشان را پیدا خواهند کرد و درست خواهند شد. وقتی داشتم برای نوشتن کتابم، «بچه‌های مان را چطور بزرگ کنیم که نجسب و ناجور نشوند؟» پژوهش می‌کردم، یکی از دوستان خوبم – که روزنامه‌نگار حوزه والدگری است – به من توصیه خیلی درستی کرد که اولین فصل کتاب را درباره عزت‌نفس بنویسم، اما وقتی بیشتر روی موضوع کار کردم، فهمیدم متناسفانه خیلی از والدین بیش از اندازه به مفهوم عزت‌نفس بها می‌دهند و اصلاً آن را اشتباه فهمیده‌اند.

عزت‌نفس تا چه حد تعیین‌کننده است؟

داشتن عزت‌نفس طبیعی تضمین نمی‌کند که بچه‌ها خوب زندگی کنند یا از در‌دستر دور بمانند. اگر چه عزت‌نفس مفهومی است که مطالعه آن پیچیده و دشوار است، پژوهش من می‌گوید، قدم‌هایی که والدین برای پرورش عزت‌نفس کودکان خود برمی‌دارند، معمولاً و برخلاف انتظار، اثر تضعیف‌کننده دارد. وقتی بیش از اندازه تلاش کنیم بچه‌های‌مان احساس ارزشمند بودن و تحسین شدن بکنند، شاید در واقع باعث شویم احساس بی‌عرضگی بکنند، در حالی‌که اگر، با وجود همه دشواری‌ها، دانسته و با چشم‌باز بچه‌ها را در معرض ناامیدی و شکست قرار دهیم، این کار می‌تواند به آنها حس رضایتبخش خود کارآمدی بدهد.

لا‌ب‌دشمنیده‌اید نوجوان‌هایی که عزت‌نفس کمی دارند بیشتر از دیگران احتمال دارد افسرده شوند، مضطرب شوند، الکل بنوشند، مواد مصرف کنند و مرتکب جرم شوند. همه اینها در دست، اما چیزی که شاید نشنیده باشید و متعجب‌تان کند، این است که برعکس این گزاره درست نیست. عزت‌نفس زیاد نوسدادرویی نیست که نوجوان‌ها را از همه چیزهای بد حفظ کند، بچه‌هایی که عزت‌نفس بالایی دارند هم انتخاب‌های بدی می‌کنند.

عزت‌نفس در همه جوامع یک معنا ندارد

«گریس چسو» روان‌شناس تکوینی می‌گوید: «روشن‌نیست عزت‌نفس چقدر می‌تواند پیش‌بینی دقیقی از عاقبت سالم و طبیعی افراد آن کند. نوشته‌هایی که



عزت‌نفس کم در ظاهر از خودشان اعتمادبه‌نفس نشان می‌دهند تا با اعتمادبه‌نفس به نظر برسند. به علاوه، والدین معمولاً عزت‌نفس فرزندان‌شان را بیشتر از چیزی که هست تخمین می‌زنند، دلیل هر دو اتفاق شاید این است که بچه‌ها خوب بلدند مسائل خودشان را پنهان کنند و والدین هم چون عزت‌نفس طبیعی را بسیار مهم و حیاتی فرض می‌کنند، قویا می‌خواهند باور کنند وضع بچه‌های‌شان خوب است.

عزت‌نفس کم در ظاهر از خودشان اعتمادبه‌نفس نشان می‌دهند تا با اعتمادبه‌نفس به نظر برسند.

به علاوه، والدین معمولاً عزت‌نفس فرزندان‌شان را بیشتر از چیزی که هست تخمین می‌زنند، دلیل هر دو اتفاق شاید این است که بچه‌ها خوب بلدند مسائل خودشان را پنهان کنند و والدین هم چون عزت‌نفس طبیعی را بسیار مهم و حیاتی فرض می‌کنند، قویا می‌خواهند باور کنند وضع بچه‌های‌شان خوب است.

نتیجه معکوس تعریف و تمجید‌ها

نکته دیگر این است که والدین سعی را با روشی اشتباه، با تعریف و تمجید افراطی زیاد کنند. نتایج یک پیمایش نشان داد ۸۷درصد والدین امریکایی معتقدند، کودکان برای اینکه احساس خوبی به خودشان داشته باشند، نیازمند تعریف و تمجیدند، اما پژوهشی که ادی برولمان، روان‌شناس در دانشگاه امستردام انجام داده است، می‌گوید تعریف و تمجید گاهی ممکن است تأثیر عکس داشته باشد.

وقتی والدین از بچه‌هایی با عزت‌نفس پایین تعریف و تمجید «جادکنکی» می‌کنند، مثلاً به بچه‌ای که فقط یک چشم چشم دو ابروی ساده کشیده، می‌گوید: «وای، باورم نمی‌شه. نقاشیت فوق‌العاده‌س!» عزت‌نفس آن کودک از قبل کم‌پایین‌تر می‌آید. برولمان این اتفاق را این‌طور تئوریزه می‌کند که وقتی بچه‌ای با عزت‌نفس پایین تعریف و تمجید بادکنکی می‌شوند، آن را به فشار تفسیر می‌کنند؛ فشار برای اینکه عملکردش همیشه درجه یک باشد. بعد وارد فاز صیانت‌نفس می‌شود و در نهایت بیشتر به توانایی‌ها و استعداد‌هایش شک



جوان‌ترها عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشند، مطیع قانون باشند، از در‌دستر دور بمانند و با رفقای‌شان بهتر کنار بیایند یا به حقوق دیگران احترام بگذارند. «

فکر کنید دیگر هم هست که عزت‌نفس طبیعی نمی‌تواند در همه جهان پایسته و اساسی باشد؛ این مفهوم تا حد زیادی یک سازه امریکایی است. بسیاری از دیگر کشورها

از جمله ژاپن و چین یا اصلاً اعتنایی به عزت‌نفس نمی‌کنند یا توجه کمی به آن دارند (بعضی زبان‌ها و ژوای برای این مفهوم ندارند). «چو» به من گفت «حتی در بسیاری از جوامع مدرن، فرهنگ‌هایی که فکر می‌کنیم خیلی به فرهنگ ما شبیه هستند، به مفهوم عزت‌نفس لزوماً در قالب همان مجموعه آرمان‌های ما نگاه نمی‌کنند.»

وسواس امریکایی‌ها در مورد عزت‌نفس ستجش و تشویق آن را دشوار و آشفته می‌کند. والدین امریکایی بیشتر اوقات به سختی می‌توانند تخمین بزنند عزت‌نفس فرزندان‌شان چقدر است. کریس بری، روان‌شناس تکوینی در دانشگاه ایالتی واشنگتن به من گفت: «عزت‌نفس بسازه‌ای واقعاً پیچیده و زندگی‌هر روزه ماست.» مثلاً بعضی بچه‌های امریکایی (و بزرگ‌ترها) با

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک تربیت

فرزند خود را غرق ستایش نکنید!

تحسین بچه‌ها زمانی که «خوب هستند» و نادیده گرفتن آنها هنگامی که «بد هستند» بدترین نتیجه را به همراه دارد



نیره ساری

«سوسکه بچه‌اش از دیوار بالا می‌رفت، می‌گفت قربون دست و پای بلوریت». ضرب‌المثل قدیمی که همه ما بارها آن را شنیده‌ایم و اشاره به لوس و ناز کردن بچه‌ها در. فرزند هر کسی به نظر خودش زیبا و بدون عیب و ایراد به نظر می‌رسد، این در حالی است که قطعاً همه ما دارای نقص‌ها و ایراداتی هستیم. رویه‌رو شدن هر کدام از ما با بخش‌های ضعیف و قوی وجودی خودمان باعث می‌شود درست و بجا ادامه مسیر زندگی را طی کنیم. گاهی وقت‌ها در مسیر زندگی با تعریف و تمجید و تشویق‌هایی رویه‌رو می‌شویم که شاید چندان هم مستحق آن نباشیم و گاهی نیز این عملکرد در اد قبال سایرین داریم. حالا اگر این سایرین کسانی باشند که در دایره تربیتی ما قرار دارند، آسیب‌هایی را برای همان فرد و حتی خود ما به دنبال دارد. برخی والدین به مصداق همان ضرب‌المثل ابتدای مطلب برای ایجاد اعتمادبه‌نفس فرزندان خود آنها را در چرخه معیوب پیشرفت نکر دن و رویه‌رو نشدن با واقعیت‌های وجودی‌شان قرار می‌دهند. تحسین بچه‌ها زمانی که «خوب هستند» و نادیده گرفتن آنها هنگامی که «بد هستند» بدترین نتیجه را به همراه خواهد آورد.

طبق گفته و نظر روانشناسان یکی از مهم‌ترین کارآمدترین ابزارهای تربیتی، تشویق کردن است. از آنجا که کودک تمایل بسیار زیادی به جلب توجه و تأیید شدن دارد، به تشویق و تحسین واکنش مثبت نشان می‌دهد و به او اطمینان خاطر می‌دهد مورد توجه قرار گرفته است، از این رو تشویق کردن، نه تنها موجب تقویت و پرورش رفتارهای مثبت می‌شود بلکه آرامش و نشاط کودک را در پی خواهد داشت اما تشویق کردن هم باید بجا و درست و بموقع باشد.

یکی از سخت‌ترین درس‌ها برای والدینی که می‌خواهند فرزندان‌شان به بهترین موفقیت‌ها دست پیدا کنند، کم کردن شدت تحسین و تمجیدهاست. وقتی برای کودک‌ترین موفقیت فرزندان، آنها را غرق در تحسین و تمجید می‌کنید، این پیام زیر پوستی را به آنها ارسال می‌کنید که انتظار و توقع شما از آنها پایان است.

والدین برای موفقیت‌های کوچک، نباید فرزندان خود را غرق در تحسین و ستایش کنند چراکه اینگونه ضعف‌های خود را نمی‌پذیرند. به هر حال همه انسان‌ها ضعف‌هایی دارند و در همه‌زمینه‌ها خوب نیستند.

افزون بر این چنین تحسین‌های نابجایی باعث خواهد شد خودشان را در موقعیت رقابت مبارزه قرار ندهند، برای اینکه از چشم سایرین به خصوص والدین خود بیرون بوده‌اند. شما با این تحسین نابجا کاری می‌کنید که فرزندان در حال شانه‌خالی کردن از زیر رقابت‌های مختلف زندگی کاری‌وشخصی‌باشند.

شاید برخی والدین بگویند رفتار فرزندان تا حد زیادی وابسته به احساسات ماست، اما واقعیت این است که هر تعریف و تمجیدی نمی‌تواند احساس خوبی در فرزندان ایجاد کند یا مشوق آنها باشد. بسیاری از جملات تحسین‌کننده‌ای که امروز برای فرزندان خود استفاده می‌کنیم، بیشتر از آنکه انگیزه آنها را افزایش دهد، باعث کاهش انگیزه‌های آنان می‌شود و بیشتر از آنکه مضر باشد. محققان هشدار می‌دهند تعریف و تمجید از فرزندان در حد مشخص برای پیشرفت و رشد آنها مفید و سالم است، اما اگر به شکل افراطی از آنها تعریف کنیم، ممکن است کودک دست از سخت تلاش کردن بردارد

در واقع تشویق بیش از اندازه سه‌مرور تأثیر خود را از دست می‌دهد و برای کودک مثل رشوه گرفتن است و دیگر حکم پاداش را نخواهد دلشت.

بیشتر والدین نمی‌توانند میل و اشتیاق خود را به دقت کافی زیر نظر نداشته‌اید.

افرادی که با چنین مشکلی تربیت می‌شوند، به مرور دچار اعتمادبه‌نفس کاذب می‌شوند و به راحتی از کنار فرصت‌های زندگی خود عبور می‌کنند؛ زیرا بر این باور هستند که نیازی به این فرصت‌ها ندارند یا از طرفی دیگر، چنین افرادی به پروژه‌ها یا فرصت‌های کاری که توان انجام‌شان را ندارد، پاسخ مثبت می‌دهند و در نهایت شکست می‌خورند.

دقت کنید موضوعات مطرح‌شده منافاتی با این ندارد که متوجه سخت تلاش کردن فرزندان‌تان باشید. اتفاقاً به آنها بگویید کار کردن‌شان را می‌بینید و تلاش کردن آنها برای شما ارزشمند است، به‌طور مثال دقیقاً این‌تکته را به آنها برسانید که وقتی نمره خوبی می‌گیرند، فقط روی نتیجه تمرکز ندارید، بلکه درباره روندی که منجر به گرفتن این نمره شده است نیز تمرکز کرده‌اید.

را پرورش داد. ما والدین فوراً از فرزندان خود در مقابل ناامیدی و شکست وقتی بچه‌ها در مسابقه‌ای اول نمی‌شوند، نشان تلاش و مشارکت به آنها می‌دهیم، به سرعت سوپرمن تکالیفی را که جا گذاشته‌اند به مدرسه می‌رسانیم، اما این مداخلاتی که با نیت خوب انجام می‌دهیم، نتیجه عکس می‌دهند، چون یک بچه با عزت‌نفس طبیعی بچه‌ای است که به تجربه یاد گرفته است می‌تواند از پس موانع و ناامیدی‌های زندگی بر بیاید. مجال و فرصت این را داشته است که شکست بخورد و فهمیده که شکست خوردن باعث نمی‌شود دوستش نداشته باشند.

کودکان با عزت‌نفس طبیعی

چطور رفتار می‌کنند؟

داریو سونینچک، روان‌شناس شناختی در مؤسسه علوم آموزش و مغز دانشگاه واشنگتن می‌گوید که کودکان با عزت‌نفس طبیعی چطور رفتار می‌کنند. او گفت این کودکان غالباً آنهایی هستند که چالش‌های جدید را می‌پذیرند یا مدت بیشتری روی وظایفی که برایشان چالش‌برانگیز است، کار می‌کنند.

دلایلش شاید این است که قبلاً مجبور شده‌اند این طور نتیجه خواهند داد. مارتین سلیگمن، سرپرست مرکز روانشناسی مثبت‌گرای دانشگاه پنسیلوانیا، استدلال کرده است که «وقتی روی هر نوع احساس بدی ضربه‌گیر می‌گذاریم تا فرزندانم در امان بماند، تجربه احساس خوب را هم برایش سخت‌تر می‌کنیم.»

با پيله نكر دن به عزت‌نفس بچه‌ها باعث نابودی‌شان نشویم

بعد از همه این حرف‌ها، برای پرورش عزت‌نفس طبیعی بچه‌های‌مان چه باید بکنیم؟ باید دست از حساسیت و وسواس در مورد این مفهوم بکشیم، چون احتمالاً

آن‌طور که فکر می‌کنیم کامل مطلوب تربیت بچه‌های‌مان نیست. به گفته «چو» پژوهش او نشان داده است که مثلاً بسیاری از کودکان آسیای شرقی با سنجه‌های مرسوم عزت‌نفس نمره کمی می‌گیرند اما به ندرت بر اثر این قضیه دچار مشکلات روانی می‌شوند یا در مدرسه ضعیف عمل می‌کنند.

به اعتقاد چو این نتایج به‌مسا می‌گوید «عزت‌نفس فقط یکی از هزاران تکرار و تمرینی است که والدین می‌توانند برای کودک به شکوفایی فرزندان‌شان انجام دهند.» قرار نیست پيله‌نکردن به عزت‌نفس بچه‌های‌مان باعث نابودی‌شان شود، اتفاقاً با توجه به اینکه اقدامات ما برای بالابردن عزت‌نفس عموماً برعکس نتیجه می‌دهد، شاید این‌طوری بیشتر کمک‌شان کنیم.

تلاش او را تشویق کنید نه خودش را

باید حواس‌مان باشد کودکان‌مان را زیر سیل تعریف و تمجیدهای بی‌حساب‌و‌کتاب نگرییم. در عوض باید در ارزیابی‌های‌مان صادق‌تر باشیم، نه که شرمند و خوار و خفیف‌شان کنیم، بلکه بازخوردهایی که به آنها می‌دهیم متناسب با تلاش‌شان باشد. به بچتان بگویید با اینکه خارج می‌خواند، شما صدای او را دوست دارید، اما نگوئید این قشنگ‌ترین آوازی است که به‌عمرتان شنیده‌اید.

وقتی می‌خواهیم از کودکان‌مان تعریف کنیم، باید به جای تجلیل از موفقیت‌ها و استعدادها و هوش آنها، تلاش‌شان را تشویق کنیم. باید بگذاریم سختی‌ها را تجربه کنند. وقتی بچه‌ها با ناملامت‌ها رویه‌رو می‌شوند و آن را پشت سر می‌گذرانند می‌گیرند بی‌قیدوشرط دوست‌داشته می‌شوند و شکست نشان‌ب می‌عرضی نیست بلکه فرصتی است برای یادگرفتن و رشد کردن و باور پیدا کردن به خودشان.

✽ نقل و تلخیص از:وب‌سایت ترجمان / نوشته: ملیندا وئر مویر / ترجمه: حسنی سهرابی فر مرچ: آتلانتیک



ما والدین فوراً از فرزندان خود در مقابل ناامیدی و شکست محافظت می‌کنیم، وقتی بچه‌ها در مسابقه‌ای اول نمی‌شوند، نشان تلاش و مشارکت به آنها می‌دهیم، به سرعت سوپرمن تکالیفی را که جا گذاشته‌اند به مدرسه می‌رسانیم، اما این مداخلاتی که با نیت خوب انجام می‌دهیم، نتیجه عکس می‌دهند، چون یک بچه با عزت‌نفس طبیعی بچه‌ای است که به تجربه یاد گرفته است می‌تواند از پس موانع و ناامیدی‌های زندگی بر بیاید



نیره ساری