

نقش والدین در افزایش اعتماد به نفس در فرزندان

حلیمه سابقی^۱

چکیده

اعتماد به نفس در کودکان به عنوان یکی از مولفه‌های کلیدی رشد روانی و اجتماعی، نقش بسزایی در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت‌های آینده آن‌ها دارد. این احساس که فرد ارزشمند است به ویژه در سه مرحله تربیتی (سیادت، اطاعت و وزارت) به شدت تحت تأثیر رفتارهای والدین قرار می‌گیرد. با این حال، بسیاری از والدین و مربیان ممکن است به طور ناخواسته با عدم توجه به احساسات کودکان، بر ایجاد اعتماد به نفس آن‌ها آسیب بزنند. لذا، بررسی نقش والدین در اعتماد به نفس در فرزندان جهت آگاهی والدین از این نقش‌ها و تشویق و ترغیب به ایجاد اعتماد به نفس در فرزندان لازم و ضروری است. از این‌رو پژوهش حاضر با هدف تبیین و آشنا ساختن مخاطبان با نقش والدین در تقویت اعتماد به نفس در مرحله سیادت، اطاعت و وزارت، با جمع‌آوری کتابخانه‌ای اطلاعات و پردازش توصیفی تحلیلی آن، به پرسش نقش والدین در اعتماد به نفس در فرزندان چیست؟ پرداخته است. والدین نقش مهمی در در مرحله سیادت کودکان دارند و اگر بگذارند فرزندان آزادانه بازی کنند و مورد سرزنش قرار نگیرند و در مرحله اطاعت کودکان مورد محبت و تشویق قرار گیرند و به آنها کارهای کوچک متناسب با توانشان سپرده شود و در مرحله وزارت با کودکان مشورت شود، مورد تکریم و احترام قرار گیرند می‌توانند نقش خود را در اعتماد به نفس به درستی ایفا کنند.

کلیدواژه: اعتماد به نفس، تربیت، مرحله سیادت، مرحله اطاعت، مرحله وزارت.

مقدمه

اعتماد به نفس، جوهره‌ای حیاتی در شکل‌گیری شخصیت و مسیر موفقیت هر کودکی است. کودکی که با باور به توانایی‌های خود رشد می‌کند، در بزرگسالی نیز با چالش‌ها و فرصت‌ها با جسارت و اطمینان بیشتری روبرو می‌شود. در مقابل، کودکی که در سایه تردید و عدم اطمینان به خود پرورش می‌یابد، ممکن است در بزرگسالی نیز با احساس ناتوانی و کمبود مواجه شود. در این مسیر پر پیچ و خم تربیت، والدین و مربیان نقشی بی‌بدیل ایفا می‌کنند؛ اما گاهی اوقات، ناآگاهی از ظرافت‌های روانشناختی کودکان در مراحل مختلف رشد، می‌تواند به اتخاذ رویکردهایی منجر شود که به جای تقویت اعتماد به نفس، ناخواسته به کاهش آن دامن بزنند.

مدل سه‌گانه تربیتی سیادت، اطاعت و وزارت، چارچوبی ارزشمند برای درک بهتر مراحل رشد کودک فراهم می‌کند. در مرحله سیادت، که دوران بازی و کشف دنیای اطراف است، کودک نیازمند فضایی آزاد و بدون سرزنش است. در این مرحله، کودک از طریق بازی و تجربه، مهارت‌ها و توانایی‌های خود را می‌آزماید.

والدین باید با فراهم کردن محیطی امن و بدون قضاوت، به کودک اجازه دهند تا آزادانه به بازی و کنجکاوی بپردازد و در صورت بروز اشتباه، به جای سرزنش، به او کمک کنند تا از تجربه خود بیاموزد. با این حال، گاهی والدین به دلیل ناآگاهی، با رفتارهای محدودکننده و انتقادی، مانع از شکل‌گیری حس خودباوری در کودک می‌شوند.

مرحله اطاعت، محبت، تشویق و سپردن مسئولیت‌های متناسب با توانایی‌های کودک، نقش بسیار مهمی در رشد اعتماد به نفس او ایفا می‌کند. با این وجود، برخی والدین به دلیل عدم آگاهی از روش‌های صحیح تربیت، به رویکردهای سختگیرانه یا بی‌توجهی روی آورده و با این کار، ناخواسته حس ناتوانی را در کودک تقویت می‌کنند.

مرحله وزارت، که دوران نوجوانی و تلاش برای هویت‌یابی است، نوجوان نیازمند مشورت، احترام و پذیرش است. در این مرحله، والدین باید با نوجوان خود به عنوان یک فرد مستقل و صاحب نظر برخورد کرده و به دیدگاه‌ها و نظرات او احترام بگذارند. با این حال، گاهی اوقات والدین به دلیل نگرانی‌های خود، با رویکردهای کنترل‌گرایانه و مداخله‌جویانه، مانع از رشد استقلال و اعتماد به نفس نوجوان شده و به جای مشورت و احترام، به نصیحت و تحمیل نظر می‌پردازند.

اهمیت پرداختن موضوع از این روست که پژوهش‌های کافی و جامعی که به طور خاص به بررسی چگونگی تقویت اعتماد به نفس کودکان بر اساس مراحل سه‌گانه تربیتی سیادت، اطاعت و وزارت پرداخته باشند، وجود ندارد. اگر چه آثار مشابهی در این زمینه وجود دارد که می‌تواند مبنای

جواد ایروانی و علی عماد مقاله (واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی) را در نشریه دانشگاه علوم اسلامی رضوی، در سال ۱۳۹۲ منتشر کرده‌اند، در این مقاله به نقش والدین در اعتماد به نفس پرداخته نشده است.

فاطمع موحدی پارسا پایان نامه خود را با عنوان (تربیت اخلاقی کودکان سرور براساس آموزه‌های اسلام) در سال ۱۳۹۵ در دانشگاه فردوسی مشهد دفاع کرده است. در این پایان نامه به ویژگی مراحل سه گانه تربیت اشاره داشته است اما به بحث اعتماد به نفس نپرداخته است.

سید حسن اسلامی کتاب اعتماد به نفس را در سال ۱۳۸۳ تالیف نموده است. در این کتاب به طرح مباحث کلی پیرامون اعتماد به نفس پرداخته شده اما از نقش والدین در اعتماد به نفس بحثی نشده است.

همانطور که همانطور که ملاحظه شد در هیچ یک از آثار فوق و سایر آثار موجود به نقش والدین در اعتماد به نفس فرزند با توجه به مراحل سه گانه تربیتی پرداخته نشده است. نبود پژوهش جامع و فقدان دانش و آگاهی در میان والدین و مربیان، خلأ بزرگی در مسیر تربیت کودکان ایجاد کرده است. این خلأ باعث می‌شود تا بسیاری از والدین و مربیان، ناآگاهانه از روش‌هایی استفاده کنند که به جای کمک به رشد اعتماد به نفس کودکان، به کاهش آن منجر می‌شود. این امر نشان دهنده نیاز مبرم به بررسی عمیق‌تر این موضوع و ارائه راهکارهای عملی و کاربردی به والدین و مربیان است. بنابراین، با توجه به این مسائل و کمبودهای موجود، سوال تحقیق اصلی این است که چگونه والدین می‌توانند در افزایش اعتماد به نفس کودکان نقش داشته باشند.

۱. مفهوم شناسی

در ابتدا بهتر است کلمه اعتماد به نفس و تربیت تعریف شوند:

۱-۱. تربیت

واژه «تربیت» در لغت، مصدر باب تفعیل از ریشه «رَبَّ» یا «رَبَّو» به معنای رشد، نمو، زیاد شدن و افزایش یافتن و اصلاح چیزی می باشد. راغب اصفهانی تربیت را، تغییر تدریجی امری، به گونه‌ای که آن چیز به حد تمام برسد، می داند.^۱

تربیت در زبان فارسی، به معنای پروردن، پروراندن یا آداب را به کسی یاد دادن، هم آمده است.^۲ اهل لغت، اغلب تربیت را با توجه به ریشه ی (رب، یرب) تعریف کرده‌اند.^۳

در اصطلاح تربیت عبارت است از هرگونه فعالیتی که معلمان، والدین یا هر شخص دیگری به منظور اثرگذاری بر شناخت، نگرش، اخلاق و رفتار یک فرد دیگر، بر اساس اهداف از پیش تعیین شده انجام می دهد. البته اهداف و محتوای تربیت نسبت به هر فرد یا گروهی متفاوت است. هم چنین طبق این تعریف، محیط‌های آموزشی شامل خانه، مدرسه و حتی کوچه و خیابان می‌شود.^۴

۲-۱. اعتماد به نفس

اعتماد به نفس عبارت است از احساس درونی که انسان را به هدفش می‌رساند و هیچ مانعی برای رسیدن به مقصود سد نخواهد شد. به عبارت دیگر آن، باور به توانائی های خود است به شرطی که از هیچ کوششی فروگذار نکند و از سختی راه ناامید نشود. این اصطلاحی است که به تازگی رایج شده ولی قبلاً از الفاظی مانند حرمت نفس، احترام به خود، خودباوری، اتکای به نفس و اطمینان به خود^۵ به جای اعتماد به نفس استفاده شده است.

تعریف دیگر آن به چگونگی نگرش و قضاوت درباره خود است. در واقع ارزش‌ها و اعتقادات و بازخوردهای فردی است و همه چیز به نظر فرد بستگی دارد. اعتماد به نفس میزان ارزشی است

^۱ راغب، اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۲۳۶ (ماده رب).

^۲ عمید، فرهنگ عمید، ص ۴۲۵؛ احمدزاده، مفهوم شناسی تربیت در قرآن کریم، ص ۱۵.

^۳ احمدزاده، همان، ص ۱۵.

که هر شخصی به خود نسبت می‌دهد. بنابراین اعتماد به نفس قابل قبول، به مقدار پذیرش هر فرد نسبت به خودش است. در نهایت آن احساسی است که باعث هماهنگی در جنبه های مختلف وجود فرد می‌شود.

بسیاری از مردم در تشخیص اعتماد به نفس و کارآمدی خود دچار مشکل می‌شوند. کارآمدی خویشتن براساس یک اعتقاد واقعی نسبت به توانائی‌ها شکل می‌گیرد. پس اعتماد به نفس پایین، منجر به ضعف کارآمدی شده و توانایی را در حل مسائل محدود می‌نماید. اعتماد به نفس چیزی نیست که دیگران درباره فرد فکر می‌کنند؛ زیرا مادامی که تشویق‌های آنان مستمر باشد فرد اعتبار دارد؛ ولی وقتی که انتقادها شروع شود و یا تشویق‌ها متوقف شود با مشکل روبه رو خواهد بود.^۲

با توجه به این که دو عنصر اطمینان به خویش و احترام به خود در بیشتر افراد وجود دارد می‌توان گفت هیچ انسانی فاقد اعتماد به نفس نیست و هر کسی دارای این ویژگی است. افراد دارای شخصیت‌های گوناگون هستند، با این حال فرد فاقد شخصیت وجود ندارد و این نقاب افراد است که یکدیگر را از هم متمایز می‌کند. از آنجا که نمی‌توان از بی‌شخصیتی سخن گفت، سخن از نبود اعتماد به نفس نیز نادرست است؛ از این رو امروزه در متون علمی به جای سخن از اعتماد به نفس یا عدم آن، از اعتماد به نفس پایین و بالا نام برده می‌شود. در واقع آن طیف گسترده‌ای است که هر کسی در جایی از آن قرار دارد.

۲. نقش والدین در ایجاد اعتماد به نفس براساس مرحله سیادت کودک

از دیدگاه دین، کودک تا هفت سال اول زندگی، سید و سرور است و تعبیر رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) هم از این مرحله تربیتی «سیادت کودک» است. اعتماد به نفس در کودک در این سن منوط به مولفه است که در ذیل شرح داده شده است:

۲-۱. بازی کردن

بازی کودکان، یکی از عوامل رشد شخصیتی و زمینه ساز اعتماد به نفس آنان شمرده می‌شود، تا آنجا که اهل بیت (علیهم‌السلام) تا سن هفت‌سالگی را سن بازی کودکان و دوره ویژه آن معرفی کردند؛ کودکان تا سن هفت‌سالگی در همان دوران بازی شخصیت کاملی پیدا می‌کند.

۴-۳. عدالت و عدم تبعیض میان فرزندان

یکی از روش‌های ایجاد اعتماد به نفس در کودکان عدالت و عدم تبعیض است. در این سن، کودکان به شدت تحت تأثیر تعاملات اجتماعی خود قرار دارند و به دنبال پذیرش و تأیید هستند. وقتی کودک احساس کند که با او و سایر اعضای خانواده یا همسالان به صورت عادلانه و منصفانه برخورد می‌شود، به تدریج حس اعتماد به نفس و خودباوری‌اش تقویت می‌شود. عدم تبعیض در رفتار به این معناست که همه‌ی اعضای خانواده باید به یک اندازه مورد توجه و احترام قرار گیرند و هیچ گونه برتری غیرمنصفانه‌ای بین آن‌ها وجود نداشته باشد.

وقتی کودک متوجه می‌شود که والدین بدون تفاوت با تمامی فرزندان رفتار می‌کنند و نیازها و احساسات هر یک از آن‌ها را به طور یکسان در نظر می‌گیرند، این احساس در او ایجاد می‌شود که ارزشمند است و می‌تواند ابراز وجود کند.

کودکان انتظار دارد والدین در محیط زندگی با عدالت برخورد کرده و از هرگونه تبعیض و بی‌عدالتی اجتناب نمایند؛ چرا که فطرت پاک کودکان و لطافت تب و حساسیت روح آنها اقتضا دارد که والدین و دیگر اعضای خانواده رفتاری دور از هرگونه تبعیض نسبت به آنها داشته باشد از آنجا که کودکان دارای روحیه حساس و لطیف هستند هرگونه رفتار و گفتار پدر و مادر در آنها تأثیر می‌گذارد و به ویژه تبعیض و بی‌عدالتی آثار زیانباری در روحیه و شخصیت وی دارد و اعتماد به نفس کودکان را کاهش می‌دهد.^۱

رعایت عدالت میان فرزندان اصل تربیتی است که در روایات مورد تأکید قرار گرفته است همانطور که رسول خدا (صلی الله علیه و سلم) می‌فرماید: «*عَدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ كَمَا تُحِبُّونَ أَنْ يَعْدِلُوا بَيْنَكُمْ فِي الْبِرِّ وَاللُّطْفِ*»^۲ میان فرزندان عدالت را رعایت کنید چنان که دوست دارید آنان در احساس و به لطف شما به عدالت رفتار کنند».

نمونه بارز چنین اصل تربیتی در سیره تربیتی پیامبر (صلی الله علیه و سلم) یافت می‌شود و حضرت زهرا (سلام الله علیها) در تربیت فرزندان به سیره پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و سلم) اقتدا کرده و ایشان را الگوی خود قرار می‌دادند.

روزی امام حسن علیه السلام نزد پیامبر آمد و اظهار تشنگی کردند و از ایشان درخواست آب نمود رسول خدا بی درنگ ظرفی برداشت از گوسفند‌هایی که داخل منزل بود مقدار شیر دوشیده و به امام حسن علیه السلام داد در این هنگام امام حسین علیه السلام خواست تا ظرف شیر را از برادرش بگیرد ولی پیامبر به حمایت از امام حسن علیه السلام مانع گرفتن ظرف شد حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها که شاهد این ماجرا بود به پیامبر گفت گویا حسن

علیه السلام برای شما از حسین علیه السلام عزیز تر است پیامبر فرمود: هر دو برایم عزیز هستند و محبوب ولی چون اول امام حسن علیه السلام درخواست آب کرده او را مقدم داشتم.^۱

سخنان حضرت فاطمه سلام الله علیها به رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نشانه احترام ایشان و در عدالت و عدم تبعیض میان کودکان قابل تامل است ایشان به قدری به اصل عدالت معتقدند که هنگام داوری میان آنها نیز این مسئله را رعایت می کردند تا مبادا یکی از آنها رنجیده خاطر شود پدر و مادر نباید بین فرزندان خود بدون جهت فرق بگذارد بلکه باید با آنها با عدالت رفتار کنند و از این طریق زمینه هرگونه حسادت و کینه توزی را منتفی کند و با سایر اعمال خود اصل مساوات میان فرزندان خود را رعایت نماید.

عدالت و عدم تبعیض نه تنها باعث ایجاد احساس امنیت در کودکان می شود؛ بلکه آنها را به سمت پذیرفتن خود و دیگران هدایت می کند و در نتیجه، به شکوفایی شخصیت و اعتماد به نفس آنها کمک می کند. این اصول باید به طور مداوم و پیوسته مورد توجه قرار بگیرند تا تأثیرات مثبت آنها در رشد و پرورش کودکان پایدار باشد.

نتیجه

پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش والدین در افزایش اعتماد به نفس در کودکان بر اساس مراحل سیادت، اطاعت و وزارت، سوال تحقیق نقش والدین در ایجاد اعتماد به نفس فرزند چیست؟ را مورد بررسی قرار داده است؛ چراکه اعتماد به نفس در دوران کودکی بسیار حائز اهمیت است و تأثیر بسزایی در شکل‌گیری شخصیت و رفتار آینده کودک دارد، از این‌رو جهت آگاهی بخشی والدین به نقش والدین در اعتماد به نفس پرداخته شد و نتایجی حاصل شد که به شرح زیر است:

ایجاد اعتماد به نفس در مرحله سیادت، نیازمند آن است که فضایی آزاد و بدون سرزنش برای بازی و تجربه‌های مختلف کودکان فراهم شود که به صورت مستقل و خلاقانه فکر کنند. این آزادی در بازی، به آن‌ها کمک می‌کند تا ذوق و سلیقه خود را بشناسند و با چالش‌های کوچک زندگی آشنا شوند.

مرحله اطاعت، در ایجاد اعتماد به نفس با تشویق و محبت از سوی والدین و مربیان نقش کلیدی دارد. وقتی کودکان کارهای کوچک متناسب با توانایی‌هایشان را انجام می‌دهند و مورد تأیید قرار می‌گیرند، این احساس در آن‌ها شکل می‌گیرد که می‌توانند به خودشان اعتماد کنند و مسئولیت‌پذیر باشند. نوعی حس کامیابی و موفقیت در انجام وظایف به آن‌ها کمک می‌کند که خود را دارای ارزش احساس کنند و در جهت توسعه مهارت‌ها و توانایی‌هایشان پیش بروند.

در مرحله وزارت، مشورت و احترام به نظر کودکان باعث می‌شود آن‌ها احساس کنند که نظراتشان مهم است و در فرآیندهای تصمیم‌گیری مشارکت دارند. این احساس تقدیر و توجه به کودکان در رشد اعتماد به نفس آن‌ها تأثیر مثبتی دارد. هنگامی که کودکان معتقدند که نظرات و احساسات آن‌ها مورد احترام است، تمایل بیشتری به ابراز خود و مشارکت در فعالیت‌ها خواهند داشت. این تغییرات نه تنها به افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند، بلکه موجب ایجاد روابط مثبت و پایدار بین والدین و کودکان نیز می‌شود. در نتیجه، با توجه به این مراحل تربیتی و ارتقای روش‌های مؤثر در هر مرحله، می‌توانیم به شکوفایی و پیشرفت شخصیت کودکان کمک کنیم و اعتماد به نفس آن‌ها را به سطح بالاتری برسانیم.

منابع

*نهج البلاغه

- (۱) احمدزاده، محمد، مفهوم شناسی تربیت در قرآن کریم، نشریه راه تربیت، ۱۳۸۹ هـ ش.
- (۲) احمد حسینی، هاجر، تاثیر محبت در تربیت فرزند، تهران، حکیم روز، اول، ۱۳۹۹.
- (۳) ار بلی، علی ابن عیسی، کشف الغمه فی معرفه الائمه، ترجمه رسولی محلاتی، تبریز، نشر بنی‌هاشمی، چاپ اول، ۱۳۸۱.
- (۴) اسلامی، سیدحسن، اعتماد به نفس، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران، ۱۳۸۳.
- (۵) انصاری، عذرا، جلوه های رفتاری حضرت زهرا (سلام الله علیها)، انتشارات موسسه بوستان کتاب، یازدهم، ۱۳۸۲.
- (۶) تمیمی آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم ودرر الکلم، قم، دار الحدیث، چاپ دهم، ۱۳۸۳.
- (۷) حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، موسسه آل بیت علیهم السلام، بی تا.
- (۸) حسینی، سیدعلی، اخلاق در خانواده، تهران، پارسیان، اول، ۱۳۸۹.
- (۹) دبیری، عاطفه، کاکویی، مرضیه، دروغگویی کودکان، تهران، طراحان ایماژ، ۱۳۹۸.
- (۱۰) راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات ألفاظ القرآن، دمشق، دار القلم، ۱۴۱۶.
- (۱۱) شجاعی، محمدصادق، درآمدی بر روانشناسی تنظیم رفتار، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۸.
- (۱۲) شیخ صدوق، محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، قم: جامعه المدرسین، ۱۴۰۴ هـ. ق.
- (۱۳) عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، نشر امیر کبیر، سال ۱۳۷۵ هـ ش.
- (۱۴) قائمی، علی، خانواده و تربیت کودک، تهران، انتشارات امیری، هفتم، ۱۳۶۸.
- (۱۵) کریمیان، حسین، مازندرانی، سید محمد، پرورش فرزند مقایسه روانشناسی غربی و اسلامی، قم، انتشارات جمکران، ۱۳۹۷.
- (۱۶) کلینی، ابو جعفر، محمد بن یعقوب، الکافی، قم، اسوه، سوم، ۱۴۱۲.
- (۱۷) مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، قم، دار الحدیث، اول، ۱۴۲۳.
- (۱۸) یعقوبی، مریم و همکاران، تنبیه کودک (نگرشی بر کودک آزاری)، خراسان رضوی،

مقالات

- ۱۹) ایروانی، جواد؛ عماد، علی، واکاوی چارچوب و شاخصه‌های اعتماد به نفس در پرتو آموزه‌های قرآنی، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ش ۱۸، ۱۳۹۲
- ۲۰) بازوند، سجاد، بررسی تطبیقی عزت نفس و اعتماد به نفس از نظر روانشناسان و اسلام، دومین همایش ملی پژوهش در علوم انسانی با محوریت ویژه مدیریت و جهش تولید، ۱۴۰۲
- ۲۱) سبحانی نیا، محمد، «جوان و اعتماد به نفس»، با معارف اسلامی آشنا شویم، ش ۴۸، ۱۳۸۰ ش.

پایان نامه

- ۲۲) موحدی پارسا، فاطمه، تربیت اخلاقی کودکان سرور براساس آموزه‌های اسلام، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۹۵.

سایت

۲۳) <https://www.tasnimnews.com/fa/news/1399/10/21>