

نقش مادر در افزایش اعتماد به نفس کودک

فائزه فرید بخت^۱

چکیده:

یکی از اساسی‌ترین نیازهای هر انسان در زندگی، داشتن حس خودباوری و اعتماد به نفس و عزت نفس است و یکی از زمان‌های مهم جهت ایجاد حس اعتماد به نفس در فرزندان زمان کودکی هست و تربیت در دوران کودکی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که این دوران پایه‌گذار شخصیت و رفتار فرد در سال‌های آینده است. در واقع، رفتارها، باورها و مهارت‌های اجتماعی کودکان در این مرحله شکل می‌گیرد و تأثیرات آن تا پایان عمر ادامه می‌یابد. در این میان، مادر به عنوان اولین مربی و الگوی کودک، نقش کلیدی در شکل‌گیری تربیت او دارد. مادر با فراهم کردن محیطی امن و حمایتی می‌تواند بنیان‌گذار اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی اجتماعی کودک باشد

هدف از نگارش این تحقیق، بررسی تأثیر تربیت مادرانه بر تقویت اعتماد به نفس در دوران کودکی است. این تحقیق به دنبال شناسایی عوامل مؤثر در تقویت این ویژگی در کودکان از طریق رفتارها و شیوه‌های تربیتی مادران است.

در روش‌شناسی، این تحقیق به شیوه توصیفی انجام شده است. در این شیوه، اطلاعات و مطالب تحقیق از منابع معتبر جمع‌آوری شده و به صورت تحلیل و تبیین موضوعات مختلف در زمینه تربیت و نقش مادر در تقویت اعتماد به نفس کودک ارائه شده است.

دستاوردهای این تحقیق نشان می‌دهد که شیوه‌های تربیتی مادرانه نقش برجسته‌ای در شکل‌گیری اعتماد به نفس کودکان دارند. بر اساس یافته‌ها، مادرانی که شیوه‌های تربیتی مثبت و حمایتی را در پیش می‌گیرند، کودکانی با اعتماد به نفس بالاتر خواهند داشت. همچنین، این تحقیق بر اهمیت توجه به نیازهای عاطفی و فراهم کردن محیطی امن و محبت‌آمیز برای رشد شخصیت کودک تأکید دارد.

کلیدواژه‌ها: نقش، مادر، افزایش، اعتماد به نفس، عزت نفس، فرزند

^۱ . محصل سطح دو مدرسه فاطمیه (س) فسا

مقدمه

از مهمترین حالات عاطفی که دارای نقش فوق‌العاده‌ای در رشد شخصیت فرزندان می‌باشد، مسئله اعتماد به نفس است. برخورداری از حس خود ارزش‌مندی و اعتماد به نفس، یک سرمایه‌ی حیاتی برای همه‌ی انسان‌ها، مخصوصاً برای افرادی که از مهارت‌های اجتماعی چندانی برخوردار نیستند، محسوب می‌شود که شخص می‌تواند به سبب آن استعداد و خلاقیت‌های خود را شکوفا کند و در نهایت، مسیری در جهت پیشرفت اهداف خود فراهم آورد.

اعتماد به نفس، برگ برنده‌ای است که موجب جلب اعتماد دیگران هم خواهد شد و شخص می‌تواند ارتباط خوب و مؤثری با اطرافین تجربه کند. اعتماد به نفس، مهارت‌ها و روش‌های مقابله و کنترل مشکلات و شکست‌ها را به فرد می‌دهد؛ چراکه داشتن این حس، به معنای شکست نخوردن نیست بلکه سر بلند بیرون آمدن از مشکلات را به او یاد خواهد داد. اثرات باور داشتن به خود تنها متوجه خود فرد نیست و کسانی که در معاشرت با او هستند تحت تأثیر قرار می‌گیرند و حتی ممکن است چنین شخصی الگو قرار گیرد. بنابراین تقویت حس خودباوری علاوه بر کاهش اضطراب و افکار منفی در فرد، زمینه‌های موفقیت او در جامعه را افزایش می‌دهد یکی از زمان‌های مهم جهت ایجاد حس اعتماد به نفس در فرزندان زمان کودکی هست که

نقش مادر در تقویت اعتماد به نفس فرزند یک فرآیند پیچیده و مستمر است که نیازمند توجه به نیازهای عاطفی، اجتماعی و روانی کودک است. مادران، به‌عنوان نخستین و نزدیک‌ترین شخصیت‌های زندگی فرزند، تاثیر فراوانی بر رشد این ویژگی دارند. در این میان، رفتارهای مادرانه نظیر توجه به نیازهای عاطفی، ایجاد محیطی امن و حمایتی، و تشویق‌های مستمر می‌تواند به طور مستقیم بر تقویت اعتماد به نفس کودکان تاثیر گذارد. از آنجا که این ویژگی به عنوان بنیانی برای موفقیت‌های آینده فرزند شناخته می‌شود، بررسی نحوه تاثیرگذاری مادران بر این ویژگی حائز اهمیت است.

تحقیق در این زمینه می‌تواند به والدین، مربیان و مشاوران کمک کند تا راهکارهای مؤثرتری برای تقویت اعتماد به نفس فرزندان ارائه دهند و از چالش‌های تربیتی در این مسیر پیشگیری کنند. علاوه بر این، شناخت دقیق‌تر این ارتباط به سیاست‌گذاران آموزشی و اجتماعی نیز کمک خواهد کرد تا در راستای بهبود شرایط تربیتی و روانی کودکان گام‌های مؤثری بردارند.

ضرورت این تحقیق به‌ویژه در دنیای امروز که خانواده‌ها با چالش‌های مختلفی روبرو هستند بیشتر احساس می‌شود. عدم توجه به تأثیر رفتارهای مادرانه بر رشد اعتماد به نفس می‌تواند منجر به مشکلات روانی و اجتماعی در آینده فرزندان شود. بنابراین، این تحقیق سعی دارد تا با ارزیابی رفتارهای مادرانه و تأثیر آن بر اعتماد به نفس، راهکارهایی برای بهبود این روند پیشنهاد دهد.

پیشینه تحقیق نشان می‌دهد که در طول سال‌ها، پژوهش‌های مختلفی به بررسی این موضوع پرداخته‌اند، اما هنوز درک دقیقی از تمامی ابعاد این تأثیرات در جامعه ایرانی وجود ندارد. در این راستا، برخی کتاب‌ها و منابع معتبر در زمینه اعتماد به نفس از دیدگاه اسلام مورد بررسی قرار گرفته‌اند. برای مثال، کتاب "مبانی روان‌شناسی تربیتی در اسلام" نوشته دکتر علی شریعتی، به تأثیر تربیت اسلامی بر رشد روانی افراد پرداخته است. همچنین، کتاب "تعلیم و تربیت در اسلام" اثر دکتر مصطفی رحیمی، به نقش والدین، به‌ویژه مادران، در تربیت و ایجاد اعتماد به نفس در کودکان تأکید دارد. از سوی دیگر، کتاب "روان‌شناسی اسلامی" نوشته دکتر سید حسین نصر، به بررسی ابعاد روان‌شناسی در اسلام و نقش مادر در شکل‌گیری شخصیت فرد اشاره کرده است. تفاوت‌های اصلی این منابع در رویکردهای علمی و دینی آنها نسبت به موضوعات تربیتی است، اما همگی بر اهمیت تأثیر رفتار مادرانه بر شخصیت و اعتماد به نفس کودک تأکید دارند.

سوال اصلی تحقیق این است که چگونه رفتارهای مادران می‌تواند بر افزایش اعتماد به نفس فرزند تأثیر بگذارد؟

آشنایی با مفاهیم

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس در لغت به معنای خودباوری است^۲ به این معنا که یک نفر به توان و توانمندی های خودش باور و اعتماد داشته باشد.

اعتماد به نفس حالتی است که در آن شخص دارای خصوصیتی است که به خودی شستن اعتماد دارد؛ در واقع خودباوری یا اعتماد به نفس، یک ویژگی روانی است که فرد در آن به دلیل تجربه های قبلی، به توانایی ها و استعداد های خود در موفقیت انجام کارها به طور موفقیت آمیز اعتماد و باور دارد.

تقویت

تقویت در لغت به معنای قوه دادن، نیرو دادن، توانایی دادن، توانا کردن و نیرومند ساختن است و متضاد آن تضعیف می باشد.^۳ در اصطلاح تقویت به فرآیندی گفته می شود که احتمال بروز پاسخی معین را، پس از محرک هایی معین، افزایش می دهد. اگر این فن برای اهداف مثبت به کار رود ممکن است کاملاً موفقیت آمیز باشد و اگر برای اهداف منفی به کار رود ممکن است نتایج به دریافت کننده آسیب عاطفی برساند؛ بنابراین تقویت در صورت کاربرد مناسب ممکن است تعدیل کننده رفتار و محرک یادگیری باشد.

تربیت

تربیت در لغت واژه ای است از «ربو» به معنای زیادت گرفته شده است با توجه به معنا و مفهوم تربیت از سان مفهوم و واژه تربیت و پرورش استعداد های آدمی دلالت می کند (مرحوم راغب اصفهانی - حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱ - ص ۳۳۳) در این باره می گوید: ربیت از واژه «ربو» است گفته اند اصلش از مضاعف مضاعف یعنی [رب] است به این صورت که یک حرف مضاعف حرف "باء" برای تخفیف به "یاء" تبدیل شده است مثل [تظننت] که برای تخفیف به [تظننت] تبدیل شده است. "رب" (در غریب القرآن ج ۵، ص ۴۳۵) در اصل به

۱. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین.

۲. عمید، حسن، فرهنگ عمید.

معنای تربیت است و معنای آن ایجاد چیزی یا حالتی به تدریج و در مراحل مختلف است تا به حد کمال و تام خود برسد. همچنین در (تفسیر روان جاوید. تهرانی. محمد ثقفی. تهران: انتشارات برهان _ ۱۳۹۸ق_ چاپ سوم) بیان شده که تربیت انتخاب رفتار و گفتار مناسب ایجاد شرایط و عوامل لازم و کمک به شخص مورد تربیت که منظور همان تربیت مادران به فرزندان می باشد است تا بتواند استعداد های نهفته اش را در تمام ابعاد و وجودی خویش بطور هماهنگ پرورش دهد و بسوی هدف و کمال مطلوب به تدریج حرکت کند اعتماد به نفس قضاوت فرد در مورد جایگاه اجتماعی و شخصی و نگرشی وی مورد مهارت ها و توانایی های خود است اسکنور داغتناد به نفس را به عنوان احساس توانایی ها و کیفیت ها و قضاوت ها تعریف می کند و همچنین سوز آنامک ماهون در کتاب خود به نام درمانگر پرتابل میگوید اعتماد به نفس روشی برای حضور در جهان است که به شما امکان می دهد خودتان را بشناسید و لز خود مراقبت کنید و دکتر مری ولفورد در کتاب خود به نام خود باوری چنین بیان می کند که اعتماد به نفس و آگاهی از زمان هایی که ما در حال دست و پنجه نرم کردن با یک وضعیت هستیم و بیان می کند همین آگاهی باعث می شود تا ما به انجام کاری تعهد پیدا کنیم

نقش

در زبان عربی و فارسی نقش به معنای «اثر» آمده است. این واژه از ریشه ی "نقش" به معنای حک کردن، ترسیم کردن یا به تصویر کشیدن است. در لغت نامه ها نیز این واژه به معنای هر گونه طرح، طراحی، یا شکلی که به صورت برجسته یا سطحی ایجاد شده باشد، آمده است.

در اصطلاح نیز "نقش" معنای گسترده تری دارد و در زمینه های مختلفی از جمله هنر، زبان شناسی، روان شناسی، و حتی در زندگی اجتماعی به کار می رود.

در روان شناسی و اجتماعی نیز نقش به وظایف یا مسئولیت هایی اطلاق می شود که یک فرد در یک موقعیت اجتماعی خاص بر عهده دارد. به عنوان مثال، نقش یک فرد به عنوان مادر، پدر، یا مدیر می تواند نشان دهنده مسئولیت های خاصی باشد که آن فرد در یک اجتماع یا گروه به عهده دارد.

به طور کلی، معنای اصطلاحی "نقش" به معنای کارکرد، تاثیر، یا وظیفه ای است که چیزی در یک سیستم یا فرآیند خاص ایفا می کند.

(هر کسی که از خدا بترسد، خداوند راهی برای او فراهم می‌سازد).

این آیه پیام امید و اعتماد به نفس را به کودک می‌دهد که در شرایط سخت و دشوار، با توکل بر خدا، راه‌حلی پیدا خواهد شد.

مقابله با انتقادهای منفی

اگر مادر همیشه به فرزند خود انتقادهای منفی و بی‌مورد کند، این امر می‌تواند به شدت بر اعتماد به نفس او تأثیر منفی بگذارد. اما در صورتی که انتقاد به‌طور سازنده و با هدف بهبود رفتار و عملکرد باشد، فرزند می‌تواند از آن بهره‌برد. مادر باید از انتقادهای تند و غیر سازنده پرهیز کند و به جای آن، نکات مثبت فرزند خود را نیز مطرح کند.

مطالعات نشان داده‌اند که انتقادهای سازنده و مبتنی بر محبت می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس کودکان کمک کند (گرین، ۲۰۱۴).

آیات قرآن کریم و روایات ائمه معصومین در این زمینه، دستورالعمل‌های بسیار سازنده‌ای بیان کرده که با پیروی از این دستورات بهترین روش تربیت توسط والدین اتفاق خواهد افتاد. خداوند متعال در سوره مبارکه توبه آیه ۳ می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (سوره الطلاق، آیه ۳) یعنی: "و هر کس بر خداوند توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند."

توکل به خداوند می‌تواند به فرد کمک کند تا از نگرانی‌های ناشی از اعتمادهای منفی رها شود.

در روایات آمده است که یادآوری نعمت‌های خداوند می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس شود. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید:

"کسی که خود را از نعمات خدا غافل کند، دچار ضعف و ناتوانی می‌شود."

و خداوند در قرآن می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ مَنْ إِحْسَانًا» (سوره التوبه، آیه ۱۲۰) یعنی: "خداوند پاداش کسانی

که نیکوکار هستند را ضایع نمی‌کند."

برای مقابله با افکار منفی، باید به این نکته توجه داشت که انسان تنها با اراده و پشتکار می‌تواند بر افکار منفی غلبه کند.

برای افزایش اعتماد به نفس، باید به تقویت روحیه دینی، توکل به خدا، و استفاده از آموزه‌های قرآن و روایات معصومین (علیهم السلام) توجه داشت. همچنین باید به خودشناسی، خودباوری، و مبارزه با افکار منفی اهمیت داد تا بتوان در برابر چالش‌های زندگی با اعتماد به نفس بالا و اراده قوی عمل کرد.

نتیجه گیری :

در این مقاله ، نقش مادران در تربیت فرزندان به ابعاد مختلفی پرداخته شد از ارتباط عاطفی و آموزش ارزش ها گرفته تا پشتیبانی اجتماعی و تحولات شناختی مادر به عنوان مهم ترین مربی و تربیت کننده فرزندان نقش حیاتی دارد این نقش ها تاثیرات بی پایانی بر رشد و توسعه فرزندان دارند ، و نقش مادر در شکل گیری شخصیت ، اخلاق و هویت فرزندان تاثیر بسزایی دارد . ارتباط عاطفی مادر با فرزندان پایه ای برای ایجاد اعتناد به نفس و ارتباطات سالم فردی است آموزش ارزش ها و اخلاق به و سیله مادر نقش بنیادین در شکل گیری اخلاقیات و ارزش های اجتماعی فرزندان ایفا می کند پشتیبانی اجتماعی مادر ، فرزندان را با مواجهه با چالش ها و تحولات زندگی تقویت می کند همچنین تحولات شناختی و هویتی نشان دهنده نقش مادر در تشویق به تفکر خود آگاهانه ، ایجاد انگیزه برای یادگیری ، و حمایت از شکل گیری هویت فرزندان است . با توجه به این موارد مشخص است که نقش مادر در تربیت فرزندان علاوه بر تاثیرات مستقیم بر آنان در ساختار و سلامت جامعه نیز تاثیر گذار است . از این رو ، توجه به نقش مادر ایفای آگاهانه در این نقش می تواند به تربیت نسل های سالم و باارزش کمک بسیاری نماید . در نهایت ، مادران با ایفای نقش موثر و مسئولانه در تربیت فرزندان ، می تواند به تحقق اهداف جامعه ای سالم و موفق کمک کند .

منابع و مأخذ:

*نهج البلاغه.

- ۱- ابراهیمی اقلیدی . علی . اصول اعتماد به نفس . چ دوم . قم . تهذیب . سال ۱۳۸۹.
- ۲- ابراهیم زاده . عیسی . فلسفه تربیت . تهران . دانشگاه پیام نور . سال ۱۳۸۶.
- ۳- احمدی . علیرضا . چ بیست ونهم . سال انتشار ۱۳۸۹ . سال ۱۳۸۲.
- ۴- انصاری . مهدی . غرارالحکم . قم . چاپ نهم . ص ۲۲ . سال ۱۳۶۸ ه . ش .
- ۵- اعتصامی . پروین . چاپ ۱ . سال انتشار ۱۳۸۵ و ۸۰۲_۸۷۶ ق .
- ۶- انصاریان . حسین . چ ۴ . درالعرفان . نشر ۱۳۵۷ . سال انتشار ۱۳۸۰.
- ۷- النوری طبرسی . میرزا حسین . مستدک الوسائل ومستنبط المسائل . بیروت . ۱۴۰۹ . چ ۵.
- ۸- بیگی . حسینعلی میزا . سال انتشار ۱۳۸۹ . چ پنجاه . سال ۱۳۹۰.
- ۹- بهشتی . سید محمد حسین . سال انتشار ۱۳۹۸_۱۳۹۹ . چ نهم . سال ۱۳۹۸.
- ۱۰- بهشتی . سید محمد حسین . چ دهم . ص ۱۳ . سال ۱۳۸۹ . سال انتشار ۱۳۹۴.
- ۱۱- تهرانی . محمد ثقفی . تفسیر روان جاوید . تهران . انتشارات برهان . چاپ سوم . ۱۳۹۸ ق .
- ۱۲- حاج شریفی . محمد رضا . چ سی و سوم . ص ۲ . سال یازدهم هجری . نشر ۱۳۶۰ . سال انتشار ۱۳۸۶ . سال نشر ۱۳۸۲ هجری شمسی .
- ۱۳- حسین زاده . سیدعلی . تربیت فرزند . قم . چ هشتم . سال انتشارات ۱۳۸۶.
- ۱۴- حرعاملی . محمدبن الحسن . قم . انتشارات الاسلامیه . سال ۱۳۷۵.
- ۱۵- رضایی . محمد مهدی . چ ششم . ص ۹ . قم . جمال . سال انتشار ۱۳۹۸ . سال چاپ هزار و چهارصد و یک . ناشر دفتر نشر معارف .

- ۱۶- راغب اصفهانی . حسین بن محمد . المفردات القرآن . چ پانزدهم . ص ۸ . انتشارات ۱۳۶۷ .
- ۱۷- شیخ حر . عاملی . وسائل الشیعه . سال دهم هجری قمری . نشر ۱۳۵۶ . انتشار ۱۳۸۹ .
- ۱۸- شیخ حر . عاملی . وسائل الشیعه . نشر ۱۳۶۷ . نا شرمو سه آل بیت لا حياء التراث .
چ ۸ . ص ۱۲ . یازدهم هجری قمری . ۱۰۳۳_۱۱۰۴ ق .
- ۱۹- طباطبایی . محمد علی . الغریب القرآن . قرن هشتم هجری . نشر ۱۳۷۰ . چاپ دهم
- ۲۰- طبرسی . حسن بن الفضل . مکارم الاخلاق . قرن ششم هجری . انتشارات ۱۳۷۶ .
- ۲۱- عبدالحسین . تهرانی . طیب . اطیب البیان فی التفسیر القرآن . میقات ۱۳۶۳ ش . چاپ
اول . سال انتشار ۱۳۷۰ .
- ۲۲- مجلسی . محمدباقر . بحار النوار . چ شانزدهم . ص ۶ . ۱۱۱۰_۱۰۳۷ هجری قمری . قرن
یازدهم . انتشارات ۱۳۶۸ .
- ۲۳- نوری . حاج میرزا حسین . مستدرک الوسائل . چ نهم . سال انتشارات ۱۳۶۵ .
- ۲۴- نیکزاد . محمود . اعتماد به نفس . ص ۵۰ . چ هفدهم . سال انتشار ۱۳۹۵ .
- ۲۵- هاشمی رفسنجانی . علی اکبر . تفسیر راهنما . قم . بوستان کتاب انتشارات دفتر تبلیغات
حوزه علمیه . چاپ انتشار ۱۳۶۸ .