

راهکارهای تقویت اعتماد به نفس در کودکان با تکیه بر الگوهای قرآنی و روانشناسی

زینب رحمتی فیصل زاده^۱

چکیده

اعتماد به نفس برای رشد سالم و شکوفایی کودکان ضروری است. کودکان دارای اعتماد به نفس بالا بیشتر احتمال دارد که در مدرسه عملکرد خوبی داشته باشند، روابط سالم برقرار کنند و به پتانسیل کامل خود دست یابند. تقویت اعتماد به نفس در کودکان نیازمند رویکردی جامع است که شامل استفاده از اصول قرآنی و روانشناسی است. قرآن کریم سرشار از آیات و حکایاتی است که راهنمایی‌هایی برای تربیت فرزندان و پرورش اعتماد به نفس در آن‌ها ارائه می‌دهد. از سوی دیگر، روانشناسی نیز بینش‌های ارزشمندی در مورد عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس و استراتژی‌هایی برای تقویت آن ارائه می‌دهد. ترکیب آموزه‌های قرآنی و روانشناسی می‌تواند یک چارچوب قدرتمند برای والدین، مربیان و سایر بزرگسالانی که در زندگی کودکان نقش دارند فراهم کند تا به آن‌ها در ایجاد اعتماد به نفس سالم کمک کنند. این مقاله راهکارهای عملی مبتنی بر الگوهای قرآنی و روانشناسی را برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان ارائه می‌دهد. این راهکارها بر اهمیت ایجاد یک محیط حمایتی و تشویقی، تشویق استقلال و مسئولیت‌پذیری، کمک به کودکان در توسعه مهارت‌های مقابله‌ای و استفاده از الگوهای مثبت تأکید دارند. با استفاده از این راهکارها، بزرگسالان می‌توانند به کودکان کمک کنند تا اعتماد به نفس سالمی ایجاد کنند که آن‌ها را در طول زندگی قادر می‌سازد. پژوهش حاضر به روش توصیفی، تحلیلی و با استناد از منابع کتابخانه‌ای تألیف شده است.

کلیدواژه: اعتماد به نفس، تقویت، راهکار، کودکان، الگوهای قرآنی، روانشناسی.

^۱ طلبه سطح دو، حوزه علمیه فاطمیه (س) شهرستان کازرون

مقدمه

اعتماد به نفس، همانند ستونی است که شخصیت کودک را بر روی آن بنا می‌شود. کودکی که اعتماد به نفس بالایی دارد، احساس ارزشمندی می‌کند، با چالش‌ها بهتر کنار می‌آید و توانایی‌های خود را بهتر می‌شناسد. داشتن اعتماد به نفس کافی باعث می‌شود که کودک به خودش انگیزه بدهد و به‌درستی در موقعیت‌های مختلف از خود دفاع کند. حال این پرسش مطرح است که: راهکارهای تقویت اعتماد به نفس در کودکان چه می‌باشند؟ آگاهی افراد نسبت به فواید اعتماد به نفس در کودکان کم می‌باشد و در رابطه با اهمیت آن در زندگی فردی و اجتماعی اطلاعات محدودی دارند. پرداختن به موضوع اعتماد به نفس آگاهی زیادی را برای افراد رقم می‌زند. و روشن می‌کند که چه جایگاهی و تاثیری بر زندگی بشر بخصوص کودکان دارد. که منشا عدم اعتماد به نفس در کودکان یا به خاطر بی توجهی والدین باشد یا برخورد نامناسب مربیان و معلمان یا دوستان باشد.

مقاله: «بررسی عوامل موثر در اعتماد به نفس در کودکان در دوران تحصیل و زندگی اجتماعی»، اثر: نویسندگان محمد سابکزئی .علی خواجه . سید امیر رضا حسینی . حسین شفیق نیا.

نویسندگان این مقاله معتقدند که اعتماد به نفس، یکی از مهم ترین ویژگی هایی است که افراد باید برای رسیدن به موفقیت دارا باشند و هر طور که شده، آن را در وجود خود تقویت کنند. اعتماد به نفس یک احساس درونی است کودک با اعتماد به نفس احساس می کند که ارزشمند و قابل احترام است و دارای محبوبیت و قدرت شخصی است. فرد دارای اعتماد به نفس به شکست ها به عنوان فرصت های یادگیری نگاه می کند و از آن ها تجربه های ارزشمندی کسب می کند.

مقاله: «کمبود اعتماد به نفس در کودکان و راهکارهای تقویت آن»، اثر: امین بهرامیان. مهدی کوثری. علی قاسمی نژاد.

نویسندگان معتقدند که کمبود اعتماد به نفس در کودکان یکی از مهم ترین چالش های والدین در مسیر رشد کودکان است بسیاری از والدین اطلاعی ندارند که در کمبود اعتماد به نفس کودکان خود نقش مهمی دارند. دلایل زیادی وجود دارد که باعث کمبود اعتماد به نفس در کودکان می‌شوند. در اغلب موارد کودکانی که دچار کمبود اعتماد به نفس هستند توان انجام کارها و حضور در مکان‌های مختلف را ندارند و با بی انگیزگی کارهای آسان را برای خود سخت می‌کنند به گونه ای که در انجام آنها ناموفق می‌مانند.

اهداف مورد انتظار در این پژوهش عبارتند از:

(۱) آشنایی مخاطبان با راهکارهای علمی تقویت اعتماد به نفس کودکان

۲) آشنایی مخاطبان با راهکارهای عملی تقویت اعتماد به نفس کودکان

۱- مفهوم شناسی

پیش از پرداختن به بحث‌های اصلی لازم است کلمات کلیدی و تأثیرگذار را که در این پژوهش مطرح است مورد بررسی لغوی و اصطلاحی قرار داده شود تا با روشن شدن مفاهیم آن‌ها، تبیین هرچه بیشتر بحث ممکن شود.

۱-۱- اعتماد به نفس

خودباوری یا اعتماد به نفس در لغت به معنای: «خود اتکایی است در برابر اعتماد به انسان‌های دیگر»^۱ در معنای اصطلاحی آن آیه الله سبحانه در تعریف اعتماد به نفس می‌فرماید: «اعتماد به نفس این است که انسان به رهبری عقل و خرد در پرتو قدرت اراده با تصمیم و جزم و قاطعیت کار خود را تعقیب کند و خود را بر انجام آن عمل توانا بشمارد»^۲.

خود باوری منافاتی با اعتماد به خدا ندارد؛ زیرا انسان با اعتقاد به این که از سرمایه اعتماد به نفس و استقلال شخصیت برخوردار است از تمامی امکانات و استعداد‌های خود به طور کامل بهره‌بردار می‌کند و در عین حال هرگز خود را در میان علل و عوامل مادی محصور نمی‌سازد؛ بلکه به خداوندی که تدبیر کلیه امور در دست قدرت بی‌انتهای اوست و در هیچ کاری نیاز به دیگران ندارد تکیه می‌کند شهید مطهری در این باره می‌فرماید: «اعتماد به نفس در مقابل اعتماد به خدا نیست تا منافاتی داشته باشد؛ بلکه در برابر اعتماد به دیگران است»^۳.

اعتماد به نفس، یعنی باور شخصیت و نفس خود به عنوان یک انسان. پس در واقع، اعتماد به نفس، نوعی اعتماد به خود است. افرادی که خویشان را با دید مثبت می‌نگرند، در زندگی موفقیت‌های زیادی به دست می‌آورند. خانواده، مهم‌ترین عامل در به دست آوردن اعتماد به نفس در کودکان است. تشویق نکردن، بزرگ کردن نقاط ضعف و کمبودها، برشمردن شکست‌های کودک، عدم واگذاری مسئولیت به کودک و ناتوان معرفی کردن او در انجام کارها، تحقیر کودک و مانند آن، تهدیدی جدی برای از دست رفتن اعتماد به نفس کودکان است. اگرچه اعتماد به نفس، موضوعی است که از کودکی باید در نهاد افراد تقویت شده باشد، ولی این به معنای ناتوانی از تقویت آن در بزرگسالی نیست. انجام اعمال حج، اعتماد به نفس چندان بالایی لازم ندارد و معمولاً همه افراد به اندازه‌ای اعتماد به نفس دارند که بتوانند از عهده انجام اعمال برآیند. اگر هم کسی احساس می‌کند که در این

^۱ معین، فرهنگ معین، ج ۳، ص ۳۰۲.

^۲ سبحانی، رمز پیروزی مردان بزرگ، ص ۱۰۹؛ فلسفی، کودک فلسفی، ج ۲، ص ۲۷۹.

^۳ مطهری، سیره نبوی، ص ۲۸۱.

زمینه کمبود دارد، می تواند بدون نگرانی و دلبهره و با توکل به خداوند، اعمال خویش را آغاز کند و مرتب به خود تلقین کند که می تواند اعمال حج را انجام دهد و مشکلی به وجود نخواهد آمد.^۱

۲-اعتماد به نفس در قرآن کریم

قرآن کریم برای هدایت و دعوت مردم به یگانه پرستی و آموزش ارزش های تازه و روش های جدید تفکر و زندگی و ارشاد رفتارهای بهنجاری نازل شده است که صلاح فرد و خیر جامعه در آن دیده می شود و نیز راهنمایی بشر به راه های درست تربیت و پرورش نفس کودک که منجر به کمالش شود و متضمن سعادت کودک در دنیا و آخرت است، از آن قرآن است که قرآن کریم می فرماید: «این قرآن به راهی هدایت می کند که مستقیم ترین راه هاست و به مؤمنانی که عمل صالح انجام می دهند بشارت می دهد که برای آنها پاداش بزرگی است.»^۲

قرآن کریم تأثیر بسزایی در نفوس مسلمانان صدر اسلام برجای گذاشت و شخصیت و اخلاق و رفتار و روش زندگی آنها را به کلی تغییر داد و از آنان افرادی صاحب عقیده تربیت کرد که دارای ارزش های شریف انسانی بودند و جامعه ای متحد و منظم به وجود آورد به طوری که توانستند بزرگ ترین دولت های آن زمان را شکست دهند و در بیشتر سرزمین های جهان پراکنده شوند و به گسترش اسلام بپردازند. این تغییر بنیادی که قرآن در نفوس مسلمانان و مؤمنان از اقوام مختلف به وجود آورد، در میان تمام مکتب های اعتقادی که در قرون مختلف تاریخ ظاهر شدند، نظیر ندارد. در قرآن نیروی معنوی بزرگی است که در نفس کودک تأثیری شگرف برجای می گذارد، این نیرو باعث بیداری وجدان و تحریک احساس و شعور و صیقل روح کودک می شود و ادراک و تفکر را بیدار می کند و بصیرت را جلا می بخشد؛ به همین دلیل است که انسان پس از اینکه در معرض تأثیر قرآن قرار می گیرد، به ناگاه به کودک بدل می شود که گویا تازه آفریده شده است. کسانی که تاریخ اسلام را مطالعه و مراحل مختلف دعوت اسلام را از روزهای آغازین دنبال می کنند و کیفیت تغییر شخصیت افرادی را می بینند که در مکتب پیامبر(صلی الله علیه و آله) احکام اسلامی را فرا گرفته اند، می توانند مقدار تأثیر قرآن و دعوت اسلام در نفوس پیروان اکرم را آشکارا مشاهده کنند.^۳

^۱ آنجلیس، اعتماد به نفس، ص ۱۷.

^۲ اسراء، ۱۷.

^۳ جمشیدی راد و دیگران، راهکارهای افطزایش اعتماد به نفس و کاهش افسردگی در قرآن و حدیث، ص ۲۰.

روزافزونی که در همه جوامع دیده می شود، دلیل روشنی بر شکست روش های تربیتی جدید و عجز آنها در پرورش افرادی شایسته برای خدمت به کشور و جامعه است.

«به تازگی کوشش های بسیاری درباره روان درمانی افرادی که دچار اضطراب های شخصیتی و بیماری های روانی هستند، انجام شده است. در این باره روش های مختلفی برای روان درمانی پیشنهاد شده است؛ اما هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را درباره از بین بردن یا پیشگیری از بیماری های روانی کسب نکرده است.

برخی از تحقیقات نشان می دهد میانگین درمان بیمارانی که با روش روانکاوای معالجه می شوند بین ۶۰٪ تا ۶۴٪ در نوسان است که میانگین رضایت بخشی نیست؛ وانگهی، حال عده ای از بیماران پس از معالجات، بدتر هم شده است. در تحقیق دیگری روشن شده است که تعداد بیماران درمان یافته در یک گروه مطالعاتی که تحت مداوای روان درمانگران قرار نداشته اند مساوی بوده است با آنهایی که با روان درمانی معالجه شده اند. این تحقیق نشان داده است که حال برخی از بیماران معالجه شده از سوی روان درمانگران، وخیم تر هم شده است.^۱»

افزون براین، پرداختن به درمان بیماری های روانی چندان مهم نیست؛ بلکه مهم تر این است که از بروز آنها پیشگیری شود؛ یا تاحدی از افزایش آنها کاسته شود. به تازگی برخی از محققان به موضوع پیشگیری از رفتارهای انحرافی توجه کرده و کوشیده اند برای رفع مشکلاتی مداخله کنند که در روابط انسانی رخ می دهد و هدفشان پیدا کردن راه حل هایی برای جلوگیری از بروز عوارض رفتارهای انحرافی است. اما این تلاش ها اندک است و در زمینه های بسیار محدودی انجام می شود؛ مانند دخالت پلیس در مشکلات خانوادگی که در برخی از محله های شهرهای بزرگ در جامعه امریکا رخ می دهد.^۲ موضوع پیشگیری از رفتارهای انحرافی، یکی از مسائل مهمی است که روان شناسان و جامعه شناسان درگیر آن هستند؛ اگر چه تلاش هایشان در این باره بسیار اندک و محدود است.

از این گذشته، امروزه اختلافات زیادی بین مکاتب مختلف روان درمانی در نوع نگرش آنها به ماهیت انگیزه های اساسی محرک رفتار و ماهیت تهدیدهای اضطراب انگیز و مسبب ایجاد عوارض بیماری های روانی و عقلانی وجود دارد که رسیدن به یک توافق کلی در میان این مکاتب، پیرامون یک نظریه تکامل یافته درباره شخصیت و سازگاری آن و عوامل مسبب ناسازگاری و روش های روان درمانی را مشکل می کند.

^۱ شواین، علم الامراض النفسیه و العقلیه ص ۸۶۴.

^۲ کاشدان، علم نفس الشواذ، ص ۲۲۱-۲۲۶.

دراصل، هر یک از این مکاتب از زاویه معین و محدودی به انسان می نگرند؛ بنابراین، نمی توانند با دیدی کلی و همه جانبه به انسان نگاه کنند و همین موضوع موجب ناتوانی این مکاتب در فهم درست و دقیق انسان است، اما به تازگی گرایش جدیدی در میان روان شناسان و درمانگران پدید آمده است که به تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی در شخصیت و طبیعت اجتماعی و نیاز انسان به وابستگی بیشتر توجه می کند.

این گرایش باعث شده است آنها بر اهمیت روابط انسانی در سازگاری، ناسازگاری شخصیت تأکید بیشتری کنند. شلدون کاشدان در این باره می گوید: «گاهی الگوی آینده بر اعتماد مردم به همدیگر که موجب رابطه آنان است تأکید می کند و به همین دلیل است که می گوئیم گاهی برخی از مفاهیم مانند رابطه مستحکم، تبادل افکار و احساس تعهد، درنهایت جایگزین مفاهیمی همچون «من برتر»، دگماتیسم و نورزاختلال عقلی می شود. الگوی آینده، گاهی حتی متضمن مفهومی جدید همچون مفهوم محبت است.»^۱

این گونه گرایش ها درنهایت، روان شناسان و روان درمانگران را به قبول و بهره مندی از دیدگاه های مذهب یا حداقل نزدیک به مذهب درباره ماهیت، علل انحراف و روش های درمان انسان می رساند. همچنین در میان روان شناسان، گرایش هایی پیدا شده است که طرفدار توجه بیشتر به دین برای سلامت روان و درمان بیماری های روانی است. آنها معتقدند، در ایمان به خدا نیروی خارق العاده ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان متدین می بخشد و در تحمل سختی های زندگی او را کمک می کند و از نگرانی و اضطرابی دور می سازد که بسیاری از مردم در معرض ابتلای آن هستند؛ قرنی که توجه فراوان به زندگی مادی بر آن سیطره دارد و رقابت های شدیدی برای به دست آوردن مادیات، بر مردم حکومت می کند. همین گرایش به مادیات و رقابت در تملک آنها، باعث فشار روحی بر انسان معاصر و سردرگمی او شده و او را در معرض تهاجم اضطراب ها و بیماری های مختلف روانی قرار داده است.^۲

^۱ کاشدان، علم نفس الشواذ، ص ۲۶۶.

^۲ جمشیدی راد و دیگران، راهکارهای افطزایش اعتماد به نفس و کاهش افسردگی در قرآن و حدیث، ص ۲۶.

نتیجه گیری

در این مقاله به این نتیجه دست یافتیم که از آنجایی که نقش اعتماد به نفس در کودکان بسیار مهم است، سرآغاز فعالیت های تربیتی نیز باید با توجه به پرورش نیروی اعتماد به نفس برنامه ریزی شود. لذا تقویت اعتماد به نفس در کودکان کلید موفقیت و رفاه کلی آنها است. با پیروی از الگوهای قرآنی و اصول روانشناسی، والدین و مربیان می توانند محیطی ایجاد کنند که در آن کودکان احساس امنیت، حمایت و توانمندسازی داشته باشند. پرورش اعتماد به نفس در سال های اولیه زندگی پایه ای قوی برای آینده ای موفق برای کودکان فراهم می کند. مدعای پژوهش حاضر این است که دستیابی به این هدف از مسیر اصلاح اندیشه و ساختار فکری و ذهنی و عملی مربیان و متربیان می گذرد.

منابع

*قرآن کریم

- ۱- آنجلس، باربارادی، «اعتماد به نفس»، نشر: انتشارات سعید نوین، ۱۳۸۹.
- ۲- ابن شعبه، حرانی، «تحف العقول»، ص ۵۱۲، نشر: انتشارات اسلامی، ۱۳۸۴ ه.ق.
- ۳- ایروانی، جواد و دیگران، «واکای چارچوب و شاخصه های اعتماد به نفس در پرتو آموزه های قرآنی»، مقاله پژوهشی آموزه های قرآنی، شماره: ۱۸، ۱۳۹۲.
- ۴- تمیمی آمدی، عبدالواحد، «غررالحکم»، ج ۲، نشر: دارالکتاب الاسلامی، قم، ۱۴۱۰ ق.
- ۵- جلالی، مهدی، «روانشناسی کودک»، نشر: امیرکبیر، تهران، ۱۳۵۶.
- ۶- جمشیدی راد، محمدصادق، «راهکارهای افزایش اعتماد به نفس و کاهش افسردگی در قرآن و حدیث»، روانشناسی ارزش های اخلاق اسلامی، شماره: ۱، ۱۳۹۹.
- ۷- حرعاملی، محمد بن حسن، «وسائل الشیعه»، ج ۱۳، نشر: کتابفروشی اسلامی، ۱۳۸۷.
- ۸- دائره المعارف طهور، فرهنگ و علوم انسانی، موسسه فرهنگی هنری جام طهور، موسسه فرهنگی هنری جام طهور، ۱۳۹۵، <http://www.tahoor.com>.
- ۹- سبحانی، جعفر، «رمز پیروزی مردان بزرگ»، نشر: نسل جوان، قم، ۱۳۸۰.
- ۱۰- شواین، ریچارد، «علم الامراض النفسیه و العقلیه»، ترجمه: احمد عبدالعزیز سلامه، نشر: دارالنهضة العربیه، القا، ۱۹۷۹ م.
- ۱۱- طیب، عبدالحسین، «اطیب البیان»، ج ۱۲، نشر: سبطین، ۱۳۸۹.
- ۱۲- غلامی، زینب و دیگران، «تقویت اعتماد به نفس در کودکان»، اولین همایش بین المللی افق های نوین در آموزش و پرورش در هزاره سوم، ۱۴۰۲.
- ۱۳- فیض کاشانی، محمد، «محجه البیضاء»، ج ۳، نشر: حسنین، ۱۳۸۴.
- ۱۴- فلسفی، محمدتقی، «کودک از نظر وراثت و تربیت»، ج ۲، نشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۵.
- ۱۵- قرائتی، محسن، «تفسیر نور»، ج ۲، نشر: موسسه فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۸۰.
- ۱۶- کاشدان، شلدون، «علم نفس الشواذ»، ترجمه: احمد عبدالعزیز سلامه، نشر: دارالقلم، کویت، ۱۹۹۷ م.
- ۱۷- مجلسی، محمدباقر، «بحار الانوار»، ج ۴۳، نشر: اسلامی، ۱۳۸۶.

- ۱۸- محلاتی، هاشم، «شرح فارسی غررالحکم»، ج ۲، نشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۲.
- ۱۹- محمدی، آرش و دیگران، «نقش آموزه های قرآنی بر افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس دانش آموزان»، چهارمین کنفرانس بین المللی مطالعات مدیریت فرهنگ و هنر، ۱۴۰۳.
- ۲۰- معین، محمد، «فرهنگ معین»، ج ۳، نشر: دبیر، ۱۳۹۰.
- ۲۱- مطهری، مرتضی، «سیره نبوی»، نشر: موسسه انتشارات صدرا، ۱۳۸۳.