

سبک تربیت



۶ گام در تربیت فرزندان برای کسب هویت اخلاقی

والدینی صمیمی اما قاطع باشید

■ مجید مولوی *

تأدیب، تربیت و پرورش شخصیت اخلاقی، جایگاه ممتاز و فوق‌العاده‌ای در شیوه زیستن یا سبک زندگی برآمده از ارزش‌ها و تعالیم اسلامی دارد، زیرا با شکل گرفتن شخصیت، یکپارچگی اخلاقی در شخص به بالاترین سطح خود خواهد رسید. پژوهشگران اعتقاد دارند آنچه پایبندی به کنش‌های اخلاقی را تسهیل می‌کند، شکل یافتن شخصیت و هویت اخلاقی به گونه‌ای است که ارزش‌های والای اخلاقی به جزئی از هسته مرکزی شخصیت فرد تبدیل گردد. وقتی خلیقیات و شکل‌تر کبیبی آداب، یعنی رفتارهای ساده و جلوه‌های بروز یافته آن به شکلی یکپارچه در نظر گرفته می‌شود، سبک زندگی صورت می‌یابد. از طرف دیگر، پژوهش‌ها نشان می‌دهد اشخاصی که از سطوح بالای هویت و

علاقه‌مندی بیشتر به موضوعات اخلاقی‌ را فراهم آورد. حضرت امیرالمؤمنین (ع) در این خصوص می‌فرماید: «هروقت نوجوانی را سرزنش کردی، از بعضی گناهانش در گذر تا سرزنش، او را به سرسختی و مقابله و اندازد.»

کسانی که در سرزنش فرزندانشان زیاده‌روی می‌کنند، احساس گناه را در آنان تشدید کرده و موجب کاهش عزت نفس و در نهایت، ناامیدی فرزندان می‌شوند. در چنین وضعیتی فرزندان به جای تمرکز بر جبران خطاها و اشتباهات خود، مبتلا به احساسات ناخوشایند درونی شده و به توجیه اشتباه و ظالم خواندن دیگران به‌ویژه والدین روی می‌آورند تا از این طریق قدری از درد روانی خود بکاهند. این موضوع، پرورش اخلاقی و هویت نوجوان و در نهایت شکل‌گیری هویت اخلاقی را دچار اختلال می‌نماید. والدین نباید در تربیت فرزندان خود انتظارات بیش از حد داشته باشند و با تعدیل منطقی توقعات خود، از افراط، تفریط و ایجاد دلزدگی اخلاقی علی‌الخصوص در دوران نوجوانی پرهیز کنند. چرا که نتایج تحقیقات نیز اینگونه آمده است: «در رفتار میانه‌روی کن و سخن را به آرامی بگو.» (لقمان ۱۹) بعضی اوقات پدر و مادر به خاطر کمال طلبی در تربیت و اجزایی کردن موضوعات اخلاقی، به ظرفیت فرزندان توجه نکرده و در نتیجه این موضوعات در ذهن آنان با سختی، آزار و عدم رضایت پیوند خورده و موجب گریز در نوجوان می‌شود.

بصیرت فرزندان را افزایش و کنترل را کاهش دهید

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «بگو این راه من است! من و پیروان من با بصیرت مردم راه بسوی خدا دعوت می‌کنیم.» (یوسف، ۱۰۱) در ایین آیه شریفه، خدای متعال از انسان می‌خواهد که بر مبنای بصیرت رفتار کند و دین حق را بپذیرد. در این آیه تأکید می‌شود که دعوت پیامبر(ص) بر اساس بصیرت و آگاهی‌بخشی است.

در این زمینه نتایج پژوهش‌ها نیز حاکی از آن است که استفاده از استدلال و بیان دلایل منطقی با رشد هویت اخلاقی ارتباط معنادار دارد. والدین با تأثیری که بر باورها و قضاوت‌های کودک‌ان درباره موضوعات اخلاقی دارند، باعث درباره ماهیت خطا و اشتباهات واداشتن فرزندان به تفکر



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک مراقبت



آنچه والدین باید درباره اختلال «کم توجهی – بیش فعالی» بدانند

کودکی با برچسب بیش فعال

■ فرزانه نوریان *

اختلال «کم توجهی – بیش فعالی» یکی از اختلالات «عصبی – رشدی» است و به حالتی اطلاق می‌شود که در آن کودک به نحوی مغرط و بیش از اندازه فعال و پر جنب و جوش است. امروزه رفتارهای اخلاک‌رانه‌را در کودکان بیش فعال شاهد هستیم. به گونه‌ای که این رفتارهای اخلاک‌رانه شده بدتر از آن است که از رفتار کودک انتظار داشته باشیم. حال نکته قابل تأمل این است که آیا هر کودکی فعال باشد و انرژی زیادی داشته باشد بیش فعال است؟ پاسخ به این سؤال خیر است. چون همه کودکان انرژی زیادی دارند و در بازی‌های خود برای لذت بردن به کارهای بی فکری دست می‌زنند اما لزوماً به شیطنت و بچه‌ها نمی‌توان به آنها برچسب بیش‌فعالی زد. آنان با اعمال و رفتار خود روند طبیعی و درست کارها را با مشکل مواجه می‌کنند و افرادی را که با آنان سر و کار دارند به دردها می‌اندازند. به نوعی کارهای بیش‌فعال‌ها از نورم شیطنت‌های کودکان خارج است و گاهی تا حد خطرناک هم پیش می‌رود.

برای انجام تکالیف و فعالیت‌ها را گم می‌کند (مثل تکالیف درسی، مداد، کتاب یا وسایل آموزشی و...) جاهایی که مجبور به نشستن باشد نمی‌ماند و آنجا را ترک می‌کند. در تمرکز ندارند، حواسشان پرت می‌شود و آنها را نمی‌توانند تمام کنند یا به سختی اجبار تمام می‌کنند. به تکالیف و وظایف خود بی‌توجه هستند، کارهای خود را ناتمام می‌گذارند و از کاری به کار دیگر می‌روند، بدون آنکه کار قبلی خود را به پایان برسانند. به دلیل نداشتن تمرکز کافی از فعالیت‌هایی که به تمرکز حواس نیاز دارد و فکر آنها را در گیر می‌کند، بیزارند. کودکان مبتلا به این اختلال به‌راحتی حواسشان پرت می‌شود. بیش‌فعالی ممکن است به صورت بی‌قراری، نارامی، تکان خوردن زیاد کودک‌ وقتی روی صندلی نشست، تکان دادن دست و پاها به گونه‌ای که توجه افراد را به خود جلب کند، باشد. این مسئله در مدرسه بیشتر نمود پیدا کرده و خود را بیشتر نشان می‌دهد. چون در کلاس درس که نیاز به تمرکز برای دانش آموزان است، کودک بیش‌فعال نظم کلاس را بر هم می‌زند.

کودکان بیش‌فعال دائماً در حال تحرک هستند، به گونه‌ای که مراقبت‌کننده خود را خسته می‌کنند. چون به صورت افراطی در حال حرکت هستند، کودکان بیش‌فعال در بالای میزها بسیار می‌بینند. او دائماً بدون اینکه خسته شود، در حال تحرک و فعالیت بوده و از انجام کارهای خطرناک لذت می‌برد. اگر برای این کودکان داستان بخوانید، اصلاً توجه نمی‌کنند، چون کارهایی که نیاز به نشستن و تمرکز کردن دارند، برای او اصلاً جذاب نیست.

تکانشگری در کودکان بیش‌فعال، به صورت‌های مختلف بروز می‌کند، بدون فکر عمل می‌کنند، اصولی که حاکم است را رعایت نمی‌کنند. به عنوان مثال در صف، نوبت خود را رعایت نمی‌کنند، وسط حرف بزرگ‌ترها می‌پرند و گاهی برحرفی هم می‌کنند. کودکان بیش‌فعال معمولاً فضاهایی را برای بازی انتخاب می‌کنند که بسیار خطرناک است. البته با تشخیص صرف اینکه کودک پر تحرک است، شیطنت‌های زیاد دارد و... نمی‌توان برچسب بیش‌فعالی را به وی زد، بلکه باید این علائم به مدتی که در بی عنوان می‌شود، وجود داشته باشند.

قبلاً برای تشخیص این اختلال معیار سنی هفت سال بود اما اکنون معیارهای مربوط به این اختلال باید تا قبل از ۱۲ سالگی وجود داشته باشد. اختلال «تقص توجه- بیش‌فعالی» انواع مختلفی دارد و معیارهای خود را دارا است. بدینگونه که تشخیص در ست این اختلال توسط متخصص مربوطه باید انجام گیرد، چراکه وجود این علائم باید به مدت شش ماه در چندین آیتم باشد و با سن و مرحله رشدی فرد مطابقت نداشته باشد، اما برای آشنایی چند معیار به صورت کلی عنوان می‌شود.

فرد معمولاً به جزئیات توجه نشان نمی‌دهد و در تکالیف مختلف خود به دلیل بی‌دقتی اشتباهاتی مرتکب می‌شود. غالباً از حفظ توجه روی تکالیف یا فعالیت‌های مربوط به بازی‌ها ناتوان است. معمولاً نمی‌تواند توجه خود را به کارهای جدی حفظ کند. نمی‌تواند طبق برنامه کارهایش را پیش ببرد و تکالیف خود را نمی‌تواند به پایان برساند. از کارهایی که به تلاش ذهنی نیاز دارد فرار و از انجام آنها شانه خالی می‌کند. انشای لازم

والدین صمیمی، قاطع و اطمینان‌بخش،

غالباً دارای فرزندانی با هویت تحول یافته و پیشرفته هستند و در طرف مقابل، والدین سرد و تهدیدگر، کمتر توانایی پرورش فرزندان برخوردار از بلوغ اخلاقی را دارند. انتقال ارزش‌ها و باورها به نوجوانان نیز از راه تعامل پدر و مادر با آنها شکل می‌گیرد؛ به‌عبارت دیگر وضعیت کیفی ار تباط والدین با فرزندان رشد اخلاقی آنان را آسان یا مشکل می‌کند

و فضیلت‌شناسی و توجه به عوامل منفی رفتاری می‌باشد. از نظر او با پاکسازی وجود متربی‌ از این رفتارها، زمینه‌های لازم جهت تربیت اخلاقی درست فراهم می‌گردد. در سبک زندگی اسلامی برای تربیت و پرورش شخصیت اخلاقی راه‌های گوناگونی عنوان شده که روند این تغییر و تحول شخصیتی را آسان‌تر می‌کند. این راهکارها هم در چارچوب فردی و هم در چارچوب اجتماعی (جامعه اسلامی) نقش خود را به‌خوبی ایفا می‌کنند. در ادامه این نوشتار با توجه به اهمیت و تأثیر چشمگیر خانواده به عنوان اولین منشأ تربیت و همچنین مرجع بسترساز و تصمیم‌گیر در انتخاب محیط آموزشی و فرهنگی مناسب برای نوجوان، به راهکارهای مورد استفاده در این کانون در شش گام پرداخته می‌شود.

تسهیل می‌نمایند.

پرورش هویت اخلاقی در فرزندان در صورتی موفق خواهد بود که از عناصر شناخت، عواطف و انگیزش به‌خوبی استفاده شود. همچنین می‌بایست ارتباط با نوجوانان دو طرفه باشد. در این خصوص نه تنها نوجوان باید اهمیت عینی ارزش‌های اخلاقی را بیاموزد، بلکه می‌بایست برای آنها ارزش نیز قابل بوده و از تباط خود با این اصول را درک کند. این موضوع مستلزم ایجاد فرصت‌هایی است تا فرزندان بتوانند بر اساس اصول اخلاقی عمل کنند. چنین فرصت‌هایی به نوجوان امکان می‌دهد تا ارزش اصول اخلاقی را از نزدیک لمس کرده و خود را به عنوان فردی توانمند و مسئول در تأثیرگذاری بر دیگران بیابد و از این طریق برای رفتارهای اخلاقی بعدی نیز انگیزه مضاعفی پیدا خواهد کرد.

میزان تسویق‌ها، همراهی‌ها و انگیزه‌بخشی‌های والدین در خصوص مشارکت فرزندان در فعالیت‌های فرهنگی و خدمات‌رسانی‌های عمومی عامل قدرتمند و تأثیرگذاری در مسیر شکل‌گیری هویت اخلاقی به حساب می‌آیند. کم کردن کنترل‌های بیرونی تا حد امکان، زمینه‌سازی برای رشد مناسب، توجه به استقلال کودک‌ان و دادن فرصت تصمیم‌گیری به آنان، بسترساز لازم برای درونی‌سازی مفاهیم اخلاقی و ایجاد هویت اخلاقی را فراهم می‌کند.

موضوع بااهمیتی که در تربیت اخلاقی می‌بایست مورد توجه قرار گیرد، رعایت احترام و تعظیم شخصیت کودک‌ان است. احترام به کودک در شکل‌گیری هویت او نقش اساسی ایفا می‌کند؛ چراکه کودک خود را اینچنان خواهد شناخت که دیگران در رفتار خود با آنها نشان می‌دهند و در نتیجه به اساس همین شناخت نیز عمل خواهد کرد. از این رو اگر با کودک محترمانه و بزرگ‌مشنانه برخورد شود، شخصیت او عزیز، مستقل و مثبت شکل می‌گیرد. امیرالمؤمنین (ع) در این باره می‌فرماید: «کسی که نفسش بر وی خوار گشت، امید نیکی از او نیست.» هماهنگی گفتار و رفتار نیز موضع بسیار مهمی است. قرآن مجید خطاب به جماعت مؤمنان می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید چرا چیزی می‌گویید که به آن

به کودکان احترام بگذارید و عالم‌بی‌عمل نیابید

موضوع بااهمیتی که در تربیت اخلاقی می‌بایست مورد توجه قرار گیرد، رعایت احترام و تعظیم شخصیت کودک‌ان است.

موضوع بااهمیتی که در تربیت اخلاقی می‌بایست مورد توجه قرار گیرد، رعایت احترام و تعظیم شخصیت کودک‌ان است. احترام به کودک در شکل‌گیری هویت او نقش اساسی ایفا می‌کند؛ چراکه کودک خود را اینچنان خواهد شناخت که دیگران در رفتار خود با آنها نشان می‌دهند و در نتیجه به اساس همین شناخت نیز عمل خواهد کرد. از این رو اگر با کودک محترمانه و بزرگ‌مشنانه برخورد شود، شخصیت او عزیز، مستقل و مثبت شکل می‌گیرد. امیرالمؤمنین (ع) در این باره می‌فرماید: «کسی که نفسش بر وی خوار گشت، امید نیکی از او نیست.» هماهنگی گفتار و رفتار نیز موضع بسیار مهمی است. قرآن مجید خطاب به جماعت مؤمنان می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید چرا چیزی می‌گویید که به آن

برای فرزندان خود صمیمی، قاطع و اطمینان‌بخش باشید

رسیده‌اند، از طرفی نظارت و کنترل دقیقی روی او اعمال می‌کنند و از طرف دیگر، به نیازها و خواسته‌های فرزند به شکل مناسبی پاسخ می‌دهند. آنها به نوجوان خود کمک می‌کنند تا به‌درستی در راه کسب یک هویت موفق قدم بردارد. والدین صمیمی، قاطع و اطمینان‌بخش، جایگاه ممتاز و فوق‌العاده‌ای در شیوه زیستن یا سبک زندگی برآمده از ارزش‌ها و تعالیم اسلامی دارد، زیرا با شکل گرفتن شخصیت، یکپارچگی اخلاقی در شخص به بالاترین سطح خود خواهد رسید. پژوهشگران اعتقاد دارند آنچه پایبندی به کنش‌های اخلاقی را تسهیل می‌کند، شکل یافتن شخصیت و هویت اخلاقی به گونه‌ای است که ارزش‌های والای اخلاقی به جزئی از هسته مرکزی شخصیت فرد تبدیل گردد. وقتی خلیقیات و شکل‌تر کبیبی آداب، یعنی رفتارهای ساده و جلوه‌های بروز یافته آن به شکلی یکپارچه در نظر گرفته می‌شود، سبک زندگی صورت می‌یابد. از طرف دیگر، پژوهش‌ها نشان می‌دهد اشخاصی که از سطوح بالای هویت و

علاقه‌مندی بیشتر به موضوعات اخلاقی‌ را فراهم آورد. حضرت امیرالمؤمنین (ع) در این خصوص می‌فرماید: «هروقت نوجوانی را سرزنش کردی، از بعضی گناهانش در گذر تا سرزنش، او را به سرسختی و مقابله و اندازد.»

کسانی که در سرزنش فرزندانشان زیاده‌روی می‌کنند، احساس گناه را در آنان تشدید کرده و موجب کاهش عزت نفس و در نهایت، ناامیدی فرزندان می‌شوند. در چنین وضعیتی فرزندان به جای تمرکز بر جبران خطاها و اشتباهات خود، مبتلا به احساسات ناخوشایند درونی شده و به توجیه اشتباه و ظالم خواندن دیگران به‌ویژه والدین روی می‌آورند تا از این طریق قدری از درد روانی خود بکاهند. این موضوع، پرورش اخلاقی و هویت نوجوان و در نهایت شکل‌گیری هویت اخلاقی را دچار اختلال می‌نماید. والدین نباید در تربیت فرزندان خود انتظارات بیش از حد داشته باشند و با تعدیل منطقی توقعات خود، از افراط، تفریط و ایجاد دلزدگی اخلاقی علی‌الخصوص در دوران نوجوانی پرهیز کنند. چرا که نتایج تحقیقات نیز اینگونه آمده است: «در رفتار میانه‌روی کن و سخن را به آرامی بگو.» (لقمان ۱۹) بعضی اوقات پدر و مادر به خاطر کمال طلبی در تربیت و اجزایی کردن موضوعات اخلاقی، به ظرفیت فرزندان توجه نکرده و در نتیجه این موضوعات در ذهن آنان با سختی، آزار و عدم رضایت پیوند خورده و موجب گریز در نوجوان می‌شود.

گفت‌وگو کنید و از سرزنش کردن پیرهیزید

پدران و مادرانی که درباره باورها و ارزش‌های اخلاقی با فرزندان خود گفت‌وگو می‌کنند، از آنها انتظار بیشتری برای رفتار اخلاقی دارند و موضوعات و مقوله‌های اخلاقی را با استدلال و سؤالات اخلاقی مناسب طرح می‌کنند، دارای فرزندان باوجدان نیز هستند. خداوند سبحان در قرآن کریم درباره چگونگی گفت‌وگو می‌فرماید: «یا او به نری سخن بگویند، شاید بند بگیرد یا بترسد.» (طه ۴۴) پژوهش‌های مربوطه نیز نشان می‌دهد والدینی که با احساسات فرزند خود هماهنگ شده، همدلانه به آنها گوش فرا می‌دهند، علل انواع احساسات را مشخص می‌کنند و به نیاز عاطفی او پاسخ مناسب می‌دهند، زمینه لازم جهت پرورش همدلی را در وی ایجاد می‌نمایند.

پدر و مادر باید در کنار آموختن اصول اخلاقی به فرزندان، تلاش کنند انگیزه‌های لازم را در وی ایجاد کنند تا خود او احساس تعهد نسبت به رعایت اصول اخلاقی را کسب نماید. باید با صبر و شکیبایی نوجوان را کمک کرد تا بتواند نسبت به خود احساس مثبت و درستی داشته باشد. هم‌زمان باید امکان تجربه‌های اخلاقی موفق را برایش ایجاد و با تأکید بر نکات مثبت و پرهیز از سرزنش‌های بی‌فایده، زمینه‌های