

راهکارهای خانواده در افزایش عزت نفس کودکان از منظر اسلام

نونا نلیرا^۱، هاجر ذبیحی^۲

چکیده

در نگرش اسلامی انسان موجودی شریف است. از این رو عزت نفس یکی از مهمترین شاخصه‌های انسان سالم (مؤمن) از منظر دینی است؛ زیرا او را در رسیدن به کمال و رستگاری یاری می‌کند. از این رو حفظ و تقویت این ویژگی مهم بر هر فردی لازم و ضرورت است. پایه‌های عزت نفس از کودکی بنا نهاده می‌شود و نوع ارتباط والدین و چگونگی رفتار آنها تأثیر زیادی بر خودارزشمندی کودکان دارد. پژوهش حاضر با پارادایم تفسیرگرایی به تحلیل محتوای متون دینی می‌پردازد و با استناد به آیات و روایات باروش قیاسی و استقرایی ابعاد رفتاری و روان‌شناختی مرتبط با عزت نفس و راهکارهای ارتقای آن در فرزندان را استنتاج می‌کند. آنچه از این مطالعه به دست آمده این است که والدین با راهکارهایی مانند محبت، تکریم، توجه به تفاوت‌های فردی و واگذاری مسئولیت به کودکان می‌توانند عزت نفس و اعتماد به نفس را در آنها افزایش دهند.

واژگان کلیدی: عزت، حرمت، نفس، عزت نفس، اعتماد به نفس، دین.

^۱. دانش پژوه مقطع کارشناسی علوم تربیتی، از کشور سریلانکا، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران، جامعه المصطفی.

Email: asmasnamohamed8887@gmail. Com ORCID ID:0009000208168521

^۲. مربی گروه علوم تربیتی مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Email: zabihihajar@gmail. com

ORCID ID:00000023594025x

۱. مقدمه

عزت نفس یا همان ارزشی که شخص نسبت به خود قائل است در مباحث تعلیم و تربیت و نیز در دانش روان شناسی اهمیت فراوانی دارد و یکی از شاخصه های اصلی انسان و یاری گر او در نیل به سعادت دنیوی و اخروی است که فقدان آن از عوامل مهم انحطاط اخلاقی و از موانع مهم شکوفایی استعداد های بالقوه انسانی است. عزت نفس زمینه و عاملی برای تصمیم گیری های فعلی و آینده است. کسی که خود را موفق و ارزشمند ارزیابی می کند، می تواند مسیر خود را با اعتماد به نفس و توان بیشتری نسبت به گذشته ادامه دهد. از معصیت و رفتار زشت، دوری می کند و دنیا و شؤونات دنیوی در نگاه وی پست خواهد بود. سختی ها و مشکلات او را ناامید و متزلزل نمی کند و در مقابل هوا های نفسانی و شهوات مقاومت بیشتری می کند. (علوی، ۱۳۹۸، ص ۸۹) عزت نفس به معنای قضاوت شخص از ارزشمندی خود است. افراد با بررسی نحوه کنار آمدن با استانداردها و ارزش های مورد نظر خود و مقایسه چگونگی عملکرد خود با دیگران به این نتیجه می رسند که عزت نفس چگونگی احساس شخص درباره خود است و بر همه افکار، ادراکات، هیجانات، آرزوها، ارزش ها و اهداف شخصی نفوذ دارد و کلید رفتار انسان است (کرسو^۱، ۱۹۹۷).

قرآن انسان را موجودی شریف و صاحب کرامت معرفی می کند: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا؛ و محققاً ما فرزندان آدم را بسیار گرامی داشتیم و آنها را (بر مرکب) در بر و بحر سوار کردیم و از هر غذای لذیذ و پاکیزه آنها را روزی دادیم و آنها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری و فضیلت کامل بخشیدیم». (اسراء: ۷۰) براین اساس تکریم انسان و حفظ شرافت او نه تنها مسئولیتی فردی بر دوش اوست، بلکه تمام نهادهای اجتماعی و حکومتی مسئولیت خطیر حفظ و ارتقای

این ویژگی مهم را برعهده دارند. اهمیت نقش خانواده یعنی، اولین و مهمترین نهاد مرتبط با کودک بر کسی پوشیده نیست؛ زیرا بنیان‌های اصلی عزت نفس در کودکی و در ارتباط با خانواده شکل می‌گیرد.

بابایی (۱۳۸۵) در مقاله: بررسی روش‌های تقویت عزت نفس در نوجوانان به مفهوم‌شناسی عزت نفس خودپنداره و برخی واژه‌های مقارب می‌پردازد. او با مقایسه ویژگی نوجوانان با عزت نفس بالا و عزت نفس پایین سه وجه برای عزت نفس پایین معرفی کرده است. خضری‌نژاد (۱۴۰۰) در مقاله: بررسی رابطه تعاملات خانواده و جرأت‌ورزی و عزت نفس کودک به بررسی رابطه تعاملات خانواده و جرأت‌ورزی و اعتدال عزت نفس کودکان اشاره می‌کند. غضنفری و ریاحی (۱۳۸۳) در مقاله: تأثیر تنبیه بر عزت نفس دانش‌آموزان به بررسی رابطه تنبیه و عزت نفس در بین ۱۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر کلاس سوم راهنمایی پرداختند. نتیجه تحقیق این بود که بین تنبیه و عزت نفس رابطه معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد و این رابطه معکوس است؛ یعنی با افزایش تنبیه، میزان عزت نفس کاهش می‌یابد و با کاهش تنبیه، میزان عزت نفس بالا می‌رود و جنسیت در این رابطه دخیل نیست. گلی (۱۳۹۴) در مقاله: نقش والدین در پرورش عزت نفس فرزندان و سلامت معنوی آنان از دیدگاه اسلام به بررسی منابع اصیل اسلامی می‌پردازد. مطالعات ایشان نشان می‌دهد که محبت کردن، انتخاب نام نیک و احترام گذاشتن از راهبردهایی است که والدین می‌توانند برای افزایش عزت نفس فرزندان به کار گیرند.

جایگاه عزت نفس تاحدی است که می‌توان گفت کسی که مؤمن است و عزت نفس یعنی، احساس ارزشمندی و توانمندی دارد در مسیر قرب الهی درحد توان تلاش می‌کند؛ زیرا نگاه مثبت به توانمندی‌ها انگیزه فرد را به‌سوی هدف بهتر ارتقا می‌بخشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هرکسی خود را ارزشمند بداند، دنیا در نظرش کوچک می‌شود» (غررالحکم: ح ۹۱۳). ارزیابی مثبت از خود و احساس ارزشمندی، میل به فضایل اخلاقی را آسان می‌کند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۱۲۸). در اهمیت عزت نفس همین‌بس که خداوند گناهکاران را با فراموش کردن جایگاه و ارزش خودشان عقوبت می‌کند. «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ

أَنْفُسَهُمْ. ۱۰۱ وَلَيْكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ؛ و چون کسانی مباشید که خدا را فراموش کردند و او [نیز] آنان را دچار خودفراموشی کرد. آنان همان نافرمانانند» (حشر: ۱۹). رابطه عزت نفس و اخلاق خوب در روان شناسی با نظریه ناهماهنگی شناختی فستینگر توجیه می شود. براساس این نظریه انسان دنبال یکپارچگی بین شناخت ها و بین شناخت ها و رفتارش است. هنگامی که شناخت ها و رفتار فرد ناهماهنگ باشد دچار ناراحتی می شود. بنابراین، کسی که برای خود ارزش قائل است اگر کار غیراخلاقی انجام دهد دچار ناهماهنگی و رنج می شود. ازاین رو از کار غیراخلاقی اجتناب می کند (منصوری سپهر، خداپناهی و حیدری، ۱۳۹۱، ص ۳۷).

ثمرات عزت نفس تنها محدود به بعد معنوی و اخلاقی نمی شود و روی حیات مادی انسان نیز تأثیر می گذارد. عزت نفس باعث می شود انسان با احتمال بیشتری در برابر مشکلات بایستد و استقامت و پایداری زیادی در برابر شداید زندگی داشته باشد و در نتیجه احتمال موفقیتش بیشتر شود. عزت نفس زیاد باعث احترام به خود می شود و دیگران نیز رفتار محترمانه با فرد خواهند داشت. عزت نفس زیاد باعث می شود ارتباطات انسان آشکارتر، صادقانه تر و مناسب تر و روابط سالم تری با افراد برقرار شود. (براندان، ۱۳۸۲) باتوجه به کارکردهای عزت نفس در حیات مادی و معنوی انسان اهتمام به راهکارهای تقویت این سازه مهم در همان سنین کودکی و نوجوانی بر کسی پوشیده نیست. به دلیل جایگاه بی بدیل والدین و نوع ارتباط آنها با فرزندان پایه های عزت نفس در خانواده بنا نهاده می شود.

عزت نفس و خودارزشمندی از اساسی ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است که توجه به آن در دوران کودکی زیربنای شخصیت سالم فرد در بزرگسالی است. برخورداری از قدرت تصمیم گیری و ابتکار، نوآوری و خلاقیت، سلامت فکر و بهداشت روان، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی دارد. عزت نفس مهمترین عامل انگیزه کودک یا بزرگسال برای انجام کارها، فعالیت ها یا شروع یک کار جدید است و فرد را به خودباوری و رشد فکری می رساند. فردی که عزت نفس کافی دارد از پس هر کاری برمی آید و یا شکست و تجربه ناموفق در یک فعالیت را مقدمه ای برای پیشرفت می داند. از نظر روان شناسان همه افراد

نیازمند عزت نفس هستند؛ زیرا عزت نفس بر تمام سطوح زندگی انسان اثر می‌گذارد و اگر این نیاز به صورت صحیح ارضا نشود نیازهای گسترده‌تر مانند نیاز به خلاقیت و پیشرفت محدود می‌ماند. (پرچم، فاتحی‌زاده و جابر ورزنده، ۱۳۸۸)

پژوهش در زمینه راهکارهای عملی ارتقای عزت نفس فرزندان ضروری است؛ زیرا عدم آگاهی والدین سبب پرورش نسلی می‌شود که خود را فاقد ارزش و توانمندی می‌داند و این خود انحطاط مادی و معنوی و ابتلا به انواع شرارت در نسل آینده را خواهد داشت. امام هادی علیه السلام فرمود: «من هانت علیه نفسه فلا تأمن شره؛ کسی که نزد خودش احساس شخصیت نکند از شر او ایمن مباش» (مجلسی، ۱۳۹۷) باتوجه به این ضرورت در پژوهش کاربردی حاضر باروش کیفی مبتنی بر پارادایم تفسیرگرایی به تحلیل محتوای دینی و روان‌شناسی پرداخته و با استخراج گزاره‌های دینی و فهم روان‌شناختی متون از روش تحلیلی و استنتاجی استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش شامل: منابع دست اول مانند قرآن و کتب احادیث است و به فراخور نیاز از منابع دست دوم نیز استفاده شده است.

۲. مفهوم‌شناسی

واژه عزت نفس در لغت‌نامه‌های عربی صدر اسلام مانند العین نیست. این واژه همچنین در آیات روایات به کار نرفته است. بنابراین، واژه مزبور در صدر اسلام رایج نبوده است. (فرهوش، مهکام و همت بناری، ۱۳۹۶، ص ۱۶) عزت در لغت یعنی، شکست ناپذیری و حالتی که مانع مغلوب شدن انسان می‌شود. عزت در اصل از «ارض عزاز» یعنی، زمین محکم و نفوذناپذیر گرفته شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴، ۳۳۲/۲). نفس در اصل لغت بر خروج نسیم دلالت می‌کند و تنفس نیز به همین معناست. واژه نفس در کتاب‌های لغت بیشتر به معنی ذات و حقیقت شیء آمده است. «قتل فلان نفسه؛ ذات و حقیقت خودش را هلاک کرد» (ابن منظور، ۱۳۶۳، ۲۳۳/۶). از مفهوم اجزای واژه عزت نفس مفهوم قدرتمندی و شکست ناپذیری خود

برای عزت نفس استنباط می‌شود؛ یعنی کسی که خود را توانمند و شکست‌ناپذیر می‌داند و به آسانی حقارت و ذلت نمی‌پذیرد.

قرآن کریم عزت را از آن خدا می‌داند و انسان برای رسیدن به عزت نفس نیازمند اوست، پس باید از او تقاضا کند و خود نیز با عقاید و باورهای پاک و عمل صالح به آن عزت و حرمتی که شایسته آن است، دست یابد: «مَنْ كَانَ يَرْيِدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ؛ کسی که عزت می‌خواهد، پس همه عزت ویژه خداست. حقایق پاک [چون عقاید و اندیشه‌های صحیح] به‌سوی او بالا می‌رود و عمل شایسته آن را بالا می‌برد» (فاطر: ۱۰). اسپکتو در مورد عزت نفس می‌گوید: «عزت نفس عبارت است از درجه ارزشمندی که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند. منشأ پیدایش عزت نفس نگرش فرد نسبت به خویشتن است و این نگرش نیز در سایه ارتباط فرد با دیگران به‌ویژه با افراد مهم زندگی او به‌وجود می‌آید» (براندن، ۱۳۸۲).

تفاوت بین عزت نفس و اعتماد به نفس در این است که عزت نفس یعنی، انسان خود را چگونه ارزیابی می‌کند. عزت نفس احساسی است که تعیین‌کننده تفکر منطقی، نوع احساسات و طرز رفتار هر شخص است، اما اعتماد به نفس به معنای اعتماد به خود، باور داشتن به خود و توانایی‌ها فارغ از هر قضاوتی است. اعتماد به نفس به باور فردی در مورد انجام کاری خاص یا دستیابی به اهداف دلخواه اشاره دارد. (لیندن فیلد، ۱۳۸۳) عزت نفس یعنی، احساس خودارزشی و اعتماد به نفس یعنی، فرد به توانمندی‌های فردی خود باور داشته باشد. اعتماد به نفس در نتیجه انجام موفقیت‌آمیز کاری خاص یا رویارویی پیروزمندانه با چالشی مخصوص شکل می‌گیرد و در خصوصیات مانده پذیرش مشتاقانه چالش‌ها، مسئولیت‌ها و فرصت‌های جدید نمود می‌یابد. افراد مهم در زندگی انسان به‌ویژه در کودکی، پدر و مادر هستند که نوع ارتباط آنها با کودک تأثیر زیادی بر عزت نفس انسان در کودکی و بزرگسالی دارد.

۳. روش‌های ارتقای عزت نفس فرزندان در خانواده

۳-۱. محبت

همان‌طور که نیازهای زیست‌شناختی مانند غذا، مسکن و احساس امنیت برای بقای انسان ضروری هستند نیازهای عاطفی در انسان نیز در رشد بهنجار انسان نقش مؤثر و بی‌بدیلی دارند. محبت به کودک در پرورش عزت نفس او نقش بسزایی دارد. کودکی که در فضای عاطفی رشد می‌کند شخصیتی باثبات، قوی و متعادل دارد. به همین دلیل است که در روایات متعدد به محبت به کودکان سفارش شده است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «أَحِبُّوا الصَّبِيَّانَ وَارْحَمُوهُمُ، وَإِذَا وَعَدْتُمُوهُمُ شَيْئًا فَفُوا لَهُمْ، فَإِنَّهُمْ لَا يَدْرُونَ إِلَّا أَنَّكُمْ تَرْزُقُونَهُمْ؛ كَوَدَّكَانِ رَا دُوسْتَ بَدَارِيدَ وَبِهْ أَنَهَا مَهْرَبَانِي كَنِيدَ وَهَرْكَاهْ بِهْ أَنَهَا وَعْدَهْ دَادِيدَ، وَفَا كَنِيدَ؛ زِيْرَا أَنَهَا شَمَا رَا رُوزِي دَهْنْدَهْ خُودَ مِي دَانْدَن» (کلینی، ۱۳۶۳، ۴۹/۶) در سیره معصومین بهترین شیوه‌های ابراز محبت به کودکان عبارتند از: انتخاب نام نیکو و نیکو صدا کردن، بوسیدن، در آغوش گرفتن، آرام کردن، نوازش کردن، حرف زدن و بازی کردن. (حسینی‌زاده، ۱۳۹۰)

رابطه صمیمی و فراهم کردن محیط امن باعث می‌شود که دنیا در چشم کودک محیطی برخوردار از نظم و قابل پیش‌بینی به نظر برسد تا بتواند با جهانی سرشار از تغییرات و تجارب جدید روبه‌رو شود و با آنها کنار بیاید. (پرینگل، ۱۳۸۶، ص ۶۱) در اعمال محبت باید قواعدی رعایت شود تا باعث رشد عزت نفس و اعتماد به نفس کودک شود. عدم رعایت این قوانین باعث کاهش عزت نفس و حرمت خود در کودک می‌شود. این قواعد عبارتند از:

۳-۱-۱. محبت بدون قید و شرط

براساس نظریه راجرز، رشد و پرورش شخصیت سالم کودک در سایه توجه مثبت نامشروط در دوران کودکی محقق می‌شود. در نتیجه عزت نفس سالم در شرایطی شکل می‌گیرد که پدر و مادر بدون توجه به شیوه رفتار کودک به وی عشق ورزیده و کودک نیز این محبت را به معیارهای درونی تبدیل کند. شولتز در بررسی نظریه شخصیت راجرز می‌گوید: «به‌طور معمول قابل درک

است که والدین به هر کاری که کودک انجام می‌دهد با توجه مثبت واکنش نشان می‌دهند، اما بعضی از رفتارها آنها را می‌رنجاند، می‌ترساند و دلخور می‌کند. والدین برای چنین رفتارهایی علاقه و تأیید نشان نمی‌دهند. بنابراین، کودک منوجه می‌شود که علاقه و تأیید والدین وابسته به این است که او چگونه رفتار کند. بدین ترتیب نوزاد به این نتیجه می‌رسد که برخی اوقات به او پاداش داده می‌شود و برخی اوقات خیر؛ یعنی کودک خود را تنها در شرایط خاصی باارزش می‌بیند و در آینده کودک تجربه‌هایی را که با خودپنداری‌هایش هم‌خوان باشد، طرد می‌کند و در نتیجه از عزت نفس سالم برخوردار نخواهد شد. این نوع مشکلات ناشی از محبت مشروط والدین به کودک است که تبعات آن در آینده دامن‌گیر او می‌شود» (شولتز، ۱۳۷۸، ص ۴۰۱).

بهترین روش برخورد در این شرایط این است که والدین خودارزشمندی را همیشه و در هر شرایطی در کودک تقویت کنند و آنچه را منشأ توبیخ می‌دانند برای کودک روشن کنند؛ یعنی کودک به این شناخت برسد که رفتار اوست که باعث توبیخ و یا تنبیه می‌شود نه خود او، خود او ارزشمند است و آنچه که خوب یا بد می‌شود، رفتار اوست. این مورد انگیزه کودک را در ایجاد رفتارهای مثبت بیشتر می‌کند؛ زیرا از والدین خود تأیید بیشتری دریافت می‌کند و خودارزشمندی او تقویت می‌شود.

۳-۱-۲. پرهیز از افراط در محبت

در منابع دینی والدین از افراط در محبت و احترام نهی شده‌اند. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «شَرُّ الْآبَاءِ مَنْ دَعَاهُ الْبُرُّ إِلَى الْإِفْرَاطِ؛ بدترین پدران آنهایی هستند که در نیکی و محبت کردن به فرزندان خود زیاده‌روی نمایند» (یعقوبی، ۱۳۹۵، ۳۲۰/۲). افراط در ابراز محبت به کودکان علاوه بر اینکه تربیت صحیح را به دنبال ندارد، بلکه باعث می‌شود به عزت نفس و اعتماد به نفس کودک که بخش عمده آن در روابط اجتماعی و بازخورد سایرین به دست می‌آید به دلیل زیاده‌روی والدین در ابراز محبت نابه‌جا لطمه جبران‌ناپذیری وارد شود. کودکان از خودراضی از جامعه توقعات و انتظارات نابه‌جایی دارند که در صورت بی‌اعتنایی دیگران به این خواسته‌های

بی‌مورد، کودک نازپرورده از زندگی بیزار و مأیوس شده و دچار عقده حقارت می‌شود. این کودکان چون ارزیابی مثبتی از دیگران دریافت نمی‌کنند ارزیابی خودشان نیز از خودشان مثبت نخواهد بود. فستینگر (۱۹۴۵) در نظریه مقایسه اجتماعی می‌گوید: «ما بدون در نظر گرفتن اعمال و احساسات دیگران نمی‌توانیم اعمال و احساسات خود را ارزیابی کنیم» (آذریاجانی و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۱۲).

۲-۳. تکریم

تکریم شخصیت انسان یکی از اصول تربیتی اسلام است. قرآن کریم انسان را با کرامت و شرافت معرفی می‌کند. از سیره معصومین به دست می‌آید که کودکان و نوجوانان شایسته کرامت و احترام هستند. والدین در این مورد مسئولیت مهمی برعهده دارند. تکریم کودک سبب احساس شخصیت و عزت نفس شده، صمیمیت و پذیرش آموزش‌های والدین را فراهم می‌کند. همچنین به دلیل تقویت عزت نفس عامل بازدارنده از گناه خواهد بود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ كَرَّمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ لَمْ يَهِنْهَا بِالْمَعْصِيَةِ؛ هر که برای نفس (شخصیت) خود احترام قائل باشد آن را با معصیت خوار نمی‌گرداند» (نوری طبرسی، ۱۴۰۹ ه. ق، ۱۱/۳۳۹).

روان‌شناسان ریشه بسیاری از رفتارهای منفی و نابهنجار را کمبود شخصیت یا پایین بودن عزت نفس افراد می‌دانند. میرس در کتاب روان‌شناسی اجتماعی می‌گوید: «بر اساس پژوهش بروکner و هولتن در سال ۱۹۷۸ در دو گروه آزمایش و گواه این نتیجه به دست آمد که کسانی که عزت نفس بالایی دارند نه تنها کمتر از کسانی که عزت نفس پایین دارند دچار افسردگی می‌شوند، بلکه کمتر از آنان دچار اختلالات عصبی و بی‌خوابی شده و کمتر از آنان به اعتیاد و الکلیسم کشیده می‌شوند» (شاملی، ۱۳۸۳).

جدول ۱

شیوه‌های تکریم کودکان در آموزه‌های دینی

انتخاب نام نیکو و شایسته	پیامبر اسلام ﷺ: «من حق الولد على الوالد أن: يحسن اسمه و يحسن أدبه؛ از حقوق بر پدر و مادر این است که اسم نیکو انتخاب کند و او را نیکو ادب کند». (نوری، ۱۴۰۸ ه. ق، ۱۵/۱۲۸)
سلام کردن به کودکان	پیامبر اسلام ﷺ: «خمس لا أدعهنَّ حتى الممات و التسليم على الصبيان لئكون سنة من بعدى؛ پنج چیز را تا هنگام مرگ ترک نخواهم کرد و (پنجمین عمل) سلام کردن به کودکان (است) برای اینکه سنتی باشد (و) پس از من (باقی بماند)». (عاملی، ۱۴۱۴ ه. ق، ۸/۴۴۱)
مشورت با فرزندان	پیامبر اسلام ﷺ: «الولد سيد سبع سنين، و عبد سبع سنين و وزير سبع سنين؛ فرزند در هفت سال اول زندگی، آقا [و سرور پدر و مادر] است. در هفت سال دوم، بنده فرمانبردار و در هفت سال سوم، وزیر خانواده [و مشاور پدر و مادر] است». (سروی مازندرانی، ۱۳۴۲ ه. ق، ۶/۴۷)
خطاب نیکو به فرزندان	رسول خدا ﷺ: «بادروا أولادكم بالكني قبل أن تغلب عليهم الألقاب؛ پیش از آنکه لقب‌ها [ی زشت] به فرزندانتان غلبه یابد لقب‌ها و کنیه‌ها [ی خوب] بر آنان بگذارید و با القاب نیکو خطاب کنید». (متقی هندی، ۱۴۱۹ ه. ق، ۴۱۹)
پرهیز از زیاده روی در سرزنش	امام علی علیه السلام: «الأفراط في الملامة يشب نار اللجاجة؛ زیاده‌روی در ملامت، آتش لجاجت را شعله‌ور می‌کند». (محمدی ری‌شهری ۱۳۸۴، ۵۴۶)

۳-۳. توجه به تفاوت‌های فردی

تفاوت‌های فردی یکی از اصول تربیتی است. بدون شک انسان‌ها از نظر توانایی یادگیری، استعداد‌های ذاتی و تربیت خانوادگی و بومی تفاوت‌های فردی زیادی دارند. در نگاه



روان‌شناسان، انسان‌ها از همان ابتدای زندگی با هم تفاوت دارند. این تفاوت در تمام جنبه‌های قابل مشاهده وجود دارد. (لطف آبادی، ۱۳۸۵، ص ۲۰۱) اهتمام به تفاوت‌های فردی در پیشبرد اهداف تربیتی بسیار مؤثر است. بنابراین، از اصولی که مربی باید در تربیت به آن توجه کند اصل تفاوت‌های فردی است. قرآن کریم می‌فرماید: «مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا؛ چرا در برابر خدایی که شما را گوناگون و مختلف آفریده است، تعظیم نمی‌کنید» (نوح: ۱۳). توجه به تفاوت‌های فردی در تربیت فرزندان به پرورش عزت نفس آنها کمک می‌کند. عدم توجه به میزان توانایی و تنوع استعدادها و توانایی‌ها سبب می‌شود والدین انتظار بیش از حد توان کودک و حتی مشابه سایر کودکان از فرزند خود داشته باشند و این باعث احساس سرخوردگی، یأس و کاهش اعتماد به نفس می‌شود. رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: «خدای رحمت کند کسی را که در نیکی و نیکوکاری به فرزند خود کمک کند». راوی حدیث پرسید: «چگونه فرزند خود را در نیکی یاری نماییم؟ حضرت در جواب چهار دستور داد: آنچه را که کودک در قوه و قدرت داشته و انجام داده است از او قبول کند، آنچه انجام آن برای کودک سنگین و طاقت فرسا است از او نخواهد، او را به گناه و طغیان وادار نکنند، به او دروغ نگویند و در برابر او مرتکب اعمال احمقانه نشود» (فرید، ۱۳۶۸، ۳/۳۴۴).

توجه به تفاوت‌های فردی سبب می‌شود والدین، کودکان با سایر دوستان وی یا کودکان اقوام و حتی خواهر و برادرهای خود مقایسه نکنند. مقایسه، اعتماد به نفس کودکان را به شدت خدشه دار کرده و سبب احساس حقارت می‌شود. انتظار و توقع بیش از حد از کودکان و مقایسه آنها با دوستان و همسالان در زمینه‌های گوناگون نه تنها باعث کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس، خودخواهی و خشم می‌شود، بلکه یکی از علت‌های دروغ‌گویی نیز است.

۳-۴. واگذاری مسئولیت

یکی از مبانی انسان‌شناسی در نظام تعلیم و تربیت اسلامی مسئولیت‌پذیر بودن انسان است که ارتباط مستقیمی با زندگی او دارد. درحقیقت جنبه‌هایی از هویت انسان، وابسته به مسئولیت‌ها

و تکالیف فردی او شکل می‌گیرد. (سبحانی‌نیا، ۱۳۸۸) اهمیت مسئولیت‌پذیری در آیاتی از قرآن نیز مورد توجه قرار گرفته است. برای مثال، قبول مسئولیت در قرآن به بار سنگین تشبیه شده است: «وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى؛ هیچ گناهکاری بار گناه دیگری را بر دوش نمی‌کشد» (فاطر: ۱۸). خداوند متعال می‌فرماید: «وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولٌ؛ از آنچه نمی‌دانی پیروی نکن؛ چراکه گوش و چشم و دل، همه مسئولند» (اسراء: ۳۶).

بسیاری از روان‌شناسان، پذیرش مسئولیت را یکی از شاخصه‌های سلامت روانی می‌دانند. شخصی که در زندگی فردی و اجتماعی به دیگران تکیه دارد و به کمک آنها چشم می‌دوزد به مرور زمان ارزشمندی و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و نمی‌تواند مسئولیت اجتماعی را بردوش بگیرد. این عدم مسئولیت‌پذیری سبب کم‌رویی و عدم اعتماد به نفس بیشتر، احساس حقارت، خودکم‌بینی و تزلزل شخصیت انسان می‌شود. (سبحانی‌نیا، ۱۳۸۸) برای مسئولیت‌پذیری می‌توان از همان سنین کودکی اقدام کرد. واگذار کردن کارهای روزمره به کودکان یکی از روش‌های مؤثر در آموزش مسئولیت‌پذیری آنهاست. کودکان عاشق کمک کردن هستند، پس باید از این ویژگی استفاده کرد و آنها را یاری کرد تا مسئولیت خود را به خوبی انجام دهند. انجام مسئولیت باعث ارتقای اعتماد به نفس و عزت نفس کودکان می‌شود.

نکته مهم این است که در واگذاری مسئولیت باید به مراحل رشد کودک توجه کرد. واگذاری مسئولیت خارج از توان کودک عامل بزرگی برای ایجاد یأس و سرخوردگی و کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس اوست. والدین باید توجه داشته باشند که کاری که به کودک می‌سپارند باید به گونه‌ای باشد که کودک در انجام آن سطح بالایی از موفقیت را تجربه کند نه اینکه از توان او خارج باشد و یا نتواند آن را به درستی انجام دهد؛ زیرا این خود باعث شکل‌گیری خودپنداره منفی و از بین رفتن احساس سازندگی در کودک می‌شود. (کریمی، ۱۳۹۸) تناسب تکلیف با توان فرد در سخنان امام علی علیه السلام این گونه بیان می‌شود: «وَأَجْعَلْ لِرَأْسِ كُلِّ أَمْرٍ مِنْ أُمُورِكَ رَأْسًا مِنْهُمْ لَا يَقْهَرُهُ كِبِيرُهَا وَلَا يَتَشَتَّتْ عَلَيْهِ كَثِيرُهَا؛ کاری که به فرد سپرده شود سنگینی آن، او را مقهور خود

نسازد و بسیاری آن، آشفته‌اش نکند». (نهج البلاغه، نامه ۵۳) در واگذاری مسئولیت باید به چند مسئله دقت داشت: یکی تناسب مسئولیت با سن کودک؛ دوم، انتظاری که فرد از کودک دارد به طور دقیق مشخص شود تا کودک دچار سردرگمی نشود؛ سوم، استفاده از جملات مثبت به جای جملات منفی در توصیف کار انجام شده که این خود باعث ایجاد «من توانمند» در کودک شده و او را در ارتقای عزت نفس و اعتماد به نفس یاری می‌کند.

۴. نتیجه‌گیری

عزت نفس در قرآن و روایات، جایگاه برجسته‌ای دارد. قرآن با تأکید بر توانایی‌ها و ارزش انسان، احساس توانمندی و ارزشمندی را در آنها تقویت می‌کند. با تحلیل محتوا در بسیاری از آیات و روایات می‌توان گزاره‌های تربیتی را استنتاج کرد که در رشد و ارتقای عزت نفس انسان تأثیر بسزایی دارند. با اندک تأمل در روایاتی که به واجبات و مستحبات رفتارهای والدین اشاره دارد، می‌توان نتیجه گرفت که حرمت و احترام جایگاه انسان، عامل اصلی تجویز این اعمال و راهکارهای تعامل با کودک است؛ زیرا با تقویت حرمت و عزت کودک می‌توان او را به سعادت و فلاح که هدف خلقت اوست رهنمون ساخت و در صورت تضعیف خودارزشمندی در کودک نمی‌توان از تبعات آن یعنی، انحطاط، زوال اخلاق، هلاکت و دوری از فلاح و رستگاری در امان بود.

فهرست منابع

- * قرآن کریم. مترجم: فولادوند، محمد مهدی.
- * نهج البلاغه. مترجم: دشتی، محمد.
- ۱. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۳۶۳). لسان العرب. قم: ادب حوزه.
- ۲. استنهاوس، گلن (۱۳۹۵). کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان. مترجم: آزادمنش، ناهید. تهران: انتشارات صابرین.
- ۳. اعزازی، شهلا (۱۳۸۵). جامعه‌شناسی خانواده با تأکید بر نقش، ساختار و کارکرد خانواده در دوران معاصر. تهران: انتشارات روشنگران و مطالعات زنان.
- ۴. سروی مازندرانی، محمد صالح (۱۳۴۲). شرح الکافی الاصول والروضة. تهران: مکتبه الاسلامیه.
- ۵. آذربایجانی، مسعود،، سالاری فر، محمدرضا، عباسی، اکبر،، کاویانی، محمد،، و موسوی اصل، مهدی (۱۳۸۵). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش بر منابع اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.



۶. بابایی، نگار (۱۳۸۵). بررسی روش های تقویت عزت نفس در نوجوانان. نشریه رشد آموزش مشاور مدرسه، شماره ۴، ۱۸-۸.
۷. براندن، ن (۱۳۸۲). قدرت عزت نفس. مترجم: م، اعطامی. تهران: پیوند. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۲)
۸. جابورزنه، علیرضا (۱۳۸۸). بررسی تحلیلی کرامت و عزت نفس در قرآن و روان شناسی. اصفهان: دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
۹. پربینگل، میالی لی کلمر (۱۳۸۶). نیازهای کودکان: دورنمای فردی. مترجم: شافعی مقدم، جواد، و ایجاد، نیره. تهران: جوانه رشد.
۱۰. حسینی زاده، علی (۱۳۹۰). سیره تربیتی پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم السلام. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۱. خضری نژاد، مرضیه (۱۴۰۰). بررسی رابطه تعاملات خانواده و جرأت ورزی و عزت نفس کودک. نشریه پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران، دوره ۹، ۱۳۷۳-۱۳۸۰.
۱۲. دهخدا، علی اکبر (۱۹۱۵). فرهنگ متوسط. تهران: مؤسسه لغت نامه دهخدا.
۱۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۰۴). المفردات فی غریب القرآن. بی جا: دفتر نشر کتاب.
۱۴. ری شهری، محمد (۱۳۶۲). میزان الحکمه. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۱۵. سبحانی نیا، محمد (۱۳۸۸). راه و رسم زندگی؛ مسئولیت پذیری. نشریه معارف اسلامی، شماره ۷، ۱۴-۲۱.
۱۶. شاملی، عباسعلی (۱۳۸۳). فرایند تربیت فرزندان در اندیشه دینی. نشریه مطالعات راهبردی زنان، شماره ۲۴، ۶۷-۸۲.
۱۷. حرعاملی، محمد حسن (۱۴۱۴). وسائل الشیعه. قم: انتشارات آل البيت لاحیاء التراث.
۱۸. علوی، جعفر (۱۳۹۸). عزت نفس و احکام فقهی آن. نشریه فقه و اصول، سال ۵۱، شماره ۲، ۸۷-۱۰۷.
۱۹. غضنفری، احمد، و ریاحی، حمیدرضا (۱۳۸۳). تأثیر تنبیه بر عزت نفس دانش آموزان. نشریه پژوهش در برنامه ریزی درسی، شماره ۱، ۱-۱۴.
۲۰. فرهوش، محمد، مهکام، رضا، و همت بناری، علی (۱۳۹۶). جایگاه و مؤلفه های عزت نفس در قرآن و روایات. نشریه معرفت، شماره ۳۲۹، ۱۳-۲۴.
۲۱. فرید، مرتضی (۱۳۶۸). الحدیث. قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۲۲. کریمی، یوسف (۱۳۸۶). روان شناسی تربیتی. تهران: ارسباران.
۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۳). الکافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۲۴. گلی، مهرناز (۱۳۹۴). نقش والدین در پرورش عزت نفس فرزندان و سلامت معنوی آنان از دیدگاه اسلام. نشریه تاریخ پزشکی، شماره ۱۰۱، ۲۵-۱۲۸.
۲۵. لطف آبادی، حسین (۱۳۸۰). روان شناسی رشد ۲؛ نوجوانی، جوانی و بزرگ سالی. تهران: انتشارات سمت.
۲۶. لیندن فیل، گیل (۱۳۸۳). اعتماد به نفس برتر: گام های ساده برای کسب اعتماد به نفس. مترجم: اصغری پور، نگار، و اصغری پور، حمید. تهران: رشد جوانه.
۲۷. مردندی، علیرضا، و عزیزی، فریدون (۱۳۸۹). جایگاه تعریف و دشواری های پایه ریزی مفهوم سلامت معنوی در جامعه ایرانی-اسلامی. نشریه اخلاق پزشکی، (۱۴۴)، ۱۱-۲۱.
۲۸. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۳۹۷). بحار الانوار، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۲۹. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۴). میزان الحکمه. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۳۰. متقی هندی، علاء الدین علی (۱۴۱۹). کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال. بیروت: دار الکتب العلمیه.

۳۱. منصوری سپهر؛ روح الله، خداپناهی و دیگران (۱۳۹۱). ناهماهنگی شناختی: تأثیر تمرکز بر خود بر تعدیل‌کنندگی عزت‌نفس در تغییر نگرش. نشریه روان‌شناسی کاربردی، (۲۲(۶)، ۲۵-۴۰.
۳۲. نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل. قم: انتشارات آل البيت لإحياء التراث.
۳۳. یعقوبی، احمد بن اسحق (۱۳۹۵). تاریخ یعقوبی. مترجم: آیتی بیرجندی، محمدابراهیم. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.

34. Cross, B. E (1997) . Self - Esteem and Curriculum: perspectives from Urban teachers. *Journals of Curriculum and Supervision*, V13 nl p70-91