



آمنه اسماعیلی
نویسنده



کاربرد خودسانسوری والدین در برابر کودکانشان چیست؟ اینکه پدر و مادر همه چیز را دوست دارند؟ ابرقهرمان‌های همه چیز دوستی هستند که از همه چیز استقبال می‌کنند؟ اصلاً تفاوت آدم‌ها پس چه؟

من برف دوست ندارم؛ این قصه امروز و دیروز نیست... در کودکی‌هایم نمی‌دانستم چطور بچه‌های دیگر از یخ و برف روی هم گذاشتن و آدم‌برفی درست کردن لذت می‌برند! لمس سردی چه حس خوشایندی می‌تواند داشته باشد؟

اولین بار که امیرحسین در سه سالگی‌اش رفت پشت پنجره تا با ذوق بگوید برف می‌بارد، در دلم گفتم اگر بخواهد برف‌بازی کند چه؟ پدرش که خانه نیست... با خودم کلنجار می‌رفتم که نگوییم از برف و لمس آن خوشم نمی‌آید...

صندلی را کشید تا زیر پنجره و گفت: «مامان آمنه! بیا با هم برف رو ببینیم.» در آشپزخانه بودم، رفته و کنارش ایستادم.

ذوق چشم‌هایش خیلی قشنگ و براق بود. برف انگار تالو نگاه امیرحسین را داشته باشد، قشنگ‌تر از بقیه وقت‌ها بود. لبخند کشداری روی

تفاوت آدم‌ها را چطور به کودکان بگوییم



من برف دوست ندارم

صورت‌م بود و بیشتر از برف به صورت شاد و چشم‌های براق امیرحسین نگاه می‌کردم. گفتم: «مامان! دستمان را بگیریم زیر برف؟» رفته برایش لباس گرم و کلاه آوردم و بغلش کردم و پنجره را باز کردم و دستمان را دراز کردم زیر آسمان. اینکه برف‌ها می‌آمد روی دست‌هایش و آب می‌شد، خنده‌اش انداخته بود. می‌گفتم: «برف... برف... عه... آب شد» می‌خندید و دوباره چشم‌هایش پی‌دانه بعدی بود...

ترسیدم سردش شود. چند تا از بچه‌های همسایه آمدند برف‌بازی کنند. سریع گفتم: «بریم تو سرده...» و پنجره را بستم. او اما ایستاد همچنان پشت پنجره. پیازهای خرد شده را که ریخته‌ام در روغن و بوی ناهار که در آشپزخانه بالا رفت، دیدم امیرحسین با نوک فرمز بینی‌اش پشت‌سرم ایستاده و گفت: «بریم برف بازی؟»

من می‌کردم و گفتم: «الان باید ناهار را درست کنم. عصر که بابا میرد آمد شاید رفتیم.»

گفتم: «اگر خورشید دیگر نباشد چی؟» منظورش این بود که روز نباشد چی... دیدم راست می‌گوید. تا پدرش بیاید شب می‌شود. التماس چشم‌هایش از یادم برد که سی و دو سه سالی هست از لمس برف لذت نبردم.

لباس پوشیدیم و رفتیم در حیاط. ذوق و شوقش برابرم تماشایی بود، ولی طوری که دوست داشت، نمی‌توانستم بازی کنم. بچه‌ها به

هم گلوله برف پرتاب می‌کردند. چند تا گلوله کوچک با دست‌های سه ساله‌اش درست کرد و پرتاب کرد که می‌کرد نهایتاً نیم متر آن طرف‌تر فرود می‌آمد.

با هم یک گلوله بزرگ‌تر درست کردیم و سرم را بالا آوردم تا با هم به دیوار حیاط بزنیم که گلوله برفی یکی از بچه‌ها به چشمم خورد... از کوره در رفتم و گفتم: «مگر من با شما شوخی دارم؟ امیرحسین برویم بالا...»

آنقدر عصبی بودم که تا به در خانه برسیم، گریه‌ام گرفته بود. امیرحسین با تعجب نگاهم می‌کرد. رفته تو دستشویی و تند تند آب گرم زدم به صورت‌م و چشمم قرمز را در آیینه می‌دیدم و بغضی که نمی‌دانستم چرا کودکانه گلویم را گرفته. امیرحسین هنوز با تعجب نگاهم می‌کرد.

من هیچ وقت نفهمیدم از دوست‌نداشته‌هایمان با بچه‌ها حرف بزنیم یا نه... مثلاً یک‌بار خانه مادرم جلوی امیرحسین به زور، حالت تهوع و بد آمدن، سیرابی خوردم تا از من تقلید نکند و ایراد بگذارد روی غذاها.

یا یک‌بار که پدرش پیشنهاد داد شام فلافل بخوریم، نگفتم دوست ندارم. این خودسانسوری‌ها دقیقاً کاربردش چیست؟ اینکه پدر و مادر همه چیز را دوست دارند؟ ابرقهرمان‌های همه چیز دوستی هستند که از همه چیز استقبال می‌کنند؟ اصلاً تفاوت آدم‌ها پس چه؟

توی همین فکرها بودم که به امیرحسین توضیح بدهم که چرا آنقدر

عزت نفس و تأثیرش در توسعه فردی

حالمان را با خودمان خوب کنیم

همکلاسی‌هایش بهره‌هوشی کمتری داشت و این حتی باعث اخراج شدنش از مدرسه شد. ادامه داستانی نقل شده که به صورت جزئی‌تر این موضوع را توضیح می‌دهد:

روزی ادیسون از مدرسه به خانه برگشت و مادرش را صدا زد. وقتی مادر سراغ او آمد، پسر یک نامه به دست مادر داد و گفت این را جناب مدیر برای شما فرستاده و گفته که حتماً باید مادرت آن را بخواند. مادر وقتی آن را خواند اشک در چشمانش حلقه زد. ادیسون پرسید مادر چه اتفاقی افتاده؟ چه چیزی در نامه نوشته شده؟ مادر گفت: اینجا نوشته بهره‌هوشی فرزند شما خیلی بیشتر از بقیه دانش‌آموزان است و متأسفانه ما توانایی‌هایش را ندانیم. پس ممنون می‌شویم از فردا او را به مدرسه نفرستاده و خودتان تعلیمش بدهید.

ادیسون از شنیدن این خبر بسیار خوشحال شد و به خودش افتخار کرد. سال‌ها از این ماجرا گذشت، ادیسون تبدیل به بزرگترین مخترع دوران خودش شد و بیشتر از هزار اختراع را در کارنامه‌اش به ثبت رساند. بعد از مدتی که مادرش را از دست داد، به سراغ وسایل او رفت و در کمدش، یک نامه پیدا کرد. وقتی نامه را باز کرد، متن نامه او را شگفت‌زده کرد؛ این همان نامه مدیر مدرسه بود که نوشته بود: پسرتان یک خنگ به تمام معناست، ما از فردا نمی‌توانیم او را به مدرسه راه بدهیم!

ادیسون بعد از خواندن این نامه ساعت‌های زیادی گریه کرد و در نهایت قلم برداشت و به سراغ دفتر خاطراتش رفت؛ او در آنجا نوشت: توماس ادیسون یک بچه خنگ بود که به دست یک مادر قهرمان، تبدیل به نابغه قرن شد!

نمی‌دانم این داستان چقدر واقعیت دارد و تا چه حد می‌توان به درستی آن اعتماد کرد. اما می‌دانم هم من و هم شما در اطرافمان بچه‌هایی را می‌شناسیم که به کمک تشویق‌های پدر و مادرشان توانسته‌اند افتخارات زیادی داشته باشند. از موفقیت در تیم فوتبال مدرسه گرفته تا کسب مقام‌های بالا در درس تحصیلی و مسابقات کشوری و... همین‌طور می‌شناسیم فرزندان را که به خاطر گرفتن یک نمره متوسط در درسی باید ساعت‌ها در اتاق‌شان به عنوان تنبیه تنها باشند و حتی مورد تحقیر قرار بگیرند!

درس‌های زیادی می‌توانیم از این داستان بگیریم اما چیزی که من دوست دارم از آن برداشت کنم؛ در مورد تربیت کودکان است. به نظرم باید همیشه یادمان باشد که رفتار ما چقدر در روحیه فرزندانمان تأثیر دارد.

مهم نیست که امروز نمره امتحان او چند شده باشد، مهم این است که اجازه ندهیم از همین کودکی دچار کاهش عزت نفس شده و احساس بی‌ارزشی کند. باید یادمان باشد که بخش اعظمی از عزت نفس کودکان با توجه به رفتار ما ساخته خواهد شد و مسیر درست رشد و توسعه فردی او از سرچشمه عزت نفس صحیح آبیاری می‌شود.

فائزه صدیقی

نویسنده



بسیاری از ما بارها و بارها با عبارت اعتماد به نفس برخورد کرده‌ایم و برای داشتن آن تلاش‌های بسیار داشته‌ایم تا در نهایت بتوانیم با تکیه بر اعتماد به نفس صحیح خود، در مقابل دیگران بهترین حالت از خودمان را به نمایش بگذاریم و بدین واسطه از جایگاه اجتماعی مطلوبی برخوردار شویم. اما برای ماجرای عزت نفس باید یک گام درونی‌تر برداریم و به وجود خودمان نزدیک‌تر شویم!

یک شخص می‌تواند از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بوده و شرایط بسیار مطلوبی را در روابط اجتماعی خود تجربه کند اما همزمان در درون خود احساس خوبی به خودش نداشته باشد! یکی از دلایل این حالت به دلیل نداشتن عزت نفس است.

عزت در لغت به معنای شکست‌ناپذیری است. عزیز یکی از صفات خداوند است. عزت، در مورد انسان نیز از همین سرچشمه می‌گیرد و به معنای حفظ آبرو و شخصیت است که یک نوع شکست‌ناپذیری است.

اولین دستاورد عزت نفس داشتن برای هر شخص آن است که به اصطلاح او حالش با خودش خوب است و از آنچه هست احساس رضایت می‌کند. البته که این به معنای تصمیم‌شخص برای سکون و درجا زدن نیست، بلکه دقیقاً در نقطه مقابل این تفکر قرار دارد و به این معناست که شخص از شخصیت خود راضیست و در مقابل دیگران احساس حقارت یا کمبود ندارد و اتفاقاً به واسطه داشتن عزت نفس در وجود خود اگر در موضوع یا مسیری در خود احساس ضعف کند دچار حس شکست و خسران غیر قابل‌چیران نشده و برای بهبود اوضاع تلاش می‌کند تا شرایط رشد خودش را فراهم آورد و این تصمیم‌گیری نیست جز یک گام مهم در توسعه فردی شخصیت او!

همان‌طور که می‌دانیم توسعه فردی (Personal Development) یک سری از فعالیت‌ها و مهارت‌هایی‌ست که یادگیری آنها به ما کمک می‌کند تا در روابط شخصی، اجتماعی، کاری و تحصیلی خودمان بهتر عمل کنیم. به زبان ساده، رشد و توسعه فردی به هر فعالیتی که برای بهبود خودمان انجام می‌دهیم اشاره دارد. با چنین تعریفی انسان‌های دارای عزت نفس بالا که به واسطه این حس‌حالشان با خود درونیشان خوب است برای بهبود وجود خود بسیار بیشتر از سایر افراد تلاش کرده و به فکر توسعه فردی وجود و شخصیت خود هستند.

اجازه دهید با بیان یک داستان به اهمیت نقش عزت نفس در پیشرفت رشد و توسعه فردی شخص و نیز اثرگذاری بحث اطرافیان در این موضوع بپردازیم.

احتمالاً شما هم بارها داستان‌هایی در مورد این شنیده‌اید که ادیسون نسبت به بقیه



بخش اعظمی از عزت نفس کودکان با توجه به رفتار ما ساخته خواهد شد و مسیر درست رشد و توسعه فردی او از سرچشمه عزت نفس صحیح آبیاری می‌شود