

راهکارهای مدیریت روانی خانواده در تربیت فرزندان

فاطمه فشخورانی، سعیده فشخورانی، مرضیه فریدونی*

چکیده

سلامت روان و توجه به مقوله بهداشت روانی، یکی از مهمترین مباحث مطرح شده در علوم روانشناسی است که همواره مورد توجه صاحب نظران و نظریه پردازان این حوزه بوده است در فرهنگ مختلف به ویژه فرهنگ اسلامی ایران به این موضوع مهم اهتمام ویژه ای شده است و در آیات و روایات مطالب زیادی در این باب آمده است.

در این نوشتار ابتدا به مفهوم شناسی تربیت پرداخته است سپس به شیوه های رفتاری والدین با فرزندان پرداخته است که والدین باید از دوروان کودکی و نوجوانی فرزندان شناخت داشته باشند احترام والدین به همدیگر و تفاهم آنها در تربیت فرزند، تأثیر بسزایی در شیوه صحیح تربیت روانی فرزند دارد. والدین با سعه صدر و همین طور حفظ اقتدار خود می توانند فرزند شایسته تربیت کنند. در این پژوهش از احادیث اهل بیت علیهم السلام و شیوه تربیتی آنها کمک گرفته شده است. و همینطور از تحقیقات مختلفی که در حوزه تربیت فرزند صورت گرفته است. بهره برده ایم. والدین با پند و اندرز به موقع و عامل بودن خود، محبت به جا می توانند فرزندانی شایسته جامعه بزرگ کنند. توصیه ها و رفتار اهل بیت علیهم السلام و به خصوص پیامبر اکرم (ص) نشان از اهمیت این دوران دارد. ورزش کردن با فرزندان، هم صحبتی با آنها، بها و ارزش داده به فرزند می تواند زمینه را برای خلاقیت و جامعه پذیری او فراهم کند. اگر فرزند تربیت درستی در خانواده که اولین و مهمترین بستر برای تربیت است جامعه با چالش ها و مشکلات فراوان روبه رو خواهد شد.

کلید واژه ها: رفتار والدین، فرزند پروری، تربیت روانی و عاطفی، خانواده، نقش والدین.

خانواده، به عنوان نهادی مقدس، نخستین، مهمترین و اصلی ترین پرورشگاه و آموزشگاه فرد محسوب می شود و یکی از نهادهای آموزشی و پرورشی عمده جامعه است. بنابراین هر گونه سخن و اندیشه ای درباره تربیت کودکان و نوجوانان و داشتن هر گونه انتظاری از آنان بی توجه به نقش حیاتی خانواده، سخن و اندیشه ای نادرست تلقی می شود و انتظاری عبث و بیهوده است. اساس یک جامعه سالم را خانواده های سالم می سازد. هر فردی در خانواده ای به دنیا می آید، بزرگ می شود و تکامل می یابد. این خانواده سالم است که انسان سالم پرورش می دهد. خانواده سالم، خانواده ای است که به نیازهای همه جانبه ای اعضای خود در گستره ی حیات توجه دارد و سعی می کند به انتظارات، به نیازهای آنان به شیوه های درست پاسخ دهد. بدیهی است که برای نایل شدن به رشد همه جانبه، توجه به نیازهای همه جانبه و آموزش همه جانبه، ضروری است. نیاز روانی فرزندان در خانواده یکی از همین نیازهایی است که باید پاسخ درستی برای آن از طرف والدین ارائه شود و چه بسا نیازهای روانی از نیازهای جسمانی مهمتر باشد نیازهای روانی ارتباط نزدیکی با شخصیت بیرونی فرد دارد نیازهای عاطفی، روانی و احساسی است که در رشد و تعالی جنبه های فیزیکی و روانی وجود انسان بسیار اثربخش است و اگر به آن توجه جدی نشود، ممکن است، کودکان و نوجوانان به ناهنجاری های اجتماعی، افسردگی، خلاء شخصیت و چار آیند.

مفهوم‌شناسی تربیت

تربیت از ماده «ربو» یا «ربب» در لغت به معنای افزودن و رشد و نمود آمده است. در زبان فارسی واژه تربیت به معنای پرورده و ادب و اخلاق را به کسی آموختن به کار رفته است و ترکیب تعلیم و تربیت به معنای آموزش و پرورش آمده است.

شیوه‌های رفتاری والدین با فرزندان

ارتباط با فرزندان چندان آسان نیست، منظور از ارتباط، صرفاً سخن گفتن با او یا شنیدن سخن او نیست، چون سخن گفتن، همیشه نشانه ایجاد ارتباط نیست، و چه بسا ارتباط یک سویه پدید آورد. مراد از ارتباط، ارتباط دوطرفه، مداوم، و تأثیرگذار است.

۱- شناخت دوران کودکی و نوجوانی

یکی از مهارت‌های مهم رفتار والدین با فرزند، شناخت ویژگی‌های دوران کودکی و نوجوانی است زیرا برخی از والدین نمی‌دانند که با فرزندان در دوران کودکی یا نوجوانی چگونه رفتار نمایند. حدیث مشهور نبوی (ص) ناظر به شناخت مراحل تربیت فرزند و چگونگی رفتار با فرزندان است. «الولد سیدٌ سبع سنینَ و عبْدٌ سبع سنینَ و وزیرٌ سبع سنینَ» (حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۲۲). کودک تا هفت سال سرور، تا ۷ سال بنده و تا ۷ سال وزیر است.

این روایت جامع‌ترین روایت درباره‌ی تربیت فرزند است در یک پروژه‌ی تحقیقاتی توسط دانشگاه کالیفرنیا، آمریکا، ۶۰۰ بزرگسال مورد پیمایش و مطالعه قرار گرفت و این نتیجه حاصل شد «هر چقدر، ابراز احساسات عاطفی همچون در آغوش گرفتن، در کودکی آنها بیشتر بوده است مشاهدات بزرگسالی آنها نشان می‌دهد که اضطراب و استرس به شدت پایین‌تری و همین‌طور سلامت روانی بالاتری داشته‌اند.

یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی، بلوغ است. اکثر والدین تا زمانی که فرزندشان، چه دختر، چه پسر به سن بلوغ نرسیده‌اند، با مشکل خاصی مواجه نمی‌شوند، اما زمانی که فرزندشان وارد دوران بلوغ می‌شود، مشکلاتشان آغاز می‌شود. اکثر والدین به این دلیل که برای رفتار صحیح با فرزندشان در سن بلوغ آموزش ندیده‌اند سعی دارند با فرزندشان با همان حال و هوای کودکی رفتار نمایند و حال اینکه فرزندان در این سن، سعی در پیدا کردن شخصیت و هویت خود دارند و می‌خواهند تصمیمات زندگی‌شان را خودشان بگیرند به همین دلیل سرکشی و مخالفت مکرر آنها با پدر و مادرشان در دوران بلوغ به چشم می‌خورد. والدین در این شرایط باید به فرزند خود در حل معقول اجازه دهند که احساس استقلال کند (پایگاه خبری، تخصصی روانشناسی و مشاوره. www.MIGANA.ir)

۲- احترام والدین به یکدیگر

ارتباط والدین با یکدیگر، صمیمیت و احترامی که بر این رابطه حکم فرماست به اصلی‌ترین محور تأمین‌کننده سلامت روانی فرزند بویژه در دوران کودکی است. ستیزها و برخوردهای خشن والدین نسبت به یکدیگر در حضور فرزندان نتایج مخربی بر فرزندان دارد. در تحقیقات متعدد تأثیر عدم تفاهم و دعوای والدین، درگوشه-گیری، افسردگی، پرخاشگری و عدم اعتماد به نفس فرزندان به ویژه کودکان ثابت شده است (ابوالقاسم رئیسی، نقش خانواده در پیشگیری از بزهکاری نوجوانان، فصلنامه دانش انتظامی، ش ۱، ص ۱۰۶). اختلافات دائمی و دعوای والدین در حضور فرزندان، سطح سازگاری آنها را در ارتباطات اجتماعی کاهش می‌دهد و روحیه قدرشناسی را در فرزندان تضعیف می‌کند این مسئله به خودی خود، تأثیرات ناسالمی بر ابعاد مختلف رشد و تکامل فرزندان به ویژه رشد شخصیتی دارد. ضمن آنکه روابط والدین با یکدیگر به عنوان کلاس درسی است که مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های رفتاری با همسر را به او آموزش می‌دهد.

۳- تفاهم والدین در شیوه رفتار و تربیت فرزند

بی‌تردید آن اندازه که هماهنگی و تفاهم والدین در تنبیه، تشویق و تربیت اهمیت دارد، نحوه تنبیه و تشویق چه باشد، اهمیت ندارد. آسیبی که فرزندان از ناهماهنگی والدین می‌بینند معمولاً بیشتر از آسیبی است که ممکن است از روش غلط تربیتی یکی از والدین ببینند. به خاطر فوایدی که هماهنگی والدین برای تربیت فرزند و ارتباطش با والدین دارد. بهتر است والدین درباره شیوه صحیح تربیت فرزند به تفاهم برسند زیرا عدم تفاهم والدین بر سر موضوعات و شیوه‌های تربیتی فرزند، اقتدار آنها را در برابر فرزند، خدشه‌دار می‌کند و فرزند نسبت به حقانیت و منطقی بودن توصیه‌های پدر و مادر دچار تردید می‌شود.

۴- سعه صدر والدین در رفتار با فرزند

سعه صدر یکی از مهمترین ارزش‌های اخلاقی است که والدین باید به آن آراسته باشند در بعضی از موارد نظیر بازی‌ها و شیطنت‌های فرزند در صورتی که به خود و دیگران آسیب نمی‌زند، دعوای خواهر و برادر، یادگیری درسی فرزندان، داشتن فرزند معلول جسمی و ذهنی فرزندان که به نوعی دچار اختلال رفتاری و روانی شده‌اند، لازم است والدین، سعه صدر بیشتری داشته باشند. اگر والدین بدانند که در بسیاری از چالش‌های ایجاد شده توسط فرزندان با یکدیگر درس زندگی وجود دارد. سعه صدر بیشتری از خودشان نشان می‌دهند.

امام موسی کاظم علیه السلام فرمودند: (محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۷، ص ۳۶۱) چه خوب است فرزند در خردسالی بازیگوش و پرتلاطم باشد. این رفتار نشانه حلم و خوشتنداری او در بزرگسالی است، صبر والدین در برابر اقتضائات سنی فرزندان، ضمن آنکه موجب پرهیز از خشونت خواهد شد.

۵- حفظ اقتدار در ارتباط با فرزند

از میان سبک‌های فرزندپروری سبک مقتدرانه نزدیک‌ترین روش تربیتی به روش اسلامی است. زیرا والدین مقتدر با فرزندان خود با رفتار صمیمی و با ابراز محبت به آنان، رابطه خود را با آنها مستحکم می‌کنند و از جهت کنترل رفتاری، محدودیت واضح و مناسب با سن فرزندان وضع می‌کنند (اعظم پرچم، مریم السادات فاتحی‌زاده و حمیده

علاقمندند که دیگران تحسین و تشویقشان کنند بر همین اساس اگر کودکان و نوجوانان از بزرگترها بی‌احترامی ببینند و کارهای هرچند کوچک آنها را تحسین نکنند تربیت اثر معکوس خواهد داشت»

۳- حضور فرزندان در جمع دیگران

حضور فرزندان در جمع زمینه‌ی پرورش آنها را در ابعاد گوناگون اخلاقی و اجتماعی فراهم می‌کند. آنان را به برنامه‌های تربیتی شیفته و علاقمند می‌کند امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «پدرم هرگاه غمگین می‌شد زنان و کودکان را جمع می‌کرد و دعا می‌کرد و آنها آمین می‌گفتند» حضور کودکان در جمع بزرگترها باعث می‌شود که آنها با فرهنگ مباشرتی و تربیتی بزرگ‌ترها، آشنا شوند و تمایل به کارهای نیک پیدا کنند.

۴- بهاد دادن

اهل بیت (ع) برای کودکان و نوجوانان اهمیت خاصی قائل بودند و کارهای ثمربخش آنها را تحسین می‌کردند و هیچ‌گاه از اشتباهان آنها انتقاد نمی‌کردند.

طوری رفتار می‌کردند که کودکان احساس شرمندگی نکنند و با این کار زمینه‌های تربیت آنها را فراهم کردند اگر کودکی در حضور دیگران و همسالان سرزنش شود، به جای آنکه رفتار ناپسند خود را ترک کند با لجبازی به آن ادامه می‌دهد. طبیعی است که تحقیر و سرزنش مردن و کم‌بهای به شخصیت و جایگاه افراد به خصوص کودکان اثرات نامطلوبی در رفتار و گرایش آنها دارد. میدان دادن به کودکان، شخصیت آنها را پربار می‌کند و در فرهنگ گفتاری، ادب، اخلاص، بیان آنها رشد می‌کند.

۵- شرکت در بازی کودکان و نوجوانان

بازی و سرگرمی برای کودکان و نوجوانان یک خصیصه طبیعی به حساب می‌آید و زمینه رشد جسمانی و روانی آنها را فراهم می‌کند وقتی کودک در بازی‌های گروهی شرکت می‌کند، روحیه تعادل و خویش‌تنداری در او

تقویت می‌شود و از تجربیات دیگران استفاده می‌کند و بر توانایی شخصی خویش می‌افزاید برخی از بازی‌های خوب ممکن است باعث انتقال برخی از رفتارهای پسندیده و مسائل تربیتی شود.

از انس بن مالک نقل شده است که پیامبر (ص) برای ادای نماز به مسجد آمد در حالی که امام حسن (ع) بر دوش آن حضرت در هنگام نماز او را در کنار خود نشانید وقتی پیامبر صلی الله علیه و آله به مسجد رفت. سجده طولانی شد من سر از سجده برداشتم، دیدم امام حسن علیه السلام بر دوش پیامبر سوار شده است. وقتی نماز تمام شد مردم از پیامبر (ص) پرسیدند: این سجده را به قدری طولانی دادی که هیچ گاه چنین نکرده بودی آیا وحی نازل شده است فرمود: وحی نازل نشده ولی فرزندانم بر دوشم سوار شده بود نخواستم عجله کنم تا این که خود از دوشم پائین آمد.

۶- ورزش کردن فرزندان

ورزش، نیاز جسمی و روحی کودکان و نوجوانان را برطرف می‌کند و آثار جسمی مطلوبی دارد.

کوه‌نوردی، شنا، اسب سواری و مسابقات تیراندازی در روایات گوناگون از پیشوایان از ورزشی‌های مفید دانسته شده است.

امام صادق علیه السلام نقل کرده‌اند:

روزی پیامبر (ص) به منزل فاطمه (س) وارد شد. امام حسن و امام حسین (ع) با او بودند پیامبر (ص) به آنها فرمود برخیزید و با هم کشتی بگیرید فاطمه زهرا (س) که برای کاری بیرون رفته بود بر آنها وارد شد و مشاهده کرد که پیامبر (ص) می‌فرماید حسن بر حسین سخت بگیر، فاطمه (س) تعجب کرد و فرمود: آیا بزرگتر را بر کوچکتر تشویق می‌کند. پیامبر (ص) فرمود: من حسن را تشویق می‌کنم در حالی که برادرم جبرئیل حسین را تشویق می‌کند و می‌گوید: یا حسین بر حسن سخت بگیر.

پیشوایان دینی ما، فرزندان خود را به ورزش برای تندرستی و سلامتی و ایجاد توانمندی بدنی تشویق می‌کردند، زیرا در ساعات فراغت کودکان اگر بازی‌ها و سرگرمی‌های مطلوبی که جنبه‌های تمرینش روانی و جسمی به وجود نیاید فرصت‌ها به بطالت می‌گذرد و ممکن است عوارض جسمی و روحی به بار آورد. تلاش و سرگرمی - های مفید و مصلحت‌آمیز زمینه را برای اقدامات مفید فراهم می‌آورد.

نتیجه گیری

سلامت روان و توجه به مقوله بهداشت روانی یکی از مباحث مهمی است که همواره مورد عنایت صاحب نظران بوده است. توجه به سلامت روان در دوران کودکی به عنوان یکی از حساس ترین دوران زندگی است و بهترین دوران برای شکل گیری صحیح عادات و خلیات رفتاری و گفتاری است در فرهنگ های مختلف به ویژه فرهنگ اسلامی توجه ویژه ای به اصول تربیت دینی شده است. انسان زمانی از لحاظ روحی و عاطفی، صحیح و سالم بار خواهد آمد که در خانواده صالح پرورش یافته باشد اگر پدر و مادر با مهر و محبت و توجه به سیره اهل بیت علیهم السلام با فرزندان خود رفتار کنند فرزندان دچار عقده های روحی و روانی نمی شوند و در آینده فردی متعادل و با روحیات و خلیات مناسب وارد جامعه می شود. این پدر و مادر هستند که به طور طبیعی محتوای ذهن، فکر، عمل و اعتقادات را به نسل بعدی منتقل می کنند. سلامت روان به این معنا نیست که بچه ای افسرده و مضطرب نباشد، سالم است، بلکه بچه ای که به اندازه کافی بازی کند و به راحتی با هموعان خود ارتباط برقرار کند، سالم است.

نیازهای روحی و روانی به دلیل اینکه دیده نمی شوند ممکن است کمتر مورد توجه قرار گیرند.

سلامت روانی کودک باعث می شود تا بچه ها تکنیک های آرامش را به خوب یاد بگیرند و در آینده، بتوانند استعدادها و مهارت های ذاتی خود را در جهت پیشرفت اجتماعی به کار گیرند سلامت روانی آن چیزی است که به عنوان احساس آرامش و رضایتمندی از زندگی مطرح می شود.

این پژوهش راه کارهایی را برای تربیت روانی فرزندان پیشنهاد می کند اما به طور کلی افراد با هم متفاوت هستند و نمی تواند برای همه آنها یک نوع تربیت را به کار برد. حتی فرزندان در یک خانواده هم از لحاظ رفتاری شبیه هم نیستند. خانواده یکی از مهمترین و اصلی ترین مکان برای پرورش صحیح یا غلط فرزندان است. والدین می - بایست با آموزش صحیح زمینه را برای آرامش و سعادت فرزندان به وجود بیاورند.

منابع و مآخذ

- * قرآن، سوره لقمان آیه ۱۳. تفسیر نمونه ج ۱۷، ص ۳۸.
۱. انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، ص ۴۳۳.
 ۲. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، احادیث اخلاقی
 ۳. پرچم، اعظم؛ فاتحی‌زاده، مریم‌السادات؛ الهیاری، حمیده، نشریه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی
 ۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، ص ۸۶.
 ۵. حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، ص ۴۸۹.
 ۶. خمینی، سید روح الله، صحیفه امام، ج ۶، ص ۳۰۰.
 ۷. زرگر، ابراهیم، لعل علیزاده، محسن، جنگ نرم، بازی‌های رایانه‌ای، سلاح ستیز و پدافند غیرعامل، نشریه مطالعات قدرت نرم، ص ۱۱۰.
 ۸. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، ص ۲۲۳.
 ۹. فلسفی، محمد تقی، جوان از نظر عقل و احساس، ج ۱، ص ۳۴۵، ناشر: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تاریخ نشر ۱۳۹۴.
 ۱۰. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۵۷، ص ۳۶۱.
 ۱۱. میرزاده ستوده، پا به پای آفتاب، ج ۱، ص ۱۹۱.
 ۱۲. رئیسی، ابوالقاسم، «نقش خانواده در پیشگیری از بزهکاری نوجوانان» فصلنامه دانش انتظامی، ش ۱، ص ۱۰۶.
 ۱۳. پایگاه خبری تحلیلی، روانشناسی و مشاوره www.MIGANA.ir