குழந்தைகளுக்கு சுயமதிப்பீட்டை கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும் என்கிறார்களே.. அதென்ன சுய மதிப்பீடு?

டாக்டர் கவுதம் தாஸ்:

பிள்ளைகள் இரண்டே ரகம்! சுயமதிப்பை உணர்ந்தவர்கள் ஒரு ரகம். சுயமதிப்பு குறைவாக உள்ளவர்கள் இன்னொரு ரகம்! சுய மதிப்பை உணர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு அதுவே உலக சவால்களை சந்திப்பதற்கான கவசமாக அமையும். அப்படிப்பட்ட பிள்ளைகள் தமது பலம், பலவீனங்களை உணர்ந்தவர்களாகவும் இருப்பார்கள். வாழ்க்கை சுமைகளையும், பிரச்சனைகளையும் சிரித்த முகத்துடன் எதிர்கொள்வார்கள். யதார்த்தவாதிகளாக, நற்சிந்தனையாளர்களாக இருப்பார்கள்.

சுயமதிப்பை அறியாதவர்கள் இதற்கு நேரெதிராக, எப்போதும் பதற்றத்துடனும், சலிப்புடனும் இருப்பார்கள். தம்மைப் பற்றிய உயர்ந்த சிந்தனைகளே இருக்காது. எந்தப் பிரச்னைக்கும் தீர்வு கண்டுபிடிக்கத் தெரியாமல் தடுமாறுவார்கள். 'நான் சரியில்லை...' 'என்னால எதையும் சரியா பண்ண முடியாது' என்கிற எண்ணங்கள் நிறைந்தவர்களாக, ஏதேனும் ஒரு புதிய சவாலை அவர்களுக்கு முன் வைத்தால், அவர்களது உடனடி பதில் 'என்னால முடியாது' என்பதாகவே இருக்கும்.

டீன் ஏஜில் உள்ள ஒரு இளைஞனோ, யுவதியோ தன்னைத்தானே எந்தளவுக்கு ஆற்றல் கொண்டவராகவும் நேசிக்கப்பட்டவராகவும் மதிப்பிடுகிறார்கள் என்பதே சுய மதிப்பீடு. இது குழந்தைப் பருவத்தில் தொடங்கி, பெரியவர்களாக பக்குவமடையும் வரை தொடரக் கூடியதானாலும் அவ்வப்போது மாறிக்கொண்டிருக்கும்.

ஒரு குழந்தை எதையோ பெரிதாக சாதிக்கிறது என வைத்துக் கொள்வோம். அதை நினைத்து அந்தக் குழந்தைக்கு எக்கச்சக்க பெருமையாக இருந்தாலும் அந்தக் குழந்தைக்கு எதிர்பார்த்த அன்பு கிடைக்கவில்லை என்றால், அதன் சுயமதிப்பீடு குறைந்துவிடும். அதே போல் மிகவும் நேசிக்கப்படும் குழந்தை, தனக்கு ஆற்றல் குறைவு என உணர்ந்தால் அதன் சுய மதிப்பீடு குறையவே செய்யும். நேசமும் ஆற்றலும் சமமாக உள்ள போதுதான் பக்குவமான சுயமதிப்பீடு உருவாகும்.

சுயமதிப்பீட்டு வளர்ச்சி வாழ்க்கையில் வெகு சீக்கிரமே ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். வளர்ந்து பெரியவர்களான பிறகு, நாம் நம்மை எந்த கண்ணோட்டதில் பார்க்கிறோம், எப்படி மதிப்பிடுகிறோம் என்பதை மாற்றிக் கொள்வது அத்தனை சுலபமானதில்லை.

குழந்தைகள் ஒரு விஷயத்தில் தோல்வியை சந்தித்து தொடர்ந்து முயற்சி செய்து மறுபடி தோல்வியை சந்தித்து இறுதியில் வெற்றியை சந்திக்கும் நிலையில்தான் அவர்களுக்கு தமது திறமைகள் மற்றும் தகுதிகள் குறித்த எண்ணங்கள் வளரும். அது குறித்து மற்றவர்களுடன் விவாதிக்கவும் செய்வார்கள். அவ்வாறு மற்றவர்களுடன் கலந்தாலோசிக்கும்பொழுது தண்ணுணர்வு வளரும்.

இந்த இடத்தில்தான் பெற்றோரின் பங்கு முக்கியமானதாகிறது. தோல்வியை சந்திப்பதற்கு காரணங்களும் அவற்றை எதிர்கொள்ள வழிமுறைகளைப்பற்றியும் வாழ்க்கையில் சந்தோஷங்களை தரக்கூடிய வழிமுறைகளைப்பற்றியும் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுடன் விவாதித்தால் அவர்களிடம் தன்னம்பிக்கையும் சுய மதிப்பீடும் வளரும். மாறாக பிள்ளையின் கஷ்டங்களையும் பலங்களையும் கண்டு கொள்ளாமல் உங்களுக்கு தேவையான விஷயத்தை மட்டும் அவர்கள் மீது திணித்தால் தன்னம்பிக்கை குறைந்து சுய மதிப்பீடு அடிபடும்.

உதாரணத்துக்கு உங்கள் குழந்தையை சதா சர்வ காலமும் 'படி, படி' என்று விரட்டிக் கொண்டு, தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்கக் கட்டாயப்படுத்துகிறீர்களா? தனது தகுதிகளையும், திறமைகளையும் புறக்கணித்து தான் எடுக்கும் மதிப்பெண்களை வைத்தே தம்மை எடைபோடுவதாக உங்கள் பிள்ளையின் மனத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாகும்.

படிப்பில் சாதனையை தவிர்த்து பிள்ளையின் மற்ற திறமைகளையும் சாதனைகளையும் புகழுங்கள். படிப்பு மட்டுமே வாழ்க்கையில்லை என்பதையும், வாழ்க்கையின் வேறு பகுதிகளையும் பார்த்து பரவசப்பட உங்கள் பிள்ளைகளை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

சுயமதிப்பீடு குறைவாக உள்ள பிள்ளைகள், வாழ்க்கையில் எந்தப் புதிய விஷயங்களையும் முயற்சி செய்யத் தயங்குவார்கள். 'நான் வேஸ்ட்...', 'என்னைப் பத்தி யாருக்கும்

டாக்டர் கவுதம் தாஸ்,
சென்னை-31

அக்கறையில்லை', 'எனக்கு இது வரவே வராது' என தன்னை மட்டமாகப் பேசுவார்கள். இவர்களுக்கு சகிப்புத்தன்மை மிகக் குறைவாக இருக்கும். நம்பிக்கையின்மை அதிகமிருக்கும். ஏமாற்ற குணத்துக்கும் குறைவிருக்காது. எந்த ஒரு பிரச்னைக்கும் தற்காலிகத் தீர்வையே யோசிப்பார்கள்.

இது காலப்போக்கில் அவர்களுக்குள் ஒருவித மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தி, வேறு வேறு பிரச்னைகளையும், சவால்களையும் சந்திக்கிற துணிச்சலே இல்லாதவர்களாகச் செய்து விடும்.

அதுவே ஆரோக்கியமான சுய மதிப்பீடு உள்ள பிள்ளைகள், மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகத் தயங்க மாட்டார்கள். தனியாகவோ, குழுவினராகவோ இயங்குவதில் இவர்களுக்குத் தயக்கமிருக்காது. பிரச்னை என்று வரும் போது, அதற்கான தீர்வுகளை ஆராய்வார்கள்.

ஒரு கேள்விக்கு தனக்கு பதில் தெரியவில்லை என்றால் சுயமதிப்பீடு குறைவாக உள்ள குழந்தை 'நான் ஒரு முட்டாள்' என்று சொல்லும்.

அதிகமான சுயமதிப்பீடுள்ளவர்களோ, 'எனக்கு இது புரியவில்லை' என்பார்கள். பலம், பலவீனங்களை அறிந்து, அதை ஏற்றுக் கொள்ளவும் செய்வார்கள். இவர்களது அணுகுமுறையில் நற்சிந்தனை மனப்பான்மையை மற்றவர்கள் உணரலாம்.

ஆரோக்யமான சுயமதிப்பீட்டைப் புகுத்துவதில், பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோர் எப்படி உதவலாம்?

அடுத்த இதழில் பேசுவோம்..