

راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در کودکان از دیدگاه اسلام و روانشناسی

عصمت قربانزاده^۱

چکیده

اعتماد به نفس به عنوان اصلی مهم در شکل‌گیری هویت فردی در یک انسان است. در دید اسلامی و روانشناسی اعتماد به نفس موجب رشد و شکوفایی استعدادهای فردی می‌گردد. این صفت از کودکی در نهاد انسان تجلی می‌یابد؛ بنابراین آموزش پذیر و تقویت طلب است. و ارتباط والدین و چگونگی برخورد آنان در کیفیت ظهور اعتماد به نفس مؤثر است. با این تفسیر، مقاله حاضر قصد دارد با روش توصیفی - تحلیلی و به روش کتابخانه‌ای پس از تبیین معنای اعتماد به نفس، راهکارهای ارتقای اعتماد به نفس در کودکان بررسی شود. در نگاه مبانی اسلامی و روانشناسی؛ محبت کردن به کودک، تکریم شخصیت کودک، توجه به تفاوت‌های فردی کودک، مسئولیت‌پذیری کودک و ایجاد استقلال در کودک از مهم‌ترین راهکارهای اعتماد به نفس در کودک است، که مقاله حاضر بر آن است تا به اشاره برخی آرای روانشناسی غربی، و با توجه به منابع دینی، این راهکارها را بیان کند.

واژگان کلیدی: اسلام، اعتماد به نفس، راهکار، روانشناسی، کودک.

^۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه الزهراء سلام الله علیها خلخال.

مقدمه

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های انسان که زمینه‌ساز حیات اجتماعی است، مهارت اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس به معنای باور انسان به توانایی‌های خود و ارزیابی صحیح و پذیرش نقاط ضعف و قوت خویش برای کنار آمدن با چالش‌های زندگی است. این صفت در ابعاد مختلفی چون؛ فردی، اجتماعی، مادی و معنوی و در طی مراحل زندگی همچون؛ جوانی و نوجوانی شکل گرفته است. که مهم‌ترین آن در بعد روانشناسی اسلامی و در مرحله‌ی کودکی حائز اهمیت است.

بالا و پایین بودن این ویژگی، رابطه مستقیمی با شکست‌ها و موفقیت‌های افراد در زمینه‌های کاری، زندگی مشترک، ارتباط با اطرافیان، موقعیت‌های تحصیلی و... دارد. بنابراین باید اعتماد به نفس را در دوره‌ی کودکی به وجود آورد و آن را تقویت کرد. همچنین باید عواملی که باعث افزایش اعتماد به نفس در کودکان می‌شود را شناسایی و کنترل کرد؛ زیرا تقویت اعتماد به نفس کودک برای شادی، سلامت روانی و جسمانی و موفقیت کودک در آینده بسیار مهم است.

کودکانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، باور دارند که می‌توانند به اهدافشان برسند و مشکلاتشان را حل نمایند. آن‌ها نقاط ضعف و قوت خود را به خوبی می‌شناسند می‌توانند در برابر فشارهای منفی و مشکلات مقاوم باشند. اما کودکانی که از اعتماد به نفس سالمی برخوردار نیستند نسبت به خودشان نگرش منفی دارند و در زندگی شخصی و اجتماعی دچار مشکلات بسیاری می‌شوند.

اعتماد به نفس از دیدگاه اسلامی به معنای عمل به توانمندی خود در پرتو توکل بر خدا و توجه به قابلیت‌های خدادادی و عزت و کرامت انسانی است. اگر روان انسان دارای روح خداوندی است قطعاً عزت مندی هم با او عجین گشته؛ چرا که خداوند دارای همه عزت‌ها است. و به تبع همین عزت در وجود انسان نهادینه شده است. از دید روانشناسان انسان‌گرا که در تحقیق حاضر آرای برخی از روان‌شناسان غربی درباره راه کارهای افزایش اعتماد به نفس آمده است، دریافت می‌شود که افراد با تکیه بر توان و نیروی خود می‌توانند به انسانیت برسند هر چند در این دیدگاه تکیه بر توان انسانی بدون در نظر گرفتن خالق این استعدادها، ارائه گشته است به همین جهت ضرورت دارد در این مسئله بحث شود.

در پیشینه‌ی فوق؛ کتاب‌ها و مقالاتی وجود دارد که به برخی از آن‌ها اشاره شده است:

- 1- کتاب «سی و دو روش برای تقویت اعتماد به نفس کودکان ویژه کودکان 1 تا 12 سال»، نوشته‌ی محمد بهشتیان، 1388. در این کتاب، نویسنده به مسائل و مشکلات مربوط به تربیت کودک و نوجوان پرداخته است و سعی کرده سه ویژگی ۱- سادگی و قابل فهم بودن، ۲- کاربردی بودن و ۳- انطباق با اصول و آخرین یافته‌های علم روانشناسی را داشته باشد.

- 2- کتاب « کتاب چگونه فرزندان خود را با اعتماد به نفس تربیت کنیم»، نوشته‌ی مریم سلیقه، 1397. نویسنده در این کتاب توصیه‌هایی کاربردی و ارزشمند به والدین دارد تا با کمک آن‌ها بتوانند حس اعتماد به نفس را از کودکی در فرزندانشان تقویت کنند و با آموختن مهارت‌هایی همچون خود آگاهی، مثبت‌گرایی و دوری از ترس و دلهره و خجالت زدگی به آن‌ها، کودکان خود را برای رسیدن به آینده‌ای درخشان و پر از موفقیت آماده سازند.
- 3- مقاله‌ی «راه‌کارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان»، نوشته‌ی فیروزه بهارلو و سیده آمنه هاشمی، 1398. هدف از این مقاله؛ ارائه راه‌کارهای افزایش اعتماد به نفس در کودکان و همچنین نظریات موجود در این زمینه است.
- 4- مقاله‌ی « جایگاه اعتماد به نفس از نظر روانشناسان و چگونگی تقویت آن در دانش‌آموزان»، نوشته‌ی محمد بیگدلو و صفی‌الله میرزائی، 1395. نگارندگان در این مقاله با اشاره‌ی مختصری به آرای روانشناسان که با رویکرد روانکاری به شخصیت انسان نگریسته‌اند، در پی جستن شکل‌گیری اعتماد به نفس در مراحل رشد روانشناسان تطبیق نموده‌اند سپس به ارائه‌ی راه‌کارهایی برای تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان پرداخته و در پایان چند عامل تهیه‌کننده‌ی اعتماد به نفس را در دانش‌آموزان بیان نموده‌اند.
- با بررسی در پیشینه‌های فوق؛ مقالات زیادی در رابطه با اعتماد به نفس و راه‌کارهای افزایش آن از سوی دانشمندان و محققان نگاشته شده است که همگی آن‌ها راه‌کارهایی را به صورت عملی، نظری برای ایجاد و ارتقای اعتماد به نفس در کودکان بیان کرده‌اند ولی آن را از بعد روانشناسی و منابع دینی بررسی نکرده‌اند که مقاله حاضر قصد دارد این مسئله را با دیدی متفاوت از سایر مقالات بیان کرده و راه‌کارهای دینی و روانشناسی را برای افزایش اعتماد به نفس بیان کند. براین اساس، سؤال اصلی در این تحقیق ارائه‌ی راه‌کارهای افزایش اعتماد به نفس در علم روانشناسی اسلامی است. برای رسیدن به پاسخ این سؤال، سؤالات فرعی یافت شده است. سؤالات فرعی در این مقالات این موارد است: 1- اعتماد به نفس چیست و روانشناسان واژه اعتماد به نفس را چگونه تعریف کرده‌اند؟ 2- اعتماد به نفس در کودکان از چه جایگاهی برخوردار است؟

1. تعریف اعتماد به نفس

اعتماد در لغت به معنای اطمینان به کسی یا چیزی داشتن است. ریشه این واژه در مفاهیم مختلفی همچون؛ تکیه کردن، وا گذاشتن کار و یاور آمده است.¹ با توجه به معنای اعتماد، اعتماد به نفس آن است که فرد شخصیت خود را به همان گونه که است قبول کرده و از خصومت با خود در پرهیز است، و اگر مسئولیتی در حد توان به او واگذار شده از آن گریزی نداشته و با کوشش خود آن را پذیرفته و آن را به نهایتش می‌رساند.² به عبارت دیگر، اعتماد به نفس، باور و اعتقاد بدون شرط فرد نسبت به توانایی‌های خود و پذیرش نقاط ضعف و قوت برای مواجهه با چالش‌های اساس زندگی است.³

روانشناسان متعددی به تعریف معنای اعتماد به نفس پرداخته‌اند، که در این میان، دانجلیس و فروید از نمونه‌های بارز در زمینه اعتماد به نفس هستند. آنان با صراحت بیشتر، معنای اعتماد به نفس را توانایی درونی مرتبط دانسته و اعتماد به نفس را صرفاً به معنای انجام کاری خاص قلمداد نکرده‌اند. بر این اساس، در این قسمت به بیان نظر روانشناسان می‌پردازیم که شخصیت انسان را با رویکردی روانکارانه دانسته‌اند.⁴

فروید به بررسی روان انسانی براساس نیروهای غریزی به ویژه غریزه جنسی پرداخته است. او با تقسیم ساختار شخصیت انسان به نهاد، من و فرا من، رفتارهای انسان را در قالب این تقسیم بندی بیان کرده است. این شخصیت رفتاری که از آن به اعتماد به نفس اشاره شده در دوره نهفتگی که از 5 سالگی کودک که نیاز جنسی غیر فعال است در کودکان شکل می‌گیرد.⁵

در نگاه دانجلیس، اعتماد به نفس واقعی، هیچ ارتباطی به رویدادهای ظاهری شما ندارد. اعتماد به خویش، به خاطر آنچه انجام می‌دهید به وجود نمی‌آید، بلکه به دلیل باورتن به توانایی درونی خود است که شما را قادر می‌سازد آنچه را می‌خواهید انجام دهید. طبق این دیدگاه، اعتماد به نفس، باور به قابلیت انسانی خویش است نه فقط اعتماد به توانایی انجام کاری خاص. دانجلیس معتقد است که اگر اعتماد به نفس براساس دستاوردهای انسان در زندگی کسب شده باشد، به

1. معین، فرهنگ معین، ج 1، ص 303.

2. بهارلو و دیگران، «راه کارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان»، ص 153.

3. حاجی حسنی، «مروری بر مفهوم اعتماد به نفس و راه کارهای افزایش آن در دانش آموزان»، ص 97.

4. ایروانی و دیگران، «واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی»، ص 29.

5. بیگدلو و دیگران، «جایگاه اعتماد به نفس از نظر روانشناسان و چگونگی تقویت آن در دانش آموزان»، ص 3.

شکل اجتناب ناپذیری انسان را برای احساس عدم اعتماد به نفس آماده کرده است؛ چرا که نمی‌توان مطمئن شد همیشه در زندگی به نتایج دلخواه رسیده باشیم.^۱

نظریه شخصیت راجرز همانند دیگر روانشناسان در اصول انسان‌گرا ریشه دارد. او معتقد است شخصیت را تنها از طریق رویکر پدیدارشناسی می‌توان درک کرد. براساس دیدگاه راجرز، رشد روانی مورد نظر در شخص کامل به اوج می‌رسد و اعتماد به نفس به عنوان یکی از ویژگی‌های شخص کامل است.^۲

2. اعتماد به نفس در کودکان

با بررسی نظریه‌های روانشناسی در رابطه با اعتماد به نفس مشخص می‌شود که اغلب روانشناسان با این موضوع هم عقیده‌اند که روحیه خود باوری در دوره‌ای از رشد و تکامل انسان شکل می‌گیرد که سنین آن کودکی و نوجوانی است که در دیدگاه‌های مختلف روانشناسی متفاوت است. اعتماد به نفس تحت عنوان‌هایی همچون؛ نیاز به هویت، کفایت، اعتماد به خود مطرح شده است. که افراد در این دوره سنی به این صفت دست می‌یابند. پایه و اساس این حس در دوران کودکی در خانواده شکل می‌گیرد و در مراحل بعدی؛ در مدرسه، در بین دوستان، به اوج خود می‌رسد.^۳

این شکل‌گیری از دوران شیرخوارگی آغاز می‌شود. در این دوران، کسب مهارت‌های شناختی کودک در انجام بعضی فعالیت‌های مربوط به رشد اعتماد به نفس کودک کمک مؤثری می‌نماید. از سوی دیگر؛ باور کودک درباره خود بر مبنای تعاملات او با دیگران در ابتدا در والدین شکل می‌گیرد به این دلیل رابطه صحیح والدین با کودکان تأثیر به سزایی بر تقویت اعتماد به نفس کودک ایجاد می‌کند.^۴

اعتماد به نفس بالا در کودکان، عامل دفاعی آن‌ها در مبارزه با مشکلات زندگی است. کودکانی که احساس کاملاً خوبی نسبت به خود دارند زمان کوتاه‌تری برای کنار آمدن با فشارهای زندگی صرف می‌کنند. این دسته از کودکان واقعیت‌ها را دیده و به طور کلی خوش بین هستند.^۵

از سوی دیگر از آنجا که افزایش ضریب اعتماد به نفس در کودکان تأثیر به سزایی در پیشرفت شخصیتی آنان دارد و می‌تواند در پرورش استعداد‌های کودکان نقش مهمّ داشته باشد توجه به این عامل بسیار مهمّ است. براین اساس، اعتماد به نفس باید تحت شرایط ویژه در کودکان باشد و در

^۱ دانجلیس، اعتماد به نفس، دستیابی به آن و زندگی با آن، ص 20.

^۲ شولتز، نظریه‌های شخصیتی، ص 388.

^۳ مکتبی، «پیوند، سازمان انجمن اولیاء و مربیان»، ص 17.

^۴ ایزدی نسب و دیگران، «اعتماد به نفس و راهکارهایی برای تقویت آن در کودکان»، ص 369.

^۵ بهارلو و دیگران، «راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان»، ص 15.

الصَّبِيِّ فِي صِغَرِهِ زِيَادَةٌ فِي عَقْلِهِ فِي كِبَرِهِ؛ شَيْطَنُتُ كُودَكُ فِي دَوْرَانِ خُرْدْسَالِي نَمَائَانِ گَرِ اَنْدِيشِه او در بزرگسالی است.^۱

براین اساس، بازی کردن کودک از مهم‌ترین عوامل تربیت اخلاقی کودک است که توسط آن ارزش‌های اخلاقی به کودکان منتقل شده و به او کمک می‌کند تا دنیای خود را بشناسد، اداره کند و با این کار به اعتماد به نفس بالاتری دست یابد.^۲

7-3. ایجاد استقلال در کودک

راه کار نهایی افزایش اعتماد به نفس در کودکان، ایجاد استقلال در کودک است. کسب استقلال در کودکان از سال‌های اولیه تولد شروع می‌شود. کودکان به طور غریزی دوست دارند کارهایشان را خودشان انجام دهند. به همین جهت بر والدین لازم است که آن‌ها را در این زمینه یاری کرده و به آن‌ها این اجازه را بدهند تا با استقلال کامل خود کارهای خویش را انجام داده و با این کار پیشرفت کنند.^۳

در گذشته خانواده‌ها به دلیل جمعیت بسیار، فرزندان آن‌ها بیشتر استقلال داشته و باید کارهای خود را به تنهایی انجام می‌دادند؛ زیرا والدین آن‌ها فرصت نداشتند تا به تک تک بچه‌ها چگونه کار کردن را بیاموزند. کودکان از اولین سال‌های کودکی خود، مسئولیت انجام کارهای روزمره را عهده دار بودند. و به همین علت کودکان گذشته به دلیل استقلالی که در زندگی داشتند از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بودند. اما با گذشت زمان و با پیشرفته شدن علم و امکانات جدید، والدین کمتر به فرزندان خود احتیاج دارند کودکان امروزی اگر چیزی را هم بخواهند به راحتی تهیه کرده و والدین دیگر اجازه نمی‌دهند خود کودکان اسباب بازی‌هایشان را درست کنند و مستقل باشند. این طرز تفکر باعث می‌شود کودکان امروز از فرصت کمی برای یادگیری تجارب خود استفاده کنند. در این صورت است که فرزندان احساس عدم ایمنی می‌کنند و همین امر باعث می‌شود که رشد اعتماد به نفس آن‌ها کاهش یابد.^۴

علاوه بر موارد فوق، راه کارهای دیگری برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان بیان شده که به صورت تیتوار به آن اشاره شده است:

- 1- با کودکان با ملایمت و به صورت منطقی رفتار کنید.
- 2- اجازه ابراز استعدادهای درونی را به کودکان داده و به نظرات آن‌ها احترام بگذارید.

^۱. محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ص 322.

^۲. احمدوند، روانشناسی بازی، ص 14.

^۳. فولادی، مشاوره همتایان، ص 93.

^۴. کوری، نمی دانستم حق انتخاب دارم، ص 13.

- 3- از مقایسه کردن کودکان با سایر دوستانش جداً بپرهیزید
- 4- هرگز نظریات خود را بر کودکان تحمیل نکرده و نظریه خود را به صورت ساده و قابل درک برای آنان توضیح دهید.
- 5- به کودکان در حد توانایی‌هایشان مسئولیت دهید.
- 6- توانمندی‌های کودکان را در نظر گرفته و از ضعف و ناتوانی‌های آنها بپرهیزید.
- 7- تجربه‌های موفقیت آمیز کودک را افزایش دهید تا از این طریق، اعتماد به نفس بالا در آنها شکل بگیرد.
- 8- با کودکان خود با احساس برخورد کنید که بدانند دوستشان دارید و به آنها احترام می‌گذارید، اما هرگز با آنان به صورت نوزاد رفتار نکنید.
- 9- خواسته‌های کودکان را در حد معقول برآورده سازید.
- 10- هرگز کودکان را با القاب نامناسب صدا نزنید و آنها را مسخره نکنید.
- 11- در رشد استعدادهایی که بالقوه در وجود کودکان شکل گرفته با جدیت تمام برخورد کنید.¹

¹. رنجبر، تربیت کودکان دبستانی، ص 85.

نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر به منظور بررسی راهکارهای افزایش اعتماد به نفس با تکیه بر مبانی اسلامی و همچنین آرای برخی از روان‌شناسان غربی صورت گرفته است. اعتماد به نفس در نگرش اسلامی، جایگاه برجسته‌ای دارد. با بررسی نظریه‌های برخی روان‌شناسان غربی در رابطه با رفتار، تکامل شخصیت انسان مشخص می‌شود روحیه‌ی خودباوری و اعتماد به نفس در دوره‌ی کودکی تحت عناوینی چون؛ کفایت و هویت و مفاهیمی همچون؛ نیاز به استقلال، اعتماد به نفس مطرح شده است. قرآن کریم با تأکید بر ارزش‌های انسانی، احساس توانمندی را در آن‌ها تقویت کرده است. با تحلیل آیات و روایات می‌توان راهکارهای تربیتی را استخراج کرد که در ارتقای اعتماد به نفس کودک تأثیر به سزایی دارد.

مهم‌ترین این راهکارها؛ محبت کردن به کودک، تکریم شخصیت او، توجه به رفتارهای فردی کودک، ایجاد مسئولیت‌پذیری در کودکان و استقلال در کودکان می‌باشد که با اندک تأمل در روایات و دیدگاه روانشناسان پی به این مسئله می‌بریم. کودک با احترامی که از سوی والدین می‌بیند و یا اسقالاتی که از سوی پدر و مادر خویش به دست آورده می‌تواند به سعادت رهنمون شود و در صورت تضعیف خود ارزشمندی و اعتماد به نفس در وجود خود نمی‌توان از نجات آن یعنی؛ از بین رفتن اخلاق، هلاکت به فلاح دست یابد. پس برای ارتقای بهتر اعتماد به نفس در کودکان، والدین باید این راهکارها را در کودکان تقویت کند.

فهرست منابع

- قرآن کریم، انصاریان، حسین، تهران، 1396.
- نهج البلاغه، دشتی، محمد، قم، مشهور، 1379.
- 1- احمدوند، محمدعلی، روانشناسی بازی، تهران، دانشگاه پیام نور، 1389 هـ ش.
- 2- آذربایجانی و دیگران، مسعود، اکبر، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران، انتشارات سمت، 1390 هـ ش.
- 3- پارسا، محمد، روانشناسی تربیتی، تهران، انتشارات سخن، 1392 هـ ش.
- 4- پرامان، اولرشین، راز خوشبختی، مترجم: کتایون تجلی، تهران، انتشارات پیدایش، 1387 هـ ش.
- 5- پرینگل، نیازهای کودکان: دور نمای فردی، مترجم: جواد شافعی مقدم، تهران، انتشارات رشد، 1386 هـ ش.
- 6- حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، تهران، کتابچی، 1386 هـ ش.
- 7- حسینی‌زاده، علی، سیره تربیتی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) و اهل بیت (علیهم‌السلام)، تهران، انتشارات سمت، 1398 هـ ش.
- 8- دانجلیس، باربارا، اعتماد به نفس، دستیابی به آن و زندگی با آن، مترجم: شهرزاد لولاچی، تهران، ناشر اوحدی، 1379 هـ ش.
- 9- شولتز، دوان پی، نظریه‌های شخصیتی، مترجم: یحی سید محمدی، تهران، انتشارات روان، 1394 هـ ش.
- 10- طباطبائی، محمدحسین، تفسیرالمیزان، تهران، امیرکبیر، 1378 هـ ش.
- 11- فرید، مرتضی، الحدیث، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، 1385 هـ ش.
- 12- فولادی، عزت الله، مشاوره هم‌تایان، تهران، انتشارات طلوع دانش، 1383 هـ ش.
- 13- کریمی، یوسف، روانشناسی تربیتی، تهران، انتشارات روان، 1395 هـ ش.
- 14- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، قائم آل محمد، 1385 هـ ش.
- 15- کوری، جرال، نمی‌دانستم حق انتخاب دارم، مترجم: مهدی قراچه داغی، تهران، پیک بهار، 1378 هـ ش.
- 16- لطف آبادی، حسین، روانشناسی رشد 2: نوجوانی، جوانی و بزرگسالی، تهران، انتشارات سمت، 1398 هـ ش.

- 17- متقی هندی، علی بن حسام الدین، **کنز العمال**، قم، مؤسسه الرساله، 1401 هـ ق.
- 18- مجلسی، محمدباقر، **بحارالانوار**، تهران، انتشارات اسلامیه، 1378 هـ ش.
- 19- محمدی ری شهری، محمد، **میزان الحکمه**، قم، دارالحديث، 1395 هـ ش.
- 20- معین، محمد، **فرهنگ معین**، تهران، ناشر زرین، 1386 هـ ش.
- 21- نوری طبرسی، حسین بن محمدتقی، **مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل**، قم، مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، 1365 هـ ش.
- 22- یعقوبی، احمد بن اسحاق، **تاریخ یعقوبی**، بیروت - لبنان، دارصادر، 1404 هـ ق.

مقالات

- 1- ایروانی و دیگران، جواد، علی، "واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی"، انتشارات آموزه‌های قرآنی، شماره 18، 1392 هـ ش.
- 2- ایزدی نسب و دیگران، علی، مهناز، "اعتماد به نفس و راهکارهایی برای تقویت آن در کودکان"، پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی، 1402 هـ ش.
- 3- بهارلو و دیگران، فیروزه، آمنه، "راهکارهای عملی افزایش اعتماد به نفس در کودکان"، پژوهش‌نامه اورمزد، شماره 47، 1398 هـ ش.
- 4- بیگدلو و دیگران، محمد، صفی الله، "جایگاه اعتماد به نفس از نظر روانشناسان و چگونگی تقویت آن در دانش آموزان"، رویکردهای نوین در روانشناسی، شماره 1، 1395 هـ ش.
- 5- حاجی حسنی، کرامت، "مروری بر مفهوم اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در دانش آموزان"، انتشارات پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، شماره 50، 1401 هـ ش.
- 6- سبحانی نیا، محمد، "راه و رسم زندگی؛ مسئولیت‌پذیری"، مجله معارف اسلامی، شماره 76، 1388 هـ ش.
- 7- شاملی، عباسعلی، "فرایند تربیت فرزندان در اندیشه دینی"، طالع‌ات راهبردی زنان، شماره 24، 1383 هـ ش.
- 8- نلیرا و دیگران، نونا و هاجر، "راهکارهای خانواده در افزایش عزت نفس کودکان از منظر اسلام"، مطالعات دین پژوهی، شماره 13، 1402 هـ ش.