20872 ـ تقویت اعتماد به نفس دختران

سوال

رفتار مادرم با من چنان بد بود که اعتماد به نفسم را از دست دادم و به فردی مردد و متزلزل تبدیل شدم؛ نه کارها را به خوبی انجام می‌دهم و نه می‌توانم تصمیمی بگیرم. اکنون ازدواج کرده‌ام و خداوند دختری به من بخشیده است؛ می‌خواهم از آنچه بر سرم آمده دوری کنم تا این تجربهٔ دردناک برای دخترم تکرار نشود. چه توصیه‌ای به من می‌کنید؟

پاسخ مفصل

الحمدلله.

دختر از دو سالگی شروع به شکل‌دهی نگرش خود نسبت به جهان پیرامون می‌کند. برخی از روان‌شناسان رشد معتقدند حس اعتماد، نخستینِ این نگرش‌ها است. قدرت این احساس در سال دوم زندگی، به کیفیت مراقبتی که دختر دریافت می‌کند و نحوهٔ پاسخ والدین به نیازهای اساسی او بستگی دارد. رشد دختر در این مقطع با تمایل به استقلال نمایان می‌شود؛ او به آزادی در گفتار، حرکت و بازی نیاز دارد. تمام این‌ها با نیاز به «اثبات خود» پیوند خورده که تنها در سایهٔ استقلالِ اعطا شده به او محقق می‌شود. این همان موضوعی است که در نظریهٔ «رشد بر پایهٔ پختگی» بر آن تأکید شده است؛ نظریه‌ای که به احترام به فردیت کودک و فراهم کردن فضا برای رشد طبیعی او فرا می‌خواند.

برخی از دختران بدون اعتمادبه‌نفس رشد می‌کنند؛ به‌گونه‌ای که در هیچ کار کوچک یا بزرگی به خود تکیه نمی‌کنند. آن‌ها به‌ندرت به‌طور خودجوش کاری را آغاز می‌کنند و همیشه چشم‌انتظارند تا کسی به آن‌ها بگوید: «فلان کار را انجام بده». هرگاه با مشکلی روبرو شوند، دست و پای خود را گم می‌کنند و توان تصمیم‌گیری ندارند؛ چه بسا از رویارویی بگریزند یا شروع به گریه کنند؛ این بخشی از ستم والدین در حق این دختران است که ریشه در عواملی از این دست دارد:

- امر و نهی بسیار در هر مورد کوچک و بزرگ، حتی اگر موضوع اهمیتی نداشته باشد؛ این کار خلاقیت را در دختر از بین می‌برد و باعث می‌شود به کار خود اعتماد نداشته باشد، بلکه همیشه منتظر کسی بماند تا کارش را اصلاح کند و به او اطمینان دهد که کارش درست است.
- انتقاد و سرزنش برای هر کاری که انجام می‌دهد، دنبال کردن لغزش‌ها و توبیخ او؛ چه بسا دختر تلاشی کند و دچار خطا شود، اما بیش از آنچه مستحق است سرزنش شود، در حالی که او منتظر ستایش برای تلاش خود بوده است؛ این موضوع انگیزهٔ دختر برای کار و رقابت در انجام درست امور را از بین می‌برد.

- اجازه ندادن به دختر برای سخن گفتن در حضور دیگران از ترس اینکه اشتباه کند یا در موضوعات نامناسب وارد شود؛ یا اجازه دادن به او برای سخن گفتن اما با دیکته کردن آنچه باید بگوید.
- هشدار دادن بسیار از خطرها، که باعث می‌شود او همیشه در انتظار اتفاقی بد باشد و تصور کند خطر از هر سو او را احاطه کرده است.
- خوار و خفیف ساختن دختر و مقایسهٔ او با دیگران که این از ارزش او می‌کاهد.
- تمسخر و ریشخند.
- بی‌توجهی به پرسش‌هایی که مطرح می‌کند.
- مراقبت بیش از اندازه که در ترس شدید برای سلامتی یا آینده‌اش نمایان می‌شود.

کمبود اعتماد به نفس در دختران با آسیب‌های مخرب متعددی همراه است، از جمله:

۱ـ او از پس انجام مستقل کارها برنمی‌آید؛ مثلاً اگر از او بخواهند چیزی را بیاورد، به محض دیدن کوچکترین تفاوت با آنچه برایش وصف شده، دست و پایش را گم می‌کند و در مواجهه با چالش‌ها، در تصمیم‌گیری کاملاً ناتوان است.

۲ـ دچار خمودگی (بی‌حسی و کندی در واکنش‌های ذهنی) و از بین رفتن خلاقیت می‌شود.

۳ـ از هر کاری که به او سپرده شود دچار آزردگی می‌شود؛ زیرا تصور می‌کند به خاطر آن سرزنش خواهد شد، چون انتظار دارد نتواند آن را مطابق چیزی که از او خواسته شده انجام دهد.

۴- دچار سستی اراده و فروریختن توان تصمیم‌گیری، و تسلیم و درماندگی و تواضع نابجا و همچنین سهل‌انگاری و بی‌نظمی می‌شود.

۵- دچار اضطراب، ناامیدی، گرایش‌های پرخاشگرانه یا تمایل به گوشه‌گیری و انزوا می‌شود.

برای دور نگه داشتن دختربچه از این پیامدهای مخرب، والدین باید روش‌های مختلفی را برای پرورش اعتماد به نفس او به کار بگیرند؛ از جمله:

- ترسیم خطوط کلی که باید بر اساس آن‌ها حرکت کند؛ والدین باید آنچه را خداوند حلال کرده به او بیاموزند تا به آن‌ها عمل کند و از حرام‌ها برحذرش دارند تا از آن‌ها دوری گزیند. همچنین او را با اخلاق نیکو و آداب والا آشنا کنند و بیزاری از رفتارهای ناپسند و دوری از امور بیهوده و مبتذل را در وجودش نهادینه کنند و سپس در این چارچوب، به او آزادی عمل و خلاقیت بدهند.
- واگذاری برخی مسئولیت‌های متناسب با توانایی‌اش توسط مادر؛ اگر اشتباه کرد، او را بابت پیش‌قدم شدنش تشویق کند و سپس روش درست انجام کار را به او بیاموزد. گاهی نیز تنها برای انجام کار تشویقش کند و با ملایمت و بدون

دستور مستقیم، کار را برایش تکمیل کند. اگر کاری فراتر از توان دختر بود، مادر با او مشورت کند و گاهی نظرش را دربارهٔ برخی مسائل و درستی یا نادرستی آن‌ها بپرسد تا کودک بداند همه در معرض اشتباه هستند و از این طریق ارادهاش تقویت شود.

- والدین باید مشتاقانه او را نزد بستگان و دوستانش تشویق کنند و جوایزی متناسب با موفقیت‌هایش به او بدهند. همچنین کارهای عبادی او مانند تقید به نماز، حفظ قرآن، برتری در تحصیل و اخلاق نیکویش را بستایند.
- برای او لقبی خاص [و دوست داشتنی] در نظر بگیرند که او را متمایز کند و از به کار بردن لقب‌های زشت بپرهیزند. اگر والدین از او ناراحت شدند، او را با نام اصلی‌اش صدا بزنند؛ در این صورت او متوجه می‌شود که در حق آن‌ها کوتاهی کرده یا در حق دیگری مرتکب اشتباه شده است و متنبه می‌گردد.
- تقویت اراده با عادت دادن او به دو مورد:

الف- رازداری: وقتی یاد بگیرد رازها را حفظ کند و آن‌ها را فاش نسازد، ارادهاش رشد کرده و اعتمادبه‌نفس او بیشتر می‌شود.

ب- عادت دادن به روزه: وقتی هنگام روزه در برابر گرسنگی و تشنگی ایستادگی می‌کند، لذت پیروزی بر نفس را می‌چشد؛ در نتیجه ارادهاش برای رویارویی با زندگی قوی‌تر شده و اعتمادبه‌نفس او افزایش می‌یابد.

- تقویت اعتماد به نفس اجتماعی: از طریق انجام خریدهای خانه، اجرای دستورات والدین، نشست‌وبرخاست با بزرگترها و معاشرت با هم‌سالان.
- تقویت اعتماد به نفس علمی: با آموزش قرآن، سنت پیامبر ﷺ و سیرهٔ درخشان ایشان. بدین ترتیب او با دانشی فراوان در کودکی رشد می‌کند و اعتمادبه‌نفس علمی‌اش بالا می‌رود؛ زیرا حقایق علمی را به دور از خرافات و افسانه‌ها آموخته است.

در مقابل، والدین باید راهکارهای پیشگیرانه و درمانی را برای رهایی دختر از احساس حقارت به کار بگیرند. عواملی که باعث این پدیده می‌شوند عبارتند از: کوچک شمردن، توهین و تمسخر؛ مانند صدا کردن دختر با کلمات زشت و عبارت‌های ناپسند نزد برادران، بستگان، دوستان یا افراد غریبه. این کار باعث می‌شود او خودش را کوچک و خفیف و کم‌ارزش ببیند و دچار گره‌های روانی شود که او را به کینه‌توزی و نفرت از دیگران و گوشه‌گیری و فرار از زندگی وا می‌دارد.

حتی اگر کلمات ناپسندی که از زبان والدین خارج می‌شود تنها با هدف تربیت و اصلاح خطایی کوچک یا بزرگ باشد، این روش برای درمانِ اشتباه مناسب نیست؛ زیرا آثار خطرناکی بر روان و رفتار دختر می‌گذارد، او را به بدزبانی عادت داده و شخصیت و اخلاق او را درهم می‌شکند.

بهترین راه برای درمان این پدیده، آگاه کردن دختر از اشتباهش با نرمی و ملایمت همراه با ارائهٔ دلایل قانع‌کننده برای دوری

از خطا است. والدین نباید او را نزد دیگران بازخواست یا توبیخ کنند، بلکه باید در گام نخست با الگوگیری از پیامبر ﷺ در اصلاح و تربیت، از روش‌های نیکو برای برطرف کردن کژی‌ها استفاده کنند؛ چرا که دنیای کودکان بسیار حساس، زودرنج، پرهیجان و با درک و توانایی محدود است. بنابراین ساختن اعتماد به نفس در دختر، نخستین رکن برای شکل‌گیری شخصیت او در تمام مراحل زندگی به شمار می‌رود.