

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به سوی آسمان (۲)

سلامت معنوی کودکان با نگرش اسلامی

پیش از تولد تا ۱۲ سالگی

(کتاب والدین و مریبان)

علی صادقی سرشت

ناظر علمی:

محمد رضا احمدی محمدآبادی



سرشناسه	: صادقی سرشت، علی، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: به سوی آسمان (۲): سلامت معنوی کودکان با نگرش اسلامی، پیش از تولد تا ۱۲ سالگی (کتاب والدین و مربیان) / علی صادقی سرشت؛ ناظر علمی محمدرضا احمدی محمدآبادی.
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، انتشارات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۵ص.
شابک	: 978-600-673420-0
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
عنوان دیگر	: سلامت معنوی کودکان با نگرش اسلامی، پیش از تولد تا ۱۲ سالگی (کتاب کاربردی والدین و مربیان).
موضوع	: کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Child rearing -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: والدین و کودک -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Parent and child -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: کودکان -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Children -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: تربیت خانوادگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Domestic education -- Religious aspects -- Islam*
موضوع	: زندگی معنوی -- اسلام
موضوع	: Spiritual life -- Islam
شناسه افزوده	: احمدی محمدآبادی، محمدرضا، ۱۳۴۲-، ناظر
شناسه افزوده	: فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	: BPT۵۲/۴
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۶۴۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۳۹۵۰۱

- عنوان کتاب : به سوی آسمان (۲) سلامت معنوی کودکان با نگرش اسلامی، پیش از تولد تا دوازده سالگی (کتاب والدین و مربیان)
- تألیف : علی صادقی سرشت
- ناظر علمی : محمدرضا احمدی محمدآبادی
- ویراستار : مینا عطایی
- چاپ اول : تابستان ۱۳۹۹
- تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
- ناشر : فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران
- نظارت چاپ : موسسه انتشارات نزهت
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۳۴۲۰-۰
- نشانی ناشر : تهران، بزرگراه شهید حقانی، مجموعه فرهنگستان‌ها، فرهنگستان علوم پزشکی
صندوق پستی: ۱۹۳۹۵/۴۶۵۵

فهرست

۱۱ مقدمه
۱۴ پیشگفتار
۱۹ فصل اول: سلامت معنوی: چیستی و زمان شروع
۱۹ سلامت معنوی چیست؟
۲۰ سلامت معنوی فرزندان از کی شروع می‌شود؟
۲۱ زمان انتخاب مادر یا پدر!
۲۴ بعد از انتخاب مادر یا پدر
۲۵ فصل دوم: سلامت معنوی از تولد تا دو سالگی
۲۷ داشته، داده، یافته
۲۷ بخش اول: ظرفیت‌های رشدی از تولد تا دو سالگی
۲۸ ظرفیت‌های جسمی
۳۰ ظرفیت‌های شناختی
۳۰ ظرفیت‌های هیجانی
۳۱ ظرفیت‌های اجتماعی
۳۱ بخش دوم: الف‌های سلامت معنوی کودک از تولد تا دو سالگی
۳۲ الف اول: امنیت
۳۳ وظایف والدین
۳۶ با نیت محبت کنید!
۴۳ دلبستگی را جدی بگیرید!
۴۴ الف دوم: آموزش
۴۴ وظایف والدین
۴۵ دو حس مهم او را تقویت کنید!
۴۵ معارف را انیس او کنید!
۴۶ کودک را با خودش آشنا کنید!
۴۷ با راهبرد تقلید آموزش دهید!
۴۸ الف سوم: انضباط

- ۴۸وظایف والدین.....
- ۴۸.....کنترل خود را در او تقویت کنید!
- ۵۰درس انضباط دهید!
- ۵۲از کام برداشتن نوزاد خود غافل نشوید!
- ۵۳الف چهارم: احترام.....
- ۵۴وظایف والدین.....
- ۵۴از بدو تولد احترام‌گذاری را شروع کنید!
- ۵۶به خودتان احترام بگذارید!
- ۵۸الف پنجم: التزام.....
- ۵۹وظایف والدین.....
- ۵۹خودشناسی کنید!
- ۶۰انس‌گیری کنید!
- ۶۲مراقب دنیا باشید!
- ۶۵فصل سوم: سلامت معنوی از دو تا هفت سالگی.....
- ۶۵بخش اول: ظرفیت‌های رشدی از دو تا هفت سالگی.....
- ۶۵ظرفیت‌های شناختی.....
- ۶۶ظرفیت‌های هیجانی.....
- ۶۷ظرفیت‌های اجتماعی.....
- ۶۸بخش دوم: الف‌های سلامت معنوی از دو تا هفت سالگی.....
- ۶۹الف اول: امنیت.....
- ۶۹وظایف والدین.....
- ۷۰هر روز به او غذا دهید!
- ۷۲چشم‌های او را معطر کنید!
- ۷۴الف دوم: آموزش.....
- ۷۴وظایف والدین.....
- ۷۵من از خدا می‌دانم.....
- ۸۰من از خدا می‌خواهم.....

۸۴	من از مرگ می‌دانم.....
۸۷	من مراقب رابطه‌ها هستم.....
۸۹	من مراقب حیا هستم.....
۹۲	الف سوم: انضباط.....
۹۲	وظایف والدین.....
۹۳	از قرآن بگویند!.....
۹۴	ایستگاه عادت‌دهی را به خاطر بسپارید!.....
۹۶	نه سخت‌گیر باشید و نه سهل‌گیر!.....
۹۸	خودمهارگری را تقویت کنید!.....
۱۰۱	الف چهارم: احترام.....
۱۰۱	وظایف والدین.....
۱۰۲	کوپنی تذکر بدهید!.....
۱۰۳	مالکیت او را جدی بگیریم!.....
۱۰۳	او را جدی بگیرید!.....
۱۰۵	بازی توپ مثبت انجام دهید!.....
۱۰۶	الف پنجم: التزام.....
۱۰۶	وظایف والدین.....
۱۰۷	جایگاه خود را نزد خدا تست بزنید!.....
۱۰۷	احترام‌دار والدین خود باشید!.....
۱۰۸	احترام‌دار همدیگر باشید!.....
۱۱۱	فصل چهارم: سلامت معنوی از هفت تا دوازده سالگی.....
۱۱۱	بخش اول: ظرفیت‌های رشدی از هفت تا دوازده سالگی.....
۱۱۲	ظرفیت‌های جسمی.....
۱۱۳	ظرفیت‌های شناختی.....
۱۱۴	ظرفیت‌های هیجانی.....
۱۱۵	ظرفیت‌های اجتماعی.....
۱۱۶	بخش دوم: الف‌های سلامت معنوی از هفت تا دوازده سالگی.....
۱۱۶	الف اول: امنیت.....

- ۱۱۷وظایف والدین.....
- ۱۱۷از غذادهی روزانه غافل نباشیم!.....
- ۱۱۸با خدا رفت و آمد کنید!.....
- ۱۱۹یار کِشی نکنیم!.....
- ۱۱۹به دوستی اهمیت دهیم!.....
- ۱۲۱از درون تقویتش کنید!.....
- ۱۲۲الف دوم: آموزش.....
- ۱۲۳وظایف والدین.....
- ۱۲۴از عادت به انتخاب پل بزنید!.....
- ۱۲۵سطح کلاسِ خداشناسی را بالاتر ببرید!.....
- ۱۲۹با قرآن رقیقش کنید!.....
- ۱۳۲با امامان رقیقش کنید!.....
- ۱۳۴از زنگ حساب بگوئید!.....
- ۱۳۶راز محبوب خدا شدن را بیاموزید!.....
- ۱۳۷پیامبر را از خود ناراحت نکنیم!.....
- ۱۳۹الف سوم: انضباط.....
- ۱۳۹وظایف والدین.....
- ۱۴۰برای معنویت سفره بیاندازید!.....
- ۱۴۱از انضباط پیشگیرانه غافل نباشید!.....
- ۱۴۵درس حجاب را ادامه دهید!.....
- ۱۴۷فرصت جبران دهید!.....
- ۱۴۸اثرگذارها را دریابید!.....
- ۱۵۰الف چهارم: احترام.....
- ۱۵۰وظایف والدین.....
- ۱۵۱مراقب نوع نگاه و رفتار خود باشیم!.....
- ۱۵۳خوبی‌های او را جلوی چشمش بیاورید!.....
- ۱۵۴عصبانیت را دریابید!.....

۱۵۵	واقع بینش کنید!
۱۵۷	الف پنجم: التزام
۱۵۷	وظایف والدین
۱۵۷	۱. هدف تکانی یادمان نرود!
۱۵۸	با رفتار حرف بزنید!
۱۵۸	پدری کنیم و مادری!
۱۵۹	مراقب اختلاف‌های سریالی باشیم!
۱۶۰	سخن آخر
۱۶۱	منابع

بسم الله الرحمن الرحيم

پیام فرهنگستان

حدود ۴ دهه قبل در اجلاس سالیانه وزرای بهداشت در سازمان جهانی بهداشت نماینده کشور نروژ احساس پوچی و بیهودگی مردم نروژ و در نتیجه گرایش آنها به اعتیاد، بی‌بندوباری، جرم و جنایت و خودکشی و غیره را ناشی از دوری از معنویت و نداشتن آنچه او سلامت معنوی نامید ذکر کرد و پس از بحث و تبادل نظر، وزرای بهداشت کشورهای تصویب کردند که علاوه بر ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی که در تعریف سلامت آمده است، سلامت معنوی هم باید به عنوان بعدی از سلامت شناخته شود. دانشگاه‌های کشورهای غربی سریعاً تحقیقات و تدریس سلامت معنوی را شروع کردند. پژوهش‌ها نشان داد که اعتقادات مذهبی، دعا و نیایش در شفای بیماران و افزایش طول عمر انسان‌ها مؤثر است. این در حالی است که اعتقادات مذهبی آنها غالباً از عمق لازم برخوردار نیست. اصولاً مفهوم معنویت در کشورهای غربی کمتر در غالب اعتقادات مذهبی می‌گنجد و عمدتاً با بینش لائیک بوده و در جهت تأمین آرامش، افزایش شادی و امید در زندگی دنیوی است. در این راستا بیشترین تلاش آنان بر آن بوده و هست که بیمارانی که دچار بیماری‌های مزمن و صعب‌العلاج هستند بتوانند با روحیه بهتری بیماری خود را پذیرفته و با آن سازش کنند و برای آن دسته از بیماران که به فوت شدن نزدیکند، پذیرش مرگ را آسان‌تر کنند.

فرهنگستان علوم پزشکی که حدود ۱۰ سال است بر ابعاد مختلف سلامت متمرکز شده است نیل به سلامت معنوی اسلامی را بسیار مهمتر از بعد جسمی، روانی و اجتماعی سلامت میداند، زیرا هدف سلامت معنوی عمدتاً نیل به زندگی سعادت‌مندانه اخروی و رضایت خداوند عز و جل است که طبیعتاً جهت نیل به چنین هدف والائی، انسان باید خود را به شدت مسئول تأمین، حفظ و ارتقاء همه ابعاد سلامت خود، خانواده و جامعه بداند و در آن راه تلاش کند. بینش، گرایش، نیات و اعمال خود را صرفاً در راستای رضایت حضرت حق تعالی تنظیم کند، دست نیاز به درگاه او بگشاید و با اهتمام هرچه بیشتر به اقامه نماز، دعا، تضرع، توکل، توسل و پرداختن به آنچه رضایت خداوند در آن است و پرهیز از هر آنچه منهیات الهی است، برای جلب رضایت خالق متعال و قرب به درگاه کبریائیش تلاش کند.

در اینجا لازم می‌دانم مراتب سپاسگزاری فراوان از حضرت حجت‌الاسلام و المسلمین جناب آقای دکتر مجتبی مصباح یزدی داشته باشم که چند سال قبل به درخواست فرهنگستان علوم پزشکی کتابی را با عنوان "سلامت معنوی از دیدگاه اسلام" به رشته تحریر درآوردند. همه شما علاقمندان را به مطالعه این کتاب ارزشمند توصیه می‌کنم. با توجه به اینکه مطالعات مختلف در امر تکامل کودکان نشان می‌دهد که تأثیر مسائل فرهنگی و اعتقادی بر انسان و شکل گرفتن شخصیت انسان از ماه‌ها و سال‌های اول زندگی و حتی از زندگی داخل رحمی شروع می‌شود، به طوری که از حضرت رسول اکرم (ص) نقل شده است که می‌فرمایند تربیت فرزندان خود را از زمانی که داخل رحم هستند از طریق تغذیه جسمی و روحی مادر شروع کنید. لذا با توجه به اهمیت این امر فرهنگستان علوم پزشکی تمرکز خود را بر سلامت معنوی از زمان انعقاد نطفه و حتی قبل از آن و در دوران کودکی و نوجوانی قرار داده است به امید این که نسل‌های آینده،

به مراتب والاتری از سلامت معنوی اسلامی دست یابند. به همین منظور، حضرت حجت‌الاسلام و المسلمین جناب آقای دکتر ابوالفضل ساجدی، استاد محترم مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، بنا به تقاضای فرهنگستان علوم پزشکی کتاب حاضر را که پیرامون "سلامت معنوی از تولد تا ۱۲ سالگی با نگرش اسلامی" و در حقیقت فلسفه فرزند پروری در اسلام است تألیف نمودند. پذیرش این دعوت و اهتمام حضرت ایشان به این امر بسیار مهم جای سپاسگزاری فراوان دارد. ضمناً در نگارش این کتاب جنابان آقایان مهدی مشکی، غلام حیدر کوشا، حامد ساجدی، علی صادقی سرشت، دکتر نجیب‌اله نوری و عزیزان دیگر همه مشارکت داشته‌اند. برای جناب آقای دکتر ساجدی و همکاران محترم ایشان از درگاه خداوند رحمان اجر اخروی فراوان آرزو می‌کنم.

امیدوارم ضمن بهره بردن هر چه بیشتر از کتاب حاضر، مطالعه آنرا به همه آنهایی که به سلامت و سعادت و رستگاری فرزندان خود علاقمند هستند توصیه فرمائید.

دکتر سید علیرضا مرندی

پیشگفتار

"سلامت معنوی" از دو واژه‌ای ترکیب یافته که هر دو مطلوب آدمی است. همه ما به سلامت می‌اندیشیم، در پی دستیابی به آن هستیم و از بیماری‌گریزانیم. معنویت نیز ریشه در نهاد همه دارد و با فطرت انسانی گره خورده است. می‌توان گفت سلامت معنوی در مقایسه با سایر عرصه‌های سلامت (مانند سلامت جسم و روان) از اهمیت بیشتری برخوردار است چرا که در رتبه بالاتری قرار دارد، به سطوح متعالی انسان مربوط است و برکات والاتری در پی دارد.

سلامت معنوی همچون سایر عرصه‌های سلامت، با دوران کودکی پیوندی عمیق دارد و از آن سرچشمه می‌گیرد. اثر حاضر مبانی، اهداف و راهکارهای نیل به سلامت معنوی را در ۱۲ سال نخست زندگی با رویکرد اسلامی می‌کاود. در این موضوع تحقیقات اندکی بویژه از نگاه اسلام انجام شده است و این امر ضرورت پرداختن به آن را بیشتر آشکار می‌سازد.

مجموعه نوشتار حاضر حاصل تحقیقی است که با اهتمام ویژه معاونت محترم پژوهش مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) جناب حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمدناصر سقایی بی‌ریا در پاسخ به سفارش فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، به انجام رسیده است. به دنبال درخواست فرهنگستان، معاونت مذکور به عنوان مسئول طرح، زمینه تشکیل کارگروه سلامت معنوی را فراهم ساخت، مدیریت اجرایی آن را بر عهده گرفت و مدیریت علمی آن را به اینجانب واگذار نمود. حاصل تحقیق این کارگروه در سه جلد (هرکدام ناظر به یک سطح مخاطب) عرضه می‌شود:

۱. کتاب جامع سلامت معنوی کودکان: سطح نظری و تفصیلی برای جامعه علمی، تالیف ابوالفضل ساجدی و همکاران
۲. کتاب والدین و مربیان: سطح کاربردی برای والدین و مربیان، تالیف علی صادقی سرشت. این کتاب با استناد به کتاب جامع سلامت معنوی (جلد نخست این مجموعه)، نگارش یافته است.
۳. کتاب کودک: سطح کودکانه به زبان شعر و داستان برای کودکان،

نوشتار پیش رو، جلد دوم از این مجموعه است. تحقیق در عرصه سلامت معنوی که موضوعی میان رشته‌ای است، در مرتبه نخست رجوع به قرآن، حدیث، مبانی و منابع دینی و سپس نگاهی به دست‌آوردهای بشری مانند داده‌های روانشناسی، جامعه‌شناسی و علوم پزشکی را می‌طلبد. بدین جهت تحقیق در قالب کارگروهی متشکل از متخصصان و دانشجویان دکتری در رشته‌های مختلف مربوطه انجام شده است. طرح اولیه، مقدمات و فصول مختلف آن در جلسات متعدد گروهی مورد بحث و بررسی قرار گرفته، و توسط اعضای کارگروه تدوین اولیه صورت گرفته و سپس توسط مسئول کارگروه، بازبینی، تکمیل و تدوین نهایی شده است. کسانی که در تدوین اولیه فصول نقش بیشتری داشته‌اند عبارتند از:

فصول ۱ و ۳ و ۴ و ۶ غلام حیدر کوشا^۱ و حامد ساجدی^۲

فصل ۲ و ۵: دکتر نجیب الله نوری^۳

فصل ۷: حامد ساجدی

^۱ محقق حوزوی و دانشجوی دکترای جامعه‌شناسی

^۲ محقق حوزوی و دانشجوی دکترای فلسفه اسلامی

^۳ محقق حوزوی و دکترای روانشناسی

در گامهای مقدماتی فصل ۶ آقای مهدی مشکی^۱ نیز مشارکت داشته است. فیش برداری اولیه توسط چند دانشجوی دکترای روانشناسی انجام شده است که عبارتند از خانم‌ها: سوده توکلی، خدیجه اسکندری نژاد، فاطمه رفیعی مقدم و الهام ضرابیها کتاب والدین توسط آقای علی صادقی سرشت نگارش یافته است.

از تمام دوستان و استادانی که در مقاطع مختلف از نقطه نظراتشان بهره‌مند شده‌ایم صمیمانه سپاسگزاریم:

۱. اعضای فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران که از آغاز تا پایان کار، ما را همراهی کرده، کار را به دقت مطالعه و با ارائه نظراتشان بر غنای کار افزودند: حضرات استادان آقایان: دکتر سید جمال‌الدین سجادی، دکتر سید حسن مقدم‌نیا، دکتر باقر غباری بناب، دکتر ابوالقاسم عیسی مراد، دکتر فتحی آشتیانی، دکتر عباس حاجی فتحعلی، دکتر مقدم نیا، دکتر مهدی مصری، دکتر سید عبدالحمید بحرینیان، دکتر سید حمید حسینی، دکتر سید محمدرضا کلانتر معتمدی، دکتر سید محمد حسین کلانتر معتمدی، دکتر محسنی، دکتر محمدحسین نیکنام، و خانم‌ها: دکتر مینو اسد زندی، دکتر زهره الهیان، دکتر اکرم حیدری، دکتر سهیلا خزاعی، دکتر پریسا امیری، و حجج الاسلام و المسلمین فرهادپور و هاجری، و به ویژه رییس محترم فرهنگستان علوم پزشکی، دکتر سید علیرضا مرندی، دکتر حسن ابوالقاسمی، رییس گروه سلامت معنوی، سیاوش لاجوردی، کارشناس و دکتر محمد علی محقق، معاون علمی فرهنگستان علوم پزشکی

^۱ محقق حوزوی و دانشجوی دکترای فلسفه اسلامی

۲. برخی اعضا هیئت علمی و مسئولان موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره):
حجت الاسلام و المسلمین دکتر محمد ناصر سقایی بی‌ریا، معاون محترم پژوهشی
موسسه مذکور، که مسئول طرح بودند، مرکز مشاوره ماوا، به ویژه مدیر محترم
آن، حجت الاسلام والمسلمین ابراهیم اخوی، که مدیر اجرایی طرح بودند و زحمات
طاقت فرسایی را متحمل شدند و حجت الاسلام والمسلمین هادی ارشاد حسینی،
دبیر اجرایی کارگروه که پیگیری های فراوانی داشتند، دکتر مجتبی مصباح (ناظر
اولیه تحقیق)، و بویژه دکتر محمدرضا احمدی (ناظر نهایی تحقیق)، که ان را مورد
ملاحظه و دقت نظر قرار دادند.

سالروز میلاد با سعادت نبی مکرم اسلام (ص) و ششمین اختر آسمان ولایت

۱۷ ربیع الاول ۱۴۴۱ برابر با ۲۴ آبان ۱۳۹۸

ابوالفضل ساجدی

استاد موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

فصل اول: سلامت معنوی چیست؟

سلامت معنوی چیست؟

رسیدن به آرزوی «خوشبختی فرزندان در دنیا و آخرت» ممکن نیست، مگر از طریق تلاش برای سلامت معنوی و رساندن فرزندان به سلامت معنوی. «سلامت معنوی وضعیتی است که در آن، بینش، گرایش و کنش فردی و اجتماعی انسان در راستای قرب و رضای الهی (که کمال برتر انسانی است) قرار گیرد و علاوه بر سعادت اخروی، برای وی امید، نشاط، آرامش و رضایت از زندگی را در پی داشته باشد.»^۱ بنابراین، سلامت معنوی، در واقع یعنی رشد دادن معنا در زندگی فرزندان با وصل کردن آنها به مقدس‌ترین وجود نادیدنی جهان؛ یعنی رساندن آنها به این درک که جهان هدفی دارد؛ یعنی رساندن فرزندان به آنجا که حضور گرم خداوند را در زندگی خود حس کنند تا جایی که در آینده وارد هر شغلی شدند، معلمی، طبابت، مهندسی، کشاورزی، دامداری، استانداری، فرمانداری، کارمندی و ... خدا را حاضر ببینند و آخرت را در پیش! دغدغه‌شان در کنار به‌دست آوردن دنیا، ساختن آخرت باشد و کمک به دیگران برای بهبود دنیا و آخرت‌شان.^۲

سلامت معنوی فرزندان از کی شروع می‌شود؟

برخی زمینه‌های مربوط به سلامت معنوی فرزندان سال‌ها پیش از تولد آنها شروع می‌شود؛ حتی سال‌ها قبل از ازدواج؛ از همان زمان که هنوز در دوره نوجوانی و جوانی هستیم و دوستان خود را انتخاب می‌کنیم، ارزش‌های زندگی را یکی یکی انتخاب می‌کنیم و نسبت به آن متعهد می‌شویم، به ویژه زمانی که یکی از مهم‌ترین انتخاب‌های

^۱ برای توضیح بیشتر رجوع کنید به جلد اول این مجموعه: ابوالفضل ساجدی و همکاران، به سوی آسمان، سلامت معنوی کودکان با نگرش اسلامی، فصل اول.

^۲ بناهان و فرازی، تربیت معنوی در اندیشه‌های پست مدرن، ص ۱۰۰ و ۱۰۴ و ۱۰۸.

زندگی، یعنی انتخاب همسر صورت می‌پذیرد؛ سایر زمینه‌های سلامت معنوی نیز مربوط به مراحل بعد از ازدواج است؛ از انعقاد نطفه گرفته تا مراحل بالاتر رشد فرزندان.

زمان انتخاب مادر یا پدر!

با هدف سلامت معنوی فرزندان، به چند نکته مهم و ضروری در زمان ازدواج توجه کنید:

- در انتخاب پدر یا مادر فرزند خود دقت کنید! ازدواج فقط قرارداد زن و شوهری نیست، قرارداد پدر و مادر شدن هم هست. اشتباه در انتخاب، نسلی را به مشکل خواهد انداخت، نه فقط دو نفر را!
- روحیات خلقی خوب و بد و شیوه رفتاری فرد در موقعیت‌های مختلف، افزون بر تربیت، تحت تأثیر ژنتیک نیز هست.^۱ به ژنتیک همسر آینده خود توجه کنید! درباره خلق و خوی مشترک خواهر و برادرهای همسر احتمالی آینده خود تحقیق کنید تا بتوانید تا حدودی خلق و خوی ژنتیکی آن‌ها را شناسایی کنید.
- افزون بر توجه به کفو بودن، به فرمایش رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم و امام رضا علیه السلام نیز باید توجه داشت که یکی از مهم‌ترین ملاک‌های انتخاب همسر «اخلاق» و «دینداری» طرف مقابل است.^۲
- به عفت و حیای دختری که برای خواستگاری او می‌روید^۱ یا دامادی که برای خود انتخاب می‌کنید دقت ویژه داشته باشید!

^۱ غررالحکم، ص ۲۵۴ و ۲۹۴؛ امین عاملی، محسن، اعیان الشیعه، ج ۸، ص ۳۸۹؛ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، جلد ۲۰، ص ۸۳؛ کافی، ج ۵، ص ۳۳۲.

^۲ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۵، ص ۳۴۷؛ طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، ص ۲۰۳؛ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه؛ ج ۲۰، ص ۵۰؛ ج ۱۴، ص ۱۵.

بعد از انتخاب مادر یا پدر

بعد از انتخاب شایسته‌ترین و اثرگذارترین همکار خود در سلامت معنوی فرزندان، به نکته‌های زیر توجه کنید:

- بنا به فرمایش اهل بیت علیهم‌السلام غذایی که وارد خانه می‌شود در سلامت معنوی تأثیرگذار است.^۲ مراقب لقمه‌های ربا، رشوه، مال یتیم، بیت‌المال، قمار، دزدی، معامله حرام و ... به‌ویژه در دوران انعقاد نطفه و بارداری^۳ باشیم!
- مراقب عفت چشم خود در محیط کار، تفریح و فضای مجازی باشیم! امام سجاد علیه‌السلام کلید عفت‌ورزی را عفت چشم می‌دانند!^۴ نگاه حرام، زناي چشم است^۵ و کنترل نگاه، کنترل‌کننده شهوت^۶ و تقویت‌کننده ایمان است.^۷
- مراقب عفت فکر به‌ویژه در حین انعقاد نطفه باشیم! رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم نسبت به نزدیکی با همسر در حالی که فرد، شهوت زن دیگری را در سر دارد، هشدار می‌دهند و برخی آثار منفی آن را مورد اشاره قرار می‌دهند.^۸
- کنترل رفت و آمدها، کلید کنترل نگاه‌ها و فکرهاست؛ مراقب رفت و آمد به مجالس گناه و اختلاط نامحرمان به‌ویژه در ایامی که قصد فرزندآوری دارید باشید؛

^۱ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۹۳، ح ۴۷۴۵؛ شیخ صدوق، علل الشرایع، ص ۱۴۲، ح ۵.

^۲ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۹، ص ۶۸۰؛ علامه مجلسی، بحارالانوار، جلد ۷۴، ص ۱۰۵؛ سوره اسراء، ۶۴.

^۳ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۵۷، ص ۳۴۳؛ حجتی، محمدباقر، اسلام و تعلیم و تربیت، ص ۱۴۸-۱۳۹.

^۴ ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۵۸.

^۵ شیخ حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۹۱.

^۶ نهج البلاغه، ص ۵۵۰.

^۷ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۸.

^۸ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۵۵۲.

- حضرت ابراهیم،^۱ حضرت مریم علیه‌السلام،^۲ و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم^۳ برای فرزندآوری این مراقبت‌ها را انجام داده‌اند.
- ختم قرآن، چهل روز خواندن زیارت عاشورا یا حدیث کساء و ... می‌تواند در معنوی کردن محیط روانی زوجها قبل از فرزندآوری بسیار کمک‌کننده (مؤثر) باشد.
- از آداب زناشویی هنگام انعقاد نطفه غافل نباشید؛ با وضو بودن، خواندن دو رکعت نماز توسط مرد و زن، و خواندن دعا‌های توصیه شده، همچون دعای امام سجاد علیه‌السلام: «رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَ أَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ وَ اجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا يَرْثُنِي فِي حَيَاتِي وَ يَسْتَغْفِرْ لِي بَعْدَ مَوْتِي وَ اجْعَلْهُ لِي حَلَقًا سَوِيًّا وَ لَا تَجْعَلْ لِلشَّيْطَانِ فِيهِ نَصِيبًا»^۴ «پروردگارا مرا تنها مگذار و تو بهترین وارثانی و به لطفت جانشینی برایم عنایت کن که در زندگی وارث من باشد و بعد از مرگم برایم استغفار کند؛ او را سالم قرار ده و شیطان را در وجودش راه نده».
 - در دوره بارداری به‌صورت ویژه مراقب مشاجرات زن و شوهری باشیم؛ تنش مادر باردار احتمال تولد فرزند عصبی مزاج^۵ حساس، کج‌خلق و دچار مشکلات در خواب و تغذیه را بالا می‌برد و شرایط را برای رشد معنوی او دشوار می‌کند.
 - دعا برای فرزندان در هر سنی خوب و به‌جاست؛ از همین رو، از دعا کردن برای فرزند خود در دوران بارداری غافل نباشیم! از امام جواد علیه‌السلام پرسیده شد زمان مناسب برای دعا جهت سلامتی فرزند چه زمانی است؟ حضرت در پاسخ

^۱ سوره مریم، ۴۸-۵۰.

^۲ همان، ۱۶-۱۷.

^۳ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۷۸.

^۴ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۷۴.

^۵ شعاری نژاد، روان‌شناسی رشد، ص ۱۷۹.

فرمودند: «تا چهار ماهگی فرصت خوبی است که دعا کند؛ زیرا چهل روز به صورت نطفه، چهل روز علقه و چهل روز مضغه است. پس تمام این چهار ماه مناسب است. پس از آن خداوند فرشتگانی می‌فرستد که جنسیت و پایه‌های اولیه خوشبختی و بدبختی او را تعیین کند».^۱

^۱ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۶، ص ۱۶؛ برای مشاهده سایر روایاتی از این دست ر.ک به: شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۴۱ و ۱۴۲.

فصل دوم: سلامت معنوی از تولد تا دو سالگی

داشته، داده، یافته

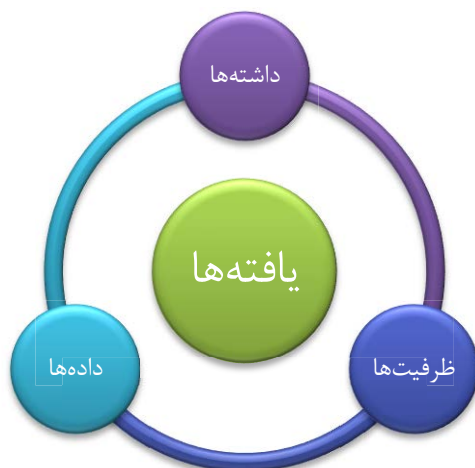
والدین گرامی! فرزند شما «داشته»هایی دارد که قرار است در کنار «داده»ها یعنی آنچه شما در مسیر بزرگ شدن برای او فراهم می‌کنید، تبدیل به مهم‌ترین «یافته» زندگی او یعنی سلامت معنوی در دنیا و در نتیجه سعادت اخروی او شود.

در کنار داشته‌های جسمی، شناختی، هیجانی، و اجتماعی، مهم‌ترین داشته‌ی عزیز جان‌تان، سرمایه‌های درونی مربوط به روح آسمانی اوست که همان ویژگی‌های فطری کمال‌خواهی، حق‌پرستی، فضیلت‌دوستی، خیرخواهی و ... می‌باشند. با توجه به ارزشمندی والای این آورده‌های روحی^۱ فرزندان و جهت تسهیل در ارائه مطالب، در این اثر، به این دست از سرمایه‌های درونی آن‌ها را، «داشته اصلی» یا «داشته» خطاب می‌کنیم و سرمایه‌های دیگر وجودشان (جسمی، شناختی، هیجانی، و اجتماعی) «داشته فرعی» و یا «ظرفیت‌های چهارگانه» می‌نامیم.

در واقع، در مسیر سلامت معنوی، اولین و مهم‌ترین افراد شما هستید که می‌توانید با بهره گرفتن از ظرفیت‌های جسمی، شناختی، هیجانی و اجتماعی فرزند خود، در قالب رعایت پنج راهبرد مهم سلامت معنوی (که از آن به‌عنوان پنج الف سلامت معنوی: امنیت، آموزش، انضباط، احترام و التزام نام می‌بریم)، قابلیت‌های فطری روح او را شکوفا

^۱ نگاه اسلامی به فرزندآوری آن است که والدین با فرزندآوری، در واقع، زمینه خلقت انسانی را فراهم کرده‌اند که زندگی ابدی خواهد داشت و هیچ‌گاه از بین نخواهد رفت. این نوع نگاه به فرزندآوری، سبب می‌شود آنها فقط به خوشبختی زندگی مادی و زودگذر دنیایی فرزندان تمرکز نداشته باشند و افزون بر آن، برای زندگی ابدی فرزندان خود و خوشبختی در آن نیز اهمیت قائل شوند. بر این اساس، سرمایه‌های فطری فرزندان نسبت به سایر سرمایه‌های آنها (سرمایه‌های جسمی، شناختی، هیجانی، و اجتماعی) اهمیت بالاتری پیدا می‌کند چرا که پرورش سرمایه‌های فطری هم خوشبختی در زندگی دنیا و هم سعادت در زندگانی آخرت را فراهم و در نهایت یک انسان کامل تربیت می‌کند. این در حالی است که پرورش صرف سرمایه‌های جسمی، شناختی، هیجانی، و اجتماعی فرزندان، در نهایت یک شهروند خوب تحویل جامعه می‌دهد که افق نگاه آن فراتر از خوشبختی در زندگانی دنیا نمی‌رود. البته پر واضح است که پرورش سرمایه‌های فطری باید بر اساس معیارهای الهی باشد و اینکه در پرورش هر چه بهتر آنها لازم است از پرورش جهت‌دار سرمایه‌های جسمی، شناختی، هیجانی و اجتماعی فرزندان نیز بهره گرفته شود.

کنید. این شکوفایی یعنی همان جهت‌دهی آورده‌های فرزندان در مسیر رسیدن به «یافته»هایی فکری، قلبی و رفتاری، با طعم «سلامت معنوی» است.



بنابراین، همان‌گونه که در شکل بالا مشخص شده، پرورش «داشته‌ها»ی فرزند با بهره‌گیری از «ظرفیت‌ها»ی او و براساس «داده»هایی که ما والدین برای فرزندان فراهم می‌آوریم، زمینه‌دست‌رسی به اصلی‌ترین «یافته» زندگی او، یعنی سلامت معنوی در دنیا و در نتیجه سعادت اخروی او را مهیا می‌سازد.

می‌توان گفت، بالاترین و مقدس‌ترین هدف در تربیت فرزند، به خدمت گرفتن ظرفیت‌های چهارگانه فرزند برای پرورش هر چه بهتر ظرفیت معنوی اوست. البته روشن است که بین «داشته‌ها» (اصلی‌ترین آورده) و «ظرفیت‌ها»ی فرزند (داشته‌های فرعی)، اثر متقابل وجود دارد، یعنی ارتقای هر کدام از این دو می‌تواند زمینه ارتقای دیگری را فراهم سازد.

براساس آنچه بیان شد، در این فصل نخست شما والدین گرامی را در بخش اول به اختصار با ظرفیت‌های چهارگانه فرزند دلبندتان آشنا می‌سازیم و سپس در بخش دوم پنج الف مهم در سلامت معنوی را خدمتتان تقدیم می‌داریم.

بخش اول: ظرفیت‌های رشدی از تولد تا دو سالگی

چهار ظرفیت رشدی فرزند عزیزتان عبارت‌اند از: ظرفیت جسمی، شناختی، عاطفی، و اجتماعی. هر چه ظرفیت‌های رشدی فرزندان در دوره‌های سنی مختلف بهتر و کامل‌تر شکوفا شود، ویژگی‌های خوب انسانی، همچون امیدواری، استقلال، هدفمندی، اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس، مسئولیت‌پذیری، کوشش، پشتکار، همدلی، همکاری، توانایی تمرکز و حل مساله زودتر و کامل‌تر در آنها شکوفا می‌شود و نه تنها آنها را برای ورود به مدرسه و آموزش رسمی آماده‌تر می‌سازد، بلکه زمینه رشد معنوی آنها را نیز فراهم‌تر می‌سازد. مهم‌ترین سهم در این شکوفا کردن، بر عهده شما والدین گرامی است که برای انجام آن نیاز است نخست با ظرفیت‌ها و آمادگی‌های مختلف فرزندان آشنا شوید.

ظرفیت‌های جسمی

کودکان با مجموعه‌ای از توانایی‌های حسی حرکتی به دنیا می‌آید. حواس اولین راه شناخت محیط اطراف است؛ کودکان به‌ویژه در این دوره سنی، آنچه به‌صورت حسی دریافت می‌کنند را بهتر درک می‌کنند و قبول می‌کنند؛ در کنار حواس، توانایی‌های حرکتی از بلند کردن سر در چهار هفتگی، غلت زدن، نیم‌خیز شدن، سینه‌خیز رفتن، نشستن، کشاندن خود، چهار دست و پا رفتن گرفته تا ایستادن، راه رفتن، و کمی دویدن در این دوره سنی در حال تکامل است.^۱ همچنین حرکات درشت در دست و پا کم کم به توانمندی در استفاده از انگشتان منتهی می‌شود. از سویی کودک به تدریج می‌آموزد

^۱ استاپرد، همه کودکان تیزهوشند/ اگر ... ترجمه سوری و صادقی، ص ۳۰.

هنگام انجام دادن یک عمل، کار اضافی انجام ندهد و کم کم در این دوره موفق به هماهنگ کردن چشم و دست و پا و انجام بهتر حرکات تعادلی می‌شود.^۱ کمک به کودک برای رشد هر چه بهتر مهارت‌های حرکتی به رشد توانایی‌های اجتماعی، شناخت و زبان او کمک می‌کنند.^۲

ظرفیت‌های شناختی

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «اگر کودک، عاقل متولد می‌شد، خودش را می‌دید که توسط دیگران حمل می‌شود، شیر می‌خورد، پوشک می‌شود و ... ، احساس خواری و نقصان می‌کرد؛ زیرا او از طرفی به خاطر ضعف بدنی و نرم‌بودن اعضایش به هنگام تولد از این کارها بی‌نیاز نیست و از طرف دیگر با داشتن چنین احساسی دیگر از آن شیرینی‌ها و دلنشینی‌هایی که در کودکان وجود دارد، در او دیده نمی‌شد. ... (از طرفی) اگر او با عقل کامل و مستقل (از والدین) متولد می‌شد، شیرینی تربیت فرزندان و آنچه تقدیر برای والدین رقم زده که همان رسیدگی به کار فرزند و عمل مطابق با مصحلت اوست، همه از بین می‌رفت. از طرفی تکالیفی که تربیت، ادای آن‌ها را از جانب فرزندان اقتضا می‌کرد دیگر وجود نداشت. آن وقت دیگر فرزندان با پدران و مادرانشان انس و الفت نداشتند و پدران نیز احساس آشنایی و الفت با فرزندان نمی‌کردند؛ چرا که فرزندان از تربیت و محافظت والدینشان بی‌نیاز بودند و به هنگام تولد از آنان فاصله گرفته و از گرد آن‌ها متفرق می‌شدند».^۳

^۱ سیف و همکاران، روان‌شناسی رشد، ص ۲۵-۲۱.

^۲ برک، روان‌شناسی رشد، ص ۱۳۷.

^۳ مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج ۳، ص ۵۷.

اولین شناختی که کودکان پیدا می‌کنند شناخت ناقصی است که از خودشان به دست می‌آورند. این شناخت خود، با شروع درک حسی از خود از طریق انگشت مکیدن و بازی با دست و پا بین یک تا چهار و نیم ماهگی شروع می‌شود. در ماه‌های بعدی این شناخت اندک از خود، با ایجاد هماهنگی بین گرفتن و دیدن و لمس کردن آرام آرام بیشتر می‌شود. «شناخت خود، مقدمه شناخت خداوند است»^۱. اگر خدای نکرده کودکی به دلیل ضعف قوای حسی و شناختی در این سنین، رشد عقلی پیدا نکند و یا رشد عقلی بسیار کمی پیدا کند، از شناخت درست خدا محروم خواهد شد و مکلف هم نخواهد شد.

«شناخت خود»، «شناخت محیط» و «شناخت هدف» و «شناخت علیت»^۲ از همان دو سال اول شروع به شکل‌گیری می‌کند که زمینه‌ساز شناخت عالم، خالق و هدف کلی خلقت و در نهایت ارتباط با خداوند در سنین بالاتر است. از سویی تقلید کردن که پایه یادگیری‌های مختلف کودک^۳ از جمله یادگیری زبان است و از طرفی به برقراری ارتباط با والدین و اطرافیان کمک می‌کند از همین دوره سنی شکل می‌گیرد.

ظرفیت‌های هیجانی

کودکان در شش تا هشت ماهگی، ترس از غریبه، اضطراب هنگام جدا شدن از مادر را تجربه می‌کنند.^۴ در ادامه هیجان‌ات دیگران را تا زیر یک سال بهتر از قبل تشخیص می‌دهند و تا دو سالگی به لیست هیجان‌های آن‌ها (یعنی شادی، غم، تعجب، علاقه، تنفر، خشم و ترس) احساس شرم، خجالت، احساس گناه، و غرور اضافه می‌شود و توانایی

^۱ همان، ج ۹۵، ص ۴۵۲؛ غررالحکم، ص ۲۳۲؛ منسوب به امام جعفر صادق، مصباح‌الشریعه، ص ۳۸۳.

^۲ منصور و دادستان، روان‌شناسی ژنتیک دو، صص ۲۵۷-۲۵۸.

^۳ منصور، روان‌شناسی ژنتیک، ص ۲۹۱.

^۴ نولن-هوکسما و همکاران، زمینه روان‌شناسی هیلگارد، ص ۸۹.

خودکنترلی هیجانی آغاز می‌شود.^۱ خودکنترلی هیجانی سبب یکی از پایه‌های مهم در دستیابی به سلامت معنوی است و هر چه در این زمینه به فرزند خود بیشتر کمک کنید، مسیر او را در راه رسیدن به سلامت معنوی هموارتر ساخته‌اید.

ظرفیت‌های اجتماعی

نوزاد^۲ وقتی پا به جهان می‌گذارد، موجودی اجتماعی است.^۳ گریه و خنده کردن، برگرداندن سر به سمت صدا، جلب کردن توجه دیگران با صدا درآوردن، تقلید کردن، انجام بازی مشارکتی، انجام دستورات ساده پدر و مادر، تلاش برای حرف زدن، عصبانی شدن، رقابت کردن، همدلی با نوزادی که گریه می‌کند و ... همه و همه اتفاقاتی است که رابطه او با اطرافیان را برقرار می‌سازد.^۴

نیاز به رابطه، یکی از نیازهای اساسی انسان‌هاست که ارضای آن، امنیت جسمی و روانی را به دنبال دارد. در سال‌های بعد از خردسالی، همین نیاز درونی، می‌تواند پایه‌ای باشد برای برقراری روابط شیرین و هدفمند با مهم‌ترین و بالاترین معدن فراهم‌کننده امنیت، آرامش و حمایت، یعنی خداوند بزرگ مهربان. بی‌شک رابطه با خداوند می‌تواند زمینه بسیار مناسبی برای سلامت معنوی را فراهم آورد.

^۱ برک، روان‌شناسی رشد، ص ۱۸۵.

^۲ نوزادی به چهار هفته اول عمر گفته می‌شود و پس از آن تا دو سالگی را شیرخوارگی می‌نامند. نظر به تعاملات اولیه نوزادان، ظرفیت اجتماعی از همان دوره نوزادی بر اساس نشانه‌های مذکور در بالا قابل مشاهده است.

^۳ هندریکس و هانت، عشق شفابخش، ترجمه ابراهیمی، ص ۲۹۶.

^۴ بی‌ریا و همکاران، روان‌شناسی رشد دو، ص ۸۳۵؛ کیلن، اسمتانا، رشد اخلاقی، ترجمه جهانگیرزاده و همکاران، ج ۲، صص ۷۸۳-۷۸۲.

بخش دوم: الف‌های سلامت معنوی کودک از تولد تا دو سالگی

حال که با ظرفیت‌های رشدی فرزندان خود در دو سال اول زندگی به صورت کلی آشنا شدیم، وقت آن است که با آشنایی با الف‌های مهم در سلامت معنوی و به کار بستن آن‌ها، از این ظرفیت‌ها برای شکوفا کردن مهم‌ترین داشته فرزندانمان که همان فطریات پاک اوست استفاده کنیم.

قبل از پرداختن به این موارد، یادآوری این نکته مهم لازم است که هر چه سن فرزندان ما کمتر باشد اختیار خود آن‌ها در تأمین سلامت معنوی‌شان کمتر و در مقابل وظایف ما پدران و مادران برای حفظ و بالا بردن سلامت معنوی آن‌ها بیشتر است؛ و هر چه سن فرزندانمان بیشتر و بیشتر شود، از آنجا که اختیار و اراده آن‌ها بیشتر می‌شود، وظیفه خودشان برای حفظ و بالا بردن سلامت معنوی بیشتر و وظایف ما به نسبت کمتر می‌شود هر چند هیچگاه بی‌وظیفه نمی‌شویم.

در ادامه درباره پنج الف مهم و لازم برای سلامت معنوی فرزندان تقدیم می‌شود.

الف اول: امنیت

یکی از شرط‌های مهم و لازم برای سلامت معنوی فرزندان، فراهم آوردن «محیطی امن و آرام‌بخش» برای رشد معنوی آن‌هاست.

توانایی‌های پایین نوزادان ما در بدو تولد و تنوع و وسعت محرک‌های بیرونی و درونی (مانند سرمای سخت، دردهای شدید، گرسنگی، یا از دست دادن تعادل بدن)، «نیاز به امنیت» را در نوزاد پررنگ کرده و آن را جزو نخستین و مهم‌ترین نیازهای او قرار می‌دهد.^۱ برآورده شدن این نیاز مهم، دنیا را در چشم کودک، محیطی قابل پیش‌بینی^۲ و

^۱ ساختل، صص. ۲۶، ۶۸-۴۴ به نقل از کرین، روان‌شناسی رشد، ترجمه خوی نژاد و رجایی، ۱۳۹۴، صص ۴۲۲.

^۲ کرین، روان‌شناسی رشد، ترجمه خوی نژاد و رجایی، صص ۶۲-۶۱.

امن می‌کند و دید او را به دنیا و روابط با دیگران خوش‌بین می‌کند و شرط هر نوع پیشرفت بعدی^۱ و لازمه رسیدن کودک به سلامت معنوی است. در این میان، مادران نخستین و مهم‌ترین منبع برای دادن احساس امنیت به فرزندان خود هستند. اما چگونه باید به فرزند خود حس امنیت را منتقل کنیم؟

وظایف والدین

یکی از مهم‌ترین وظایف شما والدین گرامی در آغاز زندگی فرزندان دلبندتان تأمین احساس امنیت و آرامش آن‌ها از همان شروع تولد است که از طریق شکل‌گیری محبت و دلبستگی بین والد و فرزند ایجاد می‌شود. در رابطه با دلبستگی، کرک پاتریک^۲ و شاور^۳ (۱۹۹۲) از روانشناسان مطرح در حوزه رشد معنوی بیان می‌کنند که در بیشتر ادیان، «خدا» شکل ایده‌آل دلبستگی است و خداوند شبیه والدین کامل است یعنی خداوند موجودی است شبیه والدین که ایمنی را فراهم می‌کند و فرد را از خطرات حفظ می‌کند.^۴

برای سلامت معنوی لازم است محبت و شکل‌دهی دلبستگی با رویکرد معنوی اتفاق بیفتد که در ادامه به تبیین این موضوع می‌پردازیم.

با نیت محبت کنید!

«محبت»، یک نیاز مهم و دائمی فرزندان ماست. ارضای این نیاز، موجب آرامش روانی، امنیت خاطر، اعتماد به نفس، اعتماد به والدین و حتی سلامت جسمی آنها می‌شود و

^۱ منصور و دادستان، روان‌شناسی ژنتیک دو، ص ۱۲۱.

^۲ Kirkpatrick, L. A.

^۳ Shaver, P. A.

^۴ کرک پاتریک و شاور، رویکرد نظری دلبستگی به عشق عاطفی و باور مذهبی.

عدم ارضای آن باعث فروپاشی آرامش روحی و روانی، بی‌اعتمادی به خود و دیگران، احساس عجز و حقارت و کاهش اعتماد به نفس در آینده، بیماری‌های جسمی و روانی متعدد و انحرافات اجتماعی بسیاری خواهد شد.

از سویی، محبت‌ورزی معنوی لازمه سلامت معنوی است؛ محبت‌ورزی معنوی یعنی محبت کردن با نیت رسیدن به رضایت خدا. تفاوت والدینی که توجه به سلامت معنوی دارند با سایر والدین در این است که آنها صرفاً محبت نمی‌کنند بلکه جهت‌دار محبت می‌کنند، یعنی می‌توان رنگ خدایی را در روابط آن‌ها با فرزندان مشاهده کرد. محبت کردن صرف، کاری است که همه موجودات حتی حیوانات نسبت به فرزندان خود دارند؛ اما جهت‌دار محبت کردن نیازمند توجهات معنوی والدین است. محبت‌ورزی معنوی دو فایده دارد؛ نخست آن که محبت ما به دلیل یاد خدا کردن، فضای معنوی به خود می‌گیرد و صرفاً یک ابراز علاقه والد و فرزند نیست بلکه ابزاری برای رشد معنوی خود ما و در ادامه فرزندمان خواهد بود. امام علی علیه‌السلام در همین زمینه می‌فرماید: «دوستی کردن برای خدا و دشمنی ورزیدن برای خدا و دوست داشتن برای خدا و نفرت داشتن برای خدا، مجمع همه خوبی‌هاست»^۱. دوم آن که زمانی که کودک بزرگ‌تر می‌شود و چه بسا اشتباهاتی می‌کند، این‌گونه محبت‌ورزی ما که از اول تولد او مورد توجه‌مان بوده است و سبب شده خدا و رضایت او برای ما مهم و مهم‌تر شود، سبب می‌شود وقت خشمگین شدن و ناراحت شدن از فرزند خود نسبت به او ملایم‌تر بوده و بهتر بتوانیم خود را کنترل کنیم، چون خدا بیشتر در نظرمان می‌آید. چرا که وقتی در خوشی‌ها که بیشتر رابطه ما با فرزندانمان است خدا پر رنگ است، در ناراحتی‌ها هم خدا راحت‌تر به یاد و ذهن ما والدین می‌آید.

^۱ تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۰۴.

برای محبت‌ورزی معنوی نیاز به یادآوری خداوند در حین محبت کردن داریم. برای یادآوری و نیت خدایی داشتن به فرمایشات زیر از معصومان دقت کنیم:

- امام صادق علیه‌السلام: «خدای متعال مردی را که فرزندش را خیلی دوست دارد حتماً مورد ترحم و لطف خود قرار خواهد داد.»^۱ پس بدانیم محبت کردن به فرزند یک فرصت طلایی برای خود ما والدین است تا مورد محبت و دوست داشته شدن از طرف خداوند قرار بگیریم.

- معصوم علیه‌السلام: «هر کس فرزندش را ببوسد خداوند برای او پاداشی نیکو می‌نویسد و کسی که فرزند خود را خوشحال کند خداوند متعال او را در قیامت خشنود می‌کند...»^۲ اینک به درجه از لیاقت برسیم که خداوند بخواهد ما را خوشحال کند بسیار ارزشمند است؛ ما والدین با نیت رسیدن به این لیاقت می‌توانیم فرزندان خود را خوشحال کنیم.

- پیامبر اکرم صلوات الله علیه و آله وسلم: «فرزندان خود را ببوسید که برای هر بوسه درجه‌ای در بهشت به شما خواهند داد که فاصله هر درجه پانصد سال خواهد بود.»^۳ نکته مهم این روایت آن است که در روایت نفرمودند «ثواب» می‌دهند فرمودند «درجه» می‌دهند. بهای بالا رفتن درجه در دنیا کارهای مختلفی است؛ همچون تلاش در جهت تحصیلات، کار کردن، رابطه گرفتن با این و آن و بهای بالا رفتن درجه در آخرت هم کارهای مختلفی است؛ از جمله بوسیدن فرزندان! با

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۹۱.

^۲ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۷، ص ۳۰۴.

^۳ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۸۵.

این توجه که این بوسه‌ها از جانب شما، جلوه‌ای از محبت خداوند است که شما به نمایندگی از مهربان‌ترین مهربانان نثار فرزند خود می‌کنید!

برای عملیاتی کردن محبت‌ورزی معنوی:

- تابلوهایی در منزل تهیه کنید که با خط خوش روایات مربوط به «محبت به فرزندان» در آن نوشته شده باشد تا با نگاه در طول روز به آن، به خود درباره محبت‌ورزی با نیت یادآوری کنید.
- به تأثیر این‌گونه محبت‌ورزی در نماز خود توجه کنید. والدینی که از هر بهانه‌ای در بین روز برای توجه قلبی به خداوند استفاده می‌کنند، هنگام نماز حضور قلب بهتری را تجربه می‌کنند.
- در محبت‌ورزی خود به فرزندان زیر دو سال اغراق کنید. یعنی از دست و پا و حرکات و نیز نمایش هیجانی بیشتر در چهره استفاده کنید، چون کودکان در این سن بیشتر حسی و حرکتی هستند و از این طریق پیام‌ها را از محیط دریافت می‌کنند، به همین دلیل رفتارهای اغراقی شما را بهتر متوجه می‌شوند.
- در حین محبت‌ورزی به فرزند خود از خدا به‌خاطر دادن این فرصت معنوی جهت رشد خود سپاسگذاری کنید.
- به خود یادآوری کنید که فرزند دل‌بندتان، هدیه و نیز امانتی از سوی خدای مهربان است و نیز اینکه لازم است همه راه و رسم امانت‌داری را آن هم چنین امانت مهمی از چنین امانت‌دهنده مهمی رعایت کنیم.

دل بستگی را جدی بگیرد!

«نیاز به ارتباط» مثل «نیازهای بدنی» جزو اصلی‌ترین نیازهای فرزندان ما از همان لحظه تولد است. مکیدن، آویختن،^۱ دنبال کردن، گریه کردن و لبخند زدن پل‌های ارتباطی است که کودکان برای برقراری ارتباط با مادران خود از آن استفاده می‌کنند.^۲ این نیاز به ارتباط وقتی ارضا می‌شود که رفتار دل بستگی شکل بگیرد. رفتار دل بستگی نیز زمانی شکل می‌گیرد که شما مراقب ایمنی در کنار فرزند خود باشید؛ به‌گونه‌ای که در هنگام نیاز او، بی‌درنگ، با ثبات و مناسب پاسخگو باشید. «با ثبات» یعنی همیشه سریع پاسخ دهید نه اینکه هر بار که کودک گریه می‌کند در یک فاصله زمانی متفاوتی سراغ او بروید. «مناسب» یعنی پاسخ شما مطابق با نیاز کودک باشد. برای مثال گریه کودک شما می‌تواند به دلیل گرسنگی، سرما و گرما، درد بدنی، بازی خواستن، ترس و ... باشد که اگر شما دلیل گریه او را درست تشخیص ندهید و به‌عنوان مثال در مقابل هر گریه او بخواهید با شیر دادن پاسخ دهید، یعنی پاسخ مناسب با نیازش نداده‌اید.

کودک در همه کارها به مادرش وابستگی زیادی دارد. برآورده کردن نیازهای او به‌طریقی به‌موقع، مناسب و باثبات از سوی مادر سبب می‌شود که کودک احساس امنیت کند و مادر را به‌عنوان تکیه‌گاه امنی بشناسد.^۳ اگر مادران بتوانند اعتماد به کودک را در این سنین به‌دست آورند، به‌قول فولر، یکی از روان‌شناسان بحث ایمن، موفق شده‌اند که یکی از مبانی و ریشه‌های اولیه ایمن را در فرزند خود به‌وجود آورند^۴ چرا که اعتماد قلبی

^۱ منظور آویزان شدن به دیگری است.

^۲ منصور و دادستان، روان‌شناسی ژنتیک دو، ص ۱۵۵.

^۳ پاپالیا، اولد و فلدمن، ص ۹۷-۹۸ به نقل از ماسن، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، ص ۱۴۳.

^۴ فولر، رشد/ایمن، ص ۶۷.

کودک به مادر، یعنی ایمان به مادر، مقدمه‌ای است برای ایمان به خدا در بزرگسالی؛ کودکی که نتواند به دلیل پاسخ‌های دیرهنگام، بی‌ثبات و نامناسب مادر به او اعتماد کند، یعنی نتواند در اولین مواجهه خود با دنیا بعد از تولدش، به نماد دنیا که مادر است اعتماد و ایمان پیدا کند، در آینده هم در ایمان یافتن به خداوند دچار مشکل خواهد بود چون اولین تجربه‌ی ایمانی او تجربه‌ی موفقیت نبوده است.

در موارد زیر به توجه اکید اولیای دین به این اعتمادسازی اولیه اشاره می‌شود:

- درباره‌ی به موقع پاسخ دادن به نیاز کودک، روایتی ارزشمند داریم؛ امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: روزی پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله و سلم نماز ظهر می‌خواندند ولی قسمت آخر نماز را سریع به اتمام رسانیدند. مردم از این که حضرت نماز را تند بجای آوردند متعجب شدند و علت آن را از ایشان پرسیدند. حضرت فرمودند مگر صدای گریه کودک را نشنیدید.^۱ یعنی حتی اگر مشغول عملی عبادی همچون نماز هستید، آن هم نماز جماعت، آن هم نماز جماعت پشت سر شخص اول جهان خلقت یعنی آقا رسول خدا صلی‌الله علیه و آله و سلم، وقتی کودک تان گریه کرد، لازم است نماز سریع خوانده شود تا گریه کودک سریع پاسخ داده شود!
- در زمینه‌ی ایجاد آرامش در کودک زیر دو سال، رفتار امامان معصوم علیهم‌السلام نشان می‌دهد که حضرات در ایجاد آرامش بسیار تأکید داشتند تا کدورتی خاطر کودک را مکدر نکنند که آرامش او از بین برود. نقل شده وقتی نوزادی یا کودک خردسالی را برای نام‌گذاری یا دعا به حضور پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله و سلم می‌آوردند حضرت او را در آغوش می‌گرفت و روی پای خود می‌نشاند. گاهی اتفاق می‌افتاد که طفل لباس پیامبر را نجس می‌کرد. کسانی که ناظر بودند خطاب به کودک داد می‌زدند، تندی می‌کردند تا او را از این کار بازدارند. پیامبر رحمت آنان

^۱. کلینی، محمد بن یعقوب، فروع کافی، ج ۶، ص ۴۸.

را منع می‌فرمودند و می‌کردند با تندی و خشونت از ادرار کودک جلوگیری نکنید؛ سپس طفل را آزاد می‌گذاشت تا ادرار کند. موقعی که دعا یا نامگذاری تمام می‌شد اولیاء طفل کمترین آزردهی و ملالت خاطر را در پیغمبر مهربان از ادرار کودک احساس نمی‌کردند. موقعی که کسان طفل می‌رفتند پیامبر لباس خود را تطهیر می‌کرد.^۱

• برخی از پدران و مادران وقتی نمی‌توانند گریه کودک خود را آرام کنند، آرامش خود را از دست می‌دهند و ممکن است با فرزند خردسال خود تندی کنند و حال بد کودک خود را بدتر از قبل کنند. پیغمبر خدا صلی الله علیه و آله وسلم نگاه والدین را به این حالت کودک نگاهی الهی و معنوی می‌کنند تا تحمل این وضع برای والدین ممکن شود و حال بد کودک خود را بدتر نکنند و دنیا را ناامن‌تر از آنچه هست به نظرش جلوه ندهند. حضرت می‌فرمایند: کودکان را به خاطر گریه کردنشان نزنید؛ چرا که گریه آنها تا چهار ماهگی به معنای شهادت به لا اله الا الله، و در چهار ماهه دوم، صلوات بر پیامبر و در چهار ماهه سوم دعا برای والدینش است.^۲

در راه عملیاتی‌سازی اهداف بالا به نکته‌های زیر توجه فرمایید:
بخش مهمی از فرایند عملیاتی‌سازی اهداف مورد بحث، در طول فرایند شیردهی است. شیردهی در واقع یک فرصت بسیار مناسب برای امنیت‌بخشی و شکل‌دهی دلبستگی ایمن در کودک است. مدت زمان مورد نظر قرآن برای شیردهی به کودک، از تولد تا دو

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۲۴۰؛ انصاری، قدرت الله، موسوعه احکام الأطفال و أدلتها، ج ۳، ص ۳۷۷.

^۲ بروجردی، حسین، منابع فقه شیعه، ج ۲۶، ص: ۸۷۱.

سالگی است.^۱ برای تبدیل مدت طولانی شیردهی به فرصتی بسیار مناسب برای رشد معنویت در فرزند خود بهتر است طبق روایات ذیل عمل شود:

- در روایات «وضو» به عنوان «نور»^۲ و برطرف کننده آثار گناه^۳ معرفی شده است و بیان شده که وضو گرفتن قبل و بعد از غذا خوردن موجب سلامتی بدن و ازدیاد رزق می شود^۴ پس مادران عزیز لطفاً با وضو به فرزندان خود شیر دهید. وقتی به مادر شیخ انصاری رحمه الله گفتند فرزندت به درجه عالی از علم و تقوی رسیده است؛ مادرش گفت: من در انتظار آن بودم که فرزندم ترقی بیشتری داشته باشد زیرا من به او شیر ندادم مگر آنکه با وضو بودم و حتی در شب های سرد زمستان، بدون وضو او را شیر ندادم.

- اهل بیت علیهم السلام بهترین حالت نشستن را رو به قبله معرفی فرموده اند:^۵ از این رو مادران گرامی سعی کنید رو به قبله به فرزند خود شیر بدهید!

- یکی از آداب لازم غذا خوردن را گفتن «بسم الله الرحمن الرحيم» است؛ پس مادران گرامی هنگام شروع به شیردهی به فرزندان با نام خدا شروع کنید!

- طبق فرمایش امام علی علیه السلام تلاوت قرآن سبب باروری ایمان می شود^۶ بنابراین سعی کنید هنگام شیردهی «قرآن» بخوانید و یا گوش دهید!

- با توجه به تأثیرات منفی مجالس گناه و حالت گناه در ایمان،^۷ در «مجلس گناه» و در «حال گناه» به فرزند خود شیر ندهد؛ به عنوان مثال در حال غیبت کردن، یا

۱ سوره بقره، ۲۳۳؛ سوره لقمان، ۱۴.

۲ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۳۷۷.

۳ همان، ج ۱، ص ۳۹۸.

۴ مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۳۵۳ و ۳۵۶.

۵ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۰۹.

۶ عمر الحکم، ص ۵۷۲.

۷ همان، ص ۷۰۸؛ مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۲۹۱. همان، ج ۷۱، ص ۱۹۹؛ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه،

ج ۱۷، ص ۳۰۶.

تماشای صحنه‌های نامناسب یا شنیدن موسیقی‌های حرام و نباشد. البته پرهیز مادر از انجام گناه در همه حال خود عامل مهمی در پرورش معنوی کودک است. در مقابل مجلس گناه، سعی کنید با «یاد و محبت به اهل بیت» شیر بدهد. ذکر صلوات و دعای فرج در هنگام شیردهی و نیز «شکر الهی» پس از آن بسیار مؤثر است. یکی از پیشنهادات این است که برای انتقال ارادت به ائمه و معصومین علیهم‌السلام به فرزند شیرخوار، می‌توان در مکان‌های مقدس، جشن‌های مذهبی و نیز مراسم سوگواری ائمه علیهم‌السلام به کودک شیر داد.

- حالات و روحیات مادر در هنگام شیردهی بر کودک تأثیر می‌گذارد. هنگام شیردهی به اهمیت کاری که انجام می‌دهید توجه فرمایید. برای پی بردن به اهمیت کار خود به روایت‌های ذیل توجه کنید:

○ رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم: برای زن از زمان بارداری تا پایان شیردهی اجری برابر مجاهد در راه خدا منظور می‌گردد و اگر در این میان از دنیا برود شهید محسوب می‌شود.^۱

○ رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم: هنگامی که [مادر] فرزندش را شیر می‌دهد به ازای هر مکیدنی ثواب آزاد کردن فرزندی از فرزندان در بند حضرت اسماعیل (ع) را خواهد داشت.^۲

○ رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم: پس آنگاه که مادر وضع حمل کرده و شروع به شیردادن کند، به هر بار می‌کند شیر مادر در روز قیامت نوری درخشان در برابرش جلوه کند و هر کس از گذشتگان و آیندگان آن را مشاهده کند به شگفتی

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۹۷.

^۲ همان، ج ۱۰۱، ص ۱۰۷.

درآید و در نامه عمل، روزه‌دار شب‌زنده‌دار ثبت شود. پس اگر فرزندش را از شیر گرفت، خدای متعال به او فرماید ای زن! بدان که تمام گناهانت را آمرزیدم، پس عمل خود را از سر بگیر!^۱

- وظیفه پدران تهیه غذای حلال برای همسر و فرزندان است؛ تأثیر روزی حلال از طریق شیر مادر به فرزند منتقل می‌شود. در مقابل روزی حرام فرد را می‌تواند به سمت نافرمانی اولیای دین سوق دهد!^۲

در کنار توجه به بحث شیردهی، به نکته‌های زیر توجه کنید:

- در هنگام نیاز فرزند خود، بی‌درنگ (به‌ویژه زیر شش ماه)، با روش باثبات و مناسب به نیاز فرزند خود پاسخگو باشد.

- در ایجاد محیط امن برای فرزند خردسال خود، لازم است رابطه زوجینی با همسران گرم و مناسب باشد؛ چرا که کودک خردسال ما با وجود این که بسیار کوچک است، کاملاً صداها را می‌شنود و می‌شناسد، موقعیت‌ها را می‌بیند و ناامنی را احساس می‌کند.

- کودک زیر دو سال خود را به دلیل رفتارهای ناشیانه‌اش دچار شرمساری نکنید زیرا هنوز نسبت به ظرفیت‌های خود اعتماد ندارد^۳ و این کار شما می‌تواند امنیت روانی آنها را برهم بزند.

- در هنگام برطرف کردن نیاز کودک (چه شیر دادن، چه تعویض، چه در آغوش گرفتن) مادر باید مراقب بوده که آرام و خوش‌خلق باشد که این مسأله در ایجاد دلبستگی و اعتماد در کودک مؤثر است.

^۱ نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۵۶.

^۲ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۴۵، ص ۸.

^۳ منصور، دادستان، روان‌شناسی ژنتیک دو، ص ۱۲۰.

- حدود ۸ ماهگی کودک نسبت به محیط‌های تازه و افراد غریبه‌تر از اعضای خانواده اصلی واکنش «ناراحتی، گریه، بی‌تابی» نشان می‌دهد. در این مواقع کودک را در آغوش خود نگه دارید به فرد دیگر نسپارید. اگر کودک با محیط سازگار شد و دیگر اضطراب نشان نداد کودک را به دیگری واگذار کنید و گرنه تا آخر نزد خود نگه دارید.
- یکی از مواقع مضطرب شدن کودک زمان به خواب رفتن است. لالایی خواندن یک ابزار مناسب کمک‌کننده (مؤثر) به کودک برای فرایند به خواب رفتن است. محتوا و مضمون معنوی لالایی‌ها ضمن کمک به امنیت و آرامش کودک در هنگام به خواب رفتن، به انتقال فضای معنوی به آن‌ها کمک می‌کند. این روش در لالایی خواندن را در لالایی‌هایی که حضرت زهرا سلام الله علیها برای فرزندانشان می‌خواندند می‌توان دید.^۱
- یکی از عوامل برهم‌زننده آرامش و امنیت خردسالان امور ماورایی همچون اثرگذاری شیطان و نیز چشم‌زخم^۲ است؛ برای حفظ کودک خود از این آسیب‌ها موارد زیر مفید است:
- گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد تازه متولد یکی از راه‌های دور کردن شیطان و امنیت‌بخشی به نوزادان است. رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم به اسماء بنت عمیس و ام‌سلمه فرمود: «بر بالین حضرت فاطمه علیها سلام حاضر شوید و وقتی

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۲۸۶.

^۲ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص: ۵۶۹.

فرزند متولد شد، در گوش راست او اذان و در گوش چپش اقامه بگویند؛ زیرا اگر چنین کنید، از شیطان در امان خواهد بود»^۱.

▪ از عقیقه کردن^۲، صدقه دادن، و همراه کردن کودک با حرز غافل نشوید! این موارد بلاها را دور می‌کند. در زمینه حرز، حرزهای مختلفی در مفاتیح الجنان مرحوم شیخ عباس قمی برای در امان ماندن از چشم و نظر بیان شده که می‌توان به آن مراجعه کرد.

الف دوم: آموزش

یکی دیگر از شرط‌های مهم و لازم برای سلامت معنوی فرزندان، «آموزش» آن‌ها در جهت رشد معنوی آن‌هاست. فرمایش رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم که «ز گهواره تا گور دانش بجوی»^۳ به اهمیت اصل آموزش از همان سنین زیر دو سال اشاره دارد؛ البته در این سنین آموختن توسط خود کودک اتفاق نمی‌افتد بلکه این والدین هستند که به‌عنوان نخستین آموزگاران او نقش مهمی دارند. آن‌ها با انتخاب محتوای خوب و شیوه‌ارائه درست به کودک زیر دو سال خود، می‌توانند سنگ بنای آموزش را از همین سنین اولیه بگذارند. روش‌هایی که والدین با آن می‌توانند به آموزش فرزندان زیر دو سال خود اقدام کنند و در بخش وظایف والدین از آن استفاده می‌شود عبارت‌اند از:

- تداعی: همراه کردن چند باره دو رویداد با هم تا بعد از آن هر کدام از آن دو رویداد دیگری را به ذهن کودک آورد.
- تکرار: زمینه‌سازی تکرار برخی رفتارها برای کودک، تا آن کار تبدیل به عادت طبیعی کودک شود.

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۲۵۵.

^۲ مجلسی، محمدباقر، مرآة العقول، ج ۲۱، ص ۴۴.

^۳ پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، ص ۲۱۸.

- تقلید: آموزش از طریق دیدن انجام یک رفتار از سوی الگوهای مطلوب پیرامون.
- پاداش و تنبیه: تأیید و عدم تأیید کودک در این سن بهترین نوع پاداش و تنبیه برای جا افتادن یک عمل در کودک است.

در ضمن، یکی از محورهای مهمی که والدین در پرورش آن از طریق بازی باید کوشا باشید، به کار گرفتن و تحریک حس‌های مختلف او همچون شنوایی، بساوایی، چشایی، بینایی، و بویایی به‌عنوان مسیرهای انتقال آموزش به کودک است. فایده این تحریکات، قوی شدن این حواس و نیز رشد بهتر مغزی کودکان است. اما چگونه باید از روش‌های آموزشی در جهت رشد معنوی فرزندان خود در این سنین استفاده کنیم؟

وظایف والدین

آموزش امور معنوی توسط والدین در این سنین به شیوه‌های مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند با بالا بردن آمادگی‌های روحی و معنوی و نیز آموزش برخی حالات و مفاهیم اولیه به فرزندان زمینه‌های رشد معنوی فرزندان‌شان را تقویت کند و آن‌ها را برای دریافت مسائل معنوی در سنین بالاتر آماده‌تر سازد. در این زمینه به نکته‌های زیر دقت کنید:

دو حس مهم او را تقویت کنید!

دو حس بینایی و شنوایی را تقویت کنید چرا که در این سنین می‌توان از آن‌ها برای انتقال مفاهیم معنوی به کودک استفاده کرد.

تحریک بینایی:

- آویزان کردن کارت‌های سیاه و سفید و یا چهارخانه سیاه و سفید تا ۲ ماهگی نزدیک تخت کودک که بتواند آنها را ببیند (تا دو ماهگی دید کودک سیاه و سفید بوده و تا سه چهار ماهگی وضوح کامل نیز ندارد).
- بعد از دو ماه تحریک بینایی با کاغذهای رنگی (به خصوص ۳ رنگ اصلی زرد، قرمز، آبی) و بعد ترکیب آنها و بعد استفاده از تصاویر رنگی متنوع در زمینه‌های رنگی.
- استفاده از اشکال ساده در زمینه رنگی. این اشکال می‌تواند رنگ مذهبی داشته باشد، مثل عکس حرم امام رضا در سطحی کودکانه و یا تصاویری از افراد محجبه باشد.

تحریک شنوایی:

- لالایی و شعر خواندن مادر برای کودک در حالی که او را با محبت در آغوش دارد یا روی پایش گذاشته است.
- خواندن سوره‌های کوتاه قرآن با ترتیل زیبا برای کودک.
- خواندن مدح ائمه با صدای زیبا برای کودک.
- گفتن اذکار یا الفاظ مختلف در مدح خداوند باری تعالی؛ مثل الحمدلله، شکرالله، سبحان الله، خدانگهدار، خدا حافظ و ...

معارف را انیس او کنید!

انسان‌ها به آموزش چیزی علاقه بیشتری نشان می‌دهند که با آن انس گرفته‌اند. انس‌دهی کودک به معارف معنوی یکی از وظایف والدین در زمینه آموزش غیرمستقیم به کودک است. از این رو گفتن اذان و اقامه در گوش نوزاد،^۱ و نیز خواندن سوره حمد،

^۱ شیخ طوسی، تهذیب الاحکام، ج ۷، ص ۴۳۷؛ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۰۵.

آیه‌الکرسی، آیه‌های آخر سوره حشر، سوره‌های اخلاص، ناس و فلق در گوش نوزادان^۱ که مورد سفارش دین است، زمینه‌ای است که سبب انس گرفتن آن‌ها با این واژه‌ها و نفوذ معنویت در وجودشان می‌شود و بنابراین در سنین بالاتر زمینه علاقه‌مندی بیشتر آنان به آموزش معارف دینی پایه‌ریزی می‌شود.

کودک را با خودش آشنا کنید!

در مسیر رشد معنوی، شناخت خود در اسلام یکی از پایه‌های اصلی شناخت خداوند است. کودکان در نوزادی و شیرخوارگی، شناخت بسیار ابتدایی از خود دارند که در سطحی عینی، حسی و بدنی است. کم‌کم این شناخت حسی عمیق‌تر شده و در مسیر زندگی، خودشناسی آگاهانه‌تری اتفاق خواهد افتاد. والدین می‌توانند در زمینه تقویت شناخت ابتدایی کودکان نسبت به خود به او یاری برسانند:

- برای شکل‌گیری شناخت از خود، نخست شناخت کودک به اندام‌های بدنی و سپس کل بدن صورت می‌گیرد. برای شناخت بدن و اندام‌ها، از همان بدو تولد می‌توان با کودک در مراقبت‌های مادرانه سخن گفت و آموزش داد؛ برای مثال، گفتن پای دخترم رو تمیز کنم، صورت گلم رو بشویم، ... مفید است. در ادامه رشد سنی، این اندام‌ها را هم در بدن کودک به او نشان می‌دهد و هم بدن خودتان. از کودک بپرسید «دستت کو؟» و اگر نشان داد با تکان دادن سر و اظهار شادی، تشویش کنید. در حدود ۶-۷ ماهگی به بعد با نشان دادن کارت‌هایی که عکس اندام مختلف بدن روی آن است و تکرار نام آن‌ها به شناخت اندام در کودک کمک کنید. می‌توانید از پازل‌هایی که قطعات آن، اندام‌های بدن است به کودک در

^۱ مغربی، قاضی نعمان، دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۱۴۷؛ نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۳۷؛ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۱۲۶.

- یادگیری نام اندام‌ها و شناخت آن‌ها کمک می‌کند. به‌همین ترتیب تا ۲ سالگی می‌توان اندام‌ها و اجزاء کوچکتر را هم آموزش داد مثل زبان، ابرو، شکم و ...
- به کودک خود در قالب شعرخوانی، بازی یا لالایی خواندن، منتقل کنید که اندام‌های بدن از نعمت‌های ارزشمند خداوند هستند.
 - کودک را در معرض سؤالاتی مانند "مامانت کو؟" "بابات رو بهم نشون بده" قرار دهید تا به نقش خود به‌عنوان فرزند آشنا شود.
 - در حدود ۶ ماهگی به بعد، با نام بردن اسباب‌بازی‌هایش و ذکر نام او در پی آن اسباب‌بازی (به‌عنوان مثال: این عروسک مال زهراست) کم‌کم بر افتراق بین خود و محیط بیرونی‌اش و در ضمن مجزا کردن خودش به‌عنوان یک عامل مؤثر تأکید کنید.

۱. با راهبرد تقلید آموزش دهید!

- تقلید یک راهبرد مهم در انتقال مستقیم رفتارهای درستی است که می‌توانند زمینه‌ساز سلامت معنوی فرزندان شوند. برای استفاده از این راهکار:
- جلوی چشمان فرزندان رفتارهای دینی انجام دهید؛ همچون نماز خواندن، قرآن خواندن، دعا خواندن، گریه کردن در مجلس روضه اهل بیت علیهم‌السلام، سلام کردن، محترمانه صدا زدن دیگران، همدلی کردن. اگر کودک‌تان از شما تقلید کرد، او را تشویق و تحسین کنید.
 - از آنجایی که، توجه در تقلید مؤثر است در نتیجه می‌توان برای بالا بردن سطح توجه کودک به اطراف، از بازی کمک گرفت. پیشنهاد می‌شود از کتاب‌های دارای تصویر استفاده شود و از کودک بین یک تا دو سال بخواهید آنچه شما می‌گویید را در عکس پیدا کند؛ می‌توانید تصاویری که انتخاب کنید تصاویری از امکان مذهبی یا تصویری درباره کاری اخلاقی باشد.

- رفتارهای اخلاقی و جامعه‌پسند به‌صورت یادگیری مشاهده‌ای آموزش داده شود. مثلاً صدقه دادن جلوی کودک و توضیح دلیل آن، کمک به سالمندان.

- سپاس‌گزاری از منعم یکی از مواردی است که می‌توانید به کودک، مقتضای درک او از همین سن بیاموزد. سپاس‌گزاری و تشکر از رفتارهایی که والدین در قبال کودک انجام می‌دهند لازم است که در ابتدا به‌وسیله رفتارهای والدین در قبال هم و اعضای خانواده شکل می‌گیرد و سپس به تدریج باید به‌صورت کلامی این تشکر به کودک گوشزد شود تا در کودک نهادینه شود.

الف سوم: انضباط

یکی دیگر از شرط‌های مهم و لازم برای سلامت معنوی فرزندان، «انضباط» دهی به آن‌ها در جهت رشد معنوی است. انضباط‌دهی یعنی تبدیل ناظر بیرونی (نظارت والدین بر کودک) به ناظر درونی (نظارت کودک بر خودش)؛ شروع زمینه‌های انضباط‌دهی از همین سنین زیر دو سال است. درست از زمانی که خواستن و نخواستن در کودک شکل می‌گیرد.

وظایف والدین

کنترل خود را در او تقویت کنید!

نتیجه انضباط‌پذیری، توانمند شدن کودکان در کنترل رفتارهای خودشان یعنی «خودکنترلی» است. کودکان زمانی ظرفیت آن را پیدا می‌کنند که رفتار خود را کنترل کنند که نخست درک کنند موجودی مجزا و مستقل از والدین هستند، سپس درک کنند قادرند اعمال خود را هدایت و کنترل کنند، و سپس بتوانند دستورات والدین خود

را بیاد بیاورند و در مورد رفتار خودشان به کار بندند.^۱ آن‌ها بین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی تقریباً به این توانایی رسیده‌اند و از این رو برای اولین بار قادر به اطاعت می‌شوند یعنی از امیال و انتظارات شما آگاه می‌شوند و می‌توانند از درخواست‌ها و دستورات ساده شما پیروی کنند و از این کار خود احساس خوبی به دست آورند و در مقابل اگر مخالفت کنند احساس بدی پیدا کنند. این اطاعت‌پذیری و احساس اولیه پشیمانی اتفاقی بسیار مبارک است! چرا که مقدمه تولد وجدان در کودک است که بعدها با تقویتش منجر به اطاعت از پروردگار و پشیمانی از تخلف در برابر پروردگار می‌شود و از این رو پرورش این حالت در فرزندان یک پیش‌نیاز مهم برای سلامت معنوی است.

از طرفی، زمانی که خودکنترلی فرزندان در حد یک کودک زیر دو سال بالا رفت، آمادگی او برای تعاملات اجتماعی بالا خواهد رفت و این آمادگی نیز برای حفظ و ارتقاء سلامت معنوی او در حیطه ارتباط با اجتماع مؤثر خواهد بود. در ضمن این تجربه او را آرام آرام با رفتاری آشنا می‌کند که در متون اسلامی به‌عنوان صبر شناخته شده است؛ صبر یعنی فرد بتواند در مقابل خواست‌های آنی خود مقاومت کند. همچنین خودکنترلی می‌تواند پیش‌نیاز تقوا، یعنی پرهیز از آنچه خدا نمی‌پسندد باشد که در ارتقاء سلامت معنوی بسیار کارا است. برای تقویت کنترل خود در کودک به دو نکته توجه کنید:

- از یک سالگی به بعد تکالیفی به او بدهید که مستلزم به تعویق انداختن خشنودی او باشند؛ یعنی منتظر زمان و مکان مناسبی که عملی و سوسه‌انگیز برای کودک پیش می‌آید باشید و سپس بخواهید هر چقدر می‌تواند خواسته خود را تعویق بیاندازد. به‌عنوان مثال برای منتظر ماندن قبل از خوردن چیزی خوشمزه، باز کردن هدیه، یا بازی کردن با اسباب‌بازی بخواهید تا می‌تواند صبر کند و بعد شروع کند.

^۱ برک، روان‌شناسی رشد، ص ۲۰۷.

- این تمرین‌ها در کنار رشد زبانی و رشد توجه در فرزندان سبب می‌شود که به تدریج بهتر بتواند خشنودی خود را به تعویق بیاورد.
- با انجام بازی‌های نوبتی مثل توپ‌بازی، بازی جابه‌جایی نقش‌ها (در قالب بازی)، رعایت نوبت در بازی‌ها مثل سرسره بازی یا تاب بازی و حتی رعایت نوبت در بغل مادر قرار گرفتن برای دو کودک همسن و سال به کودک زیر دو سال، خود کمک کنید تمرین تأخیر ارضای خواسته انجام دهد. این روش افزون بر تمرین خودکنترلی، به کودک رعایت حقوق دیگران را نیز آموزش می‌دهد.
 - با این وجود، از فرزند خود توقع اطاعت کامل نداشته باشید، مقاومت کردن در برابر دستورات بزرگسالان یکی از راه‌هایی است که کودکان زیر دو سال استقلال خود را با آن ابراز می‌کنند و نباید شما را نگران کند.

درس انضباط دهید!

اهداف انضباطی نباید فراتر از توان کودک باشد تا وجدانی سالم در کودک شکل بگیرد. والدین کمال‌گرا که از فرزند زیر دو سال خود توقعات بالایی دارند به‌عنوان مثال اینکه خودش اتاقش را مرتب کند یا کاملاً مثل آدم‌بزرگ‌ها تمیز غذا بخورد یا در یک مهمانی خیلی مؤدب گوشه‌ای بنشیند! انتظاراتی خارج از توان فرزندشان دارند. اینگونه انضباط‌دهی سبب سرخورده شدن کودک می‌شود و در مسیر شکوفایی کودک خلل ایجاد می‌کند. برای انضباط‌دهی هر چه بهتر فرزند خود به نکته‌های زیر توجه کنید:

- در انضباط دهی به فرزند دلبندتان قابل پیش‌بینی باشید! یعنی انضباطی که می‌دهید مستمر باشد و اینگونه نباشید که یک مرتبه یک کار را در مواقعی اجازه

دهید و در مواقعی دیگر دقیقاً همان کار را منع کنید! به‌عنوان مثال با یک شی خاص در منزل گاهی اجازه بازی دهید و گاهی نه، بازی با وسایل آشپزخانه را در یک زمان و شرایط مساوی، یک بار اجازه دهید و یک بار نه! این انضباطدهی‌های متضاد دنیا را برای فرزندان غیرقابل پیش‌بینی می‌سازد!

- همیشه قبل از نه گفتن و منع کودک چند لحظه فکر کنید تا مطمئن شوید که می‌خواهید نه بگویید و اینکه آیا این منع کار درستی هست یا خیر؟ اگر به این نتیجه رسیدید که این منع درست است کودک را منع کنید و بعد از منع اگر کودک اصرار کرد حواسش را پرت کنید یا چیزی جایگزین بدهید و در هیچ صورتی تسلیم خواسته‌اش نشوید. اگر بعد غرغر کردنش تسلیم شدید، یعنی به او آموخته‌اید که هر چه بخواهد با غرغر زدن به‌دست خواهد آورد!
- در این سنین اگر کودک کاری می‌کند که نمی‌پسندید، لازم است حواس او را به کار دیگری پرت کنید یا جایگزین وسیله خطرناک یا نامناسبی که دست‌کاری می‌کند، وسیله‌ای امن و جذاب به او بدهید. محیط خانه را نیز نباید نه خیلی خالی کنید که کودک وسیله‌ای برای کاوش و بازی نداشته باشد و نه باید وسایلی نا امن بگذارید که مدام بخواهید به کودک امر و نهی کنید.
- در مسیر انضباطدهی، گاه نیاز به تنبیه و پاداش است. بهترین تنبیه برای کودک زیر دو سال عدم تأیید او در زمان‌هایی است که کار اشتباه می‌کند. اخم کردن، قیافه ناراحت نشان دادن، نهی زبانی، روی برگرداندن از موارد تنبیه به‌صورت عدم تأیید است. بهترین پاداش هم تایید او به صورت تحسین و تشویق کلامی است. البته گاه بی‌گاه دادن خوراکی‌های جذاب هم مفید است اما غالب باید تایید کلامی باشد تا از این سن کودک صرفاً جایزه طلب نشود!

- از همین سنین زیر دو سال، به اندازه‌ای که امکانش هست به کودک خود مسئولیت دهید تا برخی کارهای خانه را انجام دهد. برای مثال بعد از بازی با اسباب بازی‌هایش، از او بخواهید که با کمک هم اتاق را مرتب کنید. مسئولیت‌پذیر کردن کودک مقدمه‌ای مهم است که سبب انضباط‌گرا شدن او می‌شود و اینکه نباید همه در خدمت او باشند و او نیز باید در خدمت خود و نیز دیگران باشد! البته نباید کارهای خارج از توان خواست!
- خودتان بهترین الگوی انضباطی باشید. اگر انجام اموری انضباطی اول از سوی خود شما صورت بگیرد، فرزندان شما با مشاهده شما و الگوگیری از رفتارهای‌تان بهتر به نظم و انضباط می‌رسند. پدری که خود اتاقی به‌هم‌ریخته و شلوغ دارند، مادری که خود آشپزخانه‌ای معمولاً نامرتب دارد، الگوی مناسبی برای نظم و انضباط برای فرزند خود نیستند!
- در انضباط‌دهی فقط بر کمبودهای کودک خود تمرکز نکنید، بر موفقیت‌های او تمرکز کنید. تشویق و تحسین کودک وقتی که کار خوبی انجام می‌دهد نیز نوعی روش خوب برای تبدیل نظارت بیرونی شما بر او به نظارت درونی او بر خودش است. یعنی کم‌کم در غیاب شما هم آن کار خوب را انجام می‌دهد و از درون احساس خوبی پیدا می‌کند که تأیید کننده خودش می‌باشد.
- انضباط‌دهی نیاز به اقتدار دارد. به بهانه محبت، با همه خواسته‌های فرزند خود موافقت نکنید تا وجدان درونی کودک خوب شکل بگیرد. در هنگام مخالفت با کودک سعی کند با زبانی کودکانه تا حد امکان پیامد رفتار اشتباه را به کودک زیر دو سال بگویید. به‌عنوان مثال اگر فرزند شما خواهر بزرگ‌ترش را می‌زند و رفتارش را تکرار می‌کند، به دلیل محبتی که به او دارید از این رفتارش صرف نظر نکنید.

از کام برداشتن نوزاد خود غافل نشوید!

در سفارش‌های دینی کام برداشتن نوزاد با تربیت سیدالشهدا علیه‌السلام وجود دارد که با نگاهی درون‌دینی، آثار زیادی مانند شکل‌گیری زمینه‌های ولایت‌پذیری و مهرورزی به اهل بیت علیهم‌السلام، یادگیری مسائل معنوی و درونی‌شدن نظارت دینی در بزرگسالی را به همراه دارد.^۱

الف چهارم: احترام

در کنار ایجاد محیطی امن، آموزشی و انضباطی برای فرزندان، یکی دیگر از شرط‌های مهم و لازم برای سلامت معنوی فرزندان، «احترام» به آن‌هاست.

رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم می‌فرمایند: «ظرف دین اخلاق است».^۲ لازمه سلامت معنوی کودک، رعایت اخلاق از سوی والدین است؛ از سویی یکی از مهم‌ترین پایه‌های اخلاق «احترام» است؛^۳ احترام یعنی رعایت حریم و حدود خدا، پیامبر، امام، پدر و مادر، خواهر و برادر، دوست، همکار، همسر، فرزندان و ... نهادینه کردن احترام از همان سنین زیر دو سال، یک مقدمه بسیار مهم و تأثیرگذار برای سلامت معنوی فرزندان است. برای آموزش احترام به دیگران، نخست باید خود والدین احترام گذاشتن به کودک را مشق زندگی کنند. در همین زمینه رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم می‌فرمایند: «به فرزندان خود احترام بگذارید و با آداب و روش پسندیده با آن‌ها رفتار کنید».^۴

^۱ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۶، ص ۲۴.

^۲ پیام پیامبر، الباب العاشر، ص ۶۹۸.

^۳ منصور، روان‌شناسی ژنتیک، ص ۱۹۴.

^۴ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۹۵.

وظایف والدین

تربیت مبتنی بر احترام سبب می‌شود که از همان آغاز زندگی والدین همچون یک بزرگسال برای کودک خود شخصیت قائل شوند و در نتیجه کودک به مرور کرامت نفس پیدا می‌کند یعنی او نیز وجود خود را محترم و با ارزش می‌داند، و کسی که وجود خود را ارزشمند و محترم بشمارد در بزرگسالی دست به هر کاری نمی‌زند! امیر مؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «کسی که برای خود ارزش قائل است، شهوات و خواسته‌های نفس در نظرش پست می‌شود».^۱ برای احترام گذاشتن به کودک به موارد ذیل توجه کنید.

از بدو تولد احترام‌گذاری را شروع کنید!

توجه کردن از سن خیلی پایین به کودک یکی از روش‌های احترام گذاشتن به اوست و به او احساس شخصیت می‌دهد. توجه نشان دادن به کودک در سنین زیر دو سال باید خیلی نمایشی و آشکار باشد، زیرا کودک در این سنین بیشتر حسی است و کارهای نمایشی را بیشتر درک می‌کند؛ توجه مثبت به او تصویر مثبت‌تری از خود در او ایجاد می‌کند. سینه‌خیز رفتن، چهار دست و پا رفتن، به کمک تکیه‌گاه ایستادن و حرکت کردن، راه رفتن، زبان باز کردن، صحبت کردن و ... همه و همه موقعیت‌های است که می‌توانید با هیجان و شادی به کودک توجه کنید و او را تشویق کنید.

در ادامه به برخی نکات مهم دیگر در این باره اشاره می‌شود:

^۱ همان، ج ۶۷، ص ۷۸.

- به حس مالکیت فرزندتان احترام بگذارید. اگر در جمعی کودک از دادن اسباب بازی خود به هم‌سنش امتناع کرد، او را وادار به دادن اسباب بازی نکنید. بلکه سعی شود تا با ورود به جمع آن‌ها و استفاده از اسباب بازیهای دیگر، حواس بچه‌ها به چیزهای دیگر منعطف شود.
- برای آن که احترام قلبی به فرزند خود را تقویت کنید، از این نعمت یا رحمت خدادادی سپاس‌گذاری کنید و هر چند وقت یکبار این لطف خداوند را به خود یادآوری کنید. شخصی خدمت امام صادق علیه‌السلام عرض کرد: که پسر دار شده‌ام. حضرت فرمودند: «خداوند سپاس‌گذاری از بخشنده را روزی‌ات کند و فرزند را بر تو مبارک گرداند و او را به رشد و کمال برساند و تو را از نیکی او بهره‌مند سازد».^۱
- کودک را محترمانه صدا بزنید و به‌خاطر اشتباهاتش به او برچسب نزنید و به دیگران نیز اجازه ندهید که با القاب نامناسب فرزند شما را خطاب کنند.
- محبت به کودک باعث عزت نفس می‌شود. در سیره اهل بیت توصیه‌های زیادی به این مهم شده است.^۲ کودکی که دوست داشته شود می‌آموزد که خود را دوست داشته باشد.
- نام نیک گذاشتن روی کودک یکی از مصادیق احترام به کودک است. خود حضرات معصومین علیهم‌السلام نیز روی این مسأله تأکید داشته‌اند.^۳
- خواهر و برادر و به‌خصوص همسر خود را در خانه با احترام صدا بزنید تا فرزندتان احترام گذاشتن در صدا زدن را بیاموزد. توجه به همین نکته کوچک سبب می‌شود

^۱ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۶، ص ۱۷.

^۲ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۰۴، ص ۹۷ و ۱۰۵؛ فیض کاشانی، محسن، المحججه البیضاء، ج ۳، ص ۳۶۶.

^۳ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۶، ص ۲۰ و ۲۱؛ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه ج ۲۱، ص ۳۹۸؛ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۸، ص ۱۲۶؛ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۶، ص ۲۱.

کودک از طریق الگوبرداری و تقلید بیاموزد چگونه گفت‌وگوهای خود را در آینده با احترام آغاز کند.

- کودک شما از حدود یک سالگی مایل است کارهای خود را خودش انجام دهد؛ خودش غذا بخورد، راه برود، لباس بپوشد، کفش‌هایش را پا کند و ... سعی کنید به استقلال او احترام بگذارید و تا از شما کمک نخواستہ کارش را انجام ندهید و وقتی کمک خواست به اندازه‌ای که نمی‌تواند و کمک می‌خواهد کمکش کنید و بگذارید بقیه کارش را خودش کند. به‌عنوان مثال اگر از پیاده رفتن خسته شده و بغل می‌خواهد آنقدر بغلش کنید که خستگی او رفع شود و بگذارید دوباره خودش راه بیاید. در مورد غذا دادن هم اجازه دهید خودش غذا بخورد ولی چون ممکن است خیلی بریزد و موفق به خوردن نشود در کنارش نشسته و لابه‌لای تلاش خودش برای خوردن، غذا به دهانش بگذارید.

به خودتان احترام بگذارید!

یکی از مشکلات شایع در والدین امروز، پدیده «مادران خسته» و «پدران بی‌حوصله» است. مادرانی که آنقدر وقف انجام کارهای شخصی فرزند خود شده‌اند که دیگر خسته شده‌اند و نشانه‌های افسردگی یعنی خلق غمگین و لذت نبردن از زندگی و فرزندداری در آنها نمایان شده است. از سویی پدرانی که مدام سر کار هستند، یا ساعات زیادی مشغول کارند، تبدیل شده‌اند به پدران که در منزل بی‌حوصله‌اند و خانه بیشتر برای آنها خوابگاه است تا محیطی شاد برای دور هم بودن! چنین پدران و مادرانی در احترام گذاشتن به فرزندان خود ناموفق خواهند بود چون زود خسته می‌شوند و یا از کوره درمی‌روند، چنین والدینی نخست باید بیاموزند که به خود احترام بگذارند، تا در نتیجه آمادگی احترام گذاشتن به فرزند خود را داشته باشند. چنین والدینی کمبود نشاط و

تفریح دارند. یکی از دستورات دینی آن است که انسان وقت خود را چهار بخش کند و بخشی از آن را به تفریح اختصاص دهد، و جالب آن که در روایت آمده از انرژی به دست آمده از آن وقتی که برای تفریح گذاشته‌اید برای انجام سایر کارهای روزمره خود کمک بگیرید!^۱ در اجرای این مهم، در کنار تفریحاتی که گاه به صورت خانوادگی و با حضور همه اعضای خانواده انجام می‌شود، اجرای نکته‌های زیر مفید است:

- پدر و مادر گرامی، هر کدام قلم و کاغذی بردارید. هر کدام جداگانه تفریحاتی را که در زمان مجردی داشته‌اید و الان می‌توانید دوباره آن‌ها را احیا کنید و یا تفریحات شخصی جدیدی را که الان می‌توانید انجام دهید را یادداشت کنید. وقتی لیست کامل شد این قانون را اجرا کنید: هر ده روز یک بار، پدر به‌تنهایی حداکثر پنج تا شش ساعت برای تفریحی شخصی برای خود وقت بگذارد؛ از طرفی مادر نیز هر ده روز یک بار، به‌تنهایی حداکثر پنج تا شش ساعت (البته باید شرایط خاص را در نظر داشت برای مثال در صورت وجود نوزاد این زمان باید به میزان لازم کاهش پیدا کند) برای تفریحی شخصی فرصت اختصاص دهد و در طول این زمان پدر از فرزندان مراقبت کند. بعد از چند ماه می‌توانید فاصله زمانی را به یک هفته برسانید.
- پدر و مادر گرامی، شما قبل از تولد فرزند خود در دوران عقد تفریحات مشترکی داشته‌اید که با تولد فرزندان بسیار محدود شده و یا سخت شده است. برای مثال قبلاً به یک رستوران یا فضای تفریحی می‌رفته‌اید و با خیال راحت غذا میل می‌کرده‌اید اما مدت‌هاست که دیگر از آن راحتی خبری نیست؛ الان وقتی برای صرف غذا آنجا می‌روید در طول غذا مشغول این هستید که به این کودک غذا بده و یا مراقب باش آن یکی نریزد یا چه نکند و در نهایت از آن بیرون رفتن لذت کامل از جنس قبل را نمی‌برید. هر چند این‌گونه بیرون رفتن هم لطف خود را دارد اما به

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۷۴-۷۳.

مرور زمان سبب استهلاک شما می‌شود. لطفاً لیستی از کارهای تفریحی قبل تولد فرزند خود تهیه کنید. می‌توانید به آن لیست کارهای جدید مطلوب برای تفریح خود را تهیه کنید. حداقل ماهی یکبار فرزندان بالای یکسال خود را پنج تا شش ساعت نزد یکی از آشنایان کاملاً مطمئن همچون پدربزرگ و مادربزرگ قرار دهید و چند ساعت با هم یکی از فعالیت‌های آن لیست را برای تفریح انجام دهید! اگر در این چند ساعت فکر بچه‌ها افتادید ناراحت نباشید در برگشت به خانه با محبت به آن‌ها جبران خواهید کرد. الان باید خود را با نشاط کنید تا بتوانید بعد به آن‌ها با حوصله و بدون خستگی رسیدگی کنید. بعد از چند ماه می‌توانید به جای ماهی یکبار، این کار را ماهی دو بار انجام دهید.

الف پنجم: التزام

یکی دیگر از شرط‌های بسیار مهم و لازم برای سلامت معنوی فرزندان، «التزام» خود والدین به باورها، احساسات و رفتارهای دینی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند هر چه هر دو والد مذهبی‌تر باشند، تصور از خدا مثبت‌تر خواهد بود و هر چه دو والد غیرمذهبی‌تر باشند تصور از خدا منفی‌تر (خدای دور، غیرقابل دسترسی، خدایی که بنده‌هایش را به حال خودشان رها کرده است) می‌باشد.^۱ بنابراین هر چه والدین، که در سال‌های اول زندگی کودک مهم‌ترین افراد زندگی او محسوب می‌شوند، رابطه غنی‌تر و قوی‌تری با خداوند داشته باشند، سلامت معنوی فرزند آن‌ها بهتر انجام خواهد شد.

^۱ صادقی، مظاهری و حیدری، میزان مذهبی بودن والدین، منابع متفاوت شناخت دینی و تصور از خدا، ص ۱۸۴.

وظایف والدین

از دیدگاه فولر، یکی دیگر از روان‌شناسان متخصص در حوزه ایمان، والدین در گستره سنی بین هفت، هشت ماهگی فرزندشان تا حدود هیجده ماهگی او یعنی قبل از پیدایش مفاهیم و زبان در او، روش نگریستن خود به دنیا را به کودک منتقل می‌کنند و کودک مدت‌ها پیش از آن که بتواند سخن بگوید یا مفاهیم را کامل درک کند، ارزش‌ها و باورهای والدینش درباره دنیا را دریافت می‌کند.^۱

در زمینه التزام به دین توجه باید گفت که به وسعت تمام باید و نبایدهای دین می‌توان نکته ذکر کرد اما در اینجا صرفاً به اختصار به چند نکته اشاره می‌شود:

خودشناسی کنید!

والدین گرامی، قلم و کاغذی بردارید و پاسخ خود به این سوال‌ها را بنویسید: «از کجا آمده‌ایم؟»، «به کجا خواهیم رفت؟»، «باید و نبایدها و ارزش‌های زندگی ما چیست؟»، «برای تحقق آن باید و نبایدها و به‌دست آوردن آن ارزش‌ها چه باید کرد؟»، «آیا ما در این باره وظیفه‌ای نسبت به خانواده خود داریم؟ اگر آری آن‌ها کدامند؟» شاید برای پاسخ‌دهی نیاز به فرصت بیشتر، مطالعه و یا حتی مشاوره داشته باشید. برای رسیدن به اطلاعاتی در این باره پیشنهاد می‌شود هر روز، زمانی را به مطالعه اختصاص دهید. اگر فرصت نمی‌کنید از گوش دادن نوارهایی که سخنرانی‌ها یا جلساتی در این باره است استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود در این باره به مجموعه نوارهای کلامی استاد حجت‌الاسلام سید هادی عظیمی گوش دهید. با مراجعه به وب سایت دین فطری^۲ می‌توانید به این مباحث اعتقادی دسترسی پیدا کنید.

^۱ فولر، رشد/ایمان.

^۲ <http://dinefetri.com>

انس‌گیری کنید!

با توجه به کلام بزرگان و توصیه‌های دینی برای انس گرفتن با خداوند توجه به سه نکته توصیه می‌شود:

- یکی از روش‌های مهم انس‌گیری با خداوند توجه به نماز اول وقت است. مرحوم آیت‌الله بهجت رحمه‌الله می‌فرمایند:^۱
«بعضی از اساتید اخلاق [آیت‌الله قاضی رحمه‌الله] در نجف می‌گفتند: «من ضامنم کسی که این نمازهای پنج‌گانه را در اول وقت بخواند، به مقامات عالیه می‌رسد». خیلی کلام بزرگی ایشان گفت، گفت: «اگر نمازهای پنج‌گانه را در اول وقت خواند، باز هم نرسید 7 به آن مقامات عالیه، به من لعن کند!». خیلی عجیب است! در روایت هم داریم: «فضل [نماز] اول وقت با غیر اول وقت، مثل فضل من است بر امت». در یک روایت دیگر [می‌فرماید]: «مثل فضل آخرت (ابدیت) است بر دنیا».^۲
بنابراین یکی از فرمول‌های مهم تحقق معنویت و دینداری در یک خانواده، خواندن نماز در اول وقت است. روشن است که توجه به حضور قلب در نماز در بالا رفتن کیفیت این تحقق، مؤثر است.
- با توجه به اصل «کلامکم نور»^۳ از نور اهل بیت برای معنویت فضای خانه کمک بگیرید. کافی است روایات کوتاه اهل بیت علیهم‌السلام را روی تابلویی که تهیه می‌کنید بنویسید و برای یک هفته در جلوی چشم اعضای خانواده باشد و در آخر

^۱ فیلم بیانات ایشان در این باره در وب سایت مرکز تنظیم و نشر آثار حضرت آیت‌الله العظمی بهجت رحمه‌الله به نشانی <http://bahjat.ir/fa/content/1006> موجود می‌باشد.

^۲ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۳، ص ۲۷۴؛ ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ۳۶.

^۳ شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، زیارت جامعه کبیره.

هفته در یک ساعت مقرر دربارهٔ مضمون نورانی آن بین اعضای خانواده گفت‌وگویی ترتیب دهید. می‌توانید با حفظ آن روایت در طول یک هفته انس بیشتری با آن بگیرید. برای بحث انس‌گیری سعی کنید برنامه‌ای هفتگی برای حضور در مکان‌ها و مراسم‌های مذهبی در حرم‌ها و امامزاده‌ها، مساجد و حسینیه‌ها و یا تماشای کانون‌های مذهبی داشته باشید. همچنین نسبت به مناسبت‌های مذهبی در خانه بی‌تفاوت نباشید. اینکه در زمان اعیاد حتی به اندک تزئینی مثل چراغ‌های ریشه‌ای خانه را تزئین کنید و یا این که در شهادت‌ها حتی شده به زدن پارچه‌ای سیاه فضای خانه را حزن‌انگیز نمایید کاری پسندیده و نیکوست. همچنین، می‌توانید با تهیه کتاب‌هایی که اطلاعاتی مختصر و مفید درباره تاریخ زندگی معصومان می‌دهد همچون کتاب سیره پیشوایان استاد مهدی پیشوایی در این مناسبت‌ها، متناسب با فرصتی که دارید، در رابطه با امامی که مناسبت به او مربوط می‌شود مطالبی را مطالعه کنید.

- برخی دستورات مسلم و یا رهنمودهای واضح دینی وجود دارند که ممکن است حکمت لزوم عمل به آن‌ها را متوجه نشویم، با این حال، لازم است به این موارد هم در عمل ملتزم باشیم؛ اگر از بیماری که دارویی از پزشک متخصص دریافت کرده و بدون آنکه نحوهٔ اثرگذاری آن را بدانند، دارو را مصرف می‌کند تا خوب شود سوال کنیم شما که نحوه اثرگذاری دارو را نمی‌دانی چگونه توانسته‌ای اطمینان پیدا کنی و آن را بخوری؟ خواهد گفت چگونه اثرگذاری دارو را نمی‌دانم ولی ایمان دارم که این پزشک متخصص است و در کارش اشتباه نمی‌کند. می‌توان گفت به نوعی همانند این مثال است در زمینهٔ تربیت فرزند؛ در این زمینه نیز، والدین ملتزم به دین، به آدابی که دین برای پرورش فرزندشان می‌گوید ایمان دارند و به آن ملتزم می‌شوند هر چند شیوهٔ اثرگذاری آن‌ها را دقیق متوجه نشوند.

مراقب دنیا باشید!

یکی از اسباب تأثیرگذار در انحراف انسان‌ها و از جمله یک خانواده دنیاپرستی است. والدینی که هدفشان فقط کسب ثروت و تجمل‌گرایی است تا حدی که نه‌تنها خود، بلکه فرزندان خویش را نیز به این مسیر می‌رانند، از درک فلسفه اصلی زندگی چند روزه دنیا و امور معنوی محروم مانده‌اند. اگرچه گرایش به معنویات جزئی از فطرت انسان است، اما به گفتهٔ استاد قرائتی "اگر دهانه ظرفی به طرف آسمان باشد، باران در آن وارد می‌شود؛ ولی اگر به طرف زمین قرار بگیرد، از نزولات آسمانی بهره‌ای نخواهد برد؛" چنین است انسانی که دهانه روحش به جانب مادیات باشد. بدیهی است که از باران معنویت الهی بی‌نصیب خواهد بود.^۱ مناسب است با یادآوری هر چند وقت یک بار فرمایش رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم که دنیا مزرعه آخرت است^۲ توجه قلبی خود را متوجه اصل بودن زندگی آخرتی کنیم و اینکه برای آن زندگی، بهترین توشه همان تقوی^۳ و یا به بیانی سلامت معنوی است.

^۱ محسن قرائتی، تفسیر نور، ج ۶، ص ۲۲۸.

^۲ ورام، مسعود بن عیسی، مجموعه ورام، ج ۱، ص ۱۸۳.

^۳ سوره بقره، ۱۹۷.

فصل سوم: سلامت معنوی از دو تا هفت سالگی

فصل سوم: سلامت معنوی از دو تا هفت سالگی

همان‌گونه که پیش از این بیان شد، مهم‌ترین داشته‌های فرزندان، تمایلات درونی آن‌ها به خوبی‌هاست؛ همان چیزی که نامش فطرت الهی است. البته در ابتدای تولد، این تمایلات درونی ارزشمند، هنوز شکوفا نشده است و به مانند بذر گل‌هایی است که لازم است با کمک باغبانان مهربانی به نام پدر و مادر به خوبی رشد کنند و شکوفا شوند تا گل‌های زیبای سلامت معنوی را به ارمغان بیاورند. برای تبدیل این بذرها به گل‌های زیبا و معطر، لازم است والدین، پنج الف مهم باغبانی (همان پنج راهبرد تربیتی ذکر شده) را به کار ببندند و در این مسیر از توانمندی‌های جسمی، شناختی، هیجانی، و اجتماعی فرزندان خود برای شکوفایی هر چه بهتر تمایلات فطری بهره گیرند. در این قسمت، نخست اشاره‌ای مختصر به ظرفیت‌های کودکان دو تا هفت سال می‌کنیم و سپس الف‌های مهم سلامت معنوی را در این دوره سنی مورد بررسی قرار می‌دهیم.

بخش اول: ظرفیت‌های رشدی از دو تا هفت سالگی

وقت آن است که زمینه‌های بیشتری برای پرواز او مهیا کنید. پروازی شیرین در آسمان معنویت؛ برای این مهم، نخست لازم است به اختصار با ظرفیت‌های رشدی کودکان دو تا هفت سال آشنا شوید.

ظرفیت‌های شناختی

برخلاف رشد بدنی که نسبت به تولد تا دو سالگی کند شده است، رشد شناختی اما تندتر شده؛ او بهتر حرف می‌زند، بازی و خیال‌پردازی‌های متنوع شده، قدرت تقلیدش بالا رفته،^۱ درکش از علت بهتر شده و هدفمندتر بازی می‌کند. او آنچه را می‌بیند،

^۱ منصور، روان‌شناسی ژنتیک، ص ۱۹۰.

می‌شنود، لمس می‌کند، می‌بوید، و می‌چشد را درک می‌کند و استدلال‌های انتزاعی پیچیده و حتی استدلال‌های سطح بالای منطقی را نمی‌تواند درک کند؛ از این رو:

- خدا را شبیه موجودی غول‌پیکر^۱ یا نور یا منبعی نورانی می‌داند.^۲ او به مهربانی، بخشنده‌گی، و حاضر بودن خداوند زودتر از خلق کنندگی، عالم بودن، و بزرگ بودن او توجه پیدا می‌کند.^۳
- خیال می‌کند زندگی دائمی است و خودش هم هیچ‌وقت نمی‌میرد؛ اگر کسی از اطرافیانش بمیرد گیج می‌شود که پس چرا مرد؟!^۴ و خیال می‌کند که او برخورد گشت.^۵
- معمولاً بهشت را باغ زیبا با انواع خوردنی و اسباب‌بازی و جهنم را مقداری آتش تلنبار شده خیال می‌کند.^۶
- دنیا را هماهنگ با نیاز خود تفسیر می‌کند؛ به‌عنوان مثال ماه شب را روشن می‌کند و خورشید روز را تا "من" بتوانم ببینم و گرنه وجود آن‌ها دلیلی ندارد.^۷

ظرفیت‌های هیجانی

«اول خودش بعد دیگری»؛ کودک اول متوجه بدن خود می‌شود بعد متوجه بدن مادر، پدر و دیگران؛ اول دست راست خود را تشخیص (حدود چهار سالگی) می‌دهد بعد دست

^۱ اسپلیکا و همکاران، روان‌شناسی دین، دهقانی، ص ۱۲۳.

^۲ اخوی، خدا در زندگی کودکان، ص ۴۶.

^۳ همان.

^۴ نوذری، بررسی تحول ایمان به خدا در دوره کودکی، نوجوانی و آغاز جوانی، ص ۱۴۹.

^۵ شرودر، سنجش و درمان مشکلات دوران کودکی، ترجمه فیروزبخت.

^۶ باهنر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، ص ۲۲۲.

^۷ منصور و دادستان، روان‌شناسی ژنتیک دو، ص ۲۴۰.

راست دیگری را (حدود هفت سالگی). اول به افکار خود توجه آگاهانه می‌یابد بعد به شناخت‌های دیگران؛ و اول با هیجان‌های خود آشنا می‌شود بعد با هیجان‌های دیگران.

او در این دوره سنی درک می‌کند دوستش خوشحال است زیرا خیلی بلند تاب می‌خورد؛ یا او ناراحت است چون زمین خورده است؛ تشخیص درست شادی، غم، خشم، ترس، خجالت، و سایر هیجان‌ها در دوستش، یعنی او این هیجان‌ها را اول در خود حس کرده است؛ این توانمندی سبب می‌شود: بهتر بتوانیم او را متوجه خشم، غم، و اضطرابش کنیم و سپس او را برای کنترل آن‌ها آماده کنیم؛ سبب می‌شود بتوانیم از او انتظار داشته باشیم که احساس دوستش را درک کند و به او واکنش متناسب با احساسش نشان دهد؛ سبب می‌شود بهتر درک کند بین آنچه در خیالش می‌گذرد و احساساتی که در او ایجاد می‌شود رابطه است و این یعنی بتوانیم به او دربارهٔ کنترل احساس با کنترل فکر در حد مناسب سنش آموزش دهیم؛ سبب می‌شود آنها بهتر بتوانند احساساتی را که ممکن است با رفتارهای خود در دیگران ایجاد کنند پیش‌بینی کنند. در این بین، بازی نیز برای کودکان فرصت لمس هیجانات مختلف را در تنهایی و جمع دیگران مهیا می‌کند.

رشد هیجانی کودک در این سنین، او را نسبت به قبل، برای «کنترل کردن خود» و «بهبود روابطش با دیگران» آماده می‌کند؛ این دو حالت، از مقدمه‌های مهم سلامت معنوی هستند.

ظرفیت‌های اجتماعی

«بازی» عشق کودک است؛ عشقی که سرانجام او را اجتماعی می‌کند؛ حدوداً از دو سالگی بیشتر تنها بازی می‌کند و گاهی محو تماشای بازی کودکان دیگر می‌شود اما جلو نمی‌رود و دوباره تنها بازی می‌کند؛ حدود سه سالگی نزدیک کودکان دیگر بازی می‌کند اما معمولاً سعی نمی‌کند دو نفری یا چند نفری بازی کند بلکه در کنار آن‌ها مشغول

بازی خود است. گاهی هم زد و خوردی سر اسباب‌بازی با آن‌ها پیدا می‌کند. کم‌کم اما در مسیر پرداختن به علاقه‌اش (بازی) به دیگر بچه‌ها نزدیک می‌شود. او دیگر دوست دارد مشارکتی با هم‌سن و سال‌هایش بازی کند هر چند که گاهی هم تنهایی بازی می‌کند؛^۱ دوستی‌های او از دایره خانواده به دایره محله و مهد کشیده می‌شود، اما هنوز نظر پدر و مادرش برای او مهم‌تر از دوستان است؛ بعدها در سنین مدرسه نظر دوستان هم‌سن و بزرگ‌ترهایی همچون معلم برای او اهمیت بیشتری دارد تا نظر والدین. بازی مشارکتی و دوستی با همسالان یعنی شروع رقابت‌های جدی‌تر! البته برخی کودکان ذاتاً رقابت‌جوتر هستند و برخی خیلی رقابت را دوست ندارند.

بازی کردن زمینه‌ساز بروز دوستی و دشمنی‌ها، همکاری و رقابت‌ها، شادی و خشم‌ها، و سایر مسائل عاطفی-ارتباطی را فراهم می‌کند. این موارد می‌تواند فرصت بسیار مناسبی را برای رشد هر چه بهتر ظرفیت‌های اجتماعی فرزندمان فراهم کند تا بتوانیم به او احترام به حقوق همدیگر، همدلی، یاری‌رسانی، گذشت، مراقبت از دیگران، کار گروهی، مسئولیت‌پذیری در جمع، شیوه صحیح رقابت مبتنی بر رفاقت و به دور از حسادت، کنترل خشم و ... را بیاموزیم؛ مواردی که انتقال درست آن‌ها، می‌تواند به مسیر شکل‌گیری و ارتقای سلامت معنوی کمک کند.

بخش دوم: الف‌های سلامت معنوی از دو تا هفت سالگی

پنج الف، شروع الفبای سلامت معنوی است؛ توجه به این الف‌ها در کنار توجه به توانمندی‌های جسمی، شناختی، هیجانی، و اجتماعی فرزند دو تا هفت سال‌مان می‌تواند

^۱ برک، روان‌شناسی رشد، صص ۲۶۲-۲۶۱. بی‌ریا و همکاران، روان‌شناسی رشد دو، صص ۸۳۶-۸۳۵.

دارایی ارزشمند او، یعنی تمایلات ذاتی و درونی او به خوبی‌ها را در او بیدار و بیدارتر کند و او را به خدای بزرگ نزدیک کند.

الف اول: امنیت

وقتی احساس امنیت نداریم، حتی غذا خوردن هم لذت ندارد! هیچگاه حاضر نیستیم زیر دیواری بنشینیم که هر لحظه ممکن است فرو بریزد زیرا آنجا احساس امنیت نمی‌کنیم! با اتومبیلی که نقص فنی دارد به سفر دور نمی‌رویم چون امن نیست و چه‌بسا ما را وسط راه بگذارد! تربیت هم اینگونه است. کودکی که نمی‌تواند کنار پدر و مادر آرامش داشته باشد چون پدر و مادرش دیواری هستند که هر آن ممکن است فرو بریزند، هیچگاه آمادگی روانی لازم برای پذیرش سلامت معنوی را از سوی آن‌ها نخواهد داشت. اما چه کنیم که فرزند دو تا هفت سال‌مان کنار ما احساس آرامش و امنیت کند؟

وظایف والدین

پدر و مادر گرامی! شما پیامبرید! نماینده خدا هستید در خانه‌تان! فرزند شما از طریق شما و رفتارهای‌تان، خدا را لمس می‌کند، درست مثل مردمی که با دیدن پیامبر خدا و رفتارهایش، خدا را لمس می‌کردند. پیامبر با مردم بسیار مهربان بود؛ کودکان را روی شانه خود سوار می‌کرد، زودتر از همه به بزرگ و کوچک سلام می‌داد، دلسوز بود؛ به عهدش وفا می‌کرد، برای کسی بدخواهی نمی‌کرد، از روی خشم شخصی تصمیم نمی‌گرفت، پیامبر حرف کسی را قطع نمی‌کرد، خوب به حرف دیگران گوش می‌داد و واقعاً از توان خود برای رفع مشکلات آن‌ها استفاده می‌کرد. مردم کنار پیامبر احساس آرامش و امنیت روحی می‌کردند. فرزند شما هم کنار پیامبر خانه باید احساس آرامش و امنیت روحی کند. آری، خدا را باید اول با دل به فرزند خود شناساند بعد با عقل؛ دلی که عاشق پدر و مادرش شده، بهتر عاشق خدا می‌شود؛ دلی که در کنار پدر و مادرش

احساس امنیت و آرامش کرده، بهتر در دامن خدا احساس امنیت و آرامش خواهد کرد؛ انتقال امنیت و آرامش معنوی به فرزندان نیازمند دقت به نکته‌های زیر است:

هر روز به او غذا دهید!

همان‌گونه که هر روز به کودک خود غذا می‌دهید (نه یک روز در میان و نه فقط آخر هفته‌ها!) تا آرامش و امنیت جسم او بهم نخورد و خوب رشد کند، همان‌گونه از جهت روحی هم لازم است هر روز به کودک خود غذا دهید (نه یک روز در میان و نه فقط آخر هفته‌ها!) تا آرامش و امنیت روح او بهم نخورد و خوب رشد کند؛ به‌خصوص والدینی که بیش از یک فرزند دارند، از همین دوره سنی (یعنی سه سالگی) لازم است با رعایت تکنیک روزانه زیر، آرامش و امنیت روحی فرزند خود را فراهم کنند؛ باید و نبایدهای این تکنیک عبارت‌اند از:

- هم پدرها و هم مادرها باید وقت بگذارند نه فقط یکی از آن‌ها.
- هر روز برای فرزند خود وقت بگذارید نه یک روز در میان، و یا هر وقت حال داشتید.
- روزی حداقل پانزده دقیقه برای هر کدام از آن‌ها وقت بگذارید؛ حداقل پانزده دقیقه یعنی اگر بیش از این زمان وقت گذاشتید هیچ اشکالی ندارد و بسیار هم خوب است، ولی سعی کنید مدت زمان ثابت باشد تا برای کودک خود قابل پیش‌بینی باشید.
- وقتی که برای هر فرزند می‌گذارید فقط و فقط به او اختصاص دارد. مگر آنکه خود او بخواهد خواهر و بردار نیز با او و شما بازی کنند. البته شما اصلاً از او نخواهید در وقتش، خواهر و را راه دهد ولی اگر خودش خواست، درخواستش را رد نکنید.

- در زمان اختصاصی هر فرزند فقط و فقط یک هدف را دنبال کنید: «شاد کردن کودک». در این زمان، به او تذکری ندهید مگر اینکه پنج دقیقه قبل از اتمام وقت بگویید که پنج دقیقه از وقتتان مانده است. تلاش کنید به فرزندتان خوش بگذرد. بازی و فعالیت‌های مورد علاقه کودک اولویت است نه علایق شما.
- زمان اختصاصی هر روز، مشمول محرومیت نمی‌شود. همان‌گونه که اگر کودک اشتباهی کند نمی‌گویید امروز غذا نمی‌دهم، اگر اشتباهی کرد نگوید زمان اختصاصی امروزت پرید!

هدف این تکنیک آنست که مثل غذایی که هر روز جسم او را قوی و قوی‌تر می‌کند، هر روز عشق شما را در او قوی و قوی‌تر کند چرا که عشق‌ورزی او به شما، مقدمه عشق‌ورزی او به خداوند خواهد بود و عشق به خدا پایه‌ای بسیار مهم در سلامت معنوی است.

در کنار وقت اختصاصی برای هر فرزند، لازم است وقتی را نیز در طول هر روز در نظر بگیرید که کل افراد خانواده در کنار هم شاد باشند و بازی دسته‌جمعی با فرزندان صورت گیرد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم می‌فرمایند: «کودکان را دوست داشته باشید و به آنها محبت کنید و آن هنگام که چیزی را به ایشان وعده دادید پس به آن وفا کنید، به‌درستی که آن‌ها جز شما را روزی‌دهنده خود نمی‌دانند».^۱ این روایت تأییدی است بر نمایندگی شما از خداوند در خانه پرمهرتان؛ محبت‌ورزی و وفای به عهد شما پایه اولیه درک فرزندتان از محبت‌ورزی و عمل به وعده خداوند در آینده است.

^۱ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۶، ص ۴۹.

چشم‌های او را معطر کنید!

فراهم کردن تجربه‌های معنوی حضور خوشایند فرزندان در اماکن مذهبی، زمینه‌های رشد معنوی بهتر آن‌ها را به وجود می‌آورد. روشن‌ترین مثال اماکن مذهبی، مساجد و حرم‌ها هستند. مساجد، خانه خدا هستند. جایی که در آن خدا را می‌شود حس کرد؛ اماکن مقدس هم همچون حرم امامان و امامزاده‌ها علیهم‌السلام با رواق‌ها، ایوان‌ها، دالان‌ها و حیاط‌های با صفای‌شان، حوض آبی پر آب‌شان، عطر خوب فضای‌شان، ... حس خوب خدا را در ما زنده می‌کنند. حسی امنیت‌بخش و آرام‌بخش که برای دقایقی ما را از دنیا جدا و غرق معنویت می‌کند.

چشم‌های معصوم فرزندان در پیچه‌هایی به سمت روح پاک او هستند. سعی کنید هفته‌ای چند بار چشم او را به مسجد محل‌تان، اگر شد به مساجد مختلف، و اگر شد هر چند وقت یکبار به اماکن زیارتی مهمان کنید.

- عادت‌دهی کودک به رفت و آمد به این اماکن، به سبب حسی از حضور خدا که در آن اماکن وجود دارد، حس امنیت و آرامش در فرزندان زنده می‌کند و کودک را دلبسته این اماکن می‌کند؛ در ضمن کودک به مرور اعمال و آداب خاص اماکن مقدس را می‌آموزد، و صداهایی معنوی در حافظه‌اش ثبت می‌شود.
- هر از گاهی و نه همیشه با خرید خوراکی مورد علاقه‌اش به او پاداش دهید تا خاطرات خوشایندتری برای او در این رفت و آمدها رقم بزنید. البته می‌توانید در موقعیت‌های ممکن، از جایزه دادن کتاب هم استفاده کنید تا فرهنگ کتاب‌خوانی هم در فرزندان تقویت شود.

- حضور در اعمال و دعاهاى مخصوص مثل اعمال شب قدر، نماز جمعه، اعیاد و عزاداری‌ها، جشن‌های ملی مذهبی مثل جشن نیکوکاری، نیز محتوای خوبی برای چشم‌های پاک او هستند تا آرام‌آرام حس خوب خداوند را در او بیدارتر کنند.
- رعایت آداب مسجد و اماکن زیارتی در این محدوده سنی نمی‌بایست مانع فعالیت و آزادی کودک در این مکان‌ها باشد. امام حسن و امام حسین علیهم‌السلام در همین محدوده‌های سنی، به مسجد رفت و آمد می‌کردند و حتی در روایتی هست که بر دوش پیامبر گرامی اسلام که امام جماعت بودند رفته‌اند اما با برخورد قهری کسی مواجه نشده‌اند.
- بعد از نماز یا دعا کودک خود را با آغوش بکشید و مهمان چند بوسه کنید. سعی کنید در این اماکن کودک خود را دعوا نکنید و حتی تذکرات خود را هم به او کم کنید تا خاطرات بدی از این اماکن پیدا نکند؛ مادران محترم سعی کنند با لباس و چادر نماز با کودک بد رفتاری نکنند تا کودک به این روش لباس‌ها و زمان نماز حس بدی پیدا نکند.
- بگویید «مسجد می‌ریم تا خدا را بیشتر احساس کنیم، تو دلمون بوسش کنیم، ازش تشکر کنیم، ازش بخواهیم کمکون کنه تو خونه، تو مغازه، تو خیابون هم حسش کنیم و به حرفاش گوش بدیم!»
- بگویید «حرم اماما می‌ریم، روزه می‌ریم، تا خدا رو بیشتر حس کنیم، چون امام‌های ما بهترین دوست‌های خدا بودن؛ خدا خیلی خیلی دوستشون داره؛ چون اونا سفارش ما رو به خدا می‌کنن؛ تازه، اونا به ما یاد می‌دن چکار کنیم تا خدا ما رو دوست داشته باشه برای همین می‌ریم پیششون تا ازشون تشکر کنیم؛ از دیدن ما خوشحال می‌شن؛ دوست دارن بازم پیششون بریم.»

• از شرکت دادن کودک در مراسم‌های طولانی که حوصله او سر می‌رود خودداری کنید؛ اگر بیش از حوصله فرزندتان لازم است بمانید، اسباب بازی و خوراکی با خود به همراه داشته باشند تا در زمان مراسم، کودک سرگرم باشد؛ وجود مهد کودکی در داخل مسجد یا اماکن مقدس هم می‌تواند فضای نشاط‌انگیزی برای کودکان در این سنین فراهم کند تا خاطره بهتری از این اماکن پیدا کنند و هم در وقت برپایی نماز جماعت، و مراسم‌های مذهبی، دغدغه برخی شرکت‌کننده‌ها از جهت حفظ آرامش مجلس رعایت شود.

الف دوم: آموزش

چگونه می‌توانیم خدا یعنی عمیق‌ترین مفهوم در سلامت معنوی را به کودک دو تا هفت ساله‌مان بشناسانیم؟ از امکانات اطراف خود چگونه برای آموزش مفاهیم معنوی و ایمانی استفاده کنیم؟ اینجاست که اهمیت الف دوم سلامت معنوی یعنی «آموزش» به چشم می‌آید.

امروزه بسیاری از آموزش‌ها قبل از ورود به دبستان امکان دارد و بنابراین برخی روان‌شناسان می‌گویند به این دوران بگویید «کودکی میانی» نه پیش‌دبستانی.^۱ البته منظور از آموزش دادن، آموزشی کاملاً کودکانه است.

وظایف والدین

برای آموزشی که کودک را از حدود چهار سالگی تا قبل از مدرسه برای سلامت معنوی آماده کند، «خدا» اساسی‌ترین محوری است که باید به آموزش آن توجه کرد، محوری

^۱ منصور، روان‌شناسی ژنتیک، ص ۱۸۹.

که همسو با دریافت‌های درونیش است و می‌تواند او را به سوی سلامت معنوی ماندگار رهنمون شود؛ در این میان، واژه‌ها اهمیت زیادی در درک ما و فرزند ما از این چند مفهوم پایه‌ای دارند؛ گاه ساعت‌ها وقت می‌گذاریم لباسی بخریم که به فرزندمان بیاید؛ به همین میزان و چه بسا بیشتر، باید وقت گذاشت برای انتقال این چند مفهوم، واژه‌هایی انتخاب کرد که برای فرزندمان قابل درک باشد؛ از این رو از مکالمه‌های کوتاه قابل درک، ملموس، متناسب با سن، در زمان حوصله کودک و در صورت امکان استفاده از بازی، برای آموزش این مفاهیم در این دوره سنی استفاده کنید. در صورت اختلاف نظر پدر و مادر در نوع آموزش، نوع پاسخ و نحوه پاسخگویی به سؤالات و ابهامات کودک، به دور از چشم او روی شیوه و پاسخ درست به تفاهم برسید و هرگز جلوی کودک نظر یکدیگر را رد نکنید و همدیگر را سرزنش نکنید!

من از خدا می‌دانم ...

خدا آشناترین نا آشناهاست. آشناترین است چون در رگ‌های خود، در هر نفس خود، در خواب و بیداری، در بیماری و سلامت می‌توانیم حسش کنیم و نا آشناترین است زیرا شناخت او انتهای ندارد.

«آنچه از خدا می‌دانیم» را باید به زبان و درکی کودکانه تبدیل کنیم، به «آنچه او در این سنین از خدا می‌تواند بداند»؛ روش‌های زیر می‌تواند در این راه کمک‌مان کند:

- به سؤالات کودک درباره خدا بی‌اعتنایی نکنید، البته در پاسخ‌دهی هم عجله نکنید؛ گاهی برای پاسخ‌دهی فکر، مطالعه و یا حتی پرسش از دیگران لازم است. اگر حسابی سرتان شلوغ و فرصت سر خواراندن هم ندارید درباره خدا پرسید، بگویید «چه سوال خوبی؛ می‌شه وقتی کارم تموم شد با هم دربارش صحبت کنیم».

- اگر پرسید «خدا کیه؟» سه چیز را در نظر بگیرید: (۱) سن او (۲) نیازهای سن او (نیاز به امنیت، محبت، مراقبت، دیده شدن) (۳) دلیل سوال او («خدا کیه؟» ممکن است این سوال کودکی باشد که ترس پیدا کرده آیا خدا او را عذاب می‌کند یا نه! یا کودکی که می‌خواهد رفتارهای درست و بد را بشناسد تا با انجام و ترکش به خدا نزدیک شود؛ یا کودکی که می‌خواهد از توانایی‌های خدا بیشتر بداند)؛ سعی کنید با توجه به زبان قابل درک سن او، نیاز پنهان پشت سؤال و دلیل سؤالش به او پاسخ دهید به‌عنوان مثال بگویید «خدا خیلی از بابا مامان بیشتر تو رو دوست داره و بیشتر از ماها مراقب توست»، «وقتی ظهر دیدم داشتی به داداش کوچولوت آب می‌دادی یاد خدا افتادم چون خدا هم به آدم‌ها کمک می‌کنه تا مشکلاتشون حل بشه»، «بوته‌های باغچه که گل‌های قشنگ می‌دن، پروانه‌هایی که اونجا پر می‌زنن، همه به ما می‌گن که خدا مراقب اون‌هاست».
- اگر درباره صفت‌های خدا پرسید بگویید «نمی‌دونم خدا چقدر بزرگه، چقدر قویّه، چقدر خوبه، چقدر مهربونه، چقدر داناست، ولی می‌دونم از همه بزرگ‌تر، قوی‌تر، خوب‌تر، و مهربون‌تره و جواب همه سؤال‌هامون رو می‌دونه؛ هر خوبی که دور و برت می‌بینی خدا بهترینشه؛ هیچکی تو دنیا بهتر از اون نیست و هیچ کی شبیه اون نیست». تک تک این صفات در جاهای مختلف قرآن کریم مورد اشاره قرار گرفته است.
- اگر پرسید «خدا کجاست؟» بگویید «خدا همه‌جا هست». ممکن است کودکی به دنبال آن بپرسد «یعنی خدا همیشه ما رو می‌بینه؟» بگویید «بله خدا همه‌جا حاضره»؛ نحوه درک کودک از پاسخ این سوال یعنی حاضر بودن خدا در همه جا، بستگی به کیفیت حضور شما در زندگی او دارد؛ اگر با فرزند خود مهربان، صمیمی،

و پاسخگوی سریع به نیازهای منطقی او باشید و وقتی از او عصبانی هستید، شدید تنبیهش نکنید، از حاضر بودن خدا در همه جا احساس اضطراب نمی‌کند بلکه احساس امنیت و حمایت شونددگی می‌کند؛ اگر با فرزندتان سخت‌گیر، پر تذکر، خشن و غیرمنطقی در پاسخ‌دهی به نیازهای منطقی او باشید، یعنی از حضورتان بیشتر احساس ناراحتی و یا حتی اضطراب بکنند، وقتی بگویید خدا همه جا حاضر است، او حس خوبی پیدا نخواهد کرد و یا آنکه حتی ممکن است مضطرب شود چون تصور آنها از خدا برگرفته از تصویری است که از خصوصیات رفتاری پدر و مادرشان شکل گرفته است. بنابراین خوب رفتار کنیم و بگوییم خدا همه جا حاضر است تا یکی از پایه‌های مهم سلامت معنوی درست در او شکل بگیرد.

- اگر پرسید «آیا خدا همه چیز رو می‌شنوه یا می‌بینه»؟ بگویید «همینطور خدا همه چیز رو می‌بینه و می‌شنوه؛ برا همین می‌تونه به ما هر وقت و هر جا گرفتار باشیم توجه کنه و کممون کنه». سپس برای درونی‌تر شدن این مفهوم در او، با مشارکت فرزند خود لیستی از دیدنی‌ها و شنیدنی‌هایی را که خدا می‌تواند ببیند و بشنود تهیه کنید: خدا می‌تونه خنده‌ها، گریه‌ها، تو دل حرف زدن‌ها، با صدای بلند حرف زدن‌ها، صدای باد، صدای یخچال، صدای مورچه‌ها، صدای پای خرگوش توی جنگل، صدای بال زدن کبوتر تو آسمون، رو بشنوه؛ خدا می‌تونه توی خورشید و ماه، عمق دریاها، بزرگ، نوک کوه‌ها، توی غارها، توی سر فیل، توی دل ما آدم‌ها، رو ببینه».

- اگر پرسید «خدا از کی بوده؟ از چی درست شده؟» بگویید «من نمی‌دونم! فقط می‌دونم قبل از همه آدم‌ها و همه چیزا بوده؛ از اول اول بوده؛ نمی‌دونم که از چی درست شده؛ ولی من به بودن خدا و اینکه از اول اول بوده «ایمان» دارم؛ ما همه چیز رو دقیق درباره خدا نمی‌دونیم؛ ولی «ایمان» داریم یعنی اطمینان داریم

که هست هر چند ما درک نکنیم؛ ببین پسر/دخترم، اون دفعه یادته مریض شدی دکتر رفتیم، دکتر دارو داد و بهت دادیم خوردی، خوب شدی، ما که نمی‌دونستیم این دارو توی دلت چکار می‌کنه، ولی چون به دکتر «ایمان» یعنی اطمینان داشتیم، داروش رو خوردیم هر چند درک نکردیم که دکتر چه جوری این دارو رو انتخاب کرده یا دارو چه جوری تو دل ما اثر می‌ذاره». امام رضا علیه‌السلام گره خوردن دل به خداوند همراه با یادِ زبانی و اعمالِ برآمده از عشق به خدا را «ایمان» می‌دانند.^۱

- از آنچه کودک می‌بیند برای خداشناسی بهره ببرید. برای مثال با اشاره به یک تابلوی نقاشی زیبا بگویید «دخترم/پسر! این نقاشی رو ببین، چقدر زیباست! حتماً نقاش خیلی ماهری داشته! این دنیای به این زیبایی هم مثل یک نقاشی خیلی زیباست که حتماً یک آفرینندهٔ خیلی ماهری داره که درستش کرده!»
- از آنچه کودک حس می‌کند برای خداشناسی بهره ببرید. برای مثال بگویید «دخترم/پسر! بعضی چیزها رو با قلبمون می‌تونیم ببینیم و حس کنیم، مثل مهربونی! اگه کارای خوب زیاد بکنیم و جز مهربونی توی دلمون راه ندیم، قلبمون زیبا و نورانی می‌شه و هر چه قلبمون زیباتر و نورانی‌تر بشه، بهتر می‌تونیم خدای مهربون رو حس کنیم چون خدا آخر همه مهربونی‌ها و زیبایی‌هاست.»
- اگر هم جواب سؤالی را نمی‌دانید بگویید «هنوز منم جواب این سؤالت رو نمی‌دونم ولی مثل شما دوست دارم بدونم؛ چیزای زیادی درباره خدا هست که ماها نمی‌دونیم؛ فقط من می‌دونم ما خود خدا رو نمی‌تونیم کاملاً بشناسیم ولی هر چی

۱ شیخ صدوق، معانی‌الاحیاء، ص ۱۸۰؛ محمدی ری شهری، محمد، میزان/حکمه، ج ۱، ص ۳۰۲.

کاراش رو تو طبیعت و آسمون بیشتر بشناسیم، هر چی خوبی‌هاشو بیشتر تو زندگیمون حس کنیم اونو بیشتر می‌شناسیم». اینگونه هر دو عظمت خدا را بیشتر درک می‌کنید و هم انگیزه بیشتری برای تحقیق درباره خدا پیدا می‌کنید.

● اگر درباره خدا خیلی سؤال نمی‌پرسد تشویقش کنید تا در این باره با شما گفت‌وگو کنید؛ تفکر درباره آثار خداوند از تأکیدات قرآن کریم است. برای تشویق شدن کودک به این گفت‌وگو:

○ هر شب می‌توانید با فرزند خود «بازی شکر» انجام دهید؛ هر کدام از افراد خانواده بگویند امروز چه اتفاق خوب و شادی‌بخش برایش افتاده که بخواید خدا را به سبب آن شکر کند. چه اتفاق بدی برایش افتاده که ظاهراً شکر ندارد ولی اگر خوب دقت کند واقعاً شکر دارد؛ به عنوان مثال شکر به خاطر بارانی که باعث شد امروز نتوانند به گردش بروند! زیرا همین باران محصول باغ‌ها و طراوت بوستان‌ها را بهتر خواهد کرد. هر کس بتواند شکرهای نوع دوم را بگوید امتیاز بیشتری می‌گیرد. شکرگذاری باعث می‌شود کودک مهربانی خدا را بیشتر حس کند و از طرفی به مرور روحیه قناعت، خودخواه نبودن و زیاده‌خواه نبودن را در او تقویت می‌کند. البته بازی شکر در کل بازی خوب و سازنده‌ای برای این سنین است.

○ هنگامی که به پارک محله یا مناطق تفریحی اطراف محل سکونت خود می‌روید و یا حتی در تلویزیون فیلمی از طبیعت نگاه می‌کنید، درباره زیبایی رنگ گل‌ها، درختان، برگ‌ها، صدای پرندگان، آسمان، ابرها، اسب‌ها، خرگوش‌ها، آهوها، پروانه‌ها و مورچه‌ها، با فرزند خود صحبت کنید؛ می‌توانید با یادآوری برخی از سخنان امامان معصوم علیهم‌السلام بر لذت این گردش بیافزایید؛ برای مثال، می‌توانید این فرمایش امام صادق علیه‌السلام در توحید مفضل درباره مورچه‌ها را برای او با زبانی کودکانه بگویید. حضرت فرموده‌اند: «گروهی از مورچه‌ها دانه را از خارج به لانه و

گروهی در داخل لانه آن را حمل می‌کنند و در این مورد از انسان نیز کوشاترند. آیا تاکنون به آن‌ها توجه کرده‌ای که چگونه همانند انسان‌ها در انتقال دانه‌ها به هم کمک می‌کنند. آن‌ها به قصد، دانه انتخاب می‌کنند و آن را می‌برند تا سبز و تپا نشود، و اگر رطوبتی به آن رسید دانه‌ها را خارج می‌کنند و پهن می‌سازند، تا خشک شود»^۱.

من از خدا می‌خواهم ...

دعا، شدنی‌ترین ناشدنی‌ترین‌هاست؛ شدنی‌ترین است چون مگر می‌شود از موجودی که آخر قدرت و آخر مهربانی است چیزی خواست و او به ما ندهد؟! ناشدنی است چون مگر می‌شود از موجودی که آخر قدرت، آخر مهربانی، آخر دانایی، و آخر خیرخواهی است چیزی خواست که به صلاح ما نیست و او به ما بدهد؟!!

شما در سنین خردسالی فرزندتان برای او حکم خدا دارید! خواسته‌های او از شما شدنی‌ترین ناشدنی‌هاست؛ شدنی‌ترین زیرا شما با او مهربان هستید و در حد توان خود خواسته‌های او را برآورده می‌کنید؛ ناشدنی است چون افزون بر مهربانی و توانایی، شما دانا و خیرخواه او هستید، می‌دانید واقعاً برخی درخواست‌هایش به صلاح او نیست، برای همین برایش فراهم نمی‌کنید هر چند او از شما ناراحت شود و یا حتی بدرفتاری و ناسزاگویی! کند؛ چون خیلی دوستش دارید! و نمی‌خواهید که او فرزندی لوس، زیاده‌خواه، حریص، طمع‌کار، و از خود راضی شود.

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۳، ص ۱۰۱.

خدا از ما مهربان‌تر، قوی‌تر و داناتر است؛ به کودکان خود کمک کنیم خدا را با غول چراغ جادو اشتباه نگیرند که قدرت دارد ولی عقل ندارد و هر چه با عقل ناقص خود بخواهیم به ما بدهد و وقتی پشیمان شدیم از خواسته‌هایمان ما را در بیچارگی رها کند و به داخل چراغ برگردد! درباره دعا:

- خواسته‌ای دنیایی فرزند خود را بنویسید؛ از او بپرسید «چقدر رسیدن به این خواسته برات مهمه؟ اگر بهش نرسی چه اتفاقی می‌افته؟ اگر برسی کی خوشحال می‌شه کی ناراحت؟ این خواسته رو با چه خواسته‌ای حاضری عوض کنی؟ این خواسته رو حاضری با چه خواسته آخرتی (ماندگارتر و بهتر) عوض کنی؟ اصلاح و پخته کردن خواسته‌های کودک به پخته شدن فکری او کمک می‌کند و شیوه درست دعا کردن و خواستن از خداوند را به کودک آموزش می‌دهد.
- در فرصت‌های مناسب با کودک خود درباره نعمت‌هایی که خدا داده است صحبت کنید؛ در گفتن نعمت‌ها کلی‌گویی نکنید به‌عنوان مثال نگوید «خدا به ما چشم داده»، بگوید «امروز صبح که از خواب پاشدیم دیدی تونستیم جلوی پامون رو ببینیم تا پامون به این ور او ور گیر نکنه؛ تونستیم وسایلمون را ببینیم و برشون داریم؛ تونستیم درست از پله‌ها پایین بریم چون پله‌ها رو می دیدیم، ... اینا همه برای این بود که امروز هم خدا کممون کرد تا چشم‌هامون درست کار کنه»؛ به او بگوید «بعضی از نعمت‌های ما برای بعضی آدم‌های دیگه آرزوست، چقدر دعا می‌کنن خدا بهشون بده مثل همین چشمی که گفتم»؛ تکرار مناسب این کار در زمان‌های مناسب سبب می‌شود به تدریج در فرزند شما روحیه قناعت و دوری از زیاده‌خواهی و نیز قدردانی و شکرگذاری شکل بگیرد.
- اگر فرزندتان خواسته منطقی داشت سریع برآورده کنید و نگذارید کار به التماس کردن بکشد؛ یعنی حتماً با دلیل منطقی با خواسته فرزند خود مخالفت کنید؛

وقتی هم که مخالفت می‌کنید با همان بیان مناسب درک کودک، دلیل منطقی خود را توضیح دهید و القا کنید همیشه خوبی او را می‌خواهید. در ادامه به او بگویید «خدا از همه بیشتر تک تک ما آدم‌ها رو داره و اگر چیزی به صلاحمون نباشه و ازش بخواهیم برای اینکه آسیب نبینیم به ما نمی‌ده هر چند ما چون نمی‌دونیم دلخور میشیم، ولی درستش اینه که از خدای مهربون بخواهیم اگه به صلاحمون هست لطفا بده، ولی اگه نداد شکرش کنیم چون معلومه حواسش به ما هست چون شاید اتفاق بهتری برامون در نظر داره یا شاید اونیه که دوست داریم به ضررمون باشه و بعدها متوجه شیم که چه خوب شد که نداده» برای درک بهتر این موضوع که برخی چیزهاست که ما را ناراحت می‌کند ولی واقعا بعداً خوشحالمان می‌کند برایش مثال بزنید؛ برای مثال باد شدیدی را مثال بزنید که سبب شده امروز نتوانید به گردش بروید، سبب حرکت ابرهایی برای باران باریدن در جای دیگر شده تا در زمان مناسب، میوه‌های خوشمزه‌ای نصیب ما شود.

گاهی فرزند ما دعا و خواسته‌ایی از خداوند دارد که هر چه اصرار هم کرده برآورده نشده است مثل دعا برای سالم شدن و زنده ماندن یکی از عزیزانش؛ در این مواقع شاید به قدرت، مهربانی و یا حتی خدای نکرده به بودن خدا شک کند؛ در این مواقع:

- نخست بدانید این گره قبل از آنکه یک گره در فکر او باشد، یک گره در احساس اوست. در فضایی که آرام‌تر است از او بخواهید درباره احساس خود و نگرانی‌هایش با شما سخن بگوید؛ احساس تنها ماندن، غصه از دست دادن، ترس از آینده بدون عزیز از دست رفته، افسوس روزهای با او بودن؛ در دلداری دادن و قضاوت کردن

فرزند خود عجله نکنید؛ نخست شنونده کاملاً خوبی باشید و بگذارید تا با بیان احساس ناراحتی شدیدش خالی شود؛ آنچه نیاز الان اوست صبوری شما و این است که حس کند شما او را درک می‌کنید! پس لطفاً تا وقتی کاملاً خود را خالی نکرده هیچ عکس‌العملی جز گوش دادن، همدردی و همدلی نکنید!

• اگر سخن گفتن برای او سخت است، قلم کاغذی بردارید و بگویید «می‌خواهی غمت رو بکشی؟ می‌خواهی خدا رو بکشی که الان کجاست و از کجا داره به غمت نگاه می‌کنه؟ می‌خوای بکشی الان اصلاً چکار داره می‌کنه؟»؛ گاهی برخی کودکان در ابراز بیانی ضعیف هستند ولی می‌توانند از طریق نقاشی کشیدن احساس خود را نشان دهند؛ لطفاً به آنچه کودک کشیده جز نشان دادن توجه کاری نکنید، نه قضاوت و نه ابراز ناراحتی که چرا اینجوری فکر می‌کنی! فقط بگذارید احساسات خود را در قالب نقاشی تخلیه کند! بعداً در فرصت مناسب، نوع نگاهش اصلاح خواهد شد.

• او با دعایی که به نتیجه نرسیده است دچار دلخوری‌ها و تردیدهایی شده است؛ خیلی از ما هم مثل او گاهی تجربه‌های مشابهی داشته‌ایم؛ برای او از تجارب اینگونه خود بگویید و سپس دقایقی فقط سکوت کنید و اصلاً ادامه ندهید! این دقایق، دقایق گذاراست؛ دقایقی است که کودک شما باید درک کند این حالت‌ها فقط برای او پیش نیامده و شما کاملاً درکش می‌کنید چون گاهی مثل او شده‌اید.

• در آخر عباراتی مشابه این بگویید: «می‌دونم جایی هس بهش می‌گن بهشت، اونجا دیگه کسی نمی‌میره!؛ مریض نمی‌شه، پول کم نمی‌یاره، اونجا هر چی دلمون بخواد هس، شیرینی، اسباب‌بازی، و (در آخر اسم عزیز را بیاورید که از دست داده‌اید)؛ انشالله من و شما با خوبی‌هامون می‌ریم اونجا پیش (اسم عزیز از دست رفته) و کلی بهمون خوش می‌گذره.

- بیش از این در سنین پیش دبستانی فعلاً نیازی نیست؛ در ادامه سن بزرگسالی خود کودک کم‌کم متوجه بحث امتحانات الهی^۱ و سختی‌هایی که طبیعت دنیاست خواهد شد؛ متوجه خواهد شد که بنابر روایات، دنیا مکان سختی است و آسایش واقعی در آن وجود ندارد و آسایش واقعی فقط در بهشت است^۲ و آرامش‌های دنیایی به خاطر موقتی بودن اصل زندگی دنیایی، به‌طور کلی موقتی است.

من از مرگ می‌دانم ...

مرگ مجهول‌ترین معلوم‌ترین‌هاست؛ مجهول‌ترین است چون «زمان»ی که می‌رسد مجهول است چنانچه خیلی از ماها را کاملاً غافل‌گیر می‌کند؛ و نیز ما را به جایی می‌برد که برای ما مجهول است چرا که شنیدن کی بود مانند دیدن! معلوم‌ترین است چون نخست اینکه معلوم است که برای تک تک ما اتفاق خواهد افتاد؛ و چون تلخ و شیرین آن گره خورده به خوب بودن و بد بودن ما در زندگی.

معمولاً کودکان در کارتون‌های تلویزیونی مرگ را می‌بینند. شخصیت‌هایی که گاهی ده بار می‌میرند و زنده می‌شوند و یا آسیب جدی می‌بینند و در کمتر از یک ثانیه زنده و سالم می‌دوند! این کارتونها، مرگ را در ذهن کودک یک چیز عادی و قابل برگشت به زندگی تداعی می‌کند؛ از طرفی خود کودک هم به‌خاطر تصورات خودمحورانه‌ای که دارد فکر می‌کند من همیشه زنده‌ام! ولی در واقعیت چیز دیگری می‌بینند. از اخبار یا در دنیای واقعی متوجه مرگ افراد در سنین مختلف حتی کودکی می‌شوند. بنابراین برخی

^۱ سوره عنکبوت، ۳.

^۲ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۹۲.

از کودکان احتمال مرگ خود را هم می‌دهند؛ به او بگویید «خدا هیچ‌وقت نمی‌میره و همیشه زنده است؛ آدم‌ها هم هیچ‌وقت از بین نمی‌رن و همیشه زنده هستن، «مرگ» فقط رفتن از اینجا به یک مکان جدید؛ اگه آدما تو دنیا خوب باشن، جایی که می‌روند خیلی عالیه!».»

اگر کودک شما عزیزی از نزدیکان را از دست داد، کاری کنید که ادامه زنده بودن او را حس کند؛ این حس می‌تواند به حس زنده بودن خود او بعد از مرگ کمک کند؛ برای انتقال این حس و برخی نکته‌های مربوط به مرگ به فرزند:

- در باغچه خانه خود یا پارک محل‌تان نهال درختی که ماندگاری خوبی دارد به یادبود عزیزتان بکارید تا زنده بودن این درخت به فرزندتان نشان دهد که حیات و زندگی او در جای دیگری ادامه دارد.
- کاغذ دیواری بزرگ یا آلبومی تهیه کنید و تا جایی که امکان دارد تصاویر اجداد دور تا نزدیک را با عکس‌های آن‌ها (اگر موجود است) در آن به صورت یک شجره‌نامه خانوادگی بچسبانید و در کنار آن تاریخ تولد و وفات‌شان را ثبت کنید؛ تا درک کند آمدن و رفتن به این دنیا امری کاملاً طبیعی است و آنچه مهم است خوب بودن است تا به جایی که می‌رویم جایگاه خوبی به ما بدهند.
- مرگ هم شیرین است و هم تلخ؛ به کودک خود بگویید: «مرگ مثل یه غذاست؛ اگر مواد غذا بد باشه غذا تلخ و بدمزه می‌شه! و اگه موادش خوب باشه شیرین و خوشمزه می‌شه! مواد غذای مرگ، کارهای خوب و بد ما آدم‌هاست؛ مرگ برای آدم خوب‌ها شیرینه؛ برای آدم بد‌ها تلخ!».»
- مرگ هر چند شیرین باشه ولی برای بازمانده‌ها ناراحت‌کننده است؛ به فرزند خود بگویید: «آدم وقتی چیز ارزشمندی رو گم کنه ناراحت می‌شه شاید اونقدر ناراحت شه که گریه کنه؛ ولی اگه متوجه بشه جای اون چیز ارزشمند امنه و یه روزی

بهش می‌رسه، تحمل ناراحتی راحت‌تره؛ ما ناراحتیم و طبیعیه گریه کنیم که داداش رو از دست دادیم، ولی مطمئنیم که خدا شاهد مرگش بوده و از جاش خبر داره و الان خدای مهربون کنارشه؛ یه روزی هم همه ما به داداش می‌رسیم؛ اون روز خدای مهربون هم کنار ما حتماً هست».

- مخصوص شخصی که از پیش شما رفته است، دفتر یادبودی تهیه کنید و در آن عکس‌های از تولد تا بزرگسالی را با شرحی کوتاه از جای گرفتن عکس بنویسید. در این دفتر اتفاقات شیرین و خاطرات خوبی که از عزیز از دست رفته‌تان دارید یاد و خاطره او را در ذهن فرزندتان و شما زنده نگه می‌دارد. به فرزندتان بگویید «یاد او هیچ‌گاه در ذهن ما نمی‌میرد، این یعنی او همیشه برای ما زنده است».
- فرزند خود را در مجالس ختم و یادبود عزیز از دست رفته شرکت دهید؛ به او بگویید «ما برای هم تولد می‌گیریم چون می‌خواهیم به هم بگیم به یاد هم هستیم؛ برای کسی هم که از پیش ما بره مجلس می‌گیریم تا بهش بگیم دوشش داریم و به یادش هستیم؛ و هم خدا رو شکر کنیم که می‌تونیم هنوز تو دنیا باشیم و از طرف خودمون و عزیزی که از دنیا رفته، کارهای خوب بکنیم».
- در زمان‌های ممکن سر خاک عزیزتان حاضر شوید؛ از قبل بخواهید کودک نامه‌ای برای او بنویسد و بگوید که بعد از او زندگی چگونه است؟ بگوید که برای بهتر ایستادن بعد از او چه قول‌هایی به او و چه قول‌هایی به خودش داده است؟ بگوید هر نگرانی یا درد دلی دارد با او مطرح کند و مطمئن باشد که او می‌شنود ولی ما نمی‌توانیم صدای او را بشنویم همان‌گونه که نمی‌توانیم صدای خدا را بشنویم. اگر مایل به نوشتن نبود اما حاضر به سخن گفتن بود بخواهید با او درباره همین مسائل صحبت کند.

من مراقب رابطه‌ها هستم

شناختن خدا مقدمه توجه پیدا کردن به چیزهایی است که خدا دوست دارد. خدا منبع عشق است؛ او دوست دارد دنیا پر از عشق و دوستی باشد؛ دوست دارد همه روابط محبت‌آمیز و توأم با احترام باشد.

خدا، خدای رابطه‌هاست؛ اول معلم محبت و احترام به دیگران؛ و خدا، خدای دستگیری‌هاست، پناه بی‌پناهان؛ خدا، خدای بخشش است؛ تا لحظه مرگ برای بازگشت گناهکاران به دامن پرمهرش فرصت‌سازی می‌کند! خدا، سیاه و سفید، بی‌پول و پول‌دار، مریض و سالم، روستایی و شهری، نمی‌شناسد، او عاشق همه است؛ می‌توانیم به عشق خدا، امتداد خوبی‌های خدا باشیم؛ هوای عشق‌های خدا را داشته باشیم و به فرزندان خود اینگونه بودن را بیاموزیم.

- از «دیدن» و «شنیدن» تا «شدن» یک قدم فاصله است؛ کودک ما آن می‌شود که زیاد ببیند و زیاد بشنود؛ اگر از شما محبت‌ورزی و احترام‌گذاری به فقرا ببیند، غر زدن و عیب‌جویی نکردن پشت سر دیگران را ببیند، آرام سخن گفتن و تشکر کردن از زحمات همسر و دیگران را ببیند، قضاوت نکردن نادرست و شوخی نکردن‌های ناروا را ببیند، کنترل خشم هنگام عصبانیت پشت فرمان اتومبیل ببیند، دوست‌های خوب و به داد دوست رسیدن در سختی‌ها را ببیند، ... شک نکنید از دیدن و شنیدن تا شدنش یک قدم بیشتر فاصله نیست، قدمی به نام الگوبرداری!
- بگویید فرزندم این اصل شاد کردن خداست: «هر چه بر خود می‌پسندیم برای دیگران بیسندیم»^۱ خدا دوست دارد با بندگان او آنگونه باشیم که دوست داریم ما باشند.

^۱ ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۰.

- فرصت‌های همدلی را از دست ندهید:
- وقتی اخباری درباره مشکلاتی مثل سیل، زلزله، و جنگ می‌شنوید بی‌تفاوت برخورد نکنید و با آن‌ها ابراز همدلی و همدردی کنید. در صورت امکان با دست فرزند خود، در دنیای پرفقر و مشکلات امروزی، به مستمندان و بی‌پناهان کمک کنید.
- عیادت هر از گاهی از خانه سالمندان، آسایشگاه معلولان، عیادت بیماران، بهزیستی، فرصت‌های خوب به خدا نزدیک شدن است؛ خدا در این مکان‌ها بیشتر حس می‌شود.
- واژه‌ها بار دارند؛ خوشحال می‌کنند، عصبانی می‌کنند، غمگین می‌کنند، تنفر ایجاد می‌کنند، احساس خجالت درست می‌کنند، ترس ایجاد می‌کنند؛ واژه‌ها غذای روابط هستند؛ هر غذایی به فرزند خود بدهید اثرش را روی روابط او نشان خواهد داد. مراقبت از واژه‌ها تأکید دین خدای رابطه‌هاست.^۱
- قصه‌ای که شخصیت داستانی آن می‌تواند خشم خود را کنترل کند، خلاقانه برای مشکلاتش راه حل پیدا کند، با دیگران ابراز همدلی کند، برای کمک به دیگران تلاش کند و ... راه و رسم رابطه را بهتر به او می‌آموزد.

من مراقب حیا هستم

اگر پرهای بال پرنده بریزد، نمی‌تواند پرواز کند، اگر حیای دختر و پسرمان بریزد نمی‌تواند در آسمان خدا پرواز کنند.

^۱ سوره احزاب، ۷۱-۷۰؛ ابن شعبه حرانی، تحف العقول، النص، ص ۲۱۶.

کودکان از همان سنین اولیه، ترجیحات و رفتارهای نقش‌یابی جنسی را از دیگران برداشت می‌کنند. از این رو، خود والدین باید الگوی خوبی از جهت رفتارهای مردانه و زنانه برای فرزند خود باشند. پدران بیشتر باید جنبه اقتدار توأم با محبت به فرزند خود نشان دهند و مادران باید محبت را در رابطه با فرزند خود غلبه دهند. پدرِ مادرگونه یا مادرِ پدرگونه در رشد سالم فرزندان تأثیر منفی می‌گذارد چرا که دختر و پسر از طریق همانندسازی از والد همجنس خود، رفتارها، نگرش‌ها و خصوصیات جنسیت خود را الگوبرداری می‌کنند.

- کنجکاو جنسیتی کودک از همین دوره خردسالی شروع می‌شود و در این موارد اطلاعاتی کسب می‌کند. کنجکاو دربارهٔ اندام خصوصی همجنس و غیرهمجنس، کنجکاو درباره چگونگی به وجود آمدن خودشان و چگونگی تولدشان و ارائه فرضیه‌هایی ذهنی (در این باره همچون بارورشدن مادر از راه بوسیدن یا خوردن) از جمله تلاش‌های کنجکاوانه آن‌ها در این باره است.^۱

- وقتی کودک شما سؤالی درباره مسائل جنسی پرسید، اول بپرسید «به نظر خودت جواب سؤالت چیه؟ چیزی تا حالا درباره‌اش شنیدی؟» تا بدانید سطح اطلاعات او چیست؛ سپس پاسخی کوتاه و عقیفانه و در حد درکش بدهید؛ برای مثال کودک شش ساله‌ای که می‌خواهد بداند بچه از کجا می‌آید بگویید: «وقتی مامان بابا بچه از خدای مهربون می‌خوان، دعا می‌کنن، بعد خدا یه بچه تو دل مامان می‌ذاره، نه ماه تو بدن مامان می‌مونه، بعد بیمارستان دکتر کمک می‌کنه بچه به دنیا بیاد». اگه پرسید «بچه چه جور از دل مامان بیرون می‌یاد» بگویید «دل مامان رو دکتر

^۱ دیم-ویلی، دوره کَمون، ص ۶۷.

با احتیاط باز می‌کنه و بچه رو بیرون می‌یاره و دل مامان رو مثل روز اول می‌بنده؛ دل مامان بعد مدتی خوب می‌شه». نیاز به توضیح زایمان طبیعی نیست.

● اگر در محله‌های پر خطر زندگی می‌کنید:

○ از سه چهار سالگی به بعد نواحی خصوصی بدن را به اسم اندام خصوصی به کودک بشناسانید و بگویید «هیچ کس جز مامان و بابا و کسی که مامان بابا اجازه بدن مثل دکتر (وقتی مریض شده باشی و لازم باشه)، حق نداره به اندام خصوصی شما نگاه کنه یا دست بزنه؛ شما هم نباید به اندام خصوصی کسی نگاه کنی یا دست بزنی! اگه کسی نگاه کرد یا دست زد، فوراً به ما بگو و نترس! ما کمکت می‌کنیم تا کسی مزاحمت نشه؛ اگه بهت گفت این یه رازه نگو، بدون که این راز بده، رازهای خوب رو نباید گفت نه رازهای بد رو».

○ به او بگویید «همه باید قبل از نوازش کردن، بوسیدن، یا هر نوع لمس دیگر از تو اجازه بگیرند، اگر بگی نه، اونا حق ندارن نازت کنن یا بوست کنن! در ضمن هیچ کس حق نداره از کسی بخواد که لباس خودش یا لباس دیگری را در بیاورند!».

○ والدین گرامی، همیشه تجاوز با زور همراه نیست. متجاوزان در بسیاری موارد، برای مطیع ساختن کودکان از محبت و دلبستگی استفاده می‌کنند «تو هم منو دوست داری، مگه نه؟ پس... (طرح هر نوع درخواست غیراخلاقی)» او را نسبت به این خطرات هشیار کنید. از طرفی به هیچ‌وجه او را پیش افرادی که یقین به پاک بودنشان ندارید نگذارید! حوادث به‌وجود آمده نشان می‌دهد که متاسفانه در برخی خانواده‌ها، بستگان نزدیک هم قابل اعتماد نیستند.

○ مواقع قابل پیش‌بینی را از قبل برای کودک مطرح کنید و راهکار ارائه دهید. برای مثال بگویید «وقتی گم می‌شوی باید به پلیس مراجعه کنی؛ اگه خدای نکرده کسی خواست اذیتت کنه تو چشمش مستقیم نگاه کن و داد بزن دست نزن!! باید جیغ بزنی و محکم بدویی بیای پیش ما به ما بگی». فریب‌های سوءاستفاده‌گران را برای او اشاره کنید: بگویید ممکنه اونا اینجوری بگن «این یه رازه»، «لمس کردن بدن من ایرادی ندارد»، «ما همدیگر را لمس می‌کنیم چون همدیگر را دوست داریم»، «اگر به کسی چیزی بگی من رو زندان می‌برن و این تقصیر توست»، «اگر به کسی چیزی بگی به دردسر می‌افتی»، «اگر به کسی بگی کسی حرف تو رو باور نمی‌کنه»، «اگر به کسی چیزی نگی، بهت جایزه می‌دم».

- از سه سالگی تا هفت سالگی، والد همجنس کودک را حمام ببرد و اگر والد غیرهمجنس مجبور شد ببرد با لباس کامل باشد. از هفت سال به بعد کودک می‌تواند خودش حمام برود ولی مدت زمانش باید محدود باشد تا در حمام به اندازه کارهای ضروری شست‌وشو معطلی داشته باشد و نه بیشتر تا احياناً مشغول کارهای نامناسب نشود.

- بر اساس سفارشات دین، برای دختران از سن شش سالگی باید حریم ویژه‌ای قائل بود؛ آن‌ها را مرد نامحرم نبوسد^۱ و بغل نکند^۲ و برای پسران نیز از هفت سالگی حریم قائل شد و زنی او را نبوسد.^۳

- والدین نباید حضور کودکان را فراموش کنند و به خود اجازه دهند در برابر کودک خود برهنه یا به‌طور نامناسب ظاهر شوند.

^۱ فیض کاشانی، ملا محسن، الوافی، ج ۲۲، ص ۸۴۹..

^۲ همان، ج ۲۳، ص ۸۴۷..

^۳ همان، ج ۲۲، ص ۸۴۹..

الف سوم: انضباط

انضباط‌دهی به کودک در سلامت معنوی یعنی ساختن برج دیده‌بانی و فرماندهی در درون کودک؛ یعنی والدین کاری کنند که چه کنار کودک باشند و چه غایب باشند، کودک با دیده‌بان درون، خوب و بد را تشخیص دهد و با فرمانده درون، تصمیم به انجام خوبی و ترک بدی بگیرد؛ چیزی که می‌شود وجدان نامیدش؛ شکل‌گیری این مفهوم در درون کودک یکی از لوازم مهم سلامت معنوی است.

وظایف والدین

در پرورش ناظر درونی کودک در این سنین، از کارها و باورهای کاملاً ساده شروع باید کرد. کارها و باورهای خوب ساده که کم‌کم در مسیر تربیت تبدیل به عادت‌ها و کارهای خوب کامل‌تر و نیز بینش‌های عمیق‌تر می‌شود. هر فرصتی هم مغتنم است، بازی، جنگ و دعواهای کودکانه، هنگام گردش در پارک، در مسجد، در حرم‌ها. اما چگونه؟

از قرآن بگویید!

ما انسان‌ها چیزی خواهیم شد که به آن فکر می‌کنیم؛ توجه به خوبی و بدی‌ها شخصیت ما را شکل خواهد داد. قرآن، فرقان است یعنی خوب و بد را نشان ما می‌دهد و پیامبر و اهل بیت بهترین عمل‌کننده خوبی‌ها و ترک‌کننده بدی‌ها هستند. توصیه رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم به والدین برای تربیت فرزندان در راه محبت پیدا کردن و الگوگیری از قرآن، پیامبر و اهل بیت از همین روست؛^۱ لازم است:

^۱ محمدی ری شهری، محمد، میزان/الحکمه، ج ۱۰، ص ۷۲۱.

• آیات قرآنی را که شأن نزول دارند، حتماً با ذکر شأن نزول بگویید. شأن نزول یعنی چه اتفاقی در آن زمان افتاد که این آیه یا آن آیه را خداوند به پیامبر وحی فرمود؛ این شیوه قصه‌گویی سبب می‌شود کودکان پیش دبستانی خیلی بهتر درک کنند که خوب و بد چیست. سعی کنید خود کودک از داستان‌ها نتیجه‌گیری کند؛ اگر لازم شد کمکش کنید.

• آیه‌های کوتاه قرآن را مناسب سن و درک کودک خود با ترجمه‌ای کودکانه به او بیاموزید؛ برای مثال «هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ»^۱ خدا همه‌جا حاضره؛ «هُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ»^۲ خدا از همه مهربون‌تره؛ «إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»^۳ خدا از همه قوی‌تره؛ «لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا»^۴ تو امتحان خدا نمره بیست بیاریم؛ «اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُون»^۵ شکر خدا می‌کنیم بدی رو دور می‌کنیم؛ «لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ»^۶ هیچ‌کی مثل خدا نیست (از همه مهربون‌تر، داناتر، قوی‌تر)؛ «هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ»^۷ همه‌چیز رو می‌شنوه و می‌بینه؛ در این زمینه می‌توانید از برنامه‌های مناسب رسانه نیز کمک بگیرید. برای مثال، برخی برنامه‌های شبکه قرآن برای این هدف مناسب است؛ از جمله پیشنهاد می‌شود از برنامه قرآنی «گل‌های آسمانی» که برنامه‌ای ترکیبی است (مثل بازی، داستان) و در ۵۶ قسمت در شبکه قرآن برای ارائه مفاهیم کوتاه قرآنی به کودکان تهیه و پخش شده است بهره ببرید.

^۱ سوره حدید، ۴.

^۲ سوره یوسف، ۶۴.

^۳ سوره بقره، ۲۰.

^۴ سوره ملک، ۲.

^۵ سوره بقره، ۱۵۲.

^۶ سوره شوری، ۱۱.

^۷ همان.

- شیوه احترام به قرآن را به آنان تعلیم بدهید، مانند اینکه با دست تمیز به قرآن دست بزنند، دست بی‌وضو یا آلوده خود را روی قرآن و کلمات آن نگذارند.

ایستگاه عادت‌دهی را به خاطر بسپارید!

اگر فرزند خود را قبل از بلوغ آزاد بگذاریم تا هر وقت بالغ شدند نماز بخواند و حجاب را رعایت کند، آن‌ها به این آزادی عادت می‌کنند و پس از بلوغ با اندک بهانه‌ای ممکن است دست از انجام این کارها بکشند. می‌توانیم با کارهای ساده و باورهای ساده از همان سنین سه چهار سالگی سنگ بنای عادت به وظایف دینی آن‌ها را در سنین بلوغ پایه‌ریزی کنیم:

- عادت‌دهی به نماز: از سه سالگی شروع کنید؛ با شادی در وقت هر نماز اگر کودک بیدار است، بخواهید بعد از شما بگوید «لا اله الا الله»، وقتی گفت او را بغل، نوازش، بوس، و تحسین کلامی کنید؛ از حدود سه و نیم سالگی، با شادی در هر وقت نماز اگر کودک بیدار است، بگویید بعد از شما تکرار کند «لا اله الا الله»، «محمد رسول الله»، و بعد از گفتنش او را بغل، نوازش، بوس، و تحسین کلامی کنید؛^۱ از چهار سالگی با شادی در وقت هر نماز اگر کودک بیدار است، بگویید بعد از شما تکرار کند «لا اله الا الله»، «محمد رسول الله»، «صلی الله علی محمد و آله»؛ از پنج سالگی او را با قبله آشنا کنید و بخواهید در وقت‌های نماز فقط یک سجده کند و در آن بعد از شما تکرار کند «لا اله الا الله»، «محمد رسول الله».

^۱ شایان ذکر است که والدین در مقدمه قصه‌گویی‌های خود (یکی بود یکی نبود غیر خدای مهربون هیچ کی نبود) برای فرزندان در همین سنین خردسالی، در واقع، زمینه شناخت خداوند و باور به ازلی بودن او را (از ابتدا وجود داشتن خداوند را) به آن‌ها منتقل می‌کنند؛ باوری که همسو با اذکار نماز است.

«صلی الله علی محمد و آله»، و بعد از گفتنش او را بغل، نوازش، بوس، و تحسین کلامی کنید.

وقتهای نمازی که بیدار است، از نیمه اول شش سالگی درخواست یک رکوع و یک سجده خالی کنید و همان اذکار قبل و کارهای قبل را تکرار کنید؛ از نیمه دوم شش سالگی درخواست صرفاً یک رکعت نماز کنید و افزون بر اذکار قبل هر چه توانست در هنگام ایستادن از سوره قل هو الله بخواند؛ از هفت سالگی درخواست دو رکعت نماز، و از هشت سالگی درخواست نماز کامل، و در ادامه درخواست نماز همراه با وضو کنید^۱ و او را بر انجام این کارهای تشویق کنید؛ روایت است زمانی که به فرزند خود وضو و نماز را آموختید، خداوند شما، همسران و فرزندان را می‌آمرزد.^۲

• عادت‌دهی به حجاب: از سه، چهار سالگی روسری‌هایی زیبا با رنگ‌های مختلف دم دست دخترتان بگذارید که گاهی اگر خواست بتواند به سلیقه خود روسری‌ای را سر کند. در آن مواقع که حجاب به سر می‌گیرد هر چند ناقص و کوتاه مدت باشد، او را تشویق و تحسین کنید و همین روش را تا سنین شش سال داشته باشید. از شش سالگی چادرهای مرتب و اتو کشیده رنگی و مشکی دم دست کودک داشته باشید تا اگر دلش خواست سر کند؛ اگر سر کرد در خلوت و گاهی در جمع دیگران تشویقش کنید. گاهی در این سنین با او حجاب بازی کنید یعنی انواع پوشش را مادر بگیرد و دخترخانم یا حتی دیگران بگویند درسته آی درسته، غلطه آی غلطه! از هفت سالگی گاهی وقت‌ها که کاملاً رابطه خوبی با هم دارید، تمایل به داشتن حجاب از سوی دختر خود کنید به این عنوان که خداوند این کار را

^۱ این مراحل با عملیاتی سازی حدیثی به آدرس امالی صدوق، ص ۳۹۱ انجام شده است.

^۲ محمدی ری‌شهری، محمد، میزان‌الحکمه، ص ۱۴۷.

دوست دارد و ما (پدر و مادر) هم دوست داریم. در ضمن آرام آرام مفهوم نامحرم را برای او توضیح دهید و مراقبت بستگانی که فرهنگ بدحجابی را ترویج می‌کنند باشید و رفت‌وآمدهای خود را با آنها در حد لازم و ضرورت برسانید. در اوایل سنین هشت سالگی همین روش را پر رنگ‌تر از قبل ادامه دهید و اوایل سنین نه سالگی از او حجاب کامل را بخواهید.

نه سخت‌گیر باشید و نه سهل‌گیر!

دو تا هفت سالگی سن شکل‌گیری وجدان در کودکان است. وجدان همان پدر و مادری است که به درون کودک راه یافته و وقتی پدر و مادر نیستند، جای آنها از درون به کودک امر و نهی می‌کند. شکل‌دهی وجدان از سوی والدین در کودک به سه صورت ممکن است اتفاق بیفتد:

- کارهای بد کودک را مورد توجه قرار ندهید و دائما خطاهای او را گوش‌زد نکنید؛ والدین بسیار سخت‌گیری که بیش از حد امر و نهی می‌کنند، وجدانی سخت‌گیر در فرزندان خود به ارث می‌گذارند؛ وجدانی که مدام از درون به کودک گیر می‌دهد و احساس گناه زیادی در کودک ایجاد می‌کند که می‌تواند منجر به کاهش اعتمادبه‌نفس و شکل‌گیری روحیه غم و افسردگی شود. همچنین دیگران را مدام جلوی فرزند خود مورد نقد قرار ندهید تا این الگوی رفتاری در او شکل نگیرد!
- از سویی، جزو سهل‌گیرها هم نباشید؛ والدینی که بسیار سهل‌گیر و بی‌توجه به اشتباهات فرزند خود هستند، وجدانی سهل‌گیر در فرزندان خود به ارث می‌گذارند. وجدانی که از درون کار به کار کودک ندارد و گویی کودک هر چه بخواهد هر چند اذیت و آزار دیگران باشد را مانع نمی‌شود! این وجدان ضعیف، زمینه‌ساز بسیار

مهمی برای شدت گرفتن اشتباهات رفتاری بعدی شدیدتر در کودکی و رفتارهای ضد اجتماعی در بزرگسالی است.

- به کوچک‌ترین کارهای خوب فرزند خود توجه نشان دهید و از او تعریف کنید؛ کارهای کوچک خوب دیگران را نیز نزد فرزند خود تحسین کنید؛ همچنین روی حساب و کتاب و با دلیل منطقی امر و نهی کنید؛ اشتباهات کودک خود را روشن و راه مقابله با آن را برای فرزند خود مشخص کنید و بگویید «اگر اشتباه کردی حتماً راه برگشت و جبرانی وجود داره؛ بیا به من بگو تا کمکت کنم»؛ با این روش تربیتی، وجدانی منطقی در کودک خود به ارث می‌گذاری. احساس گناه سازنده که رفتارهای خلاف استاندارد را سرزنش می‌کند و در کاهش و جلوگیری از اشتباهات رفتاری بعدی تأثیرگذار است. وجدان منطقی برای نیل به سلامت معنوی بسیار لازم است. وجدانی که نخست با امر و نهی‌های والدین شکل می‌گیرد و بعدها با امر و نهی‌های دین تقویت و تکمیل می‌شود.

- وجدان باید فعال باشد. وجدان نافع‌ال وجدانی است که فقط از طریق نه گفتن والدین شکل گرفته است. وجدان فعال وجدانی است که وقتی والدین نه گفته‌اند مورد جایگزین نیز به فرزند خود ارائه داده‌اند؛ بنابراین نگوید «کار بدی کردی، اصلاً ازت توقع نداشتم!» بگوید «شما این کار رو اینطوری انجام دادی! حالا سعی کن اینجوری انجام بدی!» جمله اول شرم بیشتری در کودک ایجاد کرده و تکرار آن سبب و احساس بی‌کفایتی، کناره‌گیری، افسردگی، خشم شدید نسبت به پدر/مادر می‌شود، و زمینه شکل‌گیری وجدان سخت‌گیرانه‌تری را در کودک نسبت به خود شکل می‌دهد، اما جمله دوم شرم بهینه‌ای را در او شکل می‌دهد و سبب

سازگاری و روحیه جبران‌کنندگی در کودک شده و زمینه شکل‌گیری وجدان سالم‌تر و فعال‌تری از جهت حل مسأله را در او شکل می‌دهد.^۱

خودمهارگری را تقویت کنید!

خویش‌داری یعنی به تأخیر انداختن یا صرف‌نظر کردن از خواسته‌ها در موقعیت‌هایی که ارضای خواسته مناسب نیست. شکل گرفتن خویش‌داری در کودکی، تحصیل بهتر، توانایی اظهار عقیده کردن، استدلال کردن، و ایستادگی در برابر فشارها و برخورد مناسب با فشارها را در سنین بالاتر در فرزندان پایه‌گذاری می‌کند.^۲

• نخست آنکه خود، الگوی بسیار مناسبی برای خویش‌داری، به‌خصوص در هنگام عصبانی شدن هستند، و دوم این که صمیمانه و صبورانه، در موقعیت‌های مختلف، راهبردهای مختلف کنترل هیجانات و افکار را برای فرزندان‌شان توضیح می‌دهند (راهبردهایی همچون بستن چشم‌ها یا گرفتن گوش‌ها برای جلوگیری از دیدنی‌ها یا شنیدنی‌های تحریک‌کننده، صحبت کردن با خودشان که برای مثال «مامان گفت که زود برمی‌گرده»، تغییر دادن هدف‌ها در ذهن، به‌عنوان مثال بعد اخراج از بازی به خود می‌گویند که در هر صورت دوست نداشتند بازی کنند)^۳ در تربیت خویش‌داری فرزندان خود موفق هستند.

• کودکان در این دوره سنی اغلب با خود صحبت می‌کنند آن هم با صدای بلند و از این طریق رفتار و اندیشه خود را کنترل می‌کنند. در ادامه آن‌ها به‌صورت نجوا و

^۱ برک، ۲۰۱۴، روان‌شناسی رشد، ص ۲۶۰.

^۲ کیلن، اسمتانا، رشد اخلاقی، ترجمه جهانگیرزاده و همکاران، ج ۲، صص، ۵۷۳؛ برک، روان‌شناسی رشد، ص ۲۵۹.

^۳ گیلیوم و همکاران، به نقل از برک، روان‌شناسی رشد، ص ۲۵۹.

سپس بی صدا با خود سخن می گویند.^۱ جهت دهی به خودگویی های کودک ابزار خوبی برای شکل گیری خودمهارگری در کودک است.

- کنترل غذایی پیدا کردن کودک بر خود، یک مقدمه برای خودکنترلی و انضباط یابی درونی است. مادران یا پدرانی که بیش از حد به غذا خوردن کودک خود در این سن گیر می دهند فرصت خودکنترلی غذایی را از کودک می گیرند. والدین گرامی! رشد جسمی فرزند شما از دو تا هفت سالگی نسبت به تولد تا دو سالگی کاهش می یابد، بنابراین نیاز بدنی آن ها به غذا کمتر است و از سویی، در یک وعده غذایی کمتر غذا می خورند اما بین وعده های بیشتری دارند؛ از سویی برای خوردن غذای سالم به کودک قول رشوه (به عنوان مثال شیرینی بهت می دم اگه سوپت رو بخوری!) ندهید زیرا باعث می شود به مرور کودک غذای سالم را کمتر دوست داشته باشد و تنقلات را ترجیح دهد.^۲

- برخی کودکان ذاتاً زودرنج هستند و زود جوش می آورند. کمک به خودکنترلی و خویشتن داری در این کودکان نیازمند صبر و حوصله بیشتری از سوی والدین و رعایت اصل تدریج است. از همین سنین بازی را با چنین کودکان ترتیب دهید به اسم «بازی ناراحت نشدن»؛ شما پدر یا مادر گرامی، مقابل فرزند خود بنشینید و از روی عقربه ساعت به فرزند چهار ساله خود بگویید که سی ثانیه وقت دارد کاری کند که شما ناراحت شوید ولی بگویید اگر من (پدر یا مادر) ناراحت شدم در این بازی سوخته ام.

- به فرزند خود بیاموزید که برای کار اشتباهی که در مورد دیگران انجام داده است، افزون بر عذرخواهی، باید پیامد عمل بد خود را روی او بررسی و در صورت نیاز

^۱ سیف، روان شناسی پرورشی نوین، ص ۹۶.

^۲ برک، روان شناسی رشد، ص ۲۲۱-۲۲۰.

مشاهده و دنبال کند. این رفتار پیش‌نیاز توبه در بزرگسالی است. برای مثال اگر سر کودک دیگری را شکسته، نه‌تنها عذرخواهی باید بکند بلکه باید در تمام مراحل که کودک را برای درمان به درمانگاه منتقل می‌کنند او در کنار کودک دیگر حاضر باشد تا نتیجه عمل خود را ببیند که چه بر سر دیگری آورده است و در طول دوره درمان کودک نیز دو سه بار به نیت عیادت به او سر بزند.

• برای خود و فرزندان‌تان دفتر امتیاز درست کنید. در این دفتر هر روز می‌توانید کارهای خوب و کارهای بد را بنویسید. قرار بگذارید که کارهای بدی را که احیاناً در طول روز انجام داده‌اید با عذرخواهی از خدای مهربان و کسی که ناراحتش کرده‌اید و نیز با دو تا سه کار خوب جبران کنید. بهتر است همان روز هر کار بد جبران شود ولی اگر نشد، روز بعد حتماً جبران کنیم. به فرزندان خود بگوییم هر کار بد که انجام دهیم یک لکه سیاه در قلب ما می‌نشیند که از نورانیت قلب کم می‌کند و برای همین، هر چه زودتر باید این لکه را پاک کنیم تا قلب ما زودتر از لکه سیاه پاک شود و به نورانیت خود برگردد.

در ادامه به کودک بگوییم، خدا هم یک دفتر ثبت امتیاز دارد. او هر روز کارهای خوب و بد ما را ثبت می‌کند؛ هم کارهای خوب و بدی که انجام داده‌ایم و دیگران با خبر شده‌اند و هم کارهای خوب و بدی که فقط خدا می‌داند و خودمان. باید به خاطر کارهای خوب خود از خدا تشکر کنیم که کمک‌مان کرد انجام دهیم و بدانیم جایزه‌های خدا خیلی بهتر از جایزه‌هایی است که بابا مامان‌ها به خاطر کارهای خوب می‌دهند و بدانیم امتیاز کارهای خوبی که فقط خدا از آن باخبر است و خودمان، بسیار بسیار زیاد است! و بدانیم پاداش کارهای خوبی که در حق دیگران انجام می‌دهیم و آن‌ها باخبر نمی‌شوند تا از ما تشکر کنند یا با خبر می‌شوند ولی

تشکر نمی‌کنند، همه و همه پاداش آن کار خوب را خود خدا می‌دهد؛ و بدانیم کارهای بدی را هم که فقط خدا دیده و خودمان، نمره منفیش خیلی زیادتر از کارهای بدی است که دیگران هم از آن با خبر شده‌اند و برای همین باید از این کارهای بد مخفیانه خیلی زود آنها را جبران کنیم. البته این گفت‌وگوها به تفکیک و در زمان مناسب صورت گیرد تا مناسب حوصله فرزندمان باشد.

الف چهارم: احترام

کودکی عاشقانه به خدا احترام خواهد گذاشت که احترام را حس کرده باشد؛ کودکی احترام را حس خواهد کرد که والدینش صمیمانه حتی زمان‌هایی که از او عصبانی یا ناراحت هستند به او احترام گذاشته باشند. احترام یعنی ما هم فرزندمان را دوست داریم و هم می‌ترسیم نکند رفتاری کنیم که او ناراحت شود.

وظایف والدین

اینکه کودک در این سنین خود را خوب، محترم، شایسته و توانمند بداند یا آنکه بد، حقیر، بی‌کفایت و ضعیف بداند بر اساس نوع بازخوردهایی است که ما والدین به هنگام انجام کارهای مختلف فرزند خود به او می‌دهیم. از همین دوره سنی کودک واقعی بودن عشق و علاقه والدین یا نمایشی بودن آن را تشخیص می‌دهد و به آسانی گول نمی‌خورد^۱ از این رو پیام دوگانه به او ندهید که به زبان قربان صدقه بروید ولی وقت عصبانیت مثل یک خطاکار ذاتی با او برخورد کنید!

بنابراین، آنچه ما به او درباره خودش با گفتار و رفتارمان منتقل می‌کنیم را او در مورد خودش باور خواهد کرد. مراقب بازخوردهای خود باشیم.

^۱ شولتز، روان‌شناسی شخصیت، ترجمه کریمی و همکاران، ص ۱۷۷-۱۷۶.

کوپنی تذکر بدهید!

از دو تا هفت سالگی کودک می‌خواهد چیزهایی را بسازد و محیط خود را کشف یا دستکاری کند، رفتارهایی که می‌توانند برای محیط خانه مخرب باشند. اگر والدین این نیاز به کشف و دستکاری را با نکن نکن‌ها و تحقیر و سرزنش، ناکام کنند، قضاوت کودک درباره خودش منفی می‌شود، اراده‌اش ضعیف می‌شود، احساس حقارت کرده نسبت به والدین خود خشم ظاهر یا پنهان و یا لجبازی می‌گیرد^۱ و نگاه منفی به خود پیدا کرده، کرامت نفس (ارزشمند دیدن خود) او به شدت آسیب می‌بیند؛ کودکی که کرامت نفس داشته باشد به این راحتی‌ها کار بد نمی‌کند.^۲

اگر جزو والدین پر تذکر هستید کوپن‌های چهار یا پنج‌تایی دست کنید و از صبح که کودک از خواب بیدار می‌شود، هر بار که به او تذکر می‌دهید یکی از کوپن‌ها را پاره کنید و در سطل کاغذ بیاندازید. وقتی آخرین کوپن شما پاره شد، دیگر تا وقت خواب به او هیچ تذکری ندهید مگر به خودش یا دیگری یا وسیله مهمی در خانه آسیب جدی وارد کند. این‌گونه کم‌کم پدر و مادر مراقب می‌شوند زود کوپن‌های خود را نسوزانند و بگذارند برای تذکرهایی که در طول روز لازم‌تر است.

مالکیت او را جدی بگیریم!

والدین گرامی! احترام به حس مالکیت فرزندتان احترام به شخص خود اوست. از سه چهار سالگی او روی مالکیت خود حساس‌تر هم می‌شود و وسایل کودک برای او بخشی از وجود حسیش تلقی می‌شود. سعی کنید برای استفاده از وسایلیش از او اجازه بگیرید؛

^۱ همان، ص ۲۷۴.

^۲ نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۳۳۹.

لطفاً برای برقراری تعامل دوستانه بین او و همسالانش روی تقسیم کردن اشیاء او برای بازی با دیگران تأکید نکنید، بلکه مالکیت کودکان خردسال را به عنوان علامتی از ابراز وجود آن‌ها بپذیرند.^۱ و بگویید «این مال خودته اگه خواستی به داداشت بدی بازی کنه من خوشحال می‌شوم، اگه هم ندی من ناراحت نمی‌شم چون مال خودته و کسی حق نداره بدون اجازه بهش دست بزنه! البته اگه خواستی بهش بده تا اونم ماشینش رو بده! البته می‌تونی بهش بدی ولی ازش چیزی نخوای، اینجوری قلبت نورانی‌تر می‌شه!» یا در جمع دوستان و پارک بگویید «اگه می‌خواهی دوست پیدا کنی یا دوستات خوشحال شن، یه راهش اینه که وسیله‌ت رو به اون‌ها قرضی بدی باهش بازی کنن بعدش بهت پس بدن یا اینکه با هم بازی کنین شاید بهتون بیشتر خوش بگذره!».

او را جدی بگیرید!

نشان دهید خواستنی است؛ با بیان‌های متنوع و در زمان‌های مختلف، از این که خداوند او را به شما داده از خداوند مهربان تشکر کنید. از سنین چهار پنج سال به او کمک کنید که به وجود خودش آگاهی بیشتری پیدا کند:

- درباره تفاوت‌های ظاهری بگویید؛ برای مثال بگویید «قد بچه‌ها، شکل بچه‌ها، موی بچه‌ها، باهم فرق داره، هر کسی رو خدا یه جور آفریده؛ خدا همه بچه‌ها رو دوست داره»؛ و درباره تفاوت‌های درونی بگویید «بعضی بچه‌ها زود ناراحت می‌شن، خیلی فعالیت کردن را دوست دارند، خیلی زود حواسشون پرت می‌شه، هر کسی یه جوهره؛ شما هم اینجوری هستی که ...».
- بخواهید با صحبت کردن خود را معرفی کند و به مشخصات جسمی و اخلاقی خود اشاره کند برای مثال من مهدی پسر احمد آقای محسنی هستم. چهار سالمه.

^۱ برک، روان‌شناسی رشد، صص ۲۵۶-۲۵۷.

قدم متوسطه؛ رنگ چشمم قهوه‌ای؛ خیلی مهربون؛ حرف‌گوش کن هستم؛ گاهی بازی‌گوشی می‌کنم. دوست دارم فوتبال بازی کنم ماکارونی خیلی دوست دارم؛ حسن و مجید دوستای منن، یه ماشین اسباب بازی کنترلی خوشگل دارم، درباره خدا فکرم اینه که خیلی قویه، همه‌جا هست، احساسم درباره گنجشک‌ها اینه که اونا خیلی شادن هر جا دلشون بخواد می‌رن، آرزو می‌کنم پلیس شم.)

- او را نسبت به لزوم تلاش برای کنترل ویژگی‌های اخلاقی بد و تقویت ویژگی‌های اخلاقی خوب هشیار کنید. به او بگویید «خیلی خوبه که آدم‌ها تلاش کنند تا خصوصیات منفی خودشون رو رفع یا کنترل کنند و خصوصیات مثبتی که دارند رو تقویت کنند یا اینکه خودشون رو نسبت به یک سری خصوصیات خوب جدید عادت بدن!».

- هر چند وقت یک بار بخواهید از خدا در چندین جمله تشکر کند؛ برای مثال، تشکر درباره اینکه خدا چه مهربانی‌هایی در حق او کرده، چه اتفاقات بدی می‌شده برای او بیفتد که خدا رفع کرده، چه اتفاقات بدی می‌شده خیلی بدتر بیفتد که خدا او را حفظ کرده».

- از چهار پنج سالگی او را در معرض تصمیم‌گیری قرار دهید؛ برای مثال نگوید «دوست داری برج جادویی بازی کنیم؟» بگویید «الان دوست داری چه کار کنی؟ کتاب قصه برات بخونم، برج بازی کنیم یا ماشین بازی کنیم» تا احساس کند تصمیمات او محترم است.

- غم، شادی، خشم، تنفر، تعجب، و سایر احساس‌ها را برای او توضیح دهید و بگوید در یک اتفاق ساختگی به‌عنوان مثال او چه احساسی خواهد داشت و ممکن است دیگران به چه دلیلی احساس دیگری داشته باشند؛ برای مثال بگویید «اگه حسین

تو پارک زمین بخوره، بچه‌های دیگر ممکنه بخندن، انگار خوشحال شدن ولی شما ناراحت می‌شی چون دوستت زمین افتاده».

بازی توپ مثبت انجام دهید!

اعضای خانواده دور هم جمع شوید، توپی کوچک را به هم بیاندازید تا بین همه این توپ بچرخد و هم زمان بخوانید «این توپ توپ مثبت، دست هر کی بمونه مثبت اون گفته می‌شه» وقتی توپ دست کودک شما افتاد، هر کدام از پدر، مادر و سایر افراد خانواده یکی یکی و به نوبت، یک کار مثبت جزئی فرزند خود را از هفته قبل تا امروز بگویند و بعد بگویند این یعنی اینکه ... (در این قسمت به یکی از ویژگی‌های خوبی که از این رفتار مثبت او می‌توان نتیجه گرفت اشاره می‌شود)؛ برای مثال: «حسین آقا، سه شنبه هفته قبل، ساعت چهار عصر، وقتی بابا خواب بود، آرام با دادش صحبت کرد، این یعنی اینکه حسین حواسش هست وقتی کسی خوابه نباید مزاحم خوابش شد، آفرین! حسین» و بعد با دست زدن تشویقش کنید؛ سپس دوباره توپ را بین افراد بچرخانید و شعر را بخوانید اگر توپ دست فرزندتان افتاد دوباره کار مثبت دیگری را اشاره کنید و اگر دست پدر، مادر یا فرد دیگری از خانواده افتاد، همه از جمله فرزندتان باید یک کار مثبت جزئی او را بگویند؛ با این بازی کم کم می‌توانید کارهای خوب فرزند خود را مورد توجه و تقویت قرار دهید و احترام خود را به او نشان دهید و از سویی احترام گذاشتن او به دیگران را نیز به صورت غیرمستقیم در او نهادینه کنید.

الف پنجم: التزام

واژه‌هایی که در گفتار خود به کار می‌گیریم، فیلم‌ها یا دیدنی‌هایی که در خانه و بیرون خانه به آن چشم می‌دوزیم، صداهایی را با علاقه به آن گوش می‌دهیم، آنچه در فکر خود می‌گذرانیم و دغدغه آن را داریم، آنچه را دوست داریم و آنچه بدمان می‌آید، ... همه و همه به ما نشان می‌دهند فرزندان ما چه خواهند شد! این یعنی افکار، احساسات و رفتار

ما «هوا»یی را که روح کودک در آن تنفس خواهد کرد مشخص می‌کند، تنفس در هوای آلوده، روح و روانی آلوده و تنفس در هوای پاک، روح و روانی پاک به فرزند ما خواهد داد.

وظایف والدین

آنچه سبب رشد ایمان ما می‌شود، روی رشد ایمان فرزندان ما تأثیر خواهد گذاشت؛ بنابراین می‌توان گفت مهم‌ترین وظیفه ما خودسازی است؛ اینکه بدانیم ایمان همچون نهالی است که باید به آن رسیدگی کنیم تا رشد کند و گرنه ضعیف و بی‌جان خواهد ماند و در معرض شکسته شدن بر اثر توفان‌های شک و تردید؛ اینکه بدانیم هر شب لازم است دقایقی فکر کنیم امروزی که گذشت برای قوی‌تر کردن دوستی خود با خدا چه کردیم؟ برای ترک عادت‌های بد خود چقدر پیشرفت داشتیم؟ برای کنترل خود در وقت عصبانیت چقدر بهتر از دیروز شده‌ایم؟ مطالعه چه کتاب خوبی را برای تقویت ایمان خود شروع کرده‌ایم؟

جایگاه خود را نزد خدا تست بزنید!

بر اساس آموزه‌های دینی کسی که دوست دارد بداند پیش خداوند چقدر عزیز است، ببیند رضایت خداوند وقتی با یک گناه مواجه می‌شود چقدر برای او مهم است؛ آیا آنقدر خداوند برای او ارزش دارد که به خاطر او دست از گناه بکشد؟^۱

هر روز دقایقی را خلوت کنیم و از خود سؤالاتی از این قبیل بپرسیم: خدا کجای قلب ماست؟ چقدر حاضریم برای او از گناه بگذریم؟ چقدر حاضریم برای او فیلم‌های جذاب

^۱ شعیری، تاج‌الدین محمد، جامع‌الآخبار، ص ۱۴۸ و ۱۷۸.

نادرست را نگاه نکنیم؟ چقدر حاضریم برای او از مال‌های حرام چشم‌پوشیم؟ چقدر حاضریم برای او دست دیگران را بگیریم؟ مجموع این جواب‌ها به ما نشان می‌دهد جایگاه ما نزد خدا چگونه است.

احترام‌دار والدین خود باشید!

این‌که ما پدر و مادرها به پدر و مادر خود چه در قید حیات باشند و چه از دنیا رفته باشند احترام بگذاریم خود بالاترین الگوی عملی برای شیوه رفتاری است که کودکان ما در درازمدت با ما خواهند داشت؛ امام سجاد علیه‌السلام شیوه درست برخورد با والدین را اینگونه معرفی می‌فرماید:

- «الهی چنان کن تا از پدر و مادرم چون پادشاهی مستبد بترسم و به آن‌ها چون مادری مهربان نیکی کنم؛ طاعت خود را و نیکی به پدر و مادرم را از به خواب رفتن خواب‌آلودگان و نوشیدن آب خنک برای تشنه‌کامان لذت‌بخش‌تر قرار ده تا خواسته ایشان را بر میل خویش و خشنودیشان را بر رضایت خویش مقدم بدارم و نیکی‌هایشان را بر خویش زیاد ببینم هرچند کم باشد و مهربانی خود را بر ایشان کم ببینم هرچند زیاد باشد»^۱.
- «الهی در برابر والدینم صدایم را آهسته و کلامم را خوشایندشان و خویم را نسبت به ایشان نرم و قلبم را نسبت به ایشان عطف و مرا نسبت به آن‌ها دوستی مهربان و دلسوز گردان»^۲.

^۱ صحیفه سجادیه، دعای ۲۴.

^۲ همان.

احترام‌دار همدیگر باشید!

اگر ما والدین همدیگر را محترمانه صدا بزنییم، پشت سر، از همدیگر بدگویی نکنیم، جلوی کودک شیوه تربیتی همدیگر را به باد انتقاد نگیریم، خانواده همدیگر را به باد انتقاد نگیریم؛ جوری وانمود کنیم که در کارهای منزل و بیرون منزل لازم است رضایت و اجازه پدر و مادرش را داشته باشد (البته لازم است والدین با هماهنگ باشند)، از زحمات همسرمان مقابل کودک تشکر کنیم، پشت سر همسرمان از خوبی‌های او بگوییم، ... فرزندی خواهیم داشت که کنار پدر و مادرش اخلاق را به صورت عملی یاد می‌گیرد؛ پدر و مادری که در عمل التزام به خوبی‌ها دارند نه فقط در مقام توصیه!

اگر فرزندان به خاطر زیاده‌خواهی از دست پدرش ناراحت شده و به شما شکایتش را آورده و برای مثال می‌گوید: «بابا بده! اذیتم می‌کنه؛ اصلاً دوستش ندارم»؛ در این مواقع نقش پدر را پر رنگ کنید: "من بابا رو دوست دارم؛ خیلی کارای خوب بلده، باهات بازی می‌کنه، کار می‌کنه تا ما راحت باشیم، مواظبمونه تا کسی به ما آسیب نزنه. یه رفتار نادرست دلیل این نیست که ما نسبت بهش بی‌احترامی و بی‌مهری کنیم. تازه اگه کارش اشتباه باشه وگرنه که اصلاً نباید درباره‌اش این جوری فکر کنیم و حرف بزنییم». یا برای مثال در جواب شکایت از مادر بگوییم: «مامان خیلی مهربونه. هر روز برامون غذا درست می‌کنه، مراقبه مریض نشییم، بهمون محبت می‌کنه؛ اگه یکبار اشتباه کرد نباید باهاش نامهربونی کنیم؛ تازه اگه اشتباه کرده باشه وگرنه که اصلاً این جوری حرف زدن درباره‌اش درست نیست».

کودک حق زدن پدر و مادر حتی به شوخی را ندارد؛ اگر کودک سه ساله دستش را برای زدن مادر بالا برد بلافاصله مچ دست او را بگیرد کمی فشار دهد و با اخم به کودک نگاه

کند و ناراحتی خود را از این رفتارش به او نشان دهید. اگر کودک خواست همچنان به رفتارش ادامه دهد مادر باید از کنار او برخیزد و دنبال کارش برود و به این ترتیب با دور شدن از کودک به نوعی او را تنبیه کند. در حدود چهار پنج سالگی به بالا برای کودک توضیح دهید که از رفتار او ناراحت می‌شوید و او اصلاً اجازه چنین کاری ندارد.

فصل چهارم: سلامت معنوی از هفت

تا دوازده سالگی

فصل چهارم: سلامت معنوی از هفت تا دوازده سالگی

کسی نیست که پاکی را در وجود کودکان حس نکند! این پاکی به خاطر وجود چشمه زلالی است در درون آن‌ها به نام «فطرت» که منبع جوشش خوبی‌هاست. چشمه‌ای که باغبانان دلسوزی به نام پدر و مادر لازم است راه آن را به زندگی کودکان باز کنند تا باغ زندگی فرزندان سرسبز و پرطراوت شود و ارزشمندترین میوه خود را بدهد یعنی «سلامت معنوی». استعدادهای جسمی، شناختی، هیجانی و اجتماعی کودکان از هفت تا دوازده سالگی، خاک این باغ را بسیار حاصلخیز کرده، فقط کافی است با به کارگیری پنج الف مهم سلامت معنوی، چشمه فطرت به خوبی استخراج شود و از ریخته شدن سم، درون آن جلوگیری شود!

در این فصل نیز همچون فصل‌های پیشین، نخست اشاره‌ای مختصر به توانمندی‌های چهارگانه کودکان هفت تا دوازده سال می‌کنیم و سپس الف‌های مهم سلامت معنوی را در این دوره سنی مورد بررسی قرار می‌دهیم.

اگر خواندن فصل‌های پیشین در شما حسرت فرصت‌های تربیتی از دست رفته ایجاد کرده چون اکنون که مشغول مطالعه کتاب هستید فرزندان هفت تا دوازده سال است، می‌گوییم «نگران فرصت‌های از دست رفته نباشید؛ هیچگاه تربیت دیر نیست؛ شاید نشود به گذشته بازگشت و یک آغاز زیبا ساخت، ولی می‌شود هم‌اکنون آغاز کرد و یک پایان زیبا ساخت!»

بخش اول: ظرفیت‌های رشدی از هفت تا دوازده سالگی

از هفت تا دوازده سالگی سنین منتهی به بلوغ و شایسته تکلیف شدن از سوی خدای خوبی‌هاست. شایسته تکلیف شدن، شرط ورود به «دانشگاه بندگی» و پیش رفتن تا

درجه «بندگی خدا»ست! نخست لازم است با توانمندی‌های او بیشتر آشنا شوید؛ اکنون توانمندی‌های رشدی او را به اختصار مورد بررسی قرار می‌دهیم.

ظرفیت‌های جسمی

در این دوره سنی، به‌طور میانگین تقریباً سالی پنج تا هشت سانتی‌متر به قد، و دو و نیم کیلو به وزن کودک اضافه می‌شود. تا دوازده سالگی تمام بیست دندان شیری از بین می‌روند و دندان‌های دائمی جای آن را می‌گیرند. ربه کودک نیز رشد بیشتری کرده و امکان تبادل هوای بیشتری را در هر بار تنفس فراهم می‌کند و از سویی نیز تا یازده سالگی، سرعت پاسخ‌دهی کودکان به محرک‌ها دو برابر سریع‌تر نسبت به سن پنج سالگی می‌شود که در نتیجه هم بنابراین توانایی انجام ورزش‌های سخت‌تر و هم حفظ تعادل و چالاکی در آن‌ها بالاتر می‌رود. در پایان سال‌های دبستانی تقریباً ۲۵ درصد کودکان دچار نزدیک‌بینی هستند و تقریباً سه تا چهار درصد دچار مشکلات شنوایی می‌شوند که البته در خانواده‌های از جهت مالی ضعیف‌تر تا ۲۰ درصد هم گزارش شده است؛ این دو مسأله در چشم و گوش را قبل از آنکه به مشکلات جدی یادگیری منجر شود با معاینه‌های منظم بینایی و شنوایی می‌توان برطرف کرد. کودکان در این سنین برای تأمین انرژی جهت یادگیری موفقیت‌آمیز در مدرسه و افزایش فعالیت جسمانی به غذای متعادل و فراوان نیاز دارند. غذای سالم، رشد جسمی، نمرات هوش، هماهنگی حرکتی، و تمرکز آن‌ها در این سنین را بهبود می‌بخشد. آن‌ها در دو سال اول ابتدایی بیشتر از سال‌های بعدی بیمار می‌شوند زیرا دستگاه ایمنی هنوز رشد کامل پیدا نکرده و وقتی کنار کودکان بیمار قرار می‌گیرند احتمال واگیر شدن بیشتر است. همچنین، دخترها در مهارت‌های حرکتی ظریف همچون نوشتن و نقاشی کماکان در این سنین

جلوتر هستند؛ پسرها هم در مهارت‌های حرکتی درشت همچون پرتاب کردن و کارهای قدرتی بهترند.^۱

ظرفیت‌های شناختی

در این دوره سنی تفکر کودکان منطقی‌تر، طبقه‌بندی اشیاء و موقعیت‌ها برحسب خصوصیات مشترک‌شان دقیق‌تر، و قدرت استدلال آن‌ها بهتر شده^۲ و در مقایسه کردن و فرق‌گذاری بین مسائل توانا تر شده‌اند؛^۳ همچنین، تمرکزشان بیشتر شده و مغزشان مدت زمان کمتری برای پردازش اطلاعات نیاز دارد^۴ و رفتارهای آن‌ها انتخاب‌گرانه‌تر شده است.^۵

بالا رفتن توان شناختی و از سویی بالا رفتن انگیزه برای شایسته به نظر آمدن نزد دیگران، سبب شده حافظه فعال، یادسپاری، و به یادآوری آن‌ها نیز رشد خوبی کند.^۶ به‌مرور دانش‌شان هم درباره موضوعات بیشتر شده و در نتیجه اطلاعات جدید را معنی‌دارتر و آشنا تر درک کنند. همچنین قدرت کنار آمدن با شرایط مختلف^۷ و نیز توان ذهنی آن‌ها برای تداوم بخشیدن به ارزش‌ها بیشتر شده است.^۸ تفکر کودکان نیز در این دوره عینی است یعنی درکشان از اندیشه‌های مذهبی، نسبت به قبل کمتر رنگ خیال دارد.^۹ همچنین در این دوره بیشتر خدا را با صفاتی به یاد می‌آورند که جنبه عاطفی

^۱ برک، روان‌شناسی رشد، ص ۲۹۵-۲۹۰.

^۲ همان، ص ۳۰۰-۲۹۹.

^۳ منصور، دادستان، روان‌شناسی ژنتیک دو، ص ۲۲۴.

^۴ دمپستر و کورکیل؛ لونا و همکاران؛ به نقل از برک، روان‌شناسی رشد، ص ۳۰۲.

^۵ منصور، روان‌شناسی ژنتیک، ص ۱۹۹.

^۶ شناپدر؛ به نقل از برک، روان‌شناسی رشد، ص ۳۰۴.

^۷ منصور، دادستان، روان‌شناسی ژنتیک دو، ص ۲۲۴.

^۸ همان، ص ۲۰۵-۲۰۴.

^۹ باهنر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، صص ۷۲-۷۱.

دارد و هنگام شنیدن کلمه «خداوند»، بیشتر مهربانی، بخشندگی، نعمت‌دهنده‌بودن، حاضر بودن، استجابت‌کنندگی و دوستدار بندگان بودن را به‌خاطر می‌آورند.^۱ البته شایان ذکر است که این حالات بستگی به آموزش‌های قبلی ما نیز دارد.

ظرفیت‌های هیجانی

هنگامی که کودکان وارد مدرسه می‌شوند، حداقل در چهار زمینه (شایستگی تحصیلی، شایستگی اجتماعی، شایستگی ورزشی، و ظاهر جسمانی) خود را با همسالانشان مقایسه می‌کند و مرتبه خود را میان آن‌ها پیدا می‌کند، در نتیجه نسبت به دوران پیش‌دبستانی، شناخت واقع‌بینانه‌تری درباره‌ی خود و توانمندی‌های‌شان و نیز دیگران پیدا می‌کند.^۲ در همین راستا، موضوعات جدیدی آن‌ها را دچار ترس و اضطراب می‌کند. برای مثال از جمله نگرانی‌های رایج در این سن می‌توان به شکست تحصیلی، صدمات جسمانی، طرد همسالان و همچنین سلامت والدین اشاره کرد.^۳ برخی کودکان از مورد خاصی در مدرسه، مثل معلم بیش از حد ایرادگیر، قلدرهای مدرسه، یا فشار خیلی زیاد والدین برای پیشرفت هیجان ترس را تجربه می‌کنند.

هیجان‌های خودآگاه مثل احساس گناه، شرم، خجالت، حسادت و غرور، که در صدمه زدن یا تقویت خودپنداره تأثیر بسزایی دارند نیز در این سن عمیق‌تر حس می‌شوند از این رو موفقیت تازه‌ای موجب غرور شده و یا تخلف، احساس گناه را برانگیخته می‌کند، بدون آنکه نیازی به حضور بزرگ‌ترها باشد؛ در ضمن، کودکان مانند گذشته، برای هر

^۱ اخوی، خدا/ در زندگی کودکان، ص ۴۶.

^۲ برک، روان‌شناسی رشد، ص ۳۳۲-۳۳۱.

^۳ همان، ص ۳۵۲.

اتفاق بدی احساس گناه نمی‌کنند، بلکه برای خلاف‌کاری عمدی، مانند بی‌توجهی به مسئولیت‌ها، تقلب کردن، یا دروغ گفتن احساس گناه می‌کنند.^۱

همچنین قضاوت‌های اخلاقی آن‌ها نسبت به دوره قبل دقیق‌تر شده زیرا به نیت‌ها بیشتر توجه پیدا کرده‌اند؛ برای مثال وقتی سوال شود: کسی که عمداً یک بشقاب را می‌شکند گناهکار است یا کسی که ده بشقاب را به صورت تصادفی می‌شکند؟ کودکان هفت سال به بالا می‌گویند «اولی»، برخلاف معمول کودکان مرحله سنی قبل که می‌گویند «دومی»، چون بشقاب‌های بیش‌تری را شکسته است!

ظرفیت‌های اجتماعی

در این دوره کودکان بیشتر تحت تأثیر همسالان و همکلاسی‌ها بوده و برای وقت گذاشتن و بازی با آن‌ها اهمیت خاصی قائل هستند.^۲ معاشرت با همسالان به کودکان برای بهتر شناختن توانایی‌ها، مهارت‌ها و نقطه‌ضعف‌های خود و نیز پی بردن به تفاوت‌های فردی با دیگران کمک می‌کند.^۳ آن‌ها در این مرحله به‌جای لذت مادی، لذت روانی (لذت از رضایت دیگران) را بیشتر دوست دارند^۴ و از بین آن‌ها کسانی که از لحاظ هیجانی خود را بهتر کنترل می‌کنند، خُلق، همدلی، و نوع‌دوستی خوبی نشان می‌دهند.^۵ آن‌ها از قبل می‌توانند بهتر به مقررات احترام بگذارند و نیز متوجه شوند که استثناهای قانونی نیز برای مقررات وجود دارند.

^۱ همان، ص ۳۳۵.

^۲ نجاتی، روان‌شناسی رشد، ص ۱۸۲-۱۸۱.

^۳ باهنر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، ص ۵۰.

^۴ سیف و همکاران، روان‌شناسی رشد، ص ۵۰.

^۵ زمان، شیپمن و ساوج، به نقل از برک، روان‌شناسی رشد، ص ۳۳۷-۳۳۶.

نیاز کودکان به برتری یافتن بر یکدیگر نیز می‌تواند به رقابت ناسالم منتهی شود^۱ تا جایی که گاه بی‌رحمانه دیگری را تحقیر و مسخره می‌کنند. از طرفی آن‌ها به زودی متوجه خواهند شد که بهترین پاسخ به آزارهای اینگونه دیگران، نشان ندادن هیچگونه واکنش هیجانی است. اعتراض کردن، گریه کردن، افشاگری یا خشمگین شدن در برابر اذیت و آزار دیگران تنها خطر تحقیر و طرد شدن بیشتر را به همراه دارد و اینکه با کوتاه آمدن شانس بیشتری برای حفظ شأن و منزلت خود خواهند داشت.^۲

بخش دوم: الف‌های سلامت معنوی از هفت تا دوازده سالگی

راز پدر و مادر خوب‌شدن آن است که هرگز فکر نکنید پدر و مادر خوبی شده‌اید. زیرا خوبی حد ندارد؛ بنابراین، هر چقدر هم پنج الف مربوط به مراحل قبلی سلامت معنوی را خوب به کار بسته باشید، لازم است پنج الف سلامت معنوی مربوط به مرحله از هفت تا دوازده سالگی را نیز با دقت دنبال کنید و به کار ببندید تا سلامت معنوی فرزند دلبندتان بیشتر و بهتر شود. در ادامه این پنج الف تقدیم می‌شود.

الف اول: امنیت

جایی که گرد و غبار راه نفس کشیدن را بگیرد ارزش هوای پاک بیشتر دانسته می‌شود! جایی که روی خط زلزله است و هر وقت از شبانه‌روز امکان بروز زلزله وجود دارد، قدر امنیت خاطر داشتن بیشتر دانسته می‌شود! امنیت مثل هواست که نبودش نه تنها تلخ است، بلکه آرامش و لذت بردن از داشته‌ها را نیز می‌رباید.

^۱ آن ورنون، مهارت‌های زندگی، ترجمه: فیروزبخت، ص ۳۳۵.

^۲ گاتمن، فنون افزایش هوش هیجانی کودکان، ترجمه منا خاطری، ص ۲۶۰؛ گاتمن، پرورش هوش هیجانی در کودکان، ترجمه بلوچ، ص ۲۲۵.

خانه‌ای که کودکان در آن نتوانند نفس بکشند و هر وقت از شبانه‌روز امکان زلزله‌ای رفتاری از سوی یکی از والدین باشد نیز همین‌گونه است؛ در این خانه‌ها هم زندگی برای کودکان تلخ است و هم آمادگی روانی لازم برای پذیرش سلامت معنوی از سوی کودکان وجود نخواهد داشت. چه کنیم تا فرزند هفت تا دوازده سال‌مان کنار ما نفس بکشند و امنیت و آرامش داشته باشند؟

وظایف والدین

اهمیت امنیت‌بخشی در سلامت معنوی از آن روست که امنیت‌بخشی والدین به کودک مقدمه بیدار کردن تمایل و محبت قلبی او به خداست؛ بر این اساس، همان‌گونه که در فصل قبل اشاره شد، خدا را باید اول با دل به فرزند خود شناساند بعد با عقل؛ دلی که عاشق پدر و مادرش شده، بهتر عاشق خدا می‌شود؛ دلی که در کنار پدر و مادرش احساس امنیت و آرامش کرده، بهتر در دامن خدا احساس امنیت و آرامش خواهد کرد؛ انتقال امنیت و آرامش معنوی به فرزندان نیازمند دقت به نکته‌های زیر است:

از غذادهی روزانه غافل نباشیم!

به‌همان صورتی که در دوره سنی دو تا هفت سال بیان شد، برای انتقال حس امنیت و آرامش به فرزند خود هر روز با او بازی کنید؛ هر روز، تأکید می‌کنیم هر روز، حداقل پانزده دقیقه؛ شرایط این بازی همان است که در آنجا بیان شد؛ هدف اصلی از این بازی نفوذ در قلب فرزندمان است؛ اگر دوست صمیمی او باشیم، او غم‌ها و ناراحتی‌هایش را با ما در میان خواهد گذاشت؛ اختصاص زمان بازی روزانه برای کودک به او این حس را می‌دهد که برای ما فرد کاملاً مهمی است. البته در نوع بازی که از شما می‌خواهد نباید شما را اذیت کند یا در خانه خرابکاری صورت بگیرد، در غیر این دو استثنا، او در زمان بازی رئیس است و حرف حرف اوست و فقط باید با او همراهی کرد؛ اگر چند فرزند

دارید لازم است برای هر کدام وقت اختصاصی جداگانه بگذارید. اگر تک سرپرست هستید و امکان آن نیست که بشود با کودکان جدا جدا بازی کرد، می‌توانید زمان بازی فرزندان خود را جمع بزنید و در یک زمان مشترک به‌صورت گروهی بازی کنید اما به هر کدام توجه خاص مبذول کنید؛ البته اگر بشود جدا جدا بازی کرد واقعاً ترجیح دارد چون حس خواستنی بودن کودک را بهتر به او منتقل می‌کند.

با خدا رفت و آمد کنید!

همچون سنین دو تا هفت سالگی، در این دوره سنی نیز باید کودک را با اماکن مقدس و مجالس مذهبی مأنوس کرد؛ حس آرامش و امنیت در این اماکن تداعی‌کننده حس خوب با خدا بودن در کودکان مان خواهد بود. همچنین به نکته‌های زیر توجه فرمایید:

- در این سنین می‌توانید با هماهنگی با هیئت امنای مسجد محل‌تان یا مسئولان هیئت، متناسب با سن فرزندتان مسئولیت‌هایی در مسجد یا هیئت به فرزند خود واگذار کنید تا حضور فعال‌تر و خوشایندتری در این مکان‌ها داشته باشند و از طرفی روابط اجتماعی آن‌ها هم تقویت شود.
- سعی کنید تا می‌شود فرزندتان را تنها به این اماکن و مراسم‌های مذهبی نفرستید تا بتوانید هم‌الگوی عملی او در اهمیت دادن به شرکت در این مکان‌ها باشید و هم بتوانید در فضایی صمیمی به او آداب این اماکن و جلسات از جمله احترام گذاشتن و رعایت حقوق و آرامش دیگران را بیاموزید.
- از سویی، خدا را به خانه خود دعوت کنید؛ مکانی را در منزل خود انتخاب کنید؛ سجاده‌ای برای کودک خود تهیه کنید و تشویقش کنید تا در وقت‌هایی غیر از وقت نماز که می‌خواهد خدا را مهمان قلبش کند و با او حرف بزند به آنجا برود. بر

اساس آموزه‌های دینی، بودن یک مکان ثابت برای راز و نیاز در خانه مطلوب است؛ اما مناسب است انسان به مساجد مختلف برود یا در یک مسجد در قسمت‌های مختلف مسجد نماز بخواند.

یارِ کِشی نکنیم!

اگر با همسر خود اختلاف و کشمکش پیدا کردیم، از فرزندان خود بر علیه همدیگر یار کِشی نکنیم! این رفتار سبب شکل گرفتن حس نا امنی در روان کودک می‌شود؛ لازم است اتحاد خود را به‌عنوان پدر و مادر حفظ کنیم تا بتوانیم در کنار هم تکیه‌گاه امنی برای روان فرزند خود باشیم؛ یادمان باشد حس خدا در بزرگسالی شکل کامل‌شده از حس است که فرزندان ما در سنین پایین نسبت به والدین خود دارد؛ اختلاف ما و یارکشی از بین فرزندان حس آن‌ها را به یک طرف بد می‌کند که در نهایت می‌تواند به احساس خوبی که کودکان بعدها می‌توانند از خداوند داشته باشند آسیب بزند!

به دوستی اهمیت دهیم!

در هفت تا دوازده سالگی، کودکان به نظر همسالان و معلمان خود در مدرسه اهمیت بالایی می‌دهند؛ آن‌ها دوست دارند همان‌گونه که در خانه مورد عشق و محبت والدین هستند، در مدرسه هم محبوب باشند و یا دست‌کم مورد بی‌توجهی واضح نباشند. مواردی همچون انتخاب نشدن در تیم فوتبال کلاس، گروه سرود، دعوت نشدن به جشن تولد یکی از دوستان، واقعاً آن‌ها را رنج می‌دهد و امنیت و آرامش روانی آن‌ها را برهم می‌زند. در این موارد دلگرمی دادن ما والدین به آن‌ها که «اصلاً این چیزها مهم نیست!» معمولاً جواب نمی‌دهد؛ در این موارد:

- خوب به او گوش دهید؛ اجازه دهید احساس‌های بد و گیج‌کننده خود دربارهٔ اینکه همسالان چرا او را نادیده گرفته‌اند را برای شما بگوید؛ و اگر موارد مشابه این

احساس‌ها را در کودکی داشته‌اید بعد از پایان صحبت‌هایش با حسی همدلانه برای او تعریف کنید.

- سپس بگویید «به‌نظرت چی باعث شده بود اون زمان من از همکلاسی‌هام و الان شما از همکلاسی‌هات ناراحت بشی؟» وقتی جواب‌های او را شنیدید اگر این پاسخ را نشنیدید برای او بگویید «اون چیزی که حال ما رو بد می‌کنه، انتظارات ما از رفقا‌مون که برآورده نشده؛ آدم وقتی خیالش راحت می‌شه که بدونه از هر کسی از رفقا‌ش چه انتظاری باید داشته باشه!» تنظیم انتظارات از دیگران سبب کم‌شدن میزان ناامیدی در روابط و در نتیجه کاهش ناامنی روابط ناشی از روابط می‌شود.
- به او کمک کنید نسبی بودن امور را درک کند تا دوستانش را سیاه و سفید نبیند یعنی آن‌ها را کاملاً بد یا کاملاً خوب ارزیابی نکند؛ برای درک نسبییت به او کمک کنید اول احساسات خود را درجه‌بندی کند تا به نسبی بودن احساس‌ها پی ببرد؛ بگویید: «کدوم یک از اسباب بازی‌هات رو از همه بیشتر دوست داری؟»، «آیا همیشه به یک میزان از دوستانت عصبانی/خوشحال می‌شی؟»، «چه وقت‌هایی عصبانی‌تر/خوشحال‌تر می‌شی؟»، وقتی نسبی بودن احساس‌ها را درک کرد، دربارهٔ اینکه خوبی و بدی دوستانش هم امری نسبی است با او صحبت کنید تا به این مفهوم برسد که هیچ کدام از دوستانش کاملاً خوب یا کاملاً بد نیستند و هر کدام خوبی و بدی‌هایی دارند توضیح دهید و اینکه مهم آن است که بدانیم از هر دوستی در چه زمینه‌ای به چه میزانی انتظار داشته باشیم.
- طی شدن مسیر بالا در گفت‌وگو، به کودک کمک می‌کند مشکلات رابطه‌ای خود با دوستانش را بهتر تحمل کند و حتی در بزرگسالی روابط با کیفیت‌تری با اطرافیان خود داشته باشد؛ در نهایت او را با تکنیک «سبحان الله» آشنا کنید. این

تکنیک یعنی هر وقت ناراحت شد با خود چند مرتبه این ذکر شریف را بگویند و به معنای آن دقت کند؛ برای او معنای دقیق این ذکر را اینگونه توضیح دهید: «سبحان الله یعنی فقط و فقط خداست که بی عیب و نقصه! فقط و فقط خداست که می‌شه ازش انتظار خوبی‌های کامل را همیشه، همه‌جا و همه‌وقت داشت، جز خدا و کسانی که مثل پیامبر و اماما تو خوبی‌ها مثل خدا شدن، همه و همه خوبی و بدی دارند و کامل نیستند».

از درون تقویتش کنید!

از ده تا دوازده سالگی کم‌کم کودک خود را بهتر می‌شناسد؛ در شناخت بهتر خود دیگر فقط متکی به بازخوردهای پدر و مادر، دوستان، معلمان و دیگران نیست بلکه بر اساس هدف‌هایش و آنچه برایش مهم و با ارزش است و یا به آن علاقه دارد به یک تعریفی از خود می‌رسد که چگونه آدمی است. دیگر نسبت به قبل کمتر تحت تأثیر بازخوردهای دوستان و یا ناراحتی‌های آنی قرار گیرد. یعنی دیگر فقط تحت تأثیر بیرون نیست، بلکه از درون برای مثال می‌شنود «من نباید الان حرف بزنم، حرف زشت زدن کار بدیه!»، «بزرگ شدم می‌خوام معلم ابتدایی بشم»، «ناراحتم که تو تیم فوتبال کلاس انتخابم نکردن، ولی اشکال نداره، می‌تونم خطم رو بهتر کنم؛ من به خطاطی خیلی علاقه دارم»، «درسته بعضی هم‌کلاسی‌ها منو دوست ندارن، اما بعضی‌هاشون هم من رو دوست دارن، اصلاً قرار نیست همه، آدم رو دوست داشته باشن».

از این رو دنیای او از این سن دو دنیا می‌شود: «دنیای بیرونی» و «دنیای درونی». دیگر برای رسیدن به آرامش روانی کودک فقط به دنیای بیرونی متکی نیست بلکه به دنیای درونی هم می‌تواند تکیه کند.

والدین گرامی! در دو زمینه به کودک خود می‌توانند جهت دهند، اول آنکه خدا را به‌عنوان کسی معرفی کنند که از دنیای درون او کاملاً باخبر است و می‌تواند در غم و شادی کنارش باشد؛ بگویید دیگران نمی‌توانند درک کنند چه در فکر و قلب و درون او می‌گذرد ولی کسی که همهٔ سخن‌های او را می‌شنود و همیشه او را می‌تواند در قلب خود حس کند «خدا»ست. دوم آنکه ارزش‌های دینی، یعنی آنچه از نگاه این خدای نزدیک، خوب و بد است را به‌عنوان ارزش‌های درونی کودک ارائه دهید تا در هدف‌گذاری‌ها و ارزش‌گذاری‌های خود کامل و کامل‌تر شود. این اقدامات، مقدمهٔ شکل‌گیری هویت مذهبی در سنین بعدی او خواهد شد.

الف دوم: آموزش

این دوره بنابر آموزه‌های دینی دوره‌ای است که لازم است دانش‌آموزی،^۱ آموزش حلال و حرام،^۲ و ادب آموزی^۳ را برای فرزندان خود جدی‌تر دنبال کنیم؛ دوره‌ای است که کودکان گوش به فرمان‌تر^۴ از قبل هستند و جدی‌تر می‌توان برخی دغدغه‌های تربیتی را دنبال کرد. نتیجه آموزش در این سنین نهادینه کردن دو مطلب در جان کودک است:

- دورهٔ قبل روی جا افتادن مفهوم «خدا دوست داشتنی است» و «خدا مهم است» در جان فرزند خود سرمایه‌گذاری کردیم، این دورهٔ سنی به اضافه آن لازم است روی مفهوم «خدا مهم‌ترین است» و «خدا دوست داشتنی‌ترین است» در سلامت معنوی او سرمایه‌گذاری کنیم؛ اگر فرزند ما خدا را مهم‌ترین و دوست داشتنی‌ترین

^۱ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۵، ص ۲۰۳.

^۲ همان.

^۳ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۲۳، ص ۶۵.

^۴ طبرسی، حسین بن فضل، مکارم‌الاخلاق، ص ۲۲۲.

فرد زندگی خود حس کند، با پدر و مادر، همکلاسی‌ها و معلمان خود جووری رفتار خواهد کرد که خدا دوست دارد، جووری قضاوت خواهد کرد که خدا دوست دارد، و جووری در رابطه‌ها و زندگی هدف‌گذاری خواهد کرد و تصمیم‌های ریز و درشت را خواهد گرفت که خدا دوست دارد؛ البته این مسیر تا رسیدن به پختگی راه تقریباً طولانی دارد که شروع آن از همین دوره سنی است.

- دوره قبل بیشتر روی «عادت‌دهی» فرزند خود به رفتارهای دینی تمرکز کردیم، در این دوره لازم است کنار «عادت‌دهی»، بیشتر روی «انتخاب‌گری» او تمرکز کنیم؛ اگر صرفاً فرزند ما به یک سری اعمال عبادی عادت کند اما انتخاب او این کارها نباشد، ایمانی سطحی و کم‌عمق پیدا خواهد کرد!

وظایف والدین

دینداری یک ساختمان است؛ هر ساختمانی یک پی و پایه‌ای دارد و یک در و دیواری؛ بدون پایه ساختمانی بنا نمی‌شود و بدون در و دیوار قابل سکونت! پایه‌های ساختمان دین از جنس باور و اطمینان است؛ باور و اطمینان به خدا، عدالتش، پیامبرش، امامانش و معاد؛ در و دیوار این ساختمان یا همان فروع دین، همان وظایفی دینی است که یک مؤمن لازم است به آن عمل کند؛ والدین با در نظر گرفتن پی و پایه و در و دیوار ساختمان ایمان، مناسب است به نکته‌های زیر توجه فرمایند:

از عادت به انتخاب پل بزیند!

از دو تا هفت سالگی، تمرکز روی «عادت‌دهی» به رفتارهای دینی بود. از هفت تا دوازده سالگی، در کنار ادامه فرایند عادت‌دهی، تمرکز سلامت معنوی روی «انتخاب‌گری» است تا ایمان کودک عمق پیدا کند. مهم‌ترین وظیفه ما والدین، در این دوره، پل زدن از عادت به انتخاب است. برای آنکه نمازی که فرزند ما می‌خواند، حجابی که رعایت می‌کند،

قرآنی که می‌خواند، احترامی که برای خدا، والدین، همسالان و معلم خود می‌گذارد، راستگویی که در گفت‌وگوی با دیگران رعایت می‌کند، و سایر رفتارهای خوبش صرفاً یک پوسته (عادت) نباشد، بلکه مغز (انتخاب‌گری) داشته باشد، لازم است روی دو محور کار کنیم:

- از معنادهی کمک بگیریم؛ کودکی که معنای کارهای خود را بداند، برای مثال، معنای نماز، حجاب، محبت کردن به دیگران، خیرخواهی برای دیگران، همدلی کردن، و گذشت، بهتر می‌تواند عادت‌های خود را عمق ببخشد.
- از استدلال کمک بگیریم؛ شخصیت دینی کودک از عادت‌های طولانی‌مدت در کنار استدلال‌های رو به رشد او ساخته می‌شوند. «عادت»ها در صورتی خسته‌کننده نمی‌شوند و عمق پیدا می‌کنند، و تبدیل به انتخاب‌های در زندگی می‌شوند که از چشمه استدلال سیراب شود؛ اینکه چرا باید خدا در زندگی ما مهم‌ترین و دوست داشتنی‌ترین باشد، اینکه چرا او باید حرف اول را بزند، اینکه چگونه است که توجه به او می‌تواند آرامش حال و آینده ما را تأمین کند، اینکه ... همه و همه نیاز به گفت‌وگو در فضایی صمیمی و ارائه استدلال‌هایی در حد درک فرزندانمان دارد.

تقویت «معنادهی» و «استدلال‌های عقلی» در فرزندان ما «شناخت» بالاتر تولید می‌کند؛ این شناخت کمک می‌کند که عادت‌های درست پشت سر عادت‌های درست قبلی جوانه بزند و جنس این اعمال و عادت‌ها خیلی بامعناتر، مستدل‌تر، و عمیق‌تر از اعمال و عادت قبلی باشد. اهمیت ترکیب «عمل» و «شناخت» از آن روست که شناخت با عمل شکل می‌گیرد و اعمال با شناخت اوج می‌گیرند؛ امام صادق علیه‌السلام

می‌فرمایند: «خداوند عملی را که بدون شناخت انجام گیرد، نمی‌پذیرد و شناخت نیز بدون عمل به‌دست نمی‌آید».^۱ این روایت به‌زیبایی تمام ترکیب بین عادت و شناخت را نشان می‌دهد. برای معنادهی و استدلال‌آوری برای فرزندمان نیاز است که سطح کلاسِ خداشناسی او را بالاتر ببریم.

سطح کلاسِ خداشناسی را بالاتر ببرید!

امیر مؤمنان علی علیه‌السلام خداشناسی را اولین و اساسی‌ترین اقدام و پایه دیندار شدن می‌دانند.^۲ بر این اساس، همچون مرحله قبل، «خدا» اساسی‌ترین محور آموزش در سلامت معنوی کودک است؛ آنچه در دوره سنی قبل بیان شد، متناسب با زبان این سن قابل گفتن و تقویت است؛ افزون بر آن، با توجه به بالا رفتن قدرت درک و استدلال فرزندان در این سنین، توجه به نکته‌های زیر مفید است:

- آموزش دیدن بدون تفکر کردن مثل خوردن بدون جویدن است؛ خداوند دنیا را برای کسانی معنادار می‌داند که اهل فکر کردن هستند؛^۳ متناسب با حوصله فرزند خود، حداقل یک یا دو جلسه کوتاه چند دقیقه‌ای در طول هفته را با او برای فکر کردن درباره نشانه‌های مهربانی، دانایی، و توانمندی خداوند قرار دهید؛ می‌تواند دامنه این فکرها به‌تدریج به‌سمت فکر کردن درباره خوبی‌ها، بدی‌ها، راه‌ها، دست‌اندازها، و مواردی از این قبیل هدایت شود؛ فکر کردن درباره هر یک از ارزش‌ها، یک دانش جدید به او می‌افزاید؛ دانشی که همچون چراغی نورانی در جان کودک روشن می‌شود تا به‌تدریج دنیا برای او معنادار و معنادارتر شود و دچار

^۱ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۱، ص ۴۴.

^۲ نهج البلاغه، خطبه اول.

^۳ برای مثال: لآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ؛ روم، ۲۴.

تاریکی بی‌معنایی نشود؛ امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: دانش زنده‌کننده جان و روشنی‌بخش خرد و کشنده نادانی است.^۱

● در آموزش خدا به فرزند خود دنبال «تولید» سوال‌های خوب و مفید باشید؛ سوال‌های خوب امکان شکل‌گیری انگیزه برای مطالعه‌های خوب و پیگیری جهت رسیدن به اطلاعات مفید را فراهم می‌کند. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «مطالعه بسیار و پیگیری در مسائل علمی باعث شکفتگی عقل و تقویت نیروی فکر و درک است».^۲ دو سوال محوری که در بحث خداشناسی می‌تواند زمینه بحث، مطالعه و پیگیری‌های خوبی را به‌همراه آورد عبارت‌اند از: (۱) خدا کیست؟ (۲) ما چه وظایفی در مقابل او داریم؟

○ سوال «خدا کیست؟» را با هم‌فکری فرزند خود به سوال‌های دیگری برسانید همچون: خدا معدن چه خوبی‌هایی است؟ نشانه خوبی‌های خدا کجاست؟ دانایی او چه توانمندی‌هایی به او داده است؟ توانمندی‌های او در رسیدگی به بندگان چیست؟ او چگونه از کارهای ما باخبر می‌شود؟ ...؛ توجه شود که سؤالات به‌سمت نشانه‌ها، صفات و کارهای خدا معطوف شود نه نسبت به چیستی خدا؛ اگر او خواست از چیستی خداوند بپرسید بگویید «وجود همه‌چیز از خداست، اما وجود خدا از خودش؛ مثل این که رطوبت هر چیزی از آب هست ولی رطوبت آب از خودش!»^۳ اگر بیش از این درباره چیستی خدا اطلاعات خواست بگویید «خداوند به ما توانایی درک دقیق چیستی خودش رو نداده؛ ما رو هم از این کار نهی کرده و

^۱ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۶۳.

^۲ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۵۹.

^۳ باهنر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، ص ۱۷۳.

خواسته کاری که توانش رو نداریم نکنیم تا گیج نشیم! نمی‌دونم شاید وقتی پیش خدا بریم درباره این چیزا بیشتر بدونیم!»

○ سؤال « ما چه وظایفی در مقابل او داریم؟» را با هم‌فکری فرزند خود به سؤال‌های دیگری برسانید همچون «چه جوری می‌تونیم باهش صحبت کنیم؟»، «چه جوری با ما حرف می‌زنه؟»، «کی‌ها می‌شه باهش حرف زد؟» «چه کارهایی رو می‌خواد حتما انجام بدیم یا ندیم؟»، «چه کارهایی خیلی از ما راضی یا ناراحتش می‌کنه؟» «از ما درباره رابطه با همدیگه چه توقعی داره؟»، «چه دوستایی برای ما می‌پسنده؟»، «آیا درباره حیوانات و طبیعت از ما توقعاتی هم داره؟»، «چه اهداف و سبکی از زندگی رو برای ما می‌پسنده؟».

پاسخ این سوال‌ها در شکل‌گیری مبانی اعتقادی فرزند شما در سنین بالاتر نقش فوق‌العاده‌ای دارد. در صورت ناتوانی در پاسخگویی دنبال کسب اطلاعات بیشتر بروید تا به جواب قانع‌کننده و مستدل برسید که بتوانید ابهام فرزند خود را برطرف کنید؛ مطالعه کامل بحث‌هایی تحت عنوان مباحث کلامی استاد سید هادی عظیمی می‌تواند منبع خوبی برای یافتن پاسخ‌هایی باشد که جواب‌شان را نمی‌دانید.^۱

● از هر فرصتی برای زنده کردن یاد خدا به کودک خود استفاده کنید؛ برای مثال:

○ وقتی او می‌گوید: «بهترین بازیکن فوتبال کلاس‌مونم»، بگویید: «آفرین پسر! خیلی خوبه! آفرین که با تمرین و تلاش به اینجا رسیدی، خدا رو هم خیلی شکر می‌کنم که این قدرت رو بهت داده؛ دست و پای کوچیکت رو انقدر خوب، بزرگ و سالم کرده که الان اینقدر خوب بازی می‌کنی، الحمدلله!» بعد از توجه دادن فرزندمان به خدا، لازم است یاد خدا را در زندگی او زیاد کنیم؛ یاد خدا فقط روی

^۱ برای اطلاعات بیشتر به این سایت مراجعه فرمایید: <http://dinefetri.com>

سجاده و در مسجد نیست! یاد خدا و توجه به او می‌تواند در طول روز با ما و فرزندان مان باشد؛ خداوند این توجه را کلید رستگاری معرفی فرموده‌اند: خدا را بسیار یاد کنید باشد که رستگار شوید.^۱

○ رشد دانه و میوه‌ها، درختان، پرواز کبوترها، پروانه‌ها، موج‌های دریا، بادهای تند، نسیم خنک، همه و همه فلشی هستند به سمت خدا! بی‌جهت نیست که بخش عمده‌ای از موضوع سوگندهای قرآن، سوگند به طبیعت و مظاهر آن است.^۲ به کودک خود کمک کنیم حضور خدا را در طول روز، در آنچه می‌بیند، می‌شنود و لمس می‌کند حس کند؛ برای مثال زمانی که به اطراف برای تفریح می‌روید و کشاورزی را می‌بیند او را به یاد این فرمایش خداوند بیاورید «کشاورز واقعی ما هستیم که دانه را می‌رویانیم.»^۳ یا زمانی که او بیمار است در کنار اقدام برای درمان او را متوجه فرمایش خداوند «و هنگامی که بیمار شوم مرا شفا می‌دهد»^۴ و دعا‌های کوتاه کنید؛ برای مثال، فرزندی از فرزندان امام صادق علیه السلام به او از دردی شکایت کرد. حضرت فرمودند پسرم بگو «اللَّهُمَّ اشْفِنِي بِشِفَائِكَ وَ دَاوِنِي بِدَوَائِكَ وَ عَافِنِي مِنْ بَلَائِكَ فَإِنِّي عَبْدُكَ وَ ابْنُ عَبْدِكَ». «خدایا مرا به شفاي خود شفا ده و به داروی خود دارو بده و از بلا عافیت بخش؛ زیرا من بنده تو و پسر بنده توام.»^۵

حس کردن حضور خدای مهربان در طول روز و موقعیت‌های مختلف، عشق خدا را در فرزندمان زنده می‌کند؛ این عشق مقدمه بسیار مهمی برای گوش دادن به واجبات و

^۱ سوره جمعه، ۱۰.

^۲ برای مثال سوره شمس: والشمس، والضحی، والقمر، والنهار، واللیل، والسماء و....

^۳ سوره واقعه، ۶۴-۶۳.

^۴ سوره شعرا، ۸۰.

^۵ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۵۶۵.

ترک محرمات خداست. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «کسی که واقعاً خدا را یاد کند، مطیع و فرمانبردار اوست»^۱.

با قرآن رفیقش کنید!

خدا هم آخر رفاقت و محبت است، هم آخر دانایی و مصلحت اندیشی و هم آخر توانایی و دست گیری؛ قطعاً پیام چنین فردی آخر شیرینی و هدایت است. در بیان اهمیت انس گیری با قرآن از سویی رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم و اهل بیت علیهم السلام آموزش قرآن را به عنوان حق فرزندان ما معرفی کرده و ما والدین را در صورت کوتاهی نسبت به آن، مسئول می دانند^۲ و هفت سال دوم را هفت سال قرآن آموختن به کودک معرفی کرده اند؛^۳ از سویی نیز، حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می فرمایند «هر کسی به فرزندش قرآن تعلیم دهد گویا ده هزار حج و ده هزار عمره به جا آورده، و ده هزار بنده از فرزندان اسماعیل را آزاد کرده است»^۴. بر همین اساس است که امیر مؤمنان علی علیه السلام تربیت فرزند خود را با بهترین پیام جهان یعنی قرآن خدا شروع فرموده اند: «تربیت را با تعلیم کتاب خدا، تفسیر آیات، تعلیم شریعت، آموزش احکام و حلال و حرام شروع کردم»^۵. در این باره توجه به نکته های زیر مفید است:

- حداقل روزی پنج تا ده دقیقه در زمانی مناسب، بخشی از پیام خدا را با عربی و ترجمه آن در جمع خانوادگی بخوانید. پیشنهاد ما برای عموم خانواده ها شروع با

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۹۰، ص ۱۵۸.

^۲ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۶، ص ۴۹؛ طوسی، تهذیب الأحکام، ج ۸، ص ۱۱۲؛ نهج البلاغه، ص ۴۸۸.

^۳ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۶، ص ۴۷؛ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۳۳۱.

^۴ نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۴، ص ۲۴۷.

^۵ نهج البلاغه، نامه ۳۱.

سوره‌های کوچک و یا خواندن موضوعی قرآن کریم است؛ سعی کنید زمان شروع این جلسه تقریباً ثابت باشد ولی اگر هم نشد هر فرصتی از روز که شد جبرانش کنید. این دقایق هر چند اندک باشد، به تدریج انس ما را با کلام خدا بیشتر خواهد کرد و خودش ما را به سمت رفاقت و وقت گذاشتن بیشتر ترغیب خواهد کرد.

- نوع قرآنی که برای کودک خود انتخاب می‌کنید با خطی خوانا باشد؛ هنگامی که او قرآن می‌خواند در هر بار قرائت قرآن فقط یک اشکال روخوانی بگیرید و نه بیشتر! و در پایان از خوبی قرائت او در یک جمله تمجید کنید. اینگونه نباشد که در پنج دقیقه خواندن ده بار به او تذکر دهید که چه درست و چه غلط است؛ یادمان نرود، اصل آموزش قرآن باید در جای دیگر مثل مدرسه یا مسجد و در جلسات قرآن اتفاق بیفتد یا آنکه فرزند ما وقت دیگری با نوار آموزش قرآن کار کند، الان که در جمع خانوادگی می‌خواند فقط باید کمک کنیم او به قرآن انس بگیرد، پس با غلط گرفتن زیاد به او حس بد خواندن و شکست القا نکنید!

- در بیان داستان‌های قرآن، در این دوره سنی، داستان‌هایی را مطرح کنید که چهره‌ای زیبا، دلنشین و مهربان را از خدا و پیامبران و امامان صلوات الله علیهم‌السلام به نمایش بگذارد.^۱ به عنوان مثال داستان قربانی حضرت اسماعیل هر چند از معارف بسیار والایی برخوردار است، ولی کودک نه تنها آن مفاهیم را در این سن معلوم نیست درک کند، بلکه در خلوت خود ممکن است فکر کند العیاذ بالله حضرت ابراهیم علی نبینا و آله و علیه‌السلام عجب پدر بی‌مهر و رحمی بوده!

^۱ باهنر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، ص ۲۳۲.

به جای آنکه دریابد حضرت یک مؤمن واقعی به حکمت خداوند و مطیع اوامر او بوده است!

- هفته‌ای یکبار که فرصت بیشتری در هنگام خواندن قرآن دارید، روی یکی از آیه‌ها مثل آیات مربوط به ویژگی مؤمنان توقف کنید و از فرزند خود بخواهید که هر کدام در دل، خود را با آن آیه مقایسه کند که چقدر نزدیک به صفات مؤمنان است. بعد با هم در این باره چند جمله‌ای سخن بگویید؛ این کار، نوعی از تدبیر در قرآن است؛ تدبیر در قرآن مورد تأکید خداوند است.^۱
- اگر در خواندن و یاد گرفتن قرآن در مدرسه و یا مسجد فرزند شما با سختی روبه‌روست، این روایت امام صادق علیه‌السلام را برای او یادآوری کنید: «هرکس قرآن را با سختی و رنج بیاموزد و بر او آموختنش دشوار باشد، دو اجر خواهد برد یکی به خاطر آموختن قرآن و دیگری به خاطر سختی کار.^۲ در این موارد می‌توانید در صورت نیاز برای او نرم‌افزارهای آموزش و قرائت قرآن تهیه کنید.
- آداب حضور در خدمت قرآن را به فرزند خود آموزش دهید و تا حدی که برای آنان ممکن است رعایت آن آداب را از کودکان بخواهید. آدابی همچون وضوی قبل از تلاوت، رعایت ادب نشستن در محضر قرآن، پناه بردن به خدا از شیطان قبل شروع قرائت با گفتن «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم»^۳ و دعا قبل و بعد از قرائت.

^۱ سوره صاد، ۲۹.

^۲ شیخ صدوق، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۱۰۰.

^۳ سوره نحل، ۹۸.

با امامان رفیقش کنید!

امام رضا علیه السلام: «امام همدم رفیق، پدر مهربان، برادر برابر، مادر دلسوز به کودک، پناه بندگان خدا در گرفتاری سخت است».^۱ وقتی امامان که بهترین پاک‌های روی زمین هستند، این‌گونه ما را مفتخر به دوستی خود می‌کنند، حیف است این فرصت شیرین دوستی را از دست بدهیم؛ آری، امام، تنها امام نیست، بلکه یک رفیق دلسوز است. امام حلقه رسیدن از زمین به خداست. راهنمای مسیر ما برای رسیدن به خوبی‌ها و خدای خوبی‌ها؛ برای عمیق شدن رفاقت فرزند خود با امام می‌توانید:

- آلبومی برای فرزند خود تهیه کنید؛ می‌توانید نام آن را «آلبوم خورشیدها» یا هر نام دیگری بگذارید؛ هر سه چهار صفحه از آلبوم را به یک امام اختصاص دهید؛ هر بار که تولد یا شهادت یکی از امامان بود، به فرزند خود کمک کنید، در بخش مربوط به آن امام، عکسی از حرم، روایتی از آن حضرت، داستانی کوتاه و جذاب یا خاطره‌ای از زیارت آن امام و یا دل نوشته‌ای درباره زیارت آن امام، نام امامزادگان منتسب به آن امام در نزدیک محل سکونت شما، نام شهدا و یا علمایی که در گلزار شهدا و گلزار شهرتان همنام آن امام هستند، ... و هر چه که مربوط به آن امام می‌شود بیاورند؛ در صورت نیاز، آینده می‌توانید برای هر امام یک آلبوم داشته باشید.

- یکی از اساتید حوزه سال‌ها پیش برای یک بورسیه تحصیلی عازم آمریکا بودند؛ ایشان خدمت مرحوم آیت الله بهجت رسیدند و عرض کردند ما بنا به تکلیف تحصیلی در حال اعزام به آمریکا هستیم؛ بر ایمان خودمان و فرزندانمان نگرانیم؛

^۱ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۱، ص ۲۰۰.

لطفاً ما را راهنمایی فرمایید؛ مرحوم آیت الله بهجت فرموده بودند: آن میزانی که در قم با امام حسین علیه السلام رابطه دارید، آنجا رابطه خود را دو برابر کنید؛ رابطه با امام حسین علیه السلام شما را حفظ خواهد کرد.

- از یک سلام ساده در حد «السلام عليك يا ابا عبدالله» گرفته تا قرائت زیارت عاشورای هفتگی و یا گرفتن ماهی یک روزه خانگی ساده، و یا ... می‌توانید رابطه خود و فرزندان را با امام حسین تقویت کنید. انشاءالله این رابطه فرزندان شما را در مدرسه و محله و در موقعیت‌های سخت حفظ خواهد کرد!
- در کنار برنامه پنج دقیقه‌ای قرائت قرآن خانوادگی روزانه یا شبانه خود، پنج دقیقه نیز به خواندن یک حدیث از اهل بیت علیه السلام اختصاص دهید؛ می‌توانید هر چند شب یک برنامه خاص را دنبال کنید؛ برای مثال می‌توانید سه شب احادیثی در رابطه با امام زمان و چهار شب از باب العشره اصول کافی درباره روابط بین افراد حدیث بخوانید؛ این احادیث همچون واکسنی هستند که کودک ما را از انحرافات مصون می‌سازند. امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرمایند: «به فرزندان خود از علم ما (که از طریق احادیث به شما رسیده است) آنچه را که خدا به وسیله آن به آنها نفع می‌رساند، آموزش دهید تا مخالفان با نظرات خود بر آنها فائق نیایند».^۱ در فرمایش دیگری امام صادق علیه السلام درباره تاخیر افتادن این آموزش هشدار می‌فرمایند: «احادیث اسلامی را به فرزندان خود هر چه زودتر بیاموزید قبل از این که مخالفان بر شما سبقت گیرند».^۲

^۱ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۲۶.

^۲ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۶، ص ۴۷.

از زنگ حساب بگویید!

کلیدی‌ترین مفهومی که برای بحث معادشناسی در این دوره سنی می‌تواند به فرزندمان کمک کند این فرمایش رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم است: «دنیا مزرعه آخرت است»^۱. ساختن دنیا بر اساس آنچه خدا می‌خواهد ساختن آخرت را به دنبال دارد و ساختن دنیا بر اساس آنچه دل‌مان بخواهد هر چند مخالفت خدا باشد، خراب کردن آخرت را به دنبال دارد؛ در بحث معادآموزی می‌توانید:

- فرزند خود را در دو مرحله کاشت و مرحله برداشت به چندین کشتزار مختلف ببرید، تا کشتزارهایی که کشت بسیار خوبی داشته‌اند با کشتزارهایی که ثمره خوبی نداشته‌اند را با چشم خود بتواند ببیند و عینی‌تر دریابد این که هر کدام هر آنچه را درو کرده که وقت کاشت کاشته! یا ایام تحصیل را مثال بزنید که فصل کاشت است و ایام امتحانات و زمانی که کارنامه‌ها می‌آید فصل درو و رسیدن به لذت زحمات‌ها یا نتیجه تنبلی‌هاست!
- از آیات قرآنی که به بحث معاد می‌پردازند می‌توانید در تابلویی در منزل خود بزنید و هر چند وقت یکبار آن را عوض کنید؛ برای مثال «خداست آن که بادها را فرستاد تا ابرها را برانگیزد و ابرها را ما به سوی دیار مرده راندیم و زمین را پس از مرگ به وسیله باران زنده کردیم حشر مردگان در قیامت نیز بدین گونه است»^۲. در انتخاب این آیات بیشتر از آیات کلی یادآوری معاد و نیز آیات مربوط به بهشت و نعمت‌های بهشتی آیه انتخاب کنید.

^۱ ورام، مسعود بن عیسی، مجموعه ورام، ج ۱، ص ۱۸۳.

^۲ سوره فاطر، ۹.

- هنگام برگشت از مسافرت‌ها می‌توان آن‌ها را متوجه زودگذر بودن دنیا کرد. اینکه چقدر عمر سفر کوتاه بود! یک روز به این هتل یا مسافرخانه آمدیم و الان در فاصله یک چشم بر هم زدن می‌خواهیم برگردیم! سختی‌های احتمالی موجود در این سفر، از راه گرفته تا اقامت‌گاهی که در آن بودیم خیلی قابل تحمل‌تر است تا سختی‌های احتمالی منزل خودمان در شهرمان، زیرا می‌دانیم سختی‌های سفر همیشگی نیست و به‌زودی با پایان یافتن سفر تمام می‌شود! دنیا هم سفری است که به‌زودی ما را به مقصد ابدی آخرت می‌رساند؛ سختی‌های آن هر چند سخت ولی چون می‌گذرد آسان است!
- از بازدید از اماکن تاریخی محل خود و یا مکان‌های دیگر برای درس معادشناسی غافل نشویم؛ به‌ویژه مکان‌هایی که محل زندگی حاکمان و افراد پر قدرت و ثروتمندی بوده و الان از هیچ‌کدام از آن‌ها خبری نیست! همه به دیار باقی رفته‌اند و از آن‌ها فقط این در و دیوار خرابه یا مرمت شده باقی مانده است؛ حضرت علی علیه‌السلام از این موقعیت‌ها برای معادآموزی فرزند خود بهره برده‌اند: «در سرزمین‌ها و آثار باقیمانده از آن‌ها سفر کن و دقیق تأمل نما که آنها چه کارهایی انجام داده‌اند و از کجا منتقل شده‌اند و در کجا فرود آمده‌اند (قبر) و در کجا منزل گزیده‌اند».^۱

^۱ نهج البلاغه، نامه ۳۱.

راز محبوب خدا شدن را بیاموزید!

آنچه در کنار خداپاوری فرزند ما را محبوب خدا می‌کند «اخلاق» است؛ اخلاق باعث قوی‌تر شدن و حفظ ایمان قلبی او هم می‌شود.^۱ اخلاق در دو زمینه «رابطه با خداوند» و «رابطه با مردم» می‌تواند فرد را محبوب خدا کند:

- در رابطه با خداوند: رعایت صبر در گرفتاری‌ها و شکر کردن خداوند بالاترین رفتار اخلاقی پسندیده‌ای است که خدا را عاشق فرزندمان می‌کند؛ دنیا یا به نفع ماست یا بر علیه ما! اگر به نفع ماست شکر کردن اوج احترام به خداست و اگر به ظاهر بر علیه ماست و ما را رنج می‌دهد که تلاش برای رفع رنج در کنار صبر، اوج احترام به تقدیر الهی است! خدا شکرگذارِ صبور راضی از خداوند را خیلی دوست دارد!
- «بازی شکر» که در فصل قبلی بیان شد می‌تواند هم برای بحث شکر اینجا و هم برای بحث صبر مفید باشد؛ چون ظاهر مشکلات دنیا رنج است ولی باطن آن‌ها خیری است که خدای دانا و حکیم که عطاکننده بی‌منت است، خیر ما را بهتر از خودمان می‌داند برای پذیرایی هر چه بهتر از ما در آخرت به ما هدیه داده است! مثال ساده این رنج و حکمت پشت آن، مثل بارانی که باعث برهم خوردن گردش خانوادگی شده، و در عین حال، عامل رشد و سرسبزی گل‌ها و مزارع است تا میوه‌های خوشمزه‌ای را به زودی در کنار فرصت‌های مجدد گردش خانوادگی نصیب ما کند.
- در رابطه با مردم: رعایت مواردی همچون انصاف، بردباری، مهربانی، احترام و کمک به دیگران و ... از بهترین رفتارهای اخلاقی است که می‌تواند خدا را عاشق فرزند ما

^۱ طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، ج ۱۱، ص ۳۴۲.

کند؛ اندیشه‌ای را که بر اساس آن رعایت اخلاق با دیگران را می‌توانید در فرزند خود تقویت کنید، دو فرمایش رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم است:

○ «مردم عیال خدا هستند و هر که بیشتر از بقیه به مردم خدمت کند، خدا او را بیشتر دوست دارد»^۱.

○ «مؤمنی که با دیگران معاشرت می‌کند و در مقابل آزار و اذیت آن‌ها صبر می‌کند، با فضیلت‌تر از مؤمنی است که با مردم معاشرت نمی‌کند و در برابر آزار و اذیت آن‌ها صبر و تحمل ندارد»^۲.

بگویید «فرزند گلم! می‌دونی خدا کی رو از همه بیشتر دوست داره؟ کسی رو که به مردم کمک می‌کنه! مهربونی و احترام به مردم هم یه جور کمک کردن به اون‌هاست؛ تازه اگه اونا با ما خوب نباشن و ما باشون بازم بتونیم خوب باشیم خدا ما رو بیشتر دوست داره!». البته اگر جایی دیدید هنوز تحمل خوبی کردن به کسی که به او بدی کرده را ندارد، به او سخت نگیرید تا انشالله در مراحل بعدی رشد معنوی به این توانمندی برسد.

پیامبر را از خود ناراحت نکنیم!

رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم می‌فرمایند: «وای بر فرزندان آخرالزمان! به‌خاطر آنچه که از پدرانشان می‌کشند! (روش ناپسند آن‌ها در تربیت)». پرسیدند: پدران مشرک را می‌فرمایید؟ حضرت فرمودند: «نه! پدران مؤمنی! که به فرزندان خود از فرایض دینی هیچ چیزی نمی‌آموزند و هنگامی که فرزندانشان به یادگیری فرایض دینی اقدام کنند،

^۱ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۱۶۴.

^۲ پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، ص ۷۸۳.

ممانعت می‌کنند و پدر و مادرانی که برای فرزندان خود به ناچیزی از امور دنیا دلخوشند. من از آن‌ها بیزارم و آن‌ها از من بیزارند.^۱ توجه به نکته‌های زیر می‌تواند مفید باشد:

- از حدود هشت نه سالگی هر شب یک مساله از رساله توضیح‌المسائل مرجع در جمع خانوادگی بخوانیم؛ احکام تقلید، وضو و غسل، نماز و روزه در اولویت مطالعه باشند. از بین این بخش‌ها هم لازم نیست همه مسائل خوانده شود، مسائلی را برای فرزند خود بخوانید که بیشتر مورد نیاز او واقع می‌شود. شبی یک مساله در سال می‌شود ۳۵۶ مساله و انشاءالله بعد از دو سه سال فرزند شما در مسیر یک مساله‌دان خوب شدن قرار خواهد گرفت؛ در این صورت دیگران حتی گاهی از او درباره احکام سؤال خواهند پرسید که هم اعتمادبه‌نفس او را بالا می‌برد و هم او را به احکام مسلط‌تر می‌سازد!

- بدون شک، تقویت بنیه‌های فکری اعتقادی فرزندان، آن‌ها را به سمت نماز، روزه، حجاب و سایر احکام دینی متمایل خواهد ساخت؛ بنابراین این فرصت‌ها را جدی بگیریم! از سنین ده یازده سالگی آن‌ها را تشویق به گوش دادن به صوت‌های مناسب و کتاب‌های مناسب کنید؛ برای همراهی آن‌ها در این زمینه می‌توانید پاداش‌هایی در نظر بگیرید.

مباحث کلامی استاد سید هادی عظیمی که در بخش خداشناسی مورد اشاره قرار گرفت و کتب شهید مطهری شروع‌های بسیار مناسبی هستند. مباحث کلامی استاد عظیمی با بیانی جذاب و شروعی حساب‌شده مباحث اعتقادی را خیلی روان و قابل درک انتقال داده است و کتب شهید مطهری هم بر اساس سیری مطالعاتی استاد سعید معمار منتظرین که از ساده به سخت است و از

^۱ نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسایل و مستنبط المسائل، ج ۱۵، ص ۱۶۴.

طریق اینترنت قابل دسترسی است، می‌تواند امکان مطالعاتی خوبی هم برای خودتان و هم فرزندان برای تقویت دانش دینی و ایمان قلبی فراهم آورد. مطالعه این آثار شخصیت شهید را به فرد منتقل می‌کند. در صورت امکان می‌توانید برای این مهم هم زمانی خانوادگی و مشترک از روز را هر چند کوتاه در حد پانزده دقیقه اختصاص دهید!

الف سوم: انضباط

الف مهم و لازم دیگر برای سلامت معنوی فرزندان، «انضباط» دهی است. کودکی که بتواند در موقعیت‌های مختلف (مثل خانه، زمین بازی، و کلاس درس، حیاط مدرسه)، و در حالت‌های مختلف (برای مثال، وقتی وسوسه برای انجام کار نادرستی شده، وقتی عصبانی شده، وقتی کسی هلهش داده، وقتی بدون اجازه برادرش به وسایلش دست زده) واکنش خوب و بد را درست تشخیص دهد، درست تصمیم بگیرد و موفق عمل کند، یعنی انضباط درونی پیدا کرده است؛ در دوره قبل منبع انضباط بیشتر بیرونی بود یعنی پدر و مادر، الان باید نقش آن‌ها کمتر شود و انضباط بیشتر درونی شود. کودک باید برج دیده‌بانی و اتاق فرماندهی را از بیرون به درون خود ببرد تا حتی اگر والدین نبودند، معلم نبود، زورش بیشتر بود و یا امکان کاری نادرست برای او فراهم بود باز انضباط داشته باشد و آن کار را انجام ندهد.

وظایف والدین

کاری که امروز برای فرزندان انجام می‌دهید آن‌ها فردا برای جامعه‌شان انجام می‌دهند. اگر وجدان و خودکنترلی را در فرزند خود زنده کنید، او فردا در جامعه انضباط درونی (هسته تقوا) خواهد داشت و کمتر شاهد اختلاس‌ها، دزدی‌ها، رشوه‌ها، حق‌خوری‌ها، استفاده بی‌رویه از بیت‌المال، بی‌احترامی به هموطنان، عدم رعایت قوانین راهنمایی

رانندگی، و سایر رفتارهای نادرست خواهیم بود. اما چگونه می‌توان در ادامه سال‌های قبل، در این دوره سنی انضباط درونی را بیشتر کرد؟

برای معنویت سفره بیاندازید!

اگر رسیدن فرزندان به ویژگی‌های روانی همچون آرامش، احترام، انصاف، بزرگواری، تواضع، خوش اخلاقی، خود کنترلی، دلسوزی، قدردانی، قناعت، همدلی، همکاری، مسئولیت‌پذیری، و مهربانی دغدغه پدران و مادران باشد، و مواردی همچون دروغ، ظلم، حق‌خوری، تقلب، زورگویی، بی‌انصافی، بی‌احترامی، و بی‌مهری فرزندان را خط قرمزهای تربیتی بدانند، لازم است سلامت معنوی را به‌عنوان یکی از اولویت‌های مهم در زندگی فرزندان خود دنبال کنند! همان‌گونه که خانوادگی برای مواردی همچون خوردن غذا، رفتن به تفریح، انجام خرید، تماشای تلویزیون، و رفتن به مهمانی وقت می‌گذارند، لازم است خانوادگی برای معنویت وقت بگذارند؛ پیشنهاد ما آن است آنچه در قسمت آموزش از زمان‌های چند دقیقه‌ای برای آموزش فرزندان در زمینه خدانشناسی، انس با قرآن، حدیث و آشنایی با احکام بیان شد در قالب زمانی مشخص از روز مثل بیست تا سی دقیقه در روز مشخص شود و تحت عنوان «سفره معنویت» هر روز دنبال شود؛ همچنین، بردن کودک به دل طبیعت زیبا و تقویت زیبایی‌یابی و تفکر در مودر زیبایی‌های آفرینش و به دنبال آن اشاره به عظمت و زیبایی آفریننده آن مناسب است. در کنار برنامه روزانه سفره‌های معنویت، معیار خوب و بد بودن یک رفتار، احساس یا فکر را تأیید و رد خداوند معرفی کنید! اگر معیار ارزش‌گذاری روی کارها خداوند معرفی شود، فرزندان در هنگام تردیدها و وسوسه‌ها بهترین معیار تصمیم‌گیری را در اختیار دارند. همچنین، اختصاص زمانی روزانه برای تجربه عملی کارهای نیک به صورت‌های مختلف مفید است. نیز، می‌توان ماهی یک بار در مورد یکی از موضوعات خدانشناسی، مکارم اخلاق و خودشناسی

متناسب با درک فرزندان و بر پایه مطالعه و مشاوره قبلی والدین، بحث و گفت‌وگوی خانوادگی به راه انداخت و ضمن ارزیابی نظرات کودک، به صورت مستقیم و غیرمستقیم به آن‌ها پاسخ داد.

برای مثال می‌توانید سؤالاتی از این قبیل پرسید «به نظرت خدا با این کار موافقه؟ از کجا می‌شه متوجه شد موافقه یا نه؟ اگه موافق نیست می‌گه جاش چکار کنیم؟ چه جوری می‌تونیم در برابر وسوسه دوستانمون برای انجام این کار خودمون رو کنترل کنیم؟ اگر وسوسه‌هایی خیلی اذیتمون کرد چکار کنیم تسلیم نشیم؟».

در همین راستا، کلید مواجهه با وسوسه را آموزش دهید که «اگه می‌خواهیم به آرامش برسیم وقت وسوسه‌ها از خودمون بپرسیم اگه خدا جای ما باشه چکار می‌کنه؟ نه اینکه دوستانم می‌گن چکار کنم یا دلم می‌خواد چکار کنم!».

از انضباط پیشگیرانه غافل نباشید!

یکی از بهترین راه‌های انضباط‌دهی رفتاری به فرزندان، بیان انتظارات خود به کودک در فضایی محترمانه و صمیمی در قالب وضع قوانین پیشگیرانه است؛ این انتظارات و قوانینی که به دنبال آن وضع می‌شود به تدریج در فرزندان درونی و درونی‌تر شده، سبب تقویت وجدان و خودمهارگری در آن‌ها می‌شود:

- در مورد ویژگی‌های اخلاقی مختلف، خیلی واضح و روشن انتظارات خود را در قالب قوانین کوتاه بیان کنید؛ سعی کنید حتما خودتان به این قوانین صمیمانه و محترمانه پایبند باشید تا فرزندان شما الگوهای عملی رفتار را در شما ببینند. در صورت نیاز قبل از وضع هر قانون درباره دلیل آن و شیوه انجام آن گفت‌وگو کنید و سعی کنید قوانین شما مستدل باشد؛ هر دو هفته تا یک ماه روی یک تا دو

قانون سرمایه‌گذاری کنید و سپس سراغ قوانین بعدی بروید؛ نمونه‌ای از این قانون‌ها می‌تواند اینگونه باشد: «در این خانه، همه به هم راست می‌گویند هر چند به ضررشان باشد!»، «همه با هم با محبت و آرام سخن می‌گوییم»، «اگر از همدیگر عصبانی شدیم، به آرامی و با صداقت سخن خواهیم گفت!»، «در هنگام عصبانیت، تا بر خود مسلط نشده‌ایم سخن نمی‌گوییم!»، «همه احترام همدیگر را در سخن و حرکات حفظ خواهیم کرد»، «هیچگاه همدیگر را تحقیر نمی‌کنیم»، «با همدیگر به‌گونه‌ای رفتار می‌کنیم که دوست داریم دیگران با ما رفتار کنند»، «ما به حق مالکیت همدیگر احترام می‌گذاریم و بدون اجازه به وسایل همدیگر دست نمی‌زنیم»، «تمام تلاش خود را برای انجام درست مسئولیت‌هایی که در خانه به‌عهده هر کدام از ماست به‌کار خواهیم بست». در ادامه دامنه این قوانین را به مدرسه، محل بازی، مهمانی‌ها و هر موقعیت دیگر که لازم بود گسترش دهید و در صورت نیاز برای آن موقعیت‌ها حتی انتظارات و قوانین جدیدی وضع کنید مثل «با کسی که دیگران را مسخره کند دوست نمی‌شوم مگر دست از کارش بردارد»، «کسی که زورگویی به دیگران می‌کند، شایسته دوستی ما نیست مگر دست از کارش بردارد».

- یک شیوه مناسب برای تقویت انضباط پیشگیرانه درونی، آموزش روزه‌داری به فرزندان است؛ روزه تمرین تقواست؛ با توجه به توانی که فرزندان شما در این دوره سنی پیدا کرده‌اند، از این فرصت تربیتی هم برای عادت‌دهی فرزند خود به این تکلیف الهی و هم جهت تقویت انضباط درونی استفاده کنید؛ امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «ما به کودکان خود در سن هفت سالگی به اندازه‌ای که توان دارند، نصف روز باشد یا بیشتر یا کمتر، امر می‌کنیم که روزه بگیرند و وقتی

تشنگی و گرسنگی بر آنان چیره شد، افطار کنند تا این که به روزه، عادت کنند و توان آن را بیابند، ولی شما کودکان را وقتی نه ساله شدند به اندازه‌ای که توان دارند، به روزه وادارید و وقتی تشنگی بر آنان چیره شد، افطار کنند.^۱ در همین زمینه حضرت توان کودک را نیز به‌عنوان ملاک کلی برای شروع روزه‌داری فرموده‌اند «وقتی توان یافت به روزه امر می‌شود».^۲ بنابراین در بحث شروع عادت‌دهی فرزندان به روزه مستحبی گرفتن، ملاک طاقت کودکان است که البته کودکان در این زمینه با هم فرق دارند.

• بی‌نظمی‌های کودکان در انجام تکالیف مدرسه هم والدین را کلافه می‌کند و هم انضباط درونی کودکان را در خطر قرار می‌دهد؛ خیلی از کودکان به کمک والدین خود برای برنامه‌ریزی درسی به‌خصوص در سال‌های اول ابتدایی نیاز دارند. از همان کلاس اول ابتدایی به او بگویید «هر کدوم ما وظیفه‌ای داریم که زمان خاصی انجام می‌شه؛ به‌عنوان مثال بابا هفت صبح تا دو بعد ظهر سر کاره می‌ره، ساعت ... غذا می‌خوره، ساعت ... استراحت می‌کنه، مامان ساعت ... غذا می‌پزه، از ساعت ... تا ... به کارهای خانه می‌رسه؛ حالا شما بگو وظیفه‌ات چیه؟ دوست داری چه‌موقع از روز انجامش بدی؟» پاسخ او را به‌سمت تکالیف مدرسه سوق دهید و برای نوشتن تکالیفش بخواهید زمان انتخابی خود را در برگه‌ای نوشته و تعهد به انجام آن دهد و حتی انتهای آن را امضاء کند تا با این کار نسبت به آن بیشتر خود را پایبند بداند. از اینکه مدام بر سر نوشتن تکالیف با او مشاجره کنید بپرهیزید و در صورت عقب انداختن مورد ملامت و مؤاخذه قرار ندهید، بلکه در صورت عدم اجرای تعهدش، امور مطلوب او مثل بازی کردن بیرون از منزل یا

^۱ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۸۰؛ شیخ طوسی، الاستبصار فیما اختلف من الأخبار، ج ۱، ص ۴۰۹.

^۲ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۳، ص ۲۰۶.

تماشای تلویزیون را به انجام تکالیفش مشروط کنید و از طرفی هم اجازه دهید معلم مدرسه در صورت انجام ندادن تکالیف او را مؤاخذه کند نه شما!

• یک راه دیگر تقویت انضباط پیشگیرانه توجه دادن فرزندان به نعمت وجود داشتن و وظایفی است که در مقابل این نعمت دارند. به فرزندمان بگوییم «شما و زندگی که به شما داده شده، هدیه خوب خدای مهربونه و از این هدیه باید خوب مراقبت کنی. چطور وقتی کسی که دوستش داری به شما هدیه ارزشمندی می‌دهد، هدیه‌اش را خیلی دوست داری و از آن خیلی خوب مراقبت می‌کنی و مواظبی خراب نشود و یا آسیب نبیند، همان‌طور و بیشتر از آن باید مراقب هدیه خوب و ارزشمند خدای مهربان یعنی وجود خودت و عمرت باشی و از خدا بابت آن تشکر کنی. اما دخترم/پسرم چطور همیشه از خدای مهربان تشکر کرد؟ می‌توانیم زبانی تشکر کنیم و بگوییم خدای مهربون! به‌خاطر همه چیزهای خوبی که به من دادی ازت ممنونم! اما این تشکر که کافی نیست! باید برای انجام تشکر واقعی، از دستامون، چشممون، گوشمون، و زبونمون بهترین استفاده رو بکنیم، برای مثال از دستامون برای کمک به دیگران، از چشممون برای دیدن چیزهای خوب، از گوشمون برای شنیدن مطالب خوب و مفید استفاده کنیم». برای روشن شدن نحوه بهتر استفاده از اعضای بدن، در موقعیت‌های مناسب با روی خوش، با بیان ضرب‌المثل‌ها، شعرها و یا عبارتهای پندآموز ذهن فرزند خود را در این جهت هشیار سازیم. ضرب‌المثل‌ها، شعرها و عبارتهایی همچون: «هر چه کنی به خود کنی، گر همه نیک و بد کنی»، «میازار موری که دانه کش است که جان دارد و جان شیرین خوش است»، «ادب از که آموختی از بی‌ادبان»، «الهی چنان کن که

پایان کار تو خشنود باشی و ما رستگار»، «از مکافات عمل غافل مشو گندم از گندم بروید جو ز جو»

درس حجاب را ادامه دهید!

در مورد شیوه نهادینه‌سازی حجاب به فصل پیش مراجعه کنید؛ افزون بر آنچه در آن فصل بیان شد، هیچگاه در برابر فرزند از پوشش اسلامی خود گله نکنید! به کسانی که پوشش مناسب دارند، احترام بیشتری بگذارید. و به او بگویید که علت احترام شما آن است که فرد با پوشش، خود برای خود احترام ایجاد کرده است. رعایت اقدامات زیر برای تقویت بحث حجاب در این دوره سنی مفید است:

- در سنین هفت تا هشت سالگی، از علاقه او به پوشش در میان جمع صحبت کنید و رضایت‌مندی خود را نیز اعلام کنید. چادر و مقنعه او را همواره تمیز و معطر کنید. شعر و سرودی مربوط به پوشش و حجاب، و حجب و حیا به او یاد دهید. برای اماکن و موقعیت‌های مختلف، پوشش مناسب آنجا را در نظر بگیرید.
- در نه سالگی، جشن تکلیف باشکوه گرفته و اثرات آن را با هدایای سالانه تداوم بخشید؛ یادمان باشد که عادت به نماز عادت به پوشش را سهل و آسان می‌کند از این رو مراقب نماز او باشید. به صورت منظم و متنوع در اماکن زیارتی حضور یافته و در مراسم و نماز جماعت او را شرکت دهید.
- در سنین نه ده سالگی به بعد، در جمع‌های خانوادگی و یا دوستانه موضوع پوشش را مطرح کرده و بحث کنید. کتاب‌های مناسب سن او را تهیه و یا او را در کتابخانه ای ثبت نام کرده و برای طرح پرسش‌های او فضایی با محبت و صمیمی فراهم کنید. او را با مراکز پاسخ به سؤال‌ها، روحانیان، بانوان مبلغ و کتاب‌های پاسخ به پرسش‌ها آشنا کنید. در مورد انواع پوشش‌ها و لزوم آن برای مردان و زنان توضیح دهید. باورهای غلط پیرامون حجاب را برای او توضیح دهید تا رفع شود. از

ویژگی‌های انسان باحجاب با او گفتگو کنید. او را به عضویت انجمن‌ها و کانون‌های دینی درآورده و رفتن منظم به مسجد را فراموش نکنید. راجع به ارزش و جایگاه زن، مادر و حجاب و پوشش در اسلام توضیح دهید و یا در معرض مطالب آن قرار دهید.

- در سنین یازده دوازده سالگی، شکل و تیپ همراه با پوشش و حجاب را جزیی از شخصیت او معرفی کنید. حجاب، عفت و حیاء را علاوه بر ظاهر در شکل‌های رفتاری او اعم از کلام و غیر کلام گسترش دهید. سعی کنید دوستان او را از میان افراد باحجاب، عقیف و با ادب انتخاب کنید. همچنین به او کمک کنید تا بتواند از عقاید خود در مقابل دیگران دفاع کند و در میان همسالان خود مؤثر بوده و حتی تبلیغ‌کننده پوشش باشد. هرچند وقت یک بار در مورد پوشش گفتگو کنید. زمینه‌ای را فراهم آورید که از رفتار خود رضایت داشته و خود را تشویق کنید. هیچ‌گاه به‌جای او از حجاب و پوشش تعریف نکنید بگذارید خودش آن را دوست داشته باشد. روی عوامل بازدارنده مثل خودنمایی، حسادت، اکراه و بی‌میلی نیز کار کنید و عواقب بدحجابی را برای او بازگو کنید. هیچگاه وانمود نکنید که به پوشش او نیاز دارید.^۱

- در کنار حجاب ظاهری به حجاب درونی نیز اهمیت دهید. این که به فرزندان خود پیام‌وزیم که همه باید تلاش کنیم تا به چیزهای بد فکر نکنیم و نگذاریم در دل مان بدی راه پیدا کند و اینکه تا شیطان خواست بیاید زود صلوات بفرستیم و از خدای

^۱ لقمانی، چگونه فرزندان ما باحجاب می‌شوند؟، ص ۱۴۷-۱۴۲.

مهربان کمک بخواهیم تا شیطان بر ما غلبه نکند و تعابیری از این دست می‌تواند به فرزندان ما برای تقویت حجاب درونی منتقل شود.

فرصت جبران دهید!

گاه فرزند ما در تشخیص درست و اشتباه دچار مشکل می‌شود، یعنی وجدان او هنوز ضعیف است، گاه درست تشخیص داده ولی در عمل کردن تسلیم وسوسه شده، یعنی در خودکنترلی ضعیف است. ضعف در وجدان و خودکنترلی یعنی در انضباط درونی ضعیف است و هنوز نیاز به انضباط‌دهی بیرونی یعنی کمک شما دارد. با توجه به اقدامات زیر، اشتباهات فرزند خود را به فرصت‌هایی عالی برای تقویت انضباط درونی تبدیل کنید:

- آرامش خود را حفظ کنید. اگر خواستید ببینید آیا پدر و مادر پخته‌ای شده‌اید یا نه، ببینید وقت عصبانیت چقدر می‌توانید خود را کنترل کنید؛ خیلی از والدین در وقت عصبانیت خود را خالی می‌کنند نه فرزندشان را ادب! اگر لازم است بگویید «الان خیلی عصبانیم، نیم ساعت دیگه آگه آرام شدم در این مورد با هم گفت‌وگو می‌کنیم». بعد از نیم ساعت اگر آرام نشدید دوباره تا زمان بعدی گفت‌وگو را به تأخیر اندازید؛ شما الگوی کنترل خشم فرزند خود هستید!
- زود قضاوت نکنید؛ نخست سعی کنید سر از نیت فرزند خود درآورید؛ اینکه چه شده و او با چه نیتی چه کرده خیلی مهم است.
- اگر متوجه شدید کار فرزندتان اشتباه است، بگویید «به‌نظر خودت کارت اشتباه بود یا درست؟» «چرا کارت اشتباه بوده؟»، «این کارت چه نتیجه‌ای روی طرف مقابلت داشته؟» معمولاً در پاسخ‌های اول، فرزند شما ممکن است پاسخ‌هایی بدون دقت لازم بدهد، در این صورت سؤالات را ریزتر کنید تا به او علت واقعی اشتباهش

پی ببرد و نیز متوجه آثار مخرب رفتارش روی دیگران بشود؛ تنبیه بدون بررسی علت، امکان تکرار اشتباه را بالا می‌برد!

• به او بگویید «بیا فکر کنیم برای جبران اشتباهت چکار می‌تونی بکنی؟ من چه کمکی می‌تونم بهت بکنم؟» با این پرسش ساده او را به مسیر گفت‌وگویی هدایت‌شده برای رسیدن به جبران اشتباه بیاندازید تا بفهمد کار خطا نیاز به جبران دارد؛ گاه یک معذرت‌خواهی کافی است و گاه باید افزون بر آن کار بیشتری انجام دهد؛ برای مثال اگر مداد دوستش را بدون اجازه برداشته باید مداد را هم برگرداند.

برای جلوگیری از احساس گناه نادرست در فرزند خود، با اشتباهات کودک همان‌گونه برخورد کنید که یک مکانیک خوب با ماشین خراب می‌کند. مکانیک، صاحب ماشین را خجالت‌زده نمی‌کند، بلکه چیزی را که باید تعمیر شود به او می‌گوید. او از سر و صدای ناهنجار ماشین ایراد نمی‌گیرد، بلکه از آن سر و صداها برای پیدا کردن عیب اتومبیل سود می‌جوید! تکرار این مسیر در برخورد با اشتباهات فرزند خود از همان سال اول مدرسه، در تقویت انضباط درونی فرزند شما بسیار مؤثر است.

اثرگذارها را دریابید!

در این دوره سنی، علاقه به همسالان بالا می‌رود و از این رو دوستی‌ها، اثرپذیری از دوستان، رفت و آمد با دوستان بیش از دوره قبل، پر رنگ می‌شود؛ در این دوره حتی گاه کودکان بیشتر از هم اثر می‌پذیرند تا والدین خود. در نتیجه، دوستان و همسالان در انتقال معیارهای خوبی و بدی به فرزند ما می‌توانند نقش بسزایی داشته باشند.

فرزند خود را برای یافتن دوستان خوب، معیارهای دوست خوب و بد، آثار دوستی‌های خوب و بد، شیوه‌های شروع دوستی، نگه داشتن دوستان خوب و کنار گذاشتن دوستان

بد، شیوه‌های درست و بد اثبات دوستی، قوانین عمیق کردن دوستی‌ها، شیوه برخورد با اشتباهات دوستان، و مواردی از این قبیل یاری کنید. برای این منظور می‌توان اقدامات زیر را نیز انجام داد:

- گام اول: رابطه دوستانه خود را با فرزندان تقویت کنید؛ برای این کار از بخش امنیت‌دهی به فرزندان، بحث اختصاص زمان کیفی برای فرزندان را مطالعه و عملیاتی کنید و بعد از یک ماه عمل منظم به آن برنامه گام دوم را بردارید.
- گام دوم: در فضایی دوستانه و صمیمی، با کمک فرزندان لیستی تهیه کنید از ویژگی‌های دوست خوب که کمک‌کننده ما در نزدیکی و توجه به خدا می‌شود؛ معیارهای دوستی، خطرات دوستان بد، و مواردی از این دست را مشخص کنید؛ این ویژگی‌ها به وفور در روایت و کتاب‌های دیگر آمده است^۱ که می‌توان از آن استفاده کرد. بر اساس این ویژگی‌ها با همراهی فرزند خود قوانین دوستی را وضع کنید. مثل اینکه «با کسی دوست می‌شوم که با احترام با دیگران سخن می‌گوید»، «با کسی دوست می‌شوم که وسایل دیگران را بدون اجازه بر نمی‌دارد»، «با کسی که دیگران را مسخره می‌کند دوست نمی‌شوم مگر آنکه قبول کند دست از مسخره کردن دیگران بردارد!»، «با کسی که لقب زشت به همکلاسی‌ها می‌دهد دوست نمی‌شوم مگر آن که قبول کند دست از این کار خود بردارد!». سعی کنید با مشاوره و هماهنگی خود کودک و البته جهت‌دهی دینی شما قوانین دوستی وضع شود تا کودک حس کند باید به قوانین پایبند باشد.

^۱ برای مثال می‌توانید به کتاب «دوستی در قرآن و حدیث»، تألیف محمد محمدی ری‌شهری که قم، انتشارات دارالحدیث آن را به چاپ رسانیده است مراجعه کنید. در این اثر ارزشمند تلاش شده مجموع روایات و آیات مربوط به دوستی گردآوری و دسته‌بندی شود.

- گام سوم: شناسایی دوستان کودک؛ از خود کودک بخواهید دربارهٔ دوستانش و اینکه آیا طبق این قوانین هستند یا نه صحبت کنید! بخواهید اگر این قوانین را رعایت نمی‌کنند به آن‌ها کمک کند تا این قوانین را رعایت کنند تا در دایره دوستی او باقی بمانند و به آن‌ها بگویید اگر قواعد را رعایت نکنند مجبور خواهد شد در دوستی خود با آن‌ها نظرش را عوض کند!
- اگر ترتیب برداشتن این گام دوم و سوم رعایت نشود و از اول سراغ دوستان او برویم مقاومت و مخالفت کودک برای تغییر دوستان بیشتر خواهد بود.
- گام چهارم: با تلاش و پیگیری مستقیم و غیرمستقیم و دوستانه، با همکاری فرزند خود، برای دوستان بدی که به قوانین عمل نمی‌کنند و باید کنار گذاشته شوند، دوستان خوب و برنامه‌های جایگزین فراهم کنید. برنامه مشترک تفریحی، ورزشی، و آموزشی نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

الف چهارم: احترام

با احترام گذاشتن به فرزند، به او نشان دهید برایش ارزش قائل هستید تا او هم برای خود ارزش قائل شود و هم برای شما! کودکانی که برای خود ارزش قائل نشوند، در اعماق وجودشان احساس می‌کنند تهی هستند و با شما و چه بسا بعدها خداوند همان رفتاری را خواهند کرد که درباره خودشان احساس می‌کنند! وقتی به آن‌ها احترام نگذارید آن‌ها نمی‌توانند به خود احترام بگذارند و وقتی نتوانند به خود احترام بگذارند چگونه خواهند توانست به شما و قوانین‌تان احترام بگذارند و اینجاست که هم فرصت پذیرش سلامت معنوی از پدر و مادر و هم فرصت احترام گذاشتن به والدین و در نتیجه رشد معنوی بهتر، از آن‌ها گرفته می‌شود.

وظایف والدین

احترام گذاشتن شما به فرزندتان یکی از راه‌هایی است که با انجام آن مورد بخشش خداوند قرار می‌گیرید. رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم می‌فرماید: «فرزندان خویش را احترام و تکریم کرده و آن‌ها را خوب تربیت کنید تا مورد مغفرت و بخشش واقع شوید».^۱ تربیت بدون احترام و ارزش قائل نشدن برای فرزند، عزت نفس او را از بین می‌برد؛ فرزندى که از درون احساس تهی بودن کند به احتمال بیشتری ستمگری،^۲ نفاق و دو رویی^۳ و گناه^۴ مرتکب خواهد شد! چرا که هم با خود و هم با دیگران با بی‌احترامی رفتار خواهد کرد!

مراقب نوع نگاه و رفتار خود باشیم!

اگر همان‌گونه که با فرزند خود رفتار می‌کنید با دوستان خود برخورد می‌کردید، چند نفر از آن‌ها به دوستی خود با شما ادامه می‌دادند؟ با فرزند خود همچون مهم‌ترین و با ارزش‌ترین شخصیتی که می‌شناسید رفتار کنید. برای داشتن این نوع نگاه و رفتار، به خود یادآوری کنید که ارزش بی‌پایانی درون اوست و آن اینکه تا جانشینی خداوند روی زمین می‌تواند بالا رود!^۵

- «اگه شلوغ کنی حالتو جا می‌یارم!»، «خیلی داری اذیتم میکنی، همچین می‌زنم آدم شی!»، «خسته‌م کردی، ساکت شو!»؛ توهین لفظی، تهدید، تحقیر، فحش، و سرزنش بخشی از واژگان و رفتارهای برخی والدین است که متأسفانه آمارها نشان می‌دهند تعدادشان کم نیست! هیچ بزرگسالی این برخوردهای غیرمحترمانه را

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۰۱، ص ۹۵؛ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۷۶.

^۲ شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۳۸۰؛ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۳۱۲.

^۳ مشکینی اردبیلی، علی، تحریر المواعظ العددیه، ص ۱۳۸.

^۴ نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۳۳۹.

^۵ سوره بقره، ۳۰. (خطاب آیه مطلق است).

تحمل نمی‌کند اما کودکان چاره‌ای جز تحمل ندارند! شاید اگر می‌توانستند چندین بار پدر و مادر خود را عوض می‌کردند!

- اجازه تماشای کارتون، انیمیشن یا فیلمی که در آن بی‌ادبی، فریبکاری، بدخواهی، ناسزاگویی، تمسخر، تحقیر و سرزنش زیاد است، ندهید! این واژگان غیرمستقیم در ذهن کودک شما تاثیر می‌گذارند و حس او را نسبت به خود و دیگران بد و غیرمحترمانه می‌کنند. کنار کودک خود به تماشای برنامه‌هایی بنشینید که این رفتارهای بد در آن‌ها کمتر است و در پایان فیلم در قالب گفت‌وگو با فرزندتان، کارهای اشتباه فیلم را نقد کنید.

- عبارات و واژه‌های محترمانه را وارد مکالمات خود با او کنید؛ به‌عنوان مثال «خوشحال می‌شوم نظرتون رو بشنوم»، «نظر جالبی دارید»، «از لطفتون ممنونم»، «اگر خدمتتون بی‌احترامی شده، عذر می‌خوام»، «مایل نبودم حرفتون را قطع کنم»، «ممکنه این رو به من یک دقیقه امانت بدید»، «عذر خواهم»، «کلامتون دلنشینه».

- رفتارهای محترمانه را به کار بگیرید. برای مثال همچون پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم در سلام کردن به فرزند خود پیشی بگیرید.^۱ وقتی از بیرون می‌آیید با او دست بدهید؛ وسط حرف او نپرید؛ وقتی با شما سخن می‌گوید با علاقه تمام و بدون پرت شدن حواس‌تان به تلویزیون، مطالعه و کار دیگر به حرف‌های او گوش دهید تا حس کند واقعا برای حرف‌ها و نظراتش ارزش قائل هستید، در را برای او باز کنید و تعارف کنید؛ با او یکی به دو نکنید؛ مدام غر نزنید؛ به لوازم و حریم خصوصی او احترام بگذارید، پشت سرش سخن نگوئید مگر برای مشاوره و تربیت.

^۱. شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۶۳.

• آنچه در دل شماست را او نمی‌داند؛ برای نشان دادن اهمیت و ارزشی که پیش شما دارد، در زمان‌های مختلف، جمله‌های دقیق و متنوع به کار ببرید؛ برای مثال، «وقتی می‌بینمت دلم شاد می‌شه!»، «از این که خدا تو رو به من داده خیلی خیلی خوشحالم»، «خیلی از خدا ممنونم که به من این افتخار رو داده که پدر/مادرت باشم»، «خودت رو همین‌طوری که هستی خیلی دوست دارم»، «برای مهربانی که با دیگران داری خیلی ارزش قائلم»، «بهت افتخار می‌کنم چون پشتکارت خیلی خوبه! از خدا بابت بودنم ممنونم!». فقط شفاهی به او این مفاهیم را منتقل نکنید؛ می‌توانید با خلاقیت خود این جمله‌ها را به او ارائه کنید؛ برای مثال یادداشتی لای دفتر یا کتاب یا داخل جعبه مداد رنگی او بگذارید، و یا روی آینه اتاقش بچسبانید.

خوبی‌های او را جلوی چشمش بیاورید!

یکی از مهم‌ترین هدیه‌هایی که می‌توانید به فرزند خود بدهید، این احساس و فکر عمیق است که «من آدم خوب، با ارزش و محترمی هستم». کسی که خود از درون احساس شرافت‌مندی کند شأن خود را با گناه پایین نمی‌آورد!^۱ یکی از کلیدهای دادن این حس و فکر مثبت به فرزندان نشان دادن احترام به او در قالب توجه نشان دادن به موفقیت‌های اوست؛ برای این کار می‌توانید از هر راهی که بیشتر مورد علاقه اوست خوبی‌های او را جلوی چشمش بیاورید:

• هر جایزه، عکس، لوح، و هدیه که از مدرسه و معلمان خود دریافت می‌کند و قابل نگهداری است را در محل مناسب و مهمی از منزل مثل ویتترین کمد بگذارید، این مجموعه یادآور افتخارات دوران کودکی و سال‌های دبستان اوست و در حقیقت بخشی از هویت فردی او را تکمیل می‌کند.

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۷۸.

- آلبومی برای هر یک از فرزندان خود جداگانه تهیه کنید. کارهای خوب و ویژگی‌های خوب فرزند خود را به صورت جمله‌های کوتاه نوشته و در صفحات این آلبوم قرار دهید؛ اگر امکانش بود متن‌ها را با عکسی که از انجام کارش گرفته‌اید همراه کنید؛ برای آلبوم یک عنوان انتخاب کنید مثل «کتاب فرشته‌ای به نام زینب». گاهی برای آلبوم او متنی بنویسید که چه صفت او برای شما ویژه است.
- روی دیوار اتاق فرزندان، برای هر فرزند یک بدن بزرگ بکشید و صفات خوب و کارهای خوب آنها را در مقواهای رنگی که اشکال مورد علاقه فرزندان را دارد مثل ماه و ستاره، ابر، و گل بنویسید و داخل بدن هر یک از فرزندان بچسبانید.
- از در ورودی اتاق فرزندان، چوب لباسی، قفسه دکور، و هر جای مناسب دیگر، خوبی‌ها و صفات زیبای فرزند خود را در اشکالی مقوایی بنویسید و با نخ‌های آویز درست کنید تا جلوی چشم باشد!
- گاهی جلوی دیگران از خوبی‌های او بگویید. اگر شده وانمود کنید دارید برای دیگری حرف می‌زنید ولی مقداری صدای خود را بالاتر ببرید تا او بشنود.

عصبانیت را دریابید!

خیلی پدر و مادرها تا عصبانی نشده باشند خیلی خوب احترام نگه می‌دارند، اما وقتی از دست فرزند خود عصبانی شوند، یادشان می‌رود فرزند آن‌ها امانتی است از جانب خدا، یادشان می‌رود عصبانیت مهمان یک لحظه است ولی اثر آن روی روان کودک سال‌های سال باقی می‌ماند، یادشان می‌رود با کنترل خشم خود هم احترام فرزند حفظ می‌شود و هم الگوی عملی کنترل خشم برای او خواهند شد؛ توجه به نکته‌های زیر مفید است:

- با خود قانون بگذارید «وقتی از فرزند خود عصبانی می‌شوم، تا آرام نشده‌ام سخن نمی‌گویم و در هنگام گفت‌وگو با او حتماً با صدای آرام و محترمانه سخن خواهم گفت». برای آرام شدن شاید لازم باشد گفت‌وگو را به تأخیر بیندازید.
- در ذهن خود، از خوبی فرزندان برای خود دیوار بسازید، هر وقت در حقتان بدی کردند، فقط به آجر از دیوار را بردارید چون انصاف نیست کل دیوار را خراب کنید!
- به فرزند خود به‌ویژه در هنگام عصبانیت برچسب نزنید و به دیگران هم اجازه این کار را ندهید! کودک برچسب‌ها را چه واقعیت داشته باشد چه نداشته باشد، باور می‌کند؛ برچسب بد، دنیای درونی او را ویران و موجب تضعیف اعتماد به نفس و احساس شرافتمندی در او می‌شود؛ به‌جای برچسب بد برچسب خوب بزنید تا حس ارزشمندی او بالا برود.
- رازهایی را که فرزندان با شما در میان گذاشته به‌ویژه در هنگام عصبانیت، فاش نکنید؛ احترام به راز یک فرد احترام به شخصیت اوست!
- جزو والدینی نباشید که مدام به فرزند خود گیر می‌دهند! و نمی‌توانند برخی از اشتباهات جزئی فرزند خود را نادیده بگیرند. این کار هم تعداد دفعات عصبانی شدن شما را بالا می‌برد و هم حس همیشه بد بودن به فرزندان می‌دهد.

واقع‌بینش کنید!

- هر کس نقاط قوت و ضعف دارد جز معصومین علیهم‌السلام. کودکان با وجود نقاط ضعف‌شان باز هم ارزشمند هستند و نظرات منفی دیگران به معنای بی‌ارزشمند بودن آن‌ها نیست؛ فرزند خود را در دو گام به واقع‌بینی برسانید:
- در گام اول، رابطه نقاط قوت و ضعف را با ارزشمندی انسان‌ها با عباراتی همچون این گفت‌وگو توضیح دهید: «بعضی کارها رو همه می‌تونن انجام بدن؛ بعضی کارها رو هیچ کس نمی‌تونه انجام بده؛ بعضی کارها را فقط برخی آدم‌ها می‌تونن انجام

بدهند؛ همیشه کارهایی وجود دارد که دیگران در آن‌ها بهتر از ما انجام می‌دن، یا کارهایی که ما بهتر از دیگران بتونیم انجام بدیم؛ بهتر انجام دادن دیگران، اصلاً دلیل بی‌کفایتی و بی‌ارزش بودن ما نیست! بهتر انجام دادن ما هم دلیل خوب نبودن و بی‌ارزش بودن دیگران نیست!»

- در گام دوم، خدا را وارد معادلات ذهنی او کنید؛ جمله‌هایی همچون این جمله‌ها بگویید: «فقط خداست که هیچ نقطه ضعفی نداره و همه نقطه قوت‌ها رو داره! خدا آدم‌ها رو از لحاظ نقطه قوت و ضعف مختلف آفریده تا اون‌ها رو امتحان کنه! ببینه از نقطه قوت‌هامون چه جوری برای زیاد کردن خوبی‌هامون، کمک به همکلاسی‌هامون و دیگران، و خوشحال کردن خدا استفاده می‌کنیم. ببینه از نقطه ضعف‌هامون چه جوری نا امید نمی‌شیم، و با قوت‌هامون ضعف‌هامون رو جبران می‌کنیم! خدا دوست نداره ما به خاطر نقطه قوت‌های که نسبت به همکلاسی‌ها به ما داده فکر کنیم دوستامون کم ارزش هستن یا به خاطر نقطه قوت همکلاسی‌ها خودمون رو بی‌ارزش بدونیم و قدر خوبی‌هامون رو ندونیم!»
- مراقب خودانتقادی بیش از حد فرزند خود در این دوره سنی باشید؛ به او بگویید «اگه کاری رو درست انجام ندادی به معنای بی‌ارزشی، و بی‌عرضگی نیست! قرار نیست هر کاری رو از اول بتونیم به‌طور درست و کامل انجام بدیم؛ اشتباه کردن بخشی از یادگیریه! حتی ما بابا مامانا، معلما، بزرگ‌ترای دیگه که الان بعضی رفتارهای خوب و کارها رو خیلی خوب انجام می‌دیم، قبل‌ترها وقتی بوده که اون رفتارها و کارها رو بلد نبودیم یا با اشتباه انجام می‌دادیم. مهم اینه که از اشتباه‌هامون تو زندگی درس بگیریم و تلاش کنیم تکرار نشن ولی کمی زمان می‌بره!»

- به تدریج این مفهوم را به او منتقل کنید که ارزشمندی واقعی انسان‌ها به تأیید شدن و نشدن از سوی همکلاسی‌ها و دیگران نیست؛ مهم تأیید خداست! که با انجام کارهای خوب به دست می‌آید.

الف پنجم: التزام

فرزندان، پیام‌های زنده‌ای هستند که برای نسل‌های بعد می‌فرستیم. محتوای پیامی که می‌فرستیم چیست؟ امیر مؤمنان علی علیه‌السلام بهترین محتوا را برای این پیام «بنده خدا بودن» می‌داند: «به خدا سوگند من از پروردگار خود، نه فرزندی زیبا خواستم و نه فرزندان خوش قد و قامت، بلکه فرزندی خواستم که فرمانبردار خدا باشند و از او بترسند تا وقتی دیدم از خداوند فرمان می‌برند شاد شوم».^۱

وظایف والدین

هیچ چیز خطرناک‌تر از یک نصیحت خوب به همراه الگویی بد نیست. همان اندازه که می‌خواهیم فرش و پرده، کفش و لباس، کت و شلوار، سرویس غذاخوری، سرویس طلا، ... ما به هم بیایند، باید دقت کنیم که حرف‌ها و نصیحت‌های ما به فرزندانمان با رفتاری که از خود نشان می‌دهیم به هم بیایند! چرا که صدای رفتار بلندتر از کلمات است و اگر تظاهر کنیم که تربیت می‌کنیم فرزندانمان هم تظاهر خواهد کرد که تربیت شده است! پس مهم‌ترین وظیفه در تربیت فرزندان، تربیت خود است؛ اشتباهات در تربیت خود، در اشتباهات در تربیت فرزند خود را نشان می‌دهند!

^۱ ابن شهر آشوب، مناقب آل ابی طالب علیهم‌السلام، ج ۳، ص ۳۸۰.

هدف تکانی یادمان نرود!

هدف‌های بزرگ محصول سوال‌های بزرگ هستند. «از کجا آمده‌ایم؟ کجا هستیم؟ کجا می‌خواهیم برویم؟» سه سؤال بزرگ در زندگی هر کدام از ما هستند که می‌توانند هدف‌های بزرگ را متولد کنند؛ بی‌جهت نیست که امیر مؤمنان علی علیه‌السلام برای کسانی که به پاسخ این سه پرسش فکر می‌کنند از خداوند رحمت درخواست کرده!^۱ پاسخ این سه سؤال، به ما نشان می‌دهد: خدا از ما چه می‌خواهد؛ ما از زندگی چه باید بخواهیم؛ و چگونه باید به آنچه می‌خواهیم برسیم. پاسخ این سه سوال می‌شود موتور محرک ما. این که برای چه ارزش قائل شویم، چگونه با دیگران رابطه برقرار کنیم، در زندگی مالی خود چگونه عمل کنیم، با فرزندان خود چه برخوردی داشته باشیم، همه و همه از زیر شاخه‌های هدف‌های برآمده از آن سه سوال بزرگ است. لازم است حداقل سالی دو بار هدف‌های خود را با نوع زندگی که در حال انجام آن هستیم مقایسه کنیم که آیا به هم می‌آیند یا خیر؟

با رفتار حرف بزنید!

هنگام مسافرت، در خانه، وقتی مشغول گردش یا خریدیم، زمانی که مهمان یا میزبان هستیم، وقت کار و ... چه فرزندمان باشد و چه نباشد، اگر به محض شنیدن صدای اذان برای نماز اول وقت آماده شویم، اگر پشت سر کسی سخن نگوییم، اگر حق کسی را نخوریم، اگر نسبت به کسی بی‌احترامی نکنیم، اگر نگاه به نامحرم نکنیم و با آن‌ها بگو بخند نداشته باشیم، اگر ... یعنی با رفتار خود با فرزندانمان حرف زده‌ایم و این بهترین

^۱ فیض کاشانی، ملا محسن، الوافی، ج ۱، ص ۱۱۶.

نوع تربیت است؛ امام صادق علیه‌السلام توصیه می‌فرمایند: «به غیر از زبان (کردار و رفتار) دیگران را به خوبی‌ها دعوت کنید».^۱

پدری کنیم و مادری!

برخی پدر و مادر هستند ولی پدری و مادری در حق فرزندان خود نمی‌کنند چون به مسئولیت‌های دینی خود در تربیت درست فرزندان بی‌توجه هستند؛ دغدغه سلامت معنوی داشتن یک شاخص مهم برای پدری و مادری کردن است؛ رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم از پدر و مادری که نسبت به آموزش مذهبی فرزندان خود بی‌تفاوت هستند و صرفاً روی دنیای فرزند خود مثل خوب درس خواندن و شغل آینده آن‌ها تمرکز می‌کنند، اعلان بیزاری فرموده‌اند.^۲ امام سجاد علیه‌السلام هم می‌فرمایند: «فردای قیامت از تو سؤال خواهند کرد که چرا فرزندت را خوب بار نیاوردی و خدا را به او شناساندی و او را به اطاعت و عبادت الهی رهنمون نشدی و برای این کار یاریش نکردی!».^۳

مراقب اختلاف‌های سریالی باشیم!

کودکان دوست دارند پدر و مادرشان همیشه خوشحال باشند. هنگامی که والدین با یکدیگر مشاجره می‌کنند، کودکان اضطراب می‌گیرند زیرا آرامش خانه به هم می‌ریزد؛ برخی کودکان حتی احساس گناه می‌کنند، زیرا برای خود در این اختلاف‌ها نقش خیالی و یا واقعی تصور می‌کنند. در این زمینه بیشترین آسیب را پدر و مادرهایی می‌زنند که دعوای آن‌ها سریالی و ادامه‌دار است؛ در این خانواده‌ها به‌طور کلی تربیت بسیار مشکل

^۱ مجلسی، محمدباقر، بحارالأنوار، ج ۸۲، ص ۱۳۶؛ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۲، ص ۷۸.

^۲ نوری، میرزا محسن، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۵، ص ۱۶۴.

^۳ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۶۲۲.

است و در این دوره سنی چون فرزندان بیشتر متوجه اختلافات والدین خود می‌شوند، آثار منفی بیشتر و ماندگارتر است؛ محصول این فضاها، پسرانی است که معمولاً پرخاشگرنند و دخترانی که اغلب اضطرابی، گوشه‌گیری و افسرده هستند.

سخن آخر

دستان فرزند خود را در دست بگیرید، چشمان خود را ببندید تا لحظاتی خدا را حس کنید؛ فرزندان فرصت دوباره زندگی کردن هستند که خداوند به ما داده است؛ قرار نیست آن‌ها را مجبور کنیم نداشته‌های گذشته مادی ما را جبران کنند، یا نداشته‌های گذشته معنوی ما را به صورت افراطی جبران کنند، بلکه بناست بهترین فرصت رشد معنوی را با مطالعه و مشاوره برای آن‌ها فراهم کنیم.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. صحیفه سجادیه.
۴. مفاتیح الجنان.
۵. آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، (۱۳۶۶).
۶. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، قم: انتشارات جامعه مدرسین، (۱۴۰۴ق).
۷. ابن شهر آشوب، محمد، مناقب آل ابی طالب علیهم السلام، بیروت: دار الأضواء، (۱۴۱۲ق).
۸. اخوی، ابراهیم، خدا در زندگی کودکان، قم: انتشارات موسسه امام خمینی رحمه الله، (۱۳۸۹).
۹. روان شناسی دین، برنارد اسپیلکا؛ رالف دبلیو هود؛ بروس هونسبرگر و ریچارد کرساج، ترجمه محمد دهقانی، تهران: رشد، ۱۳۹۰.
۱۰. همه کودکان تیزهوشند اگر ...، مولف میریام استاپرد، ترجمه سهراب سوری و امیر صادقی بابلان، تهران: دانش ایران، ۱۳۹۳.
۱۱. اسماعیل تبار، احمد؛ حسینی، احمدرضا و مهوری، محمدحسین، منابع فقه شیعه (ترجمه کتاب جامع احادیث الشیعه نوشته سید حسین بروجردی رحمه الله)، تهران: فرهنگ سبز، ۱۳۸۸.
۱۲. انصاری شیرازی، قدرت الله، موسوعه أحكام الأطفال و أدلتها، قم: مرکز فقهی ائمه اطهار علیهم السلام، (۱۴۲۹ق).
۱۳. امین، سید محسن، اعیان الشیعه، بیروت: دار التعارف للمطبوعات، (۱۴۲۱ق).
۱۴. پنجاه اثر کلاسیک روان شناسی، مولف بالتر-بودن، ترجمه حجت محسنی حقیقی، تهران: دانژه، ۱۳۹۱.

۱۵. باهنر، ناصر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین‌الملل، (۱۳۹۲).
۱۶. بناهان، مریم و فرازی، عباس، سلامت معنوی در اندیشه‌های پست‌مدرن، اندیشه‌های نوین تربیتی، دوره ۱۳، ش ۳، (۱۳۹۶)، صص ۱۲۲-۸۹.
۱۷. بی‌ریا، ناصر؛ شاملی، عباس؛ رهنما، احمد؛ مصباح، علی؛ حقانی، ابوالحسن؛ زارعان، محمدجواد؛ ساجدی، ابوالفضل و آقاتهرانی، مرتضی، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی جلد دوم، تهران: انتشارات سمت، (۱۳۹۰).
۱۸. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲.
۱۹. حجتی، سید محمد باقر، اسلام و تعلیم و تربیت، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۶.
۲۰. حرّ عاملی، محمد، وسائل الشیعه، ج ۸، قم: مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۱۴ ق.
۲۱. خرمشاهی، بهاء‌الدین و انصاری، مسعود، پیام پیامبر، تهران: منفرد، ۱۳۷۶.
۲۲. سیف، علی اکبر، روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش (ویرایش ششم). تهران: نشر دوران، ۱۳۸۸.
۲۳. سیف، سوسن؛ کدیور، پروین؛ کرمی، رضا؛ لطف‌آبادی، حسین، روان‌شناسی رشد، تهران: انتشارات سمت، ۱۳۷۰.
۲۴. سنجش و درمان مشکلات دوران کودکی، کارولین شرودر و بتی گوردون، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: دانژه ۱۳۹۴.
۲۵. شعاری نژاد، علی اکبر، روان‌شناسی رشد، تهران: پیام آزادی، ۱۳۹۲.
۲۶. شعیری، محمد، جامع الأخبار، قم: انتشارات رضی، ۱۴۰۵ ق.
۲۷. روان‌شناسی شخصیت، مولف دوان شولتز، ترجمه یوسف کریمی و همکاران، تهران: ارسباران، ۱۳۸۱.
۲۸. صادقی، منصوره سادات؛ مظاهری، محمدعلی؛ حیدری، محمود، میزان مذهبی بودن والدین، منابع متفاوت شناخت دینی و تصور از خدا، فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال دوم، ش ۶، ۱۳۸۵، صص ۱۹۱-۱۷۷.
۲۹. صدوق، محمد، من لا یحضره الفقیه، قم: انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ ق.
۳۰. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، علل الشرایع، قم: داوری، ۱۳۸۶ ق.

۳۱. صدوق، محمد بن علی، *الأمالی*، ج ۵، بیروت: نشر بیروت، ۱۴۰۰ ق.
۳۲. صدوق، محمد، *ثواب الأعمال و عقاب الأعمال*، قم: دار الرضی، ۱۴۰۶ ق.
۳۳. طباطبایی، سید محمد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۲.
۳۴. طبرسی، حسن، *مکارم الاخلاق*، قم: شریف رضی، ۱۳۷۰.
۳۵. طوسی، محمد، *تهذیب الاحکام*، بیروت: دار التعارف للمطبوعات، بی تا.
۳۶. طوسی، محمد، *الاستبصار فیما اختلف من الأخبار*، تهران: دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۹۰ ق.
۳۷. قرائتی، محسن، *تفسیر نور*، تهران: مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، ۱۳۸۰.
۳۸. کاشانی فیض، محمد محسن، *الوافی*، اصفهان: کتابخانه امام امیر المؤمنین علی علیه السلام، ۱۴۰۶ ق.
۳۹. کاشانی، محسن، *المحجۃ البیضاء فی تهذیب الاحیاء*، صححه و تعلیق علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی، بی تا.
۴۰. *نظریه‌های رشد، نظریه‌ها و کاربردها*، ویلیام کرین، ترجمه غلامرضا خوی نژاد و علیرضا رجایی، تهران: رشد، ۱۳۹۳.
۴۱. کلینی، محمد، *اصول الکافی*، قم: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
۴۲. *رشد اخلاقی؛ کتاب راهنما*، ملانی کیلن، ملانی و جودیت اسمتانا، ترجمه محمدرضا جهانگیرزاده، علیرضا شیخ شجاعی و سید رحیم راستی تبار، ج ۱ و ۲، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۹.
۴۳. *پرورش هوش هیجانی در کودکان*، جان گاتمن، ترجمه حمید رضا بلوچ، تهران: رشد، ۱۳۹۷.
۴۴. *فنون افزایش هوش هیجانی در کودکان*، جان گاتمن و جوان دی کلیر، ترجمه ترجمه منا خاطری، تهران: رسا، ۱۳۹۳.
۴۵. لقمانی، احمد، *چگونه فرزندان ما باحجاب می شوند؟*، ج ۱، قم: بهشت بینش، ۱۳۸۹.
۴۶. *رشد و شخصیت کودک*، هنری ماسن، هنری پاول و دیگران، ترجمه مهشید یاسایی، ج ۱۷، تهران: نشر مرکز، کتاب ماد، ۱۳۸۰.
۴۷. مالکی اشتری، ورام ابن ابی فراس، *مجموعه ورام (تنبیه الخواطر)*، قم: مکتبه فقیه، بی تا.
۴۸. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، بیروت: مؤسسه الوفاء، بی تا.

۴۹. مجلسی، محمدباقر، *مرآة العقول*، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۴ق.
۵۰. محمدی ری شهری، محمد، *میزان الحکمه*، قم: دار الحدیث، بی تا.
۵۱. مشکینی اردبیلی، علی، *تحریر المواعظ العدویه*، قم: الهادی، بی تا.
۵۲. مغربی، نعمان بن محمد، *دعائم الاسلام*، قم: موسسه آل البيت عليهم السلام، ۱۳۸۵ق.
۵۳. منسوب به امام صادق علیه السلام، *مصباح الشریعه*، ترجمه عبد الرزاق گیلانی، تهران: پیام حق، ۱۳۷۷.
۵۴. منصور، محمود؛ دادستان، پریخ، *روان شناسی ژنتیک دو: نظامهای تحولی از روان تحلیل گری تا رفتارشناسی و نظامهای عینی*، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۷۴.
۵۵. منصور، محمود، *روانشناسی ژنتیک: تحول روانی از تولد تا پیری (ویراست ۲)*، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۰.
۵۶. نجاتی، حسین، *روان شناسی رشد*، چ ۴، تهران: انتشارات بیکران، ۱۳۸۸.
۵۷. نوذری، محمود، *بررسی تحول ایمان به خدا در دوره کودکی، نوجوانی و آغاز جوانی* رویکرد *روان شناختی دینی*، پایان نامه دکتری، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۹.
۵۸. نوری، حسین، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم: انتشارات موسسه آل البيت، ۱۴۱۴ق.
۵۹. *مهارت های زندگی: رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود برای دوره دبستان*، آن ورنون، ترجمه مهرداد فیروز بخت، چ ۳، تهران: نشر دائره، ۱۳۹۳.
۶۰. *عشق شفا بخش*، هارویل هندریکس؛ هلن هانت، ترجمه هادی ابراهیمی، تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۸۴.

61. Berk, L. (2014). *Development through the lifespan*. New York: Pearson Education India.
62. Diem-Wille, G. (2018). *Latency: The Golden Age of Childhood--psychoanalytical Developmental Theory According to Freud, Klein and Bion*. London & New York: Routledge.
63. Fowler, J. W. (1987). *Faith Development and Pastoral Care*, Michigan: Harper & Row.

64. Kirkpatrick, L. A. & Shaver, P. A. (1992). *An Attachment Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(3), 266-275.
65. Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*, 15th Edition, Cengage Learning, Wadsworth, Hampshire, UK, 172-174.
66. Society for Neuroscience, (2008). *Brain Facts*. United States: Washington, DC.