



از مهمترین حالات عاطفی که دارای نقش فوق-العاده ای در رشد شخصیت و وجودش ضروری حیات و دوام و بقای کودکان است مسئله اعتماد بنفس میباشد. روانشناسان و علمای اخلاق آن را اساس تاءمین سعادت و آسایش و آرامش انسانها ذکر کرده اند و مربیان بزرگ و بالاتر از همه آنها انبیای الهی در طریق تاءمین و تداوم آن راههایی را ارائه داده و انسانها را به تعقیب آن توصیه فرموده اند.

چه بسیارند عواملی که توجه به آنها مایه رشد و شکوفائی انسان، پیشرفت‌ها و حرکتها در زندگی است. و نیز چه بسیارند کارهای شایسته و در خور اهمیتی که در سایه آن پدید می‌آیند. از نظر روانشناسان تربیت، عدم اعتماد بنفس مانع رشد و شکوفائی و عدم امکان رشد و ارتقاء است.

### غرض از اعتماد بنفس

غرض ما از اعتماد بنفس وجود قدرتی و انتکائی مستقل در نفس است که در سایه آن آدمی بدون چشمداشت از کمک و مدد دیگران کاری را آغاز کرده و میکوشد آن را به فرجام برساند.

ذکر این نکته ضروری است که داشتن اعتماد بنفس با دم از استقلال زدن و بریدن از انتکای بخدای بزرگ فرق دارد. غرض این نیست که آدمی از خدا ببرد و یا در مقابل او دکان باز کند، بلکه مقصد این است که انسان در رابطه

# اعتماد به نفس در کودکان

با وظیفه ای که خدا برایش معین کرده است با قوت قلب و با بهره گیری از لیاقت و مهارت و استعدادش به پیش رود و به گدائی و دربوزگی دیگران نرود و از آنها نخواهد که کار او را انجام دهند و یا در رابطه با مشکل راه عجز و لایه در پیش بگیرد و به این و آن متوسل شود تنها روی قدرت و عملکرد خود آنهم تحت ضوابط و فرامین الهی حساب باز کند.

از نظر مذهب ما بخدا اعتماد و اتکاء داریم، میدانیم در گرفتاریها و مشکلات زیر بازوی ما را میگیرد و در انجام وظیفه او کمک کار ماست. ولی انتظار نداریم که خداوند بجای ما آشپزی و معماری کند، خداوند برای ما کارخانه و کشاورزی راه بیندازد، در انجام دادن این وظایف باید قائم به نفس بود، و به توان و اراده خود کار کرد و به پیش رفت.

بر این اساس در پرورش اعتماد بنفس در افراد میخواهیم قدرتی و توانی در افراد پدید آوریم که شخصا " به کار خویش قیام کنند بدون اینکه خود را از خدا بی نیاز بدانند . سعی بر این است نیازش را از مردم جدا کند و بهمت خود متکی باشد . از قدرت و اراده خود استفاده کند نه از توان دیگران .

### ضرورت وجود اعتماد بنفس

با این توجیه وجود اعتماد بنفس در افراد بویژه پایه گذاری آن از همان دوران کودکی ضروری است و این ضرورت هم در رابطه با گذراندن امور مربوط به حیات روزمره است و هم در رابطه با سلامت روانی و رشد و امکان کسب کمال .

فرزندان ما نیازمند با اعتماد بنفس اند تا در سایه آن بتوانند راه خوشبختی خود را هموار کنند . بهر میزان که کودکان ما بیشتر رشد کنند و بیشتر با مسائل و دشواریهای زندگی مواجه گردند نیاز آنها به اعتماد بنفس بیشتر خواهد شد و مقدمات این امر از هم اکنون باید فراهم گردد .

در ایجاد آن علاوه بر تقویت جنبه های ایمانی ضروری است حرکات و رفتار و عملکردهای کودک را تحت رهبری والدین و مربیان مطمئن قرار دهیم تا آنها در ضمن هدایت بتوانند خصایص اخلاقی مطلوب را در آنها بوجود آورند و او را بسوی مقصد مورد نظر جهت دهند .

### زیان عدم اعتماد بنفس

ارزش پرورش کودکان و ایجاد زمینه اعتماد



— از هر فرصت برای مقایسه خود با دیگران استفاده میکنند تا دریابند که در چه وضعیت و مقامی هستند .

— دچار وسوسه و اضطرابند و در این رابطه ممکن است دچار شب ادرای باشند و یا خواب راحت نکنند .

— عصبی هستند و در مقابل انتقاد حساسیت از خود بروز میدهند و گمان دارند همه دشمن او هستند .

— اصرار دارند ثابت کنند افرادی با ارزشند و میخواهند با اصرار آن را ثابت کنند و آرزو میکنند وضعی پیش آید که خود را نشان دهند .

— از جمع گریزانند که مبادا مورد عیبجویی و نقد قرار گیرند و بدین خاطر خود به سراغ کسی نمی روند .

— اگر عمل تازه‌ئی را از دیگران ببینند آن را برای خود مجاز می‌شمارند و بهمان دلیل تن به چنان کاری میدهند .

— در برابر کمترین تلخکامی احساس کسالت میکنند و اشک میریزند و سعی دارد دیگران به آن پی ببرند .

— از جنب و جوش و فعالیت بسیار بیزارند و از مشکل و دشواری سرزده‌گریز دارند .

— از آنها که مورد مقایسه او هستند بیزار است و سعی دارد آنان را تحقیر کند .

— شوخی میکند و قادر به تحمل شوخی متقابل نیستند و از این بابت دوستدار روابط یکطرفه‌اند .  
— از مسخره کردن دیگران و سقوط و لغزش آنها احساس لذت میکند و نیز از ابهام و هراس دیگران .

— از شنیدن داستانهای حزن آور مسرور میشوند و صحنه‌های غم‌انگیز گوئی برای شان موجب عقده تکامنی است .

دوست ندارند در میان جمع حاضر شوند از آن بابت که مبادا نقاط ضعف شان علنی گردد و بی‌اهمیتی‌شان برملا و آشکار گردد . به دیگران بی‌اعتمادند و به صداقت و صفای هیچکس اعتماد ندارند . از مورد سؤال قرار گرفتن می‌گریزند ، مزاحم والدینند ، همه کارهای شان را به آنان مراجعه میکنند ، استقلال رایء و رفتار ندارند ، میخواهند دیگران شروع کنند و آنها دنباله روی باشند ، جرات شان مرده و پیشروی‌شان ملاحظه کارانه و کند است .

### نشانه‌های کودک بی‌اعتماد

ذکر و بررسی همه نشانه‌های کودکان بی — اعتماد به خود در این مختصر برای ما میسر نیست ما ذیلاً "به مواردی از آن ، بدون رعایت ترتیب و نظم منطقی اشاره خواهیم داشت .

— از خود و شخصیت واقعی خود گریزانند و دوست دارند از خود شخصیتی دروغین بسازند و معرفی کنند

— خودستائی دارند و گزافه گو هستند و خود را بالاتر از آنچه که هستند معرفی میکنند .

— سعی دارند نقاط ضعف خود را بیوشانند ، مثلاً چشمش ضعیف است ولی حاضر نیست عینک بزند .

— خجالتی و کمرو هستند و از این بابت انزوا طلبند و دوست دارند شریک درد پیدا کنند .

— به پنهان کاری راغبند تا عیوب عملکردشان آشکار نشود و حتی در حضور پدر و مادر که محرم رازند .

— با همه نیازی که به والدین خود دارند دوست ندارند والدین شان آنها را تحت اختیار بگیرند .

### تصورات آنها

حالات فردی که بخود اعتماد ندارد بگونه‌ای است که خود را در این دنیای بزرگ تنها احساس میکند و گمان دارد مورد نفرت دیگران است . بهمین نظر میل به انزوا دارد و در اجتماع نمی‌تواند تصمیم گیری کند و اگر هم تصمیم بگیرد قدرت اجرا ندارد .

اینان برای خود دنیای خیالی تصویر میکنند دنیائی که او در آن قدرت دارد ، زیباست و او در آن پیروز است ، قادر به انجام دادن هر امری است و میتواند کار و تلاشی مثبت داشته باشد . ولی در جنبه عمل می یابد که همسسه آرمانش در حال زوال و فناست و در زندگی لذتی ندارد و امید و آرزوئی او را به زندگی امیدوار نمی سازد .

او گمان دارد که سراسر وجود او عیب است ، بهمین نظر فکر و اندیشه ای مشوش دارد ، کمتر میخندد ، هرگز خود را آنچنان که هست نشان نمی دهد . تصورشان این است دیگران با آنها نفاق می ورزند و یا از عدم صداقت شان سر در نمی آورند . خود را فاقد قابلیت و خیلی ضعیف تر از آنچه که هست می پندارد .

بخاطر بی اعتمادی به خود موضع او در برابر حوادث موضع گریز است ، هر حادثه ای که در زندگی برایش پدید آید برای او یک نقطه منفی است و خطر آفرین ، مختصر شکست خود را بزرگ کرده و از آن احساس اضطراب میکند

که این حالت خود موجب دشواریهای دیگری است .

### علل عدم اعتماد به نفس

بعلت نتایج زشت و خانمان بر انداز عدم اعتماد به نفس ضروری است منشاء و علل و پاریشه‌ها و انگیزه های آن نیکو شناخته شوند تا امکان رفع و جبران آن موجود باشد ، اما در جنبه شناخت علل میتوان موارد زیر را مطرح کرد :  
۱- در رابطه با خود : علل و انگیزه هائی که بخود فرد مربوط میشوند بسیار و اهم آنها عبارتند از :

— وقایع تلخ و دلسرد کننده که موجبات ناراحتی و نگرانی و در نتیجه عدم اعتماد بنفس را پدید می آورند .

— ناکامیها و محرومیتها بویژه در آنچه که مورد علاقه شدید کودک میباشد .

— شکستهای متوالی و خرد کننده که سبب دل —

مردگی و افسردگی و عدم اعتماد بنفس میشود .

— تداوم بدبینی ها و گله مندی ها راجع به زندگی و مسائل و دشواری های آن .

— وجود ترس و دلهره از افشا شدن رازی که به زندگی و سرنوشت فرد بستگی دارد .

— بیماری مداوم درونی و یا جسمانی که سبب درد و رنج و موجب بدبینی هاست .

— نقایص و نارسائیهای جسمانی که سبب احساس حقارت و احيانا " عدم کارآمدی میشود .

— ترس از حقیر و بیمقدار شدن بعلت احساس خلاء و فقر در درون خود .

— وجود گيجی و سردرگمی به علت تعدد وظائف مشکلات و دشواری ها .