

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 صاحبنظران و نظریه پردازان این حوزه بوده است در فرهنگ مختلف به‌ویژه فرهنگ اسلامی ایران به این موضوع مهم اهتمام ویژه‌ای شده است و در آیات و روایات مطالب زیادی در این باب آمده است.

در این نوشتار ابتدا به مفهوم‌شناسی تربیت پرداخته است سپس به شیوه‌های رفتاری والدین با فرزندان پرداخته است که والدین باید از دورروان 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 می‌توانند فرزندی شایسته تربیت کنند. در این پژوهش از احادیث اهل‌بیت علیهم السلام و شیوه تربیتی آنها کمک گرفته شده است. و همینطور از تحقیقات مختلفی که در حوزه تربیت فرزند صورت گرفته است. بهره برده‌ایم. والدین با پند و اندرز به موقع و عامل بودن خود، محبت بهجا می‌توانند فرزندانی شایسته جامعه بزرگ کنند. توصیه‌ها و رفتار اهل‌بیت علیهم السلام و به خصوص پیامبر اکرم (ص) نشان از اهمیت این دوران دارد. ورزش کردن با فرزندان، هم‌صحبتی با آنها، بها و ارزش داده به فرزند می‌تواند 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 چالش‌ها و مشکلات فراوان روبرو خواهد شد.

کلید واژه‌ها: رفتار والدین، فرزندپروری، تربیت روانی و عاطفی، خانواده، نقش والدین.

* حوزه علمیه حضرت زهرا (س) کنگاور

مقدمه

خانواده، به عنوان نهادی مقدس، نخستین، مهمترین و اصلی‌ترین پرورشگاه و آموزشگاه فرد محسوب می‌شود و یکی از نهادهای آموزشی و پرورشی عمدۀ جامعه است. بنابراین هر گونه سخن و اندیشه‌ای درباره تربیت کودکان و نوجوانان و داشتن هر گونه انتظاری از آنان بی‌توجه به نقش حیاتی خانواده، سخن و اندیشه‌ای نادرست تلقی می‌شود و انتظاری عبث و بیهوده است. اساس یک جامعه سالم را خانواده‌های سالم می‌سازد. هر فردی در خانواده‌ای به دنیا می‌آید، بزرگ می‌شود و تکامل می‌یابد. این خانواده سالم است که انسان سالم پرورش می‌دهد. خانواده‌ای است که به نیازهای همه‌جانبه‌ی اعضای خود در گستره‌ی حیات توجه دارد و سعی می‌کند به انتظارها، به نیازهای آنان به شیوه‌های درست پاسخ دهد. بدیهی است که برای نایل شدن به رشد همه جانبه، توجه به نیازهای همه‌جانبه و آموزش همه‌جانبه، 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 جنبه‌های فیزیکی و روانی وجود انسان بسیار اثربخش است و اگر به آن توجه جدی نشود، ممکن است، کودکان و نوجوانان به ناهنجاری‌های 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 پروردن 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 دو طرفه، 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 شاخت مراحل تربیت فرزند و چگونگی رفتار با فرزندان است. «الولد سید سبع سنین و عبد سبع سنین و وزیر سبع سنین» (حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۲۲). کودک تا هفت سال سرور، تا ۷ سال بندۀ و تا ۷ سال وزیر است.

این روایت جامع‌ترین روایت درباره‌ی تربیت فرزند است در یک پژوهش تحقیقاتی توسط دانشگاه کالیفرنیا امریکا، 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 دهنده 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 تفاهمنامه و دعواهای 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 دعواهای 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- تفاهمنامه والدین در شیوه رفتار و تربیت فرزند

بی تردید 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 ناهمانگی والدین می‌بینند معمولاً بیشتر از آسیبی است که ممکن است از روش غلط تربیتی یکی از والدین بینند. 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 نظری بازی‌ها و شیطنت‌های فرزند در صورتی که به خود و دیگران آسیب نمی‌زنند، دعواهای خواهر و برادر، یادگیری درسی فرزندان، داشتن فرزند معلول جسمی و ذهنی فرزندانی 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، بحار الانوار، ج ۵۷، ص ۳۶۱) چه خوب است فرزند در خردسالی بازیگوش و پرتلاطم باشد. این رفتار نشانه حلم و خویشتنداری 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 تشویق شان کنند بر همین اساس اگر کودکان و نوجوانان از بزرگترها بسیار احترامی بینند و کارهای هر چند کوچک آنها را تحسین نکنند تربیت اثر معکوس خواهد داشت»

۳- حضور فرزندان در جمع دیگران

حضور فرزندان در جمع زمینه‌ی پروش آنها را در ابعاد گوناگون اخلاقی و اجتماعی فراهم می‌کند. آنان را به برنامه‌های تربیتی شفته 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 مبادرتی و تربیتی بزرگترها، آشنا شوند و تمایل به کارهای نیک پیدا کنند.

۴- بهاد دادن

اهل‌بیت (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 کمبهایی 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، اخلاق، 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 می شود و از تجربیات دیگران استفاده می کند و بر توانایی شخصی خویش می افزاید برخی از بازی های خوب ممکن است باعث انتقال برخی از رفتارهای پسندیده و مسائل تربیتی شود.

از انس بن مالک نقل شده است که پیامبر (ص) برای ادائی 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 برداشت، 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 فرزندم 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 می کند و آثار جسمی مطلوبی دارد. کوهنوردی، شنا، اسب سواری و مسابقات تیراندازی در روایات گوناگون از پیشوایان از ورزشی های مفید دانسته شده است.

امام صادق علیه السلام نقل کرده اند:

روزی پیامبر (ص) به منزل فاطمه (س) وارد شد. امام حسن و امام حسین (ع) با او بودند پیامبر (ص) به آنها فرمود بدخیزید و با هم کشته بگیرید فاطمه زهرا (س) که برای کاری بیرون رفته بود بر آنها وارد شد و مشاهده کرد که پیامبر (ص) می فرماید حسن بر حسین سخت بگیر، فاطمه (س) تعجب کرد و فرمود: آیا بزرگتر را بر کوچکتر تشویق می کند. پیامبر (ص) فرمود: من حسن را تشویق می کنم در حالی که برادرم جبرئیل حسین را تشویق می کند و می گوید: 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 ثمربخش روانی و جسمی به وجود نماید فرصت‌ها به بطالت می‌گذرد و ممکن است عوارض جسمی و روحی به بار آورد. تلاش و سرگرمی‌های 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 حساس‌ترین دوران زندگی است و بهترین دوران برای شکل‌گیری صحیح عادات و خلقیات رفتاری و گفتاری است در فرهنگ‌های مختلف به‌ویژه فرهنگ اسلامی توجه ویژه‌ای 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 اهل‌بیت علیهم السلام با فرزندان خود رفتار کنند فرزندان دچار عقده‌های روحی و روانی نمی‌شوند و در آینده فردی متعادل و با روحیات و خلقیات مناسب وارد جامعه می‌شود. این پدر و مادر هستند که به طور طبیعی محتوای ذهن، فکر، عمل و اعتقادات را به نسل بعدی منتقل می‌کنند. سلامت روان به این معنا نیست که بچه‌ای افسرده و مضطرب نباشد، سالم است، بلکه بچه‌ای که به اندازه کافی بازی کند و به راحتی با همنوعان خود ارتباط برقرار کند، سالم است.

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

سلامت روانی کودک باعث می‌شود تا بچه‌ها تکنیک‌های آرامش را به خوبی یاد بگیرند و در آینده، بتوانند استعدادها و مهارت‌های 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 می‌شود.

این پژوهش راهکارهایی را برای تربیت روانی فرزندان پیشنهاد می‌کند اما به طور کلی افراد با هم متفاوت هستند و نمی‌تواند 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 اصلی‌ترین مکان برای پرورش صحیح یا غلط فرزندان است. والدین می‌باشند با آموزش صحیح زمینه را برای آرامش و سعادت فرزندان به وجود بیاورند.

منابع و مأخذ

- * قرآن، سوره لقمان آیه ۱۳. تفسیر نمونه ج ۱۷، ص ۲۸.
۱. انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، ص ۴۳۳.
 ۲. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفضاحه، احادیث اخلاقی
 ۳. پرچم، اعظم؛ فاتحیزاده، مریم السادات؛ الهیاری، حمیده، نشریه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی
 ۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحكم 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