

## نقش والدین در اعتماد به نفس نوجوان

طاهره نجفی<sup>۱</sup>

### 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، تهییه 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

---

<sup>۱</sup> 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 انصباط، دو انسان با دو مسئولیت و شیوه رفتار و خلق‌خوی 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. القایات والدین، امرونهای آن‌ها، 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 شرافتمدانه است، نیاز به اعتمادبه نفس است. معنی و مفهوم آن این است که آدمی با استفاده از مدرسانی 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 اعتمادبه نفس فرزندان فضای خانه و خانواده است و از آنجایی که اعتمادبه نفس به عنوان یک هدف تربیتی محسوب می‌شود، انسان با کسب اعتمادبه نفس 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. علی الخصوص 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 دست گذاشتن روی همین اعتماد به نفس است. ضعف اراده، جوان را به دام اعتیاد، فحشا، مفاسد و انحرافات اخلاقی و مذهبی سوق می‌دهد. لذا با بررسی نقش والدین در اعتماد به نفس و ارائه راهکار، می‌توان از بروز مفاسد جلوگیری کرد.

موضوع اعتماد به نفس به طور کلی، مورد توجه نویسنده‌گان مختلفی، علی الخصوص 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 نویسنده‌گان 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 تأکید 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 خصوصت 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 پذیراً گردد و به مقصد می‌رساند.<sup>۱</sup> اعتمادبهنفس یعنی خود را باور داشتن؛ به نیروی خویشن 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.<sup>۲</sup>

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.<sup>۳</sup> اعتمادبهنفس واقعی هیچ ارتباطی با اتفاقات زندگی بیرونی تان ندارد. اعتمادبهنفس واقعی نه فقط به خاطر آنچه انجام می‌دهید؛ بلکه به خاطر اعتقاد به توانایی درونی تان برای انجام هر چه اراده کنید، شکل می‌گیرد.<sup>۴</sup> 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 در مجموع ارزیابی فرد از حس ارزشمندی خود است. هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس شکست شود، دستخوش اضطراب، در تزلزل روانی و بدگمانی از خود، حقیقت گریزی و احساس عدم کفايت 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.<sup>۵</sup>

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 مربيان در خدمت او قرار گیرند خود به اتكای توان و امکانش از جای برخizد و به اقدام بپردازد چنانی امری هم موردنیاز شخصی فرد و لازمه عزت نفس اوست و هم از نظر اجتماعی و تداوم حیات برای او ضرورت دارد او در این اعتماد نیاز دارد از

<sup>۱</sup> قائمی، علی، کودک و خانواده نامناسب

<sup>۲</sup> دی آنجلیسپ، اعتمادبهنفس

<sup>۳</sup> پیغمبری، والدین آگاه، فرزندان دلخواه،

<sup>۴</sup> دی آنجلیس، همان

<sup>۵</sup> بهارلو، هاشمی، راهکارهای عملی افزایش اعتمادبهنفس در کودکان

اطمینان استفاده کند و آن را قابل تبعیت و اجرا بداند باجرئت و صدارت تصمیم بگیرد پیش روید.  
باید قدش راست و گامش استوار باشد.<sup>۱</sup>

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.<sup>۲</sup>

## تعريف 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 حقيقی 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 بر حسب 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 بر حسب شرایط فرهنگی و محیطی نمی‌توان در جوامع، یکسان دانست. از این‌رو سنین ۱۳ تا ۱۸ سال را سنین نوجوانی می‌نامند و بعضی حدنهایی آن را ۲۲ سالگی ذکر کرده‌اند.<sup>۳</sup> 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

<sup>۱</sup> قائمی، کودک و خانواده نامناسب،

<sup>۲</sup> آیروانی، عمادی، واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی، ص ۴۷.

<sup>۳</sup> نیک چهره محسنی، جزوی مسائل روانشناسی رشد ۲، ص ۱

## ۱۲. پذیرش بدون قید و شرط نوجوان

نوجوان را همان‌گونه که نشان می‌دهد، بپذیریم، نه آن سان که در رؤیا و تخیل خود تصور می‌کنیم. اگر نوجوان در خانواده مورد احترام قرار گیرد، پذیرش خویش را - همان گونه که هست - خواهد آموخت.<sup>۱</sup>

والدین باید توقعات خود را با توانایی فرزندانشان تطبیق دهند و آنان را آن طوری که هستند بپذیرند، نه آنگونه که می‌خواهند باشند. بعضی از پدران و مادران بدون در نظر گرفتن ذوق و استعداد فرزند خود، شغل یا رشته تحصیلی خاصی را بر فرزندشان تحمیل می‌کنند. 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 واقع‌بینانه برای فرزندان، حاصلی جز سرخوردگی و احساس بی‌کفایتی ندارد. مقایسه فرزندان با همسالان در فامیل و عدم توجه به تفاوت‌های فردی، احساس ناتوانی را در آن‌ها تقویت می‌کند.<sup>۲</sup>

## ۱۳. ایجاد قوانین

در سال‌های آغازین زندگی، کودکان برای جلب توجه مراقبان خود و یا کسب احساس امنیت به قوانین عمل می‌کنند. اعمال محدودیت، به آنان اطمینان می‌دهد که مورد توجه هستند و از طرفی به آن‌ها کمک می‌کند تا حریم امنیتی خود را مشخص کنند؛ بنابراین تا زمان شروع دوره‌ی نوجوانی، اکثر کودکان از ابزار عصبی لازم برای چالش با مفاهیم پیچیده‌ی ذهنی محروم‌اند. این بدان معناست که کودکان شاید «بدانند» که خوب و بد از نظر دنیای پیرامون آن‌ها ساخته نیست. با رسیدن به سن نوجوانی، عمل به یک نوع کتاب قانون، آنان را بهسوی کاوش در هنجارها و باورهای اخلاقی حاکم بر فرد و جامعه سوق می‌دهد. استیو چاک در کتاب «اعتمادبه‌نفس در نوجوانان» می‌گوید:

<sup>۱</sup> گروه نویسنده‌گان، صمیمیت با نوجوان، ص ۴۰

<sup>۲</sup> سبحانی‌نیا، 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.»<sup>۱</sup>

## 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، باز هم 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 نامیدکننده‌ای مانند «خواهش می‌کنم دیگر بحث را عوض کن!» ختم شود منجر به افزایش احترام متقابل و تحکیم پیوندهای بین فردی خواهد شد.<sup>۲</sup>

## ۱۵. تقویت اراده

اعتقاد فرزند به این که 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؛ گرچه ممکن است این توانمندی با توانمندی‌های همسالان و فرزندان نزدیکان متفاوت باشد. بدینی و افکار منفی، مانع خودباوری است.<sup>۳</sup>

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 تنگ-دستی 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 نام آور 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.

<sup>۱</sup> سلیقه، چگونه فرزندان خود را با اعتمادبهنفس تربیت کنیم، ص ۲۵-۲۶

<sup>۲</sup> سلیقه، همان، ص ۲۸-۲۹

<sup>۳</sup> دهنوی، پرسش و پاسخ تربیت کودک و نوجوان، ج ۳

رودکی، شاعر بلند آوازه تاریخ ادبیات ایران، نابینا بود. ابوالعلای معری، شاعر ادیب و نقاد عرب نیز از نعمت چشم بهره‌ای نداشت. زمخشri، مفسّر 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 درآورند. 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.<sup>۱</sup>

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 اعتماد به نفس 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 اعتماد به نفس آن‌قدر بالاست که می‌تواند ما را به سمت موفقیت بیشتر هدایت کند و در این رهگذر خانواده و والدین نقشی اساسی در ایجاد و پرورش اعتماد به نفس 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 به سزاگی در ایجاد اعتماد به نفس و سوق فرزند و نوجوان خود به کسب موفقیت و پیشرفت در آینده را، داشته باشند.

والدین می‌توانند 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.

---

<sup>۱</sup> سبحانی نیا، جوان و اعتماد به نفس، ص ۶

## منابع و مآخذ

### ❖ نهج البلاغه

۲. ایروانی، جواد؛ عمامی، علی، «واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی»، آموزه‌های قرآنی، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، شماره ۱۸، ۱۳۹۲.ش؛
۳. بهارلو، فیروزه و هاشمی، سیده آمنه، «راهکارهای عملی افزایش اعتمادبهنفس در کودکان»، پژوهشنامه اورمزد، -۴۷ (ضمیمه شماره ۲)، ۱۳۹۸.ش؛
۴. پیغمبری، محمدرضا، والدین آگاه، فرزندان دلخواه، چاپ سوم، بی‌جا: انتشارات مرسل، بی‌تاء؛
۵. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحكم و درر الكلم، قم: دفتر تبلیغات، چاپ: اول، ۱۳۶۶.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. حقجو، محمدحسین، نیازمندیهای نسل جوان ویژه برادران و خواهران، مشهد: رستگار، چاپ سوم، ۱۳۷۳.ش؛
۹. دهنوی، حسین، پرسش و پاسخ تربیت کودک و نوجوان، مشهد: خادم الرضا، ۱۳۹۶.ش؛
۱۰. دیانجليس، 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.ش؛
۱۲. سلیقه، مریم، چگونه فرزندان خود را با اعتمادبهنفس تربیت کنیم، تهران: انتشارات نظری، ۱۳۹۷.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.ق؛
۱۵. قائمی، علی، کودک و خانواده نامناسب، تهران: انجمن اولیا و مربیان، بی‌تا؛

۱۶. گروه نویسنده‌گان، «صمیمیت با نوجوان»، مجله مطالعات قرآنی نامه جامعه (نامه جامعه)، شماره ۳۸، ۱۳۸۶.ش؛
۱۷. نیک چهره محسنی، جزوی ای مسائل روانشناسی رشد ۲، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران، بی‌تا.