

راهکارهای تقویت عزت نفس در کودکان

راضیه میرجلیلی^۱

چکیده

عزت نفس همان احساس ارزشمندی و احترام به خود است که برای رشد شخصیت کودکان اهمیت زیادی دارد. والدین باید در تربیت فرزندان خود به این نکته توجه داشته باشند و عزت نفس را در کودکان خود تقویت کنند. در واقع عزت نفس در فرزند به این ترتیب است که هنگامی که فرزندان هویت خود را می یابند، برای خصوصیات خود، ارزش منفی یا مثبت قائل می شوند. به طور کلی ارزیابی هایی که فرزندان از خود دارند، عزت نفس آنان را تشکیل می دهد. این پژوهش با فیش برداری از منابع کتابخانه ای و به روش توصیفی- تحلیلی به بیان راهکارهای تقویت عزت نفس در کودکان پرداخته است. از مهمترین راهکارهای تقویت عزت نفس می توان به محبت کردن، تکریم کودکان، سلام کردن به کودکان، بازی کردن، پرورش حس خودباوری در کودک، تعریف و تشویق و پرهیز از خشونت اشاره کرد.

کلیدواژه ها: عزت نفس، تقویت عزت نفس، راهکار، کودکان.

۱. طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه معصومیه یزد.

مقدمه

عزت نفس یکی از عمیق ترین و قدرتمندترین احساسات درونی انسان است که می تواند موجب رضایت و خشنودی از خود شود و کمبود آن دلیل بسیاری از احساسات منفی است. به عبارت دیگر عزت نفس یک منبع بسیار ارزشمند روانی و شخصیتی است که نقش مهمی در زندگی ایفا می کند و باعث موفقیت، رضایتمندی و حال خوب می شود. افرادی که عزت نفس پایینی دارند از پذیرش مسئولیت سر باز می زنند و فردی که دارای عزت نفس بالا است نظرات و عقاید خود را بیان می کند و از قضاوت شدن نمی ترسد داشتن و عدم عزت نفس از مهم ترین عوامل شکل گیری تکامل شخصیت انسان است.

خانواده به عنوان اولین و مهم ترین نهاد شکل گیری هویت انسان نقش بسیار مهمی را ایفا می کند، والدین می توانند با برخی از عملکردها در فرزندان خود عزت نفس را در فرزند خود تقویت کنند؛ زیرا فرزندان در بستر خانواده است که احساس ارزشمند بودن و مهم بودن را درک می کنند.

در زمینه موضوع حاضر پژوهش هایی صورت گرفته از جمله کتاب « کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان » نوشته گلن استنهاوس و ترجمه ناهید آزادمنش که در سال ۱۳۹۷ توسط انتشارات صابرین منتشر شد و کتاب « ۵۰۱ نکته مهم برای تقویت اعتماد به نفس کودک » نوشته رابرت دی رمزی و ترجمه ثمره مراد رضا که در سال ۱۳۹۸ توسط موسسه اندیشه کهن پرداز به چاپ رسید.

پایان نامه « عزت و کرامت نفس در آیات و روایات » نوشته خدیجه مصباحی میوان که در سال ۱۳۹۱ در مدرسه علمیه فاطمه الزهراء (س) قوچان دفاع شده است و پایان نامه « مفهوم کرامت نفس و عزت نفس از منظر قرآن و سنت و آثار و پیامدهای آن » نوشته اعظم بابایی زو که در سال ۱۳۹۱ در مدرسه علمیه بیت الزهراء (س) مشهد دفاع شده است.

مقاله « ارتباط خود تمایزیافتگی مادر با عزت نفس و تیپ شخصیتی فرزند » نوشته مهدی شورگشتی و ساره نصرتی که در سال ۱۳۹۶ در مجله پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران منتشر شده است و مقاله « نقش پرورش عزت نفس در کودکان بر شکل گیری هویت دینی

با تکیه بر آیات و روایات» نوشته سید احمد هاشمی علی آبادی و محمد قنبری که در سال ۱۳۹۹ در مجله آموزه های تربیتی در قرآن و حدیث به چاپ رسید.

پژوهش های معرفی شده هر چند در زمینه عزت نفس نگاشته شده است ولی هیچ کدام به بیان راهکارهای تقویت عزت نفس در کودکان نپرداخته اند.

پرداختن به مسئله عزت نفس به دلیل اهمیت بالای شکل گیری شخصیت فرزندان و پذیرش هویت اجتماعی ضروری است از همین رو این مقاله به این سؤال پاسخ می دهد که چه راهکارهایی برای تقویت عزت نفس در فرزندان وجود دارد؟

عزت نفس

عزّت مصدر ثلاثی مجرد از مادّه‌ی (عزّ یعزّ) است، که هم به صورت لازم و هم به صورت متعدّدی در قرآن به کار رفته است.^۲

مشتقّات واژه‌ی فراوانی برای «عزّت» وجود دارد که معانی همه‌ی مشتقّات آن یکسان نیست معنای اصلی این واژه در کتب لغت این گونه آمده است: «واژه‌ی عزّت بر شدّت و قدرت و آنچه که متضمّن معنای غلبه و قهر است دلالت دارد»^۳ همچنین در جایی دیگر آمده است: «عزّت، در اصل، قدرت و شدّت و غلبه است»^۴

عزت حالتی است که مانع مغلوب شدن انسان می شود (حالت شکست ناپذیری) و در اصل از عزاز (بر وزن اساس) به معنی زمین محکم و نفوذناپذیر گرفته شده است.^۵ علامّه‌ی طباطبائی در مورد معنای این واژه می نویسد:

۱. ابن منظور، لسان العرب، ج ۹، ص ۱۸۵.

۲. قریشی، قاموس قرآن، ج ۴، ص ۳۳۹.

۳. ابن فارس، معجم مقائیس اللغه، ج ۴، ص ۳۸.

۴. ابن منظور، لسان العرب، ص ۱۸۵.

۵. راغب أصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، ص ۳۳۳.

«واژه عزّت به معنای نایابی است، وقتی گفته می شود فلان چیز «عزیز الوجود» است، به این معنا است که به آسانی نمی توان بدان دست یافت و عزیز قوم به معنای کسی است که شکست دادنش و غلبه کردن بر او آسان نباشد؛ بخلاف سایر افراد قوم که چنین نیستند؛ زیرا عزیز در بین خودش مقامی دارد»

عزّت در معانی دیگری نیز در قرآن کریم نیز به کار رفته است که از جمله‌ی آنها سخت و گران «لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ»^۱؛ نایاب «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِالذِّكْرِ لَمَّا جَاءَهُمْ وَإِنَّهُ لَكِتَابٌ عَزِيزٌ»^۲ است. و به طور کلی واژه‌ی عزّت و مشتقات آن ۱۲۰ بار در قرآن کریم به کار رفته است.

با توجه به تعاریف بالا می‌توان نتیجه گرفت که «عزّت» در اصل لغت به معنای به شدت و قهر و غلبه است و لازمه‌ی آن شکست‌ناپذیری و عدم چیره شدن در مقابل قوای دیگر است.

در ادامه به برخی از مهمترین راهکارهای تقویت عزت نفس در کودکان می‌پردازیم.

۱- محبت کردن

یکی از راهکارهای تقویت عزت نفس در کودکان، محبت کردن به آنان است. امام علی علیه‌السلام در رابطه با دوران کودکی خویش می‌فرماید: «هنگامی که پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله در دوران کودکی مرا به خانه خویش برد، همیشه مرا در دامنش می‌نشاند. مرا به سینه خود می‌فشرد. هر وقت می‌خواست بخوابد و من فاصله ام با پیامبر زیاد بود و خوابم نمی‌برد، وی مرا نزدیک بستر خویش می‌برد. بعضی وقتها دستش را به صورت من و بدنش را با بدن من تماس می‌داد. حتی کاری می‌کرد که من وی را استشمام کنم»^۳.

پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم‌السلام در تربیت کودکان به این شیوه عمل می‌کردند و به دیگران نیز توصیه می‌کردند تا کودکان خود را ببوسند. از رسول خدا صلی‌الله علیه و آله روایت شده است: «مَنْ قَبَّلَ وَلَدَهُ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ حَسَنَةً وَ مَنْ فَرَحَهُ فَرَحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ هر

۱. طباطبایی، ترجمه‌ی المیزان، ج ۳، ص ۲۰۶

۲. توبه، ۱۲۸.

۳. بقره، ۲۰۶.

۴. نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲.

کس فرزند خود را ببوسد خدا بر او پاداشی می نویسد و هر کس فرزندش را خوشحال کند خدا او را در روز رستاخیز شاد می گرداند.^۱

در جای دیگری فرموده‌اند: «أَحِبُّوا الصَّبِيَّانَ وَارْحَمُوهُم؛ کودکان را دوست بدارید و نسبت به آنان مهربان باشید.»^۲ همچنین روایت شده است که روزی مردی خدمت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله رسید و عرض کرد: ای رسول خدا! من ده فرزند دارم ولی هرگز کودکانم را نبوسیده‌ام. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: کسی که رحم نکند (مورد) رحم (واقع) نمی‌شود.^۳

بوسیدن در آغوش گرفتن و انتقال احساس محبت به کودک انرژی مثبت و قوی را به کودک انتقال می دهد و همین بوسیدن فرزندان سبب نزول رحمت الهی می شود که یکی از این رحمتها حس عزت نفس است همان گونه که از منظر امیر المؤمنان علیه السلام بوسیدن فرزند، نشانه‌ی رحمت است چنان که می‌فرماید: «بوسیدن فرزند نشانه‌ی مهربانی و محبت است.»^۴

امام صادق علیه السلام فرمود: «أَكْثَرُوا مِنْ قُبْلَةٍ أَوْلَادِكُمْ فَإِنَّ لَكُمْ بِكُلِّ قُبْلَةٍ دَرَجَةً فِي الْجَنَّةِ؛ فرزندان خود را زیاد ببوسید، چرا که برای شما در برابر هر بوسه، درجه‌ای در بهشت فراهم خواهد شد.»^۵

در روایتی زیبا در رابطه با مهر و عطوفت امام علی علیه السلام آمده است که زمانی که حضرت عباس علیه السلام کودک بودند، روزی امام علی علیه السلام در حضور دخترش زینب فرزندش عباس علیه السلام را بوسید. دخترش عرض کرد: «پدر جان آیا او را دوست می‌داری؟» حضرت فرمود: آری، حضرت زینب سلام الله علیه عرض کرد، گمان می‌کردم کسی به جز خدا را دوست نداری. امیرالمؤمنین علیه السلام گریست و پس فرمود: معیت مخصوص خداوند است و شفقت برای فرزندان.»^۶ شاید منظور این باشد که: یک، دلدادگی داریم و یک شفقت و مهرورزی، دلدادگی مخصوص خداوند است و شفقت و مهرورزی برای فرزندان می باشد.

۱. کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۴۹

۲. همان

۳. حرعاملی، وسائل شیعہ، ج ۲۱، ص ۴۸۵

۴. مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۹۳

۵. همان، ج ۱۰۴، ص ۹۲

۶. نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۲۱۵

۶- تعریف و تشویق

تعریف و تحسین سبب تقویت عزت نفس در کودک می شود. والدین باید در مقابل کارهای صحیح کودکان از آن ها تعریف و تمجید کنند و در برخی موارد نیز باید تشویق کنند.

هر چه تعریف و تمجید مشخص تر باشد، برای کودک معنا دارتر است و چنانچه کلی و مبهم باشد کودک در برابر این سؤال قرار می گیرد که از کدام کار او تعریف شده است. تعریف و تمجید نه تنها باید مشخص و به موضوع به خصوصی اشاره داشته باشد، بلکه باید با هدفی که پیگیری می شود، سازگار باشد. به کودک امکان دهید تا اندیشه مستقل داشته باشد.^۱

در رابطه با کاربرد روش تشویق؛ علت تشویق باید برای کودک مشخص باشد تا او بفهمد که به چه سبب مورد تشویق قرار گرفته است. تشویق باید گاه به گاه و در برابر کارهای ممتاز باشد که در بین همسالان مؤثرتر بوده است و نیز با سن کودک، نیازهای او و شرایط و موقعیت مکانی، شخصیتی، روانی و... متناسب باشد. تشویق باید با کار کودک متناسب باشد و بهتر است پاداش همگام با موفقیت های تدریجی کودک بزرگ شود. تشویق باید در برابر فعالیت های کودک انجام بگیرد نه در برابر موهبت های ذاتی او. تشویق باید بلافاصله اعمال گردد. اگر تشویق بیش از حد انتظار طبیعی کودک و یا کمتر از حد انتظار او باشد اثر نامطلوبی دارد. یک نوع پاداش و تشویق ممکن است برای همه کودکان مناسب نباشد و باید تشویق ها و پاداش های مختلفی را مد نظر داشت.^۲

بنابراین تعریف و تشویق کودک یکی دیگر از راه های تقویت عزت نفس در کودکان است و سبب می شود کودک خود را باور کند و بداند در برابر کارهای درست از او حمایت خواهد شد.

۷- پرهیز از خشونت

کودکان چون هنوز هنجارها و معیارهای زندگی بزرگسالان را در جامعه نشناخته اند یا پدر و مادر نتوانسته اند این هنجارها یا انتظارات را به فرزندان منتقل کنند، در این صورت باید با آنان

۱. سقلاطونی، پیام سلامت، ص ۹۶.

۲. رضایی اصفهانی، قرآن و تربیت اجتماعی کودک، ص ۲۹۸.

کنار بیایند تا فرزندان به تدریج فرآیند درونی سازی و آموزش هنجارها را پشت سر بگذارند. معمولاً والدین با دیدن مخالفت یا بیخیالی فرزندان از آنان رنجیده شده و نگران و عصبانی می شوند. در تاریخ آمده است: «ام الفضل» همسر عباس بن عبدالمطلب، به خواهش پیامبر اسلام، پرستاری امام حسین علیه السلام را پذیرفت تا کمکیار حضرت زهرا سلام الله علیها باشند. روزی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم به خانه وی رفتند تا امام حسین علیه السلام را ببینند. وی بچه را به حضرت داد. بچه از شدت خوشحالی در حالی که در آغوش پیامبر بود، یک مرتبه خود را خیس کرد. ام الفضل تا این صحنه را دید، آنچنان ناراحت شد که گفت: یا رسول الله ببخشید و خواست بچه را به تندی از آغوش حضرت بکشد. پیامبر فرمودند: آرام باش. این آلودگی پاک می شود، اما چه چیزی می تواند کدورتی که تو بر دل فرزندم حسین علیه السلام نشاندی پاک کند.^۱

برخوردهای تند و عصبی، همچون یک شوک بر کودکان وارد می شود و موجب عقدهای شدن و از بین رفتن اعتماد به نفس آنان می شود؛ بنابراین برای تقویت عزت نفس کودک باید از خشونت و برخوردهای تند علیه کودکان خودداری کرد.

۱. فرید، الحدیث: روایات تربیتی از مکتب اهل بیت ۳، ص ۵۷؛ به نقل از: قمی، هدیه الاحباب، ص ۱۷۶

نتیجه گیری

عزت نفس، یکی از فضایل اخلاقی است و مایه آزادی و والایی همت است. عزتمندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی دهند و سرمایه شرافت و آزادی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی کنند. داشتن عزت نفس از همان دوران کودکی اهمیت زیادی دارد؛ زیرا فرد از همان ابتدا یاد می گیرد که چگونه درست زندگی کنند.

برای تقویت عزت نفس در کودکان راهکارهایی وجود دارد که از مهمترین آن ها، محبت کردن به کودک است. والدین با محبت کردن به جا می توانند اعتماد به نفس کودک را بیشتر کنند و عزت نفس را در او تقویت کنند. احترام و تکریم انسان ها جایگاه والایی در آموزه های اسلام دارد. والدین به شیوه های مختلف می توانند در عمل و رفتار با بزرگ شمردن فرزندان عزت نفس را در آنان تقویت کنند. سلام کردن به کودک نیز یکی دیگر از راهکارهای تقویت عزت نفس کودکان است.

بازی به عنوان یکی از روش های تربیت در تمام جهان شناخته شده است در اسلام نیز به آن توجه ویژه ای شده است والدین با بازی کردن می توانند مفاهیم بسیاری را به فرزندان انتقال دهند که در نتیجه در فرزند عزت نفس را تقویت کند.

پرورش حس خودباوری در کودک، تعریف و تشویق کودک و پرهیز از خشونت راهکارهایی دیگری هستند که برای تقویت عزت نفس در کودکان ارائه شد.

فهرست منابع

* قرآن

* نهج البلاغه

منابع فارسی

- ۱- الإيلي، علي بن عيسى، كشف الغمّة في معرفة أئمة، ترجمه: علي بن حسين زواره‌ای، تهران: نور محبت، ۱۳۹۳.
- ۲- ابن بابويه، محمد بن علي، الخصال، ترجمه: محمد باقر كمره‌ای، تهران: كتابچی، ۱۳۷۷.
- ۳- احسانی، محمد نقش مادران در تربیت دینی فرزندان، مركز پژوهشهای اسلامی صدا و سیماي جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۷.
- ۴- اصفهانی، محمد علی رضایی، قرآن و تربیت اجتماعی کودک، انتشارات پژوهش های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۹۳.
- ۵- امینی، ابراهیم تربیت، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۱.
- ۶- سقلاطونی، مریم، پیام سلامت، مركز پژوهشهای اسلامی صدا و سیماي جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۲.
- ۷- طباطبایی، محمدحسین، تفسیرالمیزان، (ترجمه: سيد محمد باقر موسوی همدانی)، ج ۹، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴.
- ۸- فرید، مرتضی، الحدیث: روایات تربیتی از مکتب اهل بیت، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۸.
- ۹- قریشی، سيد علی اکبر، قاموس قرآن، ج ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۸ ش.
- ۱۰- مهجور، سیامک، روانشناسی بازی، انتشارات ویرایش، ۱۳۸۷.

منابع عربی

- ۱۱- ابن بابویه، محمد بن علی ، عیون الأخبار، موسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۴ق.
- ۱۲- ابن فارس، ابی الحسن احمد، معجم مقائیس اللغة، ج ۴، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ق.
- ۱۳- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ج ۹، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۸ق.
- ۱۴- حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل شیعہ ، ج ۲۱، قم: موسسه آل البيت علیهم ، ۱۴۰۹.
- ۱۵- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات الفاظ القرآن، (تحقیق: داودی، صفوان عدنان)، بیروت: دارالقلم، چاپ اول، ۱۴۱۲ق.
- ۱۶- سید حیدر آملی، تفسیر المحيط الاعظم، محقق: محسن موسوی تبریزی، قمک نورعلی نور، ۱۳۸۵.
- ۱۷- طبرسی، فضل بن حسن، مکارم الاخلاق، قم: الشریف الرضی، ۱۳۷۰ش قمی، عباس، هدیہ الاحباب، شرکت چاپ و نشر بین الملل، ۱۳۹۱.
- ۱۸- کلینی ، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی ، محقق / مصحح: علی اکبر غفاری، محمد آخوندی، تهران: دار الکتب الإسلامیة، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق.
- ۱۹- مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ق.
- ۲۰- نسائی، احمد بن علی ، سنن نسائی، دمشق: دار ابن کثیر ، ۱۴۳۷.
- ۲۱- نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل، تحقیق: مؤسسه آل البيت، ج ۱۵، قم: موسسه آل البيت، چاپ اول، ۱۴۰۸ ق.