



خودباوری و اعتماد به نفس بر فرزندان اثرگذار است

ضروری ترین نیاز اجتماعی هر انسان اعتماد به خود است



مهدیه علی نژاد
دکتری جامعه‌شناسی

اعتماد به نفس یکی از الزامات شخصیتی و هویتی برای داشتن یک زندگی موفق و سالم است، البته اعتماد به نفس واقعی، نه از نوع کاذب آن. ما زن‌ها به قدری اعتماد به نفسمان کم است که حتی وقتی کاری را صحیح انجام می‌دهیم، باز به خودمان اعتماد نداریم و همیشه دلهره آن را داریم که نتیجه کار چه می‌شود! گاهی حتی اصلاً کاری را شروع نمی‌کنیم، با اینکه توانایی‌های لازم برای انجام آن را داریم. اعتماد به نفس پایین مانع ما می‌شود. من مادر به اندازه‌ای اعتماد به نفس ندارم که روی فرزندم هم اثر می‌گذارد. هر کاری می‌خواهد انجام دهد، می‌گویم: تو نمی‌توانی. ممکن است شکست بخوری. برای پسر من این طور نیست. می‌گویم مرد تا زمین نخورد مرد نمی‌شود اما برای دخترم نمی‌توانم.

من کجا ایستادم؟

می‌دانم کارم صحیح نیست اما دست خودم نیست. انگار در من ریشه دوانده است. شاید مادرم مقصر است که هیچ وقت من را به عنوان یک انسان معمولی جدی نگرفت و مرتب به من گفت: تو دختر هستی و نمی‌توانی. شاید هم جامعه، حتی مشاوره روان‌شناسی هم رفته‌ام. شاید هم دلیلش مقایسه‌های اجتماعی باشد. من هیچ وقت با خودم مقایسه نشده‌ام. همیشه با برادرانم و دیگران مقایسه شده‌ام. باورتان می‌شود اگر بگویم در خانواده ما انجام کارهای بیرون از منزل، یعنی خرید نان از نانوا یا خرید مواد غذایی از سوپرمارکت، کاری مردانه قلمداد می‌شد؟ مادرم می‌گفت دختره‌ای نمی‌تواند خرید کند. سرشان کلاه می‌گذارند. من مسئول انجام کارهای داخلی خانه بودم. همیشه فکر می‌کردم واقعا هیچ‌گاه نمی‌توانم. من باترس از ورود به جامعه بزرگ شدم. اولین مرتبه که مجبور شدم به تنهایی خرید بروم، هجده ساله بودم. هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم که از شدت اضطراب،

تحت نظر یک روان‌شناس هستم تا آسیب‌هایی را که اعتماد به نفس پایین به من وارد کرد ترمیم کنم و بتوانم به خودم اعتماد کنم.

فقدان اعتماد به نفس زنان یک امر فرهنگی است

این روایت بانویی است که در گفت‌وگوی گروهی زنان شرکت کرده است، روایتی که احوال زنان بسیاری است. اعتماد به نفس مقوله‌ای اجتماعی و فرهنگی است. زنان فقدان اعتماد به نفس را از بدو تولد با خودشان همراه می‌آورند بلکه در خانواده به دلیل سرکوب‌های متعدد به ضعف در خودباوری مبتلا شده‌اند. خانواده از کجا آموخته است که آنان را ضعیف‌تر از دیگران بدانند؟ از جامعه. جامعه نیز از فرهنگ آموخته است. به طور فرهنگی، زنان موجوداتی فرودست و در جایگاه اجتماعی پایین‌تری انگاشته می‌شوند. همین سبب شده است خانواده که خود جامعه‌ای کوچک شده از جامعه بزرگ ملی و فرهنگی است، در برابر دختران و زنان موضعی نامتناسب داشته باشد. ریشه ابتدایی این امر به عصر کشاورزی برمی‌گردد، زمانی که پسرها اکثریت نیروی کار روی مزرعه را تشکیل می‌دادند و به دلیل نفع کارگری و ادامه نسل که برای خانواده داشت عزیزتر بود و بیشتر مورد توجه قرار می‌گرفت. اگرچه امروزه ممکن است مردمان بسیاری به ارزش وجودی زن در خانواده اعتراف کنند، در عمل، به این دلیل که فرهنگ ریشه‌های عمیق‌تری دارد، نگاه به زن نگاهی هم‌چنان فرودستانه است. مقایسه‌گری اجتماعی نیز بر این چالش اجتماعی در دنیای روزانه زنان می‌افزاید. توانایی‌های زنان به دلیل جدی گرفته نشدن، کم‌ارزش قلمداد

شدن خانه‌داری از سوی جامعه، مقایسه شدن مداوم با مردان، به طور تاریخی و در بلندمدت باورشان شده است که ارزشمند نیستند. آنچه ریشه اعتماد به نفس پایین و خودباوری زنان است، توجه‌ندیدن از سوی جامعه و خانواده است.

از مداخله‌گری منفی به سوی تسهیلگری حرکت کنید

در این فرایند، خانواده جایزه ویژه‌ای دارد. خانواده‌هایی که مادران آن‌ها در طول دوران رشد خود از سوی خانواده‌شان توجه و تشویق کافی دیده و با اعتماد به نفس و خودباوری رشد یافته‌اند، مسیرهای رشد و خودشکوفایی دختران خود را با مقایسه‌های مداوم با دیگران مسدود نمی‌کنند. من به آن بانو کاملاً حق می‌دهم که نگران آینده دخترش باشد زیرا با تجربه آموخته است که جدی گرفته نشدن و تأیید نشدن او از سوی مادرش چگونه اضطراب و خودناواری را در سراسر فرایند رشد بر او تحمیل کرده است. در عین حال، او را تحسین می‌کنم که با کمک گرفتن از مشاور، به تقویت اعتماد به نفس خود اهمیت می‌دهد و می‌کوشد رفتاری خردمندانه با دخترش داشته باشد. او تلاش می‌کند در شکل‌گیری شخصیت قوی دختر که ریشه آن داشتن اعتماد به نفس است، یک تسهیلگر باشد، نه یک مداخله‌گر منفی. اینکه مادران ما به این آگاهی رسیده‌اند که آسیب‌هایی را که دیده‌اند بپذیرند و به فکر درمان باشند و مهم‌تر از آن، اینکه می‌دانند باید برای فرزند خود اعم از دختر یا پسر نقش یک تسهیلگر را ایفا کنند نه یک مداخله‌گر منفی، گامی مثبت و اثرگذار برای بهبود اعتماد به نفس زنان است.