

نقش والدین در اعتماد به نفس نوجوان

طاهره نجفی^۱

چکیده

اعتماد به نفس زیربنای همه فعالیت‌های انسانی است یکی از نیازهای مهم و اساسی انسان که زمینه‌ساز حیات اجتماعی و شرافتمندانه است نیاز به اعتماد به نفس است. داشتن اعتماد به نفس مناسب در دوران بلوغ و نوجوانی بسیار تعیین‌کننده و سرنوشت‌ساز در زندگی هر شخص هست و والدین در این مهم نقش بسزایی دارند. لذا این موضوع با استفاده از فیش‌های کتابخانه‌ای و اینترنتی مورد بررسی قرار گرفت و با تحلیل و توصیف داده‌ها بعد از تعریف اعتماد به نفس و نوجوانی، به این نتیجه دست یافت که والدین می‌توانند با تقویت ایمان، تحسین و تشویق، تهیه امکانات، مطالعه زندگی بزرگان، مسئولیت دادن، آگاهی، ارتباط صمیمی با فرزندان، پذیرش بدون قید و شرط نوجوان، ایجاد قوانین، تقویت اراده و... مستقیماً در افزایش اعتماد به نفس نوجوان نقش داشته باشند.

کلیدواژه‌ها

اعتماد به نفس، نوجوان، خانواده، والدین

^۱ سطح دو، مدرسه علمیه کوثر ابرکوه، taherehnajafi8655@gmail.com

مقدمه

خانواده از مهم‌ترین نهاد و از نیرومندترین ارگان اجتماعی است زیرا پایه‌های خوش‌بختی و بدبختی انسان در آنجا به وجود می‌آید. انسانیت و اخلاق آدمی در محیط خانواده شکل می‌گیرد و عواطف نیک و بد در آنجا به وجود می‌آید. وقتی سخن از خانواده به میان می‌آید بحث از محیطی است که در آن دو کانون مهر و انضباط، دو انسان با دو مسئولیت و شیوه رفتار و خلق‌وخوی جداگانه آغوش گشوده و فرزند را در کنار خود گرفته‌اند. فرزند از خانواده و والدین خود تأثیر می‌پذیرد همان‌گونه که گیاه و نهالی از زمین، آب و غذا و از خورشید، نور می‌گیرد.

برخورد فرزند با الگوها و سرمشق‌های خانوادگی در تکوین شخصیت او چنان اثر دارند که به‌زحمت می‌توان بخشی از آن را از صفحه ذهن و روان فرزند پاک کرد. القائات والدین، امرونی‌ها، هدایت و موعظه، منع و ردشان همه در فرزند مؤثر است. والدین در راه تربیت صحیح فرزندان به این مسائل باید آگاه باشند.

نوجوان و جوان امروز کودک گذشته است. خصایص و رفتارهای او نیز وابسته به دوره‌ی کودکی او بودند که آن را از اولیا و خانواده خود کسب نموده است. پدر و مادر اولین کسانی هستند که زیربنای شخصیت سالم یک نوجوان را می‌سازند و پایه‌گذار ارزش‌ها و معیارهای فکری او هستند.

نوجوان در این دوره بیش از هر زمان دیگر نیاز به مراقبت و همراهی والدین خود دارد لذا قطع رابطه با نوجوان و یا رابطه نادرست با نوجوان ممکن است تأثیرات مخربی بر او بگذارد. از نیازهای مهم و اساسی انسان که زمینه‌ساز حیات اجتماعی و شرافتمندانه است، نیاز به اعتمادبه‌نفس است. معنی و مفهوم آن این است که آدمی با استفاده از مدد رسانی خداوند و با قرار دادن امور در مسیر سنت او و با زمینه‌سازی‌هایی که برای موفقیت در انجام هر کاری ضروری است، بتواند تردید و دودلی را از خود دور سازد و با اعتماد و اطمینان پیش رود. یکی از فضاهای مؤثر در میزان اعتمادبه‌نفس فرزندان فضای خانه و خانواده است و از آنجایی که اعتمادبه‌نفس به‌عنوان یک هدف تربیتی محسوب می‌شود، انسان با کسب اعتمادبه‌نفس در مسیر صحیح قرار می‌گیرد؛ لذا در این مقاله به نقش اساسی والدین بر اعتماد نفس نوجوان می‌پردازیم.

بررسی این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که اعتماد به نفس از مهمترین عوامل شکوفایی استعدادها و خلاقیت هاست. علی‌الخصوص در نوجوانان که از مهارت‌های اجتماعی کمتری

برخوردارند. و تبیین نقش والدین در افزایش آن، کاری مهم و اساسی است. علاوه بر این یکی از مسائلی که دشمن در طول تاریخ، برای انحراف جوانان از مسیر حق برگزیده است گذاشتن روی همین اعتماد به نفس است. ضعف اراده، جوان را به دام اعتیاد، فحشا، مفسد و انحرافات اخلاقی و مذهبی سوق می‌دهد. لذا با بررسی نقش والدین در اعتماد به نفس و ارائه راهکار، می‌توان از بروز مفسد جلوگیری کرد.

موضوع اعتماد به نفس به طور کلی، مورد توجه نویسندگان مختلفی، علی‌الخصوص در حوزه روانشناسی، قرار گرفته است، از جمله:

مقاله واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی که توسط جواد ایروانی و علی عمادی نوشته شده و در مجله شماره ۱۸ دانشگاه علوم اسلامی رضوی در سال ۱۳۹۲ چاپ گردیده است و نویسندگان اعتماد به نفس در آموزه‌های قرآنی را بررسی می‌کنند. کتاب چگونه فرزندان خود را با اعتماد به نفس تربیت کنیم که توسط مریم سلیقه نوشته شده و انتشارات نظری تهران در سال ۱۳۹۷ آن را به چاپ رسانده. نوینده در این کتاب راهکارهای تربیتی در رابطه با اعتماد به نفس را بیان می‌کند.

و همچنین مقاله راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان که توسط فیروزه بهارلو و سیده آمنه هاشمی نوشته شده و راهکارهای تربیتی ویژه کودکان را بیان می‌کنند.

اما با این وجود بررسی اعتماد به نفس در سن نوجوانی و با تاکید بر نقش والدین کمتر مورد توجه قرار گرفته است. لذا این مقاله به همین منظور در دو بخش به این موضوع می‌پردازد، بخش اول که مفهوم شناسی بوده و به بررسی اعتماد به نفس و دوره نوجوانی خواهیم پرداخت و بخش دوم که نقش والدین در افزایش اعتماد به نفس نوجوان مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

مفهوم شناسی

قبل از ورود به بحث نقش والدین، نیاز است که واژه اعتماد به نفس را معنا کرده و دوره نوجوانی را مورد بررسی قرار دهیم:

تعاریف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس آن است که فرد شخصیت خود را همان گونه که هست قبول می‌کند و از خصومت و کشمکش با خود در پرهیز است و اگر مسئولیتی در حد توان او به او واگذار شود از آن

می‌گریزد و می‌کوشد با کوشش و توانشان را پذیرا گردد و به مقصد می‌رساند.^۱ اعتمادبه‌نفس یعنی خود را باور داشتن؛ به نیروی خویشتن تکیه و اعتماد کردن و باور به توانایی خود در عمل داشتن می‌باشد. اعتمادبه‌نفس نیروی است که باید فراتر از دانسته‌ها و اعمال ما باشد.^۲

اعتمادبه‌نفس مقوله‌ای است که در مستقل سازی نقش مهمی دارد یعنی اینکه فرد به نیروهای درونی خودش جهت انجام کاری اطمینان پیدا کند و ارزش خود را بداند.^۳ اعتمادبه‌نفس واقعی هیچ ارتباطی با اتفاقات زندگی بیرونی‌تان ندارد. اعتمادبه‌نفس واقعی نه فقط به خاطر آنچه انجام می‌دهید؛ بلکه به خاطر اعتقاد به توانایی درونی‌تان برای انجام هر چه اراده کنید، شکل می‌گیرد.^۴ روانشناسانی مانند دنیل گلمن تعریف اعتمادبه‌نفس را به صورت زیر ارائه می‌دهد اعتمادبه‌نفس یک ویژگی و خاصیت فرد در زمینه شناخت او از خودش است. هرچند این شناخت بالا باشد نشانه این است که فرد خود را ارزشمند و توانمند می‌داند. وقتی در برابر دیگران با اعتمادبه‌نفس صحبت می‌کنیم هدف شما مثبت و با آرامش بودن و احساس خوبی درباره خود داشتن است. اعتمادبه‌نفس به عنوان نگرش مثبت یا منفی فرد نسبت به خود و درمجموع ارزیابی فرد از حس ارزشمندی خود است. هراندازه که فرد در کسب عزت‌نفس شکست شود، دستخوش اضطراب، در تزلزل روانی و بدگمانی از خود، حقیقت‌گریزی و احساس عدم‌کفایت در زندگی می‌گردد. اعتمادبه‌نفس بالا در فرد ایجاد حد حس اعتماد به خود می‌کند که این احساس وی را قادر به تطابق با موقعیت‌های سخت می‌نماید.^۵

اعتمادبه‌نفس به این معناست که نوجوان انتظار آن را نداشته باشد که دیگران برای انجام کارها و رفع نیازش اقدام کنند و یا والدین و مربیان در خدمت او قرار گیرند خود به اتکال توان و امکانش از جای برخیزد و به اقدام بپردازد چنین امری هم موردنیاز شخصی فرد و لازمه عزت‌نفس اوست و هم از نظر اجتماعی و تداوم حیات برای او ضرورت دارد او در این اعتماد نیاز دارد از

^۱ قائمی، علی، کودک و خانواده نامناسب

^۲ دی آنجلیسپ، اعتمادبه‌نفس

^۳ پیغمبری، والدین آگاه، فرزندان دلخواه،

^۴ دی‌آنجلیس، همان

^۵ بهارلو، هاشمی، راهکارهای عملی افزایش اعتمادبه‌نفس در کودکان

اطمینان استفاده کند و آن را قابل تبعیت و اجرا بداند با جرئت و صدارت تصمیم بگیرد پیش رود. باید قدش راست و گامش استوار باشد.^۱

اعتماد به نفس سازگار با آوزه‌های دینی عبارت است از: تکیه بر اراده، عمل، استعدادها و توانمندی‌های خود در پرتو توکل بر خدا و استمداد از او و توجه به قابلیت‌های خدادادی و عزت و کرامت انسانی، و استقلال در برابر دیگران با قطع طمع و امید از آنان. در تعاریف اندیشمندان دینی از اعتماد به نفس، بر عناصری همچون به کار بستن لیاقت ذاتی و بر دیگران تکیه نکردن در کنار امید و ارتباط با خدا تاکید شده است.^۲

تعریف نوجوانی

نوجوان شخصی است که از لحاظ جسمانی کامل شده، بلوغ جنسی آن به مرحله تکامل رسیده و از لحاظ عاطفی اخلاقی و اجتماعی باثبات شده، خود را مستعد و آماده ورود به دنیای جوانی و مراحل بالاتر زندگی حقیقی انسان می‌کند.

نوجوانی، مرحله گذار رشد فیزیکی و روانی انسان است که میان کودکی و جوانی روی می‌دهد. این گذار، تغییرات زیستی (بلوغ جنسی)، اجتماعی و روان‌شناختی را در برمی‌گیرد، هرچند که از میان این‌ها تنها تغییرات زیستی و روان‌شناختی را می‌توان به‌آسانی اندازه‌گیری کرد.

دوران نوجوانی را نمی‌توان به سنین خاصی محدود دانست، زیرا برحسب افراد و جوامع، متفاوت است. شروع آن را که همراه با بلوغ جنسی است تقریباً با قاطعیت بیشتری می‌توان تعیین نمود، لکن پایان آن را برحسب شرایط فرهنگی و محیطی نمی‌توان در جوامع، یکسان دانست. از این رو سنین ۱۳ تا ۱۸ سال را سنین نوجوانی می‌نامند و بعضی حد نهایی آن را ۲۲ سالگی ذکر کرده‌اند.^۳ با توجه به این‌که معمولاً دختران حدود یک تا دو سال زودتر از پسران به قلمرو بلوغ قدم می‌گذارند، لذا برای آنان می‌توان سنین ۱۱ و ۱۲ سالگی را شروع نوجوانی محسوب نمود. نوجوانی را دوران پس از آغاز بلوغ یعنی ۱۱ تا ۱۹ سالگی تعریف می‌کنند. در بررسی ابعاد رشد در دوره‌ی نوجوانی، آن را به سه دوره‌ی متمایز اوایل، اواسط و اواخر نوجوانی تقسیم کرده‌اند. اوایل نوجوانی

^۱ قائمی، کودک و خانواده نامناسب،

^۲ آبروانی، عمادی، واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی، ص ۴۷.

^۳ نیک چهره محسنی، جزوه‌ی مسائل روانشناسی رشد ۲، ص ۱

۱۲. پذیرش بدون قید و شرط نوجوان

نوجوان را همان گونه که نشان می دهد، بپذیریم، نه آن سان که در رؤیا و تخیل خود تصور می کنیم. اگر نوجوان در خانواده مورد احترام قرار گیرد، پذیرش خویش را - همان گونه که هست - خواهد آموخت.^۱

والدین باید توقعات خود را با توانایی فرزندان تطبیق دهند و آنان را آن طوری که هستند بپذیرند، نه آن گونه که می خواهند باشند. بعضی از پدران و مادران بدون در نظر گرفتن ذوق و استعداد فرزند خود، شغل یا رشته تحصیلی خاصی را بر فرزندان تحمیل می کنند. روشن است که اگر کسی مطابق استعداد و علاقه خود حرکت نکند، به موفقیت نخواهد رسید و همین ناکامی، از اعتماد به نفس او خواهد کاست. بلندپروازی والدین و انتظارات غیر واقع بینانه برای فرزندان، حاصلی جز سرخوردگی و احساس بی کفایتی ندارد. مقایسه فرزندان با همسالان در فامیل و عدم توجه به تفاوت های فردی، احساس ناتوانی را در آن ها تقویت می کند.^۲

۱۳. ایجاد قوانین

در سال های آغازین زندگی، کودکان برای جلب توجه مراقبان خود و یا کسب احساس امنیت به قوانین عمل می کنند. اعمال محدودیت، به آنان اطمینان می دهد که مورد توجه هستند و از طرفی به آن ها کمک می کند تا حریم امنیتی خود را مشخص کنند؛ بنابراین تا زمان شروع دوره ی نوجوانی، اکثر کودکان از ابزار عصبی لازم برای چالش با مفاهیم پیچیده ی ذهنی محروم اند. این بدان معناست که کودکان شاید «بدانند» که خوب و بد از نظر دنیای پیرامون آن ها ساخته نیست. با رسیدن به سن نوجوانی، عمل به یک نوع کتاب قانون، آنان را به سوی کاوش در هنجارها و باورهای اخلاقی حاکم بر فرد و جامعه سوق می دهد. استیو چاک در کتاب «اعتماد به نفس در نوجوانان» می گوید:

^۱ گروه نویسندگان، صمیمیت با نوجوان، ص ۴۰

^۲ سبحانی نیا، جوان و اعتماد به نفس، ص ۱۵

«با انعطاف‌پذیر کردن تدریجی قوانین در خانه، هم آزادی و هم حریم امن مناسب به فرزندان خود اعطا کرده‌اید ... هدف این است که همه‌ی محدودیت‌ها را ناگهان اعمال نکنید، بلکه به تدریج فضای بازتری در اختیار نوجوانان قرار دهید.»^۱

۱۴. بحث و گفت و گو

سعی کنید در ۹۰ درصد از اختلافات، به هدف بزنید. هراندازه مطمئن باشید که هم شما و هم نوجوان درباره‌ی قوانین حاکم به توافق رسیده‌اید، بازهم مشکلاتی برای حل کردن خواهید داشت. بنابراین باید سعی کنید به رویدادهای اجتناب‌ناپذیر این دوره با خوش‌بینی تمام بنگرید؛ چراکه هر بحث سازنده، می‌تواند یک تفریح مناسب و انگیزه‌بخش باشد. حتی اگر این بحث ناامیدکننده‌ای مانند «خواهش می‌کنم دیگر بحث را عوض کن!» ختم شود منجر به افزایش احترام متقابل و تحکیم پیوندهای بین فردی خواهد شد.^۲

۱۵. تقویت اراده

اعتقاد فرزند به این‌که توانایی و قابلیت ندارد، مانع بزرگی برای رسیدن به خودباوری است. شما باید بینش او را تصحیح کنید و به او آگاهی دهید که خداوند، در وجودش توانمندی‌هایی را قرار داده؛ گر چه ممکن است این توانمندی با توانمندی‌های همسالان و فرزندان نزدیکان متفاوت باشد. بدبینی و افکار منفی، مانع خودباوری است.^۳

یکی از مهم‌ترین راه‌کارهای پرورش اعتماد به نفس، تقویت اراده و قدرت تصمیم‌گیری است. تقویت اراده، بسیاری از عوامل بی‌اعتمادی؛ از قبیل: نقص‌های جسمی، شکست‌ها و فقر و تنگ‌دستی را از کارایی می‌اندازد. بعضی از نام‌آوران بزرگ تاریخ با وجود نقص عضو یا معلولیت، هرگز ضعف و سستی به خود راه ندادند و اعتماد به نفس خود را حفظ کردند. درباره (جاحظ) که از دانشمندان نام‌آور جهان بود، گفته‌اند: زشت رویی او زبان زد عموم مردم بود - به طوری که پس از سال‌های متمادی هنوز ضرب المثل است - اما همین فرد با عزم و تصمیم خود توانست نام خویش را در صف بزرگان تاریخ جاودانه سازد.

^۱ سلیقه، چگونه فرزندان خود را با اعتمادبه‌نفس تربیت کنیم، ص ۲۵-۲۶

^۲ سلیقه، همان، ص ۲۸-۲۹

^۳ دهنوی، پرسش و پاسخ تربیت کودک و نوجوان، ج ۳

رودکی، شاعر بلند آوازه تاریخ ادبیات ایران، نابینا بود. ابوالعلائی معری، شاعر ادیب و نقاد عرب نیز از نعمت چشم بهره‌ای نداشت. زمخشری، مفسر بزرگ قرآن کریم، یک پا نداشت و با کمک چوب حرکت می‌کرد.

بنابراین، عوامل خارجی بدون دخالت انسان، توانایی اثرگذاری بر نفس را ندارد. افراد با اراده نمی‌گذارند شکست‌ها و ناکامی‌ها آن‌ها را از پای درآورد. خودباوران از هر شکستی درس پیروزی می‌گیرند، برخلاف افراد سست اراده که با یک شکست، خود را می‌بازند و صحنه فعالیت را خالی می‌کنند. ناپلئون می‌گوید: «آن قدر شکست خوردم که راه شکست دادن را یاد گرفتم.»^۱ صائب تبریزی می‌گوید:

ما شیشه‌ایم و باک نداریم از شکست. شیشه چو بیشتر شکند تیزتر شود

نتیجه‌گیری

احساس ما نسبت به خودمان می‌تواند بر نحوه زندگی کردن ما تأثیر بگذارد افرادی که اعتمادبه‌نفس بالایی دارند روابط بهتری هم دارند. این افراد تمایل بیشتری برای کمک گرفتن از دوستان و خانواده‌شان دارند. افرادی که باور دارند می‌توانند به اهدافشان برسند و مشکلاتشان را حل کنند در درس و تحصیل موفق‌تر هستند. پس اهمیت برخورداری از اعتمادبه‌نفس آن قدر بالاست که می‌تواند ما را به سمت موفقیت بیشتر هدایت کند و در این رهگذر خانواده و والدین نقشی اساسی در ایجاد و پرورش اعتمادبه‌نفس در نوجوان را دارا هستند و شخصیت و هویت نوجوان در خانواده شکل می‌گیرد و والدین با کسب مهارت‌های لازم در این زمینه، می‌توانند تأثیر به‌سزایی در ایجاد اعتمادبه‌نفس و سوق فرزند و نوجوان خود به کسب موفقیت و پیشرفت در آینده را، داشته باشند.

والدین می‌توانند با با تقویت ایمان نوجوان، تحسین و تشویق کردن و برجسته نشان دادن نقاط قوت او، مسئولیت دادن به نوجوان و آماده کردن او برای مسئولیت‌های بزرگ آینده، ارتباط صمیمی داشتن با نوجوان، پذیرش بدون قید و شرط فرزند خود، ایجاد قوانین در منزل، تقویت اراده نوجوان و... اعتماد به نفس نوجوان خود را افزایش دهند.

^۱ سبحانی نیا، جوان و اعتماد به نفس، ص ۶

منابع و مأخذ

❖ نهج البلاغه

۲. ایروانی، جواد؛ عمادی، علی، «واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی»، آموزه‌های قرآنی، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، شماره ۱۸، ۱۳۹۲.ه.ش؛
۳. بهارلو، فیروزه و هاشمی، سیده آمنه، «راهکارهای عملی افزایش اعتمادبه‌نفس در کودکان»، پژوهشنامه اورمزد، - (۴۷) (ضمیمه شماره ۲)، ۱۳۹۸.ه.ش؛
۴. پیغمبری، محمدرضا، والدین آگاه، فرزندان دلخواه، چاپ سوم، بی‌جا: انتشارات مرسل، بی‌تا؛
۵. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات، چاپ: اول، ۱۳۶۶.ه.ش؛
۶. جمشیدی راد، راهکارهای افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش افسردگی در قرآن و حدیث، انتشارات: روانشناسی ارزش‌های اخلاق اسلامی، بی‌تا؛
۷. حقجو، محمدحسین، حفظ و تقویت حافظه، بی‌جا: بی‌نا، بی‌تا؛
۸. حق جو، محمدحسین، نیازمندیهای نسل جوان ویژه برادران و خواهران، مشهد: رستگار، چاپ سوم، ۱۳۷۳.ه.ش؛
۹. دهنوی، حسین، پرسش و پاسخ تربیت کودک و نوجوان، مشهد: خادم الرضا، ۱۳۹۶.ه.ش؛
۱۰. دیانجلیس، باربارا، اعتماد به نفس (مترجم طیبه رفیعی، اکرم شکرزاده)، چاپ اول، بی‌جا: انتشارات ندای الهی، بی‌تا؛
۱۱. سبحانی‌نیا، محمد، «جوان و اعتماد به نفس (قسمت آخر)»، معارف اسلامی، شماره ۵۱، ۱۳۸۱.ه.ش؛
۱۲. سلیقه، مریم، چگونه فرزندان خود را با اعتمادبه‌نفس تربیت کنیم، تهران: انتشارات نظری، ۱۳۹۷.ه.ش؛
۱۳. صادقی اردستانی، احمد، داستان‌های کودکی بزرگان تاریخ، بی‌جا: نشر مطهر، بی‌تا؛
۱۴. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، قم: الشریف الرضی، چاپ: چهارم، ۱۴۱۲.ه.ق؛
۱۵. قائمی، علی، کودک و خانواده نامناسب، تهران: انجمن اولیا و مربیان، بی‌تا؛

۱۶. گروه نویسندگان، «صمیمیت با نوجوان»، مجله مطالعات قرآنی نامه جامعه (نامه جامعه)، شماره ۳۸، ۱۳۸۶.ش؛

۱۷. نیک چهره محسنی، جزوه ی مسائل روانشناسی رشد ۲، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران، بی تا.