

راه های ایجاد آرامش در تربیت فرزندان

فریبا صباغ زیارانی

چکیده

عنوان تحقیق حاضر راه های ایجاد آرامش در تربیت فرزندان می باشد. تربیت از ریشه ی «ربو» به معنای زیادت گرفته شده است. در بحث تربیت انسان، مفهوم واژه ی تربیت بر پرورش استعداد های انسان یعنی فراهم ساختن زمینه ی رشد استعداد های آدمی دلالت می کند. تربیت از ارکان مهم و اساسی سعادت بشر است. بهترین سنین برای تربیت پذیری، سنین کودکی است. تربیت کودک در اسلام وظیفه ای است که خداوند آن را به والدین واگذار کرده است. واژه آرامش در لغت به معنای فراغت، آسایش، راحتی، امنیت است. آرامش در خانواده باعث تربیت صحیح فرزندان می شود. حال این سوال مطرح می شود راه های ایجاد آرامش در تربیت فرزندان چیست؟ از روش تلفیقی، علوم عقلی و نقلی و آیات و روایات و روانشناسی بهره جسته ایم. اگر راه های رسیدن به آرامش را ندانیم باعث می شود فرزندان تربیتی صحیح نداشته باشند و در آینده دچار مشکل و سختی های زندگی مثل پرخاشگری و دروغگویی ها است، دچار می شوند. آرامش که در روان و شخصیت فرزندان نقش اساسی دارد و در بزرگسالی برای شغل و روابط دیگران تاثیر می گذارد باید راه های رسیدن به آرامش را بدانیم. در رابطه با تربیت فرزندان کتاب های زیادی نوشته شده است همچون کتاب های آقای محسن عباسی ولد ی، آقای امینی و آقای حمیدرضا اسلامی. فرضیه ندارد. حال سوال اصلی این است که راه های ایجاد آرامش در تربیت فرزندان چیست؟ روش ما توصیفی تبیینی می باشد. متن حاضر دارای سه سرفصل و با عناوین فرعی می باشد. ۱- اهمیت آرامش در خانواده، ۲- راه های ایجاد آرامش، ۳- عوامل از بین بردن آرامش. نتیجه این می باشد که تربیت برای فرزندان به قبل از به دنیا آمدن برمی گردد و این آرامشی که در تربیت تاثیر زیادی دارد در دوران بارداری باید کامل باشد چرا که شخصیت انسان از همان دوران شکل می گیرد و بعد از آن از لحظه تولد تا بزرگسالی باید این آرامش در خانواده تامین شود و برای آرامش در خانواده داشتن راه هایی وجود دارد مثل محبت والدین و احترام به فرزندان و عواملی هم وجود دارد که این آرامش را از بین می برد مثل مشکلات خانوادگی و تحقیر کردن فرزندان و توجهاتی که مسئولین باید برای این امر مهم داشته باشند.

کلیدواژه: تربیت، آرامش، والدین، فرزندان.

نظام خانواده، یک نهاد اساسی و محوری در جامعه است و به عنوان هسته اولیه و برای سایر نهادهای اجتماعی به شمار می‌رود. افرادی که در این واحد کوچک اجتماعی رشد می‌یابند و تربیت می‌شوند به میزان رشد و شکوفایی‌شان سهم در واحدهای اجتماعی بزرگ انسانی دارند. خانواده از پدر و مادر و رکن ثانویه که فرزند است تشکیل شده است که با هم تعامل دارند. روابط و تعاملاتی که در آن صفا و صمیمیت و صداقت و ایثار است وجود دارد، و اگر چنین نبود خانواده کانون محبت بودن خود را از دست می‌داد. خانواده (زن و شوهر) در قرآن کریم آیاتی از آیات خدا و مایه آرامش روحی شمرده شده است، چنانکه خداوند فرموده است:

(وَمَنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (روم، ۲۱)

«و از نشانه‌های او این که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.»

اهمیت خانواده به عنوان یک واحد اجتماعی، مساله‌ای غیرقابل تردید است. تاثیر خانواده در کودک از نظر فرهنگی، اجتماعی، اخلاقی و عاطفی بسیار مهم و باارزش است؛ زیرا کودک، مبانی زندگی را در آنجا فرا می‌گیرد و خوب و بد را از آنجا می‌آموزد. از این رو، خانواده‌ای که آرامش روحی بر آن حکم فرماست، بهترین آموزشگاه برای کودکی است که باید در آینده به جرگه عظیم اجتماع بپیوندد. پدر و مادر باید این آرامش را در خانواده به وجود آورند که دارای راه‌های بسیار زیادی است که آرامش فرزند در خانه تامین شود تا تربیت صحیحی انجام شود، نمونه‌ای از این راه‌ها احترام و محبت به فرزند در محیط خانه‌ای آرام است، و عواملی هم وجود دارد که می‌تواند این آرامش را در خانواده و برای فرزند از بین ببرد که با وجود تربیت صحیح از طرف والدین، تاثیری در تربیت نمی‌گذارد مثل بی‌محبتی، رفتار نادرست با فرزندان و اختلاف والدین و

۱- اهمیت آرامش در خانواده

۱-۱- آرامش در دوران بارداری

خانواده، مقدس‌ترین و اولین و مهمترین محیط تعلیم و تربیت برای فرزندان است و تربیت، باغبانی وجود انسان است شکوفایی و رشد هماهنگ و متعالی شکوفه‌های زندگی، در گروی وجود باغبان دلسوز و تواناست.

- تربیت، اساس انسانیت و بواسطه‌ی تربیت زندگی زیبا و زیبایی مفهوم می‌یابد. دوران بارداری از حساس‌ترین و مهمترین روره‌های زندگی هر انسانی است. پایه و اساس شکل‌گیری شخصیت هر انسانی در این زمان ریخته می‌شود و در این شکل‌گیری شخصیتی مادر نقش بسیار حساس را ایفا می‌کند. چون مادر رنگ‌دهنده‌ی شخصیت جنین و حتی سازنده‌ی آن است.

- پیامبر اکرم (ص) میفرمایند: «شعادت‌مند کسی است که سعادت او در شکم مادر پایه‌گذاری شده بود و بدبخت و شقی کسی است که شقاوت او از دورانی که در شکم مادر زندگی می‌کرده شروع شده باشد.»

نقش مادر در تربیت فرزند یک نقش انسانی، شریف، الهی و انسان‌ساز است و اهمیت تربیت در دوران بارداری به حدی است که اگر تلاش برای تربیت در این دوره‌ی بارداری صورت نگیرد تربیت فرزند در بقیه مراحل زندگی بعد از تولد، کودکی، نوجوانی، جوانی کاری بسیار مشکل خواهد بود. مادران باردار با داشتن بهداشت روانی سالم و آرامش، آمادگی لازم برای بارداری و به دنیا آوردن جنین سالم را خواهند داشت.^۱

۱-۲- آرامش از لحظه تولد

برای پرورش روح و روان جنین نیاز به غذای معنوی است. غذایی که روح و روان کودک را با خدا و اولیای او آشنا کند، و روح عشق و زیبایی را درونش پرورش دهد.

- بعد از گذراندن نه ماه وقتی نوزاد از محیط بطن مادر وارد محیط بیرون می‌شود، با بی‌تابی گریه می‌کند. او احساس می‌کند امنیتش به خطر افتاده است. در اینجا اولین مسئولیت مادر پس از تولد نوزاد شکل می‌گیرد که

^۱ - صغری، محمدپور، پایان‌نامه، حوزه‌ی علمیه خراسان، مدرسه علمیه‌ی الزهرا، شیروان، ۱۳۹۱/۱/۲۳.

همان در آغوش گرفتن، نوازش کردن و تغذیه اوست که باعث آرامش نوزاد می‌شود و بهتر است که هنگام شیردهی و خواباندن کودک، مادر او را در سمت چپ خود قرار دهد؛ زیرا نوزاد در دوران جنینی با صدای ضربان مادر انس داشته و به همراه این صدا غذا دریافت می‌کرده است. پس از تولد نیز با قرار گرفتن در سمت چپ مادر و تغذیه همراه با شنیدن این صدا آرامش می‌یابد.^۱

۳-۱- آرامش در تعامل با خانواده

نوزادف نخستین تعامل خود را در محیط خانواده آغاز می‌کند. در این کانون اولیه، نخستین تاثیرگذاری و اثرپذیری آغاز می‌شود و کودک اندک اندک در فرآیند رشد اجتماعی قرار می‌گیرد. به نظر روانشناسان، سال‌های اولیه کودکی، در رشد شخصیت و آینده او نقش بسزایی دارد.

بیشتر شناخت‌های کودک از خود، اطرافیان و محیط نیز در این دوران شکل می‌گیرد. میزان سلامت جسمانی و روانی کودک، بسته به آرامشی است که در خانواده پیدا می‌کند و اینکه خانواده تا چه اندازه تلاش می‌کند نیازهای او را برآورده سازد.

«فرزندان در این دوران احترام، عدالت، عشق، امنیت و مسئولیت را کاملاً درک می‌کنند. بنابراین این دوران فرصتی برای رشد مثبت شخصیت کودک را فراهم می‌کند. از طریق تعامل‌های خانوادگی کودک شیوه‌های سازگارشدن با جامعه را فرا می‌گیرد که تاثیری در دوران‌های بعدی زندگی به خصوص اوایل بزرگسالی دارد. ارتباط کودک و والد در دوران اولیه کودکی به اندازه‌ای با اهمیت است که نداشتن رابطه مطلوب عواقب خطرناکی را برای فرد به دنبال دارد؛ به گونه‌ای که در بزرگسالی نمی‌تواند دنیا را در شرایط واقعی درک کند و تنها بر خود تمرکز می‌کند و نمی‌تواند با دیگران رابطه داشته باشد.»^۲

^۱ - مرکز آموزشی تحقیقاتی قرآنی بنی‌هاشم، سایت لای لای فرشته، اهمیت نقش مادر در تربیت فرزند)

^۲ - سایت بیتونه، تربیت از لحظه تولد

۲- راهکارهای ایجاد آرامش

۲-۱- آموزش قرآن

نخستین تاثیر قرآن، احساس آرامش روحی و روانی برای مادر و به تبع آن فرزند و بقیه افراد خانواده است، این آرامش در زندگی امروز انسان‌ها بسایر حیاتی است تا راه تعالی را طی کنیم.^۱

قرآن که یکی از منابع و راه‌های رسیدن به آرامش است: سرپرست خانه لازم است قرآن را فرا بگیرد، و زمینه فراگیری زن و فرزند را نیز فراهم کند، آن‌گاه همه با هم به کتاب خدا عمل کنند، تا عرصه‌گاه خانه از آلودگی‌ها پاک و به حسنات و نیکی آراسته شود و در نتیجه خانه و خانواده نمونه‌ای از بهشت آخرت گردد که در آن آرامشی حکم فرما است.

- پدر و مادری که در خانه با صدای بلند قرآن می‌خوانند اثر تربیتی در روح و جان فرزندان می‌گذارد و آنان را به قرآن علاقه‌مند می‌کند. یکی از مهمترین حق‌هایی که خداوند برعهده پدر و مادر نهاده است مسئله آموزش قرآن به فرزندان می‌باشد. خداوند در برابر این آموزش عنایت خاصی به پدر و مادرها در روز قیامت خواهد داشت.^۲

- از معاذ روایت شده است که گفت: از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله شنیدم که فرمود: هرکسی به فرزندش قرآن تعلیم دهد، خداوند در قیامت، والدین او را به تاج پادشاهی تاجدار می‌کند و بر آن دو، جامه‌ای می‌پوشاند که هیچ‌کس مثل آن‌ها را ندیده است.^۳

^۱ - گروه فعالیت‌های قرآنی، خیرگذاری بین‌الملل قرآن، ایکن، ۲۲ مهر ۱۳۹۴

^۲ - گروه دین و مذهب، سایت نمناک، به فرزندان خود سوره‌های قرآنی را آموزش دهید.

^۳ - سایت حوزه، پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه، روایاتی چند درباره یادگیری قرآن

در این حدیث شریف تعبیر لطیف و ظریف «مِنْ حَسَنِ بَرِه» دلالت بر آن دارد که نه تنها احسان و ملاطفت نسبت به خانواده پسندیده و لازم است بلکه می‌بایست برای تاثیر بیشتر، این احسان و ملاطفت به نیکویی و بهترین وجه انجام گیرد^۱.

۵-۲- عدالت بین فرزندان

یک خانواده چند نفری به منزله‌ی یک کشور کوچک هستند که پدر و مادر این کشور را هدایت می‌کنند، در اداره یک خانواده عدل و انصاف ضرورت دارد. صفا و صمیمیت، محبت و الفت و آرامش تنها در محیطی با عدل و مساوات برقرار می‌شود و در چنین محیطی است که کودکان درست پرورش می‌یابند و قوه‌های درونی خویش را به فعلیت می‌رسانند.

- در روایات بسیاری تاکید شده که با فرزندان خود به عدالت رفتار کرده و آنان را با این مفهوم آشنا سازید. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «با فرزندان به عدالت رفتار کنید، همانگونه که دوست دارید دیگران در میانان در نیکی و لطف به عدالت رفتار کنند».

- برقراری عدالت در میان کودکان تجزیه‌پذیر و نسبی نبوده، بلکه عام و فراگیر است. این مساله شامل تمام ابعاد زندگی پیرامون آنانف چه در بعد مادی و معنوی خواهد بود؛ یعنی در برآوردن نیازهای مادی و معنوی همانند محبت و منزلت و توجه جدی به آنان.

حضرت محمد صلی الله علیه و آله در همه چیز، حتی در خرید هدیه برای کودکان؛ چه خوردنی چه نوشیدنی و چه لباس و اسباب‌بازی و غیره به رعایت عدالت تاکید ورزیده است. چنان که فرموده‌اند: «در هدیه دادن به کودکان، مساوات را رعایت کنید. اگر من قرار بود در هدیه دادن کسی را مقدم بدارم، بی‌گمان زنان و دختران را مقدم می‌داشتم»^۲.

^۱ - سایت تبیان، امام باقر و تربیت فرزند.

^۲ - زهرا اجلال گودرزی، بخش خانواده ایرانی تبیان، ۱۳۹۲/۲/۱۸.

۳- عوامل از بین بردن آرامش

۳-۱- اختلاف والدین

- پرورش صحیح فرزندان بدون توجه به ایجاد فضای سالم و مناسب و آرام میسر نمی‌شود. قرآن کریم با تاکید بر ایجاد خانواده سالم و آرام، بر این نکته تاکید کرده می‌فرماید: «و از نشانه‌های او این است که همسرانی از (جنس) خودتان برای شما آفرید، تا بدان‌ها آرامش یابید، و در بین شما دوستی و رحمت قرار داد؛ قطعا در ان نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.» نابسامانی‌های خانواده، اختلاف و درگیری بین والدین، در نتیجه فقدان امنیت و آرامش در خانواده، تربیت صحیح فرزند را تهدید و به مخاطره می‌اندازد^۱.

- پدر و مادر باید بدانند، که اگر در مورد مساله‌ای شدت اختلافشان، بالا گرفت در حضور فرزندان کوتاه آیند به دو دلیل. اول اینکه: فرزندان (به خصوص در سنین پایین) با مشاهده‌ی اختلاف والدینشان، بسیار ناراحت شده و مسائل جزئی را بزرگ و وحشتناک می‌پندارند در نتیجه از این اختلافات احساس ناراحتی می‌کنند و آرامششان را از دست می‌دهند و دوم اینکه وقتی می‌بینند عزیزترین اشخاص زندگیشان، از یکدیگر ناراحتی دارند و مشاجره می‌کنند احساس یاس و ناامیدی و در کنار آن احساس ناایمنی می‌کنند و دنیا در مقابلشان تار و ناامن جلوه می‌کند^۲.

۳-۲- تحقیر کردن

والدینی که میان فرزندان خود تبعیض قائل می‌شوند و تفاوت‌های فردی را در نظر نمی‌گیرند و در جمع، دیگران را مورد تعریف و تمجید قرار داده‌و به رخ فرزندان خود می‌کشند، در حقیقت شخصیت فرزند خود را می‌شکنند و باعث به وجود آمدن حس حسادت در آن‌ها می‌شوند که با حس تاثیرات سوئی در روح و جان فرزند

^۱ - سیما میرقاسمی، خبرگذاری بین‌المللی قرآن، تربیت فرزند از منظر قرآن کریم، ۳۰ آذر ۱۳۹۵.

^۲ - فاطمه سادات رادفر، بخش خانواده ایرانی تبیان.

می‌گذارد و او را از جاده‌ی صلاح و سعادت منحرف می‌کند و آرامش روانی فرزند را از بین می‌برند. همانطور که خداوند تنها ملاک برتری انسان‌ها را تقوا قرار داده است، والدین نیز باید به این اصل مهم توجه نمایند.

۳-۳- بدرفتاری با کودکان

والدینی که فرزندان خود را مجازات می‌کنند به نظر می‌رسد که آن‌ها کسانی هستند که عواقب این کارها را نمی‌دانند که با مجازات و تنبیه بدنی آن‌ها آرامش و امنیت فرزندان را از خانه می‌گیرند و باعث ترس و اضطراب در فرزندان می‌شود. این قبیل کودکان در نتیجه این سیاست‌های سخت و مداوم از کانون خانواده فرار کرده و در جمع ولگردان کوچه درخواهند آمد و اگر این طور هم نباشد تربیت‌های نادرست و خشونت‌آمیز، آنان را موجوداتی خشن و بی‌عاطفه و شاید جنایتکار بار بیایند.

«از بررسی روایات اسلام و رفتار پیشوایان دینی، چنین استفاده می‌شود که کودکان را نباید بنبیه بدنی کرد. در جهان کنونی از نظر علمی و تربیتی، زدن کودکان و آسیب رساندن به آنان به منظور ادب، یا مجازات کردن نادرست شمرده شده است و تقریباً در تمام کشورها از کتک زدن و تنبیه بدنی جلوگیری می‌شود.»

امام کاظم علیه‌السلام به مردی که از فرزند خود شکایت کرد آشکارا فرمود: «فرزندت را مَزَن و برای ادب کردنش از او قهر کن، ولی مواظب باش، قهر کردن طولانی نشود، بلکه هرچه زودتر آشتی کن»^۱.

نتیجه‌گیری

خانواده مقدس‌ترین و تولین محیط تعلیم و تربیت برای فرزندان است. اساس انسانیت به واسطه‌ی تربیت صحیح در خانواده پایه‌گذاری می‌شود. این تربیت از دوران بارداری آغاز می‌شود. در این دوران شکل‌گیری شخصیت کودک صورت می‌گیرد که برای مراحل بعدی زندگی کودک تاثیر می‌گذارد. بعد از این دوران با بع دنیا آمدن نوزاد مسئولیت مادر بیش از پیش آغاز می‌شود با در آغوش گرفتن و نوازش کردن و تغذیه کودک باعث آرامش کودک می‌شود. تعامل کودک با خانواده‌ای که محیطی آرام و با محبت داشته باشد او را برای ورود به محیط

^۱ - بخش عترت و سیره تبیان، آیا پیامبر کودکان را تنبیه می‌کرد؟، ۱۳۹۰/۴/۸.

اجتماع آماده می‌کند. والدین تمام سعی خود را در این دوران می‌کنند که تربیتی صحیح برای فرزندان خود داشته باشند. والدین باید در محیطی با آرامش کافی تربیت خود را انجام دهند که این آرامش برای فرزندان از راه‌های زیادی که برخورد و روابط والدین با هم و با فرزند به وجود می‌آید که یکی از این راه‌ها آموزش قرآن به فرزندان است که خداوند و امامان نیز به این امر حسنه زیاد پرداخته‌اند. ما نور ایمان و معنویت قرآن در زندگی خود می‌توانیم احساس کنیم پس والدین با آموزش قرآن می‌توانند این آرامش را به آن‌ها هدیه کنند. یکی دیگر از این راه‌ها محبت کردن والدین است که باعث صمیمیت فرزندان با آن‌ها می‌شود و در آینده فرزندان تاثیر مثبت خواهد گذاشت و یکی دیگر از آن‌ها تکریم و احترام و خوش اخلاقی است که در قرآن و روایات به این امر مهم توجه شده است و همچنین عدالت فرزندان که باعث می‌شود بین فرزندان حس حسادت و کینه‌توزی از بین برود و برانگیخته نشود و این عدالت داشتن در همه ابعاد زندگی فرزندان است. و عواملی نیز وجود دارد که آرامش فرزندان را از بین می‌برد و والدین باید از این عوامل اطلاع داشته باشند تا به آرامش فرزندان لطمه وارد نشود، مثل اختلاف بین والدین که فرزندان در این محیط احساس ناامنی می‌کنند و دچار یاس و ناامیدی می‌شوند و تحقیرکردن فرزندان یا بدرفتاری با آن‌ها که آثار سوئی دارد که به مرور زمان باعث به وجود آمدن تاثیراتی در فرزند می‌شود که دیگر قابل جبران نخواهد بود و می‌توان این عواقب را از طریق رسانه‌ها یا کلاس‌هایی در مراکز بهداشتی به خانواده‌ها نشان داد تا اطلاع پیدا کنند.

- اجلال گودرزی، زهرا، بخش خانواده ایرانی تبیان، ۱۳۹۲/۲/۱۸.
- بخش عترت و سیره تبیان، آیا پیامبر کودکان را تنبیه می‌کرد؟، ۱۳۹۰/۴/۸.
- دهنوی، حسین، نسیم مهر، انتشارات خادم‌الرضا، قم، فروردین ۱۳۸۴.
- رادفر، فاطمه سادات، بخش خانواده ایرانی تبیان.
- سایت بیتوته، تربیت از لحظه تولد.
- سایت تبیان، اما باقر و تربیت فرزند.
- سایت حوزه، پیاگاه اطلاع‌رسانی حوزه، روایاتی چند درباره‌ی یادگیری قرآن.
- گروه دین و مذهب، سایت نمناک، به فرزندان خود این سوره‌های قرآنی را آموزش دهید.
- گروه فعالیت‌های قرآنی، خبرگذاری بین‌المللی قرآن، ایکن، ۲۲ مهر ۱۳۹۴.
- گروه معارف، خبرگذاری بین‌المللی قرآن، ایکن، تربیت فرزند از منظر قرآن کریم، ۳۰ آذر ۱۳۹۵.
- مانیان، حسن، سایت راسخون، آداب تربیت فرزند از منظر اسلام.
- محمدپور، صغری، پایان‌نامه، حوزه علمیه خراسان، مدرسه علمیه الزهرا، شیروان، ۱۳۹۱/۱/۲۳.
- محمدی، احسان، موسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان، نسخه‌ی قرآن برای تربیت کودکان.
- مرکز آموزشی تحقیقاتی بنی‌هاشم، سایت لای لای فرشته، اهمیت نقش مادر در تربیت فرزند.
- میرقاسمی، سیما، خبرگذاری بین‌المللی قرآن، تربیت فرزند از منظر قرآن کریم، ۳۰ آذر ۱۳۹۵.