

نقش پدر در افزایش اعتماد به نفس در فرزندان از منظر آموزه های اسلامی

فاطمه دهقان بنادکی^۱، رضا بنی اسدی^۲

^۱ طلبه سطح ۳، رشته تفسیر و علوم قرآن، حوزه علمیه خواهران امام حسین ع یزد، یزد، ایران

^۲ استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

از آنجا که خانواده مهمترین و اصلی ترین نهاد تربیتی جامعه است؛ باید سالم باشد. خانواده سالم خانواده ای است که میان اعضای آن به ویژه پدر و فرزندان رابطه درستی حاکم باشد. پدر باید برای تربیت و رشد خصوصیات اخلاقی و رفتاری و گفتاری فرزندان اهمیت زیادی قائل باشد؛ و در جهت تربیت هر چه بهتر فرزندان قدم بردارد. یکی از این خصوصیات اعتماد به نفس است که پدر نقش مهمی در افزایش آن دارد. اعتماد به نفس باعث می شود فرزند در خود احساس قدرت نماید و به توانایی های خودش برای انجام کارها، پذیرش مسئولیت ها و برقراری ارتباط با دیگران ایمان داشته باشد. در این تحقیق به برخی از رفتارهای ایجابی پدر مانند: تقویت ایمان در فرزند، تعریف و تمجید به جا و به موقع پدر از فرزند، تشویق به جا فرزند و راهکارهای ایجاد اعتماد به نفس در فرزند؛ و پرهیز از برخی از رفتارهای سلبی مانند: پرهیز از ایجاد اعتماد به نفس کاذب در فرزند، سختگیری بیش از حد و عدم تایید شدن فرزند از سوی پدر پرداخته شده است. نتایج به دست آمده حاکی از این است که رفتارهای پدر به عنوان سرپرست خانواده و نماد قدرت در خانه در افزایش اعتماد به نفس فرزندان بسیار موثر است.

واژه های کلیدی: پدر، اعتماد به نفس، فرزندان، آموزه های اسلامی.

۱. مقدمه

پدر مدیر خانواده است و این مدیریت باید در جهت رشد دادن شخصیت فرزندان باشد و زمینه را برای بزرگ شدن کودک از لحاظ اخلاقی، عاطفی و انسانی فراهم آورد. بدون تردید او باید در خانواده شرایطی فراهم آورد که شخصیت فرزند و حس اعتماد به نفس و آزادی اندیشه در او رشد کند و استعدادهایش شکوفا گردد تا با تکیه بر عزت نفس و اتکا نفس خود در جامعه پیشرفت کند. اما متأسفانه بسیاری از پدران غافل از این هستند که رفتار کودکان آینه تمام نمای رفتار والدین به ویژه پدر به عنوان نماد قدرت و پشتوانه اصلی برای فرزندان در زندگی می باشد.

در این حوزه پژوهش ها و فعالیت هایی که صورت گرفته به شرح زیر است :

کتاب اعتماد به نفس از سید حسن اسلامی نشر عروج در سال ۱۳۹۳ به بررسی چیستی و چگونگی اعتماد به نفس و جلوه های آن مانند مخاطره آمیزی، آینده نگری و غیره پرداخته و نیز به مبانی اعتماد به نفس مانند اراده، امید و اصلاح باورها پرداخته در تحقیق پیش رو به طور خاص به انواع رفتار سلبی و ایجابی پدر در افزایش اعتماد به نفس در کودکان می پردازد. کتاب روانشناسی تربیت کودک در سیره معصومین (ع) از اکبر شعبانی نشر مبین اندیشه سال چاپ دوم ۱۳۹۴ در این کتاب به نکات تربیت فرزند از قبل از حاملگی تا بزرگسالی از نظر جسمی و تربیتی پرداخته است که یکی از موارد آن روش های افزایش اعتماد به نفس در کودکان است در مقاله پیش رو به بررسی انواع روش های رفتاری افزایش اعتماد به نفس در کودکان به وسیله پدر پرداخته است.

پایان نامه مقایسه اعتماد به نفس مهارت های اجتماعی، سبک های هویت در دانش آموزان خانواده های تک فرزند و چند فرزند از ویدا ایرانی سال ۱۳۹۲ در این پایان نامه مقایسه اعتماد به نفس و مهارت های اجتماعی به سبک های هویتی بین دانش آموزان تک فرزندی و چند فرزندی پرداخته و به شیوه پرسشنامه پژوهشی صورت گرفته در مقاله پیش رو به بررسی ویژه نقش پدر در افزایش اعتماد به نفس در بین فرزندان یک خانواده پرداخته است.

پایان نامه بررسی رابطه بین اعتماد به نفس با موفقیت تحصیلی در دانش آموزان دختر سوم شهر یزد از صدیقه زارع زاده، سعیده درخشان فر سال ۱۳۸۴ در این مقاله مقایسه رابطه اعتماد به نفس با موفقیت تحصیلی در دانش آموزان پرداخته و از جهت سطح تحصیلات پدر و مادر، وضعیت اجتماعی خانواده به مقایسه دانش آموزان با یکدیگر پرداخته است در تحقیق پیش رو به بررسی نقش ایجابی و سلبی پدر در تربیت کودکان می پردازد.

در مقاله اعتماد به نفس از اصغری پور، سال ۱۳۸۳ در این مقاله به موضوع اعتماد به نفس و طریق شناخت آن پرداخته و به توصیه های کاربردی برای تقویت اعتماد به نفس ارائه شده است مقاله پیش رو انواع متعددی عوامل افزایش اعتماد به نفس در کودکان با توجه به نقش پدر مورد بررسی قرار داده است.

با توجه با اینکه کسانی که اعتماد به نفس کمی دارند معمولاً از قرار گرفتن در موقعیت هایی که فکر می کند ممکن است باخطر شکست، پشیمانی همراه باشد اجتناب می کنند مانند دوست یابی، انتخاب محل تحصیل و غیره که می تواند بخش مهمی از زندگی او را تشکیل دهد.

معنی اصطلاحی اعتماد به نفس و عزت نفس از دید کارشناسان دینی، علمی و روانشناسی تفاوت هایی دارد، در این مقاله از دیدگاه روانشناسی و تربیتی به آن پرداخته شده است.

اهمیت مسئله آنجایی است که اگر مشکل پایین بودن اعتماد به نفس شناسایی و درمان نشود احتمال بروز مشکلاتی از جمله : مشکل در روابط با دیگران یا دشوار شدن دوستیابی برای کودکان، بروز خلیات منفی مانند اضطراب، شرمندگی یا خشم یا کمرویی، پایین بودن انگیزه برای تحصیل و موفقیت، شروع فعالیت جنسی در سن پایین، مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر برای بهبود در حال خود، می شود. روش بررسی مطالب در این مقاله به صورت کتابخانه ای است و پردازش مطالب به شیوه توصیفی تحلیلی صورت گرفته است.

توجه والدین به این نکته ضروری است که ضعف شخصیت یا عدم اعتماد به نفس ارثی نیست بلکه اکتسابی است؛ بنابراین رفتار پدر و مادر و اطرافیان در این زمینه نقش مهمی ایفا می کند.

کسی که فکر می کند اعتماد به نفس ارثی است با چنین تصویری دیگر هیچ تلاشی برای بالا بردن اعتماد به نفس و رشد شخصیت خود انجام نمی دهد. او هرگاه در هر کاری که نتواند به هدف خود برسد خود را مجبور می داند و همه را به پای قضا و قدر می گذارد.

بنابراین پدر باید به گونه ای عمل کند که اعتماد به نفس صحیح در کودک تقویت شود و او را برای مسئولیت پذیری در خانواده و اجتماع آماده سازد که می توان به مواردی از این رفتارهای ایجابی و سلبی پدر اشاره کرد.

۲. رفتارهای ایجابی

کلیه پدر باید به گونه ای رفتار کند که همزمان با رشد بدنی و ظاهری کودک زمینه های رشد خودباوری و توانمندی نیز در او افزایش یابد تا در انجام مسئولیت هایی که در طول زندگی به او واگذار می شود موفق باشد.

۲-۱. تقویت ایمان در فرزند

ایمان و اعتقاد به خدا باعث می شود که شخص احساس داشتن یک پشتوانه محکم و توانا کند که این احساس در کنار تلاش می تواند فرد را به هدفش برساند.

هر قدر پدر ایمان به خدا را در کودک تقویت کند، خودباوری و حس اعتماد به نفس در او افزایش می یابد، از جمله با تشویق و همراهی کردن با کودک برای شرکت در مجالس مذهبی و نیز با تعریف کردن داستان و حکمت های قرآنی و تاکید بر آن، کودک را در جهت رشد و تقویت احساسات مذهبی یاری رساند و نیز با آموزش های مستقیم و غیر مستقیم مهارت های دینی و انجام تکالیف دینی، اراده او را در جهت رشد باورهای دینی بالا ببرد. زیرا فرد با ایمان هرگز نا امید نمی شود و اگر شکست بخورد باز دست از تلاش بر نمی دارد و این حس آرامش در او افزایش می یابد (قاسمی، ۱۳۹۳، ص ۱۰۴). بنابراین تقویت ایمان یکی از راهکارهای تقویت اعتماد به نفس است.

بنابراین پدر برای تقویت خودباوری در کودک باید در جهت تقویت ایمان او گام هایی بردارد از جمله شرکت در مجالس مذهبی و اعتقادی، تعریف داستانهای قرآنی و حوادث دینی، آموزش مهارت های دینی و ماندن آن.

۲-۲. برخورد مناسب بر اساس سن رشد کودک

پدر از همان نوزادی باید به گونه ای رفتار کند که فرزند احساس ارزشمندی و گرمی بودن کند در هر سن و سالی کودک نیازهای متفاوتی دارد. بر آوردن این نیازها نقش بسزایی در ساختار شخصیت و اعتماد به نفس کودک دارد.

اگر در هنگام نوزادی به خواسته ها و نیازهای او مانند در آغوش گرفتن با مهربانی، لبخند زدن، حرف زدن با محبت و رفع نیازهای مادی نوزاد توجه کافی شود در آینده کودکی با اعتماد به نفس بالا خواهد داشت.

در مقابل اگر در این مرحله به خواسته ها و نیازهای نوزاد توجه نشود؛ گریه های زیاد برای رفع نیازها، جای نامناسب و توجه نکردن به او در برآوردن نیازهای عاطفی اش و به جای آن شنیدن صداهای عصبانی و جر و بحث والدین و فریاد کشیدن بر سر کودک باعث خواهد شد که کودک خود را بی ارزش و بی هویت بباید و اعتماد به نفس لازم را پیدا نکند (قاسمی، ۱۳۹۳، ص ۱۰۷).

هر بی اعتنائی و فریاد کشیدن و یا تنبیه کودک همانند خط سیاهی است که بر لوح پرستاره ذهن کودک نقش می بندد، و ستاره های شخصیت و اعتماد به نفس او را یکی یکی خاموش می کند. بیشتر ناهنجاری های مراحل بعد از رفتارهای نادرست مرحله قبل از آن سرچشمه میگیرد. (همان، ص ۱۰۲-۱۰۳)

امام صادق (ع) می‌فرماید: «تَجِبُ لِلْوَلَدِ عَلَى وَالِدِهِ ثَلَاثُ خِصَالٍ: اخْتِيَارُهُ لِوَالِدَتِهِ، وَتَحْسِينُ اسْمِهِ، وَالْمُبَالَغَةُ فِي تَأْدِيبِهِ». یعنی فرزند سه حق بر گردن پدرش دارد: مادر خوبی برایش انتخاب کند، نام نیکویی بر او بگذارد و در تربیت او بکوشد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۲۳۶)

رفع احساس ناشایستگی و ناتوانی از فرزند: اگر کودک در موردی که برایش اهمیت خاصی دارد و خود را در مقایسه با همسن و سالانش نا موفق تر ببیند احساس سرخوردگی و نقص کرده، نسبت به خود بی اعتماد و دچار ضعف در اعتماد به نفس می شود. (استرکر، ۱۳۸۸، ص)

که پدر می بایست برای اصلاح این اندیشه در فرزند، روحیه اعتماد به نفس در او را تقویت کرده و با انجام کار هایی که در توان اوست و کسب موفقیت در آن است بتدریج اعتماد به نفس او را بالا برد تا موجب استحکام شخصیت او در زندگی شود و زندگی در کام او شیرین گردد (فاخر و منتظری، ۱۳۸۵، ص ۶۴) و احساس ناشایستگی در او از بین می رود.

خردسالان معمولاً از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند اما در دهه دوم زندگی بنا به دلایلی از قبیل: وجود احساس نا شایستگی، افزایش فشار عملکرد و توجه از طرف دیگران، در ک نارضایتی دیگران... اعتماد به نفس آنان پایین می آید که والدین و پدر با انجام راهکار هایی برای رفع این عوامل باید بکوشند. آن راهکارها عبارتند از:

۱-۲-۲. تفهیم ارزشمند بودن تلاش فرزند و تشویق برای ایجاد روحیه استقلال در او در جهت کاهش فشار عملکردی و توجه دیگران

امام علی (ع) می‌فرماید: «من رقی درجات الهمم عظمته الامم» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۲۱) یعنی هرکس همت خود را بلند سازد و مراحل عالی آن را طی کند، مورد ستایش و تعظیم قرار خواهد گرفت. پدر باید با تفهیم این آموزه بلند اسلامی به فرزند مقدمات رشد وی در ایجاد روحیه تلاش و جدیت در کار و اعتماد به نفس فراهم آورد.

فشار عملکردی وارد بر فرزند از حدود ۱۰ سالگی به بعد رو به افزایش است زیرا تا قبل از آن والدین و اطرافیان تمام تلاش های کودک را مورد تعریف و تمجید قرار می‌دهند ولی بعد از این سن، والدین و اطرافیان، رسیدن به نتیجه هم برایشان اهمیت پیدا می‌کند و کارهای او را با همسن و سالانش مقایسه می‌کنند و فرزند به خوبی متوجه این شرایط می‌باشد که این خود دلیلی بر کاهش اعتماد به نفس در او می شود (استرکر، ۱۳۸۸، ص ۳۸).

پدر باید در این مرحله به کودک بفهماند که تلاش برای انجام کاری ارزشمندتر از بی‌نقص انجام دادن آن است زیرا اضطراب از موفق نشدن باعث می‌شود که دست از تلاش بکشد و فرصت های زیادی را از دست بدهد. (همان، ص ۴۰) پس بازیگوشی فرزند و عدم ارائه کار صحیح و موفق نباید پدر را به سویی سوق دهد که برای اعتماد به نفس فرزند ضرر داشته‌خه باشد. امام کاظم (ع) می‌فرماید: «تُسْتَحَبُّ عَرَامَةُ الْعَلَامِ فِي صِغَرِهِ لِيَكُونَ حَلِيمًا فِي كِبَرِهِ». (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۵۲) یعنی بازیگوشی (شیطنت) پسر بچه در دوران کودکی پسندیده است، برای این که در بزرگسالی بردبار شود.

بدیهی است که پدر نباید بیش از حد توان و طاقت کودک به او مسئولیت کاری را بسپارد زیرا افراط نتیجه معکوس خواهد داد و تشویق کودک به سهم خود بر افزایش اعتماد به نفس او تاثیر می گذارد و از سویی روند تربیت کودک باید همراه با ایجاد روحیه استقلال و قطع وابستگی به دیگران باشد. بنا براین رسیدگی و توجه افراطی و یا سختگیری بیش از حد منجر به رشد توقعات یا فشار های درونی بر کودک خواهد شد. (فاخر و منتظری، ۱۳۸۵، ص ۶۴) که پدر باید تمام توجه خود را به این دو نکته معطوف کند.

۲-۲-۲. توجه به قدرت درک و تاثیر پذیری فرزند در ارتباط با دیگران

همزمان با بیشتر شدن سن کودکان انتظارات والدین و اطرافیان افزایش می یابد و فشار ها بر کودک بیشتر می شود و نیز متقابلاً درک او هم از نارضایتی اطرافیان افزایش می یابد و این خود می تواند عامل موثری در کاهش اعتماد به نفس کودک باشد (استر کر، ۱۳۸۸، ص ۴۵).

پدر در راهکار های افزایش اعتماد به نفس در فرزندان باید به این نکته توجه داشته باشد که پی ریزی شخصیت کودک از همان روز های اول ولادت آغاز می شود و از همان زمان تندی، خشونت، مهر و محبت در روح او اثر می گذارد.

بنا بر این پدر باید از همان آغاز رعایت احترام کودک را در نظر داشته باشد؛ زیرا او درک کرده و در روحیه اش تاثیر گذار است و هر چه سن کودک بیشتر می شود، قدرت درک و تاثیر پذیری بیشتر می شود. (فاخری و منتظری، ۱۳۸۵، ص ۱۶۴)

رسول خدا(ص) نسبت به اطفال شیرخوار هم این مطلب را رعایت می کردند. ام الفضل دایه امام حسین(ع) می گوید: روزی رسول خدا(ص) حسین(ع) را که آن موقع شیرخوار بود از من گرفت و درآغوش کشید. کودک لباس پیامبر(ص) را خیس کرد. من کودک را چنان با شدت از پیامبر(ص) گرفتم که گریان شد. حضرت به من فرمودند: ام الفضل آرام، لباس مرا آب تظهير می کند ولی چه چیزی می تواند این غبار کدورت را از قلب فرزندم حسین بر طرف نماید. (فلسفی، ۱۳۹۴، ج ۲، ص ۱۱۰)

احترام به کودک از جانب پدر راهی برای ارضای صحیح غریزه ی حب ذات است و فرزند از این طریق احساس شخصیت و ارزشمندی می کند و وقتی به شخصیت والای خود پی برد، هرگز تن به پستی و ذلت نمی دهد. (فاخری و منتظری، ۱۳۸۵، ص ۱۴۲)

توجه والدین به این نکته ضروری است که ضعف شخصیت یا عدم اعتماد به نفس ارثی نیست بلکه اکتسابی است بنابراین رفتار پدر و توجه به تاثیرپذیری فرزند از رفتارش می تواند نقش به سزایی در بالا بردن اعتماد به نفس در فرزند داشته باشد. کسی که فکر می کند اعتماد به نفس ارثی است با چنین تصویری دیگر هیچ تلاشی برای بالا بردن اعتماد به نفس و رشد شخصیت خود انجام نمی دهد و هرگاه در هر کاری که نتواند به هدف خود برسد خود را مجبور می داند و همه را به پای قضا قدر می گذارد.

بنابراین پدر باید به گونه ای عمل کند که اعتماد به نفس صحیح در کودک تقویت شود و او را برای مسئولیت پذیری در خانواده و اجتماع آماده سازد.

۲-۲-۳. ایجاد روحیه مسئولیت پذیری در فرزند

اولین درس مسئولیت پذیری با تمام زیبایی اش در کانون خانواده آموخته می شود. اگر به مسئولیت های محدود و ساده با چشم حقارت نگاه نشود و آن را محک شخصیت بدانیم نگاه خواهیم داشت که کارهای کوچک و بزرگ واقعا وجود ندارد بلکه همه آنها با اهمیت هستند اگر به خوبی از عهده آن ها برآییم. (اشرفی، ۱۳۸۰، ص ۱۴۴)

زمانی که فرد بتواند در عمل لیاقت ذاتی خویش را به ظهور برساند احساس خود بسندگی در او ایجاد می شود این امر از طریق قبول مسئولیت آگاهانه امکان پذیر است.

انجام هر مسئولیت و وظیفه ای علاوه بر احساس رضایت درونی ناشی از آن، بر اعتماد به نفس فرزندان می افزاید و آنها را برای قبول مسئولیت های عظیم تر و گسترده در زندگی مطمئن می سازد (همان).

تفهیم این واقعیت به فرزندان که لیاقت های آنان بیش از کلام در عمل آنها تجلی می یابد از وظایف اساسی پدر می باشد (همان ص ۱۴۵).

اگر پدر مسئولیت ها و وظایف خاصی را متناسب با سن کودک به او محول کند حس تلاش برای رسیدن به هدف را در او القا میکند با این روش حس اعتماد به نفس او را بالا می برد. (استرکر، ۱۳۸۸، ص ۵۴)

اگر فرد کاری را به بهترین وجه انجام نداد به او بفهمانید که برای تلاشش ارزش قائل هستید و از او تعریف کنید بنابراین به تدریج در کارهایی که به او می سپارید بهتر و بهتر خواهد شد. (همان)

بنابراین پدر باید در طریق سازندگی فرزندان و آشنا کردن آنها با زندگی پاره ای از مسئولیت های زندگی را به آنها واگذار کند و سعی کند شرایطی را پیش آورد که با انجام آن کار فرزند احساس غرور و سرافرازی کند

ممکن است در آن مسئولیت موفق نباشد در این صورت سعی نکند آبروی او را ببرد برعکس پدر باید بکوشد تا از او حمایت کرده و آبروی او را حفظ کند وبا حمایت خود به او کمک کند تا کارش را از نو آغاز کند و اینگونه میتواند اعتماد به نفس و عزت نفس را در فرزند خود پرورش داده وبالا ببرد.

۴-۲-۲. تقویت ریسک پذیری فرزندان

یکی دیگر از ویژگی های افراد دارای اعتماد، مخاطره پذیری است. کسانی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند برای رسیدن به اهداف خود آماده پذیرش هر ریسکی هستند و موانع به جای آنکه آن ها را نومید و دلسرد کنند آنان را به چالش فرا میخوانند.

برخی کودکان و بلکه بزرگسالان از ریسک و تجربه های جدید هراس دارند در صورتی که اگر این تجربه ها با سن فرد متناسب باشد و او از آن ها سر باز زند نشانه نداشتن اعتماد به نفس است (قاسمی، ۱۳۹۳، ص ۱۰۸). از این رو پدر باید به فرزند خود یاد بدهد که به شکست ها و مشکلات به چشم فرصتی برای یادگیری نگاه کند. فرزند باید یاد بگیرد که انسان ممکن الخطاست و هیچ کس کامل نیست و شکست ها به ما یاد می دهد با درس گرفتن از شکست های گذشته می توان همواره خود را بهتر کرد (استرکر، ۱۳۸۸، ص ۴۵).

اعتماد به نفس سالم برای کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است. زیرا باعث می شود تا آنانان فعالیت های جدید را امتحان کنند، خطر پذیر باشند و به دنبال حل مسائل و مشکلات باشند و در نتیجه باعث بهبود یادگیری و رشد کودکان می شود.

از جمله رفتارهای مثبت در کودکانی که از اعتماد به نفس سالم برخوردار هستند می توان این موارد را نام برد: مستقل و بالغ عمل کردن، افتخار کردن به دستاوردها و موفقیت هایش، پذیرش شکست و مسئولانه با آن برخورد کردن، و کمک کردن به موقع به دیگران (همان، ص ۶۹). بنابراین پدر می تواند با این شیوه تربیت تاثیر بسزایی در تربیت کودک خود داشته باشد و مانع بسیاری از آسیب های روحی، روانی و پایین آمدن اعتماد به نفس کودک داشته باشد.

۵-۲-۲. ایجاد محبت بین پدر و فرزند

برای ایجاد اعتماد به نفس در کودک پدر باید در گام اول بین خود و فرزندش حس اعتماد ایجاد کند.

چرا که اگر این حس اعتماد بین پدر و فرزند برقرار نباشد هیچ یک از روش ها و برنامه های تربیتی پدر، چه در گفتاری و چه رفتاری در فرزند موثر نخواهد بود و او پدر را الگو و سرمشق برای رفتار و گفتار خود قرار نخواهد داد. برای ایجاد این اعتماد اولین و بهترین ابزار محبت است. کودک دیر یا زود نیست به کسی که به او ابراز دوستی و محبت می کند اعتماد می کند، مسئله محبت کردن به کودک در اسلام سخت مورد توجه قرار گرفته است. (ایروانی، ۱۳۶۹، ص ۱۴-۱۷)

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: أَكثَرُوا مِنْ قُبْلَةٍ أَوْلَادِكُمْ فَإِنْ لَكُمْ بِكُلِّ قُبْلَةٍ دَرَجَةٌ فِي الْجَنَّةِ مَا بَيْنَ كُلِّ دَرَجَةٍ خَمْسُ مِائَةٍ عام.

فرزندان خود را زیاد ببوسید؛ زیرا با هر بوسه، برای شما مقام و مرتبه ای در بهشت فراهم می شود که فاصله میان هر مقامی پانصد سال است (مدرس یزدی حکمی، ۱۳۶۲، ص ۱۰۲-۱۰۳).

از نظر روانی نیاز به عشق و تعلق بیش از نیاز های اولیه بدن قرار دارد، اما علاقه داشتن مهم نیست بلکه ابراز علاقه به این که کودک بداند که پدر او را دوست دارد به همان اندازه اهمیت دارد (ایروانی، ۱۳۶۹، ص ۱۴-۱۷).

پدر باید از همان ابتدا تولد رابطه محبت آمیز با کودک برقرار کند که کم کم این ارتباط را به ارتباط کلامی دو طرفه تبدیل شود. نامیدن فرزند با القاب زیبا، و رفع نیازمندیهای کودک و کمک در رفع مشکلات او از جمله رفتارهای مهرآمیز است. فرزند باید درک کند که پدر او را به خاطر خودش دوست دارد و جزء سعادتش را نمیخواهد. ابراز محبت هرگاه با تفکر و محاسبه دقیق نباشد تبدیل به آفتی به نام لوس کردن میشود، که حاصل آن هم پرورش موجودی سربرار برای خانواده و جامعه است. (ایروانی، ۱۳۶۹، ص ۱۴-۱۷).

محبت کردن پدر به کودک علاوه بر رفع و ارضای نیاز طبیعی کودک در او حالت اعتدال روحی_ روانی پدید می آورد و نیز باعث بالا رفتن اعتماد به نفس در درون می شود. و این از عوامل موفقیت فرد در زندگی فردی و اجتماعی است، زیرا محبت به کودک احساس ارزشمند بودن را به او میدهد و موجب علاقه فرزند به پدر می شود. در نتیجه کودک به کسی که به او محبت کرده اعتماد و اطمینان پیدا میکند و از او حرف شنوی دارد و زمینه تربیت های بعدی فراهم می شود. (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۹۰)

محبت بدون قید و شرط پدر موجب می شود کودک احساس کند همواره مورد علاقه و توجه است، و احساس ارزشمندی و مورد پسند بودن در خود کند، این بهترین دلیل است که اعتماد به نفس را در فرد ارتقا می دهد. برعکس مورد اغماض واقع شدن و طرد شدن و در درجه دوم قرار گرفتن به احساس بی ارزشی بودن منتهی می شود، که این احساس در همان ۳ تا ۴ سالگی اول زندگی در کودک ایجاد می شود. برای این که کودک دچار این احساس نشود باید او را بدون قید و شرط مورد توجه و محبت قرار داد، یعنی برای پذیرش کودک اما و اگرهای متعدد نباید قرارداد. کودک باید بداند حتی اگر رفتار بدی هم داشته باشد شخصیت او همیشه مورد احترام است. (میرکاظمی مقدم، ۱۳۸۱، ص ۳۱-۳۵) بنابراین مهم است که پدر قبل از هر رفتار محبت آمیز لحظه ای درنگ کند و به عوارض و نتایج آن دقت نماید.

۶-۲-۲. تعریف و تمجید به جا و به موقع

از شاخص ها و مولفه های مهم بهداشت و سلامت روانی میزان عزت نفس در انسان ها است. کودکی که از طرف والدین به شکل مناسب و منطقی مورد تایید و احترام و پذیرش قرار گیرد و خود را در مقایسه با دیگران منطقی مورد ارزیابی قرار دهد قطعاً از عزت نفس بالایی برخوردار است، که توانایی مقابله با مشکلات و ناکامی ها را بهتر خواهد داشت. کودکی که خود را ارزشمند و با کرامت می داند این باعث می شود در برابر هر محدودیتی خودش را نگه دارد. (گرامی، ۱۳۸۸، ص ۴۷) احترام بدون قید و شرط به کودکان عامل بسیار مهمی برای رسیدن کودک به عزت نفس بالاست. (همان، ص ۴۸)

دومین عنصر سازنده اعتماد به نفس احترام به خویش است که یک نوع نیاز روانی و عاطفی است. انسان خواهان و نیازمند احترام به خویش است. هیچ انسانی نمی تواند به نیازهای زیستی خود بسنده کند و نیازهای روحی خود را نادیده بگیرد. برای مثال اگر فرد تحصیل کرده ای شغلی مانند ظرفشویی در رستوران ها با درآمد زیاد نپذیرد و شغلی متناسب با تحصیلات خود هرچند با درآمد اندک را بر آن ترجیح دهد به دلیل احترامی است که برای خود قائل است. اهمیت احترام به خود در زندگی آنقدر زیاد است که روابط افراد بر اساس آن در جامعه با دیگران تنظیم می شود و هر اندازه که انسان این حس احترام به خود را از دست دهد انسانیت خود را نیز از دست داده است عاملی که افراد را از بسیاری کجروی ها باز می دارد نه ترس از مجازات، بلکه همین احترامی است که برای خود قائل می شوند، بر همین اساس در تعلیمات اسلامی توصیه های زیادی به احترام گذاشتن به شخصیت خویش و دیگران شده است. (اسلامی، ۱۳۹۳، ص ۲۲-۲۵)

همان گونه که تضعیف شخصیت فرزندان، آنها را در مواردی به عقب نشینی و منزوی شدن وادار می کند در مقابل تکریم منزلت و شخصیت هم، فرزندان را به گستره روابط اجتماعی و حضور موثر به فعالان در صحنه های جامعه هدایت می کند. هرگاه

کودک احترام ببیند و تکریم شود انرژی خود را در مسیر سالم و سازنده‌ای به کار می‌اندازد. احترام گذاشتن به شخصیت جوان و دادن مسئولیت به او و اهمیت دادن در حضور اعضای دیگر خانواده و دوستان و فراهم کردن آزادی متناسب و متعادل برای او از شیوه‌هایی است که باعث می‌شود فرزندان برای خود پایگاه موقعیت اجتماعی مناسب تصور کنند و دیگر نیاز ندارند تا کمبود شخصیت خود را با انزواطلبی و یا پیوستن به باند های فاسد تبه‌کار و با انجام رفتارهای انحرافی جبران کنند. (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۱۰۶)

امام علی(ع) می‌فرماید: مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، هَانَتْ عَلَيْهِ شَهَوَاتُهُ. (نهج البلاغه، حکمت ۴۴۹) یعنی هر که به کرامت نفس خود آگاه شود، شهوات در دیده‌اش حقیر آیند.

بنابراین پدران باید در روابط خویش با فرزندان همواره احترام به شخصیت فرزندان خود را در نظر بگیرند و هرگز آنها را تحقیر بی حرمت نکنند تا فرزندان با ارزشمند دانستن خود از انجام هرگونه کار خطا و ناشایستی مصون و در امان باشند.

۷-۲-۲. تشویق به موقع فرزند

یکی از ویژگی های فطری انسان میل به تشویق و تحسین است. باید پدران بدانند استعداد های نهفته در سایه تشویق و تلقین شکوفا می‌شوند. گویا تشویق کودکان نیروی تازه ای به آنها می‌بخشد و اعتماد به نفس بیشتری برای انجام کارهای بعدی پیدا می‌کنند. (قاسمی، ۱۳۹۳، ص ۱۰۶)

ویلیام جیمز می‌گوید: عمیق‌ترین انگیزه در نهاد آدمی عطش داشتن به تحسین است. (شیرازی، ۱۳۵۵، ص ۱۱۹) کودک نیاز به تامین حس تایید شدن از طرف دیگران به ویژه والدین دارد و برای به دست آوردنش خود را به آب و آتش می‌زند. کودک به دنبال عشق و تأیید والدین خود است. حتی کودک نو پا پیش پدر خود می‌رود و فریاد می‌زند: “ببین من چکاری کردم! ببین چه کاری می‌توانم انجام دهم!”. همین‌طور کودکان بسیار کوچک‌تر نیز سعی می‌کنند تا رفتارهایی که امیدوارند باعث رضایت و لبخند پدر خود باشد، داشته باشند. برای یک کودک کوچک، تأیید والدین به معنای بقا است اما اگر والدین از تأیید خودداری کنند یا اکثر اوقات به طور جدی با کودک برخورد کنند کودک کم‌کم اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد. او احساس خواهد کرد که کار اشتباهی انجام داده اما بیشتر اوقات نمی‌داند چه چیز اشتباهی انجام داده است. چه بسا خودنماییها و ریاکاری‌ها که نشان از همین نیاز فرزند است. یا پرسش‌های پی درپی فرزند از پدر و اصرار و پافشاری به او که به حرف‌هایش گوش کند و یا دوییدن در وسط حرف های پدر و ده ها مورد از این قبیل که مزاحمت هایی را برای پدر و دیگران به وجود می‌آورد زاینده نیاز کودک به تایید و تشویق شدن است که پدر از آن غافل است. (قائمی، ۱۳۶۶، ص ۱۸۹)

۸-۲-۲. توجه و رسیدگی به سلامت جسمی فرزند

اعتماد به نفس تا حد زیادی به سلامت جسمانی و روانی بستگی دارد زیرا بی توجهی به سلامت روحی و جسمی کودک به او نشان می‌دهد که پدر او را دوست ندارد. کسانی که به چنین محبتی نیاز دارند نیازمند پر شدن این خلأ از ناحیه دیگران هستند و این یعنی ضعف اعتماد به نفس. پدرانی که به نیازهای جسمانی و روانی کودک شان در حد منطقی و مطابق با اصول اسلامی توجه میکنند، فرزند آنها از نشاط و بالندگی بیشتر و اعتماد به نفس بالاتری برخوردار است. بنابراین ورزش به ویژه کوهنوردی و پیاده روی پدر با فرزندان آثار و فواید بسیاری دارد. علاوه بر تامین سلامت جسمانی باعث افزایش امید به زندگی و ارتقای عزت نفس در کودک میشود. اعتماد به نفس، نقش کلیدی در سلامت و رفاه کودک و سلامت اجتماعی، ذهنی، رفتاری و هیجانی او دارد. اعتماد به نفس سالم یکی از مهمترین پایه های زندگی است که می‌تواند در دوران کودکی شکل بگیرد و برای برای کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است؛ زیرا باعث می‌شود تا آنان فعالیت های جدید را امتحان کنند، خطر

پذیر باشند و برای حل مسائل و مشکلات سعی و تلاش کنند، در نتیجه باعث بهبود یادگیری و رشد در کودکان می شود. (پناهی، ۱۳۹۵، ص ۳۱-۵۴)

۹-۲-۲. ایجاد تصویر ذهنی مثبت فرزند از خود

مثبت نگری یکی از راه کارهای بالا بردن عزت نفس و اعتماد به نفس در کودکان است. عزت نفس همبستگی و رابطه مستقیمی با اعتماد به نفس دارد.

هر اندازه عزت نفس بالا تر و قوی تر باشد و فرد برای خود ارزش بیشتری قائل باشد از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار است. برای تقویت عزت نفس می توان اصل مثبت نگری را در کودک افزایش داد و به جنبه های مثبت و ارزشمند شخصیت او و توانمندی هایش توجه کرد و جنبه های منفی را نادیده گرفت زمانی که فرد جنبه های منفی را در نظر نگیرد و تنها به جنبه های مثبت شخصیت خود توجه کند حس مفید بودن در او ایجاد می شود

این احساس متفاوت از حس تکبر و غرور است که مذموم شمرده شده است ولی مثبت نگری دقت و تمرکز بر توانمندی واقعی خویش است که فرد تا به حال نسبت به آن غافل بوده است. (پناهی، ۱۳۹۵، ص ۳۱-۵۴) بنابراین بزرگترین هدیه که هر پدر و مادری می توانند به فرزند خود بدهند ایجاد یک تصور ذهنی مثبت از خود اوست. شاید بتوان گفت پدر کامل در حالت کلی وجود ندارد اما می توان گفت پدری توانایی این را دارد که راهی برای القاء حس خوب بودن و ارزشمند بودن به فرزندش را پیدا کند.

فرزندان معمولاً تصور ذهنی که از خود دارند را از والدین و پدران خود با توجه به رفتاری که با آنان می کنند الگو برداری می کنند. (دی رمزی، ۱۳۸۹، ص ۴۴)

پدر باید با اجرای برنامه های متنوع علمی و تفریحی قدرت تحمل و استقامت فرزند را در مسائل مختلف زندگی بالا برد و به او بفهماند که باید از شکست ها پیروزی ساخت (گرامی، ۱۳۸۸، ص ۴۹) و نیز به او بیاموزد که به شکست ها و مشکلات به چشم فرصتی برای یادگیری نگاه کند و اینکه انسان ممکن الخطاست و هیچ کسی کامل نیست و از شکست ها باید درس گرفت و همواره راه آینده خود را بهتر کرد.

۳. رفتارهای سلبی

پدر باید با پرهیز از رفتارهای سلبی که مانع از تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس در فرزند می شود، راهی برای ایجاد سعادت و خوشبختی فرزندانش را بگشاید و در جهت موفقیت آنان قدم بردارد.

۱-۳. پرهیز از ایجاد اعتماد به نفس کاذب در فرزند

افراط و تفریط در هر کاری مذموم است. امام علی (ع) می فرماید: هرگز نادانی پیدا نمی شود، مگر آن که در کارهایش یا افراط یا تفریط می کند. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۹۱) این امر در موضوع ایجاد اعتماد به نفس فرزندانش نیز جاری است. باید توجه داشت همان گونه که باور نداشتن خود، زندگی آینده کودک را به خطر می اندازد. اعتماد به نفس کاذب نیز راه موفقیت را سد می کند؛ در این حالت کودک تصور می کند بدون هر تلاش به آنچه می خواهد می رسد. قدرت خیال دارد همانند قهرمان برنامه کارتون همواره موفق می شود. این زمانی رخ می دهد که پدر به کودک القانات و تلقین های بیش از حد دارد و باعث اعتماد به نفس کاذب در او می شود. فرزند تصور می کند که بدون تلاش به هر موفقیتی می تواند برسد و یا این که پدر و اطرافیان کودک خود، دارای چنین ویژگی یعنی اعتماد به نفس کاذب هستند و این حالت را به او منتقل کرده اند. (قاسمی، ۱۳۹۳، ص ۱۱)

برای ایجاد اعتماد به نفس یکی از کارهای اساسی دست برداشتن از تظاهر است پس فرزند نباید اعتماد به نفس خود را بیشتر از آنچه هست نشان دهد، نباید به دنبال آرزوهای دست نیافتنی باشد. و باید به کارهایی دست بزنید که نتیجه آن آسان است. در آموزه های اخلاق اسلامی آرزوهای طولانی مذموم شمرده شده است. (پناهی، ۱۳۹۵، ص ۳۱-۵۴) پس پدر باید از ایجاد اعتماد به نفس کاذب در فرزند جلوگیری کند و در مقابل رفتار و گفتار فرزند عکس العملی به جا نشان دهد.

۲-۳. سختگیری بیش از حد

تسلط و آمریت پدر در کارها و امور خانواده لازم است ولی نه به گونه ای که مانع نفس کشیدن فرزندان شود زیرا در این صورت آنها افراد متعادل بار نمی آید و پدر از هدف های واقعی تربیت باز می ماند. سخت گیری و تحت فشار قرار دادن فرزندان زمینه ساز بسیاری از اضطراب ها و تشویش خاطر ها است که موجب بسیاری از لجاجت ها و سرکشی ها و نیز ضعف روحیه اعتماد به نفس می شود. اگر تکلیف و مسئولیت برای کودک سنگین باشد باعث زمینه احساس گناه در او می شود و باعث ایجاد عقده های حقارت خود کم بینی و عدم اعتماد به نفس در او می شود بنابراین یک پدر وظیفه شناس جز در موارد بسیار ضروری با جبر و تهدید پیش نمی رود زیرا می داند که در سایه جبر و تهدید رشدی نیست و نیز در امور پست و ناچیز بهتر است آنها را نادیده گرفته و سخت گیری نکند و در عوض منزلت خود را حفظ کرده و بالا ببرد (قائمی، ۱۳۶۶، ص ۵۵).

زمانی که پدر از دست فرزند به خاطر اشتباهاتی که انجام داده عصبانی، نگران و یا آزرده خاطر می شود، کودک درک می کند و از درون احساس بی لیاقتی و بی ارزشی می کند و در نتیجه اعتماد به نفس او کاهش پیدا می کند و فکر می کند نمی تواند انتظارات پدر و مادر خود را برآورده کند. (کری، ۱۳۹۳، ص ۱۲۰)

انتظارات بی جا و بیش از طاقت فرزند نیز تاثیر منفی دارد چنان که رسول خدا(ص) فرمودند خدا رحمت کند کسی که فرزندش را بر نیکی یاری کند. سوال شد چگونه او را بر نیکی یاری کند؟ فرمود آنچه در توان کودک است از او بپذیرد و آنچه انجامش برای کودک سخت است، از او نخواهد، و او را به گناه و طغیان وادار نکند. (کلینی، ۱۴۱۱، ج ۶، ص ۵۰) بنابراین باید پدر برای بالا بردن سطح اعتماد به نفس و عزت نفس در کودک خود سعی کند انتظارات و توقعات خود را کم کند تا کودک به خاطر عدم موفقیت در کارهایش احساس بدی نسبت به خود نداشته باشد.

۴. نتیجه گیری

از آنجا که از طرفی پدر در پرورش شخصیت فرزندان نقش بسیار مهمی دارد و از طرف دیگر اعتماد به نفس و عزت نفس از اصلی ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت در افراد می باشند از این رو تحقق این امر حیاتی به وسیله پدر از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. پدر با انجام رفتارهای ایجابی مانند تقویت ایمان در فرزند، برخورد مناسب بر اساس سن رشد کودک و نیز انجام رفتارهای سلبی مانند پرهیز از ایجاد اعتماد به نفس کاذب در فرزند، و ترک سخت گیری بیش از حد می تواند در جهت تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس در فرزندان اقدام کند. پیشنهاد می شود تحقیقاتی درباره بررسی نقش پدر در بالا بردن اعتماد به نفس فرزندان در دوران مختلف سنی از کودکی تا جوانی و جوانی به طور جداگانه پرداخت شود. و نیز در راستای آن به بررسی و معرفی راهکارهای مناسب و کاربردی در جهت تقویت اعتماد به نفس در هر کدام از این رده های سنی پرداخته شود.

منابع و مراجع

* قرآن

* نهج البلاغه

۱. استرکر، دنی، (۱۴۰۰ش)، راهبردهای عملی برای افزایش اعتماد به نفس، ترجمه طاهره یوسفی، سارا حاج کاظمیان، بی جا: نشر جوانه رشد.
۲. اسلامی، سید حسن، (۱۳۹۳ش)، اعتماد به نفس، تهران، موسسه چاپ و نشر عروج.
۳. اشرفی، محمد رضا، (۱۳۸۰ش)، جوان و نیروی چهارم زندگی اراده، خودسازی، شخصیت، تهران، نشر صدا و سیما.
۴. ایروانی، شهین، (۱۳۶۹ش)، «پرورش روح مسئولیت پذیری در کودکان»، تربیت، شماره ۴۹، ص ۱۴-۱۷.
۵. بی آزار شیرازی، (۱۳۵۵ش)، قرآن و تبلیغ، قم: نشر قم.
۶. پناهی، علی احمد، (۱۳۹۵ش)، «عوامل موفق با رویکردهای علمی دینی»، نشریه پژوهش های اجتماعی اسلامی، شماره ۱۰۸، ص ۳۱-۵۴.
۷. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، (۱۴۱۰ ق)، **غرر الحکم و درر الکلم**، محقق / مصحح: سید مهدی رجایی، قم، دار الکتب الاسلامی، چاپ دوم.
۸. حسینی، داوود، (۱۳۸۹ش)، روابط سالم در خانواده، تهران، ناشر موسسه بوستان کتاب.
۹. دی رمزی، رابرت، (۱۳۸۹ش)، ۵۰۱ نکته مهم برای تقویت اعتماد به نفس، مترجم ثمره مرادرضا، تهران، نشر موسسه اندیشه کهن پرداز.
۱۰. فاخری سید علیرضا؛ منتظری، محمد حسین، (۱۳۸۵ش)، اخلاق خانواده، قم، نشر نمایندگی ولایت فقیه.
۱۱. فلسفی، محمدتقی، (۱۳۹۴ش)، کودک از نظر وراثت و تربیت، قم، نشر فرهنگ اسلامی، چاپ چهاردهم.
۱۲. قاسمی، محمدعلی، (۱۳۹۳ش)، دوران طلایی تربیت، قم، نشر نورالزهر.
۱۳. قائمی، علی، (۱۳۶۶ش)، نقش پدر در تربیت، تهران، نشر امیری.
۱۴. کری، جان، (۱۳۹۳ش)، بچه های بهشتی، مترجم شیرین یزدانی، قم، ارمغان گیلار.
۱۵. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ق)، **الکافی (ط-الاسلامیه)**، محقق / مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دار الکتب الاسلامیه، چاپ چهارم.
۱۶. گرامی، محمدحسن، (۱۳۸۸ش)، راهنمای عملی رفتار با کودک، تهران، انتشارات ورای دانش.
۱۷. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳ ق)، **بحار الأنوارالجامعه لدرر أخبار الأئمة الأطهار**، محقق / مصحح: جمعی از محققان، بیروت، دار إحياء التراث العربی، چاپ: دوم.
۱۸. مدرس یزدی حکمی، علی اکبر، (۱۳۶۲ش)، رسائل الشیعه، قم، ناشر اسلامیه.
۱۹. میرکاظمی مقدم، نور الدین، (۱۳۸۱ش)، «اعتماد به نفس در فرزندان»، پیوند، شماره ۲۸۱، ص ۳۱-۳۵.