

تأثیر سبک‌های فرزند پروری بر سلامت روان فرزندان از منظر اسلام

زینب کاکیان^۱

چکیده

مقاله حاضر به بررسی جامع سبک‌های فرزندپروری و تأثیرات آن‌ها بر رشد و سلامت کودکان می‌پردازد. سبک‌های فرزندپروری به عنوان الگوهای رفتاری والدین در قبال فرزندان، نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت، سلامت روان و رفتارهای اجتماعی کودکان ایفا می‌کنند. به‌طور کلی، چهارسبک اصلی فرزندپروری شناسایی شده‌اند: مقتدرانه (مسئولانه)، مستبدانه، سهل‌گیرانه و بی تفاوت. هرکدام از می‌توانند تأثیر مثبت یا منفی بر سلامت فرزندان داشته باشند. هدف اصلی این مقاله، شناخت سبک‌ها توسط والدین و معرفی چارچوبی جامع برای تربیت فرزندان بر اساس آموزه‌های اسلامی است که به رشد سالم و همه‌جانبه آنان کمک می‌کند. در این بررسی، به تلفیق اصول تربیتی اسلامی با یافته‌های علمی روانشناسی نوین توجه شده است و با روش کتابخانه‌ای و توصیفی-تحلیلی گردآوری شده است. نتایج تحقیق حاکی از آن است که سبک مسئولانه تأثیراتی مثبت و عمیق بر تمامی جنبه‌های سلامت فرزندان دارد. ایجاد تعادل میان نظم و آزادی نه تنها اعتماد به نفس و سلامت روانی را تقویت می‌کند، بلکه باعث رشد مهارت‌های اجتماعی، سلامت جسمی و پرورش خلاقیت و استقلال در کودکان می‌شود و همچنین فرزندان متعهد به اصول اخلاقی، مسئولیت‌پذیر، با ایمان، سالم و موفق در جامعه تربیت می‌کند.

کلیدواژه‌ها

اسلام، تربیت، سبک‌های فرزندپروری، سلامت روان.

۱. طلبه سطح دو، استان کرمانشاه، شهرستان اسلام آباد غرب، حوزه علمیه فاطمه الزهرا (س)

مقدمه

مسئله سبک های فرزندپروری یکی از مباحث مهم در حیطه روانشناسی تربیتی است که تأثیرات عمیقی بر رشد شخصیتی، اجتماعی و روانی فرزندان دارد. این سبک‌ها، به الگوهای رفتاری والدین در برخورد با فرزندان اشاره دارد و می‌تواند بر توسعه مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی تأثیر مثبت یا منفی بگذارد. شناخت سبک‌های فرزندپروری اهمیت و ضرورت ویژه‌ای دارد، چرا که این امر آینده و شخصیت آن‌ها را خواهد ساخت و تأثیر مستقیمی بر سلامت روان آن‌ها دارد. والدین با استفاده از سبک‌های مثبت و سازنده می‌توانند به فرزندان خود مهارت‌های لازم برای مدیریت احساسات و رویارویی با چالش‌ها را بیاموزد. از زمان‌های گذشته تاکنون پژوهش‌هایی در زمینه تأثیر سبک‌های فرزندپروری بر سلامت روان فرزندان انجام شده است از جمله:

کتاب سبک های فرزندپروری نوشته زهرا خمیس پور. در این کتاب تکنیک‌ها و روش‌های فرزندپروری، معرفی و نحوه صحیح کاربرد هر یک از آن‌ها با توجه به شخصیت کودکان بررسی شده است.

کتاب کلیدهای فرزندپروری اسان و شاد، در این کتاب بانگاهی فرافرهنگی و متمرکز بر اصول انسانی، به پدر و مادرها این امکان را می‌دهد تا با در نظر گرفتن سلیقه و فرهنگ خانواده شان، در به کارگیری اصول تربیتی، مبتکر و خلاق باشند و از دوران کودکی‌شان لذت ببرند. اما هنوز سوالات و چالش‌های زیادی در این زمینه باقی مانده است، نتایج این مقاله به آگاهی و شناخت بهتر والدین نسبت به این سبک‌ها، کمک می‌کند تا بتوانند شرایط مناسبی را برای تربیت فرزندان فراهم کنند و آنها را برای جامعه‌ای متعالی آماده سازد. هدف از گردآوری این مقاله آن است که بتواند به دو سوال اساسی و مهم پاسخ دهد: انواع سبک های فرزندپروری کدامند؟ هر کدام از سبک‌ها چه تأثیری بر سلامت روان فرزندان دارد؟

مفهوم سبک‌های فرزندپروری

فرزندپروری مجموعه دانش و مهارت‌های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است، راهی برای این که توانایی‌ها و مهارت‌های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم. هدف اصلی از تربیت کودکان، بار آوردن افرادی مستقل، توانمند، مسئول، و با اعتماد به نفس است که از رشد اخلاقی و اجتماعی مناسب برخوردار می‌باشند. برای بزرگ کردن کودکان، ما به یک نظام انضباطی نیاز داریم که بتوانیم قاطعانه به کار ببریم، با این کار به فرزندانمان می‌آموزیم مسئولیت رفتارهای خود و پیامد آنها را بپذیرند، به نیازها و عقاید دیگران توجه کنند، و یاد بگیرند رفتارها و هیجانات خودشان را کنترل کنند. اگر رفتار و واکنش‌های ما قابل پیش بینی و با ثبات باشد کودکان تکلیف خود را بهتر متوجه می‌شوند و راحت‌تر با انتظارات و محدودیت‌های ما کنار می‌آیند.

«انضباط قاطع» یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می دهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم، و به او بیاموزیم بهتر رفتار کند، باید محیطی امن و خوشایند را برای رشد و شکوفایی کودک فراهم کنیم، مکانی دور از خطر و همراه با رسیدگی و نظارت ما، این یعنی هر لحظه بدانیم او کجاست، چه می کند، و در کنار کیست. در عین حال این محیط باید برای کودک جالب و آموزنده هم باشد و به تعامل او برای ارتباط با دیگران پاسخ مناسب بدهد مثل وقتی که فرزندمان سئوالی می پرسد، کمک می خواهد، توجه می طلبد، یا نیاز به نصیحت و توصیه دارد.

موفقیت روشهای تربیتی به چگونگی و میزان انتظارات ما از عملکرد کودک و همچنین خودمان به عنوان یک والد بستگی دارد. اگر انتظار ما از فرزندمان غیر واقع بینانه یا زیادتر از توان او باشد او رادر معرض آسیب و آزار قرار می دهیم و اگر انتظار ناچیزی داشته باشیم در واقع از او غفلت میکنیم. اگر از خودمان توقع کامل و بی نقص بودن داشته باشیم به سرعت خسته و ناامید می شویم و احساس بی کفایتی و ناکامی به ما اجازه نمی دهد، مهارتهای درست فرزندپروری را به کار ببریم.

والدینی می توانند مهارتهای فرزندپروری را با موفقیت به کار ببرند که به نیازها و سلامت جسمی و روانی خود توجه داشته باشند. مدیریت رفتارهای کودکان روندی طولانی و فراگیر است که به صبر و تحمل، خوش خلقی، اشتیاق، و خلاقیت نیاز دارد و این همه وقتی ممکن می شود که به سلامت خود رسیدگی کنیم و از منابعی که در دسترس داریم بیشترین بهره را بگیریم.^۲

نیازهای جسمانی کودک چندان دشوار نیست بلکه آنچه مهم است شناخت دقیق استعدادها و نیازهای متنوع روانی، ذهنی، عاطفی و اخلاقی او است. هرچه اولیا و مربیان در این مورد از شناخت بیشتر و عمیق تر برخوردار بوده و در تامین نیازها و ایجاد شرایط مناسب عنایت بیشتری به عمل آورند در پرورش صحیح کودکان موفق تر خواهند بود.^۳

۲. فلیپ، فرزندپروری با کفایت، ص ۲۰۳

۳. اسلام و تعلیم و تربیت، امینی، ص ۳۰۵

مفهوم سلامت روان

سلامت روان وضعیتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با استرس‌های معمول زندگی کنار بیاید، به طور سازنده و مفید کار کند و در جامعه خود مشارکت داشته باشد. سلامت روان فقط به معنای عدم وجود بیماری روانی نیست، بلکه به معنای وجود تعادل عاطفی، روانی و اجتماعی است.

عواملی که می‌توانند بر سلامت روان تأثیر بگذارند عبارتند از:

- * عوامل ژنتیکی و زیستی: برخی افراد به دلیل ساختار ژنتیکی یا تغییرات شیمیایی مغز بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات روانی هستند.
- * تجربیات زندگی: تجربیاتی مانند تروما، سوء استفاده، فقر، و تبعیض می‌توانند تأثیر منفی بر سلامت روان بگذارند.
- * عوامل اجتماعی: ارتباطات اجتماعی ضعیف، انزوای اجتماعی، و عدم حمایت اجتماعی می‌توانند خطر ابتلا به مشکلات روانی را افزایش دهند.
- * عوامل سبک زندگی: تغذیه نامناسب، کمبود خواب، عدم فعالیت بدنی، و مصرف مواد مخدر و الکل می‌توانند بر سلامت روان تأثیر بگذارند.
- علائم مشکلات سلامت روان می‌تواند متنوع باشد، اما برخی از علائم رایج عبارتند از:
 - * تغییر در خلق و خو: احساس غم و اندوه، اضطراب، عصبانیت، یا تحریک پذیری شدید.
 - * تغییر در رفتار: دوری از دیگران، بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزمره، مشکل در تمرکز، و تغییر در اشتها یا خواب.
 - * تغییر در تفکر: داشتن افکار منفی یا خودکشی، توهم، یا هذیان.

انواع سبک‌های فرزندپروری

در کشورهای غربی تحقیقات گسترده‌ای در مورد سبک‌های فرزندپروری و پیامدهای آن صورت گرفته است و بر آن اساس چهار سبک فرزندپروری (بامریند) مطرح شده است: فرزندپروری مقتدرانه، مستبدانه، سهل‌گیرانه و بی تفاوت. این طبقه‌بندی بر پاسخ‌دهی و تقاضاهای والدین مبتنی است. در متون و احادیث اسلامی نیز به شیوه تربیت فرزندان از دیدگاه معصومین (ع) اشاره شده است و از آن به عنوان سبک مسئولانه نام برده شده است. هر کودک موهبی خاص و منحصر به فرد است. برای همین هم او به والدین آموزش می‌دهد که چگونه با دوری از نگاه‌های غلط و کمک گرفتن از اصول انسانی، روش تربیتی مناسبی را برای فرزند دلبندشان انتخاب کنند. استفاده از این نکات به ما کمک می‌کند تا درک بهتری از کودک خود داشته باشیم. در نتیجه می‌توانیم باشناخت از انواع سبک‌های فرزندپروری کنترل، تربیت، تاثیرگذاری و از همه مهمتر رابطه بهتری با فرزندمان داشته باشیم.

۱. سبک فرزندپروری مقتدرانه

در این سبک والدین قوانین و مرزهای مشخصی تعیین می‌کنند اما به طور همزمان محبت و حمایت عاطفی نیز ارائه می‌دهد. سبک فرزندپروری مقتدرانه، که گاهی اوقات به عنوان سبک فرزندپروری قاطع و در عین حال مهربان شناخته می‌شود، تعادلی بین خواسته‌ها و پاسخگویی‌هاست.

ویژگی‌های سبک فرزندپروری مقتدرانه:

۱. داشتن انتظارات بالا: والدین مقتدر، انتظارات روشن و مشخصی از فرزندان خود دارند و این انتظارات را به طور مداوم و با احترام به فرزندان خود منتقل می‌کنند. این انتظارات نه تنها شامل رفتار و انضباط می‌شود، بلکه شامل تلاش‌های تحصیلی و مشارکت در خانواده نیز می‌شود.

۲. قاطعیت و در عین حال مهربانی: والدین مقتدر در اعمال قوانین و تعیین حد و مرزها قاطع هستند، اما این کار را با محبت و دلسوزی انجام می‌دهند. آنها با فرزندان خود همدلی می‌کنند، به نظرات آنها گوش می‌دهند و تلاش می‌کنند تا دیدگاه آنها را درک کنند.

۳. ارتباط باز و فعال: والدین مقتدر با فرزندان خود ارتباط باز و صادقانه‌ای برقرار می‌کنند. آنها به حرف‌های فرزندان خود گوش می‌دهند، به آنها اجازه می‌دهند تا احساسات خود را بیان کنند و با آنها در مورد مسائل و مشکلات صحبت می‌کنند.

تأثیر سبک سهل گیرانه

سبک های فرزندپروری تأثیر عمیقی بر سلامت روان و رشد شخصیت فرزندان دارند. سبک سهل گیرانه، که شامل عدم تعیین مرزهای روشن و نبود نظارت کافی بر رفتار فرزندان است، می تواند اثرات متفاوتی بر سلامت روان آنها داشته باشد. در ادامه به چند مورد از این اثرات اشاره می کنم:

۱. فقدان ساختار و نظم: کودکان در یک محیط سهل گیرانه ممکن است احساس آشفتگی و بی نظمی کنند. نبود مرزها و قوانین ثابت می تواند باعث شود که آنها نتوانند به درستی محدودیت ها و انتظارات را بشناسند که این ممکن است به کاهش امنیت روانی آنها منجر شود.

۲. عدم کنترل خود: این سبک می تواند توانایی فرزندان در کنترل و مدیریت رفتارهایشان را کاهش دهد. زیرا بدون قوانین و راهنمایی های واضح، ممکن است آنها یاد نگیرند که چگونه باید رفتارهای خود را تنظیم کنند.

۳. مشکلات بین فردی: فرزندان ممکن است در تعاملات اجتماعی دچار مشکل شوند، زیرا توانایی کمتری در پذیرش مسئولیت و پیروی از قوانین اجتماعی خواهند داشت.

۴. عزت نفس پایین: به رغم داشتن آزادی بیشتر، ممکن است کودکان در این سبک احساس کنند که مورد حمایت و راهنمایی مناسب قرار نگرفته اند، که می تواند به عزت نفس پایین منجر شود.

۵. پتانسیل بالای استرس و اضطراب: نبود مرزها و چارچوب های مشخص می تواند باعث شود که کودکان دچار اضطراب شوند، زیرا نمی دانند که چه انتظاری از آنها می رود و چگونه باید در شرایط مختلف عمل کنند.

مهم است که والدین تعادلی بین آزادی و محدودیت برقرار کنند تا سلامت روانی و رشد سالم فرزندان شان حمایت شود. ایجاد محیطی که در آن کودکان احساس کنند مورد توجه و راهنمایی قرار گرفته اند، می تواند به آنها در توسعه مهارت های اجتماعی و شخصیتی سالم کمک کند.

تأثیر سبک بی تفاوت

سبک فرزندپروری بی تفاوت یا غفلت آمیز با کمی تعامل و توجه از سوی والدین به نیازهای عاطفی و فیزیکی کودکان مشخص می شود. تأثیر این نوع فرزندپروری بر سلامت روان فرزندان می تواند بسیار منفی باشد و شامل موارد زیر است:

۱. عزت نفس پایین: کودکانی که با والدین بی تفاوت بزرگ می‌شوند ممکن است احساس کنند که ارزش یا اهمیت ندارند. این باعث کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس آنها می‌شود.
 ۲. مشکلات رفتاری: کمبود نظارت و راهنمایی می‌تواند منجر به رفتارهای پرخطر یا ناسازگارانه مانند سوء مصرف مواد مخدر و الکل، بزهکاری و مشکلات دیگر شود.
 ۳. مشکلات عاطفی: این کودکان اغلب دچار اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی می‌شوند، زیرا حمایت عاطفی و توجه لازم را از والدین خود دریافت نمی‌کنند.
 ۴. مشکلات در ایجاد روابط: چون این کودکان محبت و الگوی مثبت ارتباطی را در خانه تجربه نمی‌کنند، ممکن است در ایجاد و حفظ روابط صمیمی و سالم در آینده دچار دشواری شوند.
 ۵. عملکرد تحصیلی ضعیف: عدم کسب مشوق و فیدبک مثبت از والدین ممکن است موجب کاهش انگیزه و عملکرد ضعیف تحصیلی شود.
- این مشکلات می‌توانند تأثیرات طولانی مدتی بر زندگی کودکان داشته باشند و اهمیت دریافت حمایت عاطفی و نظارت مناسب از سوی والدین را نشان می‌دهند. توسعه و ترویج سبک‌های فرزندپروری حمایتی تر می‌تواند به بهبود سلامت روان و موفقیت کلی کودکان کمک کند.

تأثیر سبک فرزندپروری اسلامی بر سلامت روان فرزندان

فرزندپروری اسلامی با تکیه بر اصول دینی و اخلاقی، رویکردی جامع و متعادل را برای تربیت فرزندان ارائه می‌دهد. این رویکرد، با توجه به نیازهای روحی، روانی و معنوی فرزندان، به رشد سالم و همه‌جانبه آنها کمک می‌کند. تربیت اسلامی، نه تنها به سعادت فردی فرزندان، بلکه به سعادت جامعه نیز می‌انجامد. والدین با پیروی از رهنمودهای اسلامی و تطبیق آن با شرایط روز، می‌توانند فرزندان متدین، اخلاقی، مسئولیت‌پذیر و موفق تربیت کنند.

تفاوت‌های سبک فرزندپروری مقتدرانه با سبک تربیتی اسلامی

سبک فرزندپروری مقتدرانه نزدیک ترین سبک به سبک تربیتی اسلامی است اما تفاوت‌هایی با سبک تربیتی اسلامی دارد از جمله اینکه؛

۱. در فرزندپروری مقتدرانه با تقاضاها و پاسخ دهی زیاد والدین مشخص می‌شود، در حالی که در روش تربیتی اسلام تقاضا و پاسخدهی بر محور تعادل است.

۲. معمولاً والدین مقتدر تلاش می‌کنند تا فرزندانشان به اهدافی دست یابند که خود برای آنان تعیین کرده‌اند، در حالی که در روش تربیت اسلامی، اهدافی که خداوند برای فرزند پروری مطرح کرده است، مد نظر است.

۳. هدف در فرزند پروری در سبک مقتدرانه کنترل و اجتماعی کردن فرزندان است در حالی که هدف اساسی در روش تربیت اسلامی برای رسیدن به کرامت و قرب الهی و آراسته شدن به صفات الهی است.^{۱۶}

نتیجه گیری

در بین سبک‌های فرزندپروری بیان شده در علم روانشناسی، بهترین سبک، سبک‌های بامریند است که چهار سبک؛ مقتدرانه، مستبدانه، سختگیرانه و بی تفاوت را شامل می‌شود. سبک مقتدرانه، نزدیک‌ترین سبک تربیتی به روش تربیتی اسلام است، هر دو سبک تاثیر مثبت بر سلامت روان کودکان دارند برخلاف سبک‌های مستبدانه، بی تفاوت و سهلگیرانه که تاثیر منفی بر سلامت روان فرزندان دارند با توجه به شباهتهایی که دارند تفاوت‌هایی برای این دو سبک ذکر کرده اند. در سبک مقتدرانه هدف کنترل و اجتماعی کردن فرزندان است اما در سبک تربیتی اسلامی هدف از تربیت فرزندان رسیدن به کرامت انسانی و نزدیک شدن به خدا و آراسته شدن به صفات الهی است والدین با پیروی از رهنمودهای اسلامی و تطبیق آن با شرایط روز، می‌توانند فرزندان متدین، اخلاقی، مسئولیت‌پذیر و موفق تربیت کنند.

۱۶. ربانی اصفهانی، بررسی مقایسته ای مبانی تربیت و فرزندپروری از دیدگاه روانشناسی و اسلام، ص ۹

منابع

۱. نهج البلاغه.
۲. درسنامه صحیفه سجادیه، محمدی حمید، مرکز نشرهاجر، نوبت چاپ سوم/تابستان ۱۴۰۰.
۳. امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم و تربیت، بوستان کتاب قم (انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، چاپ سوم/۱۳۷۸.
۴. خمیس پورزهر، سبکهای فرزندپروری، انتشارات آریادانش، چاپ اول/۱۳۹۹.
۵. لنزبری جنت، کلیدهای فرزندپروری اسان وشاد، ترجمه: بهیه وحیدی، انتشارات بعثت، چاپ اول/۱۴۰۰.
۶. کهن الفی، فرزندپروری بدون شرط، ترجمه: کامیارسنالی، انتشارات صابرین، چاپ سوم/۱۴۰۲.
۷. فلیپ جان، دونالدلوپس کارن مک، فرزندپروری باکفایت، ترجمه : سیدمهدی موسوی موحد، انتشارات ارجمند، چاپ هشتم/۱۴۰۲.
۸. فلیپ رایس، روانشناسی رشد انسان، ترجمه: مهشیدفرغان، انتشارات ارجمند، چاپ چهاردهم/۱۴۰۳.
۹. توخانی، آزاد، رود مقدس، رمضانعلی، "بررسی سبکهای فرزندپروری در منابع اسلامی" نشریه بصیرت و تربیت اسلامی، ۱۳۹۵ه ش، شماره ۳۶.
۱۰. ابوطالبی، احمدی، "رابطه شیوه فرزندپروری وعزت نفس باسلامت روانی دانش آموزان" فصلنامه خانواده و پژوهش، ۱۳۹۲ه ش، شماره ۱۶.
۱۱. ربانی اصفهانی، حوریه، "بررسی مقایسته ای مبانی تربیت وفرزندپروری ازدیدگاه اسلام وروانشناسان" نشریه: مطالعات اخلاق کاربردی، ۱۳۹۴ه ش، شماره ۱.
۱۲. جلائی، نوری، "فرزندپروری برمبنای سبک زندگی اسلامی باتوجه به تکنولوژی امروزه"، ماهنامه پژوهش های معاصر در علوم وتحقیقات"، ۱۴۰۰ه ش، شماره ۲۸.
۱۳. نجفی، احمد، "بررسی رابطه بین سبکهای فرزندپروری والدین باسلامت روان"، همایش: کنفرانس ملی آینده پژوهی، علوم انسانی وتوسعه، ۱۳۹۴ه ش، شماره ۱

