

نقش آموزه‌های وحیانی در تقویت اعتماد به نفس خانواده

لیلا مرادی^۱

Abstract

This article analyzes the role of divine teachings in enhancing self-confidence within families. Based on religious teachings, the family serves as the primary social institution that significantly influences the personality and religious identity of children. Divine teachings, including the instructions of the Qur'an and the traditions of the Prophet, provide a solid intellectual and ethical foundation that can help foster self-confidence among family members.

Faith and reliance on God, the reinforcement of moral values, encouragement of positive behaviors, and the establishment of a loving and communicative environment are among the key factors in this regard. Parents, as practical role models, can strengthen the sense of self-confidence in their children by adhering to these teachings, empowering them to face the challenges of life.

The findings of this research indicate that utilizing divine teachings not only supports individual spirit and identity but also leads to the creation of strong and committed families, whose children will enter society with high self-confidence as future generations. This article also emphasizes the necessity of paying attention to these teachings in the processes of upbringing and social development.

چکیده

این مقاله به تحلیل نقش آموزه‌های وحیانی در تقویت اعتماد به نفس در خانواده پرداخته است. بر اساس آموزه‌های دینی، خانواده به عنوان نخستین نهاد اجتماعی تأثیر بسزایی در شکل‌گیری شخصیت و هویت دینی فرزندان دارد. آموزه‌های وحیانی، شامل تعلیمات قرآن و سنت نبوی، مبانی فکری و اخلاقی محکمی فراهم می‌آورد که می‌توانند به رشد اعتماد به نفس در اعضای خانواده کمک کنند. ایمان و توکل به خداوند، تقویت ارزش‌های اخلاقی، تشویق به رفتارهای مثبت و مسئولیت‌پذیری و ایجاد فضایی محبت‌آمیز و گفت‌وگو محور از جمله عوامل مؤثر در این زمینه هستند. والدین به عنوان الگوهای عملی می‌توانند با عمل به این آموزه‌ها، حس

^۱. سطح دو، مرکز تخصصی امام خامنه‌ای حفظه‌الله کرمانشاه ، leilaleilamoradiiii@gmail.com

اعتماد به نفس را در فرزندان خود تقویت کرده و آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های زندگی توانمند سازند.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بهره‌گیری از آموزه‌های وحيانی نه تنها به تقویت روحیه و هویت فردی کمک می‌کند، بلکه به ایجاد خانواده مستحکم و متعهد منجر می‌شود که فرزندان‌شان به عنوان نسل آینده، با اعتماد به نفس بالا در جامعه حاضر شوند. این مقاله همچنین به ضرورت توجه به این آموزه‌ها در فرآیند تربیت در رشد اجتماعی تاکید می‌کند.

کلید واژه‌ها: اعتماد به نفس، آموزه‌های وحيانی، خانواده

مقدمه

مفهوم اعتماد به نفس

نقش آموزه‌های وحيانی

مفهوم اعتماد به نفس

در دنیای معاصر، موضوع اعتماد به نفس و نقش آن در موفقیت فردی و اجتماعی افراد بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. اعتماد به نفس به معنای توانایی فرد در باور به توانایی‌ها و مهارت‌های خود است و نقش اساسی در توانمندی انسان‌ها برای مواجهه با چالش‌های زندگی و تحقق اهدافشان ایفا می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که اعتماد به نفس، عامل تعیین کننده‌ای در انتخاب‌های فردی، روابط اجتماعی و حتی سلامت روانی افراد است. (بندوراء، ۱۳۷۶)

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی، نقش محوری در شکل‌گیری این ویژگی در کودکان و نوجوانان دارد. آموزه‌های وحيانی، به ویژه آنچه در قرآن و سنن نبوی آمده، به والدین و فرزندان کمک می‌کند تا با الگوهایی از رفتار و تفکر، احساس اعتماد به نفس را در یکدیگر تقویت نمایند. این آموزه‌ها به والدین آموزش می‌دهند که چگونه می‌توانند با ایجاد یک محیط حمایت‌گر و محبت‌آمیز، به شکل‌گیری هویت دینی و اخلاقی فرزندان خود کمک کنند و آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های مختلف آماده سازند. (فتاحی، 1396)

نقش آموزه‌های وحيانی

آموزه‌های دینی و وحیانی به عنوان دستورالعمل‌هایی کلیدی در زندگی انسان‌ها عمل می‌کنند و بر جنبه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی تأثیر عمیق می‌گذارند. این آموزه‌ها به انسان کمک می‌کنند تا درک عمیق‌تری از خود، دیگران و جهان پیرامون خود پیدا کنند. در ادامه به بررسی اهمیت این آموزه‌ها در زندگی انسان‌ها و تأثیر آن بر سلامت روانی، اخلاقی و اجتماعی پرداخته می‌شود.

1. راهنمایی اخلاقی و معنوی: آموزه‌های دینی قواعد و اصول اخلاقی را که انسان‌ها به آن‌ها نیاز دارند تا به طور شایسته و اخلاقی زندگی کنند، ارائه می‌دهند. آن‌ها ارزش‌هایی چون صداقت، انصاف، محبت و همکاری را ترویج می‌کنند که به تقویت حس همبستگی اجتماعی کمک می‌کند. (سروش، م. 1390)

2. تقویت هویت و اعتماد به نفس: ایمان به آموزه‌های دینی به افراد هویت معنوی می‌دهد و به آن‌ها احساس belonging و ارزشمندی می‌بخشد. این حسن هویت به تقویت اعتماد به نفس کمک می‌کند، چرا که افراد می‌توانند خود را بخشی از جامعه بزرگتر در نظر بگیرند. (علی‌پور، س 1398)

3. ایجاد امنیت روانی اجتماعی: آموزه‌های وحیانی به افراد آرامش و امنیت می‌بخشد. ایمان به خدا و توکل بر او احساسی از اطمینان و آرامش خلق می‌کند که به کاهش اضطراب و استرس کمک می‌کند. این نکته می‌تواند به ویژه در زمان‌های بحرانی و چالش‌ها بسیار ارزشمند باشد. (رفیعی، م 1395)

مفهوم شناسی

اعتماد به نفس در لغت: تکیه کردن و واگذاشتن کار به کسی، سپردن چیزی را به کسی.

نفس: اتکا به خود، به خویشتن متکی بودن (فرهنگ معین، دکتر محمد معین صفحه 140)

وحیانی در لغت: منسوب به وحی (فرهنگ بزرگ سخن دکتر حسن انوری جلد ۸ صفحه 8195)

خانواده در لغت: خاندان، اهل خانه، دودمان، اهل بیت (فرهنگ فارسی معین چاپ سوم زمستان

۱۳۸۶ انتشارات زرین تهران صفحه 600)

اعتماد به نفس در اصطلاح: اعتماد به نفس به معنای احساس اطمینان به قابلیت‌ها و توانایی‌های فرد در انجام کارها و مواجهه با چالش‌ها است، این واژه شامل دو جنبه اصلی است: **خودکارآمدی** (باور به توانایی‌ها برای انجام وظایف خاص) و **عزت نفس** (احساس ارزشمندی) که موجب می‌شود فرد بتواند با اطمینان بیشتری در محیط‌های مختلف مانند تحصیل و کار عمل کند. اعتماد به نفس به افراد کمک می‌کند که در مقابل ناکامی‌ها مقاوم باشند و به پیروزی بیشتری دست یابند. (رئیزی، س 1395)

وحيانی در اصطلاح: در اصل به معنای اشاره سریع است زیرا متضمن معنای سرعت است لذا گفته شده است که وحی به واسطه فرستاده‌ای از جانب خداست که پیامبر α او را می‌بیند و سخنش را می‌شنود مانند نازل شدن جبرئیل بر رسول خدا که به صورت شخص بود. (مفردات الفاظ قرآن کریم علامه راغب اصفهانی صفحه 827)

خانواده در اصطلاح: بر اساس مجموعه احکام حقوقی و مقررات و قواعد دینی اموری چون قرابت نفس و سببی محرمیت، ولایت زوجیت، حضانت و قیومیت و سرپرستی یاد می‌شوند، خانواده به عنوان یک سازمان افزون بر همبستگی اعضاء به مدیریت و سرپرستی و وظایف و حقوق مالی نیاز دارد و آنچه این امور را در بر می‌دارد جمعی شکل یافته از پدر و مادر و فرزندان تا زمان بلوغ و رشد، زیرا این افراد در این دوره زمانی با توجه به قواعد حقوقی سازمان معینی را به وجود می‌آورند و تمام عوامل تشکیل دهنده یک مجموعه و سازمان معین را دارا هستند. در میان این گروه رابطه محرمیت، قرابت، ولایت و سرپرستی و مسئولیت‌های مالی به لحاظ قواعد شرعی وجود دارد و وظایف هر کس و نقش آن‌ها در مجموعه معین مشخص شده است. (دانشنامه قرآن زن خانواده جلد اول قم دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه ۱۳۹۹ صفحه 363)

عوامل موثر در ایجاد اعتماد به نفس

عوامل مختلفی در خانواده می‌توانند بر تقویت یا تضعیف اعتماد به نفس افراد تاثیر بگذارند. این عوامل ممکن است شامل رفتارها، انتظارات و محیط خانواده باشند. در ادامه به برخی از این عوامل اشاره می‌شود.

عواملی که باعث تقویت اعتماد به نفس در خانواده می‌شوند

1. **پشتیبانی عاطفی:** خانواده‌ای که حمایت عاطفی و معنوی از یکدیگر دارند، می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس اعضای خود کمک کند. ابراز عشق و پذیرش در خانواده به افزایش حس ارزشمندی کمک می‌کند.
2. **تشویق و تحسین:** والدینی که موفقیت‌ها و تلاش‌های فرزندان خود را تشویق و تحسین می‌کنند، موجب ایجاد اعتماد به نفس در آن‌ها می‌شوند و حس خود کارآمدی را تقویت می‌کنند.
3. **فرصت‌های تجربه و یادگیری:** خانواده‌هایی که به فرزندان خود فرصت‌های متنوع یادگیری و تجربه‌های جدید می‌دهند، به آن‌ها کمک می‌کنند تا مهارت‌های خود را بهبود ببخشند و به قابلیت‌های خود اعتماد کنند. (فراهانی، م، 1398، عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس و تأثیر آن بر موفقیت‌های فردی. مجله روانشناسی و علوم رفتاری، 12(4)، 355-370)

عواملی که باعث تضعیف اعتماد به نفس در خانواده می‌شوند

1. **انتقاد مکرر و عدم پذیرش:** انتقادهای مکرر و عدم پذیرش نظرات و احساسات فرزندان می‌تواند به تضعیف اعتماد به نفس آن‌ها منجر شود. این نوع رفتارها حس ناامنی و بی‌ارزشی را به وجود می‌آورد.
2. **مقایسه با دیگران:** مقایسه مداوم فرزندان با دیگران، به خصوص در محیط‌های اجتماعی و تحصیلی، می‌تواند باعث ایجاد حس ناکافی بودن و تضعیف عزت نفس شود.
3. **عدم حمایت در مواجهه با چالش‌ها:** خانواده‌ای که در زمان مواجهه با چالش‌ها و ناکامی‌ها حمایت ناکافی از فرزندان خود ارائه می‌دهد، می‌تواند حس عدم توانایی و ناامنی را در آن‌ها تقویت کند. (خدایاری، س 1397. نقش خانواده در تقویت اعتماد به نفس فرزندان. تهران: نشر سمت)

نقش آموزه‌های وحیانی در تقویت اعتماد به نفس

آموزه‌های وحیانی، شامل آیات قرآن و احادیث نبوی، به روش‌های متعددی به تقریب اعتماد به نفس در افراد به خصوص در فرزندان کمک می‌کند. از جمله این آموزه‌ها ایمان، توکل، صبر و مسئولیت‌پذیری هستند.

• ایمان و توکل به خداوند

ایمان به خدا و توکل بر او به عنوان اساس زندگی اسلامی، احساس امنیت و آرامش را فراهم می‌آورد. قرآن مجید در آیه ۳ سوره الطلاق می‌فرماید: «... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ

کنند. والدین با پیروی از این آموزه‌ها می‌توانند به عنوان الگوهای عملی در زندگی فرزندان خود عمل کنند. (مینوچهر 1395)

فضای محبت‌آمیز و حمایتی

ایجاد یک محیط خانوادگی گرم و محبت‌آمیز که بر اساس محبت و احترام بنا شده باشد، یکی از کلیدهای اساسی در تقویت اعتماد به نفس در فرزندان است. در این فضا، فرزندان احساس امنیت می‌کنند و می‌توانند آزادانه نظرات و احساسات خود را ابراز کنند. (علی پور. ۱۳۹۷)

تشویق به پرسشگری و تفکر انتقادی

آموزش دین نباید صرفاً به ارائه اطلاعات محدود شود. بلکه باید به تشویق فرزندان به پرسشگری و تفکر انتقادی منجر شود. این رویکرد به فرزندان امکان می‌دهد تا با آگاهی از اصول دینی خود، در مواجهه با چالش‌ها و سوالات فکری احساس اطمینان و اعتماد به نفس داشته باشند. (فراهانی. 1398)

نمونه‌هایی موفق از خانواده‌هایی که با تکیه بر آموزه‌های وحیانی اعتماد به نفس را تقویت کرده‌اند:

در اینجا دو نمونه از خانواده‌های ایرانی و اسلامی را معرفی می‌کنیم که با تکیه بر آموزه‌های وحیانی، اعتماد به نفس خود را تقویت کرده‌اند و روش‌ها و اصولی که این خانواده‌ها به کار برده‌اند، توضیح داده می‌شود.

1. **خانواده آیت‌الله بهجت:** آیت‌الله محمد تقی بهجت یکی از عالمان بزرگ شیعه بود که خانواده ایشان با تربیت و تحصیل در محیطی دینی و آموزش‌های قرآنی و اخلاقی به پرورش شخصیت‌هایی با اعتماد به نفس پرداخته‌اند، ایشان به فرزندان خود ارزش‌هایی چون تقوا، صداقت و ایمان به خدا را آموزش داده و این آموزه‌ها به آن‌ها کمک کرده تا در مسائل علمی و اجتماعی اعتماد به نفس خود را بروز دهند. (بهجت. م. ت. (۱۳۸۸). آداب دعای کمیل. تهران: موسسه نشر آثار آیت‌الله بهجت)

2. **خانواده شهید پزشکی:** شهید دکتر مصطفی چمران یکی از شخصیت‌های معروف علمی و سیاسی ایران بود. خانواده ایشان به ارزش‌های اسلامی و انسانی بسیار توجه داشتند آن‌ها با تأکید

بر عزت نفس، صداقت و تعهد به اصول اخلاقی، فرزندان‌شان را به سمتی هدایت کردند که همواره با اعتماد به نفس و با عقاید قوی در برابر چالش‌ها ایستادگی کنند. همچنین آموختن مهارت‌های همیاری و فعالیت‌های اجتماعی به تقویت اعتماد به نفس آن‌ها کمک کرده است. (چمران. م، ۱۳۸۵) خاطرات دکتر مصطفی چمران. تهران: انتشارات سوره مهر

چالش‌ها و موانع

موانع تقویت اعتماد به نفس: موانع تقویت اعتماد به نفس می‌توانند متنوع باشند و در جنبه‌های مختلف زندگی فرد تاثیر بگذارند. به برخی از این موانع و توضیحاتی درباره آن‌ها می‌پردازیم.

1. **تجربه‌های منفی گذشته:** افرادی که در گذشته تجربه‌های منفی مانند شکست تحصیلی یا اجتماعی داشته‌اند، ممکن است از اعتماد به نفس کمتری برخوردار باشند و نتوانند به راحتی از تجربیات منفی عبور کنند. (شونگ، د، ه (۱۳۷۰) خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی. روانشناسی آموزشی، ۲۶ (4-30)، 207-231)
2. **عزت نفس پایین:** عزت نفس پایین به طور مستقیم با اعتماد به نفس مرتبط است. افرادی که عزت نفس کمی دارند، معمولاً تصور خوبی از خود ندارند و از نظر اعتماد به نفس به چالش می‌خورند. (روزنبرگ، م، (۱۳۴۴) جامعه و تصویر خود نوجوانان، ترجمه صادق زیباکلام، تهران: انتشارات آگاه)
3. **محیط‌های منفی:** محیط‌های منفی و پرتنش می‌توانند بر روحیه افراد تاثیر منفی بگذارند و در ایجاد احساس رهاشدگی و عدم کفایت مؤثر باشند. (کوباسا، س، س. (۱۳۵۸). رویدادهای استرس‌زا در زندگی، با شخصیت و سلامتی: تحقیقی درباره سلامتی. مجله روانشناسی شخصیت و اجتماعی. 37(1). 11-1)

راهکارهایی برای تقویت اعتماد به نفس در خانواده

1. **ایجاد محیطی امن و حمایت کننده:** محیطی که در آن اعضای خانواده بتوانند آزادانه از احساسات و عواطف خود صحبت کنند و آموزش مهارت‌های شناخت احساسات و مدیریت آن‌ها اهمیت زیادی دارد.

والدین می‌توانند به فرزندان کمک کنند تا احساسات خود را بهتر بشناسند و آن‌ها را بیان کنند. این امنیت عاطفی می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس کمک کند. (صفحه 65) پرورش کودک با هوش عاطفی اثر جان گاتمن ترجمه بهروز شجاعی سال انتشار حدود 1398-1399)

2. **تخصیص زمان برای بحث و گفت‌وگو:** والدین باید زمانی را برای بحث و گفت‌وگو در مورد احساسات، اهداف و چالش‌ها اختصاص دهند و احساسات فرزندان را جدی بگیرند و به آن‌ها گوش دهند. این کار باعث می‌شود احساس کنند که احساساتشان معتبر است و باعث تقویت اعتماد به نفس می‌شود. (صفحه 29) پرورش کودک با هوش عاطفی اثر جان گاتمن ترجمه بهروز شجاعی سال انتشار حدود 1398-1399)

3. **تشویق به پذیرش شکست و یادگیری از آن:** به اعضای خانواده یاد دهید که شکست بخشی طبیعی از یادگیری و رشد است. این رویکر می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس و انگیزه کمک کند. (دوئگ، ک، س (۱۳۸۵). نگرش روانشناسی جدید موفقیت. نیویورک: انتشارات وندوم هاوس).

4. **محبت و مودت:** خانواده باید بر پایه محبت و مودت بنا شود. خداوند در قرآن کریم در آیه ۲۱ سوره روم می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً...» و از نشانه‌های او این است که از جنس خودتان برایتان همسرانی آفرید تا در کنار ایشان آرامش یابید و میان شما محبت و رحمت نهاد.»

این مودت و محبت گفته شده زمینه‌ای برای تقویت اعتماد به نفس اعضای خانواده فراهم می‌آورد. زیرا نه تنها یک الگو برای روابط خانوادگی است بلکه سبب رابطه عمیق‌تر خانواده و همبستگی می‌شود. (بی‌تا، بی‌جا، بی‌نا)

نتیجه‌گیری

آموزه‌های وحیانی به عنوان مبنایی برای زندگی فردی و اجتماعی، نقش کلیدی در تقویت اعتماد به نفس خانواده ایفا می‌کنند. این آموزه‌ها بر ایمان به خداوند، محبت، همبستگی و ارزش‌های اخلاقی تأکید دارند که تمامی این موارد به شکل‌گیری محیطی امن و حمایتی در خانواده کمک می‌کنند. آموزه‌های وحیانی در تقویت اعتماد به نفس خانواده نقش مرکزی دارند. والدین می‌توانند با عمل به این آموزه‌ها و ایجاد محیطی مثبت و حمایت‌گر، فرزندان خود را به سمت رشد شخصیتی و اجتماعی هدایت کنند همان‌طور که در متن مقاله شد ما نمونه‌هایی از این

خانواده نظیر دکتر چمران و آیت‌الله بهجت داریم که موفق شده‌اند با پیروی از این آموزه‌ها به درجات عالی برسند.

آموزه‌های وحیانی نه تنها موجب تقویت اعتماد به نفس در فرزندان می‌شود، بلکه به تقویت هویت و ارزش‌های دینی آن‌ها نیز کمک خواهد کرد.

منابع

قرآن کریم

آلبرت بندورا، ۱۳۷۹، خودکارآمدی: اقدام کنترل، نیویورک: انتشارات معراج. فریمن

بهجت، م. ت. (1388) آداب دعای کمیل. تهران: مؤسسه نشر آثار آیت‌الله بهجت

فتاحی، 1396. فتاحی، ب (1396). نقش خانواده در تربیت دینی فرزندان. تهران انتشارات دانشگاهی

سروش. م (1390). اخلاق و زندگی روزمره. تهران انتشارات سروش

علی‌پور، س (1398) سید علی اکبر علی‌پور نقش ایمان در تقویت هویت فردی و اجتماعی. اصفهان: انتشارات نتیجه

رفیعی. م (۱۳۹۵) محمود رفیعی تأثیر ایمان بر سلامت روانی. تهران انتشارات علمی و فرهنگی

فرهنگ معین، و دکتر محمد معین انتشارات رزین تهران

فرهنگ بزرگ سخن دکتر حسن انوری جلد 8

رئیزی س (1395) مبانی نظری اعتماد به نفس در کتاب روانشناسی شخصیت (صفحه 123-145) تهران انتشارات دانشگاهی

مفردات الفاظ قرآن کریم علامه راغب اصفهانی

دانشنامه قرآن زن خانواده جلد اول حکم دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علیه ۱۳۹۹

فراهانی. م (1۳۹۸) عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس و تاثیر آن بر موفقیت فردی مجله روانشناسی و علوم رفتاری ۱۲ (۴)، ۳۵۵-۳۷۰

خدایاری. س. (1397) نقش خانواده در تقویت اعتماد به نفس فرزندان تهران نشر سمت

ترجمه فارسی صفازاده جلد 1 صفحه 1367

اخلاق اسلامی مبانی و مفاهیم مهدی علیزاده

اخلاق عملی آیت الله مهدوی

فارسی انصاریان جلد 1 صفحه 1

تفسیر مجمع البیان جلد ۳ صفحه 56

فارسی مکارم جلد 1 صفحه 1

تفسیر نمونه از مکارم شیرازی جلد 12 صفحه 110

منوچهر. م (1395) تربیت اخلاقی و دینی در خانواده تهران: انتشارات دانشگاهی

علی پور، س (۱۳۹۷) پرسشگری و تفکر انتقادی در تربیت اسلامی. اصفهان انتشارات آموزش

فراهانی. م (۱۳۹۸) نقش والدین در تربیت دینی فرزندان تهران انتشارات علمی فرهنگی

چمران. م (1384) خاطرات دکتر مصطفی چمران تهران انتشارات سوره مهر

روزنبرگ. م (1344) جامعه و تصویر خود نوجوانان ترجمه صادق زیبا کلام انتشارات آگاه

کوباسا، س، س (۱۳۵۸) رویداد استرس زا در زندگی شخصیت و سلامتی تحقیقی درباره سلامتی. مجله روانشناسی شخصیت و اجتماعی.

پرورش کودک باهوش عاطفی اثر جان گاتمن ترجمه بهروز شجاعی سال انتشار حدود -۱۳۹۸

۱۳۹۹

دوئک. ک. س (1385) نگرش روانشناسی جدید و موفقیت نیویورک: انتشارات رندوم هاوس