

نقش والدین در پرورش عزت نفس فرزندان و سلامت معنوی آنان از

دیدگاه اسلام

مهرناز گلی^۱

چکیده

عزت نفس از اساسی‌ترین موضوعاتی است که در زندگی هر انسان مطرح و در موفقیت‌ها و شکست‌های وی تأثیر مستقیم دارد. در نظام تربیتی اسلام عزت نفس به عنوان یک هدف تربیتی مطرح است تا انسان‌ها را به سوی تربیت صحیح و سلامت معنوی سوق دهد. مطالعه حاضر با هدف تبیین کارکردهای نقش تربیتی والدین در ایجاد عزت نفس فرزندان و تأثیر آن در سلامت معنوی آن‌ها از منظر قرآن و روایات صورت گرفته است.

بررسی منابع اصیل اسلامی نشان می‌دهد که عزت نفس یکی از مؤلفه‌های رسیدن به آرامش روان است. فردی که عزت نفس دارد به ارزش و توانایی‌های خویش ایمان دارد و قادر است در جهت تحولات مثبت فردی و اجتماعی خویش گام بردارد. قرآن و روایات راهبردهای فراوانی را ترسیم کرده‌اند که والدین می‌توانند از آن‌ها در تربیت و ایجاد عزت نفس فرزندان بهره‌گیرند، از آن جمله می‌توان به محبت کردن، انتخاب نام نیک و احترام گذاشتن اشاره نمود. این مطالعه نشان می‌دهد که بهره‌گیری از این کارکردها از اهداف اخلاقی - تربیتی اسلام است که منجر به ارتقای سلامت معنوی کودکان خواهد شد.

واژگان کلیدی

آموزه‌های دینی، عزت نفس، والدین، سلامت روان، سلامت معنوی

۱. استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

مقدمه

عزت نفس، عبارت از مقدار ارزشی که فرد به خود نسبت می‌دهد و یا مقدار ارزشی است که فرد فکر می‌کند دیگران به عنوان یک شخص برای او قائلند (شاملو، ۱۳۷۸ ش.). تحقیقات زیادی حکایت از عزت نفس به عنوان یک صفت شخصیتی دارد که همگی بر ویژگی‌های فرزندپروری تأکید می‌کنند (بارون روبرت، ۱۳۸۸ ش.). عزت‌بخشی یکی از آموزه‌هایی است که در نظام تربیتی اسلام به آن تأکید فراوان شده و بسیاری از آیات قرآن کریم، خدا، رسول و مؤمنین را صاحبان عزت و صلابت نفس معرفی نموده (منافقون: ۸) و در روایات اهل بیت (ع) بر این مسأله تأکید فراوان شده است، چنانکه امام علی (ع) می‌فرماید: «الْمَنِّيَّةُ وَلَا الدِّيَّةُ وَالتَّقَلُّ وَلَا التَّوَسُّلُ؛ مرگ آری، اما تن دادن به پستی هرگز؛ قناعت به کم آری، اما دست نیاز به سوی دیگری هرگز» (حکمت ۳۹۶). اهمیت عزت در این است که نقش اساسی در تربیت و اصلاح انسان‌ها دارد و فقدان آن زمینه‌ساز تن دادن انسان به هر گونه ذلت و پستی و آلوده شدن او به گناه می‌گردد. چنانکه امام هادی (ع) فرمود: «من هانت علیه نفسه فلا تامن شره؛ کسی که نفس او در نزدش خوار و ذلیل باشد، از شر او ایمن مباش» (ابن شعبه حرّانی، ۱۳۶۷ ش.). کسی که به شخصیت خود توجه ندارد، مطمئناً در خوار کردن دیگران نیز باکی نخواهد داشت. بنابراین برای حفظ اجتماع مسلمانان و تقویت ارتباط دینی، عاطفی و فرهنگی میان افراد جامعه و جلوگیری از شیوع گناه و انواع خلاف‌ها، باید روحیه عزت و کرامت نفس را پرورش داد و تقویت نمود (پاک‌نیا، ۱۳۸۲ ش.).

از این رو باید دید که چگونه والدین می‌توانند در مسیر تربیت صحیح، عزت نفس را در فرزندان پرورش دهند؟ عزت نفس به عنوان یک آرمان تربیتی قرآنی چگونه می‌تواند تأمین‌کننده سلامت معنوی و به تبع آن سلامت جامعه باشد؟

عزت نفس، در دوران کودکی شکل می‌گیرد و کل زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به دلیل قدرت و نفوذی که دارد، ایجاد و حفظ و تقویت آن در کودکان یکی از مهم‌ترین وظایف والدین است. خانواده مهم‌ترین عامل سازنده شخصیت کودک است، به همین دلیل امر تربیت را در این دوران باید کاملاً جدی بگیرند، زیرا کودکان سال‌های اول عمر را در بین خانواده می‌گذرانند. تربیت فرزند در سایه والدین امری الهی می‌باشد و در سیره معصومان (ع) از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (معمدی، ۱۳۷۳ ش.). در اهمیت عزت نفس همین بس که رضایت ما از زندگی شدیداً به احساسات ما در میزان ارزش خویش بستگی دارد. به طوری که هر گاه افراد احساس کنند عزت نفس‌شان در معرض خطر قرار گرفته است سعی می‌کنند با استفاده از انواع راهبردها و رفتارها احساس ارزشمندی خویش را حفظ کرده و از خود دفاع کنند (کاکیا، ۱۳۸۱ ش.). اهمیت عزت نفس برای کسانی که با کودکان، جوانان و نوجوانان سر و کار دارند، امری روشن است. در جامعه‌ای که افراد آن از اساس ارزشمندی برخوردار باشند، مشکل بتوان ارتباط نزدیکی با کودکان داشت، ولی از باورهای مهم آنان در مورد خودشان غافل بود (تنه‌کار، ۱۳۸۹ ش.). کودک به اقتضای فطرت و غریزه خویش، دوست دارد عزیز و ارجمند باشد، زیرا او از تن‌دادن به مظاهر تحقیرآمیز و ذلت و خواری و آنچه که شرف و عزت او را در معرض خطر قرار می‌دهد، حتی در مواردی که برای صیانت جان و ناموس خویش از آن ناگزیر است، به شدت رنج برده و از آن متنفر است به خصوص در دوران نوجوانی این حالت اوج پیدا می‌کند و نهایت تلاش‌های او با انگیزه به همین خواسته فطری و در راستای اجابت همین نیاز طبیعی صورت می‌گیرد (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۲ ش.). بدین ترتیب مهم‌ترین تلاش تربیتی باید در جهت عزت‌بخشی و

عزت‌آفرینی فرزندان باشد تا از تباهی و سقوط رهایی یابند، با این نگرش است که خداوند به مؤمن اجازه نداده که در هیچ شرایطی تن به ذلت دهد (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.). نقش عزت در تربیت، نقشی اساسی است به نحوی که در صورت فقدان عزت، آدمی و به خصوص کودکان و نوجوانان به هر پستی تن می‌دهند. چنانکه امیر مؤمنان حضرت علی (ع) در این خصوص فرموده‌اند: «کسی که از احترام نفس برخوردار باشد، شخصیت خود را با گناه، بی‌ارزش و پست نمی‌کند» (نوری، ۱۴۰۸ ش.). روانشناسان نیز سرچشمه و منشأ اصلی فعالیت‌های انسان را در عنصر عزت نفس و حقارت نفس می‌دانند و ریشه کامیابی افراد را در احساس عزت و ریشه ناکامی‌ها و شکست‌های آنان را در احساس حقارت جستجو می‌کنند (منطقی، ۱۳۷۹ ش.). ریشه همه تباه‌گری‌ها در ذلت نفس است. از این رو بهترین راه برای اصلاح فرد و جامعه عزت‌بخشی و عزت‌آفرینی است (دلشاد تهرانی، ۱۳۷۵ ش.). حضرت علی (ع) می‌فرماید: «کسی که نفس شرافتمند و با عزت دارد، هرگز آن را با پلیدی گناه، خوار و پست نخواهد ساخت» (آمدی، ۱۳۶۶ ش.).

الف - پیشینه تحقیق

بررسی‌ها نشان می‌دهد در زمینه مورد بحث تحقیق مستقلی از منظر قرآن و روایات انجام نگرفته است، اما در ضمن کتب روایی، اخلاقی، تربیتی و روانشناسی، این موضوعات مطرح شده و بر اهمیت و جایگاه آن‌ها تأکید گردیده است. روانشناسان تألیفات بسیاری انجام داده و عناوینی چون عزت نفس، اعتماد به نفس و روش‌های افزایش عزت نفس را به صورت مجزا و مستقل در کتب روانشناسی بحث کرده‌اند. ویلیام جیمز نخستین‌بار در کتاب اصول روانشناسی بر ضرورت «حرمت خود» و این‌که حرمت خود تعیین‌کننده شکل‌های متعدد و رفتار آدمی است، تأکید کرد. ناتانیل

براندن در سال ۱۹۶۹ میلادی کتاب «عزت نفس» را تألیف کرد. همچنین می‌توان به کتب تفسیری، روایی، تربیتی و اخلاقی که به طور گذرا به این موضوع پرداخته‌اند از جمله: تفسیر نمونه مکارم شیرازی، اصول و فروع کافی کلینی، بحار الانوار مجلسی، معراج السعاده نراقی، شرح و تفسیر نهج البلاغه جعفری، غرر الحکم و دررالکلم محمدعلی انصاری قمی، منتخب میزان الحکمة محمدی ری شهری و تعلیم و تربیت مطهری اشاره نمود، اما مطالعه حاضر با هدف تبیین کارکردهای نقش تربیتی والدین در ایجاد عزت نفس فرزندان و تأثیر آن در سلامت معنوی آن‌ها از منظر قرآن و روایات صورت گرفته است.

ب - بیان مفاهیم

۱- تربیت

دگرگون کردن گام به گام و پیوسته هر چیز است تا آنگاه که به انجالی که آن را سزد برسد» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق.) و در جایی دیگر آمده: تربیت «هدایت و اراده جریان ارتقایی و تکاملی بشر است به گونه‌ای که او را به سوی الی الله سوق دهد» (قائمی، ۱۳۷۰ ش.).

۲- عزت نفس

«عزت نفس به معنای مناعت و شرافت است» (دهخدا، ۱۳۸۵ ش.). روانشناسان در تعریف عزت نفس گفته‌اند: «عزت نفس عبارت است از احساس داشتن صلاحیت و توانمندی برای کنارآمدن با چالش‌های زندگی و خود را شایسته دیدن برای رسیدن به خوشبختی» (براندن، ۱۳۷۹ ش.).

از دیدگاه روانشناسان، عزت نفس از دو بخش تشکیل می‌شود که عبارت است از باور خود توانمندی و احترام به خود یا حرمت نفس (براندن، ۱۳۷۹ ش.). از تعریف فوق استفاده است که عزت نفس از دیدگاه روانشناسان لازمه عزت نفس از دیدگاه

اسلام است، زیرا فردی که واقعاً توانمند و شکست‌ناپذیر است، برای خودش ارزش قائل بوده و احساس توانمندی می‌کند. از منظر اسلام یکی از برجسته‌ترین صفات بارز هر مؤمن عزت نفس است. وی که با ایمان خویش به غیب، خود را متصل به مبدأ لایتناهی نموده و عبد مولای حقیقی گشته، حاضر نیست خود را ذلیل نموده و در مقابل دیگر خلاق خدا، برای رسیدن به حاجتی از حواجی دنیا خود را تحقیر نماید (غضنفری، ۱۳۸۲ ش.)، و نیز «ملکه‌ای نفسانی است که انسان را قادر می‌سازد تا حوادثی را که برای او پیش می‌آید، هرچند خطیر باشد، به خوبی تحمل کند» (دیلمی، ۱۳۸۷ ش.).

شهید مطهری عزت نفس را مبنای اخلاق اسلامی شمرده است (مطهری، ۱۳۸۸ ش.) بر اساس تعالیم دین اسلام سرچشمه اصلی عزت خداوند است و تمام عزت‌ها از آن اوست. چنانکه خداوند می‌فرماید: «فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا؛ پس همه عزت‌ها از آن خداوند است» (فاطر: ۱۰). از این رو وقتی که سرمنشأ واقعی عزت خداوند است، به دست آوردن عزت از غیر طریق الهی، به هر صورتی که باشد ذلت است. امام علی (ع) فرمود: «مَنْ أَعَزَّ بِغَيْرِ اللَّهِ أَهْلَكَهُ الْعِزُّ؛ کسی که از طریق غیر خدا به عزت برسد، همان عزت [غیر واقعی] او را به هلاکت می‌رساند» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.). بدیهی است این کتاب عظیم درباره سلامت و راه‌های تأمین آن آموزه‌های بسیاری دارد و بدون شک گام‌نهادن در راه خدا و پیروی از راه و رسم و رهنمودهای تربیتی قرآن کریم، تنها راه نیل به سلامت روانی است (صادقیان، ۱۳۸۶ ش.). کوتاه سخن آنکه بهره‌گیری این کتاب آسمانی تضمین‌کننده سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی و مادی است.

۳- سلامت روان

سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف‌داری، انصاف، عدالت، امانت‌داری،

حقیقت‌جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله علائم آن است و در مقابل، بیماری روانی خارج‌شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصیان، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده و سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد، کینه‌ورزی و... از نشانه‌های آن می‌باشد. قرآن کریم جهالت را به عنوان پایه و اساس بیماری‌های دل و روان معرفی می‌کند و درمان آن را نیز بر کسب آگاهی و دانش به ویژه علوم توحیدی استوار می‌داند (طاهری، ۱۳۸۸ ش.).

بهداشت روان عبارت است از «مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی، و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند (شاملو، ۱۳۷۸ ش.). بهداشت روانی در گستره وسیع‌تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید» (صانعی، ۱۳۷۲ ش.).

۴- فشار روانی

«فشار روانی یا استرس، نقطه مقابل بهداشت روانی است؛ چیزی که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمی و روانی در پی دارد» (رضایی، ۱۳۸۹ ش.). نشانه‌های فشار روانی عبارت از ایجاد تنهایی، ترس، اضطراب، بدبینی، ناامیدی، خودخواهی، عدم اعتماد به نفس، بی‌حوصلگی می‌باشد.

ایمان به خداوند متعال قوی‌ترین عامل ایجاد و تقویت عزت نفس و حلقه اتصال مؤمن به منبع لایزال عزت و قدرت است. خدا باوری انسان را به اوج عزت رسانده، و موجب محبوبیت او نزد خداوند متعال و خلق خدا می‌شود، چنان‌که رسول خدا (ص) فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ جَلَّ ثَنَاؤُهُ يَقُولُ؛ وَ عِزَّتِي وَ جَلَالِي مَا خَلَقْتُ مِنْ خَلْقِي أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ» (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۸۵ ش.). خداوند متعال

فرموده است: سوگند به عزت و بزرگواریم که هیچ خلقی را نیافریدم که نزد من محبوب‌تر از بنده مؤمن باشد. از این رو خداوند متعال در توصیف مؤمنان می‌فرماید: «... يَجِبُهُمْ وَيَجْبُونَهُ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ يَجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (مانده: ۲۵۴).

خداوند آنان [مؤمنان] را دوست دارد و آنان نیز خداوند را دوست دارند، در برابر مؤمنان تواضع دارند و در برابر کافران سرسخت و نیرومندند؛ آن‌ها در راه خدا جهاد می‌کنند و از سرزنش هیچ ملامت‌گری هراسی ندارند، این فضل خداوند است که به هر کس بخواهد و شایسته بیند می‌دهد و فضل خداوند وسیع و خداوند داناست.

استقامت در برابر سختی‌ها، مشکلات، ناملایمات و کمبودهای زندگی، با مفهوم صبر، قناعت، بی‌نیازی و رازداری ارتباط دارد. افراد دارای عزت نفس خویش‌دار بوده، وضعیت ناخوشایند را به خوبی تحمل می‌کنند (براندن، ۱۳۸۵ ش.). به همین دلیل امام صادق (ع) فرموده است: «فالمؤمن يكون عزيزاً و لا يكون ذليلاً... إن المؤمن أعز من الجبل إن الجبل يشتقل منه بالمحاول و المؤمن لا يشتقل منه دينة شيء؛ مؤمن عزیز است و ذلیل نخواهد بود، مؤمن از کوه محکم‌تر و پیرصلابت‌تر است، چراکه کوه را با کلنگ‌ها می‌توان قطعه‌قطعه کرد، ولی چیزی از دین مؤمن هرگز کنده نمی‌شود» (طوسی، ۴۶۰ ق.). فرد عزتمند توانایی‌های خودش را باور دارد و کسی که از باور خود توانمندی برخوردار است احساس می‌کند که زمام امور زندگی خود را در دست دارد چنین شخصی دارای سلامتی روان است» (براندن، ۱۳۸۵ ش.).

از جمله عواملی که در تقویت عزت نفس، نقش مؤثری دارد، صبر است. خداوند متعال از افرادی که به زینت صبر مزین شده‌اند به نیکی یاد کرده، «إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (انفال: ۴۶) و دوستی خود را نسبت به آنان اعلان کرده است، «... وَاللَّهُ يَحِبُّ الصَّابِرِينَ» (آل عمران: ۱۴۶).

بین صبر و عزت نفس رابطه متقابل وجود دارد، بدین صورت که صبر و استقامت در برابر سختی‌ها، مصیبت‌ها و مسؤولیت‌های دینی، اخلاقی و اجتماعی، عزت نفس را بالا می‌برد و از طرفی عزت نفس بالا، به صبر و استقامت انسان می‌افزاید. از این رو امام علی (ع) فرموده است: «الصَّبْرُ عَلَى النَّوَائِبِ يَنْبِلُ شَرَفَ الْمَرَاتِبِ» (امدی، ۱۳۶۶ ش.) شکیبایی بر پیشامدهای روزگار، شخص را به پایه‌های بلند می‌رساند.

۵- سلامت معنوی

مطالعات انجام‌شده درباره مفهوم سلامت معنوی، ارتباط بین سلامت معنوی با سایر ابعاد سلامت، از جمله سلامت روان را نشان داده‌اند (حاجی‌اسماعیلی و همکاران، ۲۰۱۳ م؛ حاجی‌اسماعیلی و همکاران، ۲۰۱۶ م). مروری بر تعاریف معنویت حاکی از آن است که اغلب این تعاریف قایل به دوبعدی بودن معنویت هستند. بعد اول معنویت مذهبی بوده و در آن مفهوم فرد از وجود مقدس یا واقعیت غایی به سبک و سیاق مذهبی بیان می‌شود و بعد دوم معنویت وجودی بوده که در آن تجربیات روانشناختی خاصی که در واقع ارتباطی با وجود مقدس یا واقعیت غایی ندارد، مد نظر می‌باشد (صفایی‌راد و همکاران، ۱۳۸۹ ش.). تعریف سنتی معنویت بر مذهب و دین تأکید دارد در حالی که در سال‌های اخیر معنویت به طور وسیع‌تری تعریف شده و ادغام‌کننده همه جنبه‌های زندگی و تجربه بشری است (دهشیری و همکاران، ۱۳۸۷ ش.). سلامت معنوی شامل حفظ و شکوفایی فطرت توحیدی از طریق برقراری روابط مستحکم با خدا، ایجاد نظام ارزشی شخصی قدرتمند، داشتن زندگی هدفمند و روابط سالم و سازنده با خود و دیگران است (مرندی و همکاران، ۱۳۸۹ ش.). تعریف جامع ارائه‌شده برای سلامت معنوی به شرح زیر است: «سلامت معنوی وضعیتی دارای مراتب گوناگون که در آن متناسب با ظرفیت‌ها و قابلیت‌های فرد، بینش‌ها، گرایش‌ها و توانایی‌های لازم برای تعالی روح که همان تقرب به خدای متعال است، فراهم

می‌باشد؛ به گونه‌ای که همه امکانات درونی به طور هماهنگ و متعال در جهت هدف کلی مزبور به کار گرفته می‌شوند و رفتارهای اختیاری درونی بیرونی متناسب با آن‌ها نسبت به خدا، فرد، جامعه و طبیعت ظهور می‌یابند» (مصباح، ۲۰۱۴ م.).

ج - اهمیت سلامت معنوی در کودکان

دوران کودکی با تمرکز ویژه بر روی دوره اوایل کودکی، اولین فرصت برای مهیانبودن شرایط مؤثر بر رشد و تکامل معنوی کودک و انتقال آموزه‌های مذهبی و معنوی است، زیرا شخصیت بزرگسالی کودک در این دوران شکل می‌گیرد (عزیزی، ۱۳۹۳ ش.).

یکی از وظایف مهم والدین، ایجاد بستر رشد و نمو کودک چه از لحاظ جسمانی و چه از لحاظ روحانی است. از طرفی رشد روحی و عاطفی کودک در مرتبه والاتری نسبت به رشد جسمانی قرار دارد، لذا تلاش برای ایجاد روحیه‌ای شاد و پرنشاط در کودک از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. از طرفی نیز شادمانی حقیقی صورت نمی‌پذیرد، مگر در سایه ایمان به خداوند و امید به لطف و رحمت بی‌انتهای وی. بنابراین اگر از همان ابتدا و در طی دوران کودکی، نقش خدا و اعتقاد به مبدأ و معاد در ذهن کودک شکل گیرد و رابطه‌ای میان دین و مذهب با عقاید برقرار گردد، مسلماً فطرت خداجوی بشری شکوفا می‌شود و کودک ما به موجودی برتر و والاتر ایمان پیدا می‌کند. در پی این ایجاد رابطه، ایمان، خداپرستی، توکل، صداقت، و عزت نفس مفهوم می‌یابد. به تعبیر ساده‌تر سلامت معنوی شکل می‌گیرد، که زمینه‌ساز بسیاری از رفتارها و کارهای اجتماعی مفید و بهینه در زندگی کودک خواهد بود.

د - نقش والدین در پرورش عزت نفس فرزندان

یکی از وظایف مهم والدین پرورش عزت نفس در فرزندان است که بی تردید نقش تربیتی مهمی بر کلیه شئون زندگی فردی و اجتماعی او دارد.

قرآن کریم تنها کتابی است که راه‌های تهذیب و تربیت و معالجه روان انسان را به طور جامع نشان داده است (نجاتی، ۱۳۶۹ ش.). علاوه بر آن عزت نفس در آموزه‌های دینی و اخلاقی یکی از برجسته‌ترین صفات هر مؤمن است که در کسب سایر فضایل اخلاقی مؤثر می‌باشد. از این رو عزت نفس شالوده و پایه شادمانی و موفقیت است و تأثیر والدین و کانون خانواده در کودک و نقش آن در تحصیل آن بسیار مهم و عظیم است. میراث گران‌بهایی که همه پدر و مادرها برای فرزندان به جا می‌گذارند، احساس عزت نفس است این خصوصیت، هدیه‌ای نیست که بتوان آن را از طریق وراثت به کودکان منتقل کرد، زیرا به طور ذاتی در ژن‌ها وجود ندارد. عزت نفس بر اساس تجارب فرزندان و از روزهای اول زندگی، شروع به شکل‌گیری می‌کند و والدین نقش اساسی در روند این شکل‌گیری بر عهده دارند. اگر فرزندان بتوانند این تمایل والای فطری را همواره در درون خود زنده نگه دارند و رفتار و گفتار خویش را با آن هماهنگ سازند، توانسته‌اند اساس نیک بختی انسانی خود را برای تمام دوران عمر پایه‌گذاری کنند (مک‌گراوه، ۱۳۸۷ ش.).

باید توجه داشت که پرورش عزت نفس در کودکی می‌تواند پایه‌های محکم و قابل اطمینانی برای فرزندان در سال‌های بعدی زندگی در مواجهه‌شدن با فشارها و مشکلات زندگی ایجاد کند و این فرصت را به آن‌ها بدهد که بتوانند در رویارویی با مشکلات مختلف از شیوه‌های مناسب و اصولی به‌رمند شوند، اگرچه والدین، خواهان داشتن فرزندانی با عزت نفس بالا هستند و اطلاعات لازم در جهت پرورش این ویژگی را ندارند و نمی‌دانند از چه راهبردهایی باید استفاده کنند و در بعضی

موارد شیوه‌های غلطی را به کار می‌برند. راهبردهای فراوانی برای افزایش عزت نفس کودکان توسط والدین وجود دارد که در این فرصت به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌شود تا والدین با بهره‌گیری از آن‌ها بتوانند فرزندان با عزت نفس تربیت کنند:

۱- نام نیک

یکی از مواردی که موجب ایجاد عزت نفس در کودکان می‌شود، گذاشتن نام نیک بر آن‌هاست. نام نیکو و زیبا ضمن آنکه بر احترام و تکریم کودک می‌افزاید، نشان‌دهنده نوع تفکر و علایق فکری و روحی خانواده‌هاست. بنابراین در اسلام به نام‌گذاری به اسم‌هایی که حامل پیام و فرهنگ اصیل اسلامی باشند، تأکید شده است و بهترین آن‌ها، نام‌هایی هستند که در بردارنده بندگی خداوند باشند، مانند: عبدالله، عبدالرحمن و مانند آن و بعد از آن، نام پیامبران و امامان معصوم (ع) سفارش می‌شود که بهترین آن‌ها نام محمد است (امام خمینی، بی‌تا). در سیره معصومان (ع) انتخاب نام نیک و با معنا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. نام‌های بد و نامناسب آثار بدی بر انسان می‌گذارد و دستاویزی برای دیگران در تمسخر و ضربه‌زدن به شخصیت انسان است، به ویژه در دوران کودکی که سبب می‌شود کودک عزت نفسش را از دست بدهد و سلامت روانش به خطر بیفتد.

معصومین (ع) بر همه فرزندان خود نام‌های با معانی عالی می‌نهادند و همواره سعی می‌کردند جامعه و محیط از نام‌های نیک و با معنا بهره‌مند و از نام‌های بی‌معنا و زشت خالی باشد. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يَنْحَلُّ أَحَدُكُمْ وَلَدُهُ الْإِسْمُ الْحَسَنُ؛ اولین بخشش و عنایت شما به فرزندان‌تان، انتخاب نام نیکوست» (عاملی، بی‌تا). با توجه به سیره ائمه در اهمیت نام‌گذاری فرزندان مشخص می‌شود که گذاشتن نام نیک بر فرزند یکی از حقوق فرزند بر پدر و مادرش است که آن‌ها باید این حق را به جا بیاورند تا موجبات عزت نفس فرزند خویش را فراهم کنند (حسینی‌زاده، ۱۳۹۰ ش.).

صدوق از اسماء بنت عمیس، کنیز حضرت فاطمه (س)، چنین روایت می‌کند: «زمانی که امام حسین (ع) متولد شد، جبرئیل بر حضرت رسول اکرم (ص) نازل شد و به ایشان فرمود: یا محمد، خداوند تو را سلام می‌رساند و می‌فرماید: علی (ع) برای تو به منزله هارون برای موسی است، پس این مولد مسعود را با پسر هارون هم‌نام کن. پیغمبر فرمود: نام پسر هارون چیست؟ جبرئیل گفت: شبیر. رسول اکرم (ص) فرمود: این نام به زبان عربی چه می‌شود؟ جبرئیل گفت: نام او را حسین بگذار، حسین معادل عربی شبیر است» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.).

۲- سلام کردن

سلام کردن به کودکان یکی از روش‌های مفید و مثبت احترام به آن‌هاست و در عزت‌دادن به کودکان نقش مهمی دارد. خداوند به جهت عظمت‌دادن به مؤمنان به پیامبر (ص) دستور می‌دهد که به اهل ایمان بگوید: «وَ إِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ؛ و چون کسانی که به آیات ما ایمان دارند نزد تو آیند بگو درود بر شما» (انعام: ۵۴).

در سیره رفتاری پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که بر کوچک و بزرگ سلام می‌کرد. امام صادق (ع) از رسول اکرم (ص) نقل کرده است که می‌فرمود: تا لحظه مرگ، پنج چیز را ترک نمی‌کنم، یکی از آن‌ها سلام کردن به کودکان است، تا بعد از من به صورت سنتی بین مسلمانان باقی بماند و به آن عمل کنند (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.). رسول خدا (ص) خود به این سیره پایبند بود و همیشه آن را رعایت می‌کرد. انس ابن مالک می‌گوید: «ما کودک بودیم که پیامبر (ص) بر ما گذشت و فرمود: سلام بر شما کودکان» (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۳ ش.). از این دستورالعمل می‌توان نتیجه گرفت که سلام کردن به کودکان دو اثر دارد: یکی این‌که روح تواضع و فروتنی را در سلام‌کننده ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که خود را با قشر کم‌سن جامعه،

نزدیک احساس کند و دیگر این که موجب اعتماد به نفس کودک و تقویت شخصیت او می‌شود. کودک وقتی در برخورد با بزرگسالان، محبت، مهربانی و احترام را از آن‌ها مشاهده کرد، ناخودآگاه به طرف ایشان جذب شده، فرمانبرداریش بیشتر می‌شود. در مجالس مهمانی، مسافرت‌ها، دید و بازدیدها می‌توان جلوه‌های سلام کردن به کودکان را مشاهده نمود (زینهاری، ۱۳۷۱ ش.).

۳- عشق و محبت

بی‌شک یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان پس از نیازهای زیستی، نیاز به محبت است (برجی‌نژاد، ۱۳۸۹ ش.). از آنجا که خانواده نخستین سرپرست کودک است، لازم است خانواده، به ویژه والدین، به این نیاز کودک توجه خاص داشته باشند و بدانند پاسخگویی صحیحی به این نیاز کودک، اساس و پایه تربیت او را تشکیل می‌دهند، زیرا ارضای این نیاز کودک، موجب عزت نفس او می‌شود. عشق با ارزش‌ترین سرمایه والدین است. این عشق نباید به صورت تظاهرات سطحی ابراز گردد، بلکه باید خالص‌ترین و سالم‌ترین محبت را جهت اعطای به کودک ابراز کنیم. اطفال محبت خویش را از طریق بغل کردن، نوازش کردن و بوسیدن آن چیز مورد علاقه نشان می‌دهند. والدین باید محبت خود را به صورت کلامی و فیزیکی و مکرراً به آن‌ها ابراز کنند و بر ماهیت نامشروط بودن عشق و محبتشان به فرزندانشان تأکید کنند. کودکانی که قادر به درک محبت والدین خود هستند در برابر تأثیرات منفی و تهدیدات خارجی، در جهت پرورش عزت نفس بهبود پذیرند (حسینی‌زاده، ۱۳۹۰ ش؛ مظاهری، ۱۳۸۸ ش؛ استن‌هاوس، ۱۳۷۶ ش.).

سیره عملی پیشوایان معصوم (ع) نیز نشان‌دهنده توجه ویژه مکتب تربیتی اسلام به این مهم است. پیامبر اکرم (ص) به فرزندان خویش، نواده‌های خویش، کودکان اصحاب و مسلمانان و کودکان غیر مسلمان محبت داشتند و دیگران را

نیز بدان سفارش می‌کردند. پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «نگاه محبت‌آمیز پدر به فرزند محبت است» (نوری، ۱۴۰۸ ق.). همچنین فرموده‌اند: فرزندان خود را ببوسید که برای هر بوسه درجه‌ای در بهشت به شما خواهند داد که فاصله هر درجه پانصد سال است (طبرسی، ۱۴۰۸ ق.). از این روایات می‌توان دریافت که محبت به فرزند در جهت تأمین سلامت روان او تأثیر زیادی دارد.

۴- احترام و اعتماد متقابل

انسان گل سرسبد موجودات و اشرف مخلوقات است و اسلام، همواره شأن و منزلت او را محترم شمرده است. این حرمت و کرامتی است که خدا از بدو خلقت به انسان داده و در برابر آن نیز از او خواسته است (اسراء: ۷۰). انسان دارای حب ذات است و هر انسانی خود را دوست دارد. والدین باید به کودکان خود با احترام مشابهی که برای یک دوست یا فرد دیگری قائلند، رفتار کنند. اگر در بین اعضای خانواده احترام و اعتماد متقابل وجود داشته باشد، نیازهای روانی و عاطفی اعضا آسان‌تر برآورده می‌شود و افراد احساس می‌کنند بدون این که شخصیت‌شان مورد تهدید قرار گیرد، می‌توانند ناراحتی‌ها و مشکلات خود را با دیگر اعضای خانواده در میان بگذارند. اگر والدین به نقاط مثبت فرزندان توجه و آن‌ها را تأیید و تکریم کنند، می‌توانند روحیه اعتماد به نفس را در آنان تقویت نمایند. اگر کودک از والدین خود احساس بی‌احترامی کند، دیگر سخنان و تعلیمات آن‌ها، نه تنها در او اثری نخواهد داشت، بلکه اثر معکوس و ضد تربیتی نیز به بار خواهد آورد، ولی اگر به آن‌ها همانند افرادی که صاحب حق و حقوق‌اند یا به عنوان افرادی ویژه و خاص احترام گذاشته شود، آن‌ها نیز شروع به احترام‌گذاشتن و اهمیت‌دادن به والدین‌شان و دیگران نموده و آن را می‌آموزند (حسینی‌زاده، ۱۳۹۴ ش.).

بزرگان دین نه تنها کودکان را در احترام و بزرگ داشت با بزرگسالان مساوی می‌دانستند، بلکه در مواردی احترام ویژه‌ای برای آن‌ها قائل بودند (صدر سادات، ۱۳۸۰ ق.). پیامبر گرامی اسلام (ص) همواره به کودکان احترام می‌گذاشت و دیگران را نیز به این امر سفارش می‌کرد. از سخنان آن حضرت است که فرمود: «فرزندان خود را گرامی بدارید و با آداب نیکو با آن‌ها معاشرت کنید» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.).

۵- توجه به تفاوت‌های فردی

دانستن این نکته که در میان کودکان و نوجوانان تفاوت‌های فردی وجود دارد به والدین کمک می‌کند تا در برخورد با خصوصیات رشدی یا اختلالات رشدی به طور عملی و عینی‌تری برخورد کنند، (سیف و دیگران، ۱۳۸۰ ش.). همان‌گونه که کودکان در بدو تولد از نظر قد، وزن و سایر ویژگی‌های جسمانی با هم تفاوت دارند، از نظر هوش و استعداد و... با هم فرق دارند و با در نظر گرفتن این تفاوت‌ها توسط والدین، کودکان هیچ‌گاه در چنین خانواده‌هایی احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی نمی‌کنند.

۶- قرآن خواندن

قرآن کتاب هدایت است و به انسان شیوه درست‌زندگی کردن را می‌آموزد و سرشار از نکات اخلاقی است و در آیات مختلف به عزت نفس و کسب آن اشاره شده است. اگر والدین به کودکان خود آموزش دهند که قرآن بخوانند، کودکان شخصیتی قرآنی پیدا می‌کنند و اعمال و رفتار و گفتارشان با معیارهای قرآنی مطابق می‌گردد. معصومان (ع) به آموزش قرآن به کودکان اهتمام داشتند و والدین را به این کار توصیه می‌کرده‌اند؛ در روایتی از پیامبر اکرم (ص) آمده است: «کسی که به فرزندش قرآن بیاموزد، گویی ده هزار حج انجام داده است.» (مجلسی،

۱۴۰۳ ق.).

۷- نماز خواندن

نماز ستون دین و رأس اسلام به حساب می‌آید که در سیره معصومان (ع) والدین را موظف کرده‌اند که به کودکان خود نماز خواندن را آموزش دهند. نماز که آدمی به هنگام ادای آن سر بر آستان معبود می‌ساید و پیشانی خویش را به رسم تواضع و بندگی به خاک می‌گذارد، باعث می‌شود تا موجبات رستگاری انسان فراهم شود. این سجده که خضوع (تواضع بدنی) است و خشوع (تواضع قلبی) است، موجبات تعالی آدمی را فراهم می‌سازد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «الصلاه معراج المؤمن؛ نماز معراج مؤمن است» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.).

انسانی که عروج یافته و اوج گرفته است، از عزت نفس برخوردار است. عزت نفس نیز با رفتن به پیشگاه معبود حاصل می‌شود. بر اساس سیره معصومان (ع) سن شروع آموزش نماز به کودکان ۷ سالگی است و باید توانایی و ظرفیت کودکان را در نظر گرفت و بر آن‌ها آسان گرفت تا به تدریج عادت کنند.

۸- بازی با کودک

بازی یک نیاز طبیعی و از ضروریات رشد و تکامل همه‌جانبه کودک است. کودکی که به بازی علاقه‌ای نداشته باشد تقریباً بیمار محسوب می‌شود. والدین و مراقبین کودک با وجود علم و آگاهی به این نیاز کودکان، شاید توجه کافی به رفع این نیاز و آثار تربیتی فراوانی که در توجه به آن وجود دارد، نشان ندهند و از آثار زیان‌باری که در بی‌توجهی به این نیاز کودک و رفع نکردن آن وجود دارد، غافل باشند (مری دوروتی، ۱۳۸۸ ش.). پیشوایان دینی ما در زندگی خود به این نیاز طبیعی کودکان توجه کافی داشته‌اند آنان علاوه بر این‌که کودکان را در بازی کردن در دوران کودکی آزاد می‌گذاشتند، خود نیز در بازی آن‌ها شرکت می‌کردند. ابن ابی الحدید نقل می‌کند: «قال المدائنی و كان الحسن (ع) اكبر ولد علي و كان سیدی سخیا حلیما خطیبا و كان

رسول الله (ص) یحبه سابق یوما بین الحسین و بینه فسبق الحسن فاجلسه علی فخذہ الیمنی ثم اجلس الحسین علی الفخذ الیسری؛ حسن (ع) بزرگ‌ترین فرزند امام علی (ع) و مردی بزرگوار، سخاوتمند و شکیبا بود و پیامبر (ص) او را دوست می‌داشتند. روزی پیامبر (ص) بین او و حسین (ع) مسابقه دو گذاشتند. حسن (ع) بر حسین (ع) پیشی گرفت. پیامبر (ص) او را بر زانوی راست خویش و حسین (ع) را بر زانوی چپ خویش نهاد» (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ ق.). از این رفتار پیامبر (ص) چنین استنباط می‌شود که تشویق کودکان به بازی و ایجاد رقابت بین آن‌ها با تشویق برنده و عدم کم‌توجهی به بازنده، موجب افزایش میزان عزت نفس در آن‌ها می‌شود، چون هم موجب تأمین نیاز طبیعی آن‌ها به بازی کردن می‌شود و هم وسیله‌ای برای رشد همه‌جانبه کودک، به خصوص رشد شخصیت و عزت نفس وی می‌شود.

۹- وجود نظم و انضباط مشخص

از جمله عوامل مؤثر در ایجاد عزت نفس، وجود هیجان و نظم و انضباط مشخص و دائمی در خانواده است، معمولاً والدینی که در تربیت فرزندان خط مشی ثابت و مشخص دارند و نقش هر کدام در خانواده مشخص است در ایجاد عزت و اعتماد به نفس نقش مؤثری دارند تا والدینی که فاقد این ویژگی هستند (فرهادیان، ۱۳۸۶ ش.).

۱۰- تشویق و تحسین

در طریق تأمین جنبه‌های عاطفی، کودک احتیاج دارد که مورد ستایش و تحسین قرار گیرد. این امر موجب روحیه‌ای شاد برای کودک و بالارفتن میزان عزت نفسش می‌شود. شکی نیست که تحسین غذای عزت نفس است. تشویق، کودک را ترغیب می‌کند تا برای دستیابی به هدف تلاش کند. حس عزت نفس کسی که هرگز به خاطر موفقیت‌ها و توانایی‌هایش قدردانی و تأیید نشده است،

تقویت نمی‌شود، البته تقدیر و تحسین نباید به عنوان رشوه‌ای جهت عمل به حساب آید، بلکه اصل باید این باشد که انسان‌ها موظف به انجام وظیفه باشند و هر کس وظیفه‌اش را انجام داده مستحق تقدیر است. تشویقی باعث بالندگی کودک می‌شود و می‌تواند تأثیر مثبت به جا بگذارد که همراه با احترام و مشخص باشد. لازم نیست که والدین منتظر باشند کودکانشان کارهای فوق‌العاده خوب انجام دهند تا مورد تشویق قرار گیرند، بلکه رویدادهای روزانه مانند به موقع آماده شدن برای رفتن به مدرسه نیز کافی است. تشویق معجزه می‌کند. اگر کودک در مسائل عبادی، تلاشی کرده است باید تشویق شود، البته باید توجه داشت تشویق به امور مادی محدود نشود تا کودک برای مادیات، عبادت نکند، بلکه تحسین باید به صورت مسائل معنوی مانند بوسیدن، تفریح بردن، برخورد محبت‌آمیز و... نیز انجام شود. همچنین تشویق، چند وقت یک بار صورت گیرد، نه پیوسته و بعد از هر عمل عبادی، چراکه کودک را اهل معامله می‌کند. معصومان (ع) در سیره خود از این روش استفاده می‌کردند (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.).

۱۱- کمک کردن و مسؤولیت دادن

احساس کودک مبنی بر این که می‌تواند به درد دیگران بخورد، به خصوص به درد کسانی که دوستشان دارد، یا این که خود را توانا بیابد و ببیند که کاری از دست او برمی‌آید، احساس ارزشمندی می‌کند. گاهی اوقات والدین وسوسه می‌شوند و به خاطر این که یا کاری را خودشان سریع‌تر انجام می‌دهند یا نمی‌خواهند باری به دوش کسی باشد، از پذیرفتن کمک فرزندان‌شان خودداری می‌کنند. یافتن کارها و وظایفی که بتواند به شکلی خاص امکان رضای خاطر کودک را با توجه به خصوصیات فردی او و در قالب کمکی که ارائه می‌دهد فراهم کند، امری ارزشمند است. احساس خود ارزشمندی و عزت نفس به هنگام کمک

به دیگران و به کارگیری توانایی‌هایی که بر مبنای آن‌ها عمل می‌کنیم، همیشه به شکلی مضاعف تقویت می‌شود. گاهی اوقات عزت نفس از بین رفته، با کمک دیگران قابل اصلاح است. انجام کار برای دیگران، غالباً احساس خوبی به همراه دارد که آن را همیاری می‌نامند. دلیل این احساس کسب چیزی ارزشمند است و می‌تواند تجربه‌ای خوب و نیرومند برای کودکان باشد. اگر کمک آن‌ها مورد تشویق واقع شود به تدریج خصوصیات نظیر صبر، مهربانی و رفتار خوب را از خود بروز می‌دهند. در نتیجه، حس حرمت نفس بیشتری در آن‌ها به وجود می‌آید (فرهادیان، ۱۳۸۶ ش.). خداوند در قرآن کریم به تعاون و همکاری تأکید فرمودند «و تعاونوا علی البر و التقوی» (مائده: ۲). وقتی پدر و مادر مسؤولیت‌هایی را به کودک خود واگذار می‌کنند به طور کامل به او اختیار می‌دهند، یعنی در کوچک‌ترین کار واگذار شده با واگذاری اختیار می‌توانند حس مسؤولیت‌پذیری کودک خود را افزایش دهند، زیرا در این صورت کودک می‌تواند تصمیم بگیرد و استقلال نسبی پیدا کند و خود به خود برای کارهای بزرگ‌تر و مسؤولیت‌های سنگین آماده شود. در این حالت کودک به خود می‌بالد و رشد می‌کند (تنه‌کار، ۱۳۸۹ ش؛ لیدن فیلد، ۱۳۸۹ ش؛ دیلمی، ۱۳۸۷ ش؛ ملانی بازاری، بی‌تا).

۱۲- حمایت کردن

کودکان و فرزندان در مواجهه با مسائل و دشواری‌ها احساس ناتوانی می‌کنند، بر اثر عدم تجربه در زندگی گمان می‌کنند بهتر آن است که وارد معرکه‌ای نشوند و دست به امر جدیدی نزنند. عزت نفس کودکان با زمینه‌های زندگی اجتماعی، فرهنگی آنان مرتبط است. محیط گرم و حمایت‌کننده خانواده می‌تواند جابجوی این نیاز کودک باشد. در تأمین حمایت از کودک توسط والدین، ضروری است که در گرفتاری‌ها با او ابراز همدردی کنند. والدین باید درک کنند که حمایت به معنای

تحت فشار قراردادان کودکان برای بهتر بودن و بهتر انجام شدن کارها نیست، زیرا نیاز افراد خانواده با یکدیگر متفاوت است. بعضی نیازمند تشویق بیشتر هستند تا تلاش خود را افزایش دهند، ولی بعضی نیز نیاز دارند که متقاعد شوند تا کارها را ساده‌تر گرفته و آرام‌تر پیش روند. در واقع حامی بودن و حمایت کردن به معنای توجه به علایق و خواسته‌های دیگران است. از طرف دیگر کودکانی که مورد حمایت افراطی قرار می‌گیرند و فرصتی برای دست و پنجه نرم کردن با مسائل زندگی‌شان پیدا نمی‌کنند، نیز عزت نفس کمی به دست می‌آورند. والدینی که با حمایت کردن، پیشتیبیان کودکان خود هستند و توانایی‌های وی را مثبت ارزیابی می‌کنند این نگرش را در نوجوان به وجود می‌آورند که او فردی شایسته و ارزشمند است. این احساس ارزشمندی در کودکان، در برداشتی که فرد از خود دارد، تداوم می‌یابد، اگرچه امروزه در جامعه ما حقوق کودکان هر چه بیشتر مورد حمایت قرار می‌گیرد، با این وجود احتمال دارد با انواعی از بی‌عدالتی و سوء رفتار رو به رو شوند که نتوانند به تنهایی در مقابل آن‌ها ایستادگی کنند. وظیفه والدین است که مراقب باشند کودکان‌شان دریابند که این حق آن‌هاست که تا زمانی که نمی‌توانند خودشان به تنهایی از خود دفاع کنند، از حمایت و پشتیبانی آن‌ها برخوردارند (خوشگو تهرانی، ۱۳۸۷ ق؛ تنه‌کار، ۱۳۸۹ ق.).

معصومان (ع) نیز به شیوه‌های گوناگون کودکان و فرزندان خویش را احترام می‌کرده‌اند که به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌شود:

- برخاستن و استقبال از فرزند به هنگام ورود او به مجلس

پیامبر اکرم (ص) به طور معمول به هنگام ورود افراد به مجلس به احترام آن‌ها می‌ایستادند و برای آن‌ها جا باز می‌کردند، اما در فرزندان خویش، حسنین (ع) و حضرت فاطمه (س) علاوه بر این که به احترام آن‌ها می‌ایستادند، چند قدم به استقبال آن‌ها می‌رفتند (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.).

- احترام و شخصیت‌دادن به کودکان

معصومان (ع) همواره کودکان را با احترام و نام نیک صدا می‌کردند و نام کودکانی که نامی نامناسب یا زشت داشتند را عوض می‌کردند، در سیره معصومان (ع) موارد فراوانی یافت می‌شود که هنگام صحبت با فرزندان خویش از لفظ «یا بنی»، «پسر»، استفاده می‌کردند. همان‌گونه که لقمان فرزندش را با آن، مورد خطاب قرار می‌داد که موارد متعددی از آن در قرآن آمده است (لقمان: ۱۷-۱۳).

یکی دیگر از شیوه‌های احترام به کودکان و فرزندان توجه به شخصیت آن‌ها است. طبیعتاً کودک و نوجوان جذب حرف‌ها و رفتاری می‌شود که خود در آن نقشی داشته باشد و شخصیتش به نحوی در آن دخالت داده شود. باید کلماتی انتخاب شود که به شخصیت او لطمه نزند. با اظهار محبت ارزنده‌سازی شخصیت وی، روی نقطه قوت و کارهای مثبتش تکیه می‌کنیم. این امر موجب افزایش عزت نفس او می‌شود (فرهادیان، ۱۳۸۶ ش.). نگاه معصومان به فرزندان و کودکان، نگاه به کودک نیست که روز خود را با بازی به پایان می‌برند، بلکه آن‌ها را افرادی با شخصیت و با فهم و آگاهی می‌دانستند که در آینده، بزرگان قوم خود خواهند شد و این را به کودکان القا کردند.

- شرکت‌دادن کودکان در جلسه دعا برای آمین گفتن

امام باقر (ع) هنگام دعا کودکان را جمع می‌کرد و آن‌ها آمین می‌گفتند، یعنی در واقع آن‌ها را در درگاه خدا مقرب می‌دانستند و از این طریق به آن‌ها القا می‌کردند که شما در نزد خدا از احترام ویژه‌ای برخوردارید و اگر آمین بگویید دعا مستجاب می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ ق.؛ حسین‌زاده، ۱۳۸۸ ش.). امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید: «پدرم، هرگاه غمگین می‌شد، زنان و کودکان را جمع می‌کرد و دعا می‌کرد و آن‌ها آمین می‌گفتند» (کلینی، ۱۴۰۷ ق.).

نتیجه‌گیری

از آنجا که عزت نفس به عنوان یک هدف تربیتی به شمار می‌آید و انسان با کسب عزت نفس در مسیر رشد و تربیت صحیح قرار می‌گیرد والدین نقش اساسی در تربیت فرزندان دارند و راهبردهای تربیتی، چون انتخاب نام نیک، استفاده صحیح از قدرت، دارا بودن احترام و اعتماد متقابل از جمله اموری است که در پرورش عزت نفس مؤثر است و رعایت آن‌ها سبب افزایش سلامت معنوی و توان آنان برای مقابله با فشارهای روانی و بحران‌ها در زندگی آتی می‌گردد.

مهم‌ترین تأثیری که عزت نفس در انسان می‌گذارد، احساس کرامت و دوری از گناه و معصیت است که تأمین‌کننده سلامت روح و روان و زمینه‌ای جهت ایجاد تربیت صحیح و الهی است. از آنجا که گناه عامل اساسی در آسیب‌رساندن به سلامت معنوی انسان و افزایش فشار روانی است، پرورش عزت نفس از کودکی سبب تربیت انسانی می‌گردد که با دوری از معاصی از بیماری‌های روحی و روانی مصون می‌ماند. بنابراین آموزش و ارتقای آگاهی والدین و مراقبین کودک درباره نحوه رفتار و تربیت کودکان مبتنی بر آموزه‌های ایرانی - اسلامی ضرورت دارد.

فهرست منابع

قران کریم.

ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبه‌الله. (۱۴۰۴ ق.). شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید. به کوشش ابراهیم محمدابوالفضل، قم: مکتبه آیة... المرعشی النجفی، صص ۱۶، ۲۷.

ابن شعبه حرّانی، ابومحمدالحسن بن علی بن الحسین. (بی‌تا). تحف العقول عن آل رسول (ص). قم: مؤسسه نشر الاسلامی، چاپ دوم، ص ۴۸۳.

استن هاوس، گلن. (۱۳۷۶ ش.). پرورش اعتماد به نفس در کودکان. مترجم بهار ملکی، تهران: ققنوس، ص ۲۲.

آمدی، عبدالواحد. (۱۳۶۶ ش.). غررالحکم و دررالکلم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ص ۶۷۷.

بارون، رابرت. (۱۳۸۸ ش.). روانشناسی اجتماعی. تهران: روان، جلد دوم، ص ۵۴۱.

براندن، ناتانیل. (۱۳۸۵ ش.). روانشناختی عزت نفس. مترجم مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر نخستین، ص ۵۱.

برجی‌نژاد، زینب. (۱۳۸۹ ش.). نقش مادر در تربیت فرزند. پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده. شماره ششم، ص ۴۸.

پاک‌نیا، عبدالکریم. (۱۳۸۲ ش.). شیوه‌های پرورش عزت نفس در سیره امام حسین (ع). مبلغان. شماره سی و نهم، ص ۲۱.

تنه‌کار، محسن. (۱۳۸۹ ش.). آشنایی والدین با دوران بلوغ نوجوان. قم: نسیم حیات، ص ۷۵.

حسین‌زاده، سیدعلی. (۱۳۸۸ ش.). تربیت فرزند. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ چهارم، ص ۱۱۰.

حسینی‌زاده، علی. داوودی، محمد. (۱۳۹۰ ش.). سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، صص ۷۱، ۸۳.

خمینی، روح‌... (بی‌تا). تحریر الوسیله. قم: اسماعیلیان، ص ۳۰۸.

خوشگو تهرانی، زهیر. (۱۳۸۷ ش.). چگونه کودک خود را تربیت کنیم؟. قم: مهر امیرالمؤمنین (ع)، ص ۱۵۱.

دلشاد تهرانی، مصطفی. (۱۳۷۵ ش.). عزت حسینی. تهران: ذکر، ص ۹.

دلشاد تهرانی، مصطفی. (۱۳۸۳ ش.). سیره نبوی. تهران: دریا، جلد دوم، ص ۶۱.

دهخدا، علی اکبر. (۱۳۸۵ ش.). فرهنگ متوسط. تهران: مؤسسه لغت نامه دهخدا، ص ۱۹۸۴.

دهشیری، غلامرضا. سهرابی اسمرود، فرامرز، جعفری، عیسی، نجفی، محمود. (۱۳۸۷ ش.). بررسی خصوصیات روانسنجی مقیاس بهزیستی معنوی در میان دانشجویان. مطالعات روانشناختی. دوره سوم، شماره چهارم، صص ۱۴۴-۱۲۹.

دیلمی، علی. آذربایجانی، مسعود. (۱۳۸۷ ش.). اخلاق اسلامی. قم: دفتر نشر معارف، ص ۱۲۵.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ ق.). المفردات فی غریب القرآن. بیروت: دارالعلم، ص ۱۸۴.

رضایی اصفهانی، محمد. (۱۳۸۹ ش.). بهداشت روان. قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ص ۱۷.

زینهاری، مهری. (۱۳۷۱ ش.). خانواده و تربیت کودک. پیام زن. شماره ششم، ص ۴۵.

سیف، سوسن. (۱۳۸۰ ش.). روانشناسی رشد. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، جلد اول، ص ۲۰.

شاملو، سعید. (۱۳۷۸ ش.). بهداشت روان. تهران: انتشارات رشد، ص ۱۸.

صادقیان، احمد. (۱۳۸۶ ش.). قرآن و بهداشت روان. قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ص ۲۰.

صدرالسادات، جلال‌الدین. (۱۳۸۰ ش.). عزت نفس در کودکان با نیازهای ویژه. تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ص ۱۵.

صفایی راد، لطف‌الله. شموسی، نعمت‌الله. صفایی راد، ایرج. احمدی طهور، محسن. (۱۳۸۹ ش.). رابطه بهزیستی معنوی با سلامت روان در دانشجویان. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار (اسرار). دوره چهارم، شماره هفدهم، صص ۲۸۰-۲۷۴.

- طبرسی، رضی‌الدین ابی نصرالحسن بن فضل. (۱۴۰۸ ق.). مکارم/الاخلاق. بیروت: دارالحوراء، ص ۲۳۱.
- طوسی، ابوجعفر محمد بن الحسن. (۱۴۰۸ ق.). تهذیب/الاحکام. بیروت: دارالتعارف، جلد ششم، ص ۷۹.
- غضنفری، علی. (۱۳۸۲ ش.). ره رستگاری. قم: لاهیجی، ص ۳۱۷.
- فرهادیان، رضا. (۱۳۸۶ ش.). والدین و مربیان مسؤول. قم: بوستان کتاب، صص ۶۶، ۷۴.
- قائمی، علی. (۱۳۷۰ ش.). زمینه تربیت. تهران: انتشارات امیری، ص ۲۳.
- کاکیا، لیدا. (۱۳۸۱ ش.). نگرشی نو به تربیت جوان. تهران: تابان، ص ۲۳۱.
- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق. (۱۴۰۷ ق.). الکافی. به کوشش علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، جلد دوم، ص ۴۸۷.
- لیدن فیلد، گیل. (۱۳۸۰ ش.). اعتماد به نفس برتر. مترجم اسماعیل حسین هاشمی، اصفهان: غزل، ص ۱۰۴.
- مجلسی، محمد بن محمدتقی. (۱۴۰۳ ق.). بحارالانوار. بیروت: دارالاحیای التراث، جلد شانزدهم: ص ۲۱۵؛ جلد چهل و چهارم: ص ۱۳۹؛ جلد چهل و پنجم: ص ۸؛ جلد هفتاد و پنجم: ص ۱۰؛ جلد صدم: ص ۱۸۹؛ جلد صد و چهارم: ص ۹۵.
- مرنندی، علیرضا. عزیززی، فریدون. (۱۳۸۹ ش.). مسأله جایگاه، تعریف و دشواری‌های پایه‌ریزی مفهوم سلامت معنوی در جامعه ایرانی - اسلامی. فصلنامه اخلاق پزشکی. دوره چهارم، شماره چهاردهم، صص ۲۱-۱۱.
- مری دوروتی، شریدان. (۱۳۸۸ ش.). بازی و رشد کودکان. مترجم رضا توکلی، تهران: انتشارات رشد، ص ۶۷.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۶ ش.). تعلیم تربیت در اسلام. تهران: انتشارات صدرا، ص ۱۲۷.
- مظاهری، حسین. (۱۳۸۸ ش.). تربیت از نظر اسلام. تهران: شرکت چاپ و نشر بین‌الملل، ص ۲۳۶.
- معتمدی، زهرا. (۱۳۷۳ ش.). رفتار با کودک. بی‌جا: انتشارات لک‌لک، ص ۶۲.

مک گراو، فیلیپ. (۱۳۸۷ ش.). خویشتن‌شناسی و عزت نفس. مترجم اقدس رضایی، تهران: نسل نو اندیش، ص ۱۸۲.

ملانی، بازرت. (۱۳۸۸ ش.). راهبرد مؤثر برای شکوفایی و پرورش عزت نفس کودکان. مترجم الهام آرام‌نیا و شمس‌الدین حسینی، تهران: پیکان، ص ۱۸۷.

منطقی، مرتضی. (۱۳۷۹ ش.). روانشناسی تربیت. تهران: جهاد دانشگاهی، ص ۱۵.

نجاتی، محمدعثمان. (۱۳۶۹ ش.). قرآن و روانشناسی. مترجم عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهش‌های آستان قدس رضوی، ص ۱۱.

نوری، حسین بن محمدتقی. (۱۴۰۸ ق.). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم: مؤسسه آل‌بیت علیهم‌السلام، جلد دوم، ص ۴۶۴.

منابع انگلیسی:

Azizi, F. (2013). Development of spirituality and religion in childhood. *Journal of Medical History*. 6(21): 7-14.

Hajiesmaeili, MR. Abbasi, M. Jonaidi Jafari, N. Abdoljabari, M. Fani, M. Mesri, M. Baghernezhad, F. Shahosseini, AA. Vahedian Azimi, A. (2013). Spiritual Health Concept: A Hybridized Study. *Journal of Medical History*. 6 (21):15-49.

Hajiesmaeili, MR. Abbasi, M. Safaiepour, L. Fani, M. Abdoljabari, M. Hosseini, SM. Baghernezhad, F. Shahosseini, AA. Akrami, F. (2016). Spiritual Health Concept in Iranian Society: Evolutionary Concept Analysis and Narrative Review. *J Med Ethics*. 10(35): 77-115.

Mesbah, M. (2013). *Islamic Approach to Spiritual Health*. 1th ed. Qom: Nashrehoghooghi Publication, 178.

یادداشت شناسه مؤلف

مهرناز گلی: استادیار، دانشکده الهیات، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

پست الکترونیک: goli_m@theo.usb.ac.ir

Parents' role on fostering of children and their spiritual health from Islamic view

Mehrnaz Goli

Abstract

Self-esteem is one of the most basic issues of human life that has a direct impact on the success of his defeats and in the Islamic educational system is as an educational aim, to lead the human to the correct education and mental health. The purpose of this paper is to study educational methods of parents in building self-esteem in children, from the perspective of Quran and Hadith and investigate its effectiveness in their spiritual health.

After examining the original sources of Islamic states that self-esteem is one of the components to achieve mental peace. A person, who has Self-esteem, has faith to his Values, ability, and success and is able to take steps for his individual and social developments and finally live in peace and good health. Quran and Hadith have drawn many strategies that the parents are able to use them in Education and self-esteem of their child, Including: love, good name, and respect. This study shows that Utilizing these strategies, objectives and tasks of moral-Islamic education that will lead to mental health.

Keywords

Religious Teachings, Self-Esteem, Parenting, Spiritual Health, Mental Health

Please cite this article as:

Goli, M. (2016). Parents' role on fostering of children and their spiritual health from Islamic view. *J Med History*. 7(25): 101-128.