



روابط والدین و کودکان

راهنمایی برای پرورش فرزندان

مؤلفان: دکتر هشام طالب، دکتر عبدالحمید ابوسلیمان، دکتر عمر طالب



مترجمان: بیان عزیزی - آرزو حاتمی

روابط

والدین و کودک

راهنمایی برای پرورش فرزندان

روابط

والدین و کودک

راهنمایی برای پرورش فرزندان

مؤلفان:

دکتر هشام طالب
دکتر عبدالحمید ابوسلیمان
دکتر عمر طالب

مترجمان:

بیان عزیزی - آرزو حاتمی



نشرداستان

تهران - صندوق پستی ۱۳۱۴۵/۳۱۶

Email: Nashredastan@yahoo.com

۶۶۹۲۸۳۱۶ - ۰۹۱۲۴۲۱۴۵۸۹



nashredastan



t.me/daстанpublic

سرشناسه: طالب، هشام، ۱۹۴۰ م. Altalib, Hisham
عنوان و نام پدیدآور: روابط والدین و کودک (راهنمایی برای پرورش فرزندان) / هشام طالب، عبدالحمید ابوسلیمان، عمر طالب؛ مترجمان
بیان عزیزی، آرزو حاتمی.

مشخصات نشر: تهران: نشر داستان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۷۳۴ ص.

شابک: ۵-۸۳-۴۸۱۱-۶۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Parent-Child Relations: A Guide to Raising Children.

موضوع: کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Child rearing -- Religious aspects -- Islam

موضوع: رفتار والدین -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Parenting -- Religious aspects -- Islam

شناسه افزوده: ابوسلیمان، عبدالحمید

AbuSulayman, Abdul Hamid A. شناسه افزوده:

شناسه افزوده: طالب، عمر

Talib, Umar شناسه افزوده:

شناسه افزوده: عزیزی، بیان، ۱۳۶۰-، مترجم

شناسه افزوده: حاتمی، آرزو، ۱۳۶۸-، مترجم

رده بندی کنگره: BP۱۸۹/۹

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۱۹۸۶۵

روابط والدین و کودک (راهنمایی برای پرورش فرزندان)

مؤلفان: دکتر هشام طالب، دکتر عبدالحمید ابوسلیمان، دکتر عمر طالب	
مترجمان: بیان عزیزی، آرزو حاتمی	
حروفچین: سه‌یران محمدی (پروژان)	
ویراستاران: دکتر صباح برزنجی، امید حسینی	
صفحه‌آرا: آری عبدی	
طراحی جلد: قیان کامیوتیتر	
چاپ: ۲۰۲۰	
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد	
تعداد صفحات: ۷۰۴	

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۲۷ سخنی باخوانندگان فارسی زبان این کتاب
۲۹ نویسندگان
۳۵ تاریخچه‌ی کتاب
۳۸ اهداف و مقاصد
۴۱ مقدمه

بخش اول: پدر و مادر بودن و اساس آن / ۴۷

فصل ۱- پدر و مادر خوب بودن چیست و چگونه آن را آغاز کنیم؟ / ۴۹

۵۱ دیباچه
۵۳ مراحل رشد کودک
۵۴ روشی که به آن طریق فرزندانمان را پرورش می‌دهیم: شیوه‌های متفاوت پدر و مادر بودن ...
۵۴ استبداد/ دیکتاتوری
۵۴ اقتدار
۵۴ آسان‌گیر
۵۴ دموکراتیک
۵۵ یک نکته درباره‌ی والدین مستبد/ مسلط: فرهنگ مجبور کردن و ترس
۵۷ حالت ناراحت‌کننده‌ی پدر و مادر بودن در روزگار کنونی
۵۹ چه چیزی می‌تواند شیوه پدر و مادر بودن را پیش‌بینی کند؟
۶۰ آغاز پدر و مادر خوب بودن: مروری بر وظیفه‌ی پیش رو
۶۱ تجربه‌ی پدر و مادر بودن به اندازه‌ی تحقق یافتن مقاصد، مهم است
۶۱ ۱- بدانید رشد کودک یک روند طولانی و پیچیده است
۶۱ ۲- اهداف درست را تعیین و تلاش کنید تا به‌طور مداوم آن‌ها را بهتر کنید
۶۲ ۳- اصول فراگرفته‌را به رفتار تبدیل و تجربیات عملی را با سایر والدین در میان بگذاریم ...
۶۲ ۴- الگوی خوبی باشید و اتکا به خود را به فرزندان بیاموزید
۶۲ ۵- به فرزندان قدرت تشخیص درست از نادرست را بیاموزید
۶۳ ۶- برای رشد و القای ویژگی‌های کلیدی شخصیتی تلاش کنید

- ۷- هنر گفت‌وگو را پرورش دهید..... ۶۳
- ۸- از والدین خوب بودن لذت ببرید! ۶۴
- اختصاص زمان و سرگرم شدن با کودکان..... ۶۵
- استفاده از منابع اطلاعاتی درباره‌ی والدین بودن..... ۶۵
- آیا پدر و مادر بودن را باید در دبیرستان‌ها آموزش داد؟ ۶۹
- راهنمای بریتانیایی برای دوره‌های آموزشی دبیرستان..... ۷۱
- نتیجه‌گیری ۷۳
- فعالیت‌ها ۷۴
- فعالیت ۱: آیا تا به حال فکر کرده‌اید چرا؟..... ۷۴
- فعالیت ۲: شیوه‌ی پدر و مادر بودن ۷۴
- فعالیت ۳: فهرستی از رفتارهای نادرست رایج در بین کودکان ۷۴
- فعالیت ۴: اندیشیدن درباره‌ی یک شعر ۷۶
- فعالیت ۵: والدین امروز در مقایسه با گذشته..... ۷۷
- فعالیت ۶: به عنوان والدین می‌توانید تغییر ایجاد کنید!!!..... ۷۷
- فعالیت ۷: فرزندان: از والدین خود چه انتظاری دارید؟ ۷۸

فصل ۲ - واحد خانواده: چرا مهم است؟ ساختارهای آن چیست؟ / ۷۹

- دبیاچه ۸۱
- گذار به والدین بودن ۸۲
- تأثیر فرزندان بر ثبات زندگی زن‌شویی ۸۳
- چه کسی باید چه کاری را انجام دهد؟ ۸۸
- اندازه‌ی خانواده در ایالات متحده، امروزه و گذشته ۸۸
- واحد خانوادگی یک - والدی ۸۹
- اصولی که می‌توان با به کارگیری آن‌ها تک والدهای موفق‌تری بود ۹۳
- تأثیر وجود مادران تنها در پرورش پیامبران ۹۴
- آیا یکی از والدین می‌تواند جایگزین دیگری باشد؟ ۹۶
- نکته‌ای درباره‌ی اسلام و طلاق ۹۷
- اهمیت واحد خانواده در اسلام ۱۰۰
- مقاصد خانواده بر اساس قرآن ۱۰۳
- مشکل خانوادگی مسلمان چه بود؟ ۱۰۷
- رشد فرزندان و نظام آموزشی ۱۰۹

- نگاهی دقیق‌تر به نیاز به نظام آموزشی سالم ۱۱۲
- واحد خانواده در آمریکا ۱۱۴
- افسانه‌های رایج درباره‌ی پدر و مادر بودن در آمریکا ۱۱۵
- درس‌هایی از قتل عام دبیرستان کلمبیا ۱۲۰
- آموزش ارزش‌ها به فرزندان ۱۲۲
- بحث محافظه‌کارها و آزادی خواهان ۱۲۲
- خانواده‌ها در کشورهای مسلمان و ایالات متحده ۱۲۲
- جنبه‌ی مثبت زندگی شهرنشینی در ایالات متحده به شرح زیر است: ۱۲۴
- تأثیر جهان غرب بر شیوه‌ی پدر و مادر بودن مسلمانان ۱۲۶
- پدر و مادر بودن در بریتانیا و ایالات متحده ۱۲۷
- آزادی یا حقیقت؟ ۱۲۸
- کجا باید کودکان را بزرگ کرد؟ ۱۳۲
- یک مورد شوک فرهنگی ناشی از مهاجرت از شرق به غرب ۱۳۲
- دو مفهوم غایب در تفکر غربی ۱۳۴
- ارزش‌های اعتقادی در مقایسه با ارزش‌های عملی ۱۳۵
- مدل کشاورزی برای خانواده ۱۳۸
- کودکان همچون گیاه هستند، والدین همچون باغبان ۱۳۸
- فعالیت‌ها ۱۴۰
- فعالیت ۹: نسبت دادن کارهای افتخارآمیز به کودکان (براساس حروف الفبا) ۱۴۰
- فعالیت ۱۰: دلایل واقعی خشونت در کودکان را بررسی کنید. ۱۴۱
- فعالیت ۱۱: حل کردن مشکلات اجتماعی ۱۴۱
- فعالیت ۱۲: مدل پدر و مادر بودن دکتر اسپاک (۱۹۹۸-۱۹۰۳) در آمریکا ۱۴۱
- فعالیت ۱۳: بحث درباره‌ی شوک فرهنگی ۱۴۳
- فعالیت ۱۴: ذهنیت رهبران واقعی ۱۴۳
- فعالیت ۱۵: صحبت کردن درباره‌ی پیشینه‌ی خانوادگی ۱۴۳

فصل ۳ - پدر و مادر خوب بودن: بنیان‌گذاری اهداف صحیح / ۱۴۵

- بنیان‌گذاری اهداف صحیح: اولین گام در اجرای پدر و مادر خوب بودن ۱۴۷
- نگاهی دقیق‌تر به این اهداف ۱۴۹
- (۱) اهداف برگرفته از آیه‌ی قرآن: نماز خواندن مومنین ۱۴۹
- (۲) اهداف برگرفته از حدیث پیامبر (ص) ۱۵۲

۱۵۴	قهوه و اولویت‌های زندگی
۱۵۵	نتیجه‌گیری
۱۵۵	چشم به جایزه بدوزید
۱۵۷	فعالیت‌ها
۱۵۷	فعالیت ۱۶: بحث‌هایی در مورد محیط خانه
۱۵۷	فعالیت ۱۷: والدین: به فرزندان خود بیاموزید
۱۵۸	فعالیت ۱۸: چند ضرب‌المثل اشتباه در فرهنگ اعراب
۱۵۹	فعالیت ۱۹: جهان بینی بر اساس دوستی واقعی
۱۵۹	فعالیت ۲۰: بحثی آرام در میان اعضای خانواده: به صورت منظم!

فصل ۴ - مهم‌ترین هدف: پرورش فرزندان که خدا را دوست دارند / ۱۶۱

۱۶۳	دیباچه
۱۶۴	رویکرد کنونی در القای ایمان به فرزندانمان
۱۶۵	فرهنگ خود شیفتگی: نبود شرکت در امور اجتماعی
۱۶۹	نبود مسئولیت‌پذیری فردی
۱۷۱	یک فرهنگ تحریف شده: پس رفت و خرافات
۱۷۳	روش متعادل: رویکرد عاقلانه
۱۷۴	به فرزندان عشق به قرآن را بیاموزید
۱۷۷	دعا کردن را به فرزندان بیاموزید: راهی برای یاد خداوند در هر لحظه
۱۷۹	توبه و پشیمانی را به فرزندان بیاموزید
۱۷۹	کودکان را با حضرت محمد(ص) و پیامبران دیگر آشنا کنید
۱۸۰	آداب (رفتار مناسب) را به فرزندان خود بیاموزید
۱۸۱	ابتدا باید چه چیزی را به کودکان بگویید
۱۸۳	فعالیت‌ها
۱۸۳	فعالیت ۲۱: پیشرفت ژاپن و آلمان در مقایسه با پس رفت کشورهای اسلامی
۱۸۳	فعالیت ۲۲: ایجاد ارتباط بین کودکان و خالق آن‌ها در سن پایین!
۱۸۵	فعالیت ۲۳: تشکر از نعمت‌ها و بخشش‌های الهی
۱۸۵	فعالیت ۲۴: مقایسه کردن مشکلات
۱۸۶	فعالیت ۲۵: هفت مفهوم که باید به کودکان آموخت

فصل ۵ - نشان دادن چالش‌های رایج و دامها / ۱۸۷

۱۸۹	دیباچه
۱۸۹	چالش‌های پیش روی والدین
۱۹۰	بی‌تجربگی
۱۹۰	فشارهای هر روزه
۱۹۰	سختی روزانه: پذیرش این‌که والدین بودن یک کار تمام وقت است ۷/۲۴
۱۹۱	والدین بودن یک وظیفه‌ی غیرقابل انعطاف است
۱۹۱	والدین بودن یک «سرمایه‌گذاری» مالی، زمانی و تلاش طولانی مدت است
۱۹۱	والدین تنها یکی از عوامل تأثیرگذار بر کودکان هستند
۱۹۲	نوزادان قادر به صحبت کردن نیستند
۱۹۳	والدین بودن چند تخصصی است
۱۹۳	پدر و مادر باید همچون یک تیم عمل کنند
۱۹۴	والدین بودن مهارتی است که نیازمند مدیریت مناسب منابع است
۱۹۴	ممکن است تصور فرزندان از سایر والدین برعکس آن چیزی باشد که والدین انتظار دارند
۱۹۴	بدانید که باید چه زمانی چه چیزی به فرزندان خود بگویید
۱۹۶	القای مفاهیم نادرست به فرزندان به صورت غیر عمدی
۱۹۶	چالش ایجاد یک تصویر مثبت از خویش
۱۹۷	درس‌هایی درباره‌ی والدین بودن از جانب حضرت موسی (ع) در انجیل
۱۹۸	نتیجه‌گیری
۱۹۹	فعالیت
۱۹۹	فعالیت ۲۶: انتقال مفاهیم مهم

فصل ۶ - پندارهای نادرست، دام‌ها، و افسانه‌های رایجی که باید از آن‌ها اجتناب کرد / ۲۰۱

۲۰۳	دیباچه
۲۰۳	آشکارسازی مفاهیم نادرست و دام‌های رایج
۲۰۳	استفاده‌ی کورکورانه از روش‌های قدیمی
۲۰۳	تقلید کورکورانه از دیگران
۲۰۴	دستیابی به آرزوهای دست نیافته از طریق فرزندان
۲۰۴	واگذاری مسئولیت والدین بودن
۲۰۵	این تصور که به کارگیری منطق در تعامل با کودکان کافی است
۲۰۵	این تصور که می‌توان در نبرد با کودکان پیروز شد
۲۰۵	والدینی که با این حقیقت همراه‌اند چون بزرگ‌تر هستند همه چیز را تحت کنترل خود دارند

- والدینی که تصور می‌کنند می‌توانند با همه‌ی فرزندان خود به یک شیوه رفتار کنند ۲۰۶
- رفتار با کودک به عنوان یک بزرگسال کوچک ۲۰۶
- خرید هر چیزی که کودکان بخواهند ۲۰۷
- چند افسانه درباره‌ی کم اهمیتی والدین بودن ۲۰۷
- فعالیت‌ها ۲۱۲
- فعالیت ۲۷: تجربیات شخصی ناخوشایند ۲۱۲
- فعالیت ۲۸: بحث کردن در مورد افکاری درباره‌ی والدین بودن ۲۱۲

فصل ۷ - چه وقت مشکل پیش می‌آید؟ / ۲۱۳

- دیباچه ۲۱۵
- خشم، طغیان، کج خلقی و اشک ۲۱۶
- چند روش برای منظم کردن کودکان سرکش ۲۱۶
- نظم، رفتار را بهبود می‌بخشد، تنبیه، رفتار را از بین می‌برد ۲۱۶
- قلدر بودن: شما و فرزندان ۲۱۷
- اگر فرزند شما مورد قلدری قرار می‌گیرد، قدم بعدی چیست؟ ۲۱۸
- نوجوانان: نقدهایی بر نظریه‌ی بزرگسالی ۲۱۹
- عصبانیت در نوجوانان و خودمان ۲۲۲
- علل عصبانیت ۲۲۳
- والدین یک کودک عصبانی بودن، عصبانیت را در ما نیز افزایش می‌دهد ۲۲۳
- فعالیت‌ها ۲۲۷
- فعالیت ۲۹: پرسش‌ها و پاسخ‌هایی برای والدین و نوجوانان ۲۲۷
- فعالیت ۳۰: یک فعالیت برای حل مشکلات ۲۲۷

بخش دوم: رشد کودک - ۲۲۹

فصل ۸ - شخصیت‌سازی را نباید به تعویق انداخت / ۲۳۱

- دیباچه ۲۳۳
- مراحل رشد ۲۳۵
- بیان مراحل رشد انسان در آیات قرآن ۲۳۸
- معجزه‌ی نطفه‌بندی، بارداری و تولد ۲۴۱
- مراحل مختلف رشد انسان: از تولد تا پیری ۲۴۲
- تولد ۴ ماهگی ۲۴۳

۲۴۴ ۵ تا ۱۸ ماهگی
۲۴۶ ۱۸ تا ۳۶ ماهگی
۲۴۷ ۴ تا ۷ سالگی
۲۴۹ ۷ تا ۱۴ سالگی
۲۵۰ ۱۱ تا ۱۳ سالگی: قاعدگی در دختران
۲۵۰ ۱۳ تا ۱۵ سالگی: زمانی که پسرها مرد می‌شوند
۲۵۱ ۱۴ تا ۲۱ سالگی
۲۵۱ درک کردن نوجوانان
۲۵۶ ۲۱ تا ۳۵ سالگی: اوایل جوانی
۲۵۶ ۳۵ تا ۵۰ (شاید ۶۰) سالگی: میانسالی
۲۵۶ ۶۰ سالگی و بالاتر از آن: شیخوخه (پیری)
۲۵۷ سرمایه‌گذاری بر مراحل رشد
۲۵۸ شیر مادر در طول دو سال اول
۲۵۸ عشق و ترس نسبت به پروردگار
۲۵۸ حفظ کردن
۲۵۸ جنبه‌های دعوت
۲۵۹ حساسیت به انتقاد در دوران نوجوانی
۲۵۹ هویت‌سازی را باید تشدید کرد
۲۵۹ یادگیری زبان دوم
۲۶۰ شیوه‌ی حفظ کردن در غرب و شرق
۲۶۱ فعالیت‌ها
۲۶۱ فعالیت ۳۱: توصیه‌ای برای والدین

فصل ۹ - مسیری به داشتن فرزندی سالم: بهداشت، تغذیه، ورزش و خواب / ۲۶۳

۲۶۵ دیباچه: اولویت اول سلامتی است
۲۶۵ دوران بارداری
۲۶۶ پس از زایمان: اختلاف نظرها درباره‌ی واکسیناسیون
۲۶۸ دلایل مخالفت با واکسیناسون
۲۶۹ پاکیزگی و بهداشت
۲۷۱ سلامتی: برخی از عادت‌های اسلامی
۲۷۱ پاکیزگی در توالد

- ۲۷۲ موها و ناخن‌ها.
- ۲۷۳ عادت‌های سالم جسمی و روانی اسلامی.
- ۲۷۴ موارد زیر از جمله دستورات درمانی اسلامی مهم به شمار می‌آیند.
- ۲۷۴ تغذیه.
- ۲۷۵ پرخوری.
- ۲۷۷ والدین باید مراقب پرخوری باشند.
- ۲۷۸ امام غزالی درباره‌ی عادت‌های غذا خوردن بحث‌هایی را مطرح کرده است.
- ۲۷۸ حقایقی درباره‌ی کودکان و تغذیه.
- ۲۷۸ مابین تولد و قبل از نوجوانی.
- ۲۷۹ قبل از نوجوانی و دوران نوجوانی.
- ۲۸۰ رژیم غذایی ساده برای کودکان ۲ تا ۱۰ سال.
- ۲۸۰ پرسش‌هایی که بسیار مطرح می‌شوند.
- ۲۸۶ راهنمایی‌های قرآنی درباره‌ی غذا.
- ۲۸۸ کودکان و ورزش.
- ۲۸۹ کودکان و کفش‌های آن‌ها.
- ۲۹۰ راه‌هایی که بتوان کودکان را فعال تر بار آورد.
- ۲۹۱ برنامه‌ی ورزشی پیشنهادی.
- ۲۹۲ خواب.
- ۲۹۴ عوارض جانبی کمبود خواب.
- ۲۹۶ مواد روانگردان: ممنوعیت مشروبات الکلی و موادمخدر.
- ۲۹۷ فرزندان و وسوسه‌ی مصرف موادمخدر.
- ۲۹۸ نشانه‌های اولیه‌ی استفاده از موادمخدر.
- ۳۰۰ باید والدین موارد زیر را با فرزندان خود در میان بگذارند.
- ۳۰۳ برنامه‌های مراقبتی ثانویه: دین به عنوان یک بازدارنده.
- ۳۰۴ قانون شکنی.
- ۳۰۶ فعالیت‌ها.
- ۳۰۶ فعالیت ۳۲: فهرست معاینه‌ی پزشکی.
- ۳۰۶ فعالیت ۳۳: برنامه‌ی تناسب‌اندام خانواده.
- ۳۰۶ فعالیت ۳۴: با استفاده از کلمات مناسب تر احوالپرسی گرم تری داشته باشید.
- ۳۰۷ فعالیت ۳۵: عادت‌های خوابیدن.
- ۳۰۷ فعالیت ۳۶: ایجاد یک محیط خانوادگی مناسب.

- فعالیت ۳۷: یک بحث مفید درباره‌ی علائم استفاده از مواد مخدر ۳۰۸
- فعالیت ۳۸: نقش مامور پلیس را بازی کردن! ۳۰۸

فصل ۱۰ - شیر مادر / ۳۰۹

- دییاجه ۳۱۱
- شیر مادر در قرآن ۳۱۴
- مزایای پزشکی و روانی شیر مادر ۳۱۶
- تجارت آمریکایی و شیر مادر ۳۱۹
- جهان اسلام و شیر مادر ۳۱۹
- دیدگاه امام علی و ابن حزم درباره‌ی شیر مادر ۳۲۱
- طول دوره‌ی شیردهی ۳۲۲
- توصیه‌های مفید برای مادران شیرده ۳۲۳
- رژیم غذایی روزانه مادر: یک نمونه ۳۲۵
- ملت قوی: از نظر جسمی ۳۲۶
- فعالیت‌ها ۳۲۸
- فعالیت ۳۹: من اذیت می‌شوم از این‌که ۳۲۸

فصل ۱۱ - مغز کودک: از آن استفاده کن، یا آن را از دست بده! / ۳۳۱

- دییاجه ۳۳۳
- روزنه‌ای رو به فرصت ۳۳۳
- روزنه‌ای رو به فرصت ۳۳۴
- رشد عصب‌ها و شبکه‌های مغزی ۳۳۵
- بینایی ۳۳۶
- شنوایی ۳۳۷
- موسیقی ۳۳۸
- تولد و موسیقی درمانی ۳۳۹
- عواطف ۳۳۹
- استرس می‌تواند اتصالات مربوط به عواطف را از نو ایجاد کند ۳۴۱
- حرکت ۳۴۱
- دایره لغات و حفظ کردن در کودکی ۳۴۲
- مغز چگونه تغییر می‌کند ۳۴۳

- ۳۴۳ باید والدین به شیوه‌ای مثبت با فرزندان خود صحبت کنند
- ۳۴۳ برنامه‌ی فرصت برتر برای کودکان پیش‌دستانی در ایالات متحده
- ۳۴۵ والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟
- ۳۴۵ مغز منطقی
- ۳۴۵ مغز موسیقایی
- ۳۴۵ مغز زبانی
- ۳۴۶ اسلام آواز خواندن و موسیقی
- ۳۴۸ تصاویر و مجسمه‌ها در اسلام
- ۳۴۹ رشد مغزی کودکان نوپا
- ۳۴۹ توجه کودک را به الگوهای موجود در محیط جلب کنید
- ۳۵۰ تشویق کودکان به مشارکت جسمی در فعالیت‌ها
- ۳۵۰ صحبت کردن با کودکان و مشخص کردن این‌که چه چیزی را باید به آن‌ها بگویید
- ۳۵۰ ایجاد یک محیط مثبت قابل پیش‌بینی و همراه پاداش
- ۳۵۱ تمرین عملی را تقویت کنید و از تکرار کردن خشنود شوید
- ۳۵۱ چگونه عواطف بر منطق غلبه می‌کنند
- ۳۵۳ مراقبت‌های مادرانه حیاتی است
- ۳۵۴ چه چیزی مشخصه‌ی شخصیتی ما است: طبیعت، پرورش یا سرنوشت؟
- ۳۵۶ رشد مغز تأثیرات عاطفی بر پسران و دختران
- ۳۵۶ رشد مغز
- ۳۵۶ تأثیرات عاطفی بر دختران و پسران
- ۳۵۷ آیا موفقیت بشر تا قبل از پنج سالگی مشخص می‌شود؟!
- ۳۵۹ فعالیت‌ها
- ۳۵۹ فعالیت ۴۰: کتابی برای برنامه‌های ماهیانه تنظیم کنید

فصل ۱۲ - تربیت پسران و دختران: آیا آن‌ها متفاوت هستند؟ / ۳۶۱

- ۳۶۳ دیباچه
- ۳۶۴ تفاوت‌های خاص: منطق
- ۳۶۴ در مقایسه با عواطف
- ۳۶۷ ارتباط عاطفی
- ۳۶۸ حس‌ها
- ۳۶۹ وضعیت

- حالت‌های چهره ۳۶۹
- دسته‌بندی فرهنگی دختران و پسران ۳۷۰
- غم ۳۷۱
- تفاوت در مسائل جنسی ۳۷۱
- آگاهی تفاوت‌های جنسیتی: نقش‌ها، نه علایق ۳۷۲
- اولویت‌های زنان و مردان آمریکایی: یک نظرسنجی ۳۷۴
- چه زمانی جدایی جنسیتی آغاز می‌شود؟ ۳۷۵
- چه زمانی جدایی جنسیتی آغاز می‌شود؟ ۳۷۶
- زنان مردخو و مردان زن‌خو ۳۷۹
- حالت‌های والدین بودن: از نظر جنسیتی ۳۸۰
- چرا عدم تعادل ایجاد می‌شود؟ ۳۸۱
- افسانه‌ها و واقعیت‌هایی درباره‌ی پدران به عنوان پرستار کودک ۳۸۲
- تأثیر نبود پدر بر فرزندان ۳۸۴
- نیازهای متفاوت دختران و پسران ۳۸۴
- آنچه که یک دختر بچه به آن نیاز دارد ۳۸۵
- ۱- اعتماد به نفس ۳۸۵
- ۲- حس توانمندی ۳۸۵
- ۳- روابط محیطی و هماهنگی ۳۸۵
- ۴- تناسب اندام ۳۸۵
- ۵- مهارت‌های تصمیم‌گیری ۳۸۶
- ۶- کنجکاوی ۳۸۶
- ۷- تصویر جسمی ۳۸۶
- ۸- مهارت‌های تحلیل انتقادی ۳۸۶
- ۹- عطش یادگیری ریاضیات و علم ۳۸۶
- یک نمونه باشید ۳۸۷
- آنچه که پسران به آن نیاز دارند ۳۸۷
- ۱- یک الگوی مردانه ۳۸۷
- ۲- محبت جسمی ۳۸۸
- ۳- مهارت‌های گفتاری ۳۸۸
- ۴- مراعات حال دیگران ۳۸۸
- ۵- مهارت‌های تصمیم‌گیری صلح‌طلبانه ۳۸۸

- ۳۸۸ ۶- مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارها
- ۳۸۹ ۷- بیان عواطف
- ۳۸۹ واکنش‌های منطقی به تفاوت‌های جنسیتی
- ۳۸۹ اشتباه گرفتن جنسیت و ویژگی‌های فردی
- ۳۹۱ یادگیری دختران و پسران متفاوت است
- ۳۹۴ جداسازی دختران و پسران در مدارس و کلاس‌های درس
- ۳۹۵ ۱. از مهدکودک تا پایه سوم ابتدایی
- ۳۹۵ ۲. از پایه چهارم تا ششم
- ۳۹۶ ۳. پایه‌های هفتم و هشتم
- ۳۹۶ ۴. پایه‌های نهم تا دوازدهم
- ۳۹۶ ۵. تحصیلات دانشگاهی
- ۳۹۷ والدین بودن و جنسیت: از دیدگاه اسلامی
- ۴۰۰ شیوه الهی بهترین روش است: مثال‌هایی از چین، آلمان و هند
- ۴۰۲ فعالیت‌ها
- ۴۰۲ فعالیت ۴۱: مکالمات والدین
- ۴۰۲ فعالیت ۴۲: سپاس برای پروردگار برای آن‌چه که در من نهاده است
- ۴۰۳ فعالیت ۴۳: باراک اوباما نمونه‌ای از فرزند تک والد

فصل ۱۳ - جنسیت و آموزش جنسی: به فرزندانمان چه می‌گوییم؟ / ۴۰۵

- ۴۰۷ دیباچه
- ۴۰۷ آموزش مسائل جنسی به چه معناست؟
- ۴۰۹ صحنه‌ی آمریکایی
- ۴۱۲ ایدز، یکی از اصلی‌ترین دلایل مرگ و میر در تایلند است
- ۴۱۲ چرا استاد دانشگاه مقیم ایالات متحده آن کشور را ترک کرد؟
- ۴۱۲ تصورات مادرها به دخترها در ایالات متحده
- ۴۱۳ ارزش‌ها و روابط جنسی: امروزه و گذشته
- ۴۱۶ چرا نیاز به آموزش مسائل جنسی وجود دارد؟ آیا باید این کار را انجام دهیم؟
- ۴۱۷ چه کسی باید مسائل جنسی را آموزش دهد؟
- ۴۱۸ چه چیزی را به فرزندان خود بیاموزیم؟
- ۴۲۰ سواستفاده‌ی جنسی! تا چه حد باید آن را جدی گرفت؟
- ۴۲۳ سنت ابراهیمی، زنا و فحشا را ممنوع کرده است

- منطق نهفته پشت مجازات قانونی ۴۲۴
- زنا و بی‌عفتی ۴۲۴
- بیماری‌های قابل انتقال از طریق رابطه‌ی جنسی (STD) ۴۲۵
- روابط دوست دختر- دوست پسر ۴۲۶
- سقط جنین ۴۳۱
- واگذاری سرپرستی کودک در اسلام ۴۳۲
- والدین و رفتارهای همجنس‌گرایانه ۴۳۵
- قرآن و سایر کتب آسمانی رفتار هم‌جنس‌گرایانه را محکوم می‌کنند ۴۳۵
- سردرگمی نسبت به دوستی‌ها ۴۳۷
- کمبود محبت کودکان ۴۳۸
- آزار کودکان ۴۳۸
- ناهنجاری ۴۳۸
- به تعویق افتادن ازدواج ۴۳۹
- آموزش مسائل جنسی در اسلام ۴۴۰
- وظیفه‌ی والدین در قبال فرزندان ۴۴۳
- رابطه جنسی و بهداشت: قاعدگی، موهای زائد دوران بلوغ، ختنه و مایع منی ۴۴۴
- رابطه جنسی در دوران قاعدگی ۴۴۴
- موهای زائد در دوران بلوغ ۴۴۵
- ختنه ۴۴۵
- مایع منی و انزال شبانه در پسرها ۴۴۵
- نوجوانان و پرهیزکاری ۴۴۶
- راه حل اسلام برای بحران‌های جنسی: نقشه‌ی راه برای ایجاد رویکردی پیشگیرانه ۴۴۸
- ۱- شرم (حیا) ۴۵۱
- باید این رفتارهای نماینده‌ی شرم را به کودکان بیاموزیم ۴۵۲
- این سه موقعیت نیازمند شرم نیست ۴۵۳
- ۱- برخی از راه و رسم‌های شرم در فهرست زیر آورده شده است ۴۵۴
- ۲- پوشش ۴۵۷
- محافل مختلط و خلوت دختران و پسران ممنوع ۴۵۸
- فشارهای هم‌سالان و عوامل دیگر ۴۵۹
- راه حل چیست؟ ۴۶۰
- ازدواج زود هنگام ۴۶۱

- بحران نظام آموزشی در مقایسه با ازدواج زودهنگام..... ۴۶۲
- محافظت از فرزندان در مقابل سوءاستفاده‌های جنسی بزرگسالان ۴۶۵
- سن مناسب برای معرفی فاحشگی به کودکان ۴۶۶
- زمانی که فرزند کسی مورد آزار و تجاوز جنسی قرار می‌گیرد ۴۶۸
- برنامه‌ای آموزشی برای آموزش مسائل جنسی از دیدگاه اسلامی ۴۷۰
- فعالیت‌ها ۴۷۲
- فعالیت ۴۴: مغز فرزندان خود را پربارتر سازید! ۴۷۲
- فعالیت ۴۵: سیستم جدول بندی رفتارهای درست برای فرزندان ۴۷۲

بخش سوم: شخصیت‌سازی و فردیت - ۴۷۵

فصل ۱۴ - شخصیت و فردیت / ۴۷۷

- دیباچه ۴۷۹
- شکل‌گیری شخصیت ۴۸۲
- شخصیت کم‌عمق نیست بلکه ریشه‌های عمیقی در وجود فرد می‌دواند ۴۸۴
- فردیت چیست؟ ۴۸۴
- فعالیت ۴۸۶
- فعالیت ۴۶: حفظ کردن یک دعا ۴۸۶

فصل ۱۵ - دیباچه / ۴۸۹

- اصول اساسی شهامت و ترس ۴۹۰
- درک رشد ترس درون کودکان ۴۹۴
- شهامت یا پیروی ۴۹۶
- فشار دوستان ۴۹۶
- والدین، شجاعت و رفتارهای فرهنگی ۴۹۸
- کم‌رویی یا نجابت؟ ۵۰۰
- فعالیت‌ها ۵۰۱
- فعالیت ۴۷: در میان نهادن تجربه‌های ترس ۵۰۱
- فعالیت ۴۸: نه روش برای تربیت یک فرد ترسو ۵۰۱
- فعالیت ۴۹: شهامت و ایمان ۵۰۱
- فعالیت ۵۰: شهامت: آزمونی برای نوجوانان ۵۰۲
- فعالیت ۵۱: ترس کودکان در زمان جنگ و بلایای طبیعی را کم‌تر کنید ۵۰۲

فعالیت ۵۲: چگونه «نه» بگوییم و همچنان با هم دوست بمانیم ۵۰۳

فصل ۱۶ - آموزش عشق / ۵۰۵

- ۵۰۷ دیباچه
- ۵۰۸ اساس قدرت بخشیدن عاطفی
- ۵۰۹ عشق
- ۵۰۹ مفهوم هوش خلاق و قرآن
- ۵۱۰ قلب در قرآن
- ۵۱۲ نکاتی مفید برای والدین
- ۵۱۴ «از تو متنفرم!»
- ۵۱۴ فرزند اول
- ۵۱۶ چرا والدین فرزندان خود را دوست دارند؟
- ۵۱۷ بازیگران را دوست داشته باشید اما عمل شیطانی آنان را نفرین کنید
- ۵۱۷ عشق و اعتماد به نفس والدین
- ۵۱۸ راه‌های عملی برای رشد مهربانی
- ۵۲۲ یک تحقیق
- ۵۲۲ روش‌های زیادی که از آن طریق می‌توانید احساس عشق را به فرزندان خود منتقل کنید
- ۵۲۳ آیا باید والدین تنفر را نیز آموزش دهند؟ گاهی اوقات!
- ۵۲۴ فعالیت
- ۵۲۴ فعالیت ۵۴: رفتارهای روزانه عشق ورزیدن

فصل ۱۷ - آموزش صداقت و قابل اطمینان بودن / ۵۲۵

- ۵۲۷ دیباچه
- ۵۲۹ باید والدین به فرزندان خود اعتماد کنند!
- ۵۲۹ اصول کلی
- ۵۲۹ ارزش‌های خانوادگی
- ۵۲۹ الگوی رفتاری
- ۵۳۱ به صداقت جایزه بدهید
- ۵۳۱ قبل از این که چیزی بردارید اجازه بگیرید
- ۵۳۱ قبل از بروز مشکل آن را حل کنید
- ۵۳۱ فرزندان بزرگ‌تر

۵۳۲ ترکیب شخصیت و جهان بینی
۵۳۴ چرا کودکان دروغ می گویند
۵۳۴ چگونه دروغ گویی را درمان کنیم
۵۳۸ روش پیامبر در درمان دروغ گویی
۵۳۹ فعالیت ها
۵۳۹ فعالیت ۵۵: در میان نهادن تجربیات
۵۳۹ فعالیت ۵۶: از مخرب ترین گناهانی که می خواهید فرزندان تان از آن اجتناب کنند

فصل ۱۸ - آموزش مسئولیت پذیری / ۵۴۱

۵۴۳ دیباچه
۵۴۵ پایه ریزی بنیادی: نگرش ها و جهان بینی
۵۴۷ فرصت هایی که در مراحل مختلف رشد ایجاد می شوند
۵۴۷ دوران نوزادی و خردسالی
۵۴۷ دوران کودکی
۵۴۸ دوران دبستان تا قبل از نوجوانی
۵۴۹ دوران نوجوانان
۵۴۹ دوران جوانی
۵۵۰ اصول رشد
۵۵۰ کار کردن را سرگرم کننده سازید
۵۵۱ کارها را با هم انجام دهید
۵۵۱ به تدریج حس مسئولیت پذیری را در آن ها ایجاد کنید
۵۵۲ دیدگاه «این کار انجام نیست» را اصلاح کنید
۵۵۳ پیشنهادهای عملی
۵۵۵ مسئولیت پذیری و موهبت را با هم مرتبط سازید
۵۵۸ فعالیت ها
۵۵۸ فعالیت ۵۷: خداوند همه ی مردم را می بیند
۵۵۹ فعالیت ۵۸: درسی درباره ی اتفاقات تصادفی و مسئولیت پذیری

فصل ۱۹ - آموزش استقلال / ۵۶۱

۵۶۳ به صورت «وابسته» بارآمدن در آمریکا
۵۶۶ یک افسانه

- دستاوردهای مختص هر سن ۵۶۷
- به کودکان نوپا اجازه دهید تا مسیر خویش را انتخاب کنند ۵۶۸
- اضطراب جدایی: مدیریت رفتارهای وابسته ۵۶۹
- نوجوانان- واقعیت ۵۷۰
- تأثیر شیوه‌های والدین بودن: برتری طلبی در مقایسه با قدرت طلبی ۵۷۲
- مهارت‌های ایجاد استقلال در فرزندان ۵۷۵
- به کودکان حق انتخاب دهید ۵۷۸
- بیش از اندازه سوال نپرسید ۵۷۹
- در پاسخ دادن به پرسش‌ها عجله نکنید ۵۷۹
- فرزندان را تشویق کنید تا خارج از خانه به دنبال پاسخ پرسش خود باشند ۵۸۰
- امید ایشان را از بین نبرید ۵۸۱
- نکاتی برای والدین ۵۸۱
- به آن‌ها اجازه دهید که خود صاحب جسم خویش باشند ۵۸۱
- درباره‌ی فرزندان خود مقابل خودشان حتی در سنین خیلی کم صحبت نکنید ۵۸۱
- اجازه دهید کودکان خود پاسخ دهند ۵۸۱
- به «آماده سازی» تدریجی کودک خود احترام بگذارید ۵۸۱
- مراقب باشید بیش از اندازه «نه» نگویند ۵۸۲
- با فرزند خود مشورت کنید ۵۸۲
- استقلال مسئولیت‌پذیرانه را به فرزندان خود بیاموزید ۵۸۳
- نصیحت کردن در مقایسه با استقلال: دختر و مادر او ۵۸۳
- اگر والدین دوستان فرزندان خود را نپسندند ۵۸۷
- کمک به فرزندان در تصمیم‌گیری استقلال آن‌ها را بالا می‌برد ۵۸۸
- مراحل تصمیم‌گیری ۵۸۹
- فعالیت‌ها ۵۹۰
- فعالیت ۵۹: آزمودن تأثیر سلطه‌گری والدین ۵۹۰
- فعالیت ۶۰: نظام ارزشی خانوادگی خود را برای فرزندان توضیح دهید ۵۹۰
- فعالیت ۶۱: آیا شما پدر یا مادر حمایت‌کننده یا مداخله‌گر هستید؟ ۵۹۰

فصل ۲۰ - پرورش خلاقیت / ۵۹۳

- دیباچه ۵۹۵
- مفاهیم کلی خلاقیت ۵۹۷

- اختراعات خاص در طول تاریخ ۵۹۹
- سرکوب خلاقیت کودکان ۶۰۰
- برخورد منفی: مانعی بر سر راه خلاقیت ۶۰۱
- روش‌های رشد خلاقیت ۶۰۳
- پرسش‌های خلاقانه ۶۰۳
- فعالیت‌های عملی و انجام‌پذیر ۶۰۳
- تنوع تجربیات ۶۰۴
- فعالیت‌های محرک مغز ۶۰۴
- بازی خلاقانه ۶۰۵
- نوشته‌های کودک ۶۰۶
- کارهای هنری کودک ۶۰۶
- فعالیت‌های هنری با پایان باز در اختیار کودک قرار دهید ۶۰۶
- محیطی فراهم کنید که باعث تقویت حس‌های پنج‌گانه می‌شود ۶۰۷
- بستر را برای اکتشافات خودجوش فراهم کنید ۶۰۷
- از سرزنش آنچه که به نظر شما بد بوده خودداری کنید ۶۰۷
- تصورات غلط: ایده‌های «عجیب و غریب» یا «غیرسازنده» ۶۰۷
- چه کاری از دست والدین ساخته است؟ ۶۰۸
- الگو باشید ۶۰۸
- به کودک خود اعتماد کنید ۶۰۸
- کودک خود را تشویق کنید ۶۰۹
- همواره محیط غنی و پر بار ایجاد کنید ۶۰۹
- با هم تلویزیون نگاه کنید ۶۰۹
- به کودک خود در ثبت ایده‌ها کمک کنید ۶۰۹
- مطلبی در مورد اسباب‌بازی ۶۰۹
- فعالیت‌ها ۶۱۲
- فعالیت ۶۲: تمرین‌های خانوادگی برای پرورش خلاقیت ۶۱۲
- فعالیت ۶۳: شخصیت‌هایی که اهمیت دارند ۶۱۴
- فعالیت ۶۴: تشریح سوالات پیچیده ۶۱۴
- فعالیت ۶۵: برداشت و استنباط دزد که از اهمیت بالایی برخوردار است! ۶۱۵

- خودباوری ۶۱۹
- چگونه از بارآوردن کودک «لوس» اجتناب کنیم؟ ۶۲۱
- نظم و انضباط را تضعیف نکنید ۶۲۱
- هرگز تمام خواسته‌ها را برآورده نکنید ۶۲۱
- او را از مقایسه کردن منع کنید ۶۲۱
- از تسلیم شدن خودداری کنید ۶۲۱
- کج خلقی و بهانه‌گیری: اجازه ندهید گریه نقش یک وسیله را داشته باشد ۶۲۲
- به دلیل مقصر بودن، تسلیم نشوید ۶۲۲
- فعالیت‌ها ۶۲۳
- فعالیت ۶۶: آزمون اعتماد ۶۲۳
- فعالیت ۶۷: رضایت و خشنودی ۶۲۳
- فعالیت ۶۸: مشارکت فعال ۶۲۴

فصل ۲۲ - انتخاب بهترین دوستان برای فرزندان / ۶۲۷

- دوستان فرزندان ۶۲۹
- هزار دوست به از یک دشمن ۶۳۰
- برخی از مشکلات دوستان ناباب ۶۳۱
- فشار هر روزهی همسالان در مدرسه ۶۳۱
- انتخاب دوستان مناسب ۶۳۱
- اگر فرزندمان دوستان نامناسبی انتخاب کرد چه کنیم؟ ۶۳۳
- دلایل وجود کشش و گرایش زیاد بین نوجوانان ۶۳۴
- خانواده‌هایی که در مناطق نامناسب هستند ۶۳۶
- فعالیت‌ها ۶۳۷
- فعالیت ۶۹: الگوهای فرزند شما ۶۳۷
- فعالیت ۷۰: فرزند حاصل از تأثیر بد ۶۳۷
- فعالیت ۷۱: اگر بیشتر می‌دانستم، به شیوه‌ای دیگر عمل می‌کردم! ۶۳۸

فصل ۲۳ - تأثیر مخرب تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و کامپیوتری / ۶۳۹

- دیباچه ۶۴۱
- پرسش‌نامه‌ای برای والدین ۶۴۱

- تأثیرات منفی تلویزیون ۶۴۳
- تجربه‌ی خیابان سزمی ۶۴۴
- قبل از اختراع تلویزیون ۶۴۶
- خانه‌ی بدون تلویزیون؟! ۶۴۸
- حقایق جالب در مورد تلویزیون ۶۵۰
- یک قانون خوب ۶۵۰
- فرهنگ تلویزیونی ما ۶۵۱
- غریبه ۶۵۲
- چگونه عادت‌های تلویزیونی را عوض کنیم ۶۵۳
- تجربه‌ی برخی از خانواده‌ها ۶۵۳
- یک هشدار در مورد تلویزیون ۶۵۴
- کارشناسان و تحقیقات آن‌ها در مورد تلویزیون و کودک ۶۵۵
- فهرستی از موارد جایگزین خانواده‌ها برای تماشای تلویزیون ۶۵۶
- راهکارهای جایگزین برای تماشای تلویزیون ۶۵۶
- انتخاب‌های جدی‌تر ۶۵۹
- فعالیت‌های اجتماعی و گروهی ۶۵۹
- فعالیت‌های مرتبط با طبیعت ۶۵۹
- بازی و سرگرمی ۶۶۰
- صداهای طبیعت ۶۶۱
- با فرزندان خود غذا بخورید ۶۶۲
- ضرر و زیان استفاده‌ی بیش از اندازه از اینترنت ۶۶۲
- بازی‌های کامپیوتری ۶۶۳
- بازی‌های ویدئویی و کودکان ۶۶۴
- به تصویر کشیدن تفاوت‌های جنسیتی در تلویزیون ۶۶۵
- پریشانی خانواده ۶۶۶
- خلاصه ۶۶۷
- فعالیت‌ها ۶۶۸
- فعالیت ۷۲: بازدیدهای آموزشی ۶۶۸
- فعالیت ۷۳: آن‌ها را نسبت به غذا هوشیار کنید ۶۶۸
- فعالیت ۷۴: برای چه چیزی بیش از همه ارزش قائل می‌شوید؟ ۶۶۸
- فعالیت ۷۵: خردمندی به عنوان جواهری برای بچه‌ها ۶۶۹

۶۶۹	فعالیت ۷۶: آیا خانواده خود را عاقلانه مدیریت می‌کنید؟
۶۶۹	چک لیست: چگونه در نقش والدین ظاهر می‌شویم
۶۷۳	نتیجه‌گیری
۶۷۹	منابع
۶۹۲	منابع عربی
۶۹۹	Appendix
۶۹۹	Activities List
۷۰۱	Bibliography
۷۰۱	ENGLISH
۷۱۲	المراجع العربية
۷۱۲	کتاب و بحوث عربیه
۷۱۴	مجلات عربیه

سخنی باخوانندگان فارسی زبان این کتاب

و مؤثر را برای چگونگی و نحوه‌ی ارتباط والدین با فرزندان به دست دهد. امروزه جوامع سراسر جهان با مجموعه مسائل و مشکلات مشابهی در تغییر و دگرگونی زندگی خانوادگی مواجه‌اند. نگرانی از فروپاشی خانواده‌ها در سراسر کشورها به اندازه‌ی مشابهی وجود دارد و این معضل از نظر درجه، شدت و بر اساس متن و زمینه‌ی فرهنگی‌شان با هم فرق می‌کنند. بازگشت به «دوران طلایی» خانواده‌ها امروزه بیش از هر زمانی بعید به نظر می‌رسد و باید گفت که هیچ راه میان‌بری وجود ندارد. باید فعالانه و خلاقانه با دنیای جدید روبه‌رو شد و آثار و نتایج آن را پذیرفت و همگام با آن در زندگی خصوصی و اجتماعی تغییر ایجاد کرد.

این کتاب یک راهنمای گسترده، علمی و مورد اعتماد است برای پرورش کودکان و پایه‌گذاری و استحکام ارتباط میان والدین و کودک، نه تنها برای خانواده‌هایی که به ارزش‌های اسلامی و مذهبی پایبند هستند، بلکه برای همه‌ی والدینی که به دنبال روش‌های نوین،

خانواده، یک سازمان اجتماعی کوچک و پُراهمیت است که روابط اعضای آن، به‌خصوص روابط والدین با فرزندان، مهم‌ترین عنصر شکل‌دهنده‌ی این سازمان است. رشد مطلوب و سالم فرزندان در تمام ابعاد مرهون ارتباط مؤثر و مطلوب والدین با فرزندان است و این ارتباط نیاز به آموزش و مدارا دارد. تحلیل‌های نظری و تجربی بسیاری همراه با رویکردها و تئوری‌های فراوانی به ارتباط مؤثر والدین با فرزندان اختصاص یافته است و برای آن اهمیت و ارزش خاصی قایل شده‌اند. از سوی دیگر، مطالعات و تحقیقات فراوانی به اثر فرزند بر هر یک از والدین و دیگر اعضای خانواده و یا بر کل خانواده به عنوان یک رابطه دوجانبه و تأثیر متقابل نیز توجه داشته‌اند. بررسی همه‌جانبه مبانی ارتباط مؤثر و مطلوب والدین و فرزندان از مهم‌ترین مسائل در حریم خانواده و سلامت روانی یک جامعه محسوب می‌شود. آگاهی و شناخت کافی و عمیق از این ارتباط می‌تواند ما را در پرورش شخصیت سالم فرزندان در خانواده یاری رساند و روش‌های مناسب

هستیم که با دقت و علم خود اشتباهات ما را به حداقل رسانده است. همچنین از دوست و همکارمان آقای «امید حسینی» تشکر می‌کنیم که بارها به یاری مان آمده است.

ما ترجمه آیات قرآنی را به زبان فارسی از روی ترجمه دکتر الهی قمشه‌ای جایگزین کرده‌ایم که ترجمه‌ای معتبر و ادیبانه است.

امیدوار و مفتخر هستیم که این کتاب بتواند به خانواده‌های بسیاری کمک کند تا حلقه ارتباط عاطفی و خانوادگی این نهاد ارزشمند پایدار بماند و گره‌های بسیاری را از زندگی امروز باز کند.

علمی، بی‌واسطه و سودمندی هستند که بتوانند در طی سال‌های تولد تا رشد و بالندگی کودک‌شان به آن استناد کنند. مرکز پژوهش اندیشه‌ی «زهاوی» با توجه به اهمیت این کتاب و ترجمه‌ی آن به بسیاری از زبان‌های زنده‌ی دنیا، وظیفه‌ی خود دانست تا نسخه‌ی فارسی این مرجع پرورش کودک و راهنمای ارتباط میان والدین و کودک را تهیه کند. ما مفتخریم که توانستیم ترجمه‌ی کتاب را به زبان فارسی به پایان برسانیم و خود از آن بسیار آموخته‌ایم. در این راه مهم و ارزشمند، بارها از راهنمایی و مشاوره استادان روان‌شناس و ادیب کمک گرفتیم. بیش از همه ویراستاری و انطباق را مرهون دکتر «صباح برزنجی»

بیان عزیزی - آرزو حانمی

هشام یحیی الطالب

دکتر هشام یحیی الطالب در موصل از توابع استان نینوای عراق در سال ۱۹۴۰ متولد شد. او دارای مدرک کارشناسی مهندسی برق از دانشگاه لیورپول (۱۹۶۲) و مدرک دکتری در رشته‌ی مهندسی برق از دانشگاه پوردو در لافایت ایالت ایندیانا از ایالات متحده (۱۹۷۴) است. دکتر الطالب در طول دوران اشتغال به کار به عنوان مهندس برق، به فعالیت در زمینه‌ی کارهای اسلامی در شمال آمریکا روی آورد که تا به امروز نیز ادامه دارد. او در تعدادی سازمان اسلامی در چندین مقام مشغول به فعالیت است که از آن جمله می‌توان به مدیریت تمام وقت بخش آموزش مدیریت انجمن دانشجویان مسلمان ایالات متحده و کانادا (MSA) (۱۹۷۵-۱۹۷۷) و دبیرکل فدراسیون بین‌المللی اسلامی سازمان‌های دانشجویی (IIFSO) در ۱۹۷۶ اشاره کرد. او دوره‌های آموزشی و سمینارهای بسیاری را در آمریکا و کشورهای دیگر برگزار کرده است. او یکی از اعضای بنیان‌گذار و مدیر موسسه‌ی SAAR (۱۹۸۳-۱۹۹۵)، همچنین عضو بنیان‌گذار انستیتوی بین‌المللی اندیشه اسلامی (IIIT) در سال ۱۹۸۱ است. او نویسنده‌ی کتاب الميثاق الشرف الدعوى (عربی) و کتاب مشهور یک راهنمای آموزشی برای کارگران اسلامی نیز هست که تا به امروز به ۲۰ زبان ترجمه شده است. او اکنون مدیر مالی IIIT است. او پدر و پدر بزرگ است.



عبدالحمید احمد سلیمان

دکتر عبدالحمید احمد سلیمان در شهر مکه در سال ۱۹۳۶ به دنیا آمد و در همان جا تحصیلات دبیرستانی خود را به پایان رساند. او دارای مدرک لیسانس بازرگانی از دانشگاه قاهره (۱۹۵۹)، کارشناسی ارشد علوم سیاسی از دانشگاه قاهره (۱۹۶۳) و دکترای روابط بین‌الملل از دانشگاه پنسیلوانیا (۱۹۷۳) است. او مقام‌های متفاوتی از جمله دبیر کمیته‌ی برنامه‌ریزی کشور



عربستان سعودی (۱۹۶۳-۱۹۶۴)، عضو بنیان‌گذار انجمن علوم اجتماعی اسلامی (WAMY) (۱۹۷۲)، دبیر کل مجمع جهانی جوانان (AMSS) (۱۹۸۲-۱۹۸۴)، رئیس بخش علوم سیاسی در دانشگاه پادشاه سعود در ریاض، عربستان سعودی (۱۹۸۲-۱۹۸۴) و رئیس دانشگاه بین‌المللی اسلامی (IIU) مالزی (۱۹۸۸-۱۹۹۸) در طول زمان کاری خود داشته است.

او شخص تأثیرگذاری در سازمان‌دهی کنفرانس‌ها و سمینارهای بین‌المللی آکادمیک بوده است و هم‌اکنون رئیس کل انستیتوی بین‌المللی اندیشه اسلامی (IIIT) و نویسنده‌ی مقالات و کتاب‌های زیادی درباره‌ی تجدید جوامع اسلامی از جمله نظریه‌ی روابط بین‌المللی: مسیرهای جدید در زمینه‌ی افکار و روش‌شناسی اسلامی؛ بحران در ذهن مسلمان؛ اختلاف در ازدواج؛ بازپس‌گیری روحیه‌ی کاملاً اسلامی کرامت انسانی؛ احیا کردن آموزش عالی در جهان اسلام و جهان‌بینی قرآنی: سرآغاز تجدد فرهنگی است. او پدر و پدربزرگ است.

عمر هشام الطالب

دکتر عمر هشام الطالب در کرکوک عراق در سال ۱۹۶۷ به دنیا آمد و همراه والدینش در سال ۱۹۶۸ به ایالات متحده رفت. او از دانشگاه جرج میسون در سال ۱۹۸۹ در مقطع کارشناسی در رشته‌ی اقتصاد فارغ‌التحصیل شد و کارشناسی، کارشناسی ارشد (۱۹۹۳) و دکترای جامعه‌شناسی (۲۰۰۴) را از دانشگاه شیکاگو دریافت کرد. عضویت در انجمن علوم ملی دانشجویان فارغ‌التحصیل (۱۹۸۹-۱۹۹۲) به او اعطا و در رشته‌ی جامعه‌شناسی در دانشگاه دالی شیکاگو (۱۹۹۸) و دانشگاه شمال غربی ایندیانا در ایندیانا (۱۹۹۹) استادیار شد. او استادیار جامعه‌شناسی و جرم‌شناسی در دانشگاه بین‌المللی اسلامی مالزی (۲۰۰۵-۲۰۱۱) بود. دکتر الطالب چندین مقاله درباره‌ی خانواده، آموزش، سازمان‌های خیریه و وقفی و فعالیت‌های اجتماعی نوشته است. او به صورت مداوم در کنفرانس‌های آکادمیک شرکت می‌کند و سفرهایی به سراسر دنیا دارد.



تقدیم به:

مادرها و پدرهای عزیزمان که ما را در سراسر زندگی‌مان مورد عنایت عشق، فداکاری و محبت خویش قرار دادند تا باعث پیشرفت ما شوند و ما را به بهترین شیوه‌ای که در توان داشتند پرورش دادند. هرچند خود آموزش و تحصیلات رسمی نداشتند؛ اما شیوه‌ی پدر و مادر بودن والدین خود را سرمشق ساختند تا با استفاده از خرد، قضاوت درست و تجربه‌های متعدد بازمانده از نسل‌ها و تمدن‌های گذشته به ما نیکوکاری، ایمان و اتکا به خود را بیاموزند. باشد که پروردگار رحمت خود را بر روح آن‌ها نازل کند.

همه‌ی پدر و مادرهای کره‌ی زمین که به سختی در تلاش‌اند تا فرزندان موفق‌تری را پرورش دهند که اگرچه قصد خوبی دارند اما همچنان نیازمند دانش و مهارت‌های ارتباطی خردمندانه با فرزندان‌شان هستند و روابط خانوادگی و محیط خانه‌ای را که همه‌ی ما در آرزوی آن هستیم ایجاد می‌کنند.

همه‌ی خانواده‌هایی که آرزو دارند فرزندان‌شان زنان و مردان کاردانی باشند که دارای ارزش و توانایی نیکوکاری، صداقت، شجاعت، محبت و ایمان و همچنین قدرت ذهن و احساس استقلال مسئولانه‌ای باشند.

همسران و فرزندان‌مان که در طول سال‌ها متحمل سختی‌ها و فشار بوده‌اند، صبر بی‌پایان و تشویق مداوم خود را در زمانی که ما روی تحقیق و نوشتن این کتاب کار می‌کردیم نثار ما کرده‌اند.

به تمامی کسانی که در بالا ذکرشان رفت این تلاش ناچیز را تقدیم می‌کنیم. باشد که یگانه‌ی مهربان و متعال تلاش‌های خالصانه‌ی ما در فراهم آوردن هماهنگی، آرامش و بهبود زندگی بشر بپذیرد.

سپاسگزاری

نشان دادند تشکر داریم.
 همچنین سپاسگزاریم از: Our thanks
 also go to اکبر علی میر، اشرف صبرین،
 سیف الطالب، زید الطالب، نهی الطالب و
 محمود شریف که چندین پیش نویس از
 کتاب را تایپ و کپی کردند.

دکتر تنویر میرزا و سلما عشماوی که
 نمونه‌های واقعی را در طول کارگاه‌های
 آموزش به والدین ارائه دادند که در
 ADAMS (تمام منطقه‌ی جامعه‌ی اسلامی
 دالس) در هروندن ویرجینیا در آمریکا
 برگزار می‌شد.

جنینہ عبداللہ کہ در مرور دستہ‌ای از
 ویدئوهای مربوط به آموزش والدین به
 ما کمک کرد و لیلا سین که نظرات
 خردمندانه‌ای به ما ارائه کرد.

حسن الطالب برای تهیه‌ی شمار
 زیادی از مرجع‌های مفید و نظرات
 کاربردی در مورد ارائه، محتوی و
 صفحه‌آرایی متن.

ما بسیار خوشبخت بوده‌ایم که
 شخصی چون سلوی مدنی را در دفتر
 به همراه داشتیم که با پشتکار روی
 متن کار می‌کرد و هر روز آن را بهبود
 می‌بخشید. لطف بزرگی از سوی کسی
 به نام شیرازخان در دفتر ما در لندن به

زمانی که هیئت امنای انستیتوی
 بین‌المللی اندیشه اسلامی (IIIT)
 تصمیم گرفت که به نویسندگان این اثر
 اطمینان کرده و مسئولیت بزرگ تألیف
 این کتاب را به عهده‌ی این جانبان بنهد
 احساس توفیق کردیم.

سپاس و تشکر خود را به دکتر
 احمد توتونچی، دکتر فتحی ملکاوی،
 دکتر جمال برزنجی و دکتر یعقوب
 میرزا تقدیم می‌کنیم، از آن‌ها به خاطر
 یاری‌شان در گردش همیشگی چرخ
 IIIT در زمان مشغولیت ما در کامل
 کردن این کتاب از صمیم قلب تشکر
 می‌کنیم.

ما قدردانی خود را به منتقدینی
 که پیشنهادهای ارزشمند خود را برای
 بهبود بخشیدن متن ارائه کردند تقدیم
 می‌کنیم، به ویژه از بتول طعمه، زینب
 علوی، میشل مسعودی، واندا کراوس،
 مائده مالک، سارا میرزا و جاسر عوده
 تشکر می‌کنیم. از دکتر اقبال یونس
 که اولین نسخه‌ی فهرست را بررسی
 کرد سپاسگزاریم. از لینا ملکاوی و
 زینہ الطالب کہ کار هنری اولیه را آماده
 و مرتب ساختند و در تهیه‌ی دست
 نوشته‌ها همکاری با ارزشی از خود

و دکتر عبدالرحمان النقیب که در کیفیت کتاب بسیار موثر بود.

ما از خانواده‌های خود به خاطر ایجاد محیطی راحت و پشتیبانی ایشان از ما برای کم کردن فشارهای جانبی در زمانی که روی متن کار می‌کردیم سپاس گزاریم. تشکر ویژه‌ای باید از دکتر الهام الطالب، همسر دکتر هشام در طول ۴۶ سال، به عمل آوریم چرا که بدون تشویق و فداکاری بی‌نهایت او، این اثر روشنی روز را به خود نمی‌دید. نکات و نظرات باارزش او در باب آموزش والدین یک منبع مداوم الهام برای به‌بارنشستن این اثر بود. حجم عمده‌ای از زمان اختصاص داده شده به این اثر از زمانی که باید به خانواده‌ها به ویژه از نوه‌هایمان یوسف و آمین که هفت و پنج ساله هستند تخصیص داده می‌شد «قرض» گرفته شده است.

سپاس بسیار از آن دانا و توانای یکتاست که به ما قدرت دستیابی به این امر را داده است.

ما معطوف شد. او یک ویراستار خاص و برجسته است که منبعی از خلاقیت و بازخوردهای انتقادی و منبعی باشکوه از تشویق و همدلی است.

ما عمیقاً به دکتر عمادالدین احمد، رئیس کل مجمع مناره‌ی آزادی، به دلیل ویرایش موشکافانه، افزودن نکات باارزش و پیشنهادات مهم مدیون هستیم.

ما از سیلویا هانت به دلیل ویرایش دقیقش و از سلما میرزا برای تصحیح فراوان و از عبداللطیف و ایتمن برای طراحی و صفحه‌آرایی بی‌نظیرش بسیار متشکریم. تشکر ویژه داریم از هانا، دختر عبداللطیف برای تصاویر بسیار زیبایی که خود طراحی کرده است. قدردانی عمیق خود را به کارکنان اداره‌ی IIIT به خاطر کیفیت کاری و سرپرستی نسخه‌ی نهایی در لندن ابراز می‌کنیم.

پیشنهاد‌های با ارزش و نکات حرفه‌ای کارشناسان آموزشی و روان‌شناسی دکتر اسحاق فرحان، دکتر عبداللطیف عربیات، دکتر محمود رشدان، دکتر فتحی ملکاوی

تاریخچه‌ی کتاب

مهارت‌های اجتماعی در خانه به مبنای رشد مناسب ذهنی، روانی و عاطفی کودک منجر می‌شود تمرکز می‌کنیم. اگرچه خانه منبع تأثیرگذار الگوهای رفتاری بر روند فکر کردن کودک در تشخیص درست از نادرست است، نمی‌توان تنها به این‌که چه کاری درست است تا به شکلی مکانیکی انجام شود بسنده کرد. اراده و عاطفه‌ی انسان باید آن‌چه را که ذهن درست در نظر می‌گیرد را بپذیرد و بخواهد و بر اساس آن عمل کند؛ اینجاست که نقش محوری والدین ظاهر می‌شود. مدرسه‌ها و موسسه‌های آموزشی داده‌های تاریخی، جسمی، مهارت‌های تکنیکی را آموزش می‌دهند و اطلاعاتی را فراهم می‌کنند که باید توسط خانواده‌ی کودک کامل شوند، چراکه این خانواده است که شخصیت، مهارت‌های اجتماعی و قدرت عاطفی را می‌پروراند.

این اثر می‌تواند برای پرورش و شکل‌های متفاوت رشد رهبری در انسان به کار رود. IIT کنفرانس‌ها و آثار کلیدی منتشر شده‌ی بسیاری را برای محقق ساختن این مهم سازمان داده است که

این کتاب برای همه‌ی والدین، با هر شخصیتی و در هر کجا که ممکن است باشند، نوشته شده است. با این حال مفهوم آن بخشی از دورنمای طولانی مدت انستیتوی بین‌المللی اندیشه اسلامی (IIT) برای برانگیختن جهان اسلام است از سستی و تنزلی که در آن گرفتار شده‌اند و بازپس‌گیری پویایی ذهنی که زمانی نشان‌دهنده‌ی تمدن بزرگ اسلام بوده است. برای ارتقا دادن دید دنیای اسلام درباره‌ی پدر و مادر بودن، کتاب بر روی دوباره رویاندن هوش و اخلاق ذهن و روان مسلمانان از طریق آموزش تمرکز دارد. اگرچه در اینجا آزمون روش‌شناسی نهفته در تنزل ذهنی مسلمانان مورد بحث قرار نگرفته است، اما تجدید اندیشه اسلامی IIT اصلی‌ترین مضمون ارتقاء یافته در انتشارات و کنفرانس‌هایی برای کمک به احیای هوش مسلمین است.

از آنجایی که پایه‌های روانی ارزش‌ها و شخصیت به شکل عمده در خانه و در سن کم رشد می‌کند، عملاً لازم است که والدین بدانند چگونه فرزندان خوبی پرورش دهند. در نتیجه ما روی این‌که چگونه فرهنگ، تحصیل و آموزش

صفحه‌ی xxx از کتاب (۱۹۸۸-۱۹۹۸) یک دوره‌ی آموزش اجباری را (که پایان بخش گواهی نامه‌ی تحصیلی بود) درباره‌ی خانواده و پدر و مادر بودن با نظر به ترویج ارزش‌های عقلانی و اخلاقی پدر و مادر خوب بودن در میان دانشجویان و همچنین پرورش معلمین کافی برای تدریس آن دوره تصویب نمود.

به علاوه موسسین IIIT سمینارهای آموزشی رهبری را در سه مرحله سازمان دهی کردند. ایده‌ی تهیه‌ی کتابی درباره‌ی پدر و مادر بودن پیش از مرحله‌ی سوم ارائه شد:

مرحله‌ی ۱ (۱۹۷۵-۱۹۹۰) شامل تعریف کردن، آماده سازی، تبلیغ و تجهیز کردن می‌شد. این مرحله با مهارت‌ها و ابزار فعال مورد نیاز برای بهبود بخشیدن تأثیر و اجرای کار در ارتباط بود. این مرحله در زمان چاپ کتاب یک راهنمای آموزشی برای فعالان مسلمان (۱۹۹۱) که دومین کتاب از مجموعه‌ی کتاب‌های فوق‌الذکر بود به اوج خود رسید.

مرحله‌ی ۲ (۱۹۹۱-۲۰۰۰) آموزش در موسسه‌های آموزشی با تلاش مریبان توانایی همچون دکتر عمر کاسولی در کوالالمپور، دکتر اقبال یونس در واشنگتن، دکتر آنس الشیخ علی در لندن و دکتر منظور عالم در دهلی نو صورت گرفت. آن‌ها در سراسر جهان برنامه‌های آموزشی فراوانی برگزار کردند.

از آن جمله می‌توان به: یک راهنمای آموزشی برای فعالان اسلامی (که به بیشتر از ۲۰ زبان ترجمه شده است)، راهنمای کتابخانه‌ی یک خانواده‌ی مسلمان و بحران درباره‌ی اراده و روان مسلمان اشاره کرد.

ایده‌ی نوشتن کتابی درباره‌ی روابط والدین-فرزند در طول جلسه‌ی هیئت امنای IIIT در ماه آگوست ۱۹۹۴ در جزیره‌ی تیمون مالزی مطرح شد. این کتاب سومین اثر از سری کتاب‌های چاپ شده‌ی انستیتو درباره‌ی رشد انسان و ارتباط بین فردی بود. بیشتر و در پاسخ به درخواست IIIT، دکتر اسماعیل الفاروقی در سال ۱۹۸۲ کتاب توحید: دلایلی بر فکر و زندگی (راهنمایی برای آموزش مسلمین درباره‌ی مسئله‌ی باور و «عقیده») را تألیف نمود. مدتی بعد در سال ۱۹۹۱، IIIT و فدراسیون بین‌المللی اسلامی سازمان‌های دانشجویی (IIFSO) مشترکاً دومین کتاب موفق از مجموعه کتاب‌های خود را با نام یک راهنمای آموزشی برای فعالان مسلمان چاپ کرد که در تلاش برای آموزش مسلمانان برای مهارت‌های فردی، گروهی و رهبری بود. این کتاب باید سومین کتاب از مجموعه‌ی کتاب‌ها در نظر گرفته شود. با توجه به تشخیص اهمیت واحد خانواده، دکتر عبدالحمید ابوسلیمان، رئیس دانشگاه بین‌المللی اسلامی مالزی

متعاقباً تمدنی که برای نسل‌های آینده به جای می‌گذاریم، تأثیر بسزایی دارد. بنابراین باید به این مسئله بیشترین توجه معطوف شود و در اولویت قرار گیرد. ما عمیقاً و قویاً این اعتقاد را می‌پروانیم و از نویسندگان دیگر می‌خواهیم که هرکدام از موضوعات مورد بحث در کتاب را بیشتر توسعه دهند و تحقیقات بیشتر و مضامین بیشتری به آن اضافه کنند. IIIT تاکنون چندین تیم دانشگاهی برای توسعه‌ی بیشتر مضامین و موضوعات کتاب به کار گماشته است و آن‌ها را به زبان‌های اصلی دنیا ترجمه کرده است. این کتاب تنها اولین قدم در پیشبرد مسئله‌ی پدر و مادر خوب بودن در سطح عملی است. بر اساس نظر کارشناسان بسیار «بزرگ‌ترین تجارت در جهان، مهم‌ترین و بزرگ‌ترین وظیفه و بهترین سرمایه‌گذاری بشر پرورش و تربیت فرزندان است».

مرحله‌ی ۳ برای تمرکز روی پدر و مادر بودن در قرن بیست‌ویکم آغاز شد. در حالی که مرحله‌ی ۱ و ۲ فعالیت‌های جوانان را هدف قرار می‌داد، شخصیت‌سازی همچون مؤلفه‌ای به همان‌اندازه ضروری که از تولد آغاز می‌شود به شکل فزاینده‌ای آشکار شد. بنابراین IIIT تصمیم گرفت که بر اهمیت نقشی که والدین می‌توانند با استفاده از مهارت‌های پدر و مادر خوب بودن به پرورش شهروندان نیکوکار و رهبران آینده که ویژگی‌های اصولی رهبری را دارند در محیط سالم و مناسب خانه برای رشد فرزندان‌شان بازی کنند تأکید کند. نتیجه‌ی آن چاپ این کتاب بود.

پدر و مادر بودن کاری نیست که بتوان آن را دست کم گرفت یا کم اهمیت دانست. این مسئله بر رشد فرزندانمان، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم و

اهداف و مقاصد

محکم و اخلاقیات سالم هستند و می‌توانند ویژگی‌های لازم برای تبدیل شدن به پایه‌های سازنده‌ی جامعه و تمدن آینده‌ی بشری باشند را به دست آورند.

سرانجام به والدین کمک می‌کند که محیط شاد، هماهنگ و کارکردی در خانه فراهم کنند که در میان اعضای خانواده رابطه‌ای پشتیبانی کننده را ایجاد می‌کند. در بخش یک، ما به منطق نهفته در پدر و مادر خوب بودن می‌پردازیم که در آن تعریفی از معنا و چگونگی ایجاد یک راه حل واقعی برای بازتولید جهان اسلام همچنین جامعه به‌طور کلی ارائه می‌دهیم. همچنین وضعیت والدین به شکلی که امروزه انجام می‌گیرد را که شامل مرور منابع اطلاعاتی درباره‌ی پدر و مادر بودن در دسترس جهان اسلام و کشورهای صنعتی است برجسته می‌کنیم.

ما در پی آزمودن این امر هستیم که فرزندان با شخصیت اخلاقی سالم که دارای توانایی تغییرات فعال اجتماعی هستند را چگونه می‌توان پرورش داد. روش‌ها و ابزارهای مورد نیاز برای

این کتاب که به راحتی قابل مطالعه است یک میلیارد پدر و مادر را مخاطب قرار می‌دهد که امروزه در دنیای ما زندگی می‌کنند، چه مسلمان و چه غیرمسلمان، همچنین کسانی که پدر و مادر نیستند یا پدربزرگ و مادربزرگ یا اقوامی هستند که می‌خواهند از توصیه‌های آن استفاده کنند. مخاطب این کتاب تنها متفکران و متخصصین نیست. تمرکز اصلی آن روی اهداف پدر و مادر بودن است، که مشکلات را برجسته ساخته و راه‌حل‌ها و روش‌های رشد و تربیت افراد نیکوکار، با اخلاق و دارای توانایی‌های رهبری را پیشنهاد می‌دهد. اصلی‌ترین مقاصد این اثر به شرح زیر است:

تأکید بر اهمیت پدر و مادر خوب بودن در پرورش فرزندان و خانواده از طریق قرار دادن پدر و مادر بودن به عنوان یک وظیفه و اولویت برتر نه فقط در سطح نظری بلکه در سطح عملی. به والدین نشان می‌دهد که «چگونه» تحصیلات و مهارت‌های لازم برای انجام دادن تکنیک‌های مناسب برای پرورش شهروندان نیکوکار که دارای شخصیت

مناسب درباره‌ی مسائل درون خانواده که به ندرت حل می‌شوند و معمولاً در حاشیه می‌مانند شود. این بحث‌ها و تأملات خانوادگی به خودی خود اهداف باارزشی هستند.

در آخر این کتاب و مسائلی که حل می‌کند با انتشار آثار اضافی درباره‌ی موضوع همراه خواهد بود که تحت دو مضمون اصلی طبقه‌بندی شده‌اند:

الف) درک نقش والدین در تحصیل، ایمان و آموزش مهارت‌ها؛ ب) خانواده‌های خوشحال: محدوده‌ی لازم برای رشد رهبران بالقوه‌ی آینده.

در قسمت (الف) هدف کمک به والدین برای درک و قبول نقش خود در رشد مفاهیم ایمان و مهارت‌های رهبری در فرزندانشان است. در قسمت (ب) بر روی تثبیت یک محیط خانوادگی خوشایند و راحت به عنوان «محدوده»‌ای برای پرورش افراد وارسته که مسئولیت‌پذیر هستند تمرکز می‌شود. مسائل برقراری ارتباط، تعریف و تمجید، انتقاد، عصبانیت و وقت‌گذرانی اعضای خانواده با هم نشان‌دهنده‌ی قدم‌های عملی لازم برای ساخت و تأمین محیط درست است. به علاوه این‌که «فرزندان نظاره‌گران خوب اما تحلیل‌گران ضعیفی هستند» به تصویر کشیده خواهد شد. آزمون‌های عملی برای والدین مهیا خواهد شد تا شاهد رفتار فرزندانشان در واقعیت با سایرین

بالا بردن قدرت جسمی و عاطفی در بخش دوم کتاب برجسته شده‌اند. بخش سوم روی شخصیت‌سازی و تأثیرات تماشای بیش از اندازه‌ی تلویزیون و بازی‌های ویدئویی روی کودکان و زندگی خانواده‌ها تمرکز دارد در حالی که باید جایگزینی برای استفاده‌ی بیش از حد آن‌ها از این وسیله‌ها باید مهیا شود. در پایان هر فصل، ما تمرینات موردپسند خوانندگان را قرار داده‌ایم که می‌توانند توسط والدین و فرزندان مورد استفاده قرار گیرند. هدف اصلی بالا بردن سطح مکالمات و روابط روزانه‌ی اعضای خانواده با هدف ایجاد شناخت بیشتر در بین اعضا، گذراندن زمان لذت بخش باهم، شرکت در تصمیم‌گیری‌ها و تبادل مهارت‌ها است. این امر به تثبیت روابط پویای خوب و ایجاد محیطی شاد در خانه کمک می‌کند. تعداد کمی از تمرینات نیازمند استفاده از منابع خارج از کتاب همچون کتابخانه یا مشورت با والدین دیگر یا یافتن توصیه‌های حرفه‌ای است. ما شدیداً توصیه می‌کنیم که اعضای خانواده این تمرینات را در خانه یا در زمان صرف شام در بیرون از خانه انجام دهند. امیدواریم که فعالیت‌ها/بحث‌های مشارکتی و چند طرفه جای خالی مهم و ازدست‌رفته‌ای را در امر پدر و مادر بودن در طول روز پر کند که موجب تسهیل بحث‌های

مطالعه‌ی زندگی پیامبر (ص) و استفاده از رفتار او به عنوان یک سرمشق، ما معیاری را که براساس توصیه‌های آن باید در تمام مسیر گام برداریم برای خود تعیین خواهیم کرد.

سرانجام اگر والدین بیشترین تلاش خود را در بکارگیری پیشنهادهاى ما ارائه دهند، ما امیدواریم که چرخ حرکت مثبت را به گردش درآوریم: پرورش فرزندان سالم و شادی که شرکت کنندگان فعال جامعه هستند و خودشان سرانجام به والدین نمونه‌ای تبدیل می‌شوند.

اگر درجایی از زندگی از پدرها و مادرها پرسیده شد: «برای باارزش کردن زندگی تان چه کردید؟» آن‌ها بتوانند بگویند: «من پدر یا مادر خوبی بودم.» شاید هم یک پدربزرگ یا مادربزرگ خوب!

از جمله کودکان دیگر، پدر و مادر بزرگ‌ها و خویشاوندان دیگر، مهمان‌ها، همسایه‌ها، افراد فقیر، جامعه، حیوانات، گیاهان، محیط زیست و به‌طور کلی جهان باشند.

ب) داشتن الگو برای پدر و مادر خوب بودن یک الزام است: پدر و مادرها و پیامبران.

پدر و مادرها از اهمیت رفتارهای خود با رشد کودک آگاه خواهند شد. کودکان تقلیدکننده هستند و والدین باید بهترین الگویی که می‌توانند باشند تا از طریق تقلید از آن‌ها کودک بتواند بهترین کسی که می‌تواند باشد.

زندگی حضرت محمد (ص) بهترین مثال برای نشان دادن پدر، پدربزرگ و دوست خوب بودن برای فرزندان و بهترین رهبر بودن است. قطعاً در

با این حال مشکل این است که تا زمانی که این درس‌های باارزش آموخته شوند اغلب خیلی دیر شده است. اولین فرزندان بزرگ شده‌اند و به افراد بالغ تبدیل گشته‌اند و دیگر این آموخته‌ها بر آن‌ها تأثیری ندارد.

پدر و مادر خوب بودن واقعاً مهم است و نباید به حال خود رها شود. این یک کار چالش برانگیز است که نیازمند توجه مداوم می‌باشد. بنابراین مروری بر وظیفه‌ی پیش رو باید مورد استقبال قرارگیرد و تعهد صادقانه‌ای را باید درباره‌ی خودمان، همسرانمان و خانواده مان به عهده بگیریم.

یک جنبه‌ی مهم پرورش کودک که در طول مسیر اضطراب ایجاد می‌کند برقراری ارتباط است. برقراری ارتباط موثر با کودکان به آن‌ها کمک می‌کند که شاد و مسئولیت‌پذیر بار بیایند. خیلی ضروری است که بدانیم چگونه و چه وقت با کودک صحبت کنیم و آن مهم‌تر این‌که چگونه با صبر و درک به حرف‌های آن‌ها گوش دهیم. در حالی که والدین بی‌قید و شرط فرزندان خود را دوست دارند، باید مهارت‌های ارتباطی

انسان‌ها در بهترین حالت خلق شده‌اند و قادر هستند که به کمال برسند. همچنین پرورش فرزند نیازمند دانش نظری و عملی است که شامل رشد جنین و کودکان می‌شود. از آنجایی که کسانی که تازه پدر و مادر شده‌اند تجربه‌ی کمی از این کار دارند، باید قبل از این‌که نطفه شکل بگیرد یاد بگیرند چگونه با فرزندان برخورد کنند.

متأسفانه اگرچه ما به سختی در تلاش هستیم که مال‌اندوزی کنیم تا بتوانیم خانه‌ای زیبا، ماشین و وسایل منزل تهیه کنیم اما به کارگیری همان اندازه از تلاش را برای پرورش فرزندان نادیده می‌گیریم و امیدواریم یا تصور می‌کنیم که همه چیز به بهترین شکل پیش خواهد رفت حتی اگر آمادگی لازم را به کار نگیریم. پدر و مادر بودن را نباید به شانس واگذار کنیم، چراکه چنین قماری خطر بسیار بالایی دارد.

والدین معمولاً از طریق آزمون و خطا آگاهی کسب می‌کنند و ممکن است با فرزندان کوچکتر خود خیلی بهتر از فرزند اول رفتار کنند چون از طریق تجربه‌ی نخست چیزهایی را آموخته‌اند.

اشاره می‌کنیم منظورمان جاه‌طلبی برای شکار قدرت نیست بلکه منظور رشد افراد قوی، معنوی، بااستعداد، بااخلاق که دارای ویژگی‌های دیگری هستند که آن‌ها را به اعضای فعال جامعه که حس مسئولیت‌پذیری و شهروندی خوب دارند تبدیل می‌کند.

امروزه نوجوانان بسیار زیادی وجود دارند که خانه برای آن‌ها در حد یک هتل و رستوران تنزل پیدا کرده است. ایجاد یک فضای شاد و آرام در خانه برای والدین و فرزندان ضروری است. خانه تنها یک مکان نیست بلکه یک محدوده، سکوی حرکت و صحنه‌ی نمایش است که اعضای خانواده بازیگران آن و روابط نمایشنامه‌ی آن است. همه باید یادگیرند که در ایفای «نقش» سهم دارند. این‌که امروزه بسیاری از والدین و فرزندان نمی‌توانند یکدیگر را تحمل کنند و در نتیجه محیط خانه را به یک مکان با کارکرد نامناسب تبدیل می‌کنند، ناراحت‌کننده است. برخی از والدین و فرزندان از یکدیگر می‌ترسند یا به هم شک دارند و بسیاری از آنان نمی‌دانند که چگونه رابطه‌ی خود را بهبود بخشند. آن‌ها حتی ممکن است از درک یکدیگر دست بکشند و یا در ناراحتی و عصبانیت بسیار از نظر عاطفی از هم جدا شوند و به تدریج کل رابطه‌ی بین آن‌ها از بین می‌رود.

و گوش دادن به حرف‌های آن‌ها را بهبود بخشند. برقراری ارتباط عملی دوجانبه است و نباید به بن بست ختم شود. والدین باید به فرزندانشان کمک کنند که حداکثر استعدادهای بالقوه‌ی خود را بدون فشار پرورش دهند. آن‌ها باید خود را در موقعیت‌های واقعی برخورد با سایر مادرها و پدرها قرار دهند؛ این کار کمک می‌کند که والدین مهارت‌ها و تکنیک‌های جدید مقابله با موقعیت‌های دشوار را به کار گیرند.

والدین همچنین تنها باید برخی از رفتارهای قدیمی‌تر را مورد توجه قرار دهند چراکه تجربه‌های قدیمی همیشه طلایی نیستند. همان‌طور که زمان می‌گذرد، موقعیت‌های جدیدی سربر می‌آورند که نیازمند رفتارها و پاسخ‌های جدید و خلاق هستند. طبیعتاً همه‌ی والدین امیدوارند فرزند آن‌ها به بهترین شخص تبدیل شود. ما برخی از اشتباهات رایجی که والدین ناآگاهانه انجام می‌دهند را همراه با مشکلات زیادی که با آن‌ها روبه‌رو هستیم برجسته‌تر می‌کنیم. زمینه‌ی دیگری که ما در این اثر به آن می‌پردازیم رشد ویژگی «رهبری» در فرزندانمان است.

ممکن است عجیب به نظر برسد که چنین مسئله‌ای را مطرح کرده‌ایم. با این حال دوست داریم که خاطر نشان کنیم که وقتی به مسئله‌ی رهبری

شکل‌گیری دارد تصور کرد. امروزه بسیاری از والدین (از جمله خود ما) آرزو دارند که‌ای کاش هنر و دانش پدر و مادر خوب بودن را قبل از بچه‌دار شدن می‌آموختند. اگر چنین کرده بودند احتمالاً در شیوه‌ی پرورش فرزند بهبود چشمگیری داشتند. والدین بسیاری احساس خواهند کرد که می‌توانستند زمان بسیار بیشتری را برای رشد روابط اختصاص می‌دادند. با نگاهی به زندگی شخصی خودمان به طرز دردناکی می‌بینیم که تجارب بسیاری وجود داشت که ما آن‌ها را از دست دادیم و دقایق باارزشی بود که ما آن‌ها را با هم تقسیم نکردیم. امیدواریم که فرزندانمان اشتباهات ما را ببخشند و والدین جدید از این اشتباهات اجتناب ورزند. همچنین از درگاه خداوند متعال می‌خواهیم همه‌ی والدین را از یادگیری این تجارب به شیوه‌ی دشوار آن در امان خود نگه دارد.

رویکرد ما در این اثر این است که والدین را به تمرکز روی پیشگیری تشویق کنیم نه درمان. ما ادعا نمی‌کنیم می‌توانیم مشکلاتی از جمله اعتیاد به موادمخدر، الکل و یا افسردگی، بزهکاری و بیماری‌های انتقال یافته از طریق رابطه‌ی جنسی را درمان کنیم. با این حال می‌توانیم یک معیار «پیشگیرانه» را به عنوان یک راهنمای خانوادگی برای

اگرچه پدر و مادر بودن یک مسئولیت عظیم است که نباید از سرنامیدی رها شود. هیچ‌گاه برای غلبه بر چالش‌ها دیر نیست و اگر از سرزنش خودمان به خاطر اشتباهات گذشته مان دست برداریم هنوز می‌توانیم روابطمان را بهبود بخشیم. هیچ فایده‌ای ندارد که بگوییم: «اگر این کار را کرده بودیم یا این کار را نکرده بودیم.» پشیمانی‌ها و درجا زدن در سناریوی «شاید اگر» مضر است و جز این‌که بیشتر آسیب می‌رساند هدف دیگری را محقق نمی‌کند. اگرچه شاید ما انتخاب‌های اشتباهی کرده‌ایم که به خانواده‌هایمان ضرر رسانده است اما باید در نظر داشته باشیم که نیت خیر داشته‌ایم. باید زمان کم‌تری را صرف فکر کردن به گذشته کنیم و زمان بیشتری را به آینده ببندیم. به جای این‌که ذهن خود را با این‌که چه می‌توانستیم یا می‌بایست انجام دهیم پرکنیم باید روی آن‌چه که اکنون از دستمان برمی‌آید تا فردای روشن‌تری بسازیم تمرکز کنیم. همچنین می‌توانیم به فرزندانمان قول دهیم که خود را برای پدر و مادر بهتر بودن اصلاح می‌کنیم و از گذشته به عنوان یک درس و به آینده به عنوان یک فرصت برای تغییر نگاه می‌کنیم. شاید بتوان گذشته را مانند یک مجسمه‌ی مرمرین یا سیمان سفت شده و آینده را مانند خاک رس نرم که قابلیت

شما را مورد رحمت خود قرار خواهد داد.

ما از داده‌های آماری برگرفته از منابع بسیار استفاده کرده‌ایم که به خوانندگان این اثر امید و مسیری را نشان دهیم. آمار و مرتب‌در حال تغییر است و تنها برای این‌که به عنوان یک راهنما و نه یک واقعیت ثابت شده از آن‌ها استفاده شود آورده شده‌اند.

کارشناسان بسیاری در مورد ظاهر و تولید این مجموعه‌ها نظرات خود را اظهار داشته‌اند. برخی از منتقدین توصیه کردند که این اثر در قالب کتابچه‌هایی چاپ شود و برخی دیگر پیشنهاد دادند که نظریه را از بخش عملی جدا کنیم و همچنین گروهی دیگر تصور می‌کردند که بهتر است یک راهنمای خودکار (فرد آن را انجام دهد) ایجاد شود تا نظریه و کاربرد عملی همزمان استفاده شوند. ما حسن‌های همه‌ی این اقسام از انتخاب‌ها را در نظر داشته‌ایم. با این حال، در حال حاضر این ویراست را به شکل کنونی آماده کرده‌ایم. امیدواریم که بازخوردها و نظرات باارزشی را از خوانندگان دریافت کنیم تا در ویراست‌های آینده‌ی این اثر از آن‌ها استفاده کنیم و در اندازه‌ها و شکل‌های مختلف اثر را به چاپ برسانیم.

در توانایی انسان نیست که بتوانیم همه‌ی فرهنگ‌های قومی را مخاطب

به حداقل رساندن شانس تجربه‌ی چنین خطاهایی از طریق آگاهی را مهیا سازیم.

پدر و مادر خوب بودن نیازمند مهارت‌ها و آمادگی است تا فرزندان بتوانند موفق باشند و مایه‌ی افتخار والدین خود قرار گیرند. خوشبختانه اطلاعات و تکنیک‌های خیلی بیشتری نسبت به گذشته در رابطه با پدر و مادر بودن وجود دارد. در حالی که هیچ میان‌بری در مسیر پدر و مادر بودن وجود ندارد همان‌طور که چنین میان‌بری برای هیچ کار باارزشی وجود ندارد، هرگز برای شروع کردن مسیر پدر و مادر خوب بودن دیر نیست زیرا شما اکنون و برای همیشه پدر و مادر هستید خواه فرزندتان ۴ سال یا ۴۰ سال سن داشته باشد.

پرورش یک کودک به یک بزرگ سال شاد و دارای شخصیت متعادل امید همه‌ی والدین است. این کتاب شانس شما برای دستیابی به چنین هدفی را چند برابر می‌کند و رویای شما برای داشتن فرزندان موفق با روابط کامل را محقق می‌سازد. شخص دانایی گفته است: «مهم نیست رویاهایتان شما را به کجا می‌رسانند، مهم این است شما رویاهایتان را به کجا می‌رسانید.» اگرچه یک دهه قبل زمان بهتری برای پرورش نوجوانتان بود اما بهترین شانس دوباره امروز است پس از آن استفاده کنید. خداوند متعال نیت و تلاش خالصانه‌ی

تلاش این اثر این است که خرد نهفته در الهام الهی، راهنمایی‌های پیامبران و دستاوردهای انسان‌ها چه میراث‌داران اسلام و چه فرهنگ غرب را ترکیب کند و در دست گیرد. این تلاشی است برای نشان دادن این‌که چطور این خرده‌های بزرگ زمانی که به درستی تحلیل و ارزیابی می‌شوند مکمل یکدیگرند. بنابراین این اثر سهم‌اندک و منحصر به فردی را در حوزه‌ی رابطه‌ی والدین-کودک ارائه می‌دهد.

این کتاب قرار دهیم اما امیدواریم که نسخه‌های ترجمه شده به زبان‌های مختلف از طریق معلمین و رهبران محلی آن مناطق به خوانندگان معرفی شود. ترجمه‌ی انگلیسی آیات از قرآن کریم از تفسیرهای یوسف علی و محمد اسد برگرفته شده است و اصلاحات کمی در جاهایی که نویسندگان لازم دیده‌اند وارد شده است. این اثر حاصل اوج تجربه‌های نویسندگان در دنیای اسلام و غرب است.

نویسندگان

ژانویه ۲۰۱۳، واشنگتن دی سی،
ایالات متحده‌ی آمریکائی

بخش اول: پدر و مادر بودن و اساس آن



- فصل ۱- پدر و مادر خوب بودن چیست و چگونه آن را آغاز کنیم؟ ۴۹
- فصل ۲- واحد خانواده: چرا مهم است؟ ساختارهای آن چیست؟ ۷۹
- فصل ۳- پدر و مادر خوب بودن: بنیان‌گذاری اهداف صحیح ۱۴۵
- فصل ۴- مهم‌ترین هدف: پرورش فرزندی که خدا را دوست دارند ۱۶۱
- فصل ۵- نشان دادن چالش‌های رایج و دام‌ها ۱۸۷
- فصل ۶- پندارهای نادرست، دام‌ها، و افسانه‌های رایجی که باید از آنها اجتناب کرد ۲۰۱
- فصل ۷- چه وقت مشکل پیش می‌آید؟ ۲۱۳



در سال ۱۹۶۹ در حالی که گریه می‌کرد آمد
مادری در حالی که اشک در چشمانش
حلقه بسته بود گفت: «برادر طالب،
لطفاً به من کمک کنید. مسئله دخترم
است. او را بزرگ کردم و همه چیز در
اختیارش گذاشتم. او اکنون ۱۹ سال دارد
و دیشب با دوست پسرش فرار کرده
است. نمی‌دانم او اکنون کجاست.»
من گفتم: «خواهر، منظور شما از
این‌که همه چیز در اختیارش گذاشتید
چیست؟»

گفت: «غذا، لباس، اسباب بازی، پول هرچه که نیاز داشت!»
گفتم: «آیا او را با ارزش‌های مذهبی آشنا کردید، با قرآن، با زندگی پیامبران و
تاریخ اسلام؟»

گفت: «نه اما همه چیز به او دادم!»

با خود گفتم: «افسوس! ما فرزندانمان را به شکلی که به خدا بی‌توجه هستند
و از آموزه‌های اخلاقی محروم مانده‌اند بزرگ می‌کنیم و با این حال انتظار داریم
که آن‌ها مانند ابوبکر، عمر و علی انسان‌های نیکوکاری باشند! پرتقال و سیب
روی درخت بلوط رشد نمی‌کنند! ما ۱۹ سال عقب افتاده‌ایم! ما تنها با نان زنده
نمی‌مانیم.»

پس از یک سال صبوری، عشق و خرد، دختر و شوهرش (دوست‌پسر سابقش)
با لطف الهی و با لذت داشتن یک زندگی درستکارانه همراه با چهار فرزند که در
سال‌های آتی زندگی مشترکشان به دنیا آمدند، برگردانده شدند.

اگر واقعاً می‌خواهید که به فرزندانان پاسخ دهید، باید با آن‌ها ارتباط فردی
داشته باشید. آن‌ها باید بدانند که شما قابل اعتماد هستید و هر زمان که آن‌ها
احتیاج داشته باشند در کنارشان خواهید بود. سرمایه‌گذاری زمانی، مالی و تلاش
برای فرزندانان بهترین «سرمایه‌گذاری» است که می‌توانید انجام دهید! فرزندان
به شما وابسته است و با صدای بلند می‌گویند مادر، پدر لطفاً:

«جلوی من راه نروید، شاید دنباله‌رو شما نباشم،

پشت سر من راه نروید، شاید شما را راهنمایی نکنم،

در کنار من راه بروید و تنها دوست من باشید.» (آلبر کامو)

آیا شما این فریاد را می‌شنوید؟

فصل ۱

پدر و مادر خوب بودن چیست و چگونه آن را آغاز کنیم؟

دبیاچه	۵۱
مراحل رشد کودک	۵۳
روشی که به آن طریق فرزندانمان را پرورش می‌دهیم: شیوه‌های متفاوت پدر و مادر بودن	۵۴
استبداد/ دیکتاتوری	۵۴
اقتدار	۵۴
آسان‌گیر	۵۴
دموکراتیک	۵۴
یک نکته درباره‌ی والدین مستبد/ مسلط: فرهنگ مجبور کردن و ترس	۵۵
حالت ناراحت‌کننده‌ی پدر و مادر بودن در روزگار کنونی	۵۷
را می‌توان به شکل زیر دسته‌بندی کرد:	۵۷
چه چیزی می‌تواند شیوه پدر و مادر بودن را پیش‌بینی کند؟	۵۹
آغاز پدر و مادر خوب بودن: مروری بر وظیفه‌ی پیش رو	۶۰
تجربه‌ی پدر و مادر بودن به‌اندازه‌ی تحقق یافتن مقاصد، مهم است.	۶۱
۱- بدانید رشد کودک یک روند طولانی و پیچیده است.	۶۱
۲- اهداف درست را تعیین و تلاش کنید تا به‌طور مداوم آن‌ها را بهتر کنید.	۶۱
۳- اصول فراگرفته‌را به رفتار تبدیل و تجربیات عملی را با سایر والدین در میان بگذاریم.	۶۲
۴- الگوی خوبی باشید و اتکا به خود را به فرزندان بیاموزید.	۶۲
۵- به فرزندان قدرت تشخیص درست از نادرست را بیاموزید.	۶۲
۶- برای رشد و القای ویژگی‌های کلیدی شخصیتی تلاش کنید.	۶۳
۷- هنر گفت‌وگو را پرورش دهید.	۶۳
۸- از والدین خوب بودن لذت ببرید!	۶۴
اختصاص زمان و سرگرم شدن با کودکان	۶۵
استفاده از منابع اطلاعاتی درباره‌ی والدین بودن	۶۵
آیا پدر و مادر بودن را باید در دبیرستان‌ها آموزش داد؟	۶۹
راهنمای بریتانیایی برای دوره‌های آموزشی دبیرستان	۷۱
نتیجه‌گیری:	۷۳
فعالیت‌ها	۷۴

- فعالیت ۱: آیا تا به حال فکر کرده‌اید چرا؟ ۷۴
- فعالیت ۲: شبوهی پدر و مادر بودن ۷۴
- فعالیت ۳: فهرستی از رفتارهای نادرست رایج در بین کودکان ۷۴
- فعالیت ۴: اندیشیدن درباره‌ی یک شعر ۷۶
- فعالیت ۵: والدین امروز در مقایسه با گذشته ۷۷
- فعالیت ۶: به عنوان والدین می‌توانید تغییر ایجاد کنید!!! ۷۷
- فعالیت ۷: فرزندان: از والدین خود چه انتظاری دارید؟ ۷۸





فرهنگی پدر و مادر بودن برای آن‌ها متفاوت بوده است به آن‌ها به ارث رسیده است. افراد دیگری هستند که تحصیل کرده‌اند اما تقلیدگران کورکورانه فرهنگ غرب هستند. همچنین ممکن است والدین از سایر والدین یا همسایگان کم اطلاعات تبعیت کنند. برخی از والدین سعی می‌کنند از طریق فرزندانشان به آرزوهای دست نیافته‌ی خود دست یابند. برخی وظایف پدر و مادر بودن را به تعویق می‌اندازند یا نادیده می‌گیرند.

به دلیل نبود درک یا زمان آن‌ها پدر و مادر بودن خود را به پرستاران، معلمین مدرسه، خویشاوندان، تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری محول می‌کنند. مخصوصاً این یکی از ویژگی‌های کشورهای غربی است که دارای نفت فراوان است چراکه در آنجا «سوء عمل» واگذاری مراقبت از کودک به شکل منفی بر شخصیت فرزندانشان تأثیر گذار بوده است. هدف ما کمک به والدین است تا تمام موارد بالا را اصلاح کنند و اشتباهات ناخواسته‌ی خود را کم یا حذف کنند. ما به نوعی پیشنهاد یک «سیاست بیمه‌ای» را ارائه می‌دهیم که می‌تواند در مقابل بسیاری از اشتباهاتی که ممکن است والدین با آن‌ها روبه‌رو شوند عمل کند.

متأسفانه امروزه پدر و مادر بودن تا حد زیادی همچون توفیق اجباری در نظر گرفته می‌شود و توجه کمی به این‌که این نقش

وقتی شما خانواده‌ی خوشبختی را می‌بینید که با هماهنگی در محیط خانه‌ی با آرامش و دوستانه‌ای (و

مهم‌تر از همه) با فرزندان سازگار و وارسته‌ای زندگی می‌کنند می‌داند که این نتیجه‌ی خوش‌شانسی نیست. این نتیجه‌ی کار و تلاش بسیار برای رشد روابط خوب والدین-فرزند است. پدر و مادر بودن یک سرمایه‌گذاری طولانی مدت و کلیدی برای موفقیت بزرگ در امر رشد عاطفی، روانی و جسمی فرزندان است. پدر و مادر خوب بودن در اصل محیط پر از محبت و گرمی را برای رشد فرزندان فراهم می‌کند. چنین محیطی برای ایجاد روابطی که تعاملات را بهبود می‌بخشد و فرزندان و والدین را به هم نزدیکتر می‌کند ضروری است. تعامل موفق نیازمند دیدگاه‌های مثبت نه سخت‌گیرانه یا قضاوت‌گر که فرزندان را به سمت بهترین بودن سوق دهد است.

امروزه پدر و مادر مسلمان بودن بسیار دشوار است. بیشتر والدین در دوره‌های آموزشی پدر و مادر بودن شرکت نمی‌کنند و دانش، تجربه و مهارت‌های پدر و مادر بودن را نیز ندارند. آن‌ها تنها به غریزه و احساس خود متکی هستند که معمولاً قدیمی شده‌اند و از اجدادشان که بی‌اطلاع بوده‌اند یا معنای

عظیم چه معنایی دارد مبذول می‌گردد. در خواهد بود زیرا خواهیم فهمید که پدر و حقیقت چه تعداد از ما والدین تا به حال مادر بودن نیازمند مجموعه‌ای از مهارت‌ها، به‌طور جدی به‌این وظیفه که به ما محول شده است فکر کرده‌ایم؟ انجام اینکار مفید

به سوالات زیر توجه کنید:

سوال ۱ کدام وظیفه نیازمند دانش مدیریت، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی، پرستاری، هنر آشپزی و برقراری تعامل است؟

سوال ۲ کدام وظیفه نیازمند مدرک تحصیلی، گواهی‌نامه یا لیسانس یک رشته‌ی خاص نیست؟

سوال ۳ کدام وظیفه بیشتر از همه مورد سوتفاهم قرار گرفته یا نادیده گرفته شده است؟

سوال ۴ کدام وظیفه شامل بیشترین میزان سواستفاده یا خشونت شده است؟

سوال ۵ کدام وظیفه تا حدی لازم است که زندگی افراد را حتی در بزرگسالی تحت تأثیر قرار دهد؟

سوال ۶ کدام وظیفه مهم‌ترین معلم برای کودک است؟

پاسخ: پدر و مادر بودن.

به‌این مسئله فکر کنید: ما مکانیک، لوله‌کش، برق‌کار، یا پزشکان را در صورتی که در کار خود مهارت داشته باشند استخدام می‌کنیم با این حال اکثریت ما بدون این‌که آموزش دیده باشیم وارد وظیفه‌ی پدر و مادر بودن می‌شویم. ما ۱۶ سال درس می‌خوانیم تا یک مدرک دانشگاهی به دست بیاوریم، اما به راحتی در سن نوجوانی و بدون هیچ نوع آمادگی برای این مسولیت بزرگ که در پیش داریم پدر و مادر می‌شویم. یا این‌که هرچند می‌دانیم که بدون گواهی‌نامه نمی‌توانیم رانندگی کنیم، آهوپی را شکار کنیم یا هواپیمایی را به پرواز درآوریم با این حال احساس نمی‌کنیم که نیاز است افراد برای والدین بودن آموزش ببینند.

از این گفته قصد بدی نداریم اما مسئله چیست که اکثریت ما، این طرز فکرها را درباره‌ی پرورش فرزندان داریم؟ اگرچه نظریه‌های بی‌شماری درباره‌ی پدر و مادر بودن ارائه شده است و توصیه‌های خوبی در دسترس والدین قرار دارد اما به‌طور کلی نادیده گرفته می‌شوند و والدین با خوش باوری امیدوارند همه چیز به بهترین شکل انجام پذیرد. آن‌ها ممکن است کمی تلاش کنند، به جلسات اولیا-مربیان مدرسه بروند، به‌طور کلی «حواسشان به اتفاقات» باشد، در مورد نمرات نگران باشند، تنها به‌این دلیل که حضور داشته باشند در گردش‌های خارج شهر شرکت کنند و تلاش‌های

مصنوعی از این دست از خود نشان دهند. اما به غیر از این‌ها سایر کارهای والدین بسیار ناچیز است.

اگرچه هیچ الگوی مسیریاب سریع‌السیری که بتوانیم از آن استفاده کنیم وجود ندارد اما روندهایی هست که می‌توانیم برای دستیابی به هدفمان از آن استفاده کنیم. در طول راه متوجه می‌شویم که مسیر رو به پدر و مادر خوب بودن همیشه در حال ساخت است و هرچند ممکن است پیشرفت‌هایی داشته باشیم اما نمی‌توانیم این فرآیند را تسریع بخشیم. به دنبال «میان‌برها»ی پدر و مادر خوب بودن نباشید چون وجود ندارد.

شش نظریه، بدون فرزند، شش فرزند، بدون نظریه

«قبل از این‌که ازدواج کنم، شش نظریه درباره‌ی پرورش فرزند داشتم؛ اکنون شش فرزند دارم و هیچ نظریه‌ای ندارم.»

جان ویلمونت، کنت راجستر
(براون ۱۹۹۴)



مراحل رشد کودک

اجازه دهید با درک این‌که کودک مراحل متفاوتی از رشد را طی می‌کند کار خود را آغاز کنیم. آشنایی والدین با این مراحل برای خود آن‌ها مفید است زیرا در هر مرحله نیاز و تقاضاها برای پدر و مادر بودن تغییر می‌کند. مراحل رشد کودک را می‌توان این‌گونه تقسیم کرد: جنینی، نوپایی و پیش‌دبستانی (سنین ۰ تا ۷)؛ قبل از نوجوانی (سنین ۸ تا ۱۱)؛ نوجوانی (سنین ۱۲ تا ۱۴)؛ و بلوغ (سنین ۱۵ تا ۲۲). در هرکدام از این مراحل، کودکان نیازمند منابع متفاوت جسمی، عاطفی، اجتماعی و روانی هستند که باید از سوی والدین تأمین شود.

به تدریج کودک بزرگ می‌شود و از حالت وابستگی کامل به حالت استقلال نسبتاً کامل می‌رسد. این امر مهمی برای والدین و فرزندان است تا با موفقیت در این حالت‌های گذار با هم گفت‌وگو کنند. نظریه‌پردازانی که به مسائلی چون کشمکش و مجادله می‌پردازند خاطر نشان می‌کنند که چگونه والدین و فرزندان بالغ روی قدرت و منابع در حال رقابت هستند. هرکدام می‌خواهد دیگری را کنترل کند و اغلب هم درباره‌ی این‌که چطور باید منابع (پول، فضای خانه و زمان) مصرف شوند نظرات متفاوتی دارند. هم زمان که کودکان پا به سن نوجوانی و جوانی می‌گذارند والدین

باید انرژی خود را از مسیر فرزندان به سمت زندگی خودشان هدایت کنند. سپس زمانی که والدین پیر می‌شوند و احتمالاً به فرزندان خود وابستگی پیدا می‌کنند این معادله هم معکوس می‌گردد. در جایی که توصیه‌ها، مشورت‌ها، مشارکت و مراقبت بین فرزندان و والدین مشترک است استقلال به معنی وابستگی خواهد بود.

روشی که به آن طریق فرزندانمان را پرورش می‌دهیم: شیوه‌های متفاوت پدر و مادر بودن

اقتدار

والدین از فرزندانشان انتظار دارند به درخواست‌های آن‌ها پاسخ دهند، با این حال آن‌ها هم به درخواست‌های فرزندانشان پاسخ می‌دهند. این دسته از والدین قوانین خود را واضح توضیح می‌دهند و دلایل بررسی شده‌ی متفاوت و قواعدی را ارائه می‌دهند تا فرزندان بفهمند که در خواست‌های والدین بی‌نظم، اختیاری (دل‌بخواهی) و بی‌معنی نیست.

آسان‌گیر

والدین به کودکان اجازه می‌دهند هر طور می‌خواهند رفتار کنند. والدین آسان‌گیر تسلیم خواسته‌های فرزندانشان می‌شوند در نتیجه مجادله‌ی کمی پیش می‌آید.

دموکراتیک

والدین سعی می‌کنند با فرزندان خود گفت‌وگو کنند و فرزندان را در تصمیم‌گیری‌ها سهیم کنند.

در کل جامعه‌شناسان والدین مقتدر را ترجیح می‌دهند. به شیوه‌ی پدر و مادر بودن



اجازه دهید که چهار شیوه‌ی گسترده‌ی پدر و مادر بودن را که بسیاری از والدین از آن‌ها استفاده می‌کنند شناسایی کنیم (البته شیوه‌های پدر و مادر بودن همیشه هم در این مقوله جای نمی‌گیرد).

استبداد / دیکتاتوری

والدین اطاعت مطلق را می‌طلبند و اطاعت نکردن تنبیه شدن به دنبال دارد.

خود دقت کنید و ببینید که شیوه‌ی شما زیر مجموعه‌ی کدام یک از این شیوه‌های کلی است. از خود پرسید چرا از این شیوه‌ی خاص استفاده می‌کنید و چرا به یک «شیوه‌ی

یک نکته درباره‌ی والدین مستبد / مسلط: فرهنگ مجبور کردن و ترس

بذرهای رفتار مستبدانه در دوران جنینی در خانواده کاشته می‌شود و بعدها خارج از خانه، در مدرسه، موسسه‌های اجتماعی و سرانجام حکومت و نظام سیاسی نفوذ می‌کند.

در خانواده، پدر برتری نیرومندی بر فرزندان، برادران بزرگ‌تر بر کوچکترها و پسرها بر دخترها دارند. مردها به‌طور کلی «روسای» غالب هستند و حال و هوای کلی خانه عاری از مفهوم همکاری و مسئولیت‌پذیری است. بر عکس پیامبر^(ص) مفهوم چوپانی (کلمه‌ی استفاده شده در متن انگلیسی برگرفته از لغت لاتین معادل شبان) را توصیه می‌کرد و می‌فرمود:

شما همگی چوپان هستید و همه مسئول آن‌چه که بر عهده‌ی شما گذاشته شده است، هستید. (البخاری)

یکی از اعتقادات والدین مخصوصاً والدین مسلمان و بعضی اقلیت‌ها این است که شیوه‌ی مستبد بودن راهی موثر برای جلوگیری از بروز رفتار منحرف در فرزندانشان است. جالب اینجاست که اصلی‌ترین ذهنیت بر پایه‌ی جلوگیری از اقدامات ناشایست است نه این‌که رفتار خوب و دیدگاه‌های ذهنی مثبت را در فرزندان تشویق کنند.

ترس و کنترل به اولویتی نسبت به روابط خانوادگی هماهنگ تبدیل می‌شود و نتیجه‌ی آن می‌تواند فرزندان ناسازگار با ویژگی‌گریز از جامعه به‌طور گسترده باشد. به این دلیل، به خاطر رواج این شیوه ما تصمیم گرفتیم به شکلی عمیق‌تر روی این مسئله تمرکز کنیم. رفتار رایج والدین مسلمان شامل تسلط و قوانین سختگیرانه‌ای است که نبود گفت‌وگو، مشارکت و مشورت کردن را به دنبال دارد.

رفتار کلی والدین این است که دستورات و قوانین توضیح داده نشده را همراه با فهرستی از بایدها و نبایدهای قراردادی به فرزندان خود ابلاغ می‌کنند. زمانی که فرزندان از آن‌ها توضیح می‌خواهند، پاسخ همیشگی این است «کاری که به تو گفته شده است را انجام بده»، «همین است که هست»، «کاری را که گفتم انجام بده نه کاری را که انجام دادم» یا «این قدر با من بحث نکن». گاهی فرزندان کنجکاو ممکن است به دلیل احترام نگذاشتن، مودب یا مطیع نبودن سرزنش و متهم شوند. ممکن است برخی از والدین برای ساکت کردن فرزندان کنجکاو به جای این‌که بگویند نمیدانند پاسخ‌های نادرستی را به سوالات آن‌ها بدهند.

منظور از آن‌چه گفته شد این نیست که این والدین برای فرزندان خود اهمیت قائل نیستند، بالعکس آن‌ها عاشق فرزندان و به شدت مراقب خانواده‌ی خود هستند. با این حال در نتیجه‌ی تلاشی که برای جدی بودن و کنترل کردن اوضاع از خود نشان

می دهند به افراد غلبه گر تبدیل می شوند. به علاوه غلبه گر بودن را نباید با آموزش دهنده بودن که گاه با هم اشتباه گرفته می شوند یکی دانست. این رفتار غلبه گر به پرورش فرزندان دارای عواطف، روان و ذهن سالم کمک نمی کند. برای بار آوردن فرزندان قوی، لازم است والدین فرزندان خود را در مشورت های جمعی شرکت دهند. قرآن می فرماید:

و آنان که امر خدایشان را اجابت کردند و نماز به پا داشتند و کارشان را به مشورت یکدیگر انجام می دهند و از آنچه روزی آنها کردیم (به فقیران) انفاق می کنند.

سوره ی شوری، آیه ۳۸، ترجمه الهی قمشاه
به مرحمت خدا بود که با خلق مهربان گشتی و اگر تندخو و سخت دل بودی مردم از گرد تو متفرق می شدند، پس از (بدی) آنان در گذر و برای آنها طلب آمرزش کن و (برای دلجویی آنها) در کار (جنگ) با آنها مشورت نما، لیکن آنچه تصمیم گرفتی با توکل به خدا انجام ده، که خدا آنان را که بر او اعتماد کنند دوست دارد.

سوره ی آل عمران، آیه ۱۵۹، ترجمه الهی قمشاه

اگرچه نتیجه ی رویکرد رفتار اجباری شاید فرزندان که ظاهراً با احترام با والدین خود رفتار می کنند باشد اما این نوع احترام به شکلی توخالی و برپایه ی ترس بنا خواهد شد نه عشق و متقاعد ساختن. هر دو حالت آموخته شده و غریزی ترس با جزئیات بیشتر در فصل ۱۵ توضیح داده شده است. این رویکرد مستبدانه به نظام آموزشی که در آن احترام دانش آموزان برای معلم برپایه ی عشق به آموختن بنا نشده است بلکه از روی ترس از ناراحتی معلم یا تنبیه شدن است هم کشیده می شود. در نتیجه ممکن است فرزندان از نظر تحصیلی به خوبی عمل نکنند. در برخی از کشورها رویکرد رفتار اجباری از طریق نظام آموزشی که در آن بیشترین حجم یادگیری از طریق حفظ کردن و نه درک و مشارکت کردن صورت می پذیرد تقویت می شود. در این نوع نظام ها، مدارس و والدین نباید زیاد به خود افتخار کنند. آنچه که آنها انجام داده اند تنها کمک به تسریع «تولید» افرادی با رفتارهای اجتماعی همسو با موسسات دیکتاتورمآب و غلبه گر است. این دیدگاه شبه برده داری است که ما نمونه های آن را در ادارات حکومتی، احزاب سیاسی، حرکت های اجتماعی، مراکز پلیس، ارتش های ملی، شرکت ها و کارخانه ها شاهد هستیم. آن تعداد کم از افراد که از چنین نظام آموزشی گریخته اند و تسلیم حاکمیت مستبد جامعه نشده اند دارای امکانات کمی هستند. آنها رفتاری متظاهر دارند و از جمع تبعیت می کنند یا این که به عناصر ناسازگاری تبدیل می شوند که به مایه ی آزار یک سیستم عمیقاً فاسد مبدل می گردند و همیشه باید

اذیت‌ها و نارضایتی‌ها را تحمل کنند.

بحرانی در ذهن مسلمانان در زمینه‌ی پرورش روانی و عاطفی فرزندان مسلمان وجود دارد. نبود یک رویکرد روش‌شناسانه‌ی منسجم و دانش کم‌تقسیم شده به قطعات کوچک باعث انحراف فکر و فرهنگ اسلامی شده است. نبود توجه بر روی مهارت‌های پدر و مادر بودن به همان‌اندازه باعث محرومیت‌های عاطفی و روانی فرزندان کوچک شده است. رویکرد کنونی بسیاری از مسلمانان در برابر پدر و مادر بودن با دیدگاه قرآنی «عمران» (آفریدن و پیشرفت تمدن)، اتقان (کمال) و تفکر (اکتشاف) یکی نیست و به جای آن به معنی دقیق کلمه برده‌گونه و تقلیدگرانه است. مسلمانان به جای این‌که به شیوه‌ی دانشمندانه، هدفمند و از روی اسلوب رفتار کنند خرافاتی شده‌اند. آن‌ها با فکر جن و جادو ذهن خود را پرکرده‌اند و از ثمره‌های ذهن‌گرایی دانش بنیاد دور مانده‌اند. به شکل گسترده‌ای تصور می‌شود که مسئولیت حل مشکل رکود فکری و بحران ذهن، که امت را فلج کرده است بر دوش متفکران و آموزش دهندگان است. با این حال اگرچه آن‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کنند اما سرانجام این والدین هستند که باید به دنبال راه حل باشند. به محض این‌که والدین قانع شوند که باید چگونه رفتار کنند یقیناً تمام تلاش خود را برای پرورش فرزندان سالم، آزاد و سازگاری که توانایی بر دوش کشیدن ردای رهبری را دارند به‌کار می‌گیرند و تغییری مثبت در جامعه و در آخر درمان فلج امت را میسر می‌سازند.

حالت ناراحت‌کننده‌ی پدر و مادر بودن در روزگار کنونی را می‌توان به شکل زیر دسته‌بندی کرد:

- بی‌سوادی زیاد در بین والدین که مانع یادگیری دانش و مهارت‌ها است؛
 - فرهنگ ترس که «ذهنیت برده بودن» را پرورش می‌دهد و خالی از خلاقیت و ابتکار است؛
 - تقلید کورکورانه و اطاعت از دیگران («ذهنیت گله‌ای») بدون تحلیل انتقادی؛ و
 - یک رویکرد سلطه‌جویانه و اجباری در خانه و در محیط عمومی.
- پدر و مادر بودن می‌تواند یک خانواده، جامعه و تمدن را به وجود آورد یا در هم شکند. تمدن‌سازی هرگز پایان نمی‌پذیرد و یک وظیفه‌ی یک‌باره نیست؛ برعکس یک شیوه‌ی زندگی و روند مداوم پویاست. آغازی دارد و بی‌پایان است. تمدن رشد می‌کند، بهبود و توسعه می‌یابد. مسئله اکتشاف؛ یافتن و بهبود (احسان) مداوم است. ما والدین را به تفکر درباره‌ی تصویر کلی و انعکاس رفتارهای والدین بودن آن‌ها در ابعاد وسیع در جامعه ترغیب می‌کنیم.
- زمانی که فرزندان با ترس و اجبار پرورش می‌یابند، آن‌ها از خطر کردن و تصمیم

گرفتن واهمه خواهند داشت. به مرور زمان به موجوداتی فاقد احساس مسئولیت و ناتوان در تصمیم‌گیری تبدیل می‌شوند. همچنین فرزندان بیم‌ناک، نگرش‌های خود خواهانه‌ای خواهند داشت که باعث می‌شود که کم‌تر در امور اجتماعی شرکت کنند و آن‌ها را از پرسشگر بودن و دارای توانایی رهبری بودن بازمی‌دارد که به ایجاد نظام‌های مستبد و دیکتاتوری می‌انجامد. کودکانی که این‌گونه بزرگ می‌شوند در آینده فساد را می‌پذیرند و از انجام وظایف خود در جامعه شانه خالی می‌کنند. روحیه‌ی کار گروهی در این روند در آن‌ها از بین می‌رود و از تثبیت بنیادهایی که در ساخت جامعه لازم هستند جلوگیری می‌کند. نگاه به گذشته و فرهنگ سخت‌گیرانه‌ی خرافه و غیرمنطقی بودن که در ذهن‌های جوان فرزندان رسوخ کرده است باعث می‌شود که پیشرفت علمی و فناوری متوقف شود.

دوران طلایی تمدن اسلامی به‌این دلیل که تمامی این عوامل برای پرورش فرزندان در نظر گرفته می‌شد، می‌درخشید. برای مثال عمل دادن شیر مادر به عنوان وجهه‌ی صحیح پرورش فرزند که در آن رشد عاطفی و روانی کودک لزوماً مورد توجه قرار می‌گرفت، در نظر گرفته می‌شد. یقیناً پاسخ پرسش «چرا آن تمدن به پایین‌ترین درجات تنزل یافت؟» در وجهه مهم: شیوه‌ای که ما از آن طریق فرزندان را بزرگ می‌کنیم و از تولد آغاز می‌شود، نهفته است. عدم تمرکز بر روی پدر و مادر خوب بودن بعد کلیدی گم شده‌ای در تاریخ تلاش برای تجدد عظیم در جهان اسلام است.



چه چیزی می‌تواند شیوه پدر و مادر بودن را پیش‌بینی کند؟

نیز با رفتار تحصیلی فرزندان در مدارس و مکان‌های دیگر در ارتباط است. جالب اینجاست که هرچه تحصیلات پدر بیشتر باشد تمایل مادرها به حمایت‌گر بودن بالاتر می‌رود. (ریکس ۱۹۸۵)

جدا از انعکاس شیوهی والدین بودن پدرها و مادرهای خودمان، گاهی اوقات ما با شیوهی آنها در پرورش فرزندان مخالفت می‌کنیم. شاید تفاوت‌هایی در رفتارهای پرورش فرزندان بین نسلها وجود داشته باشد. تقریباً نیمی از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها معتقد هستند که نوه‌هایشان به شیوه‌ای متفاوت از آنچه که آنها فرزندان خود را پرورش داده‌اند بزرگ می‌شوند. نیمی از این گروه گفته‌اند که فرزندانشان با نوه‌هایشان نسبت به آن‌گونه که خود رفتار می‌کردند ملایم‌تر رفتار می‌کنند. کم‌تر از نیمی از آنها گفتند که فرزندانشان مسئولیت‌های داخل خانه‌ی کم‌تری به کودکان خود می‌دهند و این‌که نوه‌هایشان فرصت‌های بیشتری نسبت به والدین خود در اختیار دارند (زاگی بین‌المللی ۲۰۰۶). والدین سالم صرف‌نظر از دوران کودکی خود «اصالت خانوادگی»، تحصیل یا درآمد، داشتن فرزندان را فرصتی برای تجدیدنظر درباره‌ی شیوه‌(های) پرورشی خود می‌دانند. آنها ممکن است روش پدر و مادر بودن والدین خود را در دوران بزرگ شدن فرزندان بهبود بخشند یا تکرار کنند.

آیا رابطه‌ای بین آثار متقابل رفتار ما و والدینمان و روشی که ما با فرزندانمان رفتار می‌کنیم وجود دارد؟ والدینی که از فرزندان خود سواستفاده می‌کنند اغلب می‌گویند که در زمان کودکی، خود آنها هم مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند. آیا تجربیات مثبت کودکی آنها با والدینشان می‌تواند پیش‌بینی کننده‌ی رشد تدریجی شیوه‌ی گرم، حساس و محرک پدر و مادر بودن آنها باشد؟ آیا شیوه‌ی پدر و مادر بودن بین نسل‌ها قابل انتقال است؟

دوران رشد کودکی یک پدر و مادر سهم عظیمی در شیوه‌ی پدر و مادر بودن خود آن شخص دارد. در کل والدینی که پرورش حمایت‌شده تری را در دوران کودکی خود داشته‌اند به والدینی گرم، حساس و محرک برای فرزندان خود تبدیل می‌شوند. پدر و مادر حامی بودن با رشد آگاهی بهبود یافته تا سن ۳ سالگی در ارتباط است. (بائومید ۲۰۰۸)

پدرها به شیوه‌ای متفاوت از مادرها با خردسالان و فرزندان نوپای خود رفتار می‌کنند. در حالی که بیشتر پدرها و مادرها زمینه‌ی مسئولیت‌پذیری، محرک بودن، عاطفه و ورزش مشابه رفتار می‌کنند، اما پدرها به بازی‌های جسمی بیشتر تمایل دارند تا مادرها. ولیکن هردوی والدین با پسرها بیشتر از دخترها بازی‌های جسمی را انجام می‌دهند. سطح تحصیلی والدین

به هر حال والدین هر طور رفتار کنند، سرانجام فرزندانشان افراد مستقلی خواهند شد و روی آن‌ها به صورت فردی حساب خواهد شد و مسئولیت اعمالشان با خود آن‌ها خواهد بود. تمام آنچه که از دست والدین برمی آید این است که آن‌ها را حمایت و هدایت کنند. روزی خواهد رسید که والدین با خوشحالی و افتخار خواهند گفت: «ما والدین خوبی بودیم.»



آغاز پدر و مادر خوب بودن: مروری بر وظیفه‌ی پیش رو

خیلی سخت است ممکن است نا امید شده و تسلیم شوند.

اگرچه ممکن است والدین بودن بالاترین تجربه‌ی همراه با پاداش، محرک و لذت بخش باشد اما می‌تواند سختترین تجربه هم در نظر گرفته شود. کل زندگی فرد مجموعه‌ای از آزمون‌هاست و پرورش فرزند پُرچالش‌ترین نوع آن است. بنابراین تصورات خیال پردازانه را باید کنار گذاشت و واقعیت‌های قطعی را درک کرد. پدر و مادر خوب بودن ساده و خالی از اشتباه نیست. فرزندان صبر و تحمل والدین را خواهند سنجید و حتی زمانی که نزدیک ما نیستند قلب و ذهن ما را درگیر خواهند کرد. زندگی فرد با آمدن کودک به شدت تغییر می‌کند.

همه‌ی فرزندان و همه‌ی والدین دارای استعدادها و توانایی‌های بالقوه هستند. نمی‌توان به تنهایی با وظیفه‌ی پدر و مادر بودن روبه‌رو شد. بسیاری از والدین شبکه‌ی پشتیبانی برای مراقبت از کودک

پدر و مادر خوب بودن قبل از شکل‌گیری نطفه آغاز می‌شود. قبل از ازدواج فرد باید همسر مناسبی را انتخاب کند. پس از ازدواج مادر باردار باید مراقب سلامت و تغذیه‌ی خود باشد و از ورود مواد مضر به بدن خود جلوگیری کند. پدر باید به بهترین شکل ممکن از او مراقبت کند، تا حد ممکن وظایف و کارهای او را کم‌تر کند و به او اجازه دهد که استراحت، خواب و آرامش کافی داشته باشد. در اینجا ما به والدین مروری بر وظیفه‌ی پیش رویشان را ارائه می‌دهیم و دانش و مهارت‌های لازم برای پدر و مادر خوب بودن را در اختیارشان می‌گذاریم. دانستن این‌که حجم واقعی چالش‌های پیش روی والدین کمک می‌کند که آن‌ها سختی‌های پیش رو را بیش از حد سخت یا راحت تصور نکنند. اگر فکر کنند که پدر و مادر بودن خیلی راحت است خود را ملزم به آمادگی برای این وظیفه نخواهند کرد. اگر هم تصور کنند که

دارند که شامل معلمان، پرستاران کودک، خویشاوندان، رهبران مذهبی و دوستان آنها می‌شود. به محض این‌که نطفه‌ی فرزندان بسته می‌شود کار ما به عنوان پدر و مادر با استفاده از این راهنمایی‌ها آغاز می‌گردد. داشتن تصویری وسیع‌تر در ذهن برای اجتناب از باتلاق سردرگمی در بایدها و نبایدها مفید است. کار خود را با درک این هشت اصل که به شما کمک می‌کند تا خانه و زندگی خانوادگی خود را در مسیری متعادل نگه دارید آغاز کنید.

با نشاط نگه داشتن والدین. به خود بگویید که اگرچه ممکن است اشتباهات صادقانه‌ی «احمقانه» ای مرتکب شوید، نمی‌توانید کلمه‌ی «stupid» را بدون حروف L و A هجی کنید. *** این کلمه به معنی احمق است و L و A در اینجا به معنی من و شما است.

تجربه‌ی پدر و مادر بودن به اندازه‌ی تحقق یافتن مقاصد، مهم است.

۱- بدانید رشد کودک یک روند طولانی و پیچیده است.

پرورش فرزندانی که درست کار، شهروند فعال و به صورت بالقوه رهبرانی خوب باشند یک وظیفه‌ی روزانه است که نه چند ماه بلکه سال‌ها طول می‌کشد. اگرچه ممکن است روابط عاشقانه ما را ناامید کند یا دوستی‌ها به پایان برسد، اما پیوند والدین-فرزند قوی‌تر و غیرقابل شکست‌تر است و در سخت‌ترین شرایط همچنان پابرجاترین روابط بر روی زمین است.

۲- اهداف درست را تعیین و تلاش کنید تا به‌طور مداوم آنها را بهتر کنید.

اهداف به ما کمک می‌کند که از سردرگمی رها شویم و اعمال خود را تعریف کنیم. آنها به ما در مسیری که می‌خواهیم در آن گام برداریم و چگونگی سفر در آن مسیر کمک می‌کنند (ما جدولی از اهداف پدر و مادر بودن را در فصل‌های آینده مورد بحث قرار داده‌ایم). بدون هدف یا نقشه‌ی راه، والدین به احتمال زیاد اشتباهات ناآگاهانه‌ای را مرتکب می‌شوند زیرا مقصد تعریف شده‌ای که بتوانند از روی آن اعمال خود را بسنجند در دست ندارند. این بدان معنا نیست که اشتباهات رخ نمی‌دهند چراکه این اتفاق خواهد افتاد! نکته این جاست که اشتباهات را بشناسیم و با مسئولیت‌پذیری از آنها درس بگیریم. همین امر در مورد فرزندان هم صادق است. آیا ما دستور کار دقیق را به فرزندانمان داده‌ایم؟ آیا به آنها آموخته‌ایم چگونه در هماهنگی با ما زندگی کنند؟ آیا ما به آنها مهارت‌های لازم برای

دستیابی به انتظاراتشان را داده‌ایم؟

۳- اصول فراگرفته را به رفتار تبدیل کنیم و تجربیات عملی خود را با سایر والدین در میان بگذاریم

اگر ما منابع مکتوب درباره‌ی پدر و مادر بودن را بررسی کنیم یا به دنبال مشاوره باشیم، راهنمایی‌های مفید بسیاری را خواهیم یافت. اگرچه ممکن است والدین در مورد اصول کلی موافق باشند اما اغلب نمی‌توانند این اصول را به اعمال رفتاری تبدیل کنند (به دلیل نبود مهارت، تجربه یا کارهای روزانه). با این حال اگر تجربیات عملی خود را با سایر والدین در میان بگذارند هر دو گروه می‌توانند به مهارت‌های پدر و مادر بودن بهتری دست یابند. خواه مجرد

باشیم یا متاهل، در خانه یا سرکار، باید بدانیم پدر و مادر بودن کار بسیار مهمی است و به تنهایی قابل انجام نیست.

۴- الگوی خوبی باشید و اتکا به خود را به فرزندان بیاموزید

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که والدین می‌توانند به فرزندان خود بیاموزند این است که چگونه در نبود والدین از خود مراقبت کنند. در محیط خانه فرزندان وقار، شهامت، نظم فردی، عشق، مهربانی، استقلال و مسئولیت‌پذیری را یاد می‌گیرند. تنها نصیحت کردن برای زن و مرد با شخصیت بودن و قابل تحسین بودن کافی نیست. الگوی والدین خوب از اندرزهای بسیار، خیلی بهتر است.

۵- به فرزندان قدرت تشخیص درست از نادرست را بیاموزید

زمانی که والدین داستان‌هایی از رفتار ضعیف سایر کودکان می‌شنوند اغلب خاطر نشان می‌کنند: «فرزند من چنین کاری نمی‌کند. فرزند من متفاوت است.» این که فرزند ما از انجام رفتار اشتباه مصون می‌باشد و قرار است به صورت طبیعی شخص موفقی شود باور نادرستی است. در واقع ممکن است فرزند برعکس انتظارات ما رفتار کند. این مسئله نباید باعث تعجب شود چراکه فرزند ما با آن هزاران کودکی که در اطراف ما اجتماعی شده‌اند و زندگی می‌کنند فرقی ندارد. از آنجایی که همه‌ی ما نوادگان آدم و حوا



۷- هنر گفت‌وگو را پرورش دهید.

صحبت کنید! با فرزندان خود درباره‌ی هرچیز و همه چیز صحبت کنید، درباره‌ی آن‌چه که در طول روز انجام داده‌اید، این‌که درباره‌ی مسائل چه حسی دارید و این‌که فرزندان در باره‌ی مسئله‌های x و y و z چه حسی دارد. برای فرزندان لازم است که یادگیرند که شما چطور افکار خود را به زبان می‌آورید. برقراری ارتباط را به اولویت تبدیل کنید و سعی در درک و شناخت فرزندان داشته باشید. صحبت کردن جدا از برقراری ارتباط برای رشد زبانی و سخن‌وری فرزندان بسیار ضروری است. از تلویزیون، اینترنت و بازی‌های کامپیوتری برای سرگرم کردن کودک و دور نگه داشتن وی از سر راه خود استفاده نکنید. نبود گفت‌وگو باعث زایل شدن هوش و منفعل شدن می‌شود. مایک فصل را به تأثیر منفی تماشای تلویزیون بیش از حد اختصاص داده‌ایم. برقراری ارتباط به معنای بحث‌های جدی و مکالمات طنزآمیز است. شوخی و طنز روابط را قوی‌تر و کسل‌بودن را از بین می‌برد به همین دلیل والدین باید با فرزندان خود شوخی و بازی کنند. والدین زمان زیادی را صرف بزرگ کردن فرزندان می‌کنند اما فراموش می‌کنند که از وجود آن‌ها لذت ببرند و این یک مسئله‌ی بزرگ از دست رفته است. کودکان کاملاً در دنیای خودشان به سر می‌برند و توانایی شاد بودن و بازی کردن را دارند.

هستیم (ژن‌های آن‌ها را داریم)، همگی قدرت تشخیص درست از نادرست را از راه این آگاهی درونی داریم. همه‌ی افراد به دلیل روبه‌رو شدن با چالش‌های مشابه و زندگی در محیط بسته دچار اشتباه می‌شوند و تنها تفاوت در این است که برخی بیشتر از سایرین اشتباه می‌کنند و برخی پشیمان شده و رفتار خود را اصلاح می‌کنند اما بقیه چنین نمی‌کنند. هرچند همه منحصر به فرد هستند اما تجربیات مشابه زیادی را شاهد هستیم. به ندرت مسئله‌ای در زندگی ما یافت می‌شود که قبلاً به نوعی توسط کسی تجربه نشده باشد.

۶- برای رشد و القای ویژگی‌های کلیدی شخصیتی تلاش کنید

دوباره برخاستن یک تمدن کاملاً انسانی در ابعاد بزرگ‌تر تنها پس از تثبیت نهادهای سالم امکان‌پذیر است. این نهادها باید شامل افرادی که شخصیت قوی و بی‌نقصی دارند باشد که از خودخواهی، هوس رانی و فساد دور هستند. به علاوه این چهره‌ها باید دارای کیفیت‌هایی از جمله صداقت، تواضع و عشق به دیگران باشد. به ندرت پیش می‌آید که ویژگی‌های خوب شخصیتی اتفاقی باشند، بلکه این نوع شخصیت‌ها نتیجه‌ی خانه‌های شاد، محیط با ثبات و والدین متعهد هستند.

تنش‌ها پایین می‌آید، یک رابطه‌ی عاشقانه ایجاد می‌شود و فرزندان به راحتی احساسات خود را بروز می‌دهند. شوخی و خنده بخش حیاتی رابطه است.

۸- از والدین خوب بودن لذت ببرید!

این مورد از نکته‌ی قبلی نشات می‌گیرد. اصولی که در بالا ذکر شدند را باید با محبت و سرگرمی به کار بست. گاهی اوقات والدینی که اصرار بر موفق بودن دارند آنچنان روی اهداف تمرکز می‌کنند که خوشی‌های ساده زندگی خانوادگی را از دست می‌دهند. از این مسئله آگاه باشید. پدر و مادر خوب بودن یک مفهوم کلی و وظیفه‌ی محبت‌آمیز است چراکه تجربه‌ی پدر و مادر بودن به‌اندازه‌ی تحقق یافتن مقاصد، مهم است.

دیدن والدین عبوس و کسلی که ترجیح می‌دهند تمام وقت خود را به تماشای تلویزیون بگذرانند به جای این‌که با فرزندان بیرون بروند و آن‌ها را بخندانند و با هم خوش بگذرانند، ناراحت‌کننده است. از آنجایی که زندگی پر از فشار و نگرانی است کودکان با بردن والدین به دنیای کودکانه‌ی خود بهترین داروی کم کردن اضطراب برای آن‌ها هستند هرچند برای مدتی کوتاه. برخی از والدین احساس می‌کنند که بازی با بچه‌ها نشان‌دهنده‌ی ضعف و نبود جدیت در زندگی است. حقیقت این است که وقتی شما با فرزندتان می‌خندید باعث می‌شوید که آن‌ها با شما به اطمینان خاطر برسند و از شما نترسند، سطح



اختصاص زمان و سرگرم شدن با کودکان

اغلب والدین ادعا می‌کنند که وقت زیادی را با فرزندانشان سپری می‌کنند. در واقع منظور آن‌ها «با» فرزندان بودن نیست بلکه در نزدیکی آن‌ها بودن است. بدین معنا که، ممکن است با فرزندانشان در یک اتاق باشند اما سرگرم تلویزیون، مطالعه، صحبت کردن با تلفن، مرور ایمیل‌ها یا صحبت کردن با مهمان‌ها هستند. آنچه که لازم است سرگرم شدن فعال با کودکان می‌باشد. این شامل مطالعه کردن با هم، بازی یا ورزش کردن با هم، حل کردن جدول با هم، آشپزی و غذا خوردن با هم، صحبت کردن با هم، شوخی کردن با هم، خرید کردن با هم، خانه‌سازی با هم و شستن ظرف‌ها با هم می‌شود. به عبارت دیگر، نباید تنها در کنار کودک بود و همزمان او را به تنهایی رها کرد بلکه باید شرکت کننده و فعال در فعالیت‌ها همراه کودک بود. این یک زمان اختصاصی و با کیفیت است که از طریق سرگرم شدن فعال با کودک ایجاد می‌شود. پرستاری صرف یا تنها رها کردن آن‌ها نمی‌تواند جایگزین ارتباط دو طرفه با والدین شود، با هم باشید!

استفاده از منابع اطلاعاتی درباره‌ی والدین بودن

فهرست ۱,۱ در دسترس بودن اطلاعات درباره‌ی

پدر و مادر بودن

تعداد عناوین	کتابخانه
۲۴۶۴	کتابخانه‌ی کنگره
۳۲۱۵	کنسرسیو شش دانشگاه، ایالات متحده
	کتابخانه‌ی عمومی منطقه‌ی فیرفاکس در
	ویرجینیا ۴۳۲
۳۶۲	کتابخانه‌ی ملی کانادا

منابع کتابخانه‌ی کنگره‌ی ایالات متحده
(www.loc.gov)

کتابخانه‌ی عمومی منطقه‌ی فیرفاکس (www.fairfaxcountry.gov/library)

کتابخانه و آرشیو کانادا (www.collectionscanada.gc.ca)

باشد.

در مقابل زمانی که مسلمانان در شرف پدر و مادر شدن به دنبال توصیه‌ای درباره‌ی

یکی از راه‌های که می‌توان پدر و مادر خوبی بود از طریق مشورت کردن با منابع اطلاعاتی و توصیه‌ها و پیشنهادها متخصصین است.

منابع اطلاعاتی اسلامی در مقایسه با منابع غربی

اطلاعات درباره‌ی پدر و مادر بودن در آمریکای شمالی به‌طور گسترده در دسترس است (فهرست ۱,۱). اطلاعات زیادی درباره‌ی پدر و مادر بودن برای والدین غربی در دسترس است و کتاب‌ها، کتابخانه‌ها و وبسایت‌های زیادی وجود دارند که منابع و اطلاعات را در دسترس والدین می‌گذارند تا این روند برای آن‌ها نتیجه بخش تر و موثرتر

اگرچه جامعه‌ی مسلمانان در غرب قادر به تاسیس شمار زیادی از بنیادها، مساجد و مدارس بوده‌اند اما نتوانسته‌اند که «منابع اطلاعاتی کافی به زبان انگلیسی برای برآوردن نیازهای آموزشی نسل جوان، در خانه و مدرسه فراهم کنند» (دوعین ۱۹۹۶).

منابع اطلاعاتی تهیه شده بسیار محدود است و نیاز به حجم خیلی بیشتری از اطلاعات وجود دارد. امروزه کتابخانه‌ی دنیای اسلام در رابطه با کتاب‌های پرورش کودک و والدین بودن ناقص است. بیشتر اطلاعات موجود درباره‌ی تحصیل بزرگسالان است و کتاب‌های کمی درباره‌ی رشد کودک و روان‌شناسی نوجوانان نوشته شده است. حجم زیادی از منابع اطلاعاتی توسط حقوق دانان درباره‌ی جنبه‌های رسمی قرارداد ازدواج، حقوق و وظایف شوهر، زن و فرزندان، مسائل فنی طلاق و محاسبه‌ی ارثیه نوشته شده است. نیاز به کتاب‌های بیشتر اسلامی که بر خانواده و روابط بین خواهر و برادرها به خصوص جنبه‌های اجتماعی، روانشناختی و پرورشی تمرکز دارند وجود دارد. وقتی والدین به دنبال توصیه‌هایی درباره‌ی مسائل خانواده هستند بیشتر کتاب‌هایی که با آن روبه‌رو می‌شوند بر مسائل رسمی و قانونی (فقهی) تمرکز دارند.

به علاوه، کتاب‌های تاریخی اسلامی که در کشورهای عربی در دبیرستان‌ها تدریس می‌شوند به روابط دو طرفه‌ی انسانی و رشد

والدین بودن در منابع اسلامی می‌گردند، چه چیز در دسترس آن‌ها است؟ کتاب‌های التل و القیسی (به زبان عربی ۱۹۹۰) بر کمبود اطلاعات اسلامی با کیفیت درباره‌ی پدر و مادر بودن تأکید می‌کنند. کتاب‌های کمی جریئات علمی درباره‌ی القای ارزش‌ها و شخصیت قابل قبول به فرزندان ارائه داده‌اند. والدین در به کار بستن توصیه‌های کتاب‌های کلاسیک درباره‌ی پدر و مادر بودن با مشکل مواجه می‌شوند. کتاب‌های قدیمی به زمان و چالش‌های متفاوتی می‌پردازند و فاقد دسته‌بندی، راهنما و ارجاع‌های روشن هستند. اطلاعات درباره‌ی پدر و مادر بودن برای مسلمانان در میان نوشته‌های بسیار زیادی پخش شده است که شامل: مسائل حقوقی، تفاسیر قرآنی، آثار تاریخی، اشعار سوفی‌ها و کتاب‌های تحقیقی می‌شود.

دکتر الذعبلاوی (در کتاب خود به زبان عربی درباره‌ی پرورش نوجوانان) می‌گوید که منابع اسلامی کمی درباره‌ی پرورش فرزند و نوشته‌های تخصصی خیلی کمی درباره‌ی نوجوانان وجود دارد. انجمن دانشجویی مسلمانان ایالات متحده‌ی آمریکا و کانادا (MSA) اولین کتاب رنگی کودکان را در سال ۱۹۷۳ چاپ کرد. در آن زمان چنین کتاب‌هایی در دسترس نبود. والدینی که در غرب زندگی می‌کردند کمبود منابع اطلاعاتی برای کودکان را احساس می‌کردند. دکتر مناظر احسن، مدیر موسسه‌ی اسلامی در لیسه‌ی انگلستان می‌گوید که

صحبای او که فرزندان را تربیت می‌کردند تشویق کنیم. این کار به معرفی بعد مهمی از نقش زنان در رشد جامعه و وسیع تر کردن کتابخانه‌ی اسلامی درباره‌ی مطالعات زنان می‌انجامد. به علاوه این منابع اطلاعاتی باید شامل مطالعه‌ی اعمال زنانی که در تربیت فرزندان موفق دارای توانایی بالقوه‌ی رهبری چه زن و چه مرد، در سال‌های اخیر شود. اگر چنین کاری نکنیم اشاره‌ی «بهشت زیر پای مادران است» جز گفته‌ای توخالی چیز دیگری نخواهد بود.

تا به امروز به جای روش‌ها و شیوه‌های عملی رشد شخصیت و ارزش‌ها در کودکان بر ارزش‌ها و مقاصد انتزاعی تأکید شده است. به این دلیل که توجه کافی به درک و تحلیل رشد و پرورش فرزندان نشده است استفاده از اصول پدر و مادر بودن به شیوه‌ای همه روزه برای والدین سخت است. فنون عملی، مهارت‌های مرتبط و مثال‌هایی از زندگی واقعی مورد نیاز است. یکی از دلایل عدم توجه و نادیده گرفته شدن تربیت (آموزش و پرورش) استعمار طولانی کشورهای اسلامی به مدت چندین قرن و توجه به بحث آزادی سرزمین‌های تحت سلطه بوده است. تغییرات اجتماعی، مدیریت صحیح و پیشرفت در انتهای جدول اولویت‌ها بوده است. نوشتن درباره‌ی پدر و مادر بودن در اولویت نبوده و برای مدتی طولانی تحقیقات جدی درباره‌ی این موضوع انجام نشده است.

فردی بی‌توجه هستند و بیشتر بر مسائل ساسی و معادلات صلح و جنگ مابین ملت‌ها تمرکز می‌کنند.

فضای کمی به عشق، محبت و احترام انسانی که پیامبر^(ص) به کودکان نشان می‌داد و مهربانی او در رفتار با آنها، احترام وی به آنها و خواست او برای بازی با آنها اختصاص داده شده است. پیامبر فرصت پرورش پسرهایش را به این دلیل که در خردسالی از دنیا رفتند پیدا نکرد با این حال او دخترانش (فاطمه، زینب، رقیه و ام کلثوم) را پرورش داد و در پرورش نوه‌هایش و فرزندان خویشاوندان و بقیه‌ی افراد مشارکت می‌کرد. او همچنین پسر عمویش علی بن ابی طالب و پسرخوانده اش زید بن حارثه را تربیت کرد. این‌که پیامبر^(ص) چگونه چنین حدی از توجه، مهربانی و احترام را در حالی که کاملاً مشغول تثبیت جامعه‌ای جدید که هر لحظه مورد تهدید نابودی دشمنان قرار داشت به کودکان نشان می‌داد، شگفت‌انگیز است.

توجه کمی از سوی مردان به کودکان معطوف بوده است چرا که زنان این کار را انجام داده‌اند. تحقیق و تفسیر درباره‌ی زنان مسلمان که در منابع اسلامی از آنها با عنوان مادران امت یاد می‌شود به عمل نیامده است. یقیناً حجم زیادی از آن گم شده یا کم ارزش تلقی شده است. لازم است که متفکران را برای تحقیق و افزایش منابع اطلاعاتی درباره‌ی همسران پیامبر و زنان

تجددگران مسلمانی همچون ابن سحنون، ابن الجزار و علی القاسمی که همه در قیروان تونس بودند بیشتر بر دادن شیر مادر به فرزند و چگونگی کنترل و با انضباط ساختن و تنبیه کردن کودکان در کلاس‌های درس و همچنین تجلیل از معلمین تأکید داشته‌اند. توجه کافی به روان‌شناسی کودک، رشد و تحصیل کودک و پدر و مادر بودن نشده است. این امر تا حدودی دلیل این‌که حرکت تجددگرایی بزرگ نتوانست تمدن اسلامی را علی‌رغم تلاش‌های خالصانه و صادقانه‌ی رهبران‌ش ابقا کند، توجیه کند. اگر بخواهیم جامعه‌ی پیشرفته‌ای را بنیان‌گذاری کنیم لازم است که دانش فوق‌العاده‌ای درباره‌ی پرورش کودکان و ساخت شخصیت داشته باشیم. همچنین به تحصیلات بی‌نقص، ایمان قوی و مهارت‌های مناسب احتیاج داریم. توصیف قرآن از پیامبران به عنوان الگوهای برای پیروی جالب است. کیفیت‌های رهبری در سنین پایین قابل رشد است اگر درکی عمیق‌تر و هنر و دانش پدر و مادر بودن را داشته باشیم.

در سال ۲۰۰۲ پرفسور ممتاز انور از دانشگاه کویت از طرف IIT برای تحقیق درباره‌ی منابع اطلاعاتی اسلامی قابل دسترس پدر و مادر بودن برگزیده شد. او دریافت که فقدان کتاب‌های خوب درباره‌ی پدر و مادر بودن برای مسلمانان و همچنین سطح پایین تحصیلات در قسمت‌های زیادی از جهان اسلام به خصوص در بین زنان وجود دارد. بسیاری از والدین مسلمان به مشاهدات و تجربیات شخصی در امر پرورش کودک که برای موفقیت آمیز بودن کافی نیست متکی هستند. حتی برای والدین تحصیل کرده‌ی مسلمان فقدان منابع اطلاعاتی با کیفیت درباره‌ی پدر و مادر بودن وجود دارد و آموزش رسمی در دسترس نیست. اگرچه درجه بندی این‌که چه مقدار منابع اطلاعاتی درباره‌ی پدر و مادر بودن در همه‌ی زبان‌های دنیای اسلام بسیار دشوار است، ما متوجه شدیم که به هر حال این مقدار کافی نیست. بر اساس ساخت شخصیت، ارزش‌ها و خوبی‌ها که همچنین با مشکلات مرتبط در جوامع امروزی از جمله مشکلاتی در سطح محلی در ارتباط است، واضح است که ضرورتی برای تولید چنین منابعی وجود دارد.

تجددگران مسلمانی همچون ابن سحنون، ابن الجزار و علی القاسمی که همه در قیروان تونس بودند بیشتر بر دادن شیر مادر به فرزند و چگونگی کنترل و با انضباط ساختن و تنبیه کردن کودکان در کلاس‌های درس و همچنین تجلیل از معلمین تأکید داشته‌اند. توجه کافی به روان‌شناسی کودک، رشد و تحصیل کودک و پدر و مادر بودن نشده است. این امر تا حدودی دلیل این‌که حرکت تجددگرایی بزرگ نتوانست تمدن اسلامی را علی‌رغم تلاش‌های خالصانه و صادقانه‌ی رهبران‌ش ابقا کند، توجیه کند. اگر بخواهیم جامعه‌ی پیشرفته‌ای را بنیان‌گذاری کنیم لازم است که دانش فوق‌العاده‌ای درباره‌ی پرورش کودکان و ساخت شخصیت داشته باشیم. همچنین به تحصیلات بی‌نقص، ایمان قوی و مهارت‌های مناسب احتیاج داریم. توصیف قرآن از پیامبران به عنوان الگوهای برای پیروی جالب است. کیفیت‌های رهبری در سنین پایین قابل رشد است اگر درکی عمیق‌تر و هنر و دانش پدر و مادر بودن را داشته باشیم.

در سال ۲۰۰۲ پرفسور ممتاز انور از دانشگاه کویت از طرف IIT برای تحقیق

کیفیت‌های رفتاری و جسمی پیامبران (استخراج شده از قرآن)

تعبیر قرآنی	راستگو
صدیقاً	راستگو
رؤوف رحیم	رئوف و مهربان
حُكماً وعلماً	دانا و عالم
زاده بسطة فی العلم والجسم	(درباره‌ی تالوت) دارای قدرت جسمی و دانش بالا
القوی الأمین	قوی و امین
حفیظ علیم	حرفه‌ای و راستگو

آیا پدر و مادر بودن را باید در دبیرستان‌ها آموزش داد؟



اگر پدر و مادر بودن یک وظیفه‌ی مسئولانه است، چرا در واحدهای آموزشی آن را آموزش نمی‌دهند؟ از هر ده نفر، هفت نفر معتقد هستند که باید پدر و مادر بودن را یادگرفت و یاد داد. لانگفیلد و فیتزباتریک ۱۹۹۹

جهان پس از جنگ جهانی دوم تغییر کرده است. نسل‌های پیشین همین خانواده‌ها در روستاها یا شهرها یکسان زندگی می‌کردند. پدربزرگها و مادربزرگها، عمه و خاله‌ها و عمو و دایی‌ها و خواهرها و برادرهای بزرگ‌تر برای ارائه‌ی توصیه و یاری رساندن در امر مراقبت کودک در نزدیکی افراد حضور داشتند. زندگی خانوادگی امروزی پر چالش‌تر شده است. خانواده‌های تک‌والدی زیادی وجود دارد و مسائل شکست خورده و مادرهای شاغل بیشتری نسبت به گذشته وجود دارد. از آنجایی که هنر انتقال پدر و مادر بودن خوب از هم گسسته است، لازم است که نقش «پدر و مادر معلم» که به وسیله‌ی شبکه‌ی خانوادگی گسترده‌ی متوقف شده خالی مانده است را پر کنیم. آیا ما باید از مدارس انتظار داشته باشیم که این کار را انجام دهند؟ به علاوه بزرگ کردن فرزند دوم احتمالاً راحت‌تر از فرزند اول خواهد بود زیرا چیزهای بیشتری آموخته‌ایم. اگر بتوانیم این تجربه را به صورت رسمی یا غیر رسمی انتقال دهیم، آیا نباید چنین کنیم؟

اگرچه دوره‌های آموزشی پدر و مادر بودن منطقی به نظر می‌رسد، در واقعیت دور از

دسترس می‌نماید. باید در این باره که چرا لازم است این دوره‌ها برگزار شوند شفاف سازی کنیم. نقش یک معلم برای والدین نیز مشکل است. زندگی خانوادگی یک علم یک دست نیست: بلکه درباره‌ی احساسات، روابط و صمیمیت است. افرادی که با تدریس شیوه‌های پدر و مادر بودن در دبیرستان‌ها مخالفند ادعا می‌کنند که امر پدر و مادر بودن نباید از سوی آژانس‌های دولتی همچون فرمول‌های تک بعدی در کلاس‌ها تدریس شود. باید دست نهادهای آموزشی و سیاستمداران مداخله‌گری که تمایل دارند که در زندگی خصوصی خانوادگی دخالت کنند

را از روابط خانوادگی کوتاه کرد. کمک‌های حرفه‌ای در باب پدر و مادر بودن مفید است، با این حال نباید نقش خود را به معلمین و افراد حرفه‌ای واگذار کنند. از آنجایی که هر خانواده منحصر به فرد است، به والدین توصیه می‌شود که دانایی، فهم درونی و قضاوت فردی خود را سازمان دهند. در گرفتن از اشتباهات خود کاملاً مفید است و بایستی استقلال خانوادگی حفظ شود. بر عکس ریاضیات، پدر و مادر بودن یک موضوع نظری نیست. شاید معلمینی که قادرند نظریه را تدریس کنند توانایی تدریس دوره‌های عملی پدر و مادر بودن را نداشته باشند.

بر اساس نظر روانکاوای به نام دونالد وینکات،

«در تمام دوران زندگی حرفه‌ایم از توصیه کردن پرهیز کرده‌ام. پزشکان، هرچند بهترین نیت را داشتند، اما در بین مادرها و نوزادانشان، والدین و فرزندانشان قرار می‌گرفتند.»

وینکات ۱۹۹۲

به علاوه در راهنمایی کردن افراد درباره‌ی پدر و مادر بودن لازم است که مراقب باشیم از مداخله‌های خارجی در زندگی خانوادگی و تبدیل شدن به طرف اعمال‌کننده‌ی قدرت اجتناب کنیم. این کار شاید اعتماد به نفس و پاسخگو بودن والدین را از بین ببرد. معلمین آموزش ندیده نباید مانند یک مصالحه‌گر یا داور در مناقشه‌های خانوادگی رفتار کنند. با وجود این گفته و ویژگی‌های مفیدی در یک دوره‌ی آموزشی به خوبی ساختار بندی شده وجود دارد که نباید آن‌ها را نادیده گرفت. به جای این که خوب و بد را کامل کنار بگذاریم (بچه‌ها را از کنار آب داغ دور نگهداریم) باید ارزش مسئولیت‌پذیری و زمان و هزینه‌ی صرف شده را که نتیجه‌ی تشکیل خانواده است آموزش بدهیم. نمونه‌هایی از دوره‌های آموزشی پدر و مادر بودن که در زیر مورد بحث قرار گرفته‌اند از کشور انگلستان انتخاب شده‌اند اما جهان اسلام خود نیز در حال آغاز آموزش پدر و مادر بودن است. برای مثال دانستن این که در سال ۱۹۹۸ دانشگاه بین‌المللی اسلامی مالزی دوره‌ای در مورد ازدواج و پدر و مادر بودن برای دانشجویان ارائه داد و دیپلمی برای یادگیری پدر و مادر بودن برای آموزش مدرسین در نظر گرفت، می‌تواند دلگرم‌کننده باشد.

راهنمای بریتانیایی برای دوره‌های آموزشی دبیرستان

همان طور که قبلاً گفته شد باید توازنی حساس بین والدین و مدرسه وجود داشته باشد که نباید به دلیل ارائه‌ی کلاس‌های اجباری بر هم بخورد. علاوه بر این اگرچه آژانس‌های سلامت جسمی و موسسه‌های خیریه به کسانی که به تازگی پدر و مادر شده‌اند در مورد دوران بارداری، تولد و مراقبت از نوزاد کمک می‌کنند اما آموزش جنبه‌های اجتماعی و ارزش‌ها بحث برانگیز خواهد بود.

دولت بریتانیا یک کلاس آموزشی رسمی پدر و مادر بودن را برای کودکان مدرسه‌ای در سال ۲۰۰۰ آغاز کرد. از هم پاشیده شدن خانواده‌ها و تک والد بودن به یک مشکل جدی در بریتانیا تبدیل شده است و در اروپا به سطح خطرناکی رسیده است (وولف ۱۹۹۹). بر اساس توصیه‌های آموزش دهندگان، خدمات رسانان مدنی و روانشناسان دولت بریتانیا راهنمایی‌هایی را برای آموزش دانش‌آموزان ارئه دادند که شامل موضوعات زیر است: (بورگس ۲۰۰۹)

■ چگونگی برخورد با منازعات خانوادگی

■ تنبیه مناسب کودکان

■ پیشنهادهای عملی درباره‌ی چگونگی مدارا با پرخاشگری کودک در یک فروشگاه

■ نقش‌هایی که از مادرها و پدرها انتظار می‌رود

■ هزینه‌ها و میزان عملی بودن پرورش فرزندان

■ پرورش اتکا به خود در فرزندان و والدین از راه تشویق

■ ارزش نسبی اشیای مادی در مقابل عشق و امنیت

■ مسئولیت‌پذیری‌ها در کنار حق و حقوق و استقلال

■ ارزش ازدواج

■ مهارت‌های مدیریت زمان

■ چگونگی برخورد با استرس در زندگی خانوادگی

دولت بریتانیا تصور می‌کرد که این واحدهای آموزشی به کاهش شمار بارداری‌های نوجوانان و رفتارهای بزهکارانه در کودکان کمک خواهد کرد. یادگرفتن این‌که چطور باید طبق قوانین خانوادگی زندگی کرد اولین گام به سوی یادگیری زندگی با وجود قوانین اجتماعی و پرهیز از زندانی شدن است.

اگرچه پدر و مادر بودن سخت است اما بیشتر از هر کار دیگری لذت بخش، نتیجه بخش، محرک و در نتیجه خوشحال کننده است که بیشتر ما ممکن است آن را تجربه کنیم.
(بطول التوما، نویسنده و مادر، نامه‌ی شخصی)

- ◀ علم نیازمند روش شناسی، ساختار، استراتژی و فرضیات است.
- ◀ هنر نیازمند دانایی، سلیقه، درک، عشق و قضاوت درست است.
- ◀ پرورش کودک علم، هنر و تلاشی معنوی است.

آیا فرزندان ما غیرعادی هستند؟

برخی از والدین که متحمل پیچیدگی‌های پرورش کودک هستند، فکر می‌کنند که فرزندان آن‌ها غیرعادی می‌باشند. مادری می‌گفت: «چندین سال قبل از این‌که بچه دار شویم، من و همسر من با نظافت منزل همسایه مان که در خانه نبود، آن‌ها را غافلگیر کردیم. آن‌ها سه بچه‌ی کوچک داشتند که اسباب بازی‌های زیادی در تمام خانه پخش کرده بودند. شش ساعت پس از شروع کار، خسته روی مبل افتادیم و ناباورانه تعجب کرده بودیم. این عادی نیست! اگر عادی باشد ما هرگز بچه دار نخواهیم شد. دو سال بعد با دو بچه می‌فهمم که خانه‌ی همسایه مان چقدر عادی بود. اکنون اتاق پذیرایی خودمان همان ظاهر خانه‌ی بچه دار را دارد.»

فرزندان انسانیت فردا هستند

- از طریق فرزندان می‌توانیم دنیا را تغییر دهیم.
- کودکان آن گونه که شما آن‌ها را باور دارید زندگی کنند زندگی خواهند کرد. اگر به فرزندانان بگویید «می‌توانی این کار را انجام دهی»، آن را انجام خواهد داد. اگر بگویید این کار نمی‌توانی انجام دهی» نخواهد توانست آن را انجام دهد.
 - یک ملت مجموعه‌ای از خانواده‌ها و مردان و زنان آن خانواده‌ها است.
 - اگر بخواهیم ملتی را تغییر دهیم، باید خانواده‌ها را تغییر دهیم.
 - هر کودکی که در خطر باشد خانواده‌ای را به خطر می‌اندازد.
 - باهوش بودن چیزی نیست که بتوانید آن گونه باشید بلکه چیزی است که به آن تبدیل می‌شوید.
 - برای تغییر خانواده باید خودمان را تغییر دهیم.

همان طور که خانواده تان رشد می‌کند، نقش شما به عنوان والدین نیز بایستی که از یک مدیر به یک مشاور، از یک سرپرست حاضر در صحنه به یک مربی تکامل یابد.

خدا حال هیچ قومی را دگرگون نخواهد کرد تا زمانی که خود آن قوم حالشان را تغییر دهند (و از نیکی به بدی شتابند) و هرگاه خدا اراده کند که قومی را (به بدی اعمالشان) عقاب کند هیچ راه دفاعی نباشد و برای آنان هیچ کس را جز خدا یارای آن‌که آن بلا بگرداند نیست.

(سوره‌ی رعد ۱۱ الهی قمشه‌ای)

نتیجه‌گیری:

خواه دوره‌های آموزشی به صورت رسمی تدریس شوند یا نه؛ یک چیز قطعی خواهد بود: پدر و مادر خوب بودن و انعکاس آن در جامعه به شکل گسترده دیده خواهد شد. روبه‌رو شدن با واقعیت‌های ازدواج، پدر و مادر بودن، رشد کودک و مراقبت از او قبل از این‌که واقعاً رخ دهند می‌تواند تا حد موثری از بسیاری از بحران‌هایی که در آینده گریبان گیر والدین خواهد بود جلوگیری کند. اگرچه فراتر رفتن از آموزش جنسی به نتایج روابط جنسی که در آن به تولد و پرورش کودک پرداخته می‌شود منطقی به نظر می‌رسد اما نباید به عنوان جایگزینی

برای خود پدر و مادر بودن در نظر گرفته شود. اگر والدین به قدرت نهفته در نقش خود و موفقیت‌هایی که برای خود و جامعه‌شان به همراه دارد پی ببرند، خود خواهند خواست که هنر و علم پدر و مادر خوب بودن را درک کنند و با خوشحالی تا جایی که در توان دارند برای فرزندانشان فداکاری کنند. وابسته بودن به دولت‌ها، مدارس و رسانه‌ها جهت نمایش شهروند نمونه در بهترین حالت مانند بخت آزمایی خواهد بود و در بدترین حالت گریزی تن‌پرورانه از وظایف پدر و مادر بودن. چه کسی بیشتر از والدین می‌تواند در بهتر کردن زندگی فرزندان نقش داشته باشد؟ هیچ نهاد دیگری نمی‌تواند با والدین رقابت کند!

فعالیت‌ها



فعالیت ۱: آیا تا به حال فکر کرده‌اید چرا؟

در مورد موارد زیر با فرزندان‌تان صحبت کنید و تجربه‌های فردی خویشاوندان و دوستان را ذکر کنید. در نظر بگیرید که چرا:

- یک شخص می‌تواند ادیبی بزرگ اما عنصر اجتماعی شکست خورده‌ای باشد.
 - برخی از والدین می‌توانند عاشق و صمیمی باشند اما زمانی برای خانواده در نظر نمی‌گیرند.
 - فردی می‌تواند مذهبی باشد اما غیرمنطقی است.
 - فردی می‌تواند اعتمادبه‌نفس بالایی داشته باشد اما به دیگران اعتماد نکند.
 - فرد می‌تواند متفکر بزرگی باشد اما به شدت بی‌نظم است.
 - فرد می‌تواند سخاوتمندانه برای خود هزینه کند اما برای دیگران خصاست به خرج می‌دهد.
 - فردی می‌تواند ثروتمند باشد اما بیچاره است.
- پدر و مادر خوب بودن می‌تواند نقش مهمی در تصحیح این مسائل داشته باشد.

فعالیت ۲: شیوهی پدر و مادر بودن

کدام یک از رویکردهای پرورش کودک بیشتر از همه شما را جذب می‌کند؟ یک ضعف در شیوهی پدر و مادر بودن خود شناسایی کنید و گام‌های لازم را برای بهبود آن بردارید. در مورد آن با فرزندان‌تان صحبت کنید.

فعالیت ۳: فهرستی از رفتارهای نادرست رایج در بین کودکان

آیا فرزند من منحصر به فرد است؟

برخی از والدین فکر می‌کنند فرزندان آن‌ها یا خیلی بهتر یا بدتر از کودکان دیگر است، گویی که آن‌ها جزو یک گونه‌ی خاص می‌باشند. در حقیقت کودکان دارای ویژگی‌های عمده‌ی مشابهی با هم سالان خود هستند. بنابراین استفاده از تجربیات والدین دیگر مفید خواهد بود. فهرستی از رفتارهای مشکل‌ساز که در فرزندان‌تان وجود دارد را آماده کنید و

با یکدیگر درباره‌ی چگونگی بهتر کردن آن‌ها صحبت کنید. برای انگیزه دادن به کودک با مواردی که اصلاح آن‌ها راحتتر است کار را آغاز کنید.

فهرستی را آماده کنید: «مشکل فرزند من چیست؟»

فهرست زیر برخی از مشکل‌های رفتاری است که فرزندان از خود نشان می‌دهند:

افت تحصیلی مرتب نکردن اتاق خود

تنبل بودن انجام کارهای خطرناک

کم خوراکی بی‌احترامی به بزرگ‌ترها

مدل مویی که شما از آن خوشتان نمی‌آید تا دیروقت بیرون از خانه ماندن

حاضر جوابی گریزان بودن از خانه

وجود دوستانی که شما آن‌ها را قبول ندارید بی‌علاقگی به بیرون رفتن از خانه

نماز نخواندن دزدی کردن

کمک نکردن در کارهای خانه دروغ‌گویی

قهرکردن در سکوت طولانی سیگار کشیدن

قسم خوردن و نفرین کردن

بی‌ادبی کردن به همسایه‌ها/پدر و مادر بزرگ‌ها

بیش از اندازه تلویزیون تماشا کردن

پوشیدن لباس‌هایی که شما آن‌ها را نمی‌پسندید

زدن دیگران

صدای زیاد موسیقی/تلویزیون/رادیو

جروبحث کردن

حمام نکردن مناسب

دیدن فیلم‌های ترسناک

بیش از اندازه در دستشویی ماندن

خوردن هله‌هوله

جا گذاشتن وسایل در گوشه و کنار خانه

نکته‌ای برای والدین:

آیا وضعیت موجود به شما اجازه می‌دهد که این تمرین را برعکس انجام دهید و فرزندان را فهرستی از «مشکلات من چیست؟!» را بنویسند؟ آیا شهامت و دانایی انجام چنین تمرینی را دارید؟

فعالیت ۴: اندیشیدن درباره‌ی یک شعر

از خانواده‌ی خود بخواهید که دور هم بنشینند و از یکی از فرزندان بخواهید که این شعر را از حفظ با صدای بلند بخواند، از همه‌ی اعضای خانواده بخواهید که بازتابی از رفتارهای فردی خود در قبال دیگران را تفسیر کنند و پیشنهادهایی برای بهبود آن ارائه دهند.

به غریبه‌ی رهگذری برخورد کردم
گفتم: «اه، عذر می‌خواهم»
او گفت: «تو هم مرا ببخش؛
متوجه آمدن تو نبودم»
ما مودب بودیم، هم من و هم غریبه
با گفتن خداحافظی به راه خود رفتیم
اما در خانه داستان جوری دیگر است
اینکه ما چگونه با عزیزانمان، جوانان و کهن سالانمان رفتار می‌کنیم
عصر آن روز، در حال پختن غذا
به آرامی نزد من ایستاد پسر
وقتی برگشتم او را به زمین انداختم
«از سر راهم برو کنار» گفتم با اخم
او دور شد و قلب کوچکش شکسته بود
نفهمیدم با چه عصبانیتی صحبت کردم
درحالی که در بستر خواب بیدار ماندم
صدای آرامی به من گفت، «با غریبه‌ها
با ادب رفتار می‌کنی
با خانواده‌ای که دوستش داری این طور نیستی
برو و به کف آشپزخانه نگاه کن
گل‌هایی کنار در خواهی دید
آن گلها را پسرت برایت آورد
صورتی، زرد و آبی که خود آن‌ها را چید
آرام گوشه‌ای ایستاد مبادا غافلگیری را خراب کند
و تو هرگز اشکها را در چشمان کوچکش ندیدی
اکنون احساس کوچکی کردم
اشک جاری شد از چشمانم

به آرامی کنار بسترش زانو زدم
 «بیدار شو کوچولو» من او را صدا زدم
 «این گلها را تو چیدی برای من؟»
 «کنار درخت پیدایشان کردم، گفت لبخند زنان
 زیرا چون تو زیبا هستند آن‌ها را چیدم
 می دانستم دوستشان داری مخصوصا گل آبی»
 «پسرم از رفتار امروزم با تو عذر می خواهم،
 نباید داد می زدم آن طور» به او گفتم
 گفت: «مادر من به هر حال دوستت دارم»
 «پسرم تو را دوست میدارم
 گلها را نیز... مخصوصا گل آبی

بی نام

فعالیت ۵: والدین امروز در مقایسه با گذشته

به سوالات زیر توجه کنید و آن‌ها را با فرزندان‌تان مطرح کنید:
 آیا شما به فرزندان‌تان نزدیک‌ترید نسبت به والدیتان با شما در دوران کودکی‌تان؟ (۷۶٪)
 آمریکایی‌ها پاسخ مثبت دادند.

آیا شما نسبت به والدیتان در سن دانشجویی با فرزندان‌تان بیشتر صحبت می‌کنید؟
 (۷۱٪ از آمریکایی‌ها پاسخ مثبت دادند.)
 (کنتر و ویتز و پک ۲۰۰۶)

از همه‌ی خانواده بخواهید که به روش‌هایی که می‌تواند به افزایش ارتباط و پیوند شما، داستان خوانی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها و خویشاوندان‌تان کمک کند فکر کنند. این داستان‌ها می‌تواند به ایجاد هویت خانوادگی و حس والدین و فرزندی بین اعضا کمک کند. همچنین می‌تواند تاریخ ملی را نقل کند که روی دیدگاه مستعمره‌ای به شکلی که در کتاب‌های تاریخ کشورهای توسعه‌یافته آمده است تمرکز نداشته باشد.

فعالیت ۶: به عنوان والدین می‌توانید تغییر ایجاد کنید!!!

درباره‌ی آن‌چه که آمده است با فرزندان‌تان صحبت کنید.
 دوستی به من گفت: «مهم نیست چه کاری برای فرزندم انجام دهم. من فقط یک نفر هستم!»

اگر هر شخصی در جهان از تلاش کردن برای ایجاد تغییر دست می‌کشید زیرا او تنها «یک نفر» بود، چه کسی باقی می‌ماند که تغییر را ایجاد کند؟ این اشتباه

است. می‌دانیم که پیامبران خدا تک نفرهایی بودند، همچنین همراهان بزرگ، ادیبان و زنان و مردان دانای تاریخ. آن‌ها جهان را تغییر دادند. به استیو جابز و بیل گیتس نگاه کنید. حال از خود پرسید: چه کسی در زندگی شما تغییر ایجاد کرده است؟ آیا یک خویشاوند، دوست، معلم، مربی یا رهبر دینی بوده است؟ داستان خود را برای فرزندانمان بازگو کنید و از آن‌ها پرسید که چه کسی در زندگی آن‌ها تغییر ایجاد کرده است؟

فعالیت ۷: فرزندان: از والدین خود چه انتظاری دارید؟

از یکی از فرزندان خود بخواهید تا داستان «درخت بخشنده» اثر شل سیلوراشتاین را با صدای بلند بخواند. سپس از فرزندان خود بخواهید که بگویند از شما چه انتظاری دارند. چه چیز، چه موقع و کجا؟ سپس انتظارات خود را از فرزندانمان بیان کنید!

«درخت بخشنده» اثر شل سیلوراشتاین داستانی درباره‌ی رابطه‌ی یک پسر جوان و یک درخت در جنگل است. درخت همیشه برای پسر هر آن‌چه را که بخواهد فراهم می‌کند. در دوره‌ی کودکی پسر، درخت شاخه‌هایش را برای تاب بازی پسر باز می‌کند. بعدها درخت سایه‌ای برای استراحت، سیبی برای خوردن و شاخه‌ای برای ساختن خانه فراهم می‌کند. همچنان پسر بزرگ‌تر می‌شود و خواسته‌هایش از درخت بیشتر و بیشتر می‌شود و در عوض چیزی به درخت ناراحت که تنها در آرزوی همراهی پسر است نمی‌دهد. در آخرین فداکاری درخت به پسر اجازه می‌دهد که او را قطع کند و قایقی برای سفر بسازد. پسر درخت را که اکنون به کنده‌ای تبدیل شده است را تنها می‌گذارد. سال‌ها بعد زمانی که پسر پیر شده است نزد درخت باز می‌گردد و از او مکانی آرام برای نشستن و استراحت می‌خواهد. درخت، کنده‌ی خود را در اختیار او می‌گذارد و از همراهی پسر خوشحال می‌شود.

فصل ۲

واحد خانواده: چرا مهم است؟ ساختارهای آن چیست؟

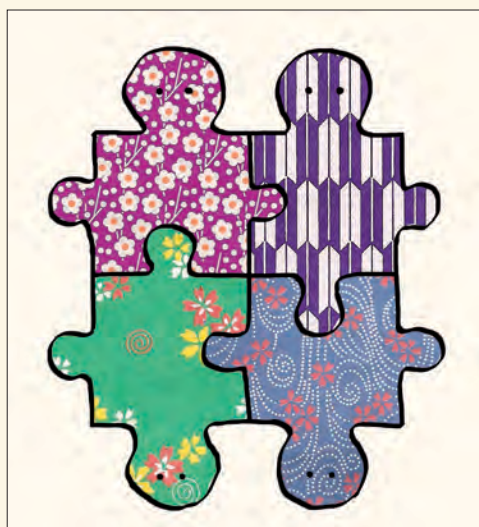
- ۸۱..... دیباچه
- ۸۲..... گذار به والدین بودن
- ۸۳..... تأثیر فرزندان بر ثبات زندگی زناشویی
- ۸۸..... چه کسی باید چه کاری را انجام دهد؟
- ۸۸..... اندازه‌ی خانواده در ایالات متحده، امروزه و گذشته
- ۸۹..... واحد خانوادگی یک - والدی
- ۹۳..... اصولی که می‌توان با به کارگیری آن‌ها تک والد‌های موفق‌تری بود
- ۹۴..... تأثیر وجود مادران تنها در پرورش پیامبران
- ۹۶..... آیا یکی از والدین می‌تواند جایگزین دیگری باشد؟
- ۹۷..... نکته‌ای درباره‌ی اسلام و طلاق
- ۱۰۰..... اهمیت واحد خانواده در اسلام
- ۱۰۳..... مقاصد خانواده بر اساس قرآن
- ۱۰۷..... مشکل خانوادگی مسلمان چه بود؟
- ۱۰۹..... رشد فرزندان و نظام آموزشی
- ۱۱۲..... نگاهی دقیق‌تر به نیاز به نظام آموزشی سالم
- ۱۱۴..... واحد خانواده در آمریکا
- ۱۱۵..... افسانه‌های رایج درباره‌ی پدر و مادر بودن در آمریکا
- ۱۲۰..... درس‌هایی از قتل عام دبیرستان کلمبیا
- ۱۲۲..... آموزش ارزش‌ها به فرزندان
- ۱۲۲..... بحث محافظه‌کارها و آزادی خواهان
- ۱۲۲..... خانواده‌ها در کشورهای مسلمان و ایالات متحده
- ۱۲۴..... جنبه‌ی مثبت زندگی شهرنشینی در ایالات متحده به شرح زیر است:
- ۱۲۶..... تأثیر جهان غرب بر شیوه‌ی پدر و مادر بودن مسلمانان
- ۱۲۷..... پدر و مادر بودن در بریتانیا و ایالات متحده
- ۱۲۸..... آزادی یا حقیقت؟
- ۱۳۲..... کجا باید کودکان را بزرگ کرد؟
- ۱۳۲..... یک مورد شوک فرهنگی ناشی از مهاجرت از شرق به غرب

- ۱۳۴ دو مفهوم غایب در تفکر غربی
- ۱۳۵ ارزش‌های اعتقادی در مقایسه با ارزش‌های عملی
- ۱۳۸ مدل کشاورزی برای خانواده
- ۱۳۸ کودکان همچون گیاه هستند، والدین همچون باغبان
- ۱۴۰ فعالیت‌ها
- ۱۴۰ فعالیت ۹: نسبت دادن کارهای افتخارآمیز به کودکان (براساس حروف الفبا)
- ۱۴۱ فعالیت ۱۰: دلایل واقعی خشونت در کودکان را بررسی کنید
- ۱۴۱ فعالیت ۱۱: حل کردن مشکلات اجتماعی
- ۱۴۱ فعالیت ۱۲: مدل پدر و مادر بودن دکتر اسپاک (۱۹۹۸-۱۹۰۳) در آمریکا
- ۱۴۳ فعالیت ۱۳: بحث درباره‌ی شوک فرهنگی
- ۱۴۳ فعالیت ۱۴: ذهنیت رهبران واقعی
- ۱۴۳ فعالیت ۱۵: صحبت کردن درباره‌ی پیشینه‌ی خانوادگی

چگونه این کار فراگرفته می‌شود و شیوهی والدین بودنی که ما انتخاب می‌کنیم چه تأثیری بر تبدیل شدن فرزندانمان به افرادی با ویژگی‌های خاص خود، صحبت کردیم. تبدیل شدن به والدین خوب فراتر از به کارگیری اصول کلیدی است. اصلی‌ترین تمرکز این فصل آگاهی از وجود شناخت ماهیت واحد خانواده و ارتباطات ناشی از آن به عنوان الزام والدین بودن است. این فصل ارجاعات مکرری به عشق، مراقبت و امنیت خواهد داشت. یک محیط خانوادگی پر محبت پاسخگوی نیازهای کودکان و والدین خواهد بود. پدر و مادر خوب بودن فرزندان را برای بزرگسالان مسئولیت‌پذیر که دارای حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی هستند آماده می‌کند.

ما همچنین مسائل مربوط به خانواده‌های تک‌والد، طلاق، تغییرات در اعضای خانواده و شرایط کنونی خانواده‌ها را در جهان اسلام بررسی می‌کنیم. به نظر می‌رسد که بی‌ثباتی که بسیاری از خانواده‌های مسلمان با آن روبه‌رو هستند مانع کوچکی در راه پرورش فرزند باشد اما حقیقت این است که برای ایجاد جوامع واحدهای خانوادگی با ثبات و پویا لازم هستند. جوامع پیشرفته نمی‌توانند بدون واحد خانوادگی سالم وجود داشته باشند، مخصوصاً این مسئله در مورد جهان اسلام که هنوز باید از افول خود جلوگیری کند صادق است.

خانواده چیست و هدف آن چیست؟ کارکرد آن چگونه است؟ چه چیزی آن را تثبیت می‌کند؟ هر یک از اعضا چه سهمی در موفقیت آن دارند؟ موفقیت را چگونه



باید سنجید؟ پاسخ همه‌ی این پرسش‌ها تأثیر مستقیمی بر پدر و مادر خوب بودن و چگونگی پرورش فرزندان دارد. در این فصل ما تلاش می‌کنیم که این مسائل و مسائل دیگری را بررسی کنیم. همچنین والدین و خوانندگان این اثر را از ظرفیت‌های قابل توجه واحد خانواده برای ایجاد تغییر مثبت در جامعه آگاه خواهیم ساخت. خانواده نه تنها اعضایش بلکه سرانجام جامعه را تغییر خواهد داد. همچنین چگونگی ابراز رفتارهای والدین در جهان اسلام و غرب را بررسی می‌کنیم.

در فصل یک، این پرسش را که چرا پدر و مادر خوب بودن اهمیت دارد و این‌که

از آمدن اولین فرزند از دو نفره بودن به سه نفره بودن تغییر می‌یابند. با آمدن فرزندان مرحله‌ی جدیدی برای والدین آغاز می‌شود. والدین تحت تأثیر دوره‌ای از خودسازگاری با تغییرات شیوه‌ی زندگی که فرزندان با خود می‌آورند قرار می‌گیرند (از جمله سختی‌ها و تنش‌ها و همچنین لذت‌ها و شادی‌ها). زمانی که فرزندی در خانواده‌ی مسلمان به دنیا می‌آید آداب و رسوم سنتی در خانه برای خوش آمد گویی به نوزاد انجام می‌گیرد (زیدان عبدالکریم، به زبان عربی، ۱۹۹۳):

در گوش نوزاد اذان بخوانید. الحاکم از ابو رافع نقل می‌کند که پس از این که امام حسن فرزند حضرت علی و فاطمه به دنیا آمد پیامبر در گوش وی اذان خواندند.

خواندن اذان در گوش راست و اقامه در گوش چپ پس از تولد، وحدانیت خداوند را ابلاغ می‌کند و پیام حضرت محمد (ص) را تأکید می‌کند و به مومنین یادآوری می‌کند که در آینده برای فرزندان خود نماز بخوانند. تعیین نام برای فرزند بلافاصله پس از تولد. انتخاب نامی خوب و با معنی برای فرزند لازم است (زیرا شما الگویی برای الهام گرفتن فرزندان تعیین می‌کنید). لازم نیست نامی عربی یا تاریخی انتخاب کنید و می‌توان نام غیر مسلمانی را که الگوی خوبی برای پیروی از سوی کودک است را انتخاب کنید. معنی نام باید خوب باشد و در نظر گرفتن سهولت نوشتن و تلفظ آن نام

برخی «خانواده» را گروهی از افراد که با یکدیگر نسبت دارند تعریف می‌کنند، دیگران آن را واحد اجتماعی می‌نامند، برخی دیگر آن را گروهی شامل والدین و فرزندان که با هم در یک خانه زندگی می‌کنند می‌دانند. اگرچه دیدگاه‌های زیادی درباره‌ی خانواده وجود دارد، تعریف خانواده‌ی سنتی اغلب به ازدواج و فرزندان نزدیکتر است. همچنین از طریق ازدواج است که واحد خانواده رشد می‌کند زیرا ازدواج تنها همراهی دو فرد نیست بلکه ادغام دو خانواده بزرگ است. واحد خانواده‌ی مدرن (مخصوصاً در غرب) در طول سالیان بسیار دگرگون شده است، که از حالت گسترده به حالت ساختار هسته‌ای تغییر یافته است. به علاوه اندازه‌ی خانواده تغییر کرده است (مردم فرزندان کم‌تری دارند).

با این حال خانواده بایستی خیلی بیشتر از مجموعه‌ای از اعضا باشد، خانواده بخشی از فرهنگ بزرگ‌تر است و به شکلی ایده آل گرایانه، خود یک فرهنگ است. درک اهمیت نقش‌های ما در خانواده مهم است. یک خانواده خانه‌ای کوچک برای پرستش، یک حکومت کوچک و مدرسه‌ای کوچک برای یادگیری نیکی است.

گذار به والدین بودن

وقتی به خانواده فکر می‌کنیم، معمولاً به والدین و فرزندان می‌اندیشیم. کسانی که برای اولین بار پدر و مادر می‌شوند پس

مادر بودن، هرچند هدیه‌ی بزرگی است، همیشه آن رخداد هیجان‌انگیزی که انتظار می‌رفت نخواهد بود. با آغاز پدر و مادر بودن، زوجها باید بدانند که زندگی هرگز مانند گذشته نخواهد بود و باید خود را برای چالش‌های پیش رو آماده کنند. والدین باید برخی از علاقه‌مندی‌های خود را برای علایق کودکشان فدا کنند؛ و مسئله‌ی توانایی مادر یا پدر بودن مطرح خواهد شد. مخصوصاً برای مادران کار راحتی نخواهد بود که با خستگی بیش از اندازه به دلیل همیشه آماده‌ی مراقبت کردن از کودک بودن کنار بیایند. احتمالاً پدرها به سوی همسری خوشحال، کودکی شاد و خانه‌ای پاکیزه به خانه باز نمی‌گردند و خیلی از پدرها ممکن است بیند همسرشان بیش از اندازه کار کرده، ناراحت است و نمی‌تواند مانند گذشته به امور رسیدگی کند.

مادر بودن خستگی ذهنی، جسمی و عاطفی را به دنبال دارد. خواب کم و مراقبت مداوم از کودک برای خانواده‌هایی با روابط خیلی خوب هم آسیب‌هایی به دنبال دارد و سرانجام باعث ناراحتی‌هایی برای رابطه‌ی زناشویی می‌شود. مسائل مالی زمانی که زوجها درگیر مسئولیت‌های خانه و کار می‌شوند در حالی که از کودک مراقبت می‌کنند پررنگ تر می‌شوند. این امر همچنین می‌تواند تأثیر منفی روی زندگی زناشویی داشته باشد. در کل زندگی برای والدینی که تمام وقت کار می‌کنند پراسترس

در یک زبان هم مهم است. ولیمه‌ای برای کودک تدارک ببینید. «عقیقه» در زبان عربی یعنی حیوانی که به عنوان قربانی برای نوزاد کشته می‌شود. پیامبر (ص) برای نوه‌هایش، حسن و حسین، قوچی را قربانی کرد. این کار باید در روز هفتم یا بعد از آن انجام شود. می‌توان گوشت را پخت و به عنوان ولیمه در یک مهمانی با آن پذیرایی کرد. گوشت را باید برای اعضای خانواده و مهمانان، فقیر و غنی استفاده کرد. حیوان باید بالغ، سالم و بدون مشکل باشد. در هنگام کشتار حیوان این دعاها باید خوانده شوند، «به نام خدا، برای تو و از جانب توست خدای متعال، این قربانی کودک [نام کودک] است.»

احمد و نزمذی نقل کرده‌اند که پیامبر فرموده‌اند: «حیوان کشته شده در گرو فرزند است (هر نوزادی در گرو عقیقه آن است) که باید هفت روز پس از تولد او کشته شود، موی نوزاد باید تراشیده شود و باید نامی بر او گذارده شود.» این کار یک توصیه است نه اجبار. به علاوه پیامبر (ص) به دخترش فاطمه فرمود که موی تراشیده را وزن کند و هم وزن آن به فقرا نقره ببخشد. یهودیان هم آداب مشابهی دارند اما مسیحیان غسل تعمید را کافی می‌دانند.

تأثیر فرزندان بر ثبات زندگی زناشویی

واحد خانواده به سرعت پس از آمدن فرزند تحت فشار قرار می‌گیرد. پدر و



مادرها: همیشه نمی‌توانید همه کاره باشید!
چیزی به نام مادری که هیچ کاری ندارد وجود ندارد.
سعی نکنید در آن واحد همسر، مادر، خانه دار و مراقب تمام وقت کاملی باشید. کارهای متفاوت را در زمان‌های متفاوت می‌توانید انجام دهید. فرزندان زندگی شما را کاملاً تغییر می‌دهند، خانواده دوست و انعطاف پذیر باشید.

پول یا خوراکی‌های ناسالم (به جای وقت گذراندن با آنها) لوس بار می‌آورند، که این باعث فشارهای اقتصادی بیشتر روی آنها می‌شود.

چنین فشارهایی زندگی زناشویی را تحت فشار قرار می‌دهد، به خصوص وقتی که زمان محدود زوج‌ها برای یکدیگر به جای مکالمات صمیمانه به جلسات شکوه و شکایت تبدیل شود. درگیری‌های زناشویی بین والدین بر کودکان تأثیر منفی دارد. بسیاری از والدین از نبود ارتباط رنج می‌برند که منجر به سوءتفاهم و درگیری‌های لاینحل می‌شود. از کودکان نباید انتظار «بزرگ‌تر کوچک» که همیشه بایستی همچون بزرگسالان رفتار کنند را داشت. همچنین رفتار با کودک به عنوان شخص آزار دهنده نیز اشتباه است، این که مصر و در حال پرسیدن سوال باشند از عادات آنها است.

است. برخی از والدین از این که کودکانشان را به مراکز مراقبت از کودک بسپارند اجتناب می‌ورزند و به صورت نوبتی به سر کار می‌روند تا یکی از والدین بتواند در خانه نزد کودک بماند. اگرچه این برای کودک مفید است، برای زن و شوهر شرایط مساعدی به شمار نمی‌آید، زیرا آنها را به کشتی‌هایی که در شب عبور می‌کنند تبدیل می‌سازد. در چنین مواردی رابطه به سرعت رو به زوال خواهد رفت. والدین ممکن است اختلاف نظرهای جزئی یا درگیری‌های مخربی بر سر این که نوبت چه کسی است که خانه را تمیز کند یا ظرف‌ها را بشوید، داشته باشند. والدینی که به سپری نکردن وقت کافی با کودک احساس گناه می‌کنند ممکن است مسائل را با کم کردن «زمان لازم برای زوج» خود به نفع «زمان برای کودک» بدتر کنند. والدین دیگر فرزندان خود را با هدیه،

نیازهای جسمی، عاطفی و رشد آن‌ها باید پاسخ داده شود. کارکردهای خانواده از زن و شوهر بودن به پدر و مادر شدن کم استرس تر باشد.

اجازه دهید خانواده‌ها از خانواده‌ها مراقبت کنند پس جامعه خود از خود مراقبت خواهد کرد.

کنفسیوس

آنچه در ادامه می‌آید پیشنهادهایی است که به والدین در مدیریت گذار به پدر و مادر بودن کمک می‌کند. امید است که تغییر در



۱- به صورت روزانه یا هفتگی زمانی را برای با هم بودن به عنوان یک زوج در نظر بگیرید. این می‌تواند شامل پیاده روی، ورزش، یا باهم شام خوردن می‌شود. تلفنی با هم صحبت کردن یا چند دقیقه زودتر بیدار شدن برای تمرکز بر طرف مقابل می‌تواند مفید باشد. زمان مراقبت از کودک را می‌توان با والدین قابل اطمینان دیگر سهیم شد که یک تمرین مفید به حساب می‌آید.

۲- با شریکتان انتظارات خود را در میان بگذارید. هر نگرانی که در مورد نقش‌های جدید خود به عنوان والدین دارید با یکدیگر مطرح کنید. در مورد پدر و مادر بودن روی سلامتی، رابطه و شغلتان صحبت کنید.

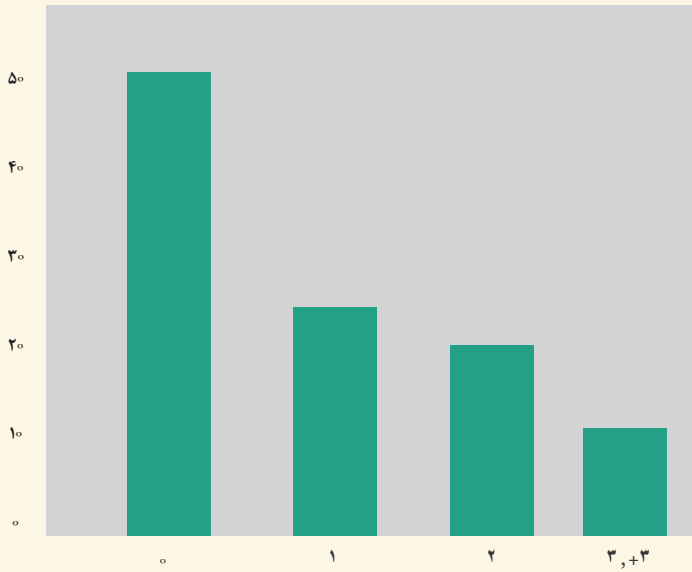
۳- زمانی را برای صرف غذا، عبادت، رابطه‌ی جنسی و ورزش با هم بگذرانید. از آنجا که تقاضاهای کودک همه‌ی وقت شما را می‌گیرد، زمانی را برای رابطه‌ی خود پیدا کنید حتی اگر ظرف‌ها یا لباس‌های نشسته در انتظار نظافت هستند.

۴- اختلاف نظرهایتان را بیان کنید و از درگیری نترسید. دعوا را به عنوان شاهدهی بر وجود مشکل در رابطه در نظر بگیرید و به دنبال مشورت کردن با یکدیگر باشید.

۵- با یک دوست قابل اعتماد یا همکار دانا که تجربه‌ی گذار از همسری به پدر و مادر بودن را دارد صحبت کنید. این کار به تسکین حس تنهایی کمک می‌کند. حتماً با کسی هم جنس خود صحبت کنید و مسائل خصوصی در رابطه با همسران را بازگو نکنید.

والدین بودن براساس رابطه‌ی جدا نشدنی پدر و مادری است_ که هر کدام تکالیف متفاوت اما مکمل یکدیگر دارند. حتی زمانی که والدین با کودک بازی می‌کنند نیازهای متفاوتی را برآورده می‌سازند. مادر کودک را در آغوش می‌گیرد، آرامش را با فشردن او به سینه اش فراهم می‌کند و او را با عشق و محبت سیراب می‌سازد. پدر او را از سینه‌ی خود دور نگه می‌دارد، او را به هوا می‌اندازد (بعد از دو سالگی) و او را می‌گیرد، روی پشتش به او سواری می‌دهد و با او روی زمین کشتی می‌گیرد. همه‌ی این فعالیت‌ها به کودک وابستگی به خودش را می‌آموزد و کودک را در معرض سطح کنترل شده‌ای از سختی، خشونت و خطر کردن قرار می‌دهد. والدین هر دو باید برای پیشرفت شخصیت کودک نقش‌های خود را ایفا کنند. به عنوان یک پدر، والد بودن، یعنی شراکت با همسر، کار شما به عنوان یک پدر پشتیبان را غیرقابل جایگزینی می‌کند. باید بدانید چه زمان «والدین» و چه زمان «دوست» باشید_ یعنی بدانید چه زمانی برای محافظت قدم بردارید و چه زمانی اجازه دهید کودک «درسی بیاموزد». بدون در نظر گرفتن این‌که کودکان چگونه روی احساسات والدین در مورد ازدواج تأثیر می‌گذارند، آن‌ها تعهد بیشتری را وارد رابطه‌ی زناشویی می‌کنند. تصویر ۱، ۲ نشان می‌دهد که هرچه زوجها فرزندان بیشتری داشته باشند، احتمال با هم ماندن آن‌ها در رابطه‌ی زناشویی بیشتر است. والدین کودکان وابسته زندگی زناشویی خود را برای به دست آوردن دسترسی مداوم به استانداردهای بالاتر سطح زندگی برای فرزندانشان را حفظ می‌کنند. والدین (به خصوص مادرها) با کودکان کوچک احساس فشار بیشتری برای ماندن در زندگی زناشویی دارند حتی اگر خوشحال نباشند. اگرچه کودکان ممکن است خوشحالی را افزایش یا کاهش دهند، قطعاً تداوم را به دلیل وجود فشار بیشتر برای اجتناب از طلاق افزایش می‌دهند.

تأثیرات کودکان بر تداوم زندگی زناشویی

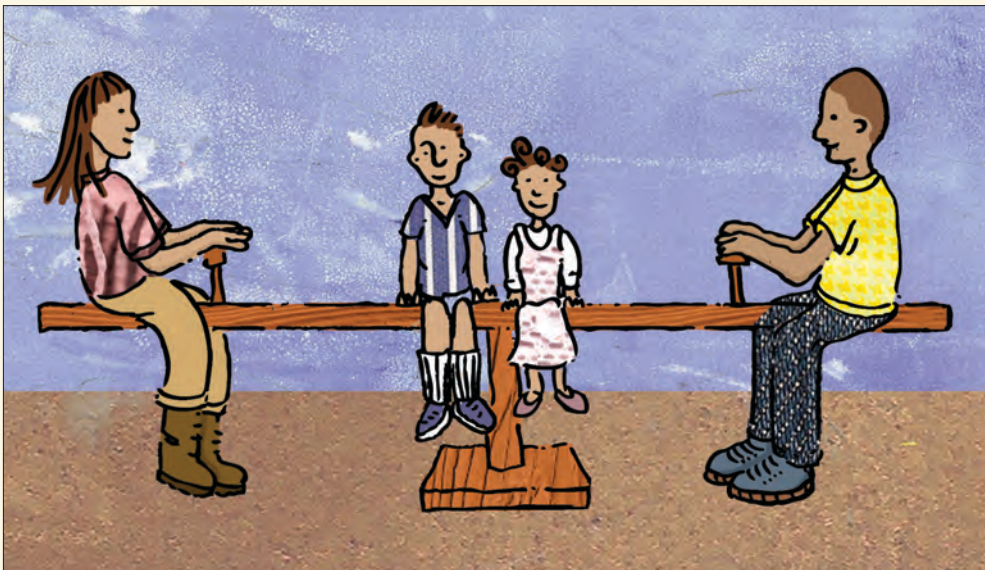


تصویر ۱, ۲

عمودی: طلاق

افقی: درصد زوج‌های در حال طلاق بر اساس تعداد فرزندان

آرتور بروکس در کتابش با نام تراکم خوشبختی ملی توضیح می‌دهد که در ایالات متحده والدین نسبت به زوج‌های بدون فرزند خوشحال‌تر هستند. یک دلیل این بود که کودکان به زندگی معنی می‌بخشند. زوج‌های مذهبی (که هر هفته دو برابر دیگران به کلیسا می‌روند) بیشتر از افراد مجرد خوشحال هستند نه به این دلیل که ثروتمندتر هستند بلکه به این دلیل که زندگی آن‌ها پربارتر است. (آرتور بروکس ۲۰۰۸)



چه کسی باید چه کاری را انجام دهد؟

- والدین: خانه‌ای شاد بیافرینید.
- فرزندان: از والدین خود بیاموزید و آن‌ها را حمایت کنید.
- پدر و مادر بزرگها: نسل‌های متفاوت خانواده را دور هم جمع کنید.
- دوستان: به والدین کمک کنید.
- معلمان: فرزندان را آموزش دهید.
- مصلحان: به والدین نشان دهید که چگونه والدین خوبی باشند.

زندگی کردن با فرزندان تنها یک مرحله‌ی گذرا است.
پس (بدان که به لطف خدا) با هر سختی البته آسانی هست.

سوره انشراح آیات ۵-۶

ترجمه الهی قمشه‌ای و با هر سختی البته آسانی هست.

اگرچه والدین نوزادان فکر می‌کنند که شب‌های بی‌خوابی هرگز به پایان نمی‌رسد، اما خیلی زود فرزندانشان بزرگ شده‌اند و رفته‌اند. برعکس رابطه‌ی زناشویی، رابطه‌ی والد-فرزند در نهایت به جدایی می‌انجامد. همانند زمانی که زوجها قبل از بچه دار شدن تنها بودند، باز هم پس از رفتن فرزندان تنها خواهند ماند. پدر و مادر بودن تنها یک مرحله از ازدواج و زندگی است. زمان سپری شده با فرزندان برای والدین تا یک سوم از زندگی آن‌ها و بیشتر از نصف زندگی زناشویی آن‌ها را شامل می‌شود. با این حال به محض پدر و مادر شدن برای همیشه پدر و مادر باقی خواهند ماند. این رابطه حتی پس از این‌که فرزندان ازدواج کردند و از خانه رفتند به صورت دائمی ادامه دارد. همچنین این رابطه چه زمانی که فرزندان پس از ترک خانه نزدیک والدین باشند یا کیلومترها از آن‌ها دور باشند باز هم باید ادامه پیدا کند. در آن زمان والدین وارد مرحله‌ی پدر بزرگ و مادر بزرگ بودن می‌شوند.

اندازه‌ی خانواده در ایالات متحده، امروزه و گذشته

کوچک شدن خانواده‌ها بر زوی روابط بین اعضای خانواده تأثیر گذاشته است. در نبود خواهر و برادرها، فرزندان می‌توانند توجه بیشتری را از والدین خود دریافت کنند. پیوندهای خانوادگی قویتر و شدیدتر شده‌اند. اما همزمان ممکن است فرزندان مهارت‌هایی را که می‌توانستند در نگه داری از خواهر و برادران کوچکتر بیاموزند را از دست بدهند. نسل کودکان بومر (۷۷ میلیون آمریکایی که در بین سال‌های ۱۹۴۶ و ۱۹۶۴ به دنیا آمدند) مانند والدین بومر فقط ۸۰ میلیون کودک را بزرگ کرده‌اند. با وجود این‌که درآمد و تحصیلات آن‌ها بالا است اما اندازه‌ی خانواده‌ها کوچک شده است. وسیله‌های پیشگیری از بارداری و امکانات سقط جنین باعث شده‌اند که تعداد فرزندان کاهش یابد. در گذشته دید والدین به دنیا آوردن کودک مانند پختن شیرینی

بود: چند فرزند اول شاید خوب از آب درنیايند اما همیشه می‌توان فرزند بیشتری به دنیا آورد!! امروزه خانواده‌ها تنها یک یا دو فرزند دارند، بنابراین تمام تمرکز و توجه والدین به سمت آن‌ها است. همچنین به دلیل در دو مکان کارکردن زوج‌ها و دور شدن مسافت بین والدین و اقوام تعداد فرزندان خانواده کم‌تر شده است.

در سال ۱۹۶۰، ۷۷ درصد زنان آمریکایی خانه را ترک کرده، ازدواج کردند و تا سن ۳۰ سالگی بچه دار شدند. در سال ۲۰۰۰ تنها ۴۶ درصد زنان آمریکایی این روند را طی کردند! میانگین سنی ازدواج در آمریکا در سال ۲۰۰۰ برای مردان ۲۷ سالگی و برای زنان ۲۵ سالگی بود. در سال ۱۹۵۰ میانگین سنی ازدواج آمریکایی‌ها برای مردان ۲۲ سالگی و برای زنان ۲۰ سالگی بود (کانتر و ویتز و تایر ۲۰۰۶).



واحد خانوادگی یک - والدی

در ایالات متحده‌ی آمریکا از هر چهار کودک، یک کودک در خانوادگی تک‌والدی زندگی می‌کند (۱۲ میلیون کودک). در حدود ۲ میلیون از والدین آمریکایی مادرهای تنها و حدود یک میلیون از آن‌ها پدرهای تنها هستند. شمار پدرهای تنها در ده سال گذشته دو برابر شده است (لیلانند ۱۹۹۶).

خانواده‌های تک‌والدی به دو دلیل عمده در حال رشد هستند: طلاق و تولد فرزندان خارج از عهد ازدواج (فرزندانی که در شرایطی به دنیا می‌آیند که والدینشان ازدواج نکرده‌اند).

ازدواج (و تمام تعهدات آن) مورد پسند زوج‌هایی نیست که ترجیح می‌دهند بدون این‌که ازدواج کرده باشند با هم زندگی کنند (هم زیستی). تقریباً ۳ میلیون کودک در

ایالات متحده در خانه‌هایی با زوج‌هایی که ازدواج نکرده‌اند زندگی می‌کنند (بر طبق آمار اداره‌ی سرشماری آمریکا حدود ۴ درصد کودکان): ۱,۸ میلیون کودک با مادرانشان و هم‌خانگی او زندگی می‌کنند، در حالی که ۱,۱ میلیون کودک با پدر و هم‌خانگی او زندگی می‌کنند. (اداره‌ی آمار آمریکا ۲۰۰۲)

چشم‌اندازی از هم‌زیستی: دو هزار اداره‌ی آمار آمریکا ۴,۹ میلیون خانگی که در آن زوج‌های ازدواج نکرده‌ای از جنس مخالف با هم زندگی می‌کنند را سرشماری کرده است. این رقم افزایش شمار چنین خانواده‌هایی را که در سال ۱۹۹۰ حدود ۳ میلیون خانوار بودند را نشان می‌دهد.

در بین ۱۰۵,۵ میلیون خانوار در ایالات متحده در سال ۲۰۰۰: ۵۴,۵ میلیون زوج‌های ازدواج کرده. ۴,۹ میلیون زوج‌های ازدواج نکرده از جنس مخالف. ۰,۶ میلیون زوج‌های ازدواج نکرده‌ی هم جنس.

مورد «طلاق بدون اختلاف»

طلاق بدون اختلاف نوعی از طلاق است که در آن زوجها توافق می‌کنند که زندگی زناشویی خود را به پایان برسانند و قاضی هم هیچ دلیلی برای طلاق از آن‌ها درخواست نمی‌کند. برخی از افراد خواستار پایان دادن به چنین طلاق‌هایی هستند. رونالد ریگان، فرماندار ایالت کالیفرنیا که خود طلاق گرفته بود در سال ۱۹۶۹ اولین قانونی که به زوجها اجازه می‌داد که طلاق توافقی داشته باشند را امضا کرد که به بالا رفتن آمار طلاق منجر شد. تا آن زمان همسران باید برای قاضی اثبات می‌کردند که طرف مقابلشان کار اشتباهی انجام داده است تا او اجازه‌ی طلاق را صادر کند (رایج‌ترین دلایل ارائه شده برای طلاق؛ زنا، سواستفاده و ترک کردن خانواده بود). زوج‌هایی که به شدت خواستار طلاق بودند در دادگاه دروغ می‌گفتند یا این‌که کارآگاه خصوصی استخدام می‌کردند تا در زندگی همسرشان جاسوسی کند. لایحه‌ی طلاق توافقی برای کاهش رنجش و فریب دادن یکدیگر از سوی زوجینی که می‌خواستند طلاق بگیرند طراحی شد. این کار به زوج‌هایی که هر دو می‌خواستند طلاق بگیرند اجازه می‌داد که بتوانند توافقی این کار را انجام دهند؛ حتی اگر یکی از آن‌ها به طلاق اعتراض می‌کرد دیگری می‌توانست بدون این‌که همسرش را به انجام کار اشتباهی متهم کند طلاق بگیرد. همه‌ی ایالت‌ها به جز نیویورک از کالیفرنیا تبعیت کردند و اجازه‌ی طلاق توافقی را صادر نمودند. در سه سال بعد از صدور مجوز طلاق توافقی آمار طلاق جهش پیدا کرد.

لیلاند ۱۹۹۶

تک‌والدها راحتی و مزیت مهربانی مشاور وفاداری را از دست می‌دهند: همسرشان.



تأکید می‌کنیم که به دنیا آمدن یک کودک خارج از ازدواج مسئولیت والدین را کم‌رنگ‌تر نمی‌کند. بزرگ کردن کودک به عنوان تک‌والد نیازمند استقامت و اتکای به خود بالا و دیدگاه قوی ذهنی است. به انجام رساندن انتظارات محیط خانه و کار راحت نخواهد بود. تک‌والد بودن هم از نظر عاطفی و هم از نظر ذهنی طاقت فرساست. تک‌والد بودن از پدر و مادر بودن با هم بسیار سخت‌تر است. تک‌والدها باید دو نقش را ایفا کنند (هم مادر باشند هم پدر)؛ آن‌ها به تنهایی تمام تصمیمات مالی، قوانین اداره‌ی خانه، کنترل کردن مشکلات و بدرفتاری‌های کودک را به عهده دارند و وقتی که همه‌ی اینها انجام شد باید با تنهایی خود کنار بیایند. این به آن معنا نیست که همیشه خانواده‌های دارای پدر و مادر بهتر عمل می‌کنند (بعید است)، اما کار تک‌والدها سخت‌تر است و نیازهای عاطفی آن‌ها به سختی پاسخ داده می‌شود. همه‌ی والدین مخصوصاً تک‌والدها باید یک دیدگاه مثبت ذهنی داشته باشند.

بزرگ شدن فرزندی با یک والد به این معناست که آن‌ها همیشه نبود محافظت و مراقبت آن والد دیگر را احساس می‌کنند (مادر یا پدر). البته همیشه والد غایب به معنی در صحنه نبودن او نیست. اگرچه زوجها طلاق گرفته باشند همچنان می‌توانند نقش فعالی در زندگی فرزندان‌شان ایفا کنند. کودکان دارای یک والد باز هم نظام پشتیبان کودکان دارای دو والد را نخواهند داشت. تک‌والدها فرزندان‌شان را دوست دارند و مراقب آن‌ها هستند و هرچه تحصیلات، مهارت‌ها و آگاهی آنان بالاتر باشد کودکان رنج کمتری را تجربه می‌کنند. در زیر حقایقی درباره‌ی تأثیرات منفی خانه‌های تک‌والد بر کودکان را نشان می‌دهد (هارپر و مک لنهان ۲۰۰۴):

- خانواده‌های تک‌والدی در مقایسه با خانواده‌های سنتی زوجهای متاهل توانایی کمتری برای محافظت از زنان و سلامت فرزندان نوجوان دارند.
- دخترانی که در شرایط نبود هر دو پدر و مادر واقعی خود بزرگ می‌شوند به احتمال زیاد در سن نوجوانی فعالیت جنسی را آغاز خواهند کرد.
- دختران و نوجوانانی که با پدر واقعی خود زندگی نمی‌کنند بیشتر در معرض خطر سواستفاده‌های جسمی، عاطفی و جنسی قرار دارند.
- دانش‌آموزان دبیرستانی خانواده‌های از هم پاشیده بیشتر از سایرین مشکل دارند.
- در برخی از جوامع، فرزندان تک‌والدها مرتکب جرم‌های بیشتری می‌شوند.
- فرزندان تک‌والدها بیشتر در معرض سواستفاده یا نادیده گرفته شدن قرار دارند و احتمال این‌که کارشان به زندانی شدن ختم شود، بالاتر است.



اصول والدین خوب بودن که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته است به همان اندازه که برای تک والدها کاربرد دارد برای خانواده‌هایی با هر دو والد نیز لازم است. همه‌ی والدین مشکلات مشابه دارند اما خانواده‌های تک_والد باید توجه بیشتری را به مسائل زیر داشته باشند:

۱- نشان دادن قدرت فردی. اگر پدر یا مادر تنها تسلیم شود دنیای کودک هم بی‌ثبات خواهد شد زیرا والد دوم برای پشتیبانی حضور ندارد. بنابراین لازم است که تک_والدها موقعیت را بسنجند و آرام و مطمئن باقی بمانند. حالت ذهنی و عاطفی آنها باید قوی باشد.

۲- انجام دو نقش. نقش والدی که حضور ندارد باید پر شود. برای مثال پدرها باید از نظر عاطفی و معنوی به فرزندان خود نزدیک تر باشند. کتاب‌های خود_یاری زیادی برای راهنمایی والدین وجود دارد.

۳- بالا بردن ارزش فردی. فرزندان نباید از این که تنها یکی از والدین خود را دارند خجالت بکشند و باید بدانند که به اندازه‌ی کسی که از خانواده‌ای با هر دو والد آمده است با ارزش هستند. تک والدها باید برای فرزندان خود خانه و زندگی شادی فراهم آورند. به فرزندان بیاموزند که پیامبر (ص) در سن کودکی هم پدر و هم مادرش را از دست داد. مراقب باشید که در ازای «جبران کردن» جای خالی والد غایب بیش از اندازه فرزند خود را آزاد نگذارید و اجازه ندهید آنها با ایجاد احساس گناه در شما از موقعیت سواستفاده کنند.

۴- ارتباط خوب. ارتباط مداوم بین پدر و مادر و فرزند ضروری است. زندگی والدین و فرزندان با ایجاد محیط خانوادگی پر از عشق، محبت و پشتیبانی راحت تر خواهد بود.

پیش تر نیز گفتیم که تک والد بودن به معنی بزرگ کردن فرزندان به تنهایی و بدون کمک دیگران نیست. این تجربه می‌تواند به همان اندازه یا بیشتر از تجربه‌ی خانواده‌هایی با حضور هر دو والدین لذت بخش و موفقیت آمیز باشد (یا شاید هم بهتر، زیرا خانواده‌هایی که در آن هر دو والدین حضور دارند مشکلات مال و تنش‌های زیادی دارند).

اصولی که می‌توان با به کارگیری آن‌ها تک والدهای موفق‌تری بود



در زیر مجموعه‌ای از اعمالی که تک‌والدها می‌توانند برای پرورش فرزندان موفق و به حداقل رساندن کشمکش‌های بین والد-فرزند انجام دهند را به صورت فهرست آورده‌ایم:

- شبکه‌ای از روابط دوستانه و خویشاوندی را ایجاد کنید. دوستان خوبی برای خود پیدا کنید و آن‌ها را به صرف غذا یا گردهمایی‌های اجتماعی با فرزندان دعوت کنید. خانواده‌های دیگری که تک‌والدی هستند را بشناسید (به یاد داشته باشید که اگرچه تک‌والد هستید اما تنها نیستید). دوستان نزدیک می‌توانند حمایت‌گر عاطفی، همراه، در موقعیت‌های اضطراری کمک‌رسان، مراقب کودکان و گوشه‌ای برای شنیدن درد دل‌های شما باشند. در مورد کسانی که می‌خواهید با آن‌ها دوست باشید دقت کنید، کسانی مسئول، قابل اطمینان، معتمد و مومن را که در زمانی که به آن‌ها نیاز دارید به یاری شما خواهند آمد را انتخاب کنید. اگر خانواده‌ی بزرگی دارید پس ارتباط خود را با آن‌ها حفظ کنید و به صورتی منظم به آن‌ها سر بزنید. از این که درباره‌ی سنگینی بار پدر و مادر بودن خود با اعضای خانواده تان صحبت کنید خجالت نکشید و در صورت نیاز از آن‌ها کمک بخواهید.

یادگاری‌هایی از اوقات خوش خود را نگه دارید تا به یاد خود و فرزندان بیایرید که اوقات و اتفاقات شادی را سپری کرده‌اید.

- برخی از مسائلی را که باید در مورد آن‌ها تصمیم‌گیری کنید یا مشکلی را که باید حل کنید با فرزندان خود در میان بگذارید. این کار باعث بالا بردن احساس باارزش بودن آن‌ها می‌شود و این احساس را که عضو باارزشی در خانواده هستند در آن‌ها ایجاد می‌کند. در خانواده‌های تک‌والدی هرگونه کمک و همکاری از جانب فرزندان به صورت همه‌روزه لازم است. مانند یک گروه بودن و تقسیم بار کارها از فشارهایی که با آن‌ها روبه‌رو هستید می‌کاهد.

- اجازه ندهید عصبانیت یا نگرانی‌های فردی شما روی فرزندان تأثیر بگذارد. اگر بتوانید زندگی را از نقطه نظر آن‌ها ببینید خواهید فهمید که کودکان احساس آسیب‌پذیر بودن می‌کنند. کودکان از این می‌ترسند که اگر اتفاقی برای والدینشان

- بیرون رفتن و روزهای شاد زیادی را برای فرزندان برنامه‌ریزی کنید.

بیفتد، تنها خواهند ماند. از یاد نبرید که
 برای همه‌ی احتیاجات خود به خداوند
 پناه ببرید و بعد از این که تمام تلاش
 خود را کردید، مشکلات و ترس هایتان را
 به دستان مهربان او بسپارید.

• اگر طلاق گرفته‌اید فرزندان را
 مجبور نکنید که جانب یکی از شما را
 بگیرند. از آن‌ها نخواهید که بین «پدر و
 مادر خوب یا بد» یکی را انتخاب کنند.
 کودکان وفاداری شدیدی به هر دو والدین
 خود دارند و اگر به خاطر یکی از آن‌ها
 دیگری را از خود دور کنند احساس گناه
 خواهند کرد.

• بیشتر از هر چیز مثبت باشید و به
 خداوند توکل کنید. به یاد داشته باشید
 که والدین تنها با استفاده از مهارت‌های
 پدر و مادر خوب بودن می‌توانند بدون
 شریک زندگی فرزندان‌شان موفق پرورش
 دهند. این کار را با ایجاد یک نظام
 پشتیبانی خوب یعنی مجموعه‌ای
 از دوستان، خویشاوندان و همسایه‌ها
 انجام دهید. بزرگ کردن فرزندان خوب
 به تعداد والدین بستگی ندارد بلکه به
 کیفیت جهان بینی آن‌ها بستگی دارد.

تأثیر وجود مادران تنها در پرورش پیامبران

اسماعیل، موسی، عیسی و محمد(ص)

برخی از بزرگ‌ترین پیامبرانی که به سوی بشریت فرستاده شدند در خانواده‌هایی
 که تنها مادر در آن حضور داشت رشد کردند. در زیر به صورت مختصر داستان‌هایی
 از مادران این چهار پیامبر را برمی‌شماریم. قدرت و خرد این زنان به راستی برای
 همه‌ی والدین الهام بخش است.

ابراهیم

آن‌گاه که (آن پسر رشد یافت و) با او به سعی و عمل شتافت (یا در جهد
 و عبادت یا در سعی صفا و مروه با پدر همراه شد) ابراهیم گفت: ای فرزند
 عزیزم، من در عالم خواب چنین می‌بینم که تو را قربانی (راه خدا) می‌کنم،
 در این واقعه تو را چه نظری است؟ جواب داد: ای پدر، هر چه مأموری انجام
 ده که انشاءالله مرا از بندگان با صبر و شکیبا خواهی یافت.

سوره الصافات، آیه ۱۰۲، ترجمه الهی قمشه ای

می‌دانیم که حضرت ابراهیم(ع) زمان زیادی را با پسر بزرگش اسماعیل سپری
 نکرد زیرا باید پیام الهی را به مردم عراق، فلسطین و مصر می‌رساند. این مادر
 حضرت اسماعیل، هاجر بود که او را در میان دره‌های خشک مکه بزرگ کرد. هاجر
 خردمند بودن، قابل اعتماد بودن و اعتماد به نفس داشتن را به اسماعیل آموخت.

حضرت موسی (ع)

و به مادر موسی وحی کردیم که طفلک را شیر ده و چون (از آسیب فرعونیان) بر او ترسان شوی به دریایش افکن و دیگر هرگز مترس و محزون مباش که ما او را به تو باز آوریم و هم از پیغمبران مرسلش گردانیم.

سوره‌ی قصص، آیه‌ی ۷، ترجمه الهی قمشه ای

مادر موسی زمانی که او را به رودخانه انداخت به خداوندایمان داشت که از فرزندش مراقبت خواهد کرد. زمانی که موسی از خوردن شیر دایه‌های حاضر در قصر فرعون خودداری کرد، مادرش بود که به او شیر داد. این مادر چه فداکاری بزرگی از خود نشان داد. او به قیمت جان فرزندش به خداوند توکل کرد و بذره‌های توانایی رهبری را در چنین پیامبری رویاند!

حضرت عیسی (ع)

و (یاد کن) آن گاه که فرشتگان گفتند: ای مریم، همانا خدا تو را برگزید و پاکیزه گردانید و بر زنان جهانیان برتری بخشید.

سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۴۲، ترجمه الهی قمشه ای

عیسی فرزندی بود که پدر نداشت و توسط مریم باکره بزرگ شد. مریم تنها مادری بود که بالاترین سطح ممکن از عشق، فداکاری و امین بودن را دارا بود. خداوند در یک سوره‌ی کامل در قرآن از او با عنوان خالص‌ترین و باایمان‌ترین زنان برگزیده یاد می‌کند.

حضرت محمد (ص)

محمد یتیم به دنیا آمد و مادرش آمنه دختر وهب، تک والد بود. او در طول شش سال که در آن شخصیت نمونه و فردی پیامبر شکل گرفت، پسرش را بزرگ کرد. شجاعت، عشق، صداقت، خلاقیت و اعتماد به نفس از سوی مادرش در پیامبر شکل گرفت.

تأثیر مادر بودن غیرقابل اندازه‌گیری است.

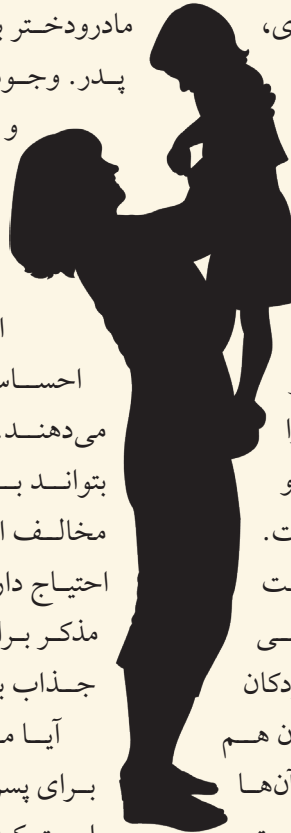
چقدر به مادرها برای سهم باارزشی که در امر والدین بودن دارند اعتبار می‌بخشیم؟

- کودکان در حالی به دنیا می آیند که می دانند مادر آن‌ها کیست، مادر به فرزندش می گوید که پدر او کیست!
- امام احمد نقل می کند که مردی نزد پیامبر (ص) آمد و گفت: «آمده ام که از شما برای هجرت اجازه بگیرم و هردوی والدینم را در حالی که گریه می کردند تنها گذاشته ام.» پیامبر (ص) فرمود: «برگرد و همان طور که آن‌ها را به گریه انداختی، به خنده ببینداز.»
- نقل شده است که مسلمانی در مراسم تشییع جنازه‌ی مادرش گریه می کرد و می گفت: «چرا نباید گریه کنم در حالی که یکی از درهای بهشت به روی من بسته شده است؟»

آیا یکی از والدین می تواند جایگزین دیگری باشد؟

روزانه‌ی این مادران هستند. مادر خود را وقف کودک می کند و این توانایی را دارد که فرزندانش را در عشق و آرامشی که به موفقیت آن‌ها در زندگی می انجامد غرق کند. (جرج ترمبلی و آلن اسرائیل، ۱۹۹۸) باور اشتباهی وجود دارد که می گوید یک پسر بیشتر به پدر احتیاج دارد تا مادر و دختر بیشتر به مادر احتیاج دارد تا پدر. وجود پدر به یک اندازه برای پسر و دختر، البته به روش‌هایی متفاوت لازم است. به همین ترتیب وجود مادر هم در تربیت فرزند پسر حیاتی است. پدرها به دخترانش احساس قدرت، پشتیبانی و امنیت می دهند. برای این که یک دختر بتواند به شکلی صحیح با جنس مخالف ارتباط برقرار کند به پدرش احتیاج دارد. در غیر این صورت، جنس مذکر برای او بسیار مرموز، ترسناک یا جذاب به نظر خواهد رسید. آیا مادران می توانند نقش پدر را برای پسرانشان ایفا کنند؟ پاسخ این است که آن‌ها نمی توانند و لزومی هم

یک مادر نمی تواند کاملاً جای پدر را بگیرد و پدر هم نمی تواند جای مادر را بگیرد. نوزادانی که وابستگی مطمئنی را با هردوی آنان ایجاد می کنند به بهترین شکل رشد می کنند. مادرها عشق بی پایان، محبت، شیر مادر، تحمل و صبر را به کودک عرضه می کنند. پدرها قدرت، مسئولیت پذیری، صدای بلندتر، بوهای متفاوت و گونه‌های زبر: که همگی محرک‌های مفیدی برای نوزاد هستند را به کودک می بخشند. در کل نبود مادر برای کودک بیشتر از نبود پدر سخت است. یک مادر می تواند محافظت و عشق را به فرزندان بدهد و امیدهای او بیشتر بر کودکان متمرکز است. زنان خانه داری که تمام وقت نزد کودکان خود هستند نگرانی بیشتری را نسبت به کودکان خود نشان می دهند و کودکان هم احساس وابستگی بیشتری به آن‌ها دارند. فرزندان، اولین اولویت



ندارد که این کار را انجام دهند. شخصیت فرزندان به گونه‌ای است که اگر حتی به یاد نیاورند که مادر یا پدرشان را دیده‌اند باز هم می‌توانند تصور واضحی از آن‌ها داشته باشند و با کوچکترین جزئیات آن‌ها را توصیف کنند. کودکان می‌توانند با استفاده از تکه‌ها و قطعه‌های شخصیت دیگران یک پدر یا مادر ایده آل را برای خود ترسیم کنند. کاری که یک مادر می‌تواند برای پسرش انجام دهد تا بتواند تصویری از پدرش ترسیم کند این گرفته است

چه چیز واقعا مهم است؟

چهل سال دیگر، اهمیتی نخواهد داشت که چه مقدار پس انداز در حساب بانکی شما وجود دارد، در چه نوع خانه‌ای زندگی کرده‌اید یا چه نوع ماشینی داشته‌اید... آنچه که واقعا مهم خواهد بود این است که شما در زندگی فرزند و نوه هایتان چه نقش مهمی ایفا کرده‌اید



نکته‌ای درباره‌ی اسلام و طلاق

یکی از دلایل افزایش خانواده‌های تک‌والد افزایش آمار طلاق است. در برخی از فرهنگ‌ها و مذاهب طلاق ممنوع است (در برزیل تا سال ۱۹۷۷ طلاق غیرقانونی بود، قوانین هندو طلاق را ممنوع کرده بودند و طلاق برای کاتولیک‌های فیلیپین ممنوع است). اسلام طلاق را نکوهش کرده است اما همچنان اجازه‌ی آن را می‌دهد (براساس روندهای دقیق و سختگیرانه). قبل از طلاق مسلمانان باید با میانجی‌های خانواده مشورت کنند و زوج و زوجه توافق کرده باشند. اسلام شرط مشورت با اقوام قابل اعتماد و دانا را قرار داده است تا در صورتی که کودکان را تحت تأثیر قرار دهد، تمام

تلاش خود را برای نگه داشتن ازدواج انجام دهند. پیامبر (ص) فرمود: «منفورترین اقدام قانونی نزد پروردگار طلاق است.» (ابن ماجه) طبق آنچه گفته شد اسلام و سایر ادیان قبول دارند که ازدواج‌ها ممکن است به شکست بیانجامند. تاسف برانگیز است اما رخ می‌دهد.

باید والدین هرکاری که در توان دارند انجام دهند تا زندگی مشترک خود را حفظ کنند. زمانی که زندگی مشترک والدین به طلاق می‌انجامد، آن‌ها باید با فرزندان خود صادق باشند:

در صورت پیش آمدن طلاق و ازدواج مجدد باید با دقت وقایع رخ داده را به صورت دقیق برای فرزندان توضیح دهند و از داستان سرایی بپرهیزند. لازم است که والدین دلیل جدایی خود را واضح بیان کنند و تأکید کنند که مقصر کودکان نیستند و هنوز هم همچون گذشته آن‌ها را دوست دارند. هرگز والدین نباید بدون هیچ توضیحی خانه را ترک کنند. این کار باعث تندخو شدن کودکان می‌شود. ممکن است والدین تصور کنند که با این کار به کودکان لطف کرده‌اند و آسیب کمتری به آن‌ها وارد کرده‌اند اما استدلال کودکان این گونه خواهد بود که والدینشان آن قدر آن‌ها را دوست نداشته‌اند که توضیحی بدهند یا حتی خداحافظی کنند.

فرزندان را تحت فشار قرار ندهید که نقطه نظر یکی از والدین را قبول کنند یا این‌که جانب یکی از آن‌ها را بگیرد.

زمانی که پای پدر یا مادر ناتنی و خانواده‌ی ناتنی به میان می‌آید به کودکان فشار نیاورید که افراد جدید را به گونه‌ای که انگار خانواده‌ی واقعی او هستند بپذیرند. همان طور که روابط پیش می‌رود تنش، حسادت و رقابت‌های زیادی به وجود خواهد آمد. برای کودک بسیار راحت تر است که پدر یا مادر ناتنی را به عنوان «شوهر مادر» (یا «زن جدید پدر») قبول کند تا این‌که وانمود کند آن‌ها پدر یا مادر واقعی او هستند.

تأثیر طلاق بر کودکان

بلافاصله بعد از طلاق، درآمد خانواده‌هایی که فرزند دارند تا ۲۱٪ پایین می‌آید. سی و هشت درصد زنانی که طلاق گرفته‌اند و فرزند دارند در فقر زندگی می‌کنند، همین امر برای ۱۷٪ از مردانی که حضانت کودکان را برعهده دارند رخ می‌دهد. احتمال ترک تحصیل در بین کودکان طلاق بیشتر است. همچنین این اتفاق برای کودکانی که خارج از عهد ازدواج به دنیا آمده‌اند و کودکانی که از سلامت ذهنی پایین برخوردارند رخ می‌دهد.

سلتزر ۱۹۸۹

والدین و همسران قبلی باید با مهربانی، احترام و صبورانه با همه‌ی اعضای خانواده رفتار کنند. قرآن به ما توصیه می‌کند که در صورت گرفتن طلاق با احترام با یکدیگر رفتار کنیم:

طلاق (طلاق‌ی که شوهر در آن رجوع تواند کرد) دو مرتبه است، پس چون

طلاق داد یا رجوع کند به سازگاری و یا رها کند به نیکی و حلال نیست که چیزی از مهر آنان به جور بگیرید، مگر آن که بترسید حدود دین خدا را راجع به احکام ازدواج نگاه ندارند، در چنین صورت زن هر چه از مهر خود به شوهر (برای طلاق) ببخشد بر آنان روا باشد. این احکام، حدود دین خداست، از آن سرکشی مکنید و کسانی که از احکام خدا سرپیچند آن‌ها به حقیقت ستمکارند.

سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۲۹

ترجمه الهی قمشه ای

در صورتی که طلاق رخ دهد باید طرفین صبور باشند. برخی از کودکان شاید هرگز پدر یا مادر ناتنی را نپذیرند؛ که در این صورت تمام کاری را که می‌توان انجام داد این است که مهربان، آرام و صبور بود. بعدها، فرزندان خانه را ترک خواهند کرد و به دنبال زندگی خود خواهند رفت. وقتی که زندگی مشترک پس از مدتها درگیری به پایان می‌رسد اغلب فرزندان احساس آسودگی خواهند کرد. ممکن است فرزندان احساس وفاداری آمیخته‌ای داشته باشند. اگرچه ممکن است زندگی بدون پدر برای آن‌ها بهتر باشد اما باز هم حاضر نیستند به این امر اقرار کنند زیرا همچنان پدرشان را دوست دارند و آرزو می‌کردند که نزد آن‌ها باشد. کودکان امیدوار بودند که شرایط بهتر بود. یک پدر یا مادر ناتنی پیوند دوستانه‌ی زیبایی با کودک ایجاد کند که برای همیشه برقرار بماند. یک پدر یا مادر ناتنی دانا به کودک ناتنی خود می‌گوید: «من پدر یا مادر تو نیستم اما همسر پدر یا مادرت هستم و تو برای من باارزش هستی.»



تک‌والدی که نوجوانی در خانه دارد والد غایب قرار ندهند. نوجوانان پسر شوهر با مشکلات متفاوتی مواجه خواهد بود. و نوجوانان دختر زن خانه نیستند. همچنین والدین باید هشیار باشند که نوجوان را کاملاً وابسته بار نیاورند یا او را در جایگاه و ذهنی وجود دارد. زمانی را که نوجوانان

خود را از او می‌گیرند، برآورده می‌کند. این مسئله باعث می‌شود که مادران بتوانند حس عشق و امنیت را به فرزندان خود ببخشند. او می‌تواند فرزندان را راهنمایی کند و محیطی صمیمی را که در آن فرزندان می‌توانند حس بهتر بودن از همسالان خود که هردو والدین خود را دارند و به ظاهر هم زندگی بهتری دارند، فراهم کند. همزمان با حمایت همیشگی، مادر می‌تواند با ایجاد چالش‌هایی که در آن فرزندان بر مشکلات غلبه می‌کنند، انسان‌های توانایی بار بیاورد. این مادرها فرصت‌هایی را برای فرزندان خود فراهم می‌کنند که در آن بتوانند خود را ثابت کنند و اعتماد به نفس خود را بالا ببرند.

باید صرف کارهای مدرسه کنند را به ناچار صرف کارهای زیاد دیگری می‌کنند. تک والدها باید آمادگی این را داشته باشند که به نوجوانان خود اجازه دهند که علایق مجاز خود را در بیرون از خانه دنبال کنند. تنهایی والدین نباید باعث خودخواه شدن آن‌ها شود.

کودکانی که نامشروع به دنیا آمده‌اند مانند فرزندان طلاق یا کودکانی که یکی از والدین آن‌ها از دنیا رفته‌اند و در خانواده‌ای با یک والد زندگی می‌کنند، نیستند. تفاوت اصلی از حس متعلق بودن به یک پدر سرچشمه می‌گیرد. پدری که فوت کرده است همچنان حس آسودگی خاطر فرزندان را که احساس می‌کنند هویت

توصیه‌ای برای والدینی که طلاق گرفته‌اند.

به تصور کودکان از والدی که حضور ندارد، آسیب نرسانید.

سعی کنید ارتباط سالمی بین فرزندان و والد دیگر و خویشاوندان او ایجاد کنید.

کاری کنید که فرزندان احساس کنند که هردو والدین آنها، دوستشان دارند.

به فرزندان توضیح دهید که جدایی والدین به روابط آن‌ها با کودکان آسیب نمی‌رساند.

اهمیت واحد خانواده در اسلام

اسلام اهمیت بسیار زیادی برای حفظ کردن خانواده قایل است. نخست قرآن اظهار می‌دارد که انسان‌ها برترین و افتخارآمیزترین مخلوق خداوند هستند که از سوی پروردگارشان به عنوان خلیفه‌ای او در زمین برگزیده شده‌اند. بنابراین لازم است که آموزش ببینند و آماده‌ی انجام وظیفه‌ی استخلاف (جانشینی خدا در زمین) شوند. عجیب نیست که دوران کودکی انسان به نسبت بقیه جانداران طولانی تر است. نقطه‌ی آغاز این «تحصیل در مدرسه‌ی خانواده» رابطه‌ی سالم میان زن و شوهر است. پس خانواده نباید بر اساس «معاملات شبه تجاری» یا حقوق و وظایف قانونی بنا شود (هرچند «قوانین خانواده» به عنوان حداقل محافظت موجود لازم است). رابطه‌ی زن و شوهری باید براساس مودت (مهربانی) و رحمت (گذشت) بنا گردد. بدون چنین پایه‌ای، دو آرزوی والدین (که در آیه ۷۴ سوره‌ی الفرقان)

برای داشتن خانه‌ای شاد و فرزندی موفق و نیکوکار برآورده نخواهد شد. خانواده‌های تک-والدی نیز باید با فرزندان خود مهربان و باگذشت باشند.

و آنان هستند که گویند: پروردگارا، ما را زنان و فرزندی مرحمت فرما که مایه چشم روشنی ما باشند و ما را (سرخیل پاکان و) پیشوای اهل تقوا قرار ده.

سوره‌ی فرقان، آیه‌ی ۷۴ (ترجمه الهی قمشه‌ای)

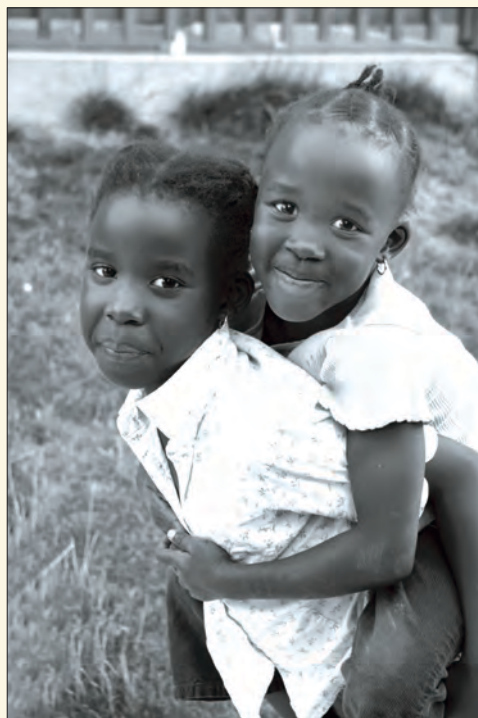
سوره‌ی التین، آیه ۴، ترجمه الهی قمشه‌ای

در طول سفر زندگی در مراحل متفاوت به شیوه‌ای والا و برجسته پیشرفت می‌کنیم: از حساسیت و ضعف دوران نوزادی، در مسیر مراحل رشد و یادگیری و به اوج قله‌ی قدرت و در آخر بازگشت به دوران کم‌توانی در سن پیری (که شامل از دست دادن قدرت، دانش و حافظه می‌شود). در طول این روند، والدین همچنان از نظر روانی رشد می‌کنند و زمان زیادی را برای فرزندان، نوه‌ها و خانواده‌ی بزرگ‌تری که رشد کرده است صرف می‌کنند. اگر افراد ازدواج نکنند نیاز به صمیمیت سالم در آن‌ها ارضا نخواهد شد. تنها در ساحت ازدواج است که مردان و زنان قادر خواهند بود که صمیمیت روانی مطلوب را تجربه کنند. همان‌طور که قرآن می‌فرماید:

هن لباس لکم و ائتم لباس لهن، که آن‌ها جامه عفاف شما و شما نیز لباس عفت آن‌ها هستید.

سوره‌ی بقره، آیه ۱۸۷، ترجمه الهی قمشه‌ای

پس از ازدواج، عامل دیگری که در رشد انسان نقش مهمی ایفا می‌کند مطرح



برای این‌که انسان‌ها بتوانند به رشد کامل روانی برسند وجود خانواده ضروری است. خالق ما را به بهترین شیوه‌ای که جنبه‌های جسمی و غیرجسمی ما را شامل می‌شود طراحی کرده است. ظاهر، قد، رنگ، حرکات و قیافه و جنبه‌های روانی، روحی و ذهنی ما در هماهنگی با هم خلق شده‌اند. همچنین پروردگار ما را قبیله‌ها، جوامع و ملت‌های مختلف بخشیده است. که ما انسان را در نیکوترین صورت (در مراتب وجود) بیافریدیم.

می‌شود؛ میل به داشتن فرزند و تشکیل خانواده. در این مرحله چهار امکان متفاوت ممکن است رخ دهد، که هر کدام نتیجه‌ی روانی خود را در پی خواهد داشت. زوجها عقیم خواهند بود، تنها فرزند دختر خواهند داشت، تنها فرزند پسر خواهند داشت یا هم دختر و هم پسر به دنیا می‌آورند. هر کدام از این نتیجه‌ها تأثیر خاصی روی والدین و فرزندان خواهند گذاشت.

تنها خدا راست ملک آسمانها و زمین، هر چه بخواهد می‌آفریند، به هر که خواهد فرزندان اناث (دختر) و به هر که خواهد فرزندان ذکور (پسر) عطا می‌کند.

یا در یک رحم فرزندان پسر و دختر قرار می‌دهد و هر که را خواهد عقیم (نازا) می‌گرداند، که او (به صلاح

پادشاه‌های روانی والدین تا زمانی که فرزندانشان ازدواج می‌کنند و پدر و مادر می‌شوند (یعنی نوه هایشان به دنیا می‌آیند) ادامه خواهد داشت و به آن‌ها اجازه خواهد داد که بقای خود در آینده را از این طریق احساس کنند.

زمانی که تنها یک فرزند (دختر یا پسر) داریم می‌بینیم که این مسئله چقدر متفاوت است. این احساس با حسی که می‌بینیم فرزندان خواهر و برادرهایی دارد متفاوت است. حس کودکی که عمه و خاله، دایی و عمویا پدر بزرگ و مادر بزرگ ندارد

زمانی که کودکان خانواده‌ی بزرگی دارند (هم از طرف خانواده‌ی پدری و هم از طرف خانواده مادری) احساس غنای خانوادگی بیشتری خواهند داشت. فرصت‌هایی که باعث ایجاد حس غنای روانی می‌شود زمانی رخ می‌دهد که فرزندان مجموعه‌ای از روابط سالم را داشته باشند این مسأله در بافت نقش‌های متفاوت تحقق می‌یابد؛ برای جنس مونث: به عنوان دختر، خواهر، همسر، مادر، عمه یا خاله و مادر بزرگ و برای جنس مذکر: به عنوان پسر، برادر، شوهر، عمو یا دایی و پدر بزرگ.

سوره شوری، آیات ۴۹-۵۰،

ترجمه الهی قمشه‌ای

اگر خانواده تشکیل دادی، همیشه خانواده داری!

اگر فردا از دنیا برویم، شرکت یا سازمانی که برای آن کار می‌کردیم می‌تواند در طول چند روز جایگزینی برای ما انتخاب کند. با این حال خانواده‌ای که برجا می‌گذاریم تا آخر عمر از دست دادن ما را احساس خواهند کرد. ما بیشتر خود را در کار غرق می‌کنیم به جای این‌که به خانواده‌ی خود رسیدگی کنیم، که این کار قطعاً عاقلانه نیست!

(یک مطلب اینترنتی بی‌نام)

مقاصد خانواده بر اساس قرآن

سنت‌های خوب خانوادگی ارزش‌هایی که ممکن است فرزندان در مدرسه نیاموزند را به آن‌ها یاد دهیم

زندگی خانوادگی به تعیین مقاصد خانوادگی که بالاتر از بچه دار شدن صرف باشد بستگی دارد. خانواده تنها به این دلیل بچه دار نمی‌شوند که نسل بشر را از انقراض نجات دهند. تشکیل خانواده تنها به این دلیل که خانواده‌ای ساخته شود معنی ندارد و بنابراین مقصود خانواده باید خیلی بالاتر از حفظ بقا را هدف قرار دهد. قرآن می‌فرماید: ای مردم، بترسید از پروردگار خود، آن خدایی که همه‌ی شما را از یک تن بیافرید و هم از آن، جفت او را خلق کرد و از آن دو تن خلقی بسیار در اطراف عالم از مرد و زن پراکند و بترسید از آن خدایی که به نام او از یکدیگر مسئلت

و درخواست می‌کنید و درباره ارحام کوتاهی نکنید، که خدا مراقب اعمال شماست.

سوره نسا، آیه ۱، ترجمه الهی قمشه ای

انسان‌ها از یک روح واحد (نفس) آفریده شده‌اند، بعدها از همان روح همسری برای انسان خلق شد و بعدها از آن روح و همسر زنان و مردان بسیاری خلق شدند. اگرچه این آیه به شکل مفرد بیان شده است اما روند مشابه به صورت جمع نیز بیان شده است. و خدا از جنس خودتان برای شما جفت‌هایی آفرید و از آن جفت‌ها پسران و دختران و دامادان و نوادگان بر شما خلق فرمود و از نعمت‌های پاکیزه لذت بردی داد آیا مردم باز به باطل می‌گروند و به نعمت خدا کافر می‌شوند؟! سوره نحل، آیه ۷۴، ترجمه الهی قمشه ای

در آیه‌ی زیر دلیل نزول انسان به زمین و قائل شدن نقشی خاص برای او توصیف شده است:

و (به یاد آر) وقتی که پروردگارت فرشتگان را فرمود که من در زمین خلیفه‌ای خواهم گماشت، گفتند: آیا کسانی در زمین خواهی گماشت که در آن فساد کنند و خون‌ها بریزند و حال آن‌که ما خود تو را تسبیح و تقدیس می‌کنیم؟! خداوند فرمود: من چیزی (از اسرار خلقت بشر) می‌دانم که شما نمی‌دانید. سوره بقره، آیه ۳۰، ترجمه الهی قمشه ای

این آیه نقش هر انسانی را در زمین تعریف می‌کند: خلیفه و جانشین. نقش انسان به عنوان جانشینی که زمین را آباد (عمران) کند و عدالت (عدل) را گسترش دهد. همچنین قرآن می‌فرماید که زندگی یک آزمایش است و ما این جا هستیم تا تنها خدا را عبادت و اطاعت کنیم:

و من جنّ و انس را نیافریدم مگر برای این که مرا (به یکتایی) پرستش کنند.

سوره الذاریات، آیه ۵۶، ترجمه الهی قمشه ای

بنابراین مقاصد خانواده شامل: اطاعت از خدا، جانشینی، احترام به نعمت‌ها و بخشش الهی، ابقای پیوندهای خویشاوندی و محافظت از حقوق یکدیگر می‌شود.

آسمان‌ها و زمین است و یکی دیگر
اختلاف زبان‌ها و رنگ‌های شما
آدمیان، که در این امور نیز ادله‌ای (از
صنع و حکمت حق) برای دانشمندان
عالم آشکار است.

همچنین خداوند در آیه‌ی زیر به صورت
خاص درباره‌ی نقش همسران صحبت می‌کند
که بر روی آرامش، عشق و گذشت بین اعضای
خانواده تأکید دارد.
و یکی از آیات (قدرت) او خلقت

کسادی آن بیمناک هستید و منازلی را
 که به آن دل خوش داشته‌اید بیش از
 خدا و رسول و جهاد در راه او دوست
 می‌دارید منتظر باشید تا خدا امر
 خود را جاری سازد (و اسلام را بر
 کفر غالب و فاتح گرداند و شما دنیا
 طلبان بدکار از فعل خود پشیمان و
 زیانکار شوید) و خدا فسّاق و بدکاران
 را هدایت نخواهد کرد.

سوره توبه، آیه ۲۴،

ترجمه الهی قمشه ای

سوره روم، آیه ۲۱،

ترجمه الهی قمشه ای

اگرچه برای عشق بین اعضای خانواده
 جایگاه والایی در نظر گرفته شده است اما
 با این حال بالاترین عشق در زندگی نیست.
 مهربانی، عدالت و صلح از جمله صفات
 خداوند هستند. عشق به پروردگار متعال و
 پیامبرش برترین نوع عشق است.

(ای رسول ما امت را) بگو که اگر

شما پدران و پسران و برادران و زنان

و خویشاوندان خود و اموالی که

جمع آورده‌اید و مال التجاره‌ای که از



عشق به پیامبران

عشق به مادر

عشق به خدا

عشق به پیر

عشق به خویشاوندان

همسایه‌ها و دیگران

عشق به خود

عشق به سامان دنیایی

عشق به قدرت

احترام سخن گو.

سوره‌ی اسرا آیه ۲۳

ترجمه الهی قمشه ای

در این شبکه‌ی عشق و مراقبت، مادر بر پدر اولویت دارد و ابتدا باید از او مراقبت کنیم. زمانی که مردی از پیامبر (ص) پرسید: «چه کسی بیشتر از هر کسی ارزش مراقبت و قدردانی را دارد؟» ایشان فرمودند: «مادرتان، مادرتان، مادرتان و بعد پدرتان». (البخاری) خادمان خداوند مهربان (عباد الرحمن) دو آرزو در دل دارند: یک محیط شاد خانوادگی و پرورش رهبران پرهیزکار:

و آنان هستند که گویند: پروردگارا، ما را زنان و فرزندان‌ی مرحمت فرما که مایه چشم روشنی ما باشند و ما را (سرخیل پاکان و) پیشوای اهل تقوا قرار ده.

سوره فرقان آیه ۷۴

ترجمه الهی قمشه ای

خوشی و راحتی هدف همه‌ی اعضای خانواده است (از جمله والدین، پدربزرگ و مادربزرگها، فرزندان و نوه‌ها). بار آوردن رهبران پرهیزکار اولویت دوم است. این امر از طریق آموزش توکل، عبادت آفریدگار، آبادانی زمین (عمران) و عشق به خدا و پیامبر او به کودکان به دست می‌آید. نادیده گرفتن این اصل‌های ضروری، شادی را از خانواده دور خواهد کرد. لذت پدر و مادر بودن در دیدن درست رفتار کردن فرزندان و هماهنگی آن‌ها با ماموریت زندگی‌شان بر زمین است.

اساس عشق، عشق به آفریدگارمان است. عشق به خالق بالاترین درجه‌ی عشق است. بنابراین شما به والدین، فرزندان و خویشاوندان خود عشق می‌ورزید حتی اگر آنان به شما بی‌احترامی کنند زیرا عشق شما به آن‌ها از عشق به پروردگار متعال سرچشمه می‌گیرد و به آن وابسته است. الطاف او شامل حال شما می‌شود حتی اگر رفتار نادرستی از خود نشان دهید. عشق در خانواده این چنین در قرآن توصیف شده است:

ای مردم، بترسید از پروردگار خود، آن خدایی که همه‌ی شما را از یک تن بیافرید و هم از آن، جفت او را خلق کرد و از آن دو تن خلقی بسیار در اطراف عالم از مرد و زن پراکند و بترسید از آن خدایی که به نام او از یکدیگر مسئلهت و درخواست می‌کنید و درباره ارحام کوتاهی نکنید، که خدا مراقب اعمال شماست.

سوره نسا آیه ۱

ترجمه الهی قمشه ای

و خدای تو حکم فرموده که جز او را نپرستید و درباره پدر و مادر نیکویی کنید و چنان که یکی از آن‌ها یا هر دو در نزد تو پیر و سالخورده شوند (که موجب رنج و زحمت تو باشند) زنهار کلمه‌ای که رنجیده خاطر شوند مگو و بر آن‌ها بانگ مزن و آن‌ها را از خود مران و با ایشان به اکرام و

نه تنها در برابر پیشرفت‌ها در امان نبوده است بلکه مشکلات و ضعف‌های خاص خود را نیز داشته است. فرض بر این بود که خانواده‌ی مسلمان براساس راهنمایی‌ها عمل کند تا موفق شود و به ثبات برسد. پاسخ این که چرا خانواده‌ها تنزل پیدا کردند پیچیده است اما بخشی از آن به تنزل امت اسلامی بازمی‌گردد. شرایط بد اقتصادی، نظام آموزشی معیوب و به حاشیه کشیده شدن ایمان خالصانه از جمله عواملی هستند که به شکل گسترده‌ای خانواده‌های مسلمان را تحت تأثیر قرار داده‌اند.

اگرچه میراث امت اسلامی غنی است، اما در مقابل آلودگی‌ها و نفوذ اعمال اشتباه مصون نبوده است. این مشکلات باید شناسایی شوند و به دقت از میان برداشته شوند تا توانایی‌های اولیه‌ای که توان پیشرفت را به امت اسلامی می‌داد دوباره زنده شوند. ما باید از تأثیرات نامناسبی که بر فرزندانمان کارگر می‌افتند دوری کنیم، در غیر این صورت با بزرگسالان نامتعادلی که از نواقص بزرگ رنج می‌برند مواجه خواهیم شد.

قرآن از مسلمانان می‌خواهد که بخوانند (اقراء)، استدلال کنند (یعقلون)، فکر کنند (یتفکرون)، تدبیر کنند (یتدبرون) و درک کنند (یفقهون). چرا مسلمانان در بالاترین سطوح بی‌سوادی قرار دارند و به دره‌ی خرافات سقوط کرده‌اند؟ در طول چند قرن اخیر مسلمانان شکست خورده‌اند، قتل عام شده‌اند و به استهزا گرفته شده‌اند. به علاوه از سرزمین‌های خود رانده شده‌اند، ثروت‌ها

این مفاهیم را بپذیرید، براساس آن‌ها زندگی کنید و در طول زمان رشد فرزندان این مفاهیم را برای آن‌ها توضیح دهید. این روشی است که از آن طریق می‌توان دانه‌ی تقوا و نیکی را در ذهن و دل فرزندان کاشت. حتی اگر فرزند بزرگ شد و خداوند را از یاد برد بالاخره روزی دانه‌ی ایمان در او زنده خواهد شد و به بار خواهد نشست. خلوص ایمان باید از طریق «خلوص شیر مادر» به کودک داده شود. اساس شخصیت خوب را به کودک انتقال دهید. از همان ابتدا اولویت‌های کودک را واضح مشخص کنید. چنین پایه‌ای برای پرهیزکاری، ایمنی کودک را در مقابل وسوسه‌های فراوان اطراف ما بالا خواهد برد. ما نمی‌توانیم تنها به «نگهبانی» بیرونی برای محافظت از جامعه اتکا کنیم. نظام درونی ارزش‌های کودک، احساس احترام به خود و قدرت کنترل خود از جمله تأثیر گذارترین مکانیزم‌های محافظت از جامعه است. لازم است که والدین به فرزندان خود کمک کنند که از همان آغاز زندگی از خرد الهامات الهی با استفاده از کلیدایمان، صداقت و مهربانی استفاده کنند.

مشکل خانواده‌ی مسلمان چه بود؟

ارزش‌های خانواده در طول چندین دهه تنزل پیدا کرده است. افزایش آمار طلاق، خانواده‌های تک‌والدی، روابط نامشروع زوج‌ها، فرزندان نامشروع، فقر و عدم امنیت هم بر کودکان و هم بر والدین آن‌ها تأثیرگذار بوده است. واحد خانواده‌ی مسلمان متأسفانه

آموزشی ناقص اروپایی در میان مسلمانان رواج یافته است. نسل‌های جدید اعتماد به نفس، فرهنگ، ایمان و نیاکان خود را از دست داده‌اند. فرزندان به هویت خود شک دارند که این امر باعث شده است تا آن‌ها دچار عزت نفس، حرمت و وجدان ضعیف‌تری شوند. آن‌ها چاپلوس‌تر شده‌اند و اخلاق و استقامت روحی لازم برای قبول مسئولیت و رفتار سازنده را از دست داده‌اند. وحدانیت و هماهنگی در خانواده، بین همسایه‌ها و به‌طور گسترده در جامعه از بین رفته است. زنان و مردان مسلمان کورکورانه از رفتارهای نادرست فرهنگ‌های دیگر که شامل بی‌حجابی، خودنمایی (تبرج)، رفتارهای جنسی نامناسب و نادیده گرفتن وظایف دینی می‌شود، تقلید کردند. این کار به رفتارهای پرتنش، فجایع فرهنگی و خانواده‌ای که نه مسلمان بود نه مدرن انجامید.



جای این‌که خانواده‌های مسلمان شهروندان ارزشمندی را بار بیاورند (که شجاع، خلاق، دارای اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیر هستند) به تربیت فرزندان لوس و خودخواه روی آوردند. این فرزندان به جای این‌که

و امید خود را از دست داده‌اند، یک جهان بینی منحرف را در پیش گرفته‌اند، فرهنگ شان آلوده شده است و حس اعتماد به نفس ضعیفی برای آن‌ها به جای مانده است. بخش اعظم شخصیت خود را از دست داده و پول و قدرت را به اخلاق نیکو ترجیح داده‌اند. تنبلی و طمع بر امنیت اجتماعی و علایق عمومی اولویت پیدا کرده است. امت با فساد، بیماری، فقر و قحطی روبه‌رو شده است. مسلمانان در بین ۵۶ کشور تقسیم شده‌اند که برخی از این کشورها با یکدیگر در حال جنگیدن هستند. مصرف آن‌ها در مقابل تولیدات بسیار زیاد است و به جای این‌که به آبادی و پیشرفت پردازند تنها به بقای خود ادامه می‌دهند. قرن‌ها افول شخصیت آن‌ها را در خود پیچیده است؛ چشم‌انداز جهانی آن‌ها را منحرف ساخته، فرهنگ آنان را فاسد کرده و به گسترش خرافات ذهنی در میان آنان دامن زده است. به علاوه یک نظام



بدون تفکر دستاوردهای مادی و لذت‌های جسمی، دور شدگی از روحیات و دور شدگی از اخلاقیات همبرای والدین و هم برای فرزندان رخ داد. سنگ بنای جامعه یعنی خانواده به انحطاط کشیده شد. به

جدی رفتارهای خود را بازنگری کنند.

رشد فرزندان و نظام آموزشی

تلاشهای جدی برای تجدید نظر در جلوگیری از سقوط در سراسیبهی که در دام آن افتاده‌اند در پیش گرفته شده است. برنامه‌های زیادی به اجرا درآمده‌اند. با این حال آموزش کودک که مهم‌ترین بعد آن بود در اولویت کار تجددگران قرار نگرفت. پیشینه‌ی تحقیقاتی زیادی اصول بسیاری را پوشش دادند (از جمله الهیات، فلسفه، سیاست، جامعه‌شناسی و اقتصاد) و در این راه برای جلوگیری از افول امت اسلامی و بهبود وضعیت آن نقش بسیار مهمی ایفا کردند. اما بیماری‌هایی که مانع از سربرآوردن ملتی پرهیزکار می‌شد، هرگز



بی‌کفایتی معلمان مسلمان

درمان نشدند. توانایی‌های عظیم و بالقوه‌ی هر فرد مسلمان و جوامع اسلامی به صورت تأثیرگذار به کار گرفته نشده‌اند. مسلمان و غیرمسلمان در زمینه‌های خلاقیت، عمل و دستاورد (در علم و فناوری) در طول چند دهه پیشرفت کرده‌اند. مسئولیت ادیان و آموزش دهندگان یافتن ابعاد نادیده گرفته شده و یافتن راه حل است. اگر آن‌ها درباره‌ی مسائل پرورش کودک، رشد و

بخشنده باشند تنها گیرنده بودند، به جای این‌که مراقب از اعضای جامعه باشند، به افرادی خودخواه تبدیل شدند و بیشتر از این‌که مفید باشند مصرف‌گرا و مضر بودند. بسیاری از والدین مسلمان از بی‌سوادی، نادیده گرفتن و بی‌عاطفگی رنج می‌بردند. بسیاری از فرزندان مسلمان در تلاش برای دانش‌اندوزی و یادگیری مهارت‌ها خاموش ماندند. بسیاری از جوامع اسلامی از وجود حکومت‌های مستبد رنج می‌برند. بسیاری از مسلمانان با مشکلات زیر مواجه هستند:

- آزادی محدود برای فکر کردن به دلیل وجود ظلم و دیکتاتوری حاکم؛

- آزادی محدود برای پرسیدن، بازخواست کردن و سخن گفتن؛
- آزادی محدود برای انجام فعالیت‌های بازرگانی و موفقیت به دلیل فساد و سوء مدیریت؛

- آزادی محدود زنان، به دلیل ظلم و نادیده گرفته شدن از سوی مردان؛
- آزادی محدود شهروندان برای انتخاب رهبران، به دلیل توقیف کردن و ظلم. مسلمانان نمی‌توانند همه‌ی این مشکلات

را در مدت زمانی کوتاه حل کنند. علی‌رغم این مسئله آن‌ها قادرند که با چیزی که تحت کنترل خودشان است که همان پدر و مادر خوب بودن است کار خود را آغاز کنند. برای بزرگ کردن فرزندان پرهیزکار و موفق و در نتیجه شهروندان خوب لازم است که مسلمانان روش‌های مستبدانه و سخت‌گیرانه‌ی پدر و مادر بودن را که در کشورها در جریان است تغییر دهند و به صورت

جهان اسلام به زوال خود ادامه خواهد داد و از انحطاط و پس رفت رنج خواهد برد. در طول تاریخ بسیاری از تجددگران سستی به صورت عمده بر آداب مذهبی و جنبه‌های حقوقی و سیاسی آن تمرکز کرده‌اند.

آموزش او کار کنند نتایج خوبی را به دست خواهند آورد. آن‌ها ابتدا باید با مسئله‌ی پدر و مادر بودن در خانه کار خود را آغاز کنند. تا زمانی که روان و ذهنیت کودک مرکز توجه والدین و تجددگران قرار نگیرد،



بسیاری از تجددگران سکولار در خاموش بود. بیشتر مسلمانان به جای این‌که پویا رفتار کنند واکنش انفعالی از خونشان می‌دادند. هیچ نوع رفتار برنامه ریزی شده‌ای که از روش شناسی دقیق برآمده از تحلیل‌های عمیق و درک مشکل استفاده کرده باشد به کار گرفته نشد. تجددگران به درستی حقوق الهی (السنن اللاهیة) و علوم طبیعی، اجتماعی و انسانی را بررسی نکردند.

مسلمانان باید اهمیت پرورش فرزندان صالح و تأثیرات طولانی مدت آن را درک کنند. همراهان پیشرو پیامبر (ص) در زمان دعوت پیامبر (ص) بزرگسال بودند. شخصیت اصلی آن‌ها در کودکی شکل گرفته بود. آن‌ها به عنوان انسان‌های آزاد و شجاع که هرگز تحت سلطه‌ی افراد مستبد نبودند بزرگ شدند. پیامبر (ص) اهمیت شکل‌گیری شخصیت کودکان را

مسیری دیگر گام برداشته‌اند و بر تقلید از نظرات غربی‌هایی که بر آنها غلبه کرده بودند تمرکز کردند. عوام مردم با وعده‌ها و امیدهایی توخالی که هرگز محقق نشدند مواجه شدند. بسیاری از تجددگران مذهبی سرشار از عاطفه و احساسات بودند و راه حل‌های غیرقابل درکی را ارائه دادند که براساس تقلیدی از دوران طلایی اسلام پایه ریزی شده بود. هیچ گونه تمرکز واقع بینانه‌ای بر نقش و مسئولیت زنان (همسران و مادران) در تربیت فرزندان نشده بود و دانش ادراکی و پیشینه‌ی علمی پرورش کودک، آموزش و پیشرفت او و شیوه‌های علمی پدر و مادر بودن وجود نداشت. واکنش عوام مردم به فریادهای خیرخواهانه‌ی تجددگران، چه تجددگران سنتی و چه سکولارهای مدرن منفعل و

در تحقیقی که به صورت مشترک توسط روزنامه‌ی واشنگتن پست و دانشگاه هاروارد انجام گرفت اولویت بسیاری از زنان و مردان: «مقابله با فشارهای روانی و اقتصادی، قدرتمند کردن روابط خانوادگی، برقراری ارتباط موثر با فرزندان، ترجیح دادن مادران برای گذراندن وقت بیشتر در خانه و همراه کودکان» بود. واضح است که پدر و مادر خوب بودن اولویت اول است.

مجله الاسره ۲۰۰۵



گرفتن این دریچه‌ی مناسب پرهزینه خواهد بود و هیچ ملتی نمی‌تواند چنین خسارتی را جبران کند. از طریق برگزاری دوره‌هایی برای والدین و کسانی که به زودی پدر و مادر خواهند شد فواید زیادی به دست خواهد آمد. بنیان گذاری فعالیت‌های اجتماعی برای بالا بردن آگاهی افراد درباره‌ی پرورش کودک بسیار حائز اهمیت است. ایجاد یک وزارتخانه یا سازمان مخصوص برای ایجاد فرهنگ پدر و مادر خوب بودن در کشورهای مختلف خدمت بزرگی به بشریت خواهد کرد.

خاطر نشان کرده‌اند: «بهترین آنان قبل از اسلام، بهترین آنان هستند پس از اسلام اگر اسلام را درک کرده باشند.» اصلی‌ترین ویژگی‌های یک شخص در کودکی او تثبیت می‌شوند. خواه در دوره‌ی قبل از اسلام و خواه در دوران بعد از اسلام. ایمان و مهارت را می‌توان بعدها در کودکی به فرزندان آموخت اما شخصیت خوب را نمی‌توان بعدها به کودک یاد داد.

زمانی که پیامبر (ص) مأموریت خود را آغاز کرد ۴۰ سال سن داشت، ابوبکر ۳۷ ساله، عثمان ۳۶ ساله، عمر ۱۹ ساله و علی ۱۲ ساله بودند درحالی که همسر پیامبر یعنی خدیجه ۵۵ سال سن داشت. اهداف و ارزش‌های اساسی از طریق قرآن به دست آمدند اما اولین گام‌ها به سوی دستیابی به این اهداف مسئولیت‌پذیری والدین بود. والدین باید اولین مراحل ساخت شخصیت را با استفاده از ابزاری روانشناختی، برقراری ارتباط و آموزش در کودک ایجاد کنند. اگرچه ارزش‌ها و نیازهای اولیه‌ی انسان‌ها تغییر نمی‌کند اما شیوه‌های پدر و مادر بودن را باید پس از تحقیق توسعه داد و به روز رسانی کرد.

درک اهمیت پدر و مادر خوب بودن و این‌که موقعیت یک ملت به شیوه‌ی تربیت فرزندان ما بستگی دارد باعث شده است که در سراسر جهان دوره‌های آموزشی متعددی که مهارت‌های پدر و مادر بودن را آموزش می‌دهند و این موضوع را به صورت گسترده تری برای عموم مطرح می‌کنند برگزار شود. نادیده

نگاهی دقیق‌تر به نیاز به نظام آموزشی سالم

اگر بخواهیم آموزش فرزندانمان را تغییر دهیم باید ابتدا نگاه دقیقی به نظام آموزشی کودکان در جهان اسلام بیاندازیم. امروزه برخی از مدارس اسلامی به دلیل فقدان درکی از طبیعت کودک مورد انتقاد قرار می‌گیرند، برای مثال این‌که چگونه آن‌ها بازی کردن کودکان را گناه در نظر می‌گیرند. واحدهای درسی براساس مراحل رشد کودک نیست بلکه تا حد زیادی شکلی اجباری، خشک و غیرقابل انعطاف دارد. کنجکاوی کودکان و تمایل طبیعی آنان به بازی و ورزش نادیده گرفته می‌شود. در عوض به یادگیری از روی عادت و حفظ کردن مطالب وابسته است.

در طول تاریخ دو نوع مدرسه در جهان اسلام وجود داشته است. اولی شیوهی آموزشی خصوصی، سالم و به خوبی طراحی شده‌ای برای کودکان اشراف، حاکمان و ثروتمندان بود. کودکان آن‌ها توسط معلمان مهربان و با تجربه‌ای که به نام (موءدب) شناخته شده بودند در مکان‌های خصوصی آموزش می‌دیدند. این معلمین/ مریبان وظیفه داشتند که کودکان را برای رهبری و برتر بودن آموزش دهند.

حاکمانی همچون معاویه بن ابوسفیان، عبدالملک ابن مروان، الحجاج الثقفی، هارون الرشید معلمان بزرگی داشتند. امکانات لازم برای آموزش کودکان برای این معلمین فراهم می‌شد تا آن‌ها اصول دین، فرهنگ و ادبیات و نیز مهارت‌ها و رفتارهای خاصی را آموزش دهند. یکی از

معایب این نظام آموزشی خصوصی این بود که کودکان از فواید آموزش گروهی با سایر دانش‌آموزان محروم می‌مانند. این نوع آموزش در تضاد کامل با نوع دوم نظام کُتَّاب، مدرسه‌ای برای عوام، بود که در آن تنها برخی از قسمت‌های قرآن و علم حساب به صورتی ابتدایی تدریس می‌شد. نه معلمین و نه امکانات به‌اندازه‌ی کافی در دسترس نبود. معلمان از تنبیه بدنی به عنوان وسیله‌ای برای با انضباط ساختن دانش‌آموزان استفاده می‌کردند و آن‌ها را از بازی کردن منع می‌نمودند و از شیوهی حفظ کردن به عنوان روش اصلی آموزش بهره می‌گرفتند. این دوگانگی آموزشی در طول تاریخ به صورت گسترده وجود داشته است و حتی امروزه هم در برخی از کشورهای اسلامی حاکم است. والدین ثروتمند فرزندان خود را به مدارس خصوصی په در کشور خود و چه در خارج از آن می‌فرستادند و والدین فقیر فرزندان خود را به مدارس عمومی کم تجهیزات می‌سپردند. مدارس خصوصی منابع مالی در اختیار دارند که می‌توانند به وسیله‌ی آن معلمین توانا را استخدام کنند، از واحدهای درسی خارجی و مخصوص استفاده کنند و همچنین امکانات عالی همچون آزمایشگاه، وسایل کمک آموزشی دیداری، کتابخانه، رایانه و زمین‌های بازی که در مدارس عمومی در دسترس نیستند را فراهم کنند. متأسفانه چنین مدارس

عمق نیاز دارد. پدر و مادر سازنده باید دارای دانش علمی و ششم هنری باشند. تمدن‌سازی (عمران) به نهادهای متعددی نیاز دارد که می‌توانند تنها در صورتی موفق باشند که توسط افرادی که در درون محیط مشورتی صادق، خلاق، موثر، قابل اعتماد و سخت کوش هستند اداره شوند. پرورش افراد قدرتمند چه از نظر ذهنی، جسمی، روحی و یا شخصیتی به نهاد خانواده یعنی والدین محول شده است. هر چند نهادهایی چون مدارس، رسانه‌ها و حکومت‌ها می‌توانند کمک زیادی به والدین برسانند اما این وظیفه را نمی‌توان کاملاً به آن‌ها واگذار کرد. هیچ نهادی به اندازه‌ی والدین نمی‌تواند و نمی‌خواهد که بهترین و جبهه‌ی کودکان را شکوفا سازد. از خودگذشتگی و محبت بسیار زیاد والدین است که آن‌ها را متفاوت می‌سازد زیرا این تنها والدین هستند که در جهانی که همه‌ی افراد در آن آرزو دارند از دیگران بهتر باشند، آن‌ها آرزو دارند که فرزندانشان از خود آنان نیز بهتر ظاهر شوند.

زمانی که والدین متقاعد شوند که چه وظیفه‌ای دارند خالصانه از خودگذشتگی خواهند کرد تا هرچه در توان دارند را به کار گیرند تا فرزندان خود را به بهترین شکل ممکن پرورش دهند. زمانی که کسی با والدین درباره‌ی بهترین علایق فرزندان با آن‌ها صحبت می‌کند، آن‌ها به دقت گوش می‌دهند. تنها لازم است که والدین این علایق را تشخیص دهند.

خصوصی پرهزینه‌ای در کشورهای اسلامی دانش‌آموزانی با دیدی منفی نسبت به فرهنگ، میراث گذشتگان و دین خود بار می‌آورند.

قربانی واقعی مدارس ناکارآمد کودکان هستند. پس از این که ذهن و قلب افراد شکل گرفت خسارت «دریچه‌ی فرصت» برای پرورش و آموزش اکثریت افراد یک ملت به سختی قابل اصلاح خواهد بود. اگر بخواهیم حیات دوباره‌ای به امت اسلامی ببخشیم باید شیوه‌ی تربیت فرزند (یعنی شیوه‌ی پدر و مادر بودن)، همچنین نظام آموزشی (مدارس) را تغییر دهیم. بنابراین نیاز مبرمی به تمرکز روی نخستین سال‌های دوران کودکی فرزندان وجود دارد. برای کسب موفقیت ابتدا باید اولین معلمان یعنی والدین را مخاطب قرار دهیم. بدون شک آن‌ها معلمین روح و پرورش دهندگان شخصیت کودک هستند. این گفته که نه در جهان اسلام و نه در جهان غرب یک الگوی متعادل و خوب از پدر و مادر بودن وجود ندارد منصفانه به نظر می‌رسد. هر جامعه‌ای که به دنبال تغییر باشد باید بداند که عامل کلیدی دستیابی به خوشبختی—چه از نظر اخلاقی، روحی و یا مادی، شیوه‌ی درست پدر و مادر بودن است. اولاً باید مفاهیم ذهنی و رفتارهای خود را به عنوان پدر و مادر تغییر دهیم. رویکرد پدر و مادر بودن باید هم قلبی و هم ذهنی باشد. ذهن نیازمند استدلال، منطق و استراتژی است. قلب به احساسات، عشق، سلیقه و درک



آگاه‌سازی والدین از مسئولیتی که دارند نقطه‌ی آغاز کار است. وظیفه‌ی پدر و مادر بودن نه یک وظیفه‌ی پنج‌ساله بلکه وظیفه‌ای مادام‌العمر است هر چند ممکن است پنج سال نخست کودکی مهم‌ترین دوره‌ی زندگی باشد. هر چند بعدها هم والدین می‌توانند در صورتی که به خوبی فرزندانشان را راهنمایی کنند تأثیر عمیقی بر شیوه‌ی زندگی آن‌ها بگذارند اما با این حال در پنج سال نخست کودکی والدین نقش اصلی را ایفا می‌کنند.

واحد خانواده در آمریکا

از سوءاستفاده، نادیده گرفته شدن و مشکلات عاطفی رنج می‌برند. از هر سه نفر آمریکایی، یک نفر از چاقی رنج می‌برد که نسبت به سال‌های ۱۹۷۰ که از این رقم یک نفر از هر چهار نفر بود افزایش پیدا کرده است.

وزیر امور خارجه، خانم کلینتون در کتاب خود نوشته است که به صورت میانگین نوجوانان ۱۷ ساله ۱۸۰۰۰ قتل را در تلویزیون مشاهده کرده‌اند. به‌طور متوسط دانش‌آموزان آمریکایی زمانی حدود ۱۵۰۰۰ تا ۲۰۰۰۰ ساعت را به تماشای تلویزیون می‌گذرانند در حالی که این زمان برای مدرسه ۱۱۰۰۰ ساعت است. به‌طور متوسط هر کودک آمریکایی سالانه بیش از هزاران نمونه‌ی واضح از تجاوز، قتل، دزدی‌های مسلحانه و توهین کردن را در تلویزیون می‌بیند.

چرا کودکی که بحران نیکسون و اترگیت را در سال ۱۹۷۲ دیده است باید تصور کند که کار اشتباهی است اگر کسی بدون

هیلاری کلینتون، وزیر امور خارجه‌ی آمریکا در کتاب خود با نام یک روستا (یک محله) در تربیت کودک نقش دارند (۱۹۹۶) بیان می‌کند که ۴۰ درصد از دختران نوجوان تا قبل از ۲۰ سالگی باردار می‌شوند و سالانه پانصد هزار عمل سقط جنین انجام می‌شود. بسیاری از آمریکایی‌ها بهتر از این‌که برای زندگی خانوادگی خود برنامه ریزی کنند برای تعطیلات آخر هفته برنامه ریزی می‌کنند. در ادامه کلینتون می‌نویسد که شمار زاد و ولدهای نامشروع از پنج درصد در سال ۱۹۶۰ به ۲۵ درصد در سال ۱۹۹۶ جهش پیدا کرده است. بیست درصد از این کودکان در فقر زندگی می‌کنند. هر ساله قتل و خودکشی جان ۷۰۰۰ کودک را می‌گیرد و ۱۳۵۰۰۰ کودک در مدارس هر روز با خود اسلحه حمل می‌کنند. هم کودکان ثروتمند و هم کودکان فقیر

اصلی بر زیبایی شخصیت، ارزش‌ها و معنویات است.

زمانی که به مشکلات خانوادگی از جمله مصرف موادمخدر یا مسائل جنسی می‌پردازیم، روشی که از آن طریق مشکل را تعریف می‌کنیم ماهیت راه حل را نشان می‌دهد. اگر این مسائل را جزو مسائل اقتصادی برشماریم راه حل هم اقتصادی خواهد بود. اگر این مشکلات به عنوان مسائل اجتماعی تعریف شوند راه کار آن‌ها نیز اساساً اجتماعی خواهد بود؛ اگر به عنوان مشکل جسمی در نظر گرفته شوند، ماهیت راه حل نیز جسمی خواهد بود. برای مثال اغلب گفته می‌شود که مشکل مصرف موادمخدر به دلیل در دسترس بودن این مواد است نه نیاز به آنها. این دیدگاه به سرمایه‌گذاری بزرگ دولت در تجهیز کردن کشتی‌ها و هواپیماها برای جلوگیری از ورود موادمخدر منجر شده است. تمرکز بر بعد اقتصادی مسئله است. با این حال این کار مشکل را حل نکرده است و قاچاقچیان موادمخدر همچنان به سود کلان خود از این تجارت کثیف دست پیدا می‌کنند. اکنون وقت آن رسیده است که جامعه به ماهیت معنوی، روحی و اجتماعی این مسائل پی ببرد و براین اساس راه حلی برای آن‌ها بیابد.

افسانه‌های رایج درباره‌ی پدر و مادر بودن در آمریکا

کشمکش موجود میان اهداف و ابزار رسیدن به آن‌ها در جامعه‌ی آمریکایی در

مجوز وارد اداره‌ی حزب دموکرات شود در حالی که او با دیدن انواع تجاوز به حریم خصوصی در تلویزیون آن را یک عمل قهرمانانه تلقی کند؟ کودکان با دیدن شمار زیادی از جرایم به صورت روزانه حساسیت خود را از دست می‌دهند و این جرایم را عادی و بخشی از زندگی روزمره تلقی می‌کنند.

والدین باید از پیام‌های نادرستی که فرزندان آن‌ها در معرض آن قرار می‌گیرند آگاه باشند، از آن‌ها محافظت کنند و به صورت فعال برای کاهش چنین موارد منفی مسئولان را متقاعدکنند. حجم عظیم منابع اطلاعاتی آمریکایی درباره‌ی پدر و مادر بودن تأثیر لازم را نداشته است. بنابراین لازم است که دلیل این‌که چرا با وجود حجم زیادی از توصیه‌ها و دهه‌ها تحقیق کیفیت پدر و مادر بودن پایین تر آمده است را یافت.

در هالیوود تأکید کلی بر ظاهر جسمی یعنی زیبایی جسم و نه دستاوردهای ذهنی یا زیبایی‌های اخلاقی و معنوی است. مجسمه‌های عریان زنان و مردان در میدان‌های عمومی وجود دارد. مسابقه‌های زیبایی که بر جسم زنان تمرکز دارند به جای این‌که بر معنویات و روحیات آن‌ها پردازند بسیار رایج هستند. تبلیغات برای این موارد تا حدی گسترش پیدا کرده است که حتی مسابقات زیبایی برای سگ‌ها و گربه‌ها نیز برگزار می‌شود! بنا به اعتقاد اسلامی خداوند زیباست و جلوه‌ی زیبایی را در هر چیزی دوست دارد اما توجه

از آزارهای دولت‌های دیکتاتوری همچون انگلستان، فرانسه و آلمان که حقوق انسانی آن‌ها را پایمال می‌کردند و آزادی را از آن‌ها سلب کرده بودن فرار کنند. بسیاری از آمریکایی‌هایی که از ایده‌ی حاکمیت محدود سود برده‌اند معتقدند که بهتر است فرزندان را تحت سلطه‌ی کم یا بدون هیچ‌گونه سلطه‌ای بزرگ کرد. با این حال کودکان به مراقبت والدین با مهارت و تسلط آنها برای تبدیل شدن به افراد دوست داشتنی نیازمندند در حالی که بزرگسالان این‌گونه نیستند.

(ب) افسانه‌ی «پسر بد خوب». پسران «بد» به عنوان افراد دوست داشتنی و خوشحال به تصویر کشیده شده‌اند. دو شخصیت مشهور در داستان‌های آمریکایی به نام‌های تام سایر و باستر براون نمونه‌هایی از گذشته هستند، دنیس منیس، بارت سیمپسون، راسکال‌های کوچولو و شخصیت‌های لوس «دوست داشتنی» که در فیلم‌های تلویزیونی به تصویر کشیده می‌شوند الگوهای امروزی هستند. این سنت تأثیر بسزایی بر تصور افراد دارد بنابراین واژه‌ی «اطاعت» به کلمه‌ای کلیدی در فرهنگ لغات کودکان تبدیل شده است.

(ج) افسانه‌ی این‌که عشق به خودی خود «پاکی طبیعی» کودک را حفظ می‌کند. این ایده‌ای است که رسو آن را مطرح کرد که می‌گوید پاکدامنی باقی خواهد ماند اگر به کودک اجازه داده شود که به میل خود رشد کند. تنها کاری که لازم است والدین

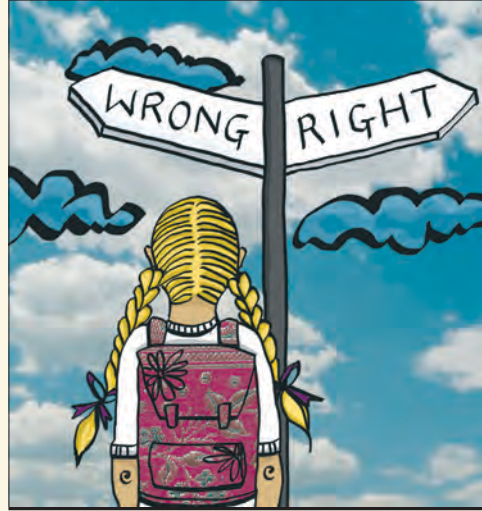
ذهن کودکان موجب سردرگمی زیادی شده است. ویلیام کیلپاتریک در کتاب خود با عنوان چرا جانی نمی‌تواند درست را از نادرست تشخیص دهد (۱۹۹۳) توضیح می‌دهد که والدین از فرزندان خود انتظار دارند که راستگو، قابل اعتماد، مسلط بر احساسات خود و قابل احترام باشند. چه چیز مانع می‌شود که والدین بتوانند چنین ویژگی‌هایی را در فرزندان خود ایجاد کنند؟ بخشی از پاسخ این پرسش در تأثیرات قدرت افسانه‌های موجود درباره‌ی پرورش فرزند نهفته است. در فصل‌های بعدی نگاه دقیق‌تری به این افسانه‌ها خواهیم کرد با این حال چند افسانه‌ی رایج درباره‌ی واحد خانواده‌ی در آمریکا در زیر به صورت فهرست شده آورده شده است. ویلیام کیلپاتریک از این مسائل انتقاد می‌کند:

(الف) به این دلیل که ایالات متحده اساساً بر پایه‌ی ایده‌ی فردیت محکم بنا شده است در زمان تثبیت این کشور باید کودکان بدون هیچ تسلطی بزرگ شوند. آن مرد به جنگل رفت، خانه اش را ساخت، غذایش را تولید کرد و تجارت خود را بنیان نهاد و در تمام مدت از خانواده‌ی خود در مقابل حیوانات وحشی، سارقان و دولت‌های خارجی محافظت می‌کرد. او از دست سلطه فرار کرده بود. اولین مهاجران مسیحی که از فرقه‌های متفاوت بودند به آن‌چه که در آن زمان سیزده ایالت نام داشت آمدند، سرزمینی وسیع که در آن به سختی دولتی حاکم وجود داشت تا

معنوی همان مشکلات روانشناختی» است. مشکلات رفتاری به عنوان مشکلات ناشی از کمبود عزت نفس یا نیازهای پاسخ داده نشده‌ی روانی در نظر گرفته می‌شوند. بسیاری از کارشناسان امور کودکان با این امر که بسیاری از مشکلات رفتاری نتیجه‌ی خلق و خو و «اراده‌ی خالص کودک است مخالفت می‌کنند. کتاب‌های زیادی به مسئله‌ی عزت نفس پرداخته‌اند و ظاهراً کلمه «شخصیت» را نمی‌توان در هیچ یک از این کتاب‌ها یافت. جالب است بدانیم که مقالات مربوط به پرورش کودک در روزنامه‌ی بانوان خانه، همراه زن خانه دار و مجله‌ی خانه دار خوب در سال‌های ۱۹۰۰، ۱۹۱۰ و ۱۹۸۰ دریافتند که یک سوم از این مسائل مربوط به رشد شخصیت است.

(و افسانه‌ی «والدین حق انتقال ارزش‌های خود را به کودکان ندارند»). برخی از مردم در این باره که کودکان باید خود ارزش‌های خود را ایجاد کنند صحبت می‌کنند. در واقع، کودکان شانس کمی برای انجام این کار دارند زیرا افراد دیگر در جامعه وجود دارند که می‌خواهند ارزش‌های خود را به آنان تحمیل کنند. آیا این‌که والدین نظاره‌گران منفعل باشند در حالی که افراد دیگر (از نویسنده‌ی برنامه‌ها تا سرگرم‌کنندگان، طراحان تبلیغات بازرگانی و آموزش‌دهندگان روابط جنسی) بر عرضه‌ی ارزش‌های خود بر کودکان اصرار می‌ورزند صحیح است؟ یکی از راه‌های تعریف ارزش‌ها این است

انجام دهند این است که فرزندان خود را «دوست» داشته باشند؛ بر اساس گفته‌ی روسو، دوست داشتن به معنی نبود هیچ‌گونه دخالت و آزادی کامل است. (د افسانه‌ی «دانش کارشناسی» که



همیشه درست است و هرگز اشتباه نخواهد بود. والدین مسئولیت پرورش فرزند را به «کارشناسان» واگذار کرده‌اند. اکثریت کارشناسان پرورش_کودک با افسانه‌ی ذکر شده که «خوبی ذاتی» است موافق هستند در نتیجه ما با موقعیتی روبه‌رو هستیم که در آن یک افسانه، افسانه‌ی دیگری را تقویت می‌کند. کارشناسان تمایل دارند که تأکید زیادی بر ذات منحصر به فرد، خلاق و خودجوش کودکان داشته باشند. برخی از کارشناسان به جای این‌که از والدین بخواهند که به فرزندانشان تبعیت از قوانین و حاکمیت را بیاموزند تنها از آن‌ها می‌خواهند که با فرزندانشان مدارا کنند.

(ن افسانه‌ای که می‌گوید «مشکلات

هفت گناه بزرگ در مسیحیت
شکم پرستی، طمع، تنبلی، حسادت، خشم، غرور و شهوت

که درباره‌ی گناهان فکر کنیم. (ه) افسانه‌ی «خانواده‌ی تک_والدی به‌اندازه‌ی خانواده‌ای با هردو والدین کارآمد است». حتی اگر از چگونگی شکل‌گیری شخصیت آگاه باشیم همچنان این کار مشکل خواهد بود. طلاق شکل‌گیری شخصیت را سخت‌تر خواهد کرد. آمار طلاق بسیار بالاست و برنیمی از خانواده‌های آمریکایی تأثیرگذار بوده است. کودکانی که در خانواده‌های تک_والدی بزرگ می‌شوند در معرض خطر اعتیاد به مواد مخدر، ارتکاب جرم، مشکلات عاطفی و بارداری‌های ناخواسته قرار می‌گیرند. با این وجود ما منکر این واقعیت نیستیم که کودکی که با هر پیشینه‌ی خانوادگی توانایی سازگاری سالم روانشناختی را دارا می‌باشد. روانکاو بریتانیایی دی.دلیو. وینیکات اصطلاح «مادر به‌اندازه‌ی کافی خوب» را که به معنی مادرانی که باعث می‌شوند فرزندان نشان «خود» سالمی داشته باشند، را برای اولین بار به کار برد که این «مادران به‌اندازه‌ی کافی خوب» مادرانی هستند که در «دوران قبل از بارداری» با فرزندان خود ارتباط برقرار می‌کنند. این امر هم بر مادران هم بر پدران در خانواده‌های تک_والدی و دو_والدی صدق می‌کند. یک والد مسئولیت‌پذیر در خانواده‌ی تک_والدی یقیناً می‌تواند از خانواده‌ای با دو والد که مسئولیت‌پذیر

نیستند فرزندان بهتری پرورش دهد. به علاوه اگر یک تک والد افراد خانواده‌ی گسترده‌تری را در اطراف خود داشته باشد که بتوانند به او کمک کنند و محل کار همسو با خانواده‌ای (در صورت شاغل بودن) داشته باشد، کار او به عنوان پدر یا مادر بهتر از خانواده‌های دو_والدی که والدین ناآگاهی دارند خواهد بود. (در قسمت‌های قبلی این فصل درباره‌ی تک والد بودن بحث کردیم).

(ی) افسانه‌ی «خانواده کاملاً سکولار» به عنوان بهترین نمونه‌ی قابل پیروی. در تمدن‌های عبری، رومی و یونانی در گذشته و حتی در آمریکا در دوران قرن هجدهم و نوزدهم، امر مقدس بودن خانه به شکل یک قانون و نه یک استثنا در نظر گرفته می‌شد. آداب مذهبی و خواندن متون مذهبی در خانه انجام می‌شد. محیط خانه بیشتر از یک خانه تلقی می‌شد و با دید و هدفی بزرگ‌تر به آن می‌نگریستند. همزمان دو دیدگاه درباره‌ی خانواده وجود داشت، یکی به عنوان پایگاهی مقدس و دیگری به عنوان بخشی از یک چارچوب مقدس بزرگ‌تر که به والدین اجازه‌ی رهبری می‌داد و قدرت بیشتری به روابط خانوادگی می‌بخشید.

خانواده‌هایی که از وفاداری فرزندان برخوردارند می‌توانند حس سهیم کردن

رشته‌ی روان‌شناسی خوش بینی آمریکایی شناخته شده است، نظریه‌ی خود را «روان‌شناسی فردی» (مطالعه‌ی انسان شناختی محرک‌ها، احساسات، عواطف و حافظه در بافت طرح زندگی کلی فرد) نامید. دکتر سردار تنویر (استاد دانشگاه سین سیناتی) بیان می‌کند که شدیداً از مفاهیم «من» و «خودم» در کلاس‌های درس دفاع می‌شود و اساتید به دانشجویان خود می‌گویند: «شما تصمیم گرفته‌اید نه والدیتان»، «شما آنچه می‌خواهید را انجام می‌دهید». برای مثال دختری به مادر بزرگش گفت، «تو نمی‌توانی به من دستور بدهی، تو حتی مادر من هم نیستی». مادر بزرگ پاسخ داد، «اما من مادر مادرت هستم.» (سمینار مرکز آدامز، ۱۹۹۷)

در یک محیط معنوی فرزندان از والدین «دستور نمی‌گیرند» بلکه همه‌ی اعضای خانواده که از جانب خداوند آمده‌اند دستورات الهی را که در کتاب مقدس آمده است را درک می‌کنند. وجود قوانین مذهبی مثبت و روشن که رفتار درست را از نادرست تمییز می‌دارد باعث می‌شود که والدین مذهبی نسبت به والدین غیر مذهبی تسلط بیشتری داشته باشند.

الگوهای مذهبی بیشتر در فرهنگ‌های شرقی که در آن‌ها حس قوی نسبت به خانواده و آداب خانوادگی وجود دارد، رایج هستند. سنت‌های زیادی در بین خانواده‌های آمریکایی باقی نمانده است، تنها رسم باقی مانده تماشا کردن تلویزیون است.

فرزندان در کارهای مهم: مومن بودن، ادامه دادن سنت‌ها، صنایع، فلسفه یا دیدی که هر اتفاقی باید چگونه رخ دهد را القا کنند. متأسفانه بسیاری از خانواده‌های امروزی به خاطر هیچ چیز پافشاری



نمی‌کنند. نه تنها مانند «کلیساهای کوچک» یا «حکومت‌های کوچک» نیستند بلکه بیشتر شبیه به «هتل یا رستوران‌های کوچک» شده‌اند: مکان‌هایی که در آن افراد بدون هیچ حس تعهدی به صورت موقت در آن اقامت دارند. در اصل، ارزش‌ها و اخلاقیات کم ارزش و به حاشیه رانده شده‌اند تا جایی که «همه چیز تمام خواهد شد» و هیچ چیز اهمیتی ندارد! چه چیزی باعث شد که خانواده از یک اجتماع به مجموعه‌ای از افراد که هر کدام به دنبال اهداف خود هستند تغییر کند؟ باید بسیاری از روانشناسان امروزی در آمریکا را مقصر دانست. آن‌ها نه بر ازدواج یا خانواده بلکه بر جدایی و فردگرایی تأکید کرده‌اند. آلفرد آدلر که به عنوان پدر

است و به اجرای عبادت شبانه و عبادات منظم خانوادگی براساس تقویم مناسک عبادی کلیسا می‌پردازد. این رفتارها حس هدف دار بودن و ماموریت داشتن را القا می‌کند. مرکز زندگی مذهبی خانه است که به مکانی مقدس و اولویت پرورش اخلاقیات و معنویات فرزندان تبدیل می‌شود. تأکید زیادی بر احترام به والدین و خویشاوندان مسن مانند پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، عمه‌ها و خاله‌ها و عموها و دایی‌ها می‌شود. ارتباط صمیمی با خویشاوندان برقرار می‌شود و اعیاد مذهبی اصلی به مناسبت‌هایی برای گردهمایی‌های شاد تبدیل می‌شود. بنابراین نباید تعجب کرد که اگرچه گردهمایی‌های یهودیان اورتودکس فعال در مناطق شهری پرجمعیت زندگی می‌کنند اما فرزندان آن‌ها از مصرف مواد مخدر، خشونت و روابط جنسی غیرمسئولانه که همان شیاطینی هستند که باقی کودکان شهرنشین از وجود آن‌ها رنج می‌برند در امان هستند. مشاهدات مشابه در مورد خانواده‌های مسلمان آمریکایی صادق است.

درس‌هایی از قتل عام دبیرستان کلمبیا

قتل عام دبیرستان کلمبیا در بیستم آوریل سال ۱۹۹۹ در شهر لیتلتون ایالات کلرادو به کشته شدن ۱۵ شخص، زخمی شدن ۲۶ نفر و وحشت صدها تن دیگر انجامید. پس از آن اتفاقات خشونت آمیز دیگری نیز در مدارس جورجیا،

زمانی که مردی نزد عمر بن خطاب (ع) آمد و به او گفت که می‌خواهد همسرش را طلاق بدهد زیرا او را دوست نداشت، عمر بن خطاب (ع) گفت، «وای بر تو! آیا خانواده‌ها تنها بر اساس عشق به وجود می‌آیند؟ حس چوپانی و مسئولیت‌پذیری تو را چه شده است؟»

الهاسمی، ۱۹۹۹

این مسئله به طریزی کنایه آمیز در برنامه‌ای تلویزیونی به نام سیمپسون‌ها که خود یک برنامه‌ی تلویزیونی است به استهزا گرفته شده است. با این حال نتیجه‌گیری کردن این که به طور کلی خانواده‌های شرقی از خانواده‌های غربی بهتر هستند اشتباه است.

پیوندهای خانوادگی در ایالات متحده پس از سر برآوردن مدل «قرارداد اجتماعی» خانواده، که در آن علایق شخصی عقلانی به جای اجبار مطلق به کار می‌رود، ضعیف شد. صفحه‌ی ۵۳ کتاب دیدگاه ما این است که در صورتی که اعضای خانواده به این بنیان به عنوان شرکت تعاونی سهام که برای برآوردن نیازهای آن‌ها ایجاد شده است و نه براساس پیوند وظیفه و عشق بنگرند، نتیجه‌ای از وجود خانواده به دست نخواهند آورد. پرورش فرزندان یا موفق بودن ازدواج در طول عمر به فداکاری‌های شخصی که ممکن است در صورتی که به شکل سود و زیان در نظر گرفته شوند غیر عقلانی پنداشته شود.

خانواده‌ی آمریکایی مسیحی که دارای تعهد استوار مذهبی است می‌گوید مرحمت قبل از هر وعده‌ی غذا واجب



کنتاکی، آرکانزاس و ویرجینیا رخ داد. مرحوم استاد دلنواز صدیقی بر مشکل شخصیت بد تمرکز داشت. برخی از تحلیل گران نظام خانوادگی درهم شکسته را مقصر می‌دانستند، دیگران درباره‌ی وجود خشونت زیاد در رسانه‌ها صحبت می‌کردند در حالی که افراد دیگر دسترسی راحت به اسلحه و سلاح‌های ضد بشری مشابه مانند بمب‌های خوشه‌ای را عامل این رفتار می‌دانستند. با این حال یک امر مهم در بین تحلیل‌ها، یعنی مسئولیت‌پذیری فردی و پاسخگو بودن در قبال رفتارهای شخصی را نادیده

می‌گرفتند. اعتقادات، نیت‌ها و دیدگاه‌ها و همچنین سخنان ما عواقبی در بردارند. ما می‌توانیم نصایح صدیقی را برای والدین این گونه خلاصه کنیم:

- ارتباط انسانی، آموزش و تعامل‌ها باید ارزش‌های مناسب را افزایش دهد.
- باید فرزندان اعتقادات و استانداردهای درست و نادرست را یاد بگیرند.

- تفسیرهای نسبی از حقیقت به هرج و مرج در جامعه می‌انجامد. یک شخص معتقد به نسبت ادعا خواهد کرد که درستی و نادرستی به موقعیت‌ها بستگی دارد (و نه به اصول دائمی).

- یک کودک سالم باید ارزش‌های هسته‌ای جهانی (مانند راستگویی و صداقت، عدالت و صلح) را بیاموزد.
- هرگز نباید خیر و شر شرایط برابری برای ظهور پیدا کنند. باید به فرزندان خود

کودکان، حساب، و اخلاق

از کودکان انتظار نمی‌رود که اصول حساب را به تنهایی کشف کنند. به همین صورت زمانی که بحث اخلاق، معنویات و ارزش‌ها مطرح می‌شود، این والدین هستند که باید این اصول را به فرزندان خود آموزش دهند.

بیاموزیم که اعتقادات مثبت داشته باشند و تا جایی که می‌توانند به از بین بردن اعتقادات منفی کمک کنند. به جای دفاع کردن از جنایت کاران به عنوان قربانیان جامعه، باید همه را مسئول رفتار خود بدانیم. باید رفتارهای خود را براساس اصول ارزیابی کنیم. نباید این طور تلقی کنیم که اگر کسی دیگر به جای ما بود همین کار یا شاید رفتاری بدتر از خود نشان می‌داد. در غیر این صورت و تا زمانی که پدر و مادر بودن مناسب محقق نشود نباید انتظار داشته باشیم که این نوع خشونت‌ها اگر بیشتر نشوند کم‌تر شوند.

ببیندیم. «
 اریک زورن از آموزش شخصیت در مدارس حمایت می‌کند. او این نکته را یادآور می‌شود که حزب چپ در مقابل آموزش دوباره‌ی شخصیت در مدارس مقاومت می‌کنند زیرا ممکن است به معنی پیروی کورکورانه، کوته فکری و تحمل ناپذیری باشد. با این حال کودکانی که بدون آموزش معنوی صحیح بزرگ می‌شوند مانند کودکانی که در فقر، بیماری، بی‌خانمانی یا مورد سوءاستفاده قرار گرفتن بزرگ می‌شوند ناتوان خواهند بود.

بیاموزیم که اعتقادات مثبت داشته باشند و تا جایی که می‌توانند به از بین بردن اعتقادات منفی کمک کنند. به جای دفاع کردن از جنایت کاران به عنوان قربانیان جامعه، باید همه را مسئول رفتار خود بدانیم. باید رفتارهای خود را براساس اصول ارزیابی کنیم. نباید این طور تلقی کنیم که اگر کسی دیگر به جای ما بود همین کار یا شاید رفتاری بدتر از خود نشان می‌داد. در غیر این صورت و تا زمانی که پدر و مادر بودن مناسب محقق نشود نباید انتظار داشته باشیم که این نوع خشونت‌ها اگر بیشتر نشوند کم‌تر شوند.

آموزش ارزش‌ها به فرزندان

بحث محافظه کارها و آزادی خواهان

در مقاله‌ای با نام «تنها راه آموزش ارزش‌ها: به کودکان کمک کنید تا خودشان را کشف کنند» (تریون شیکاگو ۱۹۹۸) اریک زورن این‌گونه استدلال می‌کند که: «تنها راهی که می‌توان ارزش‌ها را به فرزندان یاد داد این است که به آن‌ها کمک کنیم

کودکانی که بدون آموزش معنویات اخلاقی خوبی بزرگ می‌شوند درست مانند کودکان فقیر، بیمار، بی‌خانمان و مورد سوءاستفاده قرار گرفته ناتوان بار می‌آیند.

خانواده‌ها در کشورهای مسلمان و ایالات متحده

دانش انسانی ما محدود و غیر قطعی است. چالش‌های زیادی وجود دارد که خانواده‌ها در هر جای دنیا با آن روبه‌رو هستند. با این حال بعضی از خانواده‌ها با مشکلات جدی تری مواجه می‌شوند. شهر نشینی، صنعتی شدن و سکولار بودن تأثیر زیادی بر خانواده‌هایی که در شهرها زندگی می‌کنند داشته است. برخی از مشکلات در شهرهای بزرگ در ایالات متحده در فهرست زیر بیان شده‌اند:

- روابط جنسی خارج از ازدواج مورد قبول، جذاب و در دسترس همگان است که به بی‌بند و باری‌های جنسی بزرگ تری منجر شده است.
- رقص‌های مختلط، استخرهای مختلط و موسیقی‌های تحریک‌کننده بسیار شایع شده‌اند.
- قرارهای عاشقانه، که شامل تماس جسمی (بوسیدن‌های عاشقانه و طولانی، بوسیدن گونه) می‌شود به عنوان نظام مورد قبول برای مردان و زنانی که با هم آشنا می‌شوند در نظر گرفته می‌شود و از سوی والدین به عنوان هنجار پذیرفته شده‌ای آموزش داده می‌شود.
- عریان شدن در رختکن‌های عمومی و سرویس‌های بهداشتی عمومی رایج است. در برخی از مدارس توالت‌ها در ندارند؛ حریم خصوصی در دستشویی‌ها از بین رفته است.
- پرهیز از روابط جنسی قبل از ازدواج به اندازه‌ی کافی مورد تأکید قرار نمی‌گیرد. در برخی از مدارس و حتی کلیساها کاندوم را بین افراد جوان که ازدواج نکرده‌اند توزیع می‌کنند.
- برخی از معلمین به دانش‌آموزان می‌گویند که «هر طور که دوست دارید یا احساس می‌کنید رفتار کنید» بدون هیچ محدودیت معنوی و اینکه شهوت و میل را باید رها کرد نه این‌که آن‌ها را سرکوب ساخت. آن‌ها همچنین می‌آموزند که شخص و نه خداوند حاکم اصلی است.
- مصرف مشروبات الکلی رایج، قابل تحمل و تشویق می‌شود.
- مصرف مواد مخدر شایع است. اسلحه و خشونت در مدارس و در بین کودکان در مکان‌های عمومی رواج دارد. برنامه‌های تلویزیونی خشونت را ترویج می‌دهند.
- سقط جنین به‌طور گسترده انجام می‌شود. تعداد اعضای خانواده کم‌تر می‌شود و تمایل به سوی خانواده‌ی هسته‌ای بیشتر از خانواده‌ی گسترده است.
- مردان زیادی هستند که لباس‌های تنگ به تن می‌کنند و زنان با استفاده از عطر و آرایش سعی می‌کنند از نظر جنسی جذاب‌تر شوند. بسیار یاز افراد کمتراندام خود را می‌پوشانند زیرا می‌خواهند وسوسه برانگیزتر باشند. ازدواج در سن کم مورد قبول نیست که نتیجه‌ی آن بیشتر شدن روابط جنسی غیرمسئولانه است.
- آمار طلاق بالاست و خانواده‌های تک‌والدی به سرعت در حال افزایش هستند.
- بچه دار شدن فرزندان در سن کم بسیار رایج تر شده است و چون ازدواج در سن نوجوانی قابل قبول نیست در نتیجه مادران ازدواج نکرده افزایش پیدا کرده‌اند. پروفیسور آلاسکی بیان می‌کند که ۸۵٪ از مادران نوجوان در سال‌های ۱۹۵۰ تا زمانی که فرزندان‌شان به دنیا آمدند ازدواج کرده بودند (آلاسکی ۱۹۹۴).
- همجنس‌گرایی به رفتاری عادی و -قانونی- تبدیل شده است. ایالت‌های بیشتری ازدواج همجنس‌ها را قانونی

می کنند .

• شهروندان مسن بیشتری به جای این که با فرزندان و نوه هایشان زندگی کنند، به خانه های سالمندان برده می شوند .

• باکرگی قبل از ازدواج بسیار نادر است. یک بانوی باکره در سن ۲۰ سالگی به عنوان فردی غیرجذاب و ناخوشایند شناخته می شود. بیشتر افراد قبل از ازدواج رابطه ی جنسی برقرار می کنند؛ امتناع از این نوع رابطه قبل از ازدواج بسیار نایاب است .

• کم کم خانواده ها درهم شکسته شده و پیوندهای خانوادگی (صله رحم) و ارزش ها ضعیف تر می شوند.

• ارضای تمایلات جنسی با هر بزرگسالی که موافقت کند مسئله ای کاملاً فردی تلقی می شود.

• بیماری های انتقال یافته از راه تماس جنسی (STDs) مانند ایدز شایع است.

• خانواده ها شغل و محل زندگی خود را مرتب تغییر می دهند؛ آن ها به صورت مکرر جابه جا می شوند.

• بسیاری از زنان مجبور هستند که به خود تکیه کنند و خویشاوندان نباید به عنوان راهنما یا مراقب چه از لحاظ معنوی چه از لحاظ مادی عمل کنند.

• زنان و مردان بیشتر نسبت به یکدیگر مستقل هستند و بیشتر مخاطره می کنند. خانواده های بیشتری همسران دارای دو شغل دارند.

• تفاوت کمتری میان نقش های زنانه و

مردانه وجود دارد.

جنبه ی مثبت زندگی شهرنشینی در ایالات متحده به شرح زیر است:

• مشارکت عمومی و احترام به حقوق دیگران بیشتر است.

• از کیفیت بالاتری در سطح برخورداری هستند .

• سطح بالاتری از آموزش وجود دارد.

• مشارکت بیشتری در خدمات اجتماعی و کارهای عمومی وجود دارد. اگرچه پیوندهای خانوادگی ضعیف هستند اما وابستگی به نهادهای اجتماعی در ایالات متحده رواج دارد.

• آزادی و موارد جایگزین کننده ی بیشتری برای دستیابی به اهداف وجود دارد.

در مقایسه خانواده های مسلمان چنین ویژگی هایی دارند:

• ازدواج بین اقوام بسیار رایج تر است.

• در کل خانواده ها بیشتر دارای مرکز قدرت هستند و مراقبت ها بیشتر است. در مقایسه با ایالات متحده، کودکان اعتماد به نفس، شجاعت و نوآوری ندارند. آن ها از مواجه شدن با بزرگ ترها و رهبران شان می ترسند.

• پیوندهای خانوادگی به عنوان آخرین ضمانت برای امنیت در جامعه به کار می رود در حالی که روحیه ی کار گروهی و فعالیت اجتماعی ضعیف است.

• خانواده براساس نظام مدیریت مرد پیش می رود و مشورت کمی در بین اعضا

در جریان است. نابرابری جنسیتی در بین اعضای خانواده رواج دارد.

• بسیاری از خانواده‌های مسلمان مذهبی منزوی و منفعل هستند. رویدادهای مذهبی بیشتر مانند یک آداب و رسوم مذهبی و نه رخدادی معنوی و لذت بخش تجربه می‌شوند.

از آنجایی که امروزه خانواده‌های مسلمان بیشتری در شهرها زندگی می‌کنند لازم است که به مشکلاتی که مردم شهرنشین با آن‌ها مواجه هستند توجه کنیم. پدر و مادر بودن در شهر سخت‌تر است.



آنچه که در بالا توضیح داده شد به این منظور نبود که بگوییم کدام نوع از نظام خانوادگی بهتر است. آن‌ها تنها مسائل مرتبطی را برمی‌انگیزند که بتوانیم درباره‌ی آن‌ها بیاندیشیم و مطالعه کنیم تا ابزار تصحیح کننده را در اختیار والدین هر دو نظام قرار دهیم. در حقیقت، تأثیر بسزایی از جانب فرهنگ غرب روی خانواده‌ها و شیوه‌ی پدر و مادر بودن مسلمانان عرضه شده است. این تأثیرات نتایج چند وجهی داشته‌اند: که برخی مثبت و برخی منفی بوده‌اند.

در نظام‌های آموزش سکولار، انسان‌ها جایگزینی برای خداوند به عنوان حاکم واقعی در نظر گرفته شده‌اند و ماده‌گرایی به ایدئولوژی مسلط تبدیل شده است. درک علمی جهان تنها به علت و معلول وابسته است. اگرچه این گفتمان علمی جزئیات شگفت‌انگیز زیادی درباره‌ی جنبه‌ی مادی جهان برای ما ایجاد می‌کند اما یک جهان بینی متعادل و کلی از آن‌چه که می‌بینیم و آن‌چه که در ورای آن وجود دارد به وجود نمی‌آورد. جهان بینی اسلامی یگانگی خداوند (توحید)، اعتماد انسان (امانت) و مسئولیت‌پذیری برای پیشرفت و آبادی زمین (عمران_ استخلاف) را با پاسخگویی کامل در آخرت در نظر می‌گیرد.

حاکمان و سلطه گرانی را تربیت کرده است که با دین مبارزه می‌کنند و مومنین را تحت فشار قرار می‌دهند و کشورهای خود را به سوی نابودی اقتصادی سوق می‌دهند. آموزش مدرنی که بر جوامع اسلامی تحمیل شده است افراد جوان سردرگمی را که نمی‌توانند برای یک دلیل معنوی مبارزه کنند یا جهان بینی متعادلی را که مادیات و معنویات را با هم دربرگیرد در خود ایجاد کنند.

آنچه که برای فرهنگ‌های دیگر خوب است لزوماً برای فرزندان مسلمانان مناسب نیست. زمانی که روشنفکران آمریکایی درباره‌ی موفقیت بزرگ مدارس ژاپن اظهار نظر می‌کنند تأکید دارند که آنچه که برای ژاپن مفید است برای ایالات متحده مناسب نیست زیرا این دو کشور نظام فرهنگی متفاوتی دارند. تقلید کورکورانه باعث مشکلات زیاد فرهنگی می‌شود. پدر و مادر بودن وظیفه‌ی حساسی است و باید با دانش و خرد با آن روبه‌رو شد.

ملت‌ها به غرب زدگی و مدرنیته واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. پرفسور علی مظرویی (دانشگاه ایالتی نیویورک) توضیح می‌دهد که زمانی که پرسش «آیا ممکن است از نظر اقتصادی به سمت مدرنیته گام برداریم اما از نظر فرهنگی غرب زده نشویم؟» برای ژاپن، ترکیه و آفریقا مطرح شد، سه نوع سناریوی متفاوت سربرآورد. پاسخ ژاپنی‌ها این بود که: «بله، می‌توانیم فنون غربی‌ها را همراه

داستان‌هایی از مسلمانان که در بریتانیا زندگی می‌کنند.

آقای بکری اهل موصل عراق وارد دانشکده‌ی افسری معتبری در بریتانیا شد. در حمام دانشکده به جز آقای بکری که لباس زیر خود را در نمی‌آورد همه به صورت عریان حمام می‌کردند. افسر مافوق او تعجب کرد و گفت: «چرا لباس زیر خود را در نمی‌آوری؟» آقای بکری با دقت توضیح داد که مسلمانان قسمت‌های خصوصی بدن (عورت) خود را در معرض دید قرار نمی‌دهند زیرا حریم خصوصی افراد از جمله مهم‌ترین امور است.

آقای محمد در دانشگاه بیرمینگام انگلستان درس می‌خواند. زن صاحب خانه‌ی او از وی پرسید: «چرا دوست دختر نداری؟ آیا همجنس‌گرا هستی؟» او توضیح داد که رابطه‌ی جنسی در اسلام تنها برای همسران جایز است!

تأثیر جهان غرب بر شیوه‌ی پدر و مادر بودن مسلمانان

با نفوذ رسانه‌های غربی و تسلط آموزشی آن رفتارهای سکولار خانواده‌ها تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر خانواده‌های مسلمان داشته است. ابوالحسن الندوی در کتاب خود (به زبان عربی) با نام به سوی آموزش (تربیت) آزاد اسلامی در حکومت‌ها و کشورهای اسلامی درخواست تجدید نظر کلی درباره‌ی نظام آموزشی را مطرح می‌کند. او تأثیر منفی واحدهای درسی غربی که باعث بی‌ثباتی و ضعف‌ایمان مسلمانان می‌شود را خاطر نشان می‌کند. نسلی از فارغ‌التحصیلان پرورش یافته‌اند که با ارزش نیستند چراکه مدارس تنها

با روحیه‌ی ژاپنی با هم داشته باشیم.» ترکها که میراث مصطفی کمال آتاتورک برایشان باقی مانده است پاسخ دادند که: «خیر، غرب زدگی تنها مسیر به سوی مدرنیته است.» ترکیه‌ی کمال آتاتورکی در طول قرن بیستم تمام تلاش خود را برای تحمیل غرب زدگی بر مردم انجام داد که از آن جمله می‌توان به زدودن الفبای عربی و به کار گرفتن الفبای لاتین اشاره کرد؛ کلاه مردانه‌ی محلی را ممنوع کرد و زنان را وادار کرد که لباس غربی بپوشند؛ و کشور شدیداً سکولاری را به وجود آورد. آفریقا در دوران استعمار و پسا_استعمار پاسخ داد: «پذیرش غرب زدگی فرهنگی بدون مدرن شدن شکی اقتصادی»، که در حقیقت از دو حالت قبل بدتر بود (انجمن اعلانات دانشمندان اجتماعی مسلمان ۲۰۰۲).

پدر و مادر بودن در بریتانیا و ایالات متحده

یک تحقیق یونیسف که ۲۱ کشور

ثروتمند را در ذیل شش مقوله رتبه بندی می‌کرد (رفاه مادی، سلامت و امنیت، آموزش، ارتباطات هم سالان و اعضای خانواده، رفتارها و خطر کردن‌ها و حس درونی جوانان درباره‌ی سلامت شخصی خود) دریافت که هم ایالات متحده و هم بریتانیا در دو سوم پایانی پنج مقوله از کل شش مقوله قرار داشتند (روزنامه‌ی یونیسف رپورت ۲۰۰۷). علی‌رغم سطح بالای ثروت ملی، به دلیل نابرابری‌های بزرگ‌تر اقتصادی و سطح پایین حمایت عمومی از خانواده‌ها در ایالات متحده و بریتانیا و با وجود خدمات ضعیف که پاسخگوی نیازهای خانواده‌های دارای فرزند نیست، وضع کودکان به مراتب بدتر بود. به نظر می‌رسد که بریتانیا و ایالات متحده به اندازه‌ی کشورهای قاره‌ی اروپا بر روی کودکان سرمایه‌گذاری نمی‌کنند. آنچه در جدول زیر آمده است زیر مجموعه‌ی مقوله‌های تحقیق انجام شده هستند:

زیرمجموعه‌ی مقوله‌های تحقیق یونیسف

درصدی که چندین بار در هفته وعده‌ی اصلی روزانه را با دیگر اعضای خانواده صرف می‌کردند.	نسبت کودکانی که با «مهربانی» یا «کمک رسانی» با دیگر کودکان رفتار می‌کردند.
پوشش سلامت	خدمات مراقبت روزانه
مراقبت‌های پیشگیرانه برای کودکان	سلامت و امنیت
اتفاقات رخ داده برای خانواده‌های تک‌والدی	بقای نوزادان
رفتارهای پرخطر در بین کودکان	واکسیناسیون برای بیماری‌های دوران کودکی
مصرف مشروبات الکلی	مرگ ناشی از جراحی و تصادفات قبل از ۱۹ سالگی
فعالیت‌های پرخطر جنسی	داشتن تجربه‌ی دعوا در سال گذشته
درصدی از کودکانی که در خانه‌های تک‌والد یا همراه پدر و مادر ناتنی زندگی می‌کردند.	کودکانی که در دو ماه گذشته مورد آزار قرار گرفتند.

آزادی یا حقیقت؟

راهنمایی‌های از روی دلسوزی غلبه کنند، خطرناک هستند زیرا مردم را اسیر لذت‌های زندگی مادی می‌کنند. سرگرمی و خوش گذرانی اعتیادآور می‌شوند زیرا به «معنی غایی زندگی» کودک تبدیل می‌شوند. در اسلام تأکید بر پاسخگویی و مسئولیت‌پذیری فردی است که نباید با دیدگاه گزافه‌گویانه‌ی «در حال زندگی کن، فردا همه می‌میریم» جایگزین شود. قرآن این پدیده‌ی انسانی را این‌گونه توصیف می‌کند:

یک مسئله‌ی اصلی در پرورش کودکان، آزادی فردی است. در ملت‌های صنعتی پیشرفته، آزادی به خودی خود به یک هدف تبدیل شده است. بسیاری از والدین تقریباً آزادی نامحدودی را به فرزندان خود می‌دهند که سرانجام نتایج معکوس آن را خواهند دید زیرا فرزند آن‌ها خواسته‌های خودخواهانه‌ای پیدا خواهد کرد. درخواست‌های کنترل نشده به این دلیل که می‌توانند بر اخلاق الهی و



و کافران گفتند که زندگی ما جز همین نشأه دنیا و مرگ و حیات طبیعت نیست و جز دهر و طبیعت کسی ما را نمی‌میراند. و این سخن نه از روی علم و دلیل بلکه از روی جهل و وهم و خیال می‌گویند.

سوره الجاثیه آیات ۲۳ و ۲۴

ترجمه الهی قمشه ای

(ای رسول ما) آیا می‌نگری آن را که هوای نفسش را خدای خود قرار داده و خدا او را دانسته (و پس از اتمام حجت) گمراه ساخته و مهر (قهر) بر گوش و دل او نهاده و بر چشم وی پرده ظلمت کشیده؟ پس او را بعد از خدا دیگر که هدایت خواهد کرد؟ آیا متذکر این معنی نمی‌شوید؟

تنظیم شود. والدین مسئول کمک کردن به رشد نگرش‌ها و اعتقادات مناسب در فرزندان خود هستند که از نظام ارزش بنیان برخاسته از متون الهی اصلی و سنت‌های پیامبران (صلوات خداوند بر آن‌ها باد) به دست آمده‌اند.

برای این‌که بتوانیم از آزادی خود برای خشنودی خداوند استفاده کنیم نه تنها باید دانش الهی را به دست آوریم بلکه باید از سرشت انسان نیز آگاه باشیم. با ترکیب این نوع آگاهی خود را از رفتار کورکورانه و ویرانگر هم برای محیط و هم برای خودمان رها خواهیم ساخت. خالق، عالم مطلق است و تنها او بهترین راهنما برای هدایت ما به راه راست است. با انجام تحقیق، آزمایشات علمی و کسب دانش می‌توانیم به راهنمایی حقیقی الهی نزدیک تر شویم و با گذشت زمان پاسخ‌های درست را برای سوالات خود پیدا کنیم. خانواده را به عنوان یک نمونه در نظر بگیرید. بسیاری از روانشناسان و جامعه‌شناسان مدرن بیان کرده‌اند که وجود واحد خانواده بسیار ضروری است و جامعه بدون آن از بین خواهد رفت. اگر انسان‌ها از همان آغاز نیاز به ساختار خانواده را درک نمی‌کردند امروزه بقای جوامع امکان‌پذیر نبود. ارزش‌های متعدد بنیادی مانند صداقت، اعتماد، احترام به زندگی و مایملک، محدودیت‌های روابط جنسی، برابری و آزادی از دست ظالمان از جمله نیازهای اساسی وجود انسان است. بدون این ارزش‌ها جامعه رشد نخواهد

آزادی برخاسته از علایق، به آرامش درونی می‌انجامد.

لوتزو، پایه‌گذار تائوئیسم

قرن ششم ق.م

اولین و بهترین پیروزی غلبه بر نفس خود است.

افلاطون، فیلسوف یونانی

آزادی هدیه‌ی باارزشی است که نباید به شکلی غیرمسئولانه بدون در نظر گرفتن درست و نادرست تنها برای هدف لذت بردن مورد استفاده قرار گیرد. آزادی آن شرط مورد نظر ایده آلی است که از طریق آن می‌توانیم به جستجوی حقیقت پردازیم، آن را بیایم و سپس آن را حفظ کنیم. خواست نهایی انسان یافتن حقیقت می‌باشد که هدف والا و باارزشی است. زمانی که از آزادی به روشی عاقلانه برای اهداف مفید استفاده می‌شود به هدیه‌ی باارزشی از جانب خداوند تبدیل می‌گردد که انسان‌ها می‌توانند با انتخاب آن کار درست و صحیح را انجام دهند و به اختیار خود از پلیدی و آنچه ویرانگر است روی برگردانند. کودکان باید برای پرورش عادت‌های خوب راهنمایی شوند تا بتوانند انتخاب‌های مناسب داشته باشند و در وجدان خود حقیقت را به عنوان باارزش‌ترین اصل نگه دارند زیرا حقیقت از آزادی مهم‌تر است. هر نظامی در جهان محدودیت‌هایی دارد و آزادی انسان باید منظم و سازنده باشد و محدودیت‌هایش براساس یک راهنمایی معنوی و نه روشی که به هرج و مرج و نابودی ختم شود

دارای ویژگی‌های کنترل نفس، عادات درست و رفتارهای صحیح می‌باشند. جهان یک نظام کامل است که سلول‌ها، اتم‌ها و کهکشان‌ها نمایانگر والاترین نظامی هستند که همگی درون چارچوب قوانین و محدودیت‌های تعیین شده کار می‌کنند. نادیده گرفتن این محدودیت‌ها، نظام‌ها را به نابودی می‌کشاند. خداوند خالق این جهان، آن را بر اساس اندازه‌های دقیق و متعادل که به صورت مکمل و با هم در حال فعالیت هستند آفریده است. مفهوم متعادل بودن سه بار در آیات زیر بیان شده است:

خورشید و ماه به حساب معین به گردشند. و گیاهان و درختان هم به سجده او سر به خاک اطاعت نهاده‌اند. و آسمان را او کاخی رفیع گردانید و میزان (عدل و نظم) را در عالم وضع فرمود. و (حکم کرد) که هرگز در میزان (عدل و احکام شرع من) تعدی و نافرمانی مکنید. و هر چیز را به ترازوی عدل و انصاف بسنجید و هیچ در میزان کم فروشی و نادرستی مکنید.

سوره‌ی الرحمن آیات ۵ تا ۹

ترجمه الهی قمشه ای

بنابراین باید از ارزش‌های اصلی به هر قیمتی محافظت شود. انسان‌ها حتی در زمان برخورد با مشکلات زیاد نباید زندگی را با ارتکاب به خودکشی مختل کنند. حتی اگر تمایل داشته باشند نباید به

کرد و این ارزش‌ها تنها در خانواده به بهترین نحو خود را نشان می‌دهند. این ارزش‌ها برای نوع بشر بسیار مهم هستند آنچنان که به جای این که انسان‌ها برای یافتن آن‌ها (اگر می‌توانستند آن‌ها را بیابند) به حال خود رها شوند، پروردگار تمامی این ارزش‌ها را در وجود انسان‌ها، سرشت یا فطرت آن‌ها قرار داده است و از همان ابتدای حیات بشر به عنوان ارزش‌های حیاتی برای انسانیت در نظر گرفته شده‌اند تا از طریق آن‌ها زندگی و جوامع انسانی بر روی این کره‌ی خاکی پیشرفت کند.

بنابراین این که این ارزش‌های ابدی به حضرت آدم که پدر انسان‌ها بر روی زمین است و حضرت حوا که مادر تمامی انسان‌ها می‌باشد آموزش داده شده بود تا آن‌ها بتوانند این ارزش‌ها را به سرعت به فرزندان خود بیاموزند تا در نهایت به دست همه‌ی انسان‌ها برسد، امری تصادفی نبوده است. خداوند مقدس بودن زندگی را در داستان قاییل و هابیل برای ما به تصویر می‌کشد. تصور کنید اگر آدم و حوا و فرزندان‌شان به الکل، موادمخدر یا روابط نادرست جنسی روی می‌آوردند نتیجه‌ی آن چه می‌شد؟ وحی، برای انتقال دانشی که راه را از بی‌راهه جدا می‌کند و بدون آن انسانیت نابود می‌شد بسیار ضروری بود. اگر افراد به درستی راهنمایی شوند، آزادی از فرزندان ما انسان‌های متمدن و جوامع متمدنی خواهد ساخت که می‌توانند به بقای خود ادامه دهند زیرا

می ماند. باید از نظام خانواده محافظت کرد و آن را ثابت نگه داشت تا از شکست خانواده‌های شهرنشین و مدرن صنعتی جلوگیری کنیم. مسلمانان می‌توانند از جنبه‌های مثبت آزادی غربی‌ها استفاده کنند تا طرز فکرها و حکومت‌های غالب و ظالمی که آن‌ها را اسیر خود کرده‌اند و باعث شده‌اند آن‌ها در امر توسعه و پیشرفت در پس غربی‌ها بمانند تغییر دهند. مسلمانان جهان بینی خود به عنوان سازندگان تمدن را از دست داده‌اند. نظام «عدل» و «شورا» (نظام عدالت و مشورت کردن)، که باید براساس آن تمام مسائل سیاسی و اقتصادی اداره شوند و اتحاد اجتماعی شامل خانواده و پدر و مادر بودن جای خود را به نگرش‌های سلطه‌گرانه داده‌اند.

جهان غرب به دید منظمی برای نظام آزادی راهنمایی نشده اش نیاز دارد در حالی که جوامع اسلامی به آزادی از دست اصول سختگیرانه و ستمگرانه‌ی حاکم بر آن احتیاج دارد. به عبارت دیگر در غرب آزادی را هدایت کنید و مسلمانان را از دست موانع رفتاری به بیراهه کشیده شده رها سازید. هر دو این جوامع باید از یکدیگر درس بگیرند و مفاهیم و رفتارهای خود را با الهامات حقیقی الهی هم‌سو کنند.

زنا تن دهند. مردم نباید با اعتیاد به الکل و مواد مخدر خانواده و جامعه‌ی خود را نابود کنند. از همان دوران باستان الهام‌های الهی برای راهنمایی مردم نازل می‌شد. دانش بشر محدود است و شاید مدت زیادی طول بکشد تا مردم بتوانند به طور کامل به لزوم وجود ارزش‌های خانوادگی پی ببرند و مشکلات ناشی از نژادپرستی، خودکشی، مصرف مشروبات الکلی، اعتیاد به مواد مخدر و داشتن روابط نامشروع را تشخیص دهند. راهنمایی الهی از همان ابتدای زندگی بشری بر روی کره‌ی زمین سعی داشت تا انسان‌ها را از وجود چنین اعمال پلیدی آگاه کند و فرصت این که بالاترین پرهیزکاری را دریابند در اختیار بشریت قرار دهد.

دکتر جرال د اف. دیرکس که کشیش، نویسنده و مسئول برنامه ریزی سابق (شماس) کلیسای یونایتد متدیست بوده و در سال ۱۹۹۳ به اسلام گروید. در یکی از سمینارهای IIIT از ایشان پرسیده شد که مهم‌ترین تغییری که برای واحدهای دینی کلیسا پیشنهاد می‌کنند چیست، پاسخ دادند: «باید بیماری نسبیّت‌گرایی در بحث ارزش‌ها و اخلاقیات که به شکل خطرناک و بدون حد و مرزی در حال تغییر است را پاک کنیم.» پیام اصلی همیشه ثابت

داستان رونالد کلر

ما باید نظام معنوی و ارزشی خود را به ثبات برسانیم تا با خوشحالی و چارچوب استانداردهای مشخص شده زندگی کنیم. «من در سال ۱۹۵۴ در مزرعه‌ای در شمال غربی ایالات متحده به دنیا آمدم و در خانواده‌ای مذهبی به عنوان یک کاتولیک وابسته به کلیسای رم بزرگ شدم. کلیسا جهان معنوی را شکل داده بود که به عنوان یک کودک به آن اطمینان کامل داشتیم و به اندازه‌ی جهان فیزیکی اطرافم برایم واقعیت داشت؛ اما با بزرگ تر شدنم و مخصوصاً زمانی که وارد یک دانشگاه کاتولیک شدم و بیشتر مطالعه کردم، ارتباطم با دین به طرز فزاینده‌ای زیر سوال رفت، چه از نظر اعتقادی و چه از نظر رفتاری.

یکی از دلایل این امر تغییرات مداوم در آیین و آداب و رسوم کاتولیک بود که در دومین هیئت مشاوران واتیکان در سال ۱۹۶۳ رخ داد و به عموم مردم اعلام کرد که کلیسا هیچ گونه استاندارد مطلقى ندارد. روحانیون در بین خود درباره‌ی انعطاف پذیر بودن و مرتبط بودن مباحث عبادی به یکدیگر سخن می‌گفتند، اما برای کاتولیک‌های غیر روحانی این طور به نظر می‌رسید که کلیسا در تاریکی راه خود را گم کرده است. خداوند تغییر نمی‌کند، نیازهای روح انسان نیز ثابت می‌ماند و هیچ وحی جدیدی از آسمان نازل نشده بود. با این حال همگی ما هر هفته و هر سال در حال تغییر بودیم، اضافه کردن، کم کردن، تغییر زبان از لاتین به انگلیسی و سرانجام استفاده از گیتار و موسیقی فولکلور در کلیسا آغاز شد. پیشوایان روحانی برای مردمی که از روی ناباوری سر خود را تکان می‌دادند مدام مسائل جدید را توضیح می‌دادند. بیشتر مردم در حالی که برای یافتن ارتباطی بین این رفتارها با هم در جستجو بودند به این نتیجه رسیدند که نهایت این مسائل ربطی به هم ندارند.»

نوحا میم کلر ۲۰۰۱

کجا باید کودکان را بزرگ کرد؟

یک مورد شوک فرهنگی ناشی از مهاجرت از شرق به غرب

زمانی که خانواده‌ها از شرق به غرب مهاجرت می‌کنند و یا برعکس، در هر دو حالت دچار شوک فرهنگی می‌شوند. در اینجا داستان واقعی خانواده‌ی بدشانشی را بازگو می‌کنیم که پس از فارغ التحصیلی از یک دانشگاه در ایالات متحده با دو فرزند به کشور اسلامی خود بازگشتند. با وجود این که آن‌ها می‌توانستند در آمریکا کار کنند اما تصمیم گرفتند که به خاورمیانه بازگردند تا فرزندان آن‌ها بتوانند عربی و قرآن را بیاموزند. پس از ورود به کشور فرزندان آن‌ها در کشور جدید دچار شوک فرهنگی شدند و گفتند: «وای! این کشور چقدر کثیف است.» زمانی که وارد آپارتمان خود شدند به هر چیزی که دست می‌زدند باعث می‌شد دستشان کثیف شود. اگرچه به پدر و مادر آن‌ها اطمینان خاطر داده شده بود که آپارتمان آن‌ها کاملاً تمیز شده است اما فرش‌ها، دیوارها، پله‌ها و تراس تمیز نبود. اکنون نمی‌دانستند که چگونه وسایل خود را میان این همه کثیفی باز کنند. تنها راه باقی مانده این بود که خودشان خانه را تمیز کنند.

شوک بعدی زمانی برای خانواده پیش آمد که متوجه شدند ابزار ساخت و ساز بسیار گران و کار افراد بسیار ضعیف است.

درب دستشویی‌ها را نمی‌شد کامل بست. کاشی‌ها زیبا اما نامنظم و لغزنده بود. لوله‌کشی ساختمان براق بود اما لوله‌ها چکه می‌کردند. با وجود کمبود آب و قطع شدن آب در طول روز باز هم شیرهای آب چکه می‌کردند. در طبقه‌ی سوم، فشار آب کم بود و افراد باید سطل‌ها را برای ذخیره شب پر از آب می‌کردند. شوک بعدی در مورد مدرسه بود. مدارس خصوصی گران و مدارس دولتی از رفتن سریع تر از استفاده از اتوبوس بود. برای این‌که بتوانند یکی از اقوام یا دوستان را ببینند باید مانند یک سفر طولانی از شهری به شهر دیگر برنامه ریزی می‌کردند. رانندگی با اتومبیل شخصی نیازمند بالاترین سطح مهارت و اعصاب و تحمل قوی بود (زیرا ورود به خیابان و جاده به معنی ورود به منطقه‌ی جنگی بود که در آن با مانورهای وحشیانه‌ی دشمنان روبه‌رو می‌شدند).



نظر آموزشی بسیار فاجعه آمیز بود. معلمین نیازمند دوره‌های آموزشی و دانش‌آموزان فاقد رفتار صحیح و نظم و ترتیب بودند. تنها راه باقی مانده برای والدین این بود که مزایا و معایب فرستادن فرزندان به مدرسه را بررسی کنند!!

به دلیل ازدحام جمعیت و عدم تعمیر جاده‌ها، حمل و نقل بسیار کند صورت می‌گرفت. اتوبوس‌های شلوغ مدارس باعث می‌شد که ساعت‌ها از وقت دانش‌آموزان صرف رفت و آمد به مدرسه شود. برای بسیاری از آن‌ها پیاده به مدرسه علاوه بر آلودگی هوا، آلودگی صوتی هم وجود داشت. کودکان به خاطر وجود صداهای بلند مداوم اطراف خلوت و آرامش دهنی خود را حتی در خانه از دست دادند. سر و صداهای موجود در مدرسه‌ها، خیابان‌ها و در محله را حتی می‌شد در اتاق خواب هم شنید. تنها راه داشتن لحظات آرام رفتن به روستاهای اطراف بود که به خودی خود یک پروژه است.

این تنها یک نمونه از شوک فرهنگی ممکن است که در صورت وقوع

کرده‌اند. اگر مردم متکبر و گمراه شوند و بپندارند که آن‌ها از انجام هر خطایی مصون‌اند و منبع نهایی دانش هستند، بنابراین توجیهی برای انجام هر کاری که بخواهند برای خود، خانواده، جامعه، جهان و محیط خود پیدا کنند. ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه قلمرو حیوانات و گیاهان را نابود کنند و خشکی، دریا و هوا را آلوده نمایند. تکبر به نابودی ترتیب و تعادل طبیعت، آسمان‌ها و فضای اطراف آن (لایه‌ی اوزون) می‌انجامد. به این دلیل که انسان‌ها می‌توانند آفریدگان خداوند را بی‌ارزش جلوه دهند، در اکوسیستم و طبیعت دست برده‌اند (مثلا هوای سالم و آب خالص و گوشت و سبزیجات بدون هورمون کمیاب شده است). گرمایش زمین یک تهدید جدی برای وجود بشریت است. مهم نیست که تا چه اندازه از نظر علمی و فناوری پیشرفت کنیم چرا که همچنان عضو ناچیزی از جهان گسترده‌ی لایتناهی خالق هستیم.

تواضع به این معنی است که بگوییم خداوند داناترین است (الله اعلم). اکتشافات خارق العاده‌ی علمی و فنی انسانها تا قرن بیست و یکم باعث شده است که افراد زیادی به خاطر وجود این دانش بشری به طرزی متکبرانه به خود مغرور شوند. با این حال جالب اینجاست که هرچه بیشتر یاد می‌گیریم بیشتر متوجه می‌شویم که چیزی نمی‌دانیم. تواضع نسبت به دیگران و فروتنی در برابر خداوند از جمله

می‌تواند نشان‌دهنده‌ی مسائل روبه‌روی خانواده‌هایی که مهاجرت کرده‌اند (خواه از غرب به شرق و بالعکس) است. البته نمی‌توان این مسئله را تعمیم داد زیرا همه‌ی افراد سختی‌ها و مشکلات مشابه را تجربه نمی‌کنند و حتی نمی‌توان از این مثال برای گفتن این امر که خانواده‌ها تنها می‌توانند در شرق یا غرب زندگی کنند استفاده کرد. به علاوه هر کشوری جاذبه‌ها و مشکلات خاص خود را دارد و هر خانواده در شرایط منحصر به فردی قرار می‌گیرد. هیچ مسیر کلی برای این که فرزندان باید در کجا زندگی کنند وجود ندارد. خانواده‌هایی که مهاجرت از جایی به جایی دیگر را انتخاب می‌کنند باید بدانند که آن‌ها یک مجموعه را خریداری کرده‌اند که شامل نتایج مثبت و منفی (و تصمیمات عاقلانه براساس نیازهای خانواده باید گرفته شود) است. قطعاً زندگی یک آزمون است!

دو مفهوم غایب در تفکر غربی

دکتر طه العلوانی که امانت دار IIT در ویرجینیا است در بحث‌های متعددی که با نویسندگان داشته است، نبود دو مفهوم ضروری در غرب را توضیح داده‌اند: (۱) خداوند برترین است (الله اکبر)؛ (۲) خداوند داناترین است (الله اعلم). در مورد مفهوم اول، زمانی که انسان‌ها عقلانیت و برتری متعال را در کارها نادیده می‌گیرند، در حقیقت خود را به عنوان «خدایانی» به جای خالق یکتا معرفی

بر او آسان و بی‌زحمت است، و او
والا مرتبه و با عظمت است.

سوره بقره آیه ۲۵۵

ترجمه الهی قمشه ای

بگو که اگر دریا برای (نوشتن)
کلمات پروردگار من مرکب شود
پیش از آن که کلمات پروردگارم به
آخر رسد دریا خشک خواهد شد
هر چند دریایی دیگر باز ضمیمه آن
کنیم (یعنی عوالم وجود که کلمات
تکوینی الهی است بی‌حد و نامتناهی
است).

سوره کهف آیه ۱۰۹

ترجمه الهی قمشه ای

ارزش‌های اعتقادی در مقایسه با ارزش‌های عملی

این خانواده است که معنویات
و پرهیزکاری (از جمله حقیقت،
عدالت، عشق، شجاعت، صداقت و
مسئولیت‌پذیری) را فراهم می‌کند. تمام
این صفات براساس مفهوم اعتقاد (عقیده)
بنیان گذاشته شده‌اند، که در آن ارزش‌های
اساسی قبل از ارزش‌های عملی در نظر
گرفته می‌شوند. این دو نوع ارزش همیشه
با هم سازگار نیستند. در برخی از جوامع،
لذت زندگی در این دنیا مقصود نهایی
است. اما برای مسلمانان دستیابی به
زندگی ابدی در دنیای پس از مرگ از طریق
زندگی خوب در این دنیا به عنوان مقصود
نهایی در نظر گرفته می‌شود. این بدان

موارد ضروری برای دستیابی به فضل قابل
تحسین است. بزرگ متفکران واقعی این
امور را درک می‌کنند. بشریت باید همیشه
در پی جستجو و کشف پهنه‌های دانش
باشد. به یاد داشته باشید که اشتیاق ما
به یادگیری به دلیل لطف پروردگار، همان
وجود برتر است که ما را به ابزار هوش
مجهز کرده و زمین و جهان را برای ما
فراهم نموده است.

و تو را از حقیقت روح می‌پرسند،
جواب ده که روح از (عالم) امر
خداست (و بی‌واسطه جسمانیات
به امر الهی به بدن‌ها تعلق
می‌گیرد) و (شما پی به حقیقت
آن نمی‌برید زیرا) آن چه از علم به
شما دادند بسیار اندک است.

سوره اسراء آیه ۱۸۵

ترجمه الهی قمشه ای

خدای یکتاست که جز او خدایی
نیست، زنده و پاینده است، هرگز او
را کسالت خواب فرا نگیرد تا چه
رسد که به خواب رود، اوست مالک
آن چه در آسمان‌ها و زمین است، که
را این جرأت است که در پیشگاه او
به شفاعت برخیزد مگر به فرمان او؟
علم او محیط است به آن چه پیش
نظر خلق آمده و آن چه سپس خواهد
آمد و خلق به هیچ مرتبه از علم او
احاطه نتوانند کرد مگر به آن چه او
خواهد، قلمرو علمش از آسمان‌ها و
زمین فراتر، و نگهبانی زمین و آسمان

یک شخص والا مقام به تواضع دست می‌یابد و یک شخص متواضع به مقام والای بشریت نائل می‌شود.

کشورهای کمونیستی شرایط بدتری را تجربه می‌کردند. اگرچه ارزش‌های عملی کشورهای کمونیست برای حمایت از زندگی مردم به کار گرفته می‌شد اما ارزش‌های عمیق‌تر براساس نزاع، ظلم و ویرانی طبقات اجتماعی دیگر بنا شده بود.

کشورهای سرمایه دار سودجوی غربی از کشورهایی که حکومت کمونیستی داشتند بهتر عمل می‌کردند زیرا ارزش‌های مسیحی همچون عشق، اعانه دادن و بخشش عمیقاً در جامعه ریشه دوانده بود. دلیل این‌که چنین کشورهایی شرایط مناسب‌تری برای فقرا و نیازمندان داشتند وجود همین امر بود، در حالی که عوام تحت کنترل حکومت‌های کمونیستی بیشتر تحت فشار قرار داشتند.

فروپاشی کمونیسم بیشتر به دلیل وجود ارزش‌های جهان بینی ستمگرانه بود. ایدئولوژی آن بر اساس درگیری، نزاع و نابودی حق مالکیت افراد بنا شده است. اگرچه درون مایه‌ی این حکومت‌ها بنا نهادند حاکمیت کارگر بود اما در حقیقت همین طبقه‌ی کارگری جزو اکثریت تحت فشار باقی ماند که این امر در تضاد با ایدئولوژی مارکسیستی بود.

فلسفه‌ی کمونیستی سطحی، ناکارآمد و آرمان شهری بود در حالی که شرایط در دنیا به مراتب بهتر بود. سرمایه داری هیچ نوع آرمان شهری را در زمین ارائه نمی‌داد. براساس مفهوم آزادی هدایت نشده‌ی مالکیت شخصی و فلسفه‌ی سوددهی

معناست که دستیابی به موفقیت در زندگی پس از مرگ با داشتن زندگی خوب در این دنیا در تضاد نیست؛ سعادت اخروی را می‌توان و البته بدون نادیده گرفتن این جهان به دست آورد. زندگی در این دنیا تنها وسیله‌ای برای دستیابی به زندگی ابدی است. پیامبر به یک شخص عرب بیابانگرد توصیه کرد که باید به خداوند توکل کند اما در همان حال باید از قوانین علوم طبیعی و قوانین علوم اجتماعی نیز پیروی نماید. «شتر خود را با افسار ببند [تا به بیراهه نرود]، و به خداوند توکل کن [در زمان سفر از او طلب مغفرت کن]». باید تعادلی میان زندگی این دنیا و آخرت به ترتیب زیر وجود داشته باشد:

«برای زندگی دنیوی طوری تلاش کن گویی تا ابد زندگی خواهی کرد، و چنان برای زندگی اخروی بکوش که گویی فردا خواهی مرد.» (ابوطالب، ۱۹۹۶)

دانشمندان تلمود شناس گفته‌اند: هر روز چنان زندگی کن گویی روز آخر زندگی است زیرا کسی نمی‌داند که واقعاً این طور هست یا خیر.

یک مورد خوب برای مقایسه، بررسی شرایط زندگی مردم در کشورهای کمونیستی گذشته است. کمونیسم باید بیشتر از نظام سرمایه داری به زندگی کارگران توجه کند، اما در حقیقت کارگران

را درباره‌ی ما می‌داند. روان‌شناسی به نام جین رنکین در کتاب خود با نام کارشناسان پدر و مادر بودن: توصیه‌های آنها، تحقیقات و روش صحیح انجام دادن آن، این‌گونه استدلال می‌کند که فاصله‌ی زیادی بین موعظه‌های معلمین آموزش دهنده‌ی پدر و مادر بودن و تحقیقات عملی انجام شده در ۳۰ سال گذشته وجود دارد. کارشناسان نام دار غربی پدر و مادر بودن در قرن بیستم همچون بنجامین اسپاک، تی. بری بریزلتون، جیمز دوسون، پنلوپه لیچ، جان رازموند و افراد دیگر در مورد مسائل مهم زیادی درباره‌ی پدر و مادر بودن همچون تنبیه بدنی، تعیین محدودیت‌ها، مادران شاغل، مراقبت روزانه، اجابت مزاج، تلویزیون و مسائل دیگر با هم اختلاف نظر دارند.

اگرچه ما باید تحقیقات مداوم درباره‌ی پدر و مادر بودن را ترویج دهیم و از همه‌ی ابزارهای موجود علوم اجتماعی، طبیعی و معنوی استفاده کنیم، اما با این حال باید درباره‌ی نتیجه‌ی تحقیقات انسانی متواضع بوده و از کم و کاستی‌های کار خود آگاه باشیم. باید به دنبال راهنمایی و عقلانیت دانش الهی مسیر خود را بیابیم.

برای منافع فردی شرایط ناعادلانه‌ای در مسائل اجتماعی- اقتصادی برای قشر کارگر به وجود آمده است. با این حال به دلیل وجود ریشه‌های عمیق انجام کارهای خیرخواهانه در مسیحیت در دنیای غرب قسمتی از تأثیرات زیان بار این شرایط برای قشر فقیر کارگری جبران شده است. در نتیجه بخشی از زیان وارد شده به دلیل صنعتی شدن جامعه کاهش یافته است. این امر در تضاد با پیشوایان حزب کمونیست است که تنها از طریق ماشین بزرگ بروکراسی اداری که خود آن را به وجود آورده‌اند برای منافع خود کار می‌کنند. این قشر کارگر تحت سلطه‌ی کمونیسم بود که قربانی اصلی این نوع از حاکمیت واقع شد. ارزش‌های عمیق خیریه و مذهبی برای منفعت جامعه و افراد بسیار ضروری است.

اگرچه پیشینه‌ی تحقیقاتی عظیمی درباره‌ی پدر و مادر بودن در غرب وجود دارد اما دانش بشری ما یقیناً بسیار محدود است. انسان‌ها تنها یک محصول «ساخت آمریکا» یا «ساخت چین» نیستند که بتوانیم درباره‌ی آن‌ها اطلاعات کافی داشته باشیم. ما توسط «خالق جهان» ساخته شده‌ایم. تنها سازنده و طراح ماست که همه چیز

تکبر + دانش ← نادیده انگاری
تواضع + دانش ← روشنفکری

صد سال پیش استاد دانشکده‌ی پالیول در دانشگاه آکسفورد انگلستان نوشت‌های با این مضمون را بر درپ اتاق خود آویخته بوده: «می‌استاد این دانشکده هستیم آن‌چه می‌نمی‌دانیم دانش نیست»
 افرادی که از موضع ضرورت به دیگران می‌تکبرند هرگز به عنوان الگوی افراد مورد توجه قرار نخواهند گرفت.

مدل کشاورزی برای خانواده

**کودکان همچون گیاه هستند، والدین
 همچون باغبان**

کلمه‌ی «کالچر» (به معنی فرهنگ) از لغت «کالتیویشن» به معنی «کشت» گرفته شده است. کودکان و انسان‌ها از جهات بسیاری به مانند گیاهان هستند. هر دو به مراقبت و رسیدگی نیاز دارند و در محیطی که به شیوه‌ای خاص برای آن‌ها مهیا شده است به بهترین شکل رشد می‌کنند. جوان‌ترین گیاهان در مکان‌های آلوده نیازمند گلخانه هستند زیرا گیاهان ابتدا



باید ریشه بدوانند تا بعدها بتوان آن‌ها را به محیط بیرون گلخانه انتقال داد. این کار برای گیاهان زمانی برای رشد کافی را فراهم می‌کند زیرا به محض این‌که به بیرون از گلخانه انتقال یافتند می‌توانند نسبت به گیاهان دیگر بزرگ‌تر، قوی‌تر و در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر شوند. کودکان هم به محافظت و تربیت احتیاج دارند تا اخلاق سالم در وجود آن‌ها رشد کند. «سپس پسران ما و فرزندان آن‌ها همچون گیاهان خوب رشد خواهند کرد» (سرود روحانی ۱۲: ۱۴۴). کودکی که در محیط خانوادگی خوبی بزرگ می‌شود قوی‌تر، سالم‌تر و در برابر بیماری‌های اخلاقی موجود در فرهنگ گسترده‌تر مقاوم‌تر خواهد بود. این مقایسه که برای

جوامع وابسته به کشاورزی کاملاً واضح است برای جوامع صنعتی که در آن افراد تجربه‌ی کمی درباره‌ی پرورش گیاهان دارند کم‌تر قابل درک است. گیاهان در مقایسه با کودکان که موجودات فعال و پرانرژی هستند و سرشار از هوش و اراده می‌باشند منفعل عمل می‌کنند. آن‌ها باید نقش فعالی در دوران رشد خود ایفا کنند و یادگیرند که برای رفتارهای خود محدودیت‌هایی قائل شوند. اما با این حال کودکان به کمک زیادی احتیاج دارند و بهترین روش برای والدین این است که شجاعت را در آن‌ها به وجود آورند و عادت‌های خوب را در آن‌ها پرورش دهند که در نهایت روزی به شخصیت‌هایی سالم با معنویات بالا تبدیل شوند.



با خانواده صحبت کنید: دلیل وجود این سه نگرانی چیست و چگونه می‌توان از بروز آن‌ها جلوگیری کرد؟

در سال ۱۹۹۷ ویلیام باکلی (مقاله‌نویس محافظه‌کار) و سناتور جورج مک گاورن (دموکرات آزادی خواه) در مراسم فارغ التحصیلی در دانشگاه ایالت جنوب شرقی به نام کیپ جراردو سه نگرانی اصلی را شناسایی کردند:

نخست از هم پاشی و ناکارآمدی خانواده‌ی آمریکایی بود که در نتیجه‌ی افزایش فرزندان نامشروع به وجود آمده بود. دومین نگرانی ویرانی محیط زیست است که به دلیل حجم زیاد آلودگی تولید شده به خشکی، هوا و اقیانوس‌ها، رودخانه‌ها و جنگل‌ها وارد می‌شود. سومین نگرانی اعتیاد به مصرف الکل است که باعث نابودی سلامت افراد خانواده‌ها شده است.

فعالیت ۹: نسبت دادن کارهای افتخارآمیز به کودکان (براساس حروف الفبا)

والدین باید با فرزندان خود بنشینند و هر یک درباره‌ی رفتارهای زیر با آن‌ها گفت‌وگو کنند و راه کار عملی برای القای این ویژگی‌ها به فرزندان را پیشنهاد دهند.

کودکان...

- | | |
|---|--|
| شگفت‌انگیز هستند، از آن‌ها قدردانی کنید. | با ارزش هستند، قدر آن‌ها را بدانید. |
| قابل اطمینان هستند، به آن‌ها اعتماد کنید. | پرسشگر هستند، به آن‌ها انگیزه دهید. |
| پر انرژی هستند، آن‌ها را راهنمایی کنید. | کاردان هستند، از آن‌ها حمایت کنید. |
| بی‌گناه هستند، آن‌ها را خوشحال کنید. | خودانگیز هستند، از وجود آن‌ها لذت ببرید. |
| شاد هستند، آن‌ها را تشویق کنید. | با استعداد هستند، آن‌ها را پرورش دهید. |
| خوش‌قلب هستند، از آن‌ها یاد بگیرید. | منحصر به فرد هستند، آن‌ها را تایید کنید. |
| دوست‌داشتنی هستند، به آن‌ها محبت کنید. | با اشتیاق هستند، به آن‌ها توجه کنید. |
| نجیب هستند، به آن‌ها احترام بگذارید. | پُرشیطنت هستند، به آن‌ها بخندید. |
| روشنفکر هستند، آن‌ها را آموزش دهیم. | (میچی ۱۹۹۹) |

فعالیت ۱۰: دلایل واقعی خشونت در کودکان را بررسی کنید.

با فرزندان خود درباره‌ی اتفاقات وحشتناکی که آن‌ها را تجربه کرده‌اید صحبت کنید. در ایالات متحده، قتل عام دبیرستان کلمبیا شوکه کننده بود. دو پسر ۱۷ و ۱۸ ساله ۱۵ نفر را کشتند و ۲۶ نفر دیگر را با استفاده از اسلحه و بمب زخمی کردند. درحالی که مانند برنامه‌های تلویزیونی فیلم‌ها و بازی‌های ویدئویی شلیک می‌کردند و می‌خندیدند. سپس آن‌ها به خود شلیک کردند و کشته شدند. آن‌ها ۱۹ بمب دستی را در منزل خود ساخته بودند. چنین اتفاقاتی چندین بار تکرار شده‌اند. در حدود ۲۲ اتفاق مشابه در ایالات متحده در چند ماه پس از این ماجرا رخ داد. چرا آن‌ها این کار را کردند؟ چه کسی مسئول است؟ چگونه می‌شد از وقوع آن جلوگیری کرد؟ از این ماجرا می‌توان چه درس‌هایی گرفت؟ چگونه می‌توانیم دلیل اصلی خشونت را درمان کنیم؟

فعالیت ۱۱: حل کردن مشکلات اجتماعی

درباره‌ی دلیل و تأثیرات سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر، بارداری از روش رابطه‌ی نامشروع، مصرف مشروبات الکلی، خودکشی و طلاق با خانواده‌ی خود صحبت کنید. راه‌های عملی برای بهبود شرایط اجتماعی پیشنهاد دهید.

فعالیت ۱۲: مدل پدر و مادر بودن دکتر اسپاک (۱۹۹۸-۱۹۰۳) در آمریکا:

چند نکته «آنچه را گفتم انجام بده، نه آن‌چه را انجام دادم!»

با هم بنشینید و درباره‌ی تجربه‌ی پدر و مادر بودن خود بر اساس داستان زندگی دکتر اسپاک (مایر، نیویورک، ۱۹۹۸) که در پایین توضیح داده شده است صحبت کنید:

درک وضعیت پرورش کودک در ایالات متحده در صورت نادیده گرفتن نظرات کتر بنجامین اسپاک_ روانشناس پیشرو در قرن بیست و یکم_ ناقص خواهد بود زیرا بر شیوه‌ی پدر و مادر بودن تأثیر گذار است. مادرش او را با مهر مادری، قوانین و انتظارات بالای خود در آغوش می‌گرفت. او پس از پنجاه و یک سال زندگی مشترک از زن دائم‌الخمر خود طلاق گرفت. دکتر اسپاک یک روش درمانی روان‌شناسی کودک را پایه‌گذاری کرد و متوجه شد که بیشتر مشکلات کودکان درمانی نیست، بلکه رفتاری است: عصبانیت‌های شدید، مکیدن انگشت شصت، امتناع از غذا خوردن، نخوابیدن، ناتوانی در اجابت مزاج در توالت سر وقت مشخص از جمله‌ی این مشکلات هستند. او به فریود علاقه مندرتر شد و دوبار تحت روانکاوی قرار گرفت.

او به والدین توصیه کرد که نباید با حالتی شتاب زده با کودکان رفتار کنند بلکه باید آن‌ها را پرورش دهند. «به خودتان اعتماد کنید، شما بیشتر از آن‌چه فکر می‌کنید می‌دانید.» او فکر می‌کرد که آن‌چه که نوزادان بیشتر از هر چیز به آن نیاز دارند عشق مادر و پدرشان است. او به دقت به سخنان مراجعین خود گوش می‌داد اما همیشه سخنان فرزندانش را نمی‌شنید. زمانی که مادری از او پرسید: «آیا یک کودک می‌تواند مادر و پدر خود را به صورت عریان ببیند؟» او پاسخ

داد: «این سوال سختی است و نمی‌توان به راحتی به آن پاسخ داد.»

خانواده‌ی دکتر اسپاک ناکارآمد بود. «همیشه چگونگی رفتار با فرزندان خود سخت تر از نوشتن درباره‌ی آن‌ها است.» همسر او به یک فرد دائم الخمر تبدیل شد، دچار بیماری ذهنی شد و به بیمارستان انتقال یافت. به عنوان پدر، رفتار سردی داشت و دو پسر او از لحاظ عاطفی از او دور شدند.

او اعتراف کرد که بیش از اندازه درگیر کار خود شده بود و خانواده‌ی او عملاً برای جبران گذشته یکدیگر را به شدت در آغوش می‌گرفتند. او خاطر نشان کرد، «من هرگز حتی زمانی که پسرانم کودک بودند آن‌ها را نبوسیدم.»

او پسران خود را عادت داده بود که والدین خود را با نام کوچک صدا بزنند. این کار در آن زمان حرکتی تند و جذاب به نظر می‌رسید. پدر فکر می‌کرد که بزرگ کردن فرزندان باید انعکاسی از فلسفه‌ی او باشد. وانمود کردن این که فرزندان و والدین برابر هستند در اصل واقعیت نداشت؛ این تنها ظاهر سازی در مقابل دیگران بود. «این پسر من است که مرا با نام کوچک صدا می‌زند.» زمانی که دکتر اسپاک با پسرانش صحبت می‌کرد این طور به نظر می‌رسید که انگار یک آزمون شفاهی در جریان بود. صدای آرام او که از جمله ویژگی‌های کتاب هایش بود شباهت کمی به آهنگ صدای درشت و محکوم کننده‌ی خانه داشت؛ او از تأثیر ناملاپم خود به عنوان یک پدر آگاه نبود.

او اصرار داشت که امکان ندارد پسرانش باعث سرافکنندگی خود یا بدنامی خانواده شوند. به عنوان یک پدر تایید یا سرزنش دیگران برای او خیلی مهم بود. نظرات غریبه‌ها و رسانه‌ها برای او بسیار حائز اهمیت بود. پسران او بسیار منظم لباس می‌پوشیدند و بایستی مودب و خوش برخورد باشند. اگر لبخند جان محو می‌شد یا ناراحت به نظر می‌رسید به سرعت بن او را از آن حالت خارج می‌کرد. او می‌گفت: «این قدر اخمو نباش و در مقابل دیگران خوش رفتارتر باش.» این گونه به نظر می‌رسید که دکتر اسپاک مشکلات خود را انکار می‌کرد. پسرانش آموخته بودند که فاصله‌ی احترام آمیزی را بین خود نگه دارند. صرف نظر از مشکلاتی که مایک و جان با پدرشان داشتند اما باز هم در مورد آن صحبت نمی‌کردند. زمانی که عکاسان یا گزارشگران مجلات خبری یا گزارشگران تلویزیونی از آن‌ها می‌خواستند که در کنار پدرشان در عکس‌ها ژست بگیرند آن‌ها بسیار عادی رفتار می‌کردند و پاسخ‌های مبهم و کوتاهی درباره‌ی رفتار پدرشان در خانه می‌دادند.

او عشق و عواطف واقعی را نسبت به فرزندانش ابراز نمی‌کرد. سرانجام آن‌ها در مقابل رسانه‌های عمومی اعتراف کردند: «ما هرگز پدر را نبوسیدیم.» دکتر اسپاک بیشتر از این که یک مرد باشد یک سمبل است، بیشتر یک صاحب قدرت است تا یک پدر؛ او یک پدر سرد و سخت گیر بود که نیازهای عاطفی فرزندانش را نادیده می‌گرفت.

اسپاک شیوه‌ی تربیتی خود را محکوم می‌کرد. «من هرگز رفتار محبت آمیزی ندیدم (محبت

واضح و روشن بین پدر و پسر). پدرم مرا دوست داشت، او کارهای مهربانانه‌ای انجام می‌داد، اما به عنوان یک رفتار محبت آمیز تا جایی که من به یاد دارم پدرم نه من و نه هیچ یک از فرزندانم را در هیچ مناسبت خاصی نبوسیده است؛ به یاد ندارم پدرم من یا هیچ یک از خواهر و برادرانم را بوسیده باشد.»

نکته: کورکورانه از نظریات کارشناسان پیروی نکنید. چنین دانشی به صورت مداوم در حال تکامل و تغییر است و تنها در صورتی که یافته‌های بشر را به کمک راهنمایی الهامات الهی کامل نکرده باشیم نمی‌توانیم هدایت شویم و این زیان زیادی به بار خواهد آورد.

فعالیت ۱۳: بحث درباره‌ی شوک فرهنگی

والدین درباره‌ی شوک فرهنگی که خود تجربه کرده‌اند با فرزندان صحبت کنند. سپس هر یک از کودکان خود را به ابراز تجربه شان درباره‌ی دیدار از کشورهای دیگر یا فرهنگ هم کلاسان خود با نژادها، مذاهب و تربیت‌های متفاوت تشویق کنند.

اگر فرزندان هرگز از خویشاوندان خود در خارج از کشور دیدن نکرده‌اند، شدیداً توصیه می‌کنیم در صورتی که از نظر مالی این امکان فراهم است برنامه‌ی یک سفر خانوادگی برای ملاقات با خویشاوندان خود ترتیب دهید.

فعالیت ۱۴: ذهنیت رهبران واقعی

درباره‌ی نقل قول‌های زیر با خانواده‌ی خود صحبت کنید:

«من متوجه شده‌ام که تأثیرگذارترین رهبران به ندرت قهرمان عمومی هستند. این مردان و زنان قهرمانان شناخته شده‌ای نیستند. آن‌ها صبورانه و با دقت حرکت کرده و پیشرفت می‌کنند. آن‌ها آن‌چه که درست است را انجام می‌دهند.»

(باداراکو، ۲۰۰۲)

«ممکن است رهبران تلاش که ذهنیت گله داری در بین پیروان خود ایجاد کنند اما نباید خود تسلیم این ذهنیت شوند.» (استیون بی. سمپل در راهنمای ناسازگاری‌ها برای رهبر شدن)

نتیجه: انجام دادن کار درست مهم است نه آن‌چه که رواج دارد و مورد قبول اکثریت است! درباره‌ی این‌که چه کسی می‌تواند تصمیم بگیرد که چه کاری درست است و چگونه باید انجام شود صحبت کنید! این شخص شما هستید، من هستم، یا خالق متعال است؟

فعالیت ۱۵: صحبت کردن درباره‌ی پیشینه‌ی خانوادگی

با فرزندان خود بنشینید و درباره‌ی آن‌چه که درباره‌ی گذشتگان آن‌ها می‌دانید صحبت کنید. بسیاری از خانواده‌های امروزی درباره‌ی گذشتگان خود با فرزندانم صحبت نمی‌کنند. لازم است که فرزندان درباره‌ی زندگی، دستاوردها، شکست‌ها، شغل، تجربه‌ها، فعالیت‌ها و

قدرت‌های اجداد خود اطلاعاتی به دست آورند. نینا عبدالله که یک کارشناس پدر و مادر بودن است به مراجعین خود می‌آموزد که چگونه شجره‌نامه‌ی خود را با شاخه‌ها و زیرشاخه‌های آن رسم کنند. یک زیرشاخه نموداری است که ازدواج‌ها و نوه‌ها را هم از جانب پدر و هم از جانب مادر نشان می‌دهد. پیامبر (ص) سنت قبیله‌ای اعراب برای بازگویی داستان‌هایی از اجداد و حفظ کردن شجره‌نامه‌ی خانوادگی خود تا جایی که امکان داشت را تحسین می‌کرد (کامپو، ۲۰۰۹). برخی از سومالیایی‌ها تا ۲۰ نسل از اجداد خود را می‌شناسند و اغلب در مهمانی‌های بزرگ قبیله‌ای جمع می‌شوند و آنچه که درباره‌ی اجداد خود می‌دانند را با هم در میان می‌گذارند.



فصل ۳

پدر و مادر خوب بودن: بنیان گذاری اهداف صحیح

- بنیان گذاری اهداف صحیح: اولین گام در اجرای پدر و مادر خوب بودن ۱۴۷
- نگاهی دقیق تر به این اهداف ۱۴۹
- (۱) اهداف برگرفته از آیهی قرآن: نماز خواندن مومنین ۱۴۹
- (۲) اهداف برگرفته از حدیث پیامبر (ص) ۱۵۲
- قهوه و اولویت‌های زندگی ۱۵۴
- نتیجه‌گیری ۱۵۵
- چشم به جایزه بدوزید ۱۵۵
- فعالیت‌ها ۱۵۷
- فعالیت ۱۶: بحث‌هایی در مورد محیط خانه ۱۵۷
- فعالیت ۱۷: والدین: به فرزندان خود بیاموزید ۱۵۷
- فعالیت ۱۸: چند ضرب‌المثل اشتباه در فرهنگ اعراب ۱۵۸
- فعالیت ۱۹: جهان بینی بر اساس دوستی واقعی ۱۵۹
- فعالیت ۲۰: بحثی آرام در میان اعضای خانواده: به صورت منظم! ۱۵۹

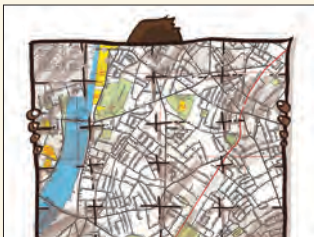
ما قصد داریم تا فرزندان خوب و قوی پرورش دهیم،
که خانواده‌های خوب و قوی خواهند ساخت،
که جوامع خوب و قوی خواهند ساخت،
که دنیای پر از صلح و آرامش خواهند ساخت.

بنیان گذاری اهداف صحیح: اولین گام در اجرای پدر و مادر خوب بودن



باید والدین شیوهی پدر و مادر باهوش بودن را تمرین کنند. اگرچه بسیاری از والدین برای شغل و تعطیلات سالانه‌ی خود به بهترین نحو برنامه ریزی می‌کنند اما نمی‌توانند دور هم بنشینند و برنامه‌ای برای واحد خانواده خود تعیین کنند. در حقیقت بسیاری از آن‌ها با داشتن نیت خالص، هدف، انگیزه یا استراتژی برای خانواده‌ی خود مخالف هستند. به احتمال زیاد بدون هدف دستاوردها به حداقل می‌رسند. به سمت خانه، فروشگاه یا مدرسه رفتن یا گذراندن تعطیلات و عبور از یک بحران به بحران دیگر به این امید که همه چیز به بهترین شکل پیش برود چیزی جز بازی کردن با آینده فرزندان نیست که باعث از دست دادن زمان باارزش شما می‌شود. ما به اهداف

و استراتژی‌های بلند مدت احتیاج داریم تا این موانع را از سر راه برداریم. رویکرد مناسب پدر و مادر بودن فرد و جامعه را به عنوان یک نظام در هم تنیده در نظر می‌گیرد. نمی‌توانیم جوامع قوی را بدون افراد قوی و پرهیزکار تشکیل دهیم. چنین افرادی در خلا رشد نمی‌کنند بلکه به یک محیط اجتماعی متحد و هماهنگ نیاز دارند. هدف والدین تولید انسان‌هایی است که جانشین خداوند در زمین باشند، افراد قوی و قابل اعتماد، شهروندان متمدن که هدف زندگیشان پیشرفت و تشکیل مجدد زمین است. بدون این پیام، وجود انسان بی‌هدف و بی‌معنی است. علایق افراد باید زندگی دنیوی و اخروی، زندگی مادی و معنوی و فردی و اجتماعی را هدایت کند. این مهم باید به عنوان زمینه‌ی اصلی تلاش و جهان بینی والدینی که فرزندان را تربیت می‌کنند قرار گیرد.



جدول اهداف پدر و مادر خوب بودن: اهداف، ارزش‌ها، روش‌ها

دومین آرزو: پرورش رهبران پرهیزکار (باتقوا)				اولین آرزو: خانواده‌ی خوش بخت
مهارت‌ها: حرفه‌ها	دانش، شعور و ایمان	ویژگی‌های شخصیتی	قدرت جسمی سلامت و تناسب	برقراری ارتباط تشویق / انتقاد دیدگاه‌ها احساسات آرامی / اعصاب‌نیت لمس، بوسه، آغوش لذت، شوخی درک متقابل سپری کردن زمان با خانواده جایگزین‌های تلویزیون گردهمایی‌های خانوادگی صرف غذا در کنار خانواده مدیریت استرس بازی‌ها، ورزش‌ها فعالیت مشترک با کودکان
مطالعه نوشتن مهارت‌های رایانه مهارت رانندگی کارهای خانه پول و مدیریت زمان بخشش دعا تصمیم‌گیری	آموزش / مدرسه رفتن تکالیف پیشرفت، تشویق و تقویت کودکان تقویت کودکان انضباط و تنبیه اطمینان به خود هویت خانواده‌ی گسترده	شجاعت عشق صداقت آزادی مسئولیت‌پذیری استقلال خلاقیت اطمینان به خود اعتماد احترام صبر انسانیت و تواضع	انتخاب همسر پرورش فرزند شیردهی مادر معجزه‌ی مغز سلامت تغذیه نرمش خواب رابطه‌ی جنسی سالم اجتناب از مخدرها ژه‌هراویووه‌کان	

اجازه دهید بر جدول بالا تمرکز کنیم. نام این جدول، جدول اهداف پدر و مادر خوب بودن است. این جدول اهدافی که باید در تربیت فرزندان خود داشته باشیم را نشان می‌دهد و مسیر دستیابی به این اهداف را از طریق به‌کارگیری اصول و ارزش‌هایی که از دوران کودکی تا بزرگسالی فرزندان باید در نظر گرفت را به ما نشان می‌دهد.

اهداف کلی از الف) تامل عمیق در باب پدر و مادر بودن که به زیبایی در سوره‌ی فرقان آیه‌ی ۷۴ جمع بندی شده است و ب) از این حدیث پیامبر (ص) گرفته شده است:

و آنان هستند که گویند: پروردگارا، ما را زنان و فرزندان‌ی مرحمت فرما که
مایه چشم روشنی ما باشند و ما را (سرخیل پاکان و) پیشوای اهل تقوا قرار ده.
سوره‌ی فرقان، آیه‌ی ۷۴

ترجمه الهی قمشه ای

مردم مانند مواد معدنی [یا فلزات هستند چون ویژگی‌های خاص خود را
دارند]؛ بهترین آنان [قبل از اسلام] در دوران جاهلیت از جمله بهترین آنان [در

دوران] اسلام هستند، اگر بفهمند [و درک کنند].

البخاری و مسلم

همان طور که در جدول بالا به صورت دقیق به آن اشاره شد، اهداف دو بخش گسترده دارند که دومین مقوله خود چهار زیر مجموعه دارد. لازم است که والدین مرتباً به این جدول مراجعه کنند تا ارزش‌ها و اهداف بیان شده به جزئی از ویژگی‌های آن‌ها تبدیل شود و در مورد آن‌ها مطالعه کنند. به صورت ذهنی در پی شناسایی آن‌ها باشند و رفتارها و پیشرفت خود را با آن محک بزنند. این کار باعث می‌شود تا آن‌ها از خود راضی نشده و اجازه ندهند که وظایف روزانه‌ی زندگی از اولویت‌های پدر و مادر بودن آن‌ها پیشی بگیرد.

نگاهی دقیق‌تر به این اهداف

(۱) اهداف برگرفته از آیه‌ی قرآن: نماز خواندن مومنین

دعایی که مومنین به درگاه خداوند عرضه می‌کنند این است که پروردگار متعال پیش از هر چیز همسران و فرزندان را به آن‌ها ارزانی دارد که مایه‌ی قرّة‌أعین (خشنودی دیدگان) باشند. این عبارت شش بار در قرآن تکرار شده است و معنی آن: «آسایش دیدگان، خشنودی دیدگان، دیدگانی که با خشنودی سعادت‌مندان‌ای خرسند شده

است». بنابراین در اصل اولین آرزو داشتن خانه و زندگی خانوادگی شاد است. این تنها شامل خانواده‌ی هسته‌ای نمی‌شود بلکه به خانواده‌ی گسترده‌تر شامل همسر، فرزندان، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، عمه‌ها و خاله‌ها، عموها و دایی‌ها و فرزندان آن‌ها باز می‌گردد. برخی از شرایط لازم برای داشتن خانه‌ای شاد شامل وجود ارتباط بین والدین و فرزندان، نشان دادن عشق و محبت به آن‌ها و استفاده از تشویق و انتقادهای محدود و مناسب به شیوه‌ای سازنده می‌شود. شرایط دیگری برای تشکیل یک خانواده

شاد وجود دارد که از آن جمله می‌توان به ایجاد دیدگاه‌های مثبت، با ملاحظه برخورد کردن با احساسات؛ لبخند زدن، بوسیدن، در آغوش گرفتن، لمس کردن و دست دادن با فرزندان؛ لذت بردن از غذا خوردن در کنار یکدیگر و انجام کارهای خانه با هم، شوخی کردن و پذیرایی از هم اشاره کرد.

دومین درخواست مومنین از پروردگار این است که همسران و فرزندان‌شان جزو «امامان با تقوا» باشند. کلمه‌ی امام و شکل جمع آن یعنی ائمه، ده بار در قرآن تکرار شده است. تفسیرهای مختلف عبارت «ما را امام پرهیزکار» قرار بده به شرح زیر است: ما را مثالی برای دیگران، نمونه‌ای برای دیگران، دعوت‌کنندگان به سوی پرهیزکاری، راهنمایی برای دیگران، پیشوایان انسان‌ها، برترین مومنین، الگویی برای دیگران، پیشگامان در میان دیگران و شخص قابل تقلیدی از جانب دیگران قرار بده. بنابراین دومین مقصود خانواده تمرکز

شخصیتی لازم برای رهبری خوب در حال پیشرفت باشند. علاوه بر این، کلمه‌ی «رهبر» می‌تواند دلالت منفی را از جهت این که شرایطی به وجود آورد که همه‌ی افراد به رقابت بر سر این موقعیت برآیند، به ذهن برساند. این حقیقت که تنها می‌توان یک «رهبر» رسمی در هر گروهی داشت می‌تواند رقابت غیر ضروری ایجاد کند و احساس انگیزه‌ی سرکوب شده را بیشتر کند. اگر همه تشنه‌ی دستیابی به این موقعیت باشند چه کسی به عنوان «کارگران» یا پیروان باقی خواهند ماند؟ هدف ما این است که فرزندانمان را برانگیزانیم تا آن دسته از ویژگی‌هایی را که رهبران پای بند به اصول دارا می‌باشند را در خود ایجاد کنند. هر عضوی از جامعه که در شرایط موجود مشارکت می‌کند و آن را بهبود می‌بخشد یک رهبر واقعی است؛ و این روش دستیابی به پیشرفت واقعی است.



بر روی پرورش رهبران پرهیزکار و موثر و راهنمایانی برای بشریت است.

طبق آن چه که گفته شد باید خاطر نشان کنیم زمانی که به رهبر بودن اشاره می‌کنیم منظور ما شکارچیان جاه طلب قدرت نیست بلکه مقصود مردمانی است که از نظر قدرت جسمی، مسیر معنوی، توانایی بالا، اخلاقیات و کیفیت‌های



رهبران کجا هستند؟

- ما همان رهبرانی هستیم که در انتظار آنهایم.
- رهبری به معنی مهم بودن نیست بلکه به معنی خدمت کردن به وظیفه‌ای مهم است.
- مهم نیست که شما در موقعیت رهبری هستید یا خیر، مهم این است که چگونه آن را به پیش می‌برید.
- رهبری یعنی انجام کار درست در حضور پروردگار
- هر کسی رهبر شخص دیگری است. خواه آن شخص کارمند، همسر، فرزند یا خود آن فرد باشد؛ به هر حال شما رهبر هستید.

تکرار می‌کنیم که داشتن ویژگی‌های رهبری به معنای طمع جاه طلبانه‌ی قدرت، نفوذ، موقعیت یا پول نیست. همچنین آموزش این ویژگی‌ها به معنای آموزش سلطه‌گری و کنترل دیگران نیست. کاملاً بالعکس! آن‌چه که پیشنهاد داده شده است آموزش حس سخاوتمندی، تواضع، داشتن اهداف وسیع‌تر و توانایی درک خود به عنوان یک عضو فعال و باارزش جامعه به کودکان است؛ افرادی که می‌توانند به راحتی در جهان مملو از عقاید متضاد زندگی کنند و دارای ویژگی خارق‌العاده‌ی

درحقیقت در ادبیات اسلامی، کلمه‌ی «رهبر» (قاعد) مورد استفاده قرار نمی‌گرفت بلکه به صورت‌های زیر معنی می‌شد:

شبان، چوپان، نگهبان	راعی
آموزش دهنده و آموزگار	مربی
پیشوا، نمونه	امام
ناظم، سازنده‌ی شخصیت	مودب
معلم	معلم
ناصح، راهنما	مرشد
رهبر عملیاتی	مدرب



یک رهبر کسی است که دیگران را راهنمایی می‌کند و آن‌ها را برای رسیدن به اهداف مشخص هدایت می‌کند در حالی که مربی (آموزش دهنده-آموزگار) کسی است که افراد را آماده می‌کند تا اهداف را به دست آورند. برای نمونه، پیامبر^(ص) «عمرو عاص» و «ابوعبیده جراح» را برای فرماندهی ارتش‌ها انتخاب کردند. در حالی که ایشان مصعب بن عمیر را به مدینه و معذ بن جبل را به یمن فرستادند تا به عنوان «شبان، آموزش دهنده-آموزگار و ناصح» افراد را به سوی پرهیزکاری سوق داده و آن‌ها را تعلیم دهند. اینکه بسیاری از پیامبران از جمله شعیب، موسی، عیسی و محمد (درود خداوند بر همه‌ی آن‌ها باد) نگهبانان گله‌ها بودند، اتفاقی نیست. شغل یک شبان دلالت بر مهربانی، مسئول بودن و ترحم نسبت به پیروان دارد. همچنین بر تواضع دلالت می‌کند. این‌ها از جمله ویژگی‌های اساسی و ضروری لازم برای پرورش فرزند هستند؛ و چه قیاس زیبایی

است که والدین را همچون چوپانانی که به گله‌های خود رسیدگی می‌کنند در نظر بگیریم. بنابراین یک رهبر چوپان، ناصح، مربی و معلم است.

یک رهبر یا یک چوپان؟

کلمه‌ی «رهبر» (فائد) در فرهنگ‌های متفاوت مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما در قرآن یا حدیث از آن استفاده نشده است. به جای آن از کلمه‌ی «چوپان» در حدیث زیر استفاده شده است: همه‌ی شما چوپانانی هستید که در قبال افراد تحت تکفل خود مسئول هستید. امام [یعنی حاکم] چوپان افراد تحت حکم رانی خود است و در قبال آن‌ها مسئول است و یک مرد چوپان خانواده‌ی خود است و در قبال آن‌ها مسئول می‌باشد. یک زن چوپان خانه‌ی شوهر خود و مسئول آن است. یک خدمتکار چوپان خانه‌ی ارباب خود و مسئول آن است. یک مرد چوپان اموال پدری و مسئول آن است. همه‌ی شما چوپان و مسئول افراد تحت فرمان و اموال تحت مایملک خود هستید.

(البخاری)

۲) اهداف برگرفته از حدیث پیامبر (ص)

حضرت محمد (ص) فرمودند:

مردم مانند مواد معدنی [یا فلزات هستند چون ویژگی‌های خاص خود را دارند]؛ بهترین آنان [قبل از اسلام] در دوران جاهلیت از جمله بهترین آنان [در دوران] اسلام هستند، اگر بفهمند [و درک کنند].

البخاری و مسلم

می‌توان چیزهای زیادی از این حدیث آموخت. یکی از این درس‌ها آن است که ساخت شخصیت باید دز دوران کودکی اتفاق بیفتد. این امر درباره‌ی همه‌ی انسان‌ها، مسلمان یا غیرمسلمان (همان‌طور که در حدیث به آن اشاره شد) صادق است. شجاعت، خلاقیت، صداقت، عشق و قابل اطمینان بودن در بسیاری از بزرگسالان حتی قبل از ظهور اسلام وجود داشت. بهترین مردم آنهایی هستند که دارای این ویژگی‌های شخصیتی هستند. اسلام ایمان، خرد، دانش و هدایت الهی را به این افراد اضافه می‌کند. پیامبر به ما می‌فرماید که کافران دارای «شخصیت والا» می‌توانند به مسلمانان با شخصیت والا تبدیل شوند اگر اسلام را درک کنند.

بهترین بت پرست - درک و فهم اسلام ← بهترین مسلمان

برخی از مسلمانان فکر می‌کنند که شجاعت، صداقت و قابل اعتماد بودن مسلمانان بزرگ (مانند عمر بن خطاب و خالد بن ولید) پس از مسلمان شدن آن‌ها در ایشان ایجاد شد. در حقیقت آن‌ها قبل از اسلام آوردن شجاع، صادق و قابل اطمینان بودند. اسلام شخصیت خوب پیشین آن‌ها را با خرد، دانش و هدایت الهی کامل کرد. این حدیث بر روی ویژگی‌های شخصیتی تمرکز دارد. شرایط ضروری [که لازم است در مومنین وجود داشته باشد] همچون تناسب اندام و سلامت کامل (مخصوصاً در دوران

بارداری و شیردهی). مشروبات الکلی، موادمخدر، سیگار و روابط جنسی نامشروع شیاطینی هستند که به مادران باردار و فرزندان متولد نشده‌ی آنها آسیب می‌رسانند. مادران باردار باید از مصرف داروهایی که از سوی پزشک تجویز نشده‌اند خودداری کنند و به علاوه باید تغذیه‌ی خوب و خواب کافی داشته باشند. باید در مقابل عفونت‌های ویروسی و باکتریایی بیشتر از حد معمول از خود مراقبت کنند.

آن دسته از ویژگی‌های شخصیتی که ما به دنبال توسعه‌ی آنها هستیم شامل شجاعت، صداقت، خلاقیت، قابل اعتماد بودن، عشق و مسئولیت‌پذیری هستند. این‌ها دریچه‌ای کوچک برای پیشرفت می‌باشند. بنابراین پنج سال نخست بسیار مهم است. به علاوه لازم است که والدین فرزندان خود را در دستیابی به مهارت‌های خواندن، نوشتن، صحبت کردن، رانندگی، شنا و استفاده از رایانه یاری کنند. باید صبر، احترام و قدرت تصمیم‌گیری را به فرزندان آموزش دهند. هر چه زودتر این مهارت‌ها در وجود کودک رشد کند برای او مفیدتر خواهد بود و دریچه‌های فرصت‌های بیشتر به روی آنها گشوده می‌شود.

حضرت محمد (ص) از سوی دوستان و دشمنانش به عنوان یک فرد صادق و قابل اطمینان توصیف می‌شد. این شخصیت ذاتی او قبل از دریافت وحی الهی بود. قرآن زمانی که پیامبرانی چون نوح، یونس، ابراهیم، اسماعیل، موسی، طالوت، عیسی، یوسف، ایوب و یعقوب (درود خداوند بر آنها باد) را توصیف می‌کند بر زمینه‌ی مشابه بیان شده در حدیث پیشین (شخصیت خوب) تأکید می‌کند. موسی به عنوان شخصی «قوی و قابل اطمینان» توصیف شده است. حضرت یوسف خود را به عنوان «کاردان، حرفه‌ای و قابل اطمینان» معرفی می‌کند. این توصیفات شامل ویژگی‌های مهم رهبری از جمله: قدرت (جسمی و شخصیتی)، حرفه‌ای بودن (که نیازمند دانش و مهارت است) و قابل اطمینان بودن می‌شوند. در مجموع ۲۵ تن از پیامبران که قرآن از آنها یاد می‌کند به عنوان افراد صادق، خردمند، دانا، مهربان، بخشنده، قوی، قابل اطمینان، صبور و وفاداران به عهد و پیمان توصیف می‌شوند. این ویژگی‌های کلیدی است که لازم است به عنوان والدین بر آنها تأکید کنیم تا بتوانیم فرزندان خود را پرورش دهیم. به آیات زیر از قرآن توجه کنید:

و یاد کن در کتاب خود شرح حال اسماعیل را که بسیار در وعده صادق و رسول و پیغمبری بزرگوار بود.

سوره‌ی مریم آیه ۵۴ - ترجمه الهی قمشه ای

شاه گفت: او را نزد من آرید تا او را از خاصان خود گردانم. چون با او هر

گونه سخن به میان آورد. گفت برابر خزائن زمین بگمار، من حفظ کننده و آگاه به این کار هستم. به او گفت: تو امروز نزد ما صاحب منزلت و امین هستی.

سوره ی یوسف آیه ۵۵ - ترجمه الهی قمشه ای

و چون موسی به سن عقل و رشد رسید و حد کمال یافت ما به او حکم نبوت و مقام علم عطا کردیم و چنین پاداش به مردم نیکوکار می دهیم.

سوره ی القصص آیه ۱۴ - ترجمه الهی قمشه ای

یکی از آن دو دختر (صفورا) گفت: ای پدر این مرد را (که به شجاعت و امانت آراسته است) به خدمت خود اجیر کن که بهتر کسی که باید به خدمت برگزینی کسی است که توانا و امین باشد.

سوره ی القصص آیه ۲۶ - ترجمه الهی قمشه ای

پیغمبرشان به آن‌ها گفت: خداوند طالوت را به پادشاهی شما برانگیخت. گفتند که از کجا او را بر ما بزرگی و شاهی رواست در صورتی که ما به پادشاهی شایسته‌تر از او ایم و او را مال فراوان نیست. رسول گفت: خداوند او را برگزیده و در دانش و توانایی و قوت جسم فزونی بخشید و خدا ملک خود را به هر که خواهد بخشد، که خدا به حقیقت توانگر و داناست.

سوره ی بقره آیه ۲۴۷ - ترجمه الهی قمشه ای

همانا رسولی از جنس شما برای (هدایت) شما آمد که فقر و پریشانی و جهل و فلاکت شما بر او سخت می‌آید و بر (آسایش و نجات) شما بسیار حریص و به مؤمنان رئوف و مهربان است.

سوره ی توبه آیه ۱۲۸ - ترجمه الهی قمشه ای

قهوه و اولویت‌های زندگی

پدر یا مادری شیشه‌ی بزرگ خالی‌ای را برداشت و آن را با توپ‌های گلف پر کرد. او از فرزندانش پرسید که آیا ظرف پر است یا خیر. آن‌ها گفتند پر است. سپس او جعبه‌ای پر از سنگ‌ریزه را برداشت و آن‌ها را در ظرف ریخت و به آرامی آن را تکان داد. سنگ‌ریزه‌ها در جاهای خالی به میان توپ‌های گلف لغزیدند. دوباره پرسید که آیا ظرف پر شده است. آن‌ها گفتند که پر شده است. آن پدر یا مادر سپس جعبه‌ای پر از شن برداشت و



نماز بخوانید، بیشتر صدقه بدهید. با فرزندان تان بازی کنید و وقت بگذرانید. از سلامتی خود مراقبت کنید. با همسر تان برای شام بیرون بروید. برای مطالعه زمان صرف کنید. همیشه وقت برای تمیز کردن خانه و تعمیر لوله‌ی ظرف شویی وقت هست. ابتدا مراقب توپ‌های گلف باشید، چیزهایی که واقعاً اهمیت دارند. اولویت هایتان را تعیین کنید. بقیه فقط شن است.» یکی از فرزندان پرسید که قهوه نشان‌دهنده‌ی چیست. آن پدر یا مادر لبخند زد. «خوشحالم که پرسیدی. این تنها برای آن است که نشان دهد که مهم نیست زندگی تان چقدر پر بار به نظر می‌رسد، همیشه وقت برای دو فنجان قهوه با یک دوست هست.»

آن را در ظرف ریخت. شن جاهای خالی باقی مانده را پر کرد. او پرسید که آیا ظرف پر است. فرزندان پاسخ دادند که «بله». آن پدر یا مادر در زیر میز دو فنجان قهوه آماده کرد و محتویات آن را در ظرف شیشه‌ای ریخت که فضاهای خالی بین شن‌ها را پر می‌کرد. فرزندان خندیدند. آن پدر یا مادر گفت: «حالا می‌خواهم تصور کنید که این ظرف شیشه‌ای زندگی شماست. توپ‌های گلف مسائل مهم هستند_ عبادت، همسر آینده، فرزندان تان، سلامتی تان، دوستان تان و عواطف مورد علاقه تان_ چیزهایی که اگر هرچیز دیگری را ازدست بدهید و تنها آن‌ها بمانند همچنان زندگی تان پر بار خواهد بود. سنگریزه‌ها چیزهای دیگر مهم هستند مانند شغل، خانه و ماشین تان. شن‌ها همه‌ی چیزهای دیگرند، مانند سرگرمی و چیزهای کوچک.

اگر شما شن‌ها را ابتدا در ظرف شیشه بریزید جایی برای سنگریزه‌ها و توپ‌های گلف باقی نمی‌ماند. زندگی هم همینطور است. اگر همه‌ی وقت و انرژی تان را صرف کارهای کوچک کنید هرگز جایی برای چیزهای مهم باقی نمی‌ماند. به چیزهایی که برای زندگی آخرت تان و خوشبختی این جهان تان ضروری است توجه کنید. بیشتر

نتیجه‌گیری

چشم به جایزه بدوزید

انجام شد، تعیین هدف تنها وسیله‌ای برای حصول یک نتیجه است و محصول آن نتیجه یعنی پرورش فرزند صالح، باید همیشه مد

اگرچه این فصل در مورد مسائل مربوط به هدف و دستاوردها با ذکر مقداری جزئیات بود، پس از این‌که همه چیز گفته و

نظر قرار گیرد. این مسئله تأثیر مستقیمی بر این که شخص چگونه با فرزندانش رفتار کند یا این که شخص چگونه در آن‌ها توانایی‌های لازم برای ایفای نقش‌هایی که والدین می‌خواهند آن‌ها در بزرگسالی انجام دهند، خواهد داشت.

ما برای دستیابی به اهدافی که برای فرزندانمان در نظر می‌گیریم، باید به رفتارها و شخصیت خود توجه داشته باشیم. ما باید:

- (۱) تعادلی مناسب برای منظم بودن را همراه با تشویق و قوی تر کردن برقرار کنیم.
- (۲) آن‌چه را که تبلیغ می‌کنیم تا جایی که ممکن است باید تمرین کنیم و جهان بینی خود را به یک مفهوم کل گرایانه در زندگی همراه با حس هویت و تعلق تبدیل کنیم. به اشتباهاتمان اعتراف کرده و بدون عذر و بهانه به خاطر آن‌ها معذرت خواهی کنیم.
- (۳) آن‌چه در بالا گفته شد را با دعا و ایمان کامل کنیم. پروردگار به افراد پاکدل پاسخ می‌دهد و به روش خود و در زمان مناسب به آن‌ها کمک می‌کند.

انجیل می‌گوید:

«فرزند را به راهی که باید آن را طی کند هدایت کن و زمانی که بزرگ شد از آن جدا نخواهد شد.» (تمثیل ۶:۲۲)

آینده‌ی این جهان و امنیت آن به شدت به نسل آینده وابسته است. پدر و مادر بودن نقش محوری را در این تغییر و اختلاف نسلی جامعه ایفا می‌کند و تأثیرات آن نباید دست کم گرفته شود. انسانیت به خودی خود با خطرات بزرگ و چالش‌هایی روبه روست و ما باید در مورد وظیفه‌ی خود برای دستیابی به مهارت‌های پدر و مادر بودن اهمیت دهیم و آن‌ها را تمرین کنیم. فرزندان ما پدر و مادرهای آینده خواهند بود که در آن زمان ارزش‌های مشابه را به فرزندانشان می‌آموزند، بنابراین چرخه‌ای که می‌تواند صلح، عدالت و ثبات را به جهان عطا کند را آغاز کنیم. زندگی را بر اساس تعداد نفس‌های ما نمی‌سنجند بلکه بر اساس آن لحظه که نفس ما در آن به پایان می‌رسد خواهند سنجید!





فعالیت ۱۶: بحث‌هایی در مورد محیط خانه

از هر یک از اعضای خانواده بخواهید که به سوالات زیر پاسخ دهند:

- آیا زمانی که وارد خانه می‌شوید احساس خوشحالی می‌کنید؟

- آیا زمانی که از خانه خارج می‌شوید احساس خوشحالی می‌کنید؟

- چه کاری می‌توانید انجام دهید تا محیط خانه‌ی خود را به مکانی شادتر تبدیل کنید؟

یک مورد خاص را که لازم است هر یک از اعضای خانواده انجام دهند تا شادی خانه را بیشتر کنند شناسایی کنید.

فعالیت ۱۷: والدین: به فرزندان خود بیاموزید.

◀ موارد زیر را در نظر بگیرید و در مورد این که چگونه می‌توانید آن‌ها را به فرزندان خود بیاموزید صحبت کنید. مسائلی را که در آموزش فرزندان نادیده گرفته شده است را مشخص کنید.

◀ چگونه می‌توانید گلی را که آن‌ها دوست دارند را بکارید؛ (کودکان شما عاشق بازی کردن با خاک هستند و حفر کردن، آب بازی و بیلچه‌های باغ‌بانی را دوست دارند).
 ▶ کثیف کاری نکردن.

◀ در محل کار شما را با چه عنوانی صدا بزنند، یا چگونه با محل کار شما تماس بگیرند.

◀ چگونه با شماره‌های اضطراری تماس بگیرند و چه وقت و چرا این کار را انجام دهند.

◀ آن‌چه را قرض گرفته‌اند را باز گردانند.

◀ از دیگران تعریف کنند.

◀ به دیگران صدمه نزنند.

◀ از حیوانات نترسند اما به آن‌ها احترام بگذارند و از وجود آن‌ها لذت ببرند.

◀ به قول خود وفادار باشند.

◀ آن‌چه را که نامرتب کرده‌اند، مرتب کنند.

◀ آن‌چه که دارند را با دیگران قسمت کنند و در قبال آن‌ها احساس مسئولیت داشته باشند. لذت سهیم شده با دیگران لذتی مضاعف است و ناراحتی قسمت شده با

- ◀ دیگران از شدت آن می‌کاهد.
- ◀ به بزرگان خود احترام بگذارند اما از آن‌ها واهمه نداشته باشند.
- ◀ با کودکانی از هر نژاد و با هر رنگ پوستی دوست شوند. حتی آنان که با زبان متفاوتی سخن می‌گویند.
- ◀ از آزمودن چیزهای جدید در محدوده‌ای امن نترسند.
- ◀ اگر در یک بازی بازنده شدند چگونه رفتار کنند.
- ◀ چگونه برنده شوند.
- ◀ هرچند ممکن است در کاری بهترین نباشند اما همچنان می‌توانند از آن لذت ببرند.
- ◀ اگر دچار مشکل جدی شدند تمام تلاش خود را به کار گیرند و به خداوند توکل کنند.
- ◀ قبل از خرید کردن منتظر قیمت‌های کم‌تر باشند.
- ◀ چگونه لباس‌های خود را بشویند و آن‌ها را مرتب نمایند.
- ◀ چگونه به کتاب‌ها احترام بگذارند.
- ◀ همیشه سر وقت آماده‌باشند و اگر بنا به دلیلی نتوانستند از قبل اطلاع دهند.
- ◀ بخشنده باشند.
- ◀ چگونه ظاهری آراسته و مرتب داشته باشند.

والدین:

- ◀ به فرزندان خود نگوید «گریه نکن»؛ از آن‌ها بپرسید چرا گریه می‌کنند.
- ◀ هرچه که فرزندانان می‌خواهند را برای او نخرید حتی اگر توانایی مالی دارید.
- ◀ از اشتباهات فرزندانان انتقاد نکنید اما درباره‌ی کم کاری آن‌ها صحبت کنید.
- ◀ به فرزند خود ایمان داشته باشید.
- ◀ از همسر خود در مقابل فرزندان انتقاد نکنید.
- ◀ تلویزیون یا رایانه را در اتاق فرزندان قرار ندهید.
- ◀ از تلویزیون به عنوان مربی فرزندانان استفاده نکنید.

فعالیت ۱۸: چند ضرب‌المثل اشتباه در فرهنگ اعراب

لازم است که والدین برخی از ضرب‌المثل‌هایی را که در فرهنگ اعراب رایج هستند را توضیح داده یا رد کنند. این ضرب‌المثل‌ها بر زمینه‌هایی چون خود محوری، مراعات نکردن و یاریکاری تأکید می‌کند.

اگر گرگ نباشی طعمه‌ی گرگ‌ها خواهی شد. [این ضرب‌المثل سلطه‌گری و رفتار خشونت‌آمیز را ترویج می‌دهد]

دستی را که نمی‌توانی قطع کنی باید ببوسی. [ریاکاری را مشخص می‌کند] به من ربطی ندارد. [خودمحوری و دیدگاه خودخواهانه] اگر قرار است من از تشنگی بمیرم بگذار باران نبارد. [ملاحظه کار نبودن] از شیطان صفتی کسانی که به آن‌ها خوبی کردید آگاه باشید. [دیدگاه منفی]

فعالیت ۱۹: جهان بینی بر اساس دوستی واقعی

حدیث زیر را توضیح دهید و سپس داستان‌هایی درباره‌ی دوستی‌های خود که اشتباه، ریاکارانه و در راستای خواست الهی نبودند روایت کنید. پیامبر (ص) فرمودند: «گروهی از خادمان الهی هستند که حتی پیامبران و شهدا به آنان غبطه می‌خورند.» آن‌ها گفتند: «آه، پیامبر خدا این افراد چه کسانی هستند؟» ایشان فرمودند، «آنها کسانی هستند که به خاطر نور الهی و نه به خاطر ثروت یا روابط خانوادگی یکدیگر را دوست دارند. چهره‌های آن‌ها نورانی است و آن‌ها بر روی جایگاهی نورانی قرار دارند؛ زمانی که مردم می‌ترسند، آن‌ها نمی‌ترسند و زمانی که مردم غمگین می‌شوند آن‌ها اندوهگین نمی‌شوند.» سپس پیامبر (ص) آیه‌ای را نقل کردند، «آه، یقیناً آنان به پروردگار نزدیک ترند_ نه می‌هراسند و نه اندوهگین می‌شوند.» (ابوداود)

فعالیت ۲۰: بحثی آرام در میان اعضای خانواده: به صورت منظم!

- ◀ هر ماه یک بار جلسه برای بحث درباره‌ی موقعیت سیاسی، اجتماعی و اقتصادی اعضای خانواده داشته باشید.
- ◀ مطمئن شوید که هیچ گونه تنش یا اضطرابی از چنین بحث‌هایی که ممکن است شدت بگیرد برای اعضای خانواده به وجود نیاید.

فصل ۴

مهم‌ترین هدف: پرورش فرزندی که خدا را دوست دارند

- دیباچه ۱۶۳
- رویکرد کنونی در القای ایمان به فرزندانمان ۱۶۴
- فرهنگ خود شیفتگی: نبود شرکت در امور اجتماعی ۱۶۵
- نبود مسئولیت‌پذیری فردی ۱۶۹
- یک فرهنگ تحریف شده: پس رفت و خرافات ۱۷۱
- روش متعادل: رویکرد عاقلانه ۱۷۳
- به فرزندان عشق به قرآن را بیاموزید ۱۷۴
- دعا کردن را به فرزندان بیاموزید: راهی برای یاد خداوند در هر لحظه ۱۷۷
- توبه و پشیمانی را به فرزندان بیاموزید ۱۷۹
- کودکان را با حضرت محمد (ص) و پیامبران دیگر آشنا کنید ۱۷۹
- آداب (رفتار مناسب) را به فرزندان خود بیاموزید ۱۸۰
- ابتدا باید چه چیزی را به کودکان بگویید: ۱۸۱
- آنها خداوند را دوست دارند یا خداوند آنها را دوست دارد؟ ۱۸۱
- فعالیت‌ها ۱۸۳
- فعالیت ۲۱: پیشرفت ژاپن و آلمان در مقایسه با پس رفت کشورهای اسلامی ۱۸۳
- فعالیت ۲۲: ایجاد ارتباط بین کودکان و خالق آنها در سن پایین! ۱۸۳
- فعالیت ۲۳: تشکر از نعمت‌ها و بخشش‌های الهی ۱۸۵
- فعالیت ۲۴: مقایسه کردن مشکلات ۱۸۵
- فعالیت ۲۵: هفت مفهوم که باید به کودکان آموخت ۱۸۶





دیباچه

زمانی که با فرزندانمان سپری می‌کنیم محدود است، پس باید زندگی خویش را سامان دهیم، برنامه‌ای را آغاز کنیم و آنجام آن را به زمانی در آینده موکول نسازیم و وظیفه‌ی انجام آن را به کس دیگری محول نکنیم، به این امید که معنویات و روحیات به شکلی خود را نمایان سازند. جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم همیشه خردگرایی نامتعادلی را پیش می‌برد که طرز فکری است که در آن خداوند از زندگی ما حذف می‌شود. از کار مدرسی که وجود خداوند را به حاشیه می‌کشاند آگاه باشید.

اگرچه در فصل قبل برخی از اصلی‌ترین اهداف و ارزش‌هایی که والدین باید برای فرزندان خود تعیین کنند را بررسی کردیم، اما با این حال باید گفت که یک نوع خاص از مقصود کلی که باید بر آن تأکید کنیم و آن ایمان به خداوند است نیز وجود دارد. پرورش کودکانی که خداوند را می‌شناسند با کودکانی که او را دوست دارند و به حضور او ایمان دارند بسیار متفاوت است. آگاهی از وجود خداوند آن اصلی است که تمامی ارزش‌ها از آن سرچشمه می‌گیرند و موفقیت واقعی از آن برمی‌خیزد.



رویکرد کنونی در القای ایمان به فرزندانمان

قبل از بررسی این‌که باید چه کاری را انجام دهیم، اجازه دهید آن‌چه را که در حلقه‌ی خانوادگی‌مان می‌گذرد را بررسی کنیم.

اجتماعی تشویق نمی‌شوند و مادامی که بتوانند نماز و قرآن بخوانند باعث افتخار والدین خود خواهند بود. بنابراین کودکان به شیوه‌ای بزرگ می‌شوند که اجرای احکام دینی را به عنوان عنصر اصلی زندگی اخلاقی خود در نظر می‌گیرند و تنها انجام این احکام به معنای اجرای تمامی واجبات دینی و اخلاقی زندگی



خواهد بود. آن‌چه که نتیجه‌ی چنین رویکردی خواهد بود یک شیوه‌ی زندگی فردی خود محور است که تنها بقای فردی و نگرش‌های منفی اجتماعی در آن مورد توجه قرار می‌گیرد. متأسفانه چنین بی‌علاقگی، پس رفت‌هایی در پی خواهد داشت زیرا به تدریج زندگی عمومی و اجتماعی را که نتیجه‌ی شکست جمعی است در پی خواهد داشت. در حقیقت پرستش (عبادت) تنها به معنای اجرای آداب عبادی نیست، بلکه شامل انجام تمامی وظایف و اعمال ضروری مطابق قوانین

شاید بتوان رویکرد مذهبی منحرف شده‌ای که اغلب مسلمانان در زندگی خود از آن استفاده می‌کنند را ظاهری و قانونی دانست، و این مسئله بر تربیت فرزندان مسلمان تأثیر منفی دارد. فرهنگ مذهبی غالب که امروزه در جریان است زندگی را به دو فعالیت اصلی تقسیم بندی می‌کند: آداب و رسوم مذهبی (عبادت) و روابط تجاری (معاملات). در مورد رسوم مذهبی، تأثیری که بر والدین مسلمان گذاشته است این است که آن‌ها آموزش‌های دینی را به اجرای احکام مذهبی از جمله وضو گرفتن و پنج وعده نماز خواندن، روزه گرفتن در ماه رمضان و پرداخت زکات محدود کرده‌اند. این کار مستقیماً بر روابط اجتماعی همچون پیوند زناشویی (ازدواج)، معاهدات تجاری (عقود)، معنویات رسمی فردی (آداب)، و از حفظ دانستن اعتقادات اصلی (کلمه یا شهادت) نیز تأثیرگذار خواهد بود. این روش قانونی شده‌ی بایمان بودن است. به علاوه والدین و خانواده‌های مسلمان اغلب اهمیت وظایف و توانمندی اجتماعی را در مقابل پیشرفت‌های فردی نادیده می‌گیرند که این امر باعث می‌شود کم‌تر بر مسئولیت‌های اخلاقی در قبال دیگر اعضای جامعه تمرکز شود. در نتیجه کودکان به شرکت کردن در کارهای

خواهند برد. بنابراین یک عدم تعادل و کاستی در چرخه‌ی آموزه‌های دینی که بر اجرای احکام به عنوان هدف تأکید بیش از اندازه‌ای دارد و پیشرفت درونی و مسائل عمومی را نادیده می‌گیرد به وجود خواهد آمد. کلمه‌ی «عبادت» در اصل بیانگر ذکر، که به معنای یادآوری و ارتباط با خداوند متعال است تا نیکوکاری، با اخلاق بودن و رفتار صحیح را در افراد تثبیت کند.

اسلامی (شریعت) در زندگی مسلمانان و همچنین تمامی ارزش‌هایی مانند پیش برد خوبی‌ها، اجتناب از پلیدی‌ها، شرکت در امور اجتماعی و مراقبت از هم‌نوعان می‌شود. اگر این ویژگی‌ها به صورت عمیق در سرشت عاطفی (وجدان) فرزندان مسلمانان ریشه نداشته باشد، تصویر دست با تسبیح پس آنان این بی‌علاقگی را به فرزندان خود انتقال می‌دهند و یک چرخه‌ی فاجعه بار بی‌تفاوتی را پیش

فرهنگ خود شیفتگی: نبود شرکت در امور اجتماعی

آن را کامل کرد. به عبارت دیگر عملی کردن مفهوم استخلاف (اعتماد به بشریت) به این معناست که ما نسل‌ها را پرورش دهیم و پیش ببریم، یعنی ماموریت عمران (ایجاد تمدن بر اساس منفعت اجتماعی) را به انجام رسانیم. اگرچه مسائلی در مورد قوانین فردی و خانوادگی در فقه اسلامی ضروری قلمداد شده است اما به تنهایی برای پرورش سازندگان تمدن کافی نیست.

چنین گفتمانی شهروندان و تمدن خوب اما منفعل و سلطه‌پذیری را ایجاد می‌کند. ممکن است افرادی که پرورده‌ی یک فرهنگ سنتی، تشریفاتی، و قانون محور هستند وضو بگیرند، نماز بخوانند، روزه بگیرند، و آداب زیارتی را به جای آورند، اما متأسفانه به سوی مسائل شهروندی، فعالیت‌های عمومی و پیشبرد خدمات اجتماعی تمایلی ندارند. به جای این‌که زیر بار مسئولیت‌های فردی و اجتماعی خود بروند به حکومت برای ارائه‌ی خدمات در دسترس

متأسفانه یک مواجهه، دوگانگی و جدایی تاریخی بین ادیبان و متفکران مسلمان از یک سو و رهبران سیاسی فاسد و ظالم از سوی دیگر به وجود آمده است. قضات مسلمان زندگی اجتماعی را به سمت انزوا کشانده‌اند و تنها بر جنبه‌ی فردی و شخصی زندگی مردم تمرکز کرده‌اند و مسائل عمومی و اجتماعی را نادیده گرفته‌اند. بنابراین انجام کارهای اجتماعی، حکومت درست، مشارکت سیاسی، مشورت کردن (شورا)، وظایف شهروندی، جستجوی عدالت اجتماعی و تثبیت برادری مورد توجه لازم قرار نمی‌گیرند. این امر باعث از بین رفتن وجهه‌ی جهانی اسلام شود. یک نگرش منفعل نسبت به مسائل عمومی بر روحیه‌ی جمعی امت تأثیرگذار بوده است و پیوندهای ضروری کار گروهی را تضعیف نموده است. یک تمدن را نمی‌توان با تأکید کوتاه‌فکرانه بر رستگاری فردی ابقا کرد؛ بلکه لازم است با تأکید عمیق بر مسائل اجتماعی و عمومی

می‌آید. آن‌ها از این‌که توانسته‌اند بدون دستگیری برای قاچاق کالا یا فریب دادن ادارات گمرکی فعالیت کنند به خود می‌بالند. برخی از والدین از زمان تولد تا رسیدن به سن بلوغ بر داشتن رفتار خود محور تأکید می‌کنند. بیشتر تلاش والدین برای آن است که به فرزند خود بگویند چه پوشد تا این‌که اهمیت مهربانی با دیگران، القای حس مسئولیت‌پذیری در مقابل دیگران، به خصوص فقرا و نیازمندان و به‌طور کلی محیط زیست را به او آموزش دهند. ممکن است بسیاری از ما اسباب بازی‌های گران قیمتی که به راحتی شکسته می‌شوند را برای کودکان خود بخریم در حالی که به سادگی از کنار مشکلات یک کودک نیازمند در کنار خیابان که در حال گدایی برای غذا و پوشاک است بگذریم.

این نوع نگاه به زندگی باعث آسیب دیدن جامعه و زندگی عمومی ما شده است. برای مثال ما چگونه می‌توانیم توضیح دهیم



متکی می‌شوند. آن‌ها استقلال فکری نخواهند داشت و نمی‌توانند برای آینده‌ی خود تصمیم‌گیری کنند یا این‌که دانش خود را بالا برند، و یا از خود مراقبت کنند. به عبارت دیگر بی‌توجهی بر مسئولیت‌پذیری رجحان داده می‌شود. کودکانی که به این شیوه بزرگ می‌شوند آزاد، اخلاق مدار، متفکران خلاق، فعالان کار گروهی، یا پایه گذاران پیشرفت اجتماعی نخواهد بود ولی در عوض همچون افراد ترسو و خودخواه پرورش می‌یابند.

افرادی که تحت سلطه‌ی حاکمان ظالم سیاسی و مذهبی زندگی می‌کنند در وضعیت بدی به سر می‌برند، در حالی که تغییرات اجتماعی لازم است باید جوامع بیمار و رفتارهای مخرب در جریان باشد، که به وضوح در مشکلات اجتماعی محیطی و اقتصادی آن‌ها قابل مشاهده است. درحالی که از داشتن حساب سود ده خودداری می‌کنند، اما از شانه خالی کردن از پرداخت مالیات و پرداخت زکات خوشحال‌اند اگرچه این عمل تخطی از شریعت به حساب

توجه قرار گیرد. باید مسلمانان در رفتار خود تجدید نظر کنند.

این موقعیت را با دیدگاه ابوبکر مقایسه کنید، زمانی که او حاضر شد تمام دارایی خود را وقف جامعه‌ی اسلامی کند. پیامبر (ص) از او پرسید: «برای خانواده ات چه چیزی باقی گذاشته‌ای؟» او پاسخ داد: «من خداوند و پیامبر او را برای آن‌ها به جای گذاشته‌ام.» این رفتار ابوبکر نه تنها نشانه‌ای از ایمان قوی او بلکه بیانگر اعتماد او به این مسئله بود که پیامبر (ص) و جامعه در صورت نیاز از او و خانواده اش مراقبت خواهند کرد. اگر ابوبکر احساس می‌کرد که ممکن است خانواده اش متحمل رنج و گدایی در خیابان‌ها شوند، بیشترین مقدار از ثروت خود را نگه می‌داشت و مقدار کمی از آن را اهدا می‌کرد.

دلیل حالت ناراحت امروزی جهان اسلام را نمی‌توان وجود قلمروهای وسیع با گروه‌های قومی متفاوت که به زبان‌های مختلف صحبت می‌کنند یا تحت سلطه‌ی رژیم‌های ظالم هستند یا مستعمره بودن در طول تاریخ یا وجود هر مشکل دیگری دانست. اسلام همزیستی مسالمت آمیز و هماهنگی اجتماعی را افزایش می‌دهد. امروزه یک چهارم جمعیت جهان مسلمان هستند. عدم اتحاد آن‌ها را نمی‌توان به اسلام نسبت داد زیرا اسلام اتحاد، برادری، همبستگی و مهربانی را می‌آموزد. همچنین نمی‌توان دلیل این مشکلات را سیاسی یا اقتصادی دانست زیرا رکود اقتصادی و سیاسی یک نشانه است نه یک دلیل. پس

که روز ملی بنگلادش روزی است که از پاکستان جدا شد؟ چرا باید روز جدایی را جشن بگیریم در حالی که کشورهای اروپایی در حال متحد شدن و همکاری هستند تا منافع مشترک خود را بالا برند هرچند زمانی با هم دشمن بودند؟ برزیل با وجود گروه‌های متنوع نژادی، مذهبی و زبانی که هر کدام مشکلات اقتصادی و اجتماعی خود را دارند همچنان متحد هستند. این در حالی است که کشورهای مسلمان و عرب، علی‌رغم زبان، فرهنگ، و منافع مشترک به جدایی خود دامن می‌زنند. «منازعه» کشورهای عرب زبان و کشورهای اسلامی «فقیر» به شهروندان این کشورها هیچ کمکی نمی‌کند. شمار مسلمانان رو به افزایش است اما موقعیت آن‌ها در سطح جهانی این طور نیست.

آیا دین دلیل متلاشی شدن، از دست دادن اتحاد، خوار شمردن و انزوای جهان اسلام شده است؟ آیا چنین ویژگی‌های ناچیزی منافع آن را تأمین می‌کنند؟ آیا مسلمانان درک نادرستی از دین خود دارند؟ شکافی در میان طرز فکر امت وجود دارد. همه آموخته‌اند که تنها به خود بیاندیشند و از منافع فردی یا خانوادگی خود دفاع کنند در حالی که منافع گسترده تر امت و اعضای جامعه از جمله اقوام و همسایه‌ها را نادیده می‌گیرند. فرهنگ اسلامی به یک فرهنگ کوتاه‌اندیش، تحریف شده، عاری از عواطف انسانی نسبت به همسایگان و روحیه‌ی فعالیت گروهی تبدیل شده است که اتفاقاً باید به عنوان نشانه‌ی بارز آن مورد

پرسش همچنان مطرح است: دلیل این مشکلات چیست؟

ما معتقدیم که پاسخ در آیات قرآن نهفته است:

برای هر کس پاسبان‌ها از پیش رو و پشت سر برگماشته شده که به امر خدا او را ننگهبانی کنند. خدا حال هیچ قومی را دگرگون نخواهد کرد تا زمانی که خود آن قوم حالشان را تغییر دهند (و از نیکی به بدی شتابند)، و هر گاه خدا اراده کند که قومی را (به بدی اعمالشان) عقاب کند هیچ راه دفاعی نباشد و برای آنان هیچ کس را جز خدا یارای آن‌که آن بلا بگرداند نیست.

سوره رعد آیه ۱۱

ترجمه الهی قمشه ای

نمی‌توانیم بهتر از این به این نکته اشاره کنیم: شرایط ضعف مردم در میان خودشان نهفته است. بنابراین تنها با درک دیدگاه قرآنی و تغییر شخصیت درونی خود می‌توانیم شرایط زندگیمان را تغییر دهیم. تنها از طریق پدر و مادر خوب بودن می‌توان به این مهم رسید.

آموزش یک فرآیند در طول زندگی است و از گهواره تا گور در جریان است. با این حال پدر و مادر خوب بودن برای در نظر گرفتن منافع جمعی همچون مسئولیت‌پذیری، فداکاری و مراقبت از دیگران ضروری می‌نماید. باید از همان دوران کودکی این ارزش‌ها از سوی والدین

که جنبه‌های صحیح عاطفی، اجتماعی و معنوی شخصیت را در کودکان پرورده می‌کنند صورت پذیرد. این ویژگی‌ها باید در سن خیلی کم که انجام کار را ساده تر و موثرتر از دوران بزرگسالی می‌سازد به کودکان آموزش دهیم. کتاب‌های فقه (قوانین حقوقی) منابع اصلی مذهبی و فرهنگی را همچون کتاب راهنمای رشد شخصیت مسلمانان ارائه می‌دهد و در نتیجه در ساخت شخصیت تأثیر بسزایی دارند. بنابراین مرور کتاب‌های فقهی همراه با افزودن ابعاد فراموش شده‌ی منافع عمومی جامعه و بشریت ضروری است. این بعد به شکلی واضح در قرآن و حدیث بیان شده است:

و هم آن جماعت انصار که پیش از (هجرت) مهاجرین (در مکه به رسول‌ایمان آوردند و) مدینه را خانه‌ایمان گردانیدند و مهاجرین را که به سوی آن‌ها آمدند دوست می‌دارند و در دل خود هیچ حاجتی (و حسد و بخلی) نسبت به آن‌چه (از غنائم بنی نضیر) که به آن‌ها داده شد نمی‌یابند و هر چند به چیزی نیازمند باشند باز مهاجران را بر خویش مقدم می‌دارند (و جانشان به کلی از بخل و حسد و حرص دنیا پاک است) و هر کس را از خوی بخل و حرص دنیا نگاه دارند آنان به حقیقت رستگاران عالمند.

سوره حشر، آیه ۹

ترجمه الهی قمشه ای

پیامبر (ص) فرمودند:

آن کس که خود را در امور مسلمین درگیر نمی‌کند از آنان نیست.

(ابن مسعود)

اگر ما به سایر افراد جامعه همچون فقرا، یتیمان، همسایه‌ها و نیازمندان اهمیت ندهیم نمی‌توانیم بهترین شخصی که می‌خواهیم باشیم. همان طور که در سوره‌ی الماعون از قرآن می‌خوانیم:

آیا دیدی آن کس را که روز جزا را انکار می‌کرد؟ این همان شخص (بی‌رحم) است که یتیم را (از در خود) به قهر می‌راند.

و (کسی را) بر اطعام فقیر ترغیب نمی‌کند.

پس وای بر آن نماز گزاران.

که دل از یاد خدا غافل دارند.

همانان که (اگر طاعتی کنند به) ریا و خودنمایی کنند.

و زکات و احسان را (از فقیران و هر

خیر کوچک را حتی قرض را هم از

محتاجان) منع کنند.

سوره ماعون، آیات ۱ تا ۷

ترجمه الهی قمشه ای

ارتباط مستقیم و قوی بین عبادت فردی و سلامت جامعه وجود دارد. آداب مذهبی باید با مراقبت از یتیمان، غذا دادن به فقرا و کمک کردن به همسایه‌ها در ارتباط باشد. هدف واقعی عبادت آماده‌سازی پرستش‌کننده برای خدمت به هم نوعانش است. وجود متکدیان در خیابان‌های جهان اسلام وجود عدم حس مسئولیت‌پذیری را ثابت می‌کند که امروزه در میان مردم ریشه دوانده است.



نبود مسئولیت‌پذیری فردی

بسیاری از مردم احساس مسئولیت‌پذیری کمی دارند یا هیچ گونه احساس مسئولیتی نمی‌کنند نه برای خود، نه برای دیگران و نه برای آینده. در جامعه‌ای که سخت‌کوشی و صداقت برای افراد منفعتی ندارد، آن‌ها از هر دو این مفاهیم دوری می‌کنند و از دیگران

صورت مختار نقش خود به عنوان خلیفه بر روی زمین را بپذیرند و به اراده‌ی الهی گردن نهند و آن‌ها را تشویق می‌کند تا در پی دستیابی به منافع خود، گروه و جامعه خود باشند. اگر ما واقعاً آن‌چه که برای خود می‌پسندیم برای دیگران نیز همان را طلب کنیم در نتیجه از دیگران هم انتظار منطقی بودن، مسئولیت‌پذیری و آزادی را خواهیم داشت.

در بسیاری از کشورهای اسلامی، به کودکان منفعل بودن و منتقد نبودن را آموزش می‌دهند. آن‌ها چند فرمان حقوقی تاریخ گذشته را می‌آموزند. زکات به عنوان مالیات که بر اساس تعداد شترهایی که فرد دارد محاسبه می‌شود. دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که حجم زیادی از جو و خرما را به فقرا بدهند.

کتاب‌های فقهی هنوز بخش‌هایی را به چگونگی رفتار کردن با برده‌ها و شیوه‌ی صحیح خرید و فروش آن‌ها اختصاص داده‌اند! اطلاعات تاریخ گذشته و غیرضروری به مسلمانان جوان آموزش داده می‌شود. همچنین یک فرصت باارزش از دست رفته است: و آن ایجاد عطوفت و مسئولیت‌پذیری در قبال نیازهای مردم دیگر است. نبود عطوفت یک ایراد جدی در شخصیت نسل‌های آینده به حساب می‌آید. دلیل اصلی آموزش زکات به کودکان محاسبه‌ی درصدهای قیمت شترها، خرما و جو نیست بلکه القای درک مفهوم عالی همبستگی اجتماعی، محبت، فداکاری، سخاوت و امیت سهیم شدن اموال با تهی

درخواست حمایت خواهند داشت، در حالی که از دیگران انتظار دارند وظایف آن‌ها را انجام دهند مسئولیت خود در قبال خود و خانواده شان را نادیده می‌گیرند. مفهوم مسئولیت‌پذیری در جوامع امروزی اسلامی از بین رفته است. این امر نتیجه‌ی مستقیم رواج اصول اشتراکی در جهان اسلام نیز هست. نباید مراقبت از دیگران را با اصول اشتراکی اشتباه گرفت چراکه اصول اشتراکی به معنای اولویت بخشی به جمع و نادیده گرفتن فرد است. قبیله‌گرایی و طائفه‌گری از اشکال ابتدایی اصول اشتراکی در جهان اسلام بودند. امروزه این مفاهیم با برده‌ی حاکمیت بودن خود را نشان می‌دهد. به عبارت علمی اصول اشتراکی به «فکر گروهی» یا ذهنیت قبیله‌ای منجر می‌شود که دشمن تفکر فردی (اجتهاد) است که اصلی‌ترین سرچشمه‌ی پیشرفت بشر می‌باشد. به عبارت اقتصادی، اصول اشتراکی هرگونه انگیزه‌ی تولید را از افراد سلب کرده، آن‌ها را به مصرف‌کنندگان محض تبدیل می‌کند. از نظر روانشناختی، اصول اشتراکی دید فرد نسبت به خود به عنوان خلیفه در زمین در آن‌ها از بین می‌برد. گرایش به اصول اشتراکی فرهنگ وابستگی را افزایش می‌دهد که در آن فرد هیچ اتکا به نفسی در خود نمی‌یابد. از نظر اخلاقی، به سست عنصری رفتاری می‌انجامد. از نظر سیاسی یا احزاب رقیب تلاش می‌کنند اراده‌ی خود را بر سایرین تحمیل کنند یا این‌که «فرد قوی» خود را بر جامعه تحمیل می‌کند. در مقابل آن‌چه در بالا ذکر شد، قرآن مستقیماً به افراد متوسل می‌شود تا به

دستان و نیازمندان است. نهادینه ساختن احساسات عمیق مهربانی و همدردی و درک رنج دیدگان و نیازمندان جامعه از جنبه‌های مادی قضیه بسیار حائز اهمیت تر است. تأکید بر تمرین برادری و لذت بخشش از طریق زکات و امور خیریه‌ی دیگر و نه کار کسل کننده‌ی محاسبات ریاضی در این دوران حساس ضروری می‌نماید.

یک فرهنگ تحریف شده: پس رفت و خرافات

و عمده‌ی قرآن را تشکیل می‌دهند. والدین باید این نوع ذهنیت را درون فرزندان خود پرورش دهند تا آن‌ها با اعتقاد به اجتماع ادله و ایمان راسخ به خداوند و زندگی پس از مرگ رشد کنند. تمدن بر پایه‌ی خرافات و جادو بنا نخواهد شد. در هنگام مواجهه با مسائل خانوادگی داستان‌های وحشتناکی درباره‌ی شفا گرفتن مردم به وسیله‌ی «قدرت» ارواح، اجنه، ستارگان و جادو به جای استفاده از روش‌های پزشکی و روان درمانی به گوش می‌رسد. این دسته رفتارها با اصول و روحیه‌ی اسلامی بیگانه است و به هوش کودکان آسیب وارد می‌کند. نقش ما به عنوان والدین القای ذهنیت علم گرای روشن شده‌ی مورد تأکید قرآن است. قرآن بر «السنن الالهیه» قوانین طبیعت که زندگی انسان و جهان پیرامون را هدایت می‌کند تأکید دارد. این قوانین الهام گرفته از جانب خداوند کاملاً با اعتقاد پیامبر (ص) که این آیه را توضیح داده‌اند هم سو بود:

بگو که من مالک نفع و ضرر خویش
نیستم مگر آن چه خدا خواسته، و
اگر من از غیب (جز آنچه به وحی
می‌دانم) آگاه بودم بر خیر و نفع

بسیاری از مسلمانان امروزی به جای این‌که رو به پیشرفت باشند به سمت پس رفت در حرکت‌اند، و به جای پویش گر بودن، واکنش گر هستند. آن‌ها منتظر می‌مانند تا مشکلی پیش آید و پس از آن به شدت تلاش می‌کنند تا کاری برای بهبود شرایط انجام دهند (که به ندرت هم موفق می‌شوند)، به جای این‌که از قبل برنامه ریزی کرده و پیش تر به فکر پیشگیری از وقوع مشکل بوده باشند. آن‌ها همچون راننده‌ای هستند که به جای این‌که به شیشه‌ی جلوی اتومبیل نگاه کند تنها چشم به آینه‌های روبه عقب دوخته‌اند.

مشکل دیگری که سد راه مسلمانان شده است اعتقاد به خرافات، جادو و درگیری بیش از اندازه با دنیای اجنه است. تمدن اسلامی بر پایه‌ی دانش، علم، عینیت گرایی و برهان بنا شد. دانستن این‌که متفکران مسلمان در عین حالی که به معجزات ماوراء الطبیعه‌ی پیامبران ایمان داشتند به معجزه‌ی پیامبر (ص) که قرآن می‌باشد نیز ایمان آورده بودند، مایه‌ی آسودگی خاطر است. الهامات قرآنی، هوش انسان را مخاطب قرار می‌دهد و بر اساس برهان بنا شده است. قرآن خواستار تحقیق، تفکر، اکتشاف و اندیشیدن است. این اصول مباحث اصلی

او شریک نگرداند.

سوره‌ی کهف، آیه ۱۱۰

ترجمه الهی قمشه ای

این ذهنیت عینی و علمی باعث ایجاد یکی از برترین تمدن‌های جهان که تاکنون شناخته شده است، شد. در طول دوران طلایی مسلمانان به اروپاییان کمک کردند که از تاریکی خود (که قرن‌ها بود در آن غرق شده بودند) رهایی یابند و به عصر روشنگری پا نهند. (الحسنی ۲۰۱۱)

ابتدا وظیفه‌ی والدین و سپس معلمین مدارس است که فرزندان را با ذکاوت، بزرگ و با شخصیت، دارای درک عمیق از قوانین الهی و طبیعی جهان و انسان و علوم اجتماعی تربیت کنند.

خود همیشه می‌افزودم و هیچ‌گاه زیان و رنج نمی‌دیدم، من نیستم مگر رسولی ترساننده، و بشارت دهنده گروهی که اهل ایمانند.

سوره‌ی اعراف، آیه ۱۸۸

ترجمه الهی قمشه ای

بگو: جز این نیست که من مانند شما بشری هستم (دعوی احاطه به جهان‌های نامتناهی و کلیه کلمات الهی نکنم، تنها فرق من با شما این است) که به من وحی می‌رسد که خدای شما خدای یکتاست، پس هر کس به لقای (رحمت) پروردگارش امیدوار است باید نیکوکار شود و هرگز در پرستش خدایش احدی را با

فیلسوف فرانسوی به نام راجر گارودی، ابعاد تمدن غرب را این‌گونه توصیف کرده است: تمدن غربی مدرن نظام قانونی و زیبایی شناختی خود را به تمدن روم و یونان و اخلاقیات را به مسیحیت و تفکرات علمی را به مسلمانان اسپانیا وامدار است.

(مجله الحوار ۲۰۰۲)



جهان بینی اشتباه: ضعف و ترس

پیامبر (ص) فرمود:

«زمانی فرا می‌رسد که ملت‌های دیگر به شما خواهند کرد، همچون گرسنگان که به سمت ظرف غذا حمله ور شده باشند.» یکی از اصحاب پاسخ داد: «آیا این امر به دلیل تعداد کم مردم ماست ای رسول خدا؟» پیامبر (ص) فرمودند: «خیر، در آن زمان تعداد شما افزون خواهد بود. اما همچون کف کنار دریا خواهید بود. خداوند ترس از شما و احترام به شما را از قلب دشمنانتان خواهد زدود و او قلب شما را به ضعف (وهن) پر خواهد کرد.» شخصی پرسید: «وهن چیست ای پیامبر خدا؟» ایشان پاسخ داد: «وهن، عشق به این دنیا و نفرت از مرگ است.» (ابو داوود)

روش متعادل: رویکرد عاقلانه

ما از والدین می‌خواهیم که نگاهی صادقانه به اعتقادات مذهبی خود بیاندازند. درکی عاقلانه از رفتارها و نیازهای درونی دین تأثیر مفیدی بر روش تربیت فرزندانمان خواهد داشت. این امر برای والدین از این جهت مهم است که از فرهنگ ترس، خود محوری، پس رفت و ظلم‌پذیری جلوگیری می‌کند.

متفکران گذشته (عالمان، فقها و ملاها) بر سنت‌ها و عبادت تأکید می‌کردند. قرآن به ذکر اشاره می‌کند که به معنای به یاد آوردن پروردگار متعال است. هر دوی این عناصر در تربیت فرزندان حائز اهمیت هستند. لازم است که والدین از جهان بینی اسلامی آگاه باشند و آن را در سن تشخیص خوب از بد به آن‌ها آموزش دهند. همچنین باید به فرزندان گفته شود که وظیفه‌ی ما پیش برد زندگی بر روی کره‌ی زمین بر اساس ارزش‌های درست و قوانینی است که خداوند بر انسان‌ها آشکار ساخته است و عبادت وسیله‌ای برای دستیابی به این اهداف می‌باشد. این کار آن‌ها را به سوی درک هدف زندگی جهت تلاش برای دستیابی به

هدف درست رهنمون می‌شود. رفتار ما به عنوان والدین مسیر شخصیتی فرزندان را تعیین می‌کند. بنابراین ما باید مدام در حال ذکر گفتن باشیم تا وظایف لازم را به خود یادآوری کنیم تا زندگی خود را بهبود بخشیده و پروردگار را خشنود سازیم. مخصوصاً ما باید در پی دستیابی به زندگی نیکو بر زمین باشیم که از راه مراقبت از محیط زیست، دانش‌اندوزی و کمک کردن به مظلومان برای آزادی به دست خواهد آمد. فرزندان زمانی معنی واقعی هدف از عبادت را درک خواهند کرد که شاهد انجام این کارها از طرف والدین خود باشند و به آن‌ها یاد داده شود که زندگی یک آزمون برای سنجش ویژگی‌ها و تلاشی برای انجام بهترین‌ها چه در زندگی خصوصی و چه در زندگی اجتماعی است.

آیات زیر اساس جهان بینی ذهن کودک را نمایان می‌سازد:

بگو: همانا نماز و طاعت و تمام اعمال من و حیات و ممات من همه برای خداست که پروردگار

جهانیان است.

که او را شریک نیست و به همین (اخلاص کامل) مرا فرمان داده‌اند و من اول کسی هستم که تسلیم امر خدایم.

سوره انعام، آیه ۱۶۲ و ۱۶۳

ترجمه الهی قمشه‌ای

(ای رسول ما) آن چه را که از کتاب (آسمانی قرآن) بر تو وحی شد (بر خلق) تلاوت کن و نماز را (که بزرگ عبادت خداست) به جای آر، که همانا نماز است که (اهل نماز را) از هر کار زشت و منکر باز می‌دارد و همانا ذکر خدا بزرگ‌تر (و برتر از حدّاندیشه خلق) است، و خدا به هر چه (برای خشنودی او و به یاد او) کنید آگاه است.

سوره عنکبوت، آیه ۴۵

ترجمه الهی قمشه‌ای

و هم بر دوستی او (یعنی خدا) به فقیر و طفل یتیم و اسیر طعام می‌دهند.

(و گویند) ما فقط برای رضای خدا به شما طعام می‌دهیم و از شما هیچ پاداش و سپاسی هم نمی‌طلبیم.

سوره انسان، آیات ۸ و ۹

ترجمه الهی قمشه‌ای

خدا به کسانی از شما بندگان که ایمان آرند و نیکوکار گردند وعده فرمود که در زمین خلافتشان دهد چنان که امم صالح پیامبران سلف را جانشین پیشینیان آنها نمود، و دین پسندیده‌ی آنان را (که اسلام واقعی است بر همه ادیان) تمکین و تسلط عطا کند و به همه‌ی آنان پس از خوف و اندیشه از دشمنان ائمنی کامل دهد که مرا به یگانگی، بی‌هیچ شائبه، شرک و ریا پرستش کنند، و بعد از آن هر که کافر شود پس آنان به حقیقت همان فاسقان تبهکارند.

سوره نور، آیه ۵۵

ترجمه الهی قمشه‌ای

به فرزندان عشق به قرآن را بیاموزید

والدین باید به منظور پرورش فرزندانی که خداوند را دوست دارند آنها را با قرآن آشنا کنند به طوری که تنها مانند یک کتاب مقدس که در برخی از مراسم مذهبی خوانده می‌شود و باقی سال در قفسه‌ی کتاب‌ها نگه داری می‌شود به آن ننگرند. آیا باید تأکید اصلی بر کسب اطلاعات باشد یا جنبه‌های مهم تر عاطفی و روانی کودکان؟ کسب دانش و اطلاعات تا آخرین روزهای زندگی در جریان است در حالی که سلامت عاطفی و روانی باید در سنین کودکی، قبل از نوجوانی در افراد کامل شود.

ظالمان منحرف و مغروری از قبیله‌ی قریش و رهبران مشرک قبایل (همچون ابوجهل و ابولهب) را مخاطب قرار داده‌اند. در این سوره‌ها مخاطب قرآن کسانی هستند که مسلمانان را شکنجه می‌دادند، آن‌ها را می‌کشتند، برای کشتن پیامبر (ص) دسیسه چینی می‌کردند و برای نابودی مومنین جنگ‌هایی به راه می‌انداختند. هدف از نزول این سوره‌ها این بود که ستمگران را از مسیر ستمگری باز دارد و آیات شدید اللحن همچون صاعقه بر گوش آن‌ها فرود می‌آمد زیرا در بردارنده‌ی هشدارهای شدیدی بود. به مثال‌های زیر دقت کنید:

ابولهب (که دایم در پی آزار و دشمنی پیغمبر بود با تمام اقتدار و دارایی) نابود شد و دو دستش (که سنگ به رسول می‌افکند) قطع گردید.

سوره‌ی مسد، آیه ۱

ترجمه الهی قمشه ای

وای بر هر عیبجوی هرزه زبان.

سوره‌ی همزه، آیه ۱

ترجمه الهی قمشه ای

(ای رسول ما) آیا خیر هولناک قیامت و بلیه عالم گیر محشر بر تو حکایت شده است؟
که آن روز رخسار گروهی (کافر و متکبر) ترسناک و ذلیل باشد.

آنچه که امروزه رخ می‌دهد این است که مسلمانان به جای این که درباره‌ی عشق، بخشش و مهربانی خداوند و زیبایی بهشت صحبت کنند به صورت منظم کودکان را از همان دوران کودکی از آتش دوزخ (جهنم) می‌ترسانند. ما بر این که آن‌ها در صورت سربیزی از احکام الهی یا گفته‌ی والدین و یا انجام اشتباه چگونه خواهند سوخت تأکید می‌کنیم. درحالی که تشویق آن‌ها به دریافت پاداش از بهشت در صورت انجام کارهای خوب، اطاعت از خداوند، اطاعت از والدینشان، کمک کردن به دیگران و هر کار نیک دیگری را از یاد می‌بریم. همیشه فرزندان خود را از تنبیه شدن می‌ترسانیم و تنبیهات را به یاد آن‌ها می‌آوریم به شکلی که گویی آن‌ها جنایت کاران شیطان صفتی هستند و به ندرت آن‌ها را تشویق می‌کنیم یا درباره‌ی عشق پروردگار و پاداشی که به خاطر رفتار نیک دریافت می‌کنند، صحبت می‌کنیم. در چنین محیطی فرزندان به بزرگسالان ترسیده و عصبی تبدیل می‌شوند. آن‌ها با دیدگاهی منفی زندگی خواهند کرد و اعتماد به نفس پایینی خواهند داشت و در بدترین حالت به‌طور کلی از ایمان خود دست خواهند کشید.

معمولاً معلمین آموزش قرآن، آموزش را از جزء آخر آن (عمّ جزء یا قسمت سی ام) آغاز می‌کنند. این قسمت دارای سوره‌های کوتاهی است که در آغاز دعوت در مکه نازل شده‌اند. این سوره‌های کوتاه

و همه کارشان رنج و مشقت است.

به آتش فروزان دوزخ در آیند.

از چشمه آب گرم جهنم آبشان
نوشانند.

طعامی غیر ضریع دوزخ (که علفی
بد طعم و بوست) غذای آنها
نیست.

سوره‌ی غاشیه، آیات ۱ تا ۶

ترجمه الهی قمشه‌ای

وای به حال کم فروشان.

سوره‌ی مطففین، آیه ۱

ترجمه الهی قمشه‌ای

بگو که ای کافران (مشرک)

سوره کافرون، آیه ۱

ترجمه الهی قمشه‌ای

هنگامی که زمین به سخت‌ترین زلزله
خود به لرزه در آید.

سوره زلزال، آیه ۱

ترجمه الهی قمشه‌ای

جای تاسف است که با وجود این که

مخاطب این آیات ناملایم کودکان بی گناه

نبود اما امروزه به عنوان اولین قسمت

آموزش قرآن به کودکان مورد استفاده

قرار می‌گیرد. دلیل این امر کوتاه بودن

سوره‌ها و راحتی حفظ کردن آنها است.

به جای ترساندن فرزندان در این سن کم

و تأکید بر جهنم و عذاب باید بر عشق

پروردگار، بخشش والدین و زیبایی بهشت

تأکید کنیم. این کار باعث می‌شود که

احساس امنیت، عشق، گرما، سخاوت

و صمیمیت در همان دوران کودکی در

روان آنها جای بگیرد. بهتر است که

با عشق پروردگار، بخشش او، مهربانی،

محبت، بخشندگی و سخاوتمندی او به

علاوه‌ی تمامی ویژگی‌های زیبای او امر

شناساندن او را به فرزندان خود آغاز کنیم.

همچنین باید به فرزندان خود بگوییم که

آنها خوب هستند و قبل از این که به آنها

بیاموزیم که خداوند را دوست داشته باشند

باید بدانند که خداوند آنها را دوست

دارد. باید با این ترتیب که (ابتدا) عشق

خداوند و (سپس) اهمیت این که آنها

باید خداوند را دوست داشته باشند کار را

آغاز کنیم.

زمانی که کودکان به درک خوبی

رسیدند والدین می‌توانند به نرمی و

آهسته درباره‌ی جهنم به عنوان عذابی

برای کسانی که کارهای ناشایست انجام

می‌دهند صحبت کنند. باید وقتی که

کودکان به سنی رسیدند که بتوانند از

سوره‌هایی که در بردارنده‌ی هشدار و تهدید

برای کسانی است که گناهان بزرگی را

مرتکب می‌شوند، درس عبرت بگیرند

چنین سوره‌هایی به آنها ارائه شود در

غیر این صورت تنها ترس و وحشت را

در آنها به وجود خواهد آورد. این کار

را باید در اواخر دوران کودکی و سنین

نوجوانی انجام داد زیرا در آن زمان آنها در

سنی هستند که می‌توانند مفاهیم انتزاعی

و نتیجه‌ی رفتارهای خود را درک کنند.

چگونگی رشد ذهنیت و روان فرزندان

تا با جهان بینی پیام‌های قرآنی ارتباط موثرتری برقرار کنند. اگر والدین قادر به انجام این کار نیستند با یک مدرس در ارتباط باشند تا بتوانند شیوهی کار خود را در آموزش فرزندان با او در میان نهند. قرائت‌های ضبط شدهی قرآن را در منزل پخش کنید تا فرزندان با صدای آن آشنا شوند. یک الگوی منسجم و منظم قرائت قرآن را در منزل اجرا کنید تا فرزندان بتوانند هر روز قرآن بخوانند. همچنین آموزش زبان عربی به عنوان زبان دوم به فرزندان این امکان را می‌دهد که قرآن را مستقیماً از روی نسخه‌ی عربی آن تلاوت کنند. بسیاری از کتاب‌های کودکان صفحه ۹۵ پایین تصویر کودکان دارای داستان‌هایی از پیامبران است که از کتب آسمانی استخراج شده‌اند و درس‌های عبرت آموزی را ارائه می‌دهند. باید والدین چنین داستان‌هایی را خریداری کنند یا به امانت بگیرند و خواندن آن را با قرآن همسو کنند تا فرزندان به حس انس با قرآن دست یابند.

دعا کردن را به فرزندان بیاموزید: راهی برای یاد خداوند در هر لحظه

دعاهای کوتاه بسیار زیادی وجود دارد که خداوند نگهبان و پشتیبان را که در هر لحظه در کنار ماست را به یاد ما بیاورد. این دعاها را می‌توان به سادگی به کودکان آموخت تا به آن‌ها کمک کند تا عادت شکرگذاری از پروردگار و طلب هدایت و محافظت او را کسب کنند.

به خصوص زمانی که قرآن را به آنان می‌آموزیم بسیار حائز اهمیت است. باید والدین بهترین آیاتی که مناسب دوره‌های مختلف رشد سنی فرزندان است را انتخاب کنند. بسیاری از یاران پیامبر (ص) (صحابه) در سن بزرگسالی با قرآن آشنا شدند. در آن سن قرآن تأثیر عمیقی بر آنان گذاشت. شخصیت شکل گرفته‌ی شجاع و قوی آنان در آشنایی با قرآن قوی تر شد و قرآن آن‌ها را به سطوح بالاتری از بزرگی هدایت کرد. متخصصان علوم قرآنی و کارشناسان آموزشی و دانشمندان جامعه‌شناسی می‌توانند والدین را در آموزش قرآن و ترتیب معرفی آیات در دوران مختلف سنی راهنمایی کنند. یقیناً تمامی آیات قرآن را می‌توان به افراد آموزش داد. اما پرسش این است: با چه ترتیبی باید آموزش داده شوند؟ کدام آیات در چه سنی باید مورد تأکید قرار گیرد؟ واضح است که شروع کار با جزء سی ام که در بردارنده‌ی ۳۷ سوره‌ی کوتاه است کار درستی نیست. تنها نباید به سادگی حفظ کردن آیات توجه کنیم.

والدینی که عرب زبان نیستند باید معنی آیات را به زبان خودشان برای کودکان توضیح دهند. در حال حاضر تنها تأکید بر توانایی خواندن متون عربی و حفظ کردن آیات بدون آگاهی از معنی آنهاست. شدیداً به والدین توصیه می‌کنیم که معنی خوبی از آیات قرآنی در دست داشته باشند و جلسات قرآن خوانی خود را با تفسیر آیات همراه کنند

همچنین از طریق این دعاها هرگونه تلاشی برای به حاشیه راندن خداوند بی تأثیر خواهد بود. برای مثال باید والدین قبل و بعد از خوردن غذا این دعاها را با صدای بلند بخوانند و از کودکان بخواهند که آنها را تکرار کنند. همچنین در زمان ترک خانه و وارد شدن مجدد، در هنگام خوابیدن و بیدار شدن باید این دعاها را خوانند. این کار حس شاکر بودن به درگاه خداوند را القا می‌کند. تنها کافی است در زمان شروع هر کاری بگوئید بسم الله (به نام خدا)؛ کودکان این رفتار را مشاهده می‌کنند و آن را تقلید خواهند کرد. هرچند ممکن است در ابتدا این کار برای کودکان بی‌اهمیت یا کسل کننده باشد اما ارزش ادامه دادن را دارد. سرانجام عادت ذکر کردن توسط کودکان را بالا خواهد برد و این نوع برقراری ارتباط با خداوند متعال را به جنبه‌ای از زندگی آنها تبدیل می‌کند. همچنین آنها شاهد دست پر

مهر خداوند در همه‌ی امور خواهند بود. در مورد نماز نیز لازم است که این عمل به عنوان یک رفتار عادی و روزانه در زندگی والدین انجام گیرد. والدین بهترین الگوی فرزندان هستند. در نزد فرزندان اذان بخوانید و زمان خواندن نماز را جدی بگیرید. به سرعت باید تلویزیون را خاموش کنید و همه‌ی اعضا آماده‌ی نماز خواندن شوند تا حال و هوای مناسب در خانه ایجاد شود. باید والدین در مقابل فرزندان با آگاهی و آرامی نماز بخوانند. اغلب عجله‌ای برای پایان دادن به نماز خوانی وجود دارد که این رفتار از جانب کودکان مورد توجه قرار خواهد گرفت و آنها هرگز در نماز خواندن خود تمرکز نخواهند داشت. باید قبل و بعد از نماز خواندن دعایی به جا آورده شود تا کودکان هم بیاموزند که همان کار را انجام دهند؛ این دعا می‌تواند درخواست هرچیزی از خداوند متعال باشد.



توبه و پشیمانی را به فرزندانان بیاموزید

تلاش هایشان در آموزش آن‌ها تشکر نخواهند کرد؛ برعکس احتمال نمود هرگونه بهانه‌گیری و مقاومت از جانب کودکان وجود دارد. با این حال اگر به صورت مداوم موقعیت ایجاد شده را با آهنگ صدایی جدی برای آن‌ها توضیح دهید و به‌اندازه‌ی کافی محبت خود را در زمان توبه به ایشان نشان دهید، عمل پشیمانی و تکرار نکردن رفتارهای نادرست را در آن‌ها تقویت خواهید کرد. بعدها که فرزندان بزرگ‌تر شدند، اگر کسی را اذیت کردند یا کار اشتباهی انجام دادند، می‌دانند چه کاری باید انجام دهند و از خداوند طلب مغفرت کنند.

کودکان باید بیاموزند که هر عملی نتایجی دارد و رفتارهای نادرست شرم‌آور بوده و بر خداوند آشکار هستند، و اگر کار اشتباهی انجام دادند باید از آن عمل بد توبه کنند. نباید تنها به گفتن متاسفم از جانب کودکان و گذر از آن موضوع اکتفا کرد. باید کودکان بیاموزند که پشیمانی از یک رفتار نادرست باید به درگاه خداوند بیان شود. این کار باعث آگاهی بیشتر از حضور خداوند خواهد شد و به والدین اجازه می‌دهد تا عشق و محبت خداوند را به فرزندان بیاموزند. بعدها فرزندان قادر خواهند بود که ارتباط عمیق‌تری با خداوند برقرار کنند.

فرزندان از والدین خود به خاطر

کودکان را با حضرت محمد (ص) و پیامبران دیگر آشنا کنید

که آن‌ها بتوانند درک کنند، تأکید داشته باشد. والدین می‌توانند داستان‌هایی از مردان و زنان قوی و رهبران اخلاق‌مدار تاریخ را نیز برای کودکان خود بخوانند. از دستاوردهای تمدن اسلامی برای فرزندان خود صحبت کنید. کودکان را به موزه‌ها برده و اجازه دهید تا با هنر اسلامی، تاریخ و معماری آن آشنا شوند. موزه‌ها مکان‌های فوق‌العاده‌ای برای کودکان هستند تا از تاریخ الهام بگیرند و اغلب فعالیت‌هایی که والدین می‌توانند از آن‌ها بهره بگیرند را به کودکان معرفی می‌کنند. همچنین منابع خیلی خوب

توصیه می‌شود که والدین کتابخانه‌ی کوچکی داشته باشند و عادت کتاب‌خوانی منظم را در فرزندان خود ایجاد کنند. آن‌ها می‌توانند داستان‌هایی درباره‌ی پیامبر (ص) (شامل زندگی ایشان، کودکی، شخصیت و پیام ایشان)، داستان‌هایی درباره‌ی نوه‌ها و اصحاب ایشان را برای کودکان نقل کنند یا بخوانند. داستان‌های انبیا به کودکان کمک خواهد کرد تا وارد دنیای ایشان شده و ارتباط قوی با آن‌ها برقرار کنند و از آن‌ها به عنوان الگوی رفتاری خود تبعیت کنند. این داستان‌ها باید در خور سن کودکان بوده و بر جنبه‌هایی

می‌شوند به شدت آسیب پذیر خواهند شد و اگر والدین اجازه دهند اعتقادات تنها از صافی اسلام عبور کند، رفتار ساده انگارانه‌ای را از خود نشان داده‌اند. زمانی که دانش خداوند و خلقت او عمیقاً در کودکان رسوخ کرد به راحتی می‌توان با سفسطه بافی‌های سکولارها مقابله کرد. کودکان به پایه‌ای قوی و مطمئن که بتوان به کمک آن با هر نوع جهان بینی منحرفی مقابله کرد یا آن را نادیده گرفت، نیاز دارند.

آداب (رفتار مناسب) را به فرزندان خود بیاموزید

مفهوم اسلامی رفتار دربرگیرنده‌ی مفهوم اخلاقیات (آداب) است. باید کلماتی همچون لطف، متشکر و همچنین الحمدلله (سپاس برای خداوند)، ان شاءالله (اگر خدا بخواهد) و السلام علیکم (درود بر شما باد) را به کودکان آموخت. اغلب اجازه داده می‌شود که جای این احوالپرسی زیبا با «سلام»، «خدا حافظ» ساده پر شود. باید آداب درست غذا خوردن و نوشیدن، لباس مناسب پوشیدن و رفتار محترمانه در گردهمایی‌های اجتماعی را به کودکان یاد داد.

بسیار مهم است که کودکان و فضای خانه را تمیز، مرتب و منظم نگه داشت تا این عادت‌ها در آن‌ها نیز ایجاد شود. کودکان را لوس بارنیاورید؛ گاهی اوقات برای این‌که کودکان ارزش غذاهای خوشمزه‌ای که برای آن‌ها تهیه می‌شود را بدانند به جای یک شام مفصل لازم

اینترنتی درباره‌ی این موضوعات وجود دارد، برای مثال «۱۰۰۱ اختراع» که دستاوردهای یک هزار سال گذشته‌ی مسلمانان را نمایش می‌دهد:

<http://www.1001inventions.com>.

به والدین توصیه می‌شود که یک نسخه از کتاب ۱۰۰۱ اختراع: میراث مسلمانان در جهان ما را خریداری کنند. این کتابی است که به راحتی خوانده می‌شود، به زیبایی تصویرسازی شده و کتاب راهنمایی است که خواننده را در یک هزار سال دستاورد علمی و فناوری همراهی می‌کند و آن‌ها را با زندگی پایه گذاران دوران میانه که دارای اختراعات نبوغ آمیز بوده‌اند و به دنیای امروزی ما بسیار کمک کرده‌اند آشنا خواهد کرد. وبسایت‌ها و کتاب‌ها DVD/هایی که دارای مطالب صوتی و تصویری هستند و زیبایی برتر جهانی که در آن زندگی می‌کنیم را می‌توان به عنوان منبعی دیگر برای راهنمایی فرزندان مورد استفاده قرار داد. باید فیلم‌هایی که از نظر تصویری جذاب هستند را برای کودکان پخش کرد مخصوصاً فیلم‌هایی که شگفتی‌های خلقت (مانند معجزه‌ی زنبور عسل) را نشان می‌دهند.

به علاوه با بزرگ شدن فرزندان، تأثیرات جهان بینی سکولار به شکل عمیق تر در ذهن آن‌ها جای خواهد گرفت. آماده‌ی پاسخ گویی به موضوعاتی همچون نظریه‌ی تکامل باشید. به محض این‌که فرزندان وارد دنیای گسترده تر

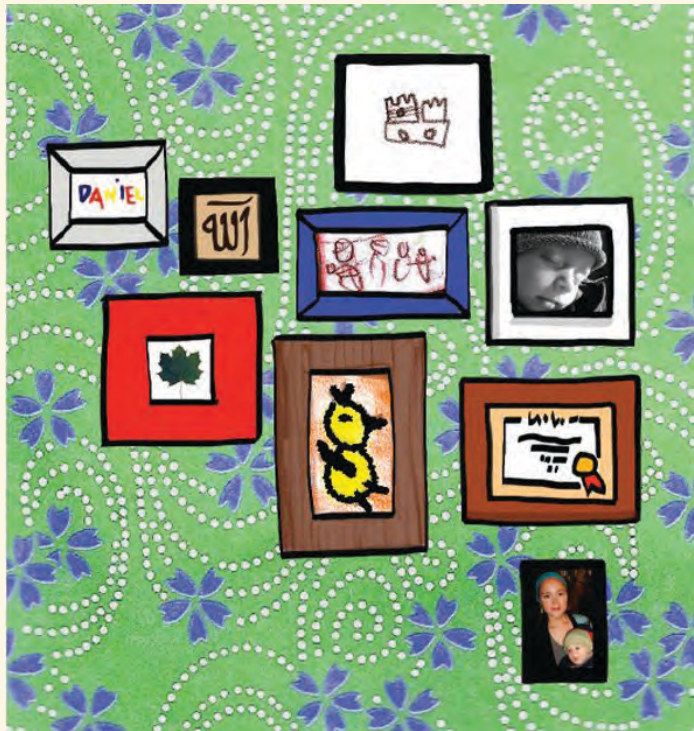
ابتدا باید چه چیزی را به کودکان بگویید: آن‌ها خداوند را دوست دارند یا خداوند آن‌ها را دوست دارد؟

اگر کودکان بیاموزند که «من خدا را دوست دارم، او مرا خلق کرده است، زمین، خورشید و ماه را خلق کرده است» چه پیامی به آن‌ها داده می‌شود؟ اول از هر چیز کودکان هیچ درکی از خداوند ندارند زیرا این یک ایده‌ی انتزاعی است که آن‌ها هنوز نمی‌توانند آن را درک کنند. چه اهمیتی دارد که آن‌ها چیزی را که نمی‌شناسند دوست داشته باشند یا دوست نداشته باشند؟ به علاوه وجود خودشان و جهان پیرامون آن‌ها تنها حقیقتی است که چیز خاصی ندارد.

است غذایی ساده آماده کرد. تشویق و تحسین‌های مبالغه آمیز همیشگی ممکن است غرور و خود بینی را در کودکان ایجاد کند. لازم نیست هر اسباب بازی که می‌خواهند را برای آن‌ها خریداری کنید؛ اگر واقعاً چیزی را می‌خواهند می‌توانند برای به دست آوردن آن کاری انجام دهند مثلاً در کارهای منزل کمک کنند. باید به یاد آن‌ها آورد که ممکن است خداوند متعال چیز بهتری به آن‌ها بدهد. انجام راه حل‌های جایگزینی همچون نداشتن آن‌چه که می‌خواهند، آن‌ها را برای واقعیتی که در دنیای واقعی در انتظارشان است آماده می‌کند، و تمام ارزش‌ها و اصولی که فرامی‌گیرند بعدها در زندگی به خوبی به یاری آن‌ها خواهد آمد.

به کودکان بیاموزید:

خداوند تو را دوست دارد، او تو را خلق کرده است و جهان را برای آسایش تو آفرید. (آنها قطعاً می‌خواهند با چنین موجودی که آن‌ها را دوست دارد و مراقب آن‌هاست ارتباط برقرار کنند و می‌خواهند بیشتر و بیشتر او را بشناسند.



با این حال اگر این مسئله برعکس شود یعنی «خداوند تو را دوست دارد، او تو را خلق کرده است و جهان را برای آسایش تو آفرید»، آن گاه آن‌ها با اشتیاق می‌خواهند بدانند که این موجود کیست که آنان را دوست دارد و آسایش آن‌ها برایش مهم است. یقیناً آن‌ها می‌خواهند که با چنین موجود مهربان و پشتیبانی رابطه برقرار کنند و بیشتر و بیشتر او را بشناسند. ارتباط قوی بین عبادت، زندگی و اطاعت داوطلبانه از خواست خالق وجود دارد. رفتار خوب ما باید بر اساس شوق به خشنودی خداوند که منبع غایی خوبی و حقیقت است باشد. برای خشنودی خداوند باید از راهنمایی‌های او پیروی کرد تا کیفیت زندگی ما و سایرین بهتر شود.

ما معنویات خود را از طریق خوب بودن، پشتکار، صداقت، مفید بودن و کمک کردن به دیگران تقویت خواهیم کرد؛ بنابراین به خالق نزدیک تر می‌شویم. با کمک کردن به دیگران، احترام به حقوق زندگی، مایملک و شرافت و با بالا بردن عدالت، محبت و آزادی و دوری از ظلم و مقاومت در برابر ظالم به خود کمک کرده‌ایم. تمام این تلاش‌ها به آگاهی همیشگی و به یادآوردن خداوند و صفات طیب‌ه‌ی او نیاز دارد. مشاهده‌ی آداب مذهبی این آگاهی و عشق به پروردگار متعال را بالا می‌برد. به این ترتیب بخشوده خواهیم شد و عبادت کنندگان مخلص خدا به قدرت موفقیّت در کارهای خوب و نیک دست خواهند یافت.

خویشتن را بشناس: مشکل آموزشی دنیای عرب

ندای بلندی برای یادگیری، آزادی و اجتهاد (تحقیق) وجود دارد: گزارش توسعه‌ی انسانی کشورهای عربی سازمان ملل متحد (۲۰۰۹) ایجاد نگرانی در سراسر کشورهای پیشرفته‌ی عربی جهان را در زمینه‌ی پیشرفت‌ها و پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد. امروزه کشورهای عربی حتی در ابقای فرهنگ غنی خود در مقابل سایر ملت‌ها، عقب مانده‌اند. یک تحقیق سازمان ملل متحد که در سال ۱۹۹۱ انجام گرفت نشان داد که کشورهای عربی جزو کشورهایی با کمترین آمار انتشارات در جهان هستند. در این زمینه اروپا پیشرو است و آمار انتشارات سالیانه آن‌ها پنج برابر کشورهای عربی است.

این گزارش وجود اختلافات فزاینده‌ای در میان کشورهای عربی و سایر کشورهای جهان را نشان می‌دهد. حکمرانان کشورهای عربی در نتیجه‌ی زیاده روی در کنترل مردم هرگونه خلاقیت و مباحثه‌ای را ممنوع کرده‌اند. «آزادی که دشمن امور ساختگی امنیت، سانسور کردن و نگهبان خود_گماشته‌ی اخلاقیات جامعه باشد، آزادی انکار شده است. خلاقیت، ابداع و دانش اولین قربانیان چنین منکراتی هستند.» (مجله‌ی اکونومیست ۲۰۰۳).

نباید والدین مسئولیت خود در قبال فرزندان را به حکومت‌ها واگذار کنند. والدین الگو و اولین معلمین فرزندان خود هستند و باید در مقابل چالش‌ها ایستادگی کنند و به اصلی‌ترین عامل تغییر جامعه تبدیل شوند. والدین «کلید استارت» روند تجددگرایی موثر هستند؛ به پیش برندگان و آموزش دهندگان والدین در مسیر تجددگرایی همان روشنفکران‌اند. زمانی که والدین قانع شدند که با اشتیاق آن‌چه را که لازم است انجام می‌دهند. تأثیر معنویات آن‌ها بر فرزندان‌شان عمیق است و می‌توانند شخصیت نسل‌های آینده را بازسازی کنند.



فعالیت‌ها

فعالیت ۲۱: پیشرفت ژاپن و آلمان در مقایسه با پس رفت کشورهای

اسلامی

در یک جلسه‌ی غیر رسمی با سه زوج در مورد این پرسش‌ها بحث کنید.
چرا بسیاری از کشورهای اسلامی پیشرفت نکرده‌اند، در حالی که ژاپن و آلمان که در طول جنگ جهانی دوم متحمل تلفات جبران ناپذیری شدند امروزه جزو ملت‌های پیشرفته دنیا هستند؟

چرا برخی از کشورهای اسلامی هنوز زباله‌ها را به رودخانه‌ها می‌اندازند، نظام آموزشی ضعیفی دارند و مواد اولیه ارزانتر را صادر می‌کنند تا محصولات ساخته شده از همان مواد اولیه را به هزینه‌ی بیشتر خریداری کنند؟ برای مثال یک تن آهن به قیمت ۲۰۰۰ دلار صادر می‌شود و سپس در قالب رایانه و وسایل الکترونیکی به قیمت میلیون‌ها دلار خریداری می‌شود.

چرا جهان اسلام علی‌رغم امر قرآنی مبنی بر خواندن (اقرء) بالاترین آمار بی‌سوادی در دنیا را دارد؟

فعالیت ۲۲: ایجاد ارتباط بین کودکان و خالق آن‌ها در سن پایین!

اگرچه پنج وعده نماز خواندن به صورت روزانه به شیوه‌ای منظم ما را به یاد خداوند می‌اندازد، با این حال فعالیت‌های بسیار زیاد دیگری نیز لازم است تا ما در حین انجام آن‌ها به یاد خالق خود باشیم.

باید به کودکان یاد داده شود که به صورت مرتب ذکر پروردگار (به یادآوری) را بر لب جاری کنند. یکی از روش‌ها این است که به آن‌ها یاد دهیم که یکی از دعاهایی که پیامبر (ص) از زمان بیدار شدن تا شب هنگام تکرار می‌کردند را حفظ کنند. این اذکار زمان زیادی نمی‌برد و ذهن را بهبود می‌بخشد و رفتارهای ما را در مسیر درست هدایت می‌کنند (به خصوص در این حالت خاص یعنی زمانی که غذا خوردن را آغاز کرده و به پایان می‌رسانیم). شاید

والدین هر هفته یک یا دو مورد را انتخاب کنند و هر کدام را به خوبی حفظ کنند سپس ذکر بعدی را بیاموزند. معنی این دعاها را به کودکان بیاموزید.
(اگر حفظ کردن جملات عربی مشکل است می‌توان آن‌ها را به زبان مادری یا انگلیسی آموخت).

در هنگام بیدار شدن:

سپاس پروردگار را، که پس از مرگ ما را زنده گرداند و بازگشت همه به سوی اوست.

هنگام مشاهده‌ی طلوع آفتاب:

ما صبح هنگام از خواب برخاستیم و تمام جهان از آن پروردگار است. سپاس خداوند راست.

در مقابل آینه ایستادن:

سپاس خداوند که مرا به کمال آفرید. ای خداوند بزرگ رفتار من را همچون ظاهرم کامل گردان.

در هنگام لباس پوشیدن:

سپاس خداوند که مرا لباس پوشانید تا «عورت» خود را بپوشانم و زندگی مرا زیبا ساخت.

هنگام وارد شدن به مسجد:

ای پروردگار درهای بخشایش خود را بر روی من بگشای، و مرا از گنجینه‌ی دانش خویش بهره مند گردان.

هنگام غذا خوردن:

سپاس از آن خداوندی است که به ما غذایی ارزانی داشت و عطش ما را سیراب ساخت و ما را مسلمان آفرید.

هنگام نوشیدن آب: سپاس خداوند را که از روی محبت خویش آب را شیرین ساخت و از روی گناهان ما آن را تلخ و شور نگرداند.

هنگام وارد شدن به دستشویی: پناه می‌برم به خداوند از شر شیطان رجیم. پروردگارا از

شر نجاست و پلیدی به تو پناه می‌برم.

هنگام خروج از دستشویی: پروردگارا من را ببخش. سپاس از آن خداوندی است که مرا از زیان رهانید و به من سلامتی عطا کرد.

خروج از منزل: به نام خداوند بخشنده و مهربان، توکل بر خدا. از گمراه شدن و گمراه ساختن دیگران به خداوند پناه می‌برم.

ورود به منزل: به نام خدا، وارد می‌شویم با نام او و خارج می‌شویم با توکل به او.

فعالیت ۲۳: تشکر از نعمت‌ها و بخشش‌های الهی

در راستای دعاهای ذکر شده، لازم است که کودکان بتوانند درخواست‌های خود را به زبان و شیوه‌ی خود به درگاه خداوند متعال بازگو کنند و در مورد آن‌ها با والدین خود صحبت کنند.

فعالیت ۲۴: مقایسه کردن مشکلات

اجازه دهید یکی از فرزندان داستان واقعی زیر را بخواند و درباره‌ی آن صحبت کند. شما نیز تجربیات خود را به آن بیافزایید. شکر خداوند برای کوچکترین بخشش‌ها ما را قانع بار خواهد آورد که در نتیجه باعث می‌شود از رفتارهایی چون حسادت، ناخوشی و ناراحتی به دور باشیم. این راز خوشبختی و علاج اضطراب است.

زن جوانی را می‌شناختم که درگیر مشکلات جدی بود والدین او از هم جدا شده بودند، باید از مادر بیمار خود مراقبت می‌کرد در حالی که کار تمام وقت داشت و با مشکلات مالی روبه‌رو بود. با این حال نگرش مثبتی به زندگی داشت: «اگر می‌توانم هر روز صبح از خواب برخیزم و بر روی دو پای و دم راه بروم پس کاملاً خوب هستم!»

به عبارت دیگر بر آن چه که دارید تمرکز کنید و منتظر بهترین نتیجه در زندگی باشید. حدیث زیر شکرگذار بودن را به خوبی نشان می‌دهد:

پیامبر (ص) فرمودند:

«هر کس با امنیت در میان مردم هر روز بیدار شود، سالم باشد و غذای کافی برای آن روز خود داشته باشد مانند آن است که تمام جهان در دست اوست.»

فعایت ۲۵: هفت مفهوم که باید به کودکان آموخت

«هفت نفر در روز جزا که هیچ سایه‌ای جز سایه‌ی الهی وجود ندارد زیر سایه‌ی خداوند خواهند بود: حاکم عدل، جوانی که همیشه خداوند را عبادت می‌کرد، مردی که قلبش در گرو مسجد است از زمانی که آن را ترک کرده و به آن باز می‌گردد، افرادی که یکدیگر را برای رضای خداوند دوست دارند و برای رضای خداوند همدیگر را ملاقات می‌کنند و از هم جدا می‌شوند، مردی که در زمان تنهایی خداوند را یاد می‌کند و چشمان او پر از اشک می‌شود، مردی که از نزدیک شدن به زن بسیار زیبا یا ثروتمند دوری کند در حالی که می‌گوید «من از خداوند می‌ترسم»، و مردی که اموال خود را می‌بخشد و این کار را از دیگران پنهان می‌کند به‌طوری که دست چپش نداند که دست راست وی چه چیزی بخشیده است.»

(البخاری و مسلم)

فصل ۵

نشان دادن چالش‌های رایج و دام‌ها

۱۸۹ دیباچه
۱۸۹ چالش‌های پیش روی والدین
۱۹۰ بی‌تجربگی
۱۹۰ فشارهای هر روزه
۱۹۰ سختی روزانه: پذیرش این که والدین بودن یک کار تمام وقت است ۷/۲۴
۱۹۱ والدین بودن یک وظیفه‌ی غیرقابل انعطاف است
۱۹۱ والدین بودن یک «سرمایه‌گذاری» مالی، زمانی و تلاش طولانی مدت است
۱۹۱ والدین تنها یکی از عوامل تأثیرگذار بر کودکان هستند
۱۹۲ نوزادان قادر به صحبت کردن نیستند
۱۹۳ والدین بودن چند تخصصی است
۱۹۳ پدر و مادر باید همچون یک تیم عمل کنند
۱۹۴ والدین بودن مهارتی است که نیازمند مدیریت مناسب منابع است
۱۹۴ ممکن است تصور فرزندان از سایر والدین برعکس آن چیزی باشد که والدین انتظار دارند
۱۹۴ بدانید که باید چه زمانی چه چیزی به فرزندان خود بگویید
۱۹۶ القای مفاهیم نادرست به فرزندان به صورت غیر عمدی
۱۹۶ چالش ایجاد یک تصویر مثبت از خویش
۱۹۷ درس‌هایی درباره‌ی والدین بودن از جانب حضرت موسی ^(ع) در انجیل
۱۹۸ نتیجه‌گیری
۱۹۹ فعالیت
۱۹۹ فعالیت ۲۶: انتقال مفاهیم مهم



دیباچه

در فصل‌های گذشته سعی کردیم تا ویژگی‌های برنامه و چارچوب پدر و مادر خوب و کامل بودن و چند ابزار کلیدی برای سنجش این برنامه‌ها را شرح دهیم. همچنین بر اهمیت استفاده از گزینه‌ی طبیعی پدر و مادر بودن تأکید کردیم که در هماهنگی با برنامه‌ی مورد نظر می‌تواند به عنوان راهنمایی برای پرورش فرزندان از آن استفاده کرد. رویکردی که ما پیش گرفته‌ایم به والدین این امکان را می‌دهد که بنیان‌های مد نظر خود را داشته باشند و در زمینه‌ی گستره‌ی خانواده تصمیمات خود را اعمال کنند و این امور را در راستای هدف کلی پرورش فرزندان نیکوکار، مسئولیت‌پذیر و دارای مهارت‌های اجتماعی انجام دهند. همچنین بر این نکته تأکید کرده‌ایم که پرورش فرزند خوب، بازخورد گسترده تری از آرامش درونی و زندگی شاد خانوادگی در پی خواهد داشت، این کار سنگ بنای تمدن و جامعه را فراهم می‌آورد. با این حال یک برنامه‌ی خوب، هرچند وظیفه‌ی سخت پدر و مادر بودن را راحت تر خواهد کرد، با این وجود کامل نخواهد بود مگر این‌که قادر به راهنمایی فرد از مسیر چالش‌ها و مشکلات پدر و مادر بودن باشد. در این فصل ما بر برخی از مشکلات پدر و مادر بودن تمرکز کرده و راه حل‌های قابل درکی را پیشنهاد خواهیم داد. ابتدا برخی از چالش‌ها و سپس در فصل بعد برخی از بحران‌های اصلی را بررسی خواهیم کرد. اگرچه در فصل‌های قبل برخی از جنبه‌های آن را از نظر گذراندیم، با این وجود امیدواریم که بررسی منسجم این مشکلات به والدین کمک کند تا جهانی را که خود و فرزندانشان در آن زندگی می‌کنند را بهتر بشناسند و با برخی از مسائلی که با آن روبه رو هستند آشنا شوند.

چالش‌های پیش روی والدین

پدر و مادر خوب بودن زمانی راحت است که ندانید چه کاری انجام می‌دهید، وقتی فهمیدید بسیار سخت می‌شود.



فرزندان می‌گویند: والدین، ما را دیوانه می‌کنند
والدین می‌گویند: فرزندان، ما را دیوانه می‌کنند
از داد و بیداد کردن دست بردارید!
مشکلات را درک کنید
مسائل را تحلیل کرده و آن‌ها را با هم حل کنید :

صبورانه!!

زندگی ما مجموعه‌ای از آزمون‌های سخت است و پرورش فرزندان یکی از چالش برانگیزترین این آزمون‌ها است. با این حال پاداش سربلند بیرون آمدن از این آزمون بی‌نهایت با ارزش است. آشنایی با مقیاس دقیق این چالش برای والدین مفید خواهد بود چراکه باعث می‌شود تا وظیفه‌ی پیش روی خود را سخت تر یا ساده تر از

براساس جنسیت قرار می‌گیرند. بسیاری از مادران زمان خود را در خانه می‌گذرانند در حالی که پدرها بیرون رفته و سرکار هستند. عصرها مادرها می‌خواهند بیرون بروند در حالی که پدرها ترجیح می‌دهند در خانه بمانند. در صورتی که والدین با هم همدل نباشند، این عادت به اختلاف منجر می‌شود.

همچنان که بزرگ‌تر می‌شویم باید درک کنیم که پدر و مادر بودن تنها فراهم کردن غذا و سقفی بر سر فرزندانمان نیست.

پدر بودن تنها به معنی برآوردن نیازهای مادی نیست.

سختی روزانه: پذیرش این که والدین بودن یک کار تمام وقت است ۷/۲۴

ساعات اداری برای والدین بودن وجود ندارد و بهتر است که ما بپذیریم که والدین بودن یک کار بیست و چهار ساعته و هفت روز هفته و پنج‌شنبه و دو هفته در سال است که هیچ تعطیلاتی ندارد. چیزی به نام «طلاق از فرزند» وجود ندارد. به محض این که پدر و مادر می‌شویم تا آخر عمر وارد تعهدی شده‌ایم که هیچ چیز آن را از بین نمی‌برد.

آنچه که هست در نظر نگیرند. اگر تصور کنند که پدر و مادر بودن بسیار ساده است، برای آن آماده نخواهند شد. اگر تصور کنند بسیار سخت است ممکن است ناامید شده و تسلیم شوند. تلاش ما بر این است که مشکلات را شناسایی کنیم و امیدوار باشیم که والدین از این که در مسیر مشکلات تنها نیستند احساس آرامش و رضایت کنند. بحث کردن در مورد این مشکلات با سایر والدین مفید خواهد بود زیرا از وجود نکات مشترک زیادی که در این تجربه‌ها نهفته است شگفت زده خواهند شد.

در این جا برخی از چالش‌های پیش روی والدین را بررسی می‌کنیم:

بی تجربگی

این مسئله در تولد اولین کودک اصلی‌ترین چالش به حساب می‌آید. هیچ یک از والدین نمی‌دانند که در بسیاری از موقعیت‌ها باید چگونه رفتار کنند. هرچند ممکن است نظریاتی را مطالعه کرده باشند اما از نظر عملی تجربه‌ای ندارند. درخواست کمک از سایر والدین می‌تواند بسیار مفید باشد؛ زیرا این تجربه یک نوع آموزش حین انجام کار است که در آن سرپرستی برای نظارت وجود ندارد.

پدر و مادر بودن دقیقا گوشه‌ای است که ما را در گذشته زمانی که مادرمان گوش ما را می‌کشید، راهنمایی کودک راحت تر بود.

فشارهای هر روزه

اغلب والدین تحت فشار تقسیم کار

کننده است. ممکن است سال‌ها طول بکشد تا بالاخره والدین متوجه شوند که فرزندان آن‌ها خوب یا بد اخلاق هستند.

والدین تنها یکی از عوامل تأثیرگذار بر کودکان هستند

لازم است که والدین از جهانی که فرزندان آن‌ها در آن رشد می‌کنند آگاه باشند (که به صورت مداوم در حال تغییر است). برای نمونه پیشرفت‌های فناوری چالش‌های بسیار بزرگ‌تری را ایجاد کرده است (به شکل تلویزیون، اینترنت، گوشی همراه، گفت‌وگوهای آنلاین، موسیقی دیجیتالی، DVDها و بازی‌های کامپیوتری). ستایش و تحسین ستاره‌های موسیقی و سینما به سرعت در حال افزایش است. اگر وسایل بازی بچه‌ها الکترونیکی نباشد باز هم شمار زیادی از سرگرمی‌های دیگر در اطراف آن‌ها وجود دارد. والدین در تربیت فرزندان



کدام یک سخت تر است: پدر بودن یا رئیس جمهور آمریکا بودن؟
«من تنها می‌توانم یکی از این دو کار را انجام دهم. یا رئیس جمهور ایالات متحده باشم یا دخترم آلیس را کنترل کنم. امکان ندارد از پس هردو برآیم.»

تئودور روزولت (۱۸۵۸-۱۹۱۹)،
رئیس جمهور ایالات متحده
(پورترو و سروانتس ۲۰۰۷)

«یک دستور از جانب من توسط میلیون‌ها نفر اطاعت می‌شود... اما هرگز نتوانستم سه دخترم را برای صرف صبحانه سروقت بر سر میز غذا بیاورم.»

واول، افسر بریتانیایی
(۱۸۸۳-۱۹۵۰)
(شاو ۱۹۹۸)

والدین بودن یک وظیفه‌ی غیرقابل انعطاف است

به محض این‌که کودک به دنیا می‌آید دیگر نمی‌توان وظیفه‌ی پدر و مادر بودن را به تعویق انداخت، دوباره آن را در برنامه خود قرار داد یا آن را نادیده گرفت. کودکان ساعت بیولوژیک خود را دارند و والدین باید رشد آن را درک کنند. آن‌ها نمی‌توانند رشد کودک را کندتر یا سریع‌تر کنند. اگر بخواهند در این روند مداخله کنند با فاجعه‌ای روبه‌رو خواهند شد. جهان با شتاب در گذر است اما کودکان این‌گونه نیستند. عاقلانه‌ترین کار این است که با سرعت طبیعت همگام شویم: راز آن صبور بودن است.

والدین بودن یک «سرمایه‌گذاری» مالی، زمانی و تلاش طولانی مدت است

پدر و مادر بودن یک فرآیند آرام و درگیر

ارزش‌های همسالان خود را منعکس می‌کنند. اغلب نوجوانان به گروه دوستان خود وابسته می‌شوند و ممکن است از والدین خود فاصله بگیرند. گاهی اوقات خواهر و برادران هم تأثیر طولانی مدتی بر رشد یکدیگر دارند، آن‌ها انعکاس دهندگان اجتماعی و الگوی (با در نظر گرفتن سن آنها) یکدیگر هستند. ممکن است خواهر و برادرها منبع رقابت یا حسادت یکدیگر باشند.



متغیرهای محیطی همچون موقعیت جغرافیایی، تعداد اعضای خانواده، وضعیت اجتماعی خانواده، مذهب غالب و روابط نژادی نیز بر کودکان تأثیرگذار است.

نوزادان قادر به صحبت کردن

نیستند

تصور کنید که برقراری ارتباط با حیوانات چقدر سخت است، حال نوزادان را تصور کنید. آن‌ها اصلاً قادر به صحبت کردن نیستند پس درک نیازها، احساسات و افکار آن‌ها مشکل است. ما باید به صورت صحیح حدس این نیازها را بزنیم. یک کودک، یک بزرگسال کوچک نیست. توصیه‌ی ما این است که برای کودکان خردسال قرآن بخوانید و آن را با صوت خوش تلاوت کنید زیرا خردسالان قبل از این که قادر به سخن گفتن باشند می‌توانند کلمات را به خاطر بسپارند.

خود کاملاً آزاد نیستند و باید با بازیگران تلویزیونی، اینترنت و همسالان کودکان خود رقابت کنند. تأثیرات مثبت و منفی زیادی بر کودکان وجود دارد. اگرچه والدین در نهایت شخصیت شکل گرفته‌ی فرزندان را نتیجه‌ی کارهای مثبت یا منفی خود می‌دانند اما آن‌ها تنها یکی از عوامل موثر در رشد کودکان هستند. از نقطه نظر کلان (اجتماعی) حتی والدین متعهد و خوش نیت نمی‌توانند کاری کنند که اینترنت کم‌تر نامناسب باشد یا دسته‌های خیابانی کم‌تر خشن باشند و یا رسانه‌ها کم‌تر از دسته‌ها و ژانرهای رکیک استفاده کنند.

اگرچه والدین اولین عوامل تأثیرگذار هستند؛ تأثیر همسالان به طرز فزاینده‌ای در طول زمان رشد فرزندان مهم است، و تا دوران دانشگاه همین گونه باقی خواهد ماند. در طول این مدت کودکان رفتارها و

از مهارت‌هایی که ما از آن آگاه نیستیم). والدین بودن شامل تخصص‌های متفاوتی از جمله روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، اقتصاد، پزشکی، زیست‌شناسی، مدیریت و هنر می‌شود. والدین بودن هم هنر است هم یک رشته‌ی علمی. همچنان که جهان اطراف ما رشد می‌کند و چالش‌های پیچیده‌تری را پیش روی ما می‌نهد، مهارت‌های پدر و مادر خوب بودن لازم‌تر می‌شود. داشتن مدارک دانشگاهی عالی (چه در رشته‌های علمی و چه هنری) لزوماً باعث ایجاد یک خانواده‌ی شاد و قانع نمی‌شود. برقراری ارتباط همچنان به عنوان یک عنصر ضروری پدر و مادر خوب بودن باقی می‌ماند.

پدر و مادر باید همچون یک تیم عمل کنند

کار تیمی راحت نبوده و یکی از چالش‌های اصلی پدر و مادر بودن است. باید همسران قادر به همکاری با هم باشند. همسری که شما انتخاب می‌کنید تنها زن یا شوهر شما نیست بلکه مادر یا پدر آینده خواهد بود. چه تعداد از ما قبل از ازدواج چنین دیدگاهی داریم؟ کار گروهی چیزی بیشتر از عشق و وفاداری می‌طلبد: این کار نیازمند دانش، مهارت و نگرش درست است. بسیار مهم است که والدین بازی یافتن مقصر را انجام ندهند و زمانی که مشکلی پیش می‌آید یکدیگر را متهم به ایجاد مشکل یا به‌اندازه‌ی کافی

درک غیر قابل تصور!

زمانی که چهارده ساله بودم پدرم به‌اندازه‌ای مرا نادیده می‌گرفت که نمی‌توانستم حضور او را تحمل کنم. اما وقتی که بیست و یک ساله شدم از این‌که او در ظرف هفت سال چقدر آموخته بود تعجب کردم. مارک تواین

آهان، آهان! حالا فهمیدم...

فرزندان تا سن ۴۰ سالگی یعنی زمانی که خودشان هم درست شبیه والدین خود شده‌اند از آن‌ها ناراضی هستند و در نتیجه این نظام همچنان ادامه می‌یابد.

کوینتین - نویسنده‌ی آمریکایی

تصور فرزندتان تغییر خواهد کرد آه حتی در حد نیمی از تصور فرزندم در مورد شگفت‌انگیز بودنم در زمان کودکی او و در حد نیمی از حماقتی که او در سن نوجوانی در من مبیند، در من چنین چیزی وجود ندارد.

ربکا ریچاردز - (براون ۱۹۹۴)

والدین بودن یک وظیفه‌ی همیشگی است «ما به دلیل اشتباهات و معایب زیادی مقصر هستیم، اما بدترین جنایت ما ترک کردن فرزندمان و نادیده گرفتن سرچشمه‌ی زندگی است. بسیاری از چیزهایی که به آن نیاز داریم را می‌توانیم به زمانی دیگر موکول کنیم. اما کودک را نمی‌توان منتظر گذاشت. هم اکنون زمان رشد استخوان‌ها، به وجود آمدن خون ورشد ذهن اوست. نمی‌توانیم به او بگوییم فردا. او امروز است.»

جی. میسترال - نوبل لوریت، شیلی ۱۹۸۶

والدین بودن چند تخصصی است

والدین بودن به داشتن مجموعه‌ای پیچیده از مهارت‌ها وابسته است (بسیاری

که باید توسط والدین انجام پذیرد. تنها اگر به آزمون مارکسیست‌های شوروی سابق نگاهی بیاندازیم می‌بینیم که در آن مردمی که والدین یا اعضای خانواده نبودند وظیفه‌ی پدر و مادر بودن را به جا می‌آوردند. پیشتر نیز همین تجربه از سوی اسپارت‌ها در یونان انجام گرفته بود. نتیجه‌ی آن شکست بزرگی برای فرزندان به همراه داشت. مدیریت مناسب زمان و منابع در خانواده‌های تک‌والدی مهم‌تر است زیرا در چنین خانواده‌هایی فشار بیشتری بر افراد وارد می‌شود.

ممکن است تصور فرزندان از سایر والدین برعکس آن چیزی باشد که والدین انتظار دارند

احتمال این امر وجود دارد که فرزندان کمک‌های والدین خود را دخالت در امور شخصی خود، نگرانی و عشق آن‌ها را همچون بچه‌انگاری آن‌ها و توصیه‌هایشان را به عنوان ریاست طلبی آن‌ها قلمداد کنند. اگرچه واقعیت مهم است اما فرزندان، تصور خود را واقعیت می‌انگارند. به همین دلیل لازم است که نظر فرزندان، احساسات و عکس‌العمل‌های آن‌ها را جویا شویم. از فرزندان خود پرسید: آیا کاری که برای تو انجام دادم را دوست داشتی؟

بدانید که باید چه زمانی چه چیزی به فرزندان خود بگویید

درس‌هایی که بزرگ‌ترها از وقایع استنباط می‌کنند لزوماً مشابه آن چیزی

تلاش نکردن نکنند. پسر یا دختر آن‌ها مدام در حال تغییر است و انتقال موفق از کودکی به بزرگسالی نیازمند همکاری بسیار بالای والدین با یکدیگر است.

والدین بودن مهارتی است که نیازمند مدیریت مناسب منابع است

شاید این امکان وجود داشته باشد که حسابداری برای رسیدگی به امور مالی خانواده، یک معلم خصوصی برای آموزش و یک پرستار برای مراقبت از مسائل مربوط به سلامتی استخدام کرد. با این حال وظیفه‌ی مدیریت خانواده را نمی‌توان به هیچ‌کسی واگذار کرد؛ اگر والدین نتوانند خانواده‌ی خود را مدیریت کنند، هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند این کار را انجام دهد. مدیریت خانواده نیازمند عشق، محبت، زمان و توجهی است که از سوی والدین ابراز می‌شود. این قسمت جدایی‌ناپذیر پدر و مادر بودن است



حاصل کنند که هیچ دانه‌ی برنجی هدر نرفته است، مادران به دختران خود می‌گویند که خیلی مراقب باش که هیچ برنجی ریخته نشود زیرا در بین آن‌ها یک دانه‌ی برنج بهشتی وجود دارد.

این‌ها روش‌های مفید و هوشمندانه‌ای هستند که از طریق آن‌ها والدین می‌توانند زمان و هزینه‌ها را کم‌تر کرده و نظم و نظافت و مسئولیت‌پذیری را به فرزندان خود بیاموزند. با این حال باید والدین مراقب باشند که در سنی که کودکان قادر به تشخیص خوب از بد هستند توضیح دهند که اینها تنها افسانه‌هایی هستند برای کمک به یادگیری نظافت تا خرافات در ذهن آن‌ها جای نگیرد. یک افسانه‌ی پرکاربرد دیگر وجود بابانوئل است که در روز کریسمس ظاهر می‌شود و کودکان را هدیه باران می‌کند. اگر کودکان تصور کنند که بابانوئل از خداوند مهم‌تر است نتیجه خطرناکی در پی خواهد داشت.

نیست که فرزندان دریافته‌اند. به علاوه، بسیاری از اوقات والدین وسوسه می‌شوند که از سادگی و کم‌دقتی کودکان به نفع خود استفاده کنند تا نتیجه‌ای را که باعث می‌شود زندگی والدین راحت‌تر شود، دریافت کنند. به عنوان مثال زمانی که کودک یک انار می‌خورد، والدین به او می‌گویند که باید همه‌ی دانه‌های انار را بدون این‌که چیزی روی بشقاب بماند یا لکه‌ای روی لباس یا مبلمان برجای بگذارد (چون پاک کردن لکه‌ها سخت خواهد بود) بخورد. برخی از والدین به جای این‌که حقیقت را در نظر بگیرند و همکاری کامل کودک را جلب کنند در فکر مرتب کردن وسایل خود هستند. آن‌ها به فرزندان خود می‌گویند که هر دانه‌ی انار هسته‌ای دارد که از بهشت آمده است (تا کودک همه‌ی دانه‌ها را بخورد و هیچ یک از هدایای مخصوص بهشت را از دست ندهد). همچنین در بسیاری از خانه‌ها دانه‌های برنج پاک شده و شسته می‌شوند. برای این‌که والدین اطمینان

آگاه‌سازی فرزندان: چه چیزی و چه زمانی؟

در چه سنی این داستان مناسب است؟ شیر، گرگ و روباهی با هم گاو، بز و خرگوشی را شکار کردند. شیر رو به گرگ کرد و گفت: «شکارها را تقسیم کن.» گرگ گفت: «گاو از آن شما، بز برای من و خرگوش هم برای روباه.» شیر به گرگ حمله ور شد و او را کشت. سپس شیر رو به روباه کرد و گفت: «تو چگونه شکارها را تقسیم می‌کنی؟» روباه پاسخ داد: «خرگوش برای صبحانه‌ی شما، بز برای نهار و گاو هم برای شام شما.» شیر از روباه پرسید: «چنین خردی را چگونه به دست آوردی؟» روباه گفت: «از سر له شده‌ی گرگ.» زمانی که چنین داستانی برای کودکان بازگو می‌شود آن‌ها ترس، ترسویی و دورویی را یاد می‌گیرند. با این حال اگر این داستان برای بزرگسالان بازگو شود آن‌ها می‌آموزند که باید با احتیاط و مراقب باشند. در نظر گرفتن زمان مناسب در هنگام بازگو کردن داستان‌ها و آموزش نکات به کودک بسیار ضروری است.

القای مفاهیم نادرست به فرزندان به صورت غیر عمدی

چندی از والدین خیرخواه رویدادهای زیر را گزارش کرده‌اند:

رویداد ۱:

زمانی که سلیم در مهد کودک از رفتن به دستشویی خودداری کرد معلم دلیل این کار را از او جویا شد. او گفت: «والدین من به من گفته‌اند که در دستشویی‌ها جن و شیطان وجود دارد. من از این‌که با آن‌ها تنها باشم می‌ترسم.»



رویداد ۲:

پسر کوچکی به نام حمید سردرگم شده بود. به او گفته بودند که فرشته‌ها وارد دستشویی نمی‌شوند، همچنین او می‌دانست که همیشه دو فرشته روی شانه‌های او هستند و تمام اعمال او را ثبت می‌کنند. آیا دو فرشته با او به دستشویی می‌روند؟ او از این موضوع سردر نمی‌آورد.

برخی از والدین در مورد منع خوردن گوشت خوک توضیحات اشتباهی به

فرزندان خود می‌دهند. کودکان با این قیاس تصور می‌کنند که خوک‌ها حیوانات بدی هستند و باید از آن‌ها متنفر باشند با خشونت با آن‌ها رفتار کنند. والدین از یاد می‌برند که به فرزندان خود بگویند که همه‌ی حیوانات مخلوقات زیبای خداوند هستند و تنها نباید برخی از آن‌ها را خورد. همه‌ی موجودات به دلایل خوبی خلق شده‌اند و ما باید با حیوانات و گیاهان با مهربانی رفتار کنیم. برخی از والدین بسیار فداکار و خیرخواه به اشتباه حس تنفر نسبت به افرادی که دچار اشتباه می‌شوند را به فرزندان خود القا می‌کنند. آن‌ها فرقی میان رفتار اشتباه و عامل آن رفتار قائل نمی‌شوند. بنابراین آن‌ها هم از فرد سیگاری و هم از سیگار کشیدن متنفر خواهند بود. این کار باعث می‌شود که کودکان به جای عشق ورزیدن به مردم و اصلاح رفتار نادرست ایشان، از آن‌ها متنفر شوند. نتیجه‌ی این امر این‌گونه خواهد بود که کودکان تصور می‌کنند که از دیگران برترند و دچار غرور خواهند شد.

چالش ایجاد یک تصویر مثبت از خویش

درحالی که افراد با تصور جسم زیبا که از سوی مجله‌های مد، هالیوود و ستاره‌های موسیقی تجمل‌گرا رواج یافته است احاطه شده‌اند، فرزندان (به خصوص دختران نوجوان) به راحتی در دام تغذیه‌ی نامناسب و تمایل بیش از اندازه برای استفاده از وسایل آرایشی و

والدین چگونه به فرزندان خود می‌آموزند که اولویت‌ها را تعیین کنند؟ مهم این نیست که ما چه چیزی می‌دانیم، مهم این است که بدانیم چه چیزی مهم است. اگر ما (خداوند) را فراموش کنیم، به بردگان این دنیا تبدیل می‌شویم.

بر شماست که پروردگار خویش را از صمیم قلب، از اعماق وجود و با تمام قدرت دوست بدارید. (کتاب دوم تورات، ۶:۵)

درس ۲:

رابطه از قوانین مهم تر است. قانون برتر این است: قوانین کم، مهم، مرتبط، ساده و قابل تغییر را برجسته تر کنید. قوانین بد نیستند اما رفتار ما را به جای این که از درون عوض کنند از بیرون تغییر می‌دهند. با این حال عشق، قلب و انگیزه‌های فرد را تغییر می‌دهد.

و این سخنان که من امروز شما را بر آن‌ها پند می‌دهم باید که در قلب شما بماند. (کتاب دوم تورات، ۶:۶)

درس ۳:

کتاب مقدس را حفظ کنید. بسیار مهم است که والدین سخنان خداوند را قبل از این که آن را به فرزندان خود بیاموزند، خود آن را حفظ کنند. این سخنان قبل از این که بخشی از وجود فرزندان باشد باید بخشی از وجود والدین باشد. والدین نمی‌توانند چیزی را که ندارند ببخشند پس باید آن چیزی را که می‌آموزند را

لباس خواهند افتاد. نگرانی روزافزون در مورد ظاهر از سوی تبلیغات رسانه‌ها که «لاغری» را زیبا معرفی می‌کنند پررنگ تر می‌شود.

گذار از دوران کودکی و معصومیت به تقلید از بزرگسالان در سنی کم برای فرزندان رخ می‌دهد که در آن تمام انواع احساسات ناامنی عدم تشخیص کمال مطلوب رخ می‌دهد. این امر برای والدینی که می‌خواهند فرزندانشان از دوران کودکی خود لذت ببرند ناخوشایند خواهد بود.

اهمیت القای ارزش‌های اخلاقی سالم، اعتماد به نفس و شخصیت خوب بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد. باید والدین از فساد و روابط جنسی قبل از سن بلوغ کودکان از جانب مصرف‌گرایی رواج یافته آگاه باشند. (ویلیامز ۲۰۰۲)

حس مسئولیت‌پذیری در کودکان باید درون پیوندهای اجتماعی، ارتباطات و پیوندهای خانوادگی مورد توجه قرار گیرد نه از سوی منابع نادرست که از سوی رسانه‌ها برجسته می‌شود (منابعی چون پول، قدرت یا شهرت).

درس‌هایی درباره‌ی والدین بودن از جانب حضرت موسی^(ع) در انجیل: حضرت موسی چه می‌فرماید

ای اسرائیلیان: فرمانروا، پروردگار ما، اوست یگانه. (کتاب دوم تورات، ۶:۴)

درس ۱:

اولویت‌های صحیح را تعیین کنید!

بدانند. اگر در خانه چیزی ندارید نباید آن را ببخشید. برشماست که این‌ها [سخنان خداوند] را با سخت کوشی به فرزندان خود بیاموزید. (کتاب دوم تورات، ۶:۷)

مسئله برنامه ریزی اولویت هاست. در مورد آن‌ها صحبت کنید زمانی که در خانه هایتان نشسته‌اید، در حال راه رفتن هستید، دراز کشیده‌اید و برمی‌خیزید. (کتاب دوم تورات، ۶:۷)

درس ۴:

مدت زمانی را که با هم سپری می‌کنید نسبت به کیفیت آن در درجه‌ی دوم اهمیت قرار دارد. والدین باید پذیرای «لحظات آموزنده» باشند و در صورتی که به شکل طبیعی رخ ندادند برای پیش آمدن چنین لحظاتی برنامه ریزی کنند. والدین همه چیز را در اختیار فرزندان خود قرار می‌دهند به جز آن چیزی که بیشتر از همه به آن نیاز دارند: زمان. جامعه‌ی ما شغل_محور است نه خانواده_محور. مسئله اولویت بندی برنامه‌ها نیست بلکه

درس ۵:

آن چیزی که ارزش به یاد ماندن را دارد، ارزش تکرار کردن را نیز دارد. والدین باید ارزش‌ها را بیان کنند، بر آن‌ها تأکید ورزند، آن‌ها را تکرار کنند و بر زبان بیاورند. دقیق، مختصر و ساده بودن این ارزش‌ها مهم است. نشان دهید و بگویید: والدین می‌توانند فرزندان خود را به اقوام، رهبران، اعضای شورا، پیشواها، امامان و مهمان‌هایی که ارزش‌های آموزش داده شده توسط والدین را در خود دارند، معرفی کنند.

نتیجه گیری

علی رغم تمامی چالش‌های پیش رو پدر و مادر بودن لذت بخش، قابل انجام و سرشار از پاداش برای هر دو والدین است. چالش‌ها بسیارند (تأثیر بد همسالان، روابط جنسی پخش شده در رسانه‌ها، برقراری ارتباط نادرست و سوءمدیریت). تصورات غلط، اشتباهات و افسانه‌ها بی‌شمارند (که در فصل بعد به آن‌ها می‌پردازیم).



فعالیت ۲۶: انتقال مفاهیم مهم

برای فرزندان‌تان توضیح دهید (با مثال‌هایی درباره‌ی خودتان):

مهم نیست چه چیزی می‌دانید اگر ندانید چه چیزی مهم است (اولویت‌بندی‌ها).

مسئله اولویت‌بندی برنامه‌هایمان نیست، مسئله برنامه ریزی اولویت‌هایمان است.

قلب خود را سرشار از عشق الهی کنید تا بتوانید دیگران را نیز دوست داشته باشید. نمی‌توانید

چیزی را که ندارید به دیگران ببخشید.

برای والدین: آن چیزی را که آموزش می‌دهید در عمل انجام دهید. یک تصویر از ۱۰۰۰ کلمه

با ارزش‌تر است. یک نمونه‌ی عملی ۱۰۰۰ برابر از یک تصویر بهتر است.

فصل ۶

پندارهای نادرست، دام‌ها، و افسانه‌های رایجی که باید از آن‌ها اجتناب کرد

- دبیاچه ۲۰۳
- آشکارسازی مفاهیم نادرست و دام‌های رایج ۲۰۳
- استفاده‌ی کورکورانه از روش‌های قدیمی ۲۰۳
- تقلید کورکورانه از دیگران ۲۰۳
- دستیابی به آرزوهای دست نیافته از طریق فرزندان ۲۰۴
- واگذاری مسئولیت والدین بودن ۲۰۴
- این تصور که به کارگیری منطق در تعامل با کودکان کافی است ۲۰۵
- این تصور که می‌توان در نبرد با کودکان پیروز شد ۲۰۵
- والدینی که با این حقیقت همراه‌اند چون بزرگ‌تر هستند همه چیز را تحت کنترل خود دارند ۲۰۵
- والدینی که تصور می‌کنند می‌توانند با همه‌ی فرزندان خود به یک شیوه رفتار کنند ۲۰۶
- رفتار با کودک به عنوان یک بزرگسال کوچک ۲۰۶
- خرید هر چیزی که کودکان بخواهند ۲۰۷
- چند افسانه درباره‌ی کم‌اهمیتی والدین بودن ۲۰۷
- فعالیت‌ها ۲۱۲
- فعالیت ۲۷: تجربیات شخصی ناخوشایند ۲۱۲
- فعالیت ۲۸: بحث کردن در مورد افکاری درباره‌ی والدین بودن ۲۱۲



دیباچه

در فصل گذشته بر این نکته تأکید کردیم که پرورش فرزندان صالح تأثیرات گسترده تری از آرامش ذهنی والدین یا محیط شاد خانوادگی در پی خواهد داشت؛ چنین شیوه پرورشی باعث تحکیم سنگ بنای جامعه و تمدن خواهد شد. برخی از اهداف مهم و جزئیات برخی از چالش‌های اصلی که باید والدین در پرورش فرزندان خود از آن‌ها آگاه باشند را خاطر نشان کردیم. در این فصل بر تصورات رایجی که به ظاهر یک توصیه مفید برای پدر و مادر خوب بودن به نظر می‌رسند را آشکار می‌کنیم؛ برخی از دام‌هایی که والدین گرفتار آن می‌شوند را برجسته تر می‌نماییم و نشان می‌دهیم که چگونه می‌توان از آن‌ها اجتناب کرد. همچنین برخی از افسانه‌های رایج را آشکار می‌سازیم. دلیل دیگر بررسی این دام‌ها و افسانه‌ها این است که یک برنامه برای پدر و مادر خوب بودن، با وجود این که وظیفه‌ی سخت والدین بودن را راحت تر می‌کند، بدون ویژگی هدایت والدین در زمان وقوع موانع موجود بر سر راه آن‌ها کامل نخواهد بود.

آشکارسازی مفاهیم نادرست و دام‌های رایج

تقلید کورکورانه از دیگران

تقلید کورکورانه روش نادرست والدین بودن است. هر کودکی از جنبه‌های متفاوتی منحصر به فرد است و نباید آن‌چه که برای یک کودک مناسب است را برای همه‌ی کودکان دیگر نیز مناسب دانست. والدین باید بهترین روش رفتار با کودک خود را بیابند. زمانی که با سایر والدین مشورت می‌کنند باید روش‌های مختلف پدر و مادر بودن را مد نظر قرار دهند زیرا هرکدام از آن روش‌ها

استفاده‌ی کورکورانه از روش‌های قدیمی

بسیاری از ما عادت‌های خاصی از والدین خود می‌آموزیم. این عادت‌ها همیشه مفید نیستند و ممکن است برخی از آن‌ها از کار افتاده یا حتی مضر باشند. مادری می‌گفت: «لحظه‌ای که باردار شدم، به مادر خودم تبدیل شدم.» برخی از والدین از روی تواضع و قدردانی معتقدند که والدین آن‌ها بهترین تلاش خود برای پرورش ایشان را انجام داده‌اند. تجربه‌ی بسیاری از ما دریافت عشق و مراقبت بسیار از جانب والدین خوش نیت خود بوده است که امیدواریم خداوند همه‌ی آن‌ها را بیامرزد. با این حال همه‌ی آن‌ها ابزار، دانش، مهارت‌های لازم برای پدر و مادر سازنده بودن را نداشتند.

در هر قدم از مسیر شگفتی وجود دارد «کسانی که به تازگی پدر و مادر شده‌اند به سرعت می‌آموزند که پرورش فرزند نوعی ابتکار عمل بسیار سخت است.»

(بیل کازبی، بازیگر)

«پدر و مادر بودن چیزی نیست که شما شیوه‌ی انجام آن را آموخته باشید، بلکه کاری است که با آمدن فرزندان انجام داده اید.» (الکایند، ۱۹۹۵)

با فرزندان خود کنار می‌آیند، در حالی که سایر والدین سخت گیر و مستبد هستند.

است. آن‌ها سعی می‌کنند از طریق فرزندان ایرادهای خود را برطرف کنند، صفحه ۱۱۵ زیر تصویر دختر بچه بالرین حتی از طریق کارهای اشتباهی که والدین خودشان در حق آن‌ها انجام داده‌اند. اگر والدین بازیکنان خوبی در ورزش گلف نبوده‌اند، از فرزندان خود می‌خواهند که قهرمان بازی گلف باشند. اگر والدین در درس ریاضی ضعیف بوده‌اند، می‌خواهند فرزندان‌شان مانند انیشتین باشند. اگر والدین خود نتوانسته‌اند سیاست مدار شوند، از فرزندان خود می‌خواهند در هرگونه رقابت سیاسی پیروز شوند. والدین بودن به معنی دوره‌ی دوم کودکی نیست و کودکان نسخه‌ی کوچک شده‌ی والدین خود نیستند. از همان ابتدا کودکان افرادی هستند که باید به خاطر آن کسی که هستند محترم شمرده شوند نه به خاطر آن‌چه که قرار است باشند.

واگذاری مسئولیت والدین بودن

اغلب این گونه تصور می‌شود که وظیفه‌ی والدین بودن را می‌توان به مادر یا پدر محول کرد. در حقیقت، نه پدر می‌تواند جای مادر را بگیرد و نه مادر می‌تواند جایگزین پدر شود، همان گونه که دست راست نمی‌تواند به جای دست چپ و دست چپ به جای دست

فوایدی را در موارد خاصی نشان می‌دهند. برخی از والدین آسان‌گیر هستند و به راحتی

دستیابی به آرزوهای دست نیافته از طریق فرزندان

این رفتار یکی از رایج‌ترین اشتباهات رفتاری والدین است. والدینی هستند که می‌خواهند از طریق فرزندان خود به اهدافی که نتوانسته‌اند به آن‌ها دست یابند، برسند و فرزندان خود را تحت فشار قرار می‌دهند تا این اهداف را محقق سازند. برای مثال والدینی که در آرزوی پزشک یا مهندس شدن بودند و نتوانستند به آن برسند، به احتمال زیاد فرزند خود را مجبور می‌کنند که وارد رشته‌ی پزشکی یا مهندسی شود حتی اگر او چنین تمایلی نداشته باشد. فرزندان ادامه‌ی والدین خود نیستند. آن‌ها آرزوها و انگیزه‌های مخصوص خود را دارند.

دیدن فرزندان به عنوان ادامه دهنده‌ی راه خود برای والدین وسوسه برانگیز



در آخر این کودکان هستند که با خشم و نفرت انتقام خواهند گرفت. ممکن است والدین با توسل به زور دختر ۱۰ ساله‌ی خود را مجبور به انجام ندادن آرزوهای سرکش خود کنند با این حال وقتی ۱۳ ساله شد ممکن است از خانه فرار کند، باردار شود و در نتیجه در جنگی راه والدین به راه انداخته‌اند پیروز شود. ممکن است پسر آن‌ها ماشین را دزدیده و باعث تصادف جدی شود. والدین تنها یک راه حل جایگزین دارند: که فرزندان را با خود همسو سازند. چگونه می‌توان چنین کاری کرد؟ از طریق گوش دادن، بحث کردن، عشق ورزیدن، دلیل آوردن و درک کردن. این یک وظیفه‌ی حساس است که نیازمند صبوری و ارتباط موثر

تنها همچون پسران و دختران با آن‌ها رفتار کنید «شما قهرمان پرورش نمی‌دهید. شما پسران را تربیت می‌کنید و اگر همچون پسر خود با آن‌ها رفتار کنید به قهرمانانی بدل خواهند شد، حتی اگر تنها در چشم شما قهرمان باشند».

(شیرا، ۲۰۰۱)

می‌باشد.

والدینی که با این حقیقت همراهند که چون بزرگ تر هستند همه چیز را تحت کنترل خود دارند

کودکان می‌دانند که بالاخره آن‌ها هم قوی خواهند شد. اگر والدین از قدرت خود استفاده کنند تا کودکان را وادار به

راست کار کند. هر یک از والدین نقش خاص و حیاتی خود را دارند. پدر بزرگ و مادر بزرگ، خویشاوندان یا پرستاران کودک نیز نمی‌توانند نقش والدین را بر عهده بگیرند. این‌ها همگی جایگزین‌های ناکافی پدر و مادر هستند.

این تصور که به کارگیری منطق در تعامل با کودکان کافی است

رابطه‌ی بین فرزندان و والدین آن‌ها تنها براساس مسائل منطقی نیست، زیرا عادت‌ها و عواطف نیز وارد این معادله خواهند شد. والدین نمی‌توانند با گفتن: «این را بخور برای تو خوب است و ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مورد نیاز برای سلامتی و قوی بودن بدنت را تأمین می‌کند» کودکان را قانع کنند که میوه و سبزیجات مصرف کنند. اگرچه ممکن است منطق لازم باشد اما کافی نیست.

این تصور که می‌توان در نبرد با کودکان پیروز شد

اگرچه ممکن است والدین هر چند وقت یک بار در نبردی پیروز شوند اما



کاری کنند یا آن‌ها را اذیت کنند و باعث شوند که کودکان از آن‌ها بترسند، ممکن است فرزندان هم در زمان بزرگسالی از همین ترندها علیه والدین خود استفاده کنند. اگر والدین کاری کنند که فرزندان بفهمند که همگی در یک مسیر هستند در آن صورت فرزندان روابط سالمی با دیگران خواهند داشت. آن‌ها درک خواهند کرد که قدرت والدین به قدرت آن‌ها می‌افزاید. والدینی که فرزندان خود را مجبور به انجام کاری می‌کنند، متوجه این امر نیستند که اگر به جای اجبار از طریق عشق و جلب رضایت کار خود را انجام می‌دادند چه بسا که نتیجه‌ی بهتری می‌گرفتند. اگر عشق و اجبار

رفتار با کودک به عنوان یک بزرگسال کوچک

ممکن است والدین این اشتباه را مرتکب شوند که باید با کودک همچون یک بزرگسال کوچک رفتار کنند. الجراجره (۱۹۸۸، به زبان عربی) توضیح می‌دهد که یک کودک برخلاف آنچه یونانیان و رومی‌ها تصور می‌کردند یک

کودکان والدین خود را آموزش می‌دهند «ارزش ازدواج در این نیست که بزرگسالان کودکان را پرورش دهند بلکه در این است که کودکان بزرگسالان را پرورش می‌دهند. (پیتر دوورس کالرسو ۲۰۰۲)

هر دو به یک نتیجه ختم می‌شوند پس چرا باید به اجبار متوسل شد؟

والدینی که تصور می‌کنند می‌توانند با همه‌ی فرزندان خود به یک شیوه رفتار کنند

ممکن است که والدین تصور کنند که همه‌ی فرزندان آن‌ها مانند هم هستند. این طور نیست. فرزندان خانواده درست مانند گل‌های داخل یک سبد گل هستند، همیشه یکی از آن‌ها درست خلاف جهت



راحت تر است. درک نیازهای روانی کودک بسیار سخت تر است. درک روان خود افراد با وجود این که هر کس خود را بهتر از دیگران می‌شناسد برای بزرگسالان بسیار مشکل است.

خرید هر چیزی که کودکان بخواهند

والدین نباید در خرید هر چیزی که کودکان طلب می‌کنند عجله داشته باشند؛ آن‌ها نباید همه چیز را به راحتی برای کودکان مهیا کنند. نباید والدین در مقابل کودکان دست به سینه حاضر شوند بلکه باید آن‌ها را آموزش دهند، به آن‌ها مسئولیت‌هایی را محول کنند و به آن‌ها یاد دهند که زندگی یعنی بخشیدن و دریافت کردن. این اشتباه زمانی رخ می‌دهد که والدین به خریدن هر چیزی برای کودک عادت می‌کنند و قبل از این که بدانند با درخواست خرید لباس، CD، DVD و اسباب بازی از جانب کودکانی که اکنون بزرگ شده‌اند روبه‌رو می‌شوند.

مرد کوچک نیست. استدلال او این است که دوران کودکی مهم‌ترین مرحله از زندگی ما است. بشریت تا اواسط قرن بیستم یعنی زمانی که ژان پیاژه درباره‌ی رشد ادراک در کودکان سخن گفت، از پیچیدگی‌های دنیای کودکان درک درستی نداشتند. روش رایج قبل از آن پیروی از اعتقادات شرک آلود یونانی-رومی مبنی بر در نظر گرفتن کودکان به عنوان بزرگسالان کوچک بود که در آن همان گونه که با بزرگسالان رفتار می‌شد با کودکان نیز به همان شکل رفتار می‌کردند. در حقیقت کودکان و بزرگسالان کاملاً نابرابر (≠) هستند: کودک ≠ بزرگسال کوچک، بزرگسال ≠ کودک بزرگ.

در واقع والدین باید با روان‌شناسی کودک آشنا باشند که البته کار آسانی هم نیست. درک نیازهای جسمی کودک (از جمله زمان غذا دادن به او، زمان خوابانیدن و یا عوض کردن کهنه) بسیار

چند افسانه درباره‌ی کم‌اهمیتی والدین بودن

پرورش کودک باید به اندازه‌ای از نظر عاطفی برجسته شود که همسران را به نقش والدین تمام وقت بودن جذب کند، زیرا جامعه بدون وجود اعضای جدید نمی‌تواند به بقای خود ادامه دهد. ممکن است برخی از والدین معتقد باشند که پرورش فرزند کاری سرگرم کننده است، یعنی والدین خوب فرزندان خوبی را پرورش می‌دهند؛ و این که عشق و درک کردن برای پدر و مادر موفق بودن کافی است، یا این که فرزندان برای فداکاری‌های والدین خود از آن‌ها تشکر خواهند کرد و والدین بودن خود به خود به وجود می‌آید و ارزش‌های خانوادگی را می‌توان به سادگی به کودکان انتقال داد. این اطلاعات واقعیت والدین بودن را منعکس نمی‌کند. در ادامه ما برخی از اعتقادات رایج

به گردن والدین می‌اندازیم. با این حال تعداد زیادی از والدین خوب که تمام تلاش خود را در تربیت فرزندان خود به کار گرفته‌اند نتوانسته‌اند آن‌ها را به خوبی



باری‌اورند (برای مثال پسر حضرت نوح). برعکس ممکن است والدین رفتارهای نادرستی داشته باشند ولی فرزندان آن‌ها به افراد خوبی تبدیل شوند (برای مثال داستان حضرت موسی که در خانه‌ی فرعون بزرگ شد یا ابراهیم که پدرش با او به مخالفت پرداخت).

افسانه ۳:

فرزندان قدردان هستند. بسیاری از والدین فکر می‌کنند که اگر هر چیزی به فرزندان خود بدهند، آن‌ها متوجه فداکاری

گاهی اوقات والدین بودن بسیار خسته کننده است
گاهی اوقات پدر و مادر بودن چیزی جز دهانی که شما را گاز می‌گیرد نیست.

(افسانه‌ها) که ریشه‌ای در اقیعیت ندارند را به صورت خلاصه شرح داده‌ایم. (ناکس و شاخت ۱۹۹۷)

افسانه ۱:

پرورش فرزند همیشه سرگرم کننده است. کسانی که در آینده پدر و مادر می‌شوند، تبلیغات تلویزیونی را می‌بینند که در آن والدین با فرزندان خود در یک پارک بازی می‌کنند و تصور می‌کنند که پرورش فرزند یعنی این: سرگرمی همیشگی. حقیقت این نیست.

ایده‌ی سرگرمی یعنی این که در آن شرکت کنیم یا خیر، اما والدین باید کنار فرزندان بمانند و مراقب آن‌ها باشند خواه از این تجربه لذت ببرند یا خیر. اگر قدم در این راه گذاشتند دیگر راه بازگشتی ندارند.

افسانه ۲:

والدین خوب قطعاً فرزندان خوبی بار می‌آورند. بسیاری از مردم فرزندان را که «بد» بار می‌آیند (معتاد، دزد، فاحشه یا شاید) را نتیجه‌ی داشتن والدینی که کار خود را به درستی انجام نداده‌اند می‌دانند. زمانی که فرزندان شکست می‌خورند معمولاً ما همه‌ی تقصیرات را

والدین خواهند شد. این امر همیشه صادق نیست. ممکن است والدینی که به فرزندان خود عشق می‌ورزند، از آن‌ها مراقبت کرده و به آن‌ها رسیدگی می‌کنند، در آخر فرزندان از آن‌ها تشکر خواهند کرد. برخی از والدین تصور می‌کنند که اگر وسایل زیادی (از جمله لباس، اسباب بازی، رایانه و ماشین) را در اختیار فرزندان خود قرار دهند، فرزندان از آن‌ها تشکر خواهند کرد. اغلب چنین تصویری اشتباه است. برخی از کودکان تصور می‌کنند که لایق هر چیزی هستند و اصلاً احساس مسئولیتی در مقابل این لطف‌ها ندارند و از والدین خود تشکر نخواهند کرد.

افسانه ۴:

والدین بودن خود به خود شکل می‌گیرد. برخی از افراد فکر می‌کنند که هیچ نیازی به آموزش رسمی والدین بودن نیست. در بسیاری از کشورها کلاس‌های آموزش رانندگی بیشتری نسبت به آموزش والدین بودن وجود دارد. تفاوت‌های فاحشی میان مادران بی‌تجربه و با تجربه وجود دارد. مادران بی‌تجربه کم‌تر قادر به درک نیازهای فرزندان هستند و نمی‌دانند انتظار چه رفتارهایی را در طول زمان رشد از فرزندان خود داشته باشند. از سوی دیگر مادران با تجربه طرز تفکر و رفتار فرزندان خود را بهتر درک می‌کنند. بدون آموزش، مردم اشتباهات والدین خود را تکرار خواهند کرد.

افسانه ۵:

ارزش‌های خانوادگی را می‌توان به راحتی القا کرد. برای بسیاری از افراد ارزش‌های خانوادگی یعنی:

- احترام به بزرگ‌ترها و افراد دیگر
- تفاوت قائل شدن بین افراد مختلف
- توانایی آرام صحبت کردن
- درباره‌ی تفاوت‌ها و یافتن راه‌های مشترک برای مقابله با آنها
- همیشه در جهت خوبی گام برداشتن حتی اگر این کار سخت باشد
- ایجاد و پایبندی به تعهدات
- همیشه درستکار بودن
- کمک کردن به دیگران و خدمت به جامعه

جامعه

واضح است که تمام آن‌چه که ذکر شد و ارزش‌های بشمار دیگری که وجود دارند را نمی‌توان به راحتی آموزش داد. افسانه ۶: درک مستقیم، عقل سلیم و عشق کافی است. والدین به

آموزش و انسان

برنامه ریزی می‌کند،

خداوند افشاگر است.

ممکن است شما برای آمدن فرزند

اول برای همه چیز برنامه ریزی کرده

باشید، اما زمانی که به دنیا می‌آید

تمام چیزهای برنامه ریزی نشده

اتفاق خواهد افتاد.

مهارت

نیز

احتیاج

دارند.

والدین

بودن

سلسله‌ی

بی‌پایانی از

اتفاقات کوچک، کشمکش‌های دوره‌ای و بحران‌های ناگهانی است که نیازمند پاسخ‌های

مهارتی است که باید آموخته شود. شخصیت یک کودک در اثر تجربه‌ی تعامل با افراد و موقعیت‌ها شکل می‌گیرد. نمی‌توان ویژگی‌های شخصیتی را به اختیار به فرزندان بیاموزیم. هیچ کس نمی‌تواند وفاداری را از طریق سخن رانی درباره‌ی آن یا شهادت را از طریق قیاس و مردانگی یا زنانگی را تزریق کند. شخصیت‌سازی نیازمند دانش روان‌شناسی کودک و مراحل رشد اوست. والدین می‌خواهند که نوجوانان آن‌ها مهربان، متعهد و شجاع باشند. به این منظور لازم است که والدین روش‌های صحیح درک و دریافت آرمان‌های موردنظر خود برای دستیابی به نتایج موفقیت آمیز را بیاموزند.



آنی است. پاسخ‌ها مسئولیت ایجاد می‌کنند زیرا هر پاسخ بر شخصیت کودک تأثیر می‌گذارد چه خوب و چه بد. پاسخ صحیح به نیاز فرزندان

دیوانگی و خرد!

«دیوانگی ارثی است؛ شما آن را از فرزندانتان به ارث می‌برید».

سم اونسون (براون ۱۹۹۴)

«هنر خردمند بودن یعنی هنر دانستن این‌که از چه چیزی چشم‌پوشی کنید».

ویلیام جیمز (لازار ۱۹۹۳)

تجربه‌ی اولیه

والدین معتقدند (از روی احساسات پاک خود) که باید خود را به خاطر فرزندان کامل فدا کنند. به علاوه تصور می‌کنند که دین دقیقاً چنین چیزی را از آن‌ها می‌خواهد. حقیقت این است که ثروت و فرزند را باید لذت و دلخوشی و نه عذاب و رنج برای والدین دانست.

مال و فرزندان زیب و زینت حیات
دنیاست و اعمال صالح که تا قیامت
باقی است نزد پروردگار از نظر ثواب
بہتر و از نظر امیدمندی نیکوتر است.

والدین بودن را باید از طریق تجربیات اولیه آموخت، اما تجربه معلم سخت‌گیری است: ابتدا امتحان می‌گیرد، سپس یاد می‌دهد. سعی کنید این دعاها را بخوانید. «خداوندا، کاری کن که همه‌ی درس‌ها را از طریق تجربه‌ی شخصی بیاموزم.»

افسانه ۷:

تصور نادرست از جان‌فدایی. برخی از

مادر و پدرش. / و از زن و فرزندان
هم می‌گریزد. / در آن روز هر کس
چنان گرفتار شآن و کار خود است که
به هیچ کس نتواند پرداخت.
سوره عبس، آیات ۳۴-۳۷، ترجمه
الهی قمشه ای

تعادلی میان خود، فرزندان و خالق خود
برقرار کنید. پیامبر (ص) فرمودند:

همسر شما بر شما حقی دارد، بدن
شما بر شما حقی دارد، خالق شما
بر شما حقی دارد، پس به همه‌ی این
حقوق رسیدگی کنید.

(البخاری)

این مسئله شامل مراقبت والدین از
سلامت خود، لذت بردن، آرزوهای مشروع،
دوستی و تفریح می‌شود.

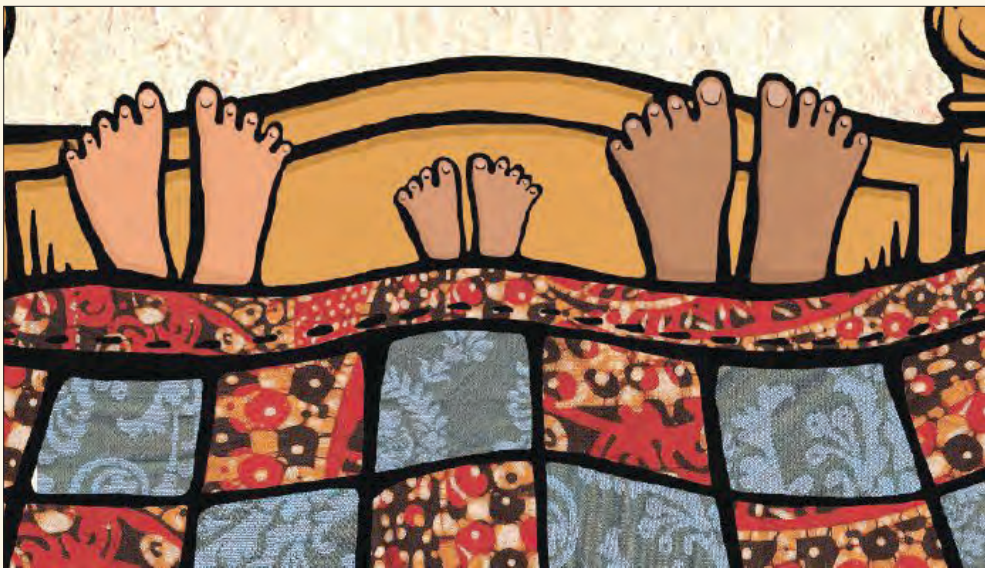
سوره کهف، آیه ۴۶، ترجمه الهی
قمشه ای

لازم نیست والدین و به خصوص مادرها
فداکاری بی‌اندازه‌ای برای فرزندان از خود
نشان دهند و به گونه‌ای رفتار کنند گویی
خدمتکار آن‌ها هستند. باید به مادرها هم
کمک و خدمت شود. ابتدا باید از خود و
سپس از فرزندان خود مراقبت کنیم.

افسانه ۸:

اصلی‌ترین مسئولیت والدین رابطه‌ی
آن‌ها با فرزندان است.
اولین و مسئولیت هر فرد برخلاف این
تصور، خود آن فرد است نه رابطه با دیگران.

آن روز که (از وحشت و هولناکی) هر
کس از برادرش می‌گریزد. / و بلکه از





فعالیت ۲۷: تجربیات شخصی ناخوشایند

از روی تجربیات خود به عنوان والدین، آیا می‌توانید بگویید چرا این امر کار سختی است؟ این کار را در یک جلسه‌ی خانوادگی با فرزندان‌تان انجام دهید. ممکن است این کار ذهن آن‌ها را به روی واقعیت‌های زندگی باز کند.

فعالیت ۲۸: بحث کردن در مورد افکاری درباره‌ی والدین بودن

این آیات را در خانواده و با حضور همه‌ی اعضا توضیح دهید و سپس درباره‌ی افکار خود بحث کنید. با جزئیات همه‌ی رنج‌ها و لذت‌های رورش فرزند را مطرح کنید. درباره‌ی داستان واقعی افرادی که می‌شناسید صحبت کنید!
پدري گفت: «فرزندان آمده‌اند که والدین خود را تنبیه کنند.» در حالی که قرآن می‌فرماید:

مال و فرزندان زیب و زینت حیات دنیاست و اعمال صالح که (تا قیامت) باقی است نزد پروردگار از نظر ثواب بهتر و از نظر امیدمندی نیکوتر است.
سوره کهف، آیه ۴۶ / ترجمه الهی قمشه ای

الای اهل ایمان، زنان و فرزندان شما هم برخی (که شما را از طاعت و جهاد و هجرت در دین باز دارند) دشمن شما هستند، از آنان حذر کنید، و اگر (از عقاب آن‌ها پس از توبه آنان) عفو و آمرزش و چشم‌پوشی کنید خدا هم (در حق همه شما) بسیار آمرزنده و مهربان است.

به حقیقت، اموال و فرزندان شما اسباب فتنه و امتحان شما هستند (چندان که به آن‌ها دل نبندید) و (بدانید که) نزد خدا اجر عظیم (بهشت ابد) خواهد بود.
سوره التغابن، آیات ۱۴-۱۵ / ترجمه الهی قمشه ای

فصل ۷

چه وقت مشکل پیش می‌آید؟

- دبیاچه ۲۱۵
- خشم، طغیان، کج خلقی و اشک ۲۱۶
- چند روش برای منظم کردن کودکان سرکش ۲۱۶
- نظم، رفتار را بهبود می‌بخشد، تنبیه، رفتار را از بین می‌برد. ۲۱۶
- قلدر بودن: شما و فرزندانتان ۲۱۷
- اگر فرزند شما مورد قلدری قرار می‌گیرد، قدم بعدی چیست؟ ۲۱۸
- نوجوانان: نقدهایی بر نظریه‌ی بزرگسالی ۲۱۹
- عصبانیت در نوجوانان و خودمان ۲۲۲
- علل عصبانیت ۲۲۳
- والدین یک کودک عصبانی بودن، عصبانیت را در ما نیز افزایش می‌دهد ۲۲۳
- فعالیت‌ها ۲۲۷
- فعالیت ۲۹: پرسش‌ها و پاسخ‌هایی برای والدین و نوجوانان ۲۲۷
- فعالیت ۳۰: یک فعالیت برای حل مشکلات ۲۲۷

هیچ ضمانت قطعی برای هیچ نوع رابطه‌ای از جمله رابطه‌ی والدین و فرزند وجود ندارد. اتفاقات بد ممکن است و قطعاً رخ خواهند داد. زمانی که با غرور به نوزاد تازه به دنیا آمده‌ی خود می‌نگریستید بدون شک مملو از احساس امیدواری و خوش بینی بودید. شما برای لحظات فوق العاده‌ای که قرار بود با فرزند خود داشته باشید لحظه شماری می‌کردید و در انتظار عشق، احترام و اطاعت از جانب او بودید. با خود می‌اندیشیدید: «چه رابطه‌ی پر برکتی خواهد بود!»

پانزده سال بعد ممکن است همچنان با خود بیانید: «کجای کار ایراد داشت؟» هر کاری که لازم بود را انجام دادید، تمام تلاش خود را به کار گرفتید، و هر کاری کردید تا فرزندان خود را با عشق، نظم و ایمان پرورش دهید. اما چگونه امروز فرزندان شما به یک هیولای نوجوان تبدیل شده است؟

پدري بود که پسرش همیشه شاگرد اول بود و در سلامت کامل به سر می‌برد اما دریافت که او از مشکلات عاطفی رنج می‌برد. او از نظر روانی نابالغ بود. ممکن است برخی از والدین به این مسئله که فرزند آن‌ها مشکل عاطفی دارد توجه نکنند، مخصوصاً اگر فرزند آن‌ها در مدرسه شاگرد ممتاز باشد و از نظر جسمی و ذهنی سالم به نظر بیاید. در حقیقت ممکن است این کودک شاگرد اول کلاس باشد اما از کمبود توانایی عاطفی رنج برد. یک نشانه یا نظر از جانب معلمان، دوستان یا اقوام باید به والدین ارائه شود و والدین نیز باید آن را جدی گرفته و به سرعت در پی درمان این مشکل برآیند.

مادری می‌گوید: «ما در یک منطقه‌ی خوب در بیرون شهر زندگی می‌کردیم، فرزندانمان به بهترین مدارس رفتند، و ما پول زیادی را برای خانواده‌ی خود خرج کردیم: چادر زدن در صحرا، اسکی رفتن، شنا کردن و ... پسر ما اکنون در زندان است. یک شب به یک مغازه رفت و از آنجا دزدی کرد و از ناحیه‌ی پا تیر خورد. ما دیگر از خود نمی‌پرسیم چه کار اشتباهی انجام داده‌ایم. او بیست و سه ساله است و به جمع دوستانی کشیده شده است که یک شب بی‌دلیل تصمیم گرفتند دزدی کنند.»



این فصل در پی بررسی راه‌هایی است که اگر اتفاق بدی رخ داد چگونه باید با آن مقابله کنیم. بهتر است که بر مدیریت مشکلات تمرکز کنیم تا این که در گذشته یا این پرسش که کجای کار ما به عنوان والدین اشتباه بود غرق شویم. در این فصل به بررسی مسائلی چون خشم، اوقات تلخی، قلدری و بدرفتاری‌های نوجوانان می‌پردازیم. همچنین

برقراری ارتباط آزاد به عنوان یک ابزار حیاتی برای غلبه بر مسائل پیش رو را بررسی می‌کنیم. هیچ مشکلی وجود ندارد، حال هراندازه بزرگ، که نتوان آن را حل کرد. زمانی که مشکلات رخ می‌دهند و به احتمال زیاد رخ خواهند داد، نباید به صورت خود به خودی وجود چنین مشکلاتی را به عنوان شکست والدین تلقی کرد. بروز این مشکلات دلیل بر وجود ایرادی در شما یا اشتباه عمدی شما به عنوان والدین نیست. پسر یا دختر شما مدام در حال تغییر است، و گذار از کودکی به بزرگسالی اختلافاتی را ایجاد می‌کند. نباید خود یا همسران را سرزنش کنید. نباید والدین از وجود سختی‌هایی که به دنبال پدر و مادر بودن رخ می‌دهند بترسند. از طریق پدر و مادر خوب بودن می‌توان بر موانع غلبه کرد و این تجربه‌ای با ارزش خواهد بود. امیدها و دعاها، کسب دانش، مهارت و راهنمایی از سایر والدین ضمانت موفقیت هستند.

خشم، طغیان، کج خلقی و اشک

فرزندان مدام در حال یادگرفتن و تغییر هستند و یکی از چیزهایی که آن را خواهند سنجید توانایی تسلط بر خود و قدرت والدین است. این امر می‌تواند به جنگ اراده‌ها منجر شود. هیچ حدی از سخنرانی از جانب والدین، فرزندان سرسختی که فریاد خواهند کشید و اگر آن‌چه می‌خواهند را به دست نیاورند تمام اهل خانه را اذیت خواهند کرد و یا آنقدر گریه می‌کنند تا بالاخره به آن‌چه می‌خواهند برسند را آرام نخواهد کرد. والدین به مرز گریه کردن می‌رسند و راحت‌ترین کار تسلیم شدن خواهد بود. اما این کار اشتباه است زیرا در طولانی مدت این ایده را تقویت می‌کند که جلب توجه همیشه کارساز است. فریاد کشیدن، زدن و مجبور کردن کودکان نیز مشکلات را حل نخواهد کرد. راه حل یک روش هوشمندانه‌ی انضباطی است که به کودک احترام به قوانین و واگذاری کنترل اوضاع به شما را خواهد آموخت.

چند روش برای منظم کردن کودکان سرکش

نظم، رفتار را بهبود می‌بخشد، تنبیه، رفتار را از بین می‌برد.

- با صدای عادی سخن بگویید، در حالی که به عواقب رفتار نادرست تأکید می‌کنید. تمرکز کودک باید به عواقب عدم تبعیت از شما معطوف شود. اگر این روش کارساز نبود، بر صدا و ارتباط چشمی تمرکز کنید. این اولین گام قبل از هرگونه کاری است. از یک لحن محکم و آرام استفاده کنید و فریاد نکشید.
- به فرزندان خود اجازه دهید تا جدیت شما را درک کنند و مستقیم به چشمان او نگاه کنید. چند بار به وضوح و آرامی قوانین را به او یادآوری کنید. اگر گوش نداد، به او نزدیکتر شوید و لحن صدا و ارتباط چشمی خود را حفظ کنید. دوباره به آرامی سخنان خود را تکرار کنید.
- اگر این روش نیز کارساز نبود از قانون

در بردارد، لازم باشد که هر بار از یک نتیجه‌ی رفتاری متفاوت استفاده کنیم.

• «منطقه‌ی شیطنت»ی را در نظر بگیرید و زمانی که او کار اشتباهی انجام می‌دهد، او را در آن نقطه نگه دارید و تا زمانی که معذرت خواهی می‌کند به آرامی بر عواقب کارهای اشتباهی که انجام می‌دهد تأکید ورزید. به سرعت او را ببخشید و همه چیز را فراموش کنید تا حس و حال ایجاد شده تغییر کند. دلیل وجود چنین «منطقه»ای با هر نامی که خود برای آن انتخاب می‌کنید این است که توجه منفی را از کودک دور می‌کند و احساس نیاز او برای همراهی با دیگران را بالا می‌برد. این بار نیازی به صحبت کردن نیست، باید کودک را در آن مکان تنها گذاشت. مکانی که انتخاب می‌کنید باید جای کسل کننده و آرامی باشد، جایی که اتاق خواب کودک نیست. اگر او را به این مکان فرستادید مدت زمان ماندن او در این مکان را نیز مشخص کنید. اگر تلاش کرد که از خود دفاع کند یا با عصبانیت صحبت کند، او را نادیده بگیرید.

• زمانی که کودک به خوبی رفتار می‌کند به آن‌ها جایزه بدهید. زمانی که در حال پرتاب کردن اشیاء هستند به آن‌ها رشوه ندهید که خوب رفتار کنند. این یک رفتار نامناسب است که هیچ چیز مفیدی به کودک نمی‌آموزد.

عواقب عمل استفاده کنید. اگر به سخنان شما گوش ندادند لیستی از اتفاقاتی (عواقب) که ممکن است رخ دهد را به کودک خود بدهید. باید ذکر این عواقب مورد تأکید قرار گیرد در غیر این صورت کودکان سخنان شما را جدی نخواهند گرفت. اگر در حال داد و بیداد کردن، غر زدن و پرخاش کردن هستید، نباید رفتاری از همان دست از خود نشان دهید. کودک خود را از عواقب کارش آگاه سازید و مطمئن شوید او مدت زمان تبعیت از سخنان شما را به خوبی درک کرده باشد. زمان لازم برای اطاعت از قوانین خود را در اختیار او قرار دهید و منتظر نتایج سریع نباشید. به محض این که این کارها را انجام دادید او را تنها بگذارید.

• والدین می‌توانند از چندین «عاقبت عمل» استفاده کنند. فرزندان خود را مشاهده کنید، با ارزش‌ترین چیزهای آن‌ها را شناسایی کنید و کودکان خود را برای مدت زمانی محدود از آن‌ها محروم کنید. ممکن است یک اسباب بازی مورد علاقه یا سفر به جایی باشد. به محض این که کودک از رفتار خود پشیمان شد و آرام گرفت، به او پاداشی بدهید، این پاداش می‌تواند محبت بسیار زیاد به خاطر انجام رفتار درست باشد. ممکن است برای تقویت این نکته در کودکان که هر رفتار نادرست نتیجه‌ای

قلدر بودن: شما و فرزندانتان

مورد آزار قرار گرفتن از جانب قلدرها می‌تواند بر فرزند هر کسی تأثیر بگذارد و شناسایی سریع نشانه‌های آن می‌تواند ناراحتی و اضطراب‌ها را تا حد زیادی کاهش دهد. مورد آزار قلدرها قرار گرفتن زمانی رخ می‌دهد که فرزندتان مورد سرزنش یا اذیت قرار گرفته باشد.

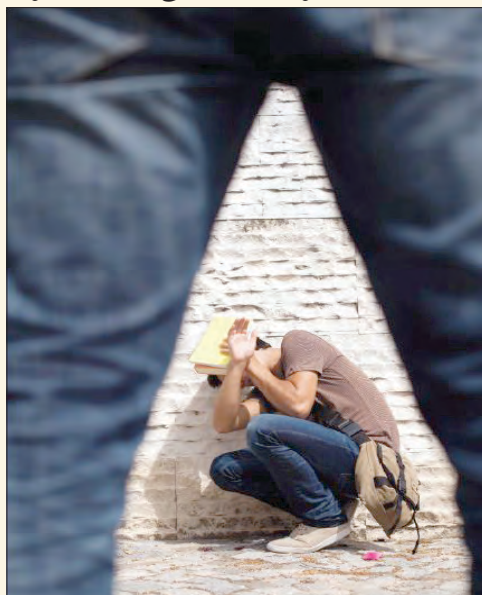
چون بسیاری از کودکان از بازگ کردن این مسئله می ترسند پس والدین باید همیشه هشیار باشند. همیشه مراقب رفتارهای غیرعادی کودکان خود باشید و زمانی که مشکلی پیش می آید با آرامش واکنش نشان دهید. وبسایت [bullyingonline \(http://www.bullying.co.uk\)](http://www.bullying.co.uk) برای مقابله با رفتار قلدرمآبانه طراحی شده است. بر طبق آمار این وبسایت حدود ۱۶ کودک در بریتانیا هر ساله به دلیل اضطراب شدید از مورد آزار و اذیت قرار گرفتن توسط قلدرها خودکشی می کنند. اغلب، مدارس این کودکان اظهار بی اطلاعی می کنند. اما قلدرها دقیقا می دانند چه کاری انجام داده اند- و دوستان آنها هم مطلع هستند. پس از مرگ یک شخص یا ایجاد بیماری جدی برای او که نیاز به درمان پیدا کند دیگر انجام هر کاری بی فایده است.

سایت "bullying online" برخی از نشانه هایی که در کودکان مورد آزار قلدرها قرار گرفته اند را فهرست بندی کرده است.

- لباس های پاره
- «از دست دادن» پول
- از جمع دوستان خوب جدا شدن
- دمدمی مزاج و عصبی شدن
- همیشه در خانه ماندن
- با عصبانیت با خواهرها و برادرهای خود
- رفتار کردن
- افت تحصیلی
- مشکلات خواب
- مضطرب بودن
- با جراحت و کبودی به خانه بازگشتن
- درخواست جایگزین کردن اشیاء دزدیده شده

اگر فرزند شما مورد قلدری قرار می گیرد، قدم بعدی چیست؟

کودکان باید احساس راحتی کنند و تا اندازه ای که بتوانند به راحتی درباره ی مورد



بسیاری از کودکان نمی خواهند در مورد تجربه ی آزار و اذیت دیدن خود صحبت کنند. روش مقابله ی والدین با چنین موقعیتی بسیار حساس است پس واکنش شدید یا مجبور کردن کودکان به جواب دادن، راه حل این مشکل نیست. پرسیدن سوال هایی چون «امروز مدرسه چطور بود؟» در به دست آوردن اطلاعات ضروری مفید خواهد بود. با این حال بسیاری از کودکان نمی خواهند در مورد روز خود در مدرسه صحبت کنند و چنین پرسش هایی را مانند بازخواست کردن در نظر می گیرند. توجه به رفتارهای غیرعادی مهم است.

معطلی وقت شما بیایند. این که از فرزند خود بخواهید که «مشکل خود» را به شما بگوید در صورتی که او با شما احساس راحتی نکند نتیجه‌ای نخواهد داشت و با شما درباره‌ی مشکلات خود صحبت نخواهد کرد.

آزار قرار گرفتن یا ناخوشایندی‌های کلی زندگی خود صحبت کنند با والدین خود صمیمی باشند. صمیمیت در برقراری ارتباط در دوران کودکی ضروری است. داشتن چنین صمیمیتی به کودکان اجازه می‌دهد که بتوانند به راحتی درباره‌ی ترس‌های خود صحبت کنند و هرگاه مشکلی داشتند بدون

مراحلی که باید در صورت مورد آزار و اذیت قرار گرفتن به کار گرفته شوند

- ارتباط برقرار کنید.
- به فرزند خود کمک کنید تا با بالا بردن اعتماد به نفس خود در مقابل آزار و اذیت مقاوم باشد. هنرهای رزمی و کلاس‌های دفاع شخصی می‌تواند به روند بهبود او کمک کند.
- استراتژی‌های ایمن را به فرزند خود بیاموزید. به او بیاموزید که در هنگام احساس خطر از یک بزرگسال کمک بخواهد. در مورد کسانی که کودک می‌تواند از آن‌ها درخواست کمک کند صحبت کنید و به او بیاموزید که باید چه بگوید. به فرزند خود اطمینان دهید که گزارش دادن مورد آزار و اذیت قرار گرفتن چیزی نیست که به خاطر آن احساس گناه کند.
- از معلمین بخواهید که برای کودک کاری سرگرم کننده در محیطی امن در نظر بگیرند تا در طول زنگ تفریح مشغول انجام آن باشد.
- با وبسایت‌هایی همچون (<http://www.stopbullying.hrsa.gov>) در ارتباط باشید و درباره‌ی والدینی که با چنین مشکلاتی کنار آمده‌اند و روش‌هایی که به کار گرفته‌اند اطلاعاتی به دست بیاورید.

- بسیاری از مدارس سیاست‌های مقابله با آزار و اذیت را دارند. برقراری ارتباط با مدارس فرزندان‌تان اولین مرحله خواهد بود. از معلم فرزند خود وقت ملاقات بگیرید و درباره‌ی مسائل ذکر شده در مرحله‌ی بعد با او صحبت کنید.
- تلافی کردن را به فرزندان خود یاد ندهید زیرا در طولانی مدت متوجه خواهید شد که راه حل خوبی نبوده است و ممکن است باعث مشکلات بیشتری شود. زدن دانش‌آموزی که مشکل را ایجاد کرده است، لزوماً راه حل مناسب نیست و ممکن است موجب اخراج یا تعلیق شدن فرزندان‌تان از تحصیل شود.
- به عنوان والدین آرامش خود را حفظ کنید و نترسید و سریعاً سراغ والدین کودکی که فرزند شما را اذیت کرده است نروید. اگرچه این کار اولین واکنش والدین است اما گاهی اوقات اوضاع را بدتر می‌کند. بهتر است مقامات مدرسه با والدین کودکی که دیگران را اذیت می‌کند تماس بگیرند.
- مرتب با کودک خود و مدرسه‌ی او صحبت کنید تا مطمئن شوید که اذیت کردن‌ها به پایان رسیده است یا خیر. در صورت متوقف نشدن آن یک بار دیگر با مسئولان مدرسه

نوجوانان: نقدهایی بر نظریه‌ی بزرگسالی

آزاد، نوجوانان می‌توانند پیشرو باشند صحبت می‌کند. بنا به تعریف، نوجوانی «دوره‌ی مابین بلوغ و بزرگسالی» است. هر

سن نوجوانی به احتمال زیاد سختترین دوران تربیت فرزند است. دکتر عمادالدین احمد در مورد این مسئله که در یک محیط

برخی از افراد هرگز) به بلوغ نخواهند رسید. در گذشته به دلیل رفتار بزرگ منشانه با نوجوانان، آن‌ها تشویق می‌شدند تا توانای‌های ذهنی و رهبری خود را تقویت کنند و بلوغ عاطفی خود را تسریع بخشند. در الگوی امروزی که با نوجوان‌ها همچون کودک رفتار می‌شود، وابستگی آن‌ها تقویت شده و ارزش فردی آن‌ها زیر سوال می‌رود. در جوامع سنتی، کسانی که به ۱۵ سالگی رسیده بودند در امور آموزش، تجارت، امور اجتماعی و جنگ شرکت می‌نمودند و حتی ازدواج می‌کردند. در جوامع پیشرفته با نوجوانان همچون کودک رفتار می‌شود. برای دریافت بورسیه‌های مهم باید تا سن دانشگاه رفتن صبر کنند حتی اگر لازم نباشد که تا زمان فارغ التحصیل شدن منتظر بمانند. به تعویق انداختن دادن مسئولیت‌های بزرگسالی به نوجوانان بسیار گران تمام شده است. دلیل بسیاری از مشکلاتی که جامعه‌ی امروزی با آن روبه‌رو است که به نحوی نسل جوان را درگیر کند از این مسئله ناشی می‌شود. اول این‌که همه‌ی نوجوانان شایستگی ادامه تحصیل را ندارند. در میان بسیاری از نوجوانان خشم و بی‌علاقگی شدیدی نسبت به نظام آموزشی که آن‌ها محکوم به گذراندن آن هستند وجود دارد. آن دسته از نوجوانان که شایستگی دریافت بورسیه را دارند از این‌که مانند یک کودک با آن‌ها رفتار شود دلخور هستند. آن دسته از نوجوانان که از نظر قانونی تا سن ۱۶ سالگی از قدرت خرید و فروش به‌طور کامل منع شده‌اند ممکن است به سوی خرید و فروش

چند در جوامع گذشته بلوغ به عنوان آغاز بزرگسالی در نظر گرفته می‌شد. ادیان نازل شده چنین حقیقتی را در قوانین و آداب و رسوم خود تکریم کرده‌اند. در یهودیت، جوانی در مراسم سن بلوغ اذعان داشت که «امروز من یک مرد هستم.» در اسلام یک دختر زمانی که نخستین قاعدگی برای او اتفاق افتاد به عنوان یک زن در نظر گرفته می‌شود و نماز بر او واجب می‌گردد. سن نوجوانی دوره‌ای است که باید به نوجوان مسئولیت‌های یک فرد بزرگسال محول شود تا بتوانند به رشد کامل برسند.

در عصر جدید، آموزش رسمی جایگزین دوره‌های کارآموزی در دوران گذشته شده است. به منظور وادار ساختن عموم مردم برای استفاده از نظام آموزشی رسمی، نباید نوجوانان را به عنوان بزرگسال در نظر بگیریم. حتی در بسیاری از مناطق تا قبل از پایان تحصیلات رسمی دوره‌های کارآموزی که به نام تحصیلات عالی (سن ۱۷ تا ۱۸ سالگی) یا دانشگاه (سن ۱۹ تا ۲۱ سالگی) شناخته شده است ممنوع می‌باشد. مجبور کردن کودکان به ورود به نظام آموزشی که به جای آموزش والدین مورد استفاده قرار می‌گیرد باعث شده است تا آن‌ها را همچون کودک و نه بزرگسال نابالغ در نظر بگیریم. همچنین از نظر قانونی فرزند در سن ۱۸ تا ۲۲ سالگی به بزرگسالی می‌رسند. در حقیقت فرزندان از نظر جسمی در سن ۱۹ سالگی بالغ می‌شوند هرچند از نظر ذهنی پیش از این سن به بلوغ رسیده‌اند، اما از نظر عاطفی افراد در دوره‌های متفاوتی (و

غیرقانونی (خرید و فروش موادمخدر) کشیده شوند. آن دسته از نوجوانان که می‌توانستند در امور اجتماعی شرکت کنند وارد دسته‌های تبهکار می‌شوند. آن دسته از نوجوانان که می‌توانستند در دوره‌های غیررسمی تر و یا پیشرفته تر تحصیل کنند ممکن است از تحصیل عادی در مدرسه خشمگین باشند. بسیاری از آن‌ها مشکل «اختلال کمبود توجه» دارند زیرا ذهن آن‌ها جای دیگری است (و بر بررسی تکالیفی که برای آن‌ها کسل کننده است و توجه آن‌ها را جلب نمی‌کند، تمرکز ندارند). به علاوه مردان و زنان جوان که در عصرهای گذشته می‌توانستند در سایه ازدواج هورمون‌های خود را کنترل کنند، به دلیل تاخیر در وقوع این امر از انجام رابطه‌ی جنسی دوری نخواهند کرد. در نتیجه فرزندان نامشروع را به دنیا خواهند آورد و یا این که

کودکان در کلینیک‌های سقط جنین از بین خواهند رفت.

راه حل‌های قانونی برای این مشکلات خارج از گستره‌ی بحث این کتاب است. با این حال لازم است والدین از انجام اشتباهات جامعه‌ی پیشرفته دوری کنند. با نوجوانان همچون کودک رفتار نکنید. با آن‌ها همچون همکار جوانی که در محل کار خود دارید رفتار کنید. آن‌ها نیازمند راهنمایی و تجربه هستند و همچنین احساس نیاز آن‌ها به مورد احترام قرار گرفتن، دریافت مسئولیت و وجود یک مربی را درک کنید. آن‌ها را تشویق کنید تا حد امکان مسئولیت‌پذیر باشند. برخی از مسئولیت‌های مالی را نیز به آن‌ها محول کنید: برای مثال کار روز شنبه می‌تواند آن‌ها را با امر کار کردن و کسب درآمد آشنا کند.



عصبانیت در نوجوانان و خودمان

عصبانیت تنها یک قدم با خطر فاصله دارد. احتمالاً □ عصبانیت سختترین احساسی است که باید والدین با آن کنار بیایند. لیندا لبل (خدمات تمرکز بر نوجوانان) مسئله را با استفاده از مثال زیر تشریح و تحلیل می‌کند.

می‌دهم!« کریس از پله‌ها پایین رفت و از درب جلویی خانه خارج شد. پدرش پشت سر او بیرون دوید و فریاد می‌کشید که او باید به خانه بازگردد، اما او سوار ماشین شده بود و به سرعت از آنجا دور شده بود. کریس به شدت از دست پدرش عصبانی بود. او کارهای بهتری از دیدار با افراد خانواده داشت. او و دوستانش برای خود برنامه داشتند و پدر او رئیس زندگی او نبود. می‌دانست اگر کمی ماری جوانا مصرف کند حالش بهتر خواهد شد. این جوانان چه نقطه مشترکی با هم دارند؟

آنها با عصبانیت مبارزه می‌کنند. آنچه که می‌خواهند را به دست نمی‌آورند و هیچ چیز آنگونه که آنها می‌خواهند نیست. آنها نسبت به فرد یا چیزی که نشان دهد اوضاع تحت کنترل آنها نیست به شدت احساس نارضایتی و دشمنی می‌کنند.

عصبانیت یک احساس است نه یک رفتار.

عصبانیت شکل‌های متفاوتی به خود می‌گیرد. از خشم و ناراحتی آغاز می‌شود و به عصبانیت و خشونت بسیار می‌رسد.

مثال ۱: کارن کلاس

نهم است و به این نتیجه رسیده است هیچ چیز دیگر ارزشی ندارد. هرچه

بیشتر تلاش می‌کند نمی‌تواند خود را وفق دهد. یک روز قبل نمایشی را تمرین کرده بود اما روی صحنه نتوانست تکان بخورد و در وسط آزمون عملی دست از کار کشید. حال همه‌ی افراد مدرسه از این ماجرا اطلاع دارند و کارن مطمئن است که به او می‌خندند. او هرگز اجازه نخواهد داد کسی متوجه بشود که او چه حس بدی دارد. او می‌داند آنها چگونه فکر می‌کنند و به آنها حق می‌دهد. او به اندازه‌ی کافی خوب نیست و هرگز هم نخواهد بود. کارن از همه‌ی آنها متنفر است.

مثال ۲: کریس با مشت به دیوار اتاق

خود کوبید. اما حالش بهتر نشد. قوطی نوشابه اش را برداشت و آن را به وسط اتاق پذیرایی پرتاب کرد. محلول قهوه‌ای رنگ و شیرین چکه کنان بر روی فرش ریخت. فریاد کشید و گفت: «نمی‌توانی مرا مجبور کنی...! با شما هیچ جایی نمی‌آیم! هر کاری که بخواهم انجام



کناره گیری و اختلالات روانی را شامل شود. عصبانیت می تواند زندگی و روابط افراد را نابود کند، به دیگران آسیب برساند، در کار اختلال ایجاد کند، بر تفکر سازنده پوششی بیفکند، سلامت جسمی را به خطراندازد و آینده را نابود کند.

اما یک جنبه ی مثبت نیز وجود دارد؛ و آن نشان دادن مشکل موجود است، زیرا معمولاً عصبانیت یک احساس ثانویه است که از ترس ناشی می شود. عصبانیت می تواند به ما انگیزه ی حل کردن این مشکلات که در زندگی ما رخ داده اند را بدهد و کمک کند تا با مسائل روبه رو شویم و با علل پنهان عصبانیت مقابله کنیم؛ مخصوصاً:

و این شکل های ابراز عصبانیت_ رفتاری است که ما می بینیم. کارن عصبانیت خود را پنهان می کند و کناره گیری می کند. کریس جسور می شود و خانه را به هم می ریزد. آن ها به رفتار خود ادامه خواهند داد و شاید هم شدیدتر واکنش نشان دهند تا این که تصمیم می گیرند به درون خود رجوع کنند تا ریشه های عصبانیت را پیدا کنند.

عصبانیت می تواند مضر یا مفید باشد.

عصبانیت یک احساس ترسناک است. نمودهای منفی آن می تواند خشونت لفظی یا عملی، غرور، غیبت کردن از روی عناد، رفتار غیراجتماعی، طنز انتقادی، اعتیاد،

علل عصبانیت

سوءاستفاده، اضطراب، سوء مصرف موادمخدر، اندوه، افسردگی، سوء مصرف الکل، ضربه ی روحی

والدین یک کودک عصبانی بودن، عصبانیت را در ما نیز افزایش می دهد

نوجوانان مسائل عاطفی بسیاری را تجربه می کنند. آن ها با سوالاتی همچون هویت، جدایی، روابط و هدف روبه رو هستند. رابطه ی بین نوجوانان و والدین آن ها در زمان رشد و مستقل شدن آن ها بیشتر تغییر خواهد کرد.

این امر می تواند ناامیدی و پریشانی را در پی داشته باشد که به عصبانیت ختم می شود و به الگوی تکراری کنش و



واکنش از جانب نوجوانان و والدین آنها منجر می‌شود. اگر تلاش نکنیم که رفتار خود را تغییر دهیم نمی‌توانیم نوجوانان را به تغییر رفتارهایشان قانع کنیم. باید در هر موقعیتی پاسخ دهیم نه این‌که واکنش نشان دهیم. هدف نادیده گرفتن عصبانیت نیست بلکه هدف کنترل این احساس و تلاش برای بیان آن به شیوه‌ای پویاگرانه است.

چه کاری می‌توانیم برای خود و نوجوانمان انجام دهیم؟

به سخنان فرزند نوجوان خود گوش دهید و بر احساسات او تمرکز کنید. سعی کنید موقعیت را از نقطه نظر فرزند خود درک کنید؛ با او همدلی کنید. سرزنش کردن و متهم ساختن تنها دیوارهای بیشتری میان شما ایجاد می‌کند و همه‌ی ارتباطات را قطع خواهد کرد. به آنها بگویید که شما چه احساسی دارید، به حقایق اتکا کنید و مسائل لحظه‌ی حاضر را حل کنید. به آنها نشان دهید که برای شما مهم هستند و آنها را دوست دارید. به سمت راه حلی گام بردارید که همگی در آن برنده هستند. به یاد داشته باشید که احساس عصبانیت کردن نباید به رفتار خشن منجر شود.

اگر زمانی خشونت، دشمنی همیشگی، افسردگی یا خطر خودکشی مطرح شد، به دنبال کمک یک شخص حرفه‌ای برای نوجوان خود و خانواده تان باشید.

چند اصل برای برقراری ارتباط سالم در یک دنیای ایده آل همه چیز به

آرامی در جریان است و طبق برنامه پیش می‌رود: در دنیای واقعی اشتباه پیش می‌آید. اهدافی که والدین تعیین کرده‌اند، اصولی که به کار گرفته‌اند و تلاشی که برای تشکیل خانواده به خرج داده‌اند در صورت نبود روابط صحیح از بین خواهند رفت. زمانی که مشکلات رخ داده‌اند اجازه ندهید که سطح عصبانیت، ناامیدی یا پریشانی بالا رود. در جریان مشکلات با آرامش فکر کنید و برای برقراری ارتباط صحیح تمرین کنید.

چند اصل در برقراری ارتباط سالم وجود دارد که می‌توان از آنها استفاده کرد. این اصول می‌توانند بسیاری از کج خلقی‌ها و نزاع بر سر قدرت را که در زمان ورود کودکان به دوران مدرسه و بعدها در دوران نوجوانی خود را نمایان خواهند کرد، کاهش می‌دهد.

به فرزندان خود اجازه دهید صحبت کنند و بدون این‌که خود را برتر تصور کنید یا بی‌صبری از خود نشان دهید به سخنان آنها گوش دهید. آنها را تشویق کنید که درباره‌ی روز خود صحبت کنند، داستان تعریف کنند، یا درباره‌ی مشکلات خود سخن بگویند. سعی کنید سخنان آنها را قطع نکنید. سنت سخن گفتن نسل‌های گذشته (که در آن تعریف کردن داستان و بحث کردن به عنوان جنبه‌های صحیح جامعه و خانواده به حساب می‌آمد) امروزه با سنت تلویزیون تماشا کردن (تلویزیون، فیلم یا بازی رایانه ای) جایگزین شده است. صحبت کردن

ما دیگران را متهم می‌کنیم به «زیاد صحبت کردن» اما آیا هرگز آن‌ها را متهم می‌کنیم به «زیاد گوش دادن»؟ گوش دادن یعنی توجه کردن. هرچه بلندتر صحبت کنیم، سریعتر فرزندانمان از ما دور خواهند شد.

و نظرات را با هم مقایسه کنید. این کار به فرزندان کمک می‌کند تا هوشمند شوند. هوش کودکان خود را دست کم نگیرید تا نظرات و موضوعات مطرح شده جنبه‌ی منفی به خود نگیرند. زمان مناسب برای صحبت کردن هنگام صرف شام است. اگر والدین عادت خاموش کردن تلویزیون را در زمان صرف شام داشته باشند و به جای آن با هم دور میز یا سفره، غذا بخورند، در زمان بزرگسالی فرزندان آن‌ها زندگی راحت تری خواهند داشت. تلویزیون توجهات را به خود جلب می‌کند و جلوی پیشرفت روابط عمیق تر را می‌گیرد. زمان صرف غذا مخصوصاً فرصت خوبی برای ایجاد و تجربه‌ی پیوند خانوادگی است.

به دلیل عصبانیت کنترل موقعیت را از دست ندهید، یا از روش ایجاد ترس برای کنترل فرزندان خود استفاده نکنید. بهتر است تا زمانی

با فرزندان خود براساس سطح رشد آن‌ها صحبت کنید و همچون غولی که بر آن‌ها سایه افکنده است رفتار نکنید. با آن‌ها با محبت رفتار کنید، به آرامی دست آن‌ها را بگیرید و از روی عشق و محبت آن‌ها را لمس کنید تا مدام احساس پیوند عمیقی با شما داشته باشند و به بیان احساسات خود عادت کنند.

مزایای زیادی دارد؛ این کار به کودکان اعتماد به نفس بیان احساساتشان را می‌دهد، باعث می‌شود سخنور شوند و توانایی بحث کردن درباره‌ی مسائل جزئی و جدی را در آن‌ها ایجاد می‌کند. اگرچه ممکن است به عنوان پدر یا مادر خسته باشید و نتوانید صحبت کنید اما سعی کنید این کار را در هر حال انجام دهید. فرزندی که شما با او صحبت می‌کنید بزرگ خواهد شد و همچون یک انسان و نه شخصی که تنها به او غذا داده و لباس پوشانده اتکا خواهد کرد. این کار به فرزندان اجازه خواهد داد که احساس پیوند عمیقی با والدین خود در خانه داشته باشند. ارتباط صحیح به فرزندان خواهد آموخت که رفتار و احترام لازم در زمان برخورد با دیگران را بیاموزند و مخصوصاً به والدین خود احترام بگذارند. کودکان را ناامید نکنید و کاری نکنید احساس کنند احمق هستند. مراقب رفتار خود باشید: باید مودب، با دقت و کنترل شده رفتار کنید. هدف این است که فرزندان اعتماد به نفس به دست بیاورند و احساس امنیت کنند (دو جنبه از شخصیت که در بزرگسالی به آن احتیاج خواهند داشت).

بحث‌های هوشمندانه‌ای را مطرح کنید. درباره‌ی مسائل با هم بحث کنید



معکوس آن‌ها در روان کودک باعث ایجاد ترس غیرمنطقی در ذهن او می‌شود. آن‌ها در حالی بزرگ خواهند شد که از تاریکی، تنهایی، اتاق‌های کوچک، حیوانات، رعد و برق و غریبه‌ها می‌ترسند. اگرچه بعدها در سن بزرگسالی خواهند فهمید که چنین هیولاهایی وجود ندارند اما آسیب عاطفی و جسمی این تصورات در آن‌ها برجای خواهد ماند. دلیل این‌که نباید چنین بحث‌هایی را مطرح ساخت این است که والدین نمی‌توانند تحلیل‌های عمیقی را ارائه دهند و سرانجام به دلیل صبور نبودن نمی‌توانند جایگزین‌های ماندگار را در ذهن فرزندان خود ایجاد کنند.

که آرام نشده‌اید چیزی نگویید. حتی امروزه در قرن بیست و یکم هم مادرانی هستند که فرزندان خود را از وجود هیولاهای خیالی می‌ترسانند (تا از بیرون رفتن آن‌ها در شب جلوگیری کنند). مادرها، هیولاهای (یا جن را به صورت اشتباهی معرفی کرده‌اند) تحت عناوین مختلف (همچون دوجرا، سواوواح یا دامیاح، نوعی جن خیالی که یک شنل سیاه بر تن دارد و پاهایش همچون پای الاغ است) اختراع کرده‌اند تا از ترس به عنوان ابزار کنترل استفاده کنند. هرچند این شیوه‌های ترس فرزندان را در خانه نگه خواهد داشت و از خطرهای موجود جسمی دور خواهد کرد اما نتیجه‌ی



فعالیت ۲۹: پرسش‌ها و پاسخ‌هایی برای والدین و نوجوانان

اولین گام در شناسایی و مدیریت عصبانیت، رجوع به درون خودمان است. والدین و نوجوانان باید بنشینند و از خود این سوالات را بپرسند تا نسبت به خود آگاه شوند. هدف آغاز یک بحث است و تنها پرسش و پاسخ صرف نیست:

- ◀ عصبانیت از کجا می‌آید؟
- ◀ چه موقعیتی احساس عصبانیت را ایجاد می‌کند؟
- ◀ آیا در ذهن من قطعیت‌هایی همچون «باید»، «بایستی»، «همیشه» و «هرگز» وجود دارد؟

- ◀ آیا انتظارات من غیرمنطقی هستند؟
- ◀ من با چه کشمکش غیرقابل حلی مواجه هستم؟
- ◀ آیا واکنش من برای آسیب دیدگی، از دست دادن یا ترس است؟
- ◀ آیا از نشانه‌های جسمی خشم (همچون مشت‌های گره کرده، نفس‌های کوتاه، عرق کردن) آگاه هستم؟

- ◀ چگونه عصبانیت خود را نشان می‌دهم؟
- ◀ عصبانیت من به سمت چه کسی یا چه چیزی نشانه می‌رود؟
- ◀ آیا از عصبانیت به عنوان وسیله‌ای برای انزوا یا مرعوب ساختن دیگران استفاده می‌کنم؟

- ◀ آیا به شیوه‌ای موثر ارتباط برقرار می‌کنم؟
- ◀ آیا بر آن‌چه که برای من اتفاق افتاده تمرکز می‌کنم یا آن چیزی که می‌توانم انجام دهم؟

- ◀ به چه شیوه‌ای مسئول رفتارهایم هستم؟
- ◀ به چه شیوه‌ای مسئول تأثیرات عصبانیت خود هستم؟
- ◀ آیا احساسات من را کنترل می‌کنند یا من آن‌ها را کنترل می‌کنم؟

فعالیت ۳۰: یک فعالیت برای حل مشکلات

با دو یا سه زوج گردهم آید تا درباره‌ی راه حل خود برای مسئله‌ی این جوان که در زیر

آمده است گفت‌وگو کنید. سپس افکار خود را با رویکرد پیامبر^(ص) مقایسه کنید.

مرد جوانی نزد پیامبر آمد و از ایشان اجازه گرفت تا از ایشان اجازه بگیرد تا روابط جنسی نامشروع برقرار کند. اصحابی که در آن مجلس حضور داشتند تعجب کردند و خشمگین شدند و به او پرخاش کردند. پیامبر^(ص) فرمودند، «او را نزد من آورید.» پس از آنکه مرد جوان نشست، پیامبر پی در پی از او پنج سوال پرسید: «آیا دوست داری که مادر، دختر، خواهر، عمه و خاله خودت به روش نامشروع رابطه داشته باشند یا مشروع؟!» پاسخ مرد جوان به هر کدام از این پنج پرسش این بود: «به خداوند سوگند می‌خورم، نه! ای پیامبر خدا، من به فدای شما شوم!» پیامبر^(ص) در مورد هر پاسخ او چنین فرمودند، «مردم نیز دوست ندارند مادرشان، دخترشان، خواهرها یا عمه و خاله‌ی آن‌ها چنین چیزی را تجربه کنند!» سپس پیامبر^(ص) دست خود را بر شانه مرد نهادند و برای او دعا کردند، «پروردگارا گناهان این مرد را ببخشای، قلب او را پاک گردان و از اندام جنسی او محافظت بفرما.» (احمد). مرد جوان هرگز درباره‌ی داشتن روابط نامشروع سخنی نگفت!

پیامبر^(ص) با این مرد ارتباط برقرار کرد، به شرافت و احترام به نفس او متوسل شد و به او کمک کرد تا کنترل نفس خود را بهبود بخشد. پرخاش کردن، فریاد کشیدن و تهدید کردن او به آتش جهنم به شرایط موجود هیچ کمکی نمی‌کرد.

می‌توانیم ببینیم که چنین روش رفتاری تفاوت میان دانش نظری و درک عمیق



روانشناختی از عواطف انسانی را نشان می‌دهد. مرد جوان در پی راه حلی برای پاسخ دادن به نیاز جنسی خود بود. پیامبر^(ص) درباره‌ی گناهی که او را به جهنم می‌کشاند با او سخن نگفت؛ بلکه به شرافت ذاتی و آگاهی او متوسل شدند. ایشان از رویکرد روانشناختی برای دستیابی به اهداف اخلاقی و مذهبی استفاده کردند. این تنها یک نمونه‌ی مطالعاتی منفرد نیست بلکه یک مکتب فکری است که در روش شناسی صحیح تمرکز بر رویکرد حل مشکلات در رشد فرزندان ریشه دارد.

بخش دوم: رشد کودک

- فصل ۸ - شخصیت‌سازی را نباید به تعویق انداخت ۲۳۱
- فصل ۹ - مسیری به داشتن فرزندی سالم: بهداشت، تغذیه، ورزش و خواب ۲۶۳
- فصل ۱۰ - شیر مادر ۳۰۹
- فصل ۱۱ - مغز کودک: از آن استفاده کن ۳۳۱
- فصل ۱۲ - تربیت پسران و دختران: آیا آن‌ها متفاوت هستند؟ ۳۶۱
- فصل ۱۳ - جنسیت و آموزش جنسی: به فرزندانمان چه می‌گوییم؟ ۴۰۵



فصل ۸

شخصیت‌سازی را نباید به تعویق انداخت

۲۳۳	دیباچه
۲۳۵	مراحل رشد
۲۳۸	بیان مراحل رشد انسان در آیات قرآن
۲۴۱	معجزه‌ی نطفه‌بندی، بارداری و تولد
۲۴۲	مراحل مختلف رشد انسان: از تولد تا پیری
۲۴۳	تولد ۴ ماهگی
۲۴۴	۵ تا ۱۸ ماهگی
۲۴۶	۱۸ تا ۳۶ ماهگی
۲۴۷	۴ تا ۷ سالگی
۲۴۹	۷ تا ۱۴ سالگی
۲۵۰	۱۱ تا ۱۳ سالگی: قاعدگی در دختران
۲۵۰	۱۳ تا ۱۵ سالگی: زمانی که پسرها مرد می‌شوند
۲۵۱	۱۴ تا ۲۱ سالگی
۲۵۱	درک کردن نوجوانان
۲۵۳	اسلام محدودیت‌هایی را برای نوجوانان در این مرحله وضع کرده است، از جمله:
۲۵۵	تفکر انتزاعی + کمبود تجربه = ایده‌آل‌گرایی
۲۵۶	۲۱ تا ۳۵ سالگی: اوایل جوانی
۲۵۶	۳۵ تا ۵۰ (شاید ۶۰) سالگی: میانسالی
۲۵۶	۶۰ سالگی و بالاتر از آن: شیخوخه (پیری)
۲۵۷	سرمایه‌گذاری بر مراحل رشد
۲۵۸	شیر مادر در طول دو سال اول:
۲۵۸	عشق و ترس نسبت به پروردگار:
۲۵۸	حفظ کردن:
۲۵۸	جنبه‌های دعوت:
۲۵۹	حساسیت به انتقاد در دوران نوجوانی:
۲۵۹	هویت‌سازی را باید تشدید کرد:
۲۵۹	یادگیری زبان دوم:
۲۶۰	شیوه‌ی حفظ کردن در غرب و شرق

۲۶۱ فعالیت‌ها

۲۶۱ فعالیت ۳۱: توصیه‌ای برای والدین



دیباچه

به محض این‌که والدین تصمیم گرفتند که بر توانایی والدین خوب بودن تمرکز کنند باید به سرعت آموزش شخصیت‌سازی که پایه‌ی هر چیز دیگری است را آغاز کنند. پاداش چنین کوششی بی‌نظیر خواهد بود.

ساخت شخصیت از دوران نوزادی در طول سال‌های نخستین رشد کودک رخ می‌دهد. دقیقاً در این مرحله باارزش از دوران کودکی است که بسیاری از جنبه‌های شخصیتی یک فرد شکل می‌گیرد. با این حال متأسفانه بسیاری از برنامه‌های آموزشی رهبری به جای این‌که بر کودکان توجه

ویرژگی‌هایی کنند. اگرچه دانش، تجربه و مهارت همه کیفیت‌های مهمی در موفقیت به حساب می‌آیند با این حال کم‌کم به دست می‌آیند و می‌توان بعدها در دوران بزرگسالی فرزندان، آن‌ها را توسعه دهیم. این کیفیت‌های رفتاری ساختار مهمی را شکل می‌دهند که در آن ویژگی‌های اولیه تقویت می‌گردند و باعث می‌شوند افراد هدایت شده و به انسان‌های داناتری تبدیل گردند. اگر ویژگی‌های اولیه را در شخصیت هر فرد «سخت‌افزار» بنامیم باید آموزش وایمان را «نرم‌افزار» آن در نظر بگیریم.



کسی که ترسو است به صورت ناگهانی و تنها از طریق گذراندن یک دوره‌ی آموزشی شهادت، به آن دست پیدا نخواهد یافت. همچنین

کسی که مملو از کینه و قساوت قلب باشد با خواندن کتابی درباره‌ی عشق و مهربانی به فرد دوست داشتنی و مسئولیت‌پذیری تبدیل نخواهد شد. یک دروغ‌گو از طریق شنیدن نصیحتی درباره‌ی راستگویی به انسان صادق و قابل اعتمادی تبدیل نمی‌شود. بیشتر افراد پس از این‌که ویژگی‌های اولیه‌ی شخصیتی آن‌ها شکل گرفت (که به معنی این است که

داشته باشند بر بزرگسالان متمرکز شده‌اند. تاریخچه‌ی رشد انسانی در کشورهای اسلامی اساساً بزرگسالان که در دبیرستان‌ها یا دانشگاه‌ها یا سطوح بالاتر از آن مشغول به تحصیل هستند را هدف خود قرار داده است.

منظور از «ساخت شخصیت» چیست؟ ویژگی‌های بنیادی (همچون شهادت، عشق، آزادی، صداقت، مسئولیت‌پذیری و

خلاقیات) عناصر اصلی شخصیت انسان را تشکیل می‌دهند و از آغاز دوران نوزادی در وی به وجود می‌آیند. اگر تثبیت شوند به سختی می‌توان آن‌ها را از بین برد، جایگزین ساخت یا بعدها آن‌ها را به وجود آورد. این ویژگی‌های بنیادی هستند که اساس شخصیت آینده‌ی یک فرد را می‌سازند بنابراین والدین باید زمان و تلاش خود را صرف ایجاد چنین

شناسایی عناصر قابل توجه شخصیتی در ایشان و افزودن ایمان، خرد و دانش به آنها کامل کرد. اسلام از طریق محول کردن یک ماموریت اجتماعی و القای معنای جدید، جهان بینی نو و هدفی برای زندگی ایشان را متحول ساخت. استحکام شخصیتی ایشان

پس از ایمان آوردن به دین جدید از بین نرفت بلکه قدرتمندتر نیز گشت. قرآن این پدیده را که در مورد پیامبران و سایر انسانها صدق می کند را توضیح می دهد و می فرماید که زمانی که مرد بالغ شد و به میان سالی رسید پروردگار دانش و خرد را به او عطا خواهد کرد.

آنها چه کسی هستند و چگونه رفتار می کنند) به سختی می توانند تغییر کنند یا «سخت افزار» خود را بازسازی کنند. راحت ترین و بهترین راه این است که از دوران کودکی بهترین ویژگی های سازنده را در آنها ایجاد کنیم .

مثال هایی از ابوبکر صدیق، عمر بن خطاب، خالد بن ولید و اصحاب دیگر جای تامل دارد. ایشان به ما می آموزند که شهامت، اطمینان، صداقت و رهبری در نهاد آنها وجود داشت چراکه این ویژگی ها از زمان کودکی در وجود آنها شکل گرفته بود. اسلام این ویژگی های خوب را در آنها از طریق



پس هنگامی که موسی به توانایی اش رسید و برومند شد و اعتدال و برپایی یافت، به او دانشی عطا کردیم که براساس آن در معارف الهی و امور اخلاقی و آداب اجتماعی درست قضاوت می کرد و به او علمی آموختیم که با هیچ گونه جهل و نادانی آمیخته نبود. اینها پاداش نیکوکاری او بود و ما بدین سان نیکوکاران را سزا می دهیم. سوره القصص، آیه ۱۴، ترجمه الهی قمشه ای پیامبر (ص) می فرمایند: مردم همچون مواد معدنی (یا فلزات با ویژگی های مختص خود) هستند؛ بهترین مردم در دوران (قبل از اسلام) جهالت، بهترین آنها در دوران اسلام خواهند بود اگر به خوبی آن را درک کرده باشند. (البخاری و مسلم)

خاندان، مراقبت از کودک، حضانت، آموزش و تحصیل، تفاوت‌ها و تشابهات جنسیتی، ورثه، حقوق و وظایف فرزندان، وظیفه شناسی، مراقبت از یتیمان، به سرپرستی گرفتن، بیوه زنان، پدر و مادر بودن و پرورش فرزندان، طلاق، نفقه، زمان میان دو ازدواج (پس از طلاق یا فوت شوهر)، مدت زمان متارکه، قاعدگی، روابط خواهرها و برادرها، خانواده‌ی بزرگ، پیوندهای خانوادگی، پدر و مادر بزرگ‌ها، نوه‌ها، همسایه‌ها و پوشش و حجاب راهنمایی‌هایی ارائه داده است.

والدین بودن را باید به عنوان یک امر آینده محور در نظر بگیریم زیرا پایه‌ی بسیاری از چارچوب‌های والای جامعه از جمله وجود متفکران خلاق، ادیبان خردمند، کارگران سخت کوش، سربازان شجاع، قهرمانان ورزشی قوی و رهبران قدرتمند برای تمدن بشری است.

قسمت‌های پیش رو به والدین کمک خواهد کرد تا بر ساخت شخصیت و برنامه‌های پیشرو آموزشی تمرکز کنند.

هم یک افسر پلیس وظیفه شناس و هم یک مجرم باید شهادت داشته باشند تا بتوانند عملکرد موثری از خود نشان دهند و برای گروهی که با آن همکاری دارند مفید واقع شوند. با این حال افسر پلیس با استفاده از این ویژگی‌ها به جامعه خدمت می‌کنند در حالی که مجرم از آن‌ها برای آسیب رساندن استفاده می‌کند. هرچند شهادت و وفاداری ضروری هستند با این حال باید ارزش_محور باشند تا مفید واقع شوند، در غیر این صورت مضر و مخرب خواهند بود.

به صورت معمول اسلام راهنمایی‌های کلی درباره‌ی هر مسئله ارائه می‌دهد، با این حال نقشه‌ی راه دقیق تری درباره‌ی خانواده عرضه می‌کند. اسلام یک نظام کامل خانوادگی را نشان می‌دهد و در مورد انتخاب همسر، نامزد شدن، عقد و قرارداد ازدواج (از جمله نقش اولیا و شاهدان) راهنمایی‌های لازم را ارائه می‌دهد. همچنین اسلام در مورد رابطه‌ی جنسی، بارداری، سقط جنین، وضع حمل، نام گذاری کودک، سلسله‌ی



کودک معمایی متفاوتی است!

«جهان کودک آنقدر شگفت انگیز است که درک آن برای بزرگسالان مشکل می‌نماید. به قدری پیشرفته است که والدین، متفکران، فیلسوفان، روانشناسان، مربیان و ادیبان نمی‌توانند بر آن تسلط پیدا کنند.»

(ابوالحج ۱۹۷۹)

مراحل رشد

این بخش بر مراحل رشد انسان می‌پردازد و به والدین این امکان را می‌دهد تا رشد

تدریجی فرزند خود را از مرحله‌ی اول تا آخر مجسم کنند و در نتیجه بهتر از نیازهای حساس هر دوره آگاه شوند. در حالی که وضعیت رشد جسم و ذهن انسان در دوران رشد مشخص می‌شود، به والدین نشان می‌دهیم که چگونه از جنبه‌های مختلف هر مرحله استفاده کنند تا بتوانند بهترین نتیجه را از پدر و مادر بودن خود به دست آورند. برای مثال برخی از والدین فرزندان خود را مجبور می‌کنند غذای بیشتری بخورند اما با مقاومت آن‌ها روبه‌رو می‌شوند. بعدها ناگهان اشتهای آن‌ها بیشتر می‌شود و خود به خود غذای بیشتری می‌خورند. دلیل این امر اصرار والدین نیست بلکه مراحل طبیعی رشد را نشان می‌دهد. همچنین ممکن است نوجوانان ناگهان نسبت به والدین و محیط خود شورش کنند اما همچنان که رشد می‌کنند این نگرش در آن‌ها تغییر خواهد کرد زیرا مرحله‌ی جدید رشد در آن‌ها آغاز می‌شود. پزشکان به والدین توصیه می‌کنند که کاملاً از نقاط عطف رشد فرزندان خود آگاه باشند. رخ ندادن هر یک از این نقاط عطف در سن خاص را باید همچون زنگ خطری که نشان‌دهنده‌ی وجود مشکلی در سلامتی فرزندان است در نظر بگیریم.

تا چه اندازه می‌توان به روان‌شناسی عمومی اطمینان کرد؟

اگرچه مسلمانان به فواید نظریات روان‌شناسی که امروزه در جوامع رواج یافته است، پی برده‌اند اما باید در مورد این نظریه‌ها درباره‌ی رشد و رفتار انسان دقت کنند. دلیل این امر آن است که این نظریات مدام در حال تغییر هستند و روان‌شناسان خود اتفاق نظر ندارند. با این حال مسلمانان کاملاً هم ناآگاه نیستند زیرا آن‌ها راهنمایی خود را از منبع الهی که راه درست را به آن‌ها نشان می‌دهد و از ایجاد شک و تردید میان عقاید متضاد محفوظ می‌دارد، برخوردارند. یک مثال از این نزاع‌های همیشگی بحث در مورد سرشت و تربیت، ژنتیک و محیط است که روان‌شناسان را آشفته کرده است. رایت (۱۹۹۸) می‌گوید

«روانشناسان می‌توانند تحقیقات یک قرن اخیر خود را متوقف سازند زیرا کلید پرورش فرزند خوب را نمی‌توانند بیابند چون وجود ندارد. والدین تأثیر طولانی مدت مفیدی بر

فرزند خود را از مرحله‌ی اول تا آخر مجسم کنند و در نتیجه بهتر از نیازهای حساس هر دوره آگاه شوند. در حالی که وضعیت رشد جسم و ذهن انسان در دوران رشد مشخص می‌شود، به والدین نشان می‌دهیم که چگونه از جنبه‌های مختلف هر مرحله استفاده کنند تا بتوانند بهترین نتیجه را از پدر و مادر بودن خود به دست آورند. برای مثال برخی از والدین فرزندان خود را مجبور می‌کنند غذای بیشتری بخورند اما با مقاومت آن‌ها روبه‌رو می‌شوند. بعدها ناگهان اشتهای آن‌ها بیشتر می‌شود و خود به خود غذای بیشتری می‌خورند. دلیل این امر اصرار والدین نیست بلکه مراحل طبیعی رشد را نشان می‌دهد. همچنین ممکن است نوجوانان ناگهان نسبت به والدین و محیط خود شورش کنند اما همچنان که رشد می‌کنند این نگرش در آن‌ها تغییر خواهد کرد زیرا مرحله‌ی جدید رشد در آن‌ها آغاز می‌شود. پزشکان به والدین توصیه می‌کنند که کاملاً از نقاط عطف رشد فرزندان خود آگاه باشند. رخ ندادن هر یک از این نقاط عطف در سن خاص را باید همچون زنگ خطری که نشان‌دهنده‌ی وجود مشکلی در سلامتی فرزندان است در نظر بگیریم.

بهترین شیوه‌ی مراقبت والدین این است که آگاه باشند. نباید از این که از پزشک خانوادگی خود سوالاتی بپرسند واهمه داشته باشند. همچنین نباید از این که فرزند آن‌ها به مرحله‌ای در سن تعریف شده‌ی آن نمی‌رسد نگران باشند. کودکان با سرعت رشد خاص خود بزرگ می‌شوند. اگرچه رشد کودک یک



رشد شخصیت فرزندان خود ندارند.»

جودیت هریس (۱۹۹۸) چنین استدلال می‌کند که تقریباً نیمی از تفاوت‌های شخصیتی در میان کودکان ریشه‌های ژنتیکی ندارد. تأثیرات محیطی خارج از محیط خانه یعنی جایی که کودکان ارزش‌های هم سالان خود را مورد توجه قرار می‌دهند و در محیط مورد نظر جایگاهی برای خود می‌یابند، رخ می‌دهد. آن‌ها را به عنوان فردی قوی، خوب، حواس پرت یا شرور خواهند شناخت و از اینجاست که ویژگی‌های شخصیتی تثبیت می‌شوند. با این حال در جهان بزرگ تر، کودک فرد متفاوتی است و این در حالی است که ریشه‌های بزرگسال شکل می‌گیرد.

می‌شد؟ آیا طرد شدن از جانب هم سالان دیگر در حیط مدرسه باعث شد او عصبانی شود و بنابراین او در مقابل شیوهی پدر و مادر بودن والدین خود که در مورد برادرش موثر بود غیرقابل نفوذ گشت؟ آیا راه حل این است که شیوهی پدر و مادر بودن بر اساس نیازهای متفاوت فرزندان هدایت شود؟ به نظر می‌رسد که کسی پاسخ این پرسش‌ها را نداند.

یقیناً اهداف روان‌شناسی عمومی درباره‌ی این که فرد می‌تواند فرزند خوبی را تنها از طریق شیوهی پدر و مادر بودن به روش جادویی بار بیاورد صحیح نیست. در حقیقت نسل شناسان رفتارگرا دریافته‌اند که دوقلوهای همسانی که با هم بزرگ می‌شوند بیشتر از دوقلوهای همسانی که دور از هم پرورش یافته‌اند به هم شبیه هستند. همچنین تربیت نیز عاملی تأثیرگذار است. شاید طرز رفتار با فرزندان کوچک تر متفاوت باشد یا آن‌ها با تأثیرات «ریز محیطی» همچون مورد آزار قرار گرفتن از سوی خواهر و برادرهای بزرگ تر روبه رو شوند.

پیام هریس این است که والدین اغلب تأثیر خود را عمیق تصور می‌کنند و ممکن است به این روش در این دوره‌ی پر از نگرانی کمی با این کار اعصاب خود را آرام کنند. با این حال ممکن است این کار نتیجه‌ی معکوس داشته باشد. امروزه بیشتر نگرانی‌های والدین باعث ایجاد گروه‌های همسالان و اهداف این گروه‌ها می‌شود.

پسری در آرکانساس به روی هم کلاسی‌های خود تیراندازی می‌کند در حالی که برادر کوچک تر او این کار را انجام نمی‌دهد. چرا؟ آیا بیزاری او از مدرسه به این دلیل بود که در خانه کم‌تر به او محبت

والدین می‌توانند آرامش خود را حفظ کنند. علم هنوز نتوانسته است بسیاری از این

پرسش‌ها را پاسخ دهد. تا چه زمانی آن‌ها منتظر علم می‌مانند تا به آن‌ها بگویند چگونه با فرزندان‌شان ارتباط برقرار کنند؟ بشریت باید ایمان و اطمینان خود را به دست پروردگار و پیامبران او بسپارند. این کار به معنی نادیده انگاشتن نظریات روانشناختی نیست بلکه تحقیقی جدی برای یافتن راهنمایی‌هایی از جانب الهامات الهی است تا به خانواده‌ها والدین بودن را بیاموزد. نظریات غیر الهی بیشتر آسیب می‌رسانند تا این‌که برای جامعه‌ی انسانی مفید باشند. پاسخ پدر و مادر خوب بودن در ترکیب خردمندانه‌ی وحی الهی و دانش بدست آمده‌ی بشری نهفته است. و این یک روند مداوم است.

بیان مراحل رشد انسان در آیات قرآن

در زیر فهرستی از آیاتی که درباره‌ی مراحل مختلف رشد جسم انسان بیان شده است را آورده‌ایم.

خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ (۶) يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ (۷)

(الطارق: ۶-۷)

انسان برای این که رستاخیز را باور کند باید بنگردد که از چه چیز آفریده شده است. او از آبی جهنده آفریده شده است. که از میان پشت و استخوان‌های سینه بیرون می‌آید. سوره الطارق، آیات ۵ تا ۷،

ترجمه الهی قمشه ای

ای مردم، اگر در رستاخیز و زنده شدن مردگان تردید دارید، به آفرینش خود بنگرید، ما شما را از خاکی بی جان آفریدیم، آن گاه از نطفه و سپس از خونی بسته شده و پس از آن از گوشتی [که گویی] جویده شده با آفرینشی تمام و ناتمام، تا برای شما آشکار کنیم که زنده شدن مردگان امکان پذیر است؛ و هر جنینی را که بخواهیم تا سرآمدی معین در رحم‌ها نگاه می‌داریم، سپس شما را در حالی که کودکی هستید بیرون می‌آوریم، آن گاه [شما را



رشد می‌دهیم] تا به توانایی خود برسید؛ و از شما کسانی‌اند که پیش از رسیدن به کهنسالی جان‌شان را می‌ستانند و از شما کسانی‌اند که به فروترین

دوران عمر رسانده می‌شوند تا چندان فرتوت گردند که بعد از دانستن، چیزی ندانند. و زمین را نیز خاموش و مرده می‌بینی، پس چون آب بر آن بفرستیم، سخت به جنبش درآید و بر دمد و از هر نوع گیاه نیکو و شاداب برویاند.

سوره حج، آیه ۵،

ترجمه الهی قمشه ای

و خداست که شما را از شکم مادرانتان بیرون آورد در حالی که چیزی نمی‌دانستید و برای شما گوش و چشم و دل قرار داد تا حقایق را درک کنید و باشد که سپاس بگذارید.

سوره نحل، آیه ۷۸

ترجمه الهی قمشه ای

خداوند کسی است که شما را به هنگام نوزادی ناتوان آفرید، آن گاه پس از ناتوانی نیرو و توان به وجود آورد و شما را به دوران جوانی رسانید، آن گاه پس از توانایی ضعف و سستی پدید آورد و شما را به پیری رسانید. آری، او هر چه بخواهد می‌آفریند. اوست که هم داناست و هم توانا.

سوره روم، آیه ۵۴

ترجمه‌ی الهی قمشه ای

همانا ما انسان را نخستین بار از عصاره گلی آفریدیم.

سپس نسل او را از نطفه مقرر داشتیم؛ آن نطفه را در جایگاهی استوار قرار دادیم. سپس آن نطفه را لخته خونی ساختیم، آن گاه آن لخته خون را به صورت پاره گوشتی [که گویی] جویده شده درآوردیم؛ پس آن قطعه گوشت را استخوان‌هایی چند ساختیم، آن گاه استخوان‌ها را با گوشت پوشانیدیم، سپس آن را آفریده‌ای دیگر ساختیم (به او حقیقت انسانی بخشیدیم). پس خداوند که بهترین آفرینندگان است پرخیر و برکت است.

سپس شما بعد از این، قطعاً خواهید مرد. و آن گاه به یقین شما در روز قیامت برانگیخته خواهید شد.

سوره المومنون، آیات ۱۲ تا ۱۶

ترجمه الهی قمشه ای

مراحل مختلفی در خلق و رشد انسان وجود دارد که در بالا ذکر شدند. می‌توان آن‌ها را این‌گونه شناسایی کرد:

• ذره-جوهر اصلی خاک رس. این ماده‌ای است که انسان‌ها از آن آفریده شده‌اند، همان طور

- که در یافته‌های علمی نیز به آن پی برده‌اند: آن‌ها از خاک آفریده شدند، به آن باز خواهند گشت و دوباره از آن برخوانند خواست.
- نفس دمیده شده_ اولین زوج، آدم و حوا، از یک روح آفریده شده‌اند. لازم به ذکر است که واژه‌ی زوج در قرآن برای نام بردن از همسر، جفت و دو نفر با هم استفاده شده است.
- تولید مثل_ از زوج اولیه، تولید مثل به این ترتیب بوده است: نطفه: تخمک بارور شده (اسپرم + تخمک)_ < علقه: شبیه زالو (لخته‌ی خون)_ < مضغه: رویان (شبیه به ماده‌ای جویده شده)_ < عظاماً: (استخوان‌ها)_ < لحماً: (گوشت) که استخوان‌ها را می‌پوشاند.
- موجودی دیگر (جنین)_ (در حدود چهار ماهگی در دوران بارداری) ممکن است اکنون همان رویانی باشد که رشد کرده و وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی شده است و به شکل انسان درآمده باشد. اکنون جنین تنها یک ماده نیست بلکه فردی دارای روح است که بخشی از ارثیه‌ی والدین به او تعلق می‌گیرد. او یک فرد خاص است، از این زمان به بعد او حقوقی دارد اما هنوز هیچ وظیفه‌ای بر عهده‌ی او نیست.
- نوزاد (طفل)_ نوزاد به دنیا می‌آید، یک انسان، بدون هیچ دانشی و در اوج ناتوانی.
- قطع شیردهی (فصاله) حداکثر تا ۲ سالگی_ نوزاد در طول دو سال از پستان مادر شیر می‌خورد. در پنج آیه به شدت بر دادن شیر مادر به نوزاد تأکید شده است.
- بلوغ به سن رسیدن (الحلم) انزال شبانه یا قاعدگی با تأکید بر رشد هورمون‌های جنسی. اکنون آن‌ها توان تولید مثل را دارند و می‌توانند پدر و مادر شوند.
- جوانی (اشد)_ بالغ شدن مرد و زن. بر طبق گفته‌ی یوسف علی، سن اوج قدرت در بین ۸۱ تا ۲۳ سالگی ایجاد می‌شود، البته پیامبر (ص) به مردان ۵۱ ساله هم اجازه‌ی شرکت در غزوه‌ها را می‌دادند. شاید بالغ شدن برای برخی از افراد دیرتر اتفاق افتد. برای کسانی که بالغ می‌شوند، سن رشد کامل عقلی ۰۴ سالگی یعنی در میان‌سال‌ها خواهد بود.
- پیری (شیخ، شبیه، اردل العمر، ضعف)_ حساس‌ترین دوره پیری است که در آن حافظه رو به زوال می‌رود و ضعف‌ها بیشتر می‌شود. از این مرحله با عنوان کاهش دانش یاد می‌شود یعنی زمانی که در آن فرد پس از دانستن‌های بسیار دیگر چیزی نمی‌داند. اکنون فرد از مراحل مختلف ضعف گذر کرده است، سپس قوی گشته، به اوج قدرت رسیده و باز ضعیف شده است و سرانجام به حساس‌ترین زمان پیری رسیده است.
- مرگ_ با رسیدن به زمانی که پروردگار معین فرموده است جسم فیزیکی که از ذرات خاک به انسان بدل گشته بودند اکنون به خاک برمی‌گردند تا زمانی که دوباره برخیزند.
- رستاخیز (بعث)_ و سرانجام کامل کردن چرخه‌ی آفرینش. ما شما را از زمین آفریده‌ایم و شما را در آن باز می‌گردانیم و بار دیگر شما را زنده می‌کنیم و از

یک روح (خود) را آفرید. پروردگار از همان روح همسری خلق کرد (چگونگی انجام آن آشکار نیست زیرا قرآن در این باره توضیحی نداده است). سپس این زوج با هم ازدواج کردند و سپس یک نظام جدید تولید نسل از طریق جفت گیری که از طریق همسریابی به صورت رسمی انجام می‌گیرد تا مهم‌ترین واحد جامعه حفظ شود، شکل گرفت: خانواده‌ی دارای پدر، مادر و فرزندان.



جنین در حالی که انگشت شصت خود را می‌مکد لگد می‌زند، خود را کش و قوس می‌آورد و در هر جهتی می‌چرخد! گاهی اوقات حتی مایع داخل رحم مادر را قورت می‌دهد و سکسکه می‌کند. مادر می‌تواند این حرکت‌ها را حس کند. زمانی که بچه بزرگ تر شد پدر می‌تواند دستش را روی شکم مادر بگذارد و لگدها و سکسکه‌ها را احساس کند. گاهی اوقات مادر شبها نمی‌تواند بخوابد زیرا جنین درست موقعی که مادر می‌خواهد بخوابد شروع به تکان خوردن می‌کند. مادر باید غذاهای مقوی زیادی

آن بیرون می‌آوریم. سوره طه، آیه ۵۵، ترجمه الهی قمشه ای

• جاودانگی_ زندگی در بهشت یا دوزخ برای مدتی یا تا ابد، که بر اساس اعمال ما و رحمت الهی رقم خواهد خورد. این مرحله چرخه‌ی آفرینش انسان، از میرایی تا جاودانگی، را کامل خواهد کرد.

قرآن این مراحل مختلف را در دورنمای جهانی قرار می‌دهد. انسان‌ها وجود نداشتند، سپس خداوند یک شخص و

معجزه‌ی نطفه‌بندی، بارداری و تولد

دی اوین (۱۹۹۶) توضیح می‌دهد که پس از بارورسازی تخمک مادر به وسیله‌ی اسپرم پدر، تخمک بارور شده به سختی به اندازه‌ی نقطه‌ی بالای حرف i است و تا چند هفته شبیه ماده‌ای جویده شده است. زمانی که به چهار هفتگی می‌رسد، ویژگی انسانی بیشتری پیدا می‌کند و قلب کوچکی که تا زمان مرگ خواهد تپید به وجود می‌آید. همه‌ی این‌ها زمانی رخ می‌دهد که این موجود کم‌تر از یک اینچ است! تا چهار ماهگی، به حدود شش اینچ خواهد رسید و کاملاً به شکل انسان در خواهد آمد. او دارای انگشتان دست و پا و ابرو خواهد بود. هرچند نمی‌تواند به تنهایی نفس بکشد یا چشمانش را باز کند اما می‌تواند ضربان قلب مادرش را بشنود، صدای او را تشخیص دهد و هر صدای بلندی را به همان طریقی که انسان‌ها در زیر آب می‌شنوند حس کند.

رغم درد شدیدی که به واسطه‌ی انقباضات قوی رخ می‌دهد بیشتر مادران به خاطر فرزند خود به اندازه‌ی کافی قوی و شجاع هستند. آن‌ها زمانی که فرزند زیبا و تازه به دنیا آمده‌ی خود را در آغوش می‌گیرند دردها را فراموش می‌کنند.

خداوند حالت روانی دوران بارداری را وهن علی وهن، سختی پس از سختی یا ضعف پس از ضعف می‌نامد. قطعاً مادر گاهی اوقات احساس خارش، بی‌قراری، عصبی بودن، نوسانات عاطفی بین خوشحالی و افسردگی و نگرانی بسیار خواهد داشت. پروردگار به او این اجازه را داده است که [صفحه ۱۴۳] در ماه رمضان روزه نگیرد و زمانی که توانست آن را جبران کند. در طول وضع حمل تا ۴۰ روز پس از آن از پنج وعده نماز روزانه معاف است. این یک نشانه‌ی قوی برای همسر و اطرافیان زن است که او را از نظر روانی و جسمی رها نکنند و در کارهای خانه او را یاری کنند. آن‌ها باید با غذاهای مقوی، خواب کافی و آرامش روانی در طول دوران شیردهی به سلامتی او کمک کنند.

بخورد تا به رشد جنین کمک کند. هرچند با بزرگ‌تر شدن جنین او نمی‌تواند وعده‌های پرجمعی داشته باشد زیرا معده فضای کافی نخواهد داشت! در هفت ماهگی بچه سنگین تر خواهد شد. باید در این دوره بیشتر مراقب مادرها بود و در کارهای خانه به او کمک کرد. در حدود نه ماهگی جنین وزنی حدود ۲/۵ تا ۴/۵ کیلوگرم خواهد داشت و قدی حدود ۳۶ تا ۴۵ سانتی متر دارد.

اکنون به سختی می‌تواند درون رحم جابه‌جا شود: اکنون زمان زندگی در دنیای خارج از رحم فرا رسیده است. وقتی که کودک آماده‌ی تولد است، رحم که به امر خدا قوی‌ترین ماهیچه در بدن است، دچار انقباضاتی می‌شود تا جنین را خارج کند. همچون سایر پستانداران، رحم زن نیز به گونه‌ای طراحی شده است که بر خلاف بزرگ‌نمایی‌های اغراق‌آمیز که در تلویزیون نشان داده می‌شود بتواند بدون کمک پزشکان کودک را به دنیا بیاورد. معمولاً تولد یک اتفاق ایمن و شاد است. علی

مراحل مختلف رشد انسان: از تولد تا پیری

مراحل رشد در سطوح فیزیکی و روانی رخ می‌دهد و باید در هر دو شکل مورد توجه قرار گیرد. سنی که برای هر مرحله در نظر گرفته شده است تقریبی می‌باشد.

مراحل رشد از نظر عمرین خطاب:

او مراحل زیر را برشمرده است:

کودک در طول ۷ سال پرورش می‌یابد؛ تا هفت سال یاری رسان خواهد بود؛ رشد جسمی او در ۲۳ سالگی متوقف می‌شود؛ رشد مغزی او در ۳۵ سالگی کامل می‌شود و پس از آن تنها تجربه کسب می‌کند. (تفاحه، ۱۹۷۹، به زبان عربی)

دو پرسش مهم: چه زمانی شخصیت شکل می‌گیرد؟ آیا بعدها می‌توان در این باره کاری انجام داد؟ هرچند کسی پاسخ دقیق این پرسش‌ها را نمی‌داند، مسائل کلی نسبتاً خوبی مطرح شده‌اند. مراحل کلی رشد در زیر آمده است:

تولد ۴ ماهگی

بر طبق آیه‌ی:

اللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ
وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

(النحل: ۷۸).

انسان‌ها در زمان تولد هیچ دانشی ندارند اما پروردگار به آن‌ها توانایی شنیدن، دیدن و درک کردن عطا فرموده تا به وسیله‌ی آن‌ها بتوانند دانش کسب کنند و پروردگار خود را به خاطر این نعمت‌ها شاکر باشند.

از ابتدای تولد تا چهار ماهگی نگاه کودک به صورت پراکنده این سو و آن سو را می‌نگرد اما کم‌کم کودک می‌تواند نگاه خود را متمرکز کند و چهره‌ی افراد را تشخیص دهد. آن‌ها بیشتر از هر کس دیگری به چهره‌ی مادر نگاه می‌کنند. آن‌ها با صداهای بلند و ناگهانی شوکه می‌شوند و در مقابل نور شدید چشم خود را می‌بندند، دست‌های

خود را می‌کشند و برمی‌گردانند و سر خود را از یک سو به سوی دیگر می‌چرخانند. به زودی چهره و صدای والدین خود را تشخیص می‌دهند و لبخند می‌زنند و صداهایی در گلوی خود تولید می‌کنند. تا ۴ ماهگی یک نوزاد معمولی می‌تواند بغلتد. سر پسرها کمی از سر دخترها بزرگ‌تر است (اسپاک ۱۹۷۴).



باید برنامه‌ی واکسن‌های ضروری را سر وقت دنبال کرد. نباید هرگز بچه را محکم تکان داد زیرا مغز آن‌ها هنوز کاملاً به جمجمه متصل نشده است. اگر کودک بدون وقفه گریه می‌کند و دمای بدن او عادی است آیا وقت عوض کردن کهنه‌ی او فرارسیده است؟ وقت غذاست؟ یا تنها کافی است که او را بغل کنید؟ کودک به دلیل نیازهای واقعی گریه می‌کند. اگرچه گریه‌ی کودک برای والدین سخت است اما یک امر طبیعی است. باید والدین در صورت مشاهده‌ی گریه‌های بیش از اندازه با پزشک یا روانپزشک خود مشورت کنند.

۵ تا ۱۸ ماهگی

والدین در صورتی که کودک آن‌ها هنوز نمی‌تواند چهار دست و پا راه برود، به کمک کسی نمی‌تواند بایستد یا از خود هیچ صدایی تولید نکند و به اشتباه اشاره نکند باید با یک پزشک مشورت کنند. تا شش ماهگی باید بتوانند بدون هیچ کمکی بنشینند، یک دست خود را برای برداشتن اشیا دراز کند و آن را به دست دیگر خود دهد، صحبت کردن‌های نامفهوم داشته باشد و بتواند نام خود را تشخیص دهد. بیشتر کودکان_ البته نه همه‌ی آنها_ در طول شب خواهند خوابید. اولین دندان اغلب در حدود شش ماهگی پیدا



می‌شود. کودک باید قادر باشد سر خود را نگه دارد، نگاه منسجمی داشته باشد و قادر به دیدن و شنیدن باشد.

باید والدین تفاوت میان گریه برای «من گرسنه هستم» و گریه برای «من به تو احتیاج دارم» را تشخیص دهند. در کل دختران زودتر به مرحله‌ی جدید رشد مانند تکان دادن جغجغه می‌رسند و پسران از نظر فیزیکی سریع‌تر رشد می‌کنند.

تا نه ماهگی می‌توانند در اطراف خانه چهار دست و پا راه بروند و در درس ایجاد کنند. کودک صداهای مختلف را تشخیص می‌دهد و سعی می‌کند آن‌ها را تقلید کند. او می‌تواند با استفاده از انگشتان خود اشیاء

احتمالاً این مرحله از رشد مهم‌ترین مرحله در ایجاد نگرش‌های پایه‌ای درباره‌ی زندگی در افراد باشد. کودکان به حس جدایی از سایرین دست پیدا می‌کنند و بر انجام کارهایی چون گرفتن شیشه‌ی شیر خود به تنهایی یا کم‌تر نوازش شدن اصرار می‌ورزند. آن‌ها نخستین پیوندهای خود با والدین را در این سن شکل می‌دهند. اگر والدین افراد خونگرمی باشند، کودکان انتظار خواهند داشت که دیگران هم این گونه باشند. عشق والدین باعث می‌شود آن‌ها نیز عشق بورزند. برعکس اگر والدین آن‌ها خونسرد و

بدبین باشند کودکان هم همین گونه خواهند بود. آن‌ها تصور خواهند کرد که همه‌ی مردم خونسرد هستند در نتیجه تنها به جنبه‌های منفی دنیا توجه خواهند کرد. کودکان با در نظر گرفتن مفهوم «خود» در این مرحله به تصویری اصلی در مورد خویش دست می‌یابند که یا جذاب است یا غیر جذاب، خوب است یا بی‌ارزش. در این مرحله است که آن‌ها به انسان‌های خوش بین یا بدبین تبدیل می‌شوند. اگر کودکان ارتباط خیلی کمی با والدین خود داشته باشند نمی‌توانند به خوبی چیزها و ایده‌ها را به هم مربوط سازند. شیرمادر هم از نظر جسمی و هم از نظر عاطفی تأثیر بسزایی بر رشد کودک دارد.

کوچک را نگه دارد و یا دو شیء را به هم بکوبد. دنیای آن‌ها با توانایی چهار دست و پا رفتن آن‌ها بزرگ تر می‌شود. برخی از کودکان در این مرحله خود را با استفاده از جایی مانند مبلمان بلند می‌کنند و شروع به راه رفتن می‌نمایند. تقریباً هر چیزی را لمس کنند آن را به دهان خواهند برد زیرا آن‌ها هنوز از طریق دهان خود چیزها را حس می‌کنند. دستان کودکان به جاهایی خواهد رسید که والدین هرگز تصورش را هم نمی‌کردند. وقتی که کودکان یک ساله شدند می‌توانند راه بروند و تعداد کمی از کلمات را ادا کنند و خود غذایشان را بخورند. ممکن است گفتن مامان و بابا را یاد بگیرند. هرچند هنوز درک درستی از تنبیه ندارند اما معنی کلمه‌ی «نه» را می‌فهمند. بسیار مهم است در حالی که فعالیت به صورت ممتد ادامه دارد حواس کودک را از کاری که نباید انجام دهد پرت کنید. تا قبل از یک سالگی، کودکان نمی‌دانند که کار اشتباهی انجام می‌دهند. آن‌ها فقط دنیای بزرگی را پیش روی خود می‌بینند که باید کشف کنند.

در مدت ۱ تا ۲ سالگی راه رفتن کامل می‌شود. کودک که اکنون نوپا است_ مستقل تر می‌شود و از کشفیات خود لذت می‌برد. کودکان نوپا می‌توانند به توپ لگد بزنند، بدونند، با استفاده از نرده از پله‌ها بالا روند و با استفاده از ماژیک یا مداد شمعی خط خطی کنند. کودکان نوپا زود از کوره درمی‌روند زیرا تفاوت میان رفتار مودبانه و گستاخانه یا خوب و بد را درک نمی‌کنند. یکی از راه‌های منظم بار آوردن کودکان استفاده از تکنیک توقف (ناچار کردن کودک به دست از بازی کشیدن و انتقال او به یک مکان مشخص به صورت جدا از دیگران) است که نسبت به سنی که دارد می‌توان یک دقیقه او را به ازای هر سال از سنش نگه داشت. این گروه سنی مفاهیم منطقی و مصالحه را درک نمی‌کنند. باید والدین به جای تنبیه به کودک خود انتخاب‌هایی بدهند و او را در مسیر مستقل شدن هدایت کنند. تا حد امکان باید تعداد قوانین در کمترین حد خود باشد اما نباید از هماهنگی غافل بود.

پخش کردن ملایم صوت قرآن، موسیقی آرام، صدای ضبط شده‌ی طبیعت، آهنگ‌های مناسب و مذهبی و دارای ریتم به پیشرفت زبانی و رشد قست‌هایی از مغز که مسائل منطقی را بر عهده دارد مفید است.

این کار باعث می‌شود تا مراکز مختلف از مغز کودک رشد کند.

والدین باید مدت طولانی تری را صرف توجه به کودک کنند و او را در کارهایی همچون نقاشی یا خانه سازی همراهی کنند. باید با پزشک خانوادگی خود راجع به میزان تمرکز کودک خود مشورت کنند. اغلب بدخلقی‌های گاه و بی‌گاه ناخوشایند هستند اما دلیلی برای نگرانی به شمار نمی‌آیند. توانایی شنیدن سریع تر از بینایی رشد می‌کند؛ کودک به صداهای بلند واکنش نشان می‌دهد. تا قبل از شش ماهگی نمی‌تواند واضح ببیند. درک کردن پس از شنیدن و دیدن ایجاد می‌شود.

۱۸ تا ۳۶ ماهگی

در طول این مرحله کودکان به حسی قاطع درباره‌ی خودشان به عنوان فردی جدا از دیگران با آرزوهای خاص خود دست می‌یابند. با این حال به وابستگی خود به والدین نیز آگاه تر می‌شوند. کودک چندین محرک متضاد را احساس می‌کند: استقلال در مقابل وابستگی، پاکیزگی در مقابل بازی با خاک، همکاری در مقابل لجبازی و محبت در مقابل مخالفت. تا پایان سال سوم زندگی شخصیت کودک به درجه‌ی پذیرش یا مدعی بودن که از سرشت مادرزادی و گرمی روابط آن‌ها با والدینشان در این چند سال سرچشمه می‌گیرد بستگی خواهد داشت.

نزاع‌های بی‌اساس میان متخصصان و تحقیقات علمی

برازنتون به والدین توصیه می‌کند برای ایجاد محیطی آرام برای کودک از عادت اجابت مزاج او تعریف کنند البته نه بیش از حد. او می‌گوید که در حدود دو سالگی یعنی زمانی که کودک می‌تواند از دستورات پیروی کند و تقلید از دیگران را یادگرفت به او یاد دهید به دستشویی برود.

لیچ می‌گوید: تا قبل از ۱۵ ماهگی سعی نکنید این کار را آموزش دهید و حتی در طول روز از این نظر به کودکان اعتماد نداشته باشید. غر نزنید، این کار روند مورد نظر را کندتر می‌کند. رزموند معتقد است که اگر توانایی مادران برای تبدیل شدن به چهره‌ی صاحب قدرت تا سن دوسالگی کودک به تعویق بیفتد در این صورت به خوبی بزرگ نخواهد شد و بعدها مشکلات رفتاری از خود نشان می‌دهند.

تحقیقات نشان داده است که کودکان مختلف در سنین متفاوت مسائل را می‌آموزند. آموزش دختران حدود نه ماه طول می‌کشد (برای پسرها بیشتر) و آن اشارات مکرر کارساز خواهد بود. (لبمانیک، ۱۹۹۹)

آمد. اگر والدین ذاتا بسیار سخت گیر باشند و تمیز بودن را جدی بگیرند، فرزند آن‌ها حتی اگر ذاتا سربه زیر باشد ممکن است به طرزی وسواسی تمیز و محتاط شود. اگر والدین مضطرب بر کودک مسلط شوند و مدام مراقب آن‌ها باشند و کودکان آن‌ها افراد تأثیر پذیری باشند ممکن است به افرادی بسیار وابسته تبدیل شوند. باید در سن دو سالگی شیر مادر قطع شود تا کودکان به مستقل شدن بیش از پیش تشویق شوند. روانشناسان متعدد معتقدند که شخصیت کودک تا سن سه سالگی شکل می‌گیرد. با



برای مثال اگر والدین رفتاری سلطه‌جویانه دارند و کودک به صورت ذاتی فردی مطیع باشد، در نتیجه فردی بیش از اندازه سربه زیر خواهد شد. اگر والدین خشن و پرخاشگر باشند اما امکان مقابله را برای کودک خود ایجاد کنند، کودک به شدت خشن بارخواهد

والدین باید صحبت‌های نامفهوم، کم توجهی به سایر کودکان و افتادن‌های مکرر را به پزشک یا روانپزشک خانوادگی خود اطلاع دهند.

تفاوت‌ها خود را آشکار می‌کنند: دختران به صورت جهشی بزرگ می‌شوند و پسرها زودتر به مراحل بعدی رشد می‌رسند. اما هر دو آن‌ها باید حداقل تا سن سه سالگی ۲۵۰ کلمه را بدانند.

۴ تا ۷ سالگی

تا سن ۴ سالگی کودکان کم‌تر از حد معمول غذا می‌خورند زیرا سرعت رشد آن‌ها کم‌تر می‌شود و کم‌تر فعالیت می‌کنند. کودکان هر سال به صورت مداوم بزرگ‌تر می‌شوند و تا نوجوانی که وارد یک تغییر اساسی می‌شوند هر روز چیزی تازه یاد می‌گیرند! سطح انرژی یک کودک چهار تا پنج ساله همیشه بالا است (می‌خواهند راه بروند، بدوند، ورجه وورجه کنند و بپرند)، که باعث می‌شود والدین دلتنگ دورانی که تنها چهار دست و پا راه می‌رفتند شوند! کودک می‌تواند توپ را پرتاب کند و سه چرخه سواری کند. در طول این مرحله والدین می‌توانند توضیح دهند که چرا یک رفتار نادرست است و عواقب آن را یادآوری کنند (البته تا جایی که توضیحات کوتاه باشند). رفتار خوب را تشویق کنید و به آن جایزه بدهید در حالی که رفتار نادرست را محکوم می‌کنید. وراقب بی‌میلی شدید به جدا شدن از والدین باشید. صفحه ۱۴۷ باید عادت دستشویی رفتن تا قبل از پنج سالگی به

این حال گرایش‌های خاص شخصیتی در طول دوران کودکی یا بزرگسالی در صورت ایجاد محیط مناسب یا از بین بردن فشارها قابل تغییر است.

همچنین بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی تا مراحل بالاتری از رشد شکل نمی‌گیرند. دیدگاه کودکان نسبت به افراد هم‌جنس و جنس مخالف او تا حد زیادی براساس انواع دوستی‌هایی که تجربه کرده است و نوع ازدواج او تعیین خواهد شد.

هدر دو سال اول، کودک خیلی سریع رشد کرده و به شدت تغییر می‌کند. هر ماه یک چیز تازه می‌آموزد. پس از دو سال رشد کودکان آرام‌تر پیش خواهد رفت.

کودکان به راحتی می‌دوند، می‌پرند، از چیزهای بلند بالا می‌روند، به اشیاء مختلف دست می‌زنند و حتی ممکن است بتوانند سه چرخه سواری کنند. آن‌ها رفتارها و کلمات را تقلید می‌کنند. آن‌ها می‌توانند دایره‌ها و مربع‌های تقریباً قابل تشخیصی را بکشند و معماهای ساده را حل کنند. باید در این سن دستشویی رفتن را آموزش داد. در این سن، کودکان نوپا جملات کوتاه را به کار می‌برند و حدود ۵۰ کلمه می‌دانند.

باید والدین در مقابل حجم زیاد پرسش‌های «چرا» صبور باشند؛ باید کنجکاوی را با پرهیز از ناشکیبایی به آن‌ها یاد داد. تشویق‌های مثبت و تنبیه‌های کوتاه مدت از جمله تکنیک‌های مفید آموزش انضباط است. اکنون زمان مناسبی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی چون مشارکت و تغییر نوبت در انجام کارها با دیگران است.

عنکبوت، مکان‌های ناشناخته و صداهاى بلند را از بزرگ ترها تقلید می‌کنند (جابر ۱۹۷۷، به زبان عربی).

ممکن است کودکان در این سن حسادت کنند و این به عصبانیت شدید بینجامد. بنابراین بسیار ضروری است که والدین با همه‌ی کودکان خود به صورت برابر و منصفانه رفتار کنند. داستان حسادت برداران حضرت یوسف که در نهایت به خشم علیه او تبدیل شد، مثال بسیار خوبی است.

در زمان رشد کودکان، حس تشابه با والدین هم جنس باعث می‌شود که تأثیر او بیشتر باشد. پسرها با دقت بیشتری پدر خود را در حال باغبانی نظاره می‌کنند و دخترها دقت بیشتری را به مادر خود که کارهای

خانه را انجام می‌دهد معطوف می‌دارند. والدین از طریق نشان دادن عشق و احترام خود به یکدیگر و به فرزندان خود این احساسات را به فرزندان القا می‌کنند. انجام کارها با هم، همچون بازی کردن، مطالعه کردن و غذا دادن به حیوانات باعث تثبیت حس اطمینان، اعتماد به نفس

و برقراری رابطه‌ی آزاد با یکدیگر می‌شود. کودکان از طریق مشاهده‌ی والدین که آداب مذهبی را با هم انجام می‌دهند با دین آشنا می‌شوند. اگر تا قبل از ورود کودکان به جهان خارج رفتار خوب را در کودکان ایجاد کنیم، احتمال این‌که در بزرگسالی آن‌ها رفتار درست را انجام دهند بیشتر است.

کودک آموزش داده شود و او باید به فعالیت به تنهایی یا با دوستان گرایش داشته باشد.

کودکان متوجه تفاوت دخترها و پسرها می‌شوند و می‌خواهند نام اعضای بدن را یاد بگیرند. این مرحله‌ی «پرسیدن» است زیرا کودکان سوال‌های زیادی می‌پرسند (از جمله سوالاتی درباره‌ی جنسیت). باید والدین به این پرسش‌ها پاسخ دهند در غیر این صورت کودکان به دنبال پاسخ با دوستان خود در این باره صحبت می‌کنند که به احتمال زیاد جواب‌های اشتباهی خواهند داد (جابر ۱۹۷۷، به زبان عربی).

به تدریج کودکان دمدمی مزاج تر می‌شوند و از یک حالت افراطی به حالتی دیگر تغییر می‌کنند: از عشق بسیار به نفرت



و عصبانیت، از خوشحالی به ناراحتی. کودکان کم‌کم ترس را می‌آموزند و از تاریکی، حیوانات، مرگ و خدا می‌ترسند. آن‌ها از این‌که از والدین خود جدا شوند یا آن‌ها را از دست بدهند می‌ترسند. کودکان ترس را از والدین و سایر افرادی که در اطراف آن‌ها هستند کسب می‌کنند. آن‌ها ترس از

۱۴ تا ۱۷ سالگی

دختری که به نوجوانی می‌رسد به صورت ناگهانی وزنش بالا می‌رود زیرا به مرحله‌ی جهش رشد خود یعنی چندین سانتی متر در یک ماه می‌رسد. باسن او پهن تر و سینه‌های او بزرگ تر می‌شوند. در زیر بغل و قسمت‌های خصوصی بدن وی موهای زاید رشد می‌کنند. پسرها هم جهش رشدی مشابهی را طی می‌کنند و احتمالاً پرخورتر می‌شوند. شانه‌های آن‌ها پهن تر می‌شود. زیر بغل، در ناحیه‌ی عورت، روی صورت و سینه‌ی او موهای زاید رشد می‌کند. صدای او بم تر و مردانه تر می‌شود. ممکن است هم دختران و هم پسران متوجه شوند که هر چندماه یک بار کفش‌های آن‌ها کوچک تر می‌شود. این مقطع سنی است که والدین باید بیشتر بر انجام نمازها تأکید کنند.

این سن آموزش‌های ابتدایی و مرحله‌ی نخست بلوغ است. با رشد دختران و پسران، آن‌ها روز به روز بیشتر همچون زنان و مردان رفتار می‌کنند. این تغییرات معمولاً در سنین ۹ تا ۱۴ سالگی دختران و در سنین ۱۱ تا ۱۵ سالگی پسران رخ می‌دهد. به این سن نوجوانی می‌گویند، یعنی سنی که در آن کودکان به بزرگسالانی تبدیل می‌شوند که خود می‌توانند بچه دار شوند.

بسیاری از تغییرات جسمی، ذهنی، عاطفی و روحی در سن نوجوانی رخ می‌دهد. کودکان متوجه می‌شوند که به صورتی متفاوت به نظر می‌رسند، احساس متفاوتی دارند و نسبت به یک سال قبل خود متفاوت فکر می‌کنند.

نکات زیر در رشد افراد قابل توجه هستند (۷ تا ۱۴ سالگی):

- فرزندان به انتقاد حساس تر می‌شوند؛ به راحتی عصبانی می‌شوند و دمدمی مزاج تر و عاطفی تر خواهند بود. (تصویر پسر در حال فکر کردن)
- آن‌ها بیشتر با دوستان خود ارتباط برقرار می‌کنند و ارزش‌ها و استانداردهای اخلاقی خود را از آن‌ها یاد می‌گیرند. بنابراین لازم است والدین در زمان ملاقات‌های آن‌ها همراه یا ناظر آن‌ها باشند.
- فرزندان خجالت می‌کشند و برای ابزار نظر خود که باید به آن‌ها احترام گذاشته شود نیاز به تشویق شدن دارند.
- ماهیچه‌های آن‌ها به سرعت رشد می‌کند و آن‌ها به انجام فعالیت‌های ورزشی (همچون دویدن، صخره نوردی، شنا، فوتبال و بسکتبال) گرایش پیدا می‌کنند.
- آن‌ها در امور غذا خوردن، لباس پوشیدن و بهداشت فردی مستقل تر خواهند شد. اکنون زمان آموزش آداب غذا خوردن، نوشیدن و معاشرت اجتماعی است. به آن‌ها دعا (نیایش) کردن برای هر کاری را بیاموزید. این سن دوره‌ی «نافع‌الی جنسی» یا انفعال جنسی است. آن‌ها همراهی هم جنس خود را ترجیح می‌دهند. نباید آن‌ها تصاویر مستهجن را در تلویزیون، مجله یا کتاب‌ها ببینند. پس از ده سالگی نباید در تخت خواب مشترک با خواهر یا برادرانشان بخوابند.



۱۱ تا ۱۳ سالگی: قاعدگی در دختران

گرفتن، نماز و پوشش مناسب در مقابل مردان غریبه. حدود نیمی از زنان ناراحتی‌هایی را در طول قاعدگی تجربه می‌کنند. ممکن است دچار گرفتگی‌های عضلانی شوند، احساس خستگی کنند یا عصبانی شوند. خداوند آن‌ها را از روزه گرفتن در روزهای قاعدگی در ماه رمضان معاف نموده است هرچند پس از ماه رمضان باید قضای این روزه‌ها را به جای آورند. همچنین زنان از نماز خواندن، نشستن در مسجد یا لمس قرآن در روزهای عادات ماهانه منع شده‌اند. لازم نیست بعداً قضای نمازها را به جای آورد. از نوارهای بهداشتی مخصوص بانوان برای جذب خون و جلوگیری از کثیف شدن لباس‌ها استفاده می‌شود.

بیشتر دختران در سن ۱۱ تا ۱۳ سالگی قاعدگی را تجربه می‌کنند (عادت‌های ماهانه آغاز می‌شود). هر ماه در حدود ۳ تا ۷ روز مقدار کمی خون از واژن خارج می‌شود. این یک نشانه است برای این‌که آن‌ها از نظر جنسی آماده‌ی تولید مثل هستند. خون ریزی طبیعی است و درد ندارد (این کار طبیعت است که باعث چنین رویدادی می‌شود زیرا انسان‌ها این‌گونه آفریده شده‌اند). این خون لایه‌ی نازک داخل رحم است. هر دو تخمدان هر ماه آماده‌ی آزادسازی تخمک می‌شوند و لایه‌ای با خون غلیظ درون رحم تشکیل می‌شود تا مکان مناسب برای لانه‌گزینی تخمک و رشد جنین را فراهم کند. بدون

درد قاعدگی

میلیون‌ها زن از درد قاعدگی شکایت دارند. مشکلات تا چند روز ادامه دارد و از درد کم تا شدید متغیر است. علائم آن شامل: نفخ، گرفتگی عضلات، حساس شدن پستان‌ها، سردردهای قاعدگی، خون ریزی شدید یا طولانی، تغییرات عاطفی و خستگی مفرط است. (کلب ۲۰۰۳)

زمانی که قاعدگی به پایان می‌رسد، زنان غسل می‌کنند (دوش گرفتن یا حمام کردن) تا خود را برای نماز خواندن پاکیزه سازند.

۱۳ تا ۱۵ سالگی: زمانی که پسرها مرد

می‌شوند

زمانی که پسرها به سن بلوغ می‌رسند اسپرم آزاد می‌کنند و به مردان جوان تبدیل می‌شوند. گاهی اوقات در هنگام خواب دیدن شبانه، آلت جنسی آن‌ها سفت شده و مقداری اسپرم (حیوان منوی) خارج می‌شود.

اسپرم مرد تخمک نمی‌تواند رشد کند و لایه هم قدیمی می‌شود و رحم از طریق قاعدگی آن را خارج می‌کند. حدود هر ۲۷ تا ۳۰ روز (ماه قمری)، این روند طبیعی دوباره تکرار می‌شود.

نخستین باری که یک دختر قاعده می‌شود رویداد مهمی در زندگی خود تجربه می‌کند. این رویداد به این معناست که او بالغ شده است و رسماً یک زن جوان است. از آن لحظه به بعد او مسئول همه‌ی واجبات دینی خود است (همچون هر زن مسلمان بزرگسال) مانند روزه

(حرام) نیست. خودارضایی زنان و مردان در اسلام نکوهش شده است. هرکسی که به صورت عمدی اندام‌های خصوصی خود را تحریک کند باید یک بار دیگر قبل از نماز وضو بگیرد. هر کسی که خودارضایی کرده باشد باید حمام کند (غسل) تا برای نماز خواندن آماده شود.

۱۴ تا ۲۱ سالگی

در این سن صدای پسرها بلندتر، زمخت تر و مردانه تر و در دختران نرم تر و زنانه تر می‌شود. ماهیچه‌های پسرها قوی تر و سینه‌ی دختران بزرگ تر می‌شود و چربی‌های بیشتری را جذب می‌کند. در پسرها پاها و دست‌ها بلندتر، شانه‌ها پهن تر و پاها بزرگ تر می‌شود. روی صورت، زیر بغل و در اطراف اندام‌های خصوصی موهای زاید دیده می‌شود. ناهماهنگی‌های موقت در رشد پاها و بازوها، عدم تعادل در راه رفتن و به دست گرفتن اشیاء را ایجاد می‌کند. آن‌ها به زمانی برای سازگار شدن و هماهنگ سازی اعضای بدن خود نیاز دارند.

درک کردن نوجوانان

نوجوانان در تصمیم‌گیری‌ها غالباً به جای تبعیت از منطق، احساسات خود را ملاک قرار می‌دهند. قلب آن‌ها بر ذهن آن‌ها غلبه می‌کند و ممکن است احساسات و عواطف آن‌ها بر استدلال و افکار آن‌ها مسلط شود. نوجوان‌ها از خود آگاه هستند: آن‌ها بیشتر اوقات نگران خود و ظاهرشان هستند. ممکن است دندانهای خود را اورتودنسی

این اتفاق را تخلیه‌ی شبانه می‌نامند. زیرا اسپرم در مایعی به نام معنی زندگی می‌کند و زمانی که خارج می‌شود لباس‌های زیر را مرطوب می‌کند. این تنها یک مایع است و ادرار نیست که به خاطر آن شرمنده بود. این

«شما فرزند فوق العاده‌ای دارید. پس زمانی که به سیزده سالگی می‌رسد، یک گول او را می‌برد و غریبه‌ای را به جای او می‌نشانند که اجازه نخواهد داد شما یک لحظه نفس راحت بکشید.»
جیل اینکبری (براون ۱۹۹۴)

رویداد بیانگر آن است که پسر یک مرد شده است و از نظر جنسی می‌تواند پدر شود. از این لحظه به بعد او موظف است که واجبات مذهبی را (همچون هر مرد بزرگسال مسلمان) انجام دهد. برخی از پسرها تخلیه‌ی شبانه را تجربه نمی‌کنند، با این حال از نظر شریعت (قوانین اسلامی) در سن ۱۵ سالگی یا زمانی که علایم دیگری از بلوغ (مانند صدای بم) را از خود نشان دهند به عنوان مردان جوان در نظر گرفته می‌شوند. در هر حال پسرها و دخترها باید به صورت مرتب از سن ۱۲ سالگی نماز بخوانند و روزه بگیرند حتی اگر در بروز علایم بلوغ به آرامی پیش بروند. هندیك له کوران و پیواون به‌تفه‌تفه‌ست دست برخی از پسرها یا مردان‌اندام خصوصی خود را لمس می‌کنند تا به نعوظ برسند و با ماساژ دادن آن مقداری مایع متنی آزاد می‌کنند زیرا از آن لذت می‌برند. به این کار خودارضایی می‌گویند. این کار در برخی از جوامع لیبرال تشویق می‌شود و غیرقانونی

ظاهرشان می‌شود. احتمالاً درباره‌ی شغل آینده‌ی خود نگران باشند یا به این فکر کنند که چه رشته یا چه دانشگاهی را انتخاب کنند یا با چه کسی ازدواج کنند.

همه‌ی این تصمیمات می‌تواند باعث شود که نوجوان عصبی و پریشان باشد. هورمون‌هایی که باعث رشد سریع اندام‌ها می‌شوند، تغییرات روحی را نیز به دنبال دارند: ممکن است پسرها بدون هیچ دلیل روشنی احساس بی‌قراری و عصبانیت داشته باشند و دختران به خاطر کوچک‌ترین اتفاقات گریه کنند یا پرخاشگر شوند. گاهی اوقات نوجوانان می‌خواهند که همچون بزرگسالان با آن‌ها رفتار شود، اما خودشان همچون کودک رفتار می‌کنند. اگرچه این احساسات می‌تواند گیج‌کننده باشد اما تا زمانی که از کنترل خارج نشوند طبیعی هستند. افراد سالم یاد می‌گیرند که احساسات خود را کنترل کنند. قبل از انجام هرکاری به آن فکر کنند.



کنند تا یک دست شوند، صورت آن‌ها دچار جوش (آکنه یا التهاب) می‌شود، یا این که از زیادی بلند قد بودن یا زیادی کوتاه قد بودن، چاق یا لاغر بودن خود نگران شوند. همه‌ی تغییراتی که در ظاهر آن‌ها رخ می‌دهد باعث اضطراب و عدم اطمینان آن‌ها درباره‌ی

بر اساس گفته‌ی ابوعلی سینا، به محض این که کودک آمادگی ذهنی و جسمی آن را پیدا کرد آموزش قرآن را آغاز کنید. الفبا و مفاهیم اولیه‌ی دین را به او یاد دهید. سپس از او بخواهید شعرهایی درباره‌ی اخلاق، پاس داشت دانش و محکوم کردن بی‌تفاوتی، محبت به والدین، نیکوکاری با دیگران و بزرگداشت و کمک به ضعفا و فقرا را انتخاب کند. وقتی که کودک قرآن و زبان آن را آموخت، باید به سمت یادگیری عادات و فعالیت‌هایی که با توانایی‌ها و علایق او سازگار است سوق داده شود.

(الابراشی ۱۹۷۹، به زبان عربی)

از جنبه‌ی مثبت قضیه می‌توان گفت که ذهن افراد در سن ۳۱ و ۴۱ سالگی بهتر از قبل فعالیت خواهد کرد و نوجوانان مسائل پیچیده‌ای را که در کودکی درک نمی‌کردند را می‌توانند بهتر بفهمند. زمان خوبی برای یادگیری مهارت‌هایی همچون غذا پختن، مراقبت از کودکان و تعمیر اشیاء است که در زندگی لازم هستند. نوجوانان مهارت‌های اجتماعی زیادی همچون چگونه سخن گفتن و ارتباط برقرار کردن با دیگران و مشارکت در نهادهای



مختلف را می‌آموزند. آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه مسئولیت‌ها را بر عهده‌ی خود بگیرند و آن‌ها را بر عهده‌ی دیگران نگذارند و شاید شغل نیمه‌وقتی را همزمان با تحصیل خود پیدا کنند؛ حتی ممکن است در کارهای تمام وقت یا داوطلبانه شرکت کنند.

اسلام محدودیت‌هایی را برای نوجوانان در این مرحله وضع کرده است، از جمله:

- کم‌تر نگاه کردن به جنس مخالف
- ورزش کردن جهت تخلیه‌ی انرژی
- روزه گرفتن در روزهای دوشنبه و پنج‌شنبه و افطار کردن با سایر اعضای خانواده
- اجازه گرفتن پیش از ورود به خانه‌ی دیگران
- اجتناب از خلوت (تنها شدن با جنس مخالف پشت درهای بسته)

• خواهرها و برادرها باید پس از ده سالگی در تختخواب‌های جدا از هم بخوابند (اما می‌توانند در یک اتاق مشترک باشند). جالب است که در بریتانیا از سن ده سالگی به بعد اتاق خواب خواهرها و برادرها از هم جدا می‌شود (خانه‌داری ۵۸۹۱). البته این تقاضای زیادی است زیرا اگر همه‌ی مردم این کار را انجام می‌دادند جهان پر از خانه‌های بزرگ ویلایی می‌شد!

در بعد غیر جسمانی نیز باید مسائل متعددی را مورد توجه قرار داد:

- نوجوانان هویت فردی برای خود تعریف می‌کنند: نوجوانان به مکان خصوصی و زمانی برای خود احتیاج دارند. در طول رشد ممکن است به چنین مسائلی فکر کنند: من کیستم؟ چرا اینجا هستم؟ معنای زندگی چیست؟ چرا مشکلات زیادی در جهان وجود دارد؟ اکنون زمانی است که نوجوانان چیزهای زیادی را که آموخته‌اند زیر سوال می‌برند و در پی پاسخ و نظرات جدید هستند. گاهی اوقات این مسئله باعث

ایجاد تنش و جروب‌بحث با والدین می‌شود. معمولاً نوجوانان از سن ۶۱ تا ۹۱ سالگی با ثبات‌تر می‌شوند. دوره‌ای که در آن یک کودک به بزرگسال تبدیل می‌شود (۱۱ تا ۹۱) سالگی زمان طولانی و طاقت‌فرسایی است که نیازمند صبوری و درک از جانب همه‌ی اعضای خانواده



است.

• توانایی فکر کردن به مسائل انتزاعی در نوجوانان رشد می‌کند: آن‌ها می‌توانند مفهوم سازی و تصورات خود را داشته باشند. آن‌ها می‌توانند مشکلات را پیش‌بینی کنند و راه کارهایی برای آینده در نظر بگیرند. برعکس دوران کودکی که در آن تنها می‌توانستند درباره‌ی زمان حال فکر کنند اکنون می‌توانند معنای مناسب زمان را بفهمند: گذشته، حال و آینده. آن‌ها معنای روزها، هفته‌ها، ماه‌ها، سال‌ها و قرن‌ها را درک می‌کنند. آن‌ها درباره‌ی تاریخ فکر خواهند کرد. بنابراین پرسش‌های آن‌ها از مسائل مادی به مسائل مربوط به اصل زندگی، ماهیت زندگی پس از مرگ، اهداف و ابزار رسیدن به آنها، ارزش‌ها و اخلاقیات، آغاز و پایان جهان و زندگی و آخرت ارتقا خواهد یافت.

• نوجوانان مذهبی می‌شوند: نوجوانی را عصر بیداری مذهبی می‌نامند زیرا در این دوره نوجوانان درباره‌ی دیدگاه‌های قوی خود در مورد بهشت و جهنم، گناه و توبه، رستاخیز و ابدیت، قضا و قدر و آزادی و جبرگرایی بحث‌هایی می‌کنند. در دهه‌ی بیست سالگی به ثبات می‌رسند و نگاهی عینی به زندگی خواهند داشت.

• نوجوانان رویاپردازی و خیال بافی می‌کنند: رویاپردازی در این سن شکل می‌گیرد. این راهی مهم برای بیان آرزوهای نوجوانان در نزد خودشان است. این یکی از ویژگی‌های رشد



آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده‌اید که چرا بسیاری از راهپیمایی‌هایی که در سراسر جهان اتفاق می‌افتد توسط دانشجویان اداره می‌شود؟ در ترکیه، مصر، مالزی، اندونزی، ایران یا ایالات متحده و ... چنین است. دلیل این امر آن است که جوانان به شدت پرانرژی، عاطفی و پرشور هستند و به عقاید تجددگرایانه یا رادیکال خود به شدت باور دارند. این امر بیشتر به مرحله‌ی رشد آن‌ها مربوط می‌شود.

ذهنی است که در صورت رعایت تعادل یا عمومی آن‌ها تبدیل شود).
پدیده‌ای طبیعی است (نباید خیال پردازی به
بخش افراطی و همیشگی زندگی خصوصی

• نوجوانان به نقد دیگران از جمله والدین خود می‌پردازند: ممکن است آن‌ها لباس پوشیدن، غذا خوردن، سلیقه، شیوه‌ی پرورشی خواهرها و برادرهایشان را مورد انتقاد قرار دهند و آن‌ها را با والدین خود مقایسه کنند. آن‌ها حتی به انتقاد از مدرسه، جامعه و حکومت خواهند پرداخت و روش‌های رادیکال تجدد و تغییرات اجتماعی را مطرح خواهند کرد.
• نوجوانان کمال‌گرا خواهند شد: ایده آل‌گرایی در بین نوجوانان به دلیل کم تجربه بودن در زندگی بسیار شایع است.

تفکر انتزاعی + کمبود تجربه ← ایده‌آل‌گرایی

نوجوانان ایده آل‌گرا احتمالاً برتری والدین یا جامعه را که به دلیل رد کردن مداوم ایده‌ها و راه حل‌های آن‌ها بدون هیچ توضیح قانع کننده‌ای از جانب بزرگ‌ترها، نمی‌پذیرند. ممکن است نوجوانان عصبانی یا بی‌قرار باشند و به تدریج منزوی شوند و احساس غریبگی داشته باشند. نوجوانان ایده آل‌گرا بی‌یاور و ناامید می‌شوند و شاید اعتماد به نفس یا اطمینان خود به دیگران را از دست بدهند.

زنجیره‌ی محتمل اتفاقات، که یکی موجب
پیش‌آمد دیگری به ترتیب زیر می‌شود:

- ایده‌آل‌گرا بودن نوجوانان و نبود تجربه ←
- عدم پذیرش از جانب والدین و جامعه ←
- نزاع ← انزوا ← غریبگی ← استیصال ←
- عدم اطمینان ← بی‌یاور بودن ← ناامیدی
- ← بی‌علاقگی ← انفعال ← سکون



• نوجوانان احساس گم‌شدگی می‌کنند: نوجوانان با انتخاب‌های متعددی در زندگی روبه‌رو می‌شوند. با این حال چون خودشان بدون مشورت با والدین یا افراد با تجربه تصمیم می‌گیرند در این کار با شکست مواجه می‌شوند. کاری که باید در این مرحله کاری که باید انجام داد این است که وضعیت کمک‌رسانی غیر مستقیم را به وجود آورد به نحوی که به آن‌ها فشار نیاورد و تنها در تصمیم‌گیری درست به آن‌ها کمک کند.
• نوجوانان می‌خواهند دستاوردهایی داشته باشند: آن‌ها به حس داشتن دستاوردهایی

۲۱ تا ۳۵ سالگی: اوایل جوانی

این سن بلوغ، قدرت و تولیدمثل بیشتر مردم است. یوسف علی در قرن بیستم و عمر بن خطاب در قرن هفتم معتقد بودند که ذهن در سن ۳۵ سالگی به رشد کامل رسیده است و از آن پس رشد فرد تنها به تجربیات او بستگی دارد.

۳۵ تا ۵۰ (شاید ۶۰) سالگی: میانسالی

میانسالی زمانی آغاز می‌شود که رشد نه به دلیل رشد جسمانی بلکه به دلیل آموزش، یادگیری و تجربه رخ می‌دهد. کم توانی جسمانی (ضعف) به تدریج آغاز می‌شود.

۶۰ سالگی و بالاتر از آن: شیخوخه (پیری)

پیری آغاز می‌شود و به دوران ناتوانی (ارذل الاعمر) می‌رسد، یعنی دوره‌ای که در آن دانش و حافظه رو به زوال می‌رود. اگر افراد عمر طولانی داشته باشند دانش آن‌ها کم کم کاهش می‌یابد. همچون حافظه‌ی رایانه که به تدریج حذف می‌شود. بیماری آلزایمر بر افراد مسن با تأثیرگذاری بر حافظه‌ی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. نام دیگر این مرحله شیخوخه (پیری)، ضعف (ناتوانی) و شبیه (سن بالا) است.

چرخه‌ی زندگی با تولد کودک (که هیچ چیزی نمی‌داند اما مجهز به توانایی شنیدن، دیدن و فؤاد، محمل محبت است) آغاز می‌شود. پروردگار انسان‌ها را به سپاس گذاری خود دعوت می‌فرماید: لعلکم تشکرون. سپس کودکان از دوره‌ی ناتوانی وارد

نیازمندان تا بتوانند خود را ثابت کنند. مسئولیت‌هایی که به خوبی تعریف شده‌اند باعث می‌شوند تا آن‌ها موفق شوند. نبود مسئولیت در آن‌ها حس نادیده گرفته شدن و بی‌اهمیت بودن را به وجود می‌آورد. محول کردن مسئولیت‌های بسیار سنگین یا ساده باعث می‌شود آن‌ها احساس ناتوانی یا شکست داشته باشند. باید تعادل را رعایت کرد.

• نوجوانان توانایی حفظ کردن دارند: دو نوع حفظ کردن رایج وجود دارد: حفظ کردن طوطی وار (مکانیکی) و حفظ کردن ادراکی (یا حفظ کردن مستقیم و غیر مستقیم). یادگیری مستقیم یا حفظ کردن طوطی وار یعنی بازخوانی یک متن بدون درک محتوای آن. درک کردن غیرمستقیم شامل درک محتوا و معناهای مرتبط با موضوعات دیگر و همچنین استدلال روابط میان عناصر موجود در محتوای متن می‌باشد. رشد مکانیزم حفظ کردن مکانیکی از دوران کودکی آغاز می‌شود و در سن ۱۵ سالگی به اوج خود می‌رسد (السید ۱۹۷۵). سپس از نظر دقت، سرعت و وسعت رو به کاهش می‌رود. با این حال درک مستقیم دیرتر در زندگی افراد شکل می‌گیرد و در نوجوانی و تا زمان میانسالی به رشد و پیشرفت خود ادامه می‌دهد. آن‌چه که در اوایل کودکی آموخته شده است همچون حکاکای‌های روی سنگ است (تا مدتی طولانی باقی می‌ماند) در حالی که آن‌چه در بزرگسالی آموخته شود را می‌توان به مثابه‌ی نوشته‌ی روی آب در نظر گرفت (به سرعت ناپدید می‌شود).

کنند. در سن ۶۰ سالگی افراد هیچ بهانه‌ای برای ارتکاب به گناه ندارند، پیامبر (ص) نیز چنین فرموده‌اند:

«در سن ۶۰ سالگی بهانه‌های انسان [برای گناه کردن] از جانب خداوند رحمان مورد قبول نخواهد بود.»
(البخاری)

دوره‌ی قدرت می‌شوند و دوباره در پیری به دوران ناتوانی (شبهه) باز می‌گردند. از تولد تا پیری انسان‌ها دانش به دست می‌آورند و خداوند آن‌ها را تشویق می‌فرماید تا درک و خرد خود را افزایش دهند: لعلکم تعقلون. در مرحله‌ی نهایی زندگی - در پایان سفر - مردم باید نیکوکار باشند و از گناهان کبیره دوری

هرچه پیرتر می‌شویم، بیشتر حافظه‌ی خود را از دست می‌دهیم، اما قدرت استدلال ما همچنان قوی باقی می‌ماند. این یک نعمت واقعی است!



افراد خوشبخت و آمرزیده کسانی هستند که پرستش خداوند را از ابتدای زندگی خود آغاز می‌کنند و در این سن خردمندی جوهره و هدف خلقت و وجود انسان بر روی زمین را تشخیص داده و درک کرده‌اند.

یک کودک بر طبق زمان بندی ساعتی بزرگ نمی‌شود. هر کودکی با سرعت خاص خود و براساس الگوی رشد خود بزرگ می‌شود. ساعت درونی منحصر به فرد هر کودک چیزی است که باید والدین روی آن تمرکز کنند.

سرمايه گذاري بر مراحل رشد



کودک پنجره‌ی فرصت‌های ماست

قلب کودک خالص و خالی است. گرایش طبیعی به نگه داری و جذب هر چیزی دارد. (امام غزالی)

کودک آماده‌ی پذیرش هرگونه اطلاعات و دستورات معطوف به وی است. (ابن مسکویه)

این فرصت طلایی والدین برای جذب و آموزش بالاترین سطح اطلاعات به کودکان است.

شیر مادر در طول دو سال اول:

این مرحله‌ای است که در آن عناصر مهم شخصیت شکل می‌گیرد. نتیجه کودکی سالم از نظر جسمی و عاطفی است. در دوران نوزادی مراکز مغزی کودک، اتصالات مغزی و شبکه‌های مغز (که به شکل تریلیون‌ها نورون فعال هستند) شکل می‌گیرند. شهامت، خلاقیت، عشق، صداقت، نگرش‌ها، زبان و منطق در این مرحله به وجود می‌آیند. به علاوه‌ی فواید بی‌شمار شیر مادر از نظر سلامتی جسمی، مادران حجم قابل توجهی از عواطف را به فرزند خود انتقال می‌دهند. عشق، مهربانی و اعتماد به نفس در طول دو سال اول از طریق این مراقبت‌ها به کودک انتقال می‌یابد. مادران شیرده خود نیز از نظر روانی از این رابطه‌ی نزدیک با کودک فوایدی را کسب می‌کنند.

عشق و ترس نسبت به پروردگار:

باید از همان ابتدا کودکان را با عشق، امید و پاداش‌های خدوند مهربان آشنا کرد. مفاهیم ترس، تنبیه و جهنم را تا سال‌ها بعد یعنی دوران نوجوانی نباید معرفی کرد زیرا در این دوران است که کودکان مفاهیم انتزاعی و تصورها را درک می‌کنند. به دلیل ذهن بسیار قابل تأثیری که در سنین کودکی در افراد وجود دارد نباید آن‌ها را مدام به رفتن به جهنم تهدید کرد زیرا این کار باعث می‌شود تا احساس آزادی، خلاقیت و تخیلات آن‌ها از بین بروند. ترساندن و مرعوب ساختن کودکان آن‌ها را از خلاق بودن، خطر کردن، تصمیم گرفتن و اعتماد به نفس داشتن محروم می‌کند.

حفظ کردن:

شیخ محمد غزالی در کتاب کیف تتعامل مع القرآن (۲۹۹۱) بر زمان حفظ کردن قرآن تأکید می‌کند و درک آن را برتر از حفظ کردن آن می‌داند. او به دنبال پاسخ صحیح است. امروزه میدانیم که تا قبل از نوجوانی باید بر حفظ کردن قرآن تأکید کرد و سپس بر درک و تفسیر آن از اوایل نوجوانی به بعد تمرکز کرد. از این طریق توانایی بالقوه‌ی مغز از طریق تمرینات مداوم اولیه آمادگی پیدا می‌کند تا بعدها پذیرای درک و فهم عمیق تر شود.

جنبه‌های دعوت:

این مرحله باید در دوران نوجوانی بیشتر مورد توجه قرار گیرد زیرا از این سن به بعد افراد توانایی درک مفاهیم انتزاعی همچون بهشت، جهنم و آخرت را خواهند داشت. صفحه ۶۵۱ انرژی و عواطف آن‌ها در این مرحله در اوج خود قرار دارد و می‌توان شور و هیجانان آن‌ها را به سمت نیکوکاری، روحانیت و فداکاری برای دستیابی به خیر عمومی بشر هدایت کرد. باید عواطف نوجوانان را به وسیله‌ی تفکر متعادل ساخت. لازم است که آن‌ها آداب عبادی خود را از طریق دانش کنترل عواطف در هنگام وقوع بحران‌ها تقویت کنند و به خداوند متعال اعتماد کنند (توکل).

حساسیت به انتقاد در دوران نوجوانی:

نوجوانان را باید با درایت راهنمایی کرد تا احساسات آن‌ها جریحه دار نشود و حرمتشان خدشه دار نگردد. هدف از این هدایت پیشرفت آنهاست و باید از هر کاری که اعتماد به نفس آن‌ها را تهدید کند اجتناب کرد. در این مرحله باید از رویکرد تشویق و ترغیب استفاده کرد. به عنوان نوجوان به صورت طبیعی حسادت و مقایسه کردن در ذهن آن‌ها وجود دارد بنابراین لازم است با همه‌ی خواهرها و برادرهای آن‌ها به صورت یکسان رفتار شود.

هویت سازی را باید تشدید کرد:

این کار را باید در نوجوانی انجام داد زیرا آن‌ها خود، جامعه، جهان و ماوراء جهان و عالم غیب را بررسی می‌کنند. اکنون زمان مناسب برای صحبت کردن درباره‌ی توحید (یکتایی پروردگار)، استخلاف (جانشینی انسان در زمین)، عمران (تمدن‌سازی)، جهان بینی، اهداف زندگی و رابطه‌ی فرد با خودش، دیگران و با محیط و با خالق است.

یادگیری زبان دوم:

این کار را نباید به دوران نوجوانی موکول کرد. باید قبل از ۵۱ سالگی این کار را آغاز کرد. این زمانی است که صداهای زبان از طریق نورون‌ها و اتصالات مغزی جذب می‌شوند. هرچه زودتر کودک بتواند صداهای الفبا را همچون زبان مادری خود ادا کند بهتر است. کودکان به راحتی توانایی بالایی در یادگیری چندین زبان متنوع در دوران کودکی خود دارند. «جوان‌ترین مغزها بیشترین توانایی برای جذب زبان را دارند و کسی که در اوایل کودکی دو زبانه بزرگ شود راحت‌تر از دیگران می‌تواند زبان سوم یا چهارم را بیاموزد. کودکان در مقایسه با بزرگسالان یا حتی دانش‌آموزان دبیرستانی بهتر می‌توانند آلمانی یاد بگیرند یا تلفظ‌های زبان چینی ماندیری را بیاموزند» (گلاد ۲۰۰۶). همین قاعده درباره‌ی یادگیری زبان عربی یا سایر زبان‌ها صادق است.

حافظ ۶ ساله‌ی ایرانی

(حافظ کسی است که می‌تواند قرآن را کامل از حفظ بخواند؛ او حتی ممکن است زبان عربی را درک نکند).

سید محمد حسین طباطبایی که ایرانی است و زبان مادری او فارسی می‌باشد در سن ۶ سالگی قرآن را کامل حفظ کرد. پدرش می‌گوید: «اولین باری که متوجه این استعداد او شدم، ۲ ساله بود.» او قرآن را از مادرش که خود نیز حافظ قرآن است یاد گرفت. او تنها با یک یا دوبار شنیدن آیات آن‌ها را حفظ می‌کرد. او هر روز قرآن می‌خواند تا آن‌چه را که حفظ کرده است مرور کند. قسمت‌های مورد علاقه‌ی او داستان‌های انبیا به خصوص داستان حضرت یوسف است. (اخبار اسلامی ۱۹۹۸)

این معجزه‌ی قرآن است که فردی که عربی نمی‌داند بتواند تمام صفحات آن را از حفظ بداند! امروزه هزاران کودک زیر ۱۰ سال از نژادهای مختلف قرآن را به زبان عربی از حفظ می‌دانند.

حافظ قرآن چهار و نیم ساله‌ی سوری

جوان‌ترین کودکی که حافظ کل قرآن بوده است عبدالله احمد شغاله چهار و نیم ساله اهل حلب سوریه است که در سال ۱۹۹۶ به دنیا آمد. او حفظ کردن قرآن را از سن سه سالگی آغاز کرد و تا چهار و نیم سالگی آن را کامل کرد. در سن پنج سالگی ۱۰۰۰ حدیث از پیامبر (ص) و بیش از ۱۰۰۰ بیت شعر را حفظ کرد.

داستان از مغازه‌ی پدرش آغاز شد. او متوجه شد که پسر دو ساله اش آهنگی از ام کلثوم به نام «ظلمونی الناس» را که با صدای بلند از رادیوی مغازه‌ی همسایه پخش می‌شد را با یک بار شنیدن از حفظ می‌خواند. والدین او تصمیم گرفتند که این توانایی او را به سمت حفظ کردن قرآن هدایت کنند. آن‌ها چند سوره را برای عبدالله خواندند و در بازخوانی دوم او توانست آیات را از حفظ بخواند. در طی چند ماه عبدالله توانست تلفظ‌های صحیح براساس قواعد تجوید را یاد بگیرد.

در سن پنج سالگی جایزه‌ی نفر اول را در مسابقات ملی قرآن در سوریه که در آن سن شرکت کنندگان بین ۱۴ تا ۳۰ ساله هستند از آن خود کند. او جوانترین برنده‌ی مسابقات قرآنی بود. (مجله‌ی الاسره ۲۰۰۵)

شیوه‌ی حفظ کردن در غرب و شرق

ثبت نام کودکان پیش‌دبستانی در کلاس‌های قرآن در کشورهای اسلامی بسیار مفید است. اگرچه اکثریت مسلمانان (چهار پنجم) عربی را نمی‌دانند اما توانسته‌اند بدون درک مفهوم آیات قرآن را تنها به دلیل قدرت بالای مغز در سنین پایین حفظ کنند. بعدها می‌توان در دوران نوجوانی تفسیر را آموزش داد. امروزه در غرب بر امر حفظ کردن به عنوان یک سیستم یادگیری به‌اندازه‌ی کافی تأکید نمی‌کنند حال حتی اگر این کار برای حفظ کردن انجیل، شعر یا نمایش نامه باشد. این درحالی است که مسیحیان در گذشته انجیل را حفظ می‌کردند. برخی از مسیحیان عرب زبان از کودکی قرآن را حفظ می‌کنند تا به این شیوه بتوانند به قدرت بالای زبانی، دامنه‌ی لغات بیشتر، قدرت ذخیره‌سازی اطلاعات در مغز، به یادسپاری و به یادآوری سریع تر دست یابند.

حفظ کردن قرآن در کودکی به بزرگسالان در دوران تحصیل کمک می‌کند

یارمه‌تی گه‌وره‌کان ده‌دات له قو‌ناغی ئاماده‌بی قوتابخانه‌دا

دکتر یوسف خلیفه (وزیر سابق آموزش و پرورش در سودان) می‌گوید: تجربه‌ی ما در کار با حافظان قرآن در خلوی‌های (مدارس روستایی) متعدد و مدارس دیگر سودان نشان داد که حافظان قرآن توانایی بیشتری در ذخیره‌سازی اطلاعات، به یاد سپاری و درک مفاهیم و مسئله‌های پیچیده داشتند. این دانش‌آموزان که هرگز در مدارس غیر مذهبی درس نخوانده بودند برای این‌که بتوانند وارد دانشگاه شوند در طول دو سال دوره‌های علوم طبیعی را گذراندند. نود درصد آن‌ها امتحان ورودی عمومی را با موفقیت پشت سر نهادند. آن‌ها با سایر دانش‌آموزانی که به مدت ۱۲ سال در مدارس غیر مذهبی درس خوانده بودند در یک سطح قرار داشتند. (عبدالله ۱۹۹۴) دریافت که حفظ کردن در سنین پایین می‌تواند این توانایی را در سنین بالاتر تقویت کند.



فعالیت ۳۱: توصیه‌ای برای والدین

پدر و مادر: درباره‌ی موارد زیر گفت‌وگو کنید و سپس تصمیم بگیرید که چگونه از آن‌ها برای فرزندان خود استفاده کنید.

• کمی بیشتر از آنچه که کودکان انتظار دارند به آن‌ها مسئولیت محول کنید و این کار را با خوشحالی انجام دهید.

• هر چیزی که می‌شنوید را باور نکنید و هر چه دارید را خرج نکنید.

• وقتی می‌گویید «دوستت دارم» واقعاً از ته دل بگویید.

• وقتی می‌گویید «متأسفم» در چشمان فرد مقابل نگاه کنید.

• هرگز به رویاهای فرزندانتان نخندید. کسانی که رویایی ندارند چیزی ندارند.

• در مواقع مخالفت، به صورت عادلانه بحث کنید. کسی را با نام خطاب نکنید.

• مردم را از روی اقوام آن‌ها قضاوت نکنید.

• به آرامی سخن بگویید و به سرعت فکر کنید.

• اگر کسی از شما چیزی پرسید که نخواستید پاسخ بدهید، لبخند بزنید و بگویید، «چرامی خواهی

بدانی؟»

• عشق و دستاوردهای بزرگ، خطر کردن‌های بزرگ می‌خواهد.

• اگر کسی عطسه کرد به او بگویید «عافیت باشد».

• اگر چیزی از دست دادید، از آن عبرت بگیرید.

• به خود و دیگران احترام بگذارید و مسئولیت همه‌ی رفتارهایتان را بر عهده بگیرید.

• اجازه ندهید یک جروبحث کوچک به پیوند بزرگ خانوادگی شما لطمه بزند.

• اگر متوجه شدید اشتباهی از شما سرزده است به سرعت تلاش کنید آن را جبران کنید.

• هنگامی که تلفن را برمی دارید لبخند بزنید. مخاطب از لحن صدای شما آن را تشخیص

خواهد داد.

• گاهی اوقات خلوت کنید.

والدین: مراحل رشد فرزندان خود را درک کنید.

• سن منضبط شدن: ۱ تا ۷ سالگی

• سن تقلید کردن: ۸ تا ۲۱ سالگی

• سن الهام بخشی: ۳۱ به بالا

فصل ۹

مسیری به داشتن فرزندی سالم: بهداشت، تغذیه، ورزش و خواب

- دبیاچه: اولویت اول سلامتی است ۲۶۵
- دوران بارداری ۲۶۵
- پس از زایمان: اخلاف نظرها درباره‌ی واکسیناسیون ۲۶۶
- لایل مخالفت با واکسیناسون ۲۶۸
- پاکیزگی و بهداشت ۲۶۹
- سلامتی: برخی از عادت‌های اسلامی ۲۷۱
- پاکیزگی در توال ۲۷۱
- موها و ناخن‌ها ۲۷۲
- عادت‌های سالم جسمی و روانی اسلامی: ۲۷۳
- موارد زیر از جمله دستورات درمانی اسلامی مهم به شمار می‌آیند ۲۷۴
- تغذیه ۲۷۴
- پرخوری ۲۷۵
- والدین باید مراقب پرخوری باشند ۲۷۷
- امام غزالی درباره‌ی عادت‌های غذا خوردن بحث‌هایی را مطرح کرده است ۲۷۸
- حقیقی درباره‌ی کودکان و تغذیه ۲۷۸
- مابین تولد و قبل از نوجوانی ۲۷۸
- قبل از نوجوانی و دوران نوجوانی ۲۷۹
- رژیم غذایی ساده برای کودکان ۲ تا ۱۰ سال ۲۸۰
- پرسش‌هایی که بسیار مطرح می‌شوند ۲۸۰
- راهنمایی‌های قرآنی درباره‌ی غذا ۲۸۶
- کودکان و ورزش ۲۸۸
- کودکان و کفش‌های آنها ۲۸۹
- راه‌هایی که بتوان کودکان را فعال تر بار آورد ۲۹۰
- برنامه‌ی ورزشی پیشنهادی ۲۹۱
- خواب ۲۹۲
- عوارض جانبی کمبود خواب ۲۹۴

- مواد روانگردان: ممنوعیت مشروبات الکلی و موادمخدر..... ۲۹۶
- فرزندان و وسوسه‌ی مصرف موادمخدر ۲۹۷
- نشانه‌های اولیه‌ی استفاده از موادمخدر: ۲۹۸
- باید والدین موارد زیر را با فرزندان خود در میان بگذارند: ۳۰۰
- برنامه‌های مراقبتی ثانویه: دین به عنوان یک بازدارنده ۳۰۳
- قانون شکنی..... ۳۰۴
- فعالیت‌ها ۳۰۶
- فعالیت ۳۲: فهرست معاینه‌ی پزشکی ۳۰۶
- فعالیت ۳۳: برنامه‌ی تناسب‌اندام خانواده ۳۰۶
- فعالیت ۳۴: با استفاده از کلمات مناسب تر احوالپرسی گرم تری داشته باشید ...
۳۰۶
- فعالیت ۳۵: عادت‌های خوابیدن ۳۰۷
- فعالیت ۳۶: ایجاد یک محیط خانوادگی مناسب ۳۰۷
- فعالیت ۳۷: یک بحث مفید درباره‌ی علائم استفاده از موادمخدر ۳۰۸
- فعالیت ۳۸: نقش مامور پلیس را بازی کردن!..... ۳۰۸

دیباچه: اولویت اول سلامتی است

بیماری مدام از درد مزمن خود نزد پزشکان شکایت می‌کرد. سرانجام یکی از پزشکان به او گفت: «تو زمان و هزینه‌ی زیادی را صرف مراقبت و نگه‌داری از وسایل مکانیکی، ساختمان‌ها و معاملات خود می‌کنی در حالی که مهم‌ترین وسیله‌ی خود_ یعنی بدن خود را نادیده گرفته‌ای!»

است صرف نظر از تلاش‌های بسیار یا هزینه‌های گزاف مصرفی برای درمان دیگر نتوان صدمات وارده را جبران کرد. بنابراین سلامت اولویت اول است. اگر فردی از سلامت کامل برخوردار نباشد نمی‌تواند خانواده‌ی خوب، شغلی مناسب، تحصیلات خوب یا اوقات خوشی داشته باشد. به علاوه عقل سالم در بدن سالم است و اگر بدن سالم باشد سلامت روانی و ذهنی کودک نیز فراهم می‌شود. باید والدین بتوانند آب سالم، بهداشت مناسب، غذاهای مفید، واکسیناسیون منظم، ورزش مداوم و دسترسی به پزشک را برای فرزندان خود تضمین کنند. پرورش فرزند سالم قبل از شکل‌گیری نطفه و با داشتن تغذیه‌ی سالم والدین آغاز می‌شود.

دوران بارداری

مادر باردار مسئولیت بزرگی در قبال نطفه‌ی خود دارد. غذاهای مقوی، خواب کافی، مراجعه‌ی منظم به پزشک و نرمش

یک مثل قدیمی می‌گوید: پیشگیری بهتر از درمان است» و این واقعیت همیشه صادق می‌باشد و والدین باید بر آن تمرکز کنند. آن‌ها نباید منتظر وقوع فاجعه باشند تا پس از آن اقدام کنند. هر اشتباه بزرگی که والدین در مورد سلامتی فرزندانشان مرتکب شوند در آینده زندگی آن‌ها را نابود خواهد کرد. والدین وظیفه‌ی دو برابری در مقابل حفظ سلامت خود و فرزندانشان دارند. متأسفانه بیشتر مردم به جای این‌که یک گرم را صرف پیشگیری کنند چندیدن تن را صرف مداوای پرهزینه می‌کنند. اقدام صحیح و به موقع کم‌هزینه و راحت است و نتایج آن نیز بسیار قابل توجه است. اقدام نکردن ما را پشیمان و بی‌چاره می‌کند. این در حالی است که خطر بزرگ‌تر در کمین سلامت دائمی کودکان است. به راحتی می‌توان احساس گناه ناشی از نادیده گرفتن سلامتی فرزندان را در هنگام بیماری‌های بسیار ساده و قابل درمان تصور کرد. ممکن



کردن برای یک زایمان راحت لازم هستند. او باید مراقب بیماری‌های باکتریایی و استنشاق و خوردن مواد آلوده (همچون مواد مخدر، غذاهای ناسالم و مشروبات الکلی) باشد. یکی از خطرناک‌ترین کارهایی که مادران در دوران بارداری نباید انجام دهند سیگار کشیدن است. نطفه همه چیز را از مادر خود جذب می‌کند (مواد غذایی و اکسیژن از طریق جفت و بند ناف به نطفه منتقل می‌شود)،

بنابراین سیگار کشیدن نه تنها نطفه را در معرض مواد سمی موجود در تنباکو قرار می‌دهد بلکه به ساختار جفت نیز آسیب می‌رساند. این هشدار نوشته شده روی بسته‌های سیگار در آمریکا را بخوانید:

هشدار پزشک عمومی

سیگار کشیدن به سرطان ریه، بیماری قلبی، نفخ و بارداری خطرناک منجر می‌شود.



محیط زیست خالی از دود:

اگر اراده‌ای باشد، راهی هم هست!

ملتها می‌توانند با عزم راسخ دود موجود در هوا را تا سطح قابل ملاحظه‌ای کاهش دهند. این اتفاق در ایالات متحده رخ داد.

سیگار کشیدن ممنوع - در سال ۱۹۸۵ تعداد شهرهایی که هوای سالم داخل ساختمانی را رعایت می‌کردند ۲۰۲ شهر بود، تا سال ۲۰۰۳ این تعداد به ۱۶۳۱ شهر افزایش یافت.

با این حال بدون در نظر گرفتن قانون، باید والدین فرزندان خود را از هوای آلوده به دود دور نگه دارند، چه در داخل و چه در خارج از خانه.

اگر مادر دچار عفونت و ویروسی شود باید به سرعت با پزشک مشورت کند تا خطری متوجه نطفه نشود. این اقدام را باید در زمان شیردهی نیز رعایت کرد. ممکن است عفونت‌ها باعث نایبایی، ناشنوایی، عقب افتادگی ذهنی، اسکیزوفرنی یا اوتیسم کودک شود. باید مادرها در طول بارداری آزمایش خون مکرر انجام دهند تا از بیماری‌های خونی (که می‌تواند منجر به آسیب‌های مغزی یا مرگ کودک شود) دور بمانند.

پس از زایمان: اختلاف نظرها درباره‌ی واکسیناسیون

در این قسمت بحث‌هایی درباره‌ی واکسیناسیون را مطرح کرده‌ایم تا والدین به انتخاب درستی برسند.

پس از زایمان باید پزشک نوزاد را معاینه کند، مخصوصاً چشم‌ها، گوش‌ها و عکس العمل‌های نوزاد باید بررسی شوند. باید پسرها را ختنه کرد تا دچار عفونت نشوند. بسیاری از والدین برای مقاوم سازی بدن کودک اهمیت زیادی قائل هستند و به صورت

منظم برنامه‌ی ایمن سازی را دنبال می‌کنند. با این حال ۸۰٪ از آن‌ها از این مسئله آگاه نیستند که بیشتر واکسن‌ها تا قبل از دو سالگی باید تزریق شوند. عجیب است که ما جوجه‌ها را تا سه روز قبل از خارج شدن از تخم واکسن می‌کنیم یا قبل از این که گوساله را به خانه بیاوریم آن را واکسن می‌کنیم اما گاهی اوقات فرزندانمان تا قبل از دو سالگی همه‌ی واکسن‌های لازم را دریافت نمی‌کنند.

واکسیناسیون می‌تواند بسیار موثر باشد!



شش بیماری کشنده‌ی کودکی_ سرخک، فلج اطفال، سل، کزاز، سیاه سرفه و دیفتیری_ هر سال جان میلیون‌ها کودک را می‌گیرند. اکثریت آن‌ها کودکانی هستند که به دلیل سوء تغذیه مقاومت کمی در برابر بیماری‌ها دارند. واکسن‌هایی که از این بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند در چند دهه‌ی اخیر شناخته شده‌اند و خطر ابتلا به این بیماری‌ها را در کشورهای توسعه‌یافته از بین برده‌اند. تقریباً تمامی کودکان آمریکایی در مقابل این بیماری‌های کشنده مقاوم سازی شده‌اند اما میلیون‌ها

کودکی که در کشورهای توسعه نیافته به دنیا می‌آیند تنها به دلیل نبود واکسن، به دلیل ابتلا به این بیماری‌ها جان خود را از دست می‌دهند. بیست درصد کودکان در کشورهای در حال توسعه هنوز به واکسن‌های ضروری دسترسی ندارند و هر ساله سه میلیون از آن‌ها به دلیل ابتلا به بیماری‌های قابل پیشگیری جان خود را از دست می‌دهند.

(«برای کودکان: هدیه‌ی سلامتی، تحصیل و امید»، رساله‌ی خیریه‌ی یونیسف ۲۰۰۳)

نوع اول سیستم‌ایمنی بدن را در مقابل نوع دوم این بیماری مقاوم می‌سازد. احتمالاً این قضیه برای همکاران او مسئله‌ی نامعقولی بوده است. در آن زمان آن‌ها کلمه‌ای برای «سیستم‌ایمنی بدن» یا «جرم»‌ها نداشتند زیرا هنوز از وجود چنین مفاهیمی بی‌اطلاع بودند (کارمیکال ۲۰۰۷).

علی‌رغم این مسئله جنر همچنان به نظر خودایمان داشت و همچنین مادری که به او اجازه داد تا این واکسن را بر روی پسر ۸ ساله اش به نام جیمز فیس که به آبله‌ی گاوی که در بهار آن سال به مزرعه‌ی آن‌ها هم رسیده بود

داستان واکسیناسون را برای فرزندانان تعریف کنید: «در سال ۱۷۹۶ دکتر ادوارد جنر برای اولین بار ایده‌ی اولیه‌ی واکسیناسون که داستان واقعی یک خلاقیت است را ارائه داد. در علم پزشکی سه نوع ایده‌ی خوب وجود دارد: ایده‌های مشخص، ایده‌های نه کاملاً مشخص، و نوعی که دکتر ادوارد جنر آن را ارائه داد. او از همسایه هایش در روستای گلاسترشایر در انگلستان شنیده بود افرادی که به آبله‌ی گاوی مبتلا شده‌اند اغلب به نوع کشنده‌ی آبله مبتلا نمی‌شوند و او از این ماجرا به این موضوع پی برد که بیماری

از آفریقا، آسیا و آمریکای لاتین کودکان هیچ یک از واکسن‌های اصلی موجود در کشورهای توسعه‌یافته را دریافت نمی‌کنند و در نتیجه می‌میرند. همچنین به دلیل نبود هیچ نوع واکسنی برای مقابله با بیماری‌هایی همچون ایدز، سل، و مالاریا که در مجموع سالانه جان شش میلیون انسان را می‌گیرند هیچ کس در هیچ کجای دنیا نمی‌تواند به صورت عادی در مقابل این نوع بیماری‌ها مقاوم شود زیرا با تمام پیشرفت‌هایی که در علم پزشکی مدرن صورت گرفته است هنوز واکسن مناسبی برای این نوع بیماری یافت نشده است.

دلایل مخالفت با واکسیناسیون

بیشتر افراد درباره‌ی عوارض جانبی محتمل در مورد واکسیناسیون اطفال بی‌اطلاع هستند. بحث‌هایی که در مخالفت با واکسیناسیون مطرح می‌شوند بیانگر این امر هستند که بیشترین موفقیت واکسن‌ها به دلیل بهبود وضعیت سلامتی زندگی افراد جامعه است (مخصوصاً به دلیل وجود آب آشامیدنی سالم، بهداشت، شرایط زندگی کم جمعیت تر، تغذیه‌ی بهتر و استانداردهای بالای زندگی).

آزمایش کند. دکتر جنر چرک‌های یک دختر شیردوش مبتلا به آبله را جمع‌آوری کرد و آن را به پسر تزریق کرد و سپس منتظر ماند. پس از شش هفته میکروب آبله‌ی کشنده را به پسر تزریق کرد. مدت بیشتری منتظر ماند تا مطمئن شود که جیمز بیمار نمی‌شود. پس از این آزمایش او طلوع عصری جدید را اعلام کرد. او واکسن را اختراع کرده بود. بدون شک جنر در زمان اعلام ایده‌ی خود دیوانه به نظر رسیده بود؛ اغلب افرادی که تحولی را ایجاد می‌کنند با همین مسئله رو به رو می‌شوند.

واکسن از طریق ریشه کن کردن آبله و نجات جهان توسعه‌یافته از فلج اطفال و سرخک همه‌ی دنیا را متحول ساخته است. واکسیناسیون یکی از مهم‌ترین ابداعات علم پزشکی در دو قرن اخیر بوده است و از همه‌ی آن‌ها موثرتر واقع شده است. واکسن‌ها بیماری را درمان نمی‌کنند بلکه از بروز آن جلوگیری می‌کنند که البته بهتر است. اگر ۱۰۰ نفر مقاوم شوند نه تنها سالم می‌مانند بلکه از انتقال بیماری به هزاران فرد دیگر نیز جلوگیری می‌کنند. هر ساله واکسن‌ها جان افراد بی‌شماری را نجات می‌دهند. با این حال هنوز میلیون‌ها نفر در جهان وجود دارند که از واکسن محروم هستند. در مناطق وسیعی

«همه‌ی واکسن‌ها مواد شیمیایی سمی در خود دارند، DNA بافت‌های حیوانات و جنین سقط شده‌ی آنها، و پروتئین‌هایی از ویروس‌ها یا باکتری‌های زنده یا مرده. فناوری واکسیناسیون امروزی بر پایه‌ی علم دویست سال‌های است که معتقد است واکسن به صورت‌ایمن پاسخ سیستم‌ایمنی بدن را به بیماری ضعیف شده برمی‌انگیزد... مواد شیمیایی سمی اضافه شده به واکسن‌ها باعث بروز مشکلاتی برای مصونیت جسمی و سیستم عصبی می‌شوند زیرا به عصب‌ها آسیب می‌رسانند. پروتئین‌های خارجی و DNAها اگر به اندازه‌ی کافی به وسیله‌ی سیستم‌ایمنی بدن خنثی و تضعیف نشوند می‌توانند از طریق غشای سلولی جذب شوند.»

http://www.know_vaccines.org/parenthtml

مراجعه کنند و پس از یازده سالگی هر سال این کار را تکرار کنند. مزیت این معاینه‌ها در شناسایی به موقع و درمان موثر بیماری‌های موجود است به صورتی که بیماری با بی‌توجهی نادیده گرفته نمی‌شود و به مراحل غیرقابل درمان نمی‌رسد. برخی از کشورها معاینه‌های پزشکی را برای دانش‌آموزان مقطع ابتدایی در آغاز سال تحصیلی اعمال می‌کنند که به شدت هم بر آن تأکید می‌ورزند. نارسایی‌هایی در کودکان (همچون مشکل شنیداری، بینایی یا گفتاری) در طول این آزمایشات سلامتی یافت می‌شود. باید والدین بر جلوگیری از بیماری تمرکز

سال‌ها طول می‌کشد تا سیستم ایمنی بدن کاملاً رشد کند و از طریق مقابله با باکتری‌ها و ویروس‌ها (که بدن می‌آموزد به وسیله‌ی تب، بلغم، عرق کردن و خارش آن‌ها را خارج کند) کامل می‌شود. واکسیناسیون باعث می‌شود که کودکان به صورت طبیعی ایمنی مادام‌العمر خود را از بیماری‌های کم‌خطرتر (مانند سرخک، گوشک، سرخجه، آبله‌مرغان و سیاه‌سرفه) به دست نیاورند. پس از واکسیناسیون بدن در حالت آماده‌باش برای مشکلی که ممکن است رخ دهد قرار می‌گیرد. بنابراین سیستم ایمنی به احتمال زیاد بیش از اندازه حساس شده و

ایمن‌سازی بهترین معامله‌ی سلامتی در سطح جهانی است

۱۵ دلار برای مراقبت از یک کودک. در حالی که در طول دو دهه‌ی اخیر از مقاوم سازی ۸۰٪ از کودکان جهان هزینه‌ی هنگفتی به دست آورده‌ایم اما همچنان هر ساله بیش از دو میلیون کودک به دلیل نبود خدمات سلامت عمومی کم هزینه جان خود را از دست می‌دهند.

افرادی که مخالف واکسیناسیون هستند معتقدند که سلامتی بهترین راه برای ایمن شدن در مقابل بیماری‌هاست.

حشرات در «محیط خارج از خانه» نیستند تا ما را نیش بزنند. اگر ما از درون سالم باشیم، بدن می‌تواند در مقابل سرماخوردگی، آنفولانزا، سرخک یا هر چیز دیگری که ممکن است در اطراف ما باشد مقاومت کند. کلید موفقیت آمادگی جسمانی است. (اسپینکلیر ۱۹۹۵)، (هد ۱۹۹۹)

کنند. به جز واکسیناسیون حداقل موارد لازم برای سلامتی شامل بهداشت، تغذیه؛ خواب و ورزش است.

پاکیزگی و بهداشت

پاکیزگی موثرترین روش مقابله‌ی انسان‌ها در برابر باکتری‌ها و عفونت‌های ویروسی است. معمولاً دست‌ها مسیله‌ی

به مواد مختلف حساسیت نشان می‌دهد. تأکید می‌کنیم که ما در نظر داریم که والدین انتخاب آگاهانه‌ای داشته باشند و با مشورت با پزشک خود تصمیم به استفاده یا عدم استفاده از واکسن را اتخاذ کنند.

متخصصان کودک توصیه می‌کنند که کودکان به صورت منظم در سنین شش، هشت و ده سالگی برای معاینه به پزشک

اما من دریافته‌ام که او تنها در مورد یک چیز تعصب داشت و آن پاکیزگی بود.» پیامبر (ص) وضو گرفتن پنج باره در طول روز قبل از هر نماز را می‌ستودند: نمازهای پنج‌گانه به رودخانه‌ای روان می‌ماند که از در خانه‌ی شما می‌گذرد و شما هر روز پنج بار در آن خود را شستشو می‌دهید.» (مسلم)

انتقال عفونت‌ها به بدن (زمانی که فرد به چشمان، دهان، بینی یا گوش‌های خود دست می‌زند) هستند. بنابراین شستن مکرر دست‌ها در طول روز آلودگی‌ها را از بین می‌برد. نویسنده‌ی آمریکایی به نام رز وایلدلین (۱۸۸۶-۱۹۶۸) در اثر خود به نام کشف آزادی به این امر پی برده که «مردم حضرت محمد را به متعصب بودن متهم می‌کنند



مردان، زنان و بهداشت

نوبت به بهداشت دست‌ها که می‌رسد، زنان آمریکایی از مردان این کشور پاکیزه‌تر هستند. ۹۱٪ از افرادی که در تحقیق انجام شده شرکت کرده بودند گفتند که در صورت استفاده از توالت‌های عمومی دستان خود را می‌شویند. اما یک مطالعه‌ی مشاهداتی در شش سرویس بهداشتی در چهار شهر بزرگ آمریکا نشان داد که ۷۵٪ از مردان و ۹۰٪ از زنان در این مواقع دستان خود را می‌شویند.

بسیاری از بزرگسالان اعتراف کرده‌اند که:

۴۲٪ از آن‌ها همیشه پس از بازی با سگ یا گریه‌ی خود دستانشان را می‌شویند.

۲۱٪ از آن‌ها پس از لمس کردن پول این کار را می‌کنند.

۳۲٪ از آن‌ها پس از عطسه یا سرفه دستان خود را می‌شویند.

بهترین روش مقابله با شیوع بیماری شستن دست‌ها به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه با آب و صابون است.

در ایالات متحده تخمین زده شده است که سالانه بیش از نه میلیارد دلار برای درمان بیماری‌هایی که با شستن دست‌ها قابل پیشگیری هستند هزینه می‌شود!

پرسش:

مقامات اسپانیایی در دوره‌ی «تفتیش عقاید» برای شناسایی مسلمانان و یهودی‌ها چگونه توانستند مسلمانانی که پس از تغییر دین اجباری به ظاهر خود را مسیحی معرفی کرده بودند را شناسایی کنند؟

پاسخ:

اگر شخص پاکیزه بود پس [این طور فرض می‌شد که] او بایستی همچنان مسلمان باشد و تنها ادعای مسیحی بودن دارد. (احمد ۱۹۹۷)

سلامتی: برخی از عادت‌های اسلامی

را به دختران و پسران خود آموزش دهند. باید به پاکیزگی فردی در کودکان توجه شود. همچون بزرگسالان، کودکان نیز باید واجبات دینی مانند نماز، روزه و سایر اعمال دینی را به جای آورند پس باید بیاموزند که خود، لباس‌ها و محیط اطرافشان را پاکیزه نگه دارند.

پاکیزگی در توالی

بر مسلمانان واجب است که لباس‌های زیر و قسمت‌های خصوصی بدن خود را تا حد امکان تمیز نگه دارند. توصیه می‌شود که زیر شلواری و لباس زیر و جوراب‌ها را هر روز عوض کنیم تا از بوی بد آن‌ها جلوگیری شود. اگر ادرار بر روی لباس‌ها ریخته شود باید تا زمانی که بو و رنگ نامطبوع آن از بین می‌رود آن را شستشو داد. پیامبر (ص) به ما توصیه کرده‌اند که پس از استفاده از توالی کاملاً خود را پاکیزه کنیم (استنجاء)، این کار باید با استفاده از آب یا شیء خشکی همچون دستمال توالی انجام شود و همه‌ی آثار ادرار و مدفوع از بین برده شود. قسمت‌های خصوصی بدن را به آرامی با آب و با دست چپ خود بشوید تا هیچ نوع اثری از نجاست بر روی دستمال توالی دیده نشود. باید قسمت‌های خصوصی را با آب شست و سپس خشک نمود. در خانه‌های مسلمانان در قسمت سرویس بهداشتی باید یک شلنگ آب تعبیه شود یا بطری‌های پر از آب را کنار توالی قرار دهند تا بتوانند عمل طهارت را انجام دهند. از دست چپ برای

توصیه‌ی پیامبر در مورد بهداشت فراتر از شستن دست‌ها، صورت و بازوها به صورت منظم و پنج بار در روز است. شستن دست‌ها قبل از هر وعده‌ی غذا و بعد از استفاده از توالی نیز الزامی شده است. سالم ماندن و رعایت بهداشت یکی از مهم‌ترین دلایل پیشرفت وضعیت سلامت در زمینه‌ی پزشکی اسلامی است. آب سالم و بهداشت فردی به طرز چشم‌گیر باعث نجات جان مردم شده است در حالی که همه‌ی آنتی‌بیوتیک‌های موجود چنین تأثیری نداشته‌اند. مسلمانان از عادت‌ها و فرموده‌های پیامبر (ص) بسیار الهام گرفته‌اند برای مثال، «پاکیزگی نیمی از ایمان است» (طهور و ایمان/ مسلمان) و «جسم یک شخص بر گردن او حق دارد» (الذهبی ۲۰۰۴).

پیامبر (ص) در زمان‌هایی که بیمار می‌شدند از داروهای سنتی استفاده می‌کردند و همان داروها را نیز تجویز می‌نمودند. ایشان فردی نیرومند و سالم بودند و در فعالیت‌های فیزیکی طاقت فرسایی (همچون غزه‌های متعدد، و حفاری خندق در زمان حمله‌ی کفار به مدینه) شرکت می‌کردند. ایشان هر ساله به بالای کوه به سمت غار حرا می‌رفتند که البته توان جسمی بالایی می‌طلبید. باید والدین بهداشت فردی را همچون یک اولویت اصلی در نظر بگیرند و تا قبل از سن بلوغ یا حتی زودتر این کار

می‌توانند یکی از منابع بوی بد بدن باشند. در حالی که موها با نبود نور و رطوبت، یک جا جمع شوند محل خوبی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کنند. اگر این موهای زائد برداشته شوند خطر ابتلا به حساسیت‌های مشکل‌زا مانند «خارش بین ران‌ها» یا شپش کاهش می‌یابد. پیامبر (ص) فرمودند:

پنج عادت از جمله ویژگی‌های فطری (حالت طبیعی خالص، یا سنت پیامبر) هستند: ختنه، تراشیدن موی سن نوجوانی، از بین بردن موهای زیر بغل، گرفتن ناخن‌ها و کوتاه نگه داشتن موی سیبیل. (البخاری)

موی زیر بغل یا موهای سن نوجوانی را می‌توان به هر شیوه‌ای که ساده و سریع باشد (از جمله از ریشه خارج کردن، تراشیدن، کوتاه کردن یا با استفاده از موم) با استفاده از کرم‌ها یا پمادهای موبر یا فناوری لیزر از بین برد. پس از اولین اصلاح می‌توان هر چهل روز یک بار یا هر موقع که موها رشد کردند آن‌ها را از بین برد. توصیه می‌شود که از خوش بو کننده‌های زیر بغل مخصوصا قبل از انجام تمرینات ورزشی یا رفتن به مدرسه یا مسجد استفاده شود تا دیگران از بوی بد بدن ما اذیت نشوند. خوش بو کننده‌های طبیعی به شدت توصیه می‌شوند. با این حال ضد تعریق‌ها خطرناک هستند و باید از استفاده از آن‌ها خودداری کرد.

شستن خود و از دست راست برای غذا خوردن استفاده شود تا از آلوده شدن غذا به نجاست (حتی در صورت شستن دستها پس از دستشویی رفتن) جلوگیری شود. پس از شستشو با آب ضروری است که قسمت‌های شسته شده را خشک کنید (مخصوصا دختران) تا از ایجاد عفونت که از طریق لباس زیر مرطوب منتقل می‌شود جلوگیری کرد. دختران باید در جهت جلو به عقب خود را خشک کنند. همچنین توصیه می‌شود که لباس نخی گشاد بپوشند تا «هوا» از آن عبور کند و سریع

آیا

می‌دانستید که ۹۸ درصد از عفونت‌های نوزادان به دلیل به دهان بردن دستانشان است؟ با استفاده از پستانک‌های تمیز از بروز چنین مشکلی جلوگیری کنید...
گوکین ۱۹۹۶

تر خشک شود چراکه لباس‌های زیر ساخته شده از نایلون تریکیبی یا پلی استر چنین ویژگی ندارند. باید دستها را پس از خروج از دستشویی با آب و صابون بشویم تا مطمئن شویم که هیچ نوع بوی بدی در اطراف یا زیر ناخن‌ها باقی نمانده باشد. پیامبر (ص) بر ناخن‌های کوتاه به شدت تأکید می‌ورزیدند.

موها و ناخن‌ها

موهای زائدی که در زیر بغل یا اطراف اندام‌های خصوصی رشد می‌کنند

عادت رنگ کردن مکرر موی سر در مردان و زنان و بلند کردن ناخن‌ها و لاک زدن در اسلام بسیار ناپسند است. ناخن‌های بلند می‌تواند محل تجمع کثیفی شود و باعث انتقال بیماری (به خصوص در زمان تهیه‌ی غذا) می‌گردد. وجود ناخن‌های بلند هیچ کاربردی ندارد و باعث می‌شود در صورت استفاده از لاک ناخن فرد نتواند به شکلی صحیح وضو بگیرد زیرا آب به ناخن‌ها نمی‌رسد. اما استفاده از حنا برای رنگ کردن ناخن‌ها بدون ایراد است زیرا حنا از نفوذ آب به زیر ناخن جلوگیری نمی‌کند. بهتر است که مردان از رایحه‌ها و عطرها طبیعی مخصوصا قبل از ورود به مسجد استفاده کنند. زنان صفحه ۱۶۶ می‌توانند در خانه‌ی خود در صورت نبود مردان نامحرم از عطر استفاده کنند.

آیا شما پاکیزگی را برای زندگی کردن رعایت می‌کنید یا زندگی می‌کنید که پاکیزگی را رعایت کنید؟ از افراط پرهیزید!

• خانمی لقب خانم پاکیزه گرفت زیرا بیش از اندازه تمیز بود. او زندگی می‌کرد تا تمیز کاری کند. خانه‌ی او محلی بود عاری از هر گونه لکه‌ای. او جهنمی برای فرزنداناش ساخته بود و برای اجتناب از هرگونه بی‌نظمی به آن‌ها اجازه نمی‌داد بازی کنند یا با کسی ارتباط برقرار کنند. خانه بیش از اندازه تمیز بود. خوشحالی اجازه‌ی ورود به خانه را نداشت؛ چون خانه پاکیزه تر از آن بود که چنین چیزی را در خود جای دهد. سرانجام طلاق گرفت زیرا محیط زندگی زناشویی او به‌اندازه‌ی کافی تمیز نبود. او آرامش روانی خود را در گرو پاکیزگی افراطی از دست داده بود. باید بچه‌ها اجازه‌ی بی‌نظمی‌های نسبی را داشته باشند تا کمی بعد همه چیز را دوباره مرتب کرد. وسواس در هر کاری غیرعادی است، حتی در پاکیزگی.

• یک پزشک ماجرای بیماری با اختلال عصبی را بازگو می‌کرد که عادت داشت پس از هر بار دست دادن با افراد حتی کادر پزشکی دستان خود را با آب و صابون بشوید.
• در سن کم و به محض این‌که کودکان توانایی آن را پیدا کردند باید بیاموزند که قبل و بعد از هر وعده‌ی غذا دستان خود را بشویند تا این کار به عادت تبدیل شود.

عادت‌های سالم جسمی و روانی اسلامی:

- شیرمادر برای نوزادان (بیشتر از دو سال نشود).
 - ختنه برای پسران
 - اجتناب از رابطه‌ی جنسی در طول دوران قاعدگی ماهانه‌ی زنان
 - استحمام منظم و وضو گرفتن پنج‌گانه در طول روز
 - شستشوی دست‌ها قبل و بعد از غذا و پس از استفاده از دستشویی
 - مراقبت از دندان‌ها با استفاده از مسواک (معادل مسواک و خمیر دندان امروزی)
 - خواب شبانه و کار کردن در طول روز
 - اجتناب از رابطه‌ی زناشویی تا چهل روز پس از تولد نوزاد
- پاکیزگی را «نیمی از ایمان» در نظر گرفته‌اند. قرآن خوردن گوشت یا هر فرآورده‌ی دیگر خوک، گوشت مردار، خون و هر ماده‌ی مسکری را ممنوع کرده است. روزه گرفتن از طلوع

تا غروب آفتاب به مدت یک ماه در سال (صوم، رمضان) باعث استراحت بدن شده و از نظر پزشکی ارزش بالایی دارد. مراقبه و نماز خواندن آرامش روانی به همراه دارد.

ختنه در مردان تا ۵۰ درصد خطر ابتلا به بیماری HPV (ویروس برآمدگی پوستی در انسان) که از عفونت دهانه‌ی رحم در زنان ناشی می‌شود و می‌تواند به سرطان دهانه‌ی رحم در زنان ۲۴ سال به بالا تبدیل شود جلوگیری کند. HPV یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مقاربتی در ایالات متحده است.

موارد زیر از جمله دستورات درمانی اسلامی مهم به شمار می‌آیند

- زنده ماندن ضروری است.
- پیوند عضو بدون مانع است (البته با چند استثنا).
- انتقال خون مجاز است (البته پس از حصول اطمینان از سلامت آن).
- فناوری لقاح مصنوعی بین زن و شوهر مجاز است.
- بدون مانع است (البته تنها در دوران بارداری یا کشتن افرادی که بیماری لاعلاجی دارند ممنوع است).
- کالبد شکافی ممنوع است (مگر این‌که از نظر قانونی یا مصلحت عمومی الزامی باشد).
- زنده نگه داشتن انسانی که به وسیله‌ی دستگاه‌های پزشکی به حیات نباتی خود ادامه می‌دهد برای مدت طولانی مورد نکوهش قرار گرفته است.
- همجنس‌گرایی حرام است.
- دستکاری‌های ژنتیکی برای درمان قابل قبول است اما باید بارورسازی به‌این روش نیاز به تحقیقات بیشتری دارد تا میزان قابل پذیرش بودن آن‌را تعیین کند.
- سقط جنین ممنوع است (مگر در صورت نجات جان مادر).
- اهدای عضو مجاز است.

تغذیه

مهم‌ترین دوره‌ی زندگی هر کسی از نظر غذایی هزار روز اول زندگی اوست. (اکونومیست، ۲۶ مارس ۲۰۱۱)

غذای سالم برای سلامت کودک ضروری است. هر غذایی مقوی نیست؛ غذا چیزی است که ما دوست داریم بخوریم، اما مواد مغذی آن چیزی است که ما به آن نیاز داریم. در طول دو سال اول هر زمان که لازم باشد باید مادرها به فرزندان خود شیر بدهند تا از نظر جسمی، عاطفی، اجتماعی، ذهنی و روانی آن‌ها را سالم بار بیاورند. قبل و بعد از قطع شیر مادر باید کودک را به یک رژیم غذایی متعادل عادت داد. مصرف روزانه‌ی غذا باید همه‌ی گروه‌های غذایی از جمله لبنیات، دانه‌ها، میوه‌ها،



سبزیجات و گوشت را که تأمین کننده‌ی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای رشد کودک هستند را شامل شود. باید میوه‌ها و سبزیجات را بشوییم زیرا ممکن است باکتری، مواد شیمیایی یا گرد و خاک در خود داشته باشند.

قرآن درباره‌ی همه‌ی منابع غذایی ضروری که در آن زمان به عنوان غذای کامل و خوب (ازکی طعاماً) شناخته شده بودند را نام می‌برد. این غذاها شامل

انواع گوشت (گوساله، شتر، گوسفند/بره، بز، طیور و ماهی‌ها)، دانه‌ها (گندم)، حبوبات (لوبیا و عدس)، مغزها، میوه‌ها و سبزیجات (انگور، انجیر، زیتون، انار، خرما، پیاز، سیر و خیار)، شیر و عسل می‌شود. از عسل به عنوان درمان و ماده‌ای شفابخش برای مردم نام برده شده است. باید کودکان را تشویق کرد که به صورت منظم از یک سالگی به بعد عسل بخورند.

پرخوری

درحالی که کودک باید از همه‌ی انواع مواد غذایی استفاده کند اما باید یادبگیرد از پرخوری اجتناب کند. قرآن می‌فرماید:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

(الاعراف: ۳۱).

ای فرزندان آدم، زیورهای خود را در مقام هر عبادت به خود برگزید و بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید، که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد.

مراقب باشید که چه چیزی را وارد بدن «شگفت‌انگیز» خود می‌کنید. به یاد داشته باشید آن چه می‌خورید بر شما تأثیر می‌گذارد. یادبگیرید که به گونه‌ای غذا بخورید که «زنده» بمانید نه این که «زندگی» کنید که بخورید.

باید والدین آب خالص عاری از مواد شیمیایی را برای فرزندان خود فراهم کنند. مفهوم نادرستی رایج شده است که بچه‌ی چاق بچه‌ای سالم است؛ این درست نیست! با این حال برعکس بزرگسالان مقدار معینی از چربی در غذای کودکان مفید است.

مشکلات اضافه وزن در آمریکا

ما ملتی هستیم که با چشمانمان غذا می‌خوریم نه با معده مان. هرچه غذای بیشتری را در برابر خود ببینیم، بیشتر می‌خوریم. (دکتر سانجای گوپتا، CNN، ۲۰۰۸)

پدرها و مادرها: وظیفه‌ی شما این است که غذاهای سالم را در قسمت‌های مختلف خانه برای فرزندان خود قرار دهید!

۳۶ درصد از زنان و ۳۱ درصد از مردان آمریکایی بالاتر از ۲۰ سال دچار اضافه وزن هستند. متوسط وزنی بزرگسالان نسبت به یک دهه‌ی قبل ۳٫۵ کیلوگرم افزایش یافته است. «اضافه وزن» به معنای وزنی در حدود بیست درصد یا بیشتر از وزن دلخواه خود است. اگر شما ۱۱٫۵ کیلوگرم بیشتر از وزن دلخواه خود را دارید در این صورت اگر خانمی با متوسط قدی ۱۶۰ سانتی متر هستید یا اگر مردی با متوسط قدی ۱۸۰ سانتی متر هستید و ۱۳٫۵ کیلوگرم بیشتر از



وزن دلخواه خود را دارید، شما دچار اضافه وزن هستید.

چاقی در بین کودکان با سرعت بیشتری نسبت به بزرگسالان در حال افزایش است. زندگی کم تحرک همراه با خوردن غذاهای زیاد از جمله دلایل چاقی به شمار می‌آید. فرآورده‌های غذایی آمریکا روزانه ۲۷۰۰ کالری ماده‌ی غذایی را برای مردان، زنان و کودکان تولید می‌کند که بسیار بیشتر از حجم مورد نیاز است. (کوکز مارکی و سایرین، ۱۹۹۴)

کیفیت و متعادل بودن غذای مصرفی بسیار حیاتی است؛ یک کودک ممکن است چاق باشد اما باز هم خطر سوء تغذیه در او وجود دارد. والدین می‌توانند برای آموزش عادت‌های غذایی سالم به کودکان خود کارهای زیادی انجام دهند.

کودکی که نمی‌خواست بگوید «الحمدلله» (سپاس برای خدا) مهمانی که در خانه‌ی ما بود به پسر هفت ساله‌ی خود که برای صبحانه ۴ تخم مرغ، ۴ تکه نان و ساندویچ پنیر برشته شده خورده بود گفت که در پایان وعده‌ی خود بگوید «الحمدلله». (یعنی سپاس برای خداوند). پسر پاسخ داد، «اما پدر من هنوز گرسنه ام! من هنوز صبحانه ام تمام نشده است! نمی‌خواهم فعلاً بگویم الحمدلله!» میزبان متوجه شد که چرا نمی‌تواند کودک را از زمین بلند کند. او چاق بود!

والدین باید مراقب پرخوری باشند

پیامبر (ص) فرمودند:

بدترین ظرفی که فرزند آدم می‌تواند پر کند شکم اش است. چند لقمه باید برای سرپا نگه داشتن بدن کافی باشد؛ اما اگر او بر خوردن اصرار ورزد باید یک سوم از معده اش را برای غذا، یک سوم را برای آب و یک سوم را با هوا پر کند. (احمد، الترمذی، و دیگران)

مطالعه‌ای در دانمارک نشان داد که نوجوانان در ایالات متحده در میان ۱۵ کشور توسعه‌یافته چاق‌ترین نوجوانان هستند. تقریباً یک سوم از نوجوانان در ایالات متحده هر روز فست فود می‌خورند. تغذیه‌ی نامناسب به صورت جهانی یکی از عوامل مرگ و میر میلیون‌ها کودک، فلج میلیون‌ها کودک دیگر، آسیب‌پذیری در مقابل بیماری‌ها و ناتوانی‌های ذهنی در آن‌ها به شمار می‌آید. مواد مغذی برای کودکان از سن سه سالگی به بعد نقش حیاتی در زندگی کودکان دارد (یونیسف ۲۰۰۳). با ایجاد محیطی که در آن غذاهای نامناسب وجود ندارد می‌توانیم کودکان را مجبور به خوردن غذای سالم کنیم تا عادت‌های مناسب غذایی را در خود ایجاد کنند. اگر پسرها پرخوری کنند معمولاً شکم آن‌ها چاق می‌شود؛ چاقی در دختران روی باسن و سینه‌ها و پایین تنه‌ی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.



انسان قبر خود را با دندان‌های خود می‌کند!

امام غزالی درباره‌ی عادات‌های غذا خوردن بحث‌هایی را مطرح کرده است

امام غزالی (۱۰۵۸-۱۱۱۱) که یکی از بزرگ‌ترین تجددگران اسلامی بود، او می‌گوید:

۱. «مسلمانان نباید اولین کسی باشند که وارد اتاق پذیرایی می‌شوند یا این‌که به غذاها یا غذا خوردن دیگران خیره شود. او باید غذایش را به خوبی بجود و نباید با دست یا لباسش غذا را از دهانش پاک کند.»

۲. «بیزاری از شکم پرستی را باید از کودکی در ذهن فرزندانمان از طریق شناسایی افراد شکم پرست ایجاد کنیم و کودکان پرخور را تنبیه کنیم در حالی که کودکان قانع به مقدار کم غذا را تحسین می‌کنیم.»

۳. «باید به کودک یاد دهیم که از آنچه که دوست دارد به خاطر دیگران بگذرد و به غذایی که برایش باقی می‌ماند قناعت کند. باید در صورتی که میل شدیدی به غذاها و نوشیدنی‌های خوش طعم یا لباس‌های فاخر نشان داد او را سرزنش کرد.»

۴. «غذا دادن افراطی به نوزاد یا کودک باعث بروز چاقی در بزرگسالی می‌شود و چاقی خود باعث ایجاد «بیماری ثروتمندان» می‌گردد.»

حقایق درباره‌ی کودکان و تغذیه

دوران بارداری: اگر می‌خواهید آغاز خوبی را برای نوزاد خود ایجاد کنید حتی قبل از بارداری قبل از غذا خوردن به سلامت او ببانیدشید. ۴ تا ۶ هفته‌ی اول بارداری، زمانی که ممکن است خبر نداشته باشید که باردار هستید، زمان مهمی در رشد جنین به حساب می‌آید. همسران و مادران باردار باید روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک را برای رشد مغز و نخاع نوزاد ضروری است دریافت کنند. به این طریق از ۵۰ تا ۷۰ درصد از مشکلات سیستم عصبی جلوگیری می‌شود. افزایش وزن حدود ۹ تا ۱۳ کیلوگرم در طول دوران بارداری طبیعی است. (ساترلند و ستور ۱۹۹۷)

مابین تولد و قبل از نوجوانی

رشد چشم گیر اولین سال در سال دوم کاهش می‌یابد و کم شدن اشتها را نیز به دنبال دارد. به صورت عادی کودکان تنها ۳ تا ۴ کیلوگرم در سال دوم تولد اضافه می‌کنند و این طور به نظر می‌رسد که اشتهای خود را از دست داده‌اند. کودکان در هر وعده‌ی غذایی که در آن غذاهای سالم گنجانده شود تنها چیزی را می‌خورند که به آن احتیاج دارند. بسیاری از کودکان نوپا در ایالات متحده به دلیل رژیم غذایی که والدین خوش نیت آن‌ها چربی را از آن حذف کرده بودند دچار سوء تغذیه شدند. نباید قانون «کنترل

چربی» برای کودکان زیر دو سال اعمال شود. چربی‌ها انرژی و اسیدهای چرب لازم برای پوست سالم را تولید می‌کنند. همچنین چربی‌ها به جذب ویتامین‌های A, D, E, K کمک می‌کنند. زمانی که کودک توانست از شیر گاو تغذیه کند حداقل تا دو سالگی از شیر معمولی گاو استفاده کنید نه از شیر با چربی ۲ درصد یا بدون چربی. تنها یک چهارم از کودکان ۲ تا ۵ ساله در مقایسه با شش درصد از نوجوانان در آمریکا رژیم غذایی متعادل دارند.

قبل از نوجوانی و دوران نوجوانی

با این وجود که بسیاری از کودکان قوانین اصلی سلامتی را می‌دانند اما از آن تبعیت نمی‌کنند. تهیه‌ی غذاهای سالمی که کودکان زیر سن نوجوانی و نوجوانان تمایل به خوردن آن داشته باشند به یک چالش

تبدیل شده است. یک کودک هشت میز غذا گذاشته شود را بخورد را که یک ماه پیش خورده راه حل‌های این مسئله است تا در برنامه ریزی کنند تا غذا خوردن به



تبدیل یل وعده‌های از این‌که باشد باید درباره‌ی وقایع روز نوجوانان با رشد سریع یک سالگی بیشتر است بزرگ

ساله شاید هر چیزی که روی امایک نوجوان ۱۴ ساله غذایی بود را نمی‌پذیرد. از جمله درخواست کمک از نوجوانان و تهیه‌ی غذا به شما کمک یک معضل نشود. غذایی بیشتر درباره‌ی غذا بر گفت‌وگو گذشته متمرکز شود.

که از همه‌ی مراحل زندگی به جز می‌شوند. دختران به ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ واحد کالری در روز نیاز دارند تا سوخت لازم برای رشد آن‌ها فراهم شود و پسران صفتحه ۱۷۱ به ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ واحد کالری احتیاج دارند. کودکان فعال تر باید کالری بیشتری دریافت کنند. نیازهای غذایی افزایش یافته در دختران در سن ۱۵ سالگی و در پسران در سن ۱۹ سالگی به اوج خود می‌رسد. دختران تا زمانی که به سن ۲۵ سالگی می‌رسند به کلسیم بیشتری احتیاج دارند. کلسیم به تراکم استخوان‌های در حال رشد آن‌ها کمک می‌کند و از ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالاتر جلوگیری می‌کند. بسیار مهم است که نوجوانان وعده‌های غذایی خود را به صورت کامل مصرف کنند. غذا نخوردن به معنی از دست دادن منابع مغذی مهم است و بهتر است در طول روز وعده‌های کوچک تر خورده شود تا این‌که غذا را کامل حذف کرد و موقع شام یک وعده‌ی مفصل را میل کرد.

رژیم غذایی ساده برای کودکان ۲ تا ۱۰ سال

براساس گزارش انجمن رژیم غذایی آمریکا، وعده‌های غذایی روزانه‌ی کودکان شامل:

- ۶ تا ۱۱ واحد دانه‌ها؛
- ۲ تا ۴ واحد میوه؛
- ۳ واحد سبزیجات؛
- ۲ تا ۳ واحد گوشت، طیور، ماهی و حبوبات خشک؛
- ۲ تا ۳ واحد محصولات لبنی؛ و
- حجم خیلی کمی از چربی‌ها، روغن‌ها و شیرینی‌ها. مغزها و دانه‌ها منابع غنی روغن هستند.
- در سنین ۱ تا ۵ سال هر واحد برابر است با یک قاشق غذا خوری به ازای هر سال از سن کودک.
- در هر سنی غذای زیاد مضر است.
- چگونه والدین می‌توانند به کودکان کمک کنند که هر روز از گروه‌های اصلی مصرف کنند؟ پاسخ تهیه‌ی مقادیر کم غذاهای سالم است که همیشه در دسترس کودکان باشد.

پرسش‌هایی که بسیار مطرح می‌شوند

بیشتر کودکان با وجود این‌که عادت‌های غذایی بدی دارند اما تغذیه‌ی آن‌ها خوب است. آنچه که بدن آن‌ها نیاز دارد از طریق غذایی که یک چهارم یا یک سوم غذای یک فرد بزرگسال است_ در حدود یک قاشق غذاخوری به ازای هر سال از سن آنها_ تأمین می‌شود. کودکان تنها غذاهایی را می‌خورند که طعم خوبی دارد. در اینجا موارد مفیدی درباره‌ی خوردن غذای مناسب آورده شده است (آندروود و کاجمنت ۲۰۰۸):

۱. باید والدین چه انتخاب‌هایی را به آن‌ها پیشنهاد کنند؟

در زمان مصرف غذا والدین باید چندین ماده‌ی غذایی مقوی متنوع را برای کودکان خود مهیا کنند از جمله: پروتئین، شیر، میوه و سبزیجات، نان و منبع دیگری برای کربوهیدرات (مانند برنج، نودل، یا سیب زمینی). سپس آن‌ها باید اجازه دهند تا کودک از میان این غذاها یکی را انتخاب کند. نباید والدین این طور فکر کنند که باید خود را به غذایی که کودک دوست دارد محدود کنند. تنها یک نوع غذایی که آن‌ها دوست

دارند را در میز غذا کنار نان یا سبزیجات قرار دهید. کمبود ویتامین در کودکان کم تر پیش می‌آید به همین دلیل در بیشتر موارد نیازی به داروی مکمل نیست.

۲. آیا گیاه خوار بودن توصیه می‌شود؟

قانون این است که رژیم غذایی متعادل از گوشت و سبزیجات داشته باشیم. پروردگار این همه غذای کامل و خوب را به خاطر هدف درستی برای انسان آفرید. بنابراین انسان‌ها باید از هر غذای حلال در حد اعتدال مصرف کنند. هرچه غذای بیشتری از رژیم غذایی کودکان حذف شود، احتمال کمبود مواد مغذی در بدن آن‌ها بالاتر می‌رود. حذف کردن گوشت، طیور و ماهی جذب آهن در بدن کودکان را کاهش می‌دهد. بدن انسان تنها حدود ۳ تا ۸ درصد از آهن مورد نیاز را از سبزیجات و دانه‌ها جذب می‌کند در حالی که میزان جذب آهن از طریق گوشت تا حدود ۲۰ درصد می‌رسد. خوردن منبع غنی ویتامین C (پرتقال یا گوجه فرنگی) به جذب بیشتر آهن از غذاهای مصرفی کمک می‌کند. شاید غذای گیاه خواران از نظر چربی و کالری کم حجم باشد اما در کودکان باعث عدم جذب مواد معدنی مورد نیاز می‌شود.

۳. کودکان نباید غذاهای کم چرب بخورند. از چه سنی باید مصرف چربی را کاهش داد؟

برای کودکان زیر دو سال نباید محدودیت مصرف چربی را لحاظ کرد. کودکان در این سن خیلی سریع رشد می‌کنند و برای رشد مغز خود به چربی نیاز دارند. همچنین چربی به تأمین انرژی مورد نیاز برای ساختارهای بدن لازم است و به جذب ویتامین‌های ضروری از جمله ویتامین A, D, E, K کمک می‌کند و طعم غذا را بهتر نموده، آن را مرطوب می‌کند که در نتیجه کودک راحت تر آن را می‌جوید و قورت می‌دهد. چربی باعث تشکیل هورمون‌ها می‌شود. برای کودکان بالای دو سال ۳۰ درصد از کالری‌های مورد نیاز از طریق چربی تأمین می‌شود. زمانی که کودکان توانستند از شیر گاو استفاده کنند باید تا دو سالگی شیر کامل را بنوشند. پس از آن همچنان شیر پرچرب قابل قبول است. شیر دارای دو درصد چربی نیز توصیه می‌شود؛ البته به شرطی که کودکان از سایر منابع غذایی پرچرب استفاده کنند، شیر با یک درصد چربی یا بدون چربی هم مانعی ندارد. در یک رژیم غذایی کم چرب باید کودکان حجم غذای بیشتری را مصرف کنند تا کالری‌های ضروری را دریافت کنند. در دوران جهش رشد باید مقداری چربی اضافی برای جذب کالری مورد نیاز بدن کودکان برسد.

۴. فرزند من از شیر متنفر است. چگونه باید کلسیم مورد نیاز بدن او تأمین شود؟

بسیار مهم است که کودکان و نوجوانان کلسیم کافی دریافت کنند زیرا بیشتر از نیمی از تراکم استخوان دوران بزرگسالی آن‌ها در این سن ایجاد می‌شود. شیر بهترین منبع

کلسیم است، بنابراین اگر کودکی شیر نمی‌نوشد باید از آن در غذاهایی همچون سوپ، کاستر، پودینگ یا سس‌ها استفاده کرد. موارد دیگری که کلسیم بالایی دارند شامل ماست، پنیر و بستنی می‌باشند. شیر شکلات قند بیشتری از شیر خالص دارد اما باز منبع خوبی از کلسیم به شمار می‌آید.

۵. آیا می‌توانم به فرزندم اجازه دهم در بین وعده‌های غذایی چیزی بخورد؟

• بله، قطعاً. کودکان به میان وعده احتیاج دارند. کودکان به دلیل کم حجم بودن معده نمی‌توانند در هر وعده غذای زیادی بخورند با این حال احتیاج زیادی به منابع تأمین انرژی دارند. آن‌ها باید در هر دو یا سه ساعت یک ماده‌ی غذایی مفید را مصرف کنند. میان وعده‌ها باعث می‌شود که کودکان مواد مغذی را که در وعده‌های پیشین مصرف نکرده بودند دریافت کنند. با این حال باید میان وعده‌ها را با دقت برنامه ریزی کرد. اگر کودک ساعت ۷ صبح صبحانه می‌خورد پس تا ساعت ۹ یا ۱۰ نباید میان وعده‌ای دریافت کند حتی اگر قبل از آن هم گرسنه باشند. بر طبق برنامه پیش رفتن سخت خواهد بود مخصوصاً اگر کودک کم غذا باشد، به هر حال والدین از این‌که ببینند فرزندشان چیزی می‌خورد خوشحال می‌شوند. کودکانی که هرگاه بخواهند می‌توانند لقمه‌ای بخورند کم خوراک تر هستند از کودکانی که در وعده‌ها و میان وعده‌های معین غذا می‌خورند. زمانی که میان وعده‌ای را آماده می‌کنید تصور کنید که یک وعده‌ی مختصر را تدارک می‌بینید: میوه، سبزیجات، کمی پروتئین، کمی نشاسته و مقداری چربی. یک میان وعده‌ی سالم شامل بیسکویت‌ها و شیر ارگانیک، سیب و کره‌ی بادام زمینی یا کلوچه‌های کوچک، پنیر و آب میوه‌ی تازه است.

۶. من نگران این هستم که فرزندم اصلاً میوه و سبزیجات نمی‌خورند در حالی که

این مواد غذایی بسیار مفید هستند. باید چه کاری انجام دهم؟

به‌طور متوسط کودکان آمریکایی در طول روز ۱٫۵ واحد میوه و ۲٫۵ واحد سبزیجات مصرف می‌کنند. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات برای کودکان خوش طعم نیستند. با این حال بسیار مهم است که مدام میوه و سبزی را در دسترس آن‌ها قرار دهیم زیرا بالاخره مقداری از آن را خواهند خورد. برای این‌که بتوان خوردن این غذاها را برای کودکان دلپذیرتر کرد می‌توان:

- میوه‌های خشک شده (کشمش، موز، زردآلو و گیلاس) را به صورت خالص یا مصرف شده در بیسکویت‌ها یا مافین‌ها آماده کرد.
- مخلوط کردن شیر و میوه برای تهیه اسموتی
- افزودن سبزیجات به سوپ و آش.

- نباید به کودکان رشوه داد. قطعاً اگر جایزه‌ی خوردن سبزیجات دسر باشد کودکان همه‌ی سبزیجات را خواهند خورد اما یاد نمی‌گیرند که در طولانی مدت این نوع خوراکی‌ها را دوست داشته باشند. استدلال کودکان این است که اگر والدین مجبور هستند که از طریق جایزه مرا وادار به خوردن چیزی کنند پس آن غذا نمی‌تواند چیز خوش طعمی باشد.
- لازم نیست والدین کودکان را وادار کنند همه‌ی آن‌چه در بشقاب دارند را تمام کنند. اگر کودکی از خوردن کلم بروکلی یا کلم بروکسل خودداری می‌کند، پس می‌توان شیر و بیسکویت ارگانیک را جایگزین کرد (جهت دریافت کلسیم).



روش یک مادر زمانی که کودک بودم بدون غر زدن باید هر چیزی که در بشقاب داشتیم را تمام می‌کردیم. اگر نمی‌خواستیم گوشت پرچرب یا ماهی را بخورم مادرم یک سخنرانی مفصل از دوران جنگ و قحطی پس از آن ارائه می‌داد:

- میلیون‌ها انسان گرسنه در قسمت‌های دیگر دنیا را به یاد من می‌آورد؛
- غذای مانده را در وعده‌ای دیگر به خورد من می‌داد؛
- اگر در بین دو وعده گرسنه می‌شدم می‌توانستم نان جو و کهری مارگارین بخورم، فقط همین!

همه پول کافی برای دورانداختن ندارند.

سیلویا هانت، بریتانیا

۷. کدام یک از مواد دارای فیبر را توصیه می‌کنید؟ و چرا؟

باید والدین میوه، سبزیجات، دانه‌هایی چون گندم و جو، برنج و پاستا را برای کودکان خود فراهم کنند. برخی از منابع فیبر شامل: سیب، انجیر، پرتقال، گلابی، توت فرنگی، سیب زمینی، لوبیا، عدس، گندم یا نان سبوس دار، نان شیرینی، برنج قهوه‌ای، غلات سبوس دار و گرانولا می‌شود. فیبر از بروز سرطان و پرخوری جلوگیری می‌کند. فیبر جذب چربی و کالری در روده را کاهش می‌دهد، آب را در بدن نگه می‌دارد و حس گرسنگی را از بین می‌برد.

۸. آشفته‌ترین زمان خانوادگی ما صبح‌ها است. آیا واقعاً خوردن صبحانه ضروری است؟

بله. بسیار مهم است که هر کاری که از دستتان برمی‌آید را انجام دهید تا اعضای خانواده حتماً صبحانه میل کنند حتی اگر لازم باشد باید ۱۵ دقیقه زودتر از دیگران بیدار شوید. کودکانی که صبحانه نمی‌خورند در مدرسه یا هنگام بازی تمرکز خود را از دست می‌دهند.

صبحانه هم برای مغز و هم برای بدن لازم است. معده‌ی خالی باعث می‌شود که دانش‌آموز ضعیف‌تر و کم‌توان‌تر شود.

۹. دختر من بر این تصمیم که می‌خواهد لاغر بماند مصر است. چگونه می‌توانم به او پیام‌مزم که به جای غذا نخوردن، غذاهای سالم را انتخاب کند؟
مطالعات نشان داده است که ۷۸ درصد از دختران نوجوان آمریکایی می‌خواهند که وزن کمتری داشته باشند. برخی از خوردن گوشت امتناع می‌ورزند و از جایگزین‌های دیگر حاوی پروتئین (مانند لوبیای خشک، عدس، نخود فرنگی، شیر، پنیر، تخم مرغ و گردو) استفاده می‌کنند. اگر دختر شما به سن بلوغ رسیده است باید او را قانع کنید که نیازمند لایه‌ای از چربی زیر پوست است تا انرژی لازم برای رشد جسمی او فراهم شود. اگر همچنان از شام خوردن امتناع می‌ورزد باید او را نزد پزشک خانوادگی یا متخصص تغذیه ببرید تا درباره‌ی عادت‌های غذاخوردن او راهنمایی کنند.

۱۰. برخی اوقات تنها شام ما غذای آماده است. پیشنهاد شما چیست؟
باید والدین از خوردن نوشابه، سیب زمینی سرخ کرده و انواع همبرگرها خودداری کنند. به جای آن از مرغ بریان، سالاد، شیر و ماست کم چرب استفاده کنید. لایه‌های بالای پیتزا را با مرغ برشته، تن ماهی و سبزیجات سالم پر کنید.

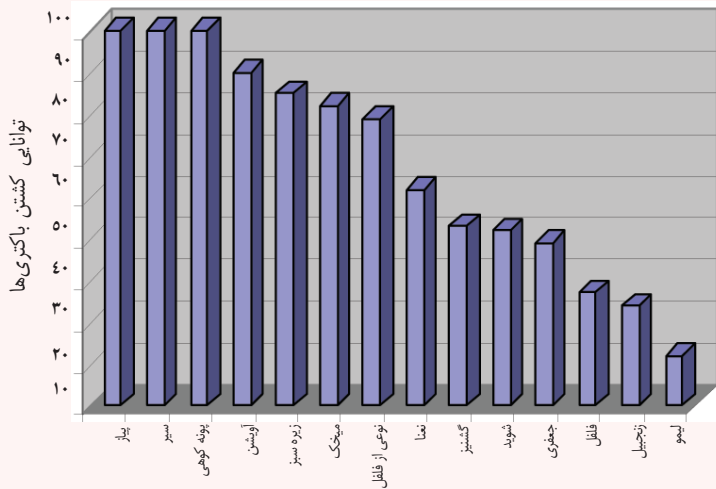
۱۱. آیا فرزند شما بدغذا است؟
والدین یا پرستاران کودک گاهی اوقات به بچه‌های بین ۲ تا ۵ سال برچسب «بدغذا» را نسبت می‌دهند در حالی که این ویژگی در این کودکان کاملاً عادی است. حداقل ده نوع غذا یا حتی بیشتر را برای کودک تهیه می‌کنیم تا بالاخره از میان آن‌ها یکی را دوست داشته باشد. وعده‌های غذایی خانوادگی را باید با هم صرف کرد. کودکان از عادت‌های غذا خوردن والدین خود تقلید می‌کنند و از مکالماتی که درباره‌ی غذا بیان می‌شوند چیزهای زیادی می‌آموزند. با این حال ۵۱ درصد از کودکان آمریکایی گفته‌اند که هر روز دور میز غذا با خانواده‌ی خود جمع نمی‌شوند. تا ۳ سالگی مهم‌ترین عامل انتخاب غذا برای کودک یافتن مشابهت با سایر اعضای خانواده است. در حالی که ۷۵ درصد از کودکان در ایالات متحده هر روز حداقل یک نوع سبزی را مصرف می‌کنند اما غالباً به صورت سیب زمینی سرخ کرده است. محصولات گرفته از گوجه فرنگی مانند سالسا و سس اسپاگنی نیز نزد کودکان محبوب هستند. ترجیحات غذایی کودکان بزرگسال‌تر بر اساس ذائقه‌ی هم سن و سال‌های آن‌ها تعیین می‌شود. مصرف شیر تا ۱۶ درصد در هر کودک آمریکایی زیر پنج سال کاهش یافته است؛ این درحالی است که مصرف نوشیدنی‌های غیرالکلی تا ۲۳ درصد افزایش یافته است. پنجاه و یک درصد از کودکان مهم‌ترین

وعده‌ی غذایی روز یعنی صبحانه را مصرف نمی‌کنند (مرکز مطالعات کشاورزی ایالات متحده).

کدام یک مهم‌تر است؟ کار یا صبحانه؟ هرگز کار از صبحانه مهم‌تر نیست. اگر لازم است قبل از صبحانه کار کنید ابتدا صبحانه بخورید!!



قدرت ضدعفونی‌کنندگی گیاهان دارویی برای از بین بردن سی‌نوع باکتری فاسدکننده‌ی غذا



گیاهان دارویی و ادویه‌ها

۱۲. ادویه‌ها برای سلامتی مفید هستند یا مضر؟

مطالعه‌ای که توسط دو تن از دانشمندان در دانشگاه کرنل انجام شده بود نشان داد که ادویه‌ها قدرت از بین بردن سی‌نوع باکتری مختلف که ممکن است غذا را فاسد کنند دارند. از این جمله می‌توان به پیاز، سیر، فلفل، لیمو و گیاهان دارویی و ادویه‌ها (مانند جعفری، پونه کوهی، آویشن، زیره سبز، میخک، نعنا، و زنجبیل) در غذا اشاره کرد. (شرمان و بیلینگ، ۱۹۹۸)

۱۳. دانشمندان مدام نظرات خود را تغییر می‌دهند، ما باید چه کاری انجام دهیم؟

دانشمندان به ما می‌گویند «هرچه درباره‌ی تخم مرغ، مارگارین و نمک شنیده‌اید را فراموش کنید. خرد عمومی به دلیل تحقیقات جدید و شگف انگیز مدام در حال تغییر است؛ گویی از اختیار خارج شده باشد. تقریباً هفته‌ای نیست که در جایی از دنیا متخصصی با یک گزارش جدید ادعا نکند که یک غذا، ویتامین یا فعالیت یا شرایط جسمی خاص سلامت قلبی عروقی شما را بهبود می‌بخشد یا به خطر می‌اندازد و تقریباً همیشه جدیدترین توصیه با توصیه‌های قبلی در تضاد است» (لمانیک ۱۹۹۹).

• راهکار چیست؟ از راهنمایی‌های قرآن و پیامبر (ص) درباره‌ی غذا و مواد مغذی پیروی کنید. تغذیه‌ی سالم به معنی انتخاب عادت‌های غذایی دائمی سالم است که براساس سن افراد تعیین می‌شود. از هر چیزی در حد تعادل مصرف کنید.

راهنمایی‌های قرآنی درباره‌ی غذا

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (۸۷) وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ]

(المائدة: ۸۷-۸۸).

ای اهل ایمان، حرام نکنید طعام‌های پاکیزه‌ای که خدا بر شما حلال نموده، و (از حدود و احکام خدا) تجاوز نکنید، که خدا تجاوزکنندگان را دوست نمی‌دارد. هر چیز حلال و پاکیزه که خدا روزی شما کرده از آن بخورید، و پرهیزید از (مخالفت) آن خدایی که به او گرویده‌اید.

[يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ]

(الاعراف: ۳۱)

ای فرزندان آدم، زیورهای خود را در مقام هر عبادت به خود بگیرید و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید، که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد.

[قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفْصَلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ]

(الاعراف: ۳۲).

گو: چه کسی زینت‌های خدا را که برای بندگان خود آفریده حرام کرده و از صرف رزق حلال و پاکیزه منع کرده؟ بگو: این نعمت‌ها در دنیا برای اهل ایمان است و خالص این‌ها (یعنی لذات کامل بدون الم، و نیکوتر از این‌ها) در آخرت برای آنان خواهد بود. ما آیات خود را برای اهل دانش چنین مفصل و روشن بیان می‌کنیم.

[ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ]

(النحل: ۶۹).

و سپس از انواع میوه‌های شیرین (و از حلاوت و شهد گل‌های خوشبو) تغذیه کن و راه پروردگارت را به اطاعت پیوی، آن گاه از درون آن، شربت شیرینی به رنگ‌های مختلف بیرون آید که در آن شفای مردمان است. در این کار نیز آیتی (از قدرت خدا) برای متفکران پیدا است.



[وَكذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا] (الكهف: ۱۹).

باری شما یکی را با این درهم‌هاتان به شهر بفرستید و باید بنگرد که کدامشان طعام پاکیزه‌تر و حلال‌تر دارند تا از آن روزی برایتان فراهم آرد و باید با دقت و ملاحظه این کار را انجام دهد و نباید هیچ کس را از حال شما آگاه سازد.

در مجموع:

- از همه نوع غذایی در حد اعتدال استفاده کنید. از هر چیزی کمی بخورید ولی از یک نوع غذا در حد زیاد مصرف نکنید.
- گیاه خوار بودن نیازمند دانش و تخصص است. از مقادیر کم گوشت استفاده کنید.
- از مصرف گوشت خوک، مردار حیوانات، خون، مشروبات الکلی، مواد مخدر و سیگار خودداری کنید. این‌ها غذاهای کامل نیستند بلکه ناخالص و مضر می‌باشند.
- معده‌ی خود را با غذا پر نکنید. قبل از سیر شدن از خوردن بیشتر خودداری کنید.
- عسل را در رژیم غذایی روزانه‌ی خود بگنجانید. عسل شفابخش است.
- از روغن زیتون در حد اعتدال استفاده کنید (این روغن حاوی پروتئین اشباع شده HDL و کلسترول مفید است و پروتئین غیر اشباع شده LDL و کلسترول مضر را کاهش می‌دهد).

• از هر چیزی که مواد شیمیایی، سموم حشره کش یا افزودنی های مصنوعی به آن اضافه شده است خودداری کنید.

کودکان و ورزش

[أَرْسَلَهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَع وَيَلْعَبُ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ]

(یوسف: ۱۲)

فردا او را با ما فرست که در چمن و مراتع بگردد و بازی کند و البته ما همه نگهبان اوئیم.

«برگرد اینجا»، «داخل منزل دویدن ممنوع!»، «به تو گفته بودم نباید در خانه با توپ بازی کنی!»، این جملات گفته‌هایی هستند که والدین به صورت مکرر به فرزندان خود می‌گویند. آن‌ها اشتباه می‌کنند. آن‌ها باید عکس این جمله‌ها را بگویند؛ «برو بسکتبال بازی کن»، «برو و با دوستانت فوتبال بازی کن»، «دویدن و پیاده روی را فراموش نکن».

نسخه‌ی عجیب متخصص کودکان

زمانی که پدر پاکت مهر و موم شده‌ی نسخه‌ی کودک خود را باز کرد، یک اسکناس ۱۰ دلاری و نوشته‌ای را در آن دید که می‌گفت: «برای کودک خود یک وعده غذای کامل بخر، او سوء تغذیه دارد.»

این داستان نشان می‌دهد که چطور والدین مواد ضروری برای رشد سالم فرزندان خود را نادیده می‌گیرند. زندگی در جوامع مدرن و شیوه‌ی زندگی پرسرعت والدین باعث شده است که آن‌ها مواد غذایی مفید برای کودکان خود را نادیده بگیرند. باید والدین تا قبل از این‌که خیلی دیر شود نیازهای ضروری کودک خود را در سال‌های اولیه‌ی زندگی او در نظر بگیرند. هم نیازهای جسمی و هم نیازهای عاطفی در کودکان حیاتی هستند.



چرا ورزش برای کودک من لازم است؟

افزایش فعالیت جسمی با افزایش طول عمر و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی همراه است. فعالیت‌های فیزیکی فواید جسمی، روانی و اجتماعی بالایی در بر دارد. کودکان منفعل به بزرگسالان منفعل تبدیل می‌شوند. فعالیت جسمی باعث:

- کنترل وزن
 - کاهش فشار خون
 - افزایش HDL کلسترول «مفید»
 - کاهش خطر ابتلا به دیابت و انواع سرطان
 - بهبود شرایط روانی (مانند اعتماد به نفس و عزت نفس بالا)
 - یادگیری روحیه‌ی کارگروهی می‌شود.
- مجمع بیماری‌های قلبی آمریکا

در حدود ۲۱ درصد از کودکان ۶ تا ۱۷ سال در ایالات متحده از چاقی رنج می‌برند. احتمال این‌که کودکان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل شوند زیاد است. چاقی در بزرگسالان خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی، سکته‌ی قلبی، سرطان و سایر بیماری‌های مزمن را بالا می‌برد. بهترین روش مقابله با چاقی و بیماری‌های دیگر ورزش کردن است، که بهتر است از کودکی آغاز شود. ورزش کردن قدرت، انعطاف و استقامت را بالا می‌برد؛ به خصوص برای کودکان دو سال به بالا این کار بسیار مفید است. کودکان ورزش را همچون بازی و فعالیت مداوم در نظر می‌گیرند. کودک فعال ماهیچه‌ها و استخوان‌های قوی تر و منعطف تری دارد و دید او به زندگی بهتر است. کودکان غیر فعال بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌ها، سکته‌ی قلبی، چاقی، HDL پایین یعنی کلسترول مفید کم خواهند بود. ورزش به خواب بهتر کودکان کمک می‌کند و باعث می‌شود آن‌ها بهتر بتوانند وظایف روزانه و چالش‌های عاطفی (مانند دویدن برای رسیدن به اتوبوس مدرسه، خم شدن و بستن بند کفش، یا مطالعه برای یک امتحان) را مدیریت کنند. عدم فعالیت جسمی در کودکی معمولاً به فعال نبودن در بزرگسالی می‌انجامد. (مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا)

کودکان و کفش‌های آنها

یک متخصص تناسب‌اندام به نام سام مورفی در مقاله‌ی جالبی که در روزنامه‌ی گاردین چاپ کرده بود خاطر نشان کرد که پیاده روی با پای برهنه برای کودکان بسیار مفید است و هشدار داده است که کفش‌های کودکان می‌تواند باعث تأثیرات جبران‌ناپذیر بر رشد مغز آن‌ها داشته باشد. تریسی بایرن (متخصص بیماری‌های پا با گرایش بیماری‌های پای کودکان) صفحه ۱۷۸ بیان می‌کند که پیاده روی با پای برهنه باعث رشد ماهیچه‌ها و رباط پا می‌شود، و قدرت قوس کف پا را افزایش می‌دهد، به بهبود شکل آن کمک می‌کند و آگاهی کودک در برابر مکان اطراف آن‌ها را بالا می‌برد.

نباید به جنبه‌ی مد کفش‌ها توجه کنیم. کفش‌ها می‌توانند بر روی پای کودکان تأثیرات مخرب داشته باشند. تحقیقی که در نسخه‌ی ۲۰۰۷ ژورنال پاتیوماری به نام پا به چاپ رسید برخی از انواع کفش‌های کودکان را نشان می‌دهد که کاملاً سفت هستند و هیچ انعطافی در قسمت کف آن ندارند و پا به راحتی نمی‌تواند در آن حرکت کند (که به محدودیت‌های حرکتی پا منجر می‌شود). کفش‌های نامناسب یا غیرقابل انعطاف پاها را در معرض خطرات زیادی قرار می‌دهند. اگر به دلیل سفت بودن کفش، پاها شکل بگیرند در این صورت طبیعی رشد نخواهند کرد.

باید والدین در زمان خرید کفش بچه‌ها سلامتی را مهم‌تر از مد و زیبایی در نظر



بگیرند و کودکان را تشویق کنند که زمان بیشتری را بدون کفش راه بروند (مخصوصاً در خانه یا هر جایی که این امکان در آن فراهم باشد). (مورفی ۲۰۱۰)

راه‌هایی که بتوان کودکان را فعال‌تر بار آورد

کارهای زیادی وجود دارد که با انجام آن‌ها والدین می‌توانند عادت ورزش کردن را در کودکان به وجود آورند. در این جا چند پیشنهاد را مطرح کرده‌ایم:

- زمانی که کودک به تلویزیون نگاه می‌کند یا با بازی‌های ویدئویی سرگرم می‌شود را کم‌تر کنید. به دلیل امنیت کودکان بسیاری از والدین تا زمانی که خودشان از سر کار باز می‌گردند کودکان را ناچار به انجام تکالیف یا تماشای تلویزیون می‌کنند. به صورت صحیح باید کودکان پس از بازگشت از مدرسه به فعالیت‌های فیزیکی بپردازند و در آخر تکالیف خود را انجام دهند.

- کودک را به شرکت در فعالیت‌هایی که با سن او متناسب است تشویق کنید. کودکان زیر دو سال اصلاً نباید تلویزیون تماشا کنند. (آکادمی طب اطفال آمریکا)

- به کودکان بیاموزید که فعالیت جسمی سرگرم‌کننده است و می‌توان به روش‌های

متفاوتی فعالیت ورزشی انجام داد (گرگم کنند.

به هوا، لی لی، انواع ورزش ها). اگر کودک از ورزش کردن لذت ببرد پس همیشه آن را انجام خواهد داد.

• از طریق فعالیت‌های ساده‌ای همچون بارفیکس، روی دست ایستادن یا کشتی گرفتن می‌توان قوی تر شد. حس رقابت را در نرمش‌هایی همچون دراز و نشست، بارفیکس یا حرکت شنا ایجاد کنید.

• از فعالیت ورزشی به عنوان تنبیه استفاده نکنید. اگر معلمی دانش‌آموز دردرساز را به پنج دور دویدن مجبور کند کار اشتباهی انجام داده است.

• ورزش‌های هوازی را به کودکان

بیاموزید. قلب با سرعت بیشتری می‌تپد و شخص بیشتر نفس می‌کشد، این کار باعث قوی تر شدن قلب و اکسیژن رسانی به سلول‌های بیشتری می‌شود. ورزش‌های هوازی شامل: بسکتبال، والیبال، دوچرخه سواری، اسکی روی یخ، اسکیت، فوتبال آمریکایی، شنا، تنیس، پیاده روی، دو نرم و دویدن می‌شود.

• والدین الگوی فرزندان خود هستند و باید به صورت منظم ورزش کنند. به جای آسانسور از پله‌ها رفت و آمد کنید، به جای رانندگی پیاده روی کنید و به جای آرام راه رفتن به آرامی بدوید.

• همه‌ی خانواده را در زمان نرمش کردن درگیر کنید. نباید والدین روی مبل بنشینند و به فرزندان خود بگویند بروید بیرون بازی کنید.

برنامه‌ی ورزشی پیشنهادی

برنامه‌ی ورزشی در رشد کودکان نقش اساسی دارد، و حداقل زمان ورزش کردن به سن آن‌ها بستگی دارد. انجمن ملی ورزش و آموزش‌های حرکتی (NASPE) توصیه می‌کند.

• ترکیب فعالیت ورزشی منظم با رژیم غذایی سالم کلید موفقیت در داشتن شیوه‌ی زندگی سالم است. کودکان باید میوه، سبزی و انواع حبوبات را مصرف

سن	حداقل فعالیت روزانه	توضیحات
	فعالیت جسمی رشد حرکتی را بهبود می‌بخشد	نوزاد
	۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی برنامه ریزی شده و ۶۰ دقیقه فعالیت برنامه ریزی نشده (بازی آزادانه)	کودک نوپا
	۶۰ دقیقه فعالیت برنامه ریزی شده و ۶۰ دقیقه فعالیت برنامه ریزی نشده (بازی آزادانه)	پیش دبستانی‌ها
	این زمان را به جلسات کوتاه تر تقسیم کنید ۱۵ دقیقه یا بیشتر	دبستانی‌ها

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند:

• همه‌ی کودکان دو سال و بالاتر حداقل ۳۰ دقیقه در فعالیت‌های لذت بخش و متعادل روزانه شرکت کنند. باید کودکان ۳۰ دقیقه در هر ۳ یا ۴ هفته در فعالیت‌های سخت شرکت کنند تا به سلامت قلب و ریه در سطحی خوب دست یابند.
اگر کودکی در طول روز ۳۰ دقیقه ورزش ندارد، پس سعی کنید دو دوره‌ی ۱۵ دقیقه‌ی یا سه دوره‌ی ۱۰ دقیقه‌ای فعالیت شدید را برای او ترتیب دهید.

جمعه دوباره این کار را انجام دهید سعی نکنید دو برابر همیشه بدوید تا روزهای از دست رفته را جبران کنید. بیش از اندازه از خود کار نکشید. بدوید، در باشگاه یا خارج از آن هر گاه که توانستید ورزش کنید.

حتی نوزادان هم در فواصل خوابیدن و غذا خوردن به کمی فعالیت جسمی نیاز دارند. از زمان تولد تا یک سالگی می‌توانید آن‌ها را به پشت بخوابانید، پاهایشان را به حالت چرخشی به آرامی تکان دهید، آن‌ها را روی شکم بخوابانید و تشویقشان کنید تا سر خود را بلند کنند، آن‌ها را روی پتو روی زمین بخوابانید تا بدن خود را برای رسیدن به اسباب بازی‌ها یا سایر اشیاء امن حرکت دهند.

خواب

برای دستیابی به جسم سالم و ساز و کار خوب روزانه، کودکان به خواب کافی نیاز دارند. در حالت عادی عادت‌های خواب در دوران نوزادی به دوران دیگر زندگی نیز انتقال می‌یابد. هیئت خواب بهتر، در ایالات متحده گزارش داده است که تقریباً دو سوم از افراد اظهار کرده‌اند که فعالیت آن‌ها در سر کار به دلیل کمبود

حضرت محمد (ص) فرمودند:

المؤمن القوي خير وأحب إلى الله
من المؤمن، وفي كل خير
(مسلم).

واته:

برواداری به هیئز لای خوی
گه‌وره چاکتره و له برواداری
لاواز خوشه‌ویستتره و چاکه له
هه‌مووشیاندا هه‌یه.

«انسان باایمان قوی نزد خداوند والاتر و دوست داشتنی‌تر از فرد باایمان ضعیف ناتوان است و در هر چیزی خیری هست» (مسلم). (کلمه‌ی «قوی» در این حدیث هم به قدرت‌ایمان و هم جسم اشاره دارد).

قانون «از آن استفاده کن یا آن را از دست بده» در مورد رباط‌های بدن، ماهیچه‌ی قلب و سلول‌های مغز صادق است: فعالیت‌های جسمی برای رشد فردی یک اجبار (نه یک انتخاب) است. اگرچه دستیابی به شرایط جسمی سالم خوب است اما در همان حالت ماندن می‌تواند چالش بزرگی باشد. تناسب‌اندام بر سطح انرژی، نگرش ذهنی، و الهامات روحی تأثیر مثبت دارد. اگر شما روز دوشنبه برای دویدن رفتید اما نتوانستید تا

شب به افراد کمک می‌کند تا سالم بمانند و خطر ابتلا به بیماری‌ها را در آن‌ها کاهش می‌دهد.

برخی از مسلمانان عادت دارند که در ماه رمضان شبها تا صبح بیدار بمانند و در طول روز بخوابند! تغییر شب به روز و برعکس معنای روزه گرفتن نیست. این کار آهنگ طبیعی بدن ما را مختل می‌کند.

با غروب آفتاب یک مکانیزم حساس که در قسمت تحتانی مغز قرار دارد ارسال سیگنال‌های شیمیایی به قسمت‌های بدن را قطع می‌کند تا بدن آرام تر شود و برای خوابیدن آماده گردد. با فرارسیدن شب ما خمیازه می‌کشیم، پلک‌هایمان سنگین تر می‌شوند، و فعالیت‌های جسمی ما کاهش می‌یابد. در زمان خوابیدن قسمت گیرنده‌ی مغز ما ارتباط خود با فضای اطراف ما را قطع می‌کند. عمل خوابیدن از طریق هورمون ملاتونین و هورمون وابسته به آن به نام سروتونین کنترل می‌شود. هر دوی این مواد شیمیایی کیفیت خواب را به کمک تاریکی شب بر عهده دارند. جا به جا کردن غیر طبیعی روز و شب به «ساعت بیولوژیکی» درونی ما که باعث می‌شود در هنگام بیداری احساس سرزندگی و پرانرژی بودن به هنگام سپیده دم را داشته باشیم مختل می‌کند. صفحه ۱۸۱ اگر این ساعت درونی را دست کاری کنیم خواب ما مختل شده و برای برطرف کردن نیازهای جسمی و ذهنی ما کافی نخواهد بود.

در صورتی که خواب کافی نداشته

خواب تحت تأثیر قرار گرفته است؛ (۲۶) درصد از مردان و ۱۳ درصد از زنان گفته‌اند که زمان کار چرت زده‌اند). خوابیدن یک فعالیت شبانه است. بدن ما به گونه‌ای طراحی شده است که در طول روز بیدار بوده و در شب هنگام بخوابد. بدن ما به گونه‌ای طراحی شده است که در فاصله‌ی سرشب تا طلوع آفتاب استراحت کند (غروب تا طلوع آفتاب). باید در موارد افراطی تغییراتی را ایجاد کرد. برای مثال در شمال اروپا شبها در طول تابستان بسیار کوتاه و در زمستان بسیار طولانی است. در اواسط تابستان در شمال اسکاتلند غروب خورشید حدود ۱۰:۳۰ شب و طلوع آن ساعت ۳ صبح (با تنها گرگ و میشی در این فاصله) رخ می‌دهد. در زمستان غروب خورشید حدود ۳:۳۰ بعدازظهر و طلوع آن ۹ صبح است.

اَوْجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا (۹) وَجَعَلْنَا
الَّيْلَ لِبَاسًا (۱۰) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ
مَعَاشًا (۱۱)

(النبا ۸-۱۱)

و شما را جفت (زن و مرد) آفریدیم.
و خواب را برای شما مایه (قوم
حیات و) استراحت قرار دادیم.
و (پرده سیاه) شب را ساتر (احوال
خلق) گردانیدیم. و روز روشن را
برای تحصیل معاش آنان مقرر
داشتیم.

خواب روزانه کمبود خواب شبانه را کامل جبران نمی‌کند. خواب کافی در

باشیم، عکس و العمل ذهنی و توانایی‌های ما کاهش می‌یابند و واکنش‌ها و انعطاف جسمی ما کندتر می‌شوند. اینحالت به خصوص در هنگام رانندگی و کار که فرد نیاز به هشیاری کامل دارد می‌تواند خطرآفرین باشد. عکس العمل‌های ضعیف به بی‌کفایتی، اشتباهات محاسباتی و تصادف می‌انجامد. در صورتی که کمبود خواب ادامه یابد، مغز ما زمان مورد نیاز برای جبران آن را که باید با ساعت‌ها خواب مفید همراه باشد ثبت می‌کند. بیشتر دانشمندان هفت تا نه ساعت خواب شبانه را برای داشتن عملکرد رضایت بخش ذهنی و جسمی توصیه می‌کنند. هرچه کم‌تر بخوابیم کم‌تر می‌توانیم مفید و سرحال باشیم. کمبود خواب باعث عصبانیت و بدخلقی نیز می‌شود و مهارت‌های شناختی ما را کاهش می‌دهد.

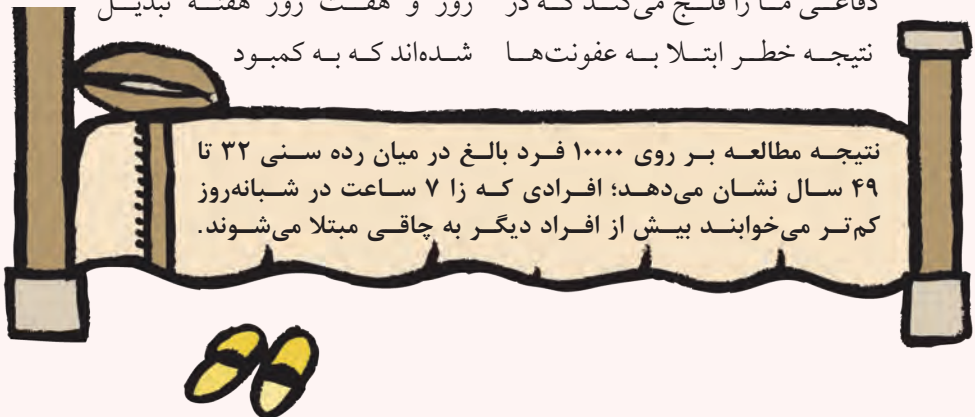
را افزایش می‌دهد. الگوهای منظم خواب سلامتی، حافظه، هشیاری، واکنش‌های ذهنی و عکس العمل‌های جسمی را بهبود می‌بخشد. خواب مناسب به ما کمک می‌کند تا به شیوه‌ای موثر کار و مسئولیت‌های خود را به انجام برسانیم. خواب کافی از اشتباهات، تصمیمات نادرست، اتلاف هزینه و فجایعی که ممکن است رخ دهند و باعث مرگ افراد شوند جلوگیری می‌کند. بدن و ذهن ما با هم همکاری می‌کنند. مغز، سیستم عصبی و سیستم ایمنی بدن از طریق انتقال دهنده‌های عصبی (مواد شیمیایی مغز) که به وسیله‌ی سیستم عصبی سمپاتیک آزاد می‌شوند به هم مرتبط می‌گردند. خواب آرام انرژی، حس و حال مثبت، حافظه، توانایی تفکر و تمرکز را بالا می‌برد.

کمبود خواب به جز چشمان قرمز و کم‌سو یا چرت زدن در طول جلسات بعد از ظهر، خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله سرطان روده یا سرطان سینه، دیابت، بیماری‌های قلبی و چاقی را افزایش می‌دهد. غربی‌ها به جوامع پرکار در ۲۴ ساعت روز و هفت روز هفته تبدیل شده‌اند که به کمبود

عوارض جانبی کمبود خواب کاهش کیفیت خواب همچنین باعث ایجاد اختلال در ترمیم سلول‌های ایمنی و تحریک گلبول‌های سفید شده و مکانیزم دفاعی ما را فلج می‌کند که در نتیجه خطر ابتلا به عفونت‌ها

عوارض جانبی کمبود خواب

نتیجه مطالعه بر روی ۱۰۰۰۰ فرد بالغ در میان رده سنی ۳۲ تا ۴۹ سال نشان می‌دهد؛ افرادی که از ۷ ساعت در شبانه‌روز کم‌تر می‌خوابند بیش از افراد دیگر به چاقی مبتلا می‌شوند.



خواب میان افراد منجر شده است. بخشی از مشکل چاقی مفرط که در این جوامع رخ داده است به کاهش متوسط زمان خواب باز می‌گردد که احتمالاً به دلیل ایجاد اختلال در پروتئین و هورمون‌های بدن که مسئول تنظیم اشتها هستند رخ داده است. مطالعات روانشناختی نشان می‌دهد که کمبود خواب احتمالاً بدن را در حالت هشیاری بالا قرار می‌دهد که هورمون ولید استرس را افزایش داده و موجب فشار خون بالا که اصلی‌ترین دلیل سکته‌ی قلبی و مغزی است، می‌شود. بدن کسانی که دچار کمبود خواب هستند بیشتر از سایرین دچار حالت التهابی می‌شود که این حالت دلیل اصلی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته‌ی مغزی، سرطان و دیابت است. چرت زدن می‌تواند اثرات مضر کمبود خواب را کاهش دهد. خواب بر ساختار داخلی رگهای خونی تأثیر دارد که این امر نشان‌دهنده‌ی آن است که چرا کمبود خواب در افراد خطرات حمله‌ی قلبی و مغزی در ساعات اولیه‌ی روز را افزایش می‌دهد. اِوا شرنهمر از دانشکده‌ی پزشکی هاروارد می‌گوید، «ملاتونین می‌تواند جلو رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد».

زود بخواب، زود بیدار شو
تا سالم، ثروتمند و عاقل باشی.
بنجامین فرانکلین



اگر شبها در معرض نور قرار بگیرید بدن شما ملاتونین کمتری تولید می‌کند که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. (استین ۲۰۰۵)

ممکن است بیماری‌های خطرناک دیگر همچون سرطان پروستات نیز از کمبود خواب ناشی شوند. افرادی که اختلال خواب دارند یا شبها تا دیروقت بیدار هستند یا در طول شب به صورت مکرر بیدار می‌شوند دچار مشکلات مشابهی می‌گردند. حتی اختلال خواب کم نیز می‌تواند هورمون‌های گرلین و لپتین که اشتها را متعادل می‌کنند مختل کند.

یک تحقیق که روی ۱۰۰۰۰ بزرگسال انجام شد نشان داد که افراد بین ۳۲ تا ۴۹ سال که کم‌تر از هفت ساعت در شب می‌خوابند بیشتر از سایرین دچار چاقی می‌شوند. (استین ۲۰۰۵)



مواد روانگردان: ممنوعیت مشروبات الکلی و مواد مخدر

در راستای تمرکز بر سلامت جسمی باید والدین و فرزندان از مصرف مواد روانگردان پرهیز کنند. این مواد از جمله سیگار، برای مادران باردار، نوزادان و اسپرم پدر خطرناک است.

کمی پیشگیری از درمان‌های سنگین بهتر است.

یک سیگار مقدار کمی تنباکوی پیچیده در یک کاغذ است که یک طرف آن به آتش و طرف دیگر آن به یک احمق ختم می‌شود.

که فرزندان آن‌ها خارج از خانه به دنبال رضایت از زندگی باشند کاهش می‌یابد. اعتیاد به الکل و مواد مخدر (مانند ماریجوانا، کوکائین، هروئین و LSD) می‌تواند آسیب‌های جدی به سلول‌های مغز، سیستم تولید مثل و سیستم تنفسی وارد کند. این گونه مواد مخدر می‌توانند باعث آسیب‌های مغزی شوند که به خشونت فیزیکی که از تصور مختل شده

ترک اعتیاد به الکل و مواد مخدر نیازمند کمک پزشکان و روانپزشکان حرفه‌ای است. امیدواریم که توصیه‌ی زیر از اعتیاد به مواد مخدر و الکل جلوگیری کند. مشکلات اصلی لزوماً از اشتباهات بسیار بزرگ ناشی نمی‌شوند؛ احتمالاً به دلیل چند عامل کم اهمیت به وجود می‌آیند. اگر والدین در ایجاد یک محیط شاد و خوشبخت موفق باشند احتمال این

استفاده از موادمخدر «حس خوشایند» است که به آن‌ها دست می‌دهد. این «حس خوشایند مصنوعی» موقت بوده و با حس وحشتناک «فرومایگی» همراه است. در صورتی که والدین با این شیوه با فرزندان خود صحبت کنند آن‌ها در مقابل افرادی که به ظاهر از مصرف موادمخدر لذت می‌برند به این نتیجه می‌رسند که والدین به آن‌ها دروغ گفته‌اند. آن‌ها باید بدانند که این لذت هزینه‌ی سنگینی دارد یعنی یک لذت کوتاه مدت و یک رنج همیشگی. زمانی که قرآن به مصرف مشروبات الکلی اشاره می‌کند هر دو جنبه‌ی این مسئله را به دقت توضیح می‌دهد. قرآن می‌فرماید:

[يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعَةٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا]

(البقرة: ۲۱۹).

(ای پیغمبر) از تو از حکم شراب و قمار می‌پرسند، بگو: در این دو کار گناه بزرگی است و سودهایی برای مردم، ولی زیان گناه آن دو بیش از منفعت آن‌هاست. و نیز سؤال کنند: تو را که چه در راه خدا انفاق کنند؟ جواب ده: آن‌چه زائد (بر ضروری زندگانی) است. خداوند بدین روشنی آیات خود را برای شما بیان کند، باشد که تفکر نموده و عقل خود به کار بندید.

از واقعیت و نبود انگیزه ناشی می‌شود منجر شوند. استفاده از ماده‌ی مخدر ضعیفی همچون ماریجوانا می‌تواند باعث ایجاد بیماری اسکیزوفرنی شود.

فرزندان و وسوسه‌ی مصرف موادمخدر

ممکن است فرزندان شما از طرف دوستان یا آشنایان به مصرف موادمخدر تشویق شوند. آن‌ها باید بر تصمیم خود مبنی بر اجتناب از مصرف موادمخدر قاطع باشند. سن نوجوانی یعنی ۱۴ تا ۲۰ سالگی چالش برانگیزترین دوران زندگی است. شناختن و درک کردن تأثیرات موادمخدر بسیار ضروری است. با فرزندان خود به صورت نمایشی بازی کنید تا آن‌ها بدانند که در صورت پیشنهاد موادمخدر باید چگونه واکنش نشان دهند.

از هر دو نفر در آمریکا یک نفر مشروبات الکلی مصرف می‌کند و در طول زندگی خود حداقل یک بار موادمخدر مصرف کرده است. تنها صحبت کردن درباره‌ی خطرات سیگار کشیدن یا نوشیدن مشروبات الکلی باعث نمی‌شود که افراد سراغ آن‌ها نروند. برعکس دیدن فیلمی درباره‌ی تأثیرات سیگار کشیدن بر ریه‌ی افراد می‌تواند فرد را به سیگار کشیدن مشتاق تر کند. هم باید درباره‌ی فشارها و هم نحوه‌ی مقاومت در برابر آن‌ها بحث کرد. باید والدین برای فرزندان خود توضیح دهند که دلیل وسوسه شدن افراد برای

خون پاشیده در دستشویی یا روی لباس‌های نوجوانان، عذم بالا دادن آستین‌ها، تغییر در اشتها، اشتهای ناگهانی برای خوردن شیرینی، بیداری تا دیروقت در شب، بیدار نشدن در هنگام صبح، تماس‌های تلفنی مشکوک، و رفتار عصبی و پنهان کارانه می‌شود. ممکن است فرزندان معتاد شوند بدون این‌که پریشان یا آشفته باشند و این کار را در خفا انجام دهند. اگر والدین به فرزندان خود مشکوک هستند باید دقت کنند آیا لب‌ها، دهان و بینی آن‌ها زخمی است یا گاهی اوقات مست یا «از خود بی خود» شده به نظر می‌رسند. اگر آن‌ها مدام با افرادی که «مصرف کننده» هستند معاشرت کنند باید والدین بیشتر هشیار باشند.

بنابراین ممکن است مزایای استفاده از مشروبات الکلی برای قلب و مغز تا حدودی درست باشد. با این حال ضرری که در کل به بدن وارد می‌کند بسیار بیشتر از این مزیت کم است.

نشانه‌های اولیه‌ی استفاده از مواد مخدر:

والدین می‌توانند چه کاری انجام دهند؟

نشانه‌های زیادی در صورت استفاده از مواد مخدر وجود دارد، رایج‌ترین آن‌ها شامل: ورقه‌ی آلومینیومی نیم سوز شده، قاشق دسته خمیده، درب کتری یا پیاله‌های سوخته، آینه یا تیغ، لوله‌های کاغذی، ورقه‌ی قلع یا درب بطری، کاغذ سیگار، قطره‌ی چشم، بسته‌های قرص، قطرات



که والدین برای تفریح بیرون هستند آن‌ها در خانه تنها بمانند. باید والدین این عادت را ایجاد کنند که تا جایی که ممکن است همه‌ی افراد خانواده با هم باشند و ساعت با هم بودن در خانه یا بیرون را به حداکثر برسانند. علاوه بر این پول زیاد در حساب بانکی نوجوانان آنان را لوس می‌کند و امکان خرید موادمخدر را به آن‌ها می‌دهد.

• باید والدین هر چند وقت یک بار اتاق کودکان خود را بررسی کنند. والدین می‌توانند توضیح دهند که آن‌ها از نیاز به حریم خصوصی فرزندان خود آگاه هستند. لازم نیست والدین بگویند «من این کار را به خاطر خودت انجام می‌دهم» بلکه بگویند «من موظف هستم که مراقب سلامت تو باشم». این کار حمله‌ای ناگهانی به حریم خصوصی فرزندان نیست بلکه جستجو به دلیلی واقعی است که نوجوانان قادر به درک آن هستند. همچنین گاهی اوقات لازم است بدون اطلاع نوجوان جیب‌ها، کیف‌ها، و کیف پول او را بررسی کنید.

• حریم خصوصی بیش از حد می‌تواند نتیجه‌ی معکوس داشته باشد. نباید به آن‌ها اجازه داد که تلویزیون، تلفن یا کامپیوتر متصل به اینترنت را در اتاق خواب خود داشته باشند. مجمع مربوط به مصرف الکل (۲۰۰۹) اسنادی را مبنی بر افزایش میزان مصرف الکل در سنین ۱۱ تا ۱۳ سال در بریتانیا منتشر کرده است.

کارهایی که والدین می‌توانند انجام دهند تا از مصرف روانگردان‌ها جلوگیری کنند:

• ایمان افراد خانواده را به هر طریق ممکن بالا ببرید. ایمان بهترین دفاع است. موادمخدر، مشروبات الکلی و قمار بازی مستقیماً برای فرد مسلمان ممنوع شده‌اند.

[يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا] (البقرة: ۲۱۹).

کلمه‌ی خمر (که در آیه‌ی ۲۱۹ سوره‌ی بقره آمده است) به معنی ماده‌ی تخمیر شده و روانگردان است و بر هر ماده‌ای که ذهن را فلج و کنترل فرد را مختل کند دلالت دارد.

• از طریق آموزش، خانواده‌ی خود را با سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی و موادمخدر آشنا کنید و آن‌ها را از تأثیرات خطرناک این مواد آگاه سازید. اگر کسی که از مصرف این مواد رنج کشیده است را ملاقات کنند بهتر مسئله را درک خواهند کرد. می‌توان به عنوان یک تکلیف از فرزندان خواست تا در این باره مطلبی را برای اعضای خانواده ارائه دهند. اگر برای تحقیق خود به پول احتیاج دارند بهتر است که به آن‌ها کمک کنید.

• یک مانع اصلی سرپرستی والدین است. در صورتی که کودکان تحت نظارت والدین خود باشند نمی‌توانند به خود آسیب برسانند. نباید به آن‌ها اجازه داد که شب‌ها بیرون از خانه باشند یا در حالی

کرد و بدون فشار عاطفی در پی صفحه ۱۸۶ راه حل مناسب بود. هیچ کس در چنین شرایطی تنها نیست زیرا میلیون‌ها خانواده وجود دارند که با چنین مسائلی دست به گریبان هستند.

باید والدین موارد زیر را با فرزندان خود در میان بگذارند:

۱. مشروبات الکلی مادر همه‌ی بدبختی‌ها است داستانی درباره‌ی خطرات مواد روانگردان از زبان عثمان بن عفان نقل شده است: روزی مردی ناچار شد از میان پنج گناه یکی را انتخاب کند: پاره کردن یک جلد از قرآن، کشتن یک کودک، عبادت یک بت، نوشیدن الکل، یا زنا. او به این نتیجه رسید که نوشیدن الکل کوچک‌ترین گناه است. او مشروب را نوشید و سپس دچار زنا شد، کودک را کشت، قرآن را پاره کرد و در مقابل یک بت سر تعظیم فرود آورد. درس این داستان: الکل می‌تواند مادر همه‌ی گناهان باشد.

۲. کوکائین به جنین آسیب می‌رساند در اواسط ۱۹۸۰ در ایالات متحده مصرف کوکائین به صورت گسترده رواج داشت. متخصصان اطفال متوجه شدند که کودکانی که از مادران مصرف‌کننده‌ی کوکائین متولد شده بودند مانند سایر کودکان نبودند. آن‌ها کمبود وزن و رشد داشتند، بی‌وقفه گریه می‌کردند، از بغل یا تماس فیزیکی

• دوستان مناسب را انتخاب کنید. باید والدین دوستان فرزندان خود را از بین جمع‌ها، خویشاوندان و همسایه‌های خود انتخاب کنند. باید والدین بهترین دوستان را برای فرزندان خود بیابند؛ این کار ارزش تلاش کردن را دارد.

• گاهی اوقات علی‌رغم همه‌ی این تدابیر دختر یا پسر شما به دردمس می‌افتد. وحشت نکنید. سکت‌های قلبی، عصبانیت یا ناراحتی به وجود آمده می‌تواند موقعیت را سخت‌تر کند. توصیه‌های افراد حرفه‌ای و مشاوران می‌تواند به والدین در حل مشکلات کمک کند. بسیار مهم است که والدین بر احساسات خود مسلط باشند و دور نمای موقعیت به وجود آمده را بررسی کنند. در بسیاری از موارد به کمک مشاوران حرفه‌ای می‌توان راه حل قطعی یا موقتی برای مسئله‌ی پیش آمده یافت و مداخله‌ای از این دست از نظر منطقی قابل قبول است. کاری که والدین باید از آن اجتناب کنند این است که تنها به این دلیل که وجود یک معتاد وجهه‌ی ناخوشایندی به خانواده می‌دهد یا ممکن است محکومیت قانونی در پی داشته باشد مسئله را پنهان نکنند و یاری دیگران را بپذیرند. برای کاهش میزان عصبانیت، والدین می‌توانند این‌طور تصور کنند که فرزند خودشان به دردمس نیفتاده است بلکه فرزند دوست آنهاست که برای مشورت گرفتن از ایشان به آن‌ها مراجعه کرده است. این یک راه حل مفید است تا بتوان با آرامش فکر

نصیحتی از یک فرد دائم الخمر به نوجوانان

یک قطره آبجو زیادی است، اما یک بشکه کافی نیست. هرگز مصرف مشروبات الکلی را آغاز نکنید؛ حتی یک قطره. به محض این که دست به این کار می‌زنید چنان به آن وابسته می‌شوید که یک بشکه هم نمی‌تواند شما را راضی کند! سپس سراغ مواد قوی‌تر می‌روید تا به موادمخدر خطرناک می‌رسید.

آن‌ها پاسخ دادند:

- هرگز، او درباره‌ی حریم خصوصی خود بسیار حساس است و به ما اجازه نمی‌دهد وارد اتاق شویم و همیشه درب آن را قفل می‌کند.

وقتی وارد اتاق شدیم، اشیاء قیمتی را

یافتیم:

تلویزیون‌ها، دوربین‌ها، ضبط‌صوت‌ها، ساعت‌های مچی و جواهرات. من به والدین توصیه کردم:

- هرچند اتاق خصوصی در اختیار او قرار داده‌اید، اما هنوز شما مالک خانه هستید، شما حق دارید وارد این اتاق شوید و وظیفه‌ی شماست که هر چند وقت یک بار این جا را بررسی کنید!

آیا ممکن است چنین اتفاقی برای فرزند شما پیش آید؟ اگر به توصیه‌ی رئیس پلیس عمل کنید، خیر!

ارتباطات خانوادگی افراد معتاد در مقایسه با افراد سالم

باید والدین یک سوال اساسی از خود پرسند: «آیا ما رابطه‌ای سالم با فرزندان خود برقرار کرده‌ایم؟ یا ما احساس دوری از هم داریم؟»

یک رابطه‌ی خانوادگی سالم یعنی شما

اذیت می‌شدند و با کوچکترین صدا از جا می‌پریدند. زمانی که به سن مدرسه رفتن می‌رسیدند نمی‌توانستند آرام بگیرند و تمرکز کنند حتی اگر فعالیت مورد علاقه‌ی آنان در جریان بود. فرزندان کوکائین نسلی سوخته بودند. (بیگلی ۱۹۹۸)

۳. هر کودکی بی‌گناه نیست

در سال ۱۹۸۷ سرپرست MYNA (جوانان مسلمان شمال آمریکا) از رئیس پلیس هرنودن ایالت ویرجینیا دعوت کرد تا سمیناری درباره‌ی پیشگیری از مصرف ماد روانگردان در سالن همایش IIIT (انستیتوی بین‌المللی افکار اسلامی) در هرنودن ارائه داد. رئیس پلیس این داستان را نقل کرد:

شکایات بسیاری مبنی بر گم شدن اشیاء قیمتی در این منطقه به دستم رسید. به پسر ۱۴ سال‌های مشکوک شدم و با حکم قضایی به خانه‌ی والدین او رفتم تا اتاق او را بررسی کنم.

والدین او با بی‌قراری گفتند:

- ممکن نیست این کار پسر ما باشد؛ او پسر خوبی است.»

از آن‌ها پرسیدم:

- آیا هرگز اتاق او را بررسی کرده‌اید؟

زمان‌های لازم مداخله کنند. هیچ وقفه‌ای در این کار وجود ندارد زیرا این کار مانند هل دادن یک چرخ دستی به بالای تپه است، به محض این که هل دادن را قطع کنید چرخ دستی به پایین رانده می‌شود. اگر فرزندان در مهمانی شرکت

می‌کنند باید والدین بدانند که آن مهمانی به چه نحوی برگزار می‌شود. اگر کودکان درباره‌ی مصرف مشروبات الکلی یا موادمخدر در جمع جوانان مذهبی، گروه‌های موسیقی، معلمین، مشاورین مدرسه، پزشکان و افسران پلیس در داخل یا خارج از مدرسه صحبت کنند، والدین هشیارتر خواهند شد. والدین نمی‌توانند با این تصور که فرزندان آن‌ها نزد افراد مطمئن هستند از خود سلب وظیفه کنند. تنها اعتماد کافی نیست، باید از واقعیت امر مطلع شد.

باید والدین درباره‌ی پرستار کودک خود شناخت کامل داشته باشند. ممکن است آن‌ها در قفسه‌ی داروهای شما به دنبال قرص خواب بگردند تا کودک را بخوابانند و به راحتی از وقت آزاد خود لذت ببرند! طبیعتاً بهترین پرستاران کودک پدربزرگ و مادربزرگ‌ها هستند که محبت و تجربه‌ی کافی را دارند.

مشتاق دیدن فرزندان خود باشید و آن‌ها نیز همین احساس را داشته باشند. زمانی که افراد با کسی احساس نزدیکی می‌کنند می‌خواهند در کنار یکدیگر باشند. آن‌ها از تبادل نظر و صحبت کردن با هم لذت می‌برند.

زمانی که احساس نزدیکی میان افراد از بین می‌رود آن‌ها به الکل و موادمخدر روی می‌آورند. در ایالات متحده حدود شصت میلیون نفر معتاد به الکل هستند. آن‌ها تمایلی به بازی کردن یا حرف زدن با فرزندان خود، یا فکر کردن به آن‌ها ندارند. زمانی که والدین از فرزندان خود جدا می‌شوند، آن‌ها از طریق الکل، موادمخدر و سیگار جای خالی والدین خود را پر می‌کنند. آن‌ها با چیزی ارتباط برقرار می‌کنند که به آن‌ها حس لذت و رضایت می‌بخشد.

باید مردم بیاموزند که چگونه با نزدیکان خود ارتباط برقرار کنند. اعضای خانواده از طریق تجربیات مشترک و پشت سر نهادن مشکلات مشترک می‌توانند بیشتر به هم نزدیک شده و ارتباطی قوی را در میان خانواده ایجاد کنند. مسئولیت والدین این است که به صورت مداوم بر کودکان خود نظارت داشته باشند و در

آیا در صورتی که هر دو والدین سیگاری هستند یا اعتیاد دارند، می‌توان کودک آن‌ها را نجات داد؟ یک داستان شخصی!

اگرچه هر دو والدین من سیگار می‌کشیدند اما من هرگز این کار را نکردم، چرا؟ زیرا پدرم همیشه به من می‌گفت، «آه پسر، من قربانی این عادت بد شده‌ام، ای کاش می‌توانستم آن را ترک کنم اما اراده‌ی لازم برای این کار را ندارم. این کار اشتباه است و سلامتی من را به نابودی کشانده است.» زمانی که قلیان (شیشه/ نارگیله) را تمیز می‌کردم که پر از دوده و مواد چسبناک سیاه بود به من می‌گفت، «پسرم اکنون همه‌ی این مواد کثیف درون سینه‌ی من جمع شده‌اند!» اگر والدین اشتباهی مرتکب می‌شوند باید به اشتباه خود معترف بوده و عواقب آن را برای فرزندان خود توضیح دهند. امیدواریم که فرزندان از این اشتباهات درس بگیرند و سراغ آن نروند. این اصل را می‌توان درباره‌ی هر عادت سوء به کار برد: سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی، دیر وقت خوابیدن، دیر از خواب بیدار شدن، پرخوری، جویدن ناخن‌ها، با صدای بلند حرف زدن، پرحرفی کردن، مستمع بدی بودن یا زیاد خوابیدن. با این حال باید والدین دقت کنند که سن و محیط مناسب برای توضیح این عادت نادرست را انتخاب کنند تا فرزندان آن‌ها اعتماد و اطمینان و احترام خود برای والدین را از دست ندهند.

برنامه‌های مراقبتی ثانویه: دین به عنوان یک بازدارنده

اگر پسر یا دختر شما قربانی مصرف مواد روانگردان شود، مشاوره در یک مرکز درمانی تنها یک جنبه از مداوا است؛ مراقبت‌های ثانویه جنبه‌ی حیاتی قضیه هستند. بدون مراقبت‌های ثانویه‌ی کافی تلاش‌های بسیار زیاد والدین، فرزند آن‌ها و مرکز درمانی به راحتی از بین خواهد رفت. مراقبت ثانویه به معنی ادامه‌ی پیشرفت در روند درمانی حاصل از تلاش‌های مرکز درمانی است؛ یعنی ادامه‌ی درمان.

والدین در مرحله‌ی مراقبت ثانویه دچار مشکل می‌شوند. برنامه‌ی درمان شدید است و فرزند خیلی بهتر از وضعیتی است که بنا به تصور والدین هرگز نمی‌تواند از آن «قهقرا» خارج شود. با این حال بسیار ضروری است که آن‌ها روند درمان را ادامه دهند! تنها یک

رابطه‌ی سالمی را از طریق تبدیل شدن به یک الگوی خوب ایجاد کنید. اگر والدین خود سیگار بکشند، مشروبات الکلی مصرف کنند یا به موادمخدر آلوده باشند چگونه می‌توانند به فرزندان خود بگویند از این کارها دوری کنند؟ هیچ کس دیگری نمی‌تواند به جای شما الگوی زندگی فرزندان باشد. باین حال اگر والدین چنین رفتارهای ناپسندی دارند کمترین کاری که می‌توانند انجام دهند این است که به اشتباهات خود اعتراف کنند. ضررهای مصرف این گونه مواد را برای فرزندان خود توضیح دهید و به آن‌ها توصیه کنید تا از چنین اشتباهاتی اجتناب کنند. به آن‌ها نشان دهید که چگونه مصرف مشروبات الکلی و موادمخدر می‌تواند به یک پایان تلخ منجر شوند. دروغ‌گویی یا دورویی تنها موقعیت را بدتر می‌کند زیرا فرزندان می‌آموزند که این رفتارها پسندیده هستند.

عدم تفاهم کافی است تا پسر یا دختر آن‌ها دچار سوء رفتار شود، تنها یک تماس تلفنی از جانب افراد نامناسب، یک جرعه، یک پک، یک نفس یا قورت دادن از مصرف دوباره‌ی مواد شیمیایی دور هستند!

نبرد اصلی در دوره‌ی مراقبت ثانویه به برد یا باخت منجر می‌شود! اسکات (۱۹۸۹) بیان می‌کند که مراکز درمانی برای ترک مصرف مواد مخدر تقریباً همیشه یک مفهوم «قدرت الهی» را در برنامه‌ی خود می‌گنجانند.

اگرچه در زمینه‌ی روان‌شناسی خدا انکار می‌شود اما با این حال در چنین برنامه‌هایی این کار را انجام می‌دهند. مشاوران حرفه‌ای می‌دانند که برنامه‌های مذهبی موثر هستند. هیچ چیز دیگری به این اندازه مفید نیست.

در موارد زیر نیاز به توجه سریع والدین وجود دارد: اگر فرزند آن‌ها به شکلی غیرقابل کنترل اقدام به خودکشی می‌کند، دیگران را به خطر می‌اندازد، به دلیل مصرف مواد مخدر به پاکسازی شیمیایی نیاز دارد، لازم است تا به یک واحد باز پروری فرستاده شود یا محکوم به رفتن به مراکز اصلاح و تربیت است یا این‌که با افراد نامناسب معاشرت دارد. اگر والدین ناچار هستند تا با دولت همکاری کنند بهتر است که ملاقات‌های هفتگی با یک عالم دینی ترتیب دهند تا فرزند آن‌ها از این طریق ارتباط خود با پروردگار را حفظ کند.

قانون شکنی

استفاده از مواد روانگردان کم کم فرد را به سمت قانون شکنی و بزهکاری می‌کشاند.

یک بزهکار به فرد زیر هفده سال اطلاق می‌شود که از نظر قانونی اقدام به کار خلاف می‌کند. بیشتر والدین تصور نمی‌کنند که روزی فرزند آن‌ها به زندان محکوم شود، با این حال این مسئله بسیار رخ می‌دهد. این مسئله از طریق ایجاد حس احترام به قانون در فرزندان قابل پیشگیری است. اگر والدین با سرعت غیر مجاز رانندگی کنند، چراغ قرمز را نادیده گیرند، در پرداخت مالیات کوتاهی کنند، به ماموران راهنمایی رانندگی دروغ بگویند، از اداره یا کارخانه‌ی محل کار خود دزدی کنند و داوطلبانه یادداشت‌هایی مبنی بر توجیه غیبت فرزندان از مدرسه را برای آن‌ها بنویسند به فرزندان خود یاد می‌دهند که قانون اهمیتی ندارد و می‌توان آن را نادیده گرفت. اگر والدین پلیس را همچون دشمن خود تلقی کنند کودکان هم به نیروهای پلیس احترام نخواهند گذاشت.

برخی از مهاجران این تصور اشتباه را دارند که چون به صورت یک اقلیت در یک کشور یا حکومت غیر دینی زندگی می‌کنند پس حق دارند قوانین را نادیده بگیرند. شیخ طه جابر العلوانی، یکی از متولیان IIT در رابطه با چنین تصور اشتباهی می‌گوید: زمانی که شخصی وارد یک کشور خارجی می‌شود، در اصل او «قراردادی» را امضا می‌کند که مبنی بر آن او رضایت می‌دهد که بر طبق ساختار و قوانین آن کشور رفتار کند. پس از این توافق فرد مسلمان طبق فرموده‌ی صریح قرآن و پیامبر (ص) باید به عهد خود وفادار بماند.

اگر شخص نخواهد بر طبق قوانین آن کشور رفتار کند، آن فرد یا نباید وارد آن کشور شود

قبیله‌ی قریش را به مبارزه طلبید و به شیوه‌ای صلح طلبانه و به دور از خشونت مردم خود را به هجرت به سوی مکه راهنمایی فرمود که نتیجه‌ی آن انعقاد معاهده‌ی الحدیبه در سال ۶۳۰ میلادی بود.



یا اظهار کند که تمایلی به اطاعت از قوانین آن کشور ندارد که در این صورت دادگاه او را از آن کشور اخراج خواهد کرد.

اگر مردم در کشور خود قانونی را قبول ندارند می‌توانند از نظر قانونی طی روندی دموکراتیک که در قانون اساسی آن کشور تعریف شده است، آن را تغییر دهند. اسلام افراد را از این که با قوانین بازی کنند منع می‌کند. این کار بدون شک به هرج و مرج، بی‌قانونی و بی‌عدالتی می‌انجامد. به علاوه فرد مسلمان نباید در زمینه‌ای که قوانین مدنی تعیین کرده است مرتکب بی‌عدالتی شود.

یک فرد مسلمان نمی‌تواند از قانونی که انجام عمل حرام را در پی دارد تبعیت کند. همان طور که تورو، گاندی و مارتین لوترکینگ به آن اشاره می‌کنند اگر قانون ناعادلانه باشد، عدم تبعیت صلح طلبانه‌ی مدنی راه خوبی برای تغییر آن خواهد بود. خیلی پیشتر از این افراد پیامبر (ص) سران

یک سرمایه‌ی غیرقابل جایگزینی: جسم شما به مثابه‌ی یک امانت!

ما دارای انواع سرمایه از جمله سرمایه‌ی ثابت، قابل جابه جایی و غیرقابل جایگزینی هستیم. جسم ما غیرقابل جایگزینی است. با این که می‌توان اتومبیل‌ها، خانه‌ها و مبلمان بیشتر خریداری کنیم اما تنها یک جسم داریم که از جانب پروردگار به ما امانت داده شده است. براساس راهنمایی‌های خالق باید خیلی خوب از آن مراقبت کنیم. تنها نقش ما این است که امانت دار خوبی باشیم تا بتوانیم از چنین سرمایه‌ی باارزشی محافظت کنیم. این بدان معناست که در زمینه‌های اصلی همچون: بهداشت، تغذیه، ورزش کافی، خواب، دوری از مواد روانگردان و رابطه‌ی جنسی نامشروع مراقب خود باشیم.



فعالیت‌ها



فعالیت ۳۲: فهرست معاینه‌ی پزشکی

با اعضای خانواده‌ی خود کنار هم بنشینید و یک فهرست معاینه‌ی پزشکی که شامل معاینه‌ی دندان‌ها هم می‌شود تشکیل دهید. با یک متصدی کتابخانه، معلم، پرستار، پزشک یا بیمارستان مشورت کنید. یک رونوشت از آخرین فهرست را به هر یک از اعضای خانواده بدهید.

فعالیت ۳۳: برنامه‌ی تناسب‌اندام خانواده

درباره‌ی نرمش‌هایی که می‌توانید با فرزندان خود انجام دهید صحبت کنید. سپس با همه‌ی اعضای خانواده درباره‌ی برنامه‌ای متعادل از فعالیت‌های ورزشی که می‌توانید انجام دهید به توافق برسید. سعی کنید مقدار نرمش‌ها را به تدریج و به صورت دوره‌ای افزایش دهید. بیشتر پیاده روی کنید و کم‌تر از اتومبیل استفاده کنید و گاهی اوقات به جای استفاده از ماشین لباس شویی با دست این کار را انجام دهید! باید مقداری هزینه برای تهیه‌ی تجهیزات، کارت عضویت باشگاه‌های ورزشی و غذای سالم‌تر در نظر بگیرید.

فعالیت ۳۴: با استفاده از کلمات مناسب تر احوالپرسی گرم تری داشته باشید

دفعه‌ی بعدی که والدین فرزندان خود را می‌بینند بهتر است که به جای یک احوالپرسی ساده مانند: «سلام، چه خبر؟ چطوری؟» از کلماتی استفاده کنند که عشق و احساس مسئولیت بیشتری را نشان می‌دهد، مانند:

- آیا غذای سالم خورده‌ای؟
- ورزش کرده‌ای؟
- خوب خوابیده‌ای؟
- به والدین و دوستانت لبخند زده‌ای؟
- امروز توانسته‌ای چیزی بخوانی؟
- با والدین خود دست داده‌ای؟ آن‌ها را بوسیده یا بغل کرده‌ای؟
- امروز به کسی کمک کرده‌ای؟

• کار خیری انجام داده ای؟

• نماز خوانده ای؟

لازم نیست همه‌ی موارد بالا را هر بار بپرسید؛ تنها چند مورد کافی خواهد بود. هر مسئله‌ی دیگری که به وضعیت شخصی فرزند شما مرتبط است را می‌توانید اضافه کنید.

فعالیت ۳۵: عادات‌های خوابیدن

عادات‌های درست خوابیدن و درست غذا خوردن را برای فرزندان خود توضیح دهید: **اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ: إِنَّ هَذِهِ ضِجَعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ)).** ابن ماجه نقل می‌کند: پیامبر (ص) از کنار فردی که در مسجد خوابیده بود و روی شکم خود دراز کشیده بود گذشتند. ایشان با پای خود آن مرد را بیدار کردند و فرمودند، «به این شکل دراز نکش، زیرا این همان حالتی است که خداوند و پیامبر او آن را نمی‌پسندند.» همچنین پیامبر (ص) مردم را از خوردن در حین دراز کشیدن روی شکم منع می‌کردند.

روی شکم خوابیدن برای پشت و اندام‌های داخلی مضر است. خوابیدن روی شانه‌ی راست بهترین حالت است. خوابیدن روی شانه‌ی چپ باعث می‌شود ریه‌ها، معده و کبد به قلب فشار بیاورند که این مسئله باعث ایجاد استرس می‌گردد. تبعیت از روشنایی روز برای خوابیدن و بیدار شدن عادت خوبی است: بعد از نماز عشا زود بخوابیم و صبح زود برای نماز صبح بیدار شویم.

عادت پیامبر (ص) این بود که پس از نماز ظهر یک چرت کوتاه می‌خوابیدند. پزشکان دریافته‌اند که یک خواب کوتاه در نیمه‌ی روز توانایی ذهنی و جسمی را به حداکثر می‌رساند، در زمانی از روز که جسم به صورت طبیعی خسته است آن را سرحال می‌کند، بازدهی و هشیاری را بالا می‌برد، حس و حال را بهتر می‌کند و تصادفات را کاهش می‌دهد.

فعالیت ۳۶: ایجاد یک محیط خانوادگی مناسب

باید والدین در کنار فرزندان خود بنشینند و درباره‌ی یک برنامه‌ی ساده‌ی فعالیتی بحث کنند و به توافق برسند که همه‌ی موارد زیر را در بر داشته باشد: عشق، لذت، خندیدن، ارتباط آزاد، اعتماد دو طرفه، تشویق و قدردانی از دستاوردها. همچنین نشان دادن علاقه به فرزندان، خوردن و خوراک، نماز و بازی کردن با هم، احترام و تکریم یکدیگر، بوسیدن، بغل کردن و لبخند زدن به همدیگر. حتی اگر والدین با چنین رفتارهایی آشنا نیستند، هرگز برای شروع آن‌ها دیر نیست.

فعالیت ۳۷: یک بحث مفید درباره‌ی علائم استفاده از موادمخدر

باید والدین با هم صحبت کنند و تصمیم بگیرند در صورتی که اولین علائم استفاده از موادمخدر را در فرزند خود مشاهده کردند باید چه کاری انجام دهند. اقدامات لازم شامل: مشورت با افراد حرفه‌ای، آموزش فرزندان، و صحبت کردن با پنج دوست یا خویشاوندان هوشمند می‌شود. وحشت کردن، غصه خوردن بیش از حد یا کتک زدن و تهدید کردن فایده‌ای ندارد. (این کارها از نظر عاطفی فرد را ناتوان کرده و اوضاع را بدتر می‌کند).

فعالیت ۳۸: نقش مامور پلیس را بازی کردن!

والدین می‌توانند به نوجوانان خود بگویند که خود را همچون یک افسر پلیس، رئیس کلانتری یا مددکار اجتماعی در حین انجام وظیفه تصور کنند. آن‌ها مسئول چه چیزی هستند؟ چه اتفاقاتی در طول روز برای آن‌ها رخ می‌دهد؟ آیا شغل خوب یا ناخوشایندی دارند؟ آیا آن‌ها می‌توانند از محله‌ی خود مراقبت کنند و مراقب مجرمین و سایرین باشند؟

این نقش آفرینی به فرزندان کمک می‌کند تا درک کنند مامورها، معلمین، آتش نشان‌ها، افسران پلیس زن یا مرد هم انسان‌های معمولی هستند که احساسات انسانی دارند و مانند همه‌ی انسان‌های دیگر خانه‌ای دارند و با مشکلاتی روبه‌رو هستند. اگر نوجوانان در این زمینه مشکلی داشته باشند، والدین می‌توانند آن‌ها را به یک افسر پلیس واقعی یا یک مددکار اجتماعی معرفی کنند و اطلاعات بیشتری درباره‌ی این شغل‌ها کسب کنند.

در یک روند دادگاهی شرکت کردن می‌تواند تجربه‌ای به یاد ماندنی باشد. دیدن آن مکان و آموختن این‌که باید چه کاری انجام داد یا چگونه رفتار کرد خود یک آموزش واقعی است. فکر خوبی است که چنین تجربه‌ی آموزنده‌ای را برای فرزندان خود ترتیب دهید.

فصل ۱۰ شیر مادر

۳۱۱	دیباچه
۳۱۴	شیر مادر در قرآن
۳۱۶	مزایای پزشکی و روانی شیر مادر
۳۱۹	تجارت آمریکایی و شیر مادر
۳۱۹	جهان اسلام و شیر مادر
۳۲۱	دیدگاه امام علی و ابن حزم درباره‌ی شیر مادر
۳۲۲	طول دوره‌ی شیردهی
۳۲۳	توصیه‌های مفید برای مادران شیرده
۳۲۵	رژیم غذایی روزانه مادر: یک نمونه
۳۲۶	ملت قوی: از نظر جسمی
۳۲۸	فعالیت‌ها
۳۲۸	فعالیت ۳۹: من اذیت می‌شوم از این‌که





دبیاچه

شیر مادر قدم بسیار مهم در پرورش کودکان قوی و سالم از لحاظ جسمی و عاطفی به شمار می‌آید. قرآن و اسلام بر اهمیت شیر مادر تأکید کرده‌اند و از طریق آن در صورت شیر دادن به یک نوزاد که فرزند خود فرد نیست رابطه خویشاوندی به وجود می‌آید (به این رابطه، خویشاوندی رضاعی و به کودکان، خواهر و برادر رضاعی گفته می‌شود). برای مثال چرا جوان ۲۰ ساله اهل ترکیه به نام صلاح نمی‌تواند با فاطمه که اهل اندونزی است ازدواج کند؟ پاسخ این است زمانی که صلاح یک ساله بود به مدت ۲ روز مادر فاطمه به او شیر داد. این عمل رابطه صلاح را با فاطمه به برادر و خواهر رضاعی تبدیل می‌کند که در نتیجه نمی‌توانند باهم ازدواج کنند. به علاوه همه خواهرها و عمه و خاله‌های

فاطمه خودبه‌خود به خواهر و عمه و خاله صلاح (محرم) تبدیل می‌شوند. بنابراین هیچ پرده‌ای (حجاب) مابین آن‌ها باقی نمی‌ماند. اگرچه درک روابط خویشاوندی و همچنین خواهر و برادر دینی راحت است اما چطور می‌توانیم درک کنیم که مقدار کمی شیر می‌تواند غریبه‌ها را به خواهر و برادر تبدیل کند؟ این مسئله برخی از جنبه‌های مهم شیر مادر را نشان می‌دهد. انتقال خون را در نظر بگیرید. اگر چه تمام خون موجود در بدن فرد با خون فرد دیگری جایگزین می‌شود اما این کار هیچ نوع خویشاوندی بین دو شخص ایجاد نمی‌کند حتی اگر این کار بارها و بارها تکرار شود. انتقال خون یک نیاز حیاتی را برطرف می‌کند و پیوند عضو به بهبود زندگی ما کمک می‌کند اما هرچند تأثیرات این کارها مهم باشد باز هیچ نوع

پیوند خویشاوندی از طریق آن‌ها ایجاد نمی‌شود. فقهای اسلامی به اتفاق آرا وجود بانک شیر مادر را ممنوع کرده‌اند. رابطه خویشاوندی به وجود آمده از طریق شیر مادر به یقین با پیوند خانوادگی

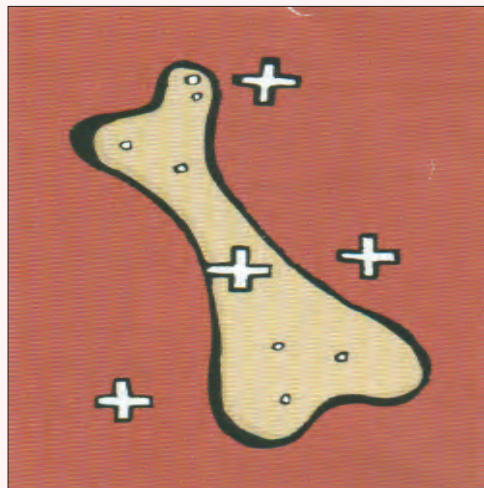
اِحْرَمْتُ عَلَيْكُمْ اُمَّهَاتِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَاَخْوَاتِكُمْ وَعَمَّاتِكُمْ وَخَالَاتِكُمْ وَبَنَاتِ الْاَخِ وَبَنَاتِ الْاُخْتِ وَاُمَّهَاتِكُمُ اللَّاتِي اَرْضَعْنَكُمْ وَاَخْوَاتِكُمْ مِنَ الرِّضَاعَةِ وَاُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ وَرَبَائِبِكُمُ اللَّاتِي فِي حُجُورِكُمْ مِنْ نِسَائِكُمُ اللَّاتِي دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَاِنْ لَمْ تَكُونُوا دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَخَالَاتُ الْاَبْنَاءِ الَّذِينَ مِنْ اَصْلَابِكُمْ وَاَنْ تَجْمَعُوا بَيْنَ الْاُخْتَيْنِ اِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ اِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

(النساء: ۲۳).

بر شما حرام شده است مادرانتان و دخترانتان و خواهرانتان و عمه هایتان و خاله هایتان و دختران برادر و دختران خواهر و مادران رضاعی تان که شما را شیر داده‌اند و خواهران رضاعی تان، و مادران همسرانتان و دختران همسرانتان که در دامان شما پرورش می‌یابند از آن همسرانی که با آن‌ها همبستر شده‌اید، و اگر با آن‌ها همبستر نشده‌اید بر شما گناهی نیست که با دخترانشان ازدواج کنید؛ و همسران پسرانتان که از صلب شما هستند -نه آنهایی که پسرخوانده‌اند نیز بر شما حرام شده است، و این که دو خواهر را باهم به ازدواج خود درآورید، مگر آن چه که پیش از بیان این حکم گذشته است، آن‌ها مورد عفو خدا قرار گرفته و آثار ازدواج مشروع بر آن مترتب است؛ زیرا خدا آمرزنده و مهربان است.

آنچه در ادامه آورده شده است به تفصیل این موضوع را روشن می‌کند:

- استخوان‌ها و گوشت تن کودک در دوران نوزادی از طریق شیر مادر شکل می‌گیرد بنابراین میان همه‌ی آن کسانی که از یک مادر شیر دریافت کرده‌اند شباهت‌هایی وجود دارد. به عبارت دیگر بخش‌هایی از وجود مادر از طریق این شیر به وجود کودک که کم‌تر از دو سال سن دارد منتقل می‌شود.



تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله ژن والدین، محیط و شیر مادری که کودک دریافت می‌کند، قرار می‌گیرد.

یک اعتقاد عربی رایج قبل از اسلام این بود که شیر مادر از مرد او سرچشمه می‌گیرد، پس وقتی که کودک از شیر دایه تغذیه می‌کند اسپرم همسر او به گونه‌ای روی آن شیر تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین به طریقی غیر مستقیم کودک تحت تأثیر پدرخوانده خود قرار می‌گیرد. در نتیجه رابطه نسبی با پدرخوانده شکل می‌گیرد. (برخی از اعراب معتقد بودند که شیر مادر شکل تغییر یافته مایع منی مرد است). (پارکس ۲۰۰۵). با این حال هنوز هم روشن نیست که ما چگونه از طریق شیر مادر به خویشاوند نزدیک دایه تبدیل می‌شویم. دکتر فتحیه سلیمان در الابراشی (۱۹۷۹)

توضیح می‌دهد که برخی از مطالعات روانشناختی ثابت کرده‌اند که ۵۰ درصد از هوش به دست آمده در سن ۱۷ سالگی در اصل در سن چهار سالگی کودک شکل گرفته است، ۳۰ درصد آن در سن ۴ تا ۸ سالگی خود را نشان می‌دهد و ۲۰ درصد باقیمانده در فاصله سنی ۸ تا ۱۷ سالگی نمایان می‌شود. به علاوه بیشتر الگوهای رفتاری که در کودکان و میانسال‌ها مشاهده شده است تحت تأثیر اتفاقاتی است که در ۵ سال نخست زندگی ایشان رخ داده است. قرآن بر روند تغذیه کودک از شیر مادر تمرکز دارد و بر مراقبت و عشق کامل مادر برای کودک در دو سال

فقهها بنا به فرموده عمر بن خطاب و عمر بن عبدالعزیز؛ استدلال کرده‌اند که شیر مادر باعث می‌شود برخی از خصوصیات او به کودک منتقل شود. در همین راستا راهنمایی‌هایی درباره شیردهی به کودک متداول شده است:

• شیر دادن به کودک می‌تواند



شخصیت او را تغییر دهد. برخی از فقها به کسانی که دچار اختلالات ذهنی هستند اجازه نداده‌اند تا از یک کودک مراقبت کنند تا از انتقال این ویژگی در او به آن کودک جلوگیری شود.

• توصیه می‌شود که از کسی که سیگار می‌کشد، گوشت خوک مصرف می‌کند، معتاد به مشروبات الکلی یا موادمخدر است به عنوان دایه فرزند خود استفاده نکنید.

• به زنان زناکار و نامادری گناهکار اجازه ندهید به کودک شما شیر دهند. آنچه که در بالا ذکر شد نمی‌تواند عوامل دیگر را نفی کنند. شخصیت نوزاد



زمان طلاق معاف شده است تا بتواند به صورت تمام وقت مراقب کودک شیرخوار خود باشد. اگر پدر کودک فوت کند وارثان او باید مراقب مادر شیرده باشند. تصویر شیشه شیر و ساعت آداب مذهبی برای زنان مسلمان از جمله مادران به صورت سختگیرانه اعمال نمی‌شود. لازم نیست که آن‌ها سر وقت نماز روزانه یا نماز جماعت روز جمعه را به جای آورند (تا بتوانند با برنامه‌ای منعطف به خوبی به کودک خود رسیدگی کنند). این امر به مادران این امکان را می‌دهد تا خود شخصاً مراقبت کودکان خود باشند و این مسئولیت حساس را به پرستار کودک محول نکنند. در طول دو سال نخست کودک از نظر جسمی، روانی و عاطفی کاملاً به مادر وابسته است.

شیشه شیر پلاستیکی نمی‌تواند جای پستان نرم و عشق مادر را بگیرد. ضربه‌ی جسمی و روانی وارد آمده به کودک به دلیل عدم بهره‌گیری از شیر مادر می‌تواند در آینده جبران‌ناپذیر گردد حتی ممکن است زیان وارد آمده جدی و دائمی باشد. قرآن در آیات زیر به مسئله تغذیه کودک از شیر مادر پرداخته است:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ

نخست زندگی وی تأکید می‌کند. نبود عشق و مهربانی نسبت به کودک ممکن است به عقب افتادگی ذهنی وی بیانجامد. در کنفرانسی که در دوره ریاست جمهوری آقای کلinton در کاخ سفید برگزار شد کارشناسان بر این نکته تأکید کردند که بدون شک ذهن نوزادان از زمان تولد فعال است و از طریق تجربه‌های اولیه وی در زندگی شکل می‌گیرد (بیگلی و وینگرت، ۱۹۹۷). دو سال اول زندگی که همان دوران شیرخواری کودک است که به شدت بر مغز کودک اثرگذار خواهد بود. مجمع فقهی مصر بر وجود پنج شرط برای اعتبار بخشیدن به رابطه خویشاوندی از طریق شیر مادر تأکید کرده‌اند:

- حداقل ۵ بار به کودک شیر داده شود.
- هر وعده شیردهی باید کودک را کامل سیر کند.
- هر وعده در زمانی متفاوت از وعده پیشین صورت پذیرد و نباید به سرعت و پشت سر هم این کار تکرار شود.
- تمام ۵ وعده شیردهی باید از جانب شاهدان و قابل اعتماد تایید شود.
- تمام ۵ وعده شیردهی باید قبل از دو سالگی انجام شود.

شیر مادر در قرآن

قرآن در چهار سوره مختلف درباره شیر مادر آیاتی دارد که به مادران توصیه می‌کند تا پایان دو سالگی به فرزندان خود شیر بدهند. مادر شیرده از مسئولیت کار و تهیه معیشت خود و دیگران حتی در

أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ
(لقمان: ۱۴)

و ما به هر انسانی سفارش کردیم که در حق پدر و مادر خود نیکی کن خصوص مادر که چون بار حمل فرزند برداشته و تا مدت دو سال که طفل را از شیر باز گرفته (هر روز) بر رنج و ناتوانیش افزوده است، (و فرمودیم که) شکر من و شکر پدر و مادرت به جای آور، که بازگشت (خلق) به سوی من خواهد بود.

[وَصَيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا
حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا
وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّى
إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ
رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي
أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ
صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي دُرِّيَّتِي
إِنِّي تَبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ]
(الاحقاف: ۱۵)

و ما انسان را به احسان در حق پدر و مادر خود سفارش کردیم، که مادر با رنج و زحمت بار حمل او کشید و باز با درد و مشقت وضع حمل نمود و سی ماه تمام مدت حمل و شیرخواری او بود تا وقتی که طفل به حد رشد رسید و آدمی چهل ساله گشت (و عقل و کمال یافت آن گاه سزد که) عرض کند: بار خدایا، مرا بر نعمتی که به من و پدر و مادر من عطا فرمودی شکر بیاموز و به کار شایسته‌ای که رضا و خشنودی تو در آن است موفق دار و فرزندان مرا صالح گردان، من به درگاه

کاملین لمن أراد أن يتم الرضاعة
وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن
بالمعروف لا تكلف نفس إلا وسعها
لا تضار والدة بولدها ولا مولود
له بولده وعلى الوارث مثل ذلك
فإن أراد فصلاً عن تراضٍ منهما
وتشاور فلا جناح عليهما وإن
أردت أن تسترضعوا أولادكم فلا
جناح عليكم إذا سلمت ما أتيتم
بالمعروف واتقوا الله واعلموا أن
الله بما تعملون بصير

(البقرة: ۲۳۳)

و مادران بایستی دو سال کامل فرزندان خود را شیر دهند، البته آن کسی که خواهد فرزند را شیر تمام دهد؛ و به عهده صاحب فرزند است (یعنی پدر) که خوراک و لباس مادر را به حد متعارف بدهد، هیچ کس را تکلیف جز به اندازه طاقت نکنند، نه مادر باید در نگرهبانی فرزند به زحمت و زیان افتد و نه پدر بیش از حد متعارف برای کودک متضرر شود. و اگر کودک را پدر نبود وارث باید در نگهداری او به حد متعارف قیام کند. و اگر پدر و مادر به رضایت و مصلحت دید یکدیگر بخواهند فرزند را از شیر بگیرند هر دو را رواست، و اگر خواهید که برای فرزندان دایه بگیرید آن هم روا باشد در صورتی که دایه را حقوقی به متعارف بدهید. و از خدا پروا کنید و بدانید که خداوند به کردار شما بیناست.

[وَصَيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ
وَهُنَّ عَلَيَّ وَهْنٌ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ]

تو باز آمدم و از تسلیمان فرمان تو شدم).

اَسْكُنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكْتُمْ مِنْ
وَجَدِكُمْ وَلَا تَضَارُّوهُنَّ لَتَضَيُّوا
عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أَوْلَاتٍ فَانْفِقُوا
عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ
أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ
وَأْتَمِرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمْ
فَسَتَرْضِعْ لَهُ الْآخَرَىٰ]

(الطلاق: ۶)

(زنانی که طلاق رجعی دهید تا در عده‌اند) آن‌ها را در همان منزل خویش که میسر شماست بنشانید و به ایشان (در نفقه و سکنی) آزار و زیان نرسانید تا آنان را در مضیقه و رنج در افکنید (که به ناچار از حق خود بگذرند) و به زنان مطلقه اگر حامله باشند تا وقت وضع حمل نفقه دهید آن‌گاه اگر فرزند شما را شیر دهند اجرتشان را پردازید و (در کار فرزند) میان خود به نیکی مشورت و سازش کنید. و اگر با هم سختگیری کنید (مادر صرف نظر کند تا) زن دیگری او را شیر دهد.

اَلْيَتَنَفَّقُ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ
عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيَتَنَفَّقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ
لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا
سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا]

(الطلاق: ۷)

مرد دارا به وسعت و فراوانی نفقه زن شیرده دهد، و آن که نادار و تنگ معیشت است از آن‌چه خدا به او داده انفاق کند. که خدا هیچ کس را جز به مقدار آن‌چه (توانایی) داده تکلیف نمی‌کند، و خدا به

زودی بعد هر سختی آسانی قرار دهد.

اگر مادر به دلیل نداشتن شیر کافی نتواند به کودک خود شیر بدهد در این صورت می‌تواند دایه‌ای را استخدام کرد. دایه به مادرخوانده کودک تبدیل می‌شود؛ یعنی او همچون مادر واقعی کودک است، این امر شامل همه جنبه‌های مادری به جز مسئله وراثت می‌شود. کودکان دایه به خواهر و برادرهای این کودک تبدیل می‌شوند (خواهر و برادران رضاعی) و همسر او پدر خوانده کودک خواهد بود. در این صورت نباید هیچ ازدواجی بین فرزندان دایه و این کودک یا همسر و خواهر و برادرهای دایه با این کودک اتفاق افتد. پدر واقعی کودک وظیفه دارد تا هزینه شیردهی را بپردازد. اگر پدر بمیرد وارثان او وظیفه دارند که در طول دو سال از دایه و کودک مراقبت کنند. در اوایل حکومت اسلامی شیر مادر بسیار مهم تلقی می‌شد. در زمان خلیفه دوم عمر بن خطاب (قرن هفتم میلادی) هر نوزاد تازه به دنیا آمده هزینه معاش دریافت می‌کرد تا به عنوان یک وضعیت امنیت اجتماعی بتواند از شیر مادر بهره‌مند شود (حق ۱۹۶۷). البار و کاندیل ۱۹۸۶ مزایای زیر را برشمرده‌اند:

مزایای پزشکی و روانی شیر مادر

• شیر مادر دارای مواد مغذی مورد نیاز کودک در حد لازم و حالت مناسب است تا به خوبی هضم و جذب شود. مواد تشکیل دهنده شیر مادر هر روز

• شیر مادر کودک را از انواع بیماری (مانند اسهال و عفونت سینه) محافظت می‌کند. نوزادانی که از شیر مادر تغذیه کرده‌اند کم‌تر از سایرین در معرض ابتلا به مشکلات تنفسی و بیماری‌های معده و روده قرار دارند و نسبت به کسانی که با شیشه شیر تغذیه شده‌اند کم‌تر دچار مرگ زودهنگام می‌شوند.

شیر مادر دارای IgA (گلوبولین ایمنی A) است، که یک پادتن در غده‌ی شیری می‌باشد که توسط لیمفوسیت‌ها تشکیل شده است و از شکم مادر به غدد شیری رسیده است. (پادتن‌ها ابزار سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری‌ها هستند). شیرماک (اولین ترشحات قبل از شیر) دارای مقادیر قابل توجه پادتن است. پادتن IgA درون این ترشحات ۹۷ درصد از کلسترول پروتئین را در روز اول تشکیل می‌دهد و این میزان در روز چهارم به ۲۵ درصد می‌رسد. شیر مادر سلول‌های ایمنی ساز ضروری نوزاد را فراهم می‌کند و او را در مقابل

بنا به نیاز کودک تغییر می‌کند. کودک خردسال شیر مادر را در بهترین حالت دریافت می‌کند. غدد شیری به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا بر طبق نیازهای متغیر نوزاد در حال رشد سازگار شوند.

• شیر مادر به صورت طبیعی به گونه‌ای ذخیره می‌شود که در بهترین دمای ممکن باشد و از آلودگی به دور است و در هر لحظه که لازم باشد در دسترس کودک قرار دارد.

• هیچ شیشه شیری برای شست و شو و هیچ ترکیبی نیاز به آماده سازی ندارد.

• وابستگی نزدیک روانی بین مادر شیرده و فرزند ایجاد میشود.

• شیردهی به مادر این امکان را می‌دهد تا به وزن و اندازه طبیعی قبل از بارداری بازگردد. شیردهی اندازه رحم را به حالت اول خود باز می‌گرداند و این امر از طریق تأثیر اکسی توسین ترشح شده از غده هیپوفیز در اثر مکیدن سینه توسط نوزاد حاصل می‌گردد.



شیر حیوانات برای نوزادان آن‌ها مفید است و ترکیبات شیر هر یک از این حیوانات متفاوت از دیگری است جدول زیر درصد اصلی محتویات شیر انسان گاو بوفالو و بز را نشان می‌دهد میزان آب موجود در شیر حدود ۸۸ درصد است و با محاسبه محتویات به شرح زیر می‌باشد:

شیر	پروتئین %	چربی %	شکر %	مواد معدنی %
انسان	۱,۵	۳,۵	۶	۰,۵
گاو	۳	۴	۴	۰,۸
بوفالو	۳	۶	۴	۰,۸
بز	۳	۴	۴	۰,۸

کشت و صنعت ایالات متحده

پیشگیری طبیعی و راحت است.

- انسانها تنها در حدود ۹ تا ۱۲ ماه نخست زندگی به شیر مادر نیاز دارند.
- شیر مادر حاوی ماده معدنی روی است در حالیکه شیرگاو چنین خاصیتی ندارد. کمبود روی یکی از مشکلات رایج در بین کودکانی است که از شیر مادر محروم هستند یا زودتر از موعد مقرر از شیر مادر جدا شده‌اند.

- شیر مادر در توانمندسازی کامل مغز کودک نقش حیاتی دارد. شیر مادر حاوی مواد اساسی است که در هیچ نوع شیرخشک کارخانه‌ای یافت نمی‌شود. نوزادانی که تنها یک ماه است از شیر مادر تغذیه می‌کنند در دوران مهد کودک دارای IQیی با درجه ۸ خواهند بود و اگر مدت شیردهی بیشتر شود این درجه هوشی نیز افزایش می‌یابد» (BBC۲۰۰۲).



تعداد زیادی از عفونت‌ها (مخصوصاً باکتری‌ای کولای، استافیلوکوکوس، اورئوس، ویروس B5، کوکاساکی، ویروس تبخال، فلج اطفال و سینه پهلوی) مصون می‌دارد. مادرهای حساس به سل، درجه‌ای از ایمنی طولانی مدت را در برابر این بیماری به نوزادان خود منتقل می‌کنند.

• شیر ماک خاصیت ضد یبوست دارد و به نوزاد کمک می‌کند تا به راحتی عمل دفع را انجام دهد.

• شیر گاو یا هر نوع شیری به جز شیر مادر باعث ایجاد انواع حساسیت در کودک می‌شود. نوزاد به دلیل عادت نداشتن به پروتئین‌های غیر انسانی در معرض خطر ابتلا به آگزما برونشیت و مشکلات هاضمه قرار می‌گیرد.

• نوزادانی که از شیر مادر تغذیه کرده‌اند کم‌تر از سایرین در معرض عفونت‌های جدی و بیماری‌های مربوط به نقص سیستم‌ایمنی قرار دارند. شیر مادر رشد سیستم‌ایمنی را در چند ماه نخست زندگی نوزاد تقویت می‌کند. مادر آلودگی‌های موجود در نفس‌های کودک را جذب می‌کند، سپس این آلودگی‌ها در روده او از طریق غدد لنفاوی به سلول‌های مقاوم در برابر بیماری تبدیل می‌شوند که در نتیجه به صورت پادتن در شیر مادر به کودک منتقل می‌شوند.

• شیردهی یک نوع عامل جلوگیری از بارداری است. احتمال کمی وجود دارد که مادر شیرده در زمان شیردهی به نوزاد باردار شود که این خود یک روش

یک تحقیق که بر روی هزار کودک در نیوزیلند انجام گرفت رابطه بین تغذیه از شیر مادر و هوش بالاتر را تقویت میکند.

• شیر مادر کودک را در مقابل عفونتهای باکتریایی (مانند مننژیت، عفونتهای مجاری ادراری و گوش درد) مصون می‌دارد. کودکانی که از شیر خشک تغذیه کردند بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت به مصرف انسولین، مشکلات غدد لنفاوی، انواع حساسیت‌ها و مشکلات هاضمه قرار دارند.

به مادران توصیه می‌شود که حداقل تا ۱۲ ماه به نوزادان خود شیر بدهند. شواهد بسیار زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد شیر مادر بهترین تغذیه است. شیردهی خطر ابتلا به سرطان پستان، سرطان تخمدان، پوکی استخوان و ناهنجاری‌های دیگر زنانه را کاهش میدهد. شیردهی رحم را به اندازه نخست خود باز می‌گرداند. {هفتم دسامبر ۱۹۹۷، CNN}

مرخصی با حقوق را به مادران شیرده تخصیص می‌دهند تا بتوانند هنگام کار به نوزاد خود شیر بدهند و برنامه‌های حمایت از شیرمادر را در محل کار تقویت کنند. (کاسیدی ۱۹۹۸)

جهان اسلام و شیر مادر

در طول تاریخ جوامع اسلامی توجه بیشتری به شیر مادر و استخدام دایه داشته‌اند. با وجود این که مادر توانایی شیردهی به نوزاد خود را داشت اما همچنان رسم بود که یک همسایه، خویشاوند یا دوست خانوادگی هم به کودک شیر بدهد. چنین رفتاری مزایای اجتماعی در برداشت. دختران زیادی که در سن ۱۵ سالگی یا کم‌تر و پسرانی که در سن ۱۸ سالگی ازدواج می‌کردند می‌توانستند از کمک نسل‌های قبل از خود بهره‌مند شوند. خانواده‌های بزرگ به مادر کمک می‌کردند تا بخشی از وظایف او را برعهده بگیرند.

تجارت آمریکایی و شیر مادر

علی‌رغم مزایای روشن شیر مادر کم‌تر از ۶۰ درصد از زنان آمریکایی به کودکان خود شیر می‌دهند که این مقدار از میانگین کشورهای توسعه‌یافته کم‌تر است. تنها ۲۲ درصد از زنان در ایالات متحده پس از این که نوزاد آن‌ها به سن شش ماهگی رسید همچنان به او شیر می‌دهند. بخشی از علت این امر به مسائلی باز می‌گردد که باید در دوران شیردهی آن‌ها را مد نظر قرار داد. کودکان تازه به دنیا آمده در طول ۲۴ ساعت شبانه روز بیشتر از ۱۲ بار باید شیر بخورند و در هر وعده لازم است که از هر پستان به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تغذیه کنند. گنجاندن چنین زمانی در برنامه کاری بسیار مشکل است.

احتمالاً محل کار مادر خیلی زود رفتاری دوستانه‌تر در پیش خواهد گرفت. ادارات دولتی و شرکت‌ها هر روز یک ساعت



اگر مادران به فرزندان خود شیر ندهند و محصولات آنان را خریداری کنند فروش و سود آن‌ها افزایش خواهد یافت.

یونیسف و سازمان تغذیه جهانی این کارخانجات را عامل اصلی کشتار نوزادان در کشورهای در حال توسعه می‌دانند و به شدت به حکومت‌های این کشورها توصیه کرده‌اند که از تبلیغات این کارخانه‌ها جلوگیری کنند. نوزادانی که با شیشه شیر تغذیه می‌شوند اغلب مواد غذایی رقیق و آلوده و دارای مواد میکروارگانیزم زیاد را که به دلیل نبود آب سالم در دسترس برای تهیه این نوع شیر خشک، مصرف می‌کنند. یونیسف و سازمان تغذیه جهانی اعلام کردند که بر اساس آمار به دست آمده سالانه ۹.۴ میلیون کودک در این کشورها دچار سوء تغذیه می‌شوند که دلیل حداقل نیمی از

روند مدرنیته در حال تغییر الگوهای اجتماعی و نگرش‌های فرهنگی کشورهای اسلامی است. این امر در مناطق شهری که در آن تغذیه از شیر مادر رو به کاهش است نسبت به مناطق روستایی بیشتر قابل مشاهده است. در کشورهای در حال توسعه کارخانه‌های تولید شیرخشک عامل کاهش آمار شیردهی مادران هستند.



که به احتمال زیاد نشان‌دهنده‌ی صفحه ۲۰۱ وجود اتصالات سلول‌های عصبی در مغز آن‌ها بوده است. امروزه برخی از اروپاییان شیرخشک دارای LCPUFA تولید می‌کنند.

دیدگاه امام علی و ابن حزم درباره‌ی شیر مادر

شیردادن مادر یک حق طبیعی کودک بر مادرش می‌باشد، مادران تشویق می‌شوند که به نوزادانشان شیر بدهند.

«یک مادر باید به فرزند خود شیر بدهد حتی اگر دختر پادشاه باشد. او از چنین وظیفه‌ای مستثنا نیست. مگر این‌که توانایی شیردهی نداشته باشد.»

(ابن حزم، جلد ۱۰)

اگر به صورت کامل به توصیه‌های اسلام عمل شود، بسیاری از مشکلاتی که ممکن است برای مادر یا کودک رخ می‌رفت. علی بن ابی طالب فرمود:



«کودک با هیچ شیری تغذیه نمی‌شود که به‌اندازه‌ی شیرمادر خودش

این موارد استفاده از شیر خشک است. همچنین سالانه ۱۰ میلیون نوزاد به دلیل مشکلات هاضمه در کشورهای در حال توسعه جان خود را از دست می‌دهند. حداقل نیمی از این مرگ و میرها به دلیل استفاده از شیرخشک رخ می‌دهند در حالی که شیر مادر می‌توانست از چنین رخدادی جلوگیری کند. شیرمادر کم هزینه‌تر نیز هست (مقدار شیر خشک مصرفی در طول شش ماه در مالزی بیش از ۳۰۰ دلار هزینه داشته است). (علایین، ۱۹۹۳)

شیر خشک نوزاد یک تقلید ضعیف از شیر مادر است، با این وجود تحقیقات اخیر قادر بوده است تا کمی مواد مغذی به آن اضافه کند. تقویت کردن شیرخشک به وسیله‌ی اسیدهای چرب با نام LCPUFAها («السی پوفا»ها) به رشد مغز کمک می‌کنند. دانشگاه داندی در اسکاتلند (ویلات و همکاران ۱۹۹۸) به نیمی از ۴۴ کودک شرکت داده شده در تحقیق خود شیرخشکی که حاوی LCPUFAی بالایی که در شیر مادر وجود دارد، دادند. دسته‌ی دوم کودکان شیرخشک معمولی دریافت کردند. در سن ۱۰ ماهگی کودکانی که از شیرخشک حاوی LCPUFA تغذیه کرده بودند در آزمون یافتن اسباب بازی پنهان شده به طرز چشمگیری امتیاز بالاتری از دسته‌ی دوم کودکان کسب کردند

مادری می‌گفت، «شیردادن واقعاً فوق‌العاده است. حتی در نیمه‌ی شب زمانی که به آن چهره‌ی کوچک نگاه می‌کنم و میدانم که تنها چیزی که فرزندم به آن نیاز دارد من هستم چطور نخواهم به او شیر بدهم؟ فواید عاطفی شیردهی برای من به‌اندازه فرزندم لازم است»



مبارک و پربرکت باشد.»

طول دوره‌ی شیردهی

سپس سایر دندان‌های شیری در دوره‌های متفاوت سر بیرون می‌آورند تا زمانی که دندان‌های نیش رشد کنند. دسته‌ی دوم دندان‌های آسیاب حدود ۲۴ ماهگی ظاهر می‌شوند، که در این مرحله کودک مجموعه‌ی کامل دندان‌های شیری خود را به دست می‌آورد. اکنون طبیعت از او انتظار دارد که بتواند بجود و له کند پس دیگر به شیر مادر نیازی ندارد. به علاوه پس از ظاهر شدن همه‌ی دندان‌های شیری کودک، عمل شیردهی برای مادر دردناک خواهد بود. دندان‌های دائمی در حدود ۶ سالگی ظاهر می‌شوند و در سن ۱۲ سالگی دومین دندان‌های آسیاب سر بیرون می‌آورند. سومین سری دندان‌های آسیاب که با دندان‌های عقل شناخته شده‌اند در سنین ۱۸ تا ۲۰ سالگی ظاهر می‌شوند یا شاید هرگز بیرون نیایند. برخی از افراد معتقدند که شیردهی

فقط در این باره با هم اختلاف نظر دارند اما به صورت اجماع عمومی همه‌ی آن‌ها معتقدند که شیردهی نباید از دو سال بیشتر شود. اگر مادر سالم است و شیر کافی دارد، بهتر است در دوسالگی شیردهی را قطع کند. تفسیر یوسف علی درباره‌ی آیه‌ی ۱۵ سوره‌ی احقاف:

[وَصَيَّنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ
وَهُنَّا عَلَيَّ وَهْنٌ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ
اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ]
(الأحقاف: ۱۴).

حداکثر زمان شیردهی (دو سال) نیز بر اساس زمان کامل شدن اولین دوره‌ی دندان درآوردن کودک تعیین می‌شود. دندان‌های شیری جلویی فک پایین در فاصله‌ی ۶ تا ۹ ماهگی ظاهر می‌شوند و



این کار ناتوان باشد که در این صورت باید یک دایه را استخدام کرد. ایشان می‌فرمایند:

«آگاه باشید که چه کسی ممکن است برادرخوانده‌ی رضاعی شما باشد! تنها در صورت گرسنه ماندن نوزادان، دایه‌ای استخدام کنید.» (البخاری)

یکی از مزایای علنی کردن مراسم ازدواج این است که از اجتناب از ازدواج سهوی خواهر و برادر رضاعی اطمینان حاصل کرد. این کار به عموم مردم این فرصت را می‌دهد که اگر رابطه‌ی خواهر و برادری از این نوع مابین طرفین وجود دارد آن را آشکار سازند.

توصیه‌های مفید برای مادران شیرده

(برگرفته از: الامین ۱۹۹۸)

اگرچه شیردهی یک روش طبیعی است اما مهارتی است که می‌توان آن را بهبود

به نوزاد پس از ۲ سالگی ممکن است آسیب‌های جسمی، ذهنی یا روانی به کودک وارد کند. در سال ۱۹۹۷ آکادمی متخصصین اطفال آمریکا (AAP) به مادران توصیه کرد که حداقل تا سن ۶ تا ۱۲ ماهگی به فرزندان خود شیر بدهند. در واقع تنها ۲۰٪ از مادران آمریکایی بیشتر از ۶ ماه به نوزادان خود شیر می‌دادند. پس از آن آکادمی متخصصین اطفال به مادران توصیه کرد که حداقل یک سال به فرزندان خود شیر بدهند. این آکادمی به مزایای شیرمادر را برای اطلاع مادران منتشر کرد (که شامل کاهش خطر ابتلا به سرطان رحم و سینه و پوکی استخوان می‌شد).

پیامبر (ص) درباره‌ی شیردادن دایه به نوزاد احادیثی دارند. الزامی است که مادر واقعی به فرزند خود شیر بدهد مگر این‌که بنا به دلایل پزشکی از انجام

بخشید. در ادامه چند توصیه‌ی مفید برای مادران ارائه شده است:

- قبل از این‌که نوزاد به دنیا بیاید خود را آماده کنید. کتاب‌هایی درباره‌ی شیردهی مطالعه کنید. در کلاس آموزشی بیمارستان، مرکز بهداشت یا مشاورین مامایی شرکت کنید. در جلسه‌ی سازمان حمایت از شیرمادر شرکت کنید.
- حالت‌های مناسب بدن بسیار ضروری است. باید نوک پستان ۱ تا ۱٫۵ اینچ وارد دهان نوزاد شود. روی نوزاد خم نشوید؛ او را به خود نزدیک کنید. استفاده از یک بالش ایده‌ی خوبی است.

- به نوزاد اجازه دهید تا از یک پستان شیر بکشد تا زمانی که پستان نرم تر شده و سرعت مکیدن کودک کم شود. سپس سینه‌ی دیگر را در دهان او بگذارید. بهتر است که در هر وعده‌ی شیردهی یک سینه کاملاً نرم تر شود و به صورت ناقص از هر سینه به کودک شیر ندهید. اولین قسمت شیر همچون شیر رقیق است، دومین قسمت چون شیر کامل و مغذی و سومین قسمت همچون خامه غلیظ است. این قسمت خامه‌ای همسانی روند شیردهی را متعادل کرده و از گریه کردن شدید نوزاد جلوگیری می‌کند.

- برخی از حالت‌های بزرگ شدن شدید سینه در چند روز نخست طبیعی است. اگر نوزاد نمی‌تواند از نوک پستان‌های متورم شده تغذیه کند قبل از هر بار شیردهی کمی از شیر پستان را خالی کنید.
- نوک پستان ملتهب شده را با

مراقبت‌های صحیح بهبود بخشید. نوک پستان مرطوب باید در معرض هوا خشک شود تا درد آن کاهش یابد سپس با استفاده از روغن طبیعی زیتون یا روغن دمبه‌ی گوسفند خالص آن‌ها را ماساژ دهید.

- به اندازه‌ی کافی آب بنوشید. جای شنبلیله و سیر به بیشتر شدن شیر کمک می‌کند.

- از همان یکی دو ساعت نخست

امروزه مسلمانان از اصول اولیه توصیه شده از جانب پیامبر (ص) درباره زندگی سالم دور گشته‌اند. هیچ یک از کشورهای اسلامی جز ۱۲ کشور برتر جهان به لحاظ طول عمر به شمار نمی‌آید. افغانستان کشوری با کمترین میزان طول عمر (۴۳ سالگی برای مردان و ۴۴ سالگی برای زنان) است! (سازمان ملل ۲۰۱۰)

پس از زایمان که نوزاد بیدار است شیر دادن را شروع کنید.

- هر چند وقت یکبار باید شیر داد؟ در دو تا سه هفته نخست شاید لازم باشد که نوزاد خود را بیدار کنید تا به او شیر بدهید. در طول روز تقریباً هر سه ساعت یک بار کودک باید شیر بخورد و در طول شب این کار هر چهار ساعت یکبار انجام می‌گیرد. شیردهی مداوم هم برای نوزاد و هم برای بیشتر شدن مقدار شیر لازم است. هرچه نوزاد بیشتر شیر بخورد مادر هم شیر بیشتری خواهد داشت. به محض این‌که نوزاد به وزن مناسب رسید بر طبق نیاز و درخواست کودک به او شیر

بدهید.

قبل از تولد نوزاد، باید مادرها لیستی از افرادی که می‌توانند به آن‌ها کمک کنند را داشته باشند تا پس از زایمان در صورت لزوم در روزهای اول بدانند که باید با چه کسی تماس بگیرند.

رژیم غذایی روزانه مادر: یک نمونه

آنچه که در ادامه بیان شده است نمونه‌ای از رژیم غذایی مادران شیرده است:

- سه وعده پروتئین مانند مرغ یا ماهی.
- دو وعده غذایی دارای ویتامین C مانند پرتقال.
- پنج وعده غذایی حاوی کلسیم مانند شیر یا پنیر.
- شش وعده میوه و سبزیجات مانند نارگیل و مارچوبه.
- شش وعده کربوهیدرات ترکیبی مانند نان گندم سبوس دار.
- یک وعده غذای حاوی آهن مانند گوشت گوساله یا لویا.
- مقادیر کم غذای پرچرب مانند پنیر یا شیر پرچرب.
- هشت لیوان آب.
- ویتامین‌های لازم برای مادران باردار یا شیرده.
- تغذیه مناسب به مادر کمک می‌کند تا شیر کافی داشته باشد، به او انرژی می‌بخشد و وزن اضافی دوران بارداری را کاهش می‌دهد. بسیار ضروری است که مادر به اندازه کافی شیر بنوشد در غیر این صورت در آینده دچار کمبود کلسیم خواهد شد.

• شیردهی به وسیله شیشه شیر: شیر خود را به وسیله شیشه شیر به نوزاد ندهید مگر این‌که شیردهی از سینه مادر کاملاً برای کودک تثبیت شود که این امر معمولاً در فاصله ۳ تا ۵ هفته رخ می‌دهد. برخی اوقات بهتر است که اولین شیشه شیر را که حاوی شیر مادر است کسی به غیر از مادر به نوزاد بدهد. با کمی تمرین بیشتر نوزادان می‌آموزند که از هر دو حالت شیر مادر و شیشه شیر استفاده کنند.

• برخی از کودکان از همان آغاز می‌توانند از شیر مادر تغذیه کنند، صفحه ۲۰۳ برخی دیگر نیاز به زمان بیشتری دارند تا این کار را بیاموزند. اشکالی ندارد اگر از همان ابتدا همه چیز به خوبی پیش نرود.

• از شیر دادن به فرزند خود ناامید نشوید. مادری می‌گفت که ۶ هفته طول کشید تا بالاخره به یک هماهنگی راحت برای شیر دادن دست یافتم که البته با رابطه زیبا و طولانی شیردهی همراه بود.

• ممکن است در طول هفته اول نوک پستان مادر ملتهب و دردناک باشد. قبل و بعد از شیردهی کمی شیر را تخلیه کنید و آن را به نوک پستان‌ها بمالید اجازه دهید پستان‌ها با هوای آزاد خشک شوند.

مادرها از شیر دادن لذت می‌برند. لازم نیست غذایی آماده کنید، رابطه نزدیک با نوزاد برقرار می‌شود و بیماری‌ها و عفونت گوش نوزاد کاهش می‌یابد.

ملت قوی: از نظر جسمی

قرآن و سنت پیامبر (ص) درباره قدرت از جنبه‌های مختلف سخن گفته‌اند:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ
تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ

(ال عمران: ۱۱۰)

شما (مسلمانان حقیقی) نیکوترین امتی هستید که پدیدار گشته‌اید (برای اصلاح بشر، که مردم را) به نیکوکاری امر می‌کنید و از بدکاری باز می‌دارید و ایمان به خدا دارید. و اگر اهل کتاب همه ایمان می‌آوردند بر آنان چیزی بهتر از آن نبود، لیکن برخی از آنان با ایمان و بیشترشان فاسق و بدکارند.

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ وَعَدُّوا اللَّهَ وَعَدُّوكُمْ
(الانفال: ۶۰)

و شما (ای مؤمنان) در مقام مبارزه با آن کافران خود را مهیا کنید و تا آن حد که بتوانید از آذوقه و تسلیحات و آلات جنگی و اسبان سواری زین کرده برای تهدید و تخویف دشمنان خدا و دشمنان خودتان فراهم سازید و نیز برای قوم دیگری که شما بر (دشمنی) آنان مطلع نیستید (مراد منافقانند که ظاهراً مسلم و باطناً کافر محض‌اند) و خدا بر آنها آگاه است. و آنچه در راه خدا صرف می‌کنید خدا تمام و کامل به شما عوض خواهد داد و هرگز به شما ستم نخواهد شد.

«المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من

المؤمن الضعيف، وفي كلِّ خير». (مسلم)
پیامبر (ص) فرمودند: فرد باایمان قوی از شخص باایمان ضعیف نزد خدا محبوب تر است؛ خیری در هر دو نهفته است (مسلم). به کلمه «قوی» در این حدیث دقت کنید زیرا به قدرت جسمی و ایمان قوی دلالت دارد. توصیفات به کار رفته چون، «بهترین جامعه»، «تمام قدرت و توان لازم را جمع‌آوری کنید» و «فرد باایمان قوی» هم شامل جنبه (بیولوژیکی) و هم جنبه‌ی ایمان و اخلاق می‌شود. در راستای گفته‌های فصل‌های پیشین به نتایج زیر می‌رسیم.

یک جامعه می‌تواند از نظر جسمی از هر ملت دیگری بهتر عمل کند به شرط پیروی از راهنمایی‌های زیر:

- انتخاب همسران سالم
- اجتناب از هرگونه رابطه جنسی نامشروع، این کار والدین و فرزندان را از ابتلا به هر نوع بیماری قابل انتقال از طریق روابط جنسی مانند ایدز و سایر بیماری‌ها مصون می‌دارد.
- تغذیه مناسب. والدین، مادران باردار و فرزندان آنها از ادکی طعماً (همچنین الطبیات) تغذیه می‌کنند، که این به معنای تغذیه از غذاهای کامل، مقوی و سالم است. گوشت خوک، خون، مردار یا حیواناتی که به صورت خفه شدن کشته شده باشند را نباید مصرف کرد. قرآن بر خوراکی‌هایی همچون آب، شیر و عسل، میوه‌ها (خرما، انگور و زیتون، انجیر)، گوشت (طیور، ماهی‌ها، گوشت گاو و بره) و سبزیجات (پیاز، سیر، خیار، غلات و لوبیاه‌ها) تأکید می‌کند.

بعدها در زندگی فرد محقق می گردند.

[[إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ
أَقْوَمُ وَيُشِيرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ
الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا]]

(الاسراء: ۸)

و چون موسی به سن عقل و رشد رسید و حد کمال یافت ما به او حکم نبوت و مقام علم عطا کردیم و چنین پاداش به مردم نیکوکار می دهیم.

شیر مادر پایه محکم برای تشکیل بهترین ملت هاست زیرا:

i. قدرت جسمی روانی و عاطفی لازم را به کودکان می بخشد.

ii. برعکس تولیدات انبوه شیر خشک شیر مادر متناسب و بر طبق نیازهای فردی کودک تغییر می کند و بهترین تغذیه برای وی به شمار می آید.

iii. این شیوه طبیعی ترین روش غذا دادن به نوزاد است.

در حالی که دانش بشر روز به روز در حال توسعه و تغییر است کتاب های آسمانی بر دستورالعمل های خاصی (بایدها و نبایدها) که برای انسان مفید است تأکید می ورزند.

[وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْمًا

وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ]

(القصص: ۱۴)

همانا این قرآن (خلق را) به راست و استوارترین طریقه هدایت می کند و اهل ایمان را که نیکوکار باشند به اجر و ثواب بزرگ بشارت می دهد.

• داشتن یک شیوه زندگی بهداشتی. تنها از طریق شستن دست ها قبل و بعد از خوردن غذا مواد آلوده زیادی از بدن دور می شود. از دست چپ برای طهارت در دستشویی و از دست راست برای غذا خوردن استفاده کنید. هر روز پنج بار وضو بگیرید.

• از مواد روانگردان (مانند الکل، مواد مخدر و سیگار) دوری کنید. به خصوص درجه سلامت جنین و رشد او در صورت پرهیز والدین از استفاده از مواد شیمیایی یا مواد مخدر افزایش می یابد.

• نوزادان باید از شیر مادر تغذیه کنند. کودکان رشد می کنند و شخصیت قوی با جسم و روانی سالم که لازمه افراد صالح و رهبران نیکو کار است را دارا خواهند بود. • باید مرخصی زایمان بیشتر از ۸ هفته باشد. مرخصی طولانی شده ی یک ساله به مادران کمک می کند تا به صورت تمام وقت مراقب فرزندان خود باشند تا رهبران آینده را پرورش دهند (همان طور که مادر موسی این کار را انجام داد).

در مجموع باید گفت که پنج سال نخست زندگی برای ساخت شخصیت قوی و سالم بسیار ضروری است. آن ها روزنه ای رو به فرصت های نو را ایجاد می کنند که نباید آن را نادیده گرفت. راهنمایی های ذکر شده جامعه ای را خواهد ساخت که در میان آدمیان برترین جامعه خواهد بود.

از طریق پرورش فرزندان سالم و قوی می توانیم ایمان، خرد، دانش و مهارت ها را به آن ها بیاموزیم. این اهداف همان طور که در زندگی حضرت موسی و سایرین دیدیم



فعالیت ۳۹: من اذیت می‌شوم از این‌که...

باید والدین و فرزندان درباره موارد زیر با هم صحبت کنند و درباره اجتناب از آن‌ها به توافق برسند.

اذیت می‌شوم از اینکه...

- پیتزا، باقلوا یا کیک به خوبی برش داده نشود.
- اگر فرزندان خود بی‌نظمی‌های ایجاد کرده را مرتب نکنند و والدین این کار را برای آن‌ها انجام دهند.
- آشغال به جای این‌که داخل سطل زباله انداخته شود در اطراف آن ریخته شود.
- افراد دیر سر قرارهای خود حاضر می‌شوند.
- شوهر بدون اطلاع همسر دیر به خانه بازمی‌گردد.
- افراد فراموش می‌کنند که بند کفش خود را ببندند و هیچ‌کس به آن‌ها یادآوری نمی‌کند این کار را انجام دهند.
- افراد بدون این‌که دستان خود را بشویند از دستشویی خارج می‌شوند.
- افراد زمانی که در دستشویی هستند درب آن را نمی‌بندند.
- افراد لیوان آب، چای یا قهوه‌ی خود را بدون این‌که آن را کاملاً خالی کنند در طول شب روی میز جا می‌گذارند.
- افراد موی خود را شانه نمی‌کنند (همچنین ابرو یا ریش بلند).
- افراد گیره کاغذ، سنجاق ته گرد یا سنجاق کوب را روی میز یا سطح زمین به صورت نامنظم رها می‌کنند.
- افراد به فرزند خود لب‌خند می‌زنند در حالی که در خانه دوستان و آشنایان رفتار نامناسبی از خود نشان داده است.
- افراد شایعه پراکنی کرده یا پشت سر دیگران غیبت می‌کنند (قرآن این کار را همانند خوردن گوشت انسان در نظر گرفته است).

- از کودک سوالی پرسیده شده است و به جای او یکی از والدین پاسخ می‌دهد.
- اغلب افراد صحبت کردن کودکان را قطع می‌کنند.
- میزبان، مهمان را ناچار می‌کند غذای زیادی بخورد.
- افراد شوخی‌های نژادپرستانه‌ای را مطرح می‌کنند.
- افراد غذای زیادی را دور میریزند.
- مهمان‌ها سرزده و بدون اطلاع قبلی می‌آیند.
- مهمان‌ها بدون اجازه میزبان در امر تنبیه فرزند میزبان دخالت می‌کنند.
- والدین بدون معذرت خواهی کردن از فرزندان خود قولی که داده‌اند را نادیده می‌گیرند.
- افراد از شما نظر خواهی می‌کنند در حالی که تمام ماجرا را با شما در میان نمی‌گذارند.
- جوان‌ترها به جای استفاده از پله‌ها از آسانسور استفاده می‌کنند.
- یک پیک پیام مورد نظر را کامل و دقیق به اطلاع شما نمی‌رساند.
- ملاقات کنندگان مدت زمان طولانی در بیمارستان نزد بیمار می‌مانند.
- کسی از دست شما ناراحت است و دلیل آن را به شما نمی‌گوید.
- افراد در مصرف پول، غذا، کاغذ، دارو، زمان، دستمال کاغذی، و صابون زیاده روی می‌کنند.
- رانندگان در هنگام رانندگی پیامی را ارسال کرده یا می‌خوانند. (در برخی از مکان‌ها استفاده از تلفن همراه در هنگام رانندگی غیرقانونی است).
- افراد بدون این‌که دهان یا بینی خود را بپوشانند جلوی شما عطسه یا سرفه می‌کنند.
- افراد در زمان جلسات، نماز یا در کتابخانه تلفن همراه خود را در حالت بی صدا قرار نمی‌دهند.
- جوراب و لاس افراد بوی بدی می‌دهد.
- افراد کف یا سینک دستشویی را خیس می‌کنند و بدون این‌که آن را خشک نمایند آنجا را ترک می‌کنند.
- چند نفر هم زمان با هم صحبت می‌کنند.
- رانندگان بدون هیچ دلیلی بوق می‌زنند.
- گوینده بدون دلیل خاصی یک کلمه یا اصطلاح را تکرار می‌کند.

- یک شخص با صدای خیلی بلند صحبت می‌کند و باعث ناراحتی دیگران می‌گردد، یا این‌که فرد بیش از اندازه آرام صحبت می‌کند به گونه‌ای که نمی‌توان صدای او را شنید.
- بدون دلیل چراغ‌ها را روشن بگذاریم.
- فرد بدون اجازه‌ی دیگران به ابتدای صف می‌رود.
- مهمان‌ها از راهنمایی‌های میزبان حتی در خانه (عمارت) خودش پیروی نمی‌کنند.
- میزبان در سرو غذا به دلیل نیامدن یکی از مهمان‌ها تعلل می‌ورزد.
- افراد در هنگام شستن دست‌ها آب هدر می‌دهند.
- شیرهای آب کاملاً بسته نمی‌شوند.
- زمانی که افراد باید آب دهان خود را تف کنند از دستمال استفاده نمی‌کنند (و روی زمین تف می‌کنند).
- در صورت مشاهده‌ی آشغال افراد آن را جمع‌آوری نمی‌کنند.
- افراد در هنگام صحبت کردن مانع عبور و مرور دیگران می‌شوند.
- دو شخص در زمان برگزاری جلسه با هم صحبت یا پیچ می‌کنند.
- شخص دچار اشتباهی می‌شود اما مسئولیت آن را به عهده نمی‌گیرد و معذرت خواهی نمی‌کند.
- افراد شما را به خانه‌ی خود دعوت می‌کنند اما مشخص نمی‌کنند که قرار است غذایی سرو شود یا خیر.
- هنگامی که باید یک دستمال کاغذی از جعبه خارج شود چندین دستمال با هم از آن خارج می‌کنید.
- افراد در هنگام صحبت کردن زمان بیشتر یا کم‌تر از حد تعیین شده را صرف می‌کنند.
- افراد به جای این که لبخند بزنند عبوس هستند.
- شما با کسی احوال‌پرسی می‌کنید و آن‌ها پاسخ شما را نمی‌دهند.
- افراد باعث می‌شوند اتاق خیلی تاریک یا خیلی روشن شود.
- افراد با عادت‌های نادرست پر سروصدا بودن، دخالت کردن یا وابسته بودن باعث آزار دیگران می‌شوند.
- هر یک از اعضای خانواده می‌توانند موارد ناخوشایند خود را به این فهرست اضافه کنند .

فصل ۱۱

مغز کودک: از آن استفاده کن یا آن را از دست بده!

۳۳۳ دیباچه
۳۳۳ روزنه‌ای رو به فرصت
۳۳۴ روزنه‌ای رو به فرصت
۳۳۵ رشد عصب‌ها و شبکه‌های مغزی
۳۳۶ بینایی
۳۳۷ شنوایی
۳۳۸ موسیقی
۳۳۹ تولد و موسیقی درمانی
۳۳۹ عواطف
۳۴۱ استرس می‌تواند اتصالات مربوط به عواطف را از نو ایجاد کند
۳۴۱ حرکت
۳۴۲ دایره لغات و حفظ کردن در کودکی
۳۴۳ مغز چگونه تغییر می‌کند
۳۴۳ باید والدین به شیوه‌ای مثبت با فرزندان خود صحبت کنند
۳۴۳ برنامه‌ی فرصت برتر برای کودکان پیش‌دبستانی در ایالات متحده
۳۴۵ والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟
۳۴۵ مغز منطقی
۳۴۵ مغز موسیقایی
۳۴۵ مغز زبانی
۳۴۶ اسلام آواز خواندن و موسیقی
۳۴۸ تصاویر و مجسمه‌ها در اسلام
۳۴۹ رشد مغزی کودکان نوپا
۳۴۹ توجه کودک را به الگوهای موجود در محیط جلب کنید
۳۵۰ تشویق کودکان به مشارکت جسمی در فعالیت‌ها
۳۵۰ صحبت کردن با کودکان و مشخص کردن این که چه چیزی را باید به آن‌ها بگویید
۳۵۰ ایجاد یک محیط مثبت قابل پیش‌بینی و همراه پاداش

- تمرین عملی را تقویت کنید و از تکرار کردن خشنود شوید..... ۳۵۱
- چگونه عواطف بر منطق غلبه می کنند..... ۳۵۱
- مراقبت‌های مادرانه حیاتی است..... ۳۵۳
- چه چیزی مشخصه‌ی شخصیتی ما است: طبیعت، پرورش یا سرنوشت؟..... ۳۵۴
- رشد مغز تأثیرات عاطفی بر پسران و دختران..... ۳۵۶
- رشد مغز..... ۳۵۶
- تأثیرات عاطفی بر دختران و پسرها..... ۳۵۶
- آیا موفقیت بشر تا قبل از پنج سالگی مشخص می‌شود؟!..... ۳۵۷
- فعالیت‌ها..... ۳۵۹
- فعالیت ۴۰: کتابی برای برنامه‌های ماهیانه تنظیم کنید..... ۳۵۹



[وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ
لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ]
(النحل: ۷۸)



و خدا شما را از بطن مادران بیرون آورد در حالی که هیچ نمی دانستید و به شما گوش و چشم و قلب اعطا کرد تا مگر (دانا شوید و) شکر (این نعمت‌ها) به جای آرید.

کارکردی را درک کردیم به اهمیت شیر مادر در طول دو سال نخست زندگی نوزاد پی خواهیم برد.

روزنه‌ای رو به فرصت

«برای درک کودکان ابتدا باید با ساز و کار زیستی آن‌ها آشنا شویم. ارتباطات قسمتهای مختلف مغز در سنین متفاوت ایجاد می شوند، البته بیشتر این ارتباطات در دوران نوزادی شکل می گیرند. در نتیجه ارتباطات مختلف مغزی به تجربیات زندگی در سنین مختلف بستگی دارند. محرک‌های لازم را در سن مناسب در اختیار کودکان خود قرار دهید تا هر آنچه که لازم است را بیاموزند؛ اشتباهی از جانب شما برنامه را با شکست مواجه می کند.» (بیگلی، ۱۹۹۶).

اگرچه مغز انسان وزنی در حدود ۳۵ پوند (≈۱۳۶۰ گرم) دارد، اما حاوی تریلیون‌ها ارتباط مغزی و توانایی پردازش بسیار بالایی است. اگر تصور کنیم که هر دو شهر جهان با یک بزرگ راه به هم متصل می شدند و بزرگراه‌های دیگری این شهرها را به شهرهای اصلی دیگری

قرآن به ما می فرماید که نوزادان بدون هیچ دانشی به دنیا می آیند. پروردگار آن‌ها را به ابزارهای یادگیری دانش مجهز فرموده است: ابتدا از طریق شنیدن، سپس دیدن و سرانجام فؤاد، محمل احساسات و عواطف. دانش زیست شناسی به ما می گوید که مرکز شنیدن در قسمت جلوی مغز قرار گرفته است، در حالی که مرکز بینایی در قسمت پشت مغز است. در میان این دو ناحیه سایر مراکز مغزی قرار گرفته اند. این مراکز توانایی شناختی را در فرد ایجاد می کنند تا قادر باشد تصمیمات خود را بر اساس عقل خود اتخاذ کنند. جالب است که قرآن این سه کلمه را همیشه به ترتیب پشت سر هم به کار می برد گوی که جدا ناپذیرند: شنیدن، دیدن و محبت.

باید بیاموزیم که مغز یک کودک چگونه شکل می گیرد و رشد می کند. اهمیت تجربه‌های اولیه نوزاد و کمک کردن به کارکرد مغز او در زمینه‌های ریاضی، موسیقی، زبان و عواطف قابل توجه است. به محض این که چنین

متصل می‌کردند و همچنین ارتباطی میان همه روستاهای جهان برقرار می‌شد باز هم با ارتباط داخل مغز انسان قابل مقایسه نبود. و اگر تصور می‌کردیم یک جاده ثانویه در جهان ساخته‌ایم که هر روستا را با روستای دیگر به هم متصل می‌کرد، باز هم شمار جاده‌های اصلی و ثانویه نمی‌توانستند به پیچیدگی مغز انسان باشند، این در حالی است که زمین موجود نمی‌تواند چنین حجمی از جاده‌ها را در خود جای دهد.

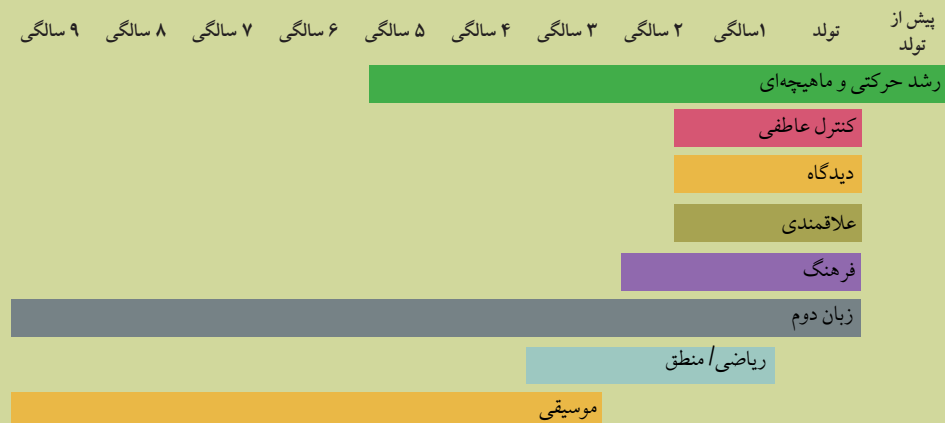
مشکلی که در مورد رشد مغز مطرح می‌باشد این است که اگر در سن یک سالگی نوزاد این ارتباطات شکل نگیرد بعدها هرگز قابل شکل‌گیری نخواهند بود. افسوس! این دقیقاً مشکلی است که رخ می‌دهد و فرصتی است که برای همیشه از دست می‌رود_چقدر دردناک! بنابراین بسیار مهم است که بیاوریم چگونه ارتباطات مغزی کودکان را ایجاد کنیم و آن‌ها را پرورش دهیم.

قدرت جذب مغز

مغز یک کودک سه ساله چه مقدار توانایی جذب اطلاعات را دارد؟

اگر ما تصور کنیم که مغز پیشرفته‌ترین و قوی‌ترین رایانه‌ای است که می‌توان تصور کرد آنگاه محیط کودک همچون صفحه کلیدی عمل می‌کند که تجربیات را به انتقال می‌دهد. این رایانه توانایی ذخیره اطلاعات بالایی دارد به گونه‌ای که در سه سال اول قادر به ذخیره‌ی مقادیری از اطلاعات است که ارتشی از انسان‌ها نمی‌توانند چنین حجمی از اطلاعات را فراهم کنند. اما تا پایان سه یا چهار سالگی، سرعت یادگیری کاهش می‌یابد. رایانه اطلاعات را قبول میکند اما سرعت این کار کاهش یافته است. این روند همچنان که سن بالاتر می‌رود رو به کاهش خواهد بود و همزمان با بزرگ تر شدن ما سلولهای مغزی و تانس‌های عصبی رو به افول می‌نهند. ما باید از این فرصت قبل از این‌که با رسیدن سه سالگی از دست برود استفاده کنیم. (کتولاک ۱۹۹۳)

روزنه‌ای رو به فرصت



عصبی مورد استفاده قرار گیرند، یعنی مانند یک برنامه نویس پشت صفحه کلید که جریانهای الکتریکی رایانه را ایجاد می‌کند جریانهای الکتریکی مغزی از این طریق شکل می‌گیرند. این که کدام کلیدهای صفحه کلید به کار گرفته شوند_ این که کودک چه تجربیاتی داشته باشد_

تعیین می‌کند که این کودک باهوش خواهد بود یا خیر، ترسو خواهد بود یا با اعتماد به نفس، سخنور خواهد بود یا ساکت و بی صدا. تجربیات اولیه به قدری مهم هستند که می‌توانند کاملاً بر شخصیت آینده فرد تأثیرگذار باشند.» (نش ۱۹۹۷)

تا زمانی که فرد به بزرگسالی می‌رسد مغز وی با بیشتر از ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی به صورت متقاطع انباشته می‌شود که هر کدام از این سلولها نیز با هزاران سلول عصبی دیگر ارتباط برقرار می‌کنند و ارتباطات مغزی را به ۱۰۰ تریلیون می‌رسانند.

این ارتباطات هستند که_ شمار آنها بیشتر از تعداد کهکشانهای شناخته شده جهان است_ قدرت‌های منحصر به فردی را به مغز می‌بخشند. در دیدگاه سنتی این گونه تصور می‌شد که نمودار سیم پیچی مغز از ابتدا در زمان بارور شدن تخمک در رحم تعیین شده است. اگرچه

اَوَلَلَّهُ اَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ اُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ
(النحل: ۷۸)

در تأکیدی مجدد، قرآن درباره‌ی نبود هیچ دانشی تولد می‌فرماید: و خدا شما را از بطن مادران بیرون آورد در حالی که هیچ نمی‌دانستید و به شما گوش و چشم و قلب اعطا کرد تا مگر (دانا شوید و) شکر (این نعمت‌ها) به جای آرید.

رشد عصب‌ها و شبکه‌های مغزی

«میلیاردها سلول عصبی مغزی (عصب) به صورت متقاطع در مغز جای گرفته‌اند. برخی از آنها تنفس را کنترل می‌کنند، برخی تپش قلب را مدیریت کرده و دمای بدن را متعادل ساخته و واکنش‌های آن را ایجاد می‌کنند. با این حال پس از تولد تریلیون‌ها و تریلیون‌ها سلول عصبی بدون استفاده باقی می‌مانند؛ این سلولها مانند تراشه‌های پتیوم در رایانه قبل از این که کارخانه نرم افزارها را روی آن نصب کند می‌مانند. اگر از این عصب‌ها استفاده شود، با برقراری ارتباط با سایر سلول‌های عصبی به جریان‌ات الکتریکی کامل در مغز تبدیل می‌شوند؛ اگر مورد استفاده قرار نگیرد ممکن است از بین بروند. تجربیات دوران نوزادی است که تعیین می‌کند کدام یک از این سلول‌های



نیمی از ژن‌ها در سیستم عصبی مرکزی نقش دارند اما تعداد آن‌ها به اندازه‌ای نیست که بتوانند سیم پیچی پیچیده مغز را مشخص کنند. این امر احتمال دیگری را ایجاد می‌کند؛ این که ژن‌ها تنها جریان‌های الکتریکی اصلی مغز را تعیین می‌کنند و چیزی دیگر تریلون‌ها ارتباط پیشرفته‌تر را هدایت می‌کند. آن چیز دیگر محیط است، پیام‌های بیشماری که مغز از محیط پیرامون دریافت می‌کند. «دو مرحله گسترده در سیم پیچی مغز وجود دارد: دوره اولیه که نیازی به تجربه ندارد و دوره ثانویه که تجربه در آن لازم است» (کارلا شاتز ۱۹۹۶، دانشگاه کالیفرنیا، نش ۱۹۹۷). با این حال در صورت شکل‌گیری این سیم پیچی‌ها زمان کمی برای مغز وجود دارد تا بتواند خود را بیافریند. «این روزنه‌های فرصت که طبیعت قبل از تولد برای ما باز گذاشته بود با گذر هر سال از سن ما یکی پس از دیگری بسته

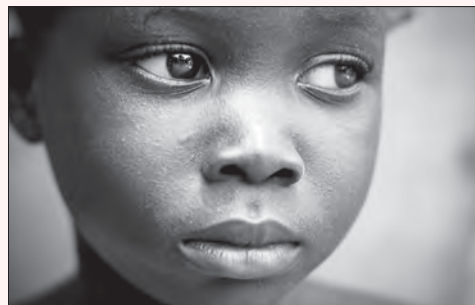
صحیح را وارد کنیم تقریباً همه چیز ممکن خواهد بود. با این حال اگر این روزنه بسته شود، با یک موجود ناتوان مواجه خواهیم شد. آنچه که یک کودک نوپا در طی برنامه‌های فشرده مدرسه مانند Head start می‌آموزد اغلب موقت هستند: این دستورات عمل فشرده خیلی دیرتر از زمانی که باید به صورت اساسی در مغز ایجاد شوند، ارائه می‌گردند. همچنین به تعویق انداختن زمان یاددهی زبان دوم نیز اشتباه است.

همان‌طور که چوگان‌ی می‌پرسد، «کدام نادانی بود که امر کرد تا دوره دبیرستان نباید یک زبان خارجی یاد داده شود؟ آن زمان دیگر برای این کار دیر شده است.» (دکتر هری چوگان‌ی، بیمارستان اطفال در میشیگان).

مراکز بینایی، شنوایی، عواطف و حرکتی مغز را می‌توان به شرح زیر توصیف کرد:

بینایی

جریان الکتریکی بینایی یک جهش رشد سلول عصبی در فاصله دو تا چهار ماهگی دارد، که همزمان با نخستین تجربیات کودک در توجه به دنیای اطراف است، و در ۸ ماهگی که هر سلول عصبی به ۱۵۰۰۰ سلول عصبی دیگر متصل می‌شود به اوج خود می‌رسد. اگر کودک در بدو تولد دچار آب مروارید شود یقیناً علی‌رغم جراحی در ۲ سالگی برای همیشه کور خواهد شد. آزمایش‌های



می‌شوند» را (دوران بحرانی) می‌نامند. آنچه که در این عبارت وجود دارد هم امیدبخش و هم مایوس‌کننده است. در صورتی که در زمان مناسب اطلاعات

ارتباط برقرار کنند. کودکی که پس از ۱۰ سالگی یادگیری زبان دوم را آغاز می‌کند به احتمال زیاد هرگز نمی‌تواند مانند زبان مادری به راحتی از آن استفاده کند. به این دلیل بسیار ضروری است که کودکان از همان آغاز در دوره نوزادی در معرض قرائت‌های قرآن قرار گیرند تا بتوانند بر صداهای زبان عربی تسلط پیدا کنند.

اگر اتصالات اولیه لازم برقرار شود کودک قادر خواهد بود که صداها را به کلمات تبدیل کند. هرچه کودکان کلمات بیشتری بشنوند سریعتر زبان مورد نظر را خواهند آموخت. نوزادانی که مادران شان بیشتر با آنها صحبت می‌کنند در سن بیست ماهگی ۱۳۱ لغت بیشتر از کودکانی که کم‌تر با آنها صحبت شده است بلد خواهند بود، در بیست و چهار ماهگی این اختلاف در برخی موارد به ۲۹۵ لغت هم می‌رسد. اهمیتی ندارد که مادر چه کلماتی را به کار می‌برد تنها کافی است کلمات یک هجایی باشند تا بهتر در خاطر کودکان بمانند. صداهای کلمات، اتصالات عصبی که بعدها قادر به جذب کلمات بیشتر هستند را ایجاد می‌کنند. دایره لغات بسیار زیادی برای یادگیری وجود دارد و تنها از طریق شنیدن مکرر کلمات می‌توان آنها را آموخت. لازم به ذکر است که اگر کودک تعدادی خواهر و برادر داشته باشد که مدام با او صحبت کنند سریع‌تر از نظر زبانی رشد خواهد کرد.



بینایی انجام شده بر روی گربه‌ها این یافته‌ها را ثابت کرده است.

شنوایی

پاتریشیا کوهن از دانشگاه واشنگتن می‌گوید: «تا سن ۱۲ ماهگی نوزادان توانایی تشخیص صداهایی که در زبان مادری آنها اهمیتی ندارد را از دست می‌دهند و سخنان نامفهوم آنها کم‌کم به زبان مادریشان نزدیک‌تر می‌شود. این امر نشان می‌دهد که چرا ژاپنی‌ها قادر به تشخیص صدای ل از ر نیستند: مار و مال در این زبان تلفظ یکسانی دارند. همچنین بسیاری از غیر عرب زبان‌ها صدای ضاد را همچون ز تلفظ می‌کنند در نتیجه به جای ضالین می‌گویند زالین. یادگیری زبان دوم پس از (و نه همزمان با) یادگیری زبان مادری کار دشواری است. پاتریشیا کوهن می‌گوید، «نقشه‌ی دریافت شده از یادگیری زبان مادری آموزش زبان دوم را میسر می‌نماید.» برای مثال اگر ابتدا جریان‌های الکتریکی برای زبان اسپانیایی به عنوان زبان مادری فعال شوند سلول‌های عصبی باقی مانده نمی‌توانند برای یادگیری زبان یونانی به عنوان زبان دوم با هم

باید کودکان را تشویق کرد که نواختن یک وسیله‌ی موسیقی را بیاموزند.



موسیقی

آزمون هوش فضایی (توانایی تصور جهان خارج به صورت دقیق) ۸۰ درصد بیشتر از سایر همسالانشان بود.

نکته مهم این است که این توانایی بعدها به صورت مهارت‌های ریاضی و مهندسی خود را نمایان خواهد کرد. طبق نظر فیزیک دانی به نام گوردون شاو اهل آیرون کالیفرنیا، «آموزش موسیقی در سن کم به کودکان کمک می‌کند تا توانایی استدلال بالایی را به دست آورند.» (بیگلی ۲۰۰۰).

به نظر می‌رسد که در مغز رابطه‌ی نزدیکی بین موسیقی، ریاضیات و منطق وجود دارد. قدرت تفکر عمیق را با الگوهای مشابهی در مغز مشاهده کرده‌اند. معلمانی که با کودکان کار می‌کنند ریاضیات یا شطرنج را در سطح بالاتری به آن‌ها یاد نمی‌آموزند. با این حال کودکان خردسال به موسیقی علاقه دارند و بهتر آن را پردازش می‌کنند. فرانسیس روشر (دانشگاه ویسکانسین) برای دسته‌ای از کودکان کلاس پیانو و برای دسته‌ی دیگر کلاس آواز برگزار کرد. پس از ۸ ماه کودکی که در کلاس پیانو شرکت کرده بودند «به شدت در زمینه استدلال فضایی بهبود پیدا کرده بودند»، در حالی که کودکانی که در کلاس موسیقی شرکت نکرده بودند چنین توانایی نداشتند. این پیشرفت خود را در

(آلبرت و همکاران ۱۹۵۵) اگر کودک در سنین پایین در معرض شنیدن موسیقی قرار گیرد اتصالات عصبی لازم ایجاد خواهند شد. مغز نوازندگانی که با سازهای زهی کار می‌کردند به وسیله عکس برداری از طریق امواج مغناطیسی مورد بررسی قرار گرفت. قسمتی از مغز این افراد که مسئول کنترل انگشتان دست چپ آن‌ها بود نسبت به افراد عادی بسیار بزرگ تر بود.

افلاطون گفته است که موسیقی بهترین وسیله برای آموزش است. ایشان معتقد بودند که موسیقی مغز را قادر خواهد ساخت تا بتواند به شکلی پیشرفته‌تر به تفکر پردازد. محققان با بررسی دو گروه از کودکان پیش‌دبستانی به قدرت موسیقی پی بردند. یکی از این گروه‌ها هر روز در کلاس آموزش پیانو شرکت می‌کردند و آواز می‌خواندند. گروه دیگر چنین تمرینی نداشتند. پس از هشت ماه کودکان سه ساله‌ی آشنا با موسیقی به استادان ماهر حل معما تبدیل شدند و امتیاز آن‌ها در

به وسیله صدای تپش قلب مادر کمک می‌کند. (سیرز، ۱۹۹۱)

در زمان وضع حمل پخش موسیقی بسیار کمک کننده است. در مطالعه‌ای که در بیمارستان زنان و زایمان باکرویی در ترکیه انجام گرفت، محقق تعدادی از مادران در حال وضع حمل را انتخاب کرد. او زنان باردار را در دو گروه به دو اتاق مجزا از هم فرستاد: در یکی از اتاق‌ها او صدای آب و «نی» (یک ساز سنتی ترکی) را پخش کرد ولی در اتاق دیگر هیچ صدایی پخش نشد. او متوجه شد کسانی که در هنگام زایمان به صدای موسیقی گوش داده بودند کم‌تر احساس درد کردند، استرس کمتری داشتند و حس و حال عمومی آن‌ها بهتر بود. (کموورکو ۱۹۹۹)

موسیقی درمانی به بیماران حس بهتری می‌دهد و اعتماد به نفس آن‌ها را تقویت می‌کند. همچنین گردش خون را بهبود می‌بخشد، تنفس را راحت‌تر می‌کند و کارکرد ماهیچه‌ها را بالا می‌برد (دیویس و همکاران ۲۰۰۸). در همین راستا مسلمانان از گوش سپردن به قرآن و قرائت اشعاری که در مدح پیامبر (ص) گفته شده‌اند (قوالی) بسیار بهره برده‌اند.

عواطف

مدارهای اصلی کنترل کننده عواطف قبل از تولد ایجاد می‌شوند. پس از آن نقش والدین پررنگ‌تر می‌شود. احتمالاً قوی‌ترین تأثیر را سازگاری (یعنی زمانی که پرستاران کودک

توانایی آن‌ها برای حل معماها، رسم شکل‌های هندسی و پیروی از الگوهای مکعب‌های دو رنگ نشان داد. زمانی که کودکان با گوش دادن به موسیقی کلاسیک قشر عصبی خود را تقویت می‌کنند همزمان اتصالات عصبی لازم برای ریاضیات نیز در مغز آنان تقویت می‌شود. موسیقی الگوهای اصلی مغز را برمی‌انگیزد و کارکرد آن‌ها را برای کارهای پیچیده استدلالی بهبود می‌بخشد. (نش، ۱۹۹۷)

تولد و موسیقی درمانی

چه چیزی کودک را زمانی که در آغوش مادرش است آرام می‌کند؟ برای پاسخ به این پرسش محققان آزمایش زیر را انجام دادند: برخی از کودکانی که به دلیل گرسنگی گریه می‌کردند را به اتاقی بردند که صدای تپش قلب مادر و لالایی که خوانده بودند به صورت ضبط شده در آنجا پخش می‌شد. کودکان آرام شدند و پس از مدتی کوتاه به خواب رفتند (هیگس ۱۹۹۵). در طول دوران بارداری جنین‌ها در رحم مادر به صدای قلب او عادت می‌کنند. پس از این که کودک به دنیا آمد، این صدای آشنا به موسیقی تبدیل می‌شود که کودک را آرام می‌کند. بسیاری از مادران به صورت غیرعمدی در زمان شیردادن یا لالایی خواندن نوزادان خود را روی شانه چپ خود قرار می‌دهند. این رفتار غریزی به تسکین و آرامش کودک

داده شوند (مثلاً کودک از این که یک ساختمان بزرگ را به وسیله قابلمه‌های مادرش ساخته است به خود افتخار می‌کند و مادرش دیداً عصبانی می‌شود) آن اتصالات مختل می‌گردند و تضعیف می‌شوند. نکته‌ی اصلی در این قضیه «مکرر» بودن جریان است: یک کلمه منفی بر زندگی همیشگی کودک تأثیر نمی‌گذارد. الگوی تکرار شونده است که تأثیرگذار خواهد بود و می‌تواند بسیار قوی هم باشد. در یک تحقیق کودکی که هرگز از جانب مادرش مورد توجه کافی قرار نگرفته بود به یک فرد منفعل که در زمان هیجان زده شدن نمی‌توانست هیجان زده شود یا از چیزی لذت ببرد تبدیل شد.

احساسات درونی او را بازنمایی می‌کنند) ایجاد می‌کند. اگر جیغ کشیدن کودک از روی خوشحالی به دلیل دیدن یک گربه یا توله سگ با لبخند یا آغوش والدین پاسخ داده شود، یا اگر شادی او از دیدن هواپیمایی که بر فراز آسمان در حال پرواز است مورد استقبال قرار گیرد، اتصالات مربوط به این احساسات تقویت خواهند شد. ظاهراً مغز از همان مسیری که پاسخ و واکنشی را دریافت می‌کند احساسات جدیدی را تولید می‌کند. بنابراین اگر یک احساس واکنش متقابل را برانگیزد سیگنال‌های الکتریکی و شیمیایی که آن احساس را ایجاد کرده‌اند تقویت می‌شوند. اما اگر عواطف به صورت مکرر نادیده گرفته شوند یا با پرخاشگری پاسخ



استرس می تواند اتصالات مربوط به عواطف را از نو ایجاد کند

مورد سکوت کردن در هنگام عصبانیت را روشن سازد زیرا در این مواقع توجه خود را از دست می دهد و کلمات نامناسب را بر زبان خواهد آورد.

حرکت

حرکات جنین در هفته هفتم بارداری آغاز می گردد و در هفته های پانزدهم و هفدهم به اوج خود میرسد. این مرحله زمانی است که نقاط مختلف مغز کنترل حرکات بدن را برعهده می گیرند. مرحله حساس مدتی به طول می انجامد: تا دو سال طول می کشد که سلولها در مخچه که مسئول کنترل وضعیت بدن و حرکات آن است اتصالات اساسی را شکل دهد. از طریق اطلاعات پراکنده ای که کودک در اثر حرکت کردن در محیط اطراف خود به دست می آورد سازماندهی های زیادی در مغز صورت می پذیرد. اگر شما فعالیت نوزاد را محدود کنید با این کار از تشکیل ارتباطات عصبی در مغز جلوگیری می کنید. حرکات تکانه ای نخستین نوزاد سیگنالی به قسمت کنترل کننده ی حرکتی مغز می فرستد، هر چه دست ها بیشتر حرکت کنند این اتصالات قوی تر خواهند شد و در نتیجه از مغز در حرکت دادن عمدی و روان دست ها بهتر عمل خواهد کرد. صفحه ۲۱۶ این روزنه ی فرصت تنها چند سال دوام می آورد: اگر یک کودک

استرس و مورد تهدید قرار گرفتن مداوم می تواند عواطف را از نو شکل دهد. این اتصالات در یک قسمت بادامی شکل در اعماق مغز به نام آمیگدالا ایجاد می شوند که کار آن بررسی هرگونه دیده یا شنیده ای است که به مسائل عاطفی مربوط هستند. تکانه های وارد شده از سوی چشم ها و گوش ها پیش از این که به قسمت منطقی و تفکر نوقشر برسند به این آمیگدالا منتقل می شوند. اگر دیده، شنیده یا تجربه کسب شده درناک باشند پدر در حالت مستی وارد خانه میشود همه را کتک میزند. آمیگدالا اتصالات مربوطه را پیش از آن که مغز بداند چه اتفاقی افتاده است با جریان های عصبی شیمیایی پر می کند. هر چه بیشتر از این مسیر استفاده شود راحت تر تحریک می گردد: تنها خاطره ی حضور پدر ترس را به وجود می آورد. از آن جایی که این اتصالات تا روزها می توانند برانگیخته باقی بمانند پس مغز تا مدتها در حالت هوشیار قرار خواهد گرفت. این مسئله باعث می شود که اتصالات بیشتری به سرنخ هایی غیر کلامی که نشان دهنده خطر هستند. حالت چهره، صداهای حاکی از عصبانیت. حساس شوند. در نتیجه رشد قشر بیرونی مغز مختل شده و برای درک اطلاعات پیچیده (مانند یادگیری زبان) دچار مشکل خواهد شد. این مسئله شاید راهنمایی پیامبر (ص) در

را تا سن چهار سالگی در یک قنطاق بیچیم و اجازه حرکت کردن به او ندهیم بعدها کم کم راه رفتن روی دو پا را خواهد آموخت اما هرگز قادر نخواهد بود که به آرامی راه برود. (کارمیکال ۲۰۰۷)

نرمش کردن نه تنها برای جسم بلکه برای مغز نیز مفید است. نرمش کردن باعث می شود مواد غذایی به صورت گلوکز به مغز برسد و ارتباطات عصبی را افزایش می دهد. همه ی این کارها یادگیری را برای کودک در هر سنی که باشد راحت تر می کند. کودکانی که ورزش میکنند در مدرسه عملکرد بهتری دارند. همچنین باید فعالیت های رسمی در کلاس درس نیز برای آنها امکان پذیر باشد. آنها نباید به آرامی روی صندلی های خود بنشینند و جدول ضرب یا شعر حفظ کنند. اگر کودکان نه تنها به صورت شفاهی بلکه از نظر عاطفی و جسمی با مواد درسی ارتباط برقرار کنند قادر خواهند بود دانش به دست آمده را به خوبی در ذهن خود نگه دارند.

دایره لغات و حفظ کردن در کودکی

این یافته های علمی توضیح خواهند داد که چگونه کودکان غیر عرب در سن کم قران را حفظ می کنند. برخی از کودکان تا قبل از سن ۱۰ سالگی به صورت کامل آن را حفظ می کنند. این مسئله موکد یافته های اخیر درباره روزنه ی فرصت

یادگیری زبان است که تا سن ۱۰ سالگی فعال می باشد. تمرین حفظ کردن در سنین کم در کشورهای توسعه یافته به فراموشی سپرده شده است. در حالی که جسم برای رشد خود به غذا نیاز دارد، قوه حافظه نیز امکان رشد توانایی زبان را برای مغز فراهم می کند. "روزنه ی فرصت یادگیری" تا دوازده سالگی باز است. هرچه مغز از گلوکز بیشتری استفاده کند فعال تر خواهد بود. مغز کودکان از سن ۴ سالگی تا زمان بلوغ دو برابر مغز بزرگسالان گلوکز مصرف می کند. بنابراین مغزهای جوان بیشتر این توانایی را برای پردازش اطلاعات دارند. موضوعات پیچیده (مانند مثلثات یا زبان های خارجی) را باید در سن این حکم آموزش داد. شنیدن و پردازش کردن یک زبان خارجی و حتی صحبت کردن به آن زبان برای کودک مقطع ابتدایی بسیار راحت تر است. متأسفانه بیشتر مدارس ایالات متحده آموزش زبان های فرانسه و اسپانیایی را تا کلاس هفتم یعنی زمانی که روزنه ها بسته شده اند به تعویق می اندازند. یکی از بزرگترین تفاوت های خانوادگی مربوط به میزان صحبت کردن اعضای خانواده با هم است. هرچه یکی هر چه ثروت و تحصیلات والدین بیشتر باشد، بیشتر با فرزندان خود صحبت می کنند و در نتیجه رشد دایره لغات کودک هم چشمگیرتر خواهد بود. تا سن سه سالگی کودکانی که والدین توانمند تری دارند در معرض بیش از ۳۰ میلیون کلمه یعنی ۳ برابر کودکانی که والدین کم توان

تری دارند قرار می‌گیرند.

مغز چگونه تغییر می‌کند

چون «کارت خوب بود»، «درست است»، «دوستت دارم»، «آفرین» با آن‌ها صحبت می‌کردند. والدینی که از قشر کارگر جامعه بودند در کل فرزندان خود را تشویق می‌کردند اما دفعات آن کم‌تر بود و اصطلاحات منفی بیشتری (مانند «کارت اشتباه بود»، «اشتباه می‌کنی»، «بس کن»، «ساکت»، «خفه شو») را به کار می‌بردند. والدین فقیر کم‌تر فرزندان خود را تشویق می‌کردند و بیشتر از آن‌ها انتقاد می‌کردند. هرچه مادران بیشتر با فرزندان خود صحبت کرده باشند آن‌ها دایره لغات بیشتری خواهند داشت.

ورزش به رشد سریع در نواحی از مغز که به حافظه مربوط است کمک می‌کند و این عمل احتمالاً منجر به بهبود در کارکرد این نواحی می‌شود. محققان دریافته‌اند که ورزش کردن حجم خون منتقل شده به برآمدگی‌های دندانمانند مغز (ناحیه‌ای در هیپوکامپوس که در رابطه با حافظه کاربرد دارد) را افزایش می‌دهد که به تشکیل سلول‌های جدید مغزی در این ناحیه می‌انجامد. (کارمایکل ۲۰۰۷)

باید والدین به شیوه‌ای مثبت با

فرزندان خود صحبت کنند

برنامه‌ی فرصت برتر برای کودکان پیش‌دبستانی در ایالات متحده

فرصت برتر، که یک برنامه همگانی است خدمات رشد دوران اولیه کودکی را برای کودکان خانواده‌های کم درآمد از سال ۱۹۶۵ ایجاد کرده اما موفق نبوده است. دستاوردهای هوشی کودکان پس از سن ۳ سالگی از بین می‌رود. دلیل عدم

یکی از بزرگ‌ترین تفاوت‌های خانوادگی مربوط به میزان صحبت کردن اعضای خانواده با هم است. هرچه یکی هر چه ثروت و تحصیلات والدین بیشتر باشد، بیشتر با فرزندان خود صحبت می‌کنند و در نتیجه رشد دایره لغات کودک هم چشمگیرتر خواهد بود. تا سن سه سالگی کودکانی که والدین توانمند تری دارند در معرض بیش از ۳۰ میلیون کلمه یعنی ۳ برابر کودکانی که والدین کم توان تری دارند قرار می‌گیرند.

همچنین تفاوت بسیار زیادی در زمینه‌ی شیوه‌ی صحبت کردن والدین با کودکان وجود دارد. والدینی که درآمد و تحصیلات بیشتری دارند به شیوه‌ای مثبت که در آن مکرراً فرزندان خود را تایید و تشویق می‌کنند (با استفاده از اصطلاحاتی



موفقیت آن زمان بندی نادرست است: برنامه فرصت برتر تنها کودکان دو، سه و چهار ساله را ثبت نام می‌کند. در سال ۱۹۹۲ پروژوی آموزش الفبا آغاز به کار کرد. کودکانی از ۱۲۰ خانواده‌ی کم درآمد در یکی از چهار گروه آموزش فشرده در یک مرکز مراقبت از کودکان ثبت نام شدند: گروه ۱، از سن ۴ ماهه تا ۸ ساله، گروه ۲، از ۴ ماهه تا ۵ ساله، گروه ۳، از ۵ ماهه تا ۸ ساله، و گروه ۴ هیچ برنامه‌ی آموزش اولیه‌ی فشرده‌ای نداشت. «آموزش» یک نوزاد چهار ماهه به چه معنی است؟ در اختیار قرار دادن قطعات خانه سازی و مهره‌های بازی، صحبت کردن یا بازی کردن با آن‌ها (مانند دالی). می‌بایست تمامی دویست و اندی بازی طراحی شده برای «آموزش» قدرت شناختی، زبانی، ارتباط اجتماعی و حرکتی کودکان بهبود می‌یافت. تمامی کودکانی که در پروژه

الفبا ثبت نام کرده بودند بعدها در سن ۱۵ سالگی و بالاتر توانایی بیشتری از سایر کودکان در زمینه ریاضیات و خواندن از خود نشان دادند. این کودکان از هوش بالاتری برخوردار بودند. هر چه سن کودک شرکت کننده در این پروژه کم‌تر بود دستاورد بهتری را از آن خود می‌کرد. آموزش‌هایی که از سن پنج سالگی به بعد صورت می‌پذیرفت تأثیر چندانی بر IQ کودکان نمی‌گذاشت.

• مغز منطقی (ریاضیات و منطق)

• مغز زبانی

• مغز موسیقایی

بسته می‌شوند، آیا امیدی برای کودکانی که فرصت‌های آموزشی خود را از دست داده‌اند باقی نمی‌ماند؟ صفحه ۲۱۸ پس چه اتفاقی برای کودکان خانواده‌های کم‌درآمد پیش می‌آید که والدین آن‌ها زمان و پول کافی نداشتند تا با کودک خود بازی کنند و مهره‌ها را بشمارند تا توانایی ریاضی کودک خود را برانگیزند یا با آن‌ها صحبت کنند تا توانایی زبان ایشان تقویت شود؟ تا مقطعی امید به بهبود وجود دارد: مغز در طول زندگی توانایی آموختن را ابقا می‌کند. افرادی هستند که در دوران تحصیل نتوانسته‌اند زبان فرانسه را بیاموزند اما بعدها حتی در دوران بازنشستگی بر آن مسلط می‌شوند. اما در سطحی عمیق‌تر مشکلی وجود دارد. کودکانی که تا قبل از مهد کودک مغز آن‌ها تحریک نشده باشد توانایی کمتری خواهند داشت.

سوال چالش برانگیز این است: اگر روزنه‌های ذهن قبل از پایان دوره ابتدایی

در ۳۰ سپتامبر ۱۹۹۷ تونی بلر نخست وزیر انگلستان در کنفرانس حزب کارگر (در برایتون، انگلستان) اعلام کرد که باید آموزش پیش‌دبستانی به جای ۴ سالگی از سه سالگی آغاز شود تا در زمان مناسب، رشد مغزی تقویت گردد.

والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

مغز منطقی

مهارت: ریاضیات و منطق

روزنه‌ی یادگیری: از تولد تا چهار

سالگی

آنچه که ما میدانیم: اتصالات مربوط به ریاضیات در نوقشر مغز که در نزدیکی قسمت مربوط به موسیقی است قرار دارند. کودکان نوپایی که مفاهیم ساده‌ای چون یک و زیاد را آموخته‌اند عملکرد بهتری در ریاضیات از خود نشان می‌دهند.

کار عملی: بازی‌های شمارشی را میتوان با کودکان نوپا انجام داد. برای مثال می‌توان کودکان را تشویق کرد که رابطه یک به یک اشیاء را بیاموزند. یک بشقاب، یک چنگال، یک نفر. در این زمان می‌توانید موسیقی ملایمی را پخش کنید.

مغز موسیقایی

مهارت: موسیقی

روزنه‌ی یادگیری: ۳ تا ۱۰ سالگی

آنچه که ما می‌دانیم: نوازندگان حرفه‌ای در نوقشر مغز خود در مرکز حسی بزرگ‌تری از سایر افراد دارند که به حرکات انگشتان دست چپ اختصاص

دارد. تعداد کمی از نوازندگان ارکستر آموزش موسیقی را پس از ۱۰ سالگی یاد می‌گیرند. به عنوان یک بزرگسال یادگیری نواختن سازها کار بسیار مشکلی خواهد بود. آموزش موسیقی به رشد مهارت‌های فضایی کمک می‌کند.

کار عملی: والدین می‌توانند قرائت قرآن (تجوید)، اذان و صداهای ملایم ضبط شده از طبیعت و پرندگان را برای فرزندان خود پخش کنند. همچنین می‌توانند آواز یا نشید (ترانه‌های مذهبی) را با فرزندان خود بخوانند یا همراه آن‌ها یک موسیقی ملایم را بنوازند. آلات موسیقی را به فرزندان خود نشان دهید تا ببینند که آیا آن‌ها علاقه‌ای به آن از خود نشان می‌دهند.

مغز زبانی

مهارت: زبان

روزنه‌ی یادگیری: از تولد تا ۱۰ سالگی

آنچه که ما می‌دانیم: اتصالات شنیداری در نوقشر مغز که نماینده‌ی صداهای تشکیل دهنده‌ی کلمات است از سن یک سالگی شکل می‌گیرد. در صورتی که کودکان تا سن دو سالگی کلمات بیشتری بشنوند دایره‌ی لغات گسترده‌تری خواهند داشت. مشکلات شنیداری می‌تواند توانایی در ارتباط دادن



صداها به حروف را مختل کند. کار عملی: بسیار مهم است که والدین با فرزندان خود به صورت مکرر صحبت کنند. اگر آن‌ها می‌خواهند که فرزندانشان زبان دوم بیاموزند، باید تا قبل از ۱۰ سالگی آموزش آن را آغاز کنند. باید مراقب عفونت‌های گوش کودکان باشیم تا مشکلات شنوایی آن‌ها را تهدید نکند.

اسلام آواز خواندن و موسیقی

اسلام به انواعی از موسیقی که در بردارنده‌ی کارهای نادرست، تحریک جنسی، یا مانعی برای انجام احکام واجب دینی نباشد مجاز می‌داند. اصحاب پیامبر (ص) و پیروان آن‌ها به آواز و موسیقی گوش می‌سپردند. به خصوص در مراسم‌های شاد (همچون عروسی‌ها، اعیاد، مهمانی‌ها و مراسم تولد کودکان) همراه با موسیقی و آواز (مانند طبل و تنبور) برگزار می‌شد. بنا به گفته‌های البخاری و مسلم برخی از مردم اهل حبشه در مقابل پیامبر (ص) آواز می‌خواند و می‌رقصیدند و پیامبر نیز همراه با همسرش عایشه تا مدت زمانی طولانی به نظاره‌ی آن‌ها مشغول بودند تا عایشه سرگرم شود. این درسی برای والدین است که اجازه دهند دخترها و پسرها لذت ببرند و آن‌ها را از سرگرمی محروم نکنند. امروزه موسیقی و هنر به صورت کلی به اشاعه‌ی گناه (مانند هوس‌های جنسی و اعتیاد به مشروبات الکلی) می‌پردازد. اما ما می‌توانیم از موسیقی برای آموزش و

سرگرمی‌های سالم استفاده کنیم. هیچ‌گونه حدیث مستقیم و واقعی بنا به منع کردن موسیقی وجود ندارد. القرضاوی (۲۰۰۷) حدیث مخالف موسیقی و آواز خوانی را رد کرد زیرا فاقد دقت معنایی یا روایی یا هر دو هستند. هیچ اشاره‌ای به منع موسیقی در هیچ دوره‌ای وجود نداشته است. به علاوه شواهدی وجود دارد که در زمان حیات پیامبر (ص) موسیقی و آواز خوانی رایج بود. برای مثال: ۱. ابوبکر وارد خانه پیامبر (ص) شد و دید که دو دختر برای عایشه آواز می‌خوانند. او تلاش می‌کند این کار را متوقف کند و می‌فرماید: «آلات شیطانی در مقابل رسول خدا؟» با این حال پیامبر (ص) به او می‌فرمایند: «آنها را به حال خود بگذار. امروز جشن (عید) است.» ۲. زمانی که عایشه عروسی از انصار را تا حجله همراهی می‌کرد، پیامبر (ص) از آن عروس پرسیدند، «آیا سرگرم شدی؟» انصار از جشن گرفتن لذت می‌بردند.

عایشه نقل می‌کند ((دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعِنْدِي جَارِيَتَانِ تُغْنِيَانِ بَغَاءَ بُعَاثَ، فَأَصْطَجَعَ عَلَيَّ الْفِرَاشَ وَحَوْلَ وَجْهِهِ، فَدَخَلَ أَبُو بَكْرٍ، فَأَتَتْهُرْنِي وَقَالَ: مَرَمَزَةُ الشَّيْطَانِ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَأَقْبَلَ عَلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: دَعُهُمَا، فَلَمَّا عَقَلَ عَمَزُهُمَا، فَحَرَجْنَا، قَالَتْ: وَكَانَ يَوْمَ عِيدٍ يَلْعَبُ السُّودَانُ بِالذَّرْقِ وَالْحِرَابِ، فَأِمَّا سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَإِمَّا قَالَ: تَشْتَهَيْنِ تَنْظُرِينَ، فَقَالَتْ: نَعَمْ، فَأَقَامَنِي وَرَاءَهُ، خَدِّي عَلَى خَدِّهِ، وَيُسْوِلُ: دُونَكُمْ بَنِي أَرْفِدَةَ، حَتَّى إِذَا مَلَلْتُ، قَالَ: حَسْبُكَ، قُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: فَادْهَبِي)).

(مسلم)

پیامبر خدا به خانه‌ی من آمد در حالی که دو دختر در کنار من آواز بوعات (داستانی درباره یکی از جنگ‌هایی که پیش از اسلام میان دو قبیله‌ی انصار یعنی خزرج و اوس درگرفته بود) را می‌خواندند. پیامبر بر رختخواب تکیه دادند و روی خویش را برگرداندند. ابوبکر وارد شد و با عصبانیت به من گفت، «آلات شیطانی در حضور پیامبر خدا؟» پیامبر خدا رو به ابوبکر کردند و فرمودند، «آنها را به حال خود بگذار.» وقتی که ابوبکر آرام تر شد من به دو دختر اشاره کردم که بروند. آن روز عید بود، در آن روز مردم حبشه به وسیله‌ی سپرهای چرمی و نیزه موسیقی می‌نواختند. یا من از ایشان درخواست کردم یا این که پیامبر خود به من فرمودند که آیا می‌خواهم نمایش را ببینم. پاسخ من مثبت بود. سپس ایشان به من اجازه دادند تا پریشانی‌های بنشینم به گونه‌ای که گونه‌ی من صورت ایشان را لمس می‌کرد و ایشان فرمودند، «ای بنو ارفده بنگر [یعنی و به حبشی‌ها نگاه کن]» زمانی که من خسته شدم ایشان پرسیدند که کافی است. من هم پاسخ مثبت دادم و ایشان فرمودند، برویم. (مسلم)

این درسی برای والدین است که اجازه دهند دخترها و پسرها لذت ببرند و آن‌ها را از سرگرمی محروم نکنند. امروزه موسیقی و هنر به صورت کلی به اشاعه‌ی گناه (مانند هوس‌های جنسی و اعتیاد به مشروبات الکلی) می‌پردازد. اما ما می‌توانیم از موسیقی برای آموزش و سرگرمی‌های سالم استفاده کنیم. هیچ‌گونه حدیث مستقیم و واقعی بنا به منع کردن موسیقی وجود ندارد. القرضای (۲۰۰۷) حدیث مخالف موسیقی و آواز خوانی را رد کرد زیرا فاقد دقت معنایی یا روایی یا هر دو هستند. هیچ اشاره‌ای به منع موسیقی در هیچ دوره‌ای وجود نداشته است. به علاوه شواهدی وجود دارد که در زمان حیات پیامبر (ص) موسیقی و آواز خوانی رایج بود. برای مثال:

۱. ابوبکر وارد خانه پیامبر (ص) شد و دید که دو دختر برای عایشه آواز می‌خوانند. او تلاش می‌کند این کار را متوقف کند و می‌فرماید: «آلات شیطانی در مقابل رسول خدا؟» با این حال پیامبر (ص) به او می‌فرمایند: «آنها را به حال خود بگذار. امروز جشن (عید) است.»

۲. زمانی که عایشه عروسی از انصار را تا حجله همراهی می‌کرد، پیامبر (ص) از آن عروس پرسیدند، «آیا سرگرم شدی؟» (انصار از جشن گرفتن لذت می‌بردند).

۳. در طول دوره هجرت پیامبر (ص) از مکه به مدینه جشن‌های خاطره‌انگیزای برگزار شد: دختران از خانه‌ها بیرون آمده بودند و با آواز به ایشان خیرمقدم می‌گفتند؛ کنیزهای بنو النجار در حالی که طبل می‌نواختند آواز می‌خواندند. ابوبکر خواست جلوی آن‌ها را بگیرد اما پیامبر (ص) فرمودند: «آنها را به حال خود بگذار، دین ما شادی را می‌پسندد.»

۴. عمر بن خطاب وارد مسجد شد و دید که حبشی‌ها با نیزه‌های خود در یکی از اعیاد در مقابل پیامبر (ص) و همسر ایشان عایشه در حال رقصیدن هستند، او خواست تا آن‌ها را از این کار باز دارد اما پیامبر (ص) فرمودند: «آنها را به حال خود بگذار.»

قانون کلی این است که اعمال ما بر اساس نیت‌های ما قضاوت می‌شوند و باید از هر عملی که به گناه ختم می‌شود و فرد را از نیکی دور می‌گرداند پرهیز کرد. موسیقی که امیال جنسی را تحریک کند و آوازهای شهوت‌انگیز به‌طور یقین غیر مجاز هستند. همچنین تصاویر مستهجن نیز حرام می‌باشد. هر نوع دیگری از موسیقی و آواز خوانی (که برانگیزاننده‌ی گناه نباشد) مجاز است.

سخنان ابن سینا درباره شیر مادر و موسیقی

ابن سینا می‌گوید: انواعی از تب وجود دارد که ریشه روانی دارند. شیر مادر: ابن سینا بر رابطه قوی میان سلامت روانی و جسمی تأکید کرده است. یک نمونه آن شیر مادر است. بنابراین او تأکید می‌کند که وجود دایه لازم است. موسیقی: ابن سینا بر تأثیر مثبت موسیقی بر بیماران تأکید می‌کند که هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی مفید است.

تصاویر و مجسمه‌ها در اسلام

تصویر و مجسمه در اسلام مجاز هستند (مگر این‌که نمایانگر عریانی، گناه یا هر شکلی از بی‌اخلاقی باشند). اصلی‌ترین کاربرد تصاویر و مجسمه‌ها در زمان پیامبر (ص) پرستش‌تها بود که ایشان این کار را منع کردند. کلمات مشابه امروزی معنای متفاوتی دارند. برای مثال کلمه سی

اره در قرآن (در سوره یوسف) به معنی کاروان مسافران آمده است در حالی که امروزه همین لغت به معنای اتومبیل (استفاده‌ای کاملاً متفاوت) است.

همین اصل را می‌توان درباره‌ی تصاویر و مجسمه‌ها به کاربرد، حال این تصاویر طراحی، نقاشی، عکس یا فیلم، صفحه‌های نمایش الکترونیکی و یا مجسمه‌های دو بعدی یا سه بعدی باشند. مدت‌های طولانی کفار از تصاویر و مجسمه‌ها به عنوان بت‌هایی برای پرستش و به جا آوردن آداب مذهبی استفاده می‌کردند. این مسئله دلیل

این که چرا پیامبر (ص) با دیدن تصاویری که ارتباطی به مسائل دینی نداشتند هیچ اعتراضی نکردند. همچنین زمانی که دیدند کودکان با عروسک‌های سه بعدی بازی می‌کنند، مداخله‌ای نکردند.

برهمن قیاس اگر امروزه عکس یا مجسمه‌ای با عنوان بت مورد پرستش قرار گیرد گناه است و باید این کار را متوقف کرد. اما امروزه این تصاویر و مجسمه‌ها نه برای پرستش به دلایلی دیگر همچون مسائل علمی، فناوری، رسانه‌ای، آموزش، سرگرمی، پاسپورت، کارت شناسایی، کارت اعتباری به کار می‌روند. هیچ یک از این کاربردها در سنت پیامبر (ص) ممنوع نشده‌اند. نوع استفاده‌ای که برای این ابزارها به کار می‌رود باید در راستای هدفی درست باشد و به کسی آسیب نرساند. برای مثال می‌توان استفاده‌های مفید زیادی برای چاقو در نظر گرفت اما نباید هرگز از آن برای اعمال خشونت آمیز اعمال خشونت آمیز و قتل استفاده کرد (به جز در اجرای عمل مذهبی قربانی، دفاع شخصی یا جنگ).

رشد مغزی کودکان نوپا

کودکان نوپا علاقه زیادی به یادگیری زبان‌ها، الگوها و روابط نظیر به نظیر اشیا و اشخاص دارند. آن‌ها همچون دوران نوزادی خود تنها به مشاهده‌ی محیط پیرامون نمی‌پردازند؛ بلکه می‌خواهند جزئی از آن باشند. آن‌چه در ادامه ذکر شده است نکاتی است که به والدین کمک می‌کند تا علایق کودک خود را تقویت کنند و تأثیر مثبتی بر رشد مغزی او داشته باشند.

توجه کودک را به الگوهای موجود در محیط جلب کنید

توالی‌ها و موقعیت‌ها برای کودکان نوپا بسیار قابل توجه است. توالی‌ها برای کودکان جذاب هستند. مغز آن‌ها به صورت طبیعی رخ داده‌ها را به ترتیب زمان وقوع به صورت روابط علت- معلولی به هم مرتبط می‌سازد. والدین می‌توانند توالی صحیح اتفاقات واقعی (علت نور، دما، آب، جاذبه و باد) و گردهمایی‌های اجتماعی (در زدن قبل از ورود، رعایت نوبت در بازی یا هر کاری، گفتن «متشکرم») را به آن‌ها بیاموزند. همچنین کودکان در این دوره سنی از پی بردن به توالی کارهای عادی مانند تمیز کردن خانه، پختن غذا یا لباس پوشیدن هیجان زده می‌شوند. الگوی دیگری که بسیار مهم است موقعیت‌ها می‌باشند. موقعیت‌ها به اندازه توالی‌ها برای کودکان جذاب نیست. با این حال در سنین ۱۳ تا ۱۹ ماهگی به الگوهای مجموعه‌ای توجه می‌کنند. برای مثال نام اشیا یا افراد چیست یا اتفاقات چگونه به تجربه‌ی غذا خوردن در رستوران مربوط می‌شود؟ تا سن پیش‌دبستانی کودکان با استفاده از این اطلاعات محیط

اطراف خود را می‌شناسند و خود را با آن سازگار می‌کنند. زمانی که موقعیت‌های متفاوتی رخ می‌دهد باید والدین به «چه چیز»، «چه کسی» و حتی «چرا» و «چگونه»‌ی اتفاقات اشاره کنند.

تشویق کودکان به مشارکت جسمی در فعالیت‌ها

یادگیری مفاهیم فضایی با استفاده از مشارکت جسمی در فعالیت‌ها بسیار ساده تر می‌گردد. برای مثال، اگر کودک در زمان شنیدن کلمه‌ی «زیر» خود به زیر میز برود معنی آن را روشن تر درک خواهد کرد. محدود کردن کودکان به محیطی بسته با وسایلی کم رشد آن‌ها را کندتر می‌کند. تا جایی که امکان دارد با کودکان خود همراه شوید و او را راهنمایی کنید، مراقب نکات ایمنی باشید و تا حد ممکن با او در انجام کارها مشارکت کنید.

صحبت کردن با کودکان و مشخص کردن این که چه چیزی را باید به آن‌ها بگویید

زمانی که والدین با کودکان خود صحبت می‌کنند دایره‌ی لغات آن‌ها را بالا می‌برند. در دوره‌ی ۱۲ تا ۲۴ ماهگی کودکان در پی فهمیدن نام اشیاء هستند. والدین نه تنها باید نام اشیاء را به کودکان بیاموزند بلکه باید کاملاً واضح به او نشان دهند که آن نام مربوط به چه چیزی است. لمس کردن اشیاء به یادگیری زبان کمک می‌کند. همچنین والدین می‌توانند از سرنخ‌های «بافت کلام» مانند گفتن «می‌خواهم کتاب را بردارم» همزمان با نشان دادن عمل برداشتن کتاب استفاده کنند. زمانی که مادران پرسشی را مطرح می‌کنند و پاسخ کودک خود را به صورت شمرده و صحیح تکرار می‌کنند، به پیشرفت دستور زبان کودک کمک کرده‌اند. به عنوان مثال اگر کودک در پاسخ به سوال «پرنده کجاست؟» می‌گوید، «قفس» و سپس پدر یا مادر می‌گوید، «بله، پرنده در قفس است»، با این کار ساختار جمله کودک کامل می‌کند.

ایجاد یک محیط مثبت قابل پیش‌بینی و همراه پاداش

احساساتی که والدین به کودکان خود نشان می‌دهند بر رشد مغز آن‌ها تأثیر می‌گذارد. تأثیرات مادران افسرده بر جنین‌های آن‌ها باعث می‌شود که فعالیت‌های مغزی جنین بر اساس الگوهای افسردگی مادر شکل گیرد (فیلد به همکاران ۱۹۸۸). یک محیط شاد و مثبت باعث می‌شود تا کودک نیز خوش رفتار و از نظر عاطفی شاد بار آید. کودکان تحت تأثیر انرژی عاطفی والدین خود قرار می‌گیرند و مثبت بودن والدین مستقیماً بر کودکان تأثیر گذار خواهد بود. هماهنگی در فعالیت‌های روزمره روند یادگیری را راحت‌تر کرده و امنیت عاطفی بیشتری را فراهم می‌آورد.

تمرین عملی را تقویت کنید و از تکرار کردن خشنود شوید

تمرین و تکرار بسیار مهم است. آن چه که کودک از موقعیت‌های پیش آمده درمی‌یابد تنها بخشی از دانشی است که از دیدن یا لمس کردن اشیاء یا تجربه‌ی رخدادهای کسب می‌کند. در حقیقت نوزادان و کودکان نوپا ممکن است تنها به یک جنبه از آن چه که شنیده‌اند، دیده‌اند یا احساس کرده‌اند توجه کنند و بعدها متوجه سایر جنبه‌های آن شیء یا رخداد شوند. مدت زمانی طول میکشد تا مغز بتواند واقعیت‌های محیط خود را منعکس کند. نباید در این روند عجله کرد؛ چیزهای زیادی وجود دارد که باید آموخت.



آیا جنین صدای شما را می‌شناسد؟

تحقیقات نشان دادند که بخشی از یادگیری قبل از تولد در هفته‌های آخر بارداری رخ می‌دهد. پدر می‌تواند به وسیله یک روزنامه‌ی لوله شده با نوزاد خود صحبت کند تا جنین بتواند صدای پدر خود را بشناسد. (هنری بیلر ۱۹۹۳)

چگونه عواطف بر منطق غلبه می‌کنند

که انسان مخلوقی طبعاً سخت‌حریص و بی‌صبر است.

چون شر و زیانی به او رسد سخت‌جزع و بی‌قراری کند.

سوره‌ی المعارج، آیات ۱۹ و ۲۰، ترجمه الهی قمشاه‌ای

هرچند بیشتر افراد به صورت عادی با پرخاشگری واکنش نشان نمی‌دهند اما گاهی اوقات عصبانی می‌شوند، خواه این عصبانیت به دلیل ترس‌های غیرمنطقی یا هجوم عواطف مختلف باشد. چرا ما به عنوان انسانهای متفکر اجازه می‌دهیم که تکانه‌های عاطفی بر تفکر منطقی مان غلبه کند؟

آمیگدالا در مغز محمل جسمی عواطف ما است. این قسمت همچون "سیستم ایمنی

می‌توانند حتی در بزرگسالی واکنش‌های عاطفی را برانگیزند. نوقشر مغز - که مسئول تفکر و قیاس است - همچون «کلید خاموش‌کننده‌ی هشدارهای اضطراری آمیگدالا» عمل می‌کند. اکثر اوقات نوقشر واکنش‌های ما را کنترل می‌کند، اما زمان زیادی طول می‌کشد تا نوقشر اطلاعات را پردازش کند. این مسئله به احساسات آنی و برانگیخته از جانب آمیگدالا اجازه می‌دهد تا قبل از دست به کار شدن نوقشر بر واکنش‌های شخص غلبه کنند. زمانی که این اتفاق می‌افتد عواطف بر منطق تسلط پیدا می‌کنند.

بیشتر افراد در دوران کودکی می‌آموزند چگونه واکنش‌های افراطی عاطفی را کنترل کنند. اگر والدین و اطرافیان آن‌ها مسئولیت‌پذیر باشند و از آن‌ها پشتیبانی کنند آن‌ها خواهند توانست با استفاده از نشانه‌های رفتار اجتماعی انضباط فردی و همدردی را بیاموزند.

بر طبق نظر دکتر جرالدين داوسون



خانه" عمل می‌کند. این قسمت همه‌ی حس‌ها را برای یافتن موارد ترسناک یا دردناک بررسی می‌کند.

هر گاه این قسمت متوجه خطری شود به صورت آنی واکنش نشان می‌دهد و سیگنال‌های هشدار دهنده‌ی او را به قسمت‌های اصلی مغز می‌فرستد. بدن آماده‌ی مبارزه یا فرار می‌گردد. تپش قلب و فشار خون بالا می‌روند و نفس کشیدن کاهش می‌یابد. حتی سیستم حافظه هم سریع‌تر از همیشه فعالیت می‌کند و همه دانسته‌ها و تجربیات خود را بررسی کرده، به دنبال اطلاعاتی که در آن زمان مفید باشد می‌گردد.

آمیگدالا همچون انباری برای خاطرات عاطفی عمل می‌کند. این قسمت خاطرات را به شکلی واضح به خاطر می‌آورد زیرا هر یک از این خاطرات به همراه نشانه‌ای از واکنش‌های عصبی - شیمیایی یا هورمونی که دارای احساسی چون اضطراب، استرس یا هر نوع هیجان شدید دیگر بوده وارد این قسمت شده‌اند. مغز دو سیستم برای حافظه دارد، یکی از آن‌ها حقایق عادی و دیگری مسائل عاطفی را در خود نگه می‌دارند. مشکل زمانی رخ می‌دهد که آمیگدالا هشدار اشتباه به مغز ارسال می‌کند، زیرا احساس ترسی که ایجاد می‌کند مربوط به خاطره‌ای است که در شرایط کنونی هیچ نمودی ندارد. برای مثال، حمله‌های عصبی از دوران کودکی، یعنی زمانی که منطق و زبان هنوز رشد نکرده بودند،

یک مادر چهره‌ای حیاتی و مرکزی در رشد کودک به شمار می‌آید. مادران شاغل باید از خود پرسند که آیا واقعاً لازم است در سال‌های نخستین زندگی فرزندان‌شان کار کنند. قطعاً داشتن یک کودک شاد، با شخصیتی متعادل ارزش فداکاری‌های مادی را دارد. باید امکان کار نیمه وقت یا انجام کار در محیط خانه به مادرانی که به شکل ضروری به ننگه داشتن شغل خود نیاز دارند داده شود. همسران، خویشاوندان، دوستان و همسایگان باید تا حد امکان به چنین مادرانی کمک کنند. با این وجود نمی‌توان این واقعیت را انکار کرد که همه‌ی کودکان از هر خانواده‌ای که باشند می‌توانند به صورتی سالم از نظر روانی خود را با محیط سازگار کنند. ممکن است پدر یا مادری که به صورت تمام وقت کار می‌کند به تنهایی کودکی سالم را پرورش دهد. این کتاب بر این نکته تأکید دارد که پرورش کودک سالم نیازمند عمق بخشیدن به مدت زمانی است که با کودک سپری می‌کنیم. مادران شاغل زمان کمتری دارند تا با فرزند خود باشند. در صورتی که مادران خانه دار به خوبی آموزش دیده باشند نسبت به مادران شاغل فرصت بیشتری برای پرورش فرزندان سالم و از نظر روانی سازگار دارند (اگر باقی شرایط موجود یکسان باشد). البته مادر شاغلی که پشتیبانی خانواده‌ی بزرگ‌تر و محیط کار مناسب‌تر را دارد نسبت به مادر خانه داری که هیچ گونه اطلاعات

(۱۹۸۴) از دانشگاه واشنگتن نخستین دوره‌ی رشد عواطف در فاصله ۸ تا ۱۸ ماهگی زمانی که کودکان اولین وابستگی‌های قوی خود را نمایان می‌سازند ایجاد می‌شوند. همچون رشد شناختی، رشد عاطفی افراد نیز تا سنین نوجوانی و پس از آن به طول می‌انجامد، البته با بالا رفتن سن سطح رشد آن کم‌تر می‌شود. کودکانی که تجربیات ناخوشایند زیادی داشته‌اند (همچون سوءاستفاده، نادیده گرفته شدن یا در معرض خشونت بودن) احتمالاً در بزرگسالی رفتارهای غیراجتماعی و مخربی را از خود نشان خواهند داد.

مراقبت‌های مادرانه حیاتی است

قرآن به مادران امر می‌کند که تا دو سالگی هر زمان که لازم بود باید به فرزند خود شیر بدهند. چنین سرمایه‌گذاری مادرانه ای روی فرزندان در طول مراحل ضروری رشد شناختی و عاطفی آن‌ها به دریافت نتایج بسیار با ارزشی می‌انجامد.



تخمک‌ها "مراکز کنترل کننده‌ی رایانه‌ی ای" کوچکی دارند که کروموزوم نام دارد. این کروموزوم‌ها اطلاعات سلول‌های والدین را به سلول‌های کودک منتقل می‌کند. هر سلول تخمک و اسپرم ۲۳ کروموزوم دارد و زمانی که با هم ترکیب می‌شوند تعداد کروموزوم‌های آن‌ها به ۴۶ عدد می‌رسد. این کروموزوم‌ها واحدهای اطلاعاتی کوچکتری به نام ژن را در خود دارند که

و دانشی درباره عمق بخشیدن به رابطه‌ی مادر و فرزندی ندارد می‌تواند فرزند بهتری پرورش دهد.

چه چیزی مشخصه‌ی شخصیتی ما است: طبیعت، پرورش یا سرنوشت؟

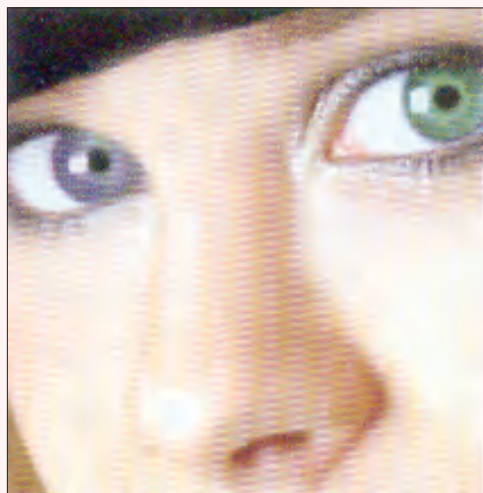
دانشمندان مدت هاست که مسئله‌ی طبیعت و پرورش را مطرح نمی‌کنند، بلکه بر تأثیر متقابل ژن‌ها و محیط تمرکز

برخی از مادران تصور می‌کنند که قادر هستند هم مادر تمام وقت باشند و هم به صورت تمام وقت کار کنند. چنین چیزی غیر ممکن است. به محض این‌که فرد مادر می‌شود، تصمیم اصلی اتخاذ شده است: فرزند آن‌ها بر کار آن‌ها اولویت دارد. جامعه باید هر نوع تصویری از کم‌اهمیت جلوه دادن خانه داری زنان، مادر بودن و خانواده را کنار بگذارد. باید به صورت فعال در جشن مادر و فرزندی حضور پیدا کرد.

DNA را تشکیل می‌دهند. حدود ۳۰۰۰۰ ژن وجود دارد که همه ویژگی‌ها، از رنگ چشم‌ها گرفته تا اندازه و شکل پاهای، و همه توانایی‌های ذهنی و جسمی را در خود جای داده‌اند. برخی از این ژن‌ها به صورت طبیعی قوی تر هستند و با نام "ژن‌های غالب" شناخته شده‌اند؛ این در حالی است که ژن‌های ضعیف‌تر را "ژن‌های مغلوب" می‌نامند. برای مثال ژن رنگ چشم قهوه‌ای غالب و ژن رنگ چشم آبی مغلوب است. اگر مردی با چشمان قهوه‌ای با زنی که چشمان آبی دارد ازدواج کند احتمال زیاد رنگ چشم بیشتر فرزندان آن‌ها قهوه‌ای خواهد بود زیرا ژن رنگ چشم قهوه‌ای قوی‌تر است. با این حال این امکان وجود دارد که یکی از دختران خانواده‌ی

کرده‌اند. بنابراین به جای مقایسه طبیعت یا پرورش بهتر است که این دو پدیده را همچون رقص دونفره در نظر بگیریم. پرورش از طریق طبیعت و طبیعت از طریق پرورش عمل می‌کند.

مشخصات فردی همزمان با لقاح تخمک و اسپرم آغاز می‌شود. اسپرم‌ها و



بزرگ می‌شوند با وجود تغذیه‌ی مناسب و مراقبت‌های درست چون عشق و توجه کافی دریافت نمی‌کنند از نظر روانی و اجتماعی ضعیف بار می‌آیند.

در کنار ژن‌ها و محیط، عامل دیگری که در شخصیت ما موثر است اراده‌ی فردی و سرنوشتی است که خداوند برای ما رقم زده است (مشیت الهی). این باور که برخی از مسائل در زندگی ما پیش تر از جانب خداوند تعیین شده اند را تقدیر می‌نامند. چیزهایی را که روح نمی‌تواند کنترل کند بخشی از سرنوشت ما خواهد بود: توانایی‌های جسمی و ذهنی، خانواده، جنسیت و رنگ پوست و همچنین اتفاقات زیادی که در زندگی ما رخ می‌دهند. ترکیب وراثت، محیط و سرنوشت آزمون الهی برای روح ماست. هر کدام از ما با چالش‌هایی روبرو است که با استفاده از قدرت اختیاری که به ما عطا شده باید بهترین نتیجه‌ی ممکن را در زندگی خویش محقق سازیم. بازگشت همه‌ی ما به سوی قادر متعال است و اوست که با بخشیدن نعمت‌های خود به بندگان، ما را چنین که بوده‌ایم آفریده است.

یک ویژگی ساده همچون اسیدی بودن گوجه فرنگی نه به وسیله یک ژن بلکه به وسیله‌ی سی ژن مختلف که با هم کار می‌کنند ایجاد می‌شود. درست به همان شکل ژن‌های بسیار زیادی لازم است تا ویژگی‌های اخلاقی و آسیب‌پذیری‌های روانی ما را ایجاد کنند؛ به

که اعضای آن چشم و موی تیره دارند با موهای قرمز به دنیا بیاید چون یکی از عمه‌ها چنین رنگ موی داشته است (یک ویژگی مغلوب). هر کودک نقشه‌ی پر از جزئیاتی از ژن‌های غالب و مغلوب خانواده‌های پدر و مادر خود را که در نسل‌های پیشین ایشان وجود داشته است را ایجاد می‌کند.

ژن‌ها تنها عامل مشخص‌کننده‌ی شخصیت ما نیستند؛ مراقبت، پرورش و آموزش نیز بسیار تأثیرگذارند. تمامی این عوامل غیر ژنتیکی که بر رشد کودک تأثیر گذارند را محیط می‌نامند که به اندازه‌ی ژن‌ها مهم تلقی می‌شود. برای مثال در صورتی که کودکان خانواده‌های فقیر تغذیه‌ی مناسب و آموزش صحیح داشته باشند از والدین خود باهوش‌تر خواهند بود. بیشتر رفتارها و منش‌های ما از محیط ما سرچشمه می‌گیرد. یک پسر بچه‌ی چینی که در خانواده‌ی ای اروپایی بزرگ شده است با وجود داشتن ژن‌های چینی، همچون یک فرد اروپایی فکر می‌کند. ممکن است کودکی با شخصیت لجباز و مستقل به دنیا بیاید. در صورتی که او در معرض پرورش خوب یا بد قرار گیرد به فرد بزرگسال لوس، غیرقابل انعطاف یا فردی با اراده و شخصیت قوی که قادر است هر هدفی را محقق سازد تبدیل می‌شود. رفتار مناسب، نظم و عشق و مهربانی حتماً باید در محیط پرورشی کودک وجود داشته باشد. کودکانی که در یتیم‌خانه‌ها

رتبه امکان) برگردانیدیم.
مگر آنان که ایمان آورده و نیکوکار
شدند که به آن‌ها پاداش دائمی
(بهشت ابد) عطا کنیم.
سوره‌ی تین، آیات ۴-۶، ترجمه الهی
قمشه‌ای

رشد مغز تأثیرات عاطفی بر پسران و دختران رشد مغز

مغز در سال نخست زندگی دو برابر
حجم اولیه آن رشد می‌کند و بعدها باز
هم دو برابر می‌شود. مغز ما در زمان تولد،
ما را به موجودات ناتوانی تبدیل می‌کند،
با این حال نسبت به سایر گونه‌های
جانوری بسیار انعطاف‌پذیر هستیم. ما
با دانشی کم‌تر از هر حیوانی به دنیا
می‌آیم بنابراین ما از تجربه‌ها استفاده
می‌کنیم. این مسئله به آن معناست که
آنچه برای ما رخ می‌دهد -درست پس
از تولد و به آغوش گرم والدین رفتن
یا زمانی که به حالت برعکس شده
به پشت ما می‌زنند- به شدت بر ما
تأثیرگذار خواهد بود.

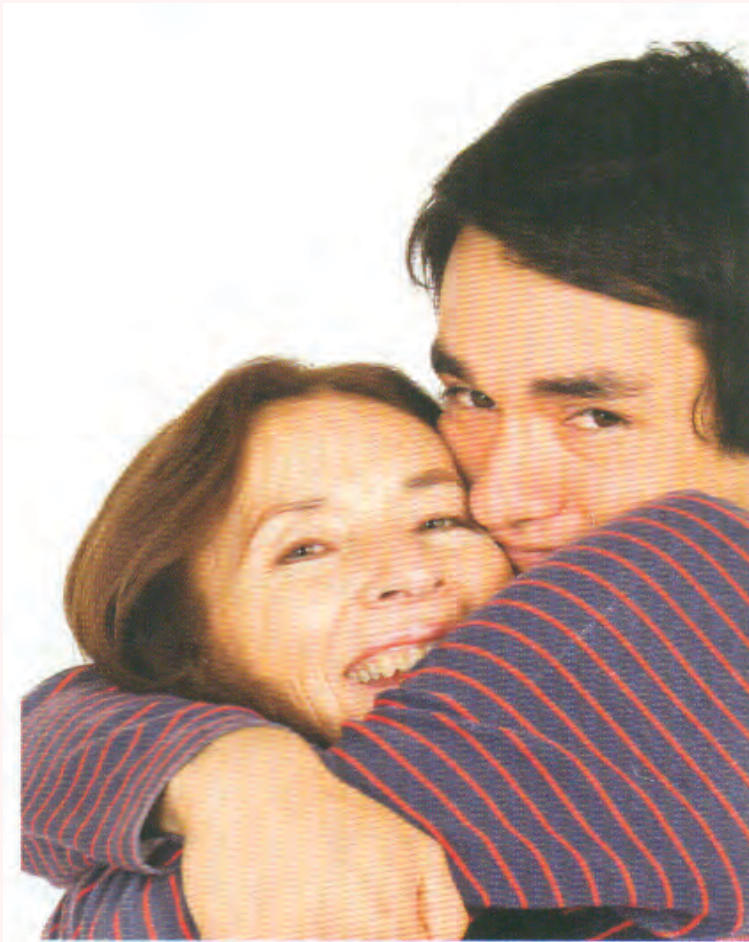
تأثیرات عاطفی بر دختران و پسرها

ارتباط عاطفی در سنین کم به شدت
مهم است. کمبود محبت نتایج جسمی
ناخوشایندی را در پی خواهد داشت.
تحقیقات نشان داده است که سطح
سوخت و ساز در مغز نوزادانی که
مادران غمگین دارند نسبت به نوزادانی

گونه ای که هر ژن مقدار کمی در تأثیر
کلی نقش دارد. DNA از ۴ ماده‌ی شیمیایی
تشکیل شده است (آدنین، گوانین،
سیتوسین و تیمین). میلیون‌ها ترکیب
وجود دارد که می‌تواند یک ژن انسان را
به وجود آورد. ژن‌ها به تنهایی کار کرد
مغز را کنترل نمی‌کنند و در نهایت این
محیط است که طریقه‌ی نمایش آن‌ها را
تعیین می‌کند.

ما ویژگی‌های جسمی را به ژن‌ها
نسبت می‌دهیم (مانند رنگ چشم در
اندازه پاها شکل بینی و گوش‌ها اندازه و
شکل انگشتان). با این حال تعیین میزان
تأثیر وراثت‌ها و محیط بر ویژگی‌های
شخصیتی ما کار دشواری است. تمامی
مواردی که در زیر به آن اشاره می‌کنیم
هم از ژن‌ها و هم از محیط ناشی
می‌شوند: توانایی رهبری، تصور و خیال
پردازی، استرس، شهامت، لجبازی،
استعداد هنری، پرخاشگری، اجتماعی
بودن، عشق، اضطراب، گرایش به ریسک
کردن، صداقت، انگیزه‌ای و بدون فکر
عمل کردن، رک بودن، محافظه کار بودن،
آزادی خواه بودن، خصومت، هوش،
حس و حال، مزاج، کنجکاوی، اعتماد
به نفس، توانایی حل مسئله و توانایی
تصمیم‌گیری. ما چه مخلوقات شگفت
انگیزی هستیم!

که ما انسان را در نیکوترین صورت
(در مراتب وجود) بیافریدیم.
سپس (به کیفر کفر و گناهش) به
اسفل سافلین (جهنم و پست‌ترین



که مادرهای خوشحال و خون گرمی دارند بسیار پایین تر است (فیلد و همکاران ۱۹۸۸). کودکانی که مادران افسرده دارند رشد مغزی عادی نخواهند داشت. بیشتر کودکانی که از عشق مادر محروم بوده اند در سن ۳ سالگی به کودکان پرخاشگر و عصبانی تبدیل شده اند. دوران نوزادی غمگین بز ر گسا لان

غمگین و رفتارهای منفی در پی خواهد داشت.

پسرها به لمس شدن، آواز خواندن و پشتیبانی عاطفی بیشتری از آنچه که دریافت می کنند نیاز دارند. احتمالاً والدین در سنی کم نسبت به پسر خود دوری می گزینند در حالی که نسبت به دختران چنین نیستند. آنها با این کار تصور می کنند زودتر پسر را به سمت مستقل بودن سوق می دهند. هرچند در بزرگسالی مردان چنین چیزی را به یاد

نخواهند آورد اما صدمات عاطفی وارده همچنان بر جای خواهد ماند.

پسرها به لمس شدن آواز خواندن و پشتیبانی عاطفی بیشتری از آنچه که دریافت می کنند نیاز دارند.

آیا موفقیت بشر تا قبل از پنج سالگی مشخص می شود؟!

آیا موفقیت جامعه در گرو رشد مغز است؟ ساختار اولیه بشر (اسکلت بندی) از طریق ژن ها تعیین می شود که ثابت و

تقریباً غیر قابل تغییر است.

سال تأکید می‌کند.

این روند از تولد آغاز می‌شود یعنی زمانی که پدر با صدای بلند در گوش راست و چپ نوزاد خود اذان می‌خواند. شیردهی مادر که عشق، گرما و حس تعلق خاطر را به فرزند خود منتقل می‌کند باعث ادامه‌ی این روند می‌شود.

سپس حس استقلال در کودک شکل می‌گیرد و والدین با استفاده از توصیه‌های این کتاب می‌توانند رشد شناختی کودک خود را بهبود بخشند.

آویسنا قرآن را تا قبل از ۱۰ سالگی کامل حفظ کرد. این کار به او کمک کرد تا از ظرفیت کامل مغز خود استفاده کند و حافظه‌ی خود را به گونه‌ای تقویت کند که توانایی‌های بالقوه‌ی مغز را بالا برد. برخی معتقد هستند که ما تنها از ۵ تا ۱۵ درصد از ظرفیت مغز خود استفاده می‌کنیم. (مورگان ۲۰۰۷)



توانایی و بازده واقعی انسان به طور عمده بر عهده مغز او است. تریلیون‌ها و تریلیون‌ها ارتباط گسترده‌ی تشکیل شده در مغز کودک تا قبل از ۱۰ سالگی و حتی برخی از آن‌ها تا قبل از ۳ سالگی شکل می‌گیرند. بنا بر این

ملت‌هایی که بر مراقبت از کودکان خود تمرکز دارند به احتمال قوی به موفقیت دست خواهند یافت. اگر آن‌چه که باید انجام شود در دوران نوزادی کودک انجام نگیرد احتمالاً بعدها فرصت جبران وجود نداشته باشد.

سرمایه‌گذاری بر کودکان در این دوره‌ی سه ساله‌ی نخست بیشترین بازدهی خود را در جامعه نشان خواهد داد. حداکثر ارتباطات مغزی از زمان تولد تا ۴ سالگی رخ می‌دهد. این مسئله یکی از دلایلی است که قرآن بر شیردهی به مدت دو



فعالیت ۴۰: کتابی برای برنامه‌های ماهیانه تنظیم کنید

والدین و فرزندان می‌توانند یک باشگاه کتابخوانی تشکیل دهند. کتاب‌های انتخاب شده را با استفاده از یک برنامه مناسب می‌توان به صورت هفتگی، ماهیانه یا هر چند ماه یکبار مطالعه کرد. هر عضو باید کتابی بخواند و آن را ارائه دهد، و سپس در مورد آن کتاب گفت‌وگو کنند. در حالت ایده‌آل می‌توان پس از صرف یکی از وعده‌ها و تعریف کردن لطیفه‌هایی از جانب اعضا این کار را آغاز کرد. برای این‌که بتوان این کار را در برنامه‌ی روزانه گنجانند و آن را به یک عادت تبدیل کرد باید به صورت منظم به آن پرداخت. برای مثال اولین جمعه شب (یا شنبه شب) هر ماه رأس ساعت ۷ شب را به این کار اختصاص دهید. به این ترتیب نیازی به یادآوری وجود ندارد و اعضا می‌توانند برنامه خود را با آن هماهنگ کنند.

فصل ۱۲

تربیت پسران و دختران: آیا آن‌ها متفاوت هستند؟

۳۶۳ دیباچه
۳۶۴ تفاوت‌های خاص: منطقی
۳۶۴ در مقایسه با عواطف
۳۶۷ ارتباط عاطفی
۳۶۸ حس‌ها
۳۶۹ وضعیت
۳۶۹ حالت‌های چهره
۳۷۰ دسته‌بندی فرهنگی دختران و پسران
۳۷۱ غم
۳۷۱ تفاوت در مسائل جنسی
۳۷۲ آگاهی تفاوت‌های جنسیتی: نقش‌ها، نه علایق
۳۷۴ اولویت‌های زنان و مردان آمریکایی: یک نظرسنجی
۳۷۵ چه زمانی جدایی جنسیتی آغاز می‌شود؟
۳۷۶ چه زمانی جدایی جنسیتی آغاز می‌شود؟
۳۷۹ زنان مردخو و مردان زن‌خو
۳۷۹ زنان مردخو و مردان زن‌خو
۳۸۰ حالت‌های والدین بودن: از نظر جنسیتی
۳۸۱ چرا عدم تعادل ایجاد می‌شود؟
۳۸۲ افسانه‌ها و واقعیت‌هایی درباره‌ی پدران به عنوان پرستار کودک
۳۸۴ تأثیر نبود پدر بر فرزندان
۳۸۴ نیازهای متفاوت دختران و پسران
۳۸۵ آنچه که یک دختر بچه به آن نیاز دارد
۳۸۵ ۱- اعتماد به نفس
۳۸۵ ۲- حس توانمندی
۳۸۵ ۳- روابط محیطی و هماهنگی
۳۸۵ ۴- تناسب‌اندام
۳۸۶ ۵- مهارت‌های تصمیم‌گیری

- ۶- کنجکاوی ۳۸۶
- ۷- تصویر جسمی ۳۸۶
- ۸- مهارت‌های تحلیل انتقادی ۳۸۶
- ۹- عطش یادگیری ریاضیات و علم ۳۸۶
- یک نمونه باشید ۳۸۷
- آنچه که پسران به آن نیاز دارند ۳۸۷
- ۱- یک الگوی مردانه ۳۸۷
- ۲- محبت جسمی ۳۸۸
- ۳- مهارت‌های گفتاری ۳۸۸
- ۴- مراعات حال دیگران ۳۸۸
- ۵- مهارت‌های تصمیم‌گیری صلح‌طلبانه ۳۸۸
- ۶- مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارها ۳۸۸
- ۷- بیان عواطف: ۳۸۹
- واکنش‌های منطقی به تفاوت‌های جنسیتی ۳۸۹
- اشتباه گرفتن جنسیت و ویژگی‌های فردی ۳۸۹
- یادگیری دختران و پسران متفاوت است ۳۹۱
- جداسازی دختران و پسران در مدارس و کلاس‌های درس ۳۹۴
۱. از مهدکودک تا پایه سوم ابتدایی: ۳۹۵
۲. از پایه چهارم تا ششم: ۳۹۵
۳. پایه‌های هفتم و هشتم: ۳۹۶
۴. پایه‌های نهم تا دوازدهم: ۳۹۶
۵. تحصیلات دانشگاهی: ۳۹۶
- والدین بودن و جنسیت: از دیدگاه اسلامی ۳۹۷
- شیوه الهی بهترین روش است: مثال‌هایی از چین، آلمان و هند ۴۰۰
- فعالیت‌ها ۴۰۲
- فعالیت ۴۱: مکالمات والدین ۴۰۲
- فعالیت ۴۲: سپاس برای پروردگار برای آنچه که در من نهاده است ۴۰۲
- فعالیت ۴۳: باراک اوباما نمونه‌ای از فرزند تک‌والد ۴۰۳



دیباچه

[وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ]

(البقرة: ۲۲۸)

و زن‌هایی که طلاق داده شدند از شوهر نمودن خودداری کنند تا سه پاکی بر آنان بگذرد و آنچه را (حیض یا حملی) که خدا در رحم آنها آفریده کتمان نکنند اگر به خدا و روز قیامت ایمان دارند. و شوهران آنها در زمان عده سزاوارترند که آنها را به زنی خود رجوع دهند اگر نیت سازش دارند و زنان را بر شوهران حق مشروعی است چنانچه شوهران را بر زنان، لیکن مردان را بر زنان افزونی است و خدا (بر هر چیز) توانا و داناست.

پیامبر (ص) فرمودند:

(النساء شقائق الرجال).

(أحمد)

زن‌ها با مردان «برابر» هستند.

بنابراین ایشان زنان و مردان را در یک سطح در نظر گرفته‌اند که نقش‌های

صحبت کردن در مورد تفاوت‌های زنان و مردان مهم است، این کار به شناخت بهتر هر یک و نقش‌ها و نیازهای آنها کمک می‌کند. همچنین این امر مستقیماً بر رابطه زن و شوهرها و رابطه آنها با دختران و پسرانشان تأثیر گذار خواهد بود. روابط سالم بر اساس درک مشترک تشابهات و تفاوت‌های بین دو جنس مخالف به وجود می‌آید. تصور والدین از آنچه که بین دخترها و پسرها تفاوت ایجاد می‌کند بعدها در زندگی بر روابط مابین فرزندان تأثیرگذار خواهد بود. مفاهیم به افکار و افکار به کلمات، کلمات به اعمال، اعمال به عادات و عادات به شکل‌گیری شخصیت خواهد انجامید.

این قضیه بحث بر سر بهتر بودن یا مهم تر بودن یک جنس بر جنس دیگر نیست زیرا قرآن و پیامبر (ص) این مسئله را به این گونه روشن ساخته‌اند:



متفاوت اما مکمل برعهده دارند و با هم رقابت یا تضادی ندارند.

تفاوت‌های خاص: منطق در مقایسه با عواطف

اسمالی (۱۹۹۵) به برخی از تفاوت‌های زنان و مردان اشاره می‌کند:

- جنس مونث با کروموزوم XX سیستم ایمنی قوی تری از جنس مذکر با کروموزوم XY دارد.
- جنس مذکر گلبول‌های قرمز بیشتری دارند، در نتیجه خون در بدن آن‌ها با فشار قوی تری در جریان است.
- جنس مذکر ماهیچه‌های قوی تر، جمجمه و پوست ضخیم تری دارند.

حدود ۸۰ درصد از مردان و زنان از این الگو پیروی می‌کنند: زنها از هر دو نیمکره مغز خود استفاده می‌کنند در حالی که مردها بیشتر از نیمکره چپ استفاده می‌کنند. زن‌ها نسبت به مردها هوشیارتر هستند زیرا شنوایی و احساسات قوی تری دارند. در یک تحقیق انجام شده پیامی به سرعت بر صفحه رایانه ظاهر می‌شد. زنان قادر بودند که آن‌چه دیده بودند را بنویسند در حالی که مردان از یکدیگر می‌پرسیدند: «آن را دیدی؟ من که نفهمیدم چی بود.»

در کل مردها گرایش به استفاده از نیمکره چپ مغز خود را دارند که گمان می‌رود محل قرارگیری مراکز منطق، توانایی‌های فضایی، شمارش و حساب و مهندسی باشد. زنان تمایل دارند از نیمکره راست مغز خود که مکان قرارگیری احساسات،

عواطف، هنر، شعر، عشق، موسیقی و توانایی کلامی است استفاده کنند؛ هرچند آن‌ها قادر به استفاده از نیمکره چپ نیز هستند. زنان کم‌تر عصبانی می‌شوند در حالی که مردان بیشتر جروبحث می‌کنند. مردان خودنما هستند و در کودکی به سختی می‌توان چیزی را به آن‌ها آموزش داد. مردها در خواندن نقشه بهتر عمل می‌کنند زیرا توانایی فضایی بهتری دارند. مراکز ذهنی بیشتر در مغز مردان به صورت متمرکز شده فعالیت می‌کند. البته هر دو جنس زن و مرد از کل مغز استفاده می‌کنند. به علاوه، این‌که مردان از کدام قسمت از مغز بیشتر استفاده کنند بسیار متفاوت از یکدیگر می‌باشد (مردانی که اهل هنر هستند بیشتر از نیمکره راست مغز و مردانی که اهل علم هستند بیشتر از نیمکره چپ

می‌کند همسر وی تلاش می‌کند راه حلی را ارائه دهد. اما زنها ترجیح می‌دهند با شخص همدردی کرده و عشق خود را نثار وی کنند.

مردها آموزش داده شده‌اند که منطقی و معقول باشند در حالی که زنها آموخته‌اند که مسائل را به صورت شخصی ببینند. اگر مردی مسابقه بسکتبال را تماشا کند علاقه‌ای به دانستن زندگی شخصی بازیکنان ندارد. اما زن در صورتی می‌تواند از بازی لذت ببرد که نام بازیکنان را بداند و خانواده‌های آنها را بشناسد. زنان می‌آموزند که بیشتر بر روی روابط تمرکز کنند.

مردها می‌آموزند که تا حدی خود را از محیط اطراف جدا کنند. زنها بخشی از هویت خود را از کسانی که می‌شناسند و اطرافیان خود به دست می‌آورند. یک زن خود را از خانه، فرزندان و شغل خود جدا نمی‌بیند. اگر شستن ظرف‌ها را فراموش کرد باز می‌گردد و آنها را می‌شوید. خانه او بخش مهمی از او است. مرد حس متفاوتی به خانه دارد. خانه برای او تنها مکانی برای استراحت است و شستن ظرف‌ها جزو اولویت‌های وی به شمار نمی‌آید.

مردها کلیاتی از روابط را در نظر می‌گیرند در حالی که زنها بر جزئیاتی مانند آنچه که در اولین سالگرد ازدواجشان پوشیده یا خورده بودند تمرکز می‌کنند. زنها تمایل زیادی به داشتن روابط

سالم دارند و خیلی زودتر از مردها متوجه روابط خوب یا بد می‌شوند. برخی از محققان از زوجها درخواست کردند که

مغز خود استفاده می‌کنند). (بارون_ کوهن ۲۰۰۲؛ گیل مارتین و همکاران ۱۹۸۴)

مردان و زنان در صورتی که خود تصمیم بگیرند و آموزش‌های لازم را داشته باشند می‌توانند از هر دو قسمت مغز خود استفاده کنند.

گری (۲۰۰۳) می‌گوید که مردان دوست دارند که تصمیم بگیرند، پیروز شوند، راه حل ارائه دهند و دستاوردهایی کسب کنند. زنان دوست دارند احساسات خود را بیان کنند، درباره مشکلات خود گفت و گو کنند و از کسانی که به آنها گوش می‌دهند تشکر کنند، بنابراین باید آنها را دوست داشت و از آنها مراقبت کرد.

مردها به بیان حقایق گرایش دارند در حالی که زنها به بیان عواطف و احساسات تمایل نشان می‌دهند. در یک مطالعه از دختران و پسران جوان آمریکایی خواسته شد که هر کلمه‌ای که می‌خواهند را بیان کنند. تمامی دختران کلماتی را بیان کردند که می‌شد درباره آن صحبت کرد اما ۶۰ درصد از پسرها تنها صداهایی از خود تولید کردند که اصلاً کلمه نبود. به صورت متوسط یک مرد آمریکایی در طول روز ۱۲۰۰۰ کلمه بر زبان می‌آورد در حالی که یک زن آمریکایی بیشتر از ۲۵۰۰۰ کلمه در روز صحبت می‌کند. ماهیچه‌های لب در زمان تولد در دختران بیشتر از پسرها حرکت می‌کند. (الیوت ۲۰۰۹)

اگر مشکلی وجود داشته باشد مردها می‌خواهند برای آن راه حلی پیدا کنند. زمانی که زن از شوهر خود گله و شکایت

دکتر وارن می گوید که اگر مراجع جدیدی نزد وی بیاید از او می پرسد: «سه دوست خیلی صمیمی تو چه کسانی هستند؟» اگر مراجع یک زن باشد معمولاً سریع پاسخ می دهد و تعداد بیشتر از سه نفر را به عنوان دوست نزدیک خود معرفی می کنند یا این که سعی می کنند این تعداد را به سه نفر محدود کنند. اگر مراجعه یک مرد باشد، اغلب مکشی می کند و سپس می پرسد: «دقیقا منظور شما از دوست نزدیک چه کسی است؟» بیشتر مردها در ساخت روابط صمیمانه مهارتی ندارند. از باهم بودن و تماشای مسابقه ها، شکار رفتن یا ماهیگیری لذت می برند. اما آیا آن ها دوستان «صمیمی» هستند؟ (والگمات ۱۹۹۶)

بر طبق شیوه تربیتی بسیاری از مردان، زیبایی یک اولویت زندگی به شمار نمی آید اما توانایی مالی لازم است. زن ها معمولاً این گونه تربیت می شوند که بر زیبایی خود تمرکز کنند و توجه چندانی به قدرت اقتصادی ندارند. به یک زن گفته می شود که باید آن قدر جذاب باشد که مردی را شیفته خود کرده او را وادار تا مسئولیت خانواده را برعهده گیرد. گور و همکاران (۱۹۹۹) نشان داده اند که ظاهراً مغز زن ها با چند درجه دمای بالاتر از مغز مردان کار می کند که به چرخش خون بیشتر و توان فعالیت بیشتر می انجامد. دخترها زودتر از پسرها بزرگ می شوند (آنها در سنی کم تر رفتار و گفتار مودبانه تر را می آموزند). هرچند

سوالات زیر را از خود پرسند: به رابطه خود از ۰ تا ۱۰ چه امتیازی می دهید؟ برای این که بتوانیم امتیاز رابطه خود را به ۱۰ نزدیک تر کنیم باید چه کاری انجام دهیم؟ صفحه ۲۳۲ مردها در سوال اول دو امتیاز بیشتر از زن ها لحاظ می کنند، در حالی که زن ها درباره کیفیت رابطه دقیق تر هستند. شوهر نیازمند این است که احساس مفید بودن داشته باشد و این احساس زمانی رخ می دهد که همسر وی از او تعریف کند و (مگر این که خود درخواست کرده باشد) از او انتقاد نکند. زن ها بیشتر به نیروی عاطفی نیاز دارند تا بتوانند به خوبی از کودکان مراقبت کنند. تا جایی که به حضور کودکان مربوط باشد مردها کم حوصله تر از زن ها عمل می کنند. یک پسر ۴ ساله در تمام طول روز نزد پدرش ماند. پدر به این نتیجه رسید که اگر تمام روز روی انضباط پسرش تمرکز کند و او را وادارد که نظم را رعایت کند باز برای جبران شیظنت های کودک کافی نخواهد بود. احتمال این که مادرها چنین حرف وحشتناکی را بگویند بسیار کم است. به لحاظ عاطفی مردها سخت تر می توانند با همسران خود ارتباط برقرار کنند در حالی که این کار برای زن ها کار ساده ای است. بخشی از علت این مسئله به سرشت و قسمتی از آن به شیوه تربیتی مردان و زنان بازمی گردد. زن ها در ساخت روابط نزدیک بسیار ماهرانه تر از مردان عمل می کنند.

مهم است را به ما یادآوری خواهد کرد. در اصل مغز زن‌ها و مردها به هم شبیه است حتی اگر به شیوه‌ای متفاوت از آن‌ها استفاده کنیم. اگر مغز یک زن و یک مرد را کنار هم قرار دهیم باید خیلی دقیق آن‌ها را بررسی کنیم تا تفاوت‌های فی مابین را ببینیم. تضادها بسیار ناچیز و پیچیده‌تر از آن می‌نماید که گویای این مسئله باشند که این دو مغز دو عضو متفاوت هستند. هرچند ممکن است افراد برخی از کارها را به شیوه‌های متفاوت انجام دهند اما الگوی رفتاری اصلی در بین زن‌ها و مردها یکسان است.

ارتباط عاطفی

ارتباط‌های عاطفی به شواهد اصلی جداسازی جنسیتی تبدیل شده است: زن‌ها به دنبال تعهد و مردها گریزان از تعهد هستند؛ زن‌ها درباره احساساتشان سخن می‌گویند و مردها موضوع را عوض کرده و درباره امتیازهای بازی فوتبال حرف می‌زنند؛ زن‌ها عواطف خود را با دوستانشان در میان می‌نهند مردها چنین کاری را یک رفتار دور از شأن خود تلقی می‌کنند. آیا بحث زن‌ها برداشت است؟ و اگر این طور باشد این برداشت از کجا سرچشمه گرفته است؟

واکنش‌های عاطفی یک نوزاد یک روزه از شیوه تربیتی یا رفتارهای اجتماعی او سرچشمه نمی‌گیرد. در یک آزمایش کودکان در معرض صداهایی چون صدای گریه کودکان دیگر، صدای



کسی تاکنون نتوانسته است که بفهمد چرا، اما این طور به نظر می‌رسد که مغز زن‌ها و مردها به شیوه‌های متفاوت رشد می‌کند. تفاوت‌ها همیشگی نیستند زیرا در سنین مختلف این فاصله‌ها از هم دورتر یا به هم نزدیک تر می‌شوند. ممکن است یک دختر بچه راحت تر از یک پسر بچه از کلمات برای بیان مقصود خود استفاده کند اما در سال‌های نوجوانی پسر نیز به این توانایی دست می‌یابد.

مطالعات انجام گرفته بر روی نوروها با استفاده از امکانات عکسبرداری نشان داده‌اند که تفاوت‌های زیستی می‌توانند نوع رفتارهای خاص را پیش‌بینی کنند. اغلب مردها از نظر جسمی خود را برتر می‌دانند و زن‌ها از نظر گفتاری چنین برتری دارند. این مسئله شیوه رایج رفتاری مردم را نشان می‌دهد. چنین مواردی ما را قانع می‌کند که چنین نتیجه‌گیری کنیم که مسائل زیست‌شناختی است که شیوه رفتاری ما را تعیین می‌کند. اما یافتن تفاوت عملی، تأثیر فرهنگ را که احتمالاً به اندازه تأثیرات زیست‌شناختی

مقابل دنیای بیرون_ نیازهای دیگران را بر نیازهای خود مقدم می‌شمارند.

حس‌ها

پس درک این مسئله سخت نخواهد بود که چرا زن‌ها چنین قدرت حس کردن قوی دارند. حس بویایی زنان از مردان دقیق‌تر است (مخصوصاً در دوران تخمک‌گذاری)، زن‌ها به حس لامسه بیشتر از مردان واکنش نشان می‌دهند. توانایی برقراری ارتباط از طریق لمس کردن برای بقای نوزاد حیاتی است. اگر نوزادان را در آغوش بگیرید یا تنها به آرامی آن‌ها را نوازش کنید خیلی سریع‌تر رشد خواهند کرد. وزن آن‌ها ۴۷ درصد بیشتر از نوزادانی که به حال خود رها می‌شوند افزایش می‌یابد حتی اگر هر دو تغذیه مشابهی داشته باشند. (داد ۲۰۰۵)

سیستم حنجره و تولید صدای مادرها دقیقاً با نیازهای نوزاد مطابقت دارد. دانشمندان از طریق پخش صدای ضبط شده پی بردند که نوزادان به صدای زیر زنانه که در نوت بالا تولید شده بود بیشتر از صدای همان زن در حالی که با یک فرد بزرگسال صحبت کرده بود واکنش نشان دادند. به علاوه قلب نوزاد در نتیجه‌ی شنیدن موسیقی صدای مادر آرام می‌گیرد و ضربان و تپش آن آهسته و یکنواخت تر می‌شود. آرامشی که مادر برای نوزاد فراهم می‌کند از نظر زیست‌شناختی به صورت اساسی و مداوم از دوران بارداری یعنی زمانی که جنین در

حیوانات و صدای عجیب تولید شده به وسیله رایانه قرار گرفتند. آن‌ها بیشتر از بقیه صداها به صدای گریه انسانی دیگر واکنش نشان دادند (کاسیدی ۱۹۹۹). با این حال این زنان کوچک بودند که قوی‌تر از سایرین به صدای ناراحتی هم نوع خود واکنش نشان دادند_عکس‌العملی که در تمام دوران زندگی شان ادامه خواهد داشت. هرچند هر دو جنس در سنی کم چون روز اول زندگی به ناراحتی هم نوع خود واکنش نشان می‌دهند اما این دختران هستند که واکنش هم دردانه خود را قوی‌تر نشان می‌دهند. زنان در تصور این‌که چه حس ناخوشایندی در دیدن رنج دیگران وجود دارد یا حتی تصور خود



به جای فرد دارای مشکل توانا تر هستند. زن‌ها به عنوان اصلی‌ترین پرستاران کودک_به عنوان نخستین دفاع از خود در

نخواهد یافت. اما دخترها خود از این مسئله شکایت داشتند که جروب‌ها به پایان بازی منجر می‌شود. صفحه ۲۳۴ پسرها راحت تر از دخترها از مخالفت کردن خود دست می‌کشند؛ دخترها واکنش عاطفی قوی تری نسبت به منازعات از خود نشان

می‌دهند. برخی معتقد هستند که این رفتارها نتیجه‌ی عوامل فرهنگی است و این ما هستیم که دختران را به سوی عاطفی بودن و پسران را در مسیر برعکس هدایت می‌کنیم.

علی‌رغم این مسئله که ما تلاش می‌کنیم فرهنگ و مسائل زیست‌شناختی را از هم جدا تصور کنیم اما این دو به صورت کامل از یکدیگر جدا نیستند. نمی‌توانند جدا باشند. پرسش‌های ما درباره نقش طبیعت و تربیت همچون یک حلقه در ادامه یکدیگر قرار دارند؛ هر کدام بر دیگری تأثیر گذار است. در ابتدای این حلقه مسائل زیست‌شناختی اولویت اول را به خود اختصاص می‌دهند. با این حال شما از کجا می‌دانید که آغاز یک حلقه چه نقطه‌ای است؟

حالت‌های چهره

زنان در ایجاد و ترکیب حالت‌های مختلف چهره بهتر از مردان عمل می‌کنند. آن‌ها بیشتر از مردان لبخند می‌زنند و اغلب مردها، زنان را به این کار تشویق می‌کنند. برخی از افراد معتقد هستند که این رفتار به دلیل تسلط مردان بر زنان در گذشته - روابط مطیعانه مابین دو جنس مخالف -

رحم مادر رشد می‌کند آغاز می‌گردد. در این مصاحبت دونفره‌ی مادر و کودک - داستان دو قلب - است که تفاوت‌های عاطفی مردها و زن‌ها آشکار می‌گردد.

وضعیت

به نظر می‌رسد ایده وضعیت خیلی زود در پسران خود را نشان می‌دهد اما این موضوع برای دختران زیاد مطرح نمی‌باشد. به‌طور کلی دختران جز در چند مورد استثنایی تمایلی به درجه یک بودن ندارند. یک مطالعه معمول درباره‌ی بازی‌های کودکان نشان‌دهنده این نکته است که چگونه کودکان هم جنس «دکتر بازی» را انجام می‌دانند. پسرها همه می‌خواستند که دکتر باشند یعنی کسی که مسئول است و به دیگران امر و نهی می‌کند. آن‌ها برای مدت طولانی در این مورد بحث می‌کردند. دختران می‌پرسیدند چه کسی می‌خواهد دکتر باشد؛ سپس درباره‌ی نقش‌های دکتر، پرستار و بیمار گفت‌وگو می‌کردند.

پسرها بیشتر از دخترها طرفدار بازی‌هایی هستند که یک برنده‌ی واقعی داشته باشد. همچنین به این که پس از پایان بازی درباره‌ی نتیجه آن با هم بگو مگو کنند علاقه مندند. بازی‌های دختران کم‌تر از بازی‌های پسران به طول می‌انجامد. پسرها بر سر بازی‌های خود بحث می‌کنند - چه کسی چه کاری کرد، چه کسی چه چیزی داشت و بازی آن‌ها تنها به خاطره یک جر و بحث پایان

آیا هرگز به این مسئله فکر کرده‌اید که چرا سوره‌های قرآن با بسم الله الرحمن الرحيم آغاز می‌شود؟ آیا نشانه‌ای از با محبت بودن والدین نسبت به فرزندان را در آن دیده‌اید؟

حالی که پسرها «حلزون و کفش‌دوزک و دم توله سگ» هستند. یک پسر بچه ۵ ساله از این گفته بسیار عصبانی شد و گفت: چرا دخترها همه چیز همه چیزهای خوب را دارند؟ چرا باید پسرها مانند حشرات موذی باغچه یا اعضای قطع شده‌ی حیوانات باشند؟

برخی از تحقیقات انجام شده نشان داده‌اند که پسرها بیشتر به روابط مستقیم یک به یک با والدین خود نیاز دارند زیرا محبت می‌تواند هورمون‌های جنسیتی را در مغز تغییر دهد و بر رشد آن تأثیر بگذارد. بسیاری از مطالعات نشان داده است که اگر یک ازدواج موفق و پر از شور و عشق و پشتیبانی در جریان باشد بیماری‌های سختی از جمله بیماری‌های قلبی و سرطان نیز بهبود خواهند یافت. حتی اختلافات جزئی می‌تواند ارتعاشاتی را به سیستم ایمنی ارسال کند که احتمال ابتلای یکی از همسران به سرماخوردگی یا آنفولانزا را پس از جرو بحث ساده بالا می‌برد. زمانی که یکی از همسران از دنیا می‌رود سیستم ایمنی فرد بازمانده در فاصله ۴ ماه تا یکسال و دوماه در حالت منفعل باقی می‌ماند.

به وجود آمده است. همچنین زنان بهتر از مردان حالت‌های غیر زبانی (مانند زبان بدن یا حرکات اعضای چهره) را درک می‌کنند.

بر اساس مطالعه تصویر چهره‌های مختلف، هم زنان و هم مردان در تشخیص خوشحال بودن فردی دیگر موفق عمل کردند. البته زن‌ها ناراحتی را هم به راحتی در چهره افراد چه زن و چه مرد با دقت ۹۰ درصد تشخیص می‌دادند. اما مردها تا ۹۰ درصد قادر به درک ناراحتی سایر مردها و تنها ۷۰ درصد قادر به درک ناراحتی زنان از روی حالت چهره ایشان بودند. باید چهره زن کاملاً حالت ناراحتی به خود می‌گرفت تا مردان بتوانند آن را درک کنند. حالت‌های کم عمق تر توجه مردان را جلب نمی‌کرد.

دسته‌بندی فرهنگی دختران و پسران

برخی از افراد درباره واقیعت‌های بیولوژیکی انسان‌ها دچار اشتباه می‌شوند. در شعری که مانند لایلی



برای نوزادان خوانده می‌شود آمده است که: دختران از «شکر، ادویه و همه چیزهای خوب» آفریده شده‌اند، در



غم

تا به حال هیچ کس تنهایی و غم را برای سلامتی چه جسمی و چه ذهنی مفید ندانسته است. زنان به شیوه‌ای متفاوت از مردان با غم کنار می‌آیند. این مسئله نشان می‌دهد که چرا زنان و مردان غم از دست دادن فرزند را به شیوه‌های متفاوتی مدیریت می‌کنند (معمولا شوهر جلوی بروز ناراحتی را می‌گیرد و لی زن روی شانه هر کسی گریه می‌کند). با این حال نمی‌توان گفت که همه‌ی زنان تخلیه گریه‌های خوبی هستند و همه‌ی مردان چهره‌ی سردی دارند. سطوحی در شناخت انسان‌ها وجود دارد که علم نیز قادر به توضیح آن‌ها نیست.

تفاوت در مسائل جنسی

اگر از برخی از زنان پرسید: «اگر نمی‌توانستید دیگر رابطه جنسی با همسران خود داشته باشید چه احساسی به شما دست می‌داد؟» بیشتر آن‌ها پاسخ می‌دادند اشکالی ندارد تنها کافی است در آغوش گرفتن و بوسیدن را داشته باشیم. اما مردها گفتند که در صورتی که نتوانند با همسر خود رابطه جنسی داشته باشند احساس بدی خواهند داشت. (فیشر و همکاران ۲۰۱۲)

به لحاظ جنسی زنان از مردان قوی‌تر هستند. آن‌ها می‌توانند مدت زمان طولانی‌تری را بدون داشتن رابطه جنسی سپری کنند و تنها در صورتی از نظر جنسی تحریک می‌شوند که لمس و

نزدیکی صورت پذیرد. مردها به سختی می‌توانند مدت زمان طولانی بدون رابطه جنسی زندگی کنند. یک کلمه می‌تواند مردی را به لحاظ جنسی تحریک کند. زن‌ها بدون برانگیختگی هم می‌توانند وارد رابطه جنسی شوند اما مردها حتما باید برانگیخته شوند.

یک مرد آمریکایی به صورت میانگین هر چند دقیقه یک بار به رابطه جنسی فکر می‌کند. مردها باید نگاه‌های خود را کنترل کنند زیرا آستانه تحریک پذیری جنسی پایینی دارند. رابطه جنسی عملی مهم بوده و کودکان نتیجه آن هستند. داشتن رابطه جنسی متعادل و منظم به جامعه‌ای سالم از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی منجر می‌شود.

آگاهی تفاوت‌های جنسیتی: نقش‌ها، نه علائق

یک زن به شیوه‌ای حساس آفریده شده و آموزش دیده است تا بتواند از فرزندان خود در مقابل تهدیدهای مختلف محافظت کند. این مسئله حتی در قلمرو حیوانات نیز قابل مشاهده است. گربه‌ی ماده از بچه‌گربه‌های خود محافظت می‌کند و آن‌ها را پنهان می‌نماید تا گربه‌های نر یا سایر گربه‌ها حتی پدر آن‌ها مخفی‌گاه آن‌ها را پیدا نکنند زیرا در این صورت گربه‌های نر همچون موش بچه‌گربه‌ها را خواهند خورد. هورمون‌های خاصی در دوران بارداری ترشح می‌شوند که قدرت تحمل حاملگی، زایمان و محافظت از فرزندان را به مادر می‌دهد.

زن‌ها در طول دوران عادت ماهانه، بارداری، وضع حمل و شیردهی در حالت حساس تری قرار دارند. بنابراین در این دوران باید مراقبت بیشتری از ایشان به عمل آید. میلیون‌ها زن از احساس ناراحتی در دوران قاعدگی شکایت می‌کنند. مشکلات تا چند روز به طول می‌انجامد و می‌تواند از متوسط تا شدید خود را نشان دهد. علائم این ناراحتی‌ها شامل نفخ، گرفتگی عضلانی، حساس شدن سینه‌ها، سردرد، خونریزی شدید و طولانی، تغییر حالات روحی و خستگی می‌باشد. یک مرد از نظر جنسی به یک زن وابسته می‌گردد و در نتیجه مسئولیت مراقبت از او و فرزندان را بر عهده می‌گیرد. او باید

برای برآوردن نیازهای همسر و فرزندانش تلاش کند در حالی که زن باید مراقب خود و زندگی و سلامت فرزندان باشد. مرد مشکل عادت ماهیانه، بارداری، زایمان و شیردهی را ندارد بنابراین او آزاد است تا درآمد لازم برای برآوردن نیازهای خانواده را برعهده بگیرد.

تفاوت‌های مکمل طبیعت انسانی زن‌ها و مردها، دستورات و قوانین خانوادگی اسلامی را روشن تر می‌کند. صفحه ۲۳۶ تفاوت واضح طبیعت زن‌ها و مردان در مفهوم عورت_عضو خصوصی زنان و مردان نهفته است. عضو خصوصی مردان از ناف تا زانوهای آن‌ها است که باید پوشیده شود تا مردم بتوانند در هنگام انجام کارهای سخت و طاقت‌فرسا بدون مزاحمت و ظیفه خود را انجام دهند. به علاوه قسمت‌های عریان بدن او باعث نمی‌شود زنان تحریک شوند و کنترل خود را از دست داده و بدون فکر و از روی هوس جذب مردان شوند. برعکس این قضیه در مورد زنان صادق است. تقریباً تمامی اعضای بدن یک زن مایه جذب و وسوسه شدن مرد است. مردها به راحتی از طریق دیدن اندام‌های زن تحریک می‌شوند بنابراین تمام قسمت‌های بدن زن به جز صورت دستها و پاها به عنوان عضو خصوصی در نظر گرفته می‌شود. معمولاً هیچ دلیلی وجود ندارد که زنها اندام خود را در مقابل چشمان مردان نمایان کنند. چهره که بر نمایش شخصیت و هویت زن تأثیرگذار

به عنوان اعضای برابر جامعه زنها و مردها حقوق مشابه اما نقش‌های مکمل یکدیگر را دارند، که به منحصر به فرد بودن ویژگی‌های جسمی و روانی آنها مربوط می‌شود. خانواده یک پایگاه خاص انسانی است که در صورت عملکرد صحیح برای زنها مردها و فرزندان مفید و لازم خواهد بود.

زنان بیست تا چهل ساله سنگ بنای خانواده به شمار می‌آیند. آنها با محبت و مسئولیت‌پذیرند و قادر به تأمین آرامش و راحتی اعضای خانواده می‌باشند. شوهر پس از بازگشت به خانه و سپری کردن یک روز سخت برای کسب درآمد نیازمند آرامش است. ستون دوم زیر تصویر زن و دختر آفریقایی در این مرحله وجود آرامش اولویت مهم زندگی آنها به شمار می‌آید. اما این بدان معنا نیست که زنها وظیفه‌ی دیگری ندارند یا این که مردها می‌توانند از مسئولیت‌های خود برای پروردن آرامش خانوادگی شانه خالی کنند. چنین ویژگی‌هایی را نباید با نام ضعف زنان و خشونت مردان تعبیر کرد. هر یک از ویژگی‌های زنها و مردها مناسب نقشی است که برعهده دارند. حتی اگر زن خانه از نظر اقتصادی توانمند هم باشد قوانین اسلامی مسئولیت قانونی تأمین معاش زندگی را جزو وظایف مرد در نظر می‌گیرد نه همسران آنها زیرا مسئله نقش‌ها و کسب آمادگی برای پیش برد وظایف است. تصمیم این که زن بخواهد در خارج از منزل کار کند برعهده خود

است متفاوت از سایر اعضای بدن او است. این مفهوم کاملاً مشخص و پر از جزئیات عورت یک عامل محافظتی مهم برای خانواده به شمار می‌آید و سیاستی موثر و تضمینی علیه بی‌بندوباری اجتماعی است که می‌تواند منجر به از هم پاشیدگی خانوادگی اجتماعی شود. اما در درون رابطه زناشویی هیچ محدودیتی برای در اختیار یکدیگر قرار دادن اعضای بدن وجود ندارد. قرآن می‌فرماید:

[وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ]

(البقرة: ۱۸۷).

برای شما در شب‌های ماه رمضان مباشرت با زنان خود حلال شد، که آنها جامه عفاف شما و شما نیز لباس عفت آنها هستید. و خدا دانست که شما (در کار مباشرت زنان به نافرمانی و اطاعت شهوت نفس) خود را به ورطه گناه می‌افکنید لذا از حکم حرمت درگذشت و گناه شما را بخشید، از اکنون (در شب رمضان) رواست که با زنها خود (به حلال) مباشرت کنید و از خدا آنچه مقدر فرموده بخواهید. و بخورید و بیاشامید تا خط سفیدی روز از سیاهی شب در سپیده دم پدیدار گردد، پس از آن روزه را به پایان برسانید تا اول شب. و با زنان هنگام اعتکاف در مساجد مباشرت نکنید. این احکام، حدود دین خداست، زنهار در آن راه مخالفت مپوید! خداوند این گونه آیات خود را برای مردم بیان فرماید، باشد که پرهیزکار شوند.

با عواقب خیلی جدی همچون بارداری روبه‌رو خواهد شد. باید مرد به زن متعهد باشد و کنار او بماند. او ناچار به حمایت از زن و کودک است. اگر مرد در انجام وظایف خود موفق نباشد زن و فرزند خود را از حق امرار معاش که خداوند آن را تعیین کرده است محروم می‌کند.

اولویت‌های زنان و مردان آمریکایی: یک نظرسنجی

یک نظرسنجی از سوی روزنامه واشنگتن پست و دانشگاه هاروارد روی چهار هزار زن و مرد به عمل آمد و نتایج به دست آمده از آن اولویت‌های زنان و مردان آمریکایی را به شرح زیر نشان داد:

- مواجهه با فشارهای روانی و اقتصادی

زندگی مدرن

- تقویت پیوندهای خانوادگی

- برقراری ارتباط به شیوه موثر با

فرزندان

اوست. نباید او را مجبور به کار کردن نمود زیرا تأمین زندگی و فرزندان از نظر مالی کاملاً بر عهده شوهر است. اگر زن بخواهد خارج از منزل کار کند هیچ مانعی ندارد. اگر او بتواند مسئولیت کاری و مادری خود را به نحو احسن انجام دهد پس هیچ دلیلی ندارد که نتواند هم درآمدی کسب کند و هم مادر باشد. تفاوت‌های جسمی و روانی میان دو جنس در طول مراحل رشد آن‌ها باعث کاهش حقوق یا مسئولیت‌های آن‌ها نمی‌شود. صفحه ۲۳۷ وجود یک ویژگی خاص در زن (مانند صدای نرم) ممکن است مثبت باشد، ولی برای مرد منفی در نظر گرفته شود و بالعکس.

اگر مردی از روی هوای نفس به یک

زن نگاه کند مرتکب گناه شده است.

زمانی که یک زن مجذوب مردی شده

است در صورتی که مرتکب گناه شود

امروزه متأسفانه زنها هم در دنیای غرب هم در کشورهای اسلامی قربانی شده‌اند. در جهان غرب نه تنها با فشارهای اقتصادی روبه‌رو هستند که به صورت فرهنگی از آن‌ها انتظار می‌رود که شغل داشته باشند و در محل کار نیز همچون یک وسیله جنسی و سرگرمی کم ارزش و کالای تبلیغاتی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند. در برخی از کشورهای اسلامی زنان تحصیل نمی‌کنند و در امر مادری نمی‌توانند موفق عمل نمایند. بسیاری از آن‌ها هیچ پایگاه محکمی ندارند، زیر سایه همسران خود زندگی می‌کنند و اغلب نادیده گرفته شده و به حاشیه رانده می‌شوند. شیخ محمد غزالی در زندگی نامه‌ی خود توضیح می‌دهد که در دوران کودکی وی می‌شد زنان را در هر جایی به جز مسجد دید. بسیار جای تأسف دارد که در برخی از کشورهای اسلامی مکانی برای زنان در مسجد در نظر گرفته نمی‌شود. بسیاری از دانشجویان رشته‌ی الهیات در ترکیه زن هستند. با این حال معماران مسجد به این فکر نکرده‌اند که «مکانی برای زنان پرستش کننده» در مسجد در نظر بگیرند. بنابراین در استانبول بخشی از سالن اصلی مسجد به زنان اختصاص یافته است و حتی مسجدهایی ویژه‌ی زنان برای نماز جماعت آن‌ها ساخته شده است. (مراد ۲۰۰۹). چگونه می‌توان انتظار داشت که مادری بدون راهنمایی‌های دینی و آموزشی که هر هفته در نماز جماعت ارائه می‌شود و به صورت بالقوه ممکن است موثرترین نوع آموزش موجود باشد فرزند خود را پرورش دهد؟ قرن هاست که زن‌ها علی‌رغم سنت پیامبر (ص) از چنین آموزش‌هایی محروم شده‌اند.



پیامبر (ص) فرمودند:

«لا تمنعوا إماء الله مساجد الله» (مسلم)

جلوی رفت و آمد به مسجد خداوند زنانی که خود را وقف پروردگار نموده‌اند را نگیرید. (مسلم)

بر طبق نقش مسئولیتی که برای زن‌ها در نظر گرفته شده است و وظایف خانوادگی که دارند زمان بیشتری برای رفتن به مسجد و شرکت در نماز جماعت در اختیار دارند. این وظیفه شوهران آنهاست که رفت و آمد به مسجد را برای آن‌ها راحت‌تر کنند نه این‌که ایشان را از این کار برحذر دارند.

در حالی که برخی از مردان با کار کردن زنان مشکلی ندارند اما برخی از زنان و مردان ترجیح می‌دهند که زن‌ها به صورت کامل در خانه بمانند و به فرزندان رسیدگی کنند. اصلی‌ترین دلیل این‌که زنان آمریکایی کار می‌کنند این است که درآمد بیشتری داشته باشند تا بتوانند از عهده‌ی هزینه‌های ضروری زندگی برآیند. (الاسره نشریه ۶۱، ۱۴۱۹ هجری قمری).

چه زمانی جدایی جنسیتی آغاز می‌شود؟

از پسران عصبانی می‌شوند و بازی‌هایی مانند خانه بازی را انتخاب می‌کنند. پسران پرخاشگر شده و به اسباب بازی‌های پسرانه مانند کامیون و آدمک‌های خشن روی می‌آورند.

هویت جنسی تا حدودی به دلیل تأثیرات هورمونی مخصوصاً از زمان بلوغ به بعد رخ می‌دهد و قسمتی از آن از مشاهده تفاوت‌های آناتومی بدن که در دوران اولیه کودکی و واکنش‌های روانی ناشی می‌شود سرچشمه می‌گیرد. اکثراً هویت جنسیتی از طریق شناخت مثبت والدین هم جنس برای کودک رخ می‌دهد. در برخی از مواردی که با مردهای زن‌خویا زنان مردخو مواجه می‌شویم می‌توانیم ردپای وجود مشکلات کودکان با والدین خود را علی‌رغم تعادل هورمونی مشاهده کنیم. آنچه که یک پسر را در مورد مذکر بودن خود خوشحال می‌کند عشق ورزیدن به او و الگوی پدری است که به مرد بودن

بیشتر کودکان تفاوت‌های جنسیتی را تا نزدیکی اولین سالگرد تولد زندگی خود احساس نمی‌کنند (بیل ۱۹۹۳). زمانی که در فاصله سنی ۲ تا ۳ سالگی هستند آن‌ها با جنسیت خود آشنا شده‌اند. بنابراین کودک سه سال‌های که مشاهدات مستقیمی در زمینه آناتومی بدن انسان به عمل می‌آورد احتمالاً مشغول به زبان آوردن چیزهایی است که به مدت دو سال به آنها اندیشیده است. کودکان نوپا به لحاظ جنسیتی جهان را به دو اردوگاه تقسیم می‌کنند. به محض این‌که جنسیت خود را شناختند حس خود در آن‌ها به سرعت به نام پسر یا دختر شکل می‌گیرد و آن‌ها می‌آموزند که چگونه خود را در گروه پسران و دختران جای دهند. حدوداً در سه سالگی به طرز واضحی رفتار کودک به شکل جنسیتی شده خود را نشان می‌دهد. دختران کم‌تر

به خوبی شکل بگیرد بالاتر می‌رود. پدری که همیشه نسبت به مرد بودن خود حس بدی داشته است این احساس ناراحتی خود را به نحوی به پسر خود منتقل می‌کند. این مسئله به دستیابی پسر به حس مردانگی، لطمه وارد می‌کند. صفحه ۲۳۹ یکی از روش‌هایی که پدر حس بد خود را نسبت به مرد بودن به پسرش منتقل می‌کند، اجتناب از انجام کارهای خانه و برچسب زبانه بودن به چنین کارهایی است. پسر به شیوه‌ای ناخودآگاه متوجه این امر می‌شود و چنین حس ناراحتی را در خود ایجاد می‌کند.



چه زمانی جدایی جنسیتی آغاز می‌شود؟

بیشتر کودکان تفاوت‌های جنسیتی را تا نزدیکی اولین سالگرد تولد زندگی خود احساس نمی‌کنند (بیل ۱۹۹۳). زمانی که در فاصله سنی ۲ تا ۳ سالگی هستند آن‌ها با جنسیت خود آشنا شده‌اند. بنابراین کودک سه ساله‌ای که مشاهدات مستقیمی در زمینه آناتومی بدن انسان به عمل می‌آورد احتمالاً مشغول به زبان آوردن چیزهایی است که به مدت دو سال به آن‌ها اندیشیده



شانزده سال تاخیر

یک شاعر عرب‌زبان می‌گوید:

آیا برای دخترت لوبنی گریه می‌کنی،
پس از این‌که او را در هم شکستی،
لوبنی رفته است حال چه می‌کنی!؟

برخی از والدین دائماً فرزندان خود را پر توقع بار می‌آورند یا با بد رفتاری و خشونت با آن‌ها رفتار می‌کنند و پس از انجام این کارها احساس پشیمانی می‌نمایند. احتمالاً تاسف آن‌ها ۱۶ سال به تاخیر افتاده است.

خود افتخار می‌کند. یک پدر باید با حس همکاری خود با سایر مردان جامعه راضی باشد. هویت جنسیتی صحیح در یک جسم در حال رشد به این‌که آیا پدر یا هر مرد دیگری به شکار شیر می‌رود، در یک انجمن کار می‌کند یا غذا می‌پزد و پوشک بچه را عوض می‌کند وابسته نیست. مادامی که پدر حس راحتی و خوبی نسبت به خود و رابطه مناسب با پسرش داشته باشد احتمال این‌که هویت شخصیتی در کودک



مرد دیگری به شکار شیر می‌رود، در یک انجمن کار می‌کند یا غذا می‌پزد و پوشک بچه را عوض می‌کند وابسته نیست. مادامی که پدر حس راحتی و خوبی نسبت به خود و رابطه مناسب با پسرش داشته باشد احتمال این‌که هویت شخصیتی در کودک به خوبی شکل بگیرد بالاتر می‌رود.

پدری که همیشه نسبت به مرد بودن خود حس بدی داشته است این احساس ناراحتی خود را به نحوی به پسر خود منتقل می‌کند. این مسئله به دستیابی پسر به حس مردانگی، لطمه وارد می‌کند. صفحه ۲۳۹ یکی از روش‌هایی که پدر حس بد خود را نسبت به مرد بودن به پسرش منتقل می‌کند، اجتناب از انجام کارهای خانه و برچسب زنه بودن به چنین کارهایی است. پسر به شیوه‌ای ناخودآگاه متوجه این امر می‌شود و چنین حس ناراحتی را در خود ایجاد می‌کند. یک دختر در حالی بزرگ می‌شود که می‌خواهد به یک زن موفق تبدیل شود. اگر از طرف مادر خود به اندازه‌ی کافی محبت ببیند و درک کند که مادرش از زن بودن خود و نقشی که بر عهده دارد، خواه

است. کودکان نوپا به لحاظ جنسیتی جهان را به دو اردوگاه تقسیم می‌کنند. به محض این‌که جنسیت خود را شناختند حس خود در آن‌ها به سرعت به نام پسر یا دختر شکل می‌گیرد و آن‌ها می‌آموزند که چگونه خود را در گروه پسران و دختران جای دهند. حدوداً در سه سالگی به طرز واضحی رفتار کودک به شکل جنسیتی شده خود را نشان می‌دهد. دختران کم‌تر از پسران عصبانی می‌شوند و بازی‌هایی مانند خانه بازی را انتخاب می‌کنند. پسران پرخاشگر شده و به اسباب بازی‌های پسرانه مانند کامیون و آدمک‌های خشن روی می‌آورند.

هویت جنسی تا حدودی به دلیل تأثیرات هورمونی مخصوصاً از زمان بلوغ به بعد رخ می‌دهد و قسمتی از آن از مشاهده‌ی تفاوت‌های آناتومی بدن که در دوران اولیه کودکی و واکنش‌های روانی ناشی می‌شود سرچشمه می‌گیرد. اکثراً هویت جنسیتی از طریق شناخت مثبت والدین هم جنس برای کودک رخ می‌دهد. در برخی از مواردی که با مردهای زن‌خو یا زنان مردخو مواجه می‌شویم می‌توانیم ردپای وجود مشکلات کودکان با والدین خود را علی‌رغم تعادل هورمونی مشاهده کنیم. آنچه که یک پسر را در مورد مذکر بودن خود خوشحال می‌کند عشق ورزیدن به او و الگوی پدری است که به مرد بودن خود افتخار می‌کند. یک پدر باید با حس همکاری خود با سایر مردان جامعه راضی باشد. هویت جنسیتی صحیح در یک جسم در حال رشد به این‌که آیا پدر یا هر

دختران را به داشتن عروسک و پسران را به بازی‌های پرتحرک تشویق نکنید. یک بسته از قطعات لگو باید در کنار عروسک دختران یا شخصیت مورد علاقه پسران قرار داده شود.

نباید به ظاهر و لباس پوشیدن دخترها بیش از اندازه رسیدگی کرد و در عین حال نباید لباس و شیک پوشی پسران را نادیده گرفت. همه پدرها و مادرها باید به یک‌اندازه به موی سر دختران و پسران خود رسیدگی کنند. همین رویه در مورد لباس پوشیدن نیز صادق است. نباید لباسی را برتن دختران کرد که جلوی بازی کردن آن‌ها را بگیرد. در صورتی که والدین دختر خود را مجبور به پوشیدن دامن می‌کنند و از این که لباس زیر وی نمایان شده است عصبانی می‌شوند، عدالت را در حق وی به جای نیاورده‌اند. باید والدین اجازه دهند که دختران شلوار راحت که خیلی تنگ نیست و آن‌ها را اذیت نمی‌کند بپوشند و اجازه دهند به اندازه برادرشان بازی کنند و باید به پسر خود یاد دهند که هرگز هیچ دختری را در زمان بازی کردن کتک نزنند. باید به دختران خود یاد دهند که هرگز اجازه ندهند که مورد حمله‌ی پسرها قرار گیرند و اگر پسری آن‌ها را کتک زد به جای فرار و گریه کردن از خود دفاع کنند.

این نقش هر تعریف فرهنگی که داشته باشد، از یک کارگر مزرعه گرفته تا یک سناتور پرمشغله؛ دختر نیز تلاش می‌کند تا به چنین حسی دست یابد.

هیچ ضرورتی ندارد که پسرها و دخترها را همانند یکدیگر بار آورد. در خانه نباید هیچ نوع برتری جنسیتی حاکم باشد. علی‌رغم نقش‌های متفاوت موجود، مراقبت از فرزندان و خانه‌داری همچون کار در ادارات، کارخانه‌ها یا هر موقعیت دیگر اجتماعی مهم به شمار می‌آید.

باید به شیوه‌ای عادلانه اما نه دقیقاً مانند یکدیگر با پسرها و دخترها رفتار شود. دختران و پسران باید در حالی که می‌توانند نقش‌های خود را بر عهده گیرند بیاموزند که با مسائل زندگی روبه‌رو شوند. نیازی نیست خشن بودن و سختگیری را به پسران و وابستگی کامل به مرد و ناتوانی را به دختران آموزش داد. نباید اجازه داد دختران کاملاً عاطفی رفتار کنند و به هر بهانه‌ای گریه کنند. همچنین نباید پسران را کاملاً خشن و خشونت طلب بار آورد.

در صورت امکان تا پایان دوره‌ی دانشگاه هم پسران هم دختران باید به تحصیل پردازند. اسباب‌بازی‌هایی که مختص یک جنس خاص نیست را در اختیار دخترها و پسرها قرار دهید و

است و هر دوی آن‌ها باید به خاطر کسی که هستند شکرگزار باشند! نباید از یکدیگر تقلید کنند. باید در چارچوب فرهنگی که در آن زندگی می‌کنند ویژگی‌هایی برای تمیز دختران از پسران وجود داشته باشد. هرچند امروزه گاهی اوقات تعیین چنین مرزی مشکل به نظر می‌آید. خداوند دختران و پسران را متفاوت از یکدیگر آفرید زیرا نقشه متفاوت اما مکمل دارند. این تفاوت یک نعمت است زیرا امکان جذب و نزدیک شدن را به ما می‌دهد و زندگی را لذت بخش تر می‌کند. ما نباید چنین تفاوت‌هایی را کم اهمیت جلوه دهیم.

هیچکدام از دو جنس مخالف برنده نبرد جنس‌ها نیستند. رابطه‌ی بیش از اندازه دوستانه‌ای با «دشمن» وجود دارد. فمینیست‌های تندرو تأثیر منفی روی فرهنگ غرب داشته‌اند. برخی از فمینیست‌ها ادعا می‌کنند که زنان نیز به اندازه مردان سخت و آسیب‌ناپذیرند و

زنان مردخو و مردان زن خو

پیامبر (ص) حس ناخوشایند خویش در باره‌ی زنان مردخو و مردان زن‌خو را ابراز کرده‌اند.
(البخاری)

یک مرد، مرد است و یک زن نیز زن است و هر دوی آن‌ها باید به خاطر کسی که هستند شکرگزار باشند! نباید از یکدیگر تقلید کنند. باید در چارچوب فرهنگی که در آن زندگی می‌کند

زنان مردخو و مردان زن خو

پیامبر (ص) حس ناخوشایند خویش در باره‌ی زنان مردخو و مردان زن‌خو را ابراز کرده‌اند.
(البخاری)

یک مرد، مرد است و یک زن نیز زن

زن‌ها و مردها بی‌همتا هستند

- شاید صد مرد بتوانند یک قبیله را ایجاد کنند، اما تنها یک زن می‌تواند خانه‌ای بسازد. (ضرب‌المثل چینی)
- امپراتور تمیستوکلس پرسید: «چه کسی قوی‌ترین فرد دنیا است؟ آتنی‌ها بر یونانیان حکومت می‌کنند؛ من بر آتن حکومت می‌کنم؛ همسرم بر من حکومت می‌کند؛ فرزندم بر همسرم حکومت می‌کند؛ کودک بر تو حکومت می‌کند.»
- آیا یک مرد به صورت کامل می‌تواند یک زن را درک کند؟ آیا یک زن می‌تواند کاملاً مردی را درک کند؟ آیا یک مرد می‌تواند مفاهیم بارداری و زایمان را درک کند؟ چنین چیزی ممکن نیست، اما سنگ کلیه‌ی شدید می‌تواند تا حدودی او را به درک این مسئله نزدیک کند.
- اگر شما حق انتخاب آموزش دادن به یک زن و یک مرد را داشته باشید کدام را انتخاب می‌کنید؟ اگر به یک مرد آموزش دهید یک شهروند را آموزش داده‌اید، اما اگر به یک زن آموزش دهید ملتی را آموزش داده‌اید!



بعضی برتری داده مکنید که هر یک از مرد و زن از آن چه اکتساب کنند بهره‌مند شوند. و هر چه می‌خواهید از فضل خدا درخواست کنید (نه از خلق) که خدا به همه چیز داناست.

حالت‌های والدین بودن: از نظر جنسیتی

امروزه در بسیاری از خانواده‌ها والدین بودن مسئولیت مادر است و پدر گاهی اوقات کمک می‌کند. عدم تعادل در امر مراقبت از کودک در میان مردان و زنان آمریکایی در سال ۲۰۰۱ به شرح زیر است: - ۷۵ درصد از پدرها در امر مراقبت روزانه خود را درگیر نمی‌کنند. - ۵۰ درصد از پدرها تنها زمانی که برنامه کاری اجازه دهد کمک می‌کنند. - بیشتر وقت مادران به مراقبت از کودک می‌گذرد (متوسط ۳۲ ساعت در هفته) در حالی که پدرها به‌طور متوسط ۱۰ ساعت در هفته درگیر این مسئله هستند.

(تافل ۱۹۹۴؛ تافل ۲۰۰۱؛ دیویدسن، ۱۹۹۲)

کار و مسئولیت پرورش فرزند در قرن بیست و یکم دیگر امری مختص به یک جنس خاص نیست و به زمان خالی و توانایی هر دو والدین بستگی دارد که در نتیجه به فراهم آمدن موقعیتی برابر ختم شده است. اقدام به عوض کردن پوشک

هر کاری که مردان انجام دهند از عهده‌ی زنان نیز ساخته است. ادعاهای رادیکال دیگر می‌گویند: زنان به مردان احتیاجی ندارند؛ نیاز زن به مرد به اندازه نیاز ماهی به دوچرخه است. زنان به تنهایی و بدون نیاز به مردان از عهده‌ی همه نیازهای جامعه برمی‌آیند.

یک دیدگاه غالب مسیحیت در مقابل تمام این ادعاها قرار دارد. عیسی مسیح به مردان گفت که نه تنها آرام و مهربان بلکه گستاخ و برتری طلب نیز باشید. هر احمقی می‌تواند مردی قوی باشد اما تنها یک نجیب زاده می‌تواند با احترام و افتخار با یک زن رفتار کند. مردان می‌توانند پس از مشورت جدی با همسران خود تصمیمات خانوادگی را اتخاذ کنند. باید شوهران با احترام با همسران خود رفتار کنند که به معنی داشتن رفتار محترمانه است. خداوند مردان را برای مرد بودن و زنان را برای زن بودن آفرید بنابراین نباید همچون پسر با دختران رفتار کرد.

قرآن درباره‌ی مسائل مربوط به جنس‌های مخالف چنین می‌فرماید:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلنِّسَاءِ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا وَاللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا (النساء: ۳۲).

آرزو (و توقع بی‌جا) در فضیلت و مزیتی که خدا به آن بعضی را بر

بار سنگینی را از دوش پدرهای امروزی برداشته است.

چرا عدم تعادل ایجاد می‌شود؟

از نقطه نظر زن‌ها دلایل زیر عامل درگیر شدن بیشتر زنان در امر نگه داری از فرزند می‌باشد:

- زن‌ها نمی‌خواهند که آشوب ایجاد کنند.

- زن‌ها به دلیل تربیت دوران کودکی خود و واکنش‌های غریزی که از مونث بودن ایشان ناشی می‌شود تمایل بیشتری به مراقبت از کودک از خود نشان می‌دهند.

- به این دلیل که جامعه هنوز هم در صورت بروز هر مشکلی زنان را مسئول آن می‌داند زن‌ها برای پرهیز از بدنامی در انجام مسئولیت خود حداکثر تلاش خود را به کار می‌گیرند.

- بسیاری از زنان علاقه‌ای به تقسیم وظایف ندارند زیرا تصور می‌کنند که با این کار کنترل امور از دستشان خارج شده است یا تقسیم مسئولیت به معنای تقسیم محبت و صمیمیت با فرزند است و یا این که روش همسر خود در تربیت کودکان را نمی‌پسندند.

از نقطه نظر مرد‌ها دلایل زیر به عنوان عامل درگیری کم‌تر مردان در امر مراقبت از کودکان بیان شده است:

- نگران هستیم که در زمانی که من مسئول انجام این کار هستم اتفاق خیلی

کودک نه از روی دفاعی از عادات گذشته «پدرم هیچ وقت چنین کاری نکرده است حال چرا من باید چنین کاری انجام دهم»، بلکه از روی این که «چه کسی اول متوجه شد که باید پوشک را عوض کرد» انجام می‌گیرد.

لغت پرستار کودک که زمانی برای دختران نوجوان به کار می‌رفت برای پدرهایی که از کودکان خود مراقبت می‌کنند کاربرد ندارد زیرا آن‌ها اکنون همچون یک مسئولیت اصلی در امر مراقبت از کودکان مشارکت می‌کنند. با این وجود پدرها در همه‌ی زمینه‌ها نمی‌توانند همتای مادر عمل کنند.

اهمیت حضور زنان در محل کار باعث شده است که مردان و زنان نقش‌های خانوادگی سنتی را دوباره ارزیابی کنند. زمانی که هر دو از سر کار باز می‌گردند چه کسی می‌نشیند و روزنامه می‌خواند

و چه کسی شام را آماده می‌کند، بچه‌ها را به حمام می‌برد، آن‌ها را می‌خواباند؟ امروزه این مسائل در تقسیم وظایف حل شده است: یکی از اولیا به آماده کردن شام می‌پردازد و دیگری به حمام کردن و خواباندن کودکان مشغول می‌شود. حتی با انضباط بار آوردن کودکان با رویکرد

مشارکت مساوی انجام می‌گیرد. امروزه مادران به ندرت پیش می‌آید که با این جمله قدیمی «صبر کن پدرت برگردد» فرزندان خود را تهدید کنند. تربیت کودک بر اساس «اول چه کسی اشتباه مرتکب شده را دید» اعمال می‌شود که در نتیجه

- بدی رخ بدهد. کلاس‌های مراقبت و رشد کودکان دارند.
- نمی‌توانم تقاضاهای کودک را به جا بیاورم و عصبانی می‌شوم.
 - مادر آن‌ها در امر مراقبت از کودک بسیار تواناتر است و من هرگز نمی‌توانم در این کار مهارت پیدا کنم.
 - اگر بیش از اندازه با بچه‌ها درگیر شوم فرصت پیشرفت کاری را به دلیل کمبود وقت و فشار زیاد از دست خواهم داد.
 - مردها زمان کمتری برای شرکت در افراد است.
 - کلاس‌های مراقبت و رشد کودکان دارند.
 - مردها نقش الگوهای والدین بودن را بهتر ایفا می‌کنند.
 - مرزها هیچ نظام پشتیبانی در امر والدین بودن ندارد.
 - برخی از زنان درگیر شدن پدرها در کار تربیت فرزند را تایید نکردند.
 - با این حال نسل جدید پدرها زمان بیشتری را صرف مراقبت از کودکان می‌کنند که نتیجه‌ی آن تغییر در رفتار مردها زمان کمتری برای شرکت در افراد است.

افسانه‌ها و واقعیت‌هایی درباره‌ی پدران به عنوان پرستار کودک

فهرستی از برخی از افسانه‌ها و واقعیت‌ها درباره پدران که مراقبت از فرزندان را بر عهده دارند.

واقعیت‌ها	افسانه‌ها
- کودکان به همان اندازه که می‌توانند به مادر خود وابسته باشند به پدر خود نیز وابسته می‌شوند.	- زنها همیشه در امر مراقبت از کودک بهتر عمل می‌کنند.
- پدرها هم به اندازه مادرها درباره نوزاد خود حساس هستند.	- در سال‌های نخست زندگی پدرها اهمیت چندانی در زندگی فرزندان خود ندارند و تنها زمانی که فرزندان بزرگ‌تر شدند حضور پدران اهمیت می‌یابد.
- پدرهای آمریکایی به روش متفاوتی از مادران با فرزندان خود بازی می‌کنند. پدرها بیشتر بازی‌های جسمی و پر تحرک را انجام می‌دهند، بیشتر به فرزندان خود نزدیک می‌شوند و زمان بیشتری را به بازی کردن با کودکان سپری می‌کنند (۴۰ درصد پدرها و ۲۵ درصد مادرها). پارک ۱۹۹۶ یا گمن ۱۹۸۱	- مهم‌ترین نقش پدر به عنوان تربیت کننده مطرح است.

<p>- حضور پدرها باعث رشد فرزندان می‌شود. نوزادانی که به صورت تمام وقت با پدر خود بودند در آزمون‌های استاندارد امتیازی بالاتر از حد معمول کسب کردند.</p>	<p>- چون پدر نان آور خانواده است و لزومی ندارد که با کودکان وقت بگذراند.</p>
<p>- شیوهی مراقبت و والد بودن پدرها تأثیر بسزایی بر نحوه‌ی اجتماعی بار آمدن فرزندان دارد. پدرانی که به اندازه لازم به فرزندان خود عشق می‌ورزند و به روش منطقی و قاطع با آنها رفتار می‌کنند فرزندان با توانایی‌های بالا را پرورش خواهند داد. پدرانی که محبت خود را دریغ کرده و با حالتی ریاست طلب و تنبیهی با فرزندان خود رفتار می‌کنند کودکان وابسته، طرد شده و مضطرب را بار می‌آورند.</p>	<p>- فرزندان بیشتر نیازمند آن هستند که به مادر خود نزدیک باشند تا سالم بار بیایند.</p>
<p>- ما همیشه خود مسئول رفتارهایمان هستیم. اگر والدین ما الگوهای مناسبی نبودند باید به دنبال یافتن الگوهای مناسب باشیم.</p>	<p>- به عنوان یک پسر رابطه‌ی نزدیکی با پدرم نداشتم ولی خوب بار آمدم بنابراین لزومی ندارد رابطه نزدیکی با فرزندم داشته باشم. - نباید به خاطر وجود معایبی به عنوان پدر من را سرزنش کنید زیرا این همان شیوه‌ای است که پدر با من رفتار می‌کرد.</p>
<p>- سلامت خانواده مهم تر از شغل است.</p>	<p>- انجام وظایف کاری بهترین کمکی است که من می‌توانم به خانواده ام کرده باشم.</p>



تأثیر نبود پدر بر فرزندان

۷. شکست تحصیلی و افزایش آمار

ترک تحصیل و تهرکرکردنی قوتابخانه.

نیازهای متفاوت دختران و پسران

هیچ کس دقیقاً نمی‌داند که آیا مسائل ژنتیکی یا شرایط محیطی نیازهای متفاوت را در دختران و پسران ایجاد می‌کند. با این حال نقش والدین در یاری رساندن به فرزندان برای برآوردن نیازهایشان بسیار ضروری است. در برخی از جوامع مخصوصاً جوامع کم‌درآمد نقش‌های جنسیتی و رفتارهای مربوط به آن به شکل قاطع مشخص شده‌اند. هر کس که از پیروی از این قوانین تخطی کند محکوم به تحمل مجازات خواهد شد.

در این قسمت توصیه‌هایی برای کمک کردن به دختران و پسران کوچک آورده

مطالعات نشان داده‌اند که رابطه‌ای

مستقیم بین نبود پدر و وجود سوء رفتارهای زیر در فرزندان وجود دارد:

۱. استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر
۲. افزایش میزان خشونت در میان مردها
۳. «مردانگی» بیش از اندازه در پسرانی که بدون الگویی مناسب مردانه بزرگ شدند
۴. رفتارهای خلافکارانه
۵. به سختی پذیرفتن طلاق و ازدواج مجدد والدین
۶. بی‌تفاوت بودن نسبت به احساسات و نیازهای دیگران



باید والدین الگوی زن فعال را که در ازای درآمد کار می‌کند، فعالیت‌های داوطلبانه انجام می‌دهد و زندگی خانوادگی را مدیریت می‌کند برای دختران خود ترسیم کنند.

۳- روابط محیطی و هماهنگی

باید انواع مختلف اسباب بازی را در اختیار دختران قرار داد؛ از جمله کامیون و ماشین، قطعات خانه سازی، انواع توپ و میله‌هایی که آن‌ها بتوانند از آن بالا بروند.

۴- تناسب اندام

والدین می‌توانند بازی‌های فعالی را با دختران خود انجام دهند (مانند چهار دست و پا رفتن قایم موشک و کشتی گرفتن). حتی دخترانی که هنوز برای انجام ورزش‌های گروهی کوچک هستند می‌توانند در پارک از تاب استفاده کنند، در مسابقات دویدن و ملق زدن شرکت کنند. نباید والدین سریع به داد او برسند، در عوض باید او را تشویق کنند تا خود را کثیف کند، نامرتب شود و از بالا

شده است تا بتوانند نقشه‌های خود را به خوبی اجرا کنند (برگرفته از کتاب فریدمن: ۱۹۹۸).

آنچه که یک دختر بچه به آن نیاز دارد

۱- اعتماد به نفس

دختران نیازمند شنیدن کلماتی هستند که بیانگر ویژگی‌هایی است که والدین می‌خواهند در آن‌ها شکل گیرد: «این که به تنهایی از پله‌ها بالا رفته شجاعت تو را نشان می‌دهد.» بسیار مهم است که دختران بدانند که والدین به ایشان اعتماد دارند و می‌دانند که دخترانشان باهوش و توانا هستند. باید فرصت‌های بیشتری برای ایفای نقش رهبری به دختران داده شود. برای مثال باید به آن‌ها اجازه داد فعالیت‌ها را انتخاب کنند برای آن قوانینی تعیین کنند و مشکلات را حل کنند. دختری که روش رهبری را آموخته است بهتر می‌تواند به امور تحصیل و کار خود رسیدگی کند.

۲- حس توانمندی

دختر بچه‌ها باید حس توانا بودن را از طریق به تنهایی به دست آوردن آن‌چه که می‌خواهند در خود ایجاد کنند - مثلاً فنجان آب میوه را خود به دست گیرند، خود موی سرشان را شانه کند و به تنهایی برج بزرگی را با قطعات خانه سازی خود بسازند. باید به دختران یاد آوری کرد که بسیاری از زنان به تنهایی مسئولیت امرار معاش خود را بر عهده می‌گیرند پس آن‌ها هم باید بتوانند از خود مراقبت کنند.

رفتن از درخت و بازی کردن در چمن‌ها عرق کند و در نتیجه از حس «حال به هم زدگی» دور شود. همچنین باید او را تشویق کرد که با گل رس بازی کند یا در بیرون از خانه خود را سرگرم کند.

۵- مهارت‌های تصمیم‌گیری

باید والدین به دختران خود اجازه دهند تصمیمات خود را گرفته و مسئولیت آن‌ها را بر عهده بگیرند. به عنوان کودکان خردسال باید به آن‌ها اجازه داده شود که خود تصمیم بگیرند که در چه ظرفی یا لیوانی در هر وعده‌ی غذایی استفاده کنند و خودشان تصمیم بگیرند که کدام یک از دوستانشان را به خانه دعوت کنند.

۶- کنجکاو

باید هر فرصت ممکن را در اختیار دختر بچه‌ها قرار داد تا بتوانند محیط خود را بشناسند. زمانی که نوزاد یا خردسال هستند محیط خانه باید کاملاً برای آنها ایمن شود تا بتوانند به راحتی در اطراف خانه بگردند. همچنین والدین می‌توانند فرزندان خود را به محیط آزاد برده تا آن مکان‌ها مانند کتابخانه، پارک، باغ وحش، سوپرمارکت، بازار و مکانهای مقدس را بشناسند. والدین باید از مدارس فرزندان خود درخواست کنند که دانش‌آموزان را به بازدید از مزارع، کارخانه‌ها و کارگاه‌های تولیدی گلخانه‌ها، دادگاه‌ها و سایر مراکز آموزشی ببرند.

۷- تصویر جسمی

لازم است که والدین بیشتر از ظاهر به دستاوردهای دختران خود توجه کنند. بهتر است که به جای تعریف از ظاهر او در یک لباس خاص، درباره دستاوردهای او صحبت کنید. برای مثال می‌توانید به جای این‌که بگویید «امروز زیبا شده‌ای»، بگویید «کارت فوق العاده بود».

۸- مهارت‌های تحلیل انتقادی

اگر فرزندان شما یک فیلم یا برنامه تلویزیونی را تماشا می‌کنند به آن‌ها بیاموزید که با دیدی انتقادی این کار را انجام دهند. آن‌ها می‌توانند با هم درباره آن‌چه که دیدند صحبت کنند و به دنبال نقش‌های «کلیشه‌ای» باشند. برای نمونه بحثی درباره ظاهر افراد را آغاز کنید، یا این‌که چگونه دختران در تلویزیون نشان داده می‌شوند، آیا دختران چاق به عنوان افراد نامحبوب نشان داده می‌شوند؟ آیا آن‌ها را همچون شخصیت خنده دار نمایش می‌دهند؟ آیا دخترانی که ظاهری تحریک‌کننده دارند به عنوان نماد مسائل جنسی در نظر گرفته می‌شوند؟ آیا آن‌ها را باهوش نشان می‌دهند؟

۹- عطش یادگیری ریاضیات و علم

باید هر فرصتی را که در آن دختران می‌توانند در زمینه‌های ریاضی، علوم و فناوری تجربه کسب کنند در اختیار ایشان قرار داد. اگرچه دختران آماده، خواستار



و مشتاق کشف کردن جهان هستند اما هرگز در محیط مناسب قرار نگرفته‌اند یا به اندازه کافی تشویق نشده‌اند.

و حرفه‌ای خود دوباره تعریف می‌کنند و با مسائلی همچون هویت، برابری و روابط جنسی دست به گریبان هستند. در دنیای امروزی که در بیشتر موارد پدری در زندگی فرزندان وجود ندارد در صورتی که پسرها الگوی مردانه در اطراف خود نداشته باشند به سادگی از فرهنگ غالب در جامعه الگو برداری می‌کنند (مانند قهرمانان ورزشی یا بازیگران تلویزیونی) که مردانگی را در چهار مورد خلاصه کرده‌اند: رابطه جنسی، خشونت، ورزش و دارایی مالی. والدین به عنوان کسانی که مسئول مراقبت از فرزندان هستند می‌توانند در روابط بین زنان، مردان و پسرها بازنگری کنند. مردها باید چیزهایی را که به صورت سنتی جزو رفتارهای زنانه به حساب می‌آید تجربه کنند: در میان نهادن احساسات، ایجاد پشتیبانی

از طریق احترام گذاشتن به آن‌ها و سایر زنان از جمله مادران، عمه و خاله‌ها و سایر زنان خانواده استانداردهایی که دختران بتوانند از آن تبعیت کنند را ایجاد کنید. بنابراین آن‌ها خواهند توانست که از حالت از پیش تعریف شده و سنتی فاصله بگیرند و این گفته که دختران چیزی جز «شکر و ادویه و هر چیز خوب نیستند» را از ذهن خود خارج کنند.

یک نمونه باشید

از طریق احترام گذاشتن به آن‌ها و سایر زنان از جمله مادران، عمه و خاله‌ها و سایر زنان خانواده استانداردهایی که دختران بتوانند از آن تبعیت کنند را ایجاد کنید. بنابراین آن‌ها خواهند توانست که از حالت از پیش تعریف شده و سنتی فاصله بگیرند و این گفته که دختران چیزی جز «شکر و ادویه و هر چیز خوب نیستند» را از ذهن خود خارج کنند.

آنچه که پسران به آن نیاز دارند

۱- یک الگوی مردانه

مردها جنسیت را در زندگی شخصی

که چقدر عصبانی هستند تمرکز می‌کنند و آموختن این مسئله که رفتار اشتباه آن‌ها بر والدین یا هم‌بازی‌هایشان چه تأثیری گذاشته است را از یاد می‌برند.

۵- مهارت‌های تصمیم‌گیری صلح‌طلبانه

باید روش‌های سازنده‌ای را به پسرها آموزش داد تا بتوانند درگیری‌ها را حل و فصل کنند. اگر در یک درگیری و کتک کاری شرکت داشته باشند، که بسیاری از پسرها در سنین خردسالی آن را تجربه می‌کنند، والدین باید برای آن‌ها توضیح دهند که کتک زدن غیر قابل قبول بوده و روش‌های دیگری را برای بیان عصبانیت را به ایشان بیاموزند.

۶- مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارها

نباید هیچوقت از استانداردهای دوگانه استفاده کرد. اگر والدین با رفتارهای خاصی از جانب دخترانشان مخالف هستند پس باید بر اساس همان استانداردها با



عاطفی و تمرین هنر سخنوری. اگر پسری نزد پدر خویش بیاید و بگوید که کودکی دیگر او را کتک زده است، پدر می‌تواند تصور کند که چنین مکالمه‌ای بین مادر و دختر چگونه می‌تواند پیش برود و از بخش‌هایی از آن در مکالمه خود و پسرش استفاده کند.

۲- محبت جسمی

پسر بچه‌ها هم به اندازه‌ی دختر بچه‌ها به مورد نوازش قرار گرفتن احتیاج دارند. پس باید والدین در زمان گریه کردن پسر بچه‌ی خود را آرام کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند زمانی را به انجام بازی‌های آرام با او سپری کنند و در طول دوران رشد او در آغوش گرفتن او را از یاد نبرند.

۳- مهارت‌های گفتاری

باید والدین حتی در دوران نوزادی با پسران خود صحبت کنند. صدای آن‌ها به کودک آرامش می‌دهد و به رشد زبانی وی کمک می‌کند.

۴- مراعات حال دیگران

توضیح این مسئله برای پسرها که رفتارهای آن‌ها چه تأثیری بر دیگران خواهد داشت بسیار مهم است. اگر دختری رفتار اشتباهی انجام دهد می‌گویند که با این کار باعث ناراحتی کسی شده است؛ اما پسرها را فقط تنبیه می‌کنند. زمانی که پسرها تنبیه می‌شوند بیشتر بر این نکته

• والدین می‌توانند اسباب بازی‌هایی را در اختیار فرزندان خود قرار دهند که مختص هیچ جنس خاصی نیست. کودکان خردسال به همان اندازه که از والدین خود الگوبرداری می‌کنند از هم سن‌های خود نیز چیزهایی می‌آموزند پس باید والدین با هم همکاری کنند.

اشتباه گرفتن جنسیت و ویژگی‌های فردی

بیشتر والدین با روانشناسانی که معتقدند به طرز افراطی مردانه یا زنانه رفتار کردن اشتباه است موافق هستند. پسرها و دخترها هم باید اعتماد به نفس داشته باشند و هر نرم خو رفتار کنند، هم احساساتی و هم تحلیلگر باشند. با این حال بسیاری از والدین از مشاهده‌ی رفتاری از جانب فرزند که به نظر می‌رسد «خارج از عرف جنسیتی» بوده است نگران می‌شوند. پدرها از این که پسر آن‌ها یک عروسک باریبی بخواهد نگران می‌شوند و مادرها از دیدن دخترشان که نمی‌خواهد لباس دخترانه بپوشد مضطرب میگردند (کسلر و مک کنا ۱۹۷۸). همه این قضایا تا چه اندازه مهم است؟ این‌ها به چه معنایی هستند؟

هر یک از ما با ویژگی‌های خاص فردی متولد شده‌ایم. این ویژگی‌های فردی هستند که نحوه واکنش نشان دادن ما به مسایل اطرافمان را تعیین می‌کنند. تا حدودی بر اساس ویژگی‌های فردی است که ما تصمیم می‌گیریم از چه

پسرهای خود رفتار کنند. آن‌ها نمی‌توانند با این عذر و بهانه که پسرها، پسر هستند نامهربانی‌های آن‌ها را نادیده بگیرند.

۲- بیان عواطف:

پیوسته باید پسرها بتوانند احساسات خود، از جمله گریه کردن را نشان دهند اگر پسرها را وادار نمود که احساساتی همچون اندوه را نباید نشان داد، به مرور زمان می‌آموزد عواطف خود را سرکوب کنند.

واکنش‌های منطقی به تفاوت‌های جنسیتی

والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا درباره تفاوت‌های دخترانه-پسرانه‌ی خود احساس خوبی داشته باشند.

• با عکس‌العمل مناسب می‌توانند راهنمایی‌های لازم را به دخترانشان که به مشاهده و کشف تفاوت‌های جنسی خود می‌پردازند ارائه دهند.

• والدین می‌توانند به عنوان یک الگوی رفتاری به فرزندان خود بیاموزند که چگونه رفتار کنند. برای مثال آن‌ها باید این اطمینان خاطر را در پسران خود ایجاد کنند که مادر هم از دستگاہ چمن زن استفاده می‌کند و هم می‌تواند رانندگی کند و در عین حال پدر خود را در حین گردگیری و آشپزی و شستن ظرف‌ها ببینند. در برخی از کشورها زن‌ها بیشترین حجم کارهای سنگین (همچون حمل کردن آب) را برعهده دارند.

باید والدین از این موارد آگاه باشند

• اگر رفتار فرزند شما در حین بازی کردن تهاجمی و غیر قابل انعطاف است باید هوشیار باشید. اگر فرزند شما (دختر یا پسر) بخواهد با یک عروسک بازی کند یا لباس زنانه بپوشد یک مسئله است. اما اگر همه کارهای فرزند شما در این موارد خلاصه می‌شود و تنها این رفتارها را از خود نشان می‌دهد باید به هوش باشید.

• در مواردی نادر زمانی که کودک بسیار ناراحت است و درباره آرزوهای خود صحبت می‌کند که‌ای کاش جسم او به خصوص اندام تناسلی او متفاوت بود، باید والدین به این امر توجه کنند که آیا فرزند آن‌ها در تلاش است به جسم خود آسیب برساند. در این موارد حتماً باید از راهنمایی‌های یک فرد حرفه‌ای بهره برد.

• نباید والدین شیوه رفتار فردی فرزندان خود را به عنوان یک بیماری تعبیر کنند. اگر دختر یا پسر آن‌ها ناراحت، افسرده یا مضطرب است؛ پس باید او را نزد روانشناس کودک که درباره افسردگی و اضطراب کودکان تخصص دارند، برد.

• استفاده از دارو کار خطرناکی است. پس استفاده از دارو بر خلاف جلسات گفت و گو و مشاوره اصلاً توصیه نمی‌شود.

• لزومی ندارد کسی را مقصر دانست. احتمالاً ترجیحات غیرمعمول فرزند ربطی به هیچ رفتاری ندارد که والدین نشان داده باشند.

چیز خوشمان می‌آید و چه چیزی را نمی‌پسندیم. این طور به نظر می‌رسد که برخی از کودکان ذاتاً حساس و علاقه‌مند به برقراری ارتباط با دیگران هستند (به راحتی ارتباط چشمی برقرار می‌کنند و با

لبخند به لبخند دیگران پاسخ می‌دهند). سایر کودکان بیشتر جذب تماشای اشیا یا صداهای اطراف می‌شوند (و به اسباب بازی‌هایی که بالای سر آن‌ها آویزان شده است خیره می‌شوند).

زمانی مشکل ایجاد می‌شود که والدین یک ویژگی فردی خاص را به عادت‌های مردانه یا زنانه نسبت دهند. این کار موقعیت موجود را بدتر می‌کند. برای مثال اگر والدین به پسر بچه خود که می‌خواهد لاک صورتی به ناخن‌های خود بزند می‌گویند، «فکر می‌کنی چه کسی هستی؟ یک دختر بچه؟» پسر بچه به این نتیجه اشتباه می‌رسد که اگر کار دخترانه‌ای انجام دهد پس دختر است. بعدها او خواهد گفت که‌ای کاش دختر بود یا این‌که واقعاً دختر بود. این یک دیدگاه است که از جانب والدین القا شده است خیلی از دختران از بازی‌های «پسر و صد» لذت می‌برند. اگر دختری بخواهد بازی‌های فعال و پرتحرکی را انجام دهد والدین این کار او را «غیر دخترانه» خواهند خواند، در حالی که مسئله این است که او به عنوان یک فرد به سطح بالای تحرک در محیط واکنش نشان می‌دهد.

تداخل ویژگی‌های فردی و نقش‌های جنسیتی مخصوصاً برای پسرها دردسرساز می‌شود. بازخورد منفی شدیدتری نسبت به انجام کارهای دخترانه از جانب پسرها برانگیخته می‌شود. در حالی که صفحه ۲۴۷ دخترانی که بازی‌های «پسرانه» انجام

گویی که به یک شیوه مطالب را فرا می‌گیرند که نتیجه آن سوء رفتار و شکست تحصیلی خواهد بود.

بسیاری از دانش‌آموزانی که ضعیف عمل می‌کنند می‌توانند به موفقیت دست یابند به شرطی که ما به تفاوت‌های یادگیری میان دختران و پسران توجه کنیم و خود را برای کمک به آن‌ها دوباره آموزش دهیم. راهکارهای موفقیت مایکل گوریان توانسته است دانش‌آموزان ضعیف را به بهترین دانش‌آموز تبدیل کند. راهکارهای او می‌تواند برای هر کلاس درسی مفید باشد زیرا او نقاط قوت پسرها و دخترها را برجسته تر می‌کند و ضعف آن‌ها را از بین می‌برد.

برای دختران: باید والدین نقش‌های رهبری را در دخترانشان تقویت کنند، بازی‌های حرکتی با آن‌ها انجام دهند، مهارت‌های نوشتن آن‌ها را بهبود بخشند، آن‌ها را با نحوه‌ی استفاده از رایانه آشنا کنند و آن‌ها را تشویق کنند تا ریاضیات و علوم را بیاموزند.

برای پسران: باید والدین پسران خود را تشویق کنند تا در تمیز کاری و جابجا کردن وسایل سنگین به آن‌ها کمک کنند، به ایشان کمک کنند تا احساساتی چون عصبانیت، ناراحتی و شادی را بشناسند، برای آن‌ها داستان تعریف کنند و معماهایی را برایشان مطرح کنند تا قدرت تصور و مهارت‌های زبانی ایشان تقویت شود، اجازه تحرک جسمی را به آن‌ها بدهند، آن‌ها را در آغوش بگیرند و بازی‌های پرتحرک را با آن‌ها انجام

می‌دهند کم‌تر بازخورد منفی دریافت می‌کنند. «خاله خانم» برچسب خیلی ترسناک تری از برچسب «پسرانه» به حساب می‌آید. دلیل این امر این است که برچسب «مردانه» در جامعه اعتبار بیشتری از «زنانه» بودن دارد. دست کشیدن یک مرد از مردانگی برای نزدیک شدن به موقعیت «نازل» تر زنانگی به شدت مورد نکوهش قرار گرفته است.

والدین باید دختران و پسران خود را دوست داشته باشند. اگر کودکان رابطه قوی و عمیقی با والدین خود داشته باشند پیشرفت خواهند کرد و به انسانهای مسئولیت‌پذیر، مولد، سالم و خوشحال تبدیل خواهند شد.

یادگیری دختران و پسران متفاوت است

«از همان دوران پیش‌دستانی دختران و پسران اطلاعات را به شیوه‌های متفاوت جذب می‌کنند و به دلایل متفاوت مقدار موفقیت‌های آن‌ها با هم تفاوت خواهد داشت» (گوریان ۲۰۰۱). درحالی که دختران روی افراد و روابط تمرکز می‌کنند، پسرها به اشیا و وسایل اطراف خود توجه می‌کنند. در دوران دبستان در حالی که پسرها راحت‌تر روی نقشه کشور فرانسه را پیدا خواهند کرد، دختران راحت‌تر زبان فرانسه را می‌آموزند. پسر بچه راحت‌تر دوره گزینه صحیح خط می‌کشد و دختر بچه راحت‌تر سوال را می‌شنود و پاسخ خود را یادداشت می‌کند. متأسفانه هنوز هم به گونه‌ای با پسرها و دخترها رفتار می‌شود

دهند، آن‌ها را با ادبیات رسانه‌ای آشنا کنند و آن‌ها را تشویق کنند که در برقراری صلح و آشتی در منازعات تلاش کرده و توانایی برقراری ارتباط آن‌ها را تقویت نمایند.

مسئله آموزش جداگانه دو جنس مخالف بسیار بحث برانگیز است. اما به دلیل

مدارس مختلط نیاز به دستورالعمل‌های غیر جنسیتی و آموزش‌های یک شکل و استانداردهای رفتاری را ایجاد کرده‌اند. در نتیجه تلاش برای ساخت جهانی با وجود تعادل جنسیتی در مدارس «برابر است با» به «مشابه است با» تبدیل شد. اما مشکلی وجود دارد: دختران و پسران مانند یکدیگر نیستند. آن‌ها مانند هم و همزمان رشد نمی‌کنند. بسیاری از والدینی که فرزند پسر دارند می‌دانند که آن‌ها در زمینه‌هایی مانند یادگیری لغات یا خوش خط بودن با روندی آرام‌تر پیش می‌روند. آن‌ها حتی در یک جا نشستن هم مشکل دارند.

شیوه‌های یادگیری متفاوت دختران و پسران و اجبار به یادگیری راهکارهای متفاوت آموزشی چرا کلاس‌ها را از هم جدا نکنیم تا بتوانیم آموزش بهتر و مناسب‌تری را ارائه دهیم؟ چگونه می‌توانیم همزمان در یک کلاس دو راهکار متفاوت آموزشی را به کار بگیریم؟ آیا چنین چیزی ممکن است و اگر هم ممکن باشد به چه قیمتی؟ چه مقدار پول، زمان و تلاش لازم است تا نتیجه قابل قبولی به دست آید؟

مایکل گیلبرت (۲۰۰۷) مدارس تک جنسیتی را پیشنهاد می‌کند. مقاله‌ی منتشر شده‌ی او بر روی وبلاگ اینترنتی در زیر به صورت خلاصه آورده شده است:

پسرها به دلیل عقب افتادن از دخترها

در سطح بالاتری ترک تحصیل می‌کنند. مردان جوانی که موفق به رفتن به دانشگاه می‌شوند تا حد زیادی به نسبت سه به دو از تعداد دختران دانشجو کم‌تر هستند. در سال ۱۹۶۰ با این تصور که جداسازی جنسیتی به معنای نابرابری جنسیتی است و به منظور از بین بردن الگوهای کلیشه‌ای جنسیتی برنامه ریزان آموزشی تصمیم گرفتند که در کمترین سن کودکان را با هم در یک مدرسه ثبت نام کنند. بسیاری از مدارس آمریکا در سال ۱۹۶۵ تک جنسیتی بودند، تا سال ۲۰۰۰ تنها تعداد بسیار کمی از این مدارس باقی مانده بودند.

زمانی که پسر بچه‌های آمریکایی وارد مدرسه می‌شوند با جهانی روبه‌رو می‌شوند که در آن زنان در قالب معلم و مدیر و ناظم حاکم هستند. در ۴۰ سال گذشته تعداد معلمان مرد در مدارس دولتی در حداقل خود قرار داشته است. دختران اطراف آن‌ها در خواندن و کنترل عواطف خود بهتر عمل کرده و با نظام آموزشی امروزی که بر مطالعه به روش گروهی و بیان احساسات تأکید می‌کند راحت‌تر هستند. پسرها از طریق مشاهده بهتر آموزش می‌بینند و مانند دختران که از همان آغاز به سرعت مرکز کنترل حرکات دست تقویت شده‌ای را به دست می‌آورند، نیستند. به ندرت فعالیت‌های جسمی رقابت یا ساختارهایی که پسران به آن نیاز دارند در مدارس ارائه می‌شود. تقریباً همه پسرها ترجیح می‌دهند هر کاری انجام دهند اما مجبور نباشند

برای مردها، زن‌ها و اقتصاد آینده کشور مشکل ساز است.

مارگارت مید یک انسان شناس است، او بیان می‌کند که تقریباً تمامی فرهنگ‌های پیشرفته نظام آموزشی جداگانه‌ای برای دختران و پسران داشته‌اند.

در میان ۹۰۰۰۰ مدرسه مختلط آمریکایی ۲۵۰ مدرسه دولتی در ۳۳ ایالت خواستار تشکیل مدارس جداگانه شدند. مدت‌ها است که تک‌جنسیتی بودن صفحه ۲۴۹ در مدارس مذهبی و خصوصی رواج دارد. مدارس خصوصی جنسیتی پیشرفت چشمگیری داشته‌اند. دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی در یک مدرسه از فلوریدا به یک مدرسه تک‌جنسیتی انتقال داده شدند. دخترها و پسرها پیشرفت خارق العاده‌ای در آزمون‌های نگارش به دست آوردند. آزمایشات دیگری در آمریکا، کانادا و ایرلند چنین نتایجی را ثابت کرده‌اند. زمانی که فشار رقابتی مدارس مختلط

احساسات خود را بیان کنند.

پسرها به سختی می‌توانند در کلاس تمرکز کنند. آن‌ها اغلب دستورات عمل‌ها را نادیده گرفته و کار خود را به شکل‌های نامنظم ارائه می‌دهند. پسرها ۳ الی ۴ برابر بیشتر در معرض اختلالات رشد قرار دارند و نسبت به دخترها تا دو برابر بیشتر دچار ناتوانی یادگیری می‌شوند. بسیاری از آن‌ها به خاطر طغیانهای رفتاری تنبیه می‌شوند. تنها به این دلیل که پسرانه رفتار می‌کنند مورد تنبیه قرار می‌گیرند (از هر پنج پسر شرقی یکی از آن‌ها باید ریتالین که یک داروی بسیار قوی است را مصرف کند). آن‌ها حتی اجازه ندارند زمانی که عقب مانده‌اند بدوند. این بدان معنی است که پسرها از همان آغاز شروع بدی را تجربه می‌کنند، بعدها نمی‌توانند خود را به بقیه هم کلاسی‌ها برسانند و اغلب حس انتقام نسبت به مدرسه پیدا می‌کنند.

نیمی از پسر بچه‌های دبستانی مجبور به تکرار یک سال تحصیلی می‌شوند و اغلب در دوران دبیرستان تا سه برابر دختران دست از تحصیل می‌کشند. پسرهایی که جزو اقلیت‌ها به حساب می‌آیند یا از خانواده‌های کم درآمد هستند بیشتر در معرض ترک تحصیل قرار می‌گیرند. در آخر نظام آموزشی آمریکایی به سیاه لشکری از مردان جوان تبدیل می‌شود که به خوبی آماده نشده‌اند و علاقه‌ای به پیشرفت تحصیلی ندارند. اگر چه تأثیر شدید آن بر درآمدهای آینده به خوبی پیش‌بینی شده است این وضعیت





را از دوش دخترها و پسرها برمی دارند به شدت پیشرفت کرده، منضبط تر می شوند و مشکلات آن‌ها تا حد زیادی کاهش می یابد.

نتایج مثبت فراوانی در نتیجه آموزش تک جنسیتی نصیب دختران و پسران می شود؛ مانند مهارت‌های خواندن، یادگیری زبان‌های خارجی، صرف زمان بیشتر برای انجام تکالیف و انگیزه بیشتر برای ادامه تحصیل. گزارش انجمن ملی برد آموزشی کشور (NASBE) در سال ۲۰۰۲ خاطر نشان می کند که تأثیرات مثبت بیشتر در میان دختران و در حدی کم تر در هر دو جنس در مدارس تک جنسیتی

که آن را به اولین مدرسه‌ای تبدیل کنند که کلاس‌های تک جنسیتی در آن برگزار می شد. این مسئله پس از سال‌ها مشاهده نمرات ضعیف و آمار بالای ترک تحصیل دانش آموزان و افزایش چشمگیر بارداری در بین نوجوانان اتفاق افتاد. بسیاری از والدین و معلمان با این طرح مخالف بودند زیرا در این باره با ایشان مشورت نشده بود و در نتیجه این برنامه لغو شد.

آقای مک کلاف مدیر این مدرسه گفته بود که شیوه‌ی یادگیری دخترها و پسرها متفاوت است و جداسازی آن‌ها کار آموزش را برای معلمان راحت تر خواهد کرد. همچنین به دلیل نبود دختران در اطراف پسرها و در نتیجه تلاش نکردن برای تحت تأثیر گذاشتن آنها، پسران شیطنت و جنب و جوش کمتری از خود نشان خواهند داد و

پیکربندی کلاسی پیشنهادی (چهارم تا ششم)

پسر

دختر

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

رخ می دهد.

جداسازی دختران و پسران در مدارس و کلاس‌های درس

برنامه ریزان مدرسه گرین کانتی در ایالت جورجیا ایالات متحده تصمیم گرفتند

عمل می‌کنند. به طریقی غیر عمدی دختران را از علوم مربوط به رایانه و پسران را از هنر و زبان دور می‌سازیم. گوریان (۲۰۰۱) نشان می‌دهد که پسرها مانند دخترها قدرت شنوایی دقیقی ندارند و دختران به نور حساس تر هستند. پسرها برای هوشیار بودن نیازمند جنبش و حرکت هستند، در حالی که دختران مودب تر بوده و بیشتر تمرکز می‌کنند. تکنیک‌های تدریس متفاوت را برای مواجهه با چنین تفاوت‌هایی به کار می‌برند (چندلر و گلد ۲۰۰۸).

ما نظام آموزشی طراحی شده توسط دانشگاه اسلامی مالزی (IIU) که در مقاطع ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان موفقیت‌هایی را به دست آورده است در زیر معرفی می‌کنیم:

۱. از مهدکودک تا پایه سوم ابتدایی:

جداسازی جنسیتی در کلاس رخ نمی‌دهد و معلمین زن هستند.

۲. از پایه چهارم تا ششم:

دخترها و پسرها در کلاس‌های متفاوت حضور دارند اما مدرسه آن‌ها مشترک است. مختلط بودن در زمان انجام فعالیت‌ها و زنگ تفریح‌ها جایز است. با این حال در زمان انجام فعالیت‌ها دختران و پسران می‌توانند در یک کلاس حضور داشته باشند اما ردیف‌های جداگانه‌ای را باید برای هر یک در نظر گرفت. برای مثال:



دختران جرات بیشتری برای صحبت کردن در کلاس خواهند داشت و نگران این قضیه نخواهند بود که در چشم پسران خودنمایی کنند. (روزنامه ایندیا تایمز ۲۰۰۸)

کلاس‌های مجزا شیوه‌ی تدریس را بر اساس نیازها و نقاط قوت دخترها و پسرها تنظیم خواهد کرد. دخترها و پسرها به شیوه‌های متفاوتی مطالب را می‌آموزند و در صورتی که کلاس درس بر اساس نیازهای خاص آنان برنامه‌ریزی شده باشد عملکرد بهتری از خود نشان خواهند داد. ساکس (۲۰۰۶) اذعان می‌دارد که ما به عنوان یک ملت تفاوت‌های جنسیتی را در نظر نمی‌گیریم و از نظر سیاسی با بحث کردن در این باره مخالفیم. در نتیجه مدارس در دستیابی دانش‌آموزان به تمامی استعدادهای بالقوه خود ناتوان

با دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

۳. پایه‌های هفتم و هشتم:

مدارس مجزا برای دخترها و پسرها و ترجیحاً معلمین هر گروه با دانش‌آموزان مدرسه مورد نظر هم جنس باشند. این گروه سنی که حدود ۱۳ و ۱۴ ساله هستند در دوران بلوغ قرار داشته و مرحله بسیار حساسی را در زندگی خود تجربه می‌کنند. کودکان در این سن کم‌کم دست به آزمون و خطا زده و بزرگ‌تر می‌شوند. باید پس از این‌که از یادگیری و درک عمیق مسائل مربوط به سوءاستفاده‌های جنسی اطمینان حاصل کرد و جنس مخالف را از هم جدا کنیم.

۵. **تحصیلات دانشگاهی:** دختران و پسران در کلاس‌های مشترک اما در ردیف‌های مجزا از هم قرار می‌گیرند. در این سن نوجوانان مسئولیت‌پذیرتر رفتار می‌کنند. در صورتی که والدین و مسئولین دانشکده راهنمایی‌های لازم را ارائه دهند احتمالاً به خوبی بتوانند همسر آینده خود را انتخاب کنند. این مسئله به شیوه رضایت‌بخشی در دانشگاه اسلامی مالزی اتفاق می‌افتد. همه‌ی دانشجویان واحدی درباره والدین بودن را در این دوره می‌گذرانند.

۴. پایه‌های نهم تا دوازدهم:

مدارس مجزا و فقط معلمین هم جنس



والدین بودن و جنسیت: از دیدگاه اسلامی

زمانی که در سال ۶۱۰ میلادی اسلام ظهور یافت فرهنگ جامعه اعراب به شیوه مردسالارانه و شوونیستی و به شکلی متعصبانه اداره می‌شد. تولد فرزند دختر بی‌آبرویی و سرافکنندگی به حساب می‌آمد.

[وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ]

(النحل: ۵۸)

تا با وجود آن همه نعمت که به آن‌ها دادیم باز به راه کفر و کفران روند. باری (این دو روزه دنیا) به کامرانی پردازید که به زودی خواهید دانست. اگر به یکی از آنان خبر دهند که دختری برایش به دنیا آمده است چهره‌اش سیاه شده و خشم خود را پنهان می‌دارد.

پاسخ قرآن به این وضعیت این بود که خداوند هدیه‌ی اولاد را به شما عطا فرموده، خواه دختر یا پسر یا هر دوی آنها. پیامبر (ص) به والدین دخترانی که فرزند خود را به خوبی تربیت می‌کردند مژده دادند:

هر کس که سه دختر یا خواهر یا دو دختر و دو خواهر داشته باشد، به خوبی با آن‌ها رفتار کند و ترس خداوند را در دل حفظ کند به بهشت برین وارد خواهد شد. (البخاری و مسلم)

إِنَّمَا إِلَهُ الْبَشَرِ النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

(الحجرات: ۱۳).

ای مردم، ما همه شما را نخست از مرد و زنی آفریدیم و آن‌گاه شعبه‌های بسیار و فرق مختلف گردانیدیم تا یکدیگر را بشناسید، همانا بزرگواری و با افتخارترین شما نزد خدا با تقواترین شماست، همانا خدا کاملاً دانا و آگاه است.

همه انسانها فرزند یک مرد (آدم) با یک زن (حوا) هستند. پیامبر (ص) در اوج مردسالاری جامعه اعراب مفاهیم همیشگی زیر را درباره نقش‌های مختص هر یک از دو جنس مخالف مطرح کردند: بهترین شما کسی است که در خانواده خود بهترین باشد و من در میان شما نسبت به خانواده ام به بهترین نحو عمل می‌کنم.

با انجام کارهای منزل الگوی رفتاری را ارائه دادند تا تغییری در جامعه کاملاً مردسالار و متعصب اعراب ایجاد شود.

در مورد امر مهم رابطه جنسی، اسلام هرگونه رابطه نامشروع میان زن و مرد را ممنوع کرده است. این قانون برای محافظت از کیان خانواده و جامعه در برابر بیماری‌ها و از هم گسیختگی اتخاذ شده است. اسلام در چنین مسائلی سختگیرانه عمل می‌کند و همه‌ی راه‌های مرتبط با مشروعیت بخشیدن به رابطه جنسی غیر قانونی را سد می‌کند (برای مثال بهانه‌هایی چون مصرف الکل، مواد مخدر، مکالمات غیر اخلاقی یا سوءاستفاده از دیگری موارد مردود در نظر گرفته می‌شوند). زمانی که خواهر و برادرها به سن ده سالگی می‌رسند باید در تخت خواب‌های جداگانه بخوابند تا هیچ نوع مسئله جنسی میان آن‌ها رخ ندهد.

پیامبر فرمودند زمانی که فرزندان به سن ۷ سالگی رسیدند، نماز خواندن را به آن‌ها بیاموزید و زمانی که ده ساله شدند به صورت جدی آن‌ها را به انجام این کار وادار کنید و رختخواب‌هایشان را از هم جدا کنید.

اسلام دختران را برای نقش مادری آماده می‌کند و همچنین نقش‌های اجتماعی و کار در بیرون از منزل را برایشان در نظر می‌گیرد (همچون شرکت در ارتش). زنان در زمان پیامبر همراه ایشان در جنگ‌ها شرکت می‌کردند. پس از این‌که فرزندان این مادران به سن خاصی می‌رسیدند



(الترمذی و ابن ماجه)

پیامبر^(ص) در کارهای منزل مشارکت می‌کردند:

عایشه و ام سلمه گفته‌اند که پیامبر^(ص) خود کفشهای خویش و لباسهایشان را وصله می‌کردند و هر کاری که یک مرد عادی در خانه اش انجام می‌دهد را انجام می‌دادند. (احمد)

پیامبر^(ص) کارها را به دو قسمت کارهای زنانه و کارهای مردانه تقسیم نمی‌کردند. در مورد نقش‌های زیستی همچون مادری، بارداری و شیردهی قرآن مسئولیت پشتیبانی کامل خانواده از لحاظ مادی و معنوی را برعهده مرد گذاشته است. به علاوه پیامبر بالاترین شأن و منزلت را نه برای پدران بلکه برای مادران در نظر گرفتند.

«الجنة تحت اقدام الأمهات»

(أحمد والنسائی و ابن ماجه).

بهشت زیر پای مادران است. (احمد،

النسائی و ابن ماجه)

پیامبر^(ص) برابری جنسیتی را ایجاد کردند و

پوشش زنان و مردان به شرط رعایت ادب، تواضع و احترام (نه خیلی تنگ و بدن نما و پوشاندن کامل بدن) می‌توانند شلوار یا شلوار جین بپوشند. در برخی از کشورهای اسلامی همچون پاکستان شلوار جزو لباس سنتی زنان به شمار می‌آید.

ان و مردان باید چیزهای زیادی را از یکدیگر بیاموزند. می‌توان گفت که در وجود هر مردی مقداری زنانگی و در وجود هر زنی مقداری مردانگی وجود دارد. هر دو هورمون‌های زنانه و مردانه را به نسبت‌های متفاوت دارند. اگر آیات زیر را تفسیر کنیم این مسئله به راحتی برای ما روشن می‌شود:

[هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ
لَهُنَّ]

(البقرة: ۱۸۷)

زن... آن‌ها جامه عفاف شما و شما نیز لباس عفت آن‌ها هستید....

[فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي
لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ
مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى بَعْضُكُمْ مِنْ
بَعْضٍ]

(آل عمران: ۱۹۵)

پس خدا دعاهای ایشان را اجابت کرد که البته من (که پروردگارم) عمل هیچ کس از مرد و زن را بی‌مزد نگذارم، زیرا شما از یکدیگرید (و همه در نظر من یکسانید)....

آن‌ها دوباره فعالیت‌های اجتماعی چه رسمی و چه غیر رسمی، شغل‌های تمام وقت یا پاره وقت، کارهای درآمدزا یا داوطلبانه و فعالیت‌های سیاسی و غیرسیاسی شرکت می‌کردند. صفحه ۲۵۳ هر کاری که با موقعیت، حرفه، آموزش، تجربه و نیازهای مالی آن‌ها سازگاری داشت جایز به شمار می‌آمد. وظیفه زنان نیست که کاری انجام دهند اما اگر خود خواهان انجام آن باشند می‌توانند فعالیت کنند. در مقابل وظیفه مردها مراقبت کامل از خانواده است.

برخی از جزئیات مربوط به نقش‌های جنسیتی در قالب فرهنگ رایج زمان تعریف می‌شود. برای نمونه در زمان پیامبر (ص) مردها موی بلند داشتند. در جهان در اواسط قرن ۲۰ موی بلند برای مردان پیدا کردن شغل مناسب می‌شد. امروزه در قرن بیست و یکم موی بلند برای مردان دوباره قابل قبول است. در گذشته کارهای سخت را بر عهده مردان قوی و سخت کوش می‌گذاشتند. امروزه بسیاری از این کارهای سخت نیازی به ماهیچه‌ی قوی ندارد زیرا فناوری اطلاعات، الکترونیک و رایانه‌ها قادر به انجام چنین کارهایی هستند. حرفه‌هایی همچون ساخت و ساز، مهندسی و حمل و نقل به راحتی توسط زن‌ها قابل اجراست. همچنین زنان و مردان می‌توانند به صورت یکسان در امور آموزش، پخت و پز، مراقبت و پرستاری، منشیگری، فناوری اطلاعات و مدیریت هتل‌ها کار کنند. همچنین در مورد

شیوه الهی بهترین روش است: مثال‌هایی از چین، آلمان و هند

خالق جهان همه چیز را به اندازه آفریده است و محیطی متعادل را به ما هدیه داده است. اگر در قوانین طبیعی الهی مداخله کنیم باعث بروز ویرانی می‌شویم. چین یک نمونه از چنین مشکلی است. در تلاشی برای کنترل رشد جمعیت، سیاست بحث‌برانگیز تک‌فرزندی را اجرا کردند. زوج‌ها ناچار شدند که به ازای هر خانواده تنها یک فرزند به دنیا آورند، در غیر این صورت از هرگونه رفاه اجتماعی محروم می‌گشتند. این مسئله به جامعه‌ای با جمعیت بیشتر مردان منجر شد، زیرا خانواده‌ها ترجیح می‌دادند فرزند پسر که می‌توانست به خانواده کمک کند را به دنیا آورند. تا چند دهه والدین فرزندان پسر را به دنیا می‌آوردند و دختران را سقط می‌کردند. نتیجه کم شدن شدید تعداد زنان در جامعه بود که به افزایش جرایم ربایگی و فحشا منجر شد؛ به علاوه آمار سقط جنین غیرقانونی نیز بالا رفت. این عدم تعادل فاجعه‌بار دولت را ناچار کرد تا به تدریج این آزمایش اجتماعی «غیرطبیعی» را از میان بردارد و به خانواده‌ها اجازه داد تا به حالت طبیعی خود باز گردند. قرآن قانون الهی خلقت را این‌گونه شرح می‌دهد:

[اللَّهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ
مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنِثَاءً وَّ رِجَالًا

[خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ]

(الزمر: ۶)

او شما را از یک تن (آدم) آفرید....

موقعیت نهایی میان دو جنس این است که:

[وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ
بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ
نَصِيبٌ مِمَّا كَتَبُوا وَلِلنِّسَاءِ
نَصِيبٌ مِمَّا كَتَبْنَ وَاسْأَلُوا
اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ
بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا]

(النساء: ۳۲).

آرزو (و توقع بی‌جا) در فضیلت و مزیتی که خدا به آن بعضی را بر بعضی برتری داده مکنید که هر یک از مرد و زن از آن‌چه اکتساب کنند بهره‌مند شوند. و هر چه می‌خواهید از فضل خدا درخواست کنید (نه از خلق) که خدا به همه چیز داناست.

قرآن همه انسانها را مورد خطاب قرار می‌دهد. در برخی از آیات که صحبت برسر نقش خاصی است مخاطب زنان و مردان هستند. به هر حال تحت هر شرایطی قرآن زنان و مردان را با احترام و تکریم مورد خطاب قرار می‌دهد.

لَمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ (۴۹) أَوْ يَرْوِجُهُمْ
 ذُكْرَانًا وَإِنَانًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا
 إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ

(الشوری: ۴۹-۵۰).

سونوگرافی تعیین کنند که در صورت دختر بودن جنین، عمل سقط را انجام دهند. این کار عمل غیرقانونی به حساب نخواهد آمد. در تلاش برای جلوگیری از این رفتار حکومت استفاده از سونوگرافی برای تعیین جنسیت جنین را غیر قانونی اعلام کرد.

تعیین جنسیت جنین در میان خانواده‌های کم درآمد و با تحصیلات کم بسیار رایج بود زیرا در صورت داشتن فرزند دختر در هنگام ازدواج متحمل تهیه جهیزیه می‌شدند و ناچار به تحمل سایر انواع تعصبات جنسیتی بودند. اما امروزه سقط جنین دختر در میان قشر تحصیل کرده و ثروتمند جامعه نیز رواج یافته است. کمترین میزان تحصیلات در میان زنان این قشر از داشتن مدرک پایه پنجم ابتدایی آغاز می‌شود و زنانی با مدرک تحصیلی دانشگاهی را هم در بر می‌گیرد.

داد وستد دختران در بنگلادش، نپال و برخی از قبایل ضعیف‌تر هندوستان در ازای پرداخت ۲۰۰ دلار آمریکا صورت می‌پذیرد؛ در حالی که یک گاو به قیمت یک هزار دلار آمریکا به فروش می‌رسد (هافز و همکاران ۱۹۹۹). متأسفانه در میان بسیاری از فرهنگ‌های موجود در هندوستان تولد فرزند پسر را گرامی دانسته و در تولد فرزند دختر عزاداری می‌کنند.

تنها خدا راست ملک آسمانها و زمین، هر چه بخواهد می‌آفریند، به هر که خواهد فرزندان اناث (دختر) و به هر که خواهد فرزندان ذکور (پسر) عطا می‌کند. یا در یک رحم فرزندان پسر و دختر قرار می‌دهد و هر که را خواهد عقیم (نازا) می‌گرداند، که او (به صلاح خلق) دانا و (به هر چه خواهد) تواناست.

بر اساس اراده خالق هستی از همان آغاز و در زمان آدم و حوا تعادل جنسیتی به صورت طبیعی وجود داشته است. نازی‌ها تلاش کردند آزمایشی را روی کیفیت وجودی افراد انجام دهند. هدف برنامه نژاد برتر آن‌ها تولید «ابر انسان» بود که طی چند مرحله شناخت، هویت، انزوا و آموزش به وجود می‌آمد. این بار هم نتیجه به شکستی بزرگ انجامید.

آگنیوش و همکاران (۲۰۰۵) درباره‌ی سقط جنین‌های دختر در هندوستان _سقط جنین دختر به منظور داشتن فرزند پسر_ می‌گویند که این کار به «شکاف جنسیتی» در سطحی خطرناک منجر شد که تعداد مردان را به ۵۰ میلیون نفر بیشتر از زنان رساند. به طرزى طعنه‌آمیز فناوری این کار را ساده تر کرده است. در گذشته بسیاری از کودکان دختر پس از به دنیا آمدن کشته می‌شدند. امروزه والدین راحت‌تر و بسیار پردرآمد برای پزشکان، می‌توانند از طریق



فعالیت ۴۱: مکالمات والدین

با جمعی از پدرها و مادرها درباره‌ی «چگونه می‌توان فرزند خوبی را پرورش داد» صحبت کنید و نظرات مثبت و منفی شان را جویا شوید.

پس از صرف شام در منزل ما همه والدین گرد هم جمع شده و درباره‌ی راه‌های پرورش فرزند صحبت کردند. تجربه‌های با ارزش زیادی مورد بحث قرار گرفت. در آخر یکی از والدین آگاه گفت، «تمامی آنچه که گفته شد ضروری است اما کافی نیست؛ زیرا اگر تمامی قوانین مطرح شده را هم دنبال کنیم به شرطی که رحمت الهی بر خانواده نازل نشود فرزندان ما مایه ناامیدی خواهند بود». همه والدین به اتفاق به این نتیجه رسیدند که هرچقدر هم تلاش کنید همیشه باید دانش و مهارت‌های خود را با رحمت خداوند عجین کنید تا بتوانید این وظیفه خطیر و پرچالش را به انجام رسانید.

یک خانواده، یک روستا، یک امت و رحمت خداوند لازم است تا کودکی را پرورش داد. وجود همه این عوامل بدون استثنا لازم است.

فعالیت ۴۲: سپاس برای پروردگار برای آنچه که در من نهاده است

سپاس و درود از آن خداوند باد «الحمدالله»
به فرزند خویش بیاموزید که این جملات را تکرار کنند:

من از خداوند سپاسگزارم به خاطر همه چیزهای خوبی که در من به ودیعه نهاده است.

من از خداوند سپاسگزارم زیرا من را به صورت انسان آفرید.

من از خداوند سپاسگزارم زیرا من را دختر آفرید. یا

من از خداوند سپاسگزارم زیرا من را پسر آفرید.

من از خداوند سپاسگزارم زیرا من را سیاه پوست، سفید پوست، گندمگون یا زرد پوست آفرید.

من از خداوند سپاسگزارم زیرا من را این گونه که هستم آفرید!!

فعالیت ۴۳: باراک اوباما نمونه‌ای از فرزند تک والد

به والدین توصیه می‌شود که با فرزندان خود درباره موفقیت یک مرد سیاهپوست در دستیابی به بالاترین پست سیاسی در کره زمین صحبت کنند. مهم نیست که در طولانی مدت ریاست جمهوری او چگونه پیش می‌رود، اما افسانه دستاورد باراک اوباما یقیناً برای همیشه به عنوان نمونه‌ای از پیروزی یک انسان در سخت‌ترین مشکلات موجود نقل خواهد شد. از فرزندان خود بخواهید تا دو کتاب نوشته شده توسط باراک اوباما؛ «روایهای پدرم: داستانی درباره نژاد و میراث» و «بی پروایی امید» را بخوانند. والدین می‌توانند درباره وجود و شعور برنامه الهی خداوند و این‌که چگونه این برنامه همراه نسل‌های مختلف در طول زمان سفر خواهد کرد، برای فرزندان خود صحبت کنند. این برنامه علی‌رغم موانع موجود همیشه به راه خود ادامه خواهد داد تا به مقصد نهایی برسد. اوباما توسط مادری تنها بزرگ شد. والدین می‌توانند درباره پرورش فرزند توسط مادرهای تنهایی مانند مادر آن موسی و عیسی (درود خداوند بر ایشان باد) و عمومی پیامبر (ص) که ایشان را مانند فرزند خود بزرگ کردند صحبت کنند. در مورد اوباما و طرح الهی، جالب است که توجه داشته باشید که چگونه نتیجه می‌توانست به شدت متفاوت باشد اگر هرگونه انحراف از مراحل زیر نمودار می‌گشت. «چه چیزی اگر:» های زیر را در نظر بگیرید:

- چه می‌شد اگر پدر اوباما (باراک حسین اوباما، ارشد) نبود، یک مسلمان اهل کنیا نبود و نمی‌توانست بورسیه‌ی تحصیلی آمریکا را به دست آورد؟
- چه می‌شد اگر او با یک زن سفیدپوست (آن‌هام) از کانساز ازدواج نکرده بود؟
- چه می‌شد اگر وقتی باراک دو ساله بود، همسرش را برای همیشه ترک نمی‌کرد؟
- چه می‌شد اگر مادرش با یک مرد مسلمان‌اندونزیایی (به نام سوئتورو) ازدواج نمی‌کرد و به مدت چهار سال در جاکارتا یعنی جایی که باراک با کودکان مسلمان به مدرسه می‌رفت، زندگی نمی‌کرد؟
- چه می‌شد اگر مادرش از ناپدری او طلاق نمی‌گرفت و به ایالات متحده باز نمی‌گشت؟
- چه می‌شد اگر مادرش به دلیل سرطان جان خود را از دست نمی‌داد و او با پدر بزرگ و مادر بزرگ سفیدپوست خود (مدلین و استنلی دانهام) در هووایی زندگی نمی‌کرد و همانجا به مدرسه نمی‌رفت؟ به تأثیر خانواده بزرگ تر فکر کنید. واقعاً نعمت بزرگی هستند!!
- چه می‌شد اگر به دانشگاه هاروارد نمی‌رفت و سردبیر مجله‌ی بسیار مهم هاروارد

رویو و نمی‌شد؟

- چه می‌شد اگر او به شیکاگو نمی‌رفت و در آنجا به عنوان یک مسیحی زندگی نمی‌کرد و سال‌ها در مراسمات کلیسای تثلیث مسیحیان شرکت نمی‌کرد؟
- چه می‌شد اگر با میشل، که جزو نسل‌های برده‌های آفریقایی و همچنین فارغ التحصیل هاروارد بود، ازدواج نمی‌کرد؟

انسان قدم برمی‌دارد و خداوند اجابت می‌کند.

این که بشریت توانسته است از نژادپرستی فاصله بگیرد و تعصب را کنار بگذارد و برابری، تنوع و تحمل خود را بالا برد، دستاورد بزرگی به حساب می‌آید. کاخ سفید در سال‌های ۱۷۹۲ تا ۱۸۰۰ توسط برده‌های سیاه پوست ساخته شد. اینک این مکان متعلق به خانواده‌ای شامل پدر، مادر و دو دختر از همان نسل است. این یک تغییر بزرگ است. این‌که او با ما در طولانی مدت چه کاری انجام دهد مهم نیست، مسئله‌ی مهم این است که او اکنون بخشی از تاریخ است!

بر همین منوال والدین می‌توانند داستان زندگی خود را که نشان‌دهنده‌ی برنامه‌ی الهی است برای فرزندان خود تعریف کنند و تصمیمات سرنوشت‌سازی را که در نقاط بحرانی زندگی خود گرفته‌اند را برای فرزندان خویش بازگو کنند؛ چگونه این تصمیمات به ازدواج، بچه دار شدن و تشکیل خانواده‌ای که امروز دارند منجر شد!

این‌ها همه برنامه‌ی نبوغ‌آميز خالق است:

اراده‌ی شما به نتیجه نخواهد رسید، مگر این‌که اراده‌ی الهی این‌طور بخواهد!

فصل ۱۳

جنسیت و آموزش جنسی: به فرزندانمان چه می‌گوییم؟

- ۴۰۷ دیباچه
- ۴۰۷ آموزش مسائل جنسی به چه معناست؟
- ۴۰۹ صحنه‌ی آمریکایی
- ۴۱۲ ایدز، یکی از اصلی‌ترین دلایل مرگ و میر در تایلند است
- ۴۱۲ چرا استاد دانشگاه مقیم ایالات متحده آن کشور را ترک کرد؟
- ۴۱۲ تصورات مادرها به دخترها در ایالات متحده
- ۴۱۳ ارزش‌ها و روابط جنسی: امروزه و گذشته
- ۴۱۶ چرا نیاز به آموزش مسائل جنسی وجود دارد؟ آیا باید این کار را انجام دهیم؟
- ۴۱۷ چه کسی باید مسائل جنسی را آموزش دهد؟
- ۴۱۸ چه چیزی را به فرزندان خود بیاموزیم؟
- ۴۲۰ سواستفاده‌ی جنسی! تا چه حد باید آن را جدی گرفت؟
- ۴۲۳ سنت ابراهیمی، زنا و فحشا را ممنوع کرده است
- ۴۲۴ منطق نهفته پشت مجازات قانونی
- ۴۲۴ زنا و بی‌عفتی
- ۴۲۵ بیماری‌های قابل انتقال از طریق رابطه‌ی جنسی (STD)
- ۴۲۶ روابط دوست‌دختر-دوست‌پسر
- ۴۳۱ سقط جنین
- ۴۳۲ واگذاری سرپرستی کودک در اسلام
- ۴۳۵ والدین و رفتارهای همجنس‌گرایانه
- ۴۳۵ قرآن و سایر کتب آسمانی رفتار هم‌جنس‌گرایانه را محکوم می‌کنند
- ۴۳۷ • سردرگمی نسبت به دوستی‌ها:
- ۴۳۸ • کمبود محبت کودکان:
- ۴۳۸ • آزار کودکان:
- ۴۳۸ • ناهنجاری:
- ۴۳۹ • به تعویق افتادن ازدواج:
- ۴۴۰ آموزش مسائل جنسی در اسلام
- ۴۴۳ وظیفه‌ی والدین در قبال فرزندان
- ۴۴۴ رابطه جنسی و بهداشت: قاعدگی، موهای زائد دوران بلوغ، ختنه و مایع منی

- ۴۴۴ رابطه جنسی در دوران قاعدگی
- ۴۴۵ موهای زائد در دوران بلوغ
- ۴۴۵ ختنه
- ۴۴۵ مایع منی و انزال شبانه در پسرها
- ۴۴۶ نوجوانان و پرهیزکاری
- ۴۴۸ راه حل اسلام برای بحران‌های جنسی: نقشه‌ی راه برای ایجاد رویکردی پیشگیرانه
- ۴۵۱ ۱- شرم (حیا)
- ۴۵۲ باید این رفتارهای نماینده‌ی شرم را به کودکان بیاموزیم:
- ۴۵۳ این سه موقعیت نیازمند شرم نیست:
- ۴۵۴ ۱- برخی از راه و رسم‌های شرم در فهرست زیر آورده شده است:
- ۴۵۷ ۲- پوشش
- ۴۵۸ محافل مختلط و خلوت دختران و پسران ممنوع
- ۴۵۹ فشارهای هم سالان و عوامل دیگر
- ۴۶۰ راه حل چیست؟
- ۴۶۱ ازدواج زود هنگام
- ۴۶۲ بحران نظام آموزشی در مقایسه با ازدواج زود هنگام
- ۴۶۵ محافظت از فرزندان در مقابل سوءاستفاده‌های جنسی بزرگسالان
- ۴۶۶ سن مناسب برای معرفی فاحشگی به کودکان
- ۴۶۸ زمانی که فرزند کسی مورد آزار و تجاوز جنسی قرار می‌گیرد
- ۴۷۰ برنامه‌ای آموزشی برای آموزش مسائل جنسی از دیدگاه اسلامی
- ۴۷۲ فعالیت‌ها
- ۴۷۲ فعالیت ۴۴: مغز فرزندان خود را پربارتر سازید!
- ۴۷۲ فعالیت ۴۵: سیستم جدول بندی رفتارهای درست برای فرزندان

روابط جنسی و آموزش‌های مربوط به آن موضوع بسیار مهم و ضروری است. بسیاری از والدین از صحبت کردن درباره‌ی روابط جنسی با فرزندان خود خجالت می‌کشند و ترجیح می‌دهند تا آموزش لازم در این باره را به عهده‌ی مدرسه یا افراد دیگر قرار می‌دهند. باید رابطه‌ی جنسی را به شیوه‌ای صحیح درک کرد و آن را انجام داد تا از نظر جنسی، ذهن و قلب و از نظر روحی، روانی سالم داشته باشیم. رابطه‌ی جنسی نامشروع پایانی غم‌انگیز و صدمات طولانی مدت خواهد داشت. واضح‌ترین عواقب ناگوار آن بیماری‌های جسمی و آسیب‌های اجتماعی خواهد بود. تنها آن دسته از افرادی که وارد رابطه‌ی جنسی نامشروع می‌شوند به بیماری‌های قابل انتقال از طریق رابطه‌ی جنسی مبتلا نمی‌شوند بلکه همسران و فرزندان آن‌ها هم در معرض خطر ابتلا قرار می‌گیرند. ممکن است آسیب وارد شده چنان شدید باشد که هرگز درمان نشود. خالق ما، آفریدگار جهان، روابط نامشروع جنسی (زنا) را حرام کرده است. روابط نامشروع فاجعه بار خواهند بود، بنابراین یکی از مهم‌ترین قوانین این است که رابطه‌ی جنسی باید به رابطه‌ی شرعی زناشویی محدود شود. بیماری‌های مقاربتی (STD) از طریق رابطه‌ی نامشروع جنسی شیوع پیدا می‌کنند. زمانی که نسل بشر به طریقی غیرطبیعی رفتار می‌کند، بیماری‌های جدیدی پدید می‌آیند. باید والدین در امر آموزش مسائل جنسی به فرزندان خود نقش فعالی را بر عهده بگیرند.

اخلاق، ناتوانی و انحراف جنسی و ازدواج اجتناب می‌ورزند.

دو مسئله‌ی اساسی وجود دارد. یکی از آن‌ها شامل حقایق زیستی است. این ترس‌ها در نوجوانانی ایجاد می‌شود که در دوران کودکی توسط والدین خود برای مسائلی چون قاعدگی یا ترشحات شبانه آماده نشده‌اند. یک مسئله اساسی دیگر هشدار دادن به جوانانی است که از نظر جنسی بسیار فعال هستند تا بتوانند از بروز بارداری ناخواسته و در نتیجه سقط جنین جلوگیری کنند. اطلاعات کافی می‌تواند آن‌ها را از مواجهه با چنین خطراتی حفظ کند.

برخی از مدارس روش جسمی تولید مثل و مسئولیت‌پذیری اخلاقی را به دانش‌آموزان خود آموزش می‌دهند. سایر مدارس به صورت جسته و گریخته

آموزش مسائل جنسی به چه معناست؟

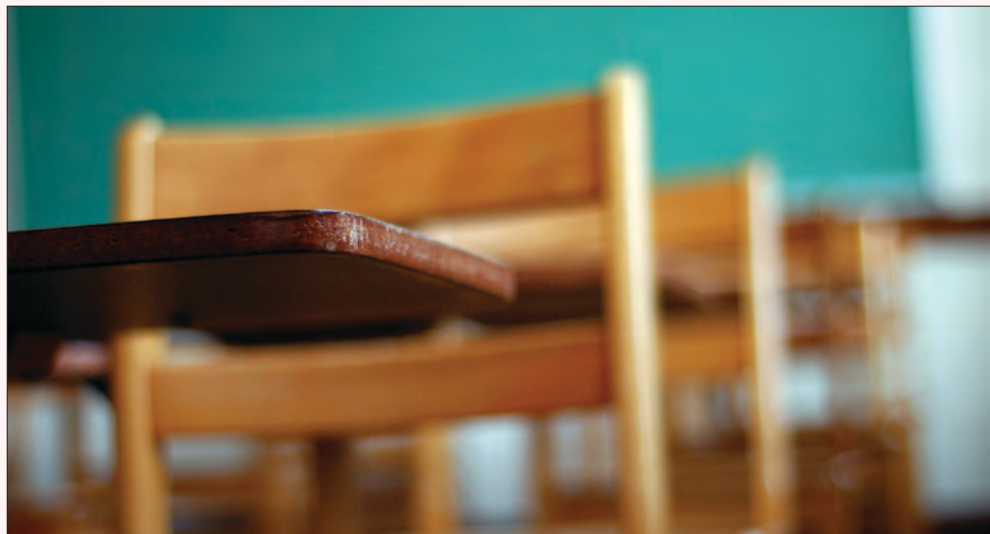
مردم تصورات متفاوتی از آموزش مسائل جنسی دارند. آیا این مسائل به معنی شناخت آناتومی بدن انسان، یا برقراری رابطه جنسی یا تولید مثل و تشکیل خانواده و یا جلوگیری از بیماری‌های مقاربتی و بارداری ناخواسته است؟ آیا آموزش دادن مسائل جنسی به کودکان به معنی اجازه دادن به آن‌ها برای داشتن چنین روابطی است؟ معلمی می‌گفت: «من به فرزندان شما نخواهم گفت که آیا می‌توانند رابطه جنسی داشته باشند یا خیر، یا این‌که چگونه این کار را انجام دهند؛ اما اگر آن‌ها تصمیم بگیرند که چنین کاری انجام دهند باید بدانند که چگونه از بروز بیماری و بارداری جلوگیری کنند». بسیاری از برنامه‌های آموزش مسائل جنسی ناقص بوده و از مسائل مربوط به

اطلاعات کمی را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهند. در بسیاری از مدارس آموزش جنسی بخشی از واحد درسی وسیع‌تر آموزش‌های اخلاقی و اجتماعی است. منع کردن فرزندان از شرکت در این کلاس‌ها نتیجه خوبی نخواهد داشت، زیرا ممکن است این موضوعات در کلاس‌های ادبیات، تاریخ یا زنگ ورزش، هنر یا برنامه‌های تعلیمات دینی هفتگی یا هر جای دیگری دوباره مطرح شوند. رابطه جنسی بخش لاینفک زندگی ما است.

بسیاری از آموزش‌های جنسی، زندگی مشترک شاد و مناسب را معرفی نمی‌کنند. بنابراین بسیاری از همسران در زندگی مشترک خود به دلیل نداشتن دانش و مهارت با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شوند. مفهوم اشتباه رایجی که در ذهن همگان وجود دارد این است که: «مرد به صورت طبیعی تحریک شده و همسر خود را ارضا خواهد کرد». تشکیل خانواده‌ی خوشحال اصلی‌ترین

قسمت آموزش مسائل جنسی است. واقعاً دردناک است که چنین آموزشی در بخشی از زندگی فرزندان به آن‌ها ارائه نمی‌شود. اگر فرزند نوجوان شما از نظر جنسی فعال باشد به احتمال زیاد شما آخرین کسی هستید که از این موضوع مطلع می‌گردید. واضح است که فرزند شما این مسئله را همچون یک راز مخفی می‌کند. صفحه ۲۵۹ به علاوه جوانان شبکه مخفی در میان خود دارند که در آن همه چیزها را درباره هم سن و سال‌های خویش می‌آموزند و تمام این مسائل را از والدین خود پنهان می‌کنند.

پاسخ قانع‌کننده‌ی واقعی، راهکاری است که پیامبر (ص) به ما نشان دادند. روشی که مسائل جنسی در مدارس آموزش داده می‌شود جنبه‌های مثبت و منفی بسیار زیادی دارد. بنابراین باید والدین مسئولیت راهنمایی فرزندان خویش را بر عهده بگیرند. اطلاعات جنسی که جامعه از طریق آموزش در مدرسه، تلویزیون، اینترنت و هم سن و سال‌ها در اختیار ما قرار می‌دهد مزایا و



معایب زیادی دارد.

سالن برخی از مدارس و دانشگاه‌ها وجود دارد.

صحنه‌ی آمریکایی

نقش والدین در این میان کم رنگ و حتی نادیده گرفته شده است. هرگاه پسری درباره‌ی مسائل جنسی سوالی پرسد از جانب پدر خود نادیده گرفته شده و موضوع عوض می‌شود. بنابراین پسرها به کمک غریبه‌ها در مورد مسائل جنسی اطلاعاتی به دست می‌آورند. برخی از توصیه‌هایی که توسط آموزگاران

اطهر (۱۹۹۰) بیان می‌کند که کودکان آموزش‌های مسائل جنسی بی‌ارزش و پیام‌های اشتباهی را از طریق رسانه‌ها دریافت می‌کنند. (به وبسایت آموزش مسائل جنسی از دیدگاه اسلامی که توسط شهید اطهر مدیریت می‌شود مراجعه کنید).^۱

ارائه می‌شود بر طبق اصول دین غیر قابل قبول هستند. بر اساس نظر دکتر شهید اطهر اعتقادات اشتباه برخی از آموزش دهندگان به شرح زیر است:

(الف) عریان بودن در خانه (زیر دوش حمام یا در اتاق خواب) شیوه‌ای سالم برای آموزش مسائل جنسی به کودکان زیر ۵ سال است، زیرا فرصت پرسیدن سوالات را به آن‌ها می‌دهد. با این حال بر اساس تحقیقی که در سال ۱۹۹۷ انجام گرفت ۷۵ درصد از سوءاستفاده‌های جنسی از کودکان (۵۰۰ هزار مورد در سال) توسط یکی از اعضای خانواده (والدین، والدین ناتنی یا هر عضو نزدیک خانوادگی) در محیط آشنای خانه صورت گرفته است. (آبل و همکاران ۲۰۰۱)

در بسیاری از مدارس از مقطع دوم تا دوازدهم مسائل جنسی آموزش داده می‌شود که هزینه‌های چند میلیارد دلاری در بر دارد. معلمان درباره‌ی جنبه‌ی جسمی رابطه‌ی جنسی توضیحاتی ارائه می‌دهند اما به مسائل اخلاقی آن نمی‌پردازند و در نتیجه تصمیم‌گیری صحیح را به دانش‌آموزان نمی‌آموزند. پس از توضیح کالبد شناسی و مراحل فیزیولوژیکی تولید مثل اصلی‌ترین توجهات به جلوگیری از بیماری‌های مقاربتی و بارداری در سنین نوجوانی اختصاص داده می‌شود. با پیشرفت بیماری ایدز تمرکز بر «رابطه جنسی امن» که به معنی استفاده از کاندوم می‌باشد، بیشتر شده است. مبالغ به دست آمده از مالیات به برخی از مدارس داده می‌شود تا کاندوم و سایر موارد پیشگیری از بیماری و بارداری را به صورت رایگان در اختیار کسانی قرار دهند که به درمانگاه مدرسه مراجعه می‌کنند. دستگاه‌های فروش کاندوم در

(ب) لمس کردن آلت جنسی کودک توسط کودکی دیگر یک «روش یادگیری خام» است. باید اجازه چنین کاری را به کودکان داد و نباید به خاطر آن کسی را سرزنش و تنبیه کرد. این آموزگار از تجاوز

یادگیری است تا بتوان به وسیله‌ی آن به کودکان یاد داد تا رفتارهای خود را بسنجند و در قبال آن‌ها احساس مسئولیت‌پذیری داشته باشند.

(د) اگر فرزند شما از نظر جنسی فعال است به جای گفتن این‌که «این کار را انجام نده» باید والدین به عنوان وظیفه‌ی اخلاقی حمایت از فرزند از طریق در اختیار قرار دادن اطلاعات و ابزارهایی برای جلوگیری از بارداری و بیماری‌های مقاربتی مراقب سلامت و امنیت آن‌ها باشند. چنین آموزگاران معتقد نیستند که دادن اطلاعات درباره مسائل جنسی به‌این معنی باشد که فرزندان می‌توانند رابطه جنسی داشته باشند. با این حال اگر شکل، رنگ، بو و طعم میوه‌ای جدید و لذت آن را برای کسی توصیف کنیم آیا آن شخص تصمیم نخواهد گرفت که آن را امتحان کند؟ باید والدین خود بحثی درست درباره روابط

پسر بچه‌های ۱۲ ساله به دختر بچه‌های ۸ ساله آگاه است. او درباره زمانی که این «روش یادگیری خام» که به یک عمل جنسی تبدیل می‌شود چیزی نمی‌گوید. (ج) نباید به کودکانی که در حال مشاهده «مجله‌های مستهجن» هستند احساس گناه را انتقال دهیم، بلکه باید از این فرصت استفاده کنیم تا نکات مفیدی درباره دیدگاه‌های جنسی، ارزش‌ها و بهره‌برداری‌های جنسی به آن‌ها بیاموزیم. این جهل مطلق است. بسیاری از این مجله‌ها نشان‌دهنده‌ی کالا بودن رابطه جنسی هستند. یعنی زنها یک اسباب‌بازی در دست مردان می‌باشند. در حقیقت احساس گناه به شرطی که فرد را از اشتباه خود پشیمان کند و او را وادار به تأمل در اشتباه خود گرداند بسیار مفید است. حس پشیمانی حاصل از احساس گناه به منظور ارزیابی و جبران اشتباه یک راهکار



جنسی نامناسب را با فرزندان خویش مطرح کنند. این بحث می‌تواند درباره‌ی بارداری ناخواسته‌ی یکی از اعضای شناخته شده در میان اطرافیان، پیام بازگانی مستهجن، یک موسیقی یا برنامه تلویزیونی شهوانی که روابط نامشروع را اشاعه می‌دهد، باشد. آموزش مسائل جنسی در مدارس دولتی آمریکا باعث کاهش بیماری‌های مقاربتی شایع در میان نوجوانان یا بارداری‌های ناخواسته در میان آن‌ها نشده است و عادت‌های جنسی آن‌ها را تغییر نداده است. متأسفانه رفتن به کلیسا نیز کمک زیادی به این مسئله نکرده است. (اطهر ۱۹۹۰)

تنها در صورتی که فرزندان شما به مدرسه‌ای بروند که واقعاً سعی در پیشگیری از روابط جنسی و دادن دانش زیست‌شناختی در این رابطه داشته باشند ممکن است به شرطی که والدین آن‌ها هم در این رابطه مشارکت کنند بتوان آموزش صحیح را به آن‌ها ارائه داد. معمولاً مدارس تنها دانش زیست‌شناختی ساده و اطلاعات مربوط به پیشگیری از بارداری را در اختیار نوجوانانی که در شرف بالغ شدن هستند قرار می‌دهند.

صحیح یا اشتباه؟

هر چه بیشتر درباره آن بدانند
بیشتر به سمت آن کشیده می‌شوند.

بسیاری از مردان، چه مسلمان و چه غیر مسلمان، از دیدن عطش جنسی بالای همسران خود متعجب می‌شوند. زیرا تنها چیزی که به مردان گفته شده این است که زن‌ها به راحتی می‌توانند نیازهای جنسی مردان را تأمین کنند. تنها کاری که لازم است انجام دهند به مدت چند ثانیه آرام و بی‌حرکت ماندن است. البته چیزی درباره‌ی این موضوع که ارضا کردن نیاز جنسی زنان یک مهارت و یک وظیفه‌ی دینی است به مردم گفته نشده است. آن‌ها باید بر خجالت طبیعی خود درباره‌ی اعضای خصوصی زنان غلبه کنند و تکنیک‌های معاشقه را بیاموزند و به این درک برسند که اگر خود ارضا شوند و همسر خود را «گرسنه» بگذارند باعث احساس شدید طردشدگی در زنان خود که صورتی از خشونت است، می‌شوند.

بیشتر والدین اجازه نمی‌دهند که کودکان آن‌ها در «هر جایی بخوابند». با این حال به محض این که فرزندان به سن نوجوانی می‌رسند خواستار محیط خصوصی بوده و در نتیجه والدین کنترل کم‌تری بر وضعیت آن‌ها خواهند داشت. اگرچه معصوم ماندن یکی از راه‌های محافظت از فرزندان است، اما چنین معصومیتی که مورد نظر والدین است هنگام بازی در سنین کم‌تر از ۱۰ سال از بین می‌رود. امروزه فرزندان از طریق اینترنت، تلویزیون، فیلم‌ها یا چنانچه به DVD دسترسی داشته باشند یا دوستان آن‌ها DVD داشته باشند دانشی درباره‌ی مسائل جنسی به دست می‌آورند که اگر بخواهیم واقع‌گرایانه آن را در نظر بگیریم از آنچه که شما می‌دانید بسیار «پیشرفته‌تر» است.

ایدز، یکی از اصلی‌ترین دلایل مرگ و میر در تایلند است

تفاهمی شد که بیشتر تایلندی‌ها به دلیل بیماری‌های قلبی از دنیا می‌روند. اما ما نوعی جدید از تحقیقات را انجام داده‌ایم و دریافتیم که اصلی‌ترین دلیل مرگ‌ها در مناطق روستایی ایدز است». دفتر برنامه سازمان ملل درباره‌ی ایدز (UNAIDS) در بانگوک بیان کرد که آمار مرگ و میرها افزایش خواهد یافت زیرا تایلندی‌هایی که در اوایل شروع بیماری در ۱۰ سال گذشته مبتلا شدند، بیمار گشته و جان خود را از دست خواهند داد. در میان جمعیت ۶۰ میلیون نفری تایلند یک میلیون نفر مبتلا به ویروس HIV هستند و حدود یک سوم از آن‌ها جان خود را از دست داده‌اند. (سیستم اطلاعاتی آموزش جهانی ایدز ۲۰۰۱)

بر طبق آنچه که وزیر بهداشت سوراپانگ سابونگ لی گفته است، در سال ۲۰۰۱ ایدز، اصلی‌ترین دلیل مرگ و میر در تایلند بوده که آمار آن بیشتر از مرگ و میر از طریق تصادفات، بیماری‌های قلبی و سرطان بوده است. به دلیل این‌که بسیاری از بازماندگان قربانیان علت اصلی مرگ و میرها را گزارش نداده‌اند وزیر بهداشت نتوانست آمار دقیق ارائه دهد. با این حال گفته بود که آمار ارائه شده از مبتلایان به ایدز کم‌تر از تعداد واقعی آن است. او پس از این‌که از یک نشست سازمان سلامت جهانی در مالدیو بازگشت گفت، «مسئولین روستاها گزارش دادند که بیشتر مرگ و میرهای غیر از تصادفات به دلیل سکته قلبی اتفاق افتاده است. این قضیه منجر به سوء

جنسی را جذاب، در دسترس، لذت بخش و قابل انجام جلوه داده است. به دلیل رواج تصویرهای مستهجن و بی‌بند و باری، پرهیز از آن کاری غیرعادی در نظر گرفته می‌شود.

تصویرات مادرها به دخترها در ایالات متحده

نوجوانان روز به روز در مورد مسائل جنسی سردرگم تر می‌شوند زیرا راهنمایی‌های مناسب از جانب اولیا و معلمان به آن‌ها ارائه نمی‌شود. در زیر برخی از سخنانی که نوجوانان به کار می‌برند آورده شده است:

• سلما ۱۶ ساله می‌گوید: «من نمی‌توانم به هیچ عنوان با مادرم در باره‌ی مسائل جنسی صحبت کنم. اگر این کار را

چرا استاد دانشگاه مقیم ایالات متحده آن کشور را ترک کرد؟

یکی از اساتید دانشگاه بین‌المللی اسلامی مالزی (IIUM) این داستان را بازگو کرد. پسر بچه‌ی او که دانش‌آموز کلاس سوم دبستان است روزی به خانه آمد و ماجرای یکی از همکلاسی‌هایش را که به صورت کامل، تمامی اعمال انجام شده در یک رابطه‌ی جنسی را در کلاس با یکی از دختران همکلاسی خود انجام داده بود را با جزئیات بازگو کرد. این اتفاق باعث شد که این استاد دانشگاه با همسر و پنج فرزند خود امریکا را ترک کنند. نتیجه‌ی آموزش مسائل جنسی فارغ از ارزش‌های اخلاقی باعث شده است که نسلی تربیت شود که نگاهی عادی و غیر مسئولانه به مسائل جنسی داشته باشند. فرهنگ غالب، مسائل

• بحران رابطه جنسی که توسط نوجوانان مطرح شده است می گوید: اگر یک برنامه طنز را ببینم، خواهم خندید؛ برای فیلم غم انگیز، گریه خواهم کرد؛ چیزی که مرا عصبانی کند، با فریاد کشیدن آن را نشان خواهم داد؛ اما اگر نمایشی دیدم که به لحاظ جنسی مرا تحریک کرد باید چه کار کنم؟ چنین مطالبی بیان کننده‌ی این مطلب هستند که آموزش صحیح مسائل جنسی به عنوان پادزهری برای نادیده انگاری این مسئله لازم است. جامعه نباید بیشتر از این اجازه دهد تا خیابانها و رسانه‌ها استانداردها و ارزش‌های مسائل جنسی آن را تعیین کنند.

ارزش‌ها و روابط جنسی: امروزه و گذشته

امروزه منازعات قابل ملاحظه‌ای بر سر مسائل جنسی در میان مردم در جریان است. برخی از والدین احساس می‌کنند که زمان آن فرا رسیده است که واقعیت جدید را قبول کنیم. آن‌ها نگران بیماری‌های مقاربتی، بارداری‌های ناخواسته و بد نامی هستند. آن‌ها امیدوارند که به وسیله‌ی آموزش مسائل جنسی بتوانند از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کنند. برخی از آنان از طریق آگاهی بخشی و روش‌های جلوگیری از بارداری به نوجوانان خود کمک می‌کنند. سایر والدین با حالتی پرخاشگرانه هرگونه عمل این‌چنینی را رد می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که آموزش روش‌های جلوگیری از بارداری می‌تواند به داشتن رابطه‌ی

انجام دهم با خود فکر خواهد کرد که چرا چنین چیزی گفتم؛ به اصرار خواهد پرسید: «چرا می‌خواهی چنین چیزهایی را بدانی، مگر اینکه...».

• ژولیت ۱۴ ساله می‌گوید: «مادر من معتقد است که نادیده گرفتن چنین چیزهایی به معنی معصومیت است. هر بار که من چیزی درباره‌ی مسائل جنسی می‌پرسم، او عصبانی می‌شود و می‌گوید: «شوهرت هر چیزی که لازم باشد را در این باره به تو خواهد گفت».

• لوییس ۱۸ ساله می‌گوید: «من پیام‌های مختلفی را از جانب والدینم به دست می‌آورم. یکی از آن‌ها می‌گوید این کار را نکن درس‌ساز است! آن دیگری می‌گوید، «تا زمانی که جوان هستی خوش بگذرون.» ای کاش والدین به یک نتیجه مشترک می‌رسیدند. اگر داشتن رابطه‌ی جنسی برای ما خوب است اجازه دهید این کار را انجام دهیم، اگر هم خوب نیست چرا مرا وسوسه یا سر در گم می‌کنید».

• جاشوا ۱۵ ساله می‌گوید: «پدرم همیشه از ما می‌خواهد تا صادق باشیم، اما صداقت او در جاهایی که مسائل جنسی مطرح می‌شود از بین می‌رود. این مسئله زمینه‌ای است که در آن صداقت من قابل قبول نیست».

• جاناتان ۲۲ ساله می‌گوید: «برای پسرهای دانشجو داشتن رابطه جنسی نماد بالغ شدن و مردانگی است؛ برای دخترها این کار شیوه‌ای برای به دست آوردن محبوبیت و فرار از تنهایی است».

جنسی ندارند. در ایالات متحده و در بسیاری از کشورهای دیگر، رابطه جنسی به عنوان عملی منع شده در نظر گرفته نمی‌شود. این رفتار در مدرسه آموزش داده می‌شود به در خانه درباره‌ی آن صحبت می‌شود.

در چنین جوامعی تسلیم شدن جوانان در برابر وسوسه‌های جنسی بسیار عادی



جلوه می‌کند. بنابراین به پسرها بدگمان می‌شوند و با دخترها یک فرد را به عنوان همراه راهی می‌کنند. امروز بسیاری از پسرها اتومبیل دارند و دختران در رفت و آمد آزاد هستند. زمانی که حداکثر فرصت وسوسه شدن و حداقل نظارتی بر رفتار جوانان وجود داشته باشد تا چه حد می‌توان به طرز واقع‌گرایانه انتظار

جنسی نامشروع بینجامد. آن‌ها می‌دانند که جامعه از رابطه جنسی نوجوانان حمایت نمی‌کند زیرا برانگیختگی جنسی زود هنگام باعث می‌شود مسئولیت‌پذیری لازم برای روابط انسانی و تمدن بشری به خطر بیفتد. اصلی‌ترین وظیفه نوجوانان کسب دانش و آماده شدن برای ورود به بزرگسالی و تشکیل خانواده‌ای نیکوکار

است. برای موفق شدن

در این امر بهترین کار این است که «احساسات را کنترل کرد». برخی از افراد حتی صحبت کردن در درباره‌ی رابطه جنسی را کاری زننده و ناپسند تلقی می‌کنند. بعضی از والدین این طور تصور می‌کنند که صحبت کردن درباره‌ی رابطه جنسی حتی به منظور آموزش کنترل نفس، فرزندان را به تجربه‌ی این عمل سوق می‌دهد. نظر بعضی از

والدین درباره‌ی الگوی فرزندان بودن، این است که: «تنها زمانی که ما به عنوان والدین به یک الگوی رفتار معقول تبدیل شویم، می‌توانیم انتظار داشته باشیم که فرزندانمان به کسانی که می‌خواهیم بدل شوند.»

هم در زندگی واقعی و هم در کلام افراد توجه چندانی به بعد اخلاقی روابط

دختران با بهانه‌های ترس از بارداری می‌توانستند عفت خویش را حفظ کنند.

امروزه چنین عذر و بهانه‌ای قابل قبول نیست. انواع پیشگیری کننده‌ها را می‌توان در فروشگاه‌ها خریداری کرد؛ به راحتی می‌توان به قرص‌ها و دیافراگم‌های مخصوص دسترسی داشت و برخی از مدارس و حتی کلیساها، کاندوم رایگان توزیع می‌کنند.

جیسون ۱۸ ساله پس از بازدید از یک دانشگاه در باره‌ی عشق و زندگی به پدرش گفت: «من تفاوت واقعی میان دختران و پسران را یافته‌ام. دختران به عنوان وسیله‌ای برای به دست آوردن عشق از رابطه جنسی استفاده می‌کنند، پسرها از عشق برای به دست آوردن رابطه جنسی استفاده می‌کنند. فلسفه‌ی من این است که آن‌ها را دوست داشته باش با آن‌ها را ترک کن». پدرش از او پرسید: «چه بر سر دخترانی می‌آید که تو و سایر پسرها آن‌ها را دوست داشته و ترک کرده اید؟» جیسون پاسخ داد: «این به من ربطی ندارد. سعی می‌کنم به آن فکر نکنم». پدرش گفت، «خوب سعی کن به آن فکر کنی. در شرق مردم می‌گویند زمانی که جان کسی را از مرگ نجات می‌دهی مسئول آن هستی. اگر توانستی روشی پیدا کنی که دختری را عاشق خود کنی، آنگاه مسئول احساسات وی هستی».

پدر جیسون یک اصل بنیادی را بیان کرد:

صداقت و مسئولیت‌پذیری وابسته

داشت که آن‌ها از قوانین اخلاقی پیروی کنند؟

در گذشته دختران زیبا بر عفت خود پافشاری می‌کردند و در صورتی که با خاطرخواه سمجی مواجه می‌شدند تنها اجازه نوازش یا بوسه را به او می‌دادند. این روش مصالحه‌ی آنان با وجدان خویش و جامعه بود. امروزه بسیاری از نوجوانان چنین راه حلی را زیر سوال می‌برند. پسرها به این دلیل که تلویزیون، فیلم‌ها و مجلات به تحریک بیش از پیش آن‌ها دامن می‌زنند و دختران به این دلیل که با نشان دادن چنین رفتاری به عنوان فردی آزاردهنده تلقی می‌شوند با این شرایط مخالف می‌کنند.

دختران دانشجو به سختی می‌توانند باکرگی خود را حفظ کنند. بسیاری از پسرها با آن‌ها معاشرت نخواهند کرد. دختران به آن‌ها لقب کهنه پرست را می‌دهند. آن دسته از افرادی که می‌خواهند باکرگی خود را «تا زمان ازدواج» حفظ کنند به لحاظ اجتماعی طرد می‌شوند. تحت فشار چنین افکاری فرد باکره، به عادی بودن وضعیت خود شک می‌کند. تنها کسانی که از لحاظ اخلاقی مصمم هستند می‌توانند در مقابل چنین وسوسه‌ها و مورد تمسخر قرار گرفتن‌هایی مقاومت کرده و استانداردهای والای خود را حفظ کنند. به شکلی غم‌انگیز بسیاری از دختران در چنین محیطی به دلیل وجود چنین فشارهایی و نه از روی احساس نیاز تن به رابطه جنسی می‌دهند. در گذشته

منبع گمراه‌کننده‌ی مداوم هستند. افرادی که الفاظ رکیک را به کار می‌برند هرگز در بیان حقایق و احساسات جنسی تعلل نمی‌کنند. دوستانی که زودتر از زمان مناسب به بلوغ رسیده‌اند، آزادانه تجربیات واقعی و خیالی خود را بازگو می‌کنند. تنها والدین و معلمین نگران بازگو کردن اطلاعات صحیح در زمان مناسب هستند.

آموزش مسائل جنسی دو قسمت دارد: اطلاعات و ارزش‌ها. بهترین مکان یادگیری ارزش‌ها، محیط خانه است. متخصصین به بهترین نحو می‌توانند اطلاعات لازم را بازگو کنند. همه‌ی پرسش‌ها درباره مسائل جنسی از عطش کسب دانش سرچشمه نمی‌گیرد. برخی

به تمامی روابط انسانی است. تمامی موقعیت‌ها خاص و یا پیچیده، اجتماعی یا جنسی، نیازمند راستی و مسئولیت‌پذیری است.

چرا نیاز به آموزش مسائل جنسی وجود دارد؟ آیا باید این کار را انجام دهیم؟

نوجوانان مشتاق یادگیری همه چیز درباره‌ی مسائل جنسی هستند. آن‌ها سردرگم و ناآگاه بوده و خواهان پاسخ‌های واقعی و شخصی می‌باشند. زمانی که فرصتی برای بحث در این باره به آن‌ها داده می‌شود به شکلی آزاد و حساس گفت‌وگو می‌کنند. آن‌ها به دنبال استانداردها و معنایی هستند تا بتوانند با بعد جنسی زندگی خود کنار بیایند.



پرسش اصلی این است: آیا می‌توان آموزش مسائل جنسی را به نوجوانان ارائه داد؟ اغلب این مسئله خیلی دیر اتفاق می‌افتد. از طریق اینترنت، در حیاط مدرسه و در خیابان مسائل جنسی به شکلی ناقص معرفی

می‌شوند. در قالب کلمات و تصاویر، مسائل جنسی اغلب به شکل مستهجن و ناپسند در محیط اطراف کودکان ارائه می‌شود. صفحات نمایش و خیابان‌ها

از کودکان قصد شرمندگی دارند و خود در پاسخ به چنین سوالاتی را دارند. نباید انتظار داشت که والدین بتوانند به راحتی داوطلب چنین وضعی باشند یا

چه کسی باید مسائل جنسی را آموزش دهد؟

هر کس نقشی بر عهده دارد. باید والدین از حقایق و مسائل مربوط به آن مطلع باشند و نقش مسئولیت‌پذیرتری را بر عهده بگیرند. پدر وظیفه دارد تا به سوالات پسرش پاسخ دهد و مادر در مقابل دخترش مسئول است. ما نمی‌توانیم به آموزش مسائل جنسی از طریق مدارس و رسانه‌ها اتکا کنیم. ما وظیفه داریم که این کار را با جنبه اخلاقی و معنوی همراه کنیم. معلمین کلاسهای روز یکشنبه، پزشک خانوادگی، متخصص اطفال، امام مساجد مطلع و کشیش‌ها می‌توانند نقش مهمی را ایفا کنند. در خانواده خواهر بزرگ‌تر نسبت به خواهر کوچک‌تر و برادر بزرگ‌تر نسبت به برادر کوچک‌تر وظایفی بر عهده دارند.

نباید والدین در باب آموزش مسائل جنسی سکوت کنند. سکوت پیام اشتباه را به کودکان منتقل می‌کند. فرزندان به دلیل شنیدن «حقایق» ضد و نقیضی که از غریبه‌ها یا هم سن و سال‌های خود می‌شوند دچار سردرگمی می‌گردند. آن‌ها دیدگاه‌های ناخوشایندی را درباره مسائل جنسی در ذهن خود ایجاد می‌کنند که می‌تواند بر زندگی بزرگسالی آن‌ها تأثیر منفی داشته باشد.

اجتناب از آموزش مسائل جنسی دیگر یک انتخاب نیست. ما باید واقع‌بین باشیم. والدینی که از مطرح کردن مسائل

این‌که راحت و با دانش کافی درباره همه جنبه‌های مسائل جنسی انسانی گفت و گو کنند. باید اطلاعات لازم را به درستی ارائه کرد اما برخی از پرسش‌های دیگر را می‌توان به کمک متخصصین پاسخ داد. باید والدین نوجوانان خود را به شرکت در بحث‌های مربوط به مسائل جنسی که از سوی مدارس، کلیساها، مساجد و مراکز اجتماعی مطرح می‌شوند تشویق کنند. در صورتی که به شیوه‌ای هدفمند و صادقانه اطلاعات لازم را مطرح کرد می‌توان خصومت میان نسل‌های مختلف را کاهش داد و اعتماد دو طرفه را افزایش داد. بزرگسالان به جوانان اطمینان خواهند کرد و جوانان متوجه این امر می‌شوند که بزرگسالان آن‌ها علی‌رغم فاصله سنی موجود درباره‌ی سلامتیشان نگران بوده و در امور انسانی با هم مشترک هستند.

از سوی دیگر ممکن است فرد بگوید: آیا کودکان به آموزش مسائل جنسی نیازمند هستند؟ آیا شما شنا کردن را به جوجه اردک می‌آموزید یا این‌که فقط آن را در آب رها می‌کنید تا شنا کند؟ هزاران سال است که زنان و مردان بدون داشتن آموزش رسمی با هم رابطه جنسی برقرار کرده‌اند. در بسیاری از تمدن‌های سنتی آموزش مسائل جنسی پس از ازدواج از طریق آزمون و خطا انجام می‌پذیرد. با این حال داشتن دوجین فرزند به معنی اثبات عشق میان زن و مرد نیست. آموزش مسائل جنسی مناسب و سالم بسیار ضروری است تا به ازدواج شاد و موفق بیانجامد.

جنسی با فرزندان خود پرهیز می‌کنند در عمل به دیواری آجری مشتم می‌زنند. قطعاً به نفع فرزند آن‌ها است که این مسائل را از کسی که خود آگاه و از نظر اخلاقی مسئولیت‌پذیر است بشنود زیرا در این صورت می‌توان هرگونه سردرگمی و تأثیر ناخوشایند ایجاد شده از طریق محیط را جبران کرد.

چه چیزی را به فرزندان خود بیاموزیم؟

بسیاری از والدین دختران خود را برای روبه‌رو شدن با اولین تجربه قاعدگی و پسران را برای انزال شبانه آماده می‌کنند. برخی از والدین این کار را نمی‌کنند که به ایجاد ترس و اضطراب در نوجوانان می‌انجامد. مشاهده‌ی غیرمنتظره هرگونه انزال یا خون باعث ایجاد ذهنیت وجود بیماری یا آسیب در ذهن نوجوان

قرآن و پیامبر (ص) به شیوه‌ای هوشمندانه و واضح مسائل جنسی را توضیح می‌دهند. کلمه‌ی رابطه جنسی یک کلمه‌ی زشت نیست، بلکه یک جنبه‌ی مهم از زندگی انسانهاست. قرآن به زبان احترام آمیز درباره‌ی مسائل جنسی بحث می‌کند: تولید مثل، خلقت، زندگی خانوادگی، قاعدگی و انزال. پیامبر (ص) نیز به همین ترتیب درباره‌ی زندگی جنسی



تصور که زنان در این دوره‌ها کثیف هستند آن‌ها را از خود دور نکرده و ناراحت نکنند. تنها کافی است از داشتن رابطه جنسی کامل پرهیز کرد. اما اگراندام خصوصی زن کاملاً پوشیده شده باشد و خون باندام مرد تماس پیدا نکند هر دو می‌توانند از وجود یکدیگر به هر شیوه‌ای که بخواهند لذت ببرند.

به جز چند مورد استثنایی آموزشی مسائل جنسی در مدارس آمریکا از کلاس دوم راهنمایی به مجموعه‌ای از آموزش‌هایی درباره چگونگی استفاده از کاندوم، اجتناب از بیماری و بارداری تبدیل شده است. ظاهراً نگرش غالب در آمریکا این است که جوانان به هر حال وارد رابطه جنسی خواهند شد پس بهتر است که به آن‌ها کمک کنیم به روشی امن و سالم چنین کاری را انجام دهند. به ندرت از نقطه نظر اخلاقی و معنوی به این امر نگاه می‌شود و اگر هم چنین کنند هیچ اشاره‌ای به دین، معنویت و رضای خداوند نمی‌کنند. کلاس‌های آموزش مسائل جنسی مختلط شرم جوانان را از بین می‌برد. حتی در کلاس‌های تک جنسیتی کودکان تشویق می‌شوند آزمایشات جنسی انجام دهند و توصیه‌هایی درباره‌ی روش‌های بوسیدن و خودارضایی به عنوان قسمتی از «کشفیات جنسی طبیعی» به آن‌ها ارائه می‌شود. کودکان مسلمانی که قبلاً هرگز در معرض چنین موقعیت‌هایی قرار نگرفته‌اند نمی‌دانند که باید چگونه پاسخ دهند و اغلب از خجالت بیش از حد به آن‌ها اجازه نمی‌دهد تا با والدین خود

می‌شود. در صورتی که در پی کشف دلیل این مسائل فرد به لمس خود پردازد احتمالاً خودارضایی اتفاق افتاده و احساس نگرانی و گناه در وی ایجاد می‌شود. جریان خون یا مایع منی شدیداً اغلب این حس صفحه ۲۶۶ را که مشکلی جسمی برای آن‌ها رخ داده است به وجود می‌آورد. نوجوانان اغلب بیش از حد احساس شرم دارند و چنین اتفاقاتی را مطرح نمی‌کنند. یک دختر نوجوان ماه‌ها تلاش می‌کرد تا با استفاده از دستمال خونریزی خود را کنترل کند؛ او تصور می‌کرد که به شدت بیمار گشته است و از این‌که این قضیه را با کسی مطرح کند وحشت داشت. سرانجام یک معلم مهربان با مشاهده لباس‌های خونی او متوجه این امر شد و به او کمک کرد. او خود هر بار لباس‌ها را می‌شست تا مادرش متوجه این مسئله نشود.

برخی از مادران باید قبل از صحبت کردن با دختران‌شان، به احساسات خود درباره قاعدگی در سنین نوجوانی خود فکر کنند. بهتر است پسرها هم در این باره اطلاعاتی داشته باشند. بعدها این اطلاعات به آن‌ها کمک خواهد کرد زیرا در زندگی مشترک بهتر می‌توانند همسر خود را که متحمل درد قبل از قاعدگی یا بد خلقی می‌شود درک کنند. بیهوده است که تصور کنیم این قضیه امری کثیف یا خجالت‌آور است و با دختران در این دوره همچون شخصی طلسم شده رفتار کنیم.

پیامبر (ص) به مردم توصیه کردند با این



در این باره صحبت کنند.

ازهم‌پاشیده، اصالت خانوادگی نامشخص (نسب)، خیانت در امانت و فحشا.

خیانت جنسی حرمت و روابط انسانی را ضایع می‌کند. جامعه‌ای که اجازه می‌دهد تابوهای جنسی (همچون خیانت جنسی) از میان برداشته شوند ممکن است با تابوهای جدی تری مانند فحشا روبه‌رو شوند حتی اگر چنین کاری غیرقانونی باشد. به محض این‌که تابوها در مقیاس کوچک نادیده گرفته شوند به راحتی در مقیاس بزرگ‌تر نیز از بین خواهند رفت. زنا و خیانت جنسی گناه کییره به حساب می‌آیند و خداوند متعال در آخرت مجازاتی برای آن‌ها در نظر گرفته است.

اسلام زنا و خیانت جنسی را نه فقط یک گناه فردی بلکه همچون تعرض به جامعه در نظر می‌گیرد. اگر چنین رفتارهایی قابل قبول تلقی شوند بنیان جامعه را از بین برده

سواستفاده‌ی جنسی! تا چه حد باید آن را جدی گرفت؟

بر اساس دین اسلام هر نوع رابطه جنسی نامشروع (زنا) به نحوی سوءاستفاده معنوی یا دینی تلقی می‌شود.

برخی چنین استدلال می‌کنند که اگر سوءاستفاده جنسی به فرزندان نامشروع بیانجامد ویرانگر خواهد بود - در برخی از موارد - حتی بیشتر از قتل مسئله را جدی می‌گیرند که می‌تواند تا چند نسل بر روابط خانوادگی تأثیر منفی بگذارد. نتایج آن می‌تواند در یک یا چند مورد زیر خود را نشان دهد: بیماری‌ها، سقط جنین، نوزادان عقب افتاده (اگر بیماری مقاربتی به مادر باردار منتقل شود)، کودکان نامشروع، خانواده‌های تک‌والدی، خانواده‌های

و خانواده به عنوان سنگ بنای جامعه را نبود خواهند کرد. مجازات در نظر گرفته شده برای خیانت جنسی و زنا صد ضربه شلاق است که در انظار عمومی باید انجام گیرد. به دلیل این که خیانت جنسی تأثیر منفی بسیار زیادی بر جای می‌گذارد در جوامع گذشته (مثلاً در انجیل تثیبه ۲۲:۲۳-۲۴) حکم سنگسار برای آن اجرا می‌شد. با این حال حکم سنگسار در قرآن مردود گشته و بسیاری از متفکران اعتبار آن را رد می‌کنند. به دلیل جدی بودن بدنامی که پس از ادعای خیانت جنسی برای فرد مجرم ایجاد می‌شود باید حتماً چهار شاهد مسلمان با عقل سلیم، قابل اعتماد و بالغ با جزئیات کامل عمل زنا را در دادگاه شهادت دهند تا شخص محکوم گردد. ضرورت وجود چهار شاهد هم برای حفظ حریم خصوصی و حرمت فرد متهم است و هم بیان این مسئله که زنا یک مسئله اجتماعی می‌باشد. همه افراد بی‌گناه هستند مگر این که چهار شخص قابل اعتماد بر خلاف آن شهادت دهند. کم‌تر از چهار شاهد نمی‌تواند قابل قبول باشد، اما هیئت منصفه می‌تواند از آزمایش DNA به عنوان مدرک معتبر استفاده کند. در صورتی که زنا در مقابل چشم چهار شخص اتفاق افتد ترویج شرارت در جامعه است و نمی‌توان آن را ارضای هوای نفس به شیوه‌ای پنهانی در نظر گرفت.

خیانت جنسی همچون ضایع کردن قرارداد ازدواج است. تقریباً نیمی از اولین تجربه ازدواج در ایالات متحده به دلیل خیانت یکی از همسران در دو سال نخست به طلاق ختم می‌شود. بسیاری از مردم توجهی به انجیل و قرآن نمی‌کنند. انجیل می‌فرماید: «نباید مرتکب زنا شوید» و قرآن نیز امر می‌فرماید: «به عمل زنا نزدیک نشوید» که به این معناست که نه تنها این رفتار غیرقانونی است، بلکه ما باید از هر کاری که به زنا ختم شود نیز دوری کنیم. هر رویکردی که به خیانت جنسی (مانند قرار گذاشتن، پوشیدن لباس‌های تحریک‌کننده، عریانی، وقاحت یا تصاویر مستهجن) می‌انجامد مشمول این امر می‌شوند.

شیوه خاص لباس پوشیدن مردان و زنان به سبب محافظت از هر دو در مقابل وسوسه و هوس کسانی است که ایشان را می‌بینند. برخی از مردان کنترل خود را به راحتی از دست می‌دهند و مرتکب گناه کبیره یا حتی تجاوز می‌شوند!

در مورد مسائل جنسی دیدگاه‌ها مهم‌تر از کلمات تلقی می‌شوند. دیدگاه واقعی جامعه درباره مسائل جنسی چیست؟ مفهوم معنوی از دیدگاه ما به چه معناست؟ به عنوان یک جامعه ما با کمبود الگوهای بارز به عنوان افراد برتر از نظر معنوی روبه‌رو هستیم. نوجوانان دانا به دلیل وجود تناقضات بارز در جامعه سردرگم می‌شوند. از یک سو جامعه به مسایل جنسی و مسائل مالی محوریت بخشیده است. مسائل جنسی در فیلم‌ها برای ایجاد سرگرمی و

درآمدزایی و بر روی تخته‌های تبلیغاتی و پیام‌های بازرگانی نمایش داده می‌شود. از دیگر سو جامعه با باکرگی پیش از ازدواج موافق است. چنین موقعیتی به بروز نزاع و تنش می‌انجامد. اگر جامعه با وجود منابع تحریک‌کننده‌ی دائمی مخالفت نکند نمی‌تواند منابع خصوصی استفاده و ارضای میل جنسی را از بین ببرد. جوانان زیادی نظرات «آزادی خواهانه» دارند که «عاشق بودن» را با داشتن رابطه‌ی جنسی با هر کس، فارغ از حس تعهد آنها، برابر می‌داند. چنین اعتقادی به تناقضات جنسی و طلاق ختم می‌شود.

ناتالی که یک دانشجوی سال اول ۱۹ ساله است بحران پیش روی خود را چنین

تعریف می‌کند

(فابر و مازلیش ۱۹۸۲):

من و والدینم بر اساس رموز ناگفته فی مابین با هم زندگی می‌کنیم: هیچ سوال عمیقی پرسیده نشود، هیچ پاسخی واقعی داده نشود. آنها واقعاً نمی‌خواهند بدانند چه خبر است و من هم نمی‌توانم چیزی بگویم. من دختری خوب و دارای معنویتی قابل قبول هستم. یکی از مشکلات من این است که نمی‌توانم کسی را پیدا کنم که به شیوه‌ای دوستانه من را دوست داشته باشد. دوست دارم سر قرار بروم. چند جلسه اول خوشایند خواهد بود. سپس فشارها ایجاد می‌شوند. به مهمانی‌هایی دعوت می‌شوم که مشروبات الکلی و ماری جوانا در آنها مصرف می‌شود. این مسئله که باید با آن شخص رابطه جنسی داشته باشم به عنوان یک مسئله بدیهی در نظر گرفته می‌شود. آنها می‌گویند، «اگر این کار را بکنی دنیا به تو لبخند خواهد زد، اگر این کار را نکنی باید در تنهایی خود گریه کنی». به همین دلیل من سرشار از اندوه و اشک هستم.

نتیجه فاجعه بار زمانی رخ می‌دهد که برخی از فرزندان نمی‌توانند درست و غلط را از هم تشخیص دهند. ایالات متحده با مشکلاتی همچون ایدز، مواد مخدر و خشونت روبه‌رو است. هیچ یک از این مشکلات برطرف نخواهند شد مگر این‌که مدارس یک بار دیگر سعی کنند شخصیت‌های خوب را تربیت کنند. واحدهای درسی ارائه شده در مدارس باید محیطی معنوی را ایجاد کنند به طوری که مکمل راهنمایی‌های والدین باشد. مدارس باید شهادت لازم برای تقویت و تمرین ویژگی‌های معنوی را دارند بهتر از یک ارتش پزشکی، مشاور، پلیس و مددکار اجتماعی نتیجه می‌گیرند.

سنت ابراهیمی، زنا و فحشا را ممنوع کرده است

زنجیره زیر به صورت کامل یا بخشی از آن در زندگی نسل امروز در جریان است: دوست پسر/ دوست دختر ← وسوسه و اغفال ← روابط جنسی قبل از ازدواج ← از دست دادن بکارت و شرف ← بارداری ناخواسته ← (سقط جنین یا ازدواج اجباری زودهنگام یا فرزند نامشروع و واگذاری سرپرستی فرزند) ← فقر و فلاکت ← شکسته شدن عقد خانوادگی ← بیماری‌ها ← مرگ.

پدر واقعی هرگز نخواهد توانست که برای فرزند خود پدری کند و همسر آن زن ناآگاهانه باید مسئولیت فرزند مردی دیگر را بر عهده گیرد. به دلیل این رفتار فریبکارانه‌ی زن، او حق اولیه‌ی همه افراد درگیر در چنین واقعه‌ای را ضایع خواهد کرد. پدر فریب خورده یا فرزند او از طریق آزمایش خون یا DNA به حقیقت پی خواهند برد. ممکن است زن ناقل بیماری‌هایی مانند ایدز باشد و زندگی شوهر و فرزندان خود را به خطر بیندازد. معمولاً شخص متاهلی که رابطه نامشروع داشته باشد دیر یا زود راز او را فاش خواهد کرد و این مسئله اغلب به فاجعه‌های بزرگ تر و طلاق که تأثیر جدی بر فرزندان خانواده و جامعه دارد منجر می‌شود.

در دین اسلام مجازات‌های فحشا تنها در دادگاهی که قوانین اسلامی را اجرا می‌کند قابل اجراست. افراد نمی‌توانند و نباید خود مجری قانون باشند بلکه باید با شواهد موجود نزد مسئولان ذی صلاح بروند. متأسفانه برخی از پدرها کنترل خود را از دست می‌دهند و دختر خود و دوست پسر او را به قتل می‌رسانند زیرا قبل از ازدواج باردار شده و حس شرافت

کسی که روابط جنسی متعددی دارد ممکن است به بیماری‌هایی چون سوزاک، آبله، تبخال تناسلی یا ایدز مبتلا شود و همسر آن‌ها نیز قربانی چنین بیماری‌هایی می‌شوند. اگر زن باردار باشد احتمالاً بیماری برای همیشه به فرزند آن‌ها صدمه می‌زند. ممکن است فرزند کور یا علیل به دنیا بیاید. اگر بیماری ایدز انتقال یابد مرد مسئول مرگ تدریجی همسر و فرزند خویش خواهد بود!

در صورتی که پای فرزندان در میان باشد نتیجه فحشا ویرانی خواهد بود. یک مرد ممکن است پدر فرزندان متعدد از زن‌های مختلفی باشد و مسئولیت آن‌ها را برعهده نگیرد زیرا به صورت قانونی با مادران این فرزندان ازدواج نکرده است. به دلیل این رفتار فریبکارانه او حق فرزندان خود را برای بزرگ شدن در محیطی امن، با شان و منزلت و با ثبات از آن‌ها سلب خواهد کرد. به همین ترتیب اگر زنی با مردی به جز شوهر خود رابطه داشته باشد ممکن است از او باردار شود. اگر این حقیقت را از دیگران پنهان کند نخواهد توانست وجدان خود را فریب دهد. همچنین ممکن است فرزند او هرگز پدر و اقوام واقعی خود را نشناسد.

دلایل و برهان، طبیعت و خود عمل. هدف اصلی قانونی که بنابر آن باید زناکاران را مجازات کرد، این است که صلح و امنیت را در جامعه برقرار سازیم. چنانچه وقوع جرم به خاطر مسائل مالی یا قتل نفس باشد اسلام وجود دو شاهد را کافی می‌داند تا حقیقت اثبات شود. اما اگر وقوع جرم مربوط به زنا (شهوت یا هوای نفس) باشد به چهار شاهد نیاز است. چرا؟ زیرا در اینجا تنها ارتکاب به جرم مطرح نیست بلکه تأثیر دید عمومی به آن در جامعه یعنی لزوم وجود چهار شاهد نیز مطرح می‌باشد. دید عمومی به چنین گناهی به معنی رواج شرارت و گناه است.

همچنین نیاز به ایجاد تعادل در فرونشاندن انجام گناه و حفظ محیط خصوصی و شأن افراد نیز وجود دارد. تفاوت بسیار زیادی میان ارتکاب به گناه تنها برای فرونشاندن یک میل انسانی و ارتکاب به گناه در انتظار عمومی برای رواج گناه در میان مردم و تهدید کردن منزلت و امنیت آن‌ها وجود دارد. یک نمونه بسیار خوب در زمان خلیفه دوم، «عمر بن خطاب» رخ داد؛ زمانی که ایشان در حین گذر از کنار یک خانه متوجه شدند که در آنجا افراد آواز می‌خوانند و مشروب می‌نوشند و ایشان از دیوار بالا رفتند تا اوضاع را بررسی کنند. اگرچه ایشان می‌خواستند آن افراد را مجازات کنند اما با این اظهار نظر روبه‌رو شدند که خلیفه حق نداشته است بدون اجازه از دیوار

آن‌ها را لکه دار کرده است. برخی از این قتل‌ها (قتل ناموسی) بر اساس مشکوک شدن به دلیل رفتار اشتباه است. اغلب پسرها به دلیل داشتن آزادی عمل بیشتر فرار خواهند کرد.

فشار اجتماعی بسیار زیادی روی نوجوانانی که می‌خواهند جای خود را در میان هم‌سن‌های خود باز کنند و به رسانه‌ها توجه می‌کنند وجود دارد. اگر به جای این کار به ندای وجدان خود گوش دهند می‌توانند از چنین مشکلاتی بر حذر باشند. افرادی که ازدواج نکرده‌اند و در تلاش برای داشتن رابطه جنسی قبل از ازدواج هستند بعدها متوجه می‌شوند که ارزش چندانی هم نداشته است. در مقابل چند دقیقه خوشگذرانی خود را با یک عمر دردسر و اندوه مواجه می‌بینند. احتمالاً این بدترین تصمیمی بود که در زندگی خود گرفتند و در روز رستاخیز آن‌ها باید پاسخگوی رفتار خود در مقابل خداوند متعال باشند.

منطق نهفته پشت مجازات قانونی

زنا و بی‌عفتی

اگرچه به نظر جوامع امروزی جرم در نظر گرفتن زنا و بی‌عفتی بسیار عجیب است با این حال در اسلام با نشان دادن وسعت زیانی که چنین رفتاری به جوامع بشری وارد می‌کند این کار را جرم در نظر گرفته‌اند. این موضوع نیازمند داشتن درک عمیق از طبیعت انسان‌ها است. ما چهار عنصر را در نظر می‌گیریم: وحی الهی،

• ایدز (سندروم نقص سیستم ایمنی)، که به مرگ تدریجی و دردناک منجر می‌شود. درمان از طریق داروهای پیشگیری کننده تنها می‌توانند از پیشرفت ایدز برای چند دهه بکاهند.

زوج‌های مومن متاهلی که با هیچ کس جز همسر خود رابطه جنسی ندارند دچار چنین بیماری‌هایی نمی‌شوند. بیماری‌های مقاربتی توسط زوج‌هایی که ازدواج نکرده‌اند و چندین شریک جنسی دارند یا زوج متاهلی که به همسر خود وفادار نبوده و در نهان با دیگران رابطه جنسی داشته‌اند منتقل می‌شود. در سال ۱۹۴۰ بیماری‌های مقاربتی شناخته شده تنها آبله و سوزاک بود. امروزه بیماری‌های دیگری شناسایی شده‌اند که روش درمان سخت‌تری دارند. در مورد ایدز و تبخال تناسلی هیچ درمانی یافت نشده است.

این بیماری‌ها به طریقی می‌توانند مانع انحراف از طبیعت پاک که نتیجه جامعه‌ای گناه آلود است، باشند.

پیامبر (ص) فرمودند:

«لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها، إلا فشا فيهم الطاعون، والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا».

(ابن ماجه)

«هرگاه انحراف جنسی در جامعه‌ای رواج یابد و مقبولیت اجتماعی پیدا کند، آنگاه طاعون و سایر بیماری‌ها که قبلاً

بالا رود و جاسوسی کند. ایشان به اشتباه خود پی بردند و علیه آن فرد کاری نکردند. در مورد عمل زنا اگر کم‌تر از چهار شاهد وجود داشته باشد پس آن‌ها هرگز نباید در این باره چیزی بگویند در غیر این صورت خود آن‌ها به دلیل بستن افتراء و رسوایی به دیگران مجازات خواهند شد. اسلام صفحه ۲۷۰ مطرح ساختن گناه و معصیت را نکوهش می‌کند زیرا این کار باعث می‌شود تا گناه عادی شده و به تدریج مورد قبول و تحمل مردم واقع شود.

بیماری‌های قابل انتقال از طریق رابطه‌ی جنسی (STD)

نوجوانان ممکن است تنها از طریق بوسیدن به بیماری به نام مونوکلتوز عفونی مبتلا شوند؛ این بیماری به کبد آسیب می‌رساند و نیازمند چندین هفته بستری شدن است. بیماری‌های مقاربتی دیگر که از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شوند شامل:

• سوزاک، که می‌تواند باعث عقیم شدن زنان و مردان (ناتوانی در تولید مثل) شود.

• تبخال تناسلی، که باعث ایجاد تاول دردناک در اندام‌های تناسلی افراد می‌شود و در طول زندگی ممکن است بارها رخ دهد.

• آبله، تقریباً به همه اندام‌های بدن آسیب می‌رساند.

شناخته شده نبودند شایع می‌شوند و مردم را مبتلا می‌سازند». (ابن ماجه)

مخاطرات سلامت جسمی که در صورت داشتن رابطه جنسی قبل از ازدواج رخ می‌دهند شامل آسیب‌های جنسی، سرطان دهانه رحم و بارداری ناخواسته در نوجوان می‌شود.

انواع صدمات به اندام‌های تناسلی که هنوز از نظر جنسی کاملاً رشد نکرده‌اند وارد می‌شود. برخی از این صدمات تأثیرات طولانی مدت دارند. این احتمال که سرطان دهانه رحم مربوط به داشتن رابطه جنسی در سنین پایین یا داشتن شرکای جنسی متعدد باشد وجود دارد.

انقلاب جنسی که در سال‌های ۱۹۶۰ در ایالات متحده داد هزینه‌های سلامت

افراد را بالا برد. تنها در سال ۱۹۸۵ ده میلیون نفر مبتلا به بیماری کلامیدیا (یک نوع بیماری مقاربتی)، دو میلیون نفر مبتلا به سوزاک، یک میلیون نفر مبتلا به زگیل از طریق رابطه جنسی، نیم میلیون نفر مبتلا به تیخال تناسلی و نود هزار نفر مبتلا به آبله تشخیص داده شدند. طاعون ایدز نیز به سایر نگرانی‌ها افزوده شده است.

روابط دوست دختر - دوست پسر

بسیاری از کودکان به این‌که با چه کسی بازی می‌کنند اهمیت نمی‌دهند. البته از سن ۸ سالگی به بعد بیشتر پسرها ترجیح می‌دهند با پسرهای دیگر و بیشتر

عوامل ایجاد سرطان دهانه رحم شامل: شریک جنسی متعدد و سیگار کشیدن است. زنانی که در معرض خطر هستند باید به صورت منظم آزمایش نمونه برداری از بافت دهانه رحم را انجام دهند. (مرکز تحقیقات سرطان بریتانیا)

بیماری‌های قابل درمان مقاربتی را در میان کشورهای توسعه یافته دارد. بیشتر از ۱۲ میلیون نفر از جمله ۳ میلیون نوجوان هر ساله مبتلا می‌شوند. (دانشکده پزشکی ۱۹۹۷)

دوستی‌های پاک به شرط این‌که در چارچوب خاصی نگه داشته شوند بسیار مفیدند. پسر و دختری که با هم محرم (یعنی کسانی که نباید با هم ازدواج کنند) نیستند، نباید با هم به تنهایی در مکان‌های

بهترین شخص را بیابند یا تنها می‌خواهند «خوشگذرانی» کنند. گاهی اوقات بدون این‌که ازدواج کرده باشند همچون زن و شوهر با هم زندگی می‌کنند به این کار «با هم زندگی کردن» می‌گویند. حتی ممکن است قبل از این‌که تصمیم بگیرند با هم ازدواج کنند صاحب فرزند شوند؛ شاید هم هرگز ازدواج نکنند.

چنین رفتاری از جانب بسیاری از ادیان ممنوع گشته است زیرا به مشکلات بزرگ منجر می‌شود. متأسفانه فشار بیشتری روی جوانان برای انجام چنین رفتاری وجود دارد. تبلیغات تلویزیونی، فیلم‌ها، اینترنت و کتاب‌های مدرسه مدام به مردم می‌گویند که اگر دوست دختر یا دوست پسر نداشته باشند حتماً مشکلی وجود دارد! برخی از کودکان دبستانی در سنین پایین مانند ۹ سالگی بسیار بزرگ‌تر از سن خود رفتار می‌کنند و درباره کارهایی که با

در بسته بمانند؛ هر دوی آن‌ها باید در لباس پوشیدن و رفتار خود شرم و تواضع را حفظ کنند و مکالمات خود را در حد موضوعات مودبانه نگه دارند. قرار گذاشتن و روابط دوست دختر- دوست پسری در بسیاری از جوامع عادی است اما در اسلام ممنوع می‌باشد. گردهمایی‌های خانوادگی، فعالیت‌های مسجد و ملاقات‌های دوستانه می‌تواند فرصت‌های کافی برای تبادل نظر و خوش گذراندن پسرها و دخترها در چارچوب تواضع را فراهم آورد.

در بسیاری از جوامع رفت و آمد دخترها و پسرها و قرار گذاشتن آن‌ها با تعداد نسبتاً زیادی از دوست دخترها یا دوست پسرها قبل از ازدواج رایج است. آن‌ها به اشتباه تصور می‌کنند که اگر قبل از ازدواج بارها رابطه جنسی داشته باشند ازدواج موفق تری خواهند داشت؛ یا تصور می‌کنند باید با افراد مختلف رابطه برقرار کنند تا



را بر حفظ عفت و پاکدامنی مردان و زنان در نظر می‌گیرد. بیشتر والدین در چنین جوامعی مخالف ازدواج دخترشان هستند با مردی جوان که به عنوان هوسران شناخته شده است و دوست دختر داشته است. احتمالاً چنین مردی پس از مدتی از همسر خود بیزار شود و به سراغ زنان دیگر برود یا با همسر خود خوش رفتار نبوده و به او بی‌احترامی کند.

ممکن است رابطه جنسی به بارداری ناخواسته منجر شود زیرا روش‌های

زندگی نوجوانان آمریکایی که بارداری را تجربه می‌کنند چگونه است؟ تنها ۵۰ درصد از آن‌ها دبیرستان را به اتمام می‌رسانند. بیش از ۵۰ درصد از آن‌ها وابسته به موسسات خیریه خواهند بود. بیشتر آن‌ها از کودکان سوءاستفاده خواهند کرد و فرزندان بزرگ شده‌ی آن‌ها تا ۸۲ درصد دچار بارداری در نوجوانی می‌شوند. میلیاردها دلار هر ساله صرف هزینه مراقبت از سلامت و زندگی مادران نوجوان آمریکایی می‌شود.

پیشگیری همیشه موثر نیستند. اگر دختری در نتیجه‌ی بی‌عفتی باردار شود، او و فرزندش دچار مصیبت شده و خانواده‌ی او بی‌آبرو می‌شوند. وظیفه مادری حتی برای زنی بالغ از خانواده‌ای سالم مسئولیت سنگینی به حساب می‌آید. این امر برای دختری در سن ۱۱ سالگی که هنوز ازدواج نکرده با پدری ۱۴ ساله که هنوز برای وظیفه پدر بودن آمادگی ندارد و از حمایت‌های خانوادگی هر دو طرف محروم گشته‌اند کاری غیر ممکن است. به

جنس مخالف انجام داده‌اند پز می‌دهند گویی بدین طریق زندگی هیجان‌انگیزی دارند. در صورتی که کودکان دیگر به آن‌ها ملحق نشوند سعی می‌کنند به سایر کودکان نشان دهند که آن‌ها قدیمی یا احمق هستند. اما در بزرگسالی واقعاً چه بر سر چنین کودکانی می‌آید؟

کودکان کم سن و سالی که به شکل فعال با جنس مخالف خود رابطه دارند معمولاً در خانواده‌های دارای مشکل بزرگ شده‌اند. ممکن است والدین آن‌ها از هم طلاق گرفته یا ممکن است عشق و محبت کافی دریافت نکرده باشند. آن‌ها به دنبال دوستی با جنس مخالف هستند تا آن‌ها را ببوسند و لمس کنند و همراه آن‌ها بمانند. این مسئله خطرناک است زیرا احساسات آن‌ها به راحتی از کنترل خارج می‌شود و قبل از این‌که آمادگی آن را داشته باشند وارد رابطه جنسی شده و این کار مشکلات آن‌ها را بیشتر خواهد کرد.

اگر نوجوانان قبل از ازدواج دوست دختر یا دوست پسر داشته باشند به نظر مسلمانان آن‌ها «دست دوم» هستند مانند لباس‌های کهنه. در صورتی که آن‌ها قبل از ازدواج تا داشتن رابطه جنسی پیش بروند بکارت خود را از دست می‌دهند. بسیاری از فرهنگ‌های سنتی در جهان بر داشتن بکارت به خصوص در مورد دختران تأکید می‌کنند و دخترانی که به شیوه‌ای نابخردانه منزلت خود را از دست دهند نخواهند توانست همسر قابل احترامی داشته باشند. البته اسلام ارزش والا و برابری

و ارزش‌ها را به او آموخت تا در صورت مواجه شدن با مردی که شخصیتی ضعیف تر (و هورمونهای فعال بیشتری دارد) بتواند از خود در مقابل فشار ایجاد شده محافظت کند. اگر والدین به او یاد دهند چگونه با آنها صحبت کند او قادر خواهد بود که درباره آنها پسرها با والدین خود مشورت کند. اگر پنهان کاری در میان نباشد ترس‌های والدین نیز کاهش خواهد یافت. در صورتی که هنر سخن گفتن را به او بیاموزید او خواهد توانست از آسیب‌های جسمی که ممکن است از جانب پسرها به او وارد شود در امان بماند زیرا می‌تواند با اعتماد به نفس و مهارت درخواست آنها را «رد» کند و به آرامی خود را تسلیم آنها نخواهد کرد.

باید والدین افسانه‌های موجود درباره عاشق پسران شدن را برای دختر خویش توضیح دهند. بیشتر اوقات پسرها تلاش خواهند کرد دختران را فریب دهند. گاهی نیز دختران درصدد فریب دادن پسرها برمی‌آیند! یک دختر «خوب» می‌تواند هیجان خود برای برقراری رابطه جنسی با پسر را با عاشق شدن توجیه کند. این یکی از دلایلی است که نشان می‌دهد دختران نوجوان در مقابل سخنان محبت‌آمیز پسرها آسیب‌پذیر هستند و تصور می‌کند که آن‌چه او واقعی می‌داند برای پسرها هم واقعیت دارد. یک پسر از لحاظ جسمی، روانی و شیوه تربیتی متفاوت است. یک پسر می‌تواند بدون این‌که عاشق باشد عشق بازی کند. اغلب حتی در غیاب دخترها از لحاظ جنسی

همین ترتیب به احتمال زیاد هیچ کدام از آنها از نظر تحصیلات، عواطف و موقعیت مالی توانایی ندارند بنابراین آنها نخواهند توانست زندگی خوبی برای خود و فرزند خود ایجاد کنند. این امر ناعدالتی در حق کودک بی‌گناه است. بیشتر اوقات پسر وحشت کرده و مسئولیت کار خود را بر عهده نمی‌گیرد و پس از آن با دختر قطع رابطه می‌کند. دختر کاملاً تنها شده و بچه‌ای که از محبت پدری محروم است را باید بزرگ کند. چنین افرادی زندگی بسیار دشواری خواهند داشت. احتمالاً آنها نخواهند توانست تحصیلات خود را به پایان رسانند و هردو والدین مجبور خواهند شد کارهای سختی انجام دهند تا بتوانند از عهده مخارج زندگی بر آیند. در جوامع آزاد چه کاری از دست والدین ساخته است تا کنجکاو‌های دختران در مورد پسران را برطرف کنند؟ ممکن است والدین در سنین رشد دختران متوجه شوند که او به پسرها بیشتر از قبل توجه می‌کند. آنها سخنان او درباره آن پسر «جذاب» که آنجا ایستاده است را خواهند شنید. زمانی که والدین برای اولین بار می‌شنوند که او درباره روابط نامشروع صحبت می‌کند عصبی خواهند شد. این تصورات که چنین پسری (که آنها او را چون هیولایی) در نظر می‌گیرند، بخواهد با دختر آنها رابطه نزدیک داشته باشد باعث ایجاد دلهره در والدین می‌گردد.

باید قلب دختران سرشار از عشق پدرانه باشد و حفظ شأن و مسئولیت‌پذیری

فزندانی که صاحب فرزند می‌شوند: سقط جنین و به سرپرستی گرفتن نوزاد در اسلام

پسر با او وارد رابطه شود.

رابطه جنسی قبل از ازدواج نوعی از سوءاستفاده جنسی به حساب می‌آید که ممکن است به بارداری منجر شود. علیرغم بسیاری از ترندهای پیشگیری که نوجوانان به کار می‌برند، همچنان شمار زیادی از بارداری‌های ناخواسته برای مادران مجرد رخ می‌دهد. این اتفاق برای نوجوانان مجرد باردار فاجعه‌آمیز است. به غیر از مشکلات روانی ایجاد شده او باید از میان دو کار شیطانی یکی را انتخاب کند: سقط جنین یا تا ابد مادر مجرد فرزندی نامشروع بودن. چنین مواردی کم نیستند؛ یک میلیون دختر نوجوان مجرد هر ساله در ایالات متحده باردار می‌شوند.

برانگیخته است، سپس به دنبال تخلیه هیجانات خود می‌رود و «آن دختر» می‌تواند هر کسی باشد. استانداردهای دوگانه به او اجازه می‌دهند تا بدون این‌که به صورت جدی درگیر رابطه‌ای شود هیجانات خود را تخلیه کند. نصیحت نادرستی که به پسرها می‌شود این است «خوش بگذران اما او را با خود به خانه نیاور».

این وظیفه دختران است که اجازه ندهند بازیچه قرار گیرند و وظیفه پسران این است که دختران را بازیچه خود قرار ندهند. دختران و پسران باید هر دو بدانند که قوانین سختگیرانه‌ای در مورد عاشق شدن و داشتن رابطه جنسی وجود دارد. اگر دختری سر به سر یک پسر بگذارد کار نادرستی کرده است. ممکن است یک پسر کورکورانه به دنبال هوس بازی خود رفته و دختری را فریب دهد تا جایی که دختری بی‌قید و شرط و بدون حصول اطمینان از مسئولیت‌پذیری

سرانجام او اعتراف کرد...

زمانی که در سال ۱۹۶۲ در دانشگاه لیورپول در انگلستان درس می‌خواندم دوستی مسلمان داشتم که با دختران غیرمسلمان زیادی قرار می‌گذاشت. من همیشه درباره اشتباه بودن چنین کاری با او بحث می‌کردم اما بی‌فایده بود. پس از سه سال قرار گذاشتن با افراد مختلف او به من گفت، «تو بالاخره با خوشحالی ازدواج خواهی کرد و هر دوی شما در روز عروسی باکره خواهید بود و این اولین رابطه نزدیک برای هر دوی شما خواهد بود. این هدیه گرانبهایی است. اما من زمانی که ازدواج کنم همسرم دختری دیگر خواهد بود که قرار است با او رابطه داشته باشم بنابراین صمیمیتی که در رابطه ما به وجود خواهد آمد نه خاص و نه با شان و منزلت خواهد بود!»



کودک نامشروع وجود ندارد بلکه والدین نامشروع به کودکان بی گناه وجود دارند!!

(ویس ۲۰۰۷)



سقط جنین

کامل تبدیل خواهد شد. قرآن به صورت تلویحی و احادیث به صورت واضح توضیح داده‌اند که تا ۴ ماهگی روح در کالبد جنین دمیده نمی‌شود. چنانچه جنین مادر باردار از ۴ ماهگی به بعد به هر دلیلی در دوران بارداری بمیرد و او ناچار به سقط جنین شود باید نامی برای آن جنین انتخاب کند و با احترام آن را دفن کرده و برای او نماز خواند.

اسلام برای زندگی انسان رحمت و احترام قائل است. هر انسانی حق زندگی کردن دارد (مگر این که آن فرد مرتکب گناهان خاصی همچون قتل شده باشد که در این صورت باید به اشد مجازات

دوشیزه بارداری که متوجه می‌شود نمی‌تواند به تنهایی از خود و کودکش مراقبت کند احتمالاً در فکر سقط جنین خود خواهد بود و به دنبال پزشکی که جنین را قبل از این که کاملاً رشد کند از رحم وی خارج سازد خواهد بود. برخی تصور می‌کنند که سقط جنین عملی قابل قبول است و جنین در چند ماه نخست بارداری انسان به حساب نمی‌آید.

اما جنین از همان لحظه که اسپرم، تخمک را بارور می‌سازد موجودی زنده است و اگر تخمک بارور شده در محیطی امن قرار داشته باشد به یک انسان

کرد. در صورتی که خود دختر بخواهد فرزند خود را نگه دارد، مادر تنهای یک فرزند نامشروع_ موقعیتی که سختی بسیار زیادی برای مادر مجرد و فرزند بدون پدر ایجاد می‌کند_ خواهد بود.

واگذاری سرپرستی کودک در اسلام

اگر پدر بزرگ و مادر بزرگی که تمام تلاش خود برای اجتناب از رابطه جنسی نامشروع را انجام داده باشند اما با نوه‌ای که از این طریق به وجود آمده است روبه‌رو شوند چه کاری باید انجام دهند؟ بسیاری از والدین دختران باردار مجرد به حدی از رفتار ناشایست دختر خود احساس شرمندگی می‌کنند که نمی‌خواهند از کودکی که به صورت نامشروع به دنیا آمده است مراقبت کنند. اسلام به مادر اجازه می‌دهد سرپرستی فرزند خود را واگذار نماید. اسلام از واگذاری سرپرستی چنین کودکانی جهت رفع پدیده کودکان بی‌سرپرست استفاده می‌کند. با این حال باید کودک یتیم در وضعیت مالی مناسب بزرگ شود و از اصلیت خانوادگی خود اطلاع داشته باشد. مادران مجرد باید سرپرستی کودکان خود را واگذار کنند و ممکن است هرگز دوباره آن‌ها را نبینند. آن‌ها همیشه به کودکان خود فکر خواهند کرد و زمانی که این فرزندان بزرگ شوند و بفهمند به سرپرستی پذیرفته شده‌اند درباره والدین واقعی و خویشاوندان خود کنجکاو خواهند بود.

محکوم گردد). این حالت به نام حق زندگی شناخته شده است و اولین حقی است که خالق هستی آن را به بندگان خود عطا فرموده است. بنابراین به همین ترتیب از نظر بیشتر متفکران اسلامی سقط جنین به عنوان قتل در نظر گرفته می‌شود زیرا یک انسان بی‌گناه در این میان کشته خواهد شد.

تنها در صورتی اجازه سقط جنین به زن داده می‌شود که در صورت ادامه بارداری زندگی خود وی به خطر بیفتد یا این‌که بارداری از طریق تجاوز یا زنا با محارم ایجاد شده باشد. برخی دیگر فقها محدودیت‌های شدیدی را برای جنین بالاتر از چهار ماه که روح در وی دمیده شده است در نظر می‌گیرند و برای جنین کم‌تر از چهار ماه دلایل دیگری را قابل قبول می‌دانند. با این حال اسلام سقط جنین را عملی ناشایست در نظر می‌گیرد و از چهار ماهگی به بعد آن را ممنوع کرده است. سقط جنین تنها به دلایل خاص قابل قبول است: اجتناب از بروز مشکلات خطرناک برای زندگی مادر، یا برای اجتناب از بی‌آبرویی و رسوایی خانوادگی، به دلیل اجتناب از عواقب وخیم روانی و اجتماعی بر مادر نوزاد و همه اعضای خانواده.

اگرچه بنا به نظر برخی از مکاتب فکری در حالت‌های بسیار محدودی سقط جنین مجاز به شمار می‌آید اما نباید از آن به عنوان یک روش پیشگیری یا فرار از مضیقه مالی خانوادگی استفاده

با «ظهار» بسان مادران خویش می‌شمردید، مادران شما قرار نداده و آنان را بر شما حرام نساخته است؛ و نیز پسرخوانده‌های شما را پسرانتان نشمرده است تا حکم پسران واقعی شما را داشته باشند و از شما ارث ببرند و همسرانشان محرم شما شوند. این گفتار شماست که بر زبان می‌رانید. خداوند به محتوای آن حکم نکرده است و خدا همواره حق می‌گوید و اوست که به راه درست هدایت می‌کند.

هر شخصی را باید با نام پدر واقعی وی شناخت:

[ادْعُوهُمْ لِآبَائِهِمْ هُوَ أَقْسَطُ عِنْدَ اللَّهِ فَإِنْ لَمْ تَعْلَمُوا آبَاءَهُمْ فَاِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ وَمَوَالِيكُمْ وَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُمْ بِهِ وَلَكِنْ مَا تَعَمَّدَتْ قُلُوبُكُمْ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا]

(الاحزاب: ۵).

پسرخوانده‌های خود را آن‌گاه که نام می‌برید، به نام پدرانشان بخوانید که این نزد خدا منصفانه‌تر است؛ و اگر پدرانشان را نمی‌شناسید، آنان برادران و دوستان دینی شمایند، پس آنان را با نام برادر و دوست بخوانید. و اگر از روی خطا یا فراموشی آنان را به نام غیر پدرانشان نام برده‌اید، بر شما گناهی نیست، ولی در آنچه دل‌هایتان قصد کرده است و از روی عمد بوده گناه کرده‌اید. آری کار

همه کودکانی که به سرپرستی خانواده‌های دیگر سپرده می‌شوند در وضعیت خوبی نخواهند بود. برخی از کودکان هرگز به سرپرستی پذیرفته نمی‌شوند. آن‌ها در یتیم‌خانه می‌مانند یا از یک خانواده به خانواده دیگر سپرده می‌شوند و با بدرفتاری مواجه خواهند شد. در برخی از جوامع در صورتی که نامشروع بودن کودکی آشکار شود مورد تمسخر و عدم پذیرش از جانب سایرین قرار خواهد گرفت. چنین کودکانی - در حالی که از رفتار سایرین ناراحت هستند - اغلب به کودکان دردرساز تبدیل خواهند شد.

آیا کودکی که به سرپرستی پذیرفته شده است را میتوان با نام خانوادگی پدر خوانده اش نامید؟ بحث اصل و نسب از دیدگاه قرآن بسیار حائز اهمیت است و مخالف هرگونه تقلب در نام واقعی افراد است.

[وَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيمَا أَخْطَأْتُمْ بِهِ وَلَكِنْ مَا تَعَمَّدَتْ قُلُوبُكُمْ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا]

(الاحزاب: ۴)

هیچ کس نمی‌تواند به دو امر متضاد اعتقاد داشته باشد، زیرا خداوند در درون هیچ کسی دو قلب قرار نداده است. پس تو نمی‌توانی هم پیرو آرای کفرپیشگان و منافقان باشی و هم پیرو وحی الهی. خداوند، همسرانتان را که

ناروایی که از روی خطا یا فراموشی انجام شده است آموخته می‌شود، چرا که خداوند آموخته و مهربان است.

در صورتی که هویت پدر واقعی مشخص نباشد قرآن می‌فرماید که چون ایشان برادر و خواهر دینی و دوستان نزدیک شما هستند می‌توانید نام خانواده را بر کودک بگذارید. مسئله اصلی در این میان تنها وجود یک نام نیست بلکه ایجاد مقبولیت و منزلت برای چنین کودکانی است. پیامبر (ص) از طریق ازدواج با زینب، عمه زاده خود که از همسر اول خویش زید بن حارثه که فرزندخوانده پیامبر بود طلاق گرفته بود، نمونه‌ای از رفتار صحیح را به ما نشان دادند و اصول برادری را تثبیت کردند.

[وَإِذْ تَقُولُ لِلَّذِي أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَأَنْعَمْتَ عَلَيْهِ أَمْسِكْ عَلَيْكَ زَوْجَكَ وَاتَّقِ اللَّهَ وَتُخْفِي فِي نَفْسِكَ مَا اللَّهُ مُبْدِيهِ وَتَخْشَى النَّاسَ وَاللَّهُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَاهُ فَلَمَّا قَضَى زَيْدٌ مِنْهَا وَطَرًا زَوَّجْنَاكَهَا لِكَيْ لَا يَكُونَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ حَرَجٌ فِي أَزْوَاجِ أَدْعِيَائِهِمْ إِذَا قَضَوْا مِنْهُنَّ وَطَرًا وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ مَفْعُولًا]

(الاحزاب: ۳۷)

ای پیامبر، یاد کن زمانی را که به پسرخوانده ات زید که خدا بر او نعمت ارزانی داشته و هدایتش کرده

بود و تو نیز به او نعمت بخشیده و از بردگی رهایش ساخته بودی می‌گفتی: همسرت را نزد خود نگاه دار و از خدا بترس و او را طلاق مده؛ و در نفس خود حقیقتی را پنهان می‌داشتی که خدا آشکار شدنش را اراده کرده بود؛ او زینب همسر زید را در شمار همسران تو مقرر داشته بود و تو از مردم بیم داشتی که مبادا موافقت با طلاق زینب و سپس به همسری گرفتن او در ایمان مردم اثری نامطلوب داشته باشد؛ در حالی که خدا سزاوارتر بود که از او پروا کنی] و درصدد انجام فرمان او باشی]. پس هنگامی که زید از همسرش خواسته خود را تأمین نمود، او را به همسری تو درآوردیم. آری چنین کردیم تا بر مؤمنان ازدواج با همسران پسرخواندگانشان دشوار نباشد [حتی] پس از آن که پسرخواندگان خواسته خود را از همسرانشان تأمین نموده باشند و کار خداوند انجام شدنی است.

ممکن است بتوان شباهتی میان رفتار نادرست پنهان‌سازی اصل و نسب کودک به سرپرستی گرفته شده در «دوران جاهلیت» و قرن بیست و یکم که در آن پدری که کودک را به سرپرستی پذیرفته است نام خانوادگی خویش را بر روی می‌نهد مشاهده کرد. باید جلوی چنین

رفتاری گرفته شود و در صورت آگاهی، نام واقعی کودک به وی بازگردانده شود. مهم‌ترین عامل در این میان احقاق حقوق کودک یتیم است. جزئیات دیگر به فرهنگ غالب آن دوره زمانی مربوط می‌شود.

قرآن و سایر کتب آسمانی رفتار هم‌جنس‌گرایانه را محکوم می‌کنند.

﴿أَتَأْتُونَ الذُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ ... وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ مِنْكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ﴾
(الشعراء آیات ۱۶۵ و ۱۶۶).

آیا از میان مردم جهان، شما به سراغ مردان می‌روید و با آنان درمی‌آمیزید؟

و اندامی از زنان که جفت‌های شما هستند و پروردگارتان آن را برایتان آفریده و به وسیله ازدواج برای شما حلال کرده است و می‌گذارید؟ شما مردمی هستید که از مرز فطرت خود خارج شده‌اید.

روبه‌رو شدن با این مسئله برای والدین شدیداً ناخوشایند و نامتعارف است. در حالی که به عنوان پدر و مادر هر کاری که لازم بوده است را انجام داده‌اند، در نهایت باید با پسری که اعلام کرده همجنس‌گرا است چه رفتاری داشته باشند؟ در صورتی که پسر نوجوان رفتارهای همجنس‌گرایانه از خود نشان دهد باید والدین با احتیاط و دقت بالا به دنبال کمک افراد شایسته برآیند.

مسئله‌ی همجنس‌گرایی برای والدین بسیار موضوع بغرنجی است. برخی تصور می‌کنند هر چه کم‌تر در این باره اطلاع داشته باشند بهتر است. والدین از دیدن پسرشان که کاملاً رفتاری مردانه

والدین و رفتارهای همجنس‌گرایانه

همجنس‌گرا به کسی گفته می‌شود که به اعضای همجنس خود در جامعه علاقه‌مند است و به جای برقراری رابطه جنسی با جنس مخالف با همجنس خود رابطه برقرار می‌کند. ناهمجنس‌گرا به کسی اطلاق می‌شود که به جنس مخالف خود علاقه داشته باشد. به زنانی که با سایر زنان رابطه جنسی دارند «لزبین» می‌گویند. کلمه‌ی «گی» واژه‌ای عامیانه برای افراد همجنس‌گرا است. از همان آغاز هدف ما بحث درباره مسئله‌ای بود که از درجه بالای معنویت و اهمیت بسزایی برای بشریت برخوردار است. در حالی که ما بدون شک مخالف رفتار همجنس‌گرایانه و اشاعه چنین رفتاری هستیم اما با افراد همجنس‌گرا مخالفتی نداریم زیرا آن‌ها هم انسان هستند و سزاوار رفتار احترام‌آمیز بوده و باید از تنفر نسبت به آن‌ها دست کشید. مسئله اصلی کمک به والدینی است که دارای فرزندان هستند که در جهانی که به لحاظ نظری با چنین رفتاری مخالف اما در عمل تحت قوانین سکولار به این عمل مشروعیت قانونی می‌بخشد، تصور

برخی از ایالت‌ها مردان با مردان و زنان با زنان ازدواج می‌کنند. این زوج‌های همجنسگرا خواهان رفتار عادی از جانب سایرین نسبت به خودشان هستند. اگرچه

از هر لحاظ از خود نشان می‌دهد و به همین ترتیب دخترشان کاملاً زنانه رفتار می‌کند به خود می‌بالند. با این وجود باید با واقعیت روبه‌رو شد.



نمی‌توانند با هم بچه‌دار شوند گاهی سرپرستی کودکان را بر عهده می‌گیرند. هر کسی که رفتار آن‌ها را محکوم کند برچسب «هوموفوبیک» یعنی کسی که از همجنسگرایان می‌ترسد را خواهد گرفت! توسعه کنترل جمعیت از طریق قرص‌های پیشگیری از بارداری در ایالات متحده در سال ۱۹۶۰، قانونی کردن سقط جنین و تدریس روان‌شناسی عمومی از جمله عواملی هستند که به انقلاب جنسی ختم شدند. مردم مناطق لیبرال تر ادعا کردند که آن‌ها باید در انتخاب شریک جنسی خود، چه با آن فرد ازدواج کرده باشند چه نه، آزاد بوده و محدودیتی در همجنسگرایی یا انتخاب جنس مخالف نداشته باشند و در هر صورت به دلیل گرایش‌های جنسی خود مورد احترام قرار

حدود ده میلیون همجنسگرا در ایالات متحده وجود دارد (اسمیت و همکاران ۲۰۰۱) و همه‌ی آن‌ها زمانی کودک بودند. آمار این افراد رو به رشد است.

همجنسگراها روزبه‌روز در پی دستیابی به حقوق بیشتر برای خود هستند. آن‌ها جشنواره و راهپیمایی‌هایی را ترتیب می‌دهند تا قوانینی که آزادی ایشان را محدود می‌سازد تغییر دهند. دیدن مردانی که در مکان‌های عمومی یکدیگر را می‌بوسند یا لباس زنانه می‌پوشند بسیار رایج است. گروه دوم خود را با نام ترانس‌وستیت یا کسانی که لباس جنس مخالف را بر تن می‌کنند، می‌نامند (اگرچه چنین افرادی تمایل جنسی به جنس مخالف دارند، اما جنبش حقوق همجنسگرایان مسئله ترنس‌وستیت‌ها را هم دربر می‌گیرد). در

از حیوانات خاص که چنین رفتاری را از خود نشان می‌دهند این نتیجه‌گیری را که ممکن است انسان‌ها هم به صورت طبیعی چنین گرایشی داشته باشند تقویت کرد. این نتیجه‌گیری گونه‌ی عجیبی از وارونه‌سازی استدلال است؛ زیرا می‌توان این سوال را مطرح کرد که آیا رفتارهای حیوانات وحشی را می‌توان همچون شاخصه‌ی رفتار طبیعی انسان قلمداد کرد یا باید به چنین چیزی مقبولیت اجتماعی داد؟ آیا انسان‌ها حیوانات را الگوی رفتاری خود در نظر می‌گیرند؟

نباید الگوهای رفتار انسانی را از رفتارهای حیوانات برداشت کرد. انسان‌ها و حیوانات باهم تفاوت دارند و خداوند به انسان نسبت به سایر مخلوقات برتری بخشیده است.

برخی از دلایل گرایش به همجنس در زیر توضیح داده شده است. یکی از توضیحات این امر بحث ژنتیک است اما تجربه، عوامل محیطی و مسائل شکل‌دهنده‌ی روابط نیز تأثیر زیادی دارند:

• سردرگمی نسبت به دوستی‌ها:

گاهی اوقات نوجوانانی که احساسات قوی نسبت به دوست همجنس خود دارند به وسیله مطالب موجود درباره همجنسگرایی سردرگم می‌شوند. آن‌ها هم به این نتیجه می‌رسند که خودشان نیز همجنسگرا هستند. ممکن است یک دختر آنقدر دوست خود را دوست داشته

گیرند. بسیاری از مردم با این ایده موافقت کردند و نتیجه‌ی آن وضعیت امروزی است به گونه‌ای که در بسیاری از کشورها به لحاظ قانونی نباید علیه همجنسگرایان تبعیض قائل شد.

چگونه فرد به سمت همجنسگرایی سوق داده می‌شود؟ نظریه‌های زیادی ارائه شده‌اند. آیا این مسئله‌ای است که فرد آن را انتخاب می‌کند یا وضعیتی است که با آن متولد می‌شود و در روند رشد به آن پی می‌برد؟ تا سال ۱۹۷۰ تصور عمومی این بود که همجنسگرایی نوعی بیماری و اختلال ذهنی است. پزشکان به این نتیجه رسیده بودند که پسرانی که دارای مادری ضعیف، سرد یا ظالم هستند بعدها از همه زنان متنفر می‌شوند و دخترانی که مورد سوءاستفاده پدران خود قرار گرفته‌اند حس تنفر نسبت به مردان پیدا می‌کنند و در نتیجه در سنین بزرگسالی در پی یافتن عشق همجنس خود بر می‌آیند. در طول سال‌های ۱۹۹۰ برخی از پزشکان و متخصصان رفتارشناسی این نظریه را مطرح کردند که همجنسگرایی در اصل گونه‌ای طبیعی از گرایش‌های جنسی بشری به حساب می‌آید. آن‌ها ادعا کردند که همجنسگرایی در ژنتیک برخی از افراد وجود دارد و ویژگی است که به ارث می‌رسد (همان‌گونه که در برخی از خانواده‌ها چنین رفتاری شایع‌تر است اگرچه می‌توان شیوه رفتار خانواده با کودکان را هم عامل موثری به حساب آورد). به علاوه کشف موارد نادری

باشد و هیجان زده شود که بخواهد او را محکم در آغوش بگیرد و ببوسد. احتمالاً او در مورد چنین نیازی احساس شرمندگی می‌کند و آن را با همجنس‌گرایی یکسان می‌داند. اگر او متقاعد شود که یک همجنسگرا است ممکن است در صدد راضی کردن دوستش برای داشتن رابطه جنسی با خود برآید. راه حل چنین پیشامدی این است که والدین راهنمایی‌ها و آموزش‌های کافی درباره مسائل جنسی به او بدهند.

• کمبود محبت کودکان:

ممکن است فرد هیچ کسی را نداشته باشد که او را دوست بدارد. نوجوانانی که از سوی والدین و خویشاوندان خود محبت کافی دریافت نمی‌کنند به عشق و نزدیکی با شخصی دیگر روی می‌آورند. اگر تنها کسی که در اطراف آن‌ها حضور داشته باشد دوست هم جنس ایشان است احساس نیاز شدید به نزدیکی و صمیمیت، حس شرم و عفت را از میان می‌برد و به رفتارهای جنسی ختم می‌شود. راه حل پیشگیرانه در این مورد کاربرد دارد؛ باید کودکان را با عشق و محبت خود سیراب کنید که این کار از همان مرحله شیردهی در دوران نوزادی آغاز می‌شود. روابط عاشقانه میان اعضای خانواده باید تا ابد ادامه پیدا کند. به این ترتیب شخص احساس نیاز طبیعی به عشق را در خانواده خود جستجو خواهد کرد و به دنبال منبع محبت خارجی نخواهد بود.

• آزار کودکان:

برخی از کودکان در سنین کم مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند و بعدها بر خلاف میل خود به سمت چنین رفتارهایی سوق داده می‌شوند. در یک تحقیق سازمان یافته که بر روی ۲۸۸۱ مرد همجنسگرا انجام گرفت، پائول و همکارانش (۲۰۰۱) دریافتند که یک پنجم این افراد در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته بودند. راه حل این مسئله این است که والدین به صورت مداوم مراقب کودکان خود باشند و اطمینان حاصل نمایند که او نزد کسی قابل اعتماد است. به این نکته توجه کنید که اغلب کسانی که به آزار جنسی کودکان می‌پردازند از اعضای خانواده هستند؛ پس باید به شدت احتیاط کرد.

• ناهنجاری:

برخی از افراد در بدو تولد یا بعدها در دوران رشد دچار بیماری‌هایی می‌شوند که نتیجه نبود مقدار کافی هورمون‌های زنانه و مردانه است. این عدم تعادل هورمونی باعث می‌شود آن‌ها به صورت عادی مانند یک مرد یا زن رفتار نکنند. هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که توسط اعضای مختلف بدن تولید می‌شوند و مسئول بروز مشخصه‌های جنسیتی (مانند رشد پستان در زنان) هستند. همچنین این هورمون‌ها بر ویژگی‌های مردان (مانند رشد ریش و سیبیل، رشد ماهیچه‌ها، تمایل به دعوا کردن و خودنمایی) یا



برآیند. آن‌ها نباید عشق خود به فرزندان را از ایشان دریغ کنند. اگرچه تبعیض قائل شدن نسبت به فرد همجنس‌گرا غیر قانونی است اما مخالفت با چنین رفتاری به صورت کلی قابل قبول است زیرا همه ما حق مخالفت کردن را داریم حتی اگر با این کار فرد مقبولیت خویش را از دست دهد. همان‌طور که قانون حقوق همجنسگرایان را در نظر می‌گیرد باید آزادی عمل افراد مذهبی را نیز قبول داشته باشد.

باید والدین از مسائل قانونی مربوط به همجنسگرایی مطلع باشند. قانون ایالات متحده هر گونه تبعیض درباره جنس خاص، گرایش‌های جنسی، نژاد، زبان یا اصلیت فرد را غیرقانونی تلقی می‌کند. بسیاری از جوامع این پیام را به فرزندان خود می‌رسانند که همجنسگرا بودن مانعی ندارد. چنین جوامعی مرز میان آنچه که طبیعی و آنچه که غیر عادی است را بر هم می‌زنند.

همچنین به کودکان گفته می‌شود که احساسات پیشگیرانه خود را نادیده بگیرند و شور و علاقه خود را دنبال کنند. می‌خواهیم والدین را تشویق کنیم که به فرزندان خود نشان دهند که همجنس‌گرایی رفتاری اشتباه است. همچنین در صورتی که والدین بفرماند معلم چنین رفتاری را در میان کودکان ترغیب می‌نمایند باید مداخله کنند.

آموزش مسائل جنسی در اسلام

ویژگی‌های زنان (مانند تمایل به نوازش کودک) تأثیرگذار هستند. مرد جوانی که هورمون‌های مردانه کافی ندارد ممکن است ریش نداشته باشد، صدایش بم نشده و احساس درونی مردانگی نداشته باشد. راه حل این قضیه در معالجات پزشکی نهفته است.

• به تعویق افتادن ازدواج:

مردان و زنانی که از سن مناسب ازدواج فاصله گرفته‌اند ممکن است حس شدیدتری برای ارضای نیاز جنسی خود احساس کنند. اگر به صورت مناسب به چنین نیازی پاسخ داده نشود راه‌حل‌های نامناسب دیگری به مغز آن‌ها خطور خواهد کرد. باید در سن قانونی شرایط ازدواج برای جوانان فراهم شود زیرا این حق آن‌ها است. همچنین والدین وظیفه دارند که این شرایط را به راحتی در اختیار فرزندانشان قرار دهند.

والدینی که متوجه می‌شوند پسر آن‌ها گرایش‌های همجنسگرایانه دارد باید صبور باشند و موقعیت را به خوبی درک کنند و به سرعت در پی کمک‌های افراد حرفه‌ای

باید مردان رفتار مردانه داشته باشند
 (به زنان احترام بگذارند، از آنها حمایت کنند، اندام خود را بیوشانند.)
 باید زن‌ها رفتار زنانه داشته باشند
 (لباس‌های مناسب بپوشند، نگاه خود را کنترل کنند، از شرافت خود در مقابل مردان
 هوسران دفاع کنند.)

سَبِيلاً

(الإِسْرَاءُ: ۳۲)

آیا ما شما آدمیان را از آب نطفه بی‌قدر
 (بدین زیبایی) نیافریدیم؟ و آن نطفه
 را (از صلب پدر) به قرارگاه استوار
 (رحم) منتقل ساختیم. تا مدتی معین
 و معلوم (در رحم بماند) و هرگز به
 عمل زنا نزدیک نشوید، که کاری بسیار
 زشت و راهی بسیار ناپسند است.
 در زیر مطالبی از منابع سنت درباره‌ی
 رابطه زن و شوهر آورده شده است. پیامبر
 (ص) صمیمیت زن و شوهر را به عنوان
 فضیلتی در خور پاداش در نظر می‌گرفتند.
 ایشان فرمودند:

«وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ، قَالُوا: يَا
 رَسُولَ اللَّهِ أَيَأْتِي أَحَدُنَا شَهْوَةٌ وَيَكُونُ
 لَهَا فِيهَا أَجْرٌ؟ قَالَ: أَرَأَيْتُمْ لَوْ وَضَعَهَا
 فِي حَرَامِ أَكَانَ عَلَيْهِ فِيهَا وَزْرٌ؟ فَكَذَلِكَ
 إِذَا وَضَعَهَا فِي الْحَلَالِ كَانَ لَهُ أَجْرٌ».
 (مسلم)

«زمانی که یکی از شما با همسر
 خود می‌خوابد پاداش چنین
 فضیلتی را دریافت خواهد کرد.»
 اصحاب اظهار تعجب کرده و
 پرسیدند، «چگونه زمانی که ما
 امیال خود را ارضا می‌کنیم

اسلام به این مسئله که خداوند متعال
 انسان‌ها را با نیازهای جنسی آفریده
 معترف است. قرآن و احادیث پیامبر (ص)
 درباره‌ی مسائل جنسی در چهارچوب
 ازدواج و زندگی خانوادگی با احترام
 صحبت می‌کنند. برخورد اسلام با زنان
 (یا مردان) همچون وسیله‌ای برای لذت
 جنسی رفتار نیست؛ بلکه آن‌ها را با
 احترام در چهارچوب روابط مکمل که
 وظیفه برآوردن نیازهای انسانی و اراده
 الهی را بر عهده دارند برخورد می‌کند.
 در حالی که داشتن رابطه جنسی خارج
 از ازدواج گناه کبیره به حساب می‌آید
 و مشمول مجازات بر اساس نص قرآن
 می‌شود رابطه جنسی با همسر عملی
 مبارک است که همچون عبادت کردن
 مشمول پاداش الهی قرار می‌گیرد.
 قوانین اسلامی درباره مسائل جنسی باز و
 طبیعی هستند. این قوانین و بنابه تغییرات
 و ارزش‌های جامعه یا فشارهای موجود
 تغییر نمی‌کنند. باکرگی در زمان ازدواج بر
 خلاف اعتقاد برخی از جوامع، عفت فرد
 را نشان می‌دهد.

رابطه جنسی میان زن و مرد در آیات
 زیر مطرح شده است:

«وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِتْنَهُ كَأَن فَا حِشَّةً وَسَاءَ

گرفتم و لباس‌هایی (پاکیزه) که پوشیده بودم را بالا کشیدم. با دیدن این کار ایشان پرسیدند: «آیا عادت ماهانه تو آغاز شده است؟» من گفتم: «بله» ایشان مرا صدا کردند و من دوباره نزد ایشان در زیر پتو دراز کشیدم. (البخاری و مسلم)

عایشه می‌گوید که آن شب چگونه با کمال میل از پیامبر (ص) فاصله گرفت. اما زمانی که ایشان متوجه شدند دلیل این کار آغاز عادت ماهانه بوده است به سادگی به ایشان فرمودند که خود را بپوشاند و دوباره کنار ایشان بخوابد. همان‌طور که در بسیاری از احادیث روایت شده است پیامبر و همسر ایشان عادت داشتند با هم در زیر یک پتو بخوابند. قرآن زن و شوهرها را به جامه‌ای برای یکدیگر تشبیه می‌کند. جامه‌ی فرد بسیار شخصی است و به بدن فرد بسیار نزدیک است به همین ترتیب باید همسران نیز به یکدیگر نزدیک باشند. جامه از ما محافظت می‌کند و هر گاه فرد بخواهد جامه خویش را بر تن می‌کند پس همسران نیز باید در هر حال برای لذت بخشیدن به یکدیگر آماده باشند. جامه زیبایی فرد را بیشتر می‌کند، همسران نیز باید بر زیبایی یکدیگر بیافزایند.

رابطه‌ی جنسی شیوه نشان دادن عشق طرفین به یکدیگر است زیرا هر یک بدون دیگری کامل نخواهد بود. مسئولیت

مشمول پاداش قرار می‌گیریم؟» پیامبر پاسخ دادند، «اگر کسی به شیوه‌ای حرام چنین کاری را انجام داده باشد مرتکب گناه شده است، اما اگر به شیوه مشروع این کار را انجام دهد پاداش آن را دریافت خواهد کرد». (مسلم)

پیامبر (ص) فرمودند:

که صمیمیت میان همسران عملی محرمانه است و نباید راجع به آن با دیگران گفت و گو کرد:

«إن من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى المرأة وتفضي إليه، ثم ينشر سرها».

(مسلم)

«بدترین شما در روز قیامت مردی است که خود را در اختیار همسرش قرار می‌دهد و همسرش خود را در اختیار او می‌گذارد سپس او درباره اسرار این رابطه با دیگران صحبت می‌کند.» (مسلم)

عایشه نقل می‌کند:

«بيننا أنا مع النبي صلى الله عليه وسلم مضطجعة في خميصة إذ حضت فانسلت فأخذت ثياب حيضتي قال أنفست قلت نعم فدعاني فاضطجعت معه في الخميصة».

(بخاری و مسلم)

در حالی که با پیامبر خداوند در زیر پتو دراز کشیده بودم دچار عادت ماهانه شدم. پس از ایشان فاصله

داریم و پس از هر نزدیکی یا انزال باید غسل را به جا آوریم.

پیامبر (ص) فرمودند:

«لا یقعن أحدکم علی امرأته، کما تقع البهیمه، ولیکن بینهما رسول. قیل: وما الرسول یا رسول الله؟ قال: القبلة والکلام».

(الزیبیدی والعراقی)

هیچ یک از شما نباید همچون یک حیوان وحشی خود را بر روی همسر خویش بیندازد. باید میان زن و شوهر [پیام آوری] باشد. از ایشان پرسیدند: «منظور شما از پیام آور چیست؟» ایشان فرمودند: «پیام آور همان بوسیدن و محبت صحبت کردن [معاشقه] است».

همچنین ایشان فرموده‌اند:

«إذا جامع الرجل أهله فليصدقها ثم إذا قضی حاجته فلا یعجلها حتی تقضي حاجتها». (أبو یعلی) «زمانی که با همسر خود نزدیکی می‌کنید باید نسبت به او مهربان [با ملاحظه] باشید. اگر قبل از ارضا شدن او خود ارضا شوید نباید عجله به خرج دهید و باید تا زمانی که همسرتان کاملاً ارضا می‌شود در کنار او بمانید».

وظیفه‌ی هر مردی این است که مراقب شریک زندگی خود باشد. اگر انتظار دارد که همسرش به وی وفادار بماند موظف است که

مرد این است که به همسر خود مسائل مربوط به رابطه جنسی را آموزش دهد و او را از موارد خوشایند و ناخوشایند خویش آگاه سازد و او را با زنان دیگر مقایسه نکند. زنان نیز برای دستیابی به حداکثر لذت باید همین کار را انجام دهند. باید زن‌ها متوجه شوند که نیازهای جنسی مردان با نیازهای آن‌ها متفاوت است. یک زن به جای منفعل بودن باید سعی کند همچون شرکت کننده‌ای فعال عشق خود را به شوهر نشان دهد. هر دوی آن‌ها در خارج از خانه با انواع وسوسه‌های گوناگون مواجه می‌شوند که این امر موقعیت ناعادلانه‌ای از رقابت مداوم با تأثیرپذیری از عوامل خارجی برای همسران ایجاد می‌کند. بنابراین طبق علایق هر دوی آن‌ها زن باید در هر زمانی آماده‌ی لذت بخشیدن به شوهر خود باشد تا او تحت فشار قرار نگیرد و مجبور نشود میان همسر خود و سایر زنان یکی را انتخاب نماید و به این ترتیب خانواده خود را نابود کرده و نارضایتی الهی را برانگیزد. به همین صورت شوهر نیز باید هر زمان آماده‌باشد تا همه نیازهای همسر خود را برآورده کند. پیامبر با جزئیات دقیق‌تری صمیمیت و نزدیکی میان همسران جهت حصول لذت هرچه بیشتر هر دو را توضیح می‌دهند. اسلام رابطه‌ی جنسی مقعدی را به شدت ناپسند می‌داند. اما نه در آیات قرآن و نه در سنت پیامبر نکته‌ای درباره‌ی ممنوعیت رابطه جنسی دهانی گفته نشده است. لازم است که اندام‌های جنسی را پاکیزه نگه

بسیار مهم است که والدین نگرش مثبتی درباره رابطه جنسی در ذهن فرزندان خود ایجاد کنند. این عمل جزو اعمال شیطانی یا رفتاری کثیف به شمار نمی‌آید (اگر به درستی با آن برخورد شود). این کار هدیه خداوند بخشنده و نمونه‌ای از لذت‌های بهشتی است.

اگرچه رابطه جنسی عملی لذت بخش و فوق العاده است (همان طور که باید باشد) ممکن است توسط شیطان فاسد، گمراه و زایل گشته و موجب عذاب گردد. بیشترین عذابی که در زمین گریبان گیر افراد می‌شود از قحطی یا جنگ نیست، بلکه از رابطه جنسی است. خطر این کار آنچنان بالاست که تنها یک حرکت اشتباه در این زمینه می‌تواند یک عمر مصیبت را برای فرد به همراه داشته باشد. رابطه جنسی که بر اساس فرمان خالق به شیوه‌ای پاک و کامل انجام می‌گیرد از افراط زایل شدن و عذاب به دور است.

پیامبر (ص) نسبت به نیازهای مردان و زنان روشنفکر، مهربان و صادق بودند. ایشان عقب‌مانده یا ریاکار نبودند و واضح بود که از ازدواج‌های خود لذت می‌برند. این مسئله



زمان کافی به لذت وی از رابطه جنسی اختصاص دهد. تقریباً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان لازم است که یک زن ارضا شود. مرد نباید همچون حیوان خود را به همسرش تحمیل کند و هیچ نوع معاشقه‌ای با وی انجام ندهد. چنین رفتاری در اسلام ناپسند است و به مردان توصیه شده که با ملاحظه با همسر خود رفتار کنند. آن‌ها باید حقایق زیست شناختی درباره اندام‌های جنسی زنان را بدانند. تکنیک‌هایی جهت لذت بخشیدن به همسر خود را



رابطه جنسی، شیطانی یا کثیف نیست؛ بلکه خالص و کامل است تا زمانی که در محدوده ایمان و اخلاق قرار گرفته باشد.

پیاموند تا از زندگی شاد و پر بار خود احساس خوشبختی کنند. هر مردی که نتواند چنین زمانی را به همسر خود اختصاص دهد باعث بروز استرس در او می‌شود؛ به علاوه ممکن است همسر وی دچار وسوسه‌های قوی گردد.

وظیفه‌ی والدین در قبال فرزندان

یقیناً به نظر عایشه که بدون شک پیامبر (ص) را بهتر از هر کس دیگری می‌شناختند صحیح بود.

رابطه جنسی در دوران قاعدگی

رفتار یهودیان قرون وسطایی این بود که در دوران قاعدگی باید هیچ نوع ارتباطی با زنان برقرار نکرد. پیامبر (ص) به اصحاب خود آموختند که در دوران قاعدگی می‌توانند ارتباط کاملی با همسران خود داشته باشند، تنها باید از دخول و لمس اندام‌های جنسی خودداری کنند.

باید توصیه‌های عملی به دختران درباره چگونگی استفاده از نوار بهداشتی و شیوه صحیح دور انداختن آن به گونه‌ای که باعث مسدود شدن لوله‌های فاضلاب نشود ارائه کرد. روش جایگزین استفاده از پد/کهنه‌ای قابل شستشو که می‌توانند پس از هر بار استفاده آن را بشویند، خشک کنند و دوباره از آن استفاده نمایند.

لذت جنسی باید در رأس ملاحظات اخلاقی قرار گیرد. اهمیت ندادن به آن به از هم پاشیدن خانواده و جامعه، رواج دروغ و فریبکاری، نبود حس مسئولیت‌پذیری و حتی جنایاتی همچون تجاوز، اعتیاد، دزدی و قتل می‌انجامد. اگر شخص واقعاً خداوند را دوست داشته باشد پس باید بتواند در مقابل وسوسه‌ها با مسئولیت‌پذیری مقاومت کند و درست را از نادرست تشخیص دهد. برخی از افراد آن قدر متواضع هستند و مقاومت بالایی دارند که حتی حاضر نیستند درباره رفتارهای جنسی اطلاعات کامل را به شیوه صحیح به دست آورند.

رابطه جنسی و بهداشت: قاعدگی، موهای زائد دوران بلوغ، ختنه و مایع منی



دخترها نسبت با جسم خود احساس راحتی کنند و نباید به دنبال جلب توجه مردان باشند.

ختنه

پیامبر^(ص) به شدت بر انجام ختنه برای پسران در سنین کم توصیه کرده‌اند. این کار بهداشت فردی و لذت جنسی در هنگام ازدواج را بالا می‌برد. ختنه در مردان سرطان و عفونت را کاهش داده و درد ناشی از ادرار را کم می‌کند. نباید دختران را ختنه کرد. اسلام بریدن هر قسمت از اندام تناسلی زنان را ممنوع کرده است.

مایع منی و انزال شبانه در پسرها

برخی از پسران نوجوان از وجود رطوبت و انزال بر روی لباس‌های زیرشان احساس شرمندگی می‌کنند و از این که والدین آن‌ها آن را ببینند وحشت زده می‌شوند. اگر به آن‌ها گفته شود که وجود چنین انزال‌هایی طبیعی است احساس آرامش آن‌ها بیشتر خواهد شد. در صورتی که این مایع رنگی یا حاوی لکه‌های خونی باشد، بوی بد بدهد یا بیشتر از یکبار در روز لازم باشد لباس زیر خود را عوض کنند، باید به دنبال توصیه‌های پزشکی جهت رفع این مشکل باشند. نباید مایع منی را با ادرار اشتباه گرفت. ادرار نجس است و باید با شست‌وشو آن را پاک کرد. مایع منی تمیز است و تنها چند قطره آب و کمی ورز دادن لباس کفایت می‌کند.

نوجوانان و پرهیزکاری

قاعدگی ماهانه امری طبیعی است و نباید همچون یک راز یا موقعیتی شرم آور به آن نگریست، مخصوصاً اگر دختر به کمک نیاز داشته باشد و از درد و ناراحتی رنج ببرد.

موهای زائد در دوران بلوغ

پیامبر^(ص) توصیه نمودند که بهتر است مردان و زنان موهای زائد را هر چند وقت یکبار -یک بار در ماه- اصلاح کنند تا بدن پاکیزه و مرتب بماند و آماده لذت بخشیدن به همسر باشد. موهای زائد طبیعی بوده و نشانه سلامت هستند و اصلاح کردن آن احساس آرامش و پاکیزگی را به فرد می‌بخشد.

پسرها به داشتن سینه و پاهای پر مویا داشتن سیل حساس نیستند اما بسیاری از دختران این موهای زائد را نمی‌پسندند. دختران از مشاهده‌ی رشد موهای بلند و سیاه در اطراف پستان‌های خود وحشت زده می‌شوند و از دست‌ها و پاهای پوشیده از موهای پرپشت و سیاه متنفر هستند. مادرها می‌توانند در آموزش شیوه‌ی استفاده از پمادهای موبر یا هر وسیله‌ی دیگری که بتوانند با استفاده از آن پوستی نرم و جذاب داشته باشند به دختران خود کمک کنند. نباید دخترها نگران این موضوع باشند که اگر چند تار مو روی صورت خود داشته باشند تبدیل به مرد شده‌اند. آن‌ها می‌توانند به راحتی موها را اصلاح کرده یا دکلره نمایند تا مشکلی ایجاد نشود. باید

و مردان در سن کم که هنوز قدرت جنسی و تولید نسل بالایی داشتند با هم ازدواج کنند. برخی از جوامع از طریق رها ساختن محدودیت‌های جنسی سن ازدواج را بالاتر برده‌اند. مردم مذهبی نمی‌توانند چنین کاری انجام دهند، با این حال اصرار آن‌ها بر پرهیز کار بودند برای نوجوانان گران تمام می‌شود. ظاهراً انسان‌ها نمی‌توانند تمایلات جنسی خود را از زمان بلوغ به بعد سرکوب کنند (احتمالاً تا ۲۰ سال). نوجوانانی که هورمون‌های سرکش در درون آن‌ها غوغا به پا کرده است با وجود وسوسه‌های مداوم دنیای امروزی دچار رنج بسیار خواهند شد.

باید جوامع اسلامی شرایط ازدواج در سن کم را برای فرزندان خود فراهم کنند تا آن‌ها بتوانند با این مسئله کنار بیایند. عواقب این انتخاب جایگزین نیز می‌تواند مشکل ساز گردد. علی‌رغم اینها باید والدین اهمیت این موضوع را برای فرزندان خود روشن سازند که چرا نباید رابطه جنسی نامشروع داشت حتی اگر با نیاز شدید به آن مواجه شود باشند. خانواده بزرگ‌تر می‌توانند در مراقبت و پرورش فرزند به زوج‌های جوان کمک کنند، مخصوصاً اگر برنامه ریزی‌های خانوادگی عاقلانه‌ای در جریان باشد.

برخی از متفکران اسلامی فتوا داده‌اند که باید از عمل خودارضایی دوری کرد مگر این‌که از این طریق افراد مجرد بخواهند با تخلیه تمایلات جنسی به آرامش دست یابند و مراقب باشند که این

امروزه کودکان آمریکایی و کانادایی زودتر از قبل به سن بلوغ می‌رسند. ممکن است دختران در فاصله سنی ۸ تا ۱۳ سال و پسرها در سنین ۹ تا ۱۴ سال به بلوغ برسند. در ۱۵۰ سال گذشته سن بلوغ در بریتانیا از ۱۶ و نیم به ۱۲٫۸ رسیده است. ممکن است دلیل این امر استفاده از فرآورده‌های حیوانی باشد که بیشتر آن‌ها از حیواناتی به دست می‌آیند که به صورت انبوه پرورش داده شده‌اند و مقادیر مشخصی از آنتی‌بیوتیک و هورمون‌های رشد را دریافت کرده‌اند.

به علاوه متوسط سنی ازدواج اول در حال بالا رفتن است. در ایالات متحده این سن برای مردان حدود ۲۹ سالگی و برای زنان حدود ۲۶ سالگی است. در اردن که شرایط اقتصادی متفاوت است متوسط سن ازدواج در مردان ۳۵ سالگی و در زنان ۳۰ سالگی است. کسانی که به پرهیزکار بودن قبل از ازدواج معتقد هستند از فرزند خود درخواست می‌کنند تا تمایلات جنسی خود را که از سن بلوغ در آن‌ها ایجاد می‌گردد تا زمان ازدواج نادیده بگیرند یعنی باید حدود ۱۶ سال صبر کنند. در حالی که در این زمان تمایلات جنسی و انرژی افراد در اوج خود قرار دارد. این کار چالش بسیار بزرگی برای نوجوانان به شمار می‌آید.

حدود ۱۰۰ سال قبل بیشتر مردم بلافاصله پس از ظهور نشانه‌های بلوغ ازدواج می‌کردند. جوامع در تلاش برای بقا به سر می‌برند. به دلیل مرگ و میر بالای نوزادان و جنگ‌های متعدد لازم بود که زنان

این کار می‌تواند به عنوان راه حلی موقت برای کاهش تنش‌های دوران نوجوانی مفید باشد اما باید مراقب بود که به جایگزینی برای ازدواج تبدیل نشود. زمانی که رضایت اصلی نوجوان از یک رابطه‌ی شخصی ناشی می‌شود لذت از خود به مشکلی برای او بدل می‌گردد.

باید والدین درک کنند که فرزند نوجوان آن‌ها از خود ارضایی برای رهایی از تنش‌های جنسی استفاده می‌کند. معمولاً زمانی که افراد به سن جوانی و ازدواج می‌رسند این رفتار را از یاد می‌برند. مسئله مهم این است که والدین فرزندان خود را با کلاس‌های ورزشی و هفته‌ای دو بار روزه گرفتن و شرکت دادن آن‌ها در فعالیت‌های گروهی سرگرم نمایند. باید آن‌ها با فرزندان خود درباره‌ی سوءاستفاده از عمل خود ارضایی صحبت کنند و به آن‌ها هشدار دهند که این کار تا چه حد می‌تواند بر سلامتی شان تأثیر منفی بگذارد. باید فرزندان بیاموزند که از موقعیت‌های وسوسه برانگیز دوری کنند. به این ترتیب نوجوانان اجازه نخواهند داد که خود ارضایی به نوعی عادت وسواس گونه تبدیل گردد.

باید والدین درباره کنار آمدن با جسم فیزیکی خود با فرزندان خویش روراست باشند. یکی از مهم‌ترین مسائلی که ذهن نوجوانان را به خود مشغول می‌کند بحث رابطه جنسی است. با این حال این موضوعی است که کم‌تر از هر مسئله دیگری میان والدین و فرزندان به گفت‌وگو گذاشته می‌شود و زمانی هم که در مورد



رفتار به عادت تبدیل نشود. زمانی که نیاز جنسی غیر قابل کنترل شود خود ارضایی گناه کم اهمیت تری به حساب می‌آید. شیخ محمد الحامد فقید در کتاب خویش به نام ردود علی اباطیل توضیح داده است که فقها نوعی از خود ارضایی را حرام اعلام کردند که باعث برانگیخته شدن تمایلات جنسی خفته شود، اما زمانی که تمایل جنسی بیش از حد باشد به گونه‌ای که ذهن را مشغول سازد و ثبات فرد را مختل کند تا حدی که او را به سمت زنا بکشاند و در صورتی که خود ارضایی به فرد کمک کند تا چنین تمایل سرکشی را فرونشاند در این صورت اقدام به چنین عملی جایز است. خود ارضایی می‌تواند عملی خنثی در نظر گرفته شود: نه پاداش و مجازات در پی داشته باشد، نه سرزنش و نه تمجید را برانگیزد، این کار نه گناه است و ثواب.

خودارضایی بر خود فرد تمرکز دارد. در خلوت و به دور از نزدیکی با دیگران، نوجوان می‌تواند رویاهای خود را ارضا کند. اگرچه

آن صحبت می‌کنند کاملاً واقع‌گرایانه از آن سخن نمی‌گویند. فقهای اسلامی به نوجوانان می‌گویند که خود ارضایی حرام است هر چند تعداد اندکی از متفکران تحت شرایط خاص انجام این عمل را جایز می‌دانند. بیشتر نوجوانان به هر حال این کار را انجام می‌دهند و با حس خجالت و

راه حل اسلام برای بحران‌های جنسی: نقشه‌ی راه برای ایجاد رویکردی پیشگیرانه

اصلی‌ترین رویکرد پرهیز است: لاتقربوا الزنا، از زنا پرهیزید. فاصله‌ی خود را حفظ کنید، به هیچ موقعیتی که شما را به سمت این گناه سوق می‌دهد نزدیک نشوید.

[وَلَا تُقْرَبُوا الزَّانَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا]

(الاسراء: ۳۲).

و هرگز به عمل زنا نزدیک نشوید، که کاری بسیار زشت و راهی بسیار ناپسند است.

جمله مهم در این رابطه «نزدیک نشوید» (لاتقربوا) است: به آن نزدیک نشوید، از آن پرهیز کنید، از خود در مقابل آن محافظت کنید، بنابراین باید فرد هر مسیری را که به انجام این عمل منتهی می‌شود مسدود کند تا حدی که این عمل تا حد ممکن از دسترس خارج شود. استراتژی جامع‌ه باید رویکردی پیشگیرانه باشد تا ارتکاب چنین گناهی حقیقتاً خارج از دسترس گردد. جامع‌ه از طریق حذف کردن هرگونه کالای جنسی، محدود ساختن نیازمندی‌ها و به حداقل رساندن تقاضا قادر خواهد بود که رفتار صحیح را ترویج داده و آمار ازدواج‌های سالم را بالا برد. چنین حالتی از اخلاقیات تنها مخصوص اسلام نیست، در اصل در بیشتر ادیان دیگر (از جمله مسیحیت، یهود و هندو) آموزش داده شده است.

هیچ انسان عاقلی فکر نمی‌کند که افراد جوان یا پیر می‌توانند رفتار خارج از عرف جنسی از خود نشان دهند و برده تمایلات جنسی خود قرار گیرند. کسانی که به خداوند ایمان دارند بهترین جایگاه رابطه جنسی را درون ازدواج در نظر می‌گیرند. مشکل این است که در بسیاری از جوامع چنین دیدگاه محافظه کارانه‌ای نسبت به رابطه جنسی توسط نسل جوان رد می‌گردد.

امروزه مسیر انتقال بیماری‌های مقاربتی کاملاً باز است. اجتناب از آن‌ها فداکاری می‌طلبد. میوه‌های پرهیزکاری با ارزش هستند در حالی که رنج ناشی از ارتکاب به رابطه جنسی نامشروع بسیار هولناک است. پس از بررسی کلیت اسلام واضح است که هدف اصلی آن حفاظت و تحکیم کیان خانواده است. تأکید بالایی

قرآن تمایلات جنسی شدیدی که ممکن است در برخی افراد وجود داشته باشد را شناسایی کرده است. حتی حضرت یوسف تحت فشار فریفتگی ممکن بود دچار لرزش شود اگر رحمت الهی ایشان را در آن لحظه حساس نجات نمی داد:

و بانوی خانه به میل نفس خود با او بنای مراوده گذاشت و (روزی) درها را بست و یوسف را به خود دعوت کرد و اشاره کرد که من برای تو آماده‌ام، یوسف جواب داد: به خدا پناه می‌برم، او خدای من است، مرا مقامی منزّه و نیکو عطا کرده (چگونه خود را به ستم و عصیان آلوده کنم)، که هرگز ستمکاران رستگار نمی‌گردند.

[وَرَأَوَدْتُهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ
وَعَلَّقَتْ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ
مَعَادَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا
يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ (۲۳) وَلَقَدْ هَمَمْتُ بِهِ
وَهُمْ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ
لَتَصْرَفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ
عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ (۲۴)]

(یوسف ۲۳-۲۴).

آن زن، باز در وصل او اصرار و اهتمام کرد و یوسف هم اگر لطف خاص خدا و برهان روشن حق را ندیده بود (به میل طبیعی) در وصل آن زن اهتمام کردی، ولی ما این چنین کردیم تا قصد بد و عمل زشت را از او بگردانیم که همانا او از بندگان برگزیده ما بود.

تمایل جنسی که خداوند درون مردها

بر مسائلی همچون پوشش مناسب، نبود رابطه جنسی نامشروع، پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر، نبود قرار ملاقات‌های عاشقانه، نبود هیچ نوع ارتباط تحریک کننده میان جنس‌های مخالف، نبود جمع‌های مختلف سرپرستی نشده، نبود تصاویر مستهجن، نبود صحنه‌های جنسی در تلویزیون، نبود تبلیغات بازرگانی یا موسیقی تحریک کننده شده است. تمام این مسائل در جهت مسدود ساختن مسیرهای منتهی به روابط نامشروع و زنا به کار گرفته می‌شوند. به علاوه باید والدین خطرات رابطه جنسی غیرمسئولانه



را برای نوجوانان خود توضیح دهند. آموزش چنین رویکرد پیشگیرانه در مقابل زنا (رابطه جنسی نامشروع) باید از کودکی آغاز گردد. تلاش‌های فردی و جمعی برای متعادل سازی تمایلات شدید جنسی در نوجوانان باید به کار گرفته شود.

دستانش را بستند و او را به دریا افکند و به او گفتند:
«مراقب باش! مراقب باش! خیس نشوی!»

را محدود سازند. این حالت مانند زمانی است که یک ماهی خوشمزه را جلوی گربه‌ای بگذارید و به او بگویید، «آن را نخور». پرهیزکاری در نبود وسوسه‌ها بسیار راحت‌تر، بیشتر و قابل‌اجراتر خواهد بود.

مردها به راحتی از طریق لمس کردن، دیدن، شنیدن، بوییدن یا حتی تصورات ذهنی برانگیخته می‌شوند. بهتر است که تمامی ابزارهایی که ممکن است موجب وسوسه، فریفته یا تحریک شدن مردان تا حد امکان از دسترس دور شوند. بسیار عاقلانه‌تر است که با استفاده از رویکردی تدافعی از افتادن در دام گناه جلوگیری کنیم تا این‌که پس از لغزش در تلاش برای خروج از ورطه‌ی گناه باشیم. زمانی که افراد تحریک می‌شوند قدرت مقابله آن‌ها به شدت ضعیف می‌شود و احتمال تسلیم شدن در برابر وسوسه بالا می‌رود.

رویکرد قرآنی پیشگیرانه و کل‌نگرانه است. پرسش این است: که چگونه نوجوانان می‌توانند استانداردهای اخلاقی را در جامعه‌ای که از نظر جنسی هیچ مانعی بر سر راه افراد قرار نمی‌دهد حفظ کنند؟ آیا چنین چیزی از توانایی انسان ساخته است؟ بر اساس قوانین اسلامی هر چیزی که به خطا منجر شود اشتباه است. بنابراین از هر چیزی که تمایلات خفته جنسی را

و زن‌ها قرار داده معمولاً خفته است و نباید از روی عمد آن را تحریک نمود. ما باید تمایل جنسی خود را درون ازدواج ارضا کنیم. اگر وسوسه‌های زیادی در محیط وجود داشته باشد هوس بیدار گشته تصویر میله‌های زندان بولد



احتیاط و به سختی قابل کنترل خواهد بود. اما تحریک شدگی جنسی در مردان بارزتر و غیرقابل کنترل‌تر از زنان است و سن بلوغ در پسران احساسات جنسی را بیدار می‌کند. زنان کنترل بیشتری روی تمایلات جنسی و رفتاری خود دارند. وجود محیط جنسی شده‌ای که به صورت گسترده در بسیاری از جوامع قرن بیست و یکم قابل مشاهده می‌باشد اصلاً پدیده‌ی عجیبی نیست. جامعه کم‌کم خیلی کمی به جوانان می‌کند. این حالت مانند این است که نوجوانان را با دستهای بسته شده به درون دریاچه بیندازیم و به آن‌ها بگوییم: «مراقب باشید که خیس نشوید». وسوسه‌ها، تمایلات جنسی نوجوانان را بر افروخته می‌کنند در حالی که جامعه از آن‌ها انتظار دارد که جلوی چنین تمایلاتی را بگیرند و خود

انجام شود. همچنین اندام تناسلی کودکان ۳ سال به بالا باید حتی در زمان استحمام نیز با پارچه‌ای پوشانده شود. اجتناب از عریان ساختن اندام تناسلی کودک حس حریم خصوصی را در کودک بالا می‌برد. شرم چیست؟ شرم (حیا) به این صورت تعریف شده است: محجوب بودن، خجالت کشیدن و کم رو بودن در مقابل اعمالی که منزلت فرد را پایین می‌آورند. در زبان عربی این کلمه به معنای:

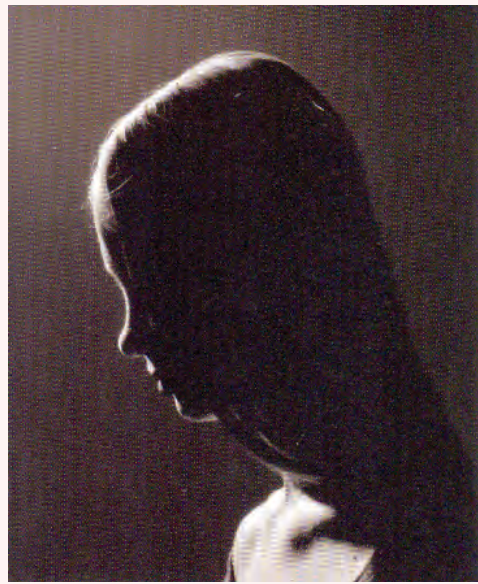
فقها شرم را یک ویژگی شخصیتی در نظر می‌گیرند که فرد را از ارتکاب به اعمال اشتباه و ناپسند دور می‌گرداند. شرم ویژگی است که باید به صورت مداوم از طرف اولیا در کودکان تقویت گردد تا به صورت یک هنجار خانوادگی و اجتماعی در آید. حتی در مراسم ختم که باید جسم فرد متوفی شسته شود فردی که این کار را بر عهده گرفته است نباید زمان زیادی را صرف این قسمت از بدن کند و حتماً باید از پارچه‌ای برای اینکار استفاده نماید.

پیامبر (ص) در حدیث زیر حد و حدود رعایت شرم را روشن ساخته‌اند:

«الْإِيمَانُ بَضْعٌ وَسَبْعُونَ أَوْ بَضْعٌ وَسِتُّونَ شُعْبَةً، فَأَفْضَلُهَا قَوْلٌ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَدَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ».

(مسلم)

«ایمان هفده شاخه دارد، بهترین آن این گفته است «لا اله الا الله»؛ کم



برانگیزاند و کنترل احساسات فردی را غیر ممکن سازد باید اجتناب کرد.

در زیر فهرستی از اقدامات زیادی که می‌توان در مسیر مسدود ساختن رابطه نامشروع جنسی قرار داد آورده شده است. کاهش دادن وسوسه‌ها یک فرآیند طولانی مدت است که نیازمند همکاری والدین، خانواده گسترده‌تر، مدرسه، رسانه‌ها و

شرم ویژگی یا دیدگاهی که باعث شود فرد از انجام رفتار پست احساس شرمندگی کند.

جامعه است.

۱- شرم (حیا)

لازم است که از همان زمان تولد با احترام گذاشتن به اندامهای خصوصی کودک مفهوم شرم (حیا) را به او بیاموزیم. نباید والدین اندام‌های تناسلی کودک را لمس کنند مگر در مواقع حمام کردن به صورتی که دست با یک پارچه پوشانده شود و به مدت خیلی کوتاهی این کار

ماجة). وقاحت تنها زشتی را به دنبال دارد؛ شرم، تنها خوبی و زیبایی را به همراه می‌آورد.

(ابن ماجه)

الجرجانی شرم را به این دو بخش تقسیم می‌کند:

۱- قسمت روانی؛ در هر انسانی وجود دارد و شامل پوشاندن اندامهای خصوصی و نداشتن رابطه جنسی در حضور دیگران می‌شود. این نوع از حیا در انسانها وجود دارد به گونه‌ای که شاید بخشی از سرشت ایشان باشد.

۲- شرمی که از ایمان سرچشمه می‌گیرد؛ که فرد را در مقابل ارتکاب به اعمال شیطانی محفوظ می‌دارد زیرا عشق و بیم خدا و مجازات او در وجود فرد ریشه دوانده است.

اهمیت‌ترین آن برداشتن مانعی از سر راه مردم است و شرم نیز شاخه‌ای از ایمان است».

(مسلم)

«إِنَّ مِمَّا أَدْرَكَ النَّاسَ مِنْ كَلَامِ النَّبِيِّ الْأُولَى: إِذَا لَمْ تَسْتَحْ فَاصْنَعْ مَا شِئْتَ». (أبوداود).

آنچه که مردم از دوران پیامبر (ص) همچون میراث نزد خود نگه داشتند این است: اگر شما شرم (حیا) نداشته باشید ممکن است هر کاری که می‌خواهید انجام دهید.

(ابوداود)

پیامبر (ص) فرمودند:

«مَا كَانَ الْحَيَاءُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا كَانَ الْفُحْشُ فِي شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ». (ابن



((وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ)).

شرم شاخه‌ای از ایمان است.

کنند؛

۲. در هنگام راه رفتن از خود تواضع نشان دهند تا باعث جلب توجه جنس مخالف نشوند؛

باید این رفتارهای نماینده‌ی شرم را به کودکان بیاموزیم:

۱. نگاه خود را در مقابل جنس مخالف یا هر صحنه نامناسب دیگری کنترل

در خانه خودشان وجود ندارد. پیامبر (ص) فرمودند: اندامهای خصوصی خود را جز در مقابل همسر خویش پوشانید. (ابوداود و ابن ماجه و الحاکم)

در حالی که رابطه جنسی میان افراد نامحرم حرام است اما در میان همسران در اتاق شخصی خود هیچ محدودیتی ندارد.

اگر والدین آموزش شرم به فرزندان را نادیده بگیرند جامعه متضرر خواهد شد. شرم پایه‌ای قوی برای مقابله با وسوسه و فریفتگی است. آنچه در زیر آورده شده مشاهداتی است که در نتیجه نبود شرم در میان ملت‌های مختلف به دست آمده است:

• تحت عنوان هنر و بیان آزاد موزه‌ها و میادین عمومی در بسیاری از کشورها با تصاویر عریان مردان و زنان بر روی تابلوها یا مجسمه‌هایی که اندام‌های خصوصی آن‌ها را نمایان می‌سازد پر

۳. در هنگام سخن گفتن با صدای آرام و با احترام و به دور از لحنی تحریک کننده صحبت کنند؛

۴. پوشش مناسب داشته باشند، یعنی اندام خود را به خوبی و با رعایت منزلت انسانی پوشانند.

این سه موقعیت نیازمند شرم نیست:

۱. در زمان تحصیل علم: جوای علم (هرچه بیشتر بهتر) باشید مخصوصاً در علوم دینی مربوط به رابطه زناشویی، قاعدگی، بارداری و انزال شبانه. فقها در زمینه‌ی تحصیلی خویش این عبارت را زیاد به کار می‌برند: «در دین شرمی وجود ندارد». ما می‌توانیم اصطلاح مشابهی را به قیاس از آن به کار ببریم: «شرمی در کسب علم وجود ندارد».

۲. در تجددگرایی: نیکوکاری را ترویج کرده و از رشد گناه جلوگیری کنید زیرا



شعری عربی درباره‌ی شرم

اگر از عواقب کارهایی که انجام می‌دهی نمی‌ترسی و شرم خود را از دست داده‌ای می‌توانی هر کاری که می‌خواهی انجام دهی؛

اما قسم به خدا هیچ خوبی در زندگی بی‌شرمانه وجود ندارد! تا زمانی که شرم را پیشه‌سازی به راحتی زندگی خواهی کرد؛ همان‌طور که تنه درخت می‌گوید تا زمانی که از برگ و شاخه پوشیده در امانم.

شده‌اند. چنین موقعیتی در برخی از معابد هندوستان نیز وجود دارد.

بسیاری از افراد مرز میان هنر و نمایش

این وظیفه‌ای است که باید قاطعانه و عاقلانه به انجام رسد.

۳. در ازدواج: هیچ شرمی میان همسران

۱- برخی از راه و رسم‌های شرم در فهرست زیر آورده شده است:

- زمانی که کودکان بزرگ شدند باید پیاموزند که قبل از ورود به اتاق والدین یا هر شخص دیگری ابتدا در بزنند (تا امکان دیدن افراد به صورت عریان ایجاد نشود).
- والدین و خواهر و برادرها باید هم در منزل و هم خارج از آن با حالتی احترام‌آمیز و مناسب لباس بپوشند. استفاده از آرایش یا عطرهایی که به لحاظ جنسی جذاب هستند جایز نیست. باید والدین در حضور فرزندان مراقب باشند چه چیزی بر زبان می‌آورند و از الفاظ جنسی بپرهیزند. همچنین نباید هیچ نوع رفتار مستقیمی که به لحاظ جنسی تحریک‌کننده باشد همچون بوسیدن‌های عاشقانه یا لمس اندام‌های خصوصی یکدیگر در حضور فرزندان رخ دهد.
- زمانی که فرزندان به سن ده سالگی رسیدند باید در تخت خواب‌های جداگانه بخوابند.
- دختران و پسران باید پیاموزند که هنگام دیدن جنس مخالف نگاه خود را کنترل کنند.

أَقُلُّ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ
وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ
إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (۳۵) وَقُلُّ
لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ
وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ
إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ
عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا

تصاویر مستهجن و ناپسند را تشخیص نمی‌دهند. عریانی موجود در سنت هنری غرب نوع جالبی از پیشرفت می‌باشد زیرا در اصل به عنوان نماد میکل آنژ است. مجسمه‌ی داوود پیامبر که نمایانگر همه خوبی‌ها است و بر پیکره‌ای کاملاً عریان نقش بسته است. معابد خاصی در سراسر جهان (مانند هندوستان) پیکره‌های کاملاً عریان چهره‌های مذهبی را در خود جای داده‌اند. البته مجسمه داوود سمبلی از مرد دوران رنسانس است نه خود حضرت داوود. موضوع کلی مقبولیت اجتماعی و تفاسیر موجود از برهنگی چیزی است که باید والدین به شکلی عمیق‌تر به آن پردازند مخصوصاً که فرزندان ایشان درگیر این موضوع خواهند بود.

- در موزه‌ای در سانتیاگو در شیلی، مجسمه‌هایی که نشان‌دهنده‌ی عمل رابطه جنسی هستند به نمایش گذاشته شده‌اند.
- زن جوانی از ایالات متحده دوربین‌هایی را در اتاق خواب و دستشویی خود قرار داده بود و به صورت شبانه‌روزی ویدیوهای زنده را در اینترنت منتشر می‌کرد.

• در ایالات متحده ۵۰ هزار نفر برای مشاهده فیلم تولد طبیعی نوزاد که در فضای مجازی پخش شده بود ثبت نام کردند.

(تایم، ۲۹ ژوئن، ۱۹۹۸)

خویش یا مردان اتباع خانواده که رغبت به زنان ندارند یا اطفالی که هنوز بر عورت و محارم زنان آگاه نیستند (و از غیر این اشخاص مذکور احتجاب و احتراز کنند) و آن طور پای به زمین نزنند که خلخال و زیور پنهان پاهایشان معلوم شود. و ای اهل ایمان، همه به درگاه خدا توبه کنید، باشد که رستگار شوید. کنترل نگاه ضروری است. پیامبر (ص) فرمودند:

کسی که نگاه خود را در مقابل گناه کنترل می کند خداوند شادی را در دل او قرار خواهد داد.

(ابن مسعود)

باید دخترها بیاموزند که با حالتی احترام آمیز راه بروند تا باعث جلب توجه نشوند. نباید لباس خود را بالا ببرند و پاهای خود را نمایان سازند. باید مراقب باشند که لحن تحریک کننده‌ای را در صحبت کردن خویش به کار نبرند.

[يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ
إِنَّ أَتَقَاتْنَ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ
الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا
مَعْرُوفًا]

(الاحزاب: ۳۲)

ای زنان پیغمبر، شما مانند دیگر زنان نیستید (بلکه مقامتان رفیع تر است) اگر خداترس و پرهیزکار باشید، پس زنهار نازک و نرم (با مردان) سخن مگویید مبادا آن که دلش بیمار (هوا

لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بَأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ
(النور ۳۰-۳۱)

(ای رسول ما) مردان مؤمن را بگو تا چشم‌ها (از نگاه ناروا) بپوشند و فروج و اندامشان را (از کار زشت با زنان) محفوظ دارند که این بر پاکیزگی (جسم و جان) آنان اصلح است و البته خدا به هر چه کنید کاملاً آگاه است.

و زنان مؤمن را بگو تا چشم‌ها (از نگاه ناروا) بپوشند و فروج و اندامشان را (از عمل زشت) محفوظ دارند و زینت و آرایش خود جز آن چه قهراً ظاهر می شود (بر بیگانه) آشکار نسازند و باید سینه و بر و دوش خود را به مقنعه بپوشانند و زینت و جمال خود را آشکار نسازند جز برای شوهران خود یا پدران یا پسران خود یا پسران شوهر یا برادران خود یا پسران برادران و پسران خواهران خود یا زنان خود (یعنی زنان مسلمه) یا کنیزان ملکی

و هوس) است به طمع افتد (بلکه متین) و درست و نیکو سخن گویند.

• نباید به پسرها و دخترها اجازه داد شبها تا دیر وقت خارج از منزل بمانند. والدین و فرزندان می‌توانند در مورد یک سیستم رفت و آمد مناسب به توافق برسند.

• انواع خاصی از موسیقی مناسب هستند (دسته‌ای که به لحاظ جنسی تحریک کننده‌اند و دسته‌ای که ترانه‌های شرم آوری در آن‌ها خوانده می‌شود). موسیقی از طریق فعال سازی ملاتونین بر حس و حال افراد تأثیرگذار خواهد بود. ملاتونین هورمونی است که از غده صنوبری شکلی در مغز هنگام تاریکی ترشح می‌شود و در روشنایی از بین می‌رود. این همان غده‌ای است که در زمان بلوغ فعال می‌گردد و چرخه تولید نسل و احساسات جنسی را به وجود می‌آورد. موسیقی راک تمایلات جنسی را افزایش می‌دهد. برخی از انواع موسیقی هارد راک الفاظ جنسی را به کار می‌برند. باید مراقب بود که کودکان به چنین الفاظی در «موسیقی راک» گوش ندهند. در صورتی که کودکان چنین موسیقی را بشنوند در مقابل گناه بی‌تفاوت می‌شوند.

• تصاویر مستهجن دشمن کودکان است زیرا این تصاویر تمایلات جنسی را تا حد غیرقابل کنترل بر می‌افروزند. این تصاویر تأثیر طولانی مدت بر طرز فکر کودکان باقی می‌گذارند و باعث می‌شوند آن‌ها تا سال‌ها به چنین صحنه‌هایی بیاندیشند و در این باره رویاپردازی کنند.

• فیلم‌های مستهجن منزلت زنان را

به کالای جنسی برای ارضای هوسرانی مردان تنزل می‌دهد. اگر مرد با هر چیزی تحریک شود باید نیاز خود را از طریق رابطه با همسرش ارضا کند. از آنجایی که افراد مجرد چنین امکانی ندارند پس باید هر چه زودتر ازدواج کنند.

ناباید مردان را به خاطر داشتن نیاز جنسی سرزنش کرد. اما در صورتی که او به چنین حسی اجازه رشد دهد و باعث آزار و اذیت دیگران شود باید مورد سرزنش قرار گیرد. بسیاری از مردها باعث اذیت شدن همسران خود می‌شوند (بدون این که متوجه این امر باشند) و با نگاهی تحسین آمیز به زنان دیگر می‌نگرند. تصاویر مدل‌ها و بازیگران سینما که روی بیلبردها، جلد مجلات و پوسترها نمایش داده می‌شوند می‌تواند به مشکل بزرگی تبدیل شوند. در ذهن افراد این چهره‌های زیبا برای همیشه زیبا و جذاب و جوان می‌ماند در حالی که در واقعیت همسران پیر، چاق و خسته می‌شوند. باید زن و شوهرها نسبت به یکدیگر با ملاحظه و مهربان باشند. ممکن است شخصی پیر شود اما همچنان جذاب باقی بماند (از طریق برنامه ریزی صحیح رژیم غذایی سالم و تمرینات ورزشی مناسب).

امروزه باید والدین مراقب خطرات تصاویر مستهجن منتشر شده در اینترنت، قرار ملاقات‌های عاشقانه و سخنان کم ارزش و تحریک کننده باشند. آن‌ها باید نظارت بهتری روی فرزندان خود داشته باشند و رایانه را

پوششی مناسب که حرمت آن‌ها را حفظ می‌کند داشته باشند. مردم بر اساس موقعیتی که در آن هستند پوشش‌های متفاوتی دارند؛ در عبادت هفتگی، مصاحبه‌ها، سالگردها، مهمانی‌ها یا ورزش. افراد از این طریق سعی می‌کنند که در جمع‌ها مقبولیت کسب کرده و در گروه مورد نظر جایگاه خود را تثبیت کنند. لباس، مدل مو و جواهرات باید نشان‌دهنده‌ی تواضع فرد باشد. در کل والدین آرایش غلیظی که نشان‌دهنده یاغی‌گری است را نمی‌پسندند. اگر در هر موقعیتی پوشش مناسب داشته باشیم بهترین تأثیر گذاری را بر جای خواهیم گذاشت. لباس، رفتار و حالاتی که از حد معمول خارج نمی‌شوند نشانگر تواضع فرد می‌باشند.

تا حد امکان باید والدین انتخاب‌های قابل قبول را در اختیار دختران خویش قرار دهند. در سنین خاصی که ممکن است از همان دو یا سه سالگی آغاز شود دختران به شدت بر انتخاب‌های خود در مورد لباس اصرار خواهند ورزید. آن‌ها با نظر والدین خویش راجع به نوع پوشش مخالفت خواهند کرد. یک راه حل مسالمت آمیز و آرام شامل در اختیار نهادن دو یا سه دست لباس مختلف خواهد بود تا او احساس کند که خود حق انتخاب یکی از آن‌ها را دارد.

در مدرسه که همه باید لباس یکسان (یونیفرم) به تن کنند ممکن است از ابتدا با آن مخالفت نمایند اما پس از

به جای اتاق خواب خصوصی کودک در قسمت عمومی خانه قرار دهند.

۲- پوشش

دختران و پسرها باید به گونه‌ای مناسب لباس بپوشند. آن‌ها باید از هرگونه پوشش تحریک‌کننده و جلب توجه دیگران از طریق حرکات عشوه‌گرانه‌ی جسمی بپرهیزند. آن‌ها نباید لباس‌های تنگی که اندام آن‌ها را نمایان می‌سازد یا جواهراتی که به صورتی تحریک‌کننده به چشم می‌آیند در خارج از فضای خانوادگی خود استفاده کنند. لباس‌های نازک برای پسرها و دخترها جایز نیست و دختران باید در مکان‌های عمومی موی سر خود را بپوشانند. نباید آن‌ها از لباسهای جنس مخالف استفاده کنند. حدیث زیر این مسئله را روشن می‌سازد:

ابوهریره می‌گوید:

«لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الرَّجُلَ يَلْبَسُ لِبْسَةَ الْمَرْأَةِ وَالْمَرْأَةَ تَلْبَسُ لِبْسَةَ الرَّجُلِ».

(ابوداود).

پیامبر (ص) مردی که لباس زنانه و زنی که لباس مردانه می‌پوشند تا همچون آن‌ها به نظر برسند را نفرین کرده‌اند.

(ابوداود)

پوشش فرزندان مهم است. مَثَل «شما را از پوشش تان می‌توان شناخت» بر این مسئله اشاره دارد که فرزندان باید بیاموزند

(الترمذی)

نباید مجالس مختلط دختران و پسران را برگزار کرد. اما در صورتی که نظارت والدین بر چنین جمع‌هایی وجود داشته باشد و در مکانی کنترل شده با رعایت حد و مرزهای لازم انجام گیرد بدون اشکال خواهد بود. ممکن است پسری به یک دختر که به صورت مداوم در مسجد، مدرسه، کتابخانه یا صفحه ۲۹۲ در بازار با او برخورد می‌کند علاقه‌مند شود. احتمالاً او پیش قدم شده با آن دختر مکالمه ساده‌ای داشته باشد تا ببیند که آیا او نیز به پسر علاقه‌مند است. پس از چنین مکالمه‌ای این احتمال وجود دارد که آن‌ها قرار ملاقاتی را در مکانی خصوصی تر مانند پارک یا در منزل با هم ترتیب دهند. در صورتی که کسی دیگر حضور نداشته باشد ممکن است پسر به خود اجازه دهد تا دختر را لمس کند یا ببوسد. اگر دختر اجازه‌ی چنین کاری را به او بدهد پسر گستاخ‌تر خواهد گشت. چنین اقداماتی ممکن است به برقراری رابطه‌ی جنسی که در اصل به آن فکر نکرده بودند، منجر شود و عواقب وحشتناکی را در پی داشته باشد.

قانون مذکور را نباید هرگز فراموش کرد زیرا یقیناً در صورت غفلت فاجعه‌ای رخ خواهد داد. حتی افرادی که ایمان قوی دارند نیز ممکن است در این دام شیطانی گرفتار شوند. همه‌ی انسان‌ها از گوشت و احساس ساخته شده‌اند: حتی حضرت یوسف با چنین چالش‌هایی روبه‌رو شد.

مدتی آن را فراموش کرده و به آن اهمیتی نخواهند داد. این تغییر باعث می‌شود که عصبانیت‌های هر روز صبح در مورد نوع پوشش خاتمه یابد. باید این مسئله را برای دختران روشن سازیم که اگر چه ممکن است لباسهای تحریک کننده به ظاهر جذاب باشند اما علائم اشتباهی را به پسرها می‌دهد که باعث تجربه‌ی عواقب ناخواسته خواهد گردید.

محافل مختلط و خلوت دختران و پسران ممنوع

خلوت به نشست زن و مرد در تنهایی و مکانی متروکه پشت درهای بسته گفته می‌شود به صورتی که کسی آن‌ها را نبیند (مانند اتاقی در هتل یا مکان متروکه در خارج از شهر). باید به هر طریق ممکن از خلوت که یک دام جنسی شیطانی است دوری گزید. پیامبر (ص) هشدار جدی در این باره داده‌اند:

هرگاه زن و مردی در مکانی متروکه با هم تنها شوند شیطان سومین عضو آن محفل خواهد بود.

دام!

ارتباط چشمی ← لبخند رضایت ← معاشرت
 ← صحبت کردن ← ملاقات کردن ← لمس
 کردن ← تحریک شدن ← مسیر بدون
 بازگشت ← گناه رابطه جنسی ← مشکلات!!
 ممکن است عواقب این کار شامل بیماریهای
 مقاربتی، بارداری، سقط جنین یا فرزند
 نامشروع شود.

دلایل بسیاری مبنی بر درگیر شدن فرزندان در رابطه‌ی جنسی وجود دارد. مهم‌ترین آن‌ها فشار همسالان است. منطق پشت این ماجرا این است که همه این کار را می‌کنند. دلیل دیگر داشتن رابطه جنسی قبل از ازدواج این است که آن‌ها را همچون افراد توانمند بشناسند تا به این طریق از نظر اجتماعی پیشرفت کنند. در مورد برخی دیگر از افراد این مسئله ناشی از کمبود اعتماد

یک
تعریف از رقص با جنس
مخالف این است:
رقصیدن بیان عمودی ما از تمایلات
افقی ما است!

به نفس است که پدر و مادر شدن را راه جبران این مسئله تلقی می‌کنند. گاهی اوقات نبود امکان تخلیه‌ی انرژی باعث ایجاد میل بالای جنسی در فرد می‌شود. نبود عشق و احترام در خانه یکی دیگر از عواملی است که در آن قطع ارتباط خانوادگی منجر به برقراری رابطه با غریبه‌ها می‌شود. وسوسه‌های جنسی همیشه وجود دارند مخصوصاً در مجلات، در میان همسالان و در برنامه‌های تلویزیون. در ایالات متحده سالانه حدود ۲۰ هزار صحنه‌ی مستهجن در تبلیغات بازرگانی، مجموعه‌های تلویزیونی، برنامه‌های پر مخاطب و ام‌تی‌وی پخش می‌شود. بنابراین باید والدین فرزندان خود را سیراب از عشق

• قرار ملاقات: سیستم قرار ملاقات برای نوجوانان همچون دروازه‌ای به سوی رابطه جنسی است و معمولاً با درد و رنج برای آن دو نوجوان و سپس خانواده‌های آن‌ها و جامعه همراه است. در سال ۱۹۹۹ تحقیقی در ایالات متحده انجام گرفت. ۲۵ درصد از مردان دانشجوی سال اول گفتند که اگر در یک قرار ملاقات پسر پول شام را حساب کند و دختر در این باره «اقدامی نکند» پسر می‌تواند او را مجبور به رابطه جنسی کند. بسیاری از چنین تجاوزات جنسی اصلاً گزارش نمی‌شوند (نوریس و همکاران ۱۹۹۹ بوهمر ۱۹۹۳). هر چیزی که کنترل جنسی افراد را مختل کند، از جمله مشروبات الکلی و مواد مخدر، موسیقی تحریک کننده، نوازش کردن یا خلوت باید ممنوع گردد. بوسیدن و نوازش کردن، بدن را برای رابطه جنسی آماده می‌کند تا حدی که جسم به جایی می‌رسد که دیگر توان بازگشت نخواهد داشت. قرار ملاقات و آزادی جنسی به ازدواج صدمه می‌زند. این تصور که زوج‌هایی که «یکدیگر را آزموده‌اند» و بهتر یکدیگر را خواهند «شناخت» بی‌اساس است. هر جامعه‌ای که اجازه چنین آزادی‌هایی را به افراد می‌دهد با ازدواج‌های ناموفق به آمار بالای طلاق مواجه خواهد شد.

فشارهای هم سالان و عوامل دیگر

پیامبر (ص) فرمودند:

((والله إنى لأخشاكم لله وأتقاكم له لكنى أصوم وأفطر وأصلى وأرقد وأنزوج النساء فمن رغب عن سنتى فليس منى)).
(بخاری) قسم به خدا که من نیکوکارترین فرد در میان شما هستم اما من نیز روزه می‌گیرم و روزه ام را باز می‌کنم، نماز می‌خوانم و شبها می‌خوابم و با زنان ازدواج می‌کنم. کسی که سنت‌های من را نادیده می‌گیرد از من نیست.
(البخاری)

ازدواج نصف‌ایمان است؛ نیمه‌ی دیگر ترس از خداوند است. (الطبرانی و الحاکم)



برای تهیه مسکن، غذا، لباس و وسایل موردنیاز فرزندان را فراموش نکنند. اما همزمان باید راهنمایی‌های معنوی و اخلاقی را نیز به آنها یادآوری نمایند.

• لازم است که والدین مغز کودکان خود را مملو از «افکار خوب» نمایند و آنها را با «غذای فکر» اخلاقی و هوشمندانه مشغول سازند. دلایل و ارزش‌های والا باید سراسر زندگی ایشان را دربرگیرد. یک روش نصیحت کردن شیوه‌ای است که پیامبر (ص) از آن طریق با جوانی صحبت کردند که از ایشان اجازه خواستند تا وارد رابطه نامشروع شود زیرا نمی‌توانست تمایلات جنسی خود را کنترل کند. پیامبر (ص) با این پرسش که آیا او اجازه می‌دهد کسی با مادر، خواهر، دختر، عمه و خاله و همسر او وارد رابطه جنسی شود با او سخن گفت. هر بار مرد پاسخ داد، «خیر». بنابراین پیامبر (ص) به مرد پاسخ دادند که زنی که تو میخواهی با وی رابطه داشته باشی قطعاً

کرده و آنها را با فعالیت‌های مختلف سرگرم کنند و بتوانند رابطه‌ی خوبی با فرزندان خود برقرار نمایند.

• مواد روانگردان: مشروبات الکلی و موادمخدر به این دلیل که کنترل شخصی را کاهش می‌دهند صفحه ۲۹۳ و امتناع از رابطه جنسی را در فرد از بین می‌برند مضر هستند.
• رقصیدن (که مختلط باشد و شامل تماس‌های جسمی نامناسب میان پسران و دختران شود) و لمس جسم یکدیگر شامل بوسیدن، نوازش کردن، در آغوش گرفتن، ماساژ دادن، مالیدن و به هم چسبیدن را باید حذف کرد. همه‌ی این کارها تمایلات جنسی فرد را برمی‌انگیزند و او را یک قدم به داشتن رابطه جنسی نزدیک تر می‌کنند.

راه حل چیست؟

باید والدین فرزندان خود را به خوبی نصیحت کنند. نباید والدین نقش خود

رابطه جنسی محروم گردانند.

قرآن می‌فرماید:

[وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا
حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ]

(النور: ۳۳)

و آنان که وسیله‌ی نکاح نیابند باید

عفت نفس پیشه کنند تا خدا آن‌ها را

به لطف و فضل خود بی‌نیاز گرداند.

پیامبر (ص) فرمودند:

«يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ
فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَعْزُّ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ
لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ
فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ».

(بخاری)

آن دسته از جوانانی که امکان آن را

دارند، باید ازدواج کنند در غیر این

صورت باید روزه بگیرند تا تمایلات

شما محدود گردد.

(البخاری)

زمانی که دختر یا پسری تمایل زیادی
به ازدواج دارد و نمی‌تواند صبر کند باید
والدین آن‌ها امکان ازدواج را برای ایشان
فراهم کنند. اگر والدین چنین کاری نکنند
فرزندان خود را به سمت شیطان سوق
می‌دهند. یکی از وظایف والدین از زبان
پیامبر (ص) این‌گونه نقل شده است:

کسی که خداوند به او فرزندی داده است
سه حق فرزند را بر گردن وی نهاده است:
نامی زیبا، آموزش و زمانی که به بلوغ
رسید باید او در پی فراهم ساختن تدارکات

مادر خواهر دختر عمه خاله یا همسر
کسی دیگر است. مرد متوجه اشتباه خود
گشت و معذرت خواست و پیامبر (ص) نیز
برای آمرزش وی دعا فرمود.

• بسیار مهم است که حس هویت
فردی را در شخص تقویت کرد و اجازه
نداد که از جمع تبعیت کند! از طریق
آموزش سیستم ارزشی خاص، جهان
بینی و شیوه‌ی زندگی مخصوص، والدین
می‌توانند چنین فردیتی را در فرزندان خود
ایجاد کنند. به این ترتیب فرزندان مدام به
یاد خواهند آورد که نباید مشروبات الکلی
و مواد مخدر مصرف کنند، گوشت خوک
بخورند یا وارد رابطه جنسی قبل از ازدواج
شوند. والدین خود نباید به دنبال رابطه
نامشروع باشند تا بتوانند الگوی خوبی
برای فرزندان خویش باشند.

ازدواج زود هنگام

هیچ سن خاصی برای ازدواج تعیین
نشده است. این حالت که اگر مردی
مدرک دانشگاهی خود را دریافت کرد، وارد
شغل خاصی شد یا به سن ۲۶ سالگی
رسید سپس ازدواج کند، رواج یافته است.
به همین ترتیب دختران نیز تا سن ۲۴
سالگی ازدواج نمی‌کنند و می‌گویند که
«هنوز آمادگی آن را ندارند». اگرچه این
دختران و پسران جوان نیز اندام و تمایلات
جنسی طبیعی را دارند اما متوجه شده‌اند
که تنها دو راه قانونی در پیش دارند: یا
ازدواج کنند یا تا زمان ازدواج خود را از



میان زوج جوان و خانواده‌های ایشان تبدیل خواهد شد. چنین هماهنگی‌هایی باید شادی و سلامتی زوج را در اولویت قرار دهد و نه انگیزه‌های خودخواهانه‌ی این خانواده‌ها که چنین هماهنگی‌هایی را ترتیب می‌دهند.

جامعه نقش‌های متعددی برای فراهم آوردن تدارک ازدواج به عهده دارد.

- ایجاد محیطی سالم برای پسران و دختران تا یکدیگر را ملاقات کرده و بیشتر بشناسند و ممنوع ساختن مجالس مختلط سرپرستی نشده.

- ارائه‌ی دوره‌های آموزشی قبل از ازدواج و مشاوره دادن به پسران و دختران و آماده ساختن ایشان برای نقش‌های پدری، شوهری، مادری و همسری.

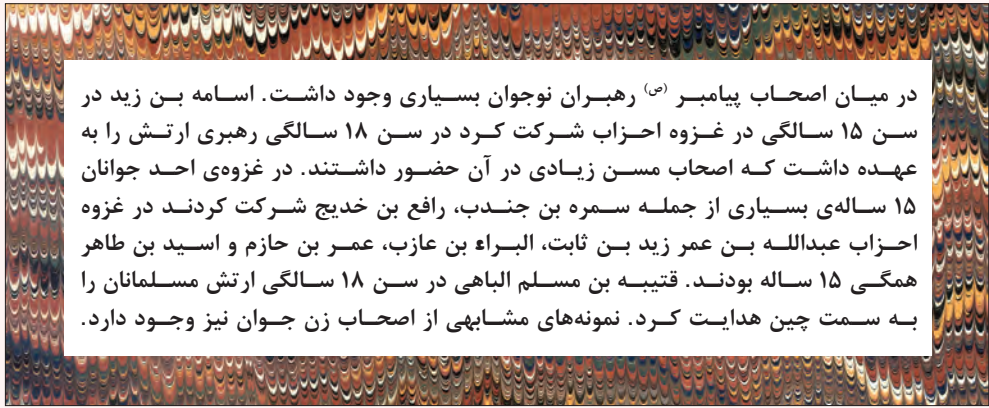
بحران نظام آموزشی در مقایسه با

ازدواج زودهنگام

نظام آموزشی کنونی مشکلات

ازدواج فرزند خود برآید. (تبریزی ۱۹۸۵) اگر والدین به درخواست فرزند خود پاسخ ندهند و نتوانند تدارک ازدواج او را ببینند، مسئولیت گناه مرتکب شده دامن ایشان را نیز خواهد گرفت. برخی از والدین مرتکب این اشتباه می‌شوند که شریک زندگی مورد نظر خود را به فرزندان خود تحمیل می‌کنند. آن‌ها به سادگی تصمیم می‌گیرند که فرزندان با عضوی از خانواده که آمادگی ازدواج دارد عقد کند و هیچ حق انتخابی را در اختیار فرزند خود قرار نمی‌دهند. آن‌ها حق فرزندان برای شناخت بیشتر همسر آینده‌ی خود را از فرزند خویش سلب می‌کنند. از سوی دیگر ترتیب دادن ازدواج مناسب به صورتی که پسر و دختر به صورت فعال در این امر مشارکت داشته باشند و طرف مقابل خود را تایید کنند نیز وظیفه والدین است زیرا چنین ازدواجی به یک زندگی شاد و همیشگی

پیچیده‌ای را در رابطه با مسائل جنسی ایجاد کرده است. به دست آوردن مدرک تحصیلی در سطح آموزش عالی باعث شده که ازدواج جوانان تا اواسط ۲۰ سالگی به تعویق بیفتد. در حالی که اوج تمایلات جنسی در مردان در اواخر نوجوانی رخ می‌دهد و زنان جوان در اواخر دوره‌ی نوجوانی خود احساسات عاطفی قوی دارند که باعث آسیب‌پذیری آن‌ها در مقابل فریب‌ها و با کره ماندن از نوجوانانی که در بحبوحه‌ی وسوسه‌های مداوم و تحریکات جنسی قرار دارند کار دشواری است. تاریخ درس خوبی به ما می‌دهد. در گذشته چنین مشکلاتی رخ نمی‌داد زیرا ازدواج زودهنگام رایج بوده و شبکه‌های اجتماعی موجود از آن حمایت می‌کرد. در دوران زندگی پیامبر (ص) و تا قرن‌ها بعد نظام در هم تنیده‌ی ذکر شده در ذیل رواج داشت:



در میان اصحاب پیامبر (ص) رهبران نوجوان بسیاری وجود داشت. اسامه بن زید در سن ۱۵ سالگی در غزوه احزاب شرکت کرد در سن ۱۸ سالگی رهبری ارتش را به عهده داشت که اصحاب مسن زیادی در آن حضور داشتند. در غزوه‌ی احد جوانان ۱۵ ساله‌ی بسیاری از جمله سمره بن جندب، رافع بن خدیج شرکت کردند در غزوه احزاب عبدالله بن عمر زید بن ثابت، البراء بن عازب، عمر بن حازم و اسید بن ظاهر همگی ۱۵ ساله بودند. قتیبه بن مسلم الباهی در سن ۱۸ سالگی ارتش مسلمانان را به سمت چین هدایت کرد. نمونه‌های مشابهی از اصحاب زن جوان نیز وجود دارد.

می‌گردد. رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج به سقط جنین، مادران مجرد، انتقال بیماری‌های مقاربتی و فرزندان نامشروع می‌انجامد.

راه حل این مسئله ازدواج در سنین کم و در دوران دبیرستان یا امتناع از رابطه جنسی تا پایان تحصیلات دانشگاهی خواهد بود. در صورتی که جامعه نوجوانان را آماده پذیرش مسئولیت‌های همسری و پرورش فرزند بارآورد، ازدواج زودهنگام می‌تواند راه حل قانع‌کننده‌ای باشد.

در جوامع پیشرفته تقاضای صبوری

الف) ازدواج زودهنگام رواج داشت.

ب) خانواده بزرگ‌تر در پرورش فرزندان و نوه‌ها به والدین کمک می‌کردند. زندگی سه نسل در کنار یکدیگر بسیار متداول بود که در این میان خانواده‌ی درجه یک نقش هسته‌ی مرکزی را برعهده داشت. خانواده‌ها بسیار کم‌تر از امروز در حال جابجایی بودند.

ج) اسلام استفاده از روش‌های کنترل جمعیت و برنامه ریزی برای داشتن به موقع فرزند را جایز می‌دانست تا مادران جوان به آمادگی لازم دست یابند. این

خداوند بر ایشان باد) و افراد دیگری که ما می‌توانیم همچون الگو به آنها بنگریم داستان‌هایی را نقل می‌فرماید که این افراد در دوران نوجوانی به دستاوردهای عالی نائل آمدند. همچنین داستان اصحاب کهف که دسته‌ای جوان (فتیه) بودند، مسیر درست را انتخاب کردند و به درجات عالی دست یافتند. الگوی امروزی برای ازدواج در سنین بالا کار شایسته‌ای نیست. نظام‌های دیگر که در ازدواج زود هنگام موفق عمل کردند در گذشته در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گرفتند. به لحاظ پزشکی بارداری و وضع حمل در اوایل جوانی بسیار راحت‌تر از اواخر ۲۰ سالگی یا اوایل ۳۰ سالگی می‌باشد (و اولین بارداری در سن بالا بسیار مشکل‌سازتر خواهد بود).

مسئله‌ی جدی مرتبط و هشدار دهنده وجود دارد. ما باید به صورتی تأثیرگذار بحران مشکلات محدودیت‌های جنسی، ضرورت ازدواج زود هنگام و نیاز به تثبیت خانواده در سنین نوجوانی (که وجود یا عدم وجود فرزند در آن مشخص می‌گردد) را بررسی کنیم.

امر به همکاری شوهر و دانش هر دوی آنها در این زمینه بستگی داشت. امروزه مادرانی که شاغل هستند یا مدرک تحصیلی دانشگاهی دارند می‌توانند تا اواسط ۳۰ سالگی خود مادر تمام وقت بوده و به صورت پاره وقت کار کنند و زمانی که فرزند آنها به دوران نوجوانی رسید می‌توانند به صورت تمام وقت یا نیمه وقت در کارهای داوطلبانه یا درآمدزا مشارکت کنند. هیچ آسیبی به فرزند چنین مادرانی نمی‌رسد و جامعه نیز مادران شاغل و باتجربه و دانای خود را از دست نخواهد داد.

صحیح نیست که فرزندان ۱۳ تا ۱۹ ساله را همچون مصرف‌کنندگان صرف در نظر گرفت و انتظار هیچ‌گونه مسئولیت‌پذیری یا بهره‌وری را از ایشان نداشت. نسل امروزی ظاهراً کودکی خود را تا سن ۲۰ سالگی ادامه می‌دهد. جوانان کاملاً به دیگران وابسته هستند و تمایلی به مسئولیت‌پذیری، خودکفایی و بهره‌وری ندارند.

قرآن درباره‌ی پیامبران جوانی همچون ابراهیم، یوسف، موسی و عیسی (درود

در میان اصحاب پیامبر^(ص) رهبران نوجوان بسیاری وجود داشت. اسامه بن زید در سن ۱۵ سالگی در غزوه احزاب شرکت کرد در سن ۱۸ سالگی رهبری ارتش را به عهده داشت که اصحاب مسن زیادی در آن حضور داشتند. در غزوه‌ی احد جوانان ۱۵ ساله‌ی بسیاری از جمله سمره بن جندب، رافع بن خدیج شرکت کردند در غزوه احزاب عبدالله بن عمر زید بن ثابت، البراء بن عازب، عمر بن حازم و اسید بن ظاهر همگی ۱۵ ساله بودند. قتیبه بن مسلم الباهی در سن ۱۸ سالگی ارتش مسلمانان را به سمت چین هدایت کرد. نمونه‌های مشابهی از اصحاب زن جوان نیز وجود دارد.

عواقب آن	در مقایسه با روش اخلاقی	عواقب آن	روش غیر اخلاقی
<ul style="list-style-type: none"> والدین سالم فرزندان سالم خانواده‌هایی با هر دو والد رهبران نیکوکار آمار پایین جنایات خانواده‌های خوشبخت فرزندان شاد تجاوز جنسی کم‌تر در جامعه 	<ul style="list-style-type: none"> از زنا پرهیزید زنا، خارج از دسترس ناپسند و مشکل ساز خواهد بود رابطه‌ی جنسی سالم تکریم می‌شود رابطه‌ی جنسی از طریق ازدواج سازمان می‌یابد رابطه‌ی جنسی مسئولانه ترویج می‌گردد 	<ul style="list-style-type: none"> بیماری‌های مقاربتی بارداری در سن نوجوانی سقط جنین فرزندان مجرد صاحب فرزند فقر طلاق خانواده‌های در هم شکسته خانواده‌های تک والد هرج و مرج جنسی آمار بالای جنایت آمار بالای تجاوز جنسی 	<ul style="list-style-type: none"> هرزگی راحت جذاب و در دسترس رابطه‌ی جنسی کم ارزش به رابطه‌ی غیرمسئولانه می‌انجامد.

کودکان بدانند که باید چگونه رفتار کنند می‌توانند در مقابل سوءاستفاده جنسی از خود محافظت نمایند. در این قسمت نکاتی آورده شده است تا به کودکان یاد دهیم چگونه در مقابل بزرگسالان گناهکار رفتار کنند:

- در صورتی که فردی غریبه رفتاری عجیب از خود نشان داد مثلاً به شما

محافظت از فرزندان در مقابل سوءاستفاده‌های جنسی بزرگسالان

اعتماد کودکان به بزرگسالان امری طبیعی است و مخصوصاً کودکان مسلمان به گونه‌ای تربیت شده‌اند که به یکی از بزرگ‌ترهای خود تبعیت کنند. در صورتی که کودک‌کاری که از او خواسته شده است انجام ندهد احساس ترس به او

دست خواهد داد. در این میان بزرگسالان خشن بسیار ترسناک‌تر و با و حتی به نظر خواهند رسید؛ البته در صورتی که



کاری هستند. وانمود کنید که با شخص دیگری در اتاق صحبت می‌کنید.

• اگر از طرز نگاه یا صحبت کردن کسی احساس ناراحتی می‌کنید این موضوع را با فرد بزرگسالی که به او اعتماد دارید در میان بگذارید.

• برخی از فنون هنرهای رزمی و دفاع شخصی را بیاموزید. لازم نیست حتماً قوی باشید تا بتوانید از خود دفاع کنید بلکه باید زیرکانه و سریع فکر کنید و عکس‌العمل نشان دهید. کلاس‌های دفاع شخصی وجود دارد که نه بر حمله کردن بلکه بر دفاع کردن از خود تأکید می‌کند.

• مراقبت تصاویر مستهجن از کودکان باشید. هرگز اجازه ندهید کودکان به صورت عریان دیده شوند. قانون در بسیاری از کشورها تصاویر مستهجن و عریانی کودکان را ممنوع کرده است.

• اگر از کسی می‌ترسید آیاتی از قرآن را که مربوط به محافظت است را بخوانید (الفاتحه، آیت الکرسی، الفلق و الناس). در صورت لزوم این آیات را با خود تکرار کنید و از خداوند طلب کمک نمایید. پروردگار بهترین دوست، راهنما و محافظ شما است.

سن مناسب برای معرفی فاحشگی به کودکان

در صورت مطرح شدن این موضوع باید والدین با در نظر گرفتن سن کودکان، فاحشگی را برای آن‌ها توضیح دهند.

خیره شد، راه شما را سد کرد یا در تعقیب شما بود، فرار کنید و کمک بخواهید. اگر مطمئن شدید که آن شخص شما را تعقیب می‌کند، داد بزنید: «آتش، آتش»؛ زیرا مردم معمولاً در صورت شنیدن چنین هشداری فرار می‌کنند و این مسئله شلوغی ایجاد کرده و فرد تعقیب کننده را سراسیمه خواهد کرد.

• هرگز با فردی غریبه سوار ماشین نشوید و با او جایی نروید. حتی اگر آن شخص مهربان بود و شما، والدین، مدرسه و آدرس منزل شما را می‌دانست از این که با صدای بلند بگویید «نه» نترسید.

• به مکان‌های خلوت و محله‌های ناامن روید و مخصوصاً در شهرهای بزرگ در صورت امکان به تنهایی پیاده روی نکنید. بهتر است دخترها به صورت گروهی یا همراه یک بزرگ‌تر به مدرسه بروند. شماره پلیس را از حفظ بدانید و بیاموزید حتی در تاریکی چگونه شماره گیری کنید. همیشه سکه یا تلفن همراه یا کارت تلفن همراه داشته باشید تا در صورت لزوم به والدین یا پلیس زنگ بزنید.

• اگر مجبور شدید به تنهایی در منزل یا داخل اتومبیل بمانید درها و پنجره‌ها را قفل کنید. اگر غریبه‌ها زنگ زدند اجازه ندهید متوجه شوند که شما در خانه تنها هستید. هرگز پشت تلفن، آدرس منزل خود را به غریبه‌ها ندهید و بگویید که والدین شما نمی‌توانند تلفن را پاسخ دهند یا جلوی درب منزل بیایند زیرا مشغول انجام

نبینند. برخی دیگر در هنگام مصاحبه برای شغل آبرومند مانند پرستار بچه یا مستخدم منزل مسموم شده‌اند. سپس تمامی متعلقات آن‌ها از ایشان گرفته شده، به کشوری دیگر قاچاق شده و در آنجا زندانی گشته‌اند. «حداقل ۴۰۰۰ فاحشه در بریتانیا مورد آزار قرار گرفته‌اند. گروه‌های حقوق بشری گفته‌اند که آمار واقعی بسیار بالاتر از این رقم است (موریس ۲۰۰۸). در برخی از موارد دختران جوان از خانه خویش فرار کرده‌اند زیرا محیطی غیرقابل تحمل و شرایطی بسیار سخت در آن حاکم بوده است و آن‌ها به دنبال دستیابی به آرامش بوده‌اند. در اینجا است که مردانی که فاحشه‌ها را کنترل می‌کنند آن‌ها را مجبور به فاحشگی می‌نمایند. تنها بخشی از پولی که مشتریان پرداخت می‌کنند به دختران تعلق دارد و مابقی آن را چنین مردانی برای خود نگه می‌دارند. زمانی که والدین شرایط زندگی سختی را برای کودکان خود ایجاد می‌کنند در اصل خود آن‌ها را از محیط امن خانه به دور



کودکان از واقعیت زندگی افراد فاحشه اطلاع کامل ندارند اما ممکن است سوالاتی برای ایشان مطرح شود. همچنین دادن چنین اطلاعاتی ممکن است موجب پیشگیری از فرار کودکان از خانه شود. والدین باید از قدرت قضاوت حرفه‌ای و اخلاقی خود استفاده کنند. لازم است که آن‌ها جزئیات فاجعه‌آمیز زندگی این افراد را برای فرزندان خود توضیح دهند تا در حالی که حس حیای طبیعی کودکان در نظر گرفته می‌شود از ایجاد دیدگاهی بی‌تفاوت نسبت به رابطه جنسی جلوگیری شود. چنین افرادی ناچار هستند در طول روز با بیش از ۲۰ مرد رابطه جنسی دردناک داشته باشند. اغلب دچار بیماری‌های مقاربتی می‌گردند و در سنین کم‌جان خود را از دست می‌دهند. دختران بد اقبال کمی به انتخاب خود دست به چنین کاری می‌زنند. معمولاً این افراد توسط مردان شیطان صفت و شرایط نامساعد مجبور به قبول چنین وضعیتی می‌گردند. اغلب این افراد به دلیل مورد ضرب و شتم قرار گرفتن مکرر در خانه، سوءاستفاده جنسی یا اعتیاد به مواد مخدر به چنین کاری روی می‌آورند تا پول کافی برای گذران زندگی خود را به دست آورند. برخی از این افراد در هنگام سفر به صورت فردی ربه‌ده شده در کشوری خارجی در اتاق‌هایی زندانی گشته‌اند و چون نتوانستند به زبان آن کشور صحبت کنند قادر به درخواست کمک از کسی نبوده‌اند. آن‌ها ممکن است هرگز خانواده‌های خود را

زمانی که فرزند کسی مورد آزار و تجاوز جنسی قرار می‌گیرد

والدین به سختی می‌توانند بپذیرند که فردی از خانواده‌ای دیگر، یکی از اعضای کم سن خانواده را مورد آزار جنسی قرار داده است. گاهی اوقات اثبات این ادعا سخت است و طرف مقابل آن را قبول نخواهد کرد. در چنین حالتی بهترین کار این است که نزد امام مسجد، معلم، مشاور یا پلیس رفت. در صورتی که جرم رخ داده باشد باید پلیس را در جریان قرار داد. همه مردم حق دارند از امنیت و محافظت برخوردار باشند و مجبور به ارتکاب گناه ارتباط جنسی نگردند.

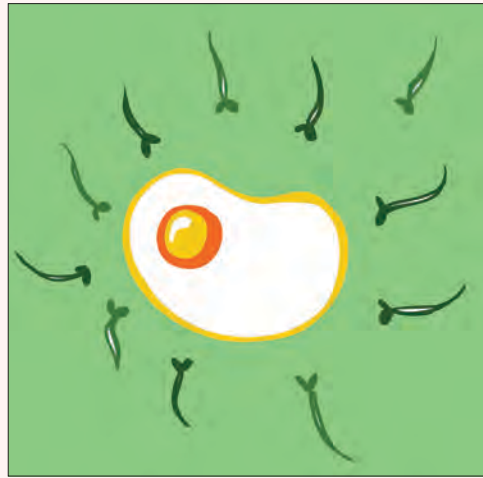
امروزه تجاوز جنسی بسیار رایج گشته است؛ از هر چهار زن در ایالات متحده یک نفر حداقل یک بار در زندگی مورد تجاوز قرار گرفته است. همچنین لازم به ذکر است که کودکان قربانی تجاوز جنسی ممکن است دختر یا پسر باشند که برخی از آنها بسیار کم سن و سال هستند. همچنین زنان مسن تر نیز توسط مردانی که به زور وارد منزل ایشان شده‌اند مورد تجاوز قرار می‌گیرند.

در ذیل دو مثال ذکر شده است: «یک دادگاه در عربستان سعودی مردی که متهم به تجاوز جنسی به پنج کودک بود را به اعدام محکوم کرد». جوان‌ترین قربانی پسر بچه سه سال‌های بود که با دست و پای بسته در بیابان رها شده بود تا بمیرد.

(بی بی سی نیوز ۲۰۰۹)

ساخته و به محیط و به خیابانها می‌رانند. هر کودکی که در منزل با مشکلات جدی روبه‌رو است و نمی‌داند چه کاری باید انجام دهد باید در صدد جلب کمک فرد قابل اعتمادی برآید (کسی مانند خویشاوند، امام مسجد، معلم، مشاور یا افسر پلیس). فرار از خانه یا پناه بردن به موادمخدر تنها شرایط را سخت‌تر خواهد کرد. اگر کودکان هیچ اطلاعاتی درباره فاحشگی نداشته باشند تصاویر ذهنی و رویا پردازی‌هایی را در فکر خود ایجاد می‌کنند. ممکن است تصور کنند چنین کاری خوب، جالب و سرشار از لذت جنسی است یا بپندارند که این کار درآمدزا است و آن‌ها می‌توانند تمام لوازم آرایشی و افرادی که می‌خواهند را استفاده کنند، لباس‌های جذاب بپوشند، مردان زیادی را به خود جذب کنند و در هتل‌های پنج ستاره اقامت داشته باشند. تمامی این توهمات به راحتی در ذهن آن‌ها شکل خواهد گرفت مگر این‌که والدین به شکلی مسئولیت‌پذیرانه در سنین مناسب واقعیت امر را برای آن‌ها توضیح دهند. متأسفانه رسانه‌ها زندگی هیجان‌انگیز فاحشه‌هایی در طول تاریخ را به تصویر می‌کشند که زندگی اشرافی داشته و از مردان متمول سود می‌بردند. اما همیلتون کنیز مخصوص هوراشیو نلسن یکی از این نمونه‌ها است.

کند که او مورد تجاوز قرار گرفته است و تنها به دلیل داشتن رابطه با دوست پسر خود به چنین فرجامی گرفتار نشده است. این تنها راه عملی برای وی است تا ننگ بدنامی به عنوان فاحشه بودن را پاک کند. اگر دختری مورد حمله قرار گیرد باید فرار کند یا با ناخن‌های خود به فرد متجاوز حمله کند. بعداً پلیس از طریق تست DNA به وسیله ذرات پوستی که زیر ناخن او باقی مانده است، هویت فرد متجاوز را تشخیص دهد. فریاد کشیدن در زمان چنین عملی توصیه نمی‌شود زیرا این کار فرد متجاوز را می‌ترساند و او دست و پا و دهان قربانی را خواهد بست تا کسی صدای او را نشنود. زنان و کودکان زیادی به دلیل به بند کشیده شدن جان خود را از دست می‌دهند. هرچند داد کشیدن نگاه دیگران را جلب می‌کند اما کسی به کمک شما نخواهد آمد. بهتر است که یک هشدار دهنده شخصی داشته باشید تا آن را روشن کنید یا در صورت امکان آن (یا هر شی دیگری) را از نزدیک‌ترین پنجره به بیرون پرتاب کنید. خرابکاری از این دست یقیناً می‌تواند ساکنان ساختمان را مجبور به تماس گرفتن با پلیس نماید. سپس در صورت امکان قبل از فرار هر چیزی که شد، هرچند کوچک، مانند یک دکمه یا چند تار مو را با خود ببرید تا بعداً به پلیس کمک کند تا آن شخص را شناسایی کنند. پوشیدن لباس‌های راحت مانند شلوار و کفش کتانی به فرار کردن راحت



پلیس لندن مردی را بازداشت کرد که به بیش از ۱۰۰ فرد بزرگسال حمله کرده بود (در سنین ۶۸ تا ۹۳ سال). این فرد که با عنوان «سایه شب» شناخته شده بود بیشتر به زنان مسن حمله می‌کرد و آن‌ها را مورد آزار و تجاوز جنسی قرار می‌داد. (بی بی سی نیوز ۲۰۰۹)

اگر دختری مورد تجاوز قرار گیرد به شدت احساس آسیب، ضعف، عصبانیت و سردرگمی خواهد کرد. او همچنین احساس گناه خواهد کرد و بیم آن دارد که بنا به اشتباه که خود مرتکب شده مورد تجاوز قرار گرفته است (که معمولاً تصور اشتباهی است). یا حتی ممکن است به شدت شرم‌منده بوده و از بیان این قضیه واهمه داشته باشد. هر دختری که مورد تجاوز قرار می‌گیرد باید فوراً به پلیس اطلاع دهد و در صدد کمک‌های پزشکی و روانپزشکی برآید.

اهمیت این موضوع در آن است که در صورت بارداری یا ابتلا به هر گونه بیماری مقاربتی پزشک می‌تواند ثابت

باید جلسات مشاوره را برای قربانیان تجاوز فراموش نکرد. مشاور می‌تواند فرد قربانی را از حالت شوک بودن، عصبانیت، ناامیدی، ترس و احساسات آزار دهنده که ممکن است برای وی رخ دهد دور سازد.

تر کمک می‌کند. باید نوجوانان کاملاً از تجاوز در محل قرار یا تجاوز در هنگام مصرف ماده مخدر آگاه باشند. چنین موادی را می‌توان در مشروبات الکلی یا غیر الکلی حل کرد.

برنامه‌ای آموزشی برای آموزش مسائل جنسی از دیدگاه اسلامی

پسرها و یک معلم خوب زن برای آموزش دخترها (ترجیحاً یک پزشک یا پرستار) در کلاس‌های اسلامی یکشنبه‌ها بهترین گزینه خواهد بود. برنامه آموزشی مورد نظر باید با در نظر گرفتن سن کودکان طراحی شود و آموزش دخترها و پسرها به صورت جداگانه صورت پذیرد. تنها پاسخ‌هایی که جواب سوال مورد نظر است باید ارائه شود. برای مثال اگر یک کودک ۶ ساله پرسد: «من چگونه در شکم مادر به وجود آمدم؟» لزومی

آموزش اسلامی مسائل جنسی باید از خانه و در سنی کم آغاز شود. قبل از آموزش آناتومی و ساز و کار اندام‌ها باید ایمان به خالق یکتا در وجود فرزندان تثبیت شود. بدون ایمان به خدا رفتارهای خاصی از فرد سر خواهد زد تا امیال خود را ارضا کند. پدر باید این مسائل را به پسرش بیاموزد و مادر این کار را در مورد دخترش انجام دهد. در نبود والدین توانا کسی که می‌تواند این کار را انجام دهد یک معلم خوب مرد برای آموزش

برنامه آموزشی مسائل جنسی (اطهر ۱۹۹۹) شامل:

آیات قرآنی و احادیث پیامبر (ص)
رشد و تغییرات اندام‌های جنسی

زمان بلوغ
تغییرات جسمی در زمان بلوغ
جنبه‌های ذهنی عاطفی و اجتماعی بلوغ

- ساز و کار سیستم تولید مثل
در دختران: اندام‌ها، قاعدگی، سندروم پیش از قاعدگی
در پسرها: اندام‌ها، انگیزه‌های جنسی
- جفت‌گیری، رشد جنین و تولد
 - بیماری‌های مقاربتی
 - اصول اجتماعی اخلاقی و دینی
 - چگونه در مقابل فشارهای همسالان مقاومت کنیم

تشخیص داده و از آن اجتناب کنند و به شیوه‌های عملی فرزندان خود را به سوی زندگی سالم از لحاظ جنسی هدایت نمایند.

وظیفه والدین است که از وجود دوستان مناسب در زندگی فرزند خویش اطمینان حاصل کنند. والدین فرزندان نوجوان نباید در مورد مسائل جنسی بی تفاوت رفتار کنند. باید والدین از بیرون ماندن شبانه فرزندان تا دیر وقت جلوگیری کنند و در کنار هم خوابیدن دختران و پسران نوجوان را ممنوع نمایند، مگر این که فرد بزرگسال قابل اعتماد و توانا در امور سرپرستی حضور داشته باشد.

سنین مورد نظری که فرزندان و والدین می‌توانند با هم در مورد مسائل جنسی صحبت کنند به شرح زیر است:

- پنج سالگی: تفاوت‌های جسمی دختران و پسران توضیح داده شود
 - ده سالگی: در مورد بلوغ مایع منی و قاعدگی صحبت کنید
 - پانزده سالگی: در مورد پیشگیری از بارداری صحبت کنید
- نکته:

تیم زن و شوهری دکتر محمد رضا بشیر و دکتر اکرم همراه دخترانشان سمیه و هدا، حدود ۱۵ کتاب درباره والدین بودن و مشکلات خانواده به زبان انگلیسی و سایر زبان‌ها تالیف کرده‌اند. آن‌ها همچنین خوانندگان گسترده‌ای در وبسایت خود با آدرس www.familydawn.com دارند.

ندارد که عمل مورد نظر را کامل توضیح داد. به همین ترتیب نیازی نیست به یک کودک ۶ ساله گفت که چگونه از کاندوم استفاده کند. چنین موضوعاتی را در کلاس‌های قبل از ازدواج در سنین بالا توضیح خواهند داد.

آموزش مسائل جنسی به فرزندان ضروری است در غیر این صورت آن‌ها اطلاعات اشتباه را از همسالان و رسانه‌ها دریافت می‌کنند.

اما این کار باید به شیوه‌ای غیر مستقیم انجام گیرد. توضیحات سریع و برداشتن همه حجاب‌های موجود میان فرزندان و والدین تأثیر معکوس بر جای خواهد گذاشت. تفاوت‌های جسمی میان دو جنس مخالف، رفتار صحیح و رفتارهای جنسی که در زندگی سالم اسلامی ضروری هستند را به فرزندان خود بیاموزید.

نقش‌ها و وظایف مختلف زنان و مردان را واضح توضیح دهید. این کار را بر اساس سن رشد کودک انجام دهید. مخصوصاً روشن ساختن این امر که دوستان ناباب تا چه حد می‌توانند تأثیر منفی داشته باشند مهم است.

باید والدین انزجار خود از رفتارهای نادرست را نشان دهند و به دقت رفتار فرزندان خویش را زیر نظر بگیرند تا در صورت بروز چنین رفتارهایی به سرعت متوجه آن شوند.

آنها باید به فرزندان خود بیاموزند که چگونه چنین رفتارهای نادرست را



فعالیت ۴۴: مغز فرزندان خود را پربار تر سازید!

بنجامین فرانکلین عادت داشت مهمان‌هایی را همراه با خانواده شان به صرف شام دعوت کند و با آن‌ها صحبت و بحث‌های خردمندانه‌ای را آغاز کند تا فرزندان شنونده چنین سخنانی باشند و از آن‌ها بهره مند شوند. فرزندان وی میدانستند خودشان هدف اصلی چنین بحث‌هایی هستند (فرانکلین ۱۹۰۹).

والدین می‌توانند به همین شکل درون یا خارج از جمع‌های همفکر خود مهمانی‌هایی برگزار نمایند و از قبل با مهمان‌ها هماهنگ کنند که در مورد چه موضوعاتی با هم گفت‌وگو نمایند تا فرزندان از آن بهره‌مند شوند.

فعالیت ۴۵: سیستم جدول بندی رفتارهای درست برای فرزندان

[وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ]

(هود: ۱۱۴).

و نماز را در دو طرف (اول و آخر) روز به پا دار و نیز در ساعات آغازین شب، که البته حسنات و نکوکاری‌ها، سیئات و بدکاری‌ها را نابود می‌سازد، این (نماز یا این سخن که حسنات شما سیئات را محو می‌کند) یادآوری است برای اهل ذکر و پندی بر مردم آگاه است.

پیامبر (ص) فرمودند:

«اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن»

(رواه الترمذي)

خداوند شاهد است که شما کجا هستید و با انجام رفتارهای خوب، رفتارهای

ناپسند شما را پاک می‌کند و بر رفتار شما با مردم آگاه است.»

والدین می‌توانند جدولی را روی درب یخچال خود نصب کنند. نام هر یک از کودکان

روی آن نوشته می‌شود و سه ستون برای آن طراحی می‌گردد: «فوق العاده»، «خوب» و «بد». زمانی که کودک کاری که از او خواسته شده است را انجام می‌دهد در زیر ستون «خوب» یک علامت \checkmark دریافت می‌کند و در صورت انجام کار اشتباه زیر ستون «بد» یک علامت \times خواهد گرفت. اگر بدون این که از آن‌ها درخواست شده باشد کار خوبی انجام دهند در زیر ستون «فوق العاده» دو علامت \checkmark دریافت می‌کنند. حتی در صورتی که والدین حضور نداشته باشند رفتار درست کودک باید در نظر گرفته شود (مانند زمانی که در مدرسه، یا خانه‌ی خویشاوندان یا دوستان کار درستی انجام می‌دهند)؛ کودکان رفتار درست خود را برای والدین تعریف می‌کنند و والدین به آن‌ها اعتماد دارند.

هر هفته امتیازات محاسبه می‌شوند و بر اساس مقدار امتیاز جایزه‌ای در نظر گرفته می‌شود. در صورتی که امتیاز رفتارهای درست از امتیاز رفتارهای اشتباه بیشتر باشد جایزه‌ای (وسیله‌ای ارزان قیمت) به کودک داده می‌شود.

اگر امتیاز اشتباهات از امتیاز کارهای درست بیشتر شود هیچ جایزه‌ای در کار نخواهد بود. اگر کودک هیچ جایزه‌ای به دست نیآورد تشویق خواهد شد تا هفته‌ی بعد بهتر رفتار کند.

احتمال دارد بیشتر از یک هفته طول بکشد تا جایزه‌ای به دست آید. حتی در صورتی که رفتار درست کار کم اهمیتی باشد باید در نظر گرفته شود تا انگیزه‌ی کودک حفظ گردد و بیاموزد که حتی کوچکترین کارهای خوب هم پاداش دریافت می‌کنند. هرچند نباید با این کار به کودکان یاد داد که تنها در صورت وجود جایزه کار خوب انجام دهند اما با این روش در سنین کم می‌توان اهمیت رفتار درست و قدردانی از کوچکترین چیزها (مانند یک هدیه‌ی کوچک؛ یا کلمات تشکر و قدردانی) را به آن‌ها آموخت.

همچنین والدین می‌توانند به فرزندان خود بیاموزند که رفتار آن‌ها است که «خوب» یا «بد» تلقی می‌شود. برچسب خوب و بد را به خود فرزندان نسبت ندهید؛ تنها رفتار آن‌ها می‌تواند خوب یا بد باشد.

نمونه‌ای از جدول رفتارهای خوب/ رفتارهای بد

هاله			هبه			
بد	خوب	فوق العاده	بد	خوب	فوق العاده	
	✓ مرتب کردن تختخواب			✓ (آشغال‌ها را بیرون برد)	✓✓ به خواهرش کمک کرد تا کوله پشتی را حمل کند	دوشنبه
X خواهرش را کتک زد			X صدای بلند	✓ نماز خواند		سه‌شنبه
		✓✓ به مادر بزرگ کمک کرد تا جوراب پوشد	X روی زمین زباله ریخت			چهارشنبه
	✓ لباس هایش را مرتب کرد			✓ به معلم کمک کرد تا وسایل خود را حمل کند		پنج‌شنبه
					✓✓ کارنامه‌ی عالی	جمعه
	✓ کامل غذایش را خورد					شنبه
			X ۲	✓ حفظ کردن قرآن		یکشنبه
X ۱		۵ ✓			۸ ✓	جمع کل
		۴ ✓ جایزه دریافت می‌کند			۶ ✓ جایزه دریافت می‌کند	نتیجه

بخش سوم شخصیت‌سازی و فردیت

فصل ۱۴ - شخصیت و فردیت.....	۴۷۷
فصل ۱۵ - دیباچه.....	۴۸۹
فصل ۱۶ - آموزش عشق.....	۵۰۵
فصل ۱۷ - آموزش صداقت و قابل اطمینان بودن.....	۵۲۵
فصل ۱۸ - آموزش مسئولیت‌پذیری.....	۵۴۱
فصل ۱۹ - آموزش استقلال.....	۵۶۱
فصل ۲۰ - پرورش خلاقیت.....	۵۹۳
فصل ۲۱ - کودکان خود باور در مقایسه با کودکان لوس.....	۶۱۷
فصل ۲۲ - انتخاب بهترین دوستان برای فرزندان.....	۶۲۷
فصل ۲۳ - تأثیر مخرب تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و کامپیوتری.....	۶۳۹



فصل ۱۴ شخصیت و فردیت

۴۷۹دیباچه
۴۸۲ شکل گیری شخصیت
۴۸۴ شخصیت کم عمق نیست بلکه ریشه‌های عمیقی در وجود فرد می‌دواند
۴۸۴ فردیت چیست؟
۴۸۶ فعالیت
۴۸۶ فعالیت ۴۶: حفظ کردن یک دعا

دیباچه

پیامبر (ص) فرمودند:

«النَّاسُ مَعَادُنُ كَمَعَادِنِ الدَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، خَيْرُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خَيْرُهُمْ فِي الْإِسْلَامِ إِذَا فَقَهُوا».

(البخاري و مسلم)

مردم همچون [مواد معدنی یا فلزات و ویژگی‌های خاص خود را دارند]؛ بهترین ایشان قبل از اسلام و در دوران جاهلیت، بهترین آنها پس از ظهور اسلام خواهند بود اگر بفهمند و تدبیر کنند.

(البخاری و مسلم)

«اللهم أعز الإسلام بأحد العمرين»

(الترمذی)

پروردگارا! اسلام را با وجود یکی از دو مرد محبوب خود قدرتمند گردان، ابوجهل یا عمر بن خطاب و عمر نزد پروردگار محبوب‌تر بود.

(الترمذی)

فرزندان خویش حساس باشند. برای قوی داشتند و به عنوان رهبر در میان قبایل کافران جایگاهی به دست آوردند. آنها قبل از این که ایمان بیاورند و تحت آموزش اسلامی قرار گیرند دارای ویژگی‌های برتری بودند. اساس تربیت فرزند ساختن ویژگی‌های اخلاقی قوی، آموزش مفاهیم صحیح و القای ارزش‌هایی است که نیکوکاری را در وجود کودکان به



نمونه اگر والدین قرار ملاقات خود با فرد بزرگسال دیگری را از دست دهند باید از آن فرد معذرت خواهی کنند تا اشتباه پیش آمده را جبران نمایند. همین اشتباه در قبال کودکان تأثیر عمیق‌تری بر جای خواهد گذاشت زیرا آنها تصور می‌کنند که از

این دو مرد از کودکی خلق و خوی با وجود یکی از دو مرد محبوب خود قدرتمند گردان، ابوجهل یا عمر بن خطاب و عمر نزد پروردگار محبوب‌تر بود.

جانب والدین، بی‌اهمیت و ناقابل در نظر گرفته می‌شوند. وابستگی عاطفی ایشان به قول داده شده آن قدر زیاد است که در صورت عادت ایجاد کند. کودکان از رفتار والدین خود تقلید می‌کنند و در نتیجه باید والدین نسبت به رشد روانی و عاطفی

خواهد شد. عناصر سازنده اخلاق شامل جنبه‌های جدا از ایمان و آموزش نیز می‌باشد. راهنمایی از دانش، ایمان و خرد سرچشمه می‌گیرد. افرادی با شخصیت قوی که به درستی راهنمایی نشده اند را می‌توان از طریق متقاعد ساختن هدایت کرد زیرا دارای ساختار شخصیتی درستی هستند. از طرفی دیگر کسانی که شخصیت و اخلاق ضعیفی دارند نمی‌توانند به رهبران پیش‌روی جامعه تبدیل شوند حتی اگر از ارزش‌های معنوی قوی برخوردار باشند. بنابراین پدر و مادر خوب بودن به معنی تمرکز بر ساختن عناصر اخلاقی در سنین پایین است زیرا انجام چنین کاری در بزرگسالی بسیار دشوار خواهد بود.

صورت نادیده گرفته شدن آن ایشان فکر می‌کنند که به آن‌ها خیانت شده و ناامید می‌شوند. در سنین حساس چنین رفتارهایی از جانب والدین حس عدم اطمینان و دروغ گو بودن را در آن‌ها ایجاد می‌کند. در این کتاب نخستین هدف خدمتگزاران خداوند بخشنده ایجاد نمونه‌هایی از افراد نیکوکار است که قبلاً مورد بررسی قرار گرفته‌اند. این رهبران باید باهوش و از نظر جسمی سالم و قوی دارای "عناصر معدنی و ویژگی‌های اخلاقی صحیح" باشند. این ویژگی‌ها از جمله کیفیت‌های شخصیتی رهبری به شمار می‌آیند. چنین ویژگی‌هایی سنگ بنای ستون‌های شخصیتی هستند. اگر ترکیبات سازنده اخلاق ناقص یا ضعیف باشند آنگاه نظام کلی شخص دچار مشکل

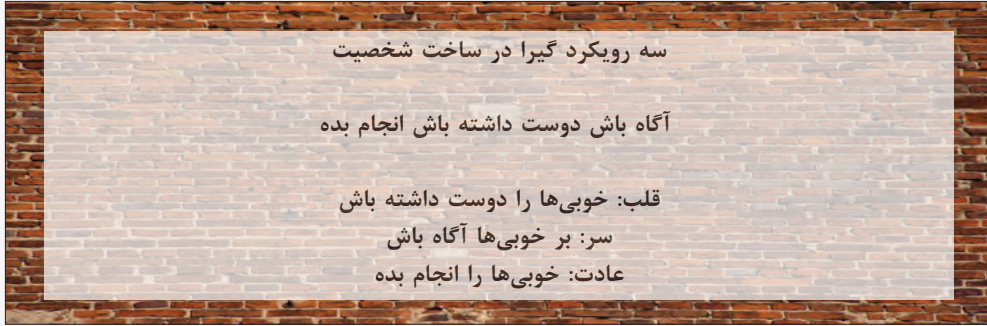
هدف از پرورش فرزند ایجاد انسان‌های مستقل نیکوکار و مسئولیت‌پذیر است



مانند حضرت آدم و حوا سپس نوح، ابراهیم، سارا، هاجر، مریم، عیسی، محمد (درود خداوند بر ایشان باد) را در نظر بگیرید. به رهبران دیگری مانند ناپلئون، جورج واشنگتن، مائوتسه تانگ و یاران پیامبر مانند سمیه، خدیجه، ابوبکر، عمر بن خطاب، علی بن ابی طالب، فاطمه، خالد بن ولید و قهرمان کشور عثمانی

در این کتاب تمرکز بر ویژگی‌های زیر است: شهامت، خلاقیت، صداقت، قابل اطمینان بودن، عشق، مسئولیت‌پذیری، استقلال و آزادی. رهبران تأثیرگذار جهان خواه خوب یا بد، عناصری از چنین خصوصیات را در شخصیت خود دارند. الگوهای برجسته

محمد فاتح نیز فکر کنید. همه این افراد شجاع، خلاق و مسئولیت‌پذیر بودند. اگر چنین ویژگی‌هایی را نداشتند نمی‌توانستند قوی و باایمانی را پرورش دهند. هارون از صحرای باز و آزاد سینا استفاده کردند تا پس از خروج از مصر یهودی‌های



باید والدین از همان ابتدای کودکی شخصیت مناسب را در آن‌ها ایجاد کنند زیرا نصیحت و موعظه در بزرگسالی تأثیر خیلی کمی بر آن‌ها خواهد داشت.



به رهبری دست یابند. درسی که حضرت موسی و فرزندان اسرائیل به ما می‌دهند بسیار با ارزش است. پس از این‌که موسی اسرائیلی‌ها را از بردگی فرعون در مصر نجات داد به این قوم آزاد شده از اسارت برای دستیابی به هیچ هدف خاصی اتکا نکرد زیرا آن‌ها فاقد ویژگی‌های شخصیتی چون شهامت، آزادی و خلاقیت بودند. نسل‌ها بود که آن‌ها در اسارت و بردگی به سر برده و از ترس و ارباب رنج می‌بردند. ایشان نمی‌توانستند شخصیت اصلی آن‌ها را از طریق ایمان و آموزش تغییر دهند زیرا بزرگسالی سن یادگیری چنین ویژگی‌هایی نیست. فلز وجودی آن‌ها زنگ زده بود. ایشان منتظر تولد نسل جدیدی که در آزادی در صحرای سینا و متولد می‌شدند ماند تا بتواند آن‌ها را پرورش دهد و از آن‌ها مردان با شهامت، آزاد، صادق و مسئولیت‌پذیر بسازد. این روند ساخت شخصیت ۴۰ سال طول کشید. موسی و

بزرگسالی سنی است که در آن بیشتر ویژگی‌های رفتاری تثبیت شده‌اند. راهنمایی‌های زیادی برای کمک به والدین وجود دارد. نکته مهم این است که در محیطی دوستانه و شاد چنین آموزه‌هایی را به کار بست. اگر چه شکل‌گیری رفتار یک روند مداوم است اما در دوران کودکی بیشترین تأثیرگذاری را خواهد داشت.

شخصیت است که فرد را می‌سازد نه تصادفی یا اتفاق.

نمایند. عشق والدین، عشق را در وجود آنها به وجود می‌آورد. از سوی دیگر اگر والدین آنها سرد و بدگمان باشند آنها هم به همین شیوه بار خواهند آمد. آنها انتظار خواهند داشت که بقیه جهان نیز سرد باشند و در نتیجه اغلب با جنبه‌های منفی آن مواجه خواهند شد. کودکان بر اساس دیدگاهی که در مورد خودشان دارند تصویری جهانی از خود خواهند داشت که در آن جذاب یا غیر جذاب، خوب یا بی‌ارزش خواهند بود. در این برهه‌ی زمانی است که آنها به افرادی خوش بین و بدبین تبدیل می‌شوند. در صورتی که کودکان رابطه کمی با والدین خود داشته باشند نخواهند توانست به خوبی و نظرات یا اتفاقات پیش آمده را بیان کنند.

در فاصله‌ی سنی یک سال و نیم تا سه سالگی کودکان به درک کاملی از فردیت خویش می‌رسند؛ البته به همان میزان هم به وابستگی خود به والدین پی می‌برند. کودکان با چند محرک متضاد روبه‌رو هستند: استقلال در مقایسه با وابستگی، پاکیزگی در مقابل خاک آلود بودن، همکاری در مقابل لجبازی و

شکل‌گیری شخصیت

اگر چه شکل‌گیری شخصیت از نوزادی آغاز می‌شود و برای همیشه ادامه می‌یابد اما چند سال نخست موثرترین دوران خواهد بود. شکل‌گیری شخصیت روز به روز از شیوه‌ی تفکری به تفکری دیگر و از عملی به عملی دیگر رخ می‌دهد.

چه زمانی شخصیت شکل می‌گیرد؟ آیا در آینده می‌توان راجع به آن کاری انجام داد؟ ما پاسخ دقیق را نمی‌دانیم. دکتر اسپاک معتقد است که در فاصله‌ی پنج ماهگی تا یک سال و نیم می‌توان بیشترین تأثیر گذاری را بر نگرش اساسی آنها نسبت به زندگی داشت. این زمانی است که کودکان احساس فردیت خود را به دست می‌آورند و بر استقلال خویش (مانند نگهداشتن شیشه شیر و فرار از نوازش‌های طولانی) اصرار می‌ورزند. آنها نخستین وابستگی‌های واقعی خود نسبت به والدین خویش را شکل می‌دهند. اگر والدین افراد خون‌گرمی باشند کودکان به همین ترتیب انتظار خواهند داشت دیگران نیز این‌گونه رفتار

حد مطیع بارخواهند آمد. اگر والدین خشن و بی‌پروا باشند اما روزنه‌هایی را برای مقابله کردن کودکان به جای بگذارند به احتمال بسیار فرزندان نیز خشن بار می‌آیند. اگر والدین بد اخلاق توجه بیش از اندازه به پاکیزگی داشته باشند و فرزندان هم به صورت طبیعی سر به زیر باشند ممکن است به طرز وسواس گونه‌ای پاکیزه باشند. در صورتی که والدین بسیار مضطرب بوده و مدام مراقب هرگونه رفتار فرزندان خود باشند و فرزندان هم افرادی تأثیرپذیر باشند بیش از اندازه وابسته خواهند بود.

اگرچه بسیاری از روانشناسان معتقدند که بخش اعظم رفتار افراد تا سن سه سالگی شکل می‌گیرد اما گرایش‌های خاص شخصیتی بعدها در صورتی که فشارها و محیط تغییر کند جهت متفاوتی خواهند گرفت. برخی از این ویژگی‌ها تا مراحل بالاتر از دوران کودکی شکل نمی‌گیرند (مانند دیدگاهی که افراد همجنس زیاد جنس مخالف خود داریم).

محبت در مقابل دشمنی. این که کودکان در پایان سه سالگی به کدام سمت بیشتر گرایش پیدا کنند به درجه‌ی صمیمیت آن‌ها با والدینشان بستگی خواهد داشت. شکل‌گیری رفتار به چگونگی حل کردن منازعات میان هر دو والدین و فرزند در این دوره‌ی نسبتاً فشرده بستگی دارد.

تا سن ۱۸ سالگی شخصیت فرد تا حد زیادی شکل گرفته و تثبیت شده است. شکل‌گیری شخصیت در مرحله شیردهی، مهد کودک، دوران دبستان، راهنمایی و دبیرستان رخ می‌دهد. آموزش‌های بیشتر از سن ۲۵ سالگی به بعد را مرحله‌ی پیشرفت دانش و تحصیلات می‌نامند.

به منظور تربیت فرزند باید به هر یک از این جنبه‌های اخلاقی توجه کرد: روحیات، معنویات، جسم و روان و اجتماعی بودن.

در هر زمینه باید والدین رابطه‌ی قوی با فرزندان خود ایجاد کنند. برای مثال در صورتی که اولیا به شدت سلطه‌گر و فرزندان ضعیف باشند احتمالاً بیش از

قوی‌تر صلح و ضعیف‌تر عدالت را می‌طلبد

رئیس جمهور تئودور روزولت هشدار داده بود که آمریکایی‌ها نرم خو و مطیع نباشند: «چیزهایی که آمریکا را نابود خواهند کرد شامل: موفقیت به هر قیمتی، صلح به هر قیمتی، اول امنیت به جای اول وظیفه، عشق به زندگی آرام و نظریه به سرعت پولدار شو است.» هیچ یک از افرادی که او به آن‌ها هشدار داد برتر از قانون نبودند و عجله کردن اشتباه را توجیه نمی‌کرد. ویژگی‌های برتری که آمریکا را بر اساس آن ساخته‌اند شامل: شهامت، افتخار، عدالت، حقیقت و خلوص نیت است.



تولد و بذر آن را بکارند، ثمره‌ی رفتار صحیح را به زودی برداشت خواهند کرد.

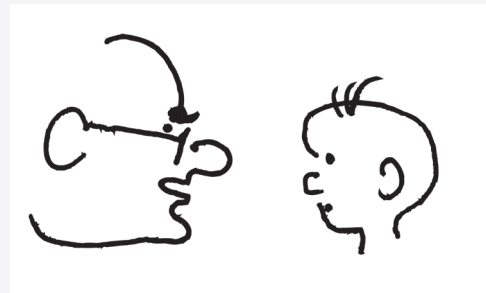
شخصیت کم عمق نیست بلکه ریشه‌های عمیقی در وجود فرد می‌دواند

شخصیت چیزی نیست که به سادگی از طریق مدرسه رفتن یا تجربه آن را به کودکان داد. ساخت شخصیت باید قبل از ساخت فردیت انجام گیرد. باید والدین زمان زیادی را صرف شکل دادن شخصیت فرزندان کنند (دقیقاً همچون ریشه‌های درخت که به زمان زیادی نیاز دارد تا در زمین رشد کند). شخصیت مناسب منزلت کودک را حفظ می‌کند تا از اتفاقاتی که هر روز رخ می‌دهند در امان باشد. شخصیت تثبیت شده همچون برگهای درخت به هم نمی‌ریزد یا مانند گله گوسفند به هر جایی رانده نمی‌شود. شخصیت همچون ریشه‌های عمیق درون کودک رشد می‌کند. اگر والدین از زمان

«بهترین هدیه‌ای که والدین می‌توانند به فرزندشان بدهند اخلاق صحیح است»
(توفیق ۱۹۶۷)

۱. نظریه سستی درباره فردیت: شامل سه عنصر است؛ ذهن، جسم و روح.
۲. نظریه مدرن درباره فردیت: تنها شامل ذهن است. شیخ النبهانی (یک فقیه فلسطینی) به این امر معتقد است و می‌گوید که جسم هیچ ارتباطی به فردیت ندارد.
۳. نظریه پسامدرنی درباره فردیت: شامل عناصر بسیار زیادی است. اکثریت دانشمندان و روانشناسان معتقدند که سطح وسیعی از متغیرها فردیت را شکل می‌دهند: جسم، ذهن، اجتماع، عواطف و روحیات. در اینجا تمرکز بر سر عناصر اساسی

از بین بردن شخصیت کودک



تو احمق هستی

فردیت چیست؟

این پرسشی جالب است. سه نظریه‌ی اصلی درباره فردیت وجود دارد:

گل رز کودک و والدین

شاید ما کودک را به گل رز تشبیه کنیم؛ می‌شکند و بوی خوشایندی را پخش می‌کند و الهام بخش زیبایی است. با این حال ساقه اش خوارهای زیادی دارد. والدین مهربان گل رز را به آرامی در دست خود نگه می‌دارند و با دقت به آن اجازه می‌دهند تا رشد کند، حتی اگر گاه گاهی خراشی در دستان آنها ایجاد کند. والدین بی‌صبر که در تلاش برای اجتناب از آنها هستند قسمت گلبرگ‌های این گل را به دست می‌گیرند بنابراین آن را خواهند کشت. آنها برای نجات خود از درد و رنج گل خود را نابود خواهند کرد. والدین باید با حداکثر احتیاط و صبوری با گل رز خود رفتار کنند.



(فصل ۱۹)، خلاقیت (فصل ۲۰) و اعتماد به نفس (فصل ۲۱).

شخصیت است: شهامت، عشق، خلاقیت، مسئولیت‌پذیری، صداقت، قابل اعتماد بودن، استقلال و آزادی.

بر اساس نظر دانشمند اخلاق، مایکل جوزفسون، (در فرگوسن ۱۹۹۹) شش رکن شخصیت شامل: قابل اعتماد بودن، احترام، مسئولیت‌پذیری، عدالت‌مداری، توجه و شهروندی است.

ویژگی‌های دیگری که از جانب متفکران مختلف بر شمرده شده‌اند شامل: خرد، صبوری، انسانیت، کنترل فردی، تواضع، رعایت تعادل، سادگی، اعتماد به نفس، فداکاری و سخاوت می‌شود. شخصیت درونی است و به پایه و اساس فردیت و وابسته است در حالی که رفتار نمود ظاهری است. یک عادت رفتاری دائمی و تکراری است که پس از مدتی به عملی ناخودآگاه تبدیل می‌شود.

فصل‌های آینده این کتاب عناصر خاصی از شخصیت را پوشش خواهد داد: شهامت (فصل ۱۵)، عشق (فصل ۱۶)، صداقت و قابل اعتماد بودن (فصل ۱۷)، مسئولیت‌پذیری (فصل ۱۸)، استقلال



فعالیت ۴۶: حفظ کردن یک دعا

این دعا را همراه با اعضای خانواده به زبان عربی و فارسی حفظ کنید:

پیامبر (ص) فرمودند:

((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ)). (أبو داود)

پروردگارا! از غم و ناراحتی به تو پناه می‌برم، از تنبلی به تو پناه می‌برم، از ترس و بیچارگی به تو پناه می‌برم، از بدهکاری سنگین به مردم [بیش از حد] قدرتمند به تو پناه می‌برم. (ابوداود)

درباره‌ی ویژگی‌هایی که در این حدیث به آن اشاره شده است صحبت کنید. چرا باید این ویژگی‌های منفی در شکل‌گیری شخصیت کم‌اهمیت شده باشند؟ آیا والدین می‌توانند آموزش ویژگی‌هایی که چنین موارد منفی را مهار می‌کند به تعویق‌اندازند؟ چه تجربه‌های عملی شخصی در این زمینه را می‌توانید برای فرزندان خود بازگو کنید؟ به مسئله‌هایی که در این حدیث به آن‌ها اشاره شده است دقت کنید:

- استرس و افسردگی
- ضعف و تنبلی
- ترسوئی و بیچارگی
- بدهکاری سنگین و تحت سلطه دیگران بودن

فصل ۱۵

- اصول اساسی شهامت و ترس ۴۹۰
- درک رشد ترس درون کودکان ۴۹۴
- شهامت یا پیروی ۴۹۶
- فشار دوستان ۴۹۶
- والدین، شجاعت و رفتارهای فرهنگی ۴۹۸
- کم رویی یا نجابت؟ ۵۰۰
- فعالیت‌ها ۵۰۱
- فعالیت ۴۷: در میان نهادن تجربه‌های ترس ۵۰۱
- فعالیت ۴۸: نه روش برای تربیت یک فرد ترسو ۵۰۱
- فعالیت ۴۹: شهامت و ایمان ۵۰۱
- فعالیت ۵۰: شهامت: آزمونی برای نوجوانان ۵۰۲
- فعالیت ۵۱: ترس کودکان در زمان جنگ و بلایای طبیعی را کم تر کنید ۵۰۲
- فعالیت ۵۲: چگونه «نه» بگوییم و همچنان با هم دوست بمانیم ۵۰۳
- فعالیت ۵۳: شهامت یعنی ۵۰۴





دیباچه

خود ایجاد کنند.

در زیر تعریف‌های رفتاری از شهامت ارائه شده است:

- ۱- برای دفاع از آنچه که صحیح است به پا خیز حتی اگر تنها بودی.
- ۲- با فشارهای منفی دوستان مخالفت کن.
- ۳- باز هم اقدام عملی از خود نشان بده، حتی اگر نگران شکست خوردن یا اشتباه کردن بودی..
- ۴- عقاید خود را بر زبان بیاور حتی

شهامت: شهامت مستقیماً با هر چیزی که خطرناک، سخت یا دردناک باشد رو به رو می‌گردد (به جای این که از آن فرار کند). ویژگی نترس یا شجاع بودن از عناصر مختلفی تشکیل می‌شود: دلیری، مقاومت، ثبات، جسارت و قهرمانی. باید شهامت را در کودکان تقویت کنیم. می‌توانیم از طریق امید بخشیدن، انتظار موفقیت را داشتن و تشویق کودکان به تبدیل شدن به فردی که در ذهن خود دارند، ویژگی شهامت را در آن‌ها تقویت کنیم. ما باید به کودکان بیاموزیم که در موقعیت‌های مختلف از طریق حفظ آرامش، پشتیبانی کردن و وحشت نکردن کنترل امور را به دست گیرند. والدین می‌توانند قهرمان بودن را که به معنی شهامت همراه با نجابت است از طریق ایجاد احساس مسئولیت، نجات دادن و احترام گذاشتن به سایرین در فرزندان



اگر دیگران با تو مخالفت کردند.

برخی از رایج‌ترین موقعیت‌هایی که نیازمند شهامت فرزندان است:

- ۱- بازگویی حقیقت در صورتی که چنین کاری باعث دردسر برای آن‌ها شود.
- ۲- در برابر افراد زورگو ایستادن
- ۳- مقابله کردن با فشارهای دوستان
- ۴- آغاز مدرسه

۵- ظاهر متفاوت داشتن (در مورد دختران مسلمان داشتن روسری و در مورد پسران داشتن کلاه کوفی)

۶- به دست آوردن موفقیت‌های بالاتر از آنچه که تا به حال داشته‌اند

۷- بیان عقاید کم رواج تر

با این حال موقعیت‌هایی وجود دارند که در آن‌ها شهامت به بی‌احترامی تبدیل می‌شود؛ مثلاً زمانی که از والدین، معلم‌ها، قوانین و مقررات تبعیت نکنیم.

طغیان غیر منطقی و بی‌پروا در مقابل فرهنگ و دین نیز ناپسند در نظر گرفته می‌شود. بسیار مهم است که دین را با فرهنگ‌های زیادی که در کشورهای مختلف وجود دارد اشتباه نگیریم زیرا برخی از این فرهنگ‌ها کاملاً خلاف قوانین اسلامی عمل می‌کنند. برای مثال

ازدواج اجباری، دادن سرپرستی کودکان به پدر بدون بررسی رفتارهای او، نادیده گرفتن تحصیلات فرزندان (مخصوصاً دختران) و نادیده گرفتن حق ارث زنان

خلاف قوانین اسلامی است. انزوای زنان و دختران در حالی که مردها و پسرها حق رفتن به هر جایی در هر زمانی و با هر

کسی که بخواهند را دارند. همچنین تنبیه زنان و دختران به دلیل کوچکترین تردیدها در اسلام جایز نیست. بیشتر این رفتارها به صورت نادرست به نام دین از نسلی به نسل دیگر منتقل شده‌اند. همچنین باید والدین کودکان خود را مجبور به دروغ گفتن و رفتار نادرست نمایند.

اصول اساسی شهامت و ترس

ترس متضاد شهامت است، یعنی یکی از قوی‌ترین محرک‌های انسان. ممکن است ترس یک واکنش اکتسابی یا عملی محافظه‌کارانه و غریزی باشد. باید والدین مراقب هر دو نوع ترس روان و تثبیت شده باشند. یک ترس روان، گذرا است (تا مدت زمان کمی می‌ماند و سپس از بین می‌رود). این امر طبیعی است. اما یک ترس تثبیت شده همیشه بر جای می‌ماند و حتی ممکن است تشدید گردد. طبیعی نیست که کودک ترسی تثبیت شده در مقابل پرواز کردن، ارتفاع، سگ‌ها، عنکبوت‌ها و مکان‌های شلوغ داشته باشد. ممکن است صبر بی‌پایان یا حتی کمک و درمان افراد متخصص لازم باشد تا بتوان بر ترس‌های تثبیت شده غلبه کرد. ترس‌های معمولی بخشی از زندگی هر کسی است زیرا این نوع ترس‌ها به انسان کمک می‌کنند تا در هنگام مواجهه با خطر به سرعت واکنش نشان دهند. برخی از ترس‌های معمولی شامل ترس از مار سمی، شعله‌های آتش و حمل نادرست اسید هیدرو کلرید است. زمانی

بیاناتی درباره شهامت

پیامبر (ص) فرمودند:

((سَيِّدُ الشُّهَدَاءِ حَمَزَةُ بْنُ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ، وَرَجُلٌ قَامَ إِلَى إِمَامٍ جَائِرٍ فَأَمَرَهُ
وَنَهَاهُ، فَقَتَلَهُ)).

«سیدالشهدا حمزه بن عبدالمطلب (عموی پیامبر) است و هر مردی که در مقابل

حاکمان ظالم ایستاد، حق را بر زبان آورد و حاکم او را کشت». (النیشابوری ۱۹۹۰)

زمانی که حمزه به اسلام ایمان آورد، بت پرستان را تهدید کرد که به پیامبر آسیب نرسانند. ایشان لقب سیدالشهدا را زمانی که در جنگ طی عملیاتی بزدلانه به صورت حمله‌ای از پشت سر شهید شدند دریافت نمودند. ایشان مرد بسیار شجاعی بودند.

• «شهامت نخستین نیکی است زیرا اگر شهامت نداشته باشید هرگز فرصت استفاده از سایر نیکی‌ها را نخواهید داشت». ساموئل جکسون

• توماس جفرسون گفته است: «یک شخص با شهامت اکثریت به حساب می‌آید».

• تا خشکی از دید خارج نشود نخواهید توانست قاره‌های دیگر را کشف کنید».

• تا زمانی که انسان‌های خوب از خود شهامت نشان ندهند شیطان هر کاری بخواهد انجام می‌دهد.

اصول اساسی شهامت و ترس

کودکان هم از آن‌ها تبعیت خواهند کرد. کودکان تقلید کنندگان پرشوری هستند به خصوص اگر افراد بزرگسالی که الگوی خود قرار داده‌اند والدین آن‌ها باشند.



ترس ناسالم تلقی می‌شود که به فرد اجازه ندهد فعالیت‌های روزانه خویش را به انجام رساند.

در اینجا پیشنهاداتی برای کمک کردن به کودکان جهت مقابله با ترس هایشان آورده شده است:

• باید والدین از تلاش‌های کودکان خود تعریف و تمجید کنند. اگر کودکی برای انجام کاری تلاش کند حتی اگر موفق نشود مستحق تعریف است. تعریف از نشان دادن یک شهامت اخلاقی هم رای دیگران نشدن، بیان حقیقت در حالی که دروغ گفتن می‌توانست راحت تر باشد، مخصوصاً حائز اهمیت است.

• بهترین الگوی تشویق شهامت در فرزندان رفتارهای والدین است. در صورتی که والدین از خود شهامت نشان دهند

یا تمرین اطفاء حریق برای کودکان ترسناک است زیرا نمی‌دانند باید انتظار چه چیزی را داشته باشند. می‌توانید از آن‌ها پرسید که تصور می‌کنند ممکن است چه اتفاقی بیفتد، پس از اتمام رخداد مورد نظر از آن‌ها بخواهید تا درباره آن صحبت کنند و تجربیات



خویش را بیان سازند. کلماتی مانند «ترسیدن»، «ترس» و «وحشت کردن» در بیان احساسات کودکان کاربرد دارند. • قبل از این‌که کودکان آمادگی پیدا کنند آن‌ها را با چیزی که از آن می‌ترسند روبه‌رو نسازید. زمانی که آماده روبه‌رو شدن با آن شدند به آرامی آن‌ها را به مواجهه با موقعیت مورد نظر تشویق کنید. برای مثال اگر کودکان از صدای جاروبرقی می‌ترسند، می‌توانند در هنگام خاموش بودن دستگاه آن را لمس کنند یا والدین کودک را در آغوش بگیرند و او را آرام نمایند و شخص دیگری وسیله را روشن کند. اجازه دادن به کودکان برای این‌که خود تصمیم بگیرند چه زمانی در هنگام شنا کردن سر خود را زیر آب فرو برند کنترل موقعیت را در آن‌ها ایجاد می‌نماید که در نتیجه‌ی آن

اغلب ترس‌های کودکان مشابه ترس‌های والدین آن‌ها است.

• باید والدین تفاوت میان شهامت (یک ویژگی بارز) و «پرهیاهو بودن» یا «خودنمایی کردن» را روشن سازند. نباید والدین در میان نبود ویژگی شهامت، خجالتی بودن و تسلیم شدگی سردرگم شوند. باید کودکان بیاموزند که از حق خود و دیگران دفاع کنند. والدین می‌توانند درباره «شهامت آرام»، شهامت «نه» گفتن به هر چیزی که اشتباه است، توضیحاتی را به فرزندان خود ارائه نمایند.

• والدین باید محیطی پذیرا و دارای حرمت در خانه ایجاد کنند. کودکان به مکانی امن برای بیان طرح‌های خویش نیاز دارند. هر نوع ترسی برای کودکان هر چند به نظر بزرگسالان غیر منطقی باشد واقعی است. باید والدین از مسخره کردن و نادیده گرفتن ترس‌های کودکان خود خودداری کنند. نباید کودکی که ترسیده است را شرم‌منده، تیبیه یا بیش از اندازه محافظت کرد.

• یک روند روزانه‌ی ایجاد حس قدرتمندی و کنترل در کودکان لازم است. ریشه‌ی بسیاری از ترس‌های کودکانه از نگاه ایشان از اتفاقاتی که در اطرافشان رخ می‌دهد ناشی می‌شود. اگر لازم است در کارهای روزمره‌ی خود تغییری ایجاد کنید، بهتر است که قبل از آن با صحبت کردن با فرزندان، آن‌ها را برای روبه‌رو شدن با این تغییر آماده سازید. سفر به فضاهای باز، ورود مهمان

آتش بازی یا صاعقه می‌توانند ترسناک باشند». «پارس سگ‌ها، زیرا آن‌ها به این شیوه صحبت می‌کنند و اگر کسی را می‌بینند با این کار خوشحالی خود را نشان می‌دهند». انتظار نداشته باشید ترس کودکان ناگهان از بین برود؛ صبور باشید.

کودکان به آن‌چه که مستقیماً می‌شنوند باور دارند مثلاً، «اگر روی صندلی اتومبیل نشینی پلیس تو را بازداشت خواهد کرد» یا وقتی که غریبه‌ای می‌گوید، «تو خیلی شیرین هستی، دوست دارم تو را با خودم به خانه ببرم». نباید مرگ را به خوابیدن تشبیه کرد زیرا ممکن است کودکان از خوابیدن وحشت کنند. همچنین نباید به آن‌ها بگویید اگر بر ترس هایشان غلبه کنند دختر یا پسر بزرگی می‌شوند. این کار فشار روانی زیادی را در آن‌ها ایجاد می‌کند.

ترس آن‌ها کم‌تر خواهد شد.

- در صورتی که فرزندان شما ناراحت است نگرانی بیش از خود نشان ندهید. ممکن است با این کار ناخواسته ترس‌های آن‌ها را با ایجاد این تصور که واقعاً چیزی خطرناک وجود دارد تقویت کنید. می‌توانید با لحنی آرام و اطمینان بخش اطلاعات مناسب سن آن‌ها را توضیح دهید. برای نمونه ممکن است پدر یا مادری چنین چیزی بگوید؛ «این صدا خیلی بلند است این طور نیست؟ این صدای آمبولانس است، احتمالاً در حال امداد رسانی به کسی باشد.»
- باید با مهربانی و محبت چیزهایی که قبلاً باعث ترس کودکان می‌شد را به آن‌ها یادآوری کرد. این کار به آن‌ها قدرت خواهد داد تا بر ترس‌های خود نیز غلبه کنند.
- به کودکان کمک کنید ترس را درک کنند. برای مثال، «صداهای بلند



درک رشد ترس درون کودکان

سن	رایج‌ترین ترس‌های دوران کودکی
۶ ماهگی	غریبه‌ها
۸ ماهگی	جدایی از والدین، افتادن
۱ سالگی	جدایی از والدین، صداها، حیوانات، پزشکان، حمام کردن
۲ سالگی	جدایی از والدین، دستشویی رفتن، خوابیدن، پزشکان، حمام کردن
۳ سالگی	از دست دادن والدین، دستشویی رفتن، خوابیدن، هیولاها و ارواح، هر کسی که به اعضای خانواده شبیه نباشد (مانند کسی که ناتوانی جسمی، ریش، رنگ پوست یا پوشش متفاوت دارد)
۴ سالگی	صداها، حیوانات، خوابیدن، هیولاها و ارواح، افرادی که شبیه به اعضای خانواده نیستند، از دست دادن والدین، مرگ والدین، طلاق والدین
۵ سالگی	صداها، حیوانات، خوابیدن، هیولاها و ارواح، گم شدن، رفتن به مهد کودک، زخمی شدن، از دست دادن، مرگ یا طلاق والدین

اینکه کودکان در دوره‌ای خاص از موجوداتی مانند سگ‌ها، زنبورها، تاریکی و هیولاها زشت خیالی یا پدیده‌هایی مانند صاعقه بترسند طبیعی است. کودکان ۳ تا ۶ ساله مخصوصاً به دلیل این که حافظه‌ی آن‌ها در به یادسپاری چیزهای ترسناک بهتر عمل می‌کند بیشتر ترس را تجربه می‌کنند. ویژگی‌های شخصیتی در برخی از کودکان به صورت طبیعی بیشتر ترسو است. زمانی که والدین کودکان ترسیده خود را آرام می‌کنند احساس امنیت را در ایشان به وجود می‌آورند. این حس امنیت به آن‌ها شهادت می‌بخشد و کم‌کم باعث می‌شود تا بر ترس‌های خود غلبه کنند. نوزادان از صدای بلند، غریبه‌ها و جدایی از والدین خود می‌ترسند. کودکان نوپا از غریبه‌ها، جدایی از والدین و هر چیز ناشناخته می‌ترسند. کودکان پیش دبستانی و دبستانی به دلیل رشد بیشتر قدرت

تخیل از تاریکی، زخمی شدن، حیوانات، تنها ماندن و مرگ می‌ترسند. به جز این ترس‌ها دانش‌آموزان مدرسه نگران برآورده ساختن انتظارات والدین و معلمین خود نیز هستند. در سنین نوجوانی افراد اغلب از جنگ هسته‌ای و بلایای طبیعی و تروریسم وحشت دارند.

ممکن است کودکان از غیر قابل‌تصورترین چیزها وحشت داشته باشند. برای نمونه وقتی کودکان راه رفتن را می‌آموزند و می‌فهمند که می‌توانند مادر خویش را ترک کنند، متوجه می‌شوند که مادر نیز می‌تواند ایشان را ترک کند. یا این که چون آب از لوله سینک ظرفشویی یا از سیفون دستشویی به درون فاضلاب سرازیر می‌شود احتمال دارد آن‌ها نیز به درون فاضلاب کشیده شوند. محیط اطراف کودک همچون مکان‌های ناشناخته، شلوغی و سایه‌ی ایجاد شده از

نوشتن یا انجام یک عمل عاطفی (مانند گریه کردن) واهمه نداشته باشید. شهادت عاطفی شهادت واقعی است و قدرت زندگی کردن از آن ناشی می‌شود. ظاهراً فیلم‌های رایج که برای پسرها تهیه شده‌اند تنها یک نوع شهادت را نشان می‌دهند: مقابله کردن با دشمنی که از نظر جسمی از ما بزرگ‌تر است. اراده به جنگیدن با دشمن، فریب دادن یک حیوان بزرگ، شکست دادن یک هیولای فضایی و با اسلحه روبه‌رو شدن با یک فرد شرور روش‌هایی هستند که رسانه‌ها به این شیوه شهادت مردانه را نمایش می‌دهند. پسرها به الگوهای شهادت عاطفی نیاز دارند. آن‌ها باید در میان افراد خانواده و در زندگی واقعی شاهد وجود شهادت باشند. جامعه باید الگوهایی از قهرمانان را که توانایی فراتر از قدرت جسمی دارند ارائه دهد. اگرچه بسیاری از بزرگسالان در زندگی شخصی و کاری خود شهادت دارند اما به ندرت اجازه می‌دهند که فرزندان ایشان شاهد لحظات روبه‌رویی با وجدان و شجاعت آن‌ها باشند. باید مردم در این باره صحبت کنند. باید والدین از شهادت عاطفی کسانی که به خود جرأت می‌دهند تا سخنرانی کنند، با وجود معلولیت جسمی فعال باشند، زبان خارجی بیاموزند و در حالتی که نادیده‌انگاری راحت‌تر است؛ چنین کاری نکنند و به یاری دیگران بشتابند، تمجید کنند. زمانی که به شهادت عاطفی شکل و هویت می‌بخشیم می‌توانیم بر فرزندان خویش اثر گذار باشیم.



نور چراغها در تاریکی می‌توانند ترس‌ها را افزایش دهند. اگر ترس‌های کودکان بسیار زیاد باشد و زندگی روزمره آنان را مختل کند باید والدین در پی کمک افراد حرفه‌ای برآیند. در صورتیکه والدین چنین تصمیمی گرفتند باید این پرسش را پاسخ دهند: این ترس‌ها چه مدت است که ادامه پیدا کرده‌اند؟ آیا این ترس‌ها به ضرر کودکان است؟ آیا این ترس‌ها بر رفتار عادی و روابط آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد؟ آیا این ترس‌ها مانع از بازی کردن و خوابیدن کودکان می‌شود؟

شهادت عاطفی یعنی شما از بیان،

کودکان باید هم شهادت عاطفی و هم شهادت جسمی را بیاموزند

شهامت یا پیروی

یکی دیگر از انواع شهامت اخلاقی، جرئت کنترل عواطف و سخنانی است که در عصبانیت ممکن است از خود بروز دهیم. این عمل مخالف قدرت جسمی است. پیامبر (ص) در این باره فرمودند: مرد قوی، کشتی گیر خوب نیست؛ بلکه کسی است که در زمان عصبانیت می‌تواند خود را کنترل کند. (البخاری)

کودکی به چنین افرادی گفته شده است که به تنهایی نمی‌توانند از خود مراقبت کنند و همیشه نیازمند کمک دیگران هستند. به آن‌ها نیاموخته‌اند که چگونه خلاق باشند. خلاقیت آن‌ها مدام سرکوب شده و به جای آن مجبور به پیروی کردن از دیگران شده‌اند.

فشار دوستان

تا زمانی که کودکان سن کمی دارند والدین یا سرپرست ایشان تصمیم‌گیری‌های مهم را بر عهده دارند. اما در زمان رشد باید کودکان بیاموزند که خود تصمیم‌گیری کنند. نوجوانان با موقعیت‌های اجتماعی سختی روبه‌رو می‌شوند که لازم است بتوانند خود تصمیم‌گیری نمایند. ممکن است دوستان و آشنایان ایشان را به مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر، داشتن رابطه جنسی تشویق کنند. «نه» گفتن و خلاف نظر جمع رفتار کردن کار ساده‌ای نیست.

بسیاری از بزرگسالان درباره‌ی شکل‌گیری واکنش‌های آن‌ها به ترس در کودکی به دلیل تهدیدهای یا شرم‌نده سازی از سوی والدین و معلمین توضیحاتی را بیان کرده‌اند. به کودکان یاد داده شده که بهتر است حرف شنو باشند «و اگر نه!» و در جمع رسوا، تهدید یا شرم‌نده شده‌اند تا مجبور به پیروی کردن از دیگران شده و خواست خود را نادیده بگیرند. باید کودکان بی‌هیچ‌چون و چرایی از خواسته بزرگسالان تبعیت کنند. به آن‌ها گفته می‌شود «باید کودکان دیده شوند اما نباید سخنی از آن‌ها شنیده شود» یا «خفه شو و گرنه کاری می‌کنم به گریه کردن ییفتی». چنین جملاتی شهامت را از بین برده و ترس‌ها را افزایش می‌دهند.

فرزندان ترسو و ضعیف در پی دستیابی به «امنیت» در شغل‌ها یا روابط نامناسب می‌مانند. به دلیل ترس از عدم موفقیت آن‌ها نمی‌توانند در پی یافتن شغل بهتری باشند. آن‌ها از مردود شدن می‌ترسند. آن‌ها احساس گناه، شرمندگی و خودکم‌بینی دارند. اعتماد به نفس ندارند. خود را لایق شرایط بهتر تصور نمی‌کنند و برای دستیابی به آزادی نمی‌جنگند. آزاد بودن شهامت می‌طلبد. از

تقلید اجتماعی شدن استقلال

سه مرحله رشد به این ترتیب است:

مرحله تقلید از والدین: از تولد تا ۷ سالگی؛

مرحله اجتماعی شدن: از ۷ تا ۱۴ سالگی؛

مرحله استقلال: از ۱۴ تا ۲۱ سالگی



حتی کودکان کم‌سن نیز می‌خواهند عضو گروهی باشند. والدین باید فشارهای دوستان را برای ایشان توضیح دهند. والدین می‌توانند به فرزندان خود بگویند که در یک گروه چه اتفاقی می‌افتد. در صورتی که گروه تصمیم می‌گیرد بازی قایم موشک را انجام دهند باید همه اعضا بر اساس قوانین عمل کنند در غیر این صورت یک فرد بازی دیگران را خراب خواهد کرد. اما زمانی که گروه تصمیم به انجام کاری خطرناک و آسیب‌رسان می‌گیرند مخالفت کردن کار درستی است. مخالفت یک عضو با چنین کاری می‌تواند شهادت «نه» گفتن سایر اعضا را نیز بالا ببرد. والدین می‌توانند درباره‌ی تفاوت‌های

کودکان دوست دارند که در جمع‌ها مشارکت داشته باشند و تمایل دارند تا بالغ‌تر از سن خود به نظر برسند. دوست ندارند همچون یک بچه به آن‌ها نگاه کنند. بیان عقاید و انجام کار درست راحت نیست (مخصوصاً زمانی که دوستان آن‌ها می‌گویند تنها یک لیوان آب جو یا یک سیگار را امتحان کن). ممکن است گروه یکی از کودکان را انتخاب و یکی را حذف کند. گاهی اوقات کودکان در مبارزه بر سر قدرت در یک گروه کوچک دوستانه با هم درگیر می‌شوند. یکی از رایج‌ترین جملاتی که کودکان در چنین موقعیت‌هایی استفاده می‌کنند این است که، «بهترین دوست تو نخواهم بود».

که والدین افراد را به دلیل سطح درآمد، لباس، دین یا اصلیت نژادی قضاوت نمایند، کودکان یاد می‌گیرند که نباید به چنین دلایلی احساس شرمندگی کنند. هرچند دوستان می‌توانند تأثیر زیادی بر کودکان داشته باشند اما والدین تأثیر گذار تر خواهند بود.

وجود دوستان در زندگی افراد بسیار حیاتی است. یادگیری مهارت اجتماعی شدن بخشی از روند رشد فرزندان است. همه‌ی کودکان یاد می‌گیرند چگونه خود را با جمع‌های دوستانه سازگار کنند اما همچنان بر ارزش‌ها و هویت فردی خویش پافشاری نمایند. اگر والدین به فرزندان خود بیاموزند که اعتماد به نفس و شهامت داشته باشند، کودکان راحت‌تر می‌توانند با فشارهای موجود در گروه دوستان خود کنار بیایند. آن‌ها قدرت «نه» گفتن به چیزهایی که آن‌ها را ناراحت می‌کند یا مسائلی که به نظر ایشان صحیح نیست را خواهند داشت.

والدین، شجاعت و رفتارهای فرهنگی

شهامت یکی از مهم‌ترین عناصر وجودی رهبران است. پرورش شهامت در کودکان از سنین پایین آغاز می‌گردد. احتمالاً این کار راحت‌تر از آن چیزی است که افراد تصور می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که نوزادان شجاع هستند و از محیط اطراف خود ترسی ندارند و ترس‌های آن‌ها از طریق والدین در ذهن ایشان ایجاد می‌گردد. آن‌ها فرزندان خود را از حیوانات،

فردی انسانها با کودکان صحبت کنند. آیا همه اعضای گروه باید مانند یکدیگر باشند؟ در صورتی که کودکان بتوانند به تفاوت‌های فردی یکدیگر احترام بگذارند آن‌ها در سنین نوجوانی و بزرگسالی زندگی پربار تری خواهند داشت. صفحه ۳۲۳ والدین می‌توانند درباره‌ی رهبری و پیرو بودن با فرزندان خود صحبت کنند. باید والدین به صحبت‌های فرزندان خود گوش دهند و به آن‌ها نشان دهند که سختی مقابله با فشارهای دوستان را درک می‌کنند. در صورتی که والدین بتوانند بدون قضاوت کردن سخنان فرزندان خود را بشوند و درباره آن صحبت کنند به احتمال زیاد فرزندان در سنین بالاتر نیز مسائل خود را با آن‌ها در میان خواهند گذاشت.

ممکن است دوستان خوبی در اطراف فرزند ما باشند با این حال «فشارهای دوستان» می‌تواند دردسرساز باشد. اما گاهی بعضی از کودکان به شیوه‌هایی سالم مثبت و حمایتگرانه بر دوستان خود تأثیرگذار خواهند بود. زمانی که والدین با احترام و به گرمی با دوستان فرزند خود رفتار می‌کنند به الگویی تبدیل می‌شوند تا فرزندان چگونه رفتار کردن با سایرین را از آن‌ها بیاموزند.

زمانی که والدین تفاوت‌های دیگران را تحمل می‌کنند و برای افرادی که ظاهراً غیرعادی هستند ارزش قائل می‌شوند به فرزندان خود می‌آموزند که بتوانند تفاوت‌های دیگران را بپذیرند. در صورتی

متأسفانه برخی از والدین اجازه نمی‌دهند فرزندانشان با کسی دوست شده و بازی کنند و آن‌ها را در انزوا نگه می‌دارند. ایشان به فرزندان خود می‌گویند که، شنا کردن به خفگی در آب منجر می‌گردد و سوارکاری خطرناک است. انواع ورزش‌ها را به این دلیل که ممکن است دست یا پای فرزندان دچار شکستگی شود ممنوع می‌سازند. زمانی که والدین حق انتخاب فرزندان خود را محدود می‌کنند ترسویی را به آن‌ها می‌آموزند. این کار باعث می‌شود تا فرزندان تصور کنند که تنها والدین می‌توانند درست تصمیم بگیرند و به جای آن‌ها فکر کنند. آن‌ها با مهیا ساختن همه چیز بدون هیچ تلاشی از جانب کودکان آن‌ها را لوس بار می‌آورند. آن‌ها اجازه خطر کردن را به فرزندان خود نمی‌دهند و تلاش کردن برای دستیابی به اهداف خود را به آن‌ها نمی‌آموزند. اشتباه دیگر والدین این است که بیش از اندازه مراقب فرزندان هستند. آن‌ها کودکان را به گردش نمی‌برند تا مبدا بیمار شوند یا دچار سرماخوردگی گردند. چنین والدینی به فرزندان خود یاد می‌دهند که توانایی انجام کاری را ندارند و نمی‌توان به آن‌ها اعتماد کرد. راه حل این مسئله ایجاد موقعیتی است که در آن فرزندان بتوانند از خود مقاومت نشان دهند و در حد معقول خطر کنند. حفظ امنیت فردی در محیط‌های ناآرام را به فرزندان خود بیاموزید. در جنگل، کارخانه و درون قایق نکات امنیتی لازم را برای آن‌ها توضیح دهید و چگونگی تشخیص موقعیت‌های

تاریکی، ارتفاع، ارواح، هیولاهای، مارها و سگ‌ها و آب می‌ترسانند. شیوهی تربیتی که در مورد کودکان به کار گرفته می‌شود بر میزان شهامت آن‌ها تأثیر دارد. در برخی از فرهنگ‌ها استفاده از ابزار ترس برای مهار و مدیریت کودکان رایج است. این رویکردی است که به وسیله آن‌ایمان، دین، حفظ کردن قرآن و نام‌های زیبای پروردگار را به کودکان می‌آموزند. روش صحیح این است که ابتدا از آیاتی که در بردارنده‌ی عشق و بخشندگی، نام‌های زیبا و افتخار آمیز پروردگار است، استفاده کنیم. در ابتدا باید بر عشق و بهشت تأکید کرد و سپس مجازات و جهنم را معرفی نمود.

داستانهایی از شجاعت پیامبران نقل کنید. حضرت ابراهیم وارد معبد شد، با تبر خویش همه‌ی بت‌ها را شکست و سپس آن را بر گردن بزرگ‌ترین بت نهاد. حضرت موسی و برادرش هارون با شجاعت تمام به مقابله با دیکتاتوری قدرتمند فرعون پرداختند و حضرت محمد در حالی که او را تهدید کرده بودند، به سمت او سنگ و زباله پرتاب می‌کردند، در کعبه در شهر مکه نماز خواندند. داستان‌های واقعی شهامت افرادی که در زندگی شناخته‌اید را برای فرزندان تعریف کنید. باید به فرزندان خود بیاموزید که در زندگی خود همیشه متوجه حضور پروردگار باشند. شجاعت، امنیت و فرد نیکوکار بودن را به کودکان خود بیاموزید تا از هیچ کس جز خداوند که خالصانه ایشان را دوست می‌دارد ترسی نداشته باشند.

امن و ناامن از یکدیگر را مشخص سازید. تبدیل شود. به یاد داشته باشید خداوند از باید شجاعت به بخشی از فرهنگ ما کسانی که شجاع هستند حمایت می‌کند!

• نام عمومی پیامبر (ص) حمزه به معنی شیر بود. به دلیل شهامت و قدرتی که داشت به «اسد الله و رسوله» شهرت پیدا کرد که به معنی شیر خدا و پیامبر او است!

ما می‌توانیم داستان‌هایی از شجاعت در دنیای حیوانات را برای فرزندانمان بازگو کنیم. در قلمروی شیرها بویی پخش می‌شود که روباه‌ها را از نزدیک شدن به این مکان می‌ترساند حتی اگر در آن نزدیکی شیرب وجود نداشته باشد. نوعی ترس غریزی در بعضی از پرندگان مانند سهره، حتی زمانی که بر فراز آسمان در حال پرواز هستند، وجود دارد. این در حالی است که شهامت و غرور خاصی در برخی دیگر از پرندگان مانند شاهین حتی در هنگام مرگ وجود دارد.

• «ما باید سدهایی از شهامت بنا کنیم تا در زمان سیلاب ترس از ما محافظت کنند».
مارتین لوتر کینگ



کم رویی یا نجابت؟

آنچه که مورد نظر ما است نجابت است نه کم رویی. کم رویی به معنی درون گرایی و ترس از ملاقات افراد جدید است. نجابت به معنی ملاحظه کاری، ادب و احترام و خودنمایی نکردن نیز هست.



فعالیت ۴۷: در میان نهادن تجربه‌های ترس

با فرزندان خود درباره‌ی تجربه‌هایی از ترس که در زندگی خود داشته‌اید صحبت کنید. شما در آن لحظات چه کاری انجام دادید؟ فرزندان هم می‌توانند نظرات خود را بیان کنند.

فعالیت ۴۸: نه روش برای تربیت یک فرد ترسو

رفتارهای اشتباه والدین بودن که در زیر بیان شده‌اند را همراه با همه‌ی اعضای خانواده بررسی کنید و مثال‌ها و داستان‌هایی از تجربیات خویش مطرح سازید. اگر چنین اشتباهاتی رخ داده‌اند چگونه باید آن‌ها را جبران نمود؟

- بی‌احترامی به فرزند و توهین کردن به او در مقابل دوستانش.
- با نام‌های نامناسب فرزند را صدا زدن. گفتن این‌که او به درد هیچ کاری نمی‌خورد.
- هرگز اعتماد نداشتن به فرزند و سخنانی که می‌گوید. گفتن این‌که او راستگو نیست و دیگران بهتر از او هستند.
- نادیده گرفتن تمامی کارهای درست و تمرکز بر اشتباهات فرزند.
- خوش رفتارتر بودن با خواهر، برادر یا فرزندان اقوام. همیشه او را با سایرین مقایسه کردن - که چقدر زشت یا تنبل است و آن‌ها چقدر زیبا و سخت کوش هستند.
- همیشه فرزند را کنار خود نگه داشتن تا احساس امنیت کند.
- لوس بار آوردن فرزند با خرید هدیه‌های بیش از اندازه.
- به فرزند اجازه ندادن تا در جمع‌ها صحبت کند. او همیشه باید در مقابل دیگران سکوت کند.
- محول نکردن مسئولیت به فرزند حتی کارهای ساده. آموختن وابستگی به دیگران و اجتناب از هر نوع خطر کردن.

فعالیت ۴۹: شهامت و ایمان

درباره‌ی داستان قبیله‌ی قریش که خواستند در مقابل پیامبر (ص) مقاومت می‌کردند را برای فرزندان خود بازگو کنید. پیامبر (ص) فرمودند:

عموی عزیزم، به خدا قسم، اگر آنها [قبیله‌ی قریش] خورشید را در دست راستم و ماه را در دست چپم قرار دهند تا پیام الهی را تبلیغ نکنم، دست از این کار برنخواهم داشت تا خداوند آن را بر همه آشکار کند یا من در این راه بمیرم.

۱. چه عناصری از شهادت را می‌توانید در این سخن پیامبر (ص) که به عموی خود ابوطالب فرمودند تا پیام خود را به جهانیان برسانند، وجود دارد؟
 ۲. داستان‌های دیگری از پیامبران که در بردارنده‌ی شهادت است را بازگو کنید.
 ۳. داستان‌های از شهادت اصحاب پیامبر (ص) نقل کنید.
 ۴. موقعیت‌هایی که در دوران معاصر که از سوی قهرمانانی از ادیان مختلف رخ داده‌اند را نقل کنید.
- موقعیتی که در آن از خود شهادت نشان دادید را بازگو کنید. چه مشکلاتی بر سر راه شما وجود داشت؟ چه دستاوردی نصیب شما گردید؟ واکنش دیگران به این کار شما چگونه بود؟
- از فرزندان‌تان بخواهید تا داستان‌های خود را نقل کنند.

فعالیت ۵۰: شهادت: آزمونی برای نوجوانان

آیا شما شخص با شهادتی هستید؟ چند مثال ذکر کنید.

درست اشتباه

من به خاطر آن‌چه که درست است مقاومت می‌کنم، حتی اگر تنها باشم.

من از دوستان ناباب تبعیت نمی‌کنم.

ترس از شکست من را از تلاش کردن منصرف نمی‌کند.

از اینکه نظر واقعی خودم را بیان کنم حتی اگر با من مخالفت کنند، نمی‌ترسم.

حاضرم خطر کنم و تصمیم خودم را بگیرم.

فکر می‌کنم من شخص با شهادتی هستم/ نیستم زیرا -----

فعالیت ۵۱: ترس کودکان در زمان جنگ و بلایای طبیعی را کم تر کنید

درباره‌ی موارد زیر با فرزندان خود صحبت کنید و برخی از موارد را باهم انجام دهید.

کودکان زیادی در معرض جنگ و بلایای طبیعی قرار دارند. والدین با انجام کارهای زیر می‌توانند ترس‌های ایشان را کم‌تر کنند.

ا. به اخبار تلویزیون گوش ندهند. اما خلاصه‌ای از وضعیت موجود را برای آن‌ها توضیح دهید.

ب. کارهای هر روز را انجام دهید (مانند خوابیدن سر وقت، تمرینات فوتبال، وعده‌های

غذایی به موقع و نماز سر وقت).

پ. بر پرورش فرزندان خود تمرکز کنید. آن‌ها را در آغوش بگیرید و نوازش کنید، با آن‌ها وقت بگذرانید و توجه و محبت بیشتری را به آن‌ها معطوف سازید. برقراری ارتباط با آن‌ها را از طریق گوش دادن به حرفهایشان و ارزش قایل شدن برای احساساتشان تقویت کنید.

ث. واکنش آرامی به اتفاقات ترسناک نشان دهید: نترسید، غمگین نشوید و بیش از اندازه به اخبار گوش ندهید.

ج. اجازه دهید فرزندان بیشتر با موقعیت جنگ آشنا شوند (مثلاً بازی بیمارستان را انجام دهید تا افراد زخمی را درمان کنید؛ مکانی برای زندانیان در نظر بگیرید؛ تصمیم بگیرید چگونه و آوارگان جنگی را پناه دهید؛ آژانس‌های امداد رسانی برای قربانیان در نظر بگیرید؛ و دعا‌های خاصی برای نیایش و طلب کمک از خداوند برای جنگ زدگان انتخاب کنید).

ح. با کودکانی از سایر کشورها که درگیر بلایا یا جنگ بوده‌اند مکاتبه کنید و پیام‌ها و هدایایی را برای آن‌ها بفرستید.

خ. نامه‌ای به کسی بفرستید (که می‌تواند شامل دعایی نزد خداوند باشد): رئیس جمهور کشوری جنگ زده، دشمن، یا فردی که از یک بلای طبیعی جان سالم به در برده است. نقاشی صلح را برای یک سرباز بکشید، برای افراد زخمی بیسکویت بپزید، یا برای بازماندگان پولی برای کمک رسانی جمع‌آوری کنید.

فعالیت ۵۲: چگونه «نه» بگوییم و همچنان با هم دوست بمانیم

این چهار تمرین را با فرزندان خود انجام دهید تا آن‌ها بتوانند به راحتی «نه» بگویند. می‌توانید هر تعداد موقعیتی که برای سن فرزندان مناسب است را انجام دهید.

مثال: دوست فرزند شما از او می‌خواهد تا سیگار بکشد یا آبجو بنوشد یا وارد رابطه‌ی جنسی شود.

• بگویید «نه متشکرم: من نمی‌خواهم این کار را انجام دهم».

اولین مقاومتی که می‌توان در برابر دوستان و آشنایان انجام داد گفتن یک «نه، متشکرم. نمی‌خواهم این کار را انجام دهم» ساده است. اغلب این کار پایان قضایا است. شما انتخابی کرده‌اید و دیگران باید به انتخاب شما احترام بگذارند.

• دوباره بگویید «نه متشکرم».

گاهی اوقات کودکی دیگر به فشارها دامن می‌زند. تنها پاسخ اول خود را چند بار تکرار کنید. هر چند باری که لازم است «نه، متشکرم. نمی‌خواهم این کار را انجام

دهم» را تکرار کنید. در موقعیت‌هایی که مناسب است بگویید «این کار برخلاف دین من است». از این‌که مجبور به تکرار پاسخ خود شده‌اید ناراحت نباشید و سعی نکنید کار خود را توجیه کنید. کم‌کم شخصی که اصرار می‌کند از پاسخ تکراری شما خسته خواهد شد و اصرار بیشتری نخواهد کرد. اگر باز هم این کار فایده‌ای نداشت دلیل خود را با صدای واضح و اعتماد به نفس بیان کنید.

• فشارها را معکوس کنید: «چرا به من فشار می‌آورد!؟»

اگر کسی مدام شکایت می‌کند، جهت فشارها را معکوس کنید. به آن شخص بگویید، «چرا به من اصرار می‌کنی؟» این کار فشار وارد آمده را معکوس کرده و آن فرد مجبور به توضیح خواهد شد. این کار نشان می‌دهد که این شخص دیگر است که مشکل دارد نه شما. می‌توانید پیشنهاد کار دیگری را بدهید تا روابط خوب همچنان حفظ شوند.

• معذرت خواهی کنید و آنجا را ترک کنید: «متاسفم، باید بروم».

با لحنی دوستانه بگویید، «متاسفم، باید بروم» و بدون هیچ جر و بحثی آنجا را ترک کنید. لزومی ندارد رفتار خود را برای کسی توجیه کنید و لازم نیست که فشارهایی که شما را ناراحت می‌کند تحمل کنید.

• فرزندان خود را تشویق کنید تا هر زمان که دوستان یا همکلاسی‌هایشان از آنها خواستند کار نادرستی انجام دهند بگویند «نه». زمانی که کودکان می‌آموزند که می‌توانند بگویند «نه» و همچنان با هم دوست بمانند تا حد زیادی احساس آرامش خواهند کرد.

(برگرفته از توصیه‌هایی از سایت www.ehow.com)

فعالیت ۵۳: شهامت یعنی...

مثال‌ها و داستان‌هایی درباره‌ی گفته‌های زیر برای فرزندان خود نقل کنید:
شهامت یعنی:

- تبعیت از وجدان خود به جای تبعیت از «جمع».
- اجتناب از موقعیت‌های آسیب‌زننده و نامناسب.
- گذشت از منفعت شخصی به خاطر منافع دیگران.
- بیان نظرات فردی حتی اگر با مخالفت دیگران روبه‌رو شویم.
- مسئولیت کامل رفتارها و اشتباهات خود را برعهده گرفتن.
- تبعیت از قوانین_ و اصرار به دیگران تا چنین کاری انجام دهند.
- انجام کاری که تصور می‌کنید درست است_ بدون در نظر گرفتن خطرات و عواقب آن.
- مقابله کردن با افراد خطاکار و حمایت از نیکوکاران.

فصل ۱۶ آموزش عشق

- ۵۰۷ دیباچه
- ۵۰۸ اساس قدرت بخشیدن عاطفی
- ۵۰۹ عشق
- ۵۰۹ مفهوم هوش خلاق و قرآن
- ۵۱۰ قلب در قرآن
- ۵۱۲ نکاتی مفید برای والدین
- ۵۱۴ چه می‌شود اگر فرزندان به شما بگویند
- ۵۱۴ «از تو متنفرم!»
- ۵۱۴ فرزند اول
- ۵۱۶ چرا والدین فرزندان خود را دوست دارند؟
- ۵۱۷ بازیگران را دوست داشته باشید اما عمل شیطانی آنان را نفرین کنید
- ۵۱۷ عشق و اعتماد به نفس والدین
- ۵۱۸ راه‌های عملی برای رشد مهربانی
- ۵۲۲ یک تحقیق:
- ۵۲۳ آیا باید والدین تنفر را نیز آموزش دهند؟ گاهی اوقات!
- ۵۲۴ فعالیت
- ۵۲۴ فعالیت ۵۴: رفتارهای روزانه عشق ورزیدن



دیباچه

در آغوش گرفتن و یکدیگر را بوسیدن ترویج داده شده است.

کودکان نخستین احساسات خود را از والدین خویش دریافت می‌کنند. در صورتی که والدین سرشار از محبت باشند عشق را در فرزندان خود پرورش خواهند داد. کودکان تصور خواهند کرد که دیگران نیز با محبت هستند و در نتیجه ترسی از مواجهه با دیگران نخواهند داشت. باید والدین از درگیری‌های غیر ضروری با فرزندان خود حتی در سن یک سالگی اجتناب کنند. جهت پیشگیری از لمس اشیا خطرناک یا شکستنی (مانند داروها و وسایل شیشه‌ای یا چاقو) باید والدین این اشیا را از دسترس کودکان دور نگه دارند. این کار دفعات «نه، نه!» گفتن شما را کاهش می‌دهد. خانه باید محیطی امن و دوستانه‌ای از لحاظ جسمی و عاطفی برای فرزندان مهیا سازد.

پایه‌ریزی عشق در کودکان از دوران شیردهی آغاز می‌شود. نوازش کردن، لبخند زدن، لمس کردن، بوسیدن و به آرامی مالش دادن کودک بسیار ضروری است. باید الفاظ محبت آمیز، پذیرش و تشویق را در مورد کودکان به کاربرد. همچنان که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند به رفتار والدین با دیگران دقت می‌کنند. آیا آن‌ها دوست داشتنی و صمیمی هستند یا ظالم و کینه توز رفتار می‌کنند؟ این مسئله بر مفهوم سازی کودک از جهان اطراف، رفتار و دیدگاه او نسبت به دیگران تأثیر خواهد گذاشت.

نوزادان با توان بالقوه‌ی عشق ورزیدن که باید توسط والدین رشد کند، متولد می‌شوند. در سن شش هفتگی به صدای والدین واکنش نشان می‌دهند. توانایی عشق ورزیدن والدین تأثیر بسزایی بر رشد این ویژگی در کودکان دارد. این توانایی از سن شش ماهگی کودکان خود را نمایان می‌سازد.

باید والدین عشق و محبت خود را نه تنها به صورت پنهان بلکه به صورت آشکار در قالب سخنان و رفتار محبت‌آمیز نشان دهند. در میان آنگلو ساکسون‌های آمریکا سنتی مبنی بر پنهان سازی محبت مخصوصاً در میان پدر و پسرها وجود داشته است. احتمالاً این مسئله دلیلی بر توجیه رفتار کودکان آمریکایی است که در سن کم به دلیل نبود محبت کافی از جانب والدین به جنس مخالف گرایش پیدا می‌کنند. متخصص امور والدین و فرزندان به نام دکتر اسپاک کمبود محبت بین پدر و پسرها را مورد انتقاد قرار می‌دهد. او خود به همین شیوه تربیت شد و به اشتباه با فرزندان خود نیز چنین رفتاری داشت. در سنت اسلامی و سایر فرهنگ‌ها دست دادن،



همچنین کودکان به رفتار والدین نسبت به حیوانات خانگی، گیاهان و محیط اطراف توجه می‌کنند. باید والدین از وجود باران، برف، خورشید و ستارگان (به جای لعنت

بهترین هدیه‌ای که والدین می‌توانند در مسیر پرفراز و نشیب زندگی به کودکان خود دهند عشق است قدرت والدین با محبت از جمله قوی‌ترین نیروهای عالم است.



گرما و پذیرش اعطا شده از جانب اولیای کودک از جمله مواد اولیه لازم برای رشد عواطف به شمار می‌آید. در دو تا سه سالگی بخش اعظم شخصیت کودکان از طریق الگوبرداری از والدین و پرستار آن‌ها شکل می‌گیرد. کودکانی که در یتیم خانه‌هایی با تعداد کارکنان کم زندگی می‌کنند یا در مهد کودک‌هایی هستند که باید تا ساعت‌های متمادی بدون توجه پرستاران در گهواره خود بمانند، دچار صدمات دائمی خواهند شد. این مسئله در دوران شوری سابق به اثبات رسید. در

صورتی که هوش و عواطف کودک نادیده گرفته شود هرگز کاملاً بهبود نخواهد یافت، حتی اگر از جانب والدین با محبت به سوی پیشرفت سوق داده شوند.

اساس قدرت بخشیدن عاطفی

کند. برای آن‌ها کتاب بخوانید و با هم به تصویرها نگاه کنید. کودکان می‌دانند که ضعیف، بی‌تجربه و وابسته هستند، بنابراین در جستجوی رهبری، عشق و امنیت به والدین خود وابسته خواهند بود.

کودکان همیشه نظاره‌گر والدین خویش هستند و به صورت غریزی آن‌ها را الگوی خود قرار می‌دهند. به این ترتیب

در صورتی که والدین عشق قابل لمس را به فرزندان خود نشان دهند عواطف و هوش ایشان را تقویت خواهند کرد. چنانچه کودک دستاوردهای کوچک، بازی‌های هوشمندانه و پاسخ به پرسش‌هایی که از وی شده است را ارائه داد با تشویق‌های خود حس لذت و غرور را در وی ایجاد کنید. اجازه دهید آزادانه در محیطی امن بازی

که اگر به خوبی کار کند تمام بدن سالم خواهد ماند و اگر آسیب ببیند تمام بدن بیمار خواهد گشت؛ یقیناً این عضو همان قلب است.
(البخاری و مسلم)

عشق

مفهوم هوش خلاق و قرآن

قرآن روح (فؤاد) را به عنوان محمل فراست، درک محبت و یکدلی توصیف کرده است. آموزشگاه ریاضی قلب (در بولدر کریک کالیفرنیا، ایالات متحده) نشان داده است که قلب یک مرکز قوی برای انتقال ادراک، حل چالش‌ها و نمایاندن ارزش‌هاست. هماهنگ سازی قلب و مغز از طریق عشق همان چیزی است که هوش کامل و خود کامل را در فرد ایجاد می‌کند. روح (فؤاد) و قلب (قلب) مراکز روحانی و عاطفی بدن هستند.

افراد «در قلب خود» خواستار کشف یادگیری و خلاق بودن هستند. اگر کودکان احساس کنند «در قلب» دیگران هستند بهتر واکنش نشان داده و بیشتر حرف شنو خواهند بود. اگر «در قلب کسی نباشند» عصبانیت، خشونت، کسالت، ترحم به خود یا نگرانی بر فرد غلبه می‌کند و مشکلات غیرقابل حل به نظر خواهند رسید. کودکانی که مورد محبت قرار می‌گیرند متعادل و کامل بارمی‌آیند، زندگی پربارتتری خواهند داشت، بهتر

شخصیت خود را شکل می‌دهند، آن را تقویت می‌کنند و توانایی سازگاری خویش را تقویت می‌نمایند. آن‌ها از طریق تشخیص رفتارهای والدین خود در کودکی می‌آموزند که چگونه در سنین بالا شهروند، کارگر، همسر و پدر یا مادر فرزندان خود باشند.

والدین به شیوه‌های بی‌شماری عشق خود را بیان می‌کنند: چهره‌های شاد، نمایش جسمی عشق به صورت ناگهانی، لذت بردن از دستاوردهای فرزندان، آرام ساختن آن‌ها در زمان جراحت یا ترس و ایجاد امنیت در صورتی که با تهدیدی مواجه شوند. عشق والدین بذر عشق را در وجود کودکان می‌کارد. از طریق عشق به والدین است که کودکان روابط مثبت خود با دوستان، معلمین، همسر، فرزندان، همسایه‌ها و همکاران را شکل می‌دهند. کودکان اعتماد به نفس خویش را از طریق عشق و احترامی که والدین برای آن‌ها قائل هستند به دست می‌آورند. این اطمینان به خود احساس راحتی آن‌ها با انواع افراد را تا پایان عمر در ایشان به وجود می‌آورد. احترام و عشق والدین همان چیزی است که عشق و احترام نسبت به والدین و دیگران را در کودکان ایجاد می‌کند.

در جامعه‌ای خشونت زده باید به شیوه‌ای قوی تر عشق را به فرزندان نشان داد تا بتوانند با این خشونت‌ها مقابله کنند. اگر والدین عشق را به کودکان نیاموزند چگونه و کجا می‌توانند آن را بیابند؟ پیامبر (ص) فرمودند:

یقیناً در بدن تکه گوشتی وجود دارد

قلب در قرآن

قرآن قلب انسان را به شکل‌های گوناگون توصیف می‌کند. تمامی این اشکال نشان‌دهنده آن هستند که قلب بسیار پیچیده‌تر از یک عضو پمپاژ کننده‌ی مکانیکی است. مهم‌ترین توصیفات قلب در قرآن:

الف) جنبه‌های مثبت

ایمان: باور	تخشع: ترس از خداوند	یطهر: خلوص
تقوا: پرهیزکاری	خیر: نیکی	منیب: توبه‌کار
یهدی: راهنما	یربط: قدرت	یفقهون: درک
یعقلون: برهان	مطمئن: اطمینان	سکینه: صلح
لین: نرمی	رافت: مهربانی	رحمه: بخشش

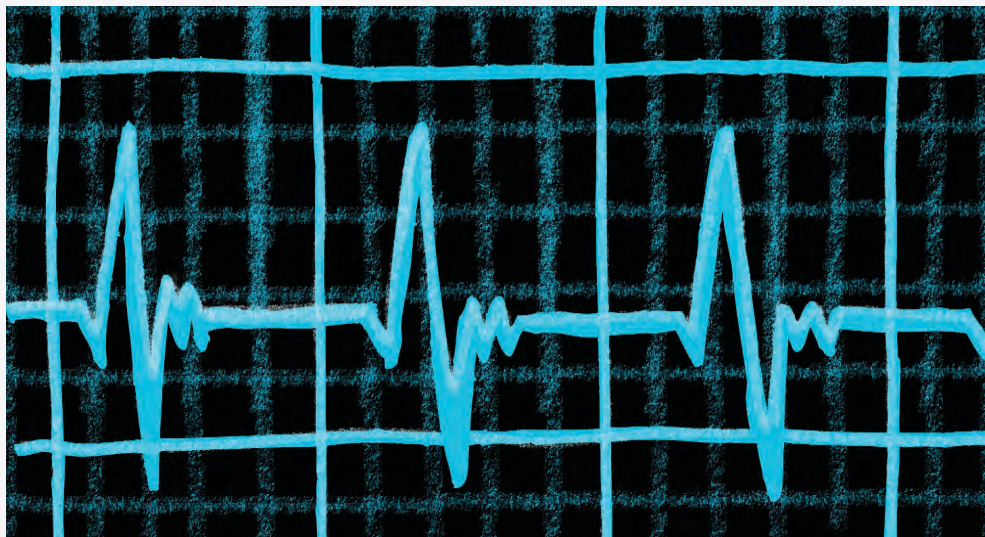
ب) جنبه‌های منفی

مرض: بیماری	منکره: مردود ساختن	غمره: نادانی
اثمون: گناه‌کار	تعما: ناپینایی	کالحجاره: سردی
نفاق: دورویی	قیل: تنفر، خصومت	لاهیة: مشغله
رعب: وحشت	ترتاب: شک	
قاصیه: خشونت		

در قرآن ۱۴۵ بار از قلب نام برده شده است تحقیقات بیشتری لازم است تا دانش ما درباره قلب گسترش یابد.

تصمیم‌گیری می‌کنند، بیشتر در قبال خود و دیگران احساس مسئولیت می‌نمایند و چگونه عشق ورزیدن را به فرزندان خود نیز می‌آموزند. (بردلی و همکاران ۲۰۰۹) گلمن در کتاب خود با نام هوش عاطفی، نشان می‌دهد که درس‌های عاطفی که به کودکان یاد داده می‌شود جریانات مغزی او را شکل خواهند داد. کسانی که در زندگی پیشرفت می‌کنند اغلب آن دسته از افراد با هوش منطقی بالا نیستند، بلکه افرادی با ضریب هوش عاطفی بالا می‌باشند. هوش عاطفی شامل کنترل عواطف ناگهانی، نظم فردی و شخصیتی، نوع دوستی و مهربانی می‌شود. (گلمن ۲۰۰۵) افسانه‌ای که می‌گوید هوش کودکان با ارسال و دریافت عشق از جانب آنان ارتباطی ندارد اشتباه است. ادراک دیدگاه‌های ذهنی و عاطفی، واکنش‌ها و توانایی‌های تصمیم‌گیری همه با سلامتی قلب ما مرتبط می‌باشند. هرچه جایگاه ادراکی مغز ما پیشرفته‌تر باشد، مغز در صورت دریافت جریانات الکتریکی هماهنگ و متعادل قلب بهتر عمل خواهد کرد. عشق، توجه، تشکر و مهربانی جریانات متعادل و هماهنگ

قلب را ایجاد می‌کنند. افزایش می‌دهد، ارتباطها روشن تر و از طریق هماهنگ سازی سر و قلب افراد قادر خواهند بود خرد، قدرت و توان تصمیم‌گیری و برقراری ارتباط خویش را افزایش دهند. عشق، حساسیت را نیز افزایش می‌دهد، ارتباطها روشن تر و درک افراد بالاتر می‌رود. عشق، محبت و قدردانی خلاقیت را مضاعف کرده، حل مشکلات را راحت تر می‌نماید و توانایی اتخاذ تصمیمات صحیح را افزایش می‌دهد.



زمانی که کودکان از کمبود عشق رنج می‌برند و همیشه در حالت نگران و مضطرب به سر می‌برند دچار استرس شده و توانایی سازگاری ایشان از بین می‌رود. در صورتی که روح آن‌ها با استرس عجین شود الگوهای عصبی مغز به گونه‌ای استرس زا واکنش نشان می‌دهند؛ بنابراین کودکانی که از کمبود عشق رنج می‌برند یادگیری ضعیف تری خواهند داشت. در محیطی پر بار و سرشار از محبت، کودکان عاشق یادگیری خواهند شد.

ماهیچه‌ی قلب به عشق واکنش نشان می‌دهد. از طریق سنجش ریتم به وسیله ECG (الکتروکاردیوگرام) و HRV (تنوع ضربان قلب) می‌توان واکنش قلب عشق را اندازه گرفت. احساساتی مانند عصبانیت، نگرانی، خشونت و استرس می‌تواند ضرباهنگ قلب را از تعادل خارج کرده و نامنظم کند. کودکان برای به دست آوردن احساسات مثبت و امید به عشق نیاز دارند.

دکتر الهام الطالب (مرکز سمینار ADAMS، ۲۰۰۸) توضیح می‌دهد که جملات «من تو را از ته دل دوست دارم» یا «من تو را با تمام وجود دوست دارم» واقعیت دارند، زیرا قلب مرکز عواطف انسانی عشق و احساسات است.



کودکان در صورتی که «در دل» ما باشند بهتر واکنش نشان می‌دهند و حرف شنو تر خواهند بود .

نکاتی مفید برای والدین

• به کودکان بیاموزید «با دیگران به گونه‌ای رفتار کن که می‌خواهی با تو رفتار کنند»

رفتار صحیح را به فرزندان خود بیاموزید تا خودخواهی و خودپسند نباشند. آموزش این نکته که با دیگران به گونه‌ای رفتار کنند که می‌خواهند با ایشان رفتار شود، باعث می‌گردد آن‌ها قبل از هر کاری به رفتار خود فکر کنند. آن‌ها خواهند فهمید که به هر شیوه‌ای که با دیگران رفتار کنند به همان شیوه با آن‌ها رفتار خواهد شد. قانون این است که به «شیوه‌ای بهتر» رفتار کنیم تا به جای خصومت، دوستی را به وجود آوریم.

[وَإِذَا حِيَّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا]

کودکان به دنیا می‌آیند تا عشق بورزند. پرورش و تکامل بخشیدن این ویژگی وظیفه‌ی والدین است. اگر والدین عشق را به فرزندان خود نشان دهند به آن‌ها می‌آموزند که چگونه عشق خود را نثار دیگران کنند. در زیر مراحل عملی برای آموزش کودکان جهت دستیابی به شخصیتی با محبت ذکر شده است.

• از زمانی که آن‌ها هنوز نوزاد هستند دست به کار شوید

به نوزاد خود عشق بورزید. در آغوش گرفتن نوزاد در زمان شیر خوردن عشق را به او می‌آموزد. در برگرفتن، بغل کردن و بوسیدن و صحبت کردن با نوزادان احساس عشق و امنیت را در ایشان ایجاد می‌کند.



عشق خود را نشان خواهند داد.

• **منحصر به فرد بودن شخصیت هر فرد را در نظر بگیرید**

هر کودکی شخصیت منحصر به فرد خود را دارد. والدین نباید درصدد تغییر شخصیت فرزند خود باشند بلکه باید به آن‌ها کمک کنند تا عشق خود را به شیوه‌ای صحیح نشان دهند. باید والدین عشق صبورانه‌ای را به کودکان عجول، عشق شجاعانه‌ای را به کودکان کم‌رو و عشق سخاوتمندانه را به کودکان خود بین نشان دهند.

(النساء: ۸۶) هر گاه شما را تحیت و سلامی گفتند شما نیز باید به تحیت و سلامی بهتر از آن یا مانند آن پاسخ دهید، که خدا به حساب هر چیزی کاملاً خواهد رسید.

• **از طریق الگوی رفتاری می‌توان عشق را تثبیت کرد**

آن‌چه که مورد توجه کودکان قرار می‌گیرد شیوه رفتاری والدین در نشان دادن عشق خود به ایشان به یکدیگر و به سایر اعضای خانواده است. به‌اندازه کافی عشق خود را نشان دهید. فرزندان هم به همین ترتیب



چه می‌شود اگر فرزندان به شما بگویند «از تو متنفرم!»

اعصاب خود مسلط باشند. هر چند ممکن است چند دقیقه‌ای مورد تنفر فرزندان خود قرار گیرند اما این کار تنها برای جلب توجه آنها است. کودکان خواهند فهمید که جمله از تو متنفرم والدین را تحریک نخواهد کرد و آنها در آینده نخواهند توانست به این وسیله از والدین خود سوءاستفاده کنند. والدین باید در زمان صحبت کردن خویش احساسات نهفته در پشت این جملات را مورد توجه قرار دهند. آنها به جای گفتن هر نوع جمله‌ی حاوی تنفر می‌توانند بگویند «چه قدر عصبانی هستی». اگر والدین بتوانند صحنه را ترک کرده به اتناق نشیمن بروند، روی مبل بنشینند و چند نفس عمیق بکشند بهتر خواهد بود. با همسر خود صحبت کنید تا شما را آرام کند. خود را برای صحبت کردن بیشتر با فرزندان در زمانی بهتر و در شرایطی آرام‌تر آماده کنید: «بعداً که آرام‌تر شدیم در این باره صحبت می‌کنیم».

فرزند اول

والدین بلندپرواز
می‌خواهند فرزندان
بلندپروازی داشته
باشند. والدین دوست
دارند که فرزند اول آنها
هر چیزی که خود در زندگی
به آن دست یافته‌اند را به دست
آورد. در تمام زمینه‌های خود

پس از تمام عشقی که نثار فرزندان کردید، تمام در آغوش گرفتن و بوسیدن‌ها، هدیه‌ها، نزد پزشک رفتن و لحظات بی‌شماری که او را آرام کرده‌اید، ممکن است فرزند دل‌بندتان به شما بگوید «از تو متنفرم!» آیا آنها واقعاً از والدین خود متنفر هستند؟ البته که نه! آنها از این حقیقت متنفرند که والدین آنها اجازه نمی‌دهند در وقت صبحانه آدامس بچوند یا به مهمانی بروند. آنها از روی عصبانیت و نه از روی تنفر چنین چیزی بر زبان می‌آورند. کودکان در می‌یابند در صورتی که بگویند «از تو متنفرم» توجه بسیار زیادی را، هر چند منفی، از جانب والدین خود دریافت می‌کنند. همچنین اگر آنها بگویند از این حرف منظوری نداشته‌اند، والدین

به شدت عصبانی و

رنجیده سرانجام

به درخواست

آنها پاسخ

مثبت خواهند

داد. فرزندان

در تلاش

برای بزرگ

تر کردن حصار

محدودیت‌ها و جلب

توجه هستند. بسیار

مهم است که والدین بر



نسل برای والدین نیز راحت تر است تا پس از آن وارد مرحله دیگری از زندگی خود شوند. فاصله‌ی بسیار زیاد میان فرزندان باعث می‌شود والدین کودک خردسال، نوجوان و جوانی را در خانه خود داشته باشند که به معنی وجود سه نسل متفاوت به صورت همزمان و یک عمر «بچه داری» است. آن‌ها در دوران بازنشستگی زمان کمی برای خود خواهند داشت.

حسادت در مقابل عشق قرار دارد زیرا به این معنی است که مردم چیزهای خوبی که دارند را از دست بدهند و شما صاحب آن خوبی‌ها شوید. این یک مسئله جدی است و والدین باید به فرزندان خود پیام‌رسانند که از آن دوری کنند. پیامبر (ص) حسادت را یک شیطان اجتماعی در نظر گرفته‌اند. ایشان فرمودند:

مردم به خوبی و خوشی با هم زندگی خواهند کرد مگر این که به یکدیگر حسادت کنند. (الطبرانی)
فرزند نرسیده معمولاً تمام توجه والدین را به خود جلب می‌کند.



آرزو داشتند به آن برسند سعی می‌کنند تا فرزند اول خود را ناچار به موفق شدن در آن زمینه نمایند. اگر خود در این مسیر اشتباهی مرتکب شدند بیم آن دارند که فرزند اول آن‌ها نیز همان اشتباه را انجام دهد. بر عکس این والدین وظیفه شناس در مورد فرزند دوم چنین سخت‌گیری‌هایی از خود نشان نمی‌دهند. بنابراین معمولاً فرزند دوم در رفتار و احساسات خود تا حدودی مستقل‌تر از فرزند اول خواهد بود.

اینکه به والدین جدید بگوییم «آرام باشید و اجازه دهید فرزند اول شما همان کسی باشد که خود می‌خواهد» کار ساده‌ای است. این کار مانند آن است که به نوآموزها بگوییم از اولین باری که سواری یا رانندگی می‌کنید نترسید. اگر اولین کودک خود را به جایی ببرید که سایر کودکان در آنجا بازی می‌کنند بسیار مفید خواهد بود. بازی کردن بهترین فرصت برای یادگیری مهارت تعامل با دیگران و رفتار متقابل است. به دیگران سرزدن و پذیرایی از مهمان نیز بسیار مفید خواهد بود. سپری کردن اوقات خوش با هم بخش اصلی توانایی عشق ورزیدن را ایجاد می‌کند. برخی از جامعه‌شناسان توصیه می‌کنند که والدین بدون هیچ فاصله طولانی فرزندان خود را به دنیا آورند. این کار باعث می‌شود تا کودکان راحت‌تر به زندگی اجتماعی عادت کنند و از تنهایی و انزوا دور بمانند. تربیت یک

مهمان‌هایی خواهند آمد که با خود هدیه می‌آورند و از شیرین بودن نوزاد صحبت می‌کنند. احتمالاً مادر بیش از اندازه خسته و پدر به دلیل کارهای زیادی که دارد پرمشغله‌تر از همیشه باشند و به سایر فرزندان توجه نکنند. خواهر و برادرهای بزرگ‌تر احساس نادیده گرفته شدن خواهند کرد مخصوصاً کوچک‌ترین فرزند از این‌که دیگر جوان‌ترین عضو خانواده نیست احساس عصبانیت و سردرگمی خواهد داشت. زمانی که کوچک‌ترین عضو بیشترین توجهات را به خود جلب می‌کند به صورت طبیعی حسادت سایرین را برمی‌انگیزد.

جهت کاهش و جلوگیری کردن از حسادت، والدین می‌توانند این کارها را انجام دهند:

• به همه فرزندان این احساس را منتقل کنید که دوست داشتنی هستند و وجودشان با ارزش است.
• زمانی که کودکی دیگر به دنیا می‌آید این اطمینان را به سایر فرزندان بدهید که کم‌تر از قبل دوست داشتنی یا مهم نیستند عشق ورزیدن و نشان دادن توجه کافی به آن‌ها بسیار مهم است.

چرا والدین فرزندان خود را دوست دارند؟

• اورپیید می‌گوید، «در اینجا همه انسان‌ها با هم برابر هستند؛ ثروتمند و فقیر. همه‌ی آن‌ها فرزندان خود را دوست دارند.» رایبندرانات تاگور می‌گوید، «من به این دلیل که او پسر خوبی است او را دوست ندارم، بلکه به این خاطر که او فرزند دلنبد من است عاشق او هستم.»

این یک واقعیت غم‌انگیز است که کودکان دوست داشته نمی‌شوند زیرا:

۱. آن‌ها نتیجه یک اتفاق هستند، فشار اجتماعی یا تجاوز؛
 ۲. آن‌ها را مقصر مرگ مادر در هنگام زایمان در نظر می‌گیرند؛
 ۳. آن‌ها فرزندان والدینی هستند که جنایتکار می‌باشند؛
 ۴. آن‌ها فرزندان دختر هستند در حالی که جامعه به فرزند پسر اهمیت می‌دهد.
- در برخی از کشورها والدین از این‌که فرزند پسر به دنیا آورده‌اند مورد قدردانی قرار می‌گیرند چرا باید فرزندان با بد رفتاری مواجه شوند در حالی که هیچ اشتباهی از آن‌ها سر نزده است؟

عشق را به رفتار وابسته نسازید. گاهی اوقات این طور به نظر می‌رسد که والدین برای عشق خود به فرزندان شرایط خاصی قائل می‌شوند. والدین هرگز نباید بگویند: «اگر رفتار خوبی داشته باشی بیشتر تو را دوست خواهم داشت».

بازیگران را دوست داشته باشید اما عمل شیطانی آنان را نفرین کنید.

رابطه‌ی عاشقانه ما بین والدین و فرزندان باید بدون پیش شرط باشد. آن‌ها باید یکدیگر را بدون هیچ قید و بندی دوست داشته باشند. باید فرزندان را همان گونه که هستند با تمام ترس و اضطراب‌ها و ویژگی‌های شخصیتی (عادت‌ها، حالت‌های رفتاری و اخلاقیات) پذیرفت. بدون شرط یعنی بدون تعصب و قضاوت کردن. ممکن است فرزند شما فعالترین، درس خوان‌ترین و محبوب‌ترین افراد باشند یا نباشند. اما با اراده الهی آن‌ها به این دنیا پا نهاده‌اند پس سزاوار پذیرش و عشق بی قید و شرط هستند.

فرزندان نیازمند محبت هستند حتی در شرایطی که به ظاهر استحقاق آن را ندارند. باید والدین این مسئله را برای فرزندان خود روشن سازند که فارغ از هرگونه رفتاری آن‌ها را دوست دارند. آن‌ها فرزندان را همان طور که هستند دوست دارند. موفقیت والدین را می‌توان از روی احساس امنیت، ارزش و مهم تر از همه عشقی که در کودکان ایجاد کرده‌اند سنجید. هرچند کودکان خواستار تعریف و تمجید هستند اما بیشتر از آن به عشق نیاز دارند. مارک تواین می‌گوید: «تعریف خوب است،

دوست داشتن فرزندان در سکوت کافی نیست:

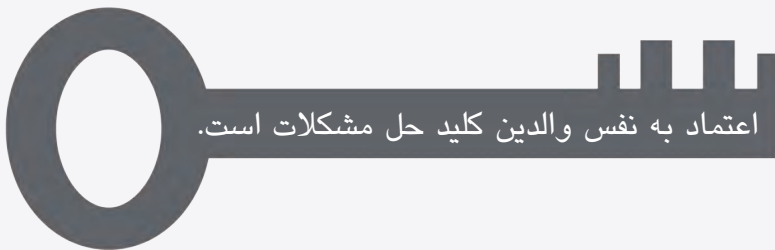
عشق خود را به آن‌ها انتقال دهید. پیامبر^(ص) شیوه‌ی انتقال عشق به یکدیگر را به اصحاب خویش آموختند. روزی که پیامبر^(ص) با اصحاب خود نشسته بودند، مردی از کنارشان گذشت. یکی از افرادی که نشسته بود گفت: «من این مرد را دوست دارم.» پیامبر^(ص) فرمودند، «آیا به او این را گفته‌ای؟» مرد پاسخ داد: «خیر». پیامبر^(ص) فرمودند: «برو و به او این را بگو.» مرد برخاست و به سرعت در پی آن شخص دوید و به او گفت: «به خاطر خداوند تو را دوست دارم.» آن شخص پاسخ داد، «خداوند تو را دوست ندارد همان گونه که تو مرا به خاطر رضای او دوست میداری.» (ابوداود)

عشق و اعتماد به نفس والدین

دهند که چه جایگاهی دارند و فرزندان باید چه جایگاهی داشته باشند، همیشه از جانب فرزندان مورد سنجش قرار خواهند گرفت. این سنجش ابدی برای شکست دادن والدین، میزان استرس

اعتماد به نفس والدین کلید رابطه‌ی عاشقانه والدین و فرزندان است. اگر والدین نتوانند به فرزندان خود نشان

موجود در رابطه را بالا می‌برد. استرس به محبت لطمه می‌زند. کاهش استرس باعث به جریان افتادن محبت در رابطه می‌گردد. در نبود عشق برتری ظالمان شکل خواهد گرفت. والدین دارای اعتماد به نفس هم برتری و هم عشق را انتقال می‌دهند. والدینی که برتری عاشقانه و عشق برتر خود را انتقال می‌دهند حس تعادل را برقرار می‌نمایند. با انجام این کار احساس امنیت بالایی به فرزندان داده می‌شود که باعث آرامش و شادی آن‌ها خواهد شد. در حالی که فرزندان در فکر شکست دادن والدین خود نباشند مشکلات کمی در نظم و رفتار از خود نشان خواهند داد. زمانی که فرزندان رفتار بدی انجام دهند یک یادآوری ساده که چه کسی در جایگاه برتر قرار دارد کافی است تا مشکل را حل کند.



راه‌های عملی برای رشد مهربانی

والدین فرزندان خود را دوست دارند و فرزندان احساس دوست داشته شدن می‌نمایند. اما این عشق باید به روش‌های مختلف بیان شود. والدینی که به صورت مداوم عشق خود را به فرزندان بر زبان نمی‌آورند، از این‌که متوجه می‌شوند که فرزندان تصور نمی‌کنند از سوی والدین خود دوست داشته شده‌اند تعجب خواهند کرد.

مهربانی را با تمرین کردن می‌توان بیشتر کرد. این کار همزمان به نیت و عمل فرد بستگی دارد. نیت به معنی خواست فرد برای گشودن دریچه‌ی قلب خود به سوی دیگران و اهمیت قائل شدن برای آن‌ها است. عمل به معنی انجام کاری در راستای نیت است. برای مثال والدین می‌توانند به صورت مداوم مقداری پول یا زمان یا هر دو را در اختیار هر گروهی که می‌خواهند قرار دهند یا به مردمی که در خیابان می‌بینند، لبخند بزنند یا از ته دل به آن‌ها سلام کنند. مهم نیست که والدین چقدر هزینه می‌کنند؛ تنها انجام عمل اهمیت دارد. مادر ترزا می‌گوید، «ما نمی‌توانیم بر روی زمین کارهای بزرگی انجام دهیم. ما تنها می‌توانیم کارهای کوچک همراه با عشق فراوان انجام دهیم.»

در ذیل روش‌هایی که والدین از آن طریق می‌توانند عشق را در کودکان پرورش دهند آورده شده است:

- بر «کارهای بزرگ» تمرکز کنید و «کارهای کوچک» را نادیده بگیرید.
- مهربانی، قدر دانی را بالا می‌برد. زمانی که شما به ارمغان‌های بزرگ زندگی_ مانند توانایی خواندن این کتاب_ اهمیت می‌دهید می‌توانید عشق خود را نیز گسترش دهید.
- به فرزندان خود بیاموزید که عشق ورزیدن به معنی سهیم شدن و اهمیت دادن است. غذا، پول، خودکارها، کاغذها، رایانه، اتومبیل، صندلی، کتاب، سفر و افکار خود را با فرزندان سهیم شوید.
- به اعضای خانواده بگویید که شما آن‌ها را دوست دارید مخصوصاً اگر قرار است چند روزی به سفر بروید.
- آهنگ خاصی را با فرزندان خود بخوانید که در آن می‌گوید «دوستت دارم».



عشق به معنی سهیم شدن است.

باید یک کودک در دل خود به دیگران عشق بورزد. او باید همان‌گونه که خود را دوست دارد، دیگران را نیز دوست بدارد. پیامبر (ص) فرمودند: ((لا یؤمن أحدکم حتی یحب لأخیه ما یحب لنفسه)). (البخاری) «شما مسلمان نیستید؛ مگر این که آن‌گونه که خود را دوست دارید برادر خویش را نیز دوست بدارید». (البخاری)

عشق یعنی...

سهیم شدن روشن‌ترین امیدها، تیره‌ترین ترس‌ها، بلندترین خنده‌ها، نرم‌ترین اشک‌ها، شیرین‌ترین رویاها، تلخ‌ترین کینه‌ها، بلندترین قله‌ها، عمیق‌ترین دره‌ها، عشق، هوشیاری هایمان؛ هر چه بیشتر داشته‌هایمان را بخشیم بیشتر به دست می‌آوریم. بهترین روش برای فراموش کردن مشکلات مان یاری رساندن به دیگران برای حل مشکلات ایشان است. شما ممکن است فراموش کنید با چه کسی خندیده‌اید اما هرگز کسی را که با او گریه کرده‌اید از یاد نخواهید برد.

داستانی از کتاب جان گریبی: مریخ و ونوس واقعی

یکی از آشناهای من که دچار بیماری گشته بود به من گفت که سه سال است با پسرش صحبت نکرده زیرا در مورد ازدواج او با وی با اختلاف نظر داشته است و حاضر نیست که با او صحبت کند مگر این که اول او زنگ بزند. من به او گفتم که بهتر است پیش قدم شود، اما او اصرار داشت که من نمی‌توانم چنین کاری کنم، او باید عذرخواهی کند. او حاضر بود بمیرد اما با تنها پسر خود صحبت نکند. پس از مدتی صحبت کردند تصمیم گرفت او اول زنگ بزند. زمانی که پسرش با او صحبت کرد از این که مادرش زنگ زده بود بسیار خوشحال شد و از او عذرخواهی کرد. به محض این که یک فرد پیش قدم می‌شود همگی از این کار سود می‌برند. تنفر همچون اسید است؛ می‌تواند محفظه‌ای که در آن قرار دارد را همراه با هر چیزی که بر روی آن ریخته شود بسوزاند.

بسیاری از افراد دلخوری‌های کوچک را مهم جلوه می‌دهند و با لجبازی حاضر نیستند قدم اول در برقراری صلح بردارند، زیرا معتقدند که این تنها راهی است که می‌توانند اشتباه فرد را ببخشند و دوستی و روابط خانوادگی را از نو برقرار سازند. هرگاه افراد بر خشم خود پافشاری کنند در ذهن خود چیزهای کوچک را به مشکلات بزرگ تبدیل می‌کنند. آن‌ها باور دارند که جایگاهشان از خوشحالی ایشان مهم تر است. افراد صلح طلب می‌دانند که حق داشتن از خوشحال بودن مهم تر نیست. باید افراد خشم خود را رها کنند و در آشتی‌ها پیش قدم شوند. پذیرش بر حق بودن دیگران به معنی نادرست بودن ادعای ما نیست. اگر افراد رها کردن عصبانیت را تجربه کنند و حق دادن به دیگران را بچشند، احساس بسیار بهتری خواهند داشت. در عوض دیگران هم کم‌تر موضع‌گیری خواهند کرد و دشمنان دیروز به دوستان امروز بدل خواهند شد.

تمرین کردن محبت بسیار ضروری است. هرچند مهیا ساختن مادیات لازم است اما عشق واقعی بسیار مهم تر از هر چیزی است. چه مقدار عشق کافی خواهد بود؟ والدین می‌توانند پس‌انداز قابل توجهی را در بانک عشق با نشان دادن محبت خود قرار دهند. هرگز افراد از پس‌انداز زیاد ناامید نمی‌شوند. هر چه والدین عشق بیشتری را نسبت به فرزندان خود ابراز کنند عشق بیشتری را از آن‌ها دریافت خواهند کرد. انسان دوست داشتنی بودن، یک ویژگی اخلاقی قابل کنترل است؛ اما دریافت عشق در اختیار فرد نیست. نباید والدین انتظاری از فرزندان خود داشته باشند، زیرا عشق به خودی خود پاداش نیز هست. فرزندان تا زمانی که خود پدر یا مادر نشده باشند عشق والدین را درک نخواهند کرد. زمانی که والدین با فرزندان خود دچار اختلاف نظر می‌شوند باید برای برقراری دوستی، خود پیش قدم شوند.

[وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ
بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ
وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ]
(فصلت: ۳۴)

• فدا کردن تلاش‌ها، زمان و هزینه برای کودکان لازم است. عشق همچون باز خورد مثبت در یک چرخه‌ی بسته قابل ارتقا است. هر چه والدین بیشتر فرزندان خود را دوست داشته باشند، بیشتر فداکاری خواهند کرد و هر چه بیشتر فداکاری کنند، بیشتر آن‌ها را دوست خواهند داشت.

• والدین هر روز صبح می‌توانند از خود بپرسند: امروز باید برای کدام یک از اعضای خانواده ام عشق خود را نثار کنم؟ آن‌ها حتی می‌توانند این احساس خود را به افراد خارج از خانواده خود نیز داشته باشند. عشق مداوم می‌تواند دلخوری‌ها را از بین ببرد.

و هرگز نیکی و بدی در جهان یکسان نیست، همیشه بدی (خلق) را به بهترین شیوه (که خیر و نیکی است پاداش ده و) دور کن تا همان کس که گویی با تو بر سر دشمنی است دوست و خویش تو گردد.



یک تحقیق:

روش‌های زیادی که از آن طریق می‌توانید احساس عشق را به فرزندان خود منتقل کنید

بیست سوالی و حدس زدن) این بازی‌ها کم هزینه و بی‌خطر هستند؛ به برق یا باتری احتیاجی ندارند؛ از نظر ذهنی جذاب بوده و به هر زبانی قابل اجرا و به چشم‌ها که در اثر تماشای بازی‌های ویدیویی آسیب می‌بینند آسیب نمی‌رسانند.

- انجام تکالیف همراه با آن‌ها البته نه به جای آن‌ها

- تلاوت قرآن و اشعار مذهبی، موسیقی و آواز خوانی

- شستن و جمع کردن لباسها
- نقاشی کردن

- در آغوش گرفتن، بوسیدن (البته به جز لب‌ها) و گرفتن دست یکدیگر

- باهم به موزه رفتن

- باهم نماز خواندن

- لباسهای قدیمی را پوشیدن

- آن‌ها را با خود به محل کار بردن

- بر روی ظروف کوبیدن (بدون ایجاد مزاحمت برای همسایه‌ها)

- بردن فرزندان برای تماشای نمایش،

- ورزش، فیلم، مسابقه‌ی اسب سواری،

- مسابقه‌ی اتومبیل رانی، پارک و گردش

- (در جنگل، بیابان، ساحل)

- در خانه باهم بودن و به صحبت‌های

- آنان گوش دادن بدون مزاحمت تلفن

شمون (۱۹۹۹) از ۵۵ پدر و مادر که فرزندان ۱ تا ۱۶ سال داشتند پرسید،

چگونه ارتباط خود با فرزندان خویش را حفظ می‌کنند. پاسخ تمام افراد این بود

که با انجام کاری زمانی را با فرزندان خود سپری می‌کنند. این کار شامل تماشا کردن،

خواندن، آشپزی کردن، صحبت کردن، در میان نهادن موضوعات مختلف و باهم

بودن می‌شود. در یک فعالیت گروهی با فرزندان خود همراه شوید. در زیر لیستی

از فعالیت‌هایی که والدین می‌توانند با فرزندان خود انجام دهند تا محبت

خویش را افزایش دهند آورده شده است.

- باهم قدم زدن

- شناسایی اشکال مختلف ابرها/ صورت‌های فلکی

- تماشای ویدیوهای خانوادگی/ گوش دادن به رادیو/ خواندن شعر یا

نمایش نامه

- اجازه دادن به آن‌ها تا موهای شما را شانه بزنند

- باهم کشتی گرفتن

- پر کردن یک دفتر از عکس و برجسب باهم

- به فروشگاه رفتن و نظرخواهی از آن‌ها تا برای خرید وسایل شام تصمیم بگیرند

- باهم بازی کردن (مانند اسم و فامیل،

محیط زیست و همه‌ی هستی را دوست داشته باشند باید از شیطان و فساد، دروغ، تقلب، دزدی، سوءاستفاده جنسی، مصرف مشروبات الکلی و موادمخدر، حسادت، نژادپرستی، تعصب و تبعیض و خشم بیزار باشند. اگرچه باید از کارهای بد بیزار بود اما نباید از فرد انجام دهنده‌ی آن عمل نفرت داشت. از کار بد بیزار باشید نه از شخص انجام دهنده آن عمل.

[إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا]

(فاطر: ۶)

شیطان سخت شما را دشمن است
شما هم او را دشمن دارید، او حزب
و سپاهش را فرا می‌خواند تا همه
(مانند او) اهل دوزخ باشند.

یا چک کردن ایمیل

- به پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها و سایر اقوام سر زدن
- خانه را مرتب کردن و جارو کشیدن
- کیک و بیسکویت پختن
- به آلبوم‌های خانوادگی نگاه کردن
- چیدن سیب، پرتقال، گلابی و توت فرنگی
- باغبانی کردن.

آیا باید والدین تنفر را نیز آموزش دهند؟ گاهی اوقات!

هرچند تمرکز بر عشق است اما نباید تنفر را نیز از یاد برد، زیرا وجود هر دو ضروری است. اگر افراد خداوند، پیامبرها، والدین، اقوام، ممنوعان، حیوانات، گیاهان،





فعالیت ۵۴: رفتارهای روزانه عشق ورزیدن

یک نوجوان ۱۷ ساله می‌گوید: «من هنوز هم از این‌که مادرم قبل از خواب به اتاق من سر می‌زند لذت می‌برم».

والدین با فرزندان خود درباره‌ی رفتارهای روزانه خود که نشان‌دهنده‌ی عشق شما است صحبت کنید. دعا (نیایش) را از یاد نبرید!

فصل ۱۷

آموزش صداقت و قابل اطمینان بودن

- دبیاچه ۵۲۷
- باید والدین به فرزندان خود اعتماد کنند اما باید از رفتارهای آن‌ها آگاه باشند! ۵۲۹
- اصول کلی ۵۲۹
- ارزش‌های خانوادگی ۵۲۹
- الگوی رفتاری ۵۲۹
- تفاوت میان دروغ مصلحتی، دروغ از روی بدطینتی و سایر انواع جعلیات ۵۳۰
- به صداقت جایزه بدهید ۵۳۱
- قبل از این که چیزی بردارید اجازه بگیرید ۵۳۱
- قبل از بروز مشکل آن را حل کنید ۵۳۱
- فرزندان بزرگ‌تر ۵۳۱
- ترکیب شخصیت و جهان بینی ۵۳۲
- چرا کودکان دروغ می‌گویند: ۵۳۴
- چگونه دروغ‌گویی را درمان کنیم ۵۳۴
- روش پیامبر در درمان دروغ‌گویی ۵۳۸
- فعالیت‌ها ۵۳۹
- فعالیت ۵۵: در میان نهادن تجربیات ۵۳۹
- فعالیت ۵۶: مخرب‌ترین گناهایی که می‌خواهید فرزندان‌تان از آن اجتناب کنند ۵۳۹



دیباچه



والدین همیشه رفتارهای خود را توجیه کنند به سمت دروغ‌گویی می‌روند تا از سرزنش شدن مصون بمانند. قبیله قریش از دوران کودکی نام «راستگو و امین» (الصادق الامین) را برای پیامبر^(ص) انتخاب کردند.

بیشتر والدین از این‌که فرزند آن‌ها برای اولین بار دروغ گفته است، بسیار نگران می‌شوند. اما در بیشتر کودکان دروغ گفتن یک مرحله‌ی گذرا از رشد طبیعی آن‌ها است که بخشی از آن به واکنش غریزی (یعنی ترس از تنبیه شدن) و بخشی دیگر به رفتارهای آموخته شده‌ی وی باز می‌گردد. در حالی که در مورد بیشتر کودکان دروغ گفتن مسئله‌ای برای نگرانی به شمار نمی‌آید اما والدین به هر حال باید سعی کنند تا صداقت را به فرزندان خود بیاموزند. دروغ گفتن پاسخ یک کودک به عوامل مختلفی از جمله دفاع از خود است.

در زبان عربی راستی به معنی تصویر کودک اعتماد و اطمینان، مسئولیت‌پذیری، توجه و تکفل است. صداقت و امانت داری از جمله ویژگی‌های ضروری شخصیت رهبران است. باید والدین صداقت و امانتداری را ترویج دهند و هر روز به آن پای بند باشند تا چنین رفتاری در وجود کودکان نیز جوانه بزند. کودکان امانتداری را در صورتی که بینند دیگران در مورد پول، وسایل و رازهای خود به والدین آن‌ها اطمینان دارند، خواهند آموخت.

والدین امانتدار به احتمال بسیار به عنوان رهبران گروه‌های مختلف انتخاب خواهند شد. در حقیقت یکی از ویژگی‌های مسلمانان که توسط پیامبر^(ص) مورد تأکید بود امانتداری است:

اعتماد میان والدین و کودکان ضروری است. این اعتماد را تثبیت کنید؛ آن را

کودکان واقعیت را با فانتزی‌ها، خیال‌ها و تصورات خود اشتباه می‌گیرند. نباید والدین رویاهای کودکان را کم ارزش جلوه دهند. رویاپردازی و تصور از جمله عناصر کلیدی در تعیین شخصیت افراد حتی در بزرگسالی به شمار می‌آیند. توانایی وانمود کردن به شخص دیگر و در مکانی متفاوت بودن اغلب حس آزادی و کاهش استرس را به دنبال دارد. در این مورد خیلی سخت‌گیری نکنید. اگر کودکان تصور کنند که باید در حضور



نیافته‌اند، نباید بی‌اعتمادی خویش به فرزندان را آشکار کنند. باید کودکان بیاموزند که برتر بودن، مسئولیت‌پذیری و سپس اعتماد را به دنبال دارد. کودکان در حالتی به والدین خود اعتماد می‌کنند که ببینند دیگران به والدین آن‌ها اعتماد دارند و چه رفتارهایی عدم اطمینان را ایجاد می‌کند.

به دست آوردن اطمینانی یک روند جاری است. اگر چه ممکن است کودکان رابطه‌ی خوبی با والدین خود داشته باشند اما گاهی اوقات وضعیت ناخوشایند می‌شود. این مسئله باعث می‌شود که والدین در اطمینان کردن دوباره به فرزندان خود تعلق به خرج دهند. اما بسیار مهم است که آن‌ها اعتماد خود را حفظ کنند! آن‌ها باید صبور باشند.

همیشه به کار گیرید؛ و توسعه دهید. حتی اگر کودکی به گونه‌ای رفتار می‌کند که اعتماد کردن به وی سخت می‌نماید اما

«المسلم من سلم المسلمون من لسانه ویده، والمهاجر من هجر ما نهی الله عنه». (البخاری) مسلمان کسی است که دیگران از زبان او (سخنان) و داستان او (رفتارها) در امان باشند و مومنان بخشوده (مهاجرین) کسانی هستند که از آن‌چه خداوند حرام کرده است فرار می‌کنند. (البخاری)

والدین باید طوری رفتار کنند که اعتماد خود به او را نشان دهند. در صورتی که کودکان واقعیت را بر زبان نمی‌آورند باید والدین مراقب باشند که آن‌ها را متهم نکنند. در صورتی که بخواهید در این باره با آن‌ها صحبت کنید کودکان خواهند گفت، «آیا به من اعتماد ندارید؟»

تا زمانی که والدین موقعیت مناسب و روشی موثر برای مقابله با دروغ‌گویی



با مردم به گونه‌ای رفتار کنید که گویی آن کسی هستند که باید باشند، تا به باری شما بتوانند به تمام توانایی‌های بالقوه خود دست یابند. (جوهان ولفگانگ ون گوته)
 به مردم اطمینان کنید تا با شما راستگو باشند. به خوبی با آن‌ها رفتار کنید تا خوب بودن خویش را به شما نشان دهند. (رالف والدو امرسون، اکسلی ۱۹۹۷)

اصول کلی

در زیر نکات بسیار مهمی درباره چگونگی رفتار با فرزندان آورده شده است:

ارزش‌های خانوادگی

فرزندان باید بیاموزند که دروغ گفتن غیر اخلاقی و خلاف عرف است. به آن‌ها نشان دهید که دروغ‌گویی عواقب منفی در پی دارد. صداقت و امانتداری را در سخنان و اخلاق خود به آن‌ها نشان دهید. باید والدین درباره‌ی عقاید خود در مورد دروغ‌گویی با فرزندان خود صحبت کنند. مثال‌های مناسب سن ایشان درباره‌ی دروغ‌گویی را مطرح سازید. سیاست «راستگویی» را در فهرست ارزش‌های خانوادگی خود قرار دهید. تعریفی از راستی و اعتماد به آن‌ها ارائه دهید تا آن را درک کرده و به آن وفادار بمانند.

الگوی رفتاری

صداقت را برای فرزندان خود تبلیغ کنید. درباره‌ی مکانی که در آن جا هستید دروغ نگویید. از مغازه یا کارمندان خود

باید والدین به فرزندان خود اعتماد کنند اما باید از رفتارهای آن‌ها آگاه باشند!

ممکن است والدین به فرزندان خود که می‌خواهند از خانه خارج شوند اعتماد داشته باشند اما به هر حال باید از مکانی که آن‌ها می‌خواهند به آنجا بروند مطلع باشند. باید والدین بدانند که فرزندان آن‌ها کجا و با چه کسانی هستند. این کار را می‌توان در فضایی که همه در آن احساس اطمینان دارند و کسی چیزی را پنهان نمی‌کند، انجام داد. نباید والدین تصور کنند که اگر صبح فرزند خود را مدرسه برده‌اند به این معنی است که تمام روز آن‌جا خواهد ماند. برخی از کودکان بدون اطلاع والدین و معلمین خود از مدرسه خارج می‌شوند. باید والدین هر چند وقت یک بار وضعیت آن‌ها را بررسی کنند (از طریق دفتر ثبت حضور و غیاب مدرسه، دوستان و همسایه‌ها، مستقیم یا غیر مستقیم). افراد زیادی پس از فرار از مدرسه در طول روز و ارتکاب به جرم دچار مشکل شده‌اند. هر چند وقت یک بار باید اتاق و لباس‌های آن‌ها را بررسی کنید تا متوجه شوید که آیا درگیر خرید و فروش مواد مخدر، دزدی پول یا اشیاء گران قیمت شده‌اند یا خیر. رفتار خود و دلیل آن را برای فرزندان خویش توضیح دهید.

تفاوت میان دروغ مصلحتی، دروغ از روی بد طینتی و سایر انواع جعلیات را به فرزندان خود بیاموزید

بسیار مهم است که به فرزندان خود توضیح دهید میان دروغی که از روی بد طینتی گفته می‌شود تا به کسی آسیب برسد و دروغی که تنها جهت نشان دادن ادب گفته می‌شود تفاوت وجود دارد. اگرچه مردم می‌گویند که دروغ نمی‌گویند اما در حقیقت همه این کار را انجام می‌دهند. چه فایده‌ای دارد که به همسایه خود بگوییم او زشت است، یا به پستی که احوال ما را می‌پرسد بگوییم حال خوشی نداریم و به کمک‌های یک روانکاو نیاز داریم؟ گاهی اوقات از روی احترام به دیگران دروغ می‌گوییم. تفاوت میان دروغ گفتن، مبالغه، داستان سرایی، استعاره و نیزنگ و فریب را به فرزندان خود بیاموزید.



دزدی نکنید. در پرداخت مالیات یا زندگی زناشویی خود خیانت نکنید.

باید والدین از خود پرسند، «چه پیامی را منتقل می‌کنم؟» بسیار مهم است که از عدم صداقت مخصوصاً در حضور کودکان اجتناب کرد. نباید والدین درباره‌ی سن فرزندان خود دروغ بگویند، «یک بلیط کودک لطفاً او تنها ۱۱ سال دارد.» نباید والدین از فرزندان خود بخواهند که به جای آن‌ها دروغ بگویند، «به مادربزرگ بگو حمام هستم.» باید تمام تلاش خود را به کار گیرند تا به تعهدات خود پای بند باشند؛ سر وقت بوده و کاری را که گفته‌اند انجام دهند و تنها زمانی قول بدهند، مخصوصاً به کودکان، که اطمینان دارند از عهده‌ی آن بر خواهند آمد. اگر شرایط تغییر کرد و از کنترل والدین خارج شد باید توضیحات لازم را به فرزندان ارائه دهند و از عذر و بهانه آوردن و مقصر دانستن دیگران خودداری کنند. بازی با کلمات را برای گمراه کردن دیگران کنار بگذارید مانند سیاستمداری که گفت، «من قول دادم اما قول ندادم که به قول خود وفادار بمانم».

باید قبل از این که وسیله‌ای که متعلق به شخص دیگری است استفاده می‌کنند اجازه بگیرند، را وضع کنند. این کار به کودکان می‌آموزد که به داشته‌های دیگران اهمیت داده و به آن احترام بگذارند. همچنین به آن‌ها یاد دهید که دزدی از هر کسی اشتباه است.

تفاوت میان خیال و واقعیت را به فرزندان خود بیاموزید

تفاوت میان آنچه واقعی است را با آنچه که خیالی می‌باشد مشخص سازید. پس از بیدار شدن از خواب درباره‌ی رویاها با کودکان خود صحبت کنید. درباره‌ی آنچه که در فیلم‌ها می‌بینید و آنچه که واقعیت دارد گفت و گو کنید. درباره‌ی محتویات داستان‌ها و واقعیات بحث کنید.

قبل از بروز مشکل آن را حل کنید

افتخارات فوری به مشکلی جدی تبدیل شده است؛ به صورتی که افراد بسیاری پس‌انداز کم، اضافه وزن، و توانایی اندکی در گفتن «نه» به خریدهای غیرضروری دارند. این امر در کودکان باعث شده تا آن‌ها به سختی قادر به صرف نظر کردن از علایق خود بوده و مسئولیت اشتباهات خود را به گردن بگیرند. به فرزندان خود بیاموزید که به اشتباهات خود اعتراف کنند و در پی دستیابی به افتخارات از این دست نباشند.

کودکان در صورتی که عواقب دزدی را بیاموزند این کار را انجام نخواهند داد. درباره رفتارهای غیر قابل قبول با فرزندان خود قبل از این که آن‌ها را انجام دهند صحبت کنید.

فرزندان بزرگ‌تر

اگر والدین فرزندان بزرگ‌تری دارند که همیشه دروغ می‌گویند باید با کمک افراد حرفه‌ای مشکل را حل کنند. اغلب بزرگسالان در سنین نوجوانی جهت یافتن حریم خصوصی خود دروغ گفته‌اند.

به صداقت جایزه بدهید

در صورتی که کودکان در بیان حقیقت مشکل دارند باید هر بار که صادقانه صحبت می‌کنند آن‌ها را تشویق کنید. کودکان دوست دارند مورد توجه قرار گیرند بنابراین باید صداقت را در آن‌ها تقویت کرد حتی اگر باعث شود کودکان به دردمس بیفتند. باید والدین از تلاش برای صادق بودن تعریف کنند و هر زمان که ممکن بود الگوهای خوبی از آن‌ها خاطر نشان کنند در حالی که از دروغ‌گویی اظهار ناامیدی می‌نمایند.

قبل از این که چیزی بردارید اجازه بگیرید

والدین می‌توانند این قانون که همه



ترکیب شخصیت و جهان بینی

إِنَّا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَمْ تَقُولُوا مَا
لَا تَفْعَلُونَ (۲) كَبْرًا مَّقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ
تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ (۳) [الصف].

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چرا چیزی می‌گویید که آن را انجام نمی‌دهید؟ شما پایداری در جهاد را وعده می‌دهید ولی به میدان نمی‌آیید و یا از صحنه کارزار می‌گریزید.

نزد خدا سخت مورد خشم است که چیزی را بگویید که انجام نمی‌دهید.
سوره الصف آیات ۲ و ۳

معانی صداقت،

قابل اعتماد بودن و وفای به عهد را با

خانواده‌ی خود در میان بگذارید.

نکات معنوی همچون صداقت و امانت داری را در بحث‌های خود درباره‌ی موضوعات مختلف (مانند سیاست، دین، تاریخ، علم، ادبیات، زبان و ریاضیات) بگنجانید. برای مثال آیا توانایی محاسباتی کارمند بانک در سرقت اموال به مسائل اخلاقی ارتباط دارد؟ آیا دانشمندان هیچ نوع اجبار اخلاقی در رابطه با به کار بستن یافته‌های خود برای خدمت به بشریت دارند؟ آیا تمام کسانی که در تاریخ ماندگار شده‌اند از اخلاق بهره‌مند بودند؟ آیا تمامی شخصیت‌های موجود در نمایش‌های ادبی دارای شأن و منزلت هستند؟

دروغ گفتن یک مشکل جدی است که نباید نادیده گرفته شود و باید به سرعت

نوجوانان همیشه تمایل به در میان نهادن رازهای خود با والدین خویش ندارند و این امری قابل درک است. در این دوره آن‌ها دچار تغییرات سریع می‌شوند که بزرگسال بودن را در ایشان ایجاد می‌کند، در حالی که از نظر دیگران هنوز کودک به حساب می‌آیند. این دوره‌ای است که رازداری بسیار رایج است. باید به حریم خصوصی آن‌ها احترام بگذارید. البته باید نوجوانان نیز به انتظارات والدین خود احترام بگذارند. باید عواقب دروغ گفتن را به صورت واضح توضیح داد و در مورد آن به توافق رسید. باید نوجوانان از عواقب دروغ‌گویی مطلع شوند. اگر فرزند شما با نوجوانانی که دروغ‌گو هستند در ارتباط است او را از چنین روابطی منع کرده و زیان‌های آن را برای ایشان روشن سازید. باید اهمیت وجود اطمینان در روابط را به فرزندان آموخت، مخصوصاً اطمینان به خود را به صورت ویژه مورد تأکید قرار دهید. بنابراین باید شرایطی را ایجاد کرد که آن‌ها مجبور به استفاده از مبالغه یا فریبکاری نشوند (به عنوان مثال قمار یا بازی‌هایی در رابطه با فریبکاری، بازاریابی هرمی و تخفیف‌های غیر قابل قبول) و همچنین نباید آن‌ها را مورد سرزنش قرار داد مگر این‌که روشن شود آن‌ها مقصر اصلی شرایط نامطلوب به وجود آمده هستند.

بحث‌های مربوط به دروغ‌گویی را در مکانی خصوصی مطرح کنید تا فرزندان از بیان حقیقت ترسی نداشته باشند.

تقریباً هر چه صداقت
در این جهان وجود دارد از زبان
کودکان نقل می‌شود.

(الیور وندل هولمز در براون ۱۹۹۴)

یک کودک ۹ ساله گفت:
زمانی که به چشمان مادرت نگاه می‌کنی
نمی‌توانی دروغ بگویی.

و عاقلانه به آن پرداخت. دروغ‌گویی به
قدری زیان بار است که پیامبر (ص) در
رابطه با آن فرموده‌اند:

از پیامبر (ص) پرسیده شد: «آیا یک فرد
مومن می‌تواند دروغ بگوید؟» ایشان
پاسخ دادند، «هرگز یک فرد مومن
دروغ نمی‌گوید».

(کنز العمال)



شرم آور رها شوند. کودکان هر چه بیشتر
دروغ بگویند بیشتر به آن عادت خواهند
کرد. دروغ‌گویی، دروغ بیشتر و صداقت،
راستی بیشتری به همراه دارد. همان‌طور
که پیامبر (ص) فرمودند:

«عليكم بالصدق، فإنَّ الصّدق يهدي
إلى البرِّ، وإنَّ البرَّ يهدي إلى الجنّة،
وما يزال الرّجل يصدق، ويتحرّى
الصّدق حتى يكتب عند الله صدّقًا.
وأيّاكم والكذب، فإنَّ الكذب يهدي

اگرچه کودکان با راستگویی زاده
می‌شوند اما بعدها به صورت خودآگاه
و ناخودآگاه از والدین و خواهر و برادرهای
خود دروغ گفتن را می‌آموزند. دروغ گفتن
یک رفتار اکتسابی است نه یک ویژگی
فطری. به مرور زمان کودکان با دروغ
گفتن آشنا شده و به آن عادت می‌کنند.
اغلب نوجوانان با استفاده از دروغ گفتن
اشتباهات خود را توجیه کرده، رازهای
خود را پنهان می‌کنند تا از موقعیت‌های

إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى
النَّارِ، وَمَا يَزَالُ الرَّجُلُ يَكْذِبُ، وَيَتَحَرَّى
الْكَذِبَ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَّابًا».

(البخاري و مسلم)

راستگویی، نیکی را به دنبال دارد و
نیکی بهشت را در پی خود می آورد؛
دروغ گویی، بد رفتاری را در پی دارد و
سرانجام بد رفتاری جهنم است. مرد
انقدر دروغ گویی می کند تا به عنوان
دروغ گو ثبت می گردد.

(مسلم و البخاری)

چرا کودکان دروغ می گویند:

چگونه دروغ گویی را درمان کنیم

در اینجا دلایلی که ممکن است
کودکان را به دروغ گفتن
وادار کند آورده شده
است:



- می خواهند که از تنبیه در امان باشند.
- آن‌ها ادعا می کنند که وسایلی که
متعلق به دیگران می باشد مال آن‌ها
است.

- آن‌ها احساس نادیده گرفته شدن،
تنهایی و رها شدگی می کنند.

- دوست دارند درباره ی چیزی که در
واقع نیستند نزد هم سالان خود اغراق
کنند.

- به مدعی بودن در رابطه با کارهایی که
انجام نداده اند علاقه مند هستند.

- تصور می کنند که چون والدین آن‌ها
دروغ می گویند آن‌ها هم می توانند چنین
کاری انجام دهند.

اصلی ترین دلیل دروغ گویی کودکان
فرار از تنبیه شدن است. آن‌ها اساساً به
وسیله لذت یا درد انگیزه پیدا می کنند. در
هر فرصتی والدین باید به فرزندان خود
بیاموزند که به اشتباه خود اعتراف کنند و
تقاضای بخشش داشته باشند. در صورتی
که کودکان بدون پرداخت هزینه از مغازه ای
چیزی را خارج می کنند باید والدین او را
مجبور به بازگرداندن آن و روبه رو شدن
با صاحب مغازه و
معذرت خواهی از وی
نمایند.

اگر کودکان دچار پیروی از
یک سری الگوی فریبکارانه شدند، والدین
باید در پی یافتن دلیل آن باشند. اغلب
کودکان خود را در میان فعالیت های
مختلفی می یابند که قادر به انجام کامل
همه ی آن‌ها نیستند و در نتیجه فشار زیادی

عادت دروغ گفتن بزرگ می‌شود زندگی دردناکی خواهد داشت. کودکان باید بیاموزند که عدم صداقت مطلقاً قابل قبول نیست. اگر کودک واقعیت امر را به شما اطلاع می‌دهد، او را به دلیل اشتباهی که انجام داده است تنبیه نکنید. اما باید عواقب کارهایی که انجام می‌دهند را ببینند. برای مثال اگر کودک دیگری را اذیت کردند باید نزد والدین وی برده شوند و بگویند که اشتباه کرده‌اند و معذرت خواهی کنند. اگر در مدرسه تقلب کردند باید به سرعت مردود شوند. اما در هر حال اگر حقیقت را بازگو کردند نباید به صورت مستقیم تنبیه شوند. یک پاداش برای راستگویی آن‌ها این است که والدین با عصبانیت و خشونت عکس‌العمل نشان ندهند. آن‌ها باید منطقی واکنش نشان داده و خردمندانه با مشکل برخورد کنند.

این کار دو هدف را محقق می‌سازد

را متحمل می‌شوند. احتمالاً آن‌ها به دلیل تحمل نکردن این فشارها به دروغ‌گویی روی می‌آورند. برخی دیگر از کودکان به دلیل احساس کسل بودن و عدم دریافت توجه کافی دروغ می‌گویند. کودکانی که از طریق داستان پردازی و عدم صداقت محبوبیتی به دست آورده‌اند به ادامه این کار مبادرت خواهند ورزید.

مراقب رفتار کودکان باشید و از مکان و زمانی که ممکن است در آن دروغ بگویند اطلاع داشته باشید تا بفهمید آیا مشکل جدی وجود دارد. احتمالاً کودکان فقط در زمان بازی یا وقتی که مشغول کار نادرستی هستند دروغ بگویند، این کار در زمان وجود دوستانشان جهت به دست آوردن همه توجهات رخ می‌دهد. هر یک از این موقعیت‌ها راه حل متفاوتی را می‌طلبد.

باید از اولین باری که دروغ گفته می‌شود آن را متوقف کرد. کسی که با

- «طناب دروغ‌گویی کوتاه است».
- دروغ‌گویی باعث می‌شود مردم کم‌تر به شما اعتماد کنند و احساس خیانت و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن را خواهند داشت.
- زمانی که حقیقت را بیان می‌کنید، سر درگم نخواهید شد، فراموش نخواهید کرد که چه چیزی گفته‌اید و به این فکر نمی‌کنید که چه چیزی را به خاطر بسپارید.
- صداقت نیرویی ایجاد خواهد کرد که شما را به سمت موفقیت بالاتر خواهد برد. زمانی که دروغ می‌گویید نیروهای قوی دیگری شما را به سمت شکست سوق خواهند داد.

اول این‌که خطوط ارتباطی میان والدین و فرزندان کاملاً باز خواهد بود. رفت. ترس از تنبیه، دروغ‌گویی از بین خواهد آید. دوم این‌که به دلیل روابط خوب میان والدین و فرزندان (از طریق مکالمه، اعتماد دریافت خواهند کرد زیرا در صورت عدم

دروغ‌گویی عملی پست می‌باشد و بر خلاف خوبی، صداقت، عدالت و احترام است.

ابن خلدون به ما توصیه می‌کند:

فرد دروغ‌گو را از جنبه‌های غیر اخلاقی این عمل مطلع سازید و تقابل آن با رفتار صحیح انسانی را به آن‌ها نشان دهید. انسان‌ها به نیکی، حقیقت، عدالت و صداقت تمایل دارند.

متوسل شدن به اجبار در روند آموزش، مخصوصاً در مورد کودکان زیان‌بار خواهد بود. زمانی که کودک در محیطی خشن و با حالت اجبار و تسلط بار می‌آید، دچار استرس و افسردگی می‌گردد که به تنبلی و نیاز به دروغ‌گویی و انجام کارهای نادرست می‌انجامد. (المقدمه، بخش ۳۲،

۱۹۹۲)

زندگی فرزندان خود را سرشار از بخشش و توجه کنید. به محض اینکه دیگران دروغ‌گویی را شناسایی کردند، اعتماد و محبت خود به آن فرد را از دست خواهند داد.

اگر والدین از فرزند خود می‌خواهند تا بدون در نظر گرفتن عواقب آن، حقیقت را بر زبان آورند، باید خود نیز به همین ترتیب همیشه صادق باشند تا به عنوان افراد راستگو و محترم شناخته شوند. شهروندان صادق و راستگو مورد احترام بوده و از طرف سایرین با آن‌ها هم‌کاری می‌شود و اعتماد دیگران را جلب خواهند کرد.

و محبت) آن‌ها درصدد راضی نگه داشتن والدین خود برخواهند آمد. رابطه‌ی عاشقانه‌ی موجود به صورت طبیعی تأثیر «بازدارندگی» و روراست بودن بر رفتار آن‌ها خواهد داشت. نباید والدین نگران این باشند که قانون «هیچ تنبیهی در ازای راستگویی» به رفتار سرسری فرزندان منجر شود. عشق دو طرفه کنترل لازم را ایجاد می‌کند.

راهکار دروغ‌گویی در کتاب الخلق الكامل [شخصیت کامل] نوشته محمد جاد المولا (به زبان عربی ۲۰۰۴) آورده شده است:

• اگر فرزند شما به دلیل پرحرفی دروغ می‌گوید او را به کم حرف بودن تشویق کنید.

• اگر کودک به دلیل ترس از تنبیه شدن دروغ می‌گوید، با او مهربان و بخشنده باشید.

• اگر به دلیل طمع کاری و برای به دست آوردن چیزی دروغ می‌گوید، پس مانع از دستیابی به آنچه که می‌خواهد نشوید.

• اگر برای فریب دادن دیگران دروغ می‌گوید، او را تنبیه کنید.

• اگر به دلیل تأثیرات دوستان ناباب دروغ می‌گوید، دوستان بهتری برای وی پیدا کنید.

• با رویکردی که خلاف آن چیزی است که او می‌خواهد از طریق دروغ‌گویی به آن دست یابد با او رفتار کنید.

• باید به نوجوانان آموخت که



داستان‌هایی که حاوی پیامی هستند را برای کودکان خود نقل کنید:

شیخ عبدالقادر گیلانی اهل بغداد نقل می‌کند: «من به مادرم قول دادم تا همیشه حقیقت را بیان کنم. من گیلان را ترک کردم و به بغداد رفتم تا به تحصیل علم بپردازم. مادرم چهل دینار به عنوان هزینه سفر به من داد. یک دسته راهزن در حوالی همدان به ما حمله کردند. یکی از دزدها از من پرسید، چقدر پول داری؟ من گفتم، چهل دینار. او مرا کرد چون فکر می‌کرد دروغ می‌گویم. سپس دزد دیگری از من پرسید و من گفتم چهل دینار. او مرا نزد رئیسشان برد و او از من پرسید، چرا حقیقت را می‌گویی؟ من پاسخ دادم، به مادرم قول دادم همیشه حقیقت را بر زبان آورم و من نمی‌خواهم قولم را زیر پا بگذارم. رئیس ترسید و هراسان شد و فریاد زد، تو از شکستن قولی که به مادرت دادی می‌ترسی و من از شکستن عهدی که با خداوند بسته ام نمی‌ترسم؟ او به آن گروه دستور داد تا همه‌ی اموال ما را به ما پس بدهند و گفت، من در حضور شما عهد می‌بندم که خدمتگزار خداوند باشم. همراهان او گفتند، تو در دزدی رهبر ما بودی و امروز رهبر ما در خدمتگزاری خواهی بود. آن‌ها همه به دلیل رحمتی که در راست‌گویی نهفته است از عمل اشتباه خود بازگشتند.

والدین: این داستان بدون در نظر گرفتن صحت آن حاوی پیامی است. نکته‌ی اخلاقی داستان این است که حقیقت می‌تواند شما و دیگران را نجات دهد.

روش پیامبر در درمان دروغ‌گویی

۱. مرد جوانی نزد پیامبر (ص) آمد و گفت: «ای پیامبر خدا، من نماز نمی‌خوانم، مرتکب زنا شده‌ام و دروغ می‌گویم. باید از کدام یک دست بکشم؟» پیامبر (ص) فرمودند: «از دروغ گفتن.» بنابراین مرد قول داد که دروغ نگوید. سپس از آنجا رفت و سعی کرد مرتکب عمل زنا شود اما با خود گفت ممکن است پیامبر (ص) از من پرسد که گناه کرده‌ام یا خیر اگر بگویم «نه» دروغ گفته‌ام؛ اگر بگویم «بله» با مجازات گناهان روبه‌رو خواهم شد.» (طبرسی ۱۹۹۱)

زمانی که از دروغ گفتن_ که یک گناه کبیره است_ دوری می‌کنید، از سایر گناهان نیز دور خواهید گشت.

۲. بازگویی حقیقت، حتی در موقعیتهایی که به ظاهر کم اهمیت هستند مسئله‌ای بسیار مهم است. پیامبر (ص) راهکار زیر را بیان کردند:
هر کسی که به کودکی می‌گوید برود [و آن شیرینی] را از دستانت مشت کرده‌ی او بگیرد، در حالی که چیزی در دست ندارد دروغ گفته است. (احمد)
همچنین پیامبر (ص) فرمودند:

يوم القيامة عند الله ذا الوجهين الذي يأتي هؤلاء بوجه وهؤلاء بوجه)). (البخاری)
بدترین افراد کسانی هستند که با دو رویی رفتار می‌کنند؛ در نظر برخی از افراد چهره‌ای از خود نشان می‌دهند و در نزد دیگران به شیوه‌ای دیگر خود را معرفی می‌نمایند. (البخاری)

صداقت و قابل اطمینان بودن به علاوه‌ی عشق و شهادت ویژگی‌های شخصیتی کودکانی هستند که رضایت والدین خود را بر می‌انگیزند. اجازه دهید در فصول آینده به مسئولیت‌پذیری، استقلال و خلاقیت پردازیم.

ترس متضاد شهادت است، یعنی یکی از قوی‌ترین محرک‌های انسان. ممکن است ترس یک واکنش اکتسابی یا عملی محافظه‌کارانه و غریزی باشد. باید والدین مراقب هر دو نوع ترس روان و تثبیت شده باشند. یک ترس روان، گذرا است (تا مدت زمان کمی می‌ماند و سپس از بین می‌رود). این امر طبیعی است. اما یک ترس تثبیت شده همیشه بر جای می‌ماند و حتی ممکن است تشدید گردد. طبیعی نیست که کودک ترسی تثبیت شده در مقابل پرواز کردن، ارتفاع، سگ‌ها، عنکبوت‌ها و مکان‌های شلوغ داشته باشد. ممکن است صبر بی‌پایان یا حتی کمک و درمان افراد متخصص لازم باشد تا بتوان بر ترس‌های تثبیت شده غلبه کرد. ترس‌های معمولی بخشی از زندگی هر کسی است زیرا این نوع ترس‌ها به انسان کمک می‌کنند تا در هنگام مواجهه با خطر به سرعت واکنش نشان دهند. برخی از ترس‌های معمولی شامل ترس از مار سمی، شعله‌های آتش و حمل نادرست اسید هیدرو کلرید است. زمانی ترس ناسالم تلقی می‌شود که به فرد اجازه ندهد فعالیت‌های روزانه خویش را به انجام رساند.



فعالیت ۵۵: در میان نهادن تجربیات

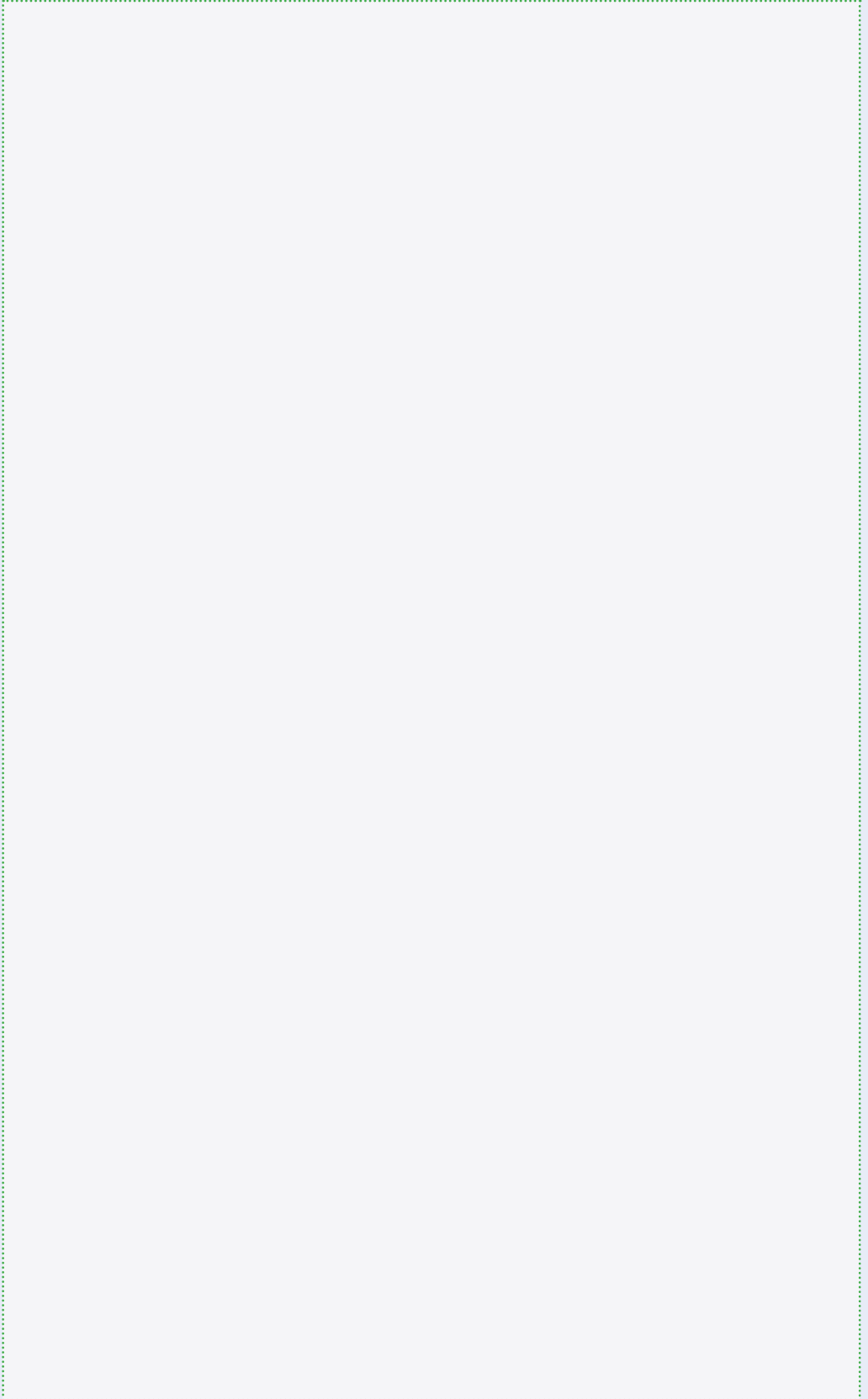
موقعیت‌هایی که در آن راست گفته‌اید، در حالی که می‌توانستید دروغ بگویید را با فرزندان خود در میان بگذارید. عواقب، راهکارها و درس‌هایی که می‌توان از دروغ گفتن آموخت چیست؟ ممکن است کودکان نیز داستان‌های واقعی خود را با شما در میان بگذارند.

فعالیت ۵۶: یکی از مخرب‌ترین گناهایی که شما می‌خواهید فرزندان‌تان از آن اجتناب کنند

تنها گناهی که از همه خطرناک‌تر است و شما می‌خواهید که فرزندان‌تان از آن اجتناب کنند کدام است؟ پاسخ: دروغ گفتن.

- داستان‌هایی درباره‌ی افرادی که با دروغ گفتن زندگی خود را نابود کرده‌اند برای فرزندان‌تان بازگو کنید. اگر آن‌ها انسانهای صادقی بودند زندگی موفق و شادی می‌داشتند.
- به فرزندان خود یادآوری کنید و با آن‌ها در این باره صحبت کنید که کفار مکه قبل از این که پیامبر (ص) مبعوث شوند را صادق و امانت‌دار می‌نامیدند.





فصل ۱۸

آموزش مسئولیت‌پذیری

۵۴۳	دیباچه
۵۴۵	پایه ریزی بنیادی: نگرش‌ها و جهان‌بینی
۵۴۷	فرصت‌هایی که در مراحل مختلف رشد ایجاد می‌شوند
۵۴۷	دوران نوزادی و خردسالی
۵۴۷	دوران کودکی
۵۴۸	دوران دبستان تا قبل از نوجوانی
۵۴۹	دوران نوجوانان
۵۴۹	دوران جوانی
۵۵۰	اصول رشد
۵۵۰	کار کردن را سرگرم کننده سازید
۵۵۱	کارها را با هم انجام دهید
۵۵۱	به تدریج حس مسئولیت‌پذیری را در آن‌ها ایجاد کنید
۵۵۲	دیدگاه «این کار انجام نیست» را اصلاح کنید
۵۵۳	پیشنهاد‌های عملی
۵۵۵	مسئولیت‌پذیری و موهبت را با هم مرتبط سازید
۵۵۸	فعالیت‌ها
۵۵۸	فعالیت ۵۷: خداوند همه‌ی مردم را می‌بیند
۵۵۹	فعالیت ۵۸: درسی درباره‌ی اتفاقات تصادفی و مسئولیت‌پذیری



دیباچه

مسئولیت‌پذیر بودن یعنی به شیوه‌ای خردمندانه بدون این‌که به ما گفته شود، تحت فشار قرار گیریم یا تهدید شویم کاری را انجام دهیم. این توانایی تصمیم‌گیری و قابل اعتماد بودن ما را نشان می‌دهد. پیامبر (ص) فرمودند:

آن کس که به امور مسلمین توجهی نمی‌کند از ایشان نیست.

(احمد)

آن کس که با شکم سیر سر به بالین می‌نهد در حالی که می‌داند همسایه اش گرسنه مانده است مسلمان نیست.

(الطبرانی)



را بالا خواهد برد.

مسئولیت‌پذیری بسیار فراتر از انجام کارهای خانه یا مطیع بودن است. این امر به معنی توجه به درست و نادرست، چگونگی تأثیر رفتارهای فرد بر دیگران و درک اهمیت قوانین می‌باشد. باید والدین خود مسئولیت‌پذیر باشند تا بتوانند مسئولیت‌پذیری را به فرزندان خود یاد دهند.

آموزش مسئولیت‌پذیری به فرزندان ضروری است. باید فرزندان بیاموزند که مسئولیت و وظایف خود را بدون این‌که به آن‌ها یادآوری شود به عهده بگیرند. فرزندان مسئولیت‌پذیر، بدون این‌که از آن‌ها درخواست شود، داوطلبانه به دیگران کمک می‌کنند. همچنین کودکان تمایل بسیاری به موفق شدن و ترقی کردن دارند. یکی از راه‌هایی که می‌توان مسئولیت‌پذیری را به کودکان منتقل کرد آموزش خود آگاه سازی است. کودکان مسئولیت‌پذیر از اهمیت رفتار خود و انعکاس آن آگاه هستند. یک عادت خوب که می‌توان در کودکان ایجاد کرد این است که هر شب قبل از این‌که به خواب بروند به کارهایی که در طول روز انجام داده‌اند فکر کنند. یک سیستم «نظارت و بازرسی» طراحی کنید. باید والدین عشق و ترس الهی را در دل و ذهن فرزندان خود ایجاد کنند تا آن‌ها در هر لحظه‌ای هشیار بوده و در مسیر درست قرار گیرند. گفتن این امر که خداوند در هر حالی در کنار هر انسانی هست، احساس مسئولیت‌پذیری آنان

یک نمونه خوب: پدر و پسری به سرعت در حال حرکت به سمت مغازه‌ای هستند که به زودی بسته خواهد شد. آن‌ها برای کمک کردن به مادری که نمی‌توانست کالسکه‌ی فرزند خود را از پله‌ها بالا ببرد توقف کردند. فرزند شما در چنین شرایطی می‌آموزد کار درست این است که به دلیل کمک کردن به دیگران از کار خود صرف نظر کند؛ حتی اگر مجبور به تحمل زبان‌های مالی شود.

که همیشه برای انجام هر کاری باید به آن‌ها تذکر داد به سختی می‌آموزند که انتخاب صحیح داشته باشند. آن‌ها مسئولیت‌پذیری را نمی‌آموزند. باید از همان کودکی اجازه‌ی انتخاب کردن را به کودکان داد زیرا بزرگسالی سرشار از تصمیم‌گیری‌های مکرر است. به جای این‌که وظیفه مربوط به کارهای خانه را برای هر عضو تعیین کنید فهرستی از تمامی کارها تهیه کنید و با خانواده خود صحبت کنید تا هر کس کار مورد نظر خود را انتخاب کند. به این ترتیب وظایف تقسیم خواهند شد و هر کسی کاری را انجام خواهد داد. اما یک سیستم دوره‌ای طراحی کنید تا در دفعات بعد وظایف افراد تغییر کند و شخص همیشه مجبور به انجام یک کار خسته کننده نباشد. کودکان را در این روند دخیل سازید تا بیاموزند که والدین آن‌ها برای ایشان و نظراتشان اهمیت قائل هستند و به آن‌ها اعتماد دارند. این کار باعث می‌شود آن‌ها به افراد مسئولیت‌پذیری تبدیل شوند. همچنین حس کار گروهی که به معنی وابستگی هر عضو به دیگری است را در آن‌ها ایجاد می‌کند تا بتوانند امورات منزل را به آرامی پیش ببرند. این یک روش عملی برای آموزش تصمیم‌گیری، شورا

در صورتی که فرزند شما رفتاری مسئولیت‌پذیرانه از خود نشان دهد باید والدین از او قدردانی کنند. پاداش دادن به رفتارهای خوشایند باعث افزایش چنین رفتارهایی خواهد شد. اغلب افراد کار درست فرزند خود را همچون وظیفه در نظر می‌گیرند یا به شکلی سرسری از آن می‌گذرند. بدتر از این زمانی است که والدین تنها در صورت دیدن بی‌مسئولیتی فرزندشان نظر می‌دهند. در نتیجه کودکان به خود خواهند گفت، «زمانی که کار خوبی انجام می‌دهم کسی آن را نمی‌بیند و زمانی که اشتباهی مرتکب می‌شوم هیچ کس آن را فراموش نمی‌کند!» باید والدین بگویند، «متشکرم کمک بزرگی به من کردی». همچنین بسیار مهم است که والدین از رفتاری که مهم تلقی می‌کنند و شاید برای کودک اهمیتی نداشته باشد تشکر کنند، مانند: «متوجه شدم که کتاب هایت را به اتاق خودت بردی و آن‌ها را روی میز نهارخوری نگذاشتی. این کار خوبی است. حال می‌توانم میز شام را آماده کنم» یا «از این‌که ژاکت خود را در هنگام ورود آویزان کردی متشکرم». تصمیم‌گیری صحیح پیش شرط رفتار مسئولیت‌پذیرانه است. کودکانی

(مشورت کردن) و مسئولیت‌پذیری است.

پایه ریزی بنیادی: نگرش‌ها و جهان بینی

اگر والدین مسئولیت‌پذیری باشیم نیمی از کار انجام گرفته است. نیمه دیگر کمک به کودکان در پیروی از مسیر ما است.

کودکان هم به دانش کافی و هم به شخصیت خوب نیاز دارند تا برای زندگی بزرگسالی خود آماده شوند. مسئولیت‌پذیری یکی از مهم‌ترین عناصر تشکیل دهنده‌ی شخصیت خوب است. مسئولیت‌پذیری با حالتی ذهنی یا مجموعه‌ای از پیش‌فرض‌ها که والدین به فرزندان خود انتقال می‌دهند آغاز می‌گردد. اگر جهان‌بینی والدین این است که کودکان تنها باید بازی کنند و خوش بگذرانند آن‌ها هم همین انتظار والدین را برآورده کرده و از انجام وظایف خود شکایت خواهند کرد. اگر والدین انتظار داشته باشند که فرزندان در آخر خودخواه بار خواهند آمد، آن‌ها چنین انتظاری را تحقق می‌بخشند. یکی از مطمئن‌ترین روش‌ها برای بار آوردن یک فرزند خودخواه، غیر مفید و خودپسند این است که انتظارات کمی از آن‌ها داشته باشید. اما اگر جهان‌بینی والدین این باشد که هر کسی در هر سنی و با هر نوع توانایی باید در رفاه حال هم نوعان خود کوشا باشد، در رفتار خود این دیدگاه را منعکس نموده و در نتیجه فرزندان آن‌ها ارزش مسئولیت‌پذیری را درک خواهند کرد. ما می‌خواهیم فرزندانمان موفق را

تربیت کنیم. کودکانی که مسئولیت‌پذیری را می‌آموزند کم‌تر به دیگران وابسته خواهند بود و به احتمال بسیار در بزرگسالی مسئولیت رفتارهای خود را بر عهده خواهند گرفت. مسئولیت‌پذیری یک مهارت اکتسابی است و باید کودکان را به ابزارهای لازم برای این مهارت بسیار ضروری مجهز کنیم.

یک کودک باید در سنین پایین مسئولیت‌پذیری را بیاموزد. کودکانی که در محیطی بزرگ می‌شوند که در آن عواقب کارهای خود را نمی‌بینند فرصت مسئولیت‌پذیر شدن را از دست می‌دهند. برخی از والدین در ایجاد بهشت امن برای فرزندان خود زیاده روی می‌کنند. چنین والدینی به فرزندان خود اجازه نمی‌دهند تا عواقب کارهای اشتباه خود را تجربه کنند. این دسته از والدین «ناتوان ساز» (فرزند خود را وابسته و غیر مسئول بار می‌آورند) هستند. این کودکان با حس حق به جانب بودن صفحه ۳۶۰ بزرگ می‌شوند. آن‌ها دچار این دیدگاه اشتباه می‌شوند که: «جهان به من بدهکار است» به جای این‌که دیدگاه صحیح: «جهان با من هم چون فردی مسئولیت‌پذیر رفتار خواهد کرد اگر من در قبال جهان مسئولیت‌پذیرانه رفتار کنم» را داشته باشند. کودکان در صورتی که ندانند چگونه مسئولیت‌پذیر باشند، نخواهند توانست چنین رفتاری از خود نشان دهند و آن‌ها تنها در صورتی که آموزش داده شوند مفاهیم را می‌آموزند. آموزش و تربیت



بخش حیاتی رابطه والدین- کودک است. مسئولیت‌پذیر بودن هم یک دیدگاه است و هم یک مهارت. کودکان در صورتی که به آن‌ها آموزش داده نشود اسباب‌بازی‌های خود را کنار نخواهد گذاشت. افراد بزرگسال تنها در صورت آموزش دیدن می‌آموزند که آنچه را امانت گرفته‌اند باز پس دهند یا سر وقت در محل کار خود آماده شوند.

بهترین روش آموزش مسئولیت‌پذیری کم‌کم و به تدریج است. گرایش‌های احمال کارانه را تشویق نکنید. از طریق سپردن مسئولیت کارها می‌توانید به این مهم دست یابید. اما باید مسئولیت‌هایی فراتر از شستن ظرف‌ها دو بار در هفته یا هر شب بیرون بردن زباله را به نوجوانان محول کرد. زمانی که در آینده مجبور به انجام ۴۰ ساعت کار در هفته (یا وظایف دانشگاه به علاوه شغل

نیمه وقت) شوند از عهده آن بر نخواهند آمد. سخت‌کوشی و مسئولیت‌پذیری برای دست یافتن به آمادگی جهت داشتن زندگی موفق و با بازدهی بالا ضروری است.



از کودکی دست به کار شوید
شاخه‌های کوچک صاف خواهند شد اگر شما آن‌ها را صاف نگه دارید
اما اگر بزرگ شوند و به ساقه‌های تنومند تبدیل گردند صاف نمی‌شوند (شعر عربی)

از سنین پیش دبستانی دست به کار شوید. باید به کودکان بگویید (زمانی که قرار است فرزند دیگری به دنیا بیاید): «ما با هم از این بچه مراقبت خواهیم کرد». آن‌ها از این تصور که می‌توانند در این امر مهم مشارکت داشته باشند هیجان زده خواهند شد. بعدها کودک می‌تواند در آوردن پوشک تمیز، گذاشتن لباس‌های کثیف نوزاد در سبد مخصوص و جمع کردن اسباب بازی‌هایی که نوزاد به اطراف می‌اندازد به شما کمک کنند. به او بیاموزید (از طریق مشارکت و برقراری ارتباط) که با هم کار کردن یک موهبت است. راز این کار «مشارکت فعال» است. به جای این‌که کودکان فقط نظاره‌گر باشند باید به والدین خود کمک کنند.

فرصت‌هایی که در مراحل مختلف رشد ایجاد می‌شوند

دوران نوزادی و خردسالی

«دو سالگی‌های وحشتناک» می‌گویند. در حین رشد نوزادان به کودکان خردسال می‌آموزند که چه رفتارهایی بیشتر از همه صبر و حوصله والدین را می‌سنجد. در این مرحله کودکان می‌آموزند که رفتار نادرست عواقبی در پی دارد. اگر والدین به فرزند خود بگویند «اگر دست از این کار برداری... ما به خانه برمی‌گردیم»، در نتیجه آن‌ها باید تهدید خود را عملی کنند. اگر والدین به فرزندان خود بیاموزند که تهدید هایشان عملی خواهد شد کلمات آن‌ها با معنی تر خواهند بود. بسیار مهم است که هر دو والدین این رفتار را از خود نشان دهند.

در این مرحله کودکان حد و مرزهای والدین خود را می‌سنجند. برای مثال یک کودک دو ساله می‌آموزد که به صورت مکرر اسباب بازی خود را پرت کند تا جلب توجه نماید. سپس می‌آموزد که اسباب بازی خود را با عصبانیت بارها و بارها پرت کند و پس از آن می‌آموزد که چگونه واکنش یک فرد بزرگسال را برانگیزد. در این مرحله باید والدین برای کودک حد و مرز مشخص کنند و به کودک اجازه ندهند چنین کاری انجام دهد.

دوران کودکی

در اوایل دوران کودکی، فرزندان باید بیاموزند که از خود مراقبت کنند. باید موهای خود را شانه بزنند، دندان‌هایشان را مسواک کنند، پس از بازی کردن فضای خانه را مرتب نمایند. محول ساختن کارهای

اگر او تنها یک بار اسباب بازی خود را پرت کرد والدین می‌توانند آن را برداشته و به او بدهند؛ اما اگر کودکی این کار را تکرار کرد وقت آن است که والدین آن اسباب بازی را از دسترس وی خارج کنند. بنابراین کودک خواهد فهمید که رفتار اشتباه پاداشی در پی ندارد. به این مرحله

خوب، یادداشت‌هایی که در آن نوشته شده است که والدین چقدر از احساس مسئولیت‌پذیر بودن فرزندان خود خرسند هستند.

اگر کودکان در مدرسه یا در کارهای خانه عملکرد خوبی از خود نشان نمی‌دهند بسیار مهم است که ریشه این مشکل را بیابید. کودکان در صورتی که با محدودیت‌های مشخص روبه‌رو شوند بهتر عمل می‌کنند. آن دسته از کودکانی که دارای یک استاندارد اجرایی

(چه در خانه و چه در مدرسه) نیستند از عهده‌ی انتظاراتی که از آن‌ها می‌رود، بر نمی‌آیند. وجود محیطی آموزش دهنده برای ایجاد حس مفید بودن در کودکان به دلیل رفتارهایشان لازم است. باید به کودکان اجازه شکست و موفقیت را داد.

کودکان دبستانی بیش از حد در معرض فشارهای همسالان خود قرار می‌گیرند. کودکانی که در محیط خانوادگی پرورش

یافته‌اند که در آن مسئولیت‌پذیری را

آموخته‌اند به احتمال بسیار کم‌تر

تحت تأثیرات منفی رفتارهای

همسالان خود قرار می‌گیرند.

خطوط ارتباطی میان والدین و

کودکان برای بیان ترس‌ها، احساس

عمیق همبستگی

را میان آن‌ها

ایجاد

می‌کند.

جزئی خانه به کودکان حس اعتماد به نفس و مشارکت ایشان را در امور خانه بالا خواهد برد. کودکانی که این کارها را انجام می‌دهند باید بدانند که این رفتار آن‌ها عواقبی در پی خواهد داشت و اگر کارها تمام نشوند کودک نمی‌تواند با دوستانش بازی کند، تلویزیون ببیند یا هر کاری که به نظر آن‌ها سرگرم کننده است را انجام دهند. به محض این‌که کارها به انجام رسید کودکان می‌توانند هر کاری که می‌خواهند انجام دهند.

دوران دبستان تا قبل از نوجوانی

همان‌طور که کودکان رشد می‌کنند مسئولیت‌های آن‌ها نیز افزایش خواهد یافت. مقداری پول که به صورت منظم به آن‌ها پرداخت می‌کنید را در نظر بگیرید تا حس ارزشمندی خود در ایشان تقویت شود. به دلیل مسئولیت‌پذیر بودن به آن‌ها پاداش دهید: مقداری پول به دلیل مراقبتی

که از حیوان خانگی

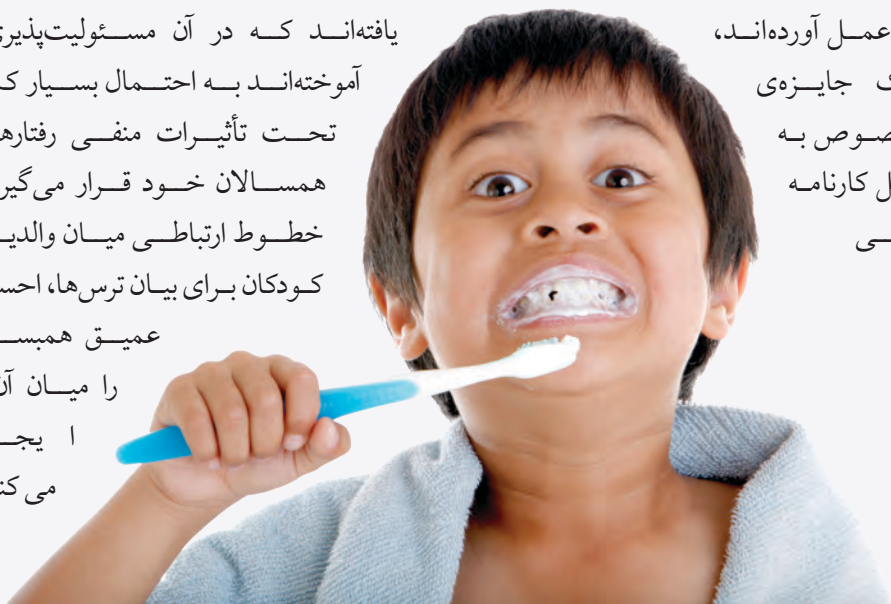
به عمل آورده‌اند،

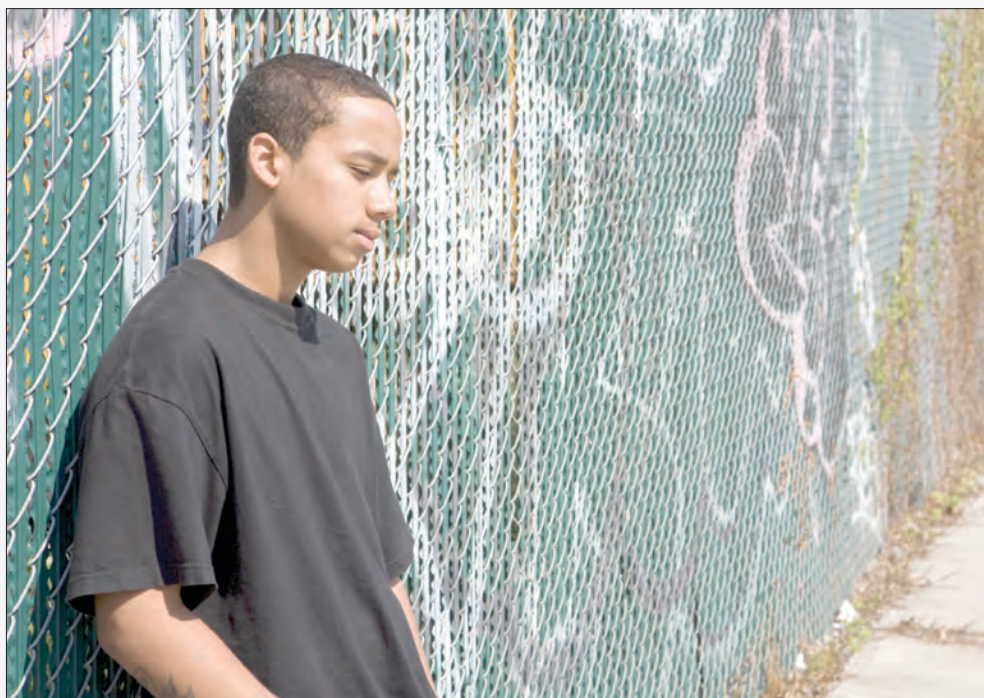
یک جایزه‌ی

مخصوص به

دلیل کارنامه

خیلی





دوران نوجوانان

دوران جوانی

نوجوانان با فرصت‌های بسیار بیشتری برای ارتکاب به اعمال اشتباه مواجه هستند. نوجوانی که می‌تواند درست و نادرست را از هم تشخیص دهد و می‌داند که رفتار اشتباه عواقبی در پی خواهد داشت، تصمیمات بهتری را اتخاذ خواهد کرد. حس مسئولیت‌پذیری را به صورت مداوم در نوجوانان ایجاد کنید. اگر پایه‌های مسئولیت‌پذیر بودن در وجود آن‌ها ریشه بدواند فرصت بهتری برای والدین وجود خواهد داشت تا درباره زندگی آینده فرزندان با آن‌ها گفت‌وگو کنند. باید فرزندان بدانند که مسئولیت‌پذیری برای دستیابی به موفقیت بسیار ضروری است. به فرزندان کمک کنید تا اهداف قابل دستیابی برای خود تعریف کنند.

اگر حس مسئولیت‌پذیری را تاکنون در فرزندان خود ایجاد کرده باشید آن‌ها از این پس با اتکا به خود می‌توانند جدا از خانواده زندگی مستقلی داشته باشند. والدینی که وابستگی را به فرزندان خود آموزش داده باشند می‌بینند که فرزندان نمی‌توانند از آن‌ها جدا شوند (چنین بزرگسالانی به خانواده وابسته می‌مانند تا بتوانند به زندگی خود ادامه دهند). بزرگسالانی که هرگز عواقب کارهای منفی خود را ندیده‌اند به سختی می‌توانند با موقعیت‌های مختلف کنار بیایند و در صدد یافتن مقصر و سرزنش کردن دیگران به دلیل کوتاهی خودشان برخوانند. روابط برای چنین بزرگسالانی همیشه به صورت یک چالش باقی خواهد ماند.

اصول رشد کار کردن را سرگرم کننده سازید



ده فرمان درباره کارهای مربوط به حیاط منزل

هرگاه کودکان بیرون می‌روند باید ده کار کوچک را قبل از شروع بازی انجام دهند. این کار می‌تواند شامل جمع کردن ده قطعه سنگ یا برگ از روی زمین، چیدن ده گل پژمرده، انداختن ده برگ بزرگ خشک شده در سطل زباله یا چیدن ده برگ آسیب دیده باشد. یا کودک می‌تواند ده کار مهم تر مانند شخم زدن باغچه یا آبیاری آن را انجام دهد. این کار به آن‌ها می‌آموزد که از ملک خود مراقبت کنند.

باید والدین در هر فرصت ممکن به فرزندان خود بیاموزند تا محصولات غذایی خود را تولید کنند.

دیده است؟ همه باید از موهبت تن سالم شکرگزار باشند. نباید والدین از هیچ فرصتی برای انتقال هیجان و شروع به انجام کارهای جسمی به فرزندانشان فروگذار کنند.

والدین می‌توانند زمان انجام کارهای خانه را (از طریق آهنگ‌های شاد، لطیفه‌های

کودکان خردسال و پیش‌دبستانی به هر چیزی که والدین بگویند باور پیدا می‌کنند. بنابراین می‌توان سرگرم کننده بودن کارها را به ایشان آموخت. والدین می‌توانند بازی گذاشتن اسباب بازی‌ها و وسایل خریداری شده را در جای خود با بچه‌ها انجام دهند. در سنین نوجوانی این افراد در کارهای خانه سخت کوش و یاری رسان خواهند بود. باید والدین در نزد کودکان مراقب سخنان خود باشند. اگر کودکان بشنوند، «مامان دوست دارد با تو بازی کند اما باید فعلاً کار کند» والدین این پیام را به کودکان می‌دهند که کار کردن ناخوشایند و منفی است. به جای چنین سخنی افراد می‌توانند بگویند، «می‌توانی در حالی که زمین را جارو می‌کنم با من بازی کنی. می‌توانی خاک‌انداز را برای من نگهداری، این کار جالب نیست؟»

به کودکان خود بیاموزید که هیچ نوع کاری در منزل یا در باغچه کم ارزش نبوده و هر کاری قابل احترام است. باید این پیام را به کودکان برسانید که هر نوع کاری یک موهبت است (نه یک حق). باید والدین موهبت کارهای جسمی را با فرزندان خود سهیم شوند. چه می‌شد اگر آن‌ها دیگر نمی‌توانستند به کارهای روزانه خود رسیدگی کنند به دلیل این که معلول یا اخراج شده‌اند و یا کمر آن‌ها آسیب

آن‌ها را بدون این‌که نیاز باشد تا آن‌ها را نصیحت کنیم تشویق خواهد کرد. به جای این‌که به فرزندان بگوییم، «اتاق را مرتب کن» می‌توان گفت، «بیا باهم اتاق را مرتب کنیم».

کودکان در صورتی که با والدین خود کارها را انجام دهند بهتر از همیشه مفاهیم را می‌آموزند و عادات‌های مسئولیت‌پذیرانه را بیشتر در خود ایجاد می‌نمایند. آن‌ها عشق والدین را احساس خواهند کرد و با این عشق در همکاری و قبول مسئولیت شرکت خواهند کرد. این کار دیدگاه مثبتی نسبت به کار کردن در آن‌ها ایجاد می‌کند. باید به کودکان پیش‌دبستانی اجازه داد تصمیماتی را اتخاذ کنند. گاهی اوقات نیز باید به فرزند خود بگویید، «این کاری است که باید انجام دهی». این اشتباه را مرتکب نشوید که فرزندان تنبل را پرورش دهید زیرا آن‌ها دوست ندارند هر کاری را انجام دهند. یکی از مهم‌ترین بخش‌های اصلی تربیت فرزند و ایجاد حس مسئولیت‌پذیری این است که آن‌ها باید مسئولیت کاری که لازم است انجام شود را به عهده بگیرند نه کاری که دوست دارند انجام دهند.

به تدریج حس مسئولیت‌پذیری را در آن‌ها ایجاد کنید

یکی از اشتباهات والدین این است که اجازه می‌دهند فرزندانشان تا سن مسئولیت‌پذیر شدن بدون انجام هیچ کاری تنها بازی کنند. سپس به صورت ناگهانی

یک فرد اهل لیبی برای من توضیح داد که چگونه باغچه خود را به شش قسمت تقسیم کرد و هر قسمت را به یکی از شش فرزند خود داد تا بتوانند هر محصولی که می‌خواهند را در آن پرورش دهند. اگر همسرش جهت تهیه غذا به سبزیجات احتیاج داشت از آن‌ها اجازه می‌گرفت که آیا می‌تواند مقداری گوجه فرنگی، سیب زمینی، فلفل یا هر چیزی که آماده برداشت بود را بچیند. به این ترتیب همیشه به باغچه رسیدگی می‌شد و جر و بحث‌ها بر سر این‌که چه کسی چه کاری انجام دهد خاتمه یافته بود. (سیلوپا هانت)

خنده دار یا مکالمات جذاب) سرگرم کننده سازند. فضای شاد به بهبود دیدگاه کودکان درباره‌ی کار و مسئولیت کمک می‌کند. اگر تمام اعضای خانواده با هم در یک زمان سرگرم انجام کارها شوند هیچ نوع احساس منفی در فرزندان‌ی که مجبور می‌شوند وظیفه‌ای را به انجام برسانند در حالی که دیگران هیچ کاری نمی‌دهند، ایجاد نخواهد شد. اگر قرار است کارهای مربوط به حیاط منزل را انجام دهید بهتر است همه اعضای خانواده آنجا باشند.

کارها را با هم انجام دهید

احتمالاً والدین متوجه خواهند شد که استفاده از کلمه «ما» در تربیت فرزندان بسیار موثر است. برای مثال می‌توان به فرزندان گفت، «ما همیشه لباس‌های کثیف خود را در سبد رخت چرک‌ها قرار می‌دهیم و آن‌ها را روی زمین نمی‌اندازیم». کودکان همیشه از این‌که در اتفاقات و کارها سهیم باشند لذت می‌برند و استفاده از کلمه «ما»

را اضافه کرد. نوجوانان می‌توانند ظرف بشویند و لباس‌های شسته را جهت خشک شدن روی بند رخت بیندازند (در این کارها با خواهر و برادرهای خود همکاری کنند)، چمن‌ها را مرتب نمایند، بوته‌های گل را هرس کرده و از خواهر یا برادر کوچکتر پرستاری کنند. همچنین نوجوانان می‌توانند شغل نیمه وقت یا داوطلبانه به عهده بگیرند.

دیدگاه «این کار انجام نیست» را اصلاح کنید.

باید فرزندان بیاموزند که همه‌ی اعضای خانواده مسئولیت‌ها را به انجام می‌رسانند. فرزندانی که بر سر این موضوع که انجام چه کاری عادلانه است یا خیر، فرصت مفید بودن و کمک به دیگران را از دست می‌دهند. اگر تمرکز بر سر این نکته باشد که چه کسی برگ‌های بیشتری را جمع یا ظروف بیشتری را خشک کرد، دیدگاهی نادرست ایجاد خواهد شد که به هماهنگی خانواده لطمه خواهد زد. ذهنیت کارگروهی را ایجاد کنید. والدین می‌توانند به فرزندان خود بگویند، «زمانی که میز غذا مرتب شد و دستمال کشیده شد، همگی می‌توانیم فیلم ببینیم یا به پارک برویم» یا «اگر امروز کارهای حیات را تمام کنیم می‌توانیم شب بستنی یا ذرت بوداده بخوریم»، «پس از این‌که همه کارها را انجام دادیم با هم به سفر برویم و خوش بگذرانیم». پاداش‌های جمعی می‌تواند هماهنگی کاری گروهی و مسئولیت‌پذیری را افزایش دهد. فرزندان می‌توانند به جای یکدیگر کارهای

حجم بالایی از کارها و مسئولیت‌ها پیش رویشان نمایان می‌گردد. هر سال مقدار کار و مسئولیت محول شده به فرزندان خود را بیشتر کنید. در برخی از کشورهای دختران (مخصوصاً) انتظار می‌رود که در مراقبت از کودکان کوچکتر، حمل و نقل سوخت و انواع مسئولیت‌های داخل منزل مشارکت کنند. کودکان کم سن حدود هشت ساله به عنوان پاداش یا مستخدم به خانه‌های دیگران فرستاده می‌شوند تا کار کنند.

یک نوزاد هیچ نوع کاری انجام نمی‌دهد در حالی که یک فرد نوزده ساله باید در هفته ۴۰ ساعت کار کند. وظیفه‌ی والدین این است که حس مسئولیت‌پذیری را کم کم در آن‌ها ایجاد کنند. فرزندانی که به حجم رو به رشد مسئولیت‌ها عادت دارند بهتر از سایرین در آینده از عهده کارهای تمام وقت بر می‌آیند.

از دوران پیش‌دبستانی می‌توانیم دست به کار شویم (با کارهایی مانند قرار دادن لباس‌ها در سبد رخت چرک و جمع‌آوری اسباب بازی‌ها). کارهای دیگری که مناسب سن کودکان است را می‌توان کم کم به کارهای قبلی افزود. کودکان شش ساله می‌توانند هر روز میز غذا را بچینند، تختخواب خود را مرتب کنند، در خشک کردن ظرف‌ها کمک کنند، به حیوان خانگی غذا بدهند، پس از صرف غذا میز را مرتب کنند، لباس‌های شسته را با کمی کمک و راهنمایی روی بند رخت پهن کنند. به تدریج هر سال می‌توان وظایف جدیدی

می‌سازید می‌توانید در مورد زمان مناسب برای انجام آن صحبت کنید. پس باید به فرزندان اجازه داد تا آن را انجام دهند و این کار را تمام شده فرض کنند. به کودکان اجازه دهید کارهایشان را به روش خود انجام دهند و از این که بر آنها نظارت کنید یا مدام به یادشان بیاورید که چه کار کنند خودداری نمایید. اگر نتوانستند وظیفه خود را به اتمام برسانند، آنگاه والدین می‌توانند به یاری آنها بروند.

- هرگز به فرزند خود نگوئید، «بی‌مسئولیت»؛ حتی اگر کاری کاملاً غیر مسئولانه انجام دادند. به عنوان مثال به جای این که به دوستانشان کمک کنند تا برای امتحان آماده شوند به سینما رفته‌اند، نباید از طرف والدین هیچ نوع برچسب منفی به آنها زده شود. در عوض می‌توانید آنها را تشویق کنید تا این اشتباه خود را جبران کنند. اگر کودکی فراموشکاری از خود نشان داد، باید والدین با چنین جملاتی مانند: «اگر ذهنش مشغول چیزهای دیگر نبود این کار را فراموش نمی‌کرد» وی را سرزنش نکنند. چنین بیاناتی آزار دهنده و دلسرد کننده هستند. رفتار را نکوهش کنید نه شخص را.
- کودکان در مرتب ساختن برنامه‌هایشان به کمک احتیاج دارند. به آنها نشان دهید که تکالیف آنها چه مقدار زمان و هزینه لازم دارد. به آنها کمک کنید تا برنامه‌ای برای بعد از مدرسه نیز داشته باشند. به آنها نشان دهید که

خواهر یا برادری که بیمار است را انجام دهند. بسیار مهم است که آنها به یکدیگر کمک کنند و در تلاش برای راحت تر کردن مسئولیت‌های یکدیگر باشند. فرزندان بزرگ تر باید در انجام تکالیف به فرزندان کوچکتر و کوچکترها در انجام کارهای منزل به بزرگترها کمک کنند.

پیشنهاد های عملی

- کودکان را با حجم بسیار زیاد کارها رو به رو نسازید. باید والدین توانایی و ظرفیت فرزندان را در نظر بگیرند و به آنها وظایفی را محول سازند که از عهده‌ی آن بر می‌آیند. موفقیت و تشویق کودکان را به انجام کارهای بیشتر ترغیب می‌کند، در حالی که کار بیش از حد به شکست و از بین بردن انگیزه آنها می‌انجامد.
- از فرزندان خود انتظار داشته باشید که مسئولیت‌پذیر باشند. انتظارات والدین به فرزندان انگیزه می‌دهد. زمانی که وظیفه‌ای را به فرزند خود محول



زمان کافی برای انجام تمام کارها، حمام رفتن و حتی بازی کردن وجود دارد.

• نباید والدین به جای فرزندان تکالیف آن‌ها را انجام دهند. بسیار عجیب است که تعداد زیادی از والدین در دام انجام تکالیف همراه با یا به جای فرزندان گرفتار می‌شوند. باید به فرزندان گفت که تکالیف جزو مسئولیت‌های ایشان است نه وظایف والدین زیرا این کاری است که فرزندان از عهده‌ی آن بر می‌آیند. اما هر چند وقت یک بار باید به فرزندتان کمک کنید و باید با آن‌ها در زمینه‌ی دیکته یا معنی لغات کار کنید.

• باید فرزندان بیاموزند که مسئولیت اشتباهات خویش را بر عهده بگیرند. نباید

والدین به سرعت به یاری آن‌ها بشتابند.

• باید کودکان یاد بگیرند که پول خود را مدیریت کنند. نباید آن‌ها بیشتر از پولی که دارند خرج کنند خواه این پول تو جیبی، هدیه‌ای از طرف پدربزرگ و مادربزرگ یا درآمد کاری باشد که انجام داده‌اند. نباید زمانی که چیزی می‌خواهند به آن‌ها پول قرض داد تا زمانی که پولی به دست آوردند آن را پس دهند. این شیوه‌ی تربیتی وضعیفی است. به جای چنین وضعیتی آن‌ها باید صبر کنند تا پول کافی داشته باشند و مقروض کسی نشوند. آن دسته از کودکانی که کار درآمدزا دارند باید بیاموزند که مقداری از پول خود را برای امور خیریه یا پس‌انداز کنار بگذارند. زمانی که فرزندان بزرگ تر شدند می‌توانید روش‌های مدیریت امور مالی، انواع پس‌اندازها و برنامه‌های سرمایه‌گذاری را به آن‌ها بیاموزید. این یک فرصت طلایی برای توضیح حرام بودن اسراف در همه‌ی ادیان و معرفی بانکداری اسلامی است.

• فرزندان خود را تشویق کنید تا پس از ساعت مدرسه یا در تابستان شغل نیمه وقت



والدین خود کمک کنند. به این ترتیب آن‌ها سر وقت بودن، مهربان بودن، علیرغم احساس ناراحتی درونی و لزوم انجام وظایف را خواهند آموخت.

دقیقا مانند کار کردن در شغلی واقعی...

با این تفاوت که والدین نمی‌توانند فرزندان خود را اخراج کنند در میان نیروهای شاغل، غیر مسئول بودن کاملا مردود است. همه کارمندان می‌دانند چه وظایفی دارند و باید در زمان مشخصی کار خود را انجام دهند؛ در غیر این صورت خطر اخراج آن‌ها وجود دارد. اگرچه والدین نمی‌توانند فرزندان خود را اخراج کنند اما می‌توانند با راهنمایی کردن ایشان را به سمت مسئولیت‌پذیری سوق دهند.

روزهایی هست که فرزندان نمی‌توانند کارهای خود را انجام دهند (زیرا ممکن است شب در خانه دوستانشان باشند یا به سفر بروند). اما همچون یک شغل واقعی می‌توانند درخواست مرخصی نیمه یا تمام روز را داشته باشند و از قبل باید درخواست خود را مطرح سازند. آن‌ها نمی‌توانند اول صبح به والدین خود بگویند، «امروز مرخصی لازم دارم چون دیشب خانه دوستم بودم».

نگرانی‌های ایشان را جدی می‌گیرند، صحبت می‌کنند.

نمونه اول: چند سال است که دختر شما یک گربه می‌خواهد. او می‌پذیرد که هفته‌ای یک بار از برادر کوچکترش مراقبت کند. در ازای این کار خواهد توانست گربه‌ای داشته باشد؛ ولی به این شرط که خودش به صورت کامل از آن مراقبت کند. باید به او یادآوری کنید که اگر حیوان خانگی خود را نادیده بگیرد آن را از او باز پس می‌گیرید!

داشته باشند. کودکانی که والدین تاجر دارند (برای مثال مغازه دار، هتل دار، صاحب فروشگاه، رستوران یا مزرعه هستند) باید از سنین کم در محل کار به

یک توصیه کلی

- نباید زمانی که کودکان خسته یا گرسنه هستند چیزی به آن‌ها آموخت.
- زمانی که انتقاد را با آموزش ترکیب می‌کنید سمی تولید می‌شود.
- مسئولیت‌پذیری به صبر احتیاج دارد.



مسئولیت‌پذیری و موهبت را با هم مرتبط سازید

چند نمونه:

بسیاری از کودکان معتقد هستند که آن‌ها مستحق هر نوع امتیازی هستند، گویی تنها وظیفه‌ی والدین خدمت به آن‌ها است. این دسته از افراد در بزرگسالی به سختی قادر به قبول مسئولیت خواهند بود. یک خانواده آداب و رسوم سالانه خاصی دارند. هر سال هر یک از فرزندان یک امتیاز و یک مسئولیت جدید را دریافت می‌کنند. یکی از این‌ها مشروط به وجود دیگری است. فرزندان دربارهی انتخاب‌های خود با والدین خویش که

باید والدین عواقب مناسبی را برای کارهای فرزندان خود در نظر بگیرند. این بدان معناست که به نفع فرزندان شما نیست که پس از هر اشتباهی به سرعت به یاری آن‌ها بشتابید. اغلب والدین ابراز ناراحتی می‌کنند و در آخر هم خود به یاری آن‌ها می‌شتابند. یکی از بهترین شیوه‌هایی که فرزندان به آن طریق مسئولیت‌پذیری را می‌آموزند تأثیر تنبیهات معقول است. در صورتی که عواقب هر اشتباهی مناسب باشد احتمال کمتری وجود دارد که فرزندان آن را فراموش کنند، در نتیجه دفعه‌ی بعد مسئولانه‌تر رفتار می‌کنند. به‌طور مثال پرداخت جریمه‌ی تخلف رانندگی فرزند به جای او اشتباه است و والدین نباید چنین کاری انجام دهند!

نمونه دوم: از پسر خود خواسته بودید تا یک بسته شیر را در مسیر بازگشت از مدرسه به خانه بخرد. او این کار را فراموش کرده است. به جای این که مادر با عجله به مغازه برود تا شیر بخرد، بهتر است در زمان شام شیر بر سر سفره نگذارد و صبح روز بعد هم شیری وجود ندارد تا پسر در هنگام صبحانه بنوشد. نمونه سوم: علیرغم این که مادر تلاش می‌کند به موقع فرزندش را بیدار کند اما دختر چندین بار دیر از خانه خارج می‌شود و به اتوبوس مدرسه نمی‌رسد. هر بار مادر مجبور است دخترش را به مدرسه برساند و در مسیر درباره‌ی اهمیت منظم بودن او را نصیحت می‌کند.

اما در صورتی دختر رفتار خود را تغییر خواهد داد که مادر او رانصیحت نکند و اجازه دهد او خود پیاده به مدرسه برود. اگر پیاده به مدرسه رفتن امنیت دختر را به خطر می‌اندازد، مادر می‌تواند بگوید به شرط این که در کارهای خانه به من کمک نمایی تو را خواهم برد. دختر از دیر رسیدن به کلاس درس که از قبل شروع شده است، خجالت می‌کشد و این حالت باعث می‌گردد بعدها دوباره این اشتباه را تکرار نکند. اشتباهات فرصت‌هایی برای یادگیری هستند. هیچ دلیلی ندارد والدین به دلیل اشتباهات فرزندان عصبانی شوند زیرا داد کشیدن به ندرت به حل یک مسئله کمک می‌کند و همه را ناراحت خواهد کرد. در عوض باید آن‌ها به این فکر کنند که چگونه راه حلی برای بهبود موقعیت پیش آمده بیابند. فرزندان در چنین موقعیتی بهتر مسائل را درک می‌کنند و سرزنش والدین نتیجه‌ای نخواهد داشت.

نمونه چهارم: نوبت پسر خانواده است تا شام را آماده کند. او این کار را فراموش می‌کند. به دلیل فوتبال بازی کردن دیرتر از مدرسه به خانه باز می‌گردد. به جای این که مادر بر سر او فریاد بکشد یا خود دست به کار تهیه‌ی شام شود، می‌تواند بگوید: «اکنون ما به مشکلی برخوردیم؛ به نظر تو باید چه کار کنیم؟» او ممکن است تخم مرغ آب پز و ساندویچ پنیر یا هر غذایی که سریع آماده می‌شود را تهیه کند یا با فردی که فردا شب باید غذا

را به موارد مثبت تغییر دهند تا والدین نیز مدام به آن‌ها نگویند چه کاری انجام دهند.

قرآن رفتارها و عواقب آن را این‌گونه مطرح می‌نماید:

[فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ (۷) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ (۸)] (زلزله)

پس هر کس به قدر ذره‌ای کار نیک کرده باشد (پاداش) آن را خواهد دید.

و هر کس به قدر ذره‌ای کار زشتی مرتکب شده آن هم به کیفرش خواهد رسید.

مسئولیت‌پذیری و قابل اطمینان بودن جزو اصول اولیه هستند که باید به

فرزندان خود بیاموزیم. در فصل بعد به مفهوم مستقل بودن که برای دستیابی به

مسئولیت‌پذیری لازم است می‌پردازیم. از فرزندان خود بخواهید تا سهم خود

در کارهای را انجام دهند و برای اینکار روی آن‌ها حساب کنید. ممکن است در صورت

شکست، ناامید شوند اما اگر سعی نکنند هرگز کاری از پیش نخواهند برد.

پزند جای خود را عوض می‌نمایند. نه تنها غذا را آماده خواهد کرد بلکه انگیزه اش در جدی گرفتن تعهدات نیز بالاتر خواهد رفت.

برخی از کودکان دچار عادت مقصر دانستن دیگران در جریان اتفاقات و

اشتباهات خود می‌شوند. این کار باعث می‌شود آن‌ها بهترین فرصت‌ها برای

تبدیل شدن به فردی بهتر را از دست بدهند. والدین می‌توانند به موقعیت‌هایی

که خود در کودکی از قبول مسئولیت اشتباه خود شانه خالی کرده‌اند فکر کنند.

معمولاً والدین در چنین موقعیت‌هایی از فرزند خود به دلیل غیر مسئول بودن

ناامید می‌شوند. فرزندان احساس می‌کنند که والدین

همیشه به آن‌ها می‌گویند که چه کاری باید انجام دهند. احتمالاً دلیل این امر

عدم پذیرش پیش قدم بودن فرزندان در قبول مسئولیت باشد. باید فرزندان در

این کار پیش قدم شوند و موارد منفی

در فاصله سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۷ در بریتانیا: ۲۶۸

مورد دختر دوازده‌ساله؛ ۲۵۲۷ مورد دختر سیزده‌ساله؛

۱۴۷۷۷ مورد دختر چهارده‌ساله؛ ۴۵۸۲۱ مورد دختر

پانزده‌ساله‌ی باردار وجود داشت. البته این آمار تنها قله‌ی کوه یخ

را نشان می‌دهد. دختران جوان بسیار زیادی متحمل سقط جنین غیرقانونی

یا وضع حمل زود هنگام شده‌اند و در آمارها نامی از آن‌ها برده نشده است. بر

اساس گفته‌ی نورمن ولز از بنیان آموزش خانواده، آمار مبهمی از بیماری‌های مقاربتی

همراه با تعداد فزاینده‌ای از جوانان با کوله‌باری از مشکلات عاطفی را تنها بخشی از عواقب

تلخ جوامع به‌شدت جنسی‌شده‌ی امروزی دانست که در آن کودکان را به پیروی از

مد روز تشویق می‌کنند و رفتارهای جنسی را در ایشان تقویت می‌نمایند. او

آموزش‌دهندگان غیرمسئول بی‌نزاکنی را مسئول این امر می‌داند که

به‌جای این‌که از پایه فعالیت جنسی در سنین کم را مردود

اعلام کنند به تشویق جوانان برای استفاده از وسایل

پیشگیری از بارداری می‌پردازند. (مارتین ۲۰۱۰)



فعالیت ۵۷: خداوند همه‌ی مردم را می‌بیند

اجازه دهید فرزند شما این داستان‌ها را بخوانند، سپس همه اعضای خانواده نظرات خود را بیان کنند.

۱. در اردوی تابستانی کودکان در صف دریافت شام علامتی وجود داشت که می‌گفت: «تنها یک سیب بردارید خداوند همه را می‌بیند». در آخر صف، بیسکویت‌هایی وجود داشت بدون هیچ علامتی. یکی از کودکان علامتی را در قسمت بیسکویت‌ها قرار داد با این مضمون: «هرچند بیسکویتی که می‌خواهید بردارید زیرا خداوند سرگرم مراقبت از سیب‌ها است». (پاستور پیت مارتین در مراسم افطار رمضان در IIIT در اکتبر ۲۰۰۷ این داستان را بازگو کرد).

۲. در زمان خلافت عمر بن خطاب، او فروشنده‌ای را دید که در حال فریب دادن دیگران بود. ایشان به اعلام کننده‌ی خود دستور دادند تا با صدای بلند فریاد بزند: «هر کس دیگران را فریب دهد از ما نیست. افزودن آب به شیر قبل از فروش غیر قانونی می‌باشد».

سپس این مکالمه در یکی از خانه‌های مدینه مطرح شد:

مادر:

- دخترم بلند شو و کمی آب در شیر بریز تا با فروش آن پول بیشتری به دست

آوریم.

دختر (با نهایت ادب):

- آیا نشنیدی که اعلام کننده‌ی عمر امروز فریاد می‌زد نباید به شیر آب اضافه

کنید؟

مادر:

- آن چه را که به تو گفتم انجام بده، نه عمر و نه اعلام کننده اش ما را نمی‌بینند.

دختر:

- چگونه می‌توانم در جمع از حاکم پیروی کنم اما در خفا این کار را انجام ندهم.
اگر عمر ما را نمی‌بیند خدای او ما را می‌بیند؛ همیشه!

فعالیت ۵۸: درسی درباره‌ی اتفاقات تصادفی و مسئولیت‌پذیری

به پرسش زیر پاسخ دهید سپس به نظراتی که در زیر آورده شده‌اند فکر کنید.
پسر دوازده ساله‌ی شما در حیاط پشتی خانه مشغول بازی بیسبال است. در این هنگام توپ را پرتاب می‌کند و پنجره همسایه را می‌شکند؛ شما:
ا. به همسایه زنگ می‌زنید و می‌گویید که هزینه‌ی شیشه‌ی شکسته را پرداخت می‌کنید. سپس فرزند خود را تنبیه می‌کنید.
ب. پسر خود را به خانه همسایه می‌فرستید تا توضیح دهد که شکستن پنجره اتفاقی بوده و خسارت آن را پرداخت می‌کند. شما هزینه شیشه‌ی نو را پرداخت می‌کنید و از پول توجیبی پسرستان کسر خواهید کرد.
ت. پسر خود را نزد همسایه می‌فرستید تا توضیح دهد که شکستن پنجره اتفاقی بوده است و هزینه خسارت آن را از پس‌انداز خود (اگر چیزی داشته باشد) یا از پولی که هر بار دریافت می‌کند به صورت یک جا پرداخت می‌نماید.

نظرات:

این یک موقعیت ایده آل برای یاد دادن مسئولیت‌پذیری به پسرستان است. لزومی ندارد عصبانی شوید یا او را تنبیه کنید. اگر پاسخ شما:
ا. زمانی که شما به همسایه زنگ می‌زنید، پسر شما جز این‌که در هر اشتباه لاجرم کسی مسئولیت کار او را برعهده خواهد گرفت و مورد تنبیه قرار خواهد گرفت. چیزی نمی‌آموزد. او را تنبیه می‌کنید؟ این تنها یک اتفاق بود.
ب. گام نخست خوب است (فرستادن او نزد همسایه تا درباره پنجره شکسته توضیح دهد).
ج. بهترین کار ممکن است! اکنون فرزند شما به صورت کامل مسئولیت رفتار خود را به عهده خواهد گرفت. این روش بهتر از راه حل دوم است.

فصل ۱۹ آموزش استقلال

- ۵۶۳ به صورت «وابسته» بارآمدن در آمریکا
- ۵۶۶ یک افسانه
- ۵۶۶ مورد نوزادان در حال گریه کردن
- ۵۶۷ دستاوردهای مختص هر سن
- ۵۶۸ به کودکان نوپا اجازه دهید تا مسیر خویش را انتخاب کنند
- ۵۶۹ اضطراب جدایی: مدیریت رفتارهای وابسته
- ۵۷۰ نوجوانان- واقعیت
- ۵۷۲ تأثیر شیوه‌های والدین بودن: برتری طلبی در مقایسه با قدرت طلبی
- ۵۷۵ مهارت‌های ایجاد استقلال در فرزندان
- ۵۷۸ به کودکان حق انتخاب دهید
- ۵۷۹ بیش از اندازه سوال نپرسید
- ۵۷۹ در پاسخ دادن به پرسش‌ها عجله نکنید
- ۵۸۰ فرزندان را تشویق کنید تا خارج از خانه به دنبال پاسخ پرسش خود باشند
- ۵۸۱ امید ایشان را از بین نبرید
- ۵۸۱ نکاتی برای والدین
- ۵۸۱ به آن‌ها اجازه دهید که خود صاحب جسم خویش باشند
- ۵۸۱ درباره‌ی فرزندان خود مقابل خودشان حتی در سنین خیلی کم صحبت نکنید
- ۵۸۱ اجازه دهید کودکان خود پاسخ دهند
- ۵۸۱ به «آماده سازی» تدریجی کودک خود احترام بگذارید
- ۵۸۲ مراقب باشید بیش از اندازه «نه» نگویید
- ۵۸۲ با فرزند خود مشورت کنید
- ۵۸۳ استقلال مسئولیت‌پذیرانه را به فرزندان خود بیاموزید
- ۵۸۳ نصیحت کردن در مقایسه با استقلال: دختر و مادر او
- ۵۸۳ مثال ۱
- ۵۸۵ مثال ۲
- ۵۸۵ مثال ۳
- ۵۸۶ مثال ۴

- اگر والدین دوستان فرزندان خود را نپسندند..... ۵۸۷
- کمک به فرزندان در تصمیم‌گیری استقلال آن‌ها را بالا می‌برد..... ۵۸۸
- مراحل تصمیم‌گیری: ۵۸۹
- فعالیت‌ها ۵۹۰
- فعالیت ۵۹: آزمون تأثیر سلطه‌گری والدین ۵۹۰
- فعالیت ۶۰: نظام ارزشی خانوادگی خود را برای فرزندان توضیح دهید ۵۹۰
- فعالیت ۶۱: آیا شما پدر یا مادر حمایت‌کننده یا مداخله‌گر هستید؟ ۵۹۰



به صورت «وابسته» بارآمدن در آمریکا

بسیاری از والدین آمریکایی از این که فرزندانشان تا مدت‌ها انتظارات زیادی از ایشان دارند شکایت می‌کنند. آمریکا به عنوان یک جامعه در آماده سازی فرزندان برای ترک خانه و مستقل شدن شکست خورده است.

فرزندان خود را در کلاس‌های ژیمناستیک ثبت‌نام می‌کنند؛ ایشان را به مهد کودک‌های پیشرفته می‌فرستند و در چهار سالگی آن‌ها را در تیم فوتبال نام‌نویسی می‌کنند. آن‌ها زمان، رابطه‌ی دوستانه، علائق خود و حتی گاهی اوقات زندگی جنسی خود را فدای فرزندانشان می‌کنند. آن‌ها به فرزند خود اجازه می‌دهند تا هرگاه تمایل داشتند روند برنامه‌های آنان را قطع کنند و تمامی فرصت‌های آموزش را از بین ببرند. مهم تر از این حالتی است که در آن والدین می‌کوشند در هر لحظه اعتماد به نفس فرزندان خود را بالا ببرند

(از طریق تعریف و تمجید کردن از هوش ورزشکاری هنر استعداد یا ظاهر زیبایی آنها). آن‌ها جشن تولدهای مفصل را برپا می‌کنند گویی فرزند آن‌ها یک شاهزاده است. پس از آنکه کودکان رفتاری لوس از خود نشان می‌دهند والدین همچنان به خرید هدیه و برآورده ساختن تمام احتیاجات آن‌ها ادامه می‌دهند. چنین والدینی نمی‌خواهند که فرزند خود را به هیچ عنوانی ناامید کنند. متأسفانه چنین رفتاری به فاجعه منجر می‌گردد. ناامیدی واقعی در زیر لایه‌ای نهفته است که به فرزند اجازه‌ی بیرون رفتن از خانه و تجربه‌ی حس مستقل بودن را نمی‌دهد.

در اینجا دوگانگی وحشتناکی وجود دارد. اگرچه امروزه والدین می‌خواهند فرزندانشان خوشحال بارآیند، اما بر طبق نسخه‌ای که آن‌ها را غمگین می‌سازد به تربیت آن‌ها می‌پردازند. فرزندانشان یاد نگرفته‌اند که مستقل باشند زیرا چنین انتظاری از آن‌ها وجود ندارد. والدین روز به روز بر سلامت عاطفی و مالی آن‌ها سرمایه‌گذاری می‌کنند. آن‌ها به طرز خالصانه خود را وقف فرزندان می‌کنند و در تلاش هستند تا در شناسایی عمیق‌ترین انگیزه‌های فرزندانشان به خوبی عمل کنند.

والدین خارق‌العاده را می‌توان از روی دو اصل شناسایی کرد: از روی آن‌چه که برای فرزندان خود انجام می‌دهند و از روی آن‌چه که به فرزندان خود می‌دهند. معمولاً آن‌ها تمام توان خود را به کار می‌گیرند تا هر آن‌چه را که لازم است را برای فرزندان خود انجام دهند. آن‌ها اتاق فرزندان خود را با رنگ‌های تحریک کننده می‌آرایند، انواع زیادی از اسباب بازی‌های آموزشی را برای آن‌ها می‌خرند و از این طریق پیام‌های گران‌قیمتی را به آن‌ها ابلاغ می‌کنند. آن‌ها بر اساس نظر کارشناسان آموزش فرزند، فضای لازم را در اختیار فرزندان خویش قرار می‌دهند. آن‌ها

منظور ما وابستگی است یا استقلال؟

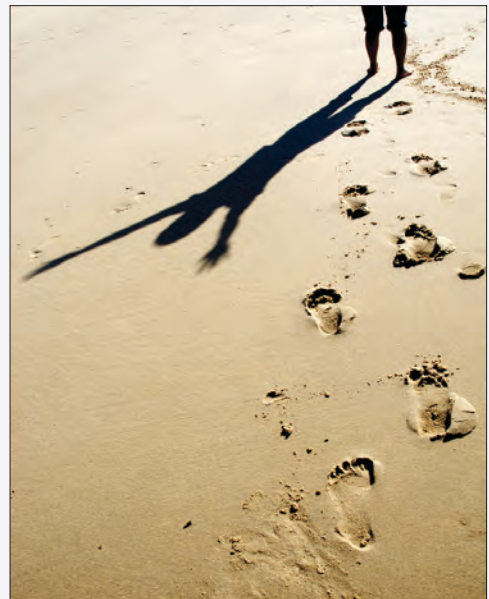
آموزش مستقل بودن به فرزندان به معنای قطع ارتباط کامل والدین و فرزند نیست. باید به صورت هم زمان استقلال و وابستگی متقابل در میان تمام اعضای خانواده وجود داشته باشد.

خانواده‌های بزرگ‌تر، خانه‌های کوچک‌تر و خدمات محدودتری داشتند. بسیاری از فرزندان در دوران دبیرستان و دانشگاه شغل‌های نیمه وقت داشتند تا در تأمین مخارج خود مشارکت داشته باشند. تنها زمانی که از عهده‌ی هزینه‌نگهداری از اتومبیل بر می‌آمدند می‌توانستند صاحب آن شوند. هم والدین و هم فرزندان این تصور را داشتند که به محض اتمام دبیرستان یا دانشگاه و استخدام شدن، آن‌ها می‌توانند به لحاظ مالی مستقل شوند. چنین تصویری به استقلال فرزندان می‌انجامید.

امروزه والدین به حدی سرگرم ایجاد حس خوب در فرزندان خویش هستند که فراموش کرده‌اند باید خوب بودن را به آنان بیاموزند. تأکید کافی برای تبدیل شدن به انسان‌های خوب که بیشتر از خود به فکر دیگران هستند، وجود ندارد. فرزندانی که بیش از حد به هر چیزی دسترسی داشته‌اند احساس همدردی کمتری با دیگران خواهند داشت و بیشتر در فکر خود خواهند بود. فرزندان لوس به هم اتاقی‌های غیر قابل تحمل یا بدتر از آن همسران غیر قابل تحمل تبدیل خواهند شد. بزرگ شدن چنین فرزندانی به معنای اتمام وظایف والدین بودن نیست. تقاضاها و درخواست‌های بیشتری

بسیاری از والدین جوانان امروزی در ایالات متحده به شیوه‌ای کاملاً متفاوت پرورش یافته‌اند. در آن زمان کودکان تنها با سایر کودکان و والدین با سایر والدین در ارتباط بودند. برخی از مادرها به فرزند خود می‌گفتند، «مزاحم من نشو مگر این‌که دچار خونریزی شدی». ورزش‌ها جزو برنامه‌ی پس از اتمام مدرسه بودن نه فعالیت آخر هفته و والدین هم هر بار به دیدن بازی‌ها نمی‌رفتند. معمولاً والدین تحصیل در مدرسه را به معلمین واگذار می‌کردند. والدین به شادی کودکان کم‌تر اهمیت می‌دادند و بیشتر نگران شادی خود بودند.

زمانی که والدین امروزی آمریکایی خود فرزند خانواده‌ی پدری بودند،



آمریکایی‌های بسیار زیادی وجود دارند که با وجود درآمد شخصی، هنوز والدین خود را به عنوان منبع مالی در نظر می‌گیرند. بسیاری از والدین با وجود پس‌انداز، همچنان ساده‌زندی می‌کنند زیرا بیشتر پس‌اندازهای خود را به پسرها و دخترانشان می‌بخشند. چنین فرزندان‌ی مصرف‌کننده و وابسته بار می‌آیند.

زمانی که دستاوردهای فرزندان بیش از حد مهم تلقی می‌گردد، والدین مرزهای میان «خود» و «دیگری» را نادیده می‌گیرند و در این میان توانایی یادگیری فرزندان کاهش خواهد یافت. کمک‌های مناسب والدین مهم و ضروری است اما با وجود مشکلات جسمی یا ذهنی نباید بیش از اندازه همه چیز را در اختیار فرزندان قرار داد و با بزرگسالان همچون نوزاد رفتار کرد. گاهی اوقات فرزندان به قدری در تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شوند که از حالتی مانند «چه چیزی بپوشم؟» تا «آیا این شغل برای من مناسب است؟» یا «آیا درست است که با این فرد ازدواج کنم؟» مستاصل می‌گردند. چنین افرادی به جوانانی تبدیل می‌شوند که حتی اگر به صورت ارادی تصمیم به پدر یا مادر شدن بگیرند از انجام وظایف خود اذیت خواهند شد.

مطرح می‌گردد و والدین هم به آنها پاسخ منفی نمی‌دهند یا در صورت پاسخ منفی بر موضع خود پافشاری نمی‌کنند. آنها به هر قیمتی که شده می‌خواهند فرزندان خود را شاد کنند. چنین والدینی معتقدند که هر چه بیشتر امکانات در اختیار فرزندان خود قرار دهند، آنها خوشبخت‌تر خواهند بود. نتیجه‌ی چنین تربیتی به کودکان بزرگسال غیرمسئول و وابسته و دسته‌ای والدین زودرنج می‌انجامد. آنها بیمار و خسته می‌شوند و نمی‌دانند باید چه کاری برای بهبود شرایط انجام دهند.



رشد اتکا و اعتماد به خود
وابستگی کامل اشتباه است و به ترس از
تصمیم‌گیری می‌انجامد.

برخی از مادرها مشغول انجام «ماموریت‌های غیرممکن» هستند!

برخی از مادرها عزم خود را جزم کرده‌اند که فرزندان دلبند خود را در مقابل هر چیزی یا کسی که قرار باشد به آن‌ها آسیب برساند یا ناامید کند محافظت کنند. این یک ماموریت غیر ممکن است.



یک افسانه

مورد نوزادان در حال گریه کردن

بر اساس نظر روان‌شناسی به نام جفری سمپسون: «اگر شما در سن یک سالگی احساس ناامنی کنید به احتمال زیاد در سن بیست و یک سالگی با شریک زندگی خود نیز دچار افکار منفی خواهید شد».

سمپسون و همکارانش با دقت ۷۸ نفر را در طول ۵۰ سال از زمانی که هنوز کودک بودند، مورد مطالعه قرار دادند. مادران نوزادان خود را به آزمایشگاهی می‌بردند و از آن‌ها تقاضا می‌شد تا برای مدتی کوتاه اتاق را ترک کنند. نوزادان ناراحت می‌شدند. زمانی که مادرها باز می‌گشتند برخی از نوزادان به شدت خود را به مادرشان می‌چسباندند و در پی آرام شدن بودند و پس از مدتی کوتاه آرام می‌شدند. بقیه تا پس از مدت‌ها دلداری دادن هم آرام نمی‌شدند. دسته‌ی سوم از نوزادان اصلاً نمی‌خواستند که توسط مادرانشان آرام شوند.

فرزندانی که احساس امنیت می‌کنند می‌آموزند که، «من می‌توانم همیشه روی والدینم حساب کنم تا مرا آرام سازند» و می‌آموزند که به دیگران روی آورند. فرزندانی که احساس امنیت نمی‌کنند می‌آموزند که، «والدینم مرا طرد کردند» یا «والدینم مرا نادیده گرفتند» یا «باید جهت جلب توجه اعتراض کنم». اگر فرزندان در سن یک سالگی احساس ناامنی داشته باشند به افراد ضعیف و وابسته‌ای تبدیل می‌شوند. نوزادانی که به خوبی مورد توجه بوده‌اند احساس امنیت می‌کنند و بعدها به افراد مستقل تبدیل خواهند شد. نوزادانی که ترک شده یا نادیده گرفته شده‌اند احساس ناامنی خواهند کرد و کم‌تر قادر به دستیابی به استقلال خواهند بود.

نوزادانی که گریه می‌کنند و به مادران خود پناه می‌برند باید حمایت شوند. به محض این‌که آرام گشتند، حس کنجکاوی درباره‌ی جهان اطراف را به دست خواهند آورد. شریک‌های احساساتی نیز پس از



«من می‌توانم خودم کارهایم را انجام

دهم!»

وظایف مربوط به مراقبت از خود به استقلال فرد می‌انجامد. تلاش نوزادان برای بلند کردن سرشان، غلت خوردن یا نشستن، گامی مهم به سوی استقلال است. عشق، محبت و پرورش به آن‌ها در دستیابی به این هدف کمک می‌کند.

به محض این‌که کودکان حرکت کردن را آغاز نمودند باید محیط خانه را ایمن ساخت. خردسالان نوپا و کنجکاو اطلاع کمی از امنیت محیط دارند. می‌توان با در اختیار گذاشتن انتخاب‌های کوچک استقلال را در آن‌ها تقویت کرد. تا حدودی

به کودکان نوپا اجازه دهید تا بر زندگی خود تسلط داشته باشند، مثلاً کتاب داستان، آهنگ، یا لباس خود را انتخاب کنند. کودکان پیش‌دبستانی قادر به بیان افکار احساسات و نیازهای زیادی هستند و آماده‌ی برداشتن گام‌های بزرگ‌تر



این‌که نیازهای عاطفی خود را برآورده ساختند به صورت متقابل به یکدیگر اتکا خواهند کرد. در صورتی که افراد مطمئن باشند که کسی را دارند تا در صورت لزوم آن‌ها را آرام سازد، جرات بیشتری برای خطر کردن و قبول چالش‌ها از خود نشان خواهند داد. هرچه افراد بیشتر احساس امنیت کنند بیشتر از دیگران درخواست حمایت خواهند کرد.

دستاوردهای مختص هر سن

کودکان در صورتی که از طرف والدین با استقلال و توانایی انجام کارها آشنا شوند به افراد توانا و قابل اطمینان تبدیل خواهند شد. اگر والدین عشق و حمایت خود را به فرزند نشان دهند، کشفیات و کنجکاوای آنان را تقویت کنند، مهارت‌ها را به آن‌ها بیاموزند و به ایشان اجازه دهند تا تصمیمات مناسب سن خود را اتخاذ کنند، فرزندان مستقل بار خواهند آورد. اشتیاق آن‌ها به کنجکاوای فرزندان حاوی این پیام است که فعالیت‌های فرزند با ارزش است.

به کودکان نوپا اجازه دهید تا مسیر خویش را انتخاب کنند

کودکان دوست دارند که خود چیزهای مختلف را امتحان کنند. احتمالاً خود را وفق دادن با تغییر حالات لحظه‌ای کودک از حالت «بگذار خودم این کار را انجام دهم» به حالت وابستگی کامل و ترس از جدا شدن از شما سخت باشد.

- مبارزه طلبی و عدم تبعیت (مخالفت با درخواست‌های والدین) یکی از بخش‌های مهم از تمایل کودکان نوپا برای مستقل شدن است.

- پیروی از رهبری کودکان نوپا، رنجش‌ها را کاهش می‌دهد. اگر آن‌ها می‌خواهند که خود را به والدین بچسبانند باید اجازه دهید این کار را انجام



«...هر کاری که از دستتان ساخته است را به کار بندید تا با نثار عشق و توجه زیاد فرزندان با احساس امنیت بار آورید...»

به سمت استقلال می‌باشند. کودکان نوپا را تشویق کنید تا خود اسباب بازی‌ها و لباس هایشان را جمع کنند، میز غذا را بچینند، دستمال‌ها را تا کنند یا در تهیه غذا به شما کمک کنند. این کار حس توانمندی و اعتماد به نفس را در ایشان ایجاد می‌کند.

زمانی که کودکان به مدرسه رفتند، فرصت‌های زیادی جهت آماده سازی ایشان به سمت استقلال وجود دارد. تصمیم‌گیری درباره‌ی انتخاب دوست، کارهای مدرسه و بازی همه بخشی از تصمیمات روزانه به شمار می‌آیند. می‌توان مهارت تصمیم‌گیری مالی را با در اختیار قرار دادن پول به فرزندان در سنین بالاتر (به عنوان مثال در نظر گرفتن پول هفتگی یا انتخاب کودک به عنوان محافظ اموال خانواده) در ایشان ایجاد کرد. بسیار مهم است که به تصمیمات کودکان هر زمان که ممکن بود احترام گذاشت. والدین می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند تا بر جهان اطراف خود مسلط شوند و به شرطی که اشتیاق واقعی خود را نشان دهند و دستاوردهای کوچک آن‌ها را مورد توجه قرار دهند آن‌ها را برای زندگی سالم و مستقل آماده سازند.

برای کنترل شرایط جدایی آورده شده است.

- باید والدین احساس امنیت را در فرزندان خود از طریق عشق فراوان و توجه بسیار ایجاد کنند و با فرزندان خود بازی کرده و آن‌ها را نوازش کنند. ایجاد احساس امنیت نیازمند صبر است و باید به صورت مداوم تا زمانی که کودک احساس استقلال کند ادامه یابد.

- باید زمانی که لازم است کودکان را تنها بگذارید، مخصوصاً اولین بار، خیلی زود باز گردید و زمان کافی را صرف آشنایی کودک با پرستار جدید خود کنید.
- بسیار مهم است که به کودک اطمینان دهید؛ حتی در صورت جدایی‌های کوتاه مدت مانند صبح‌ها به مهد کودک رفتن، زیرا کودکان حساس با وجود چنین مسائلی اذیت می‌شوند. باید قبل از این‌که چنین تغییراتی ایجاد شود، والدین در این باره با فرزندان خود صحبت کنند و به آن‌ها اطمینان دهند که باز خواهند گشت. هرگز نباید با عجله پرستار کودک را تغییر داد.

- نباید والدین به محض این‌که کودک روی خود را بر می‌گرداند آنجا را ترک کنند. اگر چه ممکن است خداحافظی کردن سخت باشد اما این کار کم‌تر به نگرانی کودکان دامن می‌زند تا این‌که والدین ناگهان ناپدید شوند. بسیار مهم است که زمان خداحافظی را طولانی نکنید و خوشحال به نظر برسید زیرا استرس شما تنها اضطراب کودک را افزایش خواهد داد.
- «کودک نوپای وابسته» اگر کودک در طول روز در خانه یا بازار همچنان حاضر

دهند. اگر می‌خواهند به روش خود کاری را انجام دهند (مادامی که این کار منطقی باشد) والدین می‌توانند با آن‌ها همراهی نمایند.

- تمرکز کودکان از مسائل دردرساز را بر هم زدن یک روش بسیار مفید است. به عنوان انتخاب جایگزین می‌توان به آن‌ها اجازه داد تا تصمیماتی بگیرند یا چیزی را کنترل کنند.

- باید از دستور دادن و التیماتوم خودداری کنید. چنین کارهایی کشمکش‌ها و دعوای بی‌پایان در پی خواهد داشت. از طریق راهنمایی کردن بیشتر می‌توان مسائل را آموزش داد. به نظر می‌رسد که کودکان نوپا از هر نوع کنترلی از جانب والدین ناراحت می‌شوند و ترجیح می‌دهند خود لباس بپوشند و از والدین کمک دریافت نکنند. چون این رفتار متناقض کاملاً طبیعی است حتی اگر والدین را خشمگین سازد.

اضطراب جدایی: مدیریت رفتارهای وابسته

مهم‌ترین افراد در زندگی فرزندان والدین هستند. به همین علت ترس کودکان از غریبه‌ها و جدایی از والدین کاملاً طبیعی است. به این دلیل که در یک یا دو سال نخست، کودکان همیشه همراه والدین خود بودند، نمی‌خواهند که آن‌ها از پیش چشمانشان ناپدید شوند! جدایی سخت است، هم برای والدین و هم برای فرزندان. در این قسمت نکاتی جهت راهنمایی والدین

به جداشدن از والدین خود نباشد باید آن‌ها آرامش خود را حفظ کنند و به کارهای خود رسیدگی کنند. اگر چه ممکن است غذا پختن و صحبت کردن با دیگران به این ترتیب کار مشکلی باشد. کم‌کم کودک احساس امنیت خواهد کرد و خود از آن‌ها فاصله می‌گیرد.

این که والدین با مشاهده‌ی گذار کودک از این مرحله به مراحل دیگر رشد خود غمگین می‌شوند کاملاً طبیعی است.

نوجوانان - واقعیت

به دلیل تجربه و دانش بسیار کم کودکان، آن‌ها نیازمند حالتی از توجه هستند که مراقبت و جایگاه برتر والدین در آن کاملاً مشخص باشد. به دلیل جثه‌ی کوچک باید والدین همیشه از کودکان خود محافظت کنند. گاهی اوقات والدین می‌توانند توضیح دهند که چرا به شیوه‌ای خاص رفتار می‌کنند؛ یا تنها بگویند کاری را که به آن‌ها گفته‌اند انجام دهند. وضعیت نوجوانان متفاوت است. به جای «فرمانده» بودن باید والدین مذاکره‌کنندگان خوبی باشند تا بتوانند با آن‌ها به توافق برسند.

باید نوجوانان بیاموزند که روی پای خود بایستند. آن‌ها به زودی خانه را ترک می‌کنند و به زودی باید بتوانند بدون کمک پدر و مادر زنده بمانند. در اینجا وظیفه‌ی والدین است که به نوجوانان خود که دوست داشتنی و احتمالاً لوس

هستند، نجسبند بلکه به آن‌ها کمک کنند تا متکی به خود بار بیایند. باید والدین آماده شوند که از یک رابطه‌ی بسیار نزدیک به رابطه‌ای برسند که در آن فاصله و حریم افراد مشخص شده است تا بعدها بتوانند به کلی از فرزندان خود جدا شوند. باید نوجوانان بیاموزند که چگونه کم‌تر به والدین خویش وابسته باشند. این روند در صورت وجود کشمکش با والدین بسیار سخت خواهد بود. نوجوانان در صورت داشتن مادری که به مستخدم خانه تبدیل شده است تنبل بار می‌آیند. آن‌ها نه تنها متکی به خود بار نخواهند آمد بلکه در بزرگسالی نیز انتظار خواهند داشت که کسی به آن‌ها خدمت کند.

در این میان مادری که تمام تلاش خود را به کار گرفته است تا همیشه به همه خدمت کند از دیدن عصبانیت و ناراحتی مداوم نوجوانان نسبت به خود که تصور می‌کرد باید با عشق و قدردانی با او رفتار کنند، رنجیده خاطر خواهد گشت. این ناراحتی به این دلیل شکل می‌گیرد که فرزندان با این تصور بزرگ می‌شوند که کمابیش می‌توانند هر کاری که بخواهند انجام دهند و پاسخگوی رفتارهای خود نباشند. در صورتی که حد و مرزها برای نوجوانان مشخص نشوند آن‌ها در مورد مسائلی که اجازه انجام آن را دارند یا ندارند دچار سردرگمی می‌گردند. طبیعت انسان‌ها حکم می‌کند که محدودیت‌ها را از میان بردارد.

برخی از والدین سخت گیر بوده و



بر آن غلبه کنند، اگر ناامید شده‌اند باید با آن کنار بیایند. این مسائل به خودی خود مشکل والدین است نه فرزندان.

اما مشکلاتی همچون ایدز، موادمخدر و خشونت روز افزون گشته‌اند. خطراتی که فرزندان را تهدید می‌کنند از هر زمانی بیشتر است و «درس گرفتن از اشتباهات» می‌تواند خیلی گران تمام شود. «چه بر سر فرزند من می‌آید؟» و «چرا زودتر بزرگ نمی‌شوی!» برخی از جملات مورد استفاده‌ی دسته‌ای از والدین است. نوجوانی زمانی است که والدین و فرزندان رابطه خود را از نو تعریف می‌کنند تا به سمت بهتری هدایت شود. در این دوره بزرگسالان باید نوجوانان را راهنمایی و آرام کنند تا آن‌ها قدردانی خود را ابراز نمایند.

بیشتر والدین متوجه می‌شوند که کم‌تر از قبل می‌توانند درباره‌ی رفتارهای فرزندان خود اظهار نظر کنند زیرا عواقب این رفتارها بیشتر از پیش خواهند بود.

می‌خواهند که خود کنترل هر موقعیتی را به دست گیرند. چنین موقعیتی به مناظره با نوجوانانی که در پی دستیابی به استقلال هستند منجر می‌شود. وظیفه‌ی والدین این است که به نوجوانان بیاموزند چگونه امور زندگی خود را مدیریت کنند. در این بین والدین مدیریت برخی از امور را از دست خواهند داد. زمانی که والدین با هر فرد بزرگسال دیگری به گفت‌وگو می‌نشینند مسائل زیادی را درمی‌یابند که در آن‌ها با هم اختلاف نظر دارند زیرا مغز افراد به صورت رونوشت کاربندی مانند یکدیگر عمل نمی‌کند. باید والدین بیاموزند که به فرزندان خود اجازه دهند تا در ابراز مخالفت خود آزاد باشند. صفحه ۳۷۸ آن‌ها نمی‌توانند ذهن فرزند خود را کنترل کنند تنها قادر به نشان دادن دیدگاهی دیگر در مورد یک موضوع هستند. نباید والدین فرزند نوجوان خود را تحت فشار قرار دهند. اگر والدین دچار شوک شده‌اند باید

برخی از پدرها به سختی می‌توانند خود را راضی کنند که دخترانشان از آن‌ها دور شوند. آن‌ها بیش از حد مراقب دختران هستند. بنابراین چنین دخترانی برای مدتی طولانی تر به آن‌ها وابسته خواهند بود. این دختران نمی‌آموزند چگونه تصمیم‌گیری کنند. آن‌ها نخواهند توانست گواهی‌نامه خود را تمدید کنند یا برگه‌ی بیمه‌ی نامه‌ی اتومبیل را پر کنند؛ حساب بانکی باز کنند یا یک سفر دو ساعته را با اتومبیل به پایان برسانند. نباید والدین اجازه دهند چنین اتفاقی بیفتد. آن‌ها می‌توانند در سن کم حس استقلال را در دختران خود ایجاد کنند. شب را در منزل یکی از دوستان سپری کردن یا یک هفته چادر زدن در طبیعت تحت نظر والدین قابل اعتماد می‌تواند مفید باشد.

به صورت مستقل رفتار کنم و از کسی تبعیت نکنم).

به فرزندان اعتماد کنید + والدین راهنما باشید = استقلال و مسئولیت‌پذیری

تأثیر شیوه‌های والدین بودن: برتری طلبی در مقایسه با قدرت طلبی

شیوه‌ی برتری طلبی به معنی روشی است که اتکا به خود را به کار گرفته و تشویق می‌کند، در حالی که قدرت طلبی به معنی به کار گرفتن و تشویق وابستگی است. اگرچه برخی از والدین هر چند وقت یک بار در تصمیم‌گیری به مشکل بر می‌خورند اما در مورد برخی دیگر این مسئله به صورت یک معضل همیشگی وجود دارد و باعث از هم گسیختگی زندگی عادی آن‌ها می‌شود. تصمیم‌گیری درباره‌ی این که برای شام به کجا بروند، چه چیزی بخرند یا به چه کلاسی بروند به یک مسئله‌ی زجر آور تبدیل می‌گردد. برخی از افراد تصور می‌کنند راهکار بهتر این است که بر طبق قضاوت دیگران پیش بروند تا این که خود تصمیم‌گیری نمایند.

یک تعریف از استقلال

استقلال به معنی تعداد انتخاب‌ها یا گزینه‌های پشتیبانی است که والدین در اختیار فرزندان خود قرار می‌دهند.

باید والدین بپذیرند که فرزندان آن‌ها را از جایگاه «مدیریت» اخراج خواهند کرد، بنابراین باید تلاش کنند تا بتوانند به عنوان «مشاور» دوباره استخدام شوند تا بدین ترتیب بر آن‌ها تأثیر گذار باشند. اما به هر حال باید دست از کنترل کردن ایشان بکشند. اگر والدین حس کنترل‌گر بودن خود را کنار نگذارند با دعوای همیشگی روبه‌رو خواهند شد. اگرچه از بیشتر نوجوانان شنیده‌ایم که می‌گویند، «تنهایم بگذارید»، اما بعدها در بزرگسالی گفته‌اند که در دل دوست داشتند که والدین نگران آن‌ها باشند.

به عنوان مثال، اگر چه جیمنز در محله‌ای که گروه‌های خلافکار در آن فعالیت داشتند بزرگ شد اما والدینش به او هشدار دادند تا وارد چنین گروه‌هایی نشود. او می‌گوید: «من می‌دانستم که والدینم به من اهمیت می‌دهند بنابراین نیازی نداشتم تا به دنبال چنین گروه‌هایی باشم. والدینم به من آموختند که چگونه

آن‌ها می‌گردد. در صورتی که فرد نتواند مورد تایید خود واقع شود مورد تایید پدر و مادر بودن را به دیگران منتقل می‌کند. احتمالاً نگرش آن‌ها این است

که: «از آنجایی که ممکن است تصمیم‌گیری به شکست و طرد شدن منجر شود بهتر است منفعل و وابسته باقی بمانم».

از سوی دیگر والدینی که از روش برتری طلبی استفاده می‌کنند شهادت مقابله با شکست و طرد شدگی را به فرزندان خود می‌آموزند. به همین ترتیب فرزندان خود کمک می‌کنند تا با مطالعه‌ی موقعیت‌های مختلف مخاطره کنند زیرا این کار برای تصمیم‌گیری‌های درست ضروری است. والدین می‌توانند از طریق تشویق فرزندان به متکی بودن به خویش فرصت یادگیری و موفق شدن را به وسیله‌ی شکست خوردن برای فرزندان خود مهیا کنند. گفته شده است که: «موفقیتی را به من نشان بده تا شکستی را به تو نشان دهم». این جمله بیانگر آن است که موفقیت‌های بسیاری در نتیجه شکست ایجاد شده‌اند. صفحه ۳۸۰ فرزندان از این شکست‌ها می‌آموزند که گام‌های اشتباه خود را شناسایی کنند تا در دفعات آتی آن‌ها را تکرار نکرده و دوباره تلاش کنند.

نکاتی جهت راهنمایی به آن‌ها

دو ترس زیر از جمله مشکلاتی است که فرزندان که والدین قدرت‌طلب داشته‌اند با آن روبه‌رو هستند. نخست ترس از شکست است. برخی

نوجوانانی

که در زندگی

مسئولیت‌ها و استقلال

کافی دارند کم‌تر به

روش‌های خطرناک جهت

دستیابی به آن متوسل

می‌شوند.

از بزرگسالانی که «ترس از تصمیم‌گیری» دارند در کودکی همیشه کسی وجود داشت که به جای آن‌ها تصمیم‌گیری کند. اغلب کسی حضور

داشت تا با محافظت از آن‌ها مانع از شکست خوردن

ایشان شود؛ یا شاید راحت‌تر این بود که سریع به جای ایشان تصمیم‌گیری شود. فرزندان والدین قدرت‌طلب می‌گویند، «چرا خطر شکست را بپذیرم اگر کسی هست که به جای من تصمیم بگیرد؟» این دسته از کودکان در حالی بزرگ می‌شوند که تمایل کمی به فکر کردن و تصمیم‌گیری دارند. به علاوه به دلیل این‌که هرگز شکست نخورده‌اند احساس خوبی که از موفقیت در نتیجه‌ی تصمیم‌گیری درست به آن دست می‌یابند را تجربه نخواهند کرد.

ترس دوم ترس از مورد قبول واقع نشدن است. فرزندان که با حس وابستگی همراه با شیوه‌ی قدرت‌طلبی والدین بزرگ شده‌اند همیشه به تایید مادر و پدر احتیاج دارند. اگر چه ممکن است در ابتدا این کار مفید باشد اما کم‌کم باعث کاهش حس خود‌آزمایی و خود‌تاییدی در



حتی در شرایطی که همه چیز عوض شده است. پیامی که فرزندان از والدین قدرت طلب خود دریافت می‌کنند این است که، «چون من این را گفته‌ام» یا «زیرا من پدر یا مادر تو هستم» یا «کاری را که گفتم انجام بده» (بدون هیچ دلیل منطقی). ممکن است فرزندان به درجه‌ای از عصبانیت برسند که راهنمایی‌های خشک والدین را زیر پا نهند. آن‌ها کارها را «به روش خودم» و «به خاطر خودم» انجام می‌دهند بدون این‌که به درستی آن فکر کرده باشند و علت و معلول را شناسایی کنند. به این دلیل که نمی‌دانند چگونه با شکست و طرد شدن مقابله کنند، طغیان آن‌ها به شکست‌هایی منجر می‌گردد که از کنترل ایشان خارج است. نتیجه‌ی اجباری این حالت، عصبانیت، شکست خوردگی و اعتماد به نفس پایین است. ما علائم چنین مسائلی را

بیاموزید اما انعطاف‌پذیری را با بی‌ثباتی اشتباه نگیرید. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های والدین با ثبات بودن است زیرا به امنیت، توانایی پیش‌بینی کردن و درک علت و معلول می‌انجامد. کلید موفقیت انعطاف‌پذیری و در عین حال با ثبات بودن است. انعطاف‌پذیری که از جمله مشخصه‌های مهم والدین برتری طلب است به معنی عدالت و خواست آن‌ها برای دوباره بررسی کردن تصمیماتی است که به جهت وجود اطلاعات نو نیازمند بازبینی هستند. گاهی اوقات نکاتی که والدین برتری طلب به عنوان راهنما از آن‌ها استفاده می‌کنند تغییر می‌کند زیرا دلیلی قانع‌کننده وجود دارد. خشک بودن به معنی تغییر نکردن

فرزند والدین قدرت طلب با همسران خود دچار مشکل می‌شوند: بیش از حد مضطرب یا پرخاشگر.

و غالب به دنبال کسی است که مغلوب باشد و اجازه‌ی کنترل زندگی خود را به وی بسپارد. چنین پیوندهایی معمولاً به روابط خفت باری منجر می‌شود که اغلب با درد و ناراحتی پایان می‌پذیرند.

مهارت‌های ایجاد استقلال در فرزندان

مسایلی همچون گروه‌های تبهکاری، مواد مخدر یا روابط جنسی خطرناک، خطرات واقعی و عواقب همیشگی به

به صورت نوجوانان بزهکار یا شکست خورده می‌بینیم.

نتیجه‌ی نامطلوب دیگر شیوه‌ی قدرت طلبی فرزندان است که به روش برعکس آن‌چه در بالا ذکر شد واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها به بزرگسالان بدون اصولی تبدیل می‌شوند که فردی دیگر کنترل امور زندگیشان را به دست می‌گیرد. چنین پدیده‌ای به ازدواج‌هایی منجر می‌شود که در آن فرد کنترل کننده





دنبال دارند. چنین خطراتی معمولاً باعث می‌شود که والدین به جای این‌که مشاور باشند به افراد مستبد تبدیل شوند. جوانان می‌گویند که در طول شرایط دشواری از این دست بسیار مهم است که به فرزندان خود اعتماد کنید (فابر و مازلیش ۱۹۸۲).

لیز بیست ساله از کالیفرنیا می‌گوید از این که والدینش با ذهنی باز به همه‌ی پرسش‌های او درباره مسائل جنسی و موادمخدر پاسخ می‌دهند سپاس‌گزار است. آن‌ها متوجه این امر بودند که فرزندان به دنبال امتحان کردن چیزهای تازه هستند با این حال پیام محکمی درباره‌ی دورماندن از روابط جنسی و موادمخدر به او داده بودند. آن دسته از همکلاسی‌هایش که نمی‌توانستند درباره‌ی موادمخدر و مشروبات الکلی با والدین خود صحبت کنند جزو آنهایی بودند که همیشه در غیاب والدین خود مشروبات الکلی مصرف می‌کردند. تشویق فرزندان به تمرین کردن مهارت تصمیم‌گیری عاقلانه‌تر از این است که به جای آن‌ها تصمیم بگیرید حتی با این وجود که مادر و پدر بهتر از او مسائل را درک کنند. نوجوانانی که از مسئولیت‌های واقعی و استقلال برخوردارند احتمال کمتری دارد که رفتارهای خطرناک از خود نشان دهند.

را تجربه خواهند کرد. این یک موقعیت بحرانی برای والدین ایجاد می‌کند. از یک سو فرزندان به دلیل بی‌تجربگی کاملاً به ما وابسته هستند. چیزهای زیادی را باید به آن‌ها بگوییم، نشان دهیم و برای ایشان انجام دهیم. از دیگر سو وابستگی آن‌ها می‌تواند به خشونت منجر شود. خوشبختانه فرصت‌هایی که بتوان استقلال را به فرزندان آموخت هر روز خود را نشان خواهند داد. در اینجا مهارت‌هایی که فرزندان با به کارگیری آن می‌توانند به خود اتکا کنند را آورده‌ایم: (فابر و مازلیش ۱۹۸۲)

- هر بار که والدین به سخنان فرزند خود گوش می‌دهند، احساسات خود را با آن‌ها در میان می‌گذارند یا از آن‌ها برای

زمانی که افراد را در موقعیت وابسته بودن قرار می‌دهیم آن‌ها احساس استیصال، بی‌ارزشی، ناراحتی و عصبانیت

حل مشکلات کمک می‌خواهند، آن‌ها را تشویق می‌کنند تا به خود متکی شوند. مادری می‌گفت: «من هنوز به خاطر دارم که مادر بزرگم با افتخار به همسایه‌ها می‌گفت، او بهترین مادر دنیا است و هر کاری برای فرزندان خود انجام می‌دهد!» بسیاری از افراد با این اعتقاد بزرگ شدند که مادران خوب هر کاری برای فرزندان خود انجام می‌دهند. از این بدتر زمانی است که آن‌ها به جای فرزندانشان فکر می‌کنند. کنترل بیش از حد به جر و بحث بر سر مسائل کوچک، نبرد اراده‌ها و عصبانیت بسیار زیاد منجر می‌شود.

• والدین باید به تدریج مسئولیت‌هایی را که حق فرزندان است به ایشان واگذار نمایند. هرگاه والدین متوجه شدند که درگیر شده‌اند باید از خود پرسند، «آیا در این مورد حق انتخابی دارم؟ آیا باید وظیفه‌ای به عهده بگیرم؟ می‌توانم مسئولیت آن را به فرزندم محول سازم؟»

• یک عادت خوب در والدین این است که اغلب از خود پرسند، چه می‌گویم یا چه کاری انجام می‌دهم که فرزندم را به من وابسته می‌کند؟ سپس از آن اجتناب کنند. می‌توانم با گفتن یا انجام چه کاری استقلال را در او ایجاد کنم؟ سپس آن را انجام دهند.

محافظت از فرزندان در مقابل ناامیدی، احساس امیدواری، تلاش، رویاپردازی و دستیابی به اهداف را نیز از آن‌ها سلب می‌کند.

یک داستان واقعی بسیار عجیب

مادری این داستان را بیان کرد: من حس رضایت کاملی که در نیازمندی سه فرزندم نسبت به خود احساس می‌کردم را به خاطر دارم و بعدها با احساسات مختلفی ترکیب شد تا این که متوجه شدم که یک ساعت کوچکی نیز می‌تواند همان کاری را که من انجام می‌دهم برای ایشان انجام دهد. سپس به دلیل همین احساسات چندگانه دست از داستان خوانی شبانه قبل از خواب نیز کشیدم. فرزندانم خود آموخته بودند تا خود مطالعه کنند.

پس از شنیدن داستانی از یک معلم دبستانی در مورد مادری که نمی‌خواست پسرش را تنها بگذارد و معلم سعی می‌کرد او را قانع کند که پسرش بدون حضور او دچار هیچ مشکلی نخواهد شد؛ متوجه شدم که من نگران عواطف متضاد خودم در روند مستقل شدن فرزندانم بودم. پنج دقیقه پس از آنکه آن مادر آنجا را ترک کرد، کودک مجبور به رفتن به دستشویی شد. زمانی که معلم به او گفت که برود زیر لب گفت، «می‌توانم چون مادرم اینجا نیستم. وقتی کارم را انجام می‌دهم او برایم کف می‌زند.» معلم گفت، «می‌توانی به دستشویی بروی و برای خودت کف بزنی.» کودک تعجب کرد اما معلم تا دستشویی او را راهنمایی کرد و بیرون از آن منتظر ماند. پس از چند دقیقه معلم صدای تشویق کردن را شنید.

چند ساعت بعد مادر به معلم زنگ زد و گفت امروز فرزندان به خانه آمده و گفته است، مامان من می‌توانم برای خودم کف بزنام. دیگر به کمک تو در دستشویی رفتن نیازی ندارم!» آن معلم گفت، «آیا باور می‌کنید آن مادر گفته بود که واقعاً از این اتفاق افسرده شده است!»

به کودکان حق انتخاب دهید

از کودک خود پرسید که یک لیوان شیر می‌خواهد یا نصف یک لیوان یا می‌خواهد نان کاملاً برشته شود یا نرم باشد. هر انتخاب برای او فرصت بزرگی برای دستیابی و کنترل بیشتر زندگی خویش است. اگر هیچ وقت انتخابی برای او قائل نشوید ممکن است ناراحتی یا لجبازی کند.

او همیشه دستور می‌شنود:

«باید داروهایت بخوری.»

«بر میز غذا ضربه زن.»

«همین حالا برو به اتاق خوابت.»

اگر بتوانیم انتخابی برای او قائل شویم می‌توانیم ناراحتی وی را کاهش دهیم.

«می‌دانم چقدر از دارو خوردن بدت می‌آید، اگر آن را با آب سیب یا آب پرتقال بخوری راحت تر خواهد بود؟»

«صدای ضربه زدن به میز غذا واقعاً ناراحت می‌کند. می‌توانی اینجا بمانی و سر و صدا نکنی یا این‌که به اتاق خواب بروی و آنجا سر و صدا کنی. تصمیم با خودت است.»

«الان زمان آن رسیده که بابا و ماما با هم صحبت کنند و تو هم بروی بخوابی. می‌خواهی الان بخوابی یا می‌خواهی

در رختخواب بازی کنی و هرگاه آماده‌ی خوابیدن شدی ما را صدا بزنی؟»

یک حق انتخاب اجباری اساساً حق انتخاب به شمار نمی‌آید و تنها یک روش دیگر برای کنترل فرزند می‌باشد. یک روش جایگزین می‌تواند تشویق کودک به پیشنهاد دادن انتخاب‌های دیگری که مورد قبول همه است باشد. پدری می‌گفت: «من و همسر من با فرزندمان هانی که سه ساله است و نوزادمان در حال عبور از خیابان بودیم. هانی از این‌که دستش را بگیریم ناراحت می‌شود و گاهی اوقات در وسط خیابان سعی می‌کند دست ما را رها کند. قبل از این‌که از خیابان عبور کنیم من گفتم، هانی یا دست مرا بگیر یا دست ماما را یا اگر نظر بهتری داری بگو تا آن را انجام دهیم. او کمی فکر کرد و پاسخ داد، من کالسکه را می‌گیرم. انتخاب او از نظر ما ایرادی نداشت.»

به تلاش‌های فرزند خود احترام بگذارید

زمانی که به فرزندمان می‌گوییم که انجام فلان کار «راحت» است؛ احتمالاً در تسهیل وضعیت وی تأثیر گذار نخواهیم بود. اگر آن‌ها در انجام یک کار ساده موفق شوند، احساس می‌کنند که کار مهمی انجام نداده‌اند و اگر شکست بخورند آن‌ها از عهده‌ی یک کار ساده بر نیامده‌اند. اما اگر به او بگویید، «تو از عهده‌ی این کار بر می‌آیی، کار ساده‌ای است» یا «این کار مشکل است» آن‌ها پیام دیگری

مشکل‌ترین افراد برای قانع کردن، کسانی هستند که در دوران بازنشستگی همانند کودکان در وقت خوابیدن هستند.

براون ۱۹۹۴

بیش از اندازه سوال نپرسید

«کجا رفتی؟» «بیرون!» «چه کاری انجام دادی؟» «هیچی». برخی از کودکان از روش‌های دفاعی جهت مقابله با پرسش‌هایی که آمادگی پاسخ دادن به آن‌ها را ندارند یا نمی‌خواهند پاسخ بدهند استفاده می‌کنند. «نمی‌دانم» یا «تنباهیم بگذار». این بدان معنا نیست که والدین نباید سوالی بپرسند. نکته‌ی مهم این است که نسبت به تأثیر مثبت پرسش‌ها آگاه باشیم.

یکی از سوال جواب کردن‌های والدین که به نظر آزردهنده می‌آید این است: «آیا امروز خوش گذشت؟» این یک پرسش غیرمنطقی است. نه تنها به مهمانی (مدرسه، بازی، اردو و...) رفته‌اند بلکه باید حتماً به آن‌ها خوش گذشته باشد. اگر این طور نباشد آن‌ها باید هم با ناامیدی خود از روز سپری شده کنار بیایند و هم با ناامیدی والدین خویش روبه‌رو شوند. آن‌ها تصور می‌کنند که چون اوقات خوشی را سپری نکرده‌اند والدین خود را ناراحت خواهند کرد.

در پاسخ دادن به پرسش‌ها عجله نکنید

در روند رشد، کودکان حجم بسیار زیادی از سوالات را مطرح می‌کنند: «رنگین کمان چیست؟»، «چرا کودکان نمی‌توانند به همان جایی که از آن آمده‌اند بازگردند؟»، «حتماً باید به دانشگاه برویم؟» اغلب والدین سعی می‌کنند در

دریافت می‌کنند. اگر موفق شوند، آن‌ها از این‌که توانستند کار سختی را انجام دهند احساس غرور خواهند کرد؛ اگر شکست بخورند، می‌دانند که از عهده‌ی کار سختی بر نیامده‌اند. برخی معتقدند که اگر والدین بگویند «این کار سخت است» با فرزند خود صادق نبوده‌اند. اما اگر آن‌ها از نقطه نظر یک کودک بی‌تجربه به وظیفه‌ی مورد نظر نگاه کنند متوجه می‌شوند زمانی که افراد برای اولین بار کار جدیدی را انجام می‌دهند، سخت خواهد بود. این جمله را بر زبان نیاورید، «این کار برای تو سخت خواهد بود» (کودک به این فکر خواهد کرد که چرا برای من چرا برای کسی دیگر سخت نیست؟).

برخی از والدین نمی‌توانند ببینند که فرزند آن‌ها به سختی تلاش می‌کند و آن‌ها تنها باید احساس همدردی کنند. با این وجود به جای این‌که وظیفه‌ی کودک را به جای او انجام دهید بهتر است اطلاعات لازم را در اختیار وی قرار دهید: «گاهی اوقات بهتر است انتهای زیپ را کامل تا پایین بکشی سپس آن را دوباره بالا بکشی» یا «بعضی وقت‌ها لازم است دستگیره‌ی قفل را چند بار بچرخانی و بعد رمز آن را وارد کنی». مخصوصاً عبارت «گاهی اوقات لازم است» در چنین مواقعی بسیار مفید است زیرا اگر این گونه نبود کودک احساس بی‌کفایتی می‌کرد.

پرسیدی، چیزی که قرن‌ها ذهن فیلسوفان را مشغول کرده است.» لازم نیست عجله داشته باشید؛ روند جستجوی پاسخ مناسب به خودی خود با ارزش است.

فرزندان را تشویق کنید تا خارج از خانه به دنبال پاسخ پرسش خود باشند.

کی از روش‌هایی که می‌توان وابستگی فرزندان به خانواده را کاهش داد معرفی جهانی که دارای منابع با ارزشی است تا کشف شود می‌باشد. جهان مکانی غریب نیست؛ همیشه برای کسی که خواهان کمک باشد امکانات آن فراهم می‌گردد.

به جز این که فواید

زیادی از چنین کاری

به فرزندان می‌رسد،

فشار کنترل‌گر

همیشگی بودن والدین

نیز کاهش می‌یابد.

پرستار مدرسه

می‌تواند درباره‌ی

عادات‌های

صحیح

غذا

همان لحظه در ذهن خود به دنبال پاسخ مناسب باشند. معمولاً کودکان خود به پاسخ این پرسش‌ها فکر کرده‌اند. آن‌ها می‌خواهند که بیشتر از قبل به پاسخ‌های روشن تری دست یابند. معمولاً همیشه بزرگسالان وقت دارند که بعداً در صورتی که این سوالات باز هم مطرح شد پاسخ «صحیح» را در اختیار فرزند خود قرار دهند. به سرعت پاسخ دادن به کودکان کار درستی نیست. این کار به معنی آن است که والدین فعالیت ذهنی و تفکرات وسیع فرزند خود را به جای او انجام می‌دهند. بهتر است که با پرسش‌هایی که کودک را بیشتر به فکر وادارد به او پاسخ دهیم:

«در این باره فکر کرده‌ای.

نظر خود چیست؟»

شاید والدین بخواهند دوباره پرسش را مطرح کنند.

«چرا مردم نمی‌توانند

هر کاری که می‌خواهند

را انجام دهند؟»

آن‌ها می‌توانند از

پرسشگر تمجید

کنند:

«سوال

مهمی



صاف کنند، پیراهن و یقه لباس شان را مرتب نمایند خودداری کنند. کودکان چنین رفتار افراطی را تجاوز به حریم شخصی خود در نظر می گیرند.

درباره‌ی فرزندان خود مقابل خودشان حتی در سنین خیلی کم صحبت نکنید

والدین باید چنین صحنه‌ای را تصور کنند که کنار مادر خود ایستاده‌اند و او چنین جملاتی را بر زبان می آورد: «کلاس اول که بود در خواندن مشکل داشت اما الان بهتر شده است» یا «به او توجه نکنید کمی خجالتی است». زمانی که کودکان می بینند که به این صورت در مورد آن‌ها صحبت می شود شرمنده می شوند. با آن‌ها همچون یک شی یا وسیله رفتار شده است.

اجازه دهید کودکان خود پاسخ دهند

بارها و بارها افراد در حضور کودک از والدین می پرسند: «آیا برادر/ خواهر نورسیده‌ی خود را دوست دارد؟» «چرا با اسباب بازی جدید خود بازی نمی کند؟» بهترین شیوه‌ی نشان دادن استقلال کودک این است که والدین در پاسخ به چنین پرسش‌هایی بگویند، «امیر اینجا است و بهتر می تواند به پرسش‌های شما پاسخ دهد».

به «آماده سازی» تدریجی کودک خود احترام بگذارید

گاهی اوقات کودک دوست دارد کاری

خوردن با کودکی که اضافه وزن دارد صحبت کند؛ فروشنده کفش می تواند اثرات استفاده‌ی طولانی مدت از کفش بند دار بر پاها را توضیح دهد؛ متصدی کتابخانه می تواند به فرزند جوان ما کمک کند تا مقاله‌ی تحقیقی خود را انجام دهد و دندان پزشک می تواند توضیح دهد که چه بلایی بر سر دندان‌هایی که مسواک نمی شوند می آید یا تأثیر شکلات بر آن‌ها چگونه خواهد بود. تمام منابع در دسترس خارج از خانه می تواند حجم قابل توجهی از موعظه‌های پدر و مادر را کاهش دهد.

امید ایشان را از بین نبرید

حجم بالایی از لذت زندگی در رویا پردازی، خیالبافی، انتظار آینده و برنامه ریزی کردن نهفته است. والدینی که سعی می کنند فرزندانشان با ناامیدی مواجه نشوند آن‌ها را از تجربیات خوشایند و مهم محروم می سازند.

نکاتی برای والدین

در اینجا روش‌های دیگری جهت ایجاد استقلال در کودکان آورده شده است:

به آن‌ها اجازه دهید که خود صاحب جسم خویش باشند

باید والدین از این که به صورت مداوم موی سر فرزندان خود را از جلوی چشمان او کنار بزنند، شانه‌هایش را

را انجام دهد اما از لحاظ جسمی یا عاطفی آمادگی لازم را ندارد. برای مثال: او دوست دارد همچون یک «دختر بزرگ» از توالت استفاده کند اما هنوز نمی‌تواند این کار را انجام دهد. دوست دارد مانند برادر بزرگش به شنا برود اما هنوز از آب می‌ترسد. صفحه ۳۸۶ دوست دارد از مکیدن انگشت خود دست بکشد اما زمانی که خیلی خسته است این کار برای او لذت بخش است.

به جای این که والدین در چنین شرایطی کودک خود را ناچار، موظف یا شرم‌منده سازند؛ می‌توانند اطمینان خود را این گونه به فرزند خویش انتقال دهند: «یکی از همین روزها مانند بابا و ماما می‌توانی از توالت استفاده کنی.» «من نگران نیستم، هر وقت آماده شوی وارد آب خواهی شد.» «هر گاه خود تصمیم گرفتی از مکیدن انگشت دست بکشی این کار را خواهی کرد.»

مراقب باشید بیش از اندازه «نه» نگویید

خیلی وقت‌ها والدین ناچار می‌شوند تا خواست فرزند خود را نادیده بگیرند. اما بسیاری از کودکان به صورتی ناخوشایند «نه» می‌شنوند که بر استقلال آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. آن‌ها فریاد می‌کشند، عصبانی می‌شوند، ناسزا می‌گویند یا لج می‌کنند. آن‌ها والدین را به باد انتقاد می‌گیرند، «چرا نه؟... تو بدی... از تو متنفرم!» چنین رفتارهایی برای صبورترین والدین هم خسته کننده

عمر بن خطاب فرموده‌اند:

هفت سال اول را با فرزند خود بازی کنید و او را آموزش دهید و برای هفت سال دوم آماده سازید. سپس در هفت سال سوم او را همراه خود بدانید. پس از آن اجازه دهید آزاد باشد.

اگر تنها نام صفات خوب را به آن‌ها بیاموزید مانند آن است که از یک جسم زنده اسکلت را خارج کرده باشید. اخلاقیات شامل کلیت شخصیت فرد می‌شود و کلیت شخصیت با رفتارهای واقعی و نمودهای آن برابر است. با اخلاق بودن به معنی آموزش برخی از ویژگی‌های خوب و نادیده گرفتن سایر ویژگی‌ها نیست؛ بلکه به معنی این است که فرد به صورت کامل تمام ظرفیت‌های خویش را در رابطه با دیگران و در زندگی به کار گیرد.

جان دیووی

است. آیا باید والدین تسلیم شوند و به همه چیز پاسخ «مثبت» دهند؟ قطعاً این طور نیست. خوشبختانه روش‌های مختلفی وجود دارد تا والدین بدون ایجاد درگیری بتوانند قاطع بودن خود را نشان دهند. به عنوان مثال می‌توان خانه را به محیطی امن تبدیل کرد تا کودکان به راحتی بتوانند در آن حرکت کنند یا به جای گفتن «نه» حواس کودکان را با مطرح ساختن موضوعی دیگر از آن مسئله دور نمایند.

با فرزند خود مشورت کنید

بسیاری از والدین مسائلی که مربوط به فرزندان است را با آن‌ها در میان نمی‌گذارند. اگر به عنوان جایزه‌ی نمره‌ی خوبی که کسب کرده‌اند قرار است شام را بیرون از خانه صرف کنید

هر دو طرف تقویت خواهد شد.
استقلال مسئولیت پذیرانه را به فرزندان خود بیاموزید

منظور از استقلال در این بخش نوع مسئولیت پذیرانه، ارزش مدار و هدایت شده است. هدف نوع ناهنجار و بدون سمت و سو که در نتیجه‌ی آن فرد خود را از تعهد به اصول و اخلاق رها می‌سازد نیست. باید والدین همزمان با ایجاد استقلال در فرزندان خویش، نیکوکاری را نیز به آن‌ها بیاموزند تا بتوانند به تنهایی تصمیمات درستی را اتخاذ کنند. فرزندان خود را به استقلال و نیکوکاری مجهز سازید تا قادر باشند با هر نوع چالشی روبه‌رو گردند.

باید حق انتخاب رستوران را به او واگذار نمائید؛ این مهمانی آن‌ها است نه شما. هم چنین اگر والدین می‌خواهند اسباب بازی یا بازی فکری بخرند باید با اطلاع آن‌ها این کار را انجام دهند در غیر این صورت آن وسیله مناسب سلیقه شما خواهد بود نه فرزندتان. سرانجام والدین سرگرم بازی با این وسیله می‌شوند و کودکان با ناراحتی یا حتی در حال گریه کردن آن‌ها را تماشا می‌کنند. بهتر است با فرزندان در امور خانواده مشورت شود و والدین خوشایندها و ناخوشایندهای خود را به آن‌ها تحمیل نکنند. زمانی که به عنوان عضو فعال با فرزندان رفتار شود، دیدگاه‌های

نصیحت کردن در مقایسه با استقلال: دختر و مادر او

از دختران را دوست نداشت مطمئن نبود می‌بایست به جشن فارغ التحصیلی دوستش برود یا خیر. آن‌ها همیشه در حال «پچ پچ و غیبت» هستند. چه مشکلی وجود دارد اگر به او بگویم به هر حال باید برود زیرا در غیر این صورت دوستش را ناامید خواهد کرد؟

زمانی که والدین به سرعت فرزند خود را نصیحت می‌کنند، حس نادانی «چرا خودم به این فکر نکرده بودم؟»، ناراحتی «به من نگو چگونه زندگی خودم را اداره کنم؟» یا عصبانیت «چه چیزی باعث شد فکر کنی خودم به این موضوع فکر نکرده بودم؟» به آن‌ها دست خواهد داد. اگر به

زمانی که به والدین گفته می‌شود نصیحت کردن بر استقلال فرزندان تأثیر منفی دارد، ناراحت می‌شوند. آن‌ها با خود می‌اندیشند که این دیگر افراطی است. آن‌ها درک نمی‌کنند که چرا باید از حق انتقال خرد خود به فرزندان محروم شوند.

مثال ۱

نمونه‌ی مادر مصرّ و دختر وی را در نظر بگیرید:
 چرا نباید دخترم از فواید نصیحت من در زمان رویارویی با مشکلات بهره‌مند شود؟ دختر من به این دلیل که برخی



کمک کنند تا افکار و احساسات پریشان خود را منظم می‌سازد. «بر اساس آنچه که گفتی ظاهراً دو احساس متفاوت داری: می‌خواهی بروی امان نمی‌خواهی با دخترانی که از آنها خوشت نمی‌آید روبه‌رو شوی.»

• آنها می‌توانند مشکل را در قالب یک پرسش ساده نمایند. «خوب به نظر می‌رسد که سوال این است که چگونه می‌توانی راهی پیدا کنی که مورد توهین برخی از آن دختران قرار نگیری؟» پس از طرح چنین پرسشی باید والدین سکوت کنند. سکوت آنها به فرزندان اجازه می‌دهد تا راه حلی بیابند.

• منابع خارج از منزل را به فرزندان خود یادآوری کنید. «دقت کرده‌ام که قسمت نوجوانان کتابخانه دارای کتاب‌هایی حاوی

فرزندان خود اجازه دهیم خود تصمیم بگیرند آنها به اعتماد به نفس و احساس مسئولیت‌پذیری در قبال تصمیمات خود دست پیدا می‌کنند.

«آیا زمانی که فرزندم با مشکلی روبه‌رو می‌شود نباید هیچ کاری انجام دهم؟ گاهی اوقات به او گفته‌ام این مشکل خودت است باید خودت آن را حل کنی و از این حرف من بسیار ناراحت شده است.» اگر والدین مشکلات فرزندان را نادیده بگیرند آنها احساس طردشدگی خواهند کرد. با این حال در میان دو قطب افراطی نادیده انگاری و نصیحت سریع، والدین می‌توانند کارهای دیگری انجام دهند،

برای مثال:

• والدین می‌توانند به فرزند خود

کودکان ارزش والدین خود را درک می‌کنند حتی اگر به گونه‌ای رفتار کنند که گویی اهمیتی برای موضوع قائل نیستند. والدین به آن‌ها درسی داده‌اند که ذهن ایشان را درگیر کرده و درکی نو به آن‌ها بخشیده است.

مثال ۲

مادری می‌گفت همیشه با دخترم بر سر پوشش دعوا داشتیم. اکنون به او اجازه می‌دهم در زمان‌هایی که مدرسه ندارد هر چه که خواست بپوشد. در روزهای مدرسه من دو دست لباس را روی تخت می‌گذارم و او یکی از آن‌ها را انتخاب می‌کند. مزیت لباس فرم مدرسه این است که بحثی بر سر نوع پوشش پیش نمی‌آید!

مثال ۳

مادر سامی: «بالاخره توانستم جروبحث‌های روزانه بر سر این که او باید ژاکت بپوشد یا کت خاتمه دادم. گفتم: سامی من به این مسئله فکر کردم. به جای این که هر روز به تو بگویم چه چیزی بپوشی فکر کنم خودت بتوانی این کار را انجام دهی. باید جدولی طراحی کنیم که بر اساس درجه‌ی هوای بیرون تعیین کنیم که می‌توانی چه چیزی بپوشی.

- سپس ما با هم یک جدول کشیدیم:

ما یک دماسنج بزرگ خریدیم و آن را بیرون از خانه از یک درخت آویزان کردیم. او هر روز به دماسنج نگاه می‌کند

اطلاعاتی درباره‌ی سازگار شدن افراد با مشکلات مختلف است. شاید بخواهی بدانی که چه مطالبی در این کتاب‌ها وجود دارد.»

«فرض کنیم من تمام این کارها را انجام دادم و به راه حلی دست یافتم که فرزندم به آن فکر نکرده باشد؛ آیا می‌توانم راه حل خود را بیان کنم؟» بله اما پس از این که او فرصت فکر کردن یافت. احتمالاً او بخواهد نظر والدین خود را بشنود مخصوصاً اگر به شیوه‌ای احترام آمیز مطرح شده باشد: «نظرت درباره‌ی بردن فیلمی از آن بازیگر کم‌دی جدید به مهمانی چیست؟ احتمالاً آن‌ها به قدری سرگرم خندیدن خواهند بود که فرصت ایجاد مزاحمت برای تو را نخواهند داشت.»

پیشنهادهای خود را این گونه مطرح کنید: «به نظر تو...» یا «این را در نظر گرفته‌ای اگر...». به یاد داشته باشید که آن‌چه به نظر ما «منطقی» است شاید به نظر فرزندمان «منطقی» نباشد.

«فرض کنیم من معتقدم که فرزندم به مهمانی برود آیا باید در این باره سکوت کنم؟» پس از این که فرزند شما مشکل خود را بررسی کرد شنیدن افکار و نظرات والدین مفید خواهد بود:

«من فکر می‌کنم از دست دادن سرگرمی‌های مهمانی به دلیل وجود چند فرد ناخوشایند صحیح نیست. به نظر من رفتن به مهمانی و ناامید نکردن دوستت در روز فارغ التحصیلی اش نیازمند کمی فداکاری است.»

و ما دیگر جروبحث نمی‌کنیم. احساس می‌کنم یک نابغه هستم».

مثال ۴

مونا از مادرش پرسید، «چرا هیچ وقت برای تعطیلات به مکانی هیجان انگیز مانند برمودا یا فلوریدا نمی‌رویم؟» نزدیک بود

جواب سوال او را بدهم اما به یاد آوردم که نباید این کار را انجام دهم و گفتم، «چرا این کار را نمی‌کنیم؟» او در آشپزخانه چرخی زد و گفت، «می‌دانم... می‌دانم چون هزینه‌ی آن بسیار بالا است. حداقل به باغ وحش برویم».

لباس مناسب

درجه‌ی دمای هوا

۶۹ درجه فارنهایت (۲۰ درجه سلسیوس) و بیشتر: هیچ ژاکتی لازم نیست
در فاصله ۵۰ تا ۶۸ درجه فارنهایت (۱۰_۲۰ درجه سلسیوس): ژاکت
۴۹ درجه فارنهایت (۹ درجه سلسیوس) و کمتر: کت گرم



آیا دختر خود را مجبور به پوشیدن روسری می‌کنید؟
نوشته شده توسط نهدی بشیر

والدینم مرا مجبور به انجام هیچ کاری نمی‌کردند. هیچ زمانی را به خاطر ندارم که والدینم حق انتخاب من را نادیده گرفته باشند. زمانی که به سن پوشیدن روسری رسیدم مادرم نگفت، «تو باید روسری داشته باشی زیرا این جزو دین تو است.» او برای من توضیح داد که چرا ما این

کار را انجام می‌دهیم و چطور گاهی اوقات واقعا □ آزاردهنده است یا این که حجاب در فصل تابستان به معنی پوشیدن لباس‌های گرم و ضخیم نیست. «نه، تو می‌توانی یک شلووار پارچه‌ای بپوشی که هوا به راحتی از آن عبور می‌کند و پیراهن دکمه دار سبک بپوشی». به این ترتیب زمانی که دوستان از تو بپرسند چرا چنین چیزی پوشیده‌ای می‌توانی دلیل اعتقاد خود را برای آن‌ها توضیح دهی و لازم نیست بگویی این بخشی از دین تو است و والدین تو را مجبور به پوشیدن آن کرده‌اند. پس از این که توضیح می‌دادم چرا من چنین پوششی دارم چند نفر به من گفتند، «باید چنین لباسی بپوشیم.» من واقعا □ با والدین خود احساس راحتی می‌کنم. این بدان معنی نیست که نمی‌توانم بدون آن‌ها زندگی کنم. همیشه دلیلی پیش می‌آید که باعث می‌شود بیشتر به آن‌ها احترام بگذارم. من واقعا □ به خانواده ام احترام می‌گذارم و از این که همه چیز را با ایشان مطرح کنم خوشحال می‌شوم. من و خواهرم روابط بسیار خوبی با هم داریم. اما بهترین نکته در مورد خانواده‌ی من این است با وجود این مسئله که امیره از همه بزرگ‌تر و من از همه کوچکترم اما همه با هم برابر هستیم

(بشیر و رضا ۱۹۹۸)

اگر والدین دوستان فرزندان خود را نپسندند

آن فرد خاص احساس خوبی دارد. پاسخ به این پرسش مهم در این میان والدین را به دلیل واقعی جذابیت آن فرد نزد فرزند آن‌ها خواهد رساند.

فرزندان باید بتوانند با انواع افراد متفاوت کنار بیایند. گاهی اوقات دوستی‌ها تحریک کننده و خطرناک هستند مانند زمانی که فرزندان به افرادی نزدیک می‌شوند که در فعالیت‌های نادرست و غیر قانونی شرکت می‌کنند. والدین وظیفه دارند چنین دوستی‌هایی را که به رفتارهای غیر قابل قبول منجر می‌شوند نکوهش کنند.

پشتیبانی، اعتماد و صبوری والدین به فرزندان کمک می‌کند تا روابط اجتماعی خود را بهبود بخشند. فرزندان برای بهبود رفتارهای اجتماعی خود، دستیابی به احساس خوب نسبت به خویش و قبول مسئولیت رفتارهایی که از خود نشان می‌دهند به راهنمایی احتیاج دارند.

والدین تمایل دارند که فرزندان دوستانی مودب، صادق و باهوش که از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر خودداری می‌کنند، داشته باشند. والدین از فرزندان خود محافظت می‌نمایند و در عین حال استقلال شخصیت را در ایشان تقویت می‌کنند. بسیاری از دوستی‌هایی که والدین در مورد آن‌ها نگران می‌شوند به زودی پایان می‌یابند.

اغلب فرزندان پس از مدتی متوجه می‌شوند بسیاری از افرادی که از ابتدا بسیار خوب به نظر می‌رسیدند چندان خاص نیستند. بهتر است اجازه دهید یک دوستی مشکل دار به صورت طبیعی پایان پذیرد و تلاش نکنید به اجبار آن را متوقف سازید. نکته‌ی مهم در این میان توجه به این امر است که فرزند شما به چه دلیل در مورد



کمک به فرزندان در تصمیم‌گیری استقلال آن‌ها را بالا می‌برد.

والدین می‌توانند به روش‌های زیر استقلال را به فرزندان خود بیاموزند:

- فرصت تصمیم‌گیری را در اختیار فرزندان خود قرار دهید (مانند انتخاب مکانی که خانواده برای گردش به آنجا می‌رود یا تقسیم وظایف خانه به صورت عادلانه).
- اولویت‌بندی کارهای مختلف، جمع‌آوری اطلاعات و در نظر گرفتن نتیجه‌ی هر تصمیم را به فرزندان خود بیاموزید (برای مثال انتخاب نوع پوشش).

• به فرزندان خود بیاموزید هر می‌گیرند عواقبی برای آن‌ها و دیگران داشت. به عنوان مثال سیگار کشیدن بگیریید: ممکن است یک نوجوان دلیل که سیگار کشیدن رفتار یک است به آن روی بیاورد و از عواقب بی‌اطلاع باشد: دندان‌های زرد، بوی دهان و افزایش خطر ابتلا به سرطان یا بیماری قلبی. کشت تنباکو خطرناک است. زمین زیر کشت تنباکو مواد مغذی خود را از دست می‌دهد. به علاوه از این زمین می‌توان برای کشت مواد غذایی و تولید لباس برای نیازمندان استفاده کرد.

- باید به فرزندان خود نشان دهید که تصمیم‌گیری ضروری است، به‌اندازه تصمیم اشتباه گرفتن خطرناک است.
- در صورت امکان باید تصمیم فرزندان را پذیرفت. هیچ تصمیمی بدون اشکال نیست، بنابراین والدین باید از توانایی تصمیم‌گیری فرزندان خود حمایت کرده و آن‌ها را بهبود بخشند.

• تصمیمات فرزندان بر اساس سلیقه و نیازهای آن‌ها می‌باشد و ممکن است با تصمیم والدین هماهنگی نداشته باشد.

- قوانین و محدودیت‌های تصمیم‌گیری باید کاهش یابند. واضح است که تصمیمات

تصمیمی که در پی خواهد را در نظر تنها به این فرد «بالغ» این کار بد

**MAKE
MAKE
THE
THE
RIGHT
DECIS!**



خطرناک، غیر قابل قبول اند؛ بنابراین والدین باید دلیل عدم پذیرش چنین مسائلی را توضیح دهند.

مراحل تصمیم‌گیری:

توانایی تصمیم‌گیری به بهبود اعتماد به نفس کمک می‌کند. کودکانی که فرصت تمرین کنترل امور زندگی خود را دارند برای تبدیل شدن به افراد قابل اتکا، مسئولیت‌پذیر و خوش‌حال آمادگی بیشتری خواهند داشت. فرزندان مستقل قادر هستند تا مراحل زیر را پشت سر بگذارند:

- تشخیص موقعیت تصمیم‌گیری
- جمع‌آوری اطلاعات جهت تصمیم‌گیری درست
- مشخص ساختن تصمیمات جایگزین
- بررسی نتایج محتمل تصمیم اتخاذ شده
- در نظر گرفتن تناسب انتخاب‌ها با ارزش‌ها و اهداف فردی
- تشخیص دلایل ضعیف (مانند فشار همسالان، نیاز به اثبات بالغ بودن یا احساس طغیانگری) در تصمیم‌گیری
- به کار بستن تصمیم اتخاذ شده.



فعالیت ۵۹: آزمون تأثیر سلطه‌گری والدین

سعی کنید در حضور والدین از فرزند آن‌ها ده سوال از هر موضوع دلخواهی بپرسید. دقت کنید آیا کودک خود پاسخ می‌دهد یا والدین به جای او صحبت می‌کنند. تعداد سوالاتی که توسط والدین پاسخ داده می‌شود نشان‌دهنده «تأثیر سلطه‌گری» والدین بر فرزند است. همچنین توجه کنید زمانی که فرزند تلاش می‌کند سوال سختی را پاسخ دهد، والدین چگونه حالت بی‌قرار و جدی پیدا می‌کنند! باید والدین تلاش کنند که از مدیران سلطه‌گر به مشاوران راهنما تغییر موضع دهند (تا استقلال لازم را در فرزندان خود ایجاد کنند).

فعالیت ۶۰: نظام ارزشی خانوادگی خود را برای فرزندان توضیح دهید

این که فرزندانمان را ناچار کنیم وارد شغلی خاص شوند یا شیوه‌ی زندگی ما را دنبال نمایند اشتباه است. باور (عقیده) خاص خودشان، نظام ارزشی و جهان بینی لازم را در آن‌ها ایجاد نمایید. همچنین ارزش‌های خود از جمله عشق به انسان‌ها، حیوانات و محیط زیست را با آن‌ها در میان بگذارید. امروزه کودکان به دلیل داشتن روش‌های خاص خود برای دستیابی به اهداف و مقاصد والدین خود را شگفت زده می‌کنند. با خانواده‌ی خود صحبت کنید و از فرزندان خود بپرسید که چگونه می‌خواهند چنین ارزش‌هایی را محقق سازند.

فعالیت ۶۱: آیا شما پدر یا مادر حمایت‌کننده یا مداخله‌گر هستید؟

ابتدا مجرد هستیم، سپس ازدواج کرده و صاحب فرزند می‌شویم. در دو دهه‌ی آینده فرزندان آشیانه‌ی خود را ترک کرده و به دانشگاه می‌روند. مادران ژنرال مک آرتور و رئیس‌جمهور روزولت پس از رفتن به دانشگاه نقل مکان کردند تا بتوانند به فرزندان خود نزدیک باشند. آن‌ها تلفن همراه یا پست الکترونیک نداشتند تا هر روز هفته بتوانند از احوال فرزندان خود مطلع شوند. بیشتر والدین می‌گویند که به حریم فرزند خود احترام گذاشته و در زندگی آن‌ها دخالت نمی‌کنند. در زیر سوالاتی مطرح شده‌اند که والدین از طریق پاسخ دادن به

آن‌ها متوجه وضعیت خود در مقابل فرزندان خواهند شد:

- شما هر چند وقت یک بار با فرزند دانشجوی خود صحبت می‌کنید؟ هر روز، هر هفته یا هر ماه؟
- آیا با اساتید فرزند خود در ارتباط هستید؟
- آیا اگر فرزندان در نوشتن مقالات دچار مشکل شود به او کمک می‌کنید؟
- چه وقت فرزند خود را ملاقات می‌کنید، آیا کارهای منزل آن‌ها را انجام می‌دهید (اتاق او را مرتب می‌کنید، لباس هایش را می‌شوید، زباله‌ها را بیرون می‌گذارید)؟
- اگر فرزند شما با هم اتاقی خود مشکل داشته باشد مداخله می‌کنید؟
- درباره‌ی پاسخ‌های خود با اعضای خانواده صحبت کنید. در این جا پیشنهاداتی برای مدیریت وضعیت فرزندان که از خانه دور شده‌اند آورده‌ایم:
- اجازه دهید فرزندان با شما تماس بگیرد. این کار کمک می‌کند که اعتماد به نفس را بیاموزد.
- کارهای دانشگاهی و تکالیف مربوطه وظیفه‌ی خود دانشجو است.
- فرزند دانشجوی شما فرد بزرگسالی است که می‌تواند احتیاجات خود را برطرف کند، پس باید خود آن‌ها کارهایشان را انجام دهند. (کنتررویتز و تایر ۲۰۰۶)

فصل ۲۰ پرورش خلاقیت

- ۵۹۵ دیباچه
- ۵۹۷ مفاهیم کلی خلاقیت
- ۵۹۹ اختراعات خاص در طول تاریخ
- ۶۰۰ سرکوب خلاقیت کودکان
- ۶۰۱ برخورد منفی: مانعی بر سر راه خلاقیت
- ۶۰۳ روش‌های رشد خلاقیت
- ۶۰۳ پرسش‌های خلاقانه
- ۶۰۳ فعالیت‌های عملی و انجام‌پذیر
- ۶۰۴ تنوع تجربیات
- ۶۰۴ فعالیت‌های محرک مغز
- ۶۰۵ بازی خلاقانه
- ۶۰۶ نوشته‌های کودک
- ۶۰۶ کارهای هنری کودک
- ۶۰۶ فعالیت‌های هنری با پایان باز در اختیار کودک قرار دهید
- ۶۰۷ محیطی فراهم کنید که باعث تقویت حس‌های پنج‌گانه می‌شود
- ۶۰۷ بستر را برای اکتشافات خودجوش فراهم کنید:
- ۶۰۷ از سرزنش آنچه که به نظر شما بد بوده خودداری کنید:
- ۶۰۷ تصورات غلط: ایده‌های (عجیب و غریب) یا (غیرسازنده)
- ۶۰۸ چه کاری از دست والدین ساخته است؟
- ۶۰۸ الگو باشید:
- ۶۰۸ به کودک خود اعتماد کنید:
- ۶۰۹ کودک خود را تشویق کنید:
- ۶۰۹ همواره محیط غنی و پر بار ایجاد کنید:
- ۶۰۹ با هم تلویزیون نگاه کنید:
- ۶۰۹ به کودک خود در ثبت ایده‌ها کمک کنید:
- ۶۰۹ مطلبی در مورد اسباب‌بازی
- ۶۱۲ فعالیت‌ها

- فعالیت ۶۲: تمرین‌های خانوادگی برای پرورش خلاقیت ۶۱۲
- فعالیت ۶۳: شخصیت‌هایی که اهمیت دارند ۶۱۴
- فعالیت ۶۴: تشریح سوالات پیچیده ۶۱۴
- فعالیت ۶۵: برداشت و استنباط دزد که از اهمیت بالایی برخوردار است! ۶۱۵



دیباچه

بسیاری از افراد با شکست مواجه می‌شوند زیرا برای حل مسئله‌ای که به ده دقیقه زمان نیاز دارد تنها نه دقیقه اختصاص می‌دهند. کودکان به یک بازه‌ی زمانی طولانی فارغ از عجله برای کشف مسائل و انجام کار به نحو احسن

نیاز دارند. زمانی که کودک به صورت سازنده تحت تأثیر یک کار خلاقانه قرار گرفته است نباید او را متوقف کرد و یا این که او را وادار به انجام کار دیگری نمود. آن‌ها به فضایی نیاز دارند که بعداً کار تمام

نشده را ادامه دهند و آن‌ها را ترغیب نمایند که کار را به بهترین شکل ممکن انجام دهند. محیط خلوت در منزل کار خلاقانه را به همراه نخواهد داشت. کودکان به فضایی نیاز دارند که دارای نور طبیعی، رنگ‌های متوازن، صندلی‌های راحت و بخش‌های متناسب با آن‌ها باشد. کارهایی که توسط خود کودک و سایرین انجام شده است می‌بایست در اتاق وجود داشته باشد. والدین باید اشتباهات را بپذیرند، کودک را ترغیب به ریسک‌پذیری کنند و منحصر به فرد بودن را ترویج دهند.



خلاقیت نوعی خودبیانگری قلمداد می‌شود. زمانی که کودک به‌طور علنی و به دور از داوری به بیان خود می‌پردازد، حس رضایت عمیقی در وی ایجاد می‌گردد. شخصیت خوب از توانایی خلق چیزهای بدیع و مبتکرانه برخوردار است. تجربه‌ی هنرهای مختلف به‌طور چشمگیری بر روی سیر تکاملی خلاقیت کودک تأثیرگذار است. کودکان خلاق علاوه بر خودبیانگری می‌توانند با احساسات خود در حین رشد

استعدادهایشان کنار بیایند. به کارگیری روش‌های جدید در زمینه‌ی تفکر و حل مسائل از ویژگی‌های یک کودک خلاق محسوب می‌شوند.

فرد خلاق کسی است که علاوه بر کنجکاوی، خوشبینی، میل به رویارویی با چالش و قدرت قضاوت نکردن از قوه تخیل برخوردار است. این افراد به مشکلات به عنوان فرصت نگاه می‌کنند، مفروضات را به چالش می‌کشانند، سخت‌کوش و باپشتکار هستند و نهایتاً به آسانی تسلیم نمی‌شوند.



خلاقیت مستلزم مقدار خاصی از بی‌نظمی، سر و صدا و آزادی بدون هرج و مرج یا کنترل سخت‌گیرانه می‌باشد.

به عنوان پدر و مادر شما تأثیر زیادی بر روی خلاقیت کودک خود دارید. با چاشنی لذت و ابتکار، می‌توان درون‌بینی و مهارت‌های حل مسئله را توسعه داد. انجام کار برای افراد کم سن و سال از اهمیت بالایی برخوردار است در حالی که خروجی یا محصول نهایی چندان مهم نیست. از اظهارنظرهایی مثل «جالب بود» یا «خیلی زیاد روی آن موضوع کار کردی» استفاده نکنید. در عوض، در رابطه با درک و شناخت کودک از آن کار و منحصر به فرد بودن خروجی آن حرف بزنید. اگر انتظار خلق و

مثابه دردسر و زحمت جلوه می‌دهند تا یک کار ارزشمند، خودداری کنید. سادگی کلید موفقیت در دنیای هنری کودکان محسوب می‌شود. زمانی که کودک بزرگ شد، می‌توان از او انتظار نظم بیشتری داشت. انرژی صرف‌شده برای وفق دادن خود با اصول و قوانین مربوط به نظم از انرژی برای اکتشاف و ابتکار خواهد کاست. شناخت حقوق دیگران و یادگیری اصول و قوانین مربوط به ایمنی برای هر کودکی ضروری است. اگر چهارچوب منطقی در رابطه با انتظارات وجود نداشته باشد، اکتشاف و ابتکار ممکن است نهایتاً به هرج و مرج منتهی گردند.

به هر حال کودکی که بیش از حد کنترل می‌گردد راهی جز قربانی کردن اکتشاف و ابتکار به خاطر کسب رضایت و پذیرش

تولید «چیزی» وجود داشته باشد، بسیاری از کودکان حساس فوراً از فعالیت‌های خلاقانه فاصله می‌گیرند. کودکی که به نقاشی یا آهنگ نوازی با هدف خشنودی دیگران پردازد، بخشی از شور و شوق و خلاقیت خود را از دست خواهد داد. این امکان را فراهم کنید که از وسائل معمولی خانه مانند ماهی‌تابه، قابلمه، قوطی، متکا و غیره به صورت خلاقانه استفاده کنند. خیلی زود اجسام و وسائل هنری را در اختیار کودکان پیش‌دستانی قرار دهید. یک کودک دو و نیم ساله که خود به کشو و سائل هنری دسترسی دارد در مقایسه با کودکی که منتظر است تا دیگران مداد شمعی‌هایش را از کشو بالایی پایین بیاورند به مراتب خلاق‌تر خواهد بود. از اعمال قوانین سفت و سخت که فعالیت‌های هنری را بیشتر به

نخواهد داشت. اگر که کودک احساس کند که ارزش او کاملاً به نظم و نظافت بستگی دارد، انرژی یا جرات زیادی برای خلاقیت باقی نخواهد ماند. در صورتی که از «مواظب باش و مرتب باش» به عنوان پاسخ استفاده گردد، خلاقیت از بین خواهد رفت.

مفاهیم کلی خلاقیت

در قسمت بعدی توصیه‌هایی برای پرورش خلاقیت ارائه شده است:

- به جای وفق دادن کودک و ایده‌های او با خود، تلاش کنید که خود را با ایده‌های او وفق دهید. ایده‌های عجیب و غریب آن‌ها را بپذیرید و در مورد آن‌ها بحث کنید.
- برای حل مسائل روزمره از روش‌های خلاقانه استفاده کنید. به کودک اجازه‌ی اشتباه کردن را بدهید. این امکان را فراهم کنید که کودک بدون ترس از شکست به امتحان و آزمایش پردازد.



- محدودیت زمانی اعمال نکنید و اجازه دهید که کودک همه گزینه‌ها را امتحان کند.
- کودک را تشویق کنید که با اشیاء و وسایل غیرمعمول ارتباط داشته باشد. به سوالات و حرف‌های او گوش دهید. از طریق تکرار حرف‌های او و طرح سوالات بیشتر در مورد تجربه‌ی موردنظر می‌توانید مشاهدات کودک را بیش از پیش روشن کنید.
- یک محیط محرک و مهیج فراهم کنید به گونه‌ای که برای کودک جذاب جلوه کند. علاوه بر فراهم کردن ابزار، وسایل، کتاب و بازی‌های مختلف، فرصت استفاده و تجربه از آن‌ها را نیز به کودک بدهید.
- این فرصت را مهیا کنید که کودک با فرهنگ‌ها، تجارب، افراد، ادیان و نگرش‌های مختلف آشنا گردد. اجازه دهید که به وجود نگرش‌های مختلف در مورد یک مسئله پی ببرند. کودک را به داشتن تجربه‌های مختلف در چارچوب توانایی خود ترغیب کنید. از موزه‌ی کودکان بازدید کنید.
- از نگرش‌های جدید استقبال کنید. پروژه‌های هنری، علمی و خلاقانه‌ی خود را با کودک به اشتراک بگذارید. حضور شما در پروژه‌ای که مشتاقانه آن را دنبال می‌کند باعث ایجاد همان شور و شوق در کودک خواهد شد.
- الگوی پشتکار باشید. کودک را تشویق کنید که یک پروژه را به اتمام برساند. این کار را با تشویق او در هر مرحله از پروژه و کمک به او جهت درک نقاط ضعف و قوت خود انجام دهید.

دانشجوی خلاق: پیچیدگی در مقابل سادگی

یک دانشجو برای پذیرش در یک موسسه‌ی معتبر در حوزه‌ی مدیریت مورد مصاحبه قرار گرفت. مصاحبه‌کننده گفت: «خوب به آن فکر کن: یا ده سوال ساده از تو خواهم پرسید یا یک سوال واقعا دشوار».

پسر پاسخ داد: «سوال دشوار!»

به سوال پاسخ بده: «شب یا روز، کدام قبل از دیگری است؟»

«اول روز است بعد شب جناب.»

مصاحبه‌کننده پرسید: «چطور؟»

«ببخشید جناب، شما قرار بود یک سوال دشوار از من بپرسید نه دو سوال.»

این دانشجو پذیرفته شد.

مهارت فنی یعنی تسلط داشتن بر پیچیدگی در حالی که خلاقیت به تسلط بر سادگی مربوط می‌شود.

- با مسائل غیرعادی و غیرمعمول صبورانه برخورد کنید. کودک را توجیه‌نمایید که نیازی نیست همیشه پاسخ درست سوال را بدانند. رویکردهای ابتکاری و منحصر به فرد نیز ارزشمند هستند.
- از تخیلات کودک خود حمایت کنید. افراد خلاق با افکار عجیب و غریب و غیرعادی



دارد؟» این امکان وجود دارد که در بدترین ایده‌ها نیز نکته‌ی مثبتی وجود داشته باشد.

و شگفت‌انگیز کنار می‌آیند. طوفان فکری بستر را برای یک سری افکار منحصر به فرد و ایده‌های جالب فراهم می‌کند.

• این باور را ایجاد کنید که اشتباهات را به عنوان فرصت نگاه کنند. شکست به معنای فاجعه نیست بلکه یک فرصت آموزشی است که می‌تواند به موفقیت منتهی گردد. یک مدیر اجرایی به مدیران جدید گوشزد کرد: مطمئن باشید که از اشتباهات شما می‌توانید یک امر مستدل به دست بیاورید

• خوبی را در بدیها مشاهده کنید، متفکران خلاق زمانی که با راه حل‌های ضعیف روبه‌رو می‌شوند می‌گویند «چه فایده‌ای

یافتن امر مثبت در اتفاقات منفی

چگونه می‌توان دانشجویان را متقاعد نمود که عملکرد بهتری داشته باشند؟ راه حل: با چوب آن‌ها را تنبیه کنید! این راه حل خوبی نیست چونکه تا اندازه‌ای غیر قانونی است. آیا باید کلا آن را فراموش کنیم؟ چرا نپرسیم: «چه فایده‌ای دارد؟» این موضوع باعث توجه به افراد ضعیف به صورت جداگانه می‌شود. این موضوع باعث ایجاد انگیزه در سایر دانشجویان و خود فردی که تنبیه شده می‌گردد. هم آسان است هم هزینه‌ای ندارد. سوال بعد این است: «آیا می‌توان بخشی از این نکات مثبت را تغییر داد و از آن‌ها در یک راه حل قابل قبول تر استفاده کرد؟ راه حل جدید ممکن است برگرفته است راه حل اصلی باشد.

ما خیلی زود تسلیم تفکر «یا این یا آن» می‌شویم و معتقدیم که راه حل بد از هر نظر بد است. در حقیقت، می‌توان از بخشی از نکات مثبت آن بهره گرفت و یا این که به شکل نادرستی از آن برای رسیدگی درست به مسائل استفاده کرد. البته در اکثر مواقع، راه حل بد یک ویژگی واقعا منفی دارد که در صورت اصلاح می‌توان از آن به عنوان یک راه حل خوب سود جست. نه‌گه‌ر لایه‌نیک‌ی خرابی‌هی هه‌بیت، نه‌وا ده‌کرنیت هه‌ندی شتی باشیشی تیندا بیت.

اختراعات خاص در طول تاریخ

مشکل شد. از چه چیزی باید استفاده می‌شد؟ تولیدکننده‌گان مارگارین به چربی گیاهان روی آورند. روغن سویا، ذرت و آفتاب‌گردان به عنوان راه حل آن‌ها تا به امروز مورد استفاده قرار گرفته‌اند. مارگارین هم مزه‌ی بهتری به دست آورد هم سالم‌تر شد.

۲. افراد خلاق لزوماً نابغه نیستند.

۱. افراد خلاق به دنبال پیشرفت هستند. به عنوان نمونه، مارگارین برای اولین بار از چربی گاو، شیر، آب و پستان گاو ماده به صورت تکه‌تکه شده درست شد. نه تنها مزه‌ی خاصی نداشت بلکه سالم هم نبود. سپس در اوایل قرن بیستم کمبود چربی گاو باعث ایجاد



دانشمندان آموزش دیده و توانمند صنعت فضایی در ابتدای کار توانایی تولید یک خودکار بدون جاذبه را نداشتند. راه حل: از مداد استفاده کنید. نهایتاً، یک شرکت مستقل از برنامه‌ی فضایی خودکاری طراحی کرد و از ناسا خواست که آن را مورد آزمایش قرار دهد. این خودکار موفق عمل کرد و توسط آژانس‌های فضایی شوروی و آمریکا استفاده می‌شود.

۳. مشکل خود می‌تواند یک راه حل باشد. چیزی که فرد به عنوان «مانع» به آن نگاه می‌کند گاهی اوقات می‌تواند به یک «فرصت» برای چیز دیگری تبدیل شود. به عنوان نمونه، بعد از ورود چسب سیانواکریلات (چسب قطره‌ای) که تحت عنوان «سوپر گلو» وارد بازار شد، این نگرانی وجود داشت که در صورت سهل‌انگاری ممکن است انگشتان خود را چسب کنید. این مشکل یعنی اتصال دائمی پوست خیلی زود تبدیل به یک راه حل شد. جراحان ویتنامی از «سوپر گلو» برای بستن زخم استفاده کردند.

یک نمونه‌ی دیگر: یک داروساز در شرکت آمریکایی «تری ام» مشغول آزمایش

سرکوب خلاقیت کودکان

شاید خنده‌دار به نظر برسد: از یک سو ارزش زیادی برای خلاقیت قائل می‌شویم و از سوی دیگر خلاقیت کودکان را نابود می‌کنیم. آمابین و هنیسی (۱۹۹۲) موارد زیر را به عنوان «قاتلان خلاقیت» شناسایی کرده‌اند:

بر روی مواد چسبناک بود. او نوعی چسب خیلی ضعیف تولید کرد که به راحتی برداشته می‌شد. چسبی که نمی‌چسبد!! مشکل بزرگی است. با این وجود، این مشکل به یک راه حل تبدیل شد. در سال ۱۹۸۵، محصولی تحت عنوان «کاغذ چسب‌دار» به عنوان برگه یادداشت معرفی شد که امروزه در سراسر دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- نظارت بیش از حد: دنبال کردن کودک و ایجاد این حس که همیشه تحت نظارت هستند باعث از بین رفتن خلاقیت و ریسک‌پذیری می‌شود.
- ارزیابی سخت‌گیرانه: اگر در کودک و نحوه‌ی انجام کارها ایجاد اضطراب

استقبال نموده و به آن‌ها به عنوان فرصتی جهت پیشرفت نگاه می‌کنند. می‌توان گفت مشکل بر مبنای تفاوت بین داشتن و خواستن تعریف می‌گردد. از آنجایی که خلاقیت نقش کلیدی ایفا می‌کند، وضعیت بهتری نسبت به شرایط فعلی وجود خواهد داشت.

• انجام‌شدنی نیست. این عبارت مثل تسلیم شدن قبل از جنگ است. با مفروض پنداشتن انجام ناپذیری یک کار به آن قدرتی بخشیده می‌شود که فاقد آن است. تسلیم شدن قبل از شروع کار بدترین بیماری محسوب می‌شود. تصور کنید که همه ما از تلاش کردن دست بکشیم. در چنین شرایطی پرواز غیر ممکن می‌شد، خبری از علاج بیماری نبود و موشک به فضا راه پیدا نمی‌کرد. نگرش درست این است که هر چه بیشتر تلاش کنیم، غیر ممکن از ما دورتر خواهد شد.

• نمی‌توانی آن را انجام دهی یا تو نمی‌توانی هیچ کاری انجام دهی. بعضی از مردم چنین فکر می‌کنند که «درست است، من به اندازه کافی باهوش نیستم. شاید یک متخصص بتواند مشکل را حل کند. من نمی‌توانم آن را حل کنم چون تخصص ندارم.»

• در حقیقت بیشتر اختراعات در دنیای صنعت توسط افراد خارج از آن صنعت ایجاد می‌شوند نه گروه‌های تحقیقاتی. با یک نگرش مثبت و مهارت‌های خوب می‌توان هر مشکلی را حل نمود. احساس مسئولیت در قبال مشکل کلید اصلی حل

کنیم، خلاقیت آن‌ها کم کم کاهش پیدا می‌کند.

• پاداش بیش از حد: استفاده مفرط از جایزه کودک را از لذت درونی فعالیت خلاقانه محروم می‌کند. در صورت نبود جایزه، افراد به مراتب خلاق‌تر بوده و از فرآیند بیشتر لذت خواهند برد. با وجود این‌که پاداش غیرمنتظره بعد از اتمام پروژه می‌تواند ارزشمند باشد در رابطه با خلاقیت ضروری نیست. انگیزه خارجی بیش از حد (مانند پول یا امتیازات ویژه) به خلاقیت ضربه می‌زند.

• رقابت شدید: ورود کودک به رقابت‌های نابرابر با دیگران انگیزه و خلاقیت او را از بین خواهد برد.

• انتخاب‌های محدودکننده: امر و نهی کودک به انجام یک سری فعالیت و ممانعت از دنبال کردن کنجکاوی و علاقه‌ی خود باعث نابودی خلاقیت می‌شود.

• فشار: ایجاد انتظارات واهی در رابطه با عملکرد کودک نهایتاً با کاهش خلاقیت همراه خواهد شد.

برخورد منفی: مانعی بر سر راه خلاقیت

خلاقیت کودک به اشکال مختلفی سرکوب می‌گردد که به عنوان مثال می‌توان به عبارات رایج زیر اشاره کرد:

• خدای من، چه مشکل بزرگی!

گاهی اوقات واکنش به یک مشکل خود می‌تواند به مشکل بزرگ‌تری تبدیل گردد. نباید در مورد یک مشکل اغراق به خرج داد. افراد خوشبخت از مشکلات



نبوغ افراد غیرمتخصص

- برادران رایت به عنوان مخترعین هواپیما مهندس هوانوردی نبودند.
- آن‌ها مکانیک دوچرخه بودند.
- خودکار روان نویس توسط یک ویراستار اختراع شد (لادیسلاو بیرو)، نه یک مهندس مکانیک.
- پیشرفت‌های بزرگ در زمینه‌ی طراحی زیردریایی توسط یک کشیش انگلیسی به اسم جی. دابلیو گرت و یک مدیر مدرسه ایرلندی به اسم جان هالند صورت گرفت.
- دستگاه پنبه‌زنی بوسیله‌ی فردی به اسم الی ویتنی که معلم و وکیل بود اختراع شد.
- اختراع کپسول آتش نشانی توسط یک افسر نظامی به نام جورج منبی انجام شد.
- کوداکروم (فیلم رنگی) توسط دو موسیقیدان اختراع شد.
- فرآیند ریخته‌گری پیوسته فولاد توسط یک ساعت ساز اختراع شد (این فرد مشغول ریخته‌گری فلز برنج بود).
- شیمی‌دانان فعال در حوزه‌ی صابون‌سازی مواد شوینده مصنوعی را که توسط افراد رنگ‌ساز اختراع شده بود، کاملاً تغییر دادند.

شویم لذا گاهی اوقات با حالت تمسخر به خلاقیت و بازیگوشی نگاه می‌کنیم. اگر از طریق حل یک مشکل به تداوم زندگی زناشویی، ترفیع کاری و یا جلوگیری از خودکشی دوست خود کمک کنید، آیا مهم است که دیگران مسیر و راه حل شما را کودکانه توصیف کنند؟ در ضمن، آیا بازی کردن جذاب نیست؟

• مردم چه فکری خواهند کرد؟ از طرف جامعه فشار زیادی به ما وارد می‌شود که خود را وفق دهیم و رفتار عادی و طبیعی داشته باشیم. به عنوان نمونه:

فرد خلاق: «می‌خوام به آب پرتقال آب اضافه کنم. کم‌تر شیرین میشه.»

فرد معمولی: «عجیب به نظر می‌رسی، می‌دونی؟»

فرد خلاق: «نصف شب غذا درست

آن قلمداد می‌شود. حتی اگر امکان ریشه کن کردن مشکل وجود نداشته باشد، شما می‌توانید به بهبود وضعیت امیدوار باشید.

- کودکانه به نظر می‌رسد. ما همیشه تلاش می‌کنیم که پخته و باتجربه ظاهر



توماس ادیسون زمانی که به دنبال یک سیم مفتول عالی برای ساخت لامپ می‌گشت، از تار ریش یکی از دوستان خود و ۱۸۰۰ چیز دیگر استفاده کرد. بعد از هزار بار تلاش، از او پرسیدند که آیا ناامید و دلسرد شده است یا نه؟ او در پاسخ گفت: «چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام. الان می‌دانم که هزار چیز وجود دارد که به درد من نمی‌خورد.»

از کودک خود سوالات سطح بالا بپرسید. این سوالات ذهن او را کاملاً درگیر خواهند کرد زیرا هوش هیجانی، هوش منطقی و هوش فضایی او به طور یکجا با هم ترکیب می‌شوند.

• کدام یک خلاقانه‌تر است: بهترین خودروی قابل تصور از هر نظریه یا یک گنبد، مناره یا کلیسا که ماهیت هنر و ایمان را به شکلی منحصر به فرد به تصویر می‌کشد؟

• آیا افراد ایده‌های جدید خلق می‌کنند یا این‌که صرفاً ایده‌های قدیمی را مجدداً کشف می‌کنند؟

• کدام یک سخت‌تر است: شروع یک پروژه‌ی خلاقانه یا تمام کردن آن؟ چرا؟
• آیا خلاقیت مورد استفاده برای حل مسائل بنیادی با خلاقیت مدنظر در دنیای هنر تفاوت دارد؟

فعالیت‌های عملی و انجام‌پذیر

- روز را به صورت وارونه با شروع شام به جای صبحانه تجربه کنید.
- استفاده از دستگاه کپی یا کامپیوتر

می‌کنیم.»

فرد معمولی: «دیوانه‌اید.»

فرد خلاق: «چرا کمی سیر یا خردل اضافه نکنیم؟»

فرد معمولی: «چون توی دستور پخت نیومده.»

• ممکن است شکست بخورید. فرض کنید که ترس از شکست بر روی ریسک‌پذیری و تلاش‌های شما سایه می‌افکند. شما در سال سه بار تلاش می‌کنید چون از موفقیت خود مطمئن هستید. در پایان سال امتیاز شما بدین شکل خواهد بود: موفقیت ۳، شکست صفر. سال بعد فرض کنید که در مورد شکست نگران نیستید و به انجام ۱۲ کار می‌پردازید. امتیاز شما: موفقیت ۶، شکست ۶. تصور کنید ۱۲ شکست چه چیزی به شما خواهد آموخت؟

افرادی پیشرفت می‌کنند که به اندازه کافی قوی هستند و از این‌که دیگران به آن‌ها بخندند مشکلی ندارند. اشتباه چیز جالبی نیست ولی مطمئناً آموزنده خواهد بود.

روش‌های رشد خلاقیت

تکنیک‌های مختلفی برای رشد خلاقیت وجود دارد که چند نمونه از آن در زیر ارائه شده است:

پرسش‌های خلاقانه





برای بزرگ کردن اشیاء کوچک و کوچک کردن اشیاء بزرگ. درست کردن تکه چسپانی (کولاژ).
 • با استفاده از واژه‌ها به صورت تصادفی شعر بنویسید.

تنوع تجربیات

• تعطیلات چند قومی، چند فرهنگی و چند مذهبی را با هم به صورت خلاقانه ترکیب کنید.

• تصور کنید که از سیاره‌ای دیگر آمده‌اید. تظاهر کنید که می‌خواهید از سایر سیاره‌ها بازدید کنید. تصور و تظاهر باعث رشد خلاقیت می‌شوند.

فعالیت‌های محرک مغز

• مقداری خمیر مجسمه‌سازی در اختیار کودک قرار دهید و از او بخواهید که تصور کنید که خود او خمیر مجسمه‌سازی است.

• درست کردن بازی ورق. شما می‌توانید این کار را با تغییر چندین و چندین باره‌ی یک بازی مانند دومینو، تخته نرد و دو سری دومینو ترکیب شده انجام دهید.

• با ادویه‌های جدید و غیرمعمول که قبلاً از آن‌ها استفاده نکرده‌اید آشپزی کنید. از بوی آن‌ها در اکتشاف خود در دنیای آشپزی کمک بگیرید.

• در دنیای مجازی به انجام بازی‌ای پردازید که بر مبنای لینک و حرف اول آن (نه اطلاعات ارائه‌شده) انجام می‌شود.

• الگویی از یک محیط که مایلید در آن زندگی کنید، طراحی نمایید. فقط و فقط از وسائل خانگی و مواد طبیعی استفاده



پایه، کودک توانایی انجام کارهای فیزیکی به مراتب سخت‌تر را به دست خواهد آورد. کودکانی که با بلوک بازی می‌کنند، با چالش‌های مربوط به اندازه‌گیری، برابری، تعادل، شکل و روابط فضایی روبه‌رو خواهند شد.

بازی‌های نمایشی به نوعی تقلید از افراد در جامعه محسوب می‌شود. این بازی‌ها به کودک کمک می‌کند که نقش‌های اجتماعی را تجربه کند. در یک بازی نمایشی، کودک به تدریج یاد خواهد گرفت که به نیازهای دیگران توجه کند و برای ارزش‌های مختلف احترام قائل شود.

یکی از نتایج بازی این است که کودک علاوه بر ابزار احساسات می‌تواند آن‌ها را کنترل کند. بازی به کاهش استرس و فشار نیز کمک می‌کند. کودک می‌تواند از محدودیت‌های موجود در دنیای افراد

• کودک را در یک زمان و مکان متفاوت قرار دهید. به عنوان نمونه، از کودک بخواهید که آشپزی کردن بدون برق، ظروف و بشقاب را برای شما توصیف کند.

• سوالاتی را لیست کنید که نمی‌توان به آن‌ها پاسخ داد.

بازی خلاقانه

از کودک خود بخواهید از ابزار و مصالح موجود به شکل جدید و متفاوتی استفاده کند. در طول روز به انجام بازی نقش و دیگر بازی‌های فی‌البداهه و خودگردان پردازید.

از همان دوران کودکی، بازی بواسطه‌ی ترویج اکتشاف حسی و مهارت‌های حرکتی نقش پررنگی در رشد فیزیکی ایفا می‌کند. در حین بازی و تکراری مهارت‌های فیزیکی

بزرگسال رها شود. در حین بازی کودک نیازی نمی‌بیند که به معیارهای زندگی افراد بزرگسال توجه کند.

به عنوان مراقب ما باید از تسلط و چیرگی در بازی اجتناب کنیم. باید به بازی به عنوان برآیندی از ایده‌های کودک نگاه کنیم نه کاری هدایت‌شده توسط افراد بزرگسال. ما باید به دنبال برانگیختن انگیزه‌ی کودک باشیم نه انگیزه‌ی خود. در راستای تسهیل یک سری مهارت شامل خواندن و درک دیگران شما می‌توانید با کودکان خود به انجام یک نمایش پردازید. هر فرد صاحب شخصیتی است که باید آن را واریسی کند، احساسات او را درک کند و سپس بخش خود را با خواندن قسمت‌های مربوطه یاد بگیرد. از کودکان بخواهید که یک نمایش کامل برای شما اجرا کنند. از آن‌ها بخواهید که از لباس‌های ساده استفاده کنند و مسئولیت سازماندهی را به خود آن‌ها واگذار کنید.

به‌طور معمول، نویسنده با یک نسخه‌ی اولیه به عنوان پیش نویس کار خود را شروع می‌کند و سپس به ویرایش آن جهت چاپ خواهد پرداخت. روش مناسب برای آموزش این موضوع بدین شکل است که کودک داستان مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کند. گام بعدی این است که به او کمک کنید تا داستان را به‌طور واضح‌تری بنویسد. داستان مدنظر می‌تواند به یک کتاب کوچک و دم دست تبدیل گردد. کودکانی که سن آن‌ها بالاتر بوده کارهای جالبی انجام می‌دهند و با استفاده از کامپیوتر تعدادی کتاب درست می‌کنند. ارزش خواندن را فراموش نکنید. نویسندگان خوب قبل از هر چیزی خوانندگان خوبی هستند و خواندن ایده‌های خلاقانه‌ای در اختیار کودک شما در زمینه‌ی نوشتن خواهد گذاشت.

کارهای هنری کودک

• فعالیت‌های هنری با پایان باز در اختیار

کودک قرار دهید

به جای نمایش و ارائه‌ی یک مدل از پروژه‌ی هنری و تکرار و توسط کودک، او را تشویق نمایید که از قوه تخیل خود بهره بگیرد. به جای سرگرم شدن با صفحات کتاب رنگ‌آمیزی که تمام طرح و خطوط آن یک شکل بوده، موسیقی ملایم پخش کنید و از کودک بخواهید که شنیده‌ها را روی کاغذ بکشد.

نوشته‌های کودک

با استفاده از یک پیشخوان می‌توان یک داستان را برای کودک دیکته کرد که آن را بنویسد و در مرحله‌ی بعد آن را توضیح داد. به محض کسب توانایی ادا کردن بعضی از کلمات، کودک می‌تواند نوشتن را شروع کند. نیازی به حساسیت در مورد املاء کلمات نیست. بعداً می‌توان به آن پرداخت. با علاقمند شدن کودک به نوشتن، شما می‌توانید به آموزش روش نوشتن توسط نویسندگان کتاب پردازید.



ما باید از کودک در برابر نقد و قضاوت از جانب همتایان، افراد بزرگسال و حتی خود او دفاع کنیم. هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد. هر آفرینشی خاص و منحصر به فرد است. صفحه ۴۰۵ این موضوع در پیش دبستانی نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. در دنیای هنر، هر فرد رئیس کار خودش است و به هر شکل ممکن می‌تواند کارش را انجام دهد. در صورتی که مدام از واژه‌های (زشت) و (ناقص) برای توصیف کار کودک استفاده کنیم، کودک عصبی و مردد خواهد شد.

تصویرات غلط: ایده‌های «عجیب و غریب» یا «غیرسازنده»

• محیطی فراهم کنید که باعث تقویت حس‌های پنج‌گانه می‌شود

اجازه دهید که خود کاغذ را لمس کنند، مداد شمعی را بو کنند، به صدای تیز کردن مداد شمعی گوش دهند و نظاره‌گر تغییر رنگ‌ها در حین ترکیب آن‌ها باشند.

• بستر را برای اکتشافات خودجوش فراهم کنید:

یک سری ابزار و وسایل اولیه مانند مداد شمعی، ماژیک، خمیر، کاغذ نقاشی، قلم مو و رنگ تهیه کنید. دسترسی به آن‌ها باید آسان و دائمی باشد. اجازه دهید کودک خود ویژگی‌های هر یک از این وسایل را کشف کند و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها را فرا بگیرد. آیا کودک می‌تواند از انگشتان خود به عنوان قلم مو استفاده کند؟ آیا کودک می‌تواند با استفاده از چوب در گل و لای تصویری بکشد؟ بدن خود را به شکل یک درخت درآورند؟ حس رنگ بنفش را توصیف کنند؟ با خوشحالی، ناراحتی یا بازیگوشانه در اتفاق بچرخند؟

• از سرزنش آنچه که به نظر شما بد بوده خودداری کنید:

در رابطه با یادگیری دانش‌سازنده، فرصت خیال‌پردازی در مقایسه با استعداد به مراتب تأثیرگذارتر بوده است.

آلبرت اینشتین

کند گرچه ممکن است این ارتباطات باعث حواس پرتی و عدم توجه گردند.

• تنهایی:

خلاقیت از ایده‌های ساده و شکل نگرفته آغاز می‌شود. کودک ممکن است برای ظهور و پیدایش ایده‌هایش به تنهایی نیاز داشته باشد.

• فعالیت:

ایده‌ها ممکن است در هنگام انجام ندادن کار خاصی ایجاد شوند. بعد از شکل گرفتن ایده، کودک خلاق جذب آن فعالیت خواهد شد. یکی از کارهای سودمند این است که در قسمت‌های خاص (راهبردی) در منزل قلم و کاغذ گذاشت. در نتیجه کودک می‌تواند افکار خود را یادداشت کند.

چه کاری از دست والدین ساخته است؟

• الگو باشید:

به کنجکاوی بچگانه، شور و شوق و ایده‌های احمقانه خود توجه کنید. با آغوش باز با تجربه‌های جدید روبه‌رو شوید، علایق خلاقانه‌ی خود را به اشتراک بگذارید و از علایق کودک خود لذت ببرید.

• به کودک خود اعتماد کنید:

کودکی که احساس دوست داشته شدن و مورد اعتماد بودن را دارد نه تنها اعتماد به نفس و متفاوت بودن پیدا می‌کند بلکه جسارت خلق کردن را خواهد یافت.

برخی از ویژگی‌های شخصیتی کودکان خلاق ممکن است توسط دیگران عجیب و غریب یا غیرسازنده قلمداد گردد. در بخش بعدی به مثال‌هایی از این قبیل اشاره خواهیم کرد:

• تفکر آزاد:

زمانی که کودک خلاق در مورد ایده‌هایش حرف می‌زند ممکن است بی‌نظم و آشفته به نظر برسد.

• ساده‌لوحی:

کودک خلاق در مورد ایده‌های عجیب و غریب هیجان‌زده می‌شود و ممکن است کاستی‌ها و نقاط ضعف موجود که به آسانی توسط افراد بزرگسال قابل مشاهده بود را نبیند.

• حس شوخ‌طبعی:

کودک خلاق ممکن است در ایده‌هایی که توسط افراد بزرگسال جدی قلمداد شده، چیزهای خنده‌داری پیدا کند. به عبارتی، این احتمال وجود دارد که توانایی طرح سوال و توجه به سایر زوایای مسائل ناخوشایند و تمسخرآمیز محسوب شود.

• رویاپردازی:

کودک خلاق از خیال‌پردازی و حل بسیاری از مسائل از طریق رویاپردازی چیزهای زیادی فرا خواهد گرفت. محدود نکردن تخیل باعث می‌شود که ذهن ارتباطات جدیدی تعریف

به افراد بزرگسال و سایر کودکان دیکته کند. بعداً، شما می‌توانید کودک خود را تشویق کنید که دفتر وقایع روزانه یا دفتر خاطرات داشته باشد.

مطلبی در مورد اسباب‌بازی

در مورد اسباب‌بازی‌هایی که قصد خرید آن‌ها برای کودک خود را دارید فکر کنید. اسباب‌بازی باید ترغیب‌کننده خلاقیت و آموزشی باشد. بلوک خانه‌سازی (مانند لگو) قدرت تفکر را فعال خواهد کرد. برخی از اسباب‌بازی‌ها (مانند برتز) نقش‌های جنسیتی گیج‌کننده ارائه می‌دهند. بازی با عروسک و خرس تدی یک بازی سالم محسوب می‌شود زیرا برای کودک به مثابه یک دوست یا رفیق خواهند بود. عروسک می‌تواند نقش مادر و یا دوست را داشته باشد و یا این‌که کودک می‌تواند عقده‌های خود را بر روی سر عروسک خالی کند. اولویت با اسباب‌بازی‌هایی است که بافتن، گره زدن، دوختن و چوب‌کاری را آموزش می‌دهند. متر و چکش کوچک (در صورتی که تحت کنترل مورد استفاده قرار گیرند) چیزهای مفیدی هستند. اسباب‌بازی‌هایی که در تلویزیون زیاد تبلیغ می‌شوند یا گران قیمت هستند لزوماً بهترین نمی‌باشند. اگر بیشتر از یک بچه دارید، اسباب‌بازی‌هایی (مانند بازی‌های رومیزی) بخرید که با هم بازی کنند.

توجه بیش از حد به مناسبات اجتماعی یا کلیشه‌های جنسیتی خلاقیت را سرکوب خواهد کرد.

• کودک خود را تشویق کنید:

بستر را برای آزمایش و اکتشاف فراهم نمایید. بدون قضاوت به کودک خود گوش فرا دهید. در زمان شکست از کودک خود حمایت کنید. از تعریف و تمجید بی‌دلیل خودداری کنید.

• همواره محیط غنی و پربار ایجاد کنید:

ابزار و وسائلی تهیه کنید که قوه تخیل کودک را فعال می‌کنند و به او اجازه می‌دهد که چیز هنری درست کند. از مجلات قدیمی، کتاب، روزنامه، بازی، لباس و جواهرات می‌توان در طرح‌های مختلفی استفاده کرد. از تکه پارچه نیز می‌توان برای طراحی لحاف و روکش استفاده کرد.

• با هم تلویزیون نگاه کنید:

این ایده مورد مناقشه است زیرا تلویزیون بر روی کودک تأثیر منفی به جای خواهد گذاشت. تمرکز خود را به فیلم مستند معطوف کنید و در حین بحث و بررسی تخیلات او را درگیر کنید.

• به کودک خود در ثبت ایده‌ها کمک کنید:

کودک از همان ابتدا به نقاشی و طراحی علاقه‌ی زیادی دارد. قبل از شروع نوشتن، کودک می‌تواند ایده‌های خود را





در مورد اسباب‌بازی‌هایی که برای کودک خود می‌خرید فکر کنید. اسباب‌بازی باید ترغیب‌کننده خلاقیت و آموزنده باشد. بلوک خانه‌سازی (مانند لگو) قدرت تفکر را فعال خواهد کرد.

تعدادی از اسباب‌بازی‌های به صورت اختصاصی برای کودکان توانمند و همچنین کودکان اتویسمی طراحی شده‌اند. مسئولیت طراحی این اسباب‌بازی‌ها را افرادی بر عهده گرفته که تخصص رسیدگی به چالش‌های پیش روی این کودکان را دارند.



فعالیت ۶۲: تمرین‌های خانوادگی برای پرورش خلاقیت

همراه با کودک خود از ابزارهای خلاقانه‌ی زیر استفاده کنید:

۱. بازی خلاقانه:

فعالیت‌هایی مانند «دنبال کردن رهبر» (تقلید) باعث تشویق و ترغیب کودک و تمرکز بر روی حرکات خلاقانه و تجربه دریافت پاداش به خاطر الگوبرداری می‌گردد. فعالیت‌های ساخت و ساز با استفاده از ابزار و وسائل ساده (بلوک، گل، ماسه، خاک رس و آب) این امکان را برای کودک فراهم می‌کند که به طراحی و ساخت سازه‌های مختلف پردازد.

۲. مفهوم داستان ادامه‌دار:

یکی داستان را شروع می‌کند. سپس هر فرد قسمتی به آن اضافه می‌کند. یک داستان را بخوانید و آن را اجرا کنید. می‌توانید از عروسک خیمه شب بازی برای اجرای داستان کمک بگیرید.

۳. استفاده از اشیاء برای ایجاد ایده‌های جدید:

بازی بیسکویت حیوانات را امتحان کنید. کودک یک بیسکویت را انتخاب می‌کند و بعد از شناسایی آن را خواهد خورد. سپس، کودک به مدت یک الی دو دقیقه به آن حیوان تبدیل می‌شود. از حرکات خلاقانه استفاده کنید و نحوه‌ی رفتار و فعالیت آن حیوان را اجرا کنید.

۴. بازی نقش:

بازی‌های شبیه‌سازی به کودک کمک می‌کند که با نظرات دیگران و احساسات آن‌ها آشنا شود.

۵. طرح سوالات پایان باز:

یک عکس به کودک نشان دهید و سپس از او سوال بپرسید. به عنوان نمونه،

«افرادی که در عکس حضور دارند چه کاری انجام می‌دهند؟»، «این افراد چه چیزی می‌گویند؟» و نهایتاً به جای «روز خوبی داشتید؟» از سوال «در طول روز چه چیز جالبی برای شما رخ داد؟» استفاده کنید.

۶. از کودک بخواهید که از حواس پنج‌گانه خود استفاده کنند:

- از کودک بخواهید که چشمان خود را ببندد و سپس شیء مدنظر در دستانش را شناسایی کند (مانند یک تکه اسفنج یا یک سنگ کوچک).
- از کودک بخواهید که چشمان خود را ببندد و صدا را حدس بزند (مانند صدای بُر زدن، جرینگ جرینگ سکه، مالیدن کاغذ سنباده و پاره کردن کاغذ).

۷. از کودک در مورد تغییرات سوال پرسید:

از کودک بخواهید که اشیاء و وسائل را به گونه‌ای که دوست داشته تغییر دهد. به عنوان مثال:

- چه چیزی در صورت شیرین‌تر شدن مزه‌ی بهتری دارد؟
- چه چیزی در صورت کوچک‌تر بودن زیباتر می‌بود؟
- چه چیزی در صورت سریع‌تر بودن جذاب‌تر می‌شد؟
- چه چیزی در صورت بی‌سر و صدا تر بودن بهتر بود؟
- چه چیزی در صورت بزرگ‌تر بودن خوشبخت‌تر بود؟
- چه چیزی در صورت برعکس حرکت کردن جذاب‌تر می‌شد؟
- اگر واژه‌ها را به همان شکلی که تلفظ شده می‌نوشتیم، املاء زبان انگلیسی به چه صورت می‌بود؟ با استفاده از این روش آوانگاری یک پاراگراف بنویسید. تعدادی از زبان‌ها این شکلی هستند. می‌توانید به نمونه‌هایی اشاره کنید؟

۸. سوالاتی طرح کنید که پاسخ‌های زیادی دارند:

- با استفاده از مفهوم آب چند نمونه در زیر آمده است (سایر مفاهیم شامل آتش، باد، خاک، خودرو، دود، یخ می‌شود):
- از آب چه استفاده‌هایی می‌توان کرد؟
 - چه چیزی در آب غوطه‌ور می‌شود؟
 - آب چگونه به ما کمک می‌کند؟
 - دلیل سرد بودن آب سرد چیست؟
 - چه چیزی در هر حالتی در زیر آب باقی خواهد ماند؟
 - آب چه رنگ‌هایی می‌تواند داشته باشد؟

۹. طرح سوال با استفاده از «چه اتفاقی می افتاد اگر...»:

- چه اتفاقی می افتاد اگر تمام درختان دنیا آبی رنگ بودند؟
- چه اتفاقی می افتاد اگر تمام خودروها از بین می رفت؟
- چه اتفاقی می افتاد اگر همه مثل هم لباس می پوشیدند و یا اسم آن‌ها مثل هم می بود؟

• چه اتفاقی می افتاد اگر شما توانایی پرواز کردن می داشتید؟

• چه اتفاقی می افتاد اگر هیچ کس منزل را تمیز نمی کرد؟

• چه اتفاقی می افتاد اگر همه باتقوا یا بدذات می بودند؟

• چه اتفاقی می افتاد اگر همه بیمار یا سالم می بودند؟

۱۰. طرح سوال با استفاده از «به چند شکل مختلف...»:

• به چند شکل مختلف می توان از یک قاشق استفاده کرد؟

• به چند شکل مختلف می توان از یک دکمه استفاده کرد؟

• به چند شکل مختلف می توان از یک نخ استفاده کرد؟

• به چند شکل مختلف می توان از گیره کاغذ استفاده کرد؟

فعالیت ۶۳: شخصیت‌هایی که اهمیت دارند

بعد از نزول اولین وحی، حضرت محمد (ص) دچار ترس و اضطراب شد و به خانه پیش همسرش خدیجه برگشت. همسرش او را آرام کرد و به برخی از رفتارهای خوب او اشاره کرد:

• صله رحم

• حمایت از افراد ضعیف

• کمک به افراد نیازمند

• مهمان‌نوازی

• کمک به بیماران

با کودک خود در مورد هر یک از این رفتارها و اهمیت آن‌ها صحبت کنید. با هم داستانی بنویسید که دربرگیرنده این رفتارها باشد.

فعالیت ۶۴: تشریح سوالات پیچیده

از تعدادی از والدین بخواهید که در مورد نحوه‌ی پاسخگویی به سوالاتی که معمولاً توسط کودک مطرح شده، صحبت کنند (در صورت نیاز به کمک از دیگران پرسید).

• «چه کسی خدا را خلق کرده است؟»، چرا خدا بندگان را به خاطر عدم اعتقاد به

او تنبیه می‌کند؟»، «چرا تعداد زیادی از مردم هرگز پیام الهی را دریافت نمی‌کنند؟»، «چگونه می‌توان تا ابد در بهشت زندگی کرد و بی‌حوصله نشد؟»

• چگونه می‌توانید مفاهیم «اراده و اختیار» و «جبرگرایی» را به گونه‌ای توضیح دهید که از یک سو بستر را برای تفکر پیشگراانه فراهم کند و از سوی دیگر باعث پذیرفتن خواست خدا شود؟ ما از کجا آمده‌ایم؟ پایان کار ما کجا خواهد بود؟ دنیای بعد از مرگ چگونه خواهد بود؟ آیا می‌توان خدا را مشاهده کرد؟ چرا نمی‌توان خدا را مشاهده کرد؟ آیا خدا می‌تواند همه را متقاعد کند که به او ایمان بیاورند؟ چرا این کار را انجام نمی‌دهد؟

این نوع سوالات برای کودک پیچیده به نظر می‌رسد. برای پاسخ به این سوالات، باید سن، عقل و درایت آن‌ها را در نظر بگیریم.

برای به تصویر کشیدن بهشت، حضرت محمد (ص) بدین شکل توضیح داد: بهشت آنقدر منحصر به فرد و پسندیده است که چشم و گوش به معنای واقعی قدرت دیدن و شنیدن آن را ندارند و هیچ قلب یا ذهنی قدرت تصور آن را ندارند. بهشت یک نظام جدید و ابدی کاملاً متفاوت است که حواس پنج‌گانه‌ی ما قدرت درک آن را ندارد.

فعالیت ۶۵: این برداشت و استنباط دزد بوده که از اهمیت بالایی برخوردار است! یک راه حل خلاقانه.

از کودک خود بخواهید که داستان واقعی زیر را بخواند. سپس در مورد برخی از مشکلات پیش روی آن خانواده و حل آن‌ها فکر کنید.

بعد از دیدن یکی از مامورین امنیتی در فرودگاه، مدیر اجرایی خطوط هوایی آمریکا از سرپرست خود پرسید: «آیا می‌توان هزینه‌ها را کاهش داد؟» سرپرست در پاسخ گفت: «چگونه؟» مدیر پاسخ داد: اگر از مامور بخواهیم تنها سه شب آن هم به صورت اتفاقی حضور داشته باشد، دزدها نمی‌دانند که مامور کدام شب‌ها سر کار خواهد بود. سال بعد، همان سوال و همان پاسخ یعنی «چگونه» در مورد کاهش هزینه‌ها مطرح شد. مدیر طرح جایگزینی مامور امنیتی با یک سگ خطرناک را پیشنهاد داد. سال سوم همان سوال با استفاده از سگ به صورت پاره وقت حل شد. سال بعد، مدیر به سرپرست گفت: «از آنجایی که برداشت و تلقی دزد مهم بوده، چرا صدای پارس کردن سگ گرسنه را ضبط و آن را به صورت اتفاقی در شب پخش نکنیم؟» راه حل خوبی بود. بدون استفاده از مامورین امنیتی مسیر کاهش هزینه‌ها هموارتر شد (ام اس ان بی‌سی، ۳ نوامبر ۲۰۰۷).

فصل ۲۱

کودکان خود باور در مقایسه با کودکان لوس

- ۶۱۹..... خودباوری
- ۶۲۱..... چگونه از بارآوردن کودک «لوس» اجتناب کنیم؟
- ۶۲۱..... • نظم و انضباط را تضعیف نکنید
- ۶۲۱..... • هرگز تمام خواسته‌ها را برآورده نکنید
- ۶۲۱..... • او را از مقایسه کردن منع کنید
- ۶۲۱..... • از تسلیم شدن خودداری کنید
- ۶۲۲..... کج خلقی و بهانه‌گیری: اجازه ندهید گریه نقش یک وسیله را داشته باشد
- ۶۲۲..... • به دلیل مقصر بودن، تسلیم نشوید
- ۶۲۳..... فعالیت‌ها
- ۶۲۳..... فعالیت ۶۶: آزمون اعتماد
- ۶۲۳..... فعالیت ۶۷: رضایت و خشنودی
- ۶۲۴..... فعالیت ۶۸: مشارکت فعال



خودباوری



هم در زمان اشتباه کردن و هم در زمان پیدا کردن راه حل کودک به تشویق نیاز دارد. در واقع، از آنجایی که اشتباه بخشی از زندگی است، کودک می‌بایست در مورد اشتباه آموزش ببیند و به آن، نه به عنوان شکست، بلکه به عنوان تجربه‌ای در راستای یادگیری نگاه کند. اجازه ندهید که شکست کودک را دلسرد کند. در عوض، از شکست به عنوان فرصتی جهت تشویق و ترغیب او استفاده کنید. تفاوت بزرگی بین دو جمله‌ی زیر وجود دارد: «چقدر احمقانه!» و «به هوش و توانایی توایمان دارم». تشویق به کودک کمک می‌کند که علاوه بر یادگیری، در آینده عملکرد بهتری داشته باشد. اگر افراد مورد ستایش کودک به او لقب «بازنده» دهند، آن کودک شکست خواهد خورد.

نیست. این کودک از اعتماد به نفس چندانی برای دنبال کردن اهداف خود برخوردار نیست. کودکان با عزت نفس کم به دنبال رضایت و خوشنودی آنی از طریق الکل، دارو، رابطه‌ی جنسی و خشونت هستند. کودک باید یاد بگیرد که هیچ کمبودی وجود ندارد و اشتباه صرفاً فرصتی برای یادگیری است. این کودک از انرژی لازم برای انتخاب آنچه که بهتر بوده برخوردار خواهد بود (به عنوان مثال مطالعه برای امتحان به جای بیرون رفتن با دوستان). در کنار امید، این کودک نسبت به موفقیت خود (به خاطر سخت‌کوشی و تلاش) خوشبین است. با مشاهده‌ی نتایج تلاش خود، کودک به این نتیجه می‌رسد که خود را برنده تلقی کند. خوشبختی ناشی از موفقیت احتمال موفقیت در آینده را نیز دو چندان خواهد کرد.

تفکراتی با ماهیت دلسردکننده مانند «من شکست خوردم و به هیچ دردی نخواهم خورد» باعث رنگ باختن لذت در زندگی کودک می‌شود و انرژی احساسی او را تخلیه خواهد نمود. به علاوه، احتمال انتخاب آسان‌ترین راه حل ممکن در شرایط استرس‌زا را افزایش خواهد داد. کودکی که عزت نفس ندارد وقت خود را صرف تلاش برای نیل به اهدافی که در نظر خود غیر قابل دسترس می‌پندارد، نخواهد کرد. موفقیت در بلند مدت (با مطالعه و مقابله در برابر فشار همتایان) به عزت نفس نیاز دارد. کودکی که عزت نفس او کم است به مراتب تکانشی تر می‌باشد و پیرامون عواقب چندان نگران



عشق، شجاعت، خلاقیت، صداقت و حس مسئولیت (به صورت مستقیم یا غیرمستقیم) زمینه‌ی را برای داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس قوی فراهم می‌کنند. همه‌ی این ویژگی‌ها در تعامل با هم باعث تقویت یکدیگر می‌شوند. در ضمن، انرژی احساسی و ظرفیت روانشناختی کودک را افزایش می‌دهند.

ما تصمیم می‌گیریم که نیمه‌ی پر یا خالی لیوان را ببینیم. در هر فرصتی به دنبال افزایش شجاعت و اعتماد به نفس کودک باشد. هر چه کاشت کنی همان را برداشت خواهی کرد. پس به دنبال کاشت گل باشید.



چگونه از برآوردن کودک «لوس» اجتناب کنیم؟

کودک باید نحوه‌ی کنترل و مدیریت رقابت و استرس را فراگیرد و از شنیدن «نه» از جانب والدین، دوستان، همسایه‌ها و غریبه‌ها واهمه‌ای نداشته باشد. به کودک خود یاد دهید که چگونه با سرخوردگی، عدم پذیرش و رد شدن کنار بیاید. از روش‌های زیر می‌توان برای جلوگیری از لوس کردن کودک بهره گرفت:

• نظم و انضباط را تضعیف نکنید

تعدادی از والدین در مسیر لوس و نذر کردن کودک خود گام برمی‌دارند. وفور هر چیزی از جمله اسباب‌بازی، بازی‌های کامپیوتری، پول یا شکلات باعث لوس شدن کودک در سنین پایین می‌شود. کودکی که در یک خانواده‌ی مرفه بزرگ می‌شود ممکن است به خاطر وفور و فراوانی چیزها لوس شود. والدین نباید بیش از آنچه که لازم بوده در اختیار کودک خود قرار دهند. به عبارتی، کودک را باید از یک طرف برای روزهای سخت و از طرف دیگر برای روزهای بی‌دغدغه آماده کرد.

• هرگز تمام خواسته‌ها را برآورده نکنید

والدین از برآورده کردن آرزوهای کودک خود لذت می‌برند. به هر حال، والدین باید آگاهانه و از روی تعمد تعدادی از آرزوهای کودک را نادیده بگیرند. اگر به همه‌ی امیال و آرزوهای کودک رسیدگی کنیم، کودک نهایتاً خودشیفته خواهد شد. این کودک غیرمنطقی، خشن و سرخورده می‌شود. به‌طور مثال، در مراحل بعدی زندگی، توانایی قبول رد شدن در یک مصاحبه کاری نخواهد داشت. علاوه بر این، در معرض افسردگی قرار گرفته و قدرت مدیریت سرخوردگی را خود نخواهد دید.

• او را از مقایسه کردن منع کنید

والدین باید طوری رفتار کنند که کودک داشته‌های خود را با دیگران مقایسه نکند. اگر دلیل خواست کودک صرفاً به خاطر این است که کودک همسایه یک اسباب‌بازی جدید خریده است، باید او را از این کار بازداریم. در غیر این صورت، کودک همیشه به دنبال مقایسه‌ی خود با کودکانی است که داشته‌های آن‌ها بیشتر است.

• از تسلیم شدن خودداری کنید

برای جلوگیری از کشمکش، برخی از والدین همیشه و در همه حال کودک خود را راضی نگه می‌دارند. مماشات و تسلیم شدن در کوتاه مدت پاسخی می‌دهد ولی در بلند مدت

به شکست منجر خواهد شد. کودک احترامی برای والدین خود قائل نخواهد بود. لذا، والدین باید صادقانه برخورد کنند و به خواسته‌های غیرمنطقی کودک خود «نه» بگویند. شما نمی‌توانید تمام زندگی خود را بر مبنای خواسته‌های کودک خود پایه‌ریزی کنید.

• به دلیل مقصر بودن، تسلیم نشوید

تعدادی از والدین به خاطر مقصر دانستن خود به خواسته‌های کودک تن می‌دهند. به عنوان مثال، بسیاری از مادران شاغل دیر به منزل برمی‌گردند و وقت کمک به کودک در تکالیفش را ندارند. کودک قبل از شام بستنی می‌خواهد. مادر قبول می‌کند. کودک به اندازه کافی باهوش است و دلیل این «رشوه» یا «حق السکوت» را می‌داند. علیرغم کج خلقی و بهانه‌گیری کودک، والدین باید قدرت و شجاعت گفتن «نه» را داشته باشند.

کودک باید نحوه‌ی برخورد با شنیدن «نه» از جانب والدین، دوستان، همسایه‌ها و غریبه‌ها را فرا بگیرد.



کج خلقی و بهانه‌گیری: اجازه ندهید گریه نقش یک وسیله را داشته باشد

نوعی گریه وجود دارد که واقعاً به دلیل نیاز (مانند گرسنگی، تب، درد و یا ترس) انجام می‌شود و والدین باید به آن توجه کنند. نوع دیگری از گریه وجود دارد که تحت عنوان گریه‌ی کج خلقی و ناشی از بهانه‌گیری شناخته می‌شود. کودک چیزی می‌خواهد که ضروری نیست بنابراین با صدای بلند به گریه و فریاد می‌پردازد. این نوع گریه را باید نادیده گرفت. در غیر این صورت به یک الگو

تبدیل خواهد شد. فریاد زیاد بلند و بلندتر می‌شود و نهایتاً والدین سرخورده تسلیم می‌شوند. کودک به این نتیجه می‌رسد که بواسطه‌ی گریه‌ی غیرضروری بر والدین خود تسلط دارد. اگر دلیل گریه به کج خلقی و بهانه‌ی مربوط می‌شود، آن را نادیده بگیرید. بر سر کودک داد نزنید. آرام باشید و کنترل خود را حفظ کنید و احساسات کودک را با آغوش باز پذیرا باشید. تسلیم نشوید. زمانی که کج خلقی و بهانه‌گیری به اتمام رسید، کودک یاد خواهد گرفت که گریه‌ی غیرضروری یک رفتار قابل قبول نیست.



فعالیت ۶۶: آزمون اعتماد

ویژگی‌های مختلف یک شخصیت خوب با هم همپوشانی دارند. در یک محیط خانوادگی، تمام افراد باید نظر خود را در مورد اهمیت «اعتماد» مطرح کرده و به سوالات زیر پاسخ دهند:

- آیا به قول‌های خود پایبند هستم؟
- آیا به افراد سالخورده احترام می‌گذارم؟
- آیا برای تعهدات خود ارزش قائل می‌شوم؟
- آیا بدهی‌های خود را سر وقت پرداخت می‌کنم؟
- آیا فوراً چیزهای قرض گرفته را برمی‌گردانم؟
- آیا به مهلت و موعد کارها توجه می‌کنم؟
- آیا سر وقت عبادت خود را انجام می‌دهم؟
- آیا وقت شناس هستم؟

فعالیت ۶۷: رضایت و خشنودی

داستان زیر را بخوانید و در مورد اعمال و رفتار خانواده، اقوام و دوستان خود بیندیشید.

رسول خدا (ص) فرمود: «وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَعْنَى النَّاسِ».

«اگر به آن چه که خدا به شما اعطاء کرده است راضی و خشنود باشید، جزء

ثروتمندترین افراد خواهید بود».

یکی از همراهان پیامبر (ص) که پشت سر او نماز می‌خواند پیراهنش پاره بود. پیامبر (ص) متوجه این موضوع شد که این فرد بعد از نماز آنجا را فوراً ترک می‌کند. پیامبر (ص) پرسید: «این مرد کجاست؟» گفتند: «به منزل خود برگشته است». پیامبر (ص) او را طلبید. وی نزد پیامبر (ص) آمد. پیامبر (ص) از او پرسید: «چرا فوراً می‌روی و نمازت را کامل نمی‌خوانی؟» وی در پاسخ گفت: «من و همسرم فقط این پیراهن را داریم. من فوراً برمی‌گردم و آن را به همسرم می‌دهم که او نیز بتواند نمازش را قبل از قضا شدن بخواند». پیامبر (ص) پیراهن خود را به او بخشید. آن مرد با خوشحالی پیراهن را به همسرش داد. همسرش پرسید: «پیراهن مال

کیست؟» در پاسخ گفت: «پیراهن پیامبر (ص) است». همسرش گفت: «نزد پیامبر خدا گله و شکایت کردی؟» مرد پاسخ داد: «به خدا سوگند، گله و شکایت نکردم. به خدا سوگند، فقط به خاطر این که پیراهن رسول خدا (ص) کفن من در قبر باشد، آن را قبول کردم».
احیاء علوم الدین، امام محمد غزالی

فعالیت ۶۸: مشارکت فعال

همراه با کودک خود مطلب زیر را بخوانید و بخش‌های مختلف آن را به تجربیات خود ربط دهید:

موثرترین شکل ممکن از یادگیری زمانی رخ می‌دهد که کودک به صورت فعال و پویا در کشف دنیای اطراف خود مشارکت می‌کند. به عبارت دیگر می‌توان گفت: تلاش برای درک اتفاقات، شکست و تلاش مجدد جهت ادامه‌ی کار و نهایتاً بیان افکار، ایده‌ها و احساسات خود در رابطه با آنچه که مشاهده می‌گردد. در حین اکتشاف و یادگیری، والدین باید ایده‌ها و آموزه‌های خود را به کودک منتقل کنند. این امکان را فراهم کنید که کودک دانش خود را محک بزند و از آن در طول این «لحظه‌های آموزنده» استفاده کند. باراک اوباما اغلب اوقات از این اصطلاح (لحظه‌های آموزنده) برای توصیف برخورد و رویایی بهره می‌گرفت.

کودک باید فرصت ساکت بودن، نگاه کردن، نفس کشیدن به صورت عمیق، ابراز درماندگی و فکر کردن را داشته باشد. این موارد نباید به عنوان نقاط ضعف قلمداد گردد. در واقع، کودک با تلاش خود به این موضوع فکر می‌کند که با داشته‌های فعلی چه کاری می‌تواند انجام دهد. متأسفانه، بسیاری از والدین از جانب کودک به این سوالات پاسخ می‌دهند و از آن‌ها در مقابل موقعیت‌های چالش‌برانگیز دفاع می‌کنند. زمانی که کودک در تلاش است که آن موقعیت را درک کند، والدین خود را مسئول رسیدگی به آن می‌دانند. لذا، این مهم بر روی اعتماد به نفس، توانایی حل مسئله و مهارت‌های بحث و مذاکره کودک تأثیر منفی به جای خواهد گذاشت. آن‌ها یاد می‌گیرند که برای حل مسائل و مشکلات خود تنها به دیگران اتکا کنند.

والدین باید نقش کارشناس، مربی یا مرشد را داشته باشند. به کودک اجازه دهید که از دانش، مهارت‌ها و توانایی‌های خود استفاده کند. والدین باید از طریق توانایی‌های خود کودک به او در حین رویارویی با موقعیت‌های دشوار و حل آن‌ها کمک کنند.

والدین باید به کودک خود اجازه اشتباه کردن بدهند. به کودک کمک کنید که خود اتفاقات درست و غلط را از هم تشخیص دهد، استدلال کند که چرا آن کار را

انجام داده است، چگونه می‌تواند دفعه بعد عملکرد بهتری داشته باشد، چه چیزی از این تجربه یاد گرفته است و نهایتاً دفعه‌ی بعد کدام کار را باید متفاوت انجام دهد. در نظر داشته باشید که فقط و فقط موضوع موردنظر مهم نیست. تلاش ذهنی برای انجام کار و جلوگیری از تکرار اشتباهات از اهمیت بالایی برخوردار است.

رابطه‌ی والدین با کودک و کودک با والدین از طریق مشارکت فعال مستحکم خواهد شد. بنابراین، می‌توان به ایجاد یک رابطه‌ی عمیق‌تر امیدوار بود. بعد از ایجاد این رابطه، کودک تمایل بیشتری خواهد داشت که با والدین خود در مورد چالش‌های پیش رو در زندگی که به مراتب پیچیده‌تر خواهد بود، مشورت کند.

فصل ۲۲

انتخاب بهترین دوستان برای فرزندان

- دوستان فرزندان ۶۲۹
- هزار دوست به از یک دشمن ۶۳۰
- برخی از مشکلات دوستان ناباب ۶۳۱
- فشار هر روزهی همسالان در مدرسه ۶۳۱
- انتخاب دوستان مناسب ۶۳۱
- اگر فرزندان دوستان نامناسبی انتخاب کرد چه کنیم؟ ۶۳۳
- دلایل وجود کشش و گرایش زیاد بین نوجوانان ۶۳۴
- خانواده‌هایی که در مناطق نامناسب هستند ۶۳۶
- فعالیت‌ها ۶۳۷
- فعالیت ۶۹: الگوهای فرزند شما ۶۳۷
- فعالیت ۷۰: فرزند حاصل از تأثیر بد ۶۳۷
- فعالیت ۷۱: اگر بیشتر می‌دانستم، به شیوه‌ای دیگر عمل می‌کردم! ۶۳۸



دوستان فرزندانان

مانند باشگاه‌های ورزشی، تیم‌های اکتشاف و طبیعت‌گردی فرصت خوبی برای دوست‌یابی به شمار می‌آیند. این روابط با افرادی شکل می‌گیرد که همان علایق شما را دارند و تفریحات سالم در دنبال می‌کنند.

دوست خوب کسی است که ارزش‌هایی مانند وفاداری، سخاوت، همدلی و درک متقابل را دنبال می‌کند. به عنوان یک فرد بزرگسال، شما موازین و معیارهای خاصی تعریف نموده‌اید که ممکن است با موازین و معیارهای افراد نوجوان همخوانی نداشته باشد. دوست بیشترین تأثیر ممکن را بر روی یک فرد نوجوان به جای خواهد گذاشت. این افراد به آزمایش و امتحان روش‌های مختلف را رابطه با لباس، رفتار و تعامل با دیگران می‌پردازند.

دختران تمایل دارند که یک رابطه‌ی دوستانه‌ی خاص با یک نفر یا گروه محدودی از دختران داشته باشند. در مقابل، پسران به گروه‌های بزرگ‌تر علاقه دارند و دوستی خود را بر مبنای یک ورزش یا تفریح خاص تعریف می‌کنند. این نوع دوستی‌ها از اهمیت بالایی برخوردار بوده و ممکن است بسیار عمیق باشند. در ضمن، اگر فردی اصول و قوانین مربوط به وفاداری را رعایت نکند، رابطه ممکن است به‌طور ناگهانی قطع شود.

اگر فرزند شما در ظاهر امر به دوستان

در دنیای فیزیک، بارهای موافق (قطب‌های موافق) همدیگر را دفع و بارهای مخالف را جذب می‌کنند. در دنیای حیوان با ضرب‌المثل زیر روبه‌رو می‌شویم: «باز با باز کند پرواز، کبوتر با کبوتر». ما در تلاشیم که با دیگران از جمله همسایه‌ها، هم مدرسه‌ای‌ها، افراد فروشنده و غیره ارتباط دوستانه داشته باشیم. این الزام وجود دارد که با همه رفتار و برخوردی محترمانه و مهربانانه داشته باشیم. در عین حال، بهتر است به افرادی که زندگی آن‌ها چندان بر مبنای ارزش‌ها تعریف نشده است نزدیک نشویم. دوستانی انتخاب کنید که به معنای واقعی کلمه باایمان و معتقد هستند. چنین دوستانی با توقف چند دقیقه‌ای بازی و عبادت با شما مشکلی ندارند و عدم تمایل شما به مشروبات الکلی و موادمخدر را درک می‌کنند.

گاهی اوقات ایجاد رابطه‌ی دوستانه با افرادی که همان ارزش‌های شما را دنبال می‌کنند امکان‌پذیر نیست. دوری و فاصله از آن‌ها دلیل این امر است. فرزند آن‌ها و فرزند شما به یک مدرسه نمی‌روند. به هر حال، این امکان وجود دارد که از خانواده‌ای در آن حوالی (بدون توجه به باور و اعتقاد آن‌ها) که از نظر ارزشی با شما همسو بوده و برای رسوم و سنن شما احترام قائل شده، یک دوست پیدا کنید. گروه‌های اجتماعی

جایی بروید که با آن آشنایی دارید. دوستی مانند یک طناب دو طرفه است. ایجاد ارتباط با فردی که با شما ارتباط برقرار نمی‌کند دشوار است. یک رابطه‌ی دوستانه بر مبنای بده بستان در مقوله‌های زیر تعریف شده است: مدارا، محبت، شوخ‌طبعی، توجه و فداکاری. شما باید ارتباط را حفظ کنید.

بیشتر مردم تغییر می‌کنند. به فرزند خود بگویید اگر دوستانشان روزهای بدی را پشت سر می‌گذارند و یا مثل قبل چندان مشتاق و علاقمند نیستند، نیازی وجود ندارد خود را ملامت کنند. دوستی مستلزم این است که در مورد مسائل صحبت کنید. والدین از ارتباط فرزندانشان با دوستان «ناباب» ناراحت می‌شوند. منظور از دوستان ناباب افرادی بوده که ارزش‌های آن‌ها با آنچه که شما به فرزند خود آموخته‌اید در تضاد می‌باشند. دوست ناباب ترسی از خدا ندارند، به دنبال سیگار و مشروبات الکلی

خود بیش از خانواده توجه می‌کند، آزرده خاطر نشوید. در رابطه با اقوام، از انجایی که از بدو تولد با آن‌ها بوده‌اید، نیازی به تلاش زیاد برای حفظ روابط نیست. تنها کاری که باید انجام دهید این است که چگونه شاد بودن با آن‌ها را در دستور کار قرار دهید چونکه این افراد هم شما را دوست دارند و هم به شما توجه می‌کنند. این در حالی است که در رابطه با دوستان، شما آن‌ها را برای خود انتخاب می‌کنید. آن‌ها باید متقاعد گردند که شما را به عنوان یک فرد دوست داشتنی انتخاب کنند. به عبارتی، شما باید دوستی آن‌ها را کسب کنید.

در نظر داشته باشید دوستان خاستگاه و مبدا خانواده‌های آینده محسوب می‌شوند. یک ضرب‌المثل ایتالیایی قدیمی وجود دارد: «از منطقه خود گاو بخرید». این ضرب‌المثل بدان معناست که بهتر است کاری را انجام دهید و به



هزار
دوست
به از یک
دشمن



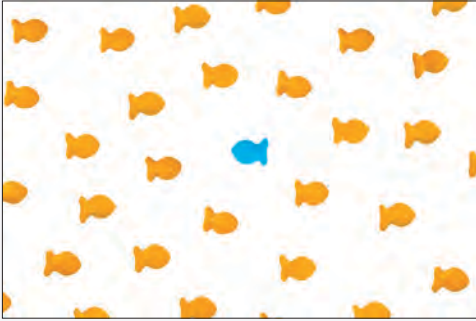
سوال: چه نقطه اشتراکی بین یک بازیکن فوتبال آمریکایی و یک رهبر مذهبی وجود دارد؟

پاسخ: هر دو برای قدرت، شجاعت، روحیه‌ی تیمی و امید ارزش زیادی قائل هستند.

سوال: چه نقطه اشتراکی بین سرباز و اعضای یک تیم مافیا وجود دارد؟

پاسخ: هر دو علاوه بر شجاعت، به سازمان خود وفاداری زیادی دارند (سرباز به کشور خود و مافیا به دسته و گروه خود). سرباز برای یک هدف خوب می‌جنگد در حالی که مافیا یک هدف پلید را دنبال می‌کند.

هستند، زبان مورد استفاده آن‌ها زننده است، با پلیس مشکل دارند و دیگران را به رفتار مخاطره‌آمیز ترغیب می‌کنند. فراموش نکنید که تعدادی از دوستان ناباب ممکن است به فضیلت‌ها و ویژگی‌های مثبت فرزند و خانواده شما علاقه پیدا کنند.



فشار هر روزهی همسالان در مدرسه

جهت مورد قبول واقع شدن توسط همکلاسی‌ها، سیستم مدرسه بر روی فرزند فشار وارد می‌کند. یک فرد مسلمان در یک محیط غیرمسلمان ممکن است به خاطر زبان، لباس (علی‌الخصوص دختران) و عادت‌های غذایی دچار آسیب شود. اعتقادات مذهبی متفاوت معمولاً در یک سری رفتار و اعمال متفاوت نمود پیدا می‌کنند. این اختلافات توسط سایر همکلاسی‌ها تهدیدآمیز محسوب می‌شود. یکی دیگر از تفاوت‌ها رنگ پوست است که ممکن است در یک محیط و فضای نژادی با مشکلات و مشقت‌هایی همراه گردد.

انتخاب دوستان مناسب

شما باید دوستان فرزند خود را بشناسید. آن‌ها را دعوت کنید تا دید و تصور خوبی از آن‌ها و تأثیر احتمالی آن‌ها بدست بیاورید. دعوت از دیگران تنها فرصتی است که می‌توان از فضای داخل منزل یک فرد به

انواع دوست:

- همکار: افرادی که شخص با آن‌ها کار می‌کند و یا در یک فعالیت شرکت می‌کند. شاید علاقه‌ای وجود نداشته باشد ولی برای انجام کار باید یک رابطه‌ی دوستانه تعریف گردد.
- آشنا: افرادی که شخص شناخت کمی از آن‌ها دارد. این امکان وجود دارد که احساس عمیقی وجود نداشته باشد.
- دوست معمولی: افرادی که شخص آن‌ها را می‌شناسد و آن‌ها را دوست دارد. این افراد در مدرسه یا همسایگی حضور دارند.
- دوست نزدیک: افرادی که شخص آن‌ها را به خوبی می‌شناسد و به آن‌ها توجه می‌کند. شخص به آن‌ها اعتماد می‌کند و روی آن‌ها حساب باز می‌کند.
- بهترین دوست: احساس بین آن‌ها بیشتر از علاقه و به عبارتی عشق است. هر چیزی را به اشتراک می‌گذارند. گرچه ممکن است با هم جر و بحث کنند ولی رابطه‌ی آن‌ها صمیمی باقی خواهد ماند.

برخی از مشکلات دوستان ناباب

- به داشته‌ها و دارایی‌های شما آسیب می‌زنند.
- بی‌ادب و گستاخ هستند.
- خانه شما را تحت کنترل خود در می‌آورند.
- شما را می‌ترسانند و به شما کم محلی می‌کنند.

• از این‌که پسر یا دخترتان را از شما دور می‌کنند و آن‌ها را به راه‌های بد می‌کشاند ناراحت می‌شوند.

مثال، «زمانی که با یاسمین بازی می کردی، چنین به نظر می رسید که مدام از دیگران چیزی می گیرد. دیدن کسی که خودخواهانه رفتار می کند باعث ناراحتی من می شود». یا «وقتی که با سارا حرف می زدم، متوجه شدم در مورد مادر خود چیزهای بدی می گوید. این موضوع حالم را خراب کرد». با استفاده از این روش. شما به دختر یا پسر خود این فرصت را می دهید بدون حالت تدافعی به همان مشاهدات شما دست پیدا کنند. شما

بهرتر است با فرزند خود به شکل زیر صحبت نکنید: «تو بدون شک با دوست بی ملاحظه و خودخواه بازی می کنی، درسته؟»

• سوال پرسید. از فرزند خود پرسید که آیا به همان مشکلات پی برده است و این که چه تأثیر بر روی احساس او گذاشته است. با دقت به

پاسخهای او گوش فرا دهید. شما با این کار به دنبال ارزیابی و تخمین درست فرزند خود می باشید. اگر آنها همان دغدغه های شما را داشته باشند، شما احتمالاً خواهید گفت: «به نظر تو بهتر نیست کم تر با یاسمین و سارا باشی و وقت بیشتری به دیگر دوستان خود اختصاص دهی؟»

تا جایی که امکان دارد این فرآیند را زود شروع کنید. این اجازه را به فرزند خود بدهید

شناخت پیدا کرد. به تأثیر چشمگیر خانواده بر روی افراد کم و سن سال فکر کنید. با فرزند خود در مورد انتخاب دوست بخصوص اگر آن انتخاب باعث نگرانی و دغدغه شما می شود، صحبت کنید. با دقت این موضوع را مدیریت کنید. فرزند باید کم کم یاد بگیرد که خود در مورد مسائل مربوط به دوستی تصمیم گیری کند. تصمیم گیری از جانب شما بستر را برای وابسته بودن فراهم می کند. از آنجایی که شما همیشه حضور



ندارید، این نوع تصمیم گیری و وابستگی در زمان تنهایی آنها چندان سودمند نخواهد بود.

هنگامی که با فرزند خود در مورد دوستانشان صحبت می کنید، این دو کار مهم را در نظر داشته باشید:

• در جملات خود از «من» استفاده کنید. با فرزند خود در مورد احساساتتان در حین ارتباط با دوستانش صحبت کنید. به عنوان

مسلمان به دنیا آمده باشند ولی رفتار و کردار آن‌ها اسلامی نباشد.

فرزند تحت تأثیر دیدگاه‌ها و ضوابط والدین خود قرار می‌گیرد. والدین باید بدانند که فرزند آن‌ها چه زمانی از آن ضوابط پیروی نمی‌کند. چه عواملی باعث شده است که فرزند آن‌ها با آن دوست بد ارتباط برقرار کند؟ چرا یکی سیگار می‌کشد و دیگری نه؟ آن دوست چه چیزی فراهم می‌کند که در منزل تأمین نشده است؟

تشویق فرزندان به شرکت در فعالیت‌های مفید و سودمند از اهمیت بالایی در انتخاب همتایان برای آن‌ها برخوردار است.

به چند نکته‌ی زیر توجه کنید:

- اگر کسی که از او خوشتان نمی‌آید آنجا حضور می‌یابد، پیشنهاد دعوت سایر دوستانی که از آن‌ها خوشتان می‌آید را مطرح کنید. بدین شکل می‌توانید تأثیر بهتری به جای بگذارید.
- فرزند خود را با چیزهای دیگر سرگرم



شما باید دوستان فرزند خود بشناسید.

ایمان الکادی (یک مددکار اجتماعی) گفت: «کودک ممکن است یک دوست بی‌تربیت و بی‌ادب انتخاب کند. جای ترس و دلواپسی وجود دارد زیرا کودک به‌طور طبیعی و از سر کنجکاوی به چیزهای ناشناخته علاقه دارد. زمانی که کنجکاوی برطرف شد، کودک شور و شوق خود را از دست خواهد داد. اگر به‌این رابطه‌ی دوستانه به صورت ناگهانی به خاطر اقتدار والدین پایان دهیم، ممکن است وابستگی بیشتری به‌این نوع دوست به‌وجود آید. این قضیه ممکن است کاملاً از سر لجاجت صورت پذیرد. وقتی که چنین دوستی در منزل شما حضور دارد، می‌توانید بگویید: «خوش آمدید ولی لطفا قوانین و مقررات منزل ما را رعایت کنید».

که با صراحت در مورد دوستان خود با شما صحبت کنند. این اجازه «پل ارتباطی» زمانی ارزش واقعی خود را پیدا می‌کند که فرزند شما بزرگ‌تر می‌شود و تنش و رقابت به مراتب بیشتر است.

اگر فرزندان دوستان نامناسبی انتخاب کرد چه کنیم؟

شاید خطرناک‌ترین تأثیر ممکن بر روی کودک این باشد که دوست هم‌دین مسائل دینی را رعایت نکند و به انجام گناه پردازد. لطمه‌ای که به دو پسر من (هفت و نه ساله) در حین سفر به استانبول برای اولین بار وارد شد را به خاطر دارم. آن‌ها که در خانه‌ی خود در آمریکا در یک فضای مذهبی بزرگ شده بودند، هرگز تصور نمی‌کردند که در ماه رمضان برخی از مردم در استانبول مشروبات الکلی بخورند، هرزه‌نگاری در خیابان‌ها نشان داده شود و به صورت آشکار روزه‌خواری کنند. به آن‌ها فهماندم که مردم ممکن است

کنید (مانند دیدار اقوام).
 • یک سری اصول و قوانین تعریف کنید
 که بر همه قابل اطلاق باشد (مانند فریاد
 نزدن، قسم نخوردن یا آسیب نرساندن).



دلایل وجود کشش و گرایش زیاد بین نوجوانان

شده و به سمت دوستان خود گرایش پیدا می‌کنند. هر چه تعامل با والدین، معلمین و افراد بزرگ‌تر کم‌تر شود، افراد نوجوان بیشتر و بیشتر با هم‌تایان خود ارتباط برقرار می‌کنند. در مسائل مالی، این افراد زیر سایه‌ی والدین خود هستند. در حالی که در مسائل مربوط به تفریح، لباس، باشگاه، اوقات فراغت، سفر، تور مسافرتی و مدل ماشین از دوستان خود پیروی می‌کنند.

نوجوانان به دو دلیل اصلی تحت تأثیر هم‌تایان خود قرار می‌گیرد:
 • آن‌ها خود دوستانشان را انتخاب می‌کنند در حالی که در رابطه با خانواده و اقوام این قاعده برقرار نیست. این روابط از قبل برای آن‌ها تعریف شده است.
 • دلیل همبستگی و ارتباط آن‌ها با هم‌تایانشان به اشتراکات سنی، تجربه، احساسات، سرگرمی‌ها، چالش‌ها، مشکلات، شرایط و موقعیت و نهایتاً محیط مدرسه مربوط می‌شود.

شکل‌های مختلف تعامل اجتماعی

- افراد نوجوان با هم‌تایان خود
- افراد خطاکار و مجرم با هم
- جوانان با جوانان
- افراد سیگاری با یکدیگر
- سالمند با سالمند
- مصرف‌کنندگان مواد مخدر با هم
- افراد با تقوا با افراد با تقوا
- افرادی حرفه‌ای با افراد فعال در همان حرفه

افراد نوجوان بر مبنای یک سری نمادها، ارزش‌ها، هنجارها و همچنین یک فرهنگ و زبان خاص گروه‌های اجتماعی خود را تشکیل می‌دهند.

هر چه سن این افراد بیشتر می‌شود، تمایل آن‌ها به مشورت با والدین کم‌تر



به آیات زیر در مورد پیامدهای تأثیرات بد توجه کنید:

اَوَيَوْمَ يَعْضُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ
 يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ
 سَبِيلًا (۲۷) يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ
 أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا (۲۸) لَقَدْ
 أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي
 وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَدُولًا
 (۲۹) [(الفرقان)

و (یاد کن) روزی که آسمان با ابر از هم شکافته و فرشتگان با سرعت تمام (به امر حق) فرود آیند. پادشاهی به حق در آن روز خاص خدای رحمان استویر کافران روز بسیار سختی خواهد بود. و روزی که شخص ظالم پشت دست حسرت به دندان گرفته و گوید: ای کاش من (در دنیا) با رسول حق راهی (برای دوستی و طاعت) پیش می‌گرفتم. وای بر من، ای کاش که فلان (مرد کافر و رفیق فاسق) را دوست نمی‌گرفتم. رفاقت او مرا از پیروی قرآن پس از آن که به من رسید محروم ساخت و گمراه گردانید، آری شیطان برای انسان مایه خذلان (و گمراهی) است.

دوست بر روی دوست خود تأثیر می‌گذارد. پیامبر (ص) فرموده است:

«فرد تحت تأثیر خصلت‌های دوست خود قرار می‌گیرد. لذا همه‌ی شما از دوست خود انتظاراتی خواهید داشت».

(الترمذی و ابو داود)

«انسان با کسی که دوست دارد ارتباط برقرار می‌کند».

(البخاری و مسلم)

مثال دوست خوب و دوست بد مانند مثال عطر فروش و آهنگر است. در مورد عطر فروش، او مقداری عطر به شما می‌دهد و شما یا آن را خواهید خرید یا حداقل از بوی خوش آن لذت خواهید برد. در رابطه با آهنگر، یا لباس شما را خواهد سوزاند یا بوی بدی به مشام شما خواهد رسید (البخاری و مسلم).

خانواده‌هایی که در مناطق نامناسب هستند

دوست بدجنس و بدذات باعث ایجاد مشکلات جدی و واقعی می‌شود که نمی‌توان به راحتی از کنار آن‌ها گذشت. دوستان مدرسه و یا دوستان همسایه که رفتار بدی داشته خود می‌توانند عامل فروپاشی یک خانواده شوند. اگر یک خانواده در جایی زندگی می‌کند که امکان یافتن دوستان مناسب وجود ندارد، آن‌ها باید به جایی نقل مکان کنند که دوستان خوب حضور دارند. بسیار از خانواده‌ها در صورت پیدا نکردن دوستان خوب برای فرزند خود مدرسه او را عوض می‌کند و یا حتی به یک شهر دیگر مهاجرت می‌کنند. با در نظر داشتن فواید و مزیت‌های آتی، چنین تصمیمی توسط والدین با در نظر گرفتن فواید و مزیت‌های آتی آن یک فداکاری و از خودگذشتگی کوچک محسوب می‌شود.

پیامبر همان گونه که در کتب آسمانی به آن اشاره شده است از جامعه‌ای به جامعه‌ای دیگر مهاجرت می‌کرد.

والدین: به فرزند خود اجازه دهید که دوستان خود را دعوت کند. شما می‌توانید آن‌ها را تحت نظر داشته باشید. رفتار آن‌ها را به صورت منصفانه و عادلانه بررسی کنید. تلاش کنید که با دوستان فرزند خود رابطه‌ی دوستانه برقرار کنید.

دکتر جیمز اس. کولمن (رئیس پیشین انجمن جامعه‌شناختی آمریکا) و یکی از مشهورترین جامعه‌شناسان دنیا به معرفی و شناساندن بستانار بینا-نسلی پرداخت. این مفهوم بدان معنا است که والدین از والدین دوستان فرزند خود شناخت دارند. این مهم باعث ترویج بستانار در جامعه می‌شود. به عبارت دیگر، توانایی ترویج رفتار خوب و جلوگیری از رفتار بد شکل خواهد گرفت.



فعالیت ۶۹: الگوهای فرزند شما

از فرزند خود پرسید که بیشتر دوست دارد کدام سه فرد را ببیند؟ چرا؟ این موضوع در مورد درک و تصور آن‌ها در رابطه با الگوهایشان اطلاعات زیادی به ما خواهد داد. با فرزند خود در مورد الگوهای خوب و بد بحث کنید.

فعالیت ۷۰: فرزند حاصل از تأثیر بد

در مورد موقعیت زیر و گزینه‌های مطرح شده بحث کنید:
دختر نه ساله‌ی همسایه بر روی دختر هفت‌ساله‌ی شما تأثیر بدی به جای می‌گذارد. این دو تقریباً هر روز را با هم سپری می‌کنند. شما می‌خواهد ارتباط آن‌ها را به حداقل برسانید.

۱. شما به دختر خود می‌گویید که به دختر همسایه بگویید که نمی‌تواند با او بازی کند و دیگر نمی‌خواهد او را ببیند.
۲. شما به دختر همسایه می‌گویید که دیگر نمی‌تواند با دختر شما بازی کند، نمی‌تواند به خانه‌ی شما بیاید و همچنین دختر شما حق ندارد به خانه‌ی آن‌ها برود.
۳. شما تنها زمانی که رفتار آن‌ها را کاملاً تحت کنترل داشته به آن‌ها اجازه می‌دهید که با هم باشند.
۴. شما با آن همسایه در مورد دغدغه و نگرانی‌های خود در مورد ارتباط ارتباط آن دو حرف خواهید زد.

فرزند حاصل از تأثیر بد باعث ایجاد اضطراب و نگرانی برای بسیاری از والدین می‌شود. به توضیحات زیر در مورد پاسخ‌های بالا توجه کنید.

۱. از فرزند خود نخواهید که مشکل را برای یکی دیگر توضیح دهد. آن‌ها سنی ندارند که دغدغه‌ها و نگرانی‌های شما را درک کنند. با این نگرش شما قطعاً به «آدم بد» برای همه تبدیل خواهید شد.
۲. تلاش برای توضیح دغدغه و نگرانی خود و قانون‌گذاری برای یکی دیگر جزء فرزند خود کار نادرستی است.

۳. این موضوع به کار زیادی نیاز دارد. شما به یک ناظر تمام وقت تبدیل می‌شوید و مستلزم این است که در تمام ارتباطات آن‌ها حضور داشته باشید. این موضوع به مرور زمان بیش از حد خسته‌کننده می‌شود.
۴. روبه‌رو شدن با همسایه و نادرست پنداشتن رفتار فرزند آن‌ها کار بسیار سختی است. با این وجود، بهترین راه حل ممکن همین است.

فعالیت ۷۱: اگر بیشتر می‌دانستم، به شیوه‌ای دیگر عمل می‌کردم!

در یک جلسه‌ی خانوادگی، والدین بهتر است به این سوال پاسخ دهند: «اگر زندگی را از نو شروع می‌کردم، چه کاری را به شکل دیگری انجام می‌دادم؟» اشتباهات خود را قبول کنید و در مورد آن‌ها با فرزندان‌تان صحبت کنید. فرزندان‌تان را تشویق کنید که با شما در مورد اشتباهاتشان صحبت کنند.

فصل ۲۳

تأثیر مخرب تلویزیون، بازی‌های ویدئویی و کامپیوتری

- دبیاچه: ۶۴۱
- پرسش‌نامه‌ای برای والدین ۶۴۱
- تأثیرات منفی تلویزیون ۶۴۳
- تجربه‌ی خیابان سزمی ۶۴۴
- قبل از اختراع تلویزیون ۶۴۶
- خانه‌ی بدون تلویزیون؟! ۶۴۸
- حقایقی جالب در مورد تلویزیون ۶۵۰
- یک قانون خوب ۶۵۰
- فرهنگ تلویزیونی ما ۶۵۱
- غریبه ۶۵۲
- چگونه عادت‌های تلویزیونی را عوض کنیم: ۶۵۳
- تجربه‌ی برخی از خانواده‌ها ۶۵۳
- یک هشدار در مورد تلویزیون ۶۵۴
- کارشناسان و تحقیقات آن‌ها در مورد تلویزیون و کودک ۶۵۵
- فهرستی از موارد جایگزین خانواده‌ها برای تماشای تلویزیون ۶۵۶
- راهکارهای جایگزین برای تماشای تلویزیون ۶۵۶
- انتخاب‌های جدی‌تر ۶۵۹
- فعالیت‌های اجتماعی و گروهی ۶۵۹
- عمر بن خطاب فرموده است: ۶۵۹
- «به فرزندان خود شنا، تیراندازی و اسب‌سواری بیاموزید» ۶۵۹
- فعالیت‌های مرتبط با طبیعت ۶۵۹
- بازی و سرگرمی ۶۶۰
- صداهای طبیعت ۶۶۱
- با فرزندان خود غذا بخورید ۶۶۲
- ضرر و زیان استفاده‌ی بیش از اندازه از اینترنت ۶۶۲
- بازی‌های کامپیوتری ۶۶۳
- بازی‌های ویدئویی و کودکان ۶۶۴

- ۶۶۵ به تصویر کشیدن تفاوت‌های جنسیتی در تلویزیون
- ۶۶۶ پریشانی خانواده
- ۶۶۷ خلاصه:
- ۶۶۸ فعالیت‌ها
- ۶۶۸ فعالیت ۷۲: بازدیدهای آموزشی
- ۶۶۸ فعالیت ۷۳: آن‌ها را نسبت به غذا هوشیار کنید
- ۶۶۸ فعالیت ۷۴: برای چه چیزی بیش از همه ارزش قائل می‌شوید؟
- ۶۶۹ فعالیت ۷۵: خردمندی به عنوان جواهری برای بچه‌ها
- ۶۶۹ فعالیت ۷۶: آیا خانواده خود را عاقلانه مدیریت می‌کنید؟
- ۶۶۹ چک لیست: چگونه در نقش والدین ظاهر می‌شوم



دیباچه:

چیزی در منزل ما وجود دارد که نقش پررنگی در زندگی ما ایفا می‌کند. بی‌سر و صدا در یک گوشه نشسته است و در مقایسه با ما وقت بیشتری با بچه‌ها سپری می‌کند. گرچه نسبت به آن بی‌توجه هستیم، به معنای واقعی می‌تواند تمام خانواده‌ها را از هم بپاشد. دست آخر هرگز به عنوان یک عامل به آن نگریسته نمی‌شود. آن چیز تلویزیون است. تلویزیون و تأثیر کلان آن بر روی زندگی را دست کم نگیرید.

پرسش‌نامه‌ای برای والدین

- آیا کودک در طول صبحانه و قبل از رفتن به مدرسه تلویزیون تماشا می‌کند؟
- آیا کودک بلافاصله بعد از برگشت از مدرسه یا در حین انجام تکالیف تلویزیون تماشا می‌کند؟
- آیا کل اعضاء خانواده در حین غذا (همه وعده‌ها) تلویزیون تماشا می‌کنند؟
- چه مقدار از مکالمات و بازی کودک شما به تلویزیون ربط دارد؟
- آیا زمانی که کودک سرگرم بازی با دوستان و اسباب‌بازی‌های خود بوده، تلویزیون روشن است؟
- آیا هله هوله و اسباب‌بازی‌های تبلیغ شده در تلویزیون را می‌خواهند؟
- آیا زندگی خانواده با توجه به زمان پخش برنامه‌های تلویزیونی تنظیم شده است؟
- آیا کودک شما بعد از اتمام برنامه تلویزیون را خاموش می‌کند یا به تماشا کردن ادامه می‌دهد؟
- آیا کودک شما به کرات به خاطر دیر خوابیدن و تماشای تلویزیون احساس خستگی می‌کند؟
- آیا کودک بدلیل برنامه‌ی پخش شده احساس ترس می‌کند یا کابوس می‌بیند؟
- آیا کودک تلویزیون را به بازی ترجیح می‌دهد؟
- آیا به خاطر تماشای تلویزیون به ورود مهمان توجه نمی‌کند؟
- آیا کودک به خاطر تلویزیون دعا و نیایش خود را عقب می‌اندازد؟

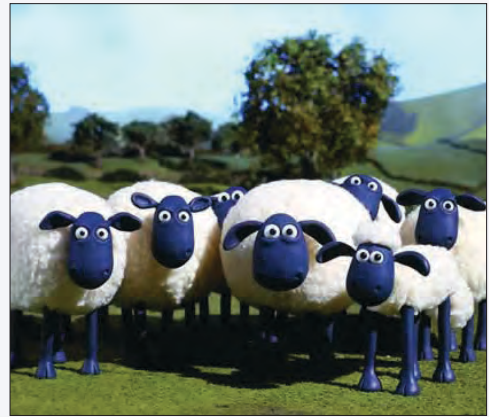


به هر حال، مسئله‌ی محتوا در مقایسه با مفید یا مضر بودن خود تجربه و زمان سپری شده از اهمیت کمتری برخوردار است.

بعضی از بچه‌ها بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنند به طوری که تلویزیون به یک جایگزین برای دوست یا قاتل زمان تبدیل می‌شود. کودکی که دچار اعتیاد به تلویزیون شده است در مقایسه با دیگران مشکلات بیشتری خواهد داشت. چنین کودکی ممکن است خیلی خجالتی، پرخاشگر و آسیب‌پذیر شود و توانایی برقراری ارتباط و کنار آمدن با دیگران را نداشته باشد.

تنها یک نفر در یک خانواده که دچار اعتیاد به تلویزیون بوده برای ایجاد مشکل به صورت جدی کفایت می‌کند. اگر یکی از اعضاء خانواده تماشای تلویزیون را ترجیح دهد، برنامه‌ریزی و لذت بردن از فعالیت‌های خانوادگی به مراتب سخت‌تر می‌شود. حرکت از فعالیت‌های غیرمرتبط با تلویزیون (مانند مطالعه، بازی و نقاشی) به سمت تماشای تلویزیون بسیار آسان‌تر از حرکت از تلویزیون به سایر فعالیت‌ها است. کودک معتاد به تلویزیون نمی‌تواند خود را از کشش قوی تلویزیون رها کند.

بنا به نظر ماری وین (۲۰۰۲)، تلویزیون تأثیر خواب‌آور بر روی بسیاری از افراد به جای می‌گذارد. به عبارتی، افراد مثل زامبی‌ها مرده متحرک (بی حال، گیج و حکم‌پذیر آن هم به آسانی) می‌شوند. مشکل کوچک‌تر به اتفاقات رخ داده در زمان تماشای تلویزیون مربوط می‌شود در حالی که مشکل بزرگ‌تر این است که در حین تماشا چه اتفاقاتی نمی‌افتد.



تماشای بیش از حد تلویزیون نوعی اعتیاد قلمداد می‌شود که تشابهات زیادی با مصرف مواد دارد. بسیاری از بچه‌ها در حین تماشای تلویزیون دچار یک حالت خلسه مانند می‌شوند. به عبارت دیگر، کاملاً جذب آن شده و نسبت به هر چیز دیگری بی‌اعتنا می‌گردند. اگر با آن‌ها صحبت کنید، نمی‌شنوند. اگر تلفن در کنار آن‌ها زنگ بخورد، به آن پاسخ نمی‌دهند. حتی حالت صورت آن‌ها در حین تماشای تلویزیون تغییر می‌کند. دهان آن‌ها سست و شل شده و تا حدودی به سمت پایین باز و آویزان به نظر می‌رسد. زبان بر روی دندان‌های ردیف جلو قرار می‌گیرد و چشمان آن‌ها در حالت خلسه قرار می‌گیرند. به جای این‌که فعال و از نظر ذهنی هشیار باشند، کودک دچار یک حالت نشئگی (بی حسی، بی حالی و انسداد فکری) می‌شود. در چنین شرایطی، کودک بوسيله‌ی تصویری که جلو او چشمک می‌زند، هیپنوتیزم می‌گردد.

محتوای برنامه‌های تلویزیونی به صورت بی‌پایان جای بحث و بررسی دارد. برخی از برنامه‌ها مفید و برخی دیگر مضر می‌باشند.

حالت بسیار آرام (در مقایسه با تمرکز ذهنی عمیق) می‌شود، تعداد زیادی از والدین به تلویزیون به عنوان ابزاری برای آرام کردن کودک بیش فعال خود استفاده می‌کنند. عدم کانونی شدن چشم‌ها به صورتی نسبی در حین تماشای تلویزیون مانند اتفاقاتی است که برای چشم در حالت رویپردازی رخ می‌دهند. برنامه‌های پخش شده در تلویزیون ماهیت غیرواقعی و خواب‌مانند دارند. افرادی که بیش از حد تلویزیون نگاه می‌کنند در زندگی خود به خاطر «عادت» مربوط به تلویزیون مثل افراد معتاد به موادمخدر یا مشروبات الکلی دچار عدم تعادل می‌شوند. فعالیت‌هایی که به رشد و توسعه منجر شده و حس موفقیت را ایجاد می‌کنند در زندگی این افراد جایی ندارند. تلویزیون یک تجربه‌ی غیرسازنده محسوب می‌گردد. در واقع، هر فعالیت دیگری می‌تواند از تماشای تلویزیون ارزشمندتر باشد. با وجود این که تلویزیون کودک را ارضاء نمی‌کند، ولی کودک تماشای آن را به خواندن، کاشتن، دوختن، بازی یا صحبت کردن ترجیح می‌دهد. این فعالیت‌های «معنادار» دیگر به اندازه‌ی تماشای تلویزیون خواستنی و تحریک‌کننده نخواهند بود. تلویزیون کودک را «جذب می‌کند» چون که خیلی لذت‌بخش به نظر می‌رسد. گرچه تلویزیون به اندازه‌ی خوردن یا در آغوش گرفته شدن لذت‌بخش نیست، می‌تواند به نوبه‌ی خود خیلی جذاب جلوه کند. تلویزیون «مصنوعی و ساختگی» است بدین معنا که مانند غذا یا محبت اعضاء خانواده چیزی به شما داده نمی‌شود. با این همه، تلویزیون بسیار فریبنده و جذاب است

صفحه ۴۳۳ کودکانی که صدها ساعت به تماشای تلویزیون می‌پردازند نهایتاً به رشد اجتماعی و فکری خود آسیب خواهند رساند. هزاران هزار واژه وجود دارد که توسط دیگران مورد استفاده قرار نخواهد گرفت و به آن‌ها پاسخ داده نمی‌شود. هزاران سوال وجود دارد که توسط دیگران مطرح نخواهد شد و به آن‌ها پاسخی داده نمی‌شود.

تأثیرات منفی تلویزیون

زمانی که بحث ارزیابی تلویزیون مطرح می‌شود، والدین تمرکز خود را به سمت محتوا معطوف می‌کنند و به زمان صرف شده توجهی نمی‌کنند. والدین به نیازهای خود توجه می‌کنند نه به نیازهای فرزندان. والدین به یک منبع سرگرمی برای فرزند خود نیاز دارند. علاوه بر این، صلح و آرامش در منزل ضروری به نظر می‌رسد. والدین به یک پرستار الکترونیک نیاز دارند که در دسترس است، شکوه و گلایه نمی‌کند و همیشه در آنجا حضور دارد. این موضوع در تضاد با نیازهای کودک است. تلویزیون نیازهای کودک من جمله استقلال، کشف نقاط ضعف و قوت و برقراری ارتباط (درست نوشتن و صحبت کردن) را برآورده نمی‌کند. کودک به جای فانتزی‌های افراد بزرگسال، مجبور می‌شود در فانتزی‌های ساختگی در تلویزیون درگیر شود. در ضمن، کودک به جای چشم دوختن به صفحه‌ی تلویزیون به صورت منفعل، به انگیزش فکری که از انجام کارها با دست و لمس کردن حاصل شده نیاز دارد. از آنجایی که تلویزیون باعث ایجاد یک

کودک شو را نگاه کنید و تعداد دفعات تغییر صحنه و زاویه‌ی دوربین را بشمارید. در ضمن به حجم و سرعت حرف زدن مجری (بالا و سریع) دقت کنید

می‌توان به این نتیجه رسید که چرا چنین برنامه‌ای رشد ذهنی کودک را متوقف می‌کند در حالی چیزی مانند کتاب بستر را برای رشد ذهن کودک فراهم می‌نماید.

بسیاری از والدین از این موضوع غافل نیستند که با خاموش کردن تلویزیون کودک آن‌ها از کوره در می‌رود. کودک آن‌ها بیش از حد هیجان‌زده، پریشان و آشفته می‌شود و به‌طور غیر قابل کنترل بالا و پایین پریده و دیوانه‌وار می‌دود. به این حالت سندروم ورود مجدد گفته می‌شود. این سندروم شبیه بدخلقی‌ای است که افراد در حین بیدار شدن تجربه می‌کنند. علاوه بر تندخویی و زودرنجی، این افراد توانایی تمرکز و استفاده صحیح از حس‌های خود را ندارند. این قاعده در مورد افرادی که مصرف مشروبات الکلی و موادمخدر را ترک می‌کنند، قابل اطلاق است. زمانی که کودک به مدت طولانی تلویزیون تماشا می‌کند در یک حالت تقریباً ناخودآگاه و ناشی از مصرف موادمخدر قرار می‌گیرد. در رابطه با کودکانی که به تلویزیون اعتیاد دارند، خاموش کردن آن اغلب با رفتار گستاخانه، ناسزا، فریاد و حرکات زشت از جانب آن‌ها همراه می‌شود.

تجربه‌ی خیابان سزمی

خیابان سزمی یک برنامه‌ی تلویزیونی کودک شو بین‌المللی است که به کودکان الفبا و بسیاری از واژه‌ها را آموزش می‌دهد.

زیرا مقدار زیادی لذت به صورت یک جا در یک منبع متمرکز می‌شود. منبع در این بخش به تصاویر روشن، صداها و موسیقی‌های مختلف و نهایتاً صحنه‌های قابل تشخیص و فانتزی اشاره می‌کند. بیش از نیمی از والدین آمریکایی از «محرومیت از تلویزیون دیدن» به عنوان شکلی از تنبیه استفاده می‌کنند که به رایج‌ترین شکل تنبیه در آمریکا تبدیل شده است.

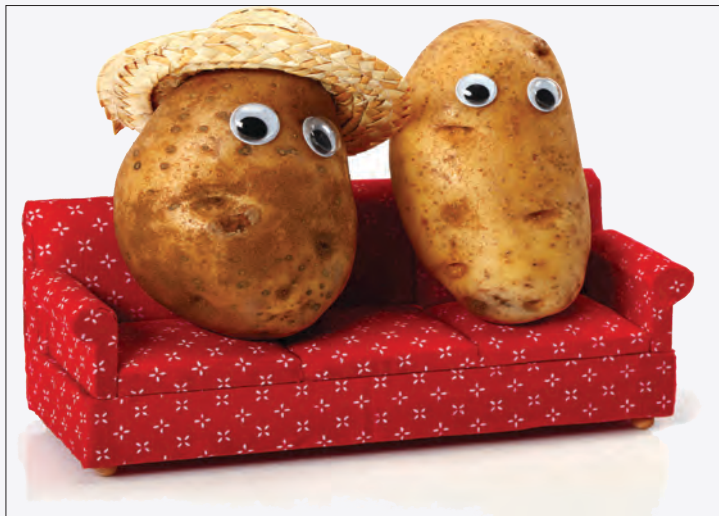
تلویزیون شدیداً کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کودک در برابر تلویزیون دو راه بیشتر ندارد: یا آن را خاموش کند یا بیش از پیش منفعل، ساکت و غیرفعال شود. تغییر متداوم تصاویر، زاویه‌ی دوربین، فوکوس، نقطه مرجع بیننده در کم‌تر از چند ثانیه همگی نهایتاً به ایجاد یک محدوده‌ی توجه کوتاه منجر می‌شوند. کودکان بیش فعال در مدرسه ممکن است از طریق تغییر سریع وضعیت ادراکی خود مجدداً تحرک و پویایی تصاویر تلویزیونی را زنده کنند. حتی نمایش‌های تلویزیونی می‌توانند برای کودک بسیار تحرک‌کننده باشند. این نمایش‌ها برای برخی از پیش‌دبستانی‌ها نقش «قاتلان چندین و چندباره‌ی حسی» را ایفا می‌کنند چونکه این افراد به‌اندازه‌ی کافی رشد نکرده‌اند و توانایی کنترل و مدیریت انگیزش الکترونیکی با سرعت بالا را ندارند. این موضوع احتمالاً به رفتار سراسیمه که به کرات در میان کودکان دنیای امروز مشاهده می‌گردد، ربط داشته باشد.

حتی ممکن است به یک اختلال شایع به اسم «ای دی ای» (اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه) مربوط باشد. یک برنامه‌ی تلویزیونی

خیابان سز می بهتر باشد!
 معلمین مدارس ابتدایی از بسیاری از دانش‌آموزان دلسرد و ناامید شده‌اند چونکه نه تنها مطالعه نمی‌کنند بلکه توجه چندانی نیز نمی‌کنند. در حالی که تلویزیون می‌تواند مهارت‌های غیرزبانی را بهبود بخشد، کمک زیادی به سایر مهارت‌ها که برای موفقیت در مدرسه به معنای واقعی ضروری بوده نمی‌کند. تماشای صد ساعت برنامه‌ی خیابان سز می در مقایسه با ده ساعت مطالعه‌ی کتاب خوب ارزش آموزشی کمتری دارد. یکی از والدین و یک کتاب خوب در یک بازه‌ی زمانی کوتاه‌تر تأثیر به مراتب بیشتری نسبت به خیابان سز می دارد. علاوه بر مزایای مربوط به رشد فکری، تأثیرات منفی تلویزیون (مانند انفعال، گیجی، انگیزش بیش از حد و عدم رشد واژگانی) نیز از بین خواهد رفت.

کودک هر چه بیشتر تلویزیون تماشا کند، عملکرد آن‌ها به همان اندازه در مدرسه بدتر خواهد بود. موفقیت در مدرسه به عشق به مطالعه، توانایی ایجاد ارتباط با دیگران و عادت تمرکز بر روی کارهای تکراری و کسل‌کننده (مانند یادگیری جدول ضرب) بستگی دارد. تمام این مهارت‌ها بوسیله‌ی تماشای تلویزیون به صورت بی‌رویه تقلیل پیدا خواهند کرد و یا نابود می‌شوند.

تولیدکنندگان خیابان سز می بر این باورند که برنامه‌ی آن‌ها یک تجربه‌ی آموزشی مهم برای افراد کم و سن و سال می‌باشد. در هر صورت، چیزهای دیگری نیز وجود دارد که در مورد خیابان سز می درست است. این برنامه نقش پررنگی در اعتیاد کودکان به تلویزیون ایفا می‌کند. معلمین می‌دانند که برخی از کودکان به خاطر برنامه‌ی خیابان سز می در مهدکودک یا پیش‌دبستانی حروف الفباء را تشخیص می‌دهند. این در حالی است که افراد معتاد به تلویزیون در زمینه‌ی بازی تخیلی دچار مشکل می‌شوند، بی‌هدف چرخ می‌زنند، از اسباب‌بازی و سایر وسایل استفاده نمی‌کنند، میزان تحمل ناکامی در میان آن‌ها بسیار کم است، از کمبود پشتکار رنج می‌برند و دست آخر واقعیت و تخیل را با هم اشتباه می‌گیرند. یادگیری موفق مستلزم تجربه‌ی عملی و پویا است. خیابان سز می و برنامه‌های آموزشی این چنینی جایگزین خوبی برای تجربه‌های آموزشی مستقیم و رودررو در دنیای واقعی نیستند. در واقع، هر کتاب خوبی می‌تواند از



قبل از اختراع تلویزیون

نمی‌دادند چگونه خود را سرگرم کنند. به جای دنبال کردن تفریحات و ماجراجویی، بچه‌ها با روشن شدن تلویزیون دیگر هیچ کاری انجام نمی‌دهند. آن‌ها بی‌خیال سرگرمی، فعالیت‌های خلاقانه و مطالعه می‌شوند و به سمت تجربه‌ی ملالت و خستگی گام برمی‌دارند.

قبل از پیدایش تلویزیون، کودک می‌توانست به استقلال فکر کند و از والدین محور بودن (در طول کودکی) به سوی محیط محور بودن و پویایی حرکت کند. برای بقا در جامعه فرد باید توانایی سازش و سازگاری را داشته باشد. زمانی که کودک به سه سالگی می‌رسد، وابستگی متقابل و تعامل او با دنیای اطراف شروع می‌شود. به هر حال، تلویزیون اغلب اوقات به عنوان پرستار در طول این دوره از زندگی کودک مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حین تماشای تلویزیون، کودک کم سن و سال از یک سو امن و امان بوده و از سوی دیگر پذیرنده است. چنین حالتی مانند آغوش مادر است. نیازی نیست کودک مثل زمانی که با کودک دیگری بازی می‌کند چیزی عرضه کند. برای کودک، تماشای تلویزیون هیچ کدام از خطرات یک بازی معمول را ندارد. کودک به خود آسیبی نمی‌رساند، دچار مشکل نمی‌شود و باعث عصبانیت والدین نمی‌شوند. درست زمانی که از درماندگی و ناتوانی دوران کودکی کم کم فاصله می‌گیرند، تلویزیون مجدداً آن‌ها را به حالت وابستگی و دلبستگی برمی‌گرداند.

قبل از پیدایش تلویزیون،

قبل از اختراع تلویزیون، والدین در ارتباط با فرزندان خود قاطع‌تر برخورد می‌کردند، نه به این خاطر که چنین رفتاری روش مناسب‌تر برای تربیت فرزند باشد بلکه به این دلیل که قاطعیت برای بقا و ماندگاری والدین ضروری به نظر می‌رسید. قبل از اختراع تلویزیون فرزندان خود را مورد مطالعه قرار می‌دادند. کودک را طوری آموزش می‌دادند که توانایی بازی کردن در بازه‌های زمانی مختلف را داشته باشد. والدین به‌طور متداوم رشد کودک خود را کنترل می‌کردند. آن‌ها به کودک کمک می‌کردند که خودسرگرمی (به‌طور موققت آمیز و قابل اعتماد) را فراگیرند. به کودک خود یاد می‌دادند که خواب نیمروزی داشته باشد چونکه استراحت بی‌سر و صدا برای کودک مفید است. والدین مطمئن بودند که کودکان خوابیده است و یا اوقات آرامی را در اتاق خود (بازی کردن یا گوش دادن به موسیقی یا چرخیدن) سپری می‌کند.

با پیدایش تلویزیون بسیاری از فعالیت‌ها ناپدید شد. امروزه، بچه‌ها

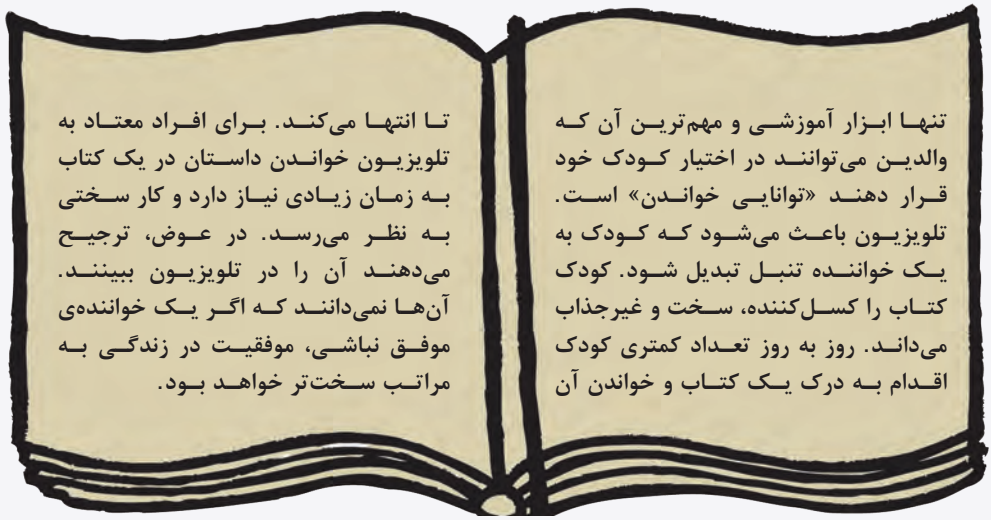


کودک دامنه‌ی علایق خود را گسترده‌تر می‌کرد و چیزهای جدید را امتحان می‌نمود. کودک از طریق اختراع بازی، تظاهر و زندگی در دنیای خیالی، مطالعه، دوباره خوانی، نامه نویسی و دنبال کردن سرگرمی‌ها بر ملالت و کسلی غلبه می‌کرد. بعد از پیدایش تلویزیون، کودک گله‌مند بود که کاری برای انجام دادن وجود ندارد و سایر چیزها چندان جذاب به نظر نمی‌رسد. هیچ وقت به این اندازه سرگرم نشده‌اند و در عین حال هیچ وقت به این اندازه کسل و خسته نبوده‌اند. تماشای تلویزیون به یک راه حل ایمن، بی‌دردسر و سرگرم‌کننده برای کسب تجربه در زندگی تبدیل شده است. این در حالی است که پیدا کردن تفریح و سرگرمی به مانند انجام یک کار تغییر شکل پیدا کرده است. فیلم‌های تلویزیونی برگرفته شده از کتاب قدرت تخیل را از کودک می‌گیرند و به جای یک تجربه‌ی فکورانه یک تجربه‌ی فارغ فکر و تامل را برای او فراهم می‌کنند. کودک با شخصیت‌های داستان رشد نمی‌کند. علاوه بر این، به درک درستی از درون‌بینی، کشمکش‌ها و ارزش‌های آن‌ها دست پیدا نمی‌کند. کل داستان در نود دقیقه به اتمام می‌رسد و فرصت خواندن داستان و رسیدن به فبگاتتهای آن که روزها طول می‌کشد از کودک گرفته می‌شود. گرچه کودک سرگرم شده است ولی چیزی تحقق پیدا نکرده است. دست کم در زمان خواندن کتاب، کودک تا حدودی به صورت زیسته چیزی را تجربه می‌کند، با شخصیت‌ها رابطه‌ی دوستی برقرار نموده و قوه تخیل خود را درگیر می‌نماید. جنبه‌های حسی، بویایی و لامسه‌ی یک کتاب این امکان را فراهم می‌کنند

که کودک با داستان رابطه برقرار کند و بعضی از قسمت‌ها را چندین و چند بار بخواند. تلویزیون با حس عقب‌نشینی همراه است. این حس نوعی افسردگی است که کودک بعد از اتمام ناگهانی فیلم آن را تجربه می‌کند. ارتباط تنگاتنگی بین ما و کتاب وجود دارد که نمی‌توان آن را توضیح داد و یا عمق آن را تعیین نمود. وابستگی احساسی که از اهمیت بالایی برخوردار است در تلویزیون جایی ندارد.

تلویزیون باعث تقویت درماندگی و وابستگی به افراد بزرگسال می‌شود. در گذشته، اوقات فراغت فرصت‌های لازم را در اختیار کودک قرار می‌داد که از اتکا و وابستگی خود به والدین بکاهد. امروزه، اوقات فراغت برای بسیاری از کودکان برابر است با فلاکت و بدبختی. تنها کاری که برای آن‌ها در اوقات فراغت جالب و جذاب بوده تماشای تلویزیون است. تعدادی از کودکان حتی خوردن، تکالیف و همنشینی با دوستان را جلو تلویزیون انجام می‌دهند.

زندگی خانوادگی به صورت جدی تحت تأثیر تلویزیون قرار گرفته است. کارهای روزانه اغلب اوقات با توجه به تلویزیون معنا پیدا می‌کنند و مراسمات خانوادگی به کلی از بین رفته است. شرکت در فعالیت‌های مذهبی و اجتماعی کاهش پیدا کرده است که دلیل اصلی آن تلویزیون است. بسیاری از والدین از این موضوع که منزل آن‌ها به هتل یا رستوران تبدیل شده است (یعنی مکانی برای خوردن و خوابیدن)، شاکی و گله‌مند هستند. والدین اغلب اوقات از این نتیجه‌ی حتمی سلطه‌ی تلویزیون بر زندگی خانوادگی غافل می‌شوند. سلامت خانواده به مقدار زیادی تجارب مشترک



تنها ابزار آموزشی و مهم‌ترین آن که والدین می‌توانند در اختیار کودک خود قرار دهند «توانایی خواندن» است. تلویزیون باعث می‌شود که کودک به یک خواننده تنبل تبدیل شود. کودک کتاب را کسل‌کننده، سخت و غیرجذاب می‌داند. روز به روز تعداد کمتری کودک اقدام به درک یک کتاب و خواندن آن

تا انتها می‌کند. برای افراد معتاد به تلویزیون خواندن داستان در یک کتاب به زمان زیادی نیاز دارد و کار سختی به نظر می‌رسد. در عوض، ترجیح می‌دهند آن را در تلویزیون ببینند. آن‌ها نمی‌دانند که اگر یک خواننده‌ی موفق نباشی، موفقیت در زندگی به مراتب سخت‌تر خواهد بود.

می‌زنند؟ شوخی می‌کنند؟ در مورد موفقیت‌ها و شکست‌های خود صحبت می‌کنند؟ آیا به معنای واقعی کلمه خانواده هستند؟ در حالی که تلویزیون به خودی خود باعث از بین رفتن خانواده نمی‌شود، ولی قطعاً کمکی به تحکیم آن نیز نمی‌کند. در هر صورت، زمان مورد نیاز برای ایجاد روابط مبتنی بر اعتماد و اطمینان خاطر از نظر احساسات بین اعضای خانواده بوسیله‌ی تلویزیون گرفته می‌شود و والدین از فرصت آموزش کودکان و لذت بردن از وجود آن‌ها محروم می‌شوند.

خانه‌ی بدون تلویزیون!؟

حل مشکلات ناشی از تلویزیون یکی از سخت‌ترین کارهای ممکن برای خانواده است. حل آن مانند حل مشکل افراد سیگاری، افراد معتاد به ماده‌مخدر یا مشروبات الکلی است. آن‌ها می‌دانند که باید دست از آن کار بکشند. در ضمن، از مضر بودن کاری که انجام می‌دهند آگاهی دارند. با این وجود، این عادت را دنبال می‌کنند و متوقف کردن آن دشوار است. بیشتر والدین می‌دانند که راه غلبه کردن بر

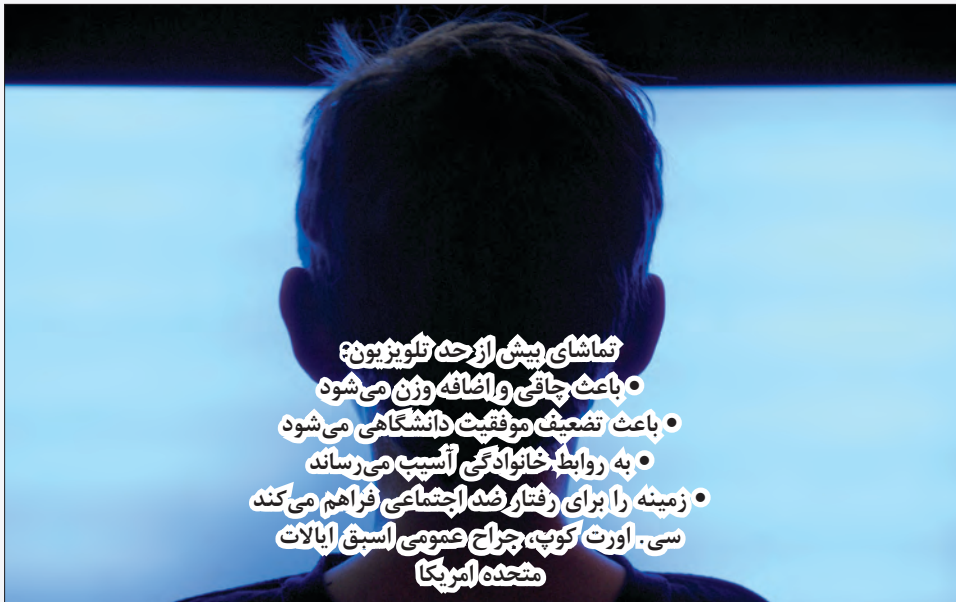
بستگی دارد. حجم بالایی از فعالیت‌های روزمره که چندین و چند بار رخ می‌دهد و با تغییر و توسعه در گذر زمان همراه می‌گردد یکی از عناصر سازنده‌ی روابط خانوادگی قوی محسوب می‌شود. در غیر این صورت، والدین در ساده‌ترین حالت ممکن به یک مراقب تبدیل می‌شوند که مسئولیتی جزئی تغذیه، پوشاک و مسکن نخواهند داشت. نقش والدین به افرادی در پس زمینه‌ی زندگی کودک محدود می‌شود. تلویزیون زمان مختص به ارتباط واقعی با افراد را می‌گیرد و بدین شکل باعث تضعیف خانواده می‌شود. اکثر خانواده‌های آمریکایی در طول غذا تلویزیون تماشا می‌کنند. جالب اینجاست که همیشه یک تلویزیون نیست! حتی اگر به تماشای بهترین برنامه‌های تلویزیونی در مورد طبیعت، اخلاقیات و رویدادهای امروزی پردازند، باز با این وجود خود را از چیز بسیار مهم‌تری محروم می‌کنند. آیا کارهای انجام شده در آن روز را با هم به اشتراک می‌گذارند؟ برنامه‌ریزی می‌کنند؟ در مورد دیدگاه‌ها و نقطه نظرات خود حرف

بنا به دلایل مربوط به کسب کار، مجبور می‌باشند که در جریان اتفاقات دنیا قرار بگیرند. با این وجود، در اکثر مواقع، تأثیر منفی آن را دست کم می‌گیرند و اعتقاد دارند که مزایای آموزشی آن از معایب آن بیشتر است. برخی دیگر با این تفکر خود را گول می‌زنند که مدت زمان و برنامه‌های دیده‌شده توسط کودک خود را کنترل می‌کنند.

مشکلات مربوط به تلویزیون به زبان بسیار ساده این است که برای همیشه از شر آن خلاص شوند. این در حالی است که اغلب آن‌ها قدرت و شجاعت انجام این کار را ندارند. آن‌ها به دنبال بهانه‌هایی هستند که تلویزیون را در منزل خود داشته باشند. دلایل آن‌ها معمولاً به خودخواهی، تنبلی، اعتیاد و اخلاق‌ستیزی ربط دارد. برخی از والدین،

توهمات حاصل از تلویزیون

خیلی وقت پیش یک زوج با دو فرزند با من تماس گرفتند و از من در مورد مشکلات خانوادگی خود مشاوره خواستند. هر دوی آن‌ها پزشک بودند. در کمال تعجب، مادر گفت: «قبل از ازدواج فکر می‌کردم که زندگی مشترک پر از هیجان و بدون مسئولیت باشد یعنی دقیقاً همان چیزی که در تلویزیون توسط بازیگران زن هالیوود نشان داده می‌شد». اگر افراد صاحب حرفه گول زندگی نشان داده شده در تلویزیون را می‌خورند، چه سرنوشتی در انتظار فرزندان ما خواهد بود؟ وقتی که در پایه دوم بودیم، معلم برای ما یک داستان قدیمی در مورد یک زوج سالخورده و نجیب تعریف کرد. این زوج یک سگ و یک گربه داشتند. گربه به این زوج خیانت کرد در حالی که سگ وفادار بود. سگ گربه را دنبال کرد. گربه فرار کرد و از ترس جان خود از یک درخت بالا رفت. داستان با این جمله تمام شد: «از آن روز به بعد، به محض این که یک سگ یک گربه را می‌دید، با هدف گاز گرفتن آن را دنبال می‌کرد». سال‌ها این گونه فکر می‌کردم که دلیل اختلاف سگ‌ها و گربه‌ها به گناه اصلی گربه یعنی خیانت به آن زوج سالخورده و نجیب ربط دارد. معلم باید توضیح می‌داد که این داستان‌ها خیالی هستند چون بچه‌ها خیلی زود دیده‌ها و شنیده‌ها را باور می‌کنند. به‌طور مشابه، والدین باید به فرزندان خود بگویند که چیزهای که در تلویزیون پخش می‌شود واقعیت ندارند.



تماشای بیش از حد تلویزیون:

- باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود
- باعث تضعیف موفقیت دانشگاهی می‌شود
- به روابط خانوادگی آسیب می‌رساند
- زمینه را برای رفتار ضد اجتماعی فراهم می‌کند
- سی. اورت کوپ، چراح عمومی اسبق ایالات متحده آمریکا

نقل قول‌های جالب در مورد تلویزیون

تلویزیون کودک را از یک نیروی مقاومت‌ناپذیر به یک شیء بی‌حرکت تبدیل کرده است. (ناشناس)

اگر با یک مرد غریبه روبه‌رو شوید که به کودکان مشت زدن یاد می‌دهد و یا هر نوع محصولی به او می‌فروشد، شما او را از منزل خود بیرون خواهید کرد؛ شما وارد منزل می‌شوید و تلویزیون روشن است، بیش از این به آن فکر نخواهید کرد. (جروم سینگر)

دوست نداشتید تلویزیون یک دکمه داشته باشد که هوش و ذکاوت را بالا ببرد؟ تیزهوشی خاصی وجود دارد و چندان کارا نیست. (گالگر)

تلویزیون به روان‌پزشکی از طریق انتشار اطلاعات در مورد آن کمک زیادی کرده است. گرچه تلویزیون بر روی نیاز به آن (یعنی روان‌پزشکی) نیز تأثیر چشمگیری داشته است. (آلفرد هیچکاک)

تلویزیون: اگر کودک بوسیله‌ی «دو حرف» (واژه انگلیسی TV) سرگرم می‌شود، به این فکر کنید که با بیست و شش حرف چه غوغایی به پا می‌شود. به قدرت تخیل کودک خود کمک کنید. کتابی را بگشایید. (ناشناس)

(منبع: www.quote garden.com)

حقایق جالب در مورد تلویزیون

با خاموش کردن تلویزیون، زندگی را روشن کنید.

موادمخدر برقی: تلویزیون، کامپیوتر و زندگی خانوادگی

آیا کودک شما به جای زندگی کردن به تماشای تلویزیون می‌پردازد؟

"خانواده‌هایی که قوانینی در مورد کم‌تر تماشا کردن تلویزیون وضع کرده‌اند در مقایسه با خانواده‌های بی‌قانون، کودکان شادتری دارند که بهتر خود را وفق می‌دهند" (وین، ۲۰۰۲).

• آمریکایی‌ها به‌طور متوسط بیش از چهار ساعت در روز تلویزیون نگاه می‌کنند یعنی دو ماه کامل در سال.

• ۸۶ درصد از دانش‌آموزان پایه دوازدهم در آمریکا که بیش از شش ساعت در روز تلویزیون نگاه می‌کنند، در آزمون‌های خواندنی عملکرد بدی دارند.

• تا سن ۱۸ سالگی کودکان آمریکایی به‌طور متوسط بیش از ۲۰۰۰۰۰ عمل خشونت‌آمیز شامل ۱۶۰۰۰ قتل در تلویزیون خواهند دید.

• در آمریکا، نسبت کودکانی که اضافه‌وزن دارند از سال ۱۹۸۰ دو برابر شده است که دلیل آن تا حدودی به تماشای تلویزیون و رژیم غذایی بد برمی‌گردد.

یک قانون خوب

هشدار جراح عمومی: تلویزیون باعث ترویج بی‌سوادی می‌شود.

شب‌های مدرسه خبری از تلویزیون نیست.

قاطعیت از اهمیت بالایی برخوردار است. در خانواده‌هایی که برای تماشای تلویزیون محدودیت وجود دارد، کودکان آن‌ها به نبود تلویزیون عادت خواهند کرد.

فرهنگ تلویزیونی ما

کل پاتریک (۱۹۹۳) اظهار داشت که دلیل اصلی خلاء فرهنگی در بسیاری از خانه‌ها به تلویزیون ربط دارد. تلویزیون به عنوان اصل سازمان‌دهنده در زندگی خانواده نقش ایفا می‌کند. تلویزیون دیگر بخشی از فرهنگ نیست بلکه خود به فرهنگ تبدیل شده است. تلویزیون صرفاً رسانه‌ی اصلی در سرگرمی و تفریح آمریکایی‌ها نیست بلکه تنها واقعیت مشترک و مهم‌ترین آن در کل جامعه ما محسوب می‌شود. برنامه‌های تلویزیونی نحوه‌ی زندگی، معاشرت، خوردن و بازی کردن ما را تعیین می‌کنند.

تلویزیون اولویت‌های ما را تعریف می‌کند. به ما می‌گوید که چه چیزی مهم است و چه چیزی مهم نیست و متعاقباً دیدگاه ما نسبت به واقعیت را شکل می‌دهد. با تمرکز بر روی رویدادها به آن‌ها اهمیت می‌بخشد و یا برعکس از طریق عدم توجه باعث کم‌اهمیت شدن آن‌ها می‌شود. به عنوان مثال، اهمیت زیادی به مسائل مذهبی نمی‌دهد. با وجود این که باور و اعتقاد دینی هنوز در زندگی بیشتر خانواده‌های آمریکایی از جایگاه والایی برخوردار است، مذهب تقریباً بازتاب چندانی در تلویزیون ندارد. یک شخصیت تلویزیونی به ندرت به کلیسا، مسجد یا معبد می‌رود، مشاوره دینی می‌خواهد و یا برای هدایت اخلاقی دعا می‌کند. یکی دیگر از تأثیرات تلویزیون این است که مسائل جنسی تقریباً پایه و اساس هر چیزی است؛

به عبارت دیگر، مسائل جنسی همیشه در ذهن همه در جریان است و یا این که بهتر است در جریان باشد. در عین حال، مسائل جنسی نشان داده شده در تلویزیون به ندرت در چهارچوب ازدواج می‌باشد. این مسائل اغلب به صورت خاص و خارج از ازدواج رخ می‌دهند. گاهی اوقات مدارس با ارزش‌های تعریف شده توسط والدین سر سازگاری ندارند. برنامه‌های تلویزیونی در اکثر موارد ارزش‌های سنتی را نفی می‌کنند. می‌توان گفت تلویزیون باعث می‌شود که منزل به بستری تبدیل شود که هر آن‌چه بازیگرهای هالیوود خواسته وارد فضای خانه شما و ذهن فرزندان شما می‌کنند. افرادی که فکر می‌کنند فرزندانشان بوسیله‌ی تلویزیون گمراه و منحرف نمی‌شوند سخت در اشتباه می‌باشند. تلویزیون به کودک می‌آموزد که به کمبودهای خود فکر کند نه به داشته‌هایش. تلویزیون بر روی افراد زیبا تمرکز می‌کند و باعث نارضایتی فرد از خود می‌شود. تلویزیون از طریق تضعیف ارزش‌های مربوط به باور و ایمان به خدا زمینه را برای سردرگمی کودک در مسائل اخلاقی فراهم می‌کند. "دوست خوب" مشغول خوردن مشروبات، سیگار کشیدن، رابطه با دوست دختر و شلیک به مردم و کشتن آن‌ها است! تلویزیون از همان آغاز کودک را در معرض مسائل جنسی قرار می‌دهد. به عنوان نمونه می‌توان به بیکینی پوشیدن پری دریایی کوچولو (شرکت دیزنی) و لباس‌های کوتاه و بدن‌نمای ستاره‌های سینما اشاره کرد. والدین احتمالاً نمی‌خواهند فرزند آن‌ها خشونت، هرزگی،

بلافاصله او را دعوت کرد که با ما زندگی کند. آن غریبه خیلی زود پذیرفته شد و چند ماه بعد وارد دنیا شد. وقتی که بزرگ شدم در مورد جایگاه او در خانواده ما هیچ سوالی نپرسیدم. مادرم به من آموخت که کتاب مقدس را دوست بدارم و پدرم به من یاد داد که از خدا پیروی کنم. در حالی که آن غریبه راوی داستان ما بود. او می‌توانست جذاب‌ترین داستان‌ها را سر هم کند. ماجراجویی‌ها، رمز و رازها، و کمدهای زیادی وجود داشت. او می‌توانست هر روز به مدت چندین ساعت تمام اعضاء خانواده ما را سرگرم کند. او برای تمام اعضاء خانواده مانند یک دوست بود. آن غریبه من و پدرم را برای اولین بار به بازی بیسبال برد. او همیشه ما را به دیدن فیلم تشویق می‌کرد و حتی مقدمات معرفی ما به چندین ستاره‌ی سینما را فراهم کرده بود. آن غریبه به صورت بی‌وقفه حرف می‌زد. ظاهراً پدر به او توجهی نمی‌کرد و مادرم بی‌سر و صدا از خواب پا می‌شد و بعد از ورود به اتاق خود مشغول خواندن انجیل و دعا کردن می‌شد. ما هم به یکی از داستان‌های او در مورد مکان‌های دور افتاده گوش می‌دادیم. واقعاً

مسائل جنسی یا تبلیغات اغواکننده برای هله هوله و اسباب بازی‌های بی‌فایده را نگاه کنند. در هر حال، والدین این سوال را مطرح می‌کنند: آیا تماشای برنامه‌های آموزشی مفید و سودمند می‌باشد؟ چیزی که باعث تعجب والدین می‌شود پاسخ منفی است که بیش از پیش از جانب والدین، معلمین و پژوهشگران حوزه‌ی رشد کودک به این سوال داده می‌شود. آن‌ها به موضوعات زیر در رابطه با تماشای تلویزیون واقف هستند:

- تلویزیون در مقایسه با مطالعه به فعالیت ذهنی کمتری نیاز دارد.
- تلویزیون از یادگیری مهارت‌های مطالعه جلوگیری می‌کند.
- تلویزیون باعث کاهش پشتکار کودک برای یافتن پاسخ مسائل می‌شود.
- تأثیر این معایب و آسیب‌ها در مقایسه با نکات مثبت تلویزیون سنگینی می‌کند.

غریبه

”چند ماه قبل از تولدم، پدرم با یک غریبه که تازه وارد شهر کوچک ما شده بود دیداری داشت. از همان آغاز، پدر تحت تأثیر این فرد تازه‌وارد و دلربا قرار گرفت و



را ترک کند. بیشتر از سی سال از حضور آن غریبه در کنار ما گذشته است. اگر همین امروز قصد ورود به خانه‌ی والدینم را داشته باشم، او را خواهم دید که در یک گوشه نشسته است و منتظر است تا کسی به او گوش فرا دهد و یا نقاشی کشیدن او را نگاه کند. اسم او؟ این چند سال او را «تلویزیون» صدا زده ایم»

(ناشناس).

چگونه عادت‌های تلویزیونی را عوض کنیم:

تجربه‌ی برخی از خانواده‌ها

سوزانا مادر یک کودک پنج ساله و یک کودک دو ساله به‌این نتیجه رسید که اول خود او باید از اعتیاد به تلویزیون دست بکشد. بچه‌های او گاهی اوقات در حد دو یا سه برنامه در طول هفته نگاه می‌کردند ولی هرگز به صورت روزانه به تماشای تلویزیون عادت نکردند. بعد از خواندن کتاب مواد مخدر برقی نوشته‌ی ماری وین و کتاب ذهن‌های در معرض خطر نوشته‌ی دکتر جین هیلی، مادر آن‌ها متقاعد شد که اعضاء خانواده باید کم‌تر تلویزیون نگاه کنند. سوزانا گفت: "سرویس تلویزیون کابلی را متوقف کردیم و هیچ آنتنی نداشتیم. الان دریافت صدا و تصویر به حداقل رسیده است. این موضوع از جذابیت و وسوسه‌ی تلویزیون کاسته است."

محدودیت‌هایی در رابطه با زمان و محتوای برنامه‌های تلویزیونی که کودک شما نگاه می‌کند وضع کنید
پم تصمیم گرفت که در طرح ملی

نمی‌دانم که آیا مادرم برای رفتن آن غریبه دعا کرده است یا نه. توجه کنید که پدرم تمام فضای خانه را با مسائل اخلاقی عجین کرده است. اما برای آن غریبه هیچ اجبار و الزامی جهت تکریم آن اصول اخلاقی وجود نداشت. به‌طور مثال، در منزل ما کفرگویی و دشنام به مقدسات نه از جانب ما و نه از جانب دوستان و افراد بزرگسال صورت نمی‌گرفت. مهمان دیرین ما به هر حال از واژه‌های زننده استفاده می‌کرد و همین مسئله باعث رنجش خاطر و آزدگی من و پدرم می‌شد. هیچ وقت با آن غریبه روبه‌رو نشدیم. پدرم استفاده از الکل حتی برای آشپزی را در منزل ممنوع کرده است. این در حالی است که آن غریبه به ما آبجو و نوشیدنی‌های الکلی پیشنهاد می‌دهد. کاری کرد که سیگار خوش طعم به نظر برسد. سیگار جذاب به نظر می‌رسد و پیپ متفاوت جلوه می‌کند. به صورت آزادانه در مورد مسائل جنسی حرف می‌زند. اظهار نظرهای او گاهی اوقات بی‌ادبانه و تحریک‌کننده و گاهی اوقات خجالت‌آور بودند. اکنون به‌این نتیجه رسیده‌ام که نظرات قبلی من در مورد روابط زن و مرد تحت تأثیر آن غریبه شکل گرفته بودند. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، معتقدم که لطف خدا شامل حال ما شد و از تأثیرگذاری بیشتر آن غریبه ممانعت به عمل آورد. مدام در حال مخالفت با ارزش‌های والدین من بود. با این حال به ندرت مورد مواخذه قرار گرفت و هرگز از او خواسته نشد که ما

و با یکدیگر مهربانانه‌تر رفتار می‌کردند. نداشتن تلویزیون تغییر بزرگی ایجاد کرد. اکنون زمانی برای خانواده در اختیار آنها قرار گرفته بود.

هرگز به فیلمی که نمی‌خواهید محتوای آن توسط فرزندان الگوبرداری شود در حضور آنها نگاه نکنید

والدین بر این باورند که کودک باید همیشه و در همه حال سرگرم شود. آنها خود را مجاب می‌کنند که به کودک کمک کنند: "خدای من، چیزی برای تو پیدا خواهم کرد". بعد از مدتی، والدین زمانی احساس راحتی می‌کنند که به کودک اجازه دهند تا فعالیت‌های موردنظر خود را پیدا کنند. کودکان کم سن و سال از کمک والدین در انجام کارهایشان بهره می‌گیرند. از کودک بخواهید به شما در آشپزی کمک کند. آیا والدین نباید نقش الگو و اسوه را برای فرزندان خود داشته باشند؟ اگر کودک والدین خود را بدون تلویزیون در حال استراحت یا سرگرم انجام کاری ببیند، او نیز انجام این کار را فرا خواهد گرفت.

یک هشدار در مورد تلویزیون

تلویزیون به یکی از رایج‌ترین اشیاء در جامعه ما تبدیل شده است. اگر کودک احساس کند که به اجبار از تلویزیون منع شده است، ممکن است به آن به عنوان محرومیت از حق و حقوق خود نگاه کند. این اتفاق احتمالاً باعث می‌شود که کودک برای تماشای تلویزیون به جاهای



یک هفته بدون تلویزیون شرکت کند. بچه‌های او که به ترتیب ۱۳، ۱۱ و ۴ سال داشتند از این موضوع خیلی ناراحت شدند. سپس از گله و شکایت دست برداشتند و همان هفته به انجام کارهای دیگری پرداختند. پسران بزرگ‌تر بیشتر مطالعه می‌کردند. البته با هم نیز بازی می‌کردند و حتی فوتبال بازی کردن را به خواهر کوچک‌تر خود یاد دادند. آنها فعالیت‌های خانواده را ساماندهی کردند

برخی از والدین برای همیشه تلویزیون را خاموش کرده‌اند و معتقدند که کار آنها ارزشمند است. خانواده‌ی کین این کار را در حین تعطیلات انجام داد و باعث تحول شد. در طول تعطیلات خبری از تلویزیون نبود. بنابراین زمان خوبی برای ایجاد تغییر و تحول بود. در آغاز، دختر ما در مورد تلویزیون سوال پرسید. هر وقت سوال می‌پرسید حواس او را از این موضوع پرت می‌کردیم.

برای کودک خود داستان‌ها و شعرهای آموزنده و الهام‌بخش بخوانید (بنت ۱۹۹۶).

قفل برنامه‌های تلویزیونی مضر از طریق وی-چیپ که در سال ۱۹۹۹ وارد بازار شد امکان پذیر است.

به تاخیر افتاده، توجه به مراتب کم‌تر و رشد شناختی به تاخیر افتاده دارد." این اسناد علمی صرفاً سودمند نیستند بلکه به بهترین شکل ممکن نشان می‌دهند که آسیب و زیان وجود دارد."

اسپاک پذیرفت که این استراتژی در نظر بسیار از والدین "بیش از حد افراطی" است. روزموند (۱۹۹۳) اظهار داشت که کودک باید تا زمان یادگیری خواندن و لذت بردن از کتاب از تماشای تلویزیون منع شود. حتی بعد از آن، تماشای تلویزیون باید به پنج ساعت در هفته محدود گردد.

رنکین (۲۰۰۶) به یک سری مطالعات عمده اشاره کرد. بر مبنای این تحقیقات، تماشای تلویزیون تا سه ساعت و یا بیشتر از آن در طول روز به عملکرد کودک در مدرسه آسیب می‌رساند البته نباید از نقش برنامه‌های آموزشی خوب غافل شد. برنامه‌های آموزشی ارتباط تنگاتنگی با افزایش خلاقیت دارند.

با یک دزد که پول شما را قاپیده است چگونه برخورد می‌کنید؟ با دزدی که زمان شما و زندگی خانوادگی شما را به جیب زده است چگونه روبرو می‌شوید؟ تلویزیون آسیب‌های به مراتب بیشتری در مقایسه با دزدیده شدن پول به شما وارد می‌کند. تلویزیون خوشبختی را از شما خواهد گرفت. گرچه این امکان وجود دارد که پول خود را برگردانید، ولی امکان بازگشت زمان و خوشبختی شما وجود ندارد.

دیگری برود. این مکان ممکن است ایمن نباشد و یا زمینه را برای آسیب‌پذیری او مهیا کند. رویکردهای زیر به حل این مسئله کمک می‌کند:

• کودک را با فعالیت‌های دیگری که دوست دارد سرگرم کنید (مانند فعالیت‌های علمی، فرهنگی، معنوی و یا فیزیکی).

• در صورت امکان، به کودک اجازه ندهید که به تنهایی تلویزیون نگاه کند. والدین باید در کنار آن‌ها حضور داشته باشند و در مورد صحنه‌ها و برنامه‌های خاص توضیحات مناسبی ارائه دهند. خوشبختانه، چنین کاری کودک را به سمت یک سری موازین و فضیلت هدایت خواهد کرد. به علاوه، یک حاشیه امنیت برای کودک در برابر صحنه‌های خشن و زننده درست می‌کند. محافظی از جنس ایمن برای او ایجاد کنید که بعدها از ارتکاب گناه توسط او در آینده جلوگیری کند. ایمن قوی ضروری به نظر می‌رسد زیرا والدین همیشه نمی‌توانند در کنار فرزند خود حاضر باشند.

کارشناسان و تحقیقات آن‌ها در مورد تلویزیون و کودک

اسپاک (۱۹۹۸) و آکادمی طب اطفال آمریکا (۱۹۹۹) به این نتیجه رسیدند که کودک نوپا و خردسال بهتر است که در هیچ شرایطی تلویزیون نگاه نکنند زیرا "تماشای تلویزیون ارتباط مستقیمی با زبان

فهرستی از موارد جایگزین خانواده‌ها برای تماشای تلویزیون

منفی تلویزیون بر روی والدین و کودکان اشاره کردیم. به احتمال زیاد، بزرگ‌ترین آسیب تلویزیون به زندگی خانوادگی این است که آن را کم ارزش می‌کند. این تهدید توسط بسیاری از مردم جدی گرفته نمی‌شود. هیچ تعاملی بین خانواده‌ها وجود ندارد. تلویزیون از با هم بودن آن‌ها جلوگیری می‌کند. به تعدادی از راهکارهای جایگزین برای تماشای تلویزیون در بخش بعدی توجه کنید.

اکثر والدین به کودکان خود این اجازه را می‌دهند که تلویزیون تماشا کنند زیرا هیچ راه دیگری برای پر کردن زمان آن‌ها ندارند. علاوه بر این، والدین آنقدر خسته هستند که تلویزیون کودک را از آن‌ها دور می‌کنند و به آن‌ها فرصت استراحت می‌دهد. ولی راه‌حل از انجام فعالیت‌های مفید نهفته است. قبلاً به بسیاری از تأثیرات

راهکارهای جایگزین برای تماشای تلویزیون

۸. شنا کردن
۹. خواندن کتاب با صدای بلند برای خواهر یا برادر کوچک‌تر
۱۰. برنامه‌ریزی یک اردو
۱۱. پیاده‌روی، دویدن یا دوچرخه‌سواری
۱۲. خواندن آواز یا حفظ کردن شعر
۱۳. تماشا کردن پرنده‌ها
۱۴. طناب بازی
۱۵. حضور داوطلبانه در یک نهاد اجتماعی یا خیریه
۱۶. اردو رفتن (حتی اگر در حیاط باشد)
۱۷. نوشتن نامه به یک دوست، فامیل یا پدربزرگ یا مادربزرگ
۱۸. کاشتن گل، سبزی یا هر گیاهی
۱۹. خواندن مجله یا روزنامه
۲۰. شطرنج
۲۱. بازی دستبند؛ یکی از دستبندها را به میچ یکی و دیگری را به میچ دست دیگری ببندید



۱. با در نظر گرفتن سن کودک، فعالیت‌های متناسب را انتخاب کنید. کتاب‌هایی وجود دارند که هزاران هزار فعالیت در اختیار خانواده قرار می‌دهند:
۱. ساختن سنگر
۲. برنامه‌ریزی یک نظافت جمعی
۳. بازدید از کتابخانه، امانت گرفتن کتاب و شرکت در فعالیت‌های کتابخانه
۴. گوش دادن به رادیو
۵. بازدید از باغ وحش یا موزه
۶. کشیدن یک تصویر
۷. رفتن به پارک یا مکان‌های عمومی

۲۲. اقلام اضافی را به افراد پناهنده یا موسسه‌های خیریه اهدا کنید
۲۳. داشتن دفتر خاطرات
۲۴. بازدید از یک کتاب‌فروشی در آن حوالی
۲۵. تحقیق در مورد پیشینه‌ی خانواده
۲۶. یاد گرفتن نجاری و درست کردن قفسه کتاب
۲۷. درست کردن صنایع دستی و هدیه دادن آن
۲۸. درست کردن یک داستان و نوشتن آن
۲۹. پیاده‌روی در طبیعت. دانه و برگ جمع کنید. با آن‌ها یک کولاژ درست کنید و آن را بر روی یخچال بچسبانید
۳۰. با استفاده از دوربین در شب به آسمان نگاه کنید. صورت‌های فلکی مختلف را شناسایی کنید. به ماه نگاه کنید. چیزی در مورد نجوم بخوانید
۳۱. برای همسایه‌های خود کلوچه درست کنید
۳۲. از یکی از اعضاء سالخورده خانواده خود بخواهید که در مورد کودکی خود داستانی برای شما تعریف کند. در مورد آن چیزی بنویسید
۳۳. مربا درست کنید
۳۴. ماست درست کنید
۳۵. ورزش کنید
۳۶. پیاده به مدرسه یا سر کار بروید
۳۷. بولینگ بازی کنید
۳۸. فوتبال بازی کنید
۳۹. در مراسمات مذهبی دین‌های مختلف شرکت کنید
۴۰. در مسابقه‌ی دویدن با گونی سیب‌زمینی شرکت کنید
۴۱. فوتبال آمریکایی، والیبال یا بسکتبال بازی کنید
۴۲. تایپ کردن را یاد بگیرید
۴۳. استفاده از کامپیوتر را یاد بگیرید
۴۴. رانندگی کردن را یاد بگیرید
۴۵. تنیس روی میز بازی کنید
۴۶. در همسایگی و نزدیکی خود به دنبال یک چیز پنهان شده بگردید
۴۷. با دست لباس بشوید
۴۸. خانه را جارو برقی کنید
۴۹. پنجره‌ها را تمیز کنید
۵۰. برای دوستان یا خانواده شام درست کنید
۵۱. صورت‌حساب‌های بانکی را تطبیق دهید
۵۲. نقدی بر یک کتاب بنویسید
۵۳. در مورد بودجه ماهیانه خانواده بحث کنید
۵۴. یک مهمانی را تدارک ببینید
۵۵. مجله‌هایتان را با دوستان خود عوض کنید
۵۶. اتاق خود را تمیز کنید
۵۷. فریزبی یا هاکی بازی کنید
۵۸. به نویسنده‌ی مورد علاقه‌ی خود (مرده یا زنده) نامه بنویسید
۵۹. با حیوان خانگی خود یا همسایه بازی کنید
۶۰. کارهای حیاط را انجام دهید
۶۱. بادبادک بازی کنید
۶۲. همراه با خانواده مسافرت کنید
۶۳. در ایوان یا با روی درخت یک



۷۷. تصویر اعضاء خانواده خود را بکشید
۷۸. استفاده از نقش و قطب نما را یاد بگیرید.
۷۹. سیستم متریک را یاد بگیرید
۸۰. با یک فرد سالخورده صحبت کنید
۸۱. چکرز بازی کنید
۸۲. دوختن را یاد بگیرید
۸۳. به حومه شهر بروید
۸۴. یک گاو را بدوشتید
۸۵. از درخت بالا بروید
۸۶. لطیفه بخوانید و آن‌ها را در یک دفتر یادداشت کنید. آن‌ها را برای دوستان و خانواده‌ی خود تعریف کنید
۸۷. تعدادی چیستان یاد بگیرید
۸۸. طلوع و غروب آفتاب را نگاه کنید
۸۹. لیست خواربار تهیه کنید
۹۰. جملات ساده به چند زبان مختلف را یاد بگیرید (مانند مچکرم، صبح بخیر، عصر بخیر، بله، نه، اعداد از یک تا ده، روزهای هفته و غیره)
- دماسنج و هواسنج نصب کنید
۶۴. یک نمایش اجرا کنید
۶۵. سورت‌هسواری کنید. آدم برفی درست کنید
۶۶. با استفاده از عکس‌های قدیمی در مجله‌ها یک کولاژ درست کنید
۶۷. از یک آسایشگاه بازدید کنید
۶۸. برای افرادی که تازه پدر و مادر شده کمک کنید
۶۹. پیاده روی طولانی داشته باشید
۷۰. معما حل کنید
۷۱. دوست‌های جدید پیدا کنید
۷۲. یک گروه مطالعه تشکیل دهید
۷۳. با دوستان و اعضاء خانواده بازی‌های رومیزی بکنید
۷۴. آکواریوم مورچه بسازید
۷۵. در باغ مهمانی عصرانه داشته باشید
۷۶. یک قایق مینیاتوری درست کنید و آن را بر روی آب شناور کنید

انتخاب‌های جدی‌تر

- زیر باران، برف یا آفتاب بازی کنید (از وسائل حفاظتی مناسب استفاده کنید).
- فئیری یاسای سه‌لامه‌تی ببن که چوَن خویان له ناگر پاریزن.
- دفاع شخصی را بیاموزید.
- در کلاس‌های شعر و تجوید (نیکو خواندن قرآن) شرکت کنید.

- اصول و قوانین ایمنی مربوط به آتش‌سوزی را بیاموزید.
- بحث و مناظره را یاد بگیرید.
- خطاطی عربی و انگلیسی را بیاموزید.
- ماهیگیری کنید.
- فرآیند سی پی آر (احیای قلبی ریوی) را بیاموزید.
- مانور هایملیک را بیاموزید.
- صحبت کردن در جمع را بیاموزید.

عمر بن خطاب فرموده است:

«به فرزندان خود شنا، تیراندازی

و اسب‌سواری بیاموزید».

فعالیت‌های مرتبط با طبیعت

- با سرعت دلخواه به اکتشاف طبیعت پردازید. مسیرهایی را پیدا کنید که خانواده بتواند با آسودگی و فراغت خاطر در آنجا قدم بزند و یا یک پیاده‌روی طولانی و شاداب‌تر همراه با دیدن شگفتی‌های طبیعت مانند پرنده‌ها، حشرات، مارها، گل‌ها و درختان داشته باشید. بچه‌ها ممکن است ساعت‌ها به دنبال پیدا کردن سنگ‌های مختلف در رودخانه باشند. به علاوه، دوچرخه سواری گزینه‌ی خوبی

بخش بعدی به یک سری فعالیت‌های جدی‌تر اختصاص پیدا کرده است که کودکان می‌توانند آن‌ها را انجام دهند (برگرفته شده از بشیر و همکاران).

فعالیت‌های اجتماعی و گروهی

- علاوه بر دو زبان اصلی، زبان دیگری یاد بگیرید: زبان بومی کشور خود و زبان عربی قرآن را بیاموزید.
- در کمپ‌های جوانان شرکت کنید: اطمینان حاصل کنید که فعالیت‌های مفید به اندازه کافی برای کودکان در حین تعطیلات طولانی مدت تدارک دیده شده است. علاوه بر محتوای فکری و معنوی، برنامه‌های کمپ باید شامل بازی، ورزش، نمایش کوتاه ورقابت باشد.
- به باشگاه‌های پسرانه یا دخترانه ملحق شوید.

- به گروه‌های نشید (آوازخوانی) ملحق شوید. آوازهایی را انتخاب کنید که علاوه بر تناسب، یادگیری آن‌ها برای کودکان آسان باشد. به آن‌ها اجازه دهید که آن آوازها را در جشن‌های جمعی و گروهی اجرا کنند.
- در مهمانی‌های شبانه شرکت کنید. چنین مهمانی‌هایی که توسط بچه‌ها تدارک دیده می‌شوند و زیر نظر والدین برگزار شده از جنبه‌ی تفریحی بالایی برخوردار هستند و به ایجاد روابط عمیق مابین آن‌ها کمک می‌کنند.

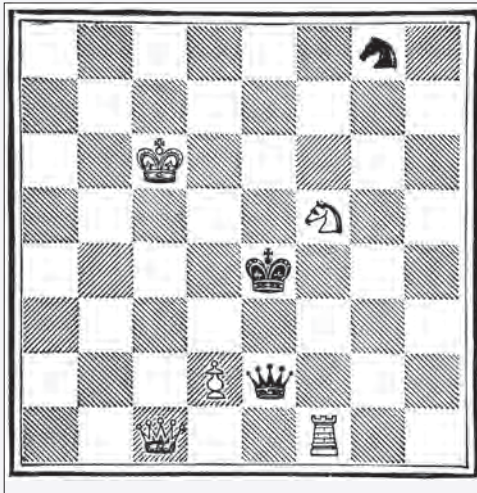
است.

ماشین را به دو تیم تقسیم کنید: گروه سمت چپ و گروه سمت راست. با صدای آرام گاوها، گوسفندها و اسبها را بشمارید. همین کار را برای سگها، گربهها و پرندهها انجام دهید. شما فقط حیوانات طرف خود را بشمارید. اگر یک قبرستان در سمت رقیب پیدا کنید، تمام حیوانات شمرده شده توسط آنها «مرده» محسوب می‌شوند و باید دوباره از اول شروع کنند.

• بازی الفبا را انجام دهید. هر یک از افراد داخل ماشین باید حروف موجود در تابلوهای راهنمایی و رانندگی را جمع کنند. این حروف باید به ترتیب جمع‌آوری شوند. هیچ یک از آنها حق ندارد که برگردد و تابلوهای آن طرف جاده را نگاه کند. اولین کسی که حرف «ی» را ببیند برنده می‌شود.

• در طول سفر، تا جایی که امکان دارد پلاک ماشین‌های مختلف از ایالت‌ها و کشورهای مختلف را حفظ کنید.

• «بی بی بامبل بی، چیه چیه؟» بازی



• به ستاره‌ها خیره شوید. خیره شدن به ستاره‌ها کار بسیار جالبی است. از نقشه‌ی صورت‌های فلکی استفاده کنید. یک پتو و مقداری میوه بردارید و به جایی بروید که روشنایی چندانی ندارد. حیاط پشت خانه یا بالای تپه جاهای خوبی است. وقتی که فضا کاملاً تاریک شد، صورت‌های فلکی مختلف را به یکدیگر نشان دهید. به دب اصغر اشاره کنید و سپس لئو (برج اسد) را پیدا کنید. در آخر، بچه‌ها یاد خواهند گرفت که اشکال خود را در ستاره‌ها جستجو کنند دقیقاً مثل همان کاری که در ابرها انجام می‌دهند.

بازی و سرگرمی

بازی انگشتان دست و پا را انجام دهید. طول نسبی هر یک از انگشتان دست خود را با هم مقایسه کنید. سپس دست خود را بلند کنید و انگشتان را بهم بچسبانید. خواهید دید که انگشت اشاره از انگشت چهارم (انگشتر) کوتاه‌تر است و انگشت وسطی از همه بلندتر است. این الگو برای همه متفاوت است. سپس به انگشتان پا نگاه کنید. جورابه‌ایان را در بیاورید و در کنار هم به پشت بخوابید. به پاهایتان نگاه کنید. انگشتان پا نیز با هم فرق دارند.

• شمردن دنده‌های فرزندانتان جذاب است بخصوص اگر این کار توسط پدر بزرگ و مادر بزرگ انجام گردد.

• در سفرهای ماشینی، افراد داخل

کنید. شما با این بازی می‌توانید یک بچه دو ساله را چندین دقیقه سرگرم کنید. اول شما شروع کنید و بگویید: «بی بی بامبل بی، چیه چیه که قرمز؟» سپس به دختر خود این فرصت را بدهید که داخل اتاق را نگاه کند و آن شیء قرمز رنگ را حدس بزند. اگر پاسخ او درست باشد، نوبت او خواهد بود. یا بگوید: «با چشمای کوچولوم چیزی می‌بینم که با الف شروع می‌شه». بچه باید حدس بزند که شما چه چیزی که با آن حرف (در این مورد الف شروع شده، دیده‌اید).

• شطرنج بازی کنید. یکی از روش‌های کارآمد برای آموزش فکر کردن و خلاقیت به کودک بازی شطرنج است. علاوه بر آموزش صبر و بردباری، بازی شطرنج ذهن شما را منظم خواهد کرد. به علاوه، شما می‌توانید از طریق آنالیز استراتژی حریف در حین بازی، به شناخت شخصیت او دست پیدا کنید. آیا تهاجمی عمل می‌کنند یا تدافعی؟ آیا ریسک‌پذیری می‌کنند یا نه؟



صداهای طبیعت

از بچه‌ها بخواهید که بنشینند، چشمانشان را ببندند و حدالمقدور سکوت کنند. سپس از آن‌ها بخواهید تمام صداهایی که به گوش آن‌ها می‌رسد را بشمارند. به صدای پرنده‌ها، حشرات و قورباغه‌ها گوش دهید.

آنها را در معرض طبیعت قرار دهید

بچه‌های ما در حال دور شدن از درختان، رودخانه‌ها و کوه‌ها هستند و به سوی دنیای تلویزیون، کامپیوتر و بازی‌های ویدیویی حرکت می‌کنند. آن‌ها را به طبیعت برگردانید.

با فرزندان خود غذا بخورید



سیگار گرایش پیدا کنند.
 • بچه‌هایی که به‌طور مرتب با والدین خود غذا می‌خورند نمرات بهتری در مدرسه کسب می‌کنند، در منزل استرس کمتری دارند و بیشتر به والدین خود اعتماد می‌کنند.

ضرر و زیان استفاده‌ی بیش از اندازه از اینترنت

بسیاری از مباحث مطرح‌شده در مورد تأثیرات منفی تلویزیون به اینترنت و بازی‌های ویدیویی نیز قابل اطلاق می‌باشد. والدین معمولاً از کامپیوتر و استفاده مفرط از آن حمایت می‌کنند. تعدادی از والدین بر این باورند که وجود کامپیوتر در زندگی ما به عنوان یک ابزار و

طبق پژوهشی که در دانشگاه کلمبیا توسط مرکز ملی اعتیاد و سوء مصرف مواد انجام شد:

• بچه‌هایی که با اعضاء خانواده شام می‌خورند ارتباط بهتری با هم برقرار می‌کنند. شام‌های خانوادگی صرف غذا خوردن نیستند. حرف‌های رد و بدل شده به والدین کمک می‌کند که در مورد زندگی فرزندان خود من‌الجمله چالش‌های پیش رو و فعالیت‌های مورد علاقه‌ی آن‌ها به شناخت کافی برسند.
 • نوجوانان آمریکایی که هیچ وقت با والدین خود شام نمی‌خورند ۷۲ درصد احتمال آن بیشتر است که به مصرف موادمخدر، مشروبات الکلی و



مزایای زیادی دارد و اطلاعات ضروری زیادی در اختیار ما قرار می‌دهد. در هر صورت، والدین باید استفاده از کامپیوتر را کنترل نمایند، از رمز عبور استفاده کنند، یک سری سایت‌های خاص را مسدود کنند، از اقدامات ایمنی کمک بگیرند و نهایتاً بیش از پیش از این رسانه شناخت داشته باشند. به بچه‌ها اجازه ندهید که وقت زیادی به اینترنت اختصاص دهند. در ضمن، کامپیوتر را در اتاق نشیمن بگذارید تا بدین گونه کاملاً در معرض دید اعضای خانواده قرار بگیرد.

بازی‌های کامپیوتری

بازی‌های کامپیوتری زمان زیادی از وقت بچه‌ها بخصوص پسران را می‌گیرد. بازی‌ای که بی‌خطر و بی‌ضرر به نظر می‌رسد در واقع می‌تواند به بچه آسیب

وسيله سراسر سود و فايده است. در حالي كه چنين نيست! والدين انتظار دارند كه فرزندانشان از كامپيوتر به صورت متعادل و در چهارچوب وظايف استفاده كنند. واقعيت چيز ديگري را نشان مي‌دهد. آن‌ها بواسطه‌ي كامپيوتر وقت خود را در چت‌روم‌ها تلف مي‌كنند، به سايت‌هاي به درد نخور دسترسي پيدا مي‌كنند و به تماشاى فيلم‌هاي مستهجن مي‌پردازند. مثل تلويزيون، استفاده‌ي بيش از حد از اينترنت باعث بي‌علاقگي، مختل شدن كارهاي درست و موجه، افزايش چاقى و ممانعت از شكل‌گيري روابط اجتماعى معمول در بين بچه‌ها مي‌شود. علاوه بر اين، بچه‌ها در معرض ايده‌هاي نادرست و حجم زيادى از تبليغات قرار مي‌گيرند.

كامپيوتر به عنوان يك ابزار قدرتمند

می‌شود. سحر و جادو به بخش معمول بازی‌های کامپیوتری تبدیل شده است. متأسفانه با پیشرفت تکنولوژی این بازی‌ها بیشتر و بیشتر واقعی جلوه می‌کنند. این موضوع خیلی خطرناک است چونکه باعث آمیختگی دنیای واقعی و دنیای خیالی می‌گردد. بچه نباید به فرار از واقعیت تشویق شود بل در مقابل باید با زندگی و تمام چالش‌های آن روبه‌رو شود.

مدت زمانی که بچه صرف بازی‌های کامپیوتری می‌کند باید توسط والدین محدود شود. به علاوه، والدین باید بازی‌های منتخب بچه را کنترل کنند.

بازی‌های ویدئویی و کودکان

بازی‌های ویدئویی برای اولین بار در دهه‌ی ۱۹۷۰ عرضه شد. از آن زمان به بعد، این بازی‌ها به محبوبیت بالایی در بین بچه‌ها دست پیدا کرده‌اند. روز به روز خشونت، سوء مصرف مواد و مسائل جنسی در بازی‌های کامپیوتری معمول‌تر

وارد کند. بازی‌های کامپیوتری حاوی خشونت هستند. علاوه بر این، چنین بازی‌هایی بیش از حد اعتیادآور می‌باشند. مواردی گزارش شده است که به شدت به این بازی‌ها اعتیاد داشته و نهایتاً کار آن‌ها به مرگ ختم شده است (اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری باعث مرگ چندین نفر شده است) (اخبار بی‌بی‌سی، ۲۰۰۵).

این بازی‌ها به گونه‌ای احساس را از واقعیت می‌گیرند که دنیای واقعی به یک بازی و صحنه‌ای برای سرگرمی تقلیل می‌یابد. بازی‌هایی که مبارزه و کشتار به سبک کماندو را ترغیب می‌کنند باعث کم ارزش شدن زندگی انسانی می‌گردند. نظامیان با استفاده از بازی‌های کامپیوتری (همان بازی‌هایی که بچه‌ها سرگرم آن هستند) صفحه ۴۵۰ به سربازان خود کشتن را آموزش می‌دهند. جادوگری، شیطان و دنیای اسرارآمیز دیگر مضمون‌هایی است که در این بازی‌ها به آن‌ها پرداخته

تماشای تلویزیون به صورت افراطی ارتباط مستقیمی با رفتار پرخاشگرانه، عملکرد ضعیف در دانشگاه، تمایلات جنسی پیش‌رس، چاقی، مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی دارد. بازی‌های خشن به خصومت و درگیری‌های فیزیکی نیز ربط دارد.

بازی‌های خشن به موارد زیر منجر می‌شود:

۱. افزایش انگیزتگی فیزیولوژیکی
۲. افزایش افکار پرخاشگرانه
۳. افزایش احساسات پرخاشگرانه
۴. افزایش رفتارهای پرخاشگرانه
۵. کاهش رفتارهای کمکی و مفید برای جامعه

به نظر می‌رسند.

به عنوان بخشی از بازی ویدیویی شرکت کند، به همان اندازه احتمال وقوع رفتار خشونت‌آمیز در برابر دیگران افزایش می‌یابد.

پسران در مقایسه با دختران بیشتر به انجام بازی‌های ویدیویی می‌پردازند.

بازی‌های ویدیویی در حال گسترش و ترویج رفتارهای ضداجتماعی و ضد دین (مانند قتل، بددهنی و دزدی) می‌باشند.

درمحتوای اجتماعی بازی‌های ویدیویی زنان به صورت منفی به تصویر کشیده شده‌اند. به عنوان نمونه در بازی‌های «نیتندو»، زنان به گونه‌ای نشان داده شده‌اند که عمل بر روی آن‌ها انجام می‌شود و معمولاً نقشی به عنوان شروع‌کننده بر عهده ندارند. در موارد افراطی، زن در نقش طعمه و قربانی ظاهر شده است. اکثر بازی‌ها بر مبنای این الگو پایه‌ریزی شده بودند که یک زن ربوده می‌شود و باید نجات داده شود (فانک ۱۹۹۳).

به تصویر کشیدن تفاوت‌های جنسیتی در تلویزیون

۱. در تعاملات مرد و زن در تلویزیون، مردان معمولاً سلطه و برتری دارند.

۲. مردها در تلویزیون معمولاً منطقی، آرمان‌طلب، باهوش، رقابتی، قوی، باثبات و صبور نشان داده می‌شوند در حالی زنان احساسی، سلطه‌پذیر، ترسو می‌باشند. البته گاهی اوقات زنان در نقش تبهکار و متقلب ظاهر می‌شوند.

۳. مردها بیشتر بر روی قدرت، کارایی

پادوکا (کتاکی)، جانزبرو (آرکانزاس)، لیتتون (کلرادو) و بلکزبرگ (ورجینیا) چهار شهر آمریکایی‌ای بودند که در مدارس آن‌ها

تیراندازی اتفاق افتاد. دانش‌آموزانی این کار را انجام داده بودند که بیشتر وقت خود

را به بازی‌های ویدیویی خشن اختصاص داده بودند. در قتل عام دبیرستان کالومبین که در سال ۱۹۹۹ رخ داد (گیگز ۱۹۹۹)، دو

نوجوان به نام‌های اریک هریس و دیلان کلبولد قبل از خودکشی به ۱۳ نفر تیراندازی کردند و باعث مصدومیت ۲۳ نفر شدند.

این دو نوجوان از بازی ویدیویی به اسم «سرنوشت» لذت می‌بردند. «سرنوشت»

یک بازی تیراندازی پر از کشتار و خونریزی بوده که با هدف آموزش کشتن به سربازان طراحی شده است. هریس نسخه‌ای

سفارشی از این بازی برای خود درست کرده بود که در آن دو تیرانداز با سلاح‌های اضافه و مهمات نامحدود حضور داشتند.

به علاوه، افراد قربانی توانایی دفاع و مقابله نداشتند. این فضا شبیه فضای تیراندازی‌ای بود که می‌خواست در دنیای

واقعی به آن جامه عمل بپوشاند (اندرسن و دل ۲۰۰۰).

بچه هر چه بیشتر به تمرین اعمال خشونت‌آمیز پردازد، احتمال انجام آن اعمال به همان اندازه بیشتر خواهد شد (کلارک ۱۹۹۳).

ارتباط تنگاتنگی بین رفتار پرخاشگرانه از جانب بچه و قرار گرفتن او در معرض پرخاشگری در بازی‌های ویدیویی وجود

دارد. بچه هر چه بیشتر در رفتار خشونت‌آمیز

مردها بوده، به تصویر کشیده می‌شوند. در ویدیوهای رپ، زنان به ایفای نقش ابزار شهوت جنسی می‌پردازند. چهار برابر احتمال آن بیشتر است که زنان در مقایسه با مردن لباس کمتری بپوشند این در حالی است که مردها بیشتر مواقع به صورت کامل لباس می‌پوشند.

پیشانی خانواده

بازی‌های ویدیویی به عمل انفرادی نسبت به همکاری ارجحیت می‌دهند. یکی از سناریوهای معمول در این بازی‌ها این است که یک شخصیت ناشناس در برابر یک دشمن ناشناس دست به یک اقدام پرخاشگرانه می‌زند. دنیای بازی‌های ویدیویی ارزش چندانی برای اجتماع و بازی تیمی قائل نمی‌شود. در اکثر بازی‌های ویدیویی، امکان بازی توسط بیش از یک نفر به صورت همزمان وجود ندارد. موسسه ملی رسانه و خانواده سال‌ها است که به مطالعه و بررسی تأثیرات بازی‌های ویدیویی پرداخته است. این نتایج بدست آمده است که بازی‌های ویدیویی باعث ترویج باند و باندبازی، وحشیگری، گستاخی، خشونت و رفتار وحشیانه در مقابل زنان شده است.

و مهارت تأکید می‌کنند در حالی که برای زنان جذابیت و درجه اشتیاق در اولویت قرار دارد.

۴. در بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی ازدواج و خانواده از اهمیت چندانی برای مردها برخوردار نیستند. تقریباً در رابطه با نیمی از مردها، نمی‌توان حدس زد که متاهل هستند یا نه. این واقعیت تنها در مورد ۱۱ درصد از زنان درست بود.

بیشتر زنانی که در برنامه‌های تلویزیونی شبانه حضور دارند، جوان، جذاب، خوش اندام هستند و از زیورآلات زیادی استفاده می‌کنند. این افراد در اکثر مواقع در شرایطی قرار می‌گیرند که ظاهر تعیین کننده است نه هوش و استعداد. لذا، رفتارهای حاوی بی‌کفایتی و درماندگی دور از انتظار نیست. در حل مسائل، مردها دو برابر زنان توانمند و ماهر به تصویر کشیده می‌شوند. زنان خیلی بیشتر از مردان به عنوان ابزار جنسی نشان داده می‌شوند. در حالی که مردان در حین رسیدگی به نیازهای کودک حرفی برای گفتن ندارند (سیدمن ۱۹۹۹؛ دیویس ۱۹۹۰؛ بل ۱۹۹۴).

در برنامه‌های تلویزیونی موسیقی در آمریکا، زنان در اغلب مواقع به عنوان ابزار جنسی که به دنبال جلب توجه



خلاصه:

- بچه‌هایی که کم‌تر بازی‌های ویدیویی را دنبال می‌کنند عملکرد بهتری در مدرسه دارند و کم‌تر دچار جنگ و دعوا می‌شوند.
- از بازی‌های آموزشی حمایت کنید و بازی‌های خشونت‌آمیز را ممنوع کنید.
- تلویزیون و بازی‌های ویدیویی تأثیر چندانی بر روی بچه‌های با شخصیت و خوب به جای نمی‌گذارند.
- والدین باید در رابطه با مدت زمانی که بچه‌ها صرف بازی‌های ویدیویی می‌کنند محدودیت‌هایی تعریف کنند.

تلویزیون را خاموش کنید، زندگی را روشن کنید:

بیشتر از بچه‌های خود و بودن با آنها لذت ببرید. نقاشی کشیدن پرازش‌ترین و چالش‌برانگیزترین کار ممکن است. نقاشی به عمل، هنر و باور نیاز دارد. هر روز از وجود بچه‌های خود لذت ببرید (نه از تلویزیون).



راه‌کارهای جایگزین برای تلویزیون و بازی‌های ویدیویی

فعالیت ۷۲: بازدیدهای آموزشی

- این فرصت را فراهم کنید که بچه‌ها در بسیاری از موسسات مختلف حضور پیدا کنند. «بهم‌بگی، فراموش خواهیم کرد؛ بهم نشون بدی، تو ذهنم خواهد ماند؛ اما اگه حضور داشته باشم، موضوع را درک خواهیم کرد».
- فرزندانان را به دادگاه ببرید تا قضات و وکلا را ببینند.
 - فرزندانان را به کلانتری و زندان ببرید.
 - همراه با فرزندان خود از پرستشگاه‌های سایر ادیان بازدید کنید.
 - از موزه‌ها، پارک‌ها، کتابخانه‌ها و مزارع بازدید کنید.

فعالیت ۷۳: آن‌ها را نسبت به غذا هوشیار کنید

- از فرزندان خود در مورد ترکیبات و درست کردن وعده‌های غذا زیر سوال پرسید:
- سوپ، پیتزا، نان، ماست، پنیر، همبرگر، پنکیک، کلوچه، خوراک کِری، بریانی، کیک، عسل، ذرت، مایونز، سس گوجه فرنگی، چای و قهوه.
- به آن‌ها اجزاء سازنده و فرآیند آماده‌سازی اقلام زیر را نشان دهید: صابون، شامپو، کاغذ، جوهر، لباس، پلاستیک، آسفالت، کفش، مبلمان و فرش.
- از فرزند خود بخواهید که یک غذا را انتخاب کنند و با استفاده از دستور پخت و کمک شما آن را درست کنند.

فعالیت ۷۴: برای چه چیزی بیش از همه ارزش قائل می‌شوید؟

- در یک دوره‌می خانوادگی از هر یک از افراد حاضر پرسید: «اگر تنها یک روز از زندگی شما باقی مانده باشد، چه کاری انجام خواهی داد؟ چرا؟» به او فرصت بدهید که در مورد پاسخ خود صحبت کند.

فعالیت ۷۵: خرده‌مندی به عنوان جواهری برای بچه‌ها

خانواده را دور هم جمع کنید و از یکی از بچه‌ها بخواهید که متن زیر را با صدای بلند بخواند. معنی و مفهوم هر یک از آن‌ها را توضیح دهید. در مورد تجارب خود در این رابطه نیز صحبت کنید. بچه‌ها را تشویق کنید که نظرات و ایده‌های خود را به اشتراک بگذارند.

فرزندم مواظب و هشیار باش اگر...

- اگر به مرد نجیب و شرافتمندی بی‌احترامی کردی

- اگر باعث شرمندگی و خجالت یک انسان خردمند شدی

- اگر با یک انسان پست و فرومایه مهربانانه رفتار کردی

- اگر با یک انسان احمق مزاح کردی

- اگر با یک انسان هرزه و فاسد ارتباط برقرار کردی.

فرزند دوست داشتی من...

- همه خوشی‌ها را تجربه کردم ولی هیچ کدام به اندازه‌ی سلامتی شیرین نبود

- همه تلخی‌ها را تجربه کردم ولی هیچ کدام به اندازه‌ی نیاز به دیگران تلخ نبود

- چیزهای سنگینی مثل سنگ و آهن حمل کردم ولی هیچ کدام به اندازه‌ی بدهی

سنگین نبود

در نظر داشته باش که دنیا دو روز است: روزی به کام تو روزی به زیان تو. روزی که به کام توست، مغرور و ناسپاس نباش و روزی که به زیان توست صبور و بردبار باش

فعالیت ۷۶: آیا خانواده خود را عاقلانه مدیریت می‌کنید؟

چک لیست: چگونه در نقش والدین ظاهر می‌شوم

ایفای نقش والدین در عین حال که کار چالش‌برانگیزی است می‌تواند پرتنر و رضایت‌بخش نیز باشد. والدین به تربیت، تعلیم، مدیریت، راهنمایی و مشاوره می‌پردازند. علاوه بر آن، والدین در نقش معلم، مربی، مدرس و مرشد ظاهر می‌شوند. آن‌ها مانند یک دکتر مهربان عمل می‌کنند که هدف اصلی‌شان کمک به پیشرفت و آسیب نرساندن است. والدین به فرزندان خود قدرت می‌دهند، آن‌ها را تشویق می‌کنند و به عنوان حامی و پشتیبان در کنار آن‌ها حضور دارند.

مورد به مورد فعالیت‌های تعریف‌شده برای والدین را بازبینی کنید (پوشش همه نکات و مطالب ممکن است چندین جلسه به طول بیانجامد).

به عنوان والدین:

• آیا همسرم را معقولانه انتخاب کردم؟ مدت زمان و انرژی ای که صرف یافتن همسر می شود نسبت به مدت زمانی که صرف سر و کله زدن با همسر نامناسب می گردد اصلا قابل مقایسه نیست. تا جایی که امکان دارد بگردید و جستجو کنید. در نتیجه راحت می توانید ارتباط برقرار کنید و با مسائل کنار بیایید.

• آیا هدف و رسالت خانواده را به طور واضح برای فرزندانم توضیح داده ام؟

• آیا ارزش های اصلی را آموزش داده ام؟ چیزی که به داشتن یک خانه ی عالی کمک می کند سقف و دیوار نیست بلکه ارزش ها و اخلاقیات است.

• آیا به نحو احسن به رشد توانایی هایی هر یک از فرزندان خود پرداخته ام؟ هر فرزند علائق و سرگرمی های خاص خود را دارد. ما باید به رشد استعداد های آنها کمک کنیم.

• آیا از منابع موجود در خانواده مانند زمان، سرمایه و امکانات بهترین استفاده ممکن را داشته ام؟

• آیا به مشاهدات و احساسات فرزندانم توجه می کنم؟ مشاهدات آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. گاهی اوقات باید «خودم را جای آنها بگذارم».

• آیا در نقش یک مربی برای فرزندانم عمل کرده ام؟ بچه ها دوست ندارند مورد بی توجهی قرار بگیرند حتی اگر کار اشتباهی انجام می دهند. آنها به همکاری کردن، حضور داشتن، تایید شدن و پاداش گرفتن نیاز دارند.

• آیا دستورالعمل های مناسب به فرزندانم ارائه داده ام؟ والدین باید نظم و انضباط و قوانین تعیین کنند و بازخوردهای لازم ارائه دهند.

• آیا الگوی خوبی بوده ام؟ نحوه ی صحبت کردن با یکدیگر و در مورد دیگران، لطف ها،

• وعده ها، دوستان و تسهیم متناسب موجودی همه و همه از اهمیت زیادی برخوردار می باشند.

• آیا (به خاطر خالق خود یعنی خدا که نعمت خانواده را به من ارزانی داشته است) تمام وظایف خود را به عنوان والد انجام داده ام؟

• آیا برای نیل به اهداف خانواده برنامه ریزی کرده ام؟ برنامه ی خانواده ی شما باید بر مبنای سوالات زیر طرح ریزی شود:

- به چه چیزی باید دست پیدا کرد؟
- چرا باید انجام شود؟ چه کمکی به هدف کلی می‌کند؟
- چه زمانی باید به آن دست پیدا کرد؟
- موقعیت کنونی ما نسبت به این هدف چیست؟
- به چه افرادی برای موفقیت در این برنامه نیاز داریم؟
- چگونه می‌توان به آن دست پیدا کرد؟ چه فعالیت‌ها و اقداماتی لازم است؟ به چه منابعی نیاز داریم؟

همسر و فرزندان به شما اتکا می‌کنند همان‌گونه که شما به آن‌ها اتکا می‌کنید. آن‌ها را ناامید نکنید.



نتیجہ گیری



نتیجه‌گیری

غیرمسلمانان در زندگی خود خدا را در پشت صحنه قرار می‌دهند و با استفاده از جملاتی مانند «الله اکبر» و «الله اعلم» به دستاوردهایشان در زمینه‌های علمی و فناوری رنگ و بوی تعصبات مذهبی ناشی از تظاهر می‌بخشند. مسلمانان باید مجدداً یاد خدا کنند و به تبلیغ و ترویج جوامع آزاد و صلح‌طلب از یک سو و عملی کردن مدارا و دموکراسی (شورا) از سوی دیگر پردازند.

در سطح میکرو، می‌توان چنین گفت که ایفای نقش والدین به صورت صحیح به مانند بستری است که تمام مسائل مذکور از آن سرچشمه می‌گیرد. این نقش یک کار تمام وقت است که کل روزهای سال را دربرمی‌گیرد. این کار ربطی به تعطیلات ندارد، وکالت و نمایندگی در آن معنایی ندارد و در یک فضای پراسترس و پرمداخله صورت می‌گیرد. این کار یعنی ایفای نقش والدین به تیمی متشکل از پدر و مادر نیاز دارد که باید به‌طور همزمان از دانش و عقلانیت و عواطف و احساسات کمک بگیرند. روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، علوم پزشکی، ارتباطات و ایمان همه از الزامات این کار به شمار می‌آیند. ما نمی‌توانیم در جنگ با فرزندان خود به پیروزی فکر کنیم. بلکه باید از طریق عشق، بردباری و ارتباط دوطرفه بر آن‌ها غلبه کنیم. فراموش نکنید که تمام بچه‌ها این جمله را فریاد

ما اعتقاد داریم که خانواده به دنبال تربیت شهروند نیکوکار و تأثیرگذار است. لازم به ذکر است که خانواده توانایی و ظرفیت انجام این کار را دارد. لذا، بهتر است این کار در یک فضای حمایتی و شاد صورت پذیرد. والدین اولین و بهترین معلم برای فرزندان خود محسوب می‌شوند. بنابراین، آن‌ها باید به ایفای نقش الگو، مراقب، پیشوا، آموزگار، معلم، نظم‌دهنده، مرشد و مربی پردازند. امروزه نه دنیای غرب و نه دنیای اسلام الگوی راضی‌کننده‌ای برای والدین ارائه نمی‌دهند. ما به همدیگر در زمینه‌ی یادگیری و آموزش نیاز داریم. دنیای غرب سبک زندگی‌ای را دنبال می‌کند که در آن ارضاء نفس ارجحیت دارد. در نتیجه، اخلاقیات و ارزش‌های مربوطه تضعیف شده است. این نظام خنثی از نظر ارزشی در برابر مصرف موادمخدر، اعتیاد به الکل، هرزگی و تضعیف بنیان خانواده تسلیم شده است.

از سوی دیگر، دنیای اسلام از سرکوب، اجبار، ترس، فساد و تهدید رنج می‌برد. بسیاری از مسلمانان دچار بردگی ذهنی شده‌اند. این موضوع باعث سرکوب شجاعت، خلاقیت و تفکر آزاد می‌گردد. دنیای اسلام نسل کودکانی را تربیت کرده است که غیرمنطقی، خرافاتی و غیرمستقل هستند. این نسل به منافع جمعی چندان توجهی نمی‌کند.

آن‌ها باید با دوست دوستان و والدین دوستان بچه‌های خود رابطه‌ای دوستانه داشته باشند. در چنین حالتی، می‌توان به انتخاب دوست مناسب امیدوار بود. والدین باید مهارت و آموزش لازم

اگر مجدداً فرصت تربیت بچه‌ام به من داده می‌شد، کار را از عزت نفس شروع می‌کردم و سپس به داخل خانه رسیدگی می‌کردم. با انگشتانم بیشتر نقاشی می‌کشیدم و کم‌تر از انگشتانم برای اشاره استفاده می‌کردم. کم‌تر به اصلاح بها می‌دادم و بیشتر به برقراری ارتباط توجه می‌کردم. به جای ساعت، بیشتر به او نگاه می‌کردم. پیاده‌روی بیشتر و بادبادک‌بازی بیشتری انجام می‌دادم. از جدی بودن دست می‌کشیدم و با جدیت بازی می‌کردم. در فضای باز بیشتر می‌دویدم و بیشتر به ستاره‌ها خیره می‌شدم. بیشتر او را در آغوش می‌گرفتم و کم‌تر از اجبار و فشار استفاده می‌کردم.

(لومن ۲۰۰۰)



می‌زنند: «لطفاً کاری کنید که احساس مهم‌بودن کنیم».

تعداد زیادی از والدین چنین فکر می‌کنند که از فرزندان خود شناخت خوبی دارند و بالعکس. اما قضیه چیز دیگری است. بچه‌ها ممکن است به «کمک» به عنوان دخالت، به «راهنمایی» به عنوان «ارباب‌منشی» و به «مهر و محبت» به عنوان رفتار کودکانه نگاه کنند. این تصور غلط که والدین‌شان آن‌ها را دوست ندارند در بین بسیاری از بچه‌ها وجود دارد!

جنبه‌های منفی را کاهش دهید و به افزایش ویژگی‌های مثبت در شخصیت فرزند خود پردازید. والدین باید شیوه و مدل رفتار خود در این زمینه را مشخص کنند: استبدادی، آسانگیر، دموکراتیک یا آمرانه. والدین باید از خود پرسند: «آیا واقعاً کار درست را انجام می‌دهم؟» جواب این سوال را می‌توان از منابع مختلف دریافت کرد.

مراحل رشد جسمی و احساسی کودک را یاد بگیرید. در زمان خود حداکثر پتانسیل و ظرفیت هر کودک را مشخص کنید. به عنوان مثال، قبل از ده سالگی، بچه‌ها توانایی زیادی در حفظ کردن دارند و به راحتی زبان و موسیقی را یاد می‌گیرند.

همسالان تأثیر چشمگیری بر روی کودک به جای می‌گذارند. والدین می‌بایست یک فضای خوشایند در منزل برای بچه‌ها و دوستانشان فراهم کنند.

مانند عشق، شجاعت، صداقت، خلاقیت، مسئولیت‌پذیری و استقلال بیشتر بها دهید. تمام موارد مذکور باید در خانه و یک فضای شاد تحکیم و تقویت گردند. خانه در معرفی افراد سالم به جامعه نقش انکوباتور را دارد. یک خانه‌ی شاد بر مبنای ارتباط پیوسته و دوطرفه مابین والدین و بچه‌ها ایجاد می‌شود. تعریف و تمجید صادقانه یکی از مولفه‌های اصلی این ارتباط است. زمانی که بچه‌ها کار درستی انجام می‌دهند باید مورد تعریف و تمجید قرار بگیرند. برنامه‌ریزی دوره‌می‌های خانوادگی به صورت ماهیانه یکی دیگر از کارهای خوبی است که به ایجاد سازش و هماهنگی در خانواده کمک می‌کند. لمس کردن، بوسیدن، در آغوش گرفتن و لبخند زدن به افزایش مهر و محبت بین والدین و بچه‌ها منجر می‌شوند. والدین باید هنر گوش دادن به فرزندانشان را به خوبی یاد بگیرند.

بچه‌ها در زمینه‌ی مشاهده و دیدن خیلی خوب عمل می‌کنند ولی در تفسیر و تعبیر ضعیف می‌باشند. آن‌ها به نحوه‌ی برخورد و رفتار پدر و مادرشان با هم، با پدر بزرگ و مادر بزرگشان، اقوام، برادر و خواهر، مهمان، افراد ثروتمند و فقیر و افراد ساکن در منزل خود (پیش خدمت و خدمتکار) و همسایه‌ها توجه می‌کنند. بچه‌ها به نحوه‌ی برخورد والدین‌شان با حیوانات خانگی، حیوانات، گیاهان، گل‌ها و محیط‌زیست نیز توجه می‌کنند.

برای تربیت بچه‌های خود را کسب کنند. ضمناً، ابزار لازم نیز باید در اختیار آن‌ها قرار داشته باشد.

در رابطه با شکل‌گیری شخصیت محدودیت زمانی وجود دارد. شیردهی از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و بواسطه‌ی آن کودک صاحب یک «سرمایه‌ی» روانشناختی و احساسی می‌شود. به بچه‌ها عشق، شجاعت، خلاقیت، صداقت، آزادی، اعتماد به نفس، بخشش و اعتماد بیاموزید. به موازات این موارد، والدین باید به هر یک از بچه‌های خود نحوه‌ی مدیریت زمان، مدیریت پول، اصول مخالفت، تصمیم‌گیری، هنر درخواست و تقاضا، حل مسئله، رفتار درست (ادب، احترام، بردباری، تواضع)، هنر گوش دادن و متانت را آموزش دهند. بچه‌هایی که پدر و مادرشان مشغله‌ی زیادی دارند مانند بچه‌ی بی‌پدر و مادر هستند. اکثر والدین زمان کافی صرف بچه‌های خود نمی‌کنند و برای جبران آن به چیزهای دیگری (مانند تلویزیون، پرستار بچه و هدیه) پناه می‌برند. تماشای بیش از حد تلویزیون مضر است. راه‌حل این است که وقت خود را با خانواده سپری کنند البته به گونه‌ای که هم از نظر کیفی و هم از نظر کمی قابل قبول باشد. خانواده‌ی گسترده یا ایلی (شامل پدر بزرگ، مادر بزرگ، عمه، خاله، دایی، عمو و سایرین) بهترین پرستار، مرشد و الگو برای بچه محسوب می‌شود. به یک سری ویژگی‌های شخصیتی

آن‌ها اعمال و حرف‌های والدین‌شان را با هم مقایسه می‌کنند. در نتیجه، صداقت و ریاکاری والدین برای آن‌ها عیان خواهد شد. جمله‌ی زیر برای آن‌ها قابل قبول نیست: «طوری که من می‌گم نه طوری که انجام دادم!» والدین باید به گفته‌های خود جامه‌ی عمل بپوشانند. به هر حال، زمانی که والدین دچار اشتباه می‌شوند، حداقل کار ممکن این است که صادقانه در حضور فرزند خود کاستی‌ها و کمبودها را قبول کنند. بچه‌ها به الگو نیاز دارند. اگر والدین الگوی خوبی برای آن‌ها نباشند، بچه‌ها ممکن است الگوهای نامناسب انتخاب کنند. بهترین الگوهای پیامبران خدا هستند. بسیاری از رهبران جهان که به ترویج ارزش‌های خانواده و اصول اخلاقی می‌پردازند از پیامبران پیروی می‌کنند. مادر در تربیت بچه مهم‌ترین نقش را بر عهده دارد. تصادفی نیست که پیامبرانی مانند اسماعیل، موسی، عیسی و محمد (سلام و درود خدا بر همه‌ی آنها) توسط مادران خود تربیت شدند. برای گرامیداشت جایگاه زن در زندگی، مردها باید هم در عمل و هم در سخن احترام خود به آن‌ها را نشان دهند.

یکی از والدین با تامل اظهار داشت: «من واقعاً نمی‌توانم کاری انجام دهم. نمی‌توانم تغییری ایجاد کنم!» این جمله درست نیست. ایفای نقش والدین کار بسیار مهمی است و نباید آن را به تنهایی انجام داد. تشکیل گروه‌های حمایتی خیلی مفید و سودمند است. شما نمی‌توانید نیاکان خود را تغییر دهید ولی مطمئناً امکان تغییر نوادگان وجود دارد. به عنوان پدر یا مادر، شما می‌توانید در این دنیا تغییر ایجاد کنید. پس ناامید نشوید. هیچ وقت دیر نیست!

ذات، تربیت و مهم‌تر از همه خواست خدا بر روی شخصیت بچه‌ها تأثیرگذار می‌باشند. پدر و مادر بودن خود علم و هنر است.

این کتاب اولین کتاب از یک مجموعه است و انشالله کتاب‌های بعدی آن یکی پس از دیگری عرضه خواهد شد. از پژوهشگران و کارشناسان دعوت می‌کنیم که با تحقیقات بایسته و ضروری خود بیش از پیش به رشد این حوزه یعنی ایفای نقش والدین کمک کنند.

در انتهای زندگی، سوال زیر را از خود پرسید: «آیا پدر یا مادر خوبی بوده‌ام و به پیشرفت دنیا کمکی کرده‌ام؟»

بهترین عملکرد خود را ارائه دهید. به خدا ایمان داشته باشید و به او تکیه کنید. در انتها، نوع ماشین، خانه و یا حساب بانکی مهم نیست بلکه این نکته حائز اهمیت است که تا چه اندازه پدر و مادر خوبی بوده‌اید. عجله کنید قبل از این که خیلی دیر شود!

منابع

٦٨١	منابع
٦٩٢	منابع عربى
٦٩٦	منابع
٦٩٧	منابع
٦٩٩	Appendix ٢
٦٩٩	Activities List
٧٠١	Bibliography
٧٠١	ENGLISH
٧١٢	المراجع العربية
٧١٢	كتب و بحوث عربيه
٧١٤	مجلات عربية



- Abd al-Ati, Hammudah. *The Family Structure in Islam*. Indianapolis, IN: American Trust Publications, 1997. *Islam in Focus*, 3rd rev. edn. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.
- Abdul Hye, Hamid. "Islam on the Rearing of Children" *The Muslim World Journal*, vol. 18 (issues 11 & 12) India, May/June 1991. Abdullah, Nina. "Qur'an Memorization and Memory." Unpublished paper. Reston, Virginia, 1994.
- Abel, Gene and Nora Harlow. *The Stop Child Molestation Book*. La Vergne, Tennessee: Ingram Content Group, 2001.
- AbuSulayman, AbdulHamid. "Islam and the Family." Unpublished paper presented at the Conference on Youth. Brunei, April 4, 1984.
— "Islamic Educational Reform: Top Priority in Intellectual Islamic Work" Editorial. *The American Journal of Islamic Social Sciences (AJISS)*, vol. 15, issue 1, USA, Spring 1998.
- *Islamization of Knowledge: General Principles and Work Plan*. Herndon, VA: IIIT, 1995.
- Abu-Talib, Ali. *Nahjul Balagha (Peak of Eloquence)*. Elmhurst, New York: Tahrike Tarsile Qur'an, 1996.
- Adler, Jerry. "Building a Better Dad" *Newsweek*, June 17, 1996.
- Agnivesh, Swami et al. "Missing: 50 Million Indian Girls". *International Herald Tribune*, November 25, 2005.
- Ahmad, Imad-ad-Dean. *Islam and the Discovery of Freedom*. Beltsville, MD: Amana Publications; 1st edn., 1997.
- Aids Education Global Information System (AEGIS), (website article dated August 31, 2001): <http://www.aegis.com/news/afp/2001/af010886.html>.
- Akhtar, et al. "Views on Breastfeeding in Medical Science and Islam." *Journal of Islamic Medical Association (JIMA)*, vol. 30, 1998.
- Alcohol Concern. Factsheet: Young People and Alcohol. September 2009. <http://www.alcoholconcern.org.uk/publications/factsheets-and-booklets/factsheet-young-people>.
- 'Ali, Abdullah Yusuf. *Translation of The Meaning of the Holy Qur'an*. Beltsville, MD: Amana Publications, 2004.
- Allain, Annelies. *Protecting Infant Health*. Penang, Malaysia: International Baby Food Action Network, 1993.
- Altalib, Ilham. *The Muslim Family in North America. Ten Unpublished Articles*. Reston, Virginia: 1984.
— *The Human Heart in the Qur'an*, Seminar at ADAMS Center, Herndon, Virginia, September 2008.
- Amabile, T.M. & B.A. Hennessey. "The Motivation For Creativity in Children" in T. Pittman & A. Boggiano (Eds.) *Achievement And Motivation: A Social Developmental Perspective*. New York: Cambridge University Press, 1992.
- Athar, Shahid. "Sex Education for Muslim Youth and Their Parents." *Journal of Islamic Medical Association (JIMA)*, vol. 22, USA, 1990. - *Reflections of an American Muslim*. Chicago, IL: Kazi Publications, 1994.
—(ed.) *Sex Education: An Islamic Perspective*. <http://www.teachislam.com/dmdocuments/33/BOOK/> Atkins, Andrea. "The Gender Divide." *Parenting Magazine*, August 1998.
- Badaraco, Joseph. *Leading Quietly*. Harvard Business Review Press, 2002.
- Badi, Jamal and Mustapha Tajudin. *Creative Thinking: An Islamic Perspective*. 2nd

- edn. International Islamic University Malaysia: Kuala Lumpur, Malaysia, 2005.
- Bailey, Joseph. *The Serenity Principle*. San Francisco, CA: Harper & Row, 1990.
- al-Bar, Mohammad Ali, and Osama Kandil. "Breastfeeding and Islamic Teaching." *Islamic World Medical Journal*, July/August 1986.
- Barazangi, Nimat Hafez. "The Education of North American Muslim Parents and Children: Conceptual Change as a Contribution to the Islamization of Education" *AJISS*. 7(3), 1990.
- Baron-Cohen, Simon. "The Extreme Male Brain Theory of Autism" *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 6, issue 6, June 2002.
- Barzinji, Jamal. "The Prophet as a Father." Lecture at ADAMS Center, Herndon, VA, April, 11, 1993.
- Bashir, Askia H. *How to Manage Your Parents (Without Manipulation)*. Atlanta, GA: KYD Publishers, 1995.
- Baumrind, Diana et al. *Parenting for Character: Five Experts, Five Cases*. Portland, Oregon: Center for Spiritual and Ethical Education, 2008.
- BBC News. "Breast Milk Boosts Babies' Brain power." 8 May 2002. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/1974976.stm>
- BBC News. "South Korean Dies after Games Session" 10 August 2005. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/technology/4137782.stm>
- Beal, C. *Boys And Girls: The Development of Gender Roles*. New York: McGraw-Hill, Inc., 1994.
- Begley, Sharon. "Child's Brain: Use It or Lose It." *Newsweek*, June 17, 1996.
- "The Parent Trap." *Newsweek*, September 7, 1997.
- "A Mother's Cocaine Use: They Call Them Snowbabies." *Newsweek*, September 29, 1998.
- "Tuning Up the Brain" *Newsweek*, Fall/Winter 2000.
- and Pat Wingert. "Teach Your Parents Well" *Newsweek*, April 28, 1997.
- "Your Child's Brain", *Newsweek*, vol. 127, no. 8, p.54, February 19, 1996.
- Bennett, William. *The Book of Virtues*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- Beshir, Ekram and Mohamed Rida. *Meeting the Challenge of Parenting in the West: An Islamic Perspective*. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.
- Biller, Henry. "The Father Factor in Building a Better Dad" *Newsweek*, June 17, 1996.
- Fathers and Families: Paternal Factors in Child Development*. Westport, Connecticut: Auburn House, 1993.
- Blum, Deborah. *Sex on the Brain: The Biological Differences Between Men and Women*. New York: Penguin Books, 1998.
- Bohmer, Carol and Andrea Parrot. *Sexual Assault on Campus: The Problem and the Solution*. New York: Lexington Books, 1993.
- Boorstein, Sylvia. *It's Easier Than You Think*. San Francisco, CA: HarperCollins, 1996.
- Booth, Caroline and Mindy Henderson. *I Love My Grandmother Because....* Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1998.
- Boydston, Jo Ann (editor). *The Collected Works of John Dewey*. Carbondale and Edwardsville: Southern Illinois University Press, 1969-1991.
- Bradley, Raymond et al. *Facilitating Emotional Self-Regulation in Preschool Children*. Boulder Creek, California: Institute of HeartMath, 2009.
- Branden, Nathaniel, *The Psychology of Self Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding that Launched a New Era in Modern Psychology*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001
- Brawer, Barney. "Raising Sons in a World of Changing Gender Roles." *Women in Higher Education*, November 1998.
- Brazelton, Leach; Lemonick, Michael. "War of the Diapers" *Time*, January 25, 1999, vol.

- Cassidy, Anne. "Take Charge of Your Time Working Mother, May 1998.
- Cassidy, Jude and Phillip Shaver. *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York: Guilford Press, 1999.
- Cesarone, Bernard. "Video Games and Children Urbana, Illinois: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, University of Illinois, 1994.
- Chandler, Michael Alison and Maria Glod. "More Schools Trying Separation of the Sexes." *Washington Post*, June, 15, 2008.
- Clark, C.S. "TV Violence" *CQ Researcher*, (3), March 26, 1993.
- Clark, Reginald. *Family Life and School Achievement*. Chicago, IL: University of Chicago Press. 1983. Clinton, Hillary R. *It Takes a Village To Raise a Child*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- Coleman, James Samuel. *Adolescent Society: The Social Life of the Teenager and Its Impact on Education*. New York: The Free Press, 1961; Macmillan, 1963.
- Coloroso, Barbara. *Kids are Worth it! Giving Your Child the Gift of Inner Discipline*. New York: Harper Collins, 2002.
- Covey, Stephen R. "Secrets of Much, Much Better Family Relationships." *Bottom Line*, July 30, 1992.
- Davidson, Maurice et al. *Working with Fathers: Methods and Perspectives*. Stillwater, Minnesota: Nu Ink, 1992.
- Davis, D. "Portrayals of Women in Prime Time Network Television: Some Demographic Characteristics." *Sex Roles*, vol. 23, Pp. 325-332, 1990.
- Davis, William et al. *An Introduction to Mu-* 153, no. 3. *Brizendine, Louann. The Female Brain*. New York: Morgan Road Books, 2006. Brooks, Arthur. *Gross National Happiness*. New York: Basic Books, 2008. Brown, H. Jackson, Jr. *Life's Little Treasure Book On Success*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1994. - *Life's Little Treasure Book On Marriage and the Family*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1995. - *Life's Little Treasure Book On Friendship*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1996. - *Life's Little Treasure Book On Parenting*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1995.
- Burgess. *Fathers and Parenting Interventions*. London: Fatherhood Institute, 2009.
- Burt, Sandra and Linda Perlis. *Parents as Mentors: A New Perspective on Parenting that Can Change Your Child's Life*. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1999.
- Campo, Juan. *Encyclopedia of Islam*. New York: Infobase Publishing, 2009.
- Canadian Child Care Federation. "Children and Creativity." Resource Sheet no. 15, http://www.cccfcsge.ca/docs/cccf/rso15_en.htm Cancer Research UK. <http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/types/cervix/riskfactors/> Canfield, Jack and Mark Victor Hansen. *Another Sip of Chicken Soup for the Soul*. Kansas City, MO: Andrews McMeel Publishing, 1997.
- Chicken Soup for the Father's Soul*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001 Carlson, Richard. *Don't Sweat the Small Stuff - and It's All Small Stuff: Simple Ways to Keep the Little Things from Taking over Your Life*. New York: Hyperion, 1997. Carmichael, Mary. "A Shot of Hope" *Newsweek*. October 1, 2007. — "Stronger, Faster, Smarter." *Newsweek*, March 26, 2007.

- of Wisdom. New York: Exley, 1997.
- Words of Calm. New York: Exley, 1998.
- Eyre, Linda and Richard. 3 Steps to a Strong Family. New York: Simon & Schuster. 1994.
- Teaching Your Children Values. Sound recording: 2 cassettes. New York: Simon & Schuster Audio, 1994.
- Faber, Adele and Elaine Mazlish. How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk. New York: Avon Books. 1982.
- Siblings Without Rivalry. New York: Avon Books. 1998.
- Fannoun, Kathy. Our Loving Grandparents. Chicago, Illinois: Iqra, 1994.
- Ferguson, Andrew et al. Time, May, 24, 1999, vol. 153, no. 20, p.68.
- Field, et al. "Infants of Depressed Mothers Show Depressed Behavior Even with Non-depressed Adults." Child Development journal, vol. 59, issue 6, December 1988, pp.1569–1579.
- Fisher, et al. "Sex on the Brain" Journal of Sex Research, vol. 49, issue 1, 2012, pp.69–77.
- Fowler, Lynda. "Encouraging Creativity in Children." Department of Family & Consumer Sciences, Ohio State University. <http://www.ohioline.osu.edu/flm97/nro4.html>
- Franklin, Benjamin, The Autobiography of Benjamin Franklin. New York: P. F. Collier and Son, 1909.
- Freedman, Joshua. Creativity for Emotional Intelligence: Ideas and Activities. <http://www.kidsource.com/kidsource/content4/creativity.eq.html>
- Friedman, Jenny. "Avoiding Gender Stereotypes: Learn How to Overcome the Typical Stereotypes in Raising Your Son or Daughter." 1998. <http://www.americanbaby.com/ab/story.jhtml?storyid=/templatedata/hk/story/data/1172.xml>
- Funk, J.B. "Re-evaluating the Impact of Video Games." Clinical Pediatrics, vol. 32 (Feb. 2, 1993), pp. 100–103.
- Music Therapy. Silver Spring, Maryland: American Music Therapy Association, 2008.
- Dawson, Geraldine. "Imitation and Social Responsiveness in Autistic Children" Journal of Abnormal Child Psychology, vol. 12, 1984, pp. 209–225.
- Dodd, Virginia. "Implications of Kangaroo Care for Growth and Development in Preterm Infants." Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, vol. 34, no. 2, March 2005, pp. 218–232.
- D'Oyen, Fatima M. The Miracle of Life. Leicester, UK: Islamic Foundation, 1996.
- The Economist. "Arab Learning: Know Thyself." October 25, 2003.
- eHow Website. How to Teach Kids to Say No to Peer Pressure. http://www.ehow.com/how_6108016_teach-kids-say-peer-pressure.html
- Elbert, Thomas et al. "Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players" Science Journal, vol. 270, no. 5234, pp.305-307, 13 October 1995
- Elias, Maurice, Steven Tobias and Brian Friedlander. Emotionally Intelligent Parenting, How to Raise A Self-Disciplined, Responsible, Socially Skilled Child. London: Hodder and Stoughton, 2000.
- Eliot, Lise. Pink Brain, Blue Brain. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2009.
- Elkadi, Iman. "Construction of Muslim Communities: Raising Children." Al-Ittihad. Gary, Indiana: The MSA of the US and Canada, spring 1972.
- Elkind, David. "The Family in the Postmodern World" Phi Kappa Phi Journal. 1995.
- Elmore, Tim. Nurturing the Leader within Your Child: What Every Parent Needs to Know. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 2001.
- Epinions. "Teaching our Children to Love" January 2001. <http://www.epinions.com/kifm-review-3E0B-2F84CB47-3A52CFB3-prod2>
- Exley, Helen. Words

- ships. New York: HarperCollins, 2003. Gur, Ruben and Raquel Gur et al. "Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults." *The Journal of Neuroscience*, vol. 19, no. 10, pp.4065-4072, 15 May 1999.
- Gurian, Anita and Alice Pope. "Do Kids Need Friends?" March 21, 2001. http://www.aboutourkids.org/articles/do_kids_need_friends Gurian, Michael. *Boys and Girls Learn Differently: A Guide for Teachers and Parents*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001.
- Haq, S. Moinul. Trans., *Ibn Saad's Kitab al-Tabaqat [The Book of Classes]*. India: Islamic Book Service, 1967.
- Harper, Cynthia C. and Sara S. McLanahan. "Father Absence and Youth Incarceration." *Journal of Research on Adolescence*, vol. 14, no. 3, pp. 369-397, September 2004.
- Harris, Judith. *The Nurture Assumption*. New York: Free Press, 1998. Harris, Robert. "Introduction to Creative Thinking." *Virtual Salt*, July 1, 1998 <http://www.virtualsalt.com/crebook1.htm> Harrison, Harry H., Jr. *Father to Son: Life Lessons on Raising a Boy*. New York: Workman Publishing, 2000.
- Hart, Michael H. *The 100: A Ranking of the Most Influential Persons in History*. New York: Hart Publishing, 1978. Harvey, Eric et al. *The Leadership Secrets of Santa Claus*. Dallas, Texas: The Walk the Talk Company, 2003.
- Al-Hashmi, Muhammad. *The Ideal Muslim*. [Arabic] Riyadh, Saudi Arabia: International Islamic Publishing House, 1999. Al-Hasani, Salim. *1001 Inventions: Muslim-Heritage in Our World*. Manchester, UK: Foundation for Science, Technology and Civilisation, 2011.
- Head, Christina. *An Educated Decision: One Approach to the Vaccination Problem Using Homeopathy*. London: Lavender Hill (1993), pp.86-90.
- Geoparent, <http://geoparent.com/family/growth/independence.htm> Gibbs, Nancy. "In Sorrow and Disbelief - Special Report: The Littleton Massacre." *Time*, May 3, 1999. Gilbert, Michael. "Single-sex Schools Help Children Thrive: Bleaching Out Gender Differences Hampers the Education of Both Girls and Boys." *September 20, 2007*. <http://www.csmonitor.com/2007/0920/po9s01-coop.html>. Gilmartin, Patricia and Jeffrey Patton. "Comparing the Sexes on Spatial Abilities" *Annals of the Association of American Geographers*, vol. 74, issue 4, 1984.
- Ginott, G. Haim. *Between Parent and Teenager*. New York: Avon Books, 1971. Glod, Marie. "Schools Try Elementary Approach to Teaching Foreign Languages." *Washington Post*, August 8, 2006.
- Godfrey, Neale and Carolina Edwards. *Money Doesn't Grow on Trees: A Parent's Guide to Raising Financially Responsible Children*. A Fireside Book. New York: Simon & Schuster, 1994.
- Goldscheider, Frances K. and Linda J. Waite. *New Families, No Families? The Transformation of the American Home*. Berkeley, CA: University of California Press, 1991.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group, 1996.
- Gookin, Dan and Sandy. *Parenting for Dummies*, 2nd edn. New York: HarperCollins, 2002. Gordon, Thomas. *Parent Effectiveness Training: The No-Lose Program for Raising Responsible Children*. New York: Three Rivers Press, 2000.
- Gray, John. *Truly Mars and Venus: Men are from Mars, Women are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relation*

- Johnson, Anne. "Exploring Women's Creativity: The No-Push Method for Developing
May
Creativity. 1999. <http://www.womenfolk.com/creativity/kids.htm>. Josephson, Michael S.; Val J. Peter and Tom Dowd. Parenting to Build Character in Your Teen. Boys Town, NB: Boys Town Press, 2001.
- Kalb, Claudia. "Farewell to Aunt Flo." *Newsweek*, February 3, 2003.
- Kane, Frank L. and Bathke, Leigh Anne Nicholson. "Parenting and Child Care" *Newsweek*, September 29, 1997.
- Kantrowitz, Barbara and Wingert, Pat. "How Well do You Know Your Kid?" *Newsweek*, May 10, 1999.
- Kantrowitz, Barbara and Peg Tyre. "The Fine Art of Letting Go." *Newsweek*, May 22, 2006.
- Karp, Miriam. "Make Room for Your Child's Creativity." *Natural Jewish Parenting*, issue 3, <http://www.jewishholiday.com/creativity.html>. Kasule, Omar. "Character-Building." Unpublished paper presented at the Third International Seminar on "Medical Curriculum: The Holistic Approach, Kuala Lumpur, Malaysia, February 1999.
- Keller, Nuh. *Becoming Muslim*. Jordan: Wakeel Books. 2001.
- Kendall, Francis. *Super Parents, Super Kids*. Johannesburg: Delta Books. 1983.
- Kessler, Suzanne J. and Wendy McKenna. "Some Children are Gender Nonconformists." <http://www.webehave.com/hottopic.htm> Kilpatrick, William. *Why Johnny Can't Tell Right from Wrong and What We Can Do About It*. New York: Simon & Schuster, 1993.
- Homeopathic Centre, 1999. *Al-Hewar*, vol. 13, no. 4, Spring 2002.
- Hicks, Felicity. "The Role of Music Therapy in the Care of the Newborn," *Nursing Times journal*, vol. 91, issue 38, pp. 31–33. Holy Bible: New King James Version. Austin, TX: National Publishing Company, 1982.
- Hughes, et al. *The Factbook on Global Sexual Exploitation*. New York: Coalition Against Trafficking in Women, 1999.
- Hwedy, Fahmy. "Islam is Greater than Waging a Battle against an Instrument or Art" (In Arabic). *Al-Mujtama*, vol. 933, January 1, 1998.
- Hyde, Barbara and Brian Sansoni. "Women Better at Hand Habits, Hands Down" *American Society for Microbiology*, Washington DC. 2005. http://www.eurekalert.org/pub_releases/2005-09/asfm_wba091905.php. Ibn Khaldun, al-Muqaddimah, Beirut: Dār al Qalam, 1992.
- Institute of Medicine. *The Hidden Epidemic. Confronting Sexually Transmitted Diseases*. Washington, DC: National Academy Press, 1997.
- Islamic Schools Department. "Homework: Your Child and You" (Pamphlet). Plainfield, IN: Islamic Society of North America, 1994.
- Islamic Society of North America. "Greatest Obstacles Confronting Muslim Children Raised in America." *Islamic Horizons*, vol. 11, no. 11, November 1986.
- Ja'fari, Suzanne Fatimah. *Muslim Names*. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.
- Jaffe, Charles A. "Your Money." *Chicago Tribune*, April 2, 1998.
- Jameelah, Maryam. *The Generation Gap: Its Causes and Consequences*. Lahore, Pakistan: Muhammed Yusuf Khan, 1981.

- Longfield, Anne and Mike Fitzpatrick. "Should Parenting be Taught?" *The Independent*, December 4, 1999.
- Maier, Thomas. "On the Life of Dr. Spock." *Biography Magazine*, April 1998.
— "Raised by Dr. Spock." *Newsweek* March 30, 1998.
- Maqsood, Ruqaiyyah Waris. *Living with Teenagers: A Guide for Muslim Parents*. London: Ta-Ha Publishers, 1995.
- Martin, Daniel. "Schoolgirls Aged Just Ten Falling Pregnant As Underage Pregnancies Continue To Rise." *Daily Mail*, 8th February 2010.
- Maternal and Child Health (MCH) Early Childhood Development and Parent Education Program. http://www.ok.gov/health/Child_and_Family_Health/Maternal_and_Child_Health_Service/ Matthews, Andrew. *Making Friends*. Singapore: Media Masters, 1990; Princes Risborough, UK: J. Wilson Booksales, 1998.
- Mayhew, Mary M. *Your Star Child: Attracting, e of Birthing and Parenting an Evolved Soul*. Fairfield, IA: Sunstar Publishing, 1995.
- Mazrui, Ali. "North American Muslims: Rising to the Challenge of Dual Identity." *Islamic Horizons*, March-April 1996.
- Meiji, Stewart. *Parenting: Part Joy, Part Guerrilla Warfare*. Novata, CA: Portal Publications, 1999.
- Minawi, Kawther M. et al. *The Child's Rights in Islam*. Riyadh: Safir Press, 1992.
- Mirza, Tanveer Ahmad. "Parenting." *Weekly Parenting Workshops at ADAMS Center*, Herndon, VA, 1994-1999.
- Moir, Anne and David Jessel. *The Real Difference Between Men and Women*. New Kindlon, Daniel J. and Michael Thompson. *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys*. New York: Ballantine Books, 1999.
- Knox, David and Caroline Schacht. *Parenting Choices in Relationships: An Introduction to Marriage and the Family*, 5th edn. Belmont, CA: Wadsworth Publishing, 1997.
- Komurcu, Nuran. "Effect of music therapy on anxiety in pregnant women during labor" (in Turkish). *Hemsirelik Forumu*, 1999, vol. 2, pp.89-96. Kotulak, Ron. cited in: "Unlocking the Mind" *Chicago Tribune*, 1993.
- Kuczarski, Robert J.; Flegal, Katherine M.; Campbell, Stephen M.; and Johnson, Clifford L. "Increasing Prevalence of Overweight Among US Adults" *American Medical Association*, vol. 272, no. 3. 1994.
- Kulkarni, Chaya and Lynn Oldershaw. *Helping Children Overcome Their Fears. Comfort, Play and Teach: A Positive Approach to Parenting (Get Set for Life program)*. Toronto, Ontario, Canada: 2005.
- Lazear, Jonathon and Wendy. *Meditations for Parents Who do too Much*. New York: Simon & Schuster, 1993.
- Lebelle, Linda. *Focus Adolescent Services*. <http://www.focusas.com>. Leland, John. "Tightening the Knot." *Newsweek*, February 19, 1996.
- Lemonick, Michael D. "Eat Your Heart Out" *Time*, July 19, 1999. - "War of the Diapers." *Time*, January 25, 1999, vol. 153, no. 3.
- Leonhardt, Mary. "It is Never Too Soon to Foster a Love of Reading in Young Children or Too Late to Help an Older Child Gain a Love of Books" *Bottom Line*, May 5, 1991.

- Osman, Fathi. Concepts of the Qur'an. Los Angeles, CA: Multimedia Vera International, 1997.
- Parke, Ross (ed.). Review of Child Development Research, vol. 7. Chicago, Illinois: University of Chicago Press, 1984.
- Fatherhood. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1996.
- Parkes, Peter. "Milk Kinship in Islam." *Social Anthropology*, vol. 13, issue 3, 2005.
- Paul, J. P., et al. "Understanding Childhood Sexual Abuse as a Predictor of Sexual Risk-taking Among Men who have Sex with Men" *Child Abuse & Neglect*, vol. 25, issue 4, April 2001, pp.557-584.
- Piotrowski, Caroline. "Rules of Everyday Family Life" *International Journal of Behavioral Development*, vol. 21, no. 3, pp.571-598, October 1997.
- Porter, Dalia and Gabriel Cervantes. *All About Dad: Insights, Thoughts, and Life Lessons on Fatherhood*. Cincinnati, Ohio: Adams Media Corporation, 2007
- Positive Parenting. www.webehave.com Preschool Education. Encouraging Creativity in Children, 1997-2006, http://www.preschool_education.com/art60.shtml
- Pryor, Fred. *How to Manage Conflict, Anger, and Emotion*. Fred Pryor Seminars, 1994, 3 volume video set (6 audio cassettes).
- al-Qaradawi, Yusuf. *The Lawful and the Prohibited in Islam*. Trans. Kamal elHelbawy et al. New Revised Edition by Zaynab Alawiye. London: Al-Birr Foundation, 2003.
- Qutb, Sayyid. *In the Shade of the Qur'an*. Trans. and ed. Adil Salahi and Ashur Shamis. Leicester, UK: The Islamic Foundation and Islamonline.net, 2011. ril 27,
- Ramey, C.T. *The Abecedarian Project*. Encyclopedia of Human Intelligence. Ed. R.J. York: Delta Books, 1991.
- Moran, James D. III. *Creativity in Young Children*, http://www.kidsource.com/kidsource/content2/Creativity_in_kids.html
- Morgan, Michael Hamilton. *Loŝ History: The Enduring Legacy of Muslim Scientists, Thinkers and Artists*. Washington, DC: National Geographic Books, 2007.
- Morris, Sophie. "Sex for Sale: The Truth About Prostitution in Britain." *Independent*. 26 November 2008.
- Murad, Abdul Hakim. "Ramadan in Iŝstanbul." *Meeting Point*, August 2009.
- Murphy, Sam. "Why Barefoot Is Beŝt For Children." *The Guardian newspaper*. August 9, 2010. <http://www.guardian.co.uk/life-andstyle/2010/aug/09/barefoot-best-for-children>
- Nash, J. Madeleine. "How a Child's Brain Develops." *Time*, February 3, 1997.
- "Fertile Minds." *Time*, February 3, 1997.
- "The Personality Genes." *Time*, April 27, 1998.
- National Association for the Education of Young Children. www.naeyc.org
- The National Center on Addiction and Substance Abuse. www.casacolumbia.org
- Family Day – A Day to Eat Dinner with your Children. www.casafamilyday.org
- National PTA Parenting Guide, http://www.lausd.k12.ca.us/Haskell_EL/parent%20information/decision.htm, 1994.
- Natural Resources Defense Council. "Benefits of Breastfeeding", 2010. <http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp>
- Norris, Jeanette; Nurius, Paula; Graham, Thomas. "When a Date Changes from Fun to Dangerous." *Violence Against Women*, vol. 5, no. 3, pp.230-250, March 1999.
- Olasky, Marvin. *The Tragedy of American Compassion*. Regnery Publishing: 1994.

- Schirra, Walter. *Chicken Soup For the Father's Soul*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001.
- Scott, Buddy. *Relief for Hurting Parents: What to Do and How to Think*. Nashville, TN: Oliver Nelson Books, 1989. Sears, William. *Keys to Calming the Fussy Baby*. New York: Barron's, 1991.
- Seidman, S. A. "Revisiting Sex Role Stereotyping in MTV videos." *International Journal of Instructional Media*, vol. 26, pp.11-22, 1999.
- Shamma, Freda. *Literature for Muslim American Students in K-12 Islamic Schools and Homeschoolers*. Presented at the Islamic Education Conference, Georgetown University, Washington, DC, April 2006.
- Shapiro, Laura. "The Myth of Quality Time." *Newsweek*, May 12, 1997.
- Shaw, Eva. *For the Love of Children*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1998.
- Sherman, Paul; Billing, Jennifer. "Antimicrobial Functions of Spices," *Quarterly Review of Biology*, vol. 73, issue 3, 1998. Siddiqui, Dilnawaz. *The Muslim Observer*. April 30, 1999.
- Silverstein, Shel. *The Giving Tree*. New York: HarperCollins Publishers, 1986. Sinclair, Ian. *Health: The Only Immunity: The Alternative to Vaccination*. The Informed Parent Publications, 2009.
- Smalley, Gary. "Hidden Keys to Loving Relationships" 16 video cassettes, 1995.
- Smith, Charles. *Mighty Hearts: 8 Steps to Raising Kids with Courage*. Paper presented at a Workshop held by the Parenting Education Institute, State College, Pennsylvania, June 2004.
- Smith, David; Gates, Gary. *Gay and Lesbian Sternberg*. New York: Macmillan, 1994.
- Rankin, Jane. *Parenting Experts: Their Advice, the Research and Getting it Right*. Westport, CT: Praeger, 2006.
- Ricks, Shirley. "Father-Infant Interactions: A Re-view of Empirical Research" *Family Relations*, vol. 34, no. 4, October 1985, pp.505-511. Riera, Michael. "Uncommon Sense with Parents of Teenagers." *Target The Family*, August 1996.
- Robins, Joyce. *Naming Your Baby*. London, UK: Chancellor Press, 1996. Robinson, Holly. "The Working Mother's Guide to Breastfeeding." *Working Mother*, May 1998.
- Rosemond, John. "Tender Loving Discipline." *Hemisphere (United Air Lines)*, June 1993, p.67.
—"Is Your Family a Healthy One? Family Counselor." *Hemisphere (United Air Lines)*, December 1994.
- Rycus, Judith; Hughes, Ronald. *Child Development and Child Welfare*. Washington, DC: Child Welfare League of America, 1998.
- Samalin, Nancy. "Personal Responsibility: How to Teach Children Responsibility." *BottomLine*, February 15, 1994.
- Samon, Katherine Ann. "55 Ways to Make Your Kid Feel Loved" *Parents' Magazine*, January 1999.
- Sample, Steven. *The Contrarian's Guide to Leadership*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001.
- Sax, Leonard. *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences*. New York: Broadway, 2006.
- Schachter, Robert and Carole Spearin McCauley. *When Your Child Is Afraid*. New York: Simon & Schuster, 1988.

- Families in the United States. Washington, DC: Human Rights Campaign, 2001.
- Spock, Benjamin. *Raising Children in a Difficult Time: A Philosophy of Parental Leadership and High Ideals*. New York: Norton, 1974.
- Stanley, Gary. *What My Dog has Taught Me about Life: Meditations for Dog Lovers*. Tulsa, OK: Honor Books, 1999.
- Staso, William. "Toddler Brain Development." *Washington Families*, July 1998. Stein, Rob. "Scientists Finding Out What Losing Sleep Does to a Body." *The Washington Post*, Oct. 9, 2005.
- Sutherland, John and Jane Stoeber. "Important-Facts about Children and Nutrition" Special Advertising Section, *Newsweek*, September 29, 1997.
— "Parenting: Child Care Special Advertising Section, *Newsweek*, September 29, 1997.
- Taffel, Ron. *Why Parents Disagree: How Women and Men Parent Differently and How We Can Work Together*. New York: William Morrow, 1994.
— *Getting Through to Difficult Kids and Parents*. New York: Guilford Press, 2001.
- Takim, Liyakatali. *Overcoming Dualities: Muslim Youth in North America*. Unpublished paper presented at the ISNA Conference, Indianapolis, IN, July 5, 1997.
- Time, June 29, 1998. "Giving Birth Online." <http://www.time.com/time/community/transcripts/chattro61798.html> Tremblay, George, Allen Israel. "Children's Adjustment to Parental Death Clinical Psychology: Science and Practices, vol. 5, issue 4, 1998.
- Turecki, Stanley and Sarah Wernick. "How to Put Your Foot Down without Squashing Your Child." *Family Circle*, March 16, 1994.
- Underwood, Anne and Kuchment, Anna. "Fussy Kids, Flustered Mom" *Newsweek*, August 18, 2008, vol. 152, no. 7, pp.60-62.
- UNICEF. *The State of the World's Children 2007*. New York: United Nations International Children's Emergency Fund, 2006.
- United Nations. *Arab Human Development Report*. New York: United Nations Development Program, 2009. United Nations. *World Population Prospects*. New York: UN Department of Economic and Social Affairs, 2010.
- Unus, Iqbal. "A-Z Guide for Muslim Fathers," pamphlet. Herndon, VA: IIIT, 1994.
- U.S. Census Bureau, *Current Population Survey*, Washington DC: March 2002.
- Versi, Ahmed. "Wonder Boy in UK" *The Muslim News*, February, 1998.
- Villani, S. "Violence in the Media" *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 1208, 1999.
- Weiss, Rick. "Study Debunks Theory On Teen Sex, Delinquency." *The Washington Post*.
Nov 11, 2007. p.A.3 Willatts, P. et al. "Effect of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant formula on problem solving at 10 months of age." *The Lancet*, vol. 352, no. 9129, pp.688-691, August 29, 1998.
- Williams, Rowan. "Archbishop Damns Disney." *Daily Mail*, July 23, 2002, <http://www.dailymail.co.uk/news/article-129452/Archbishop-damns-Disney.html#ixzzorfbjTVIV> Wimberly, Ed. *A Parents Guide to Raising Great Kids*. <http://www.raisinggreatkids.com/> Wingert, Pat et al. "Building a Better Dad" *Newsweek*, June 17, 1996.
- Winn, Marie. *The Plug-in Drug*. New York: Penguin, 2002.
- Winnicott, D. W. *Babies and Their Mothers*.

MA: De Capo Press, 1992.

Wolgemuth, Robert D. *She Calls Me Daddy: Seven Things Every Man Needs to Know about Building a Complete Daughter*. Colorado Springs, CO: Focus on the Family Publishing, 1996. The Women's Committee of the Muslim Students Association of the United States and Canada, *Parents' Manual: A Guide for Muslim Parents*. Baltimore, MD: American Trust Publications, 1976.

Wood, Joyce. "Quality Time" Family Circle, March 16, 1994. Woolf, Marie. "Children to Learn Pitfalls of Being a Parent" Daily Telegraph, December 30, 1999.

Wright, Robert. "The Power of Their Peers." *Time*, vol. 152, no. 8, August 24, 1998.

Wulf, Steve. "What Makes a Good School" *Time*, October 27, 1997.

Yogman, Michael. "Games Fathers and Mothers Play with their Infants." *Infant Mental Health Journal*, vol. 2, pp. 241-248, 1981.

Zogby International. December 15, 2006 Zorn, Eric. "Only Way to Teach Values: Help Kids Discover Them" *Chicago Tribune*, April 7, 1998.

- محمد علي الصابوني. صفوة التفاسير، بيروت: دار القرآن الكريم، ١٩٨١م. محمد علي الصابوني. مختصر تفسير بن كثير، بيروت: دار القرآن الكريم، ١٩٨١م.
- محمد حسن الحمصي. تفسير و بيان مفردات القرآن مع أسباب النزول للسيوطي، دمشق: دار الرشيد، ١٩٨٤م.
- كتب وبحوث عربية
- الجزيري، عبدالرحمن، الفقه على المذاهب الأربعة، دارالكتب العلمية، ٢٠٠٣م. سابق، السيد، فقه السنة، بيروت: دارالكتاب العربي، ١٩٧١م.
- أبوالحب، ضياء، الطفل: هذا الكائن العجيب، بغداد: دار الحرية للطباعة، منشورات وزارة الثقافة والإعلام، ١٩٧٩م.
- أبو سليمان، عبدالحميد، "تأملات في ظاهرية ابن حزم وإعجاز الرسالة المحمدية"، مجلة التجديد (كواللمبور) س٢: ٣ع، ١٩٩٨.
- أبو سليمان، عبدالحميد، البعد النفسي في الخطاب الإسلامي المعاصر، بحث قدم في ندوة المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الموسم الثقافي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- أبو سليمان، عبدالحميد، أزمة الإرادة والوجدان المسلم: البعد الغائب في مشروع إصلاح الأمة، دمشق: دارالفكر، ٢٠٠٤م.
- أبو سليمان، عبدالحميد، دليل مكتبة الأسرة المسلمة، فريجينا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ١٩٨٨م.
- أحمد أحمد، حمد، نحو قانون موحد للأسرة في الأقطار الإسلامية، قطر: جامعة قطر، مكتبة الملك فيصل الإسلامية، ١٩٩٠م.
- البهي، محمد، الفكر الإسلامي والمجتمع المعاصر: مشكلات الأسرة والتكافل، القاهرة: مكتبة وهبة، ١٩٨٢م.
- أحمد التل، شادية، مراحل النمو الإنساني و مطالبها التربوية، إربد: جامعة اليرموك، قسم التربية، ١٩٨٦م.
- الجراجرة، عيسى حسن، ريادة الإسلام في تفهم خصوصية عالم الأطفال و في تقرير و تطبيق حقوقهم الخاصة في الرعاية والتربية، عمان: دار ابن رشد، دار الكرمل، ١٩٨٨م.
- الجمالي، محمد فاضل، تربية الإنسان الجديد، دمشق: دارالحكمة، ١٩٩٥م.
- محمد، السيد محمد الزعبلأوي، تربية المراهق بين الإسلام و علم النفس، الرياض: مكتبة التوبة؛ بيروت: مؤسسة الكتب الثقافية، ١٩٩٦م.
- السيد، فؤاد البهي، الأسس النفسية لنمو من المهد إلى الشيخوخة، القاهرة: دار النهضة العربية، ١٩٧٥م.
- الضامن، ربا كمال، الأسرة و رعاية

- الذات الإنسانية للأطفال من ٦ إلى ١٢، سنة، عمان: منشورات دارالبشير، ١٩٨٩م.
- العبادي، نضال محمد أمين، الأحاديث النبوية الواردة في الأطفال، جمع و تصنيف و تحقيق، عمان: كلية أصول الدين، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، ١٩٩٥م.
- العظم، يوسف، براعم الإسلام في الحياة، وفي العقيدة، ج ٢، عمان: المكتب الإسلامي، ١٩٨٥م.
- العلواني، طه جابر، أدب الاختلاف في الإسلام، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ١٩٩٧م.
- العيسوي، عبدالرحمن، مقومات الشخصية الإسلامية والعربية وأساليب تنميتها، الإسكندرية: دارالفكر الجامعي، ١٩٨٦م.
- الغزالي، محمد أبو حامد، إحياء علوم الدين، القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٥م.
- الغزالي، محمد، كيف تتعامل مع القرآن، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ١٩٩٢م.
- الندوي، أبو الحسن، نحو التربية الإسلامية الحرة في الحكومات والبلاد الإسلامية، بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٩٨٥م.
- النغمشي، عبدالعزيز محمد، المراهقون، دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة، الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، دارالمسلم للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، ١٩٩٣م.
- الهاشمي، محمد علي، شخصية المسلم، كما يصوغها الإسلام في الكتاب والسنة، دارالبشائر الإسلامية، بيروت، ١٩٨٦م.
- بدرانة، سعد الدين أحمد سعد الدين، الأساليب التربوية في غرس القيم العقديّة لدى الطفل المسلم، رسالة ماجستير، باشراف د. شادية التل و مروان القيسي، إربد: جامعة اليرموك، ١٩٩٤م.
- جابر، جابر، جابر عبدالحميد، علم النفس التربوي، القاهرة: دار النهضة العربية، ١٩٧٧م.
- الحامد، محمد، ردود على أباطيل وتمحيصات لحقائق دينية، دمشق: دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٣م.
- حماد، سهيلة زين العابدين، بناء الأسرة المسلمة، جدة: الدارالسعودية للنشر والتوزيع، ١٩٨٤م.
- حمد، أحمد، الأسرة: التكوين، الحقوق، والواجبات: دراسة مقارنة في الشريعة والقانون، طنطا: دارالكتب الجامعية، ١٩٨٦م.
- زهران، حامد، علم نفس الطفل، القاهرة: عالم الكتب، ١٩٧٧م.
- زين العابدين، وجيه، الإسلام والتربية الجنسية، الكويت: مكتبة المنار الإسلامية، ١٩٧٩م.
- زين العابدين، وجيه، الإسلام والطفل، مكتبة المنار، الكويت، ١٩٨٥م.
- عفيفي، محمد الصادق، المجتمع الإسلامي وبناء الأسرة، موسوعة المجتمعات والنظم الإسلامية، الكتاب الرابع، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨١م.
- علوان، عبدالله ناصح، تربية الأولاد

- ” ذكاء الطفل: فطري أم مكتسب؟“، الكويت: مجلة المجتمع، و١٩/٢٣/١ م
- في الإسلام، دارالسلام للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، جزآن، حلب: سوريا، ١٩٨١م. . فاضل، خليل، الصحة النفسية للأسرة، الدارالسعودية للنشر والتوزيع، ١٩٨٧م.
- الرفاع، رفاعة، المرشد الأمين للبنات والبنين، القاهرة: مطبعة المدارس الملكية، ١٨٧١م.
- قطب، محمد، منهج التربية الإسلامية، الجزء الأول، القاهرة: دارالشروق، ١٩٨٩م.
- نافع، إبراهيم، في بيتنا مدمن: كيف نمنع الكارثة!، القاهرة: مركز الأهرام الترجمة والنشر، ١٩٩١م.
- النجار، عبدالمجيد، العقيدة تكريم الإنسان وأثرها التربوي“، القاهرة: المسلم المعاصر، س١٩، ع ٧٣-٧٤، ١٩٩٥م.
- يالجن، مقداد والقاضي، يوسف، علم النفس التربوي في الإسلام، الرياض: دارالمريخ، ١٩٨٥م.
- مجلات عربية. عبدالله، عبدالستار، ”في زواج الأقارب: متهم لم تثبت إدانته“، مجلة الأسرة، ١٩٩٦م.
- فكار، رشدي، ندوة ”الإسلام وتحديات القرن القادم“، القاهرة، ١٩٩٦م.
- الرشودي، فاطمة، ”مقتطفات“، أمريكا: مجلة المرأة المسلمة. ”عشرة أخطاء يرتكبها الآباء مع المراهقين وكيفية تجنبها“، مجلة صحتك اليوم، أكتوبر / ديسمبر ١٩٩٧م.
- وسافران، كلير، ”٦ أفكار تنجح ولدك في المدرسة“، المختار، مارس ١٩٨٧م.

Bullying <http://www.bullying.co.uk> <http://www.kidpower.org> <http://www.stopbullying.gov> <http://www.theartofhomemaking.com/teach-childrenwork.htm> http://www.aish.com/family/mensch/Teaching_Children_Responsibility.asp

Child Intelligence <http://www.raisesmartkid.com> <http://www.mensaforkids.org> www.sciencemadesimple.com www.kidzone.ws/dolch (This site contains a huge collection of sight words)

Television <http://www.insteadoftv.com> <http://www.limitv.org> <http://www.whitedot.org>

GENERAL

American Academy of Pediatrics www.aap.org

Drugs <http://www.drugfree.org> <http://www.talk-tofrank.com> <http://www.teensusingdrugs.org>

American Heart Association www.american-heart.org

Homeschooling <http://www.muslimhomeschool.net> <http://themuslimhomeschool.tripod.com>

BBC <http://www.bbc.co.uk/health>

Nutrition <http://www.kidsandnutrition.co.uk> <http://www.healthychildren.org> <http://www.usda.gov>

Canadian Living http://www.canadianliving.com/Canadian_Living/client/en/Family/Search.asp

Child Development Institute <http://childdevelopmentinfo.com>

Problem Teens <http://www.teenswithproblems.com> <http://www.empoweringparents.com>

The Dr Spock Website for Parents <http://www.drspock.com>

Family Dawn <http://www.familydawn.com>

Single Parents <http://www.lone-parents.org.uk> <http://www.gingerbread.org.uk> <http://www.thekidsandme.co.uk> (This site lists holidays for single parents to connect with their children)

Fatherhood Institute <http://www.fatherhoodinstitute.org>

Teaching Children Responsibility and Work Ethic <http://www.myjobchart.com>

Josephson Institute-Centre for Youth Ethics <http://www.charactercounts.com>

Media-Awareness http://www.media-awareness.ca/english/parents/marketing/marketers_target_kids.cfm

Progressive Parenting Solutions <http://www.progressiveparenting.com>

Sound Vision soundvision.com/info/parenting

National Prevention Information Network <http://www.cdcnpin.org>

National Safety Council www.nsc.org

The Teaching Home <http://www.teachinghome.com/supplement/summeroo/training.cfm>

The Nemours Foundation www.kidshealth.org

Wellness: The WellSpring <http://www.thewellspring.com>

Pathfinder Parent Center – North Dakota <http://www.pathfinder.minot.com/index2.html>

PBS <http://www.pbs.org/wholechild/providers/play.html>

And those who pray “Our Lord! Grant unto us spouses and offspring who will be the comfort of our eyes and give us (the grace) to lead the righteous.” (Qur’an 25:74) And those who believe and whose families follow them in Faith to them shall We join their families: nor shall We deprive them [of any of the fruit] of their works: each individual is hostage to his own deeds. (Qur’an 52:21)

It is not your wealth nor your sons that will bring you nearer to Us in degree: but only those who believe and work Righteousness; these are the ones for whom there is a multiplied Reward for their deeds while secure they [reside] in the dwellings on high! (Qur’an 34:37)

It is Allah Who created you in a state of [helpless] weakness, then gave [you] strength after weakness then after strength gave [you] weakness and a head of white hair: He creates as He wills and it is He Who has all knowledge and power. (Qur’an 30:54)

It is He Who brought you forth from the wombs of your mothers when you knew nothing; and He gave you hearing and sight and intelligence and affections: that you may give thanks [to Allah]. (Qur’an 16:78)

O you who believe! Truly among your spouses and your children are [some that are] enemies to yourselves: so beware of them! But if you forgive and overlook and cover up [their faults], verily Allah is Oft-Forgiving Most Merciful. (Qur’an 64:14)

O you who believe! Let not your riches or your children divert you from the remembrance of Allah. If any act thus, the loss is

their own. (Qur’an 63:9)

Say: “The true losers are those who lose their own souls and their families on The Day of Judgment: Ah! That is indeed the [real and] evident Loss!” (Qur’an 39:15)

Behold, Luqman said to his son by way of instruction: “O my son! Join not in worship [others] with Allah: for false worship is indeed the highest wrong-doing.” And We have enjoined on man [to be good] to his parents: in travail upon travail did his mother bear him, and in years twain was his weaning: [hear the command], “Show gratitude to Me and to thy parents: to Me is [thy final] Goal. But if they strive to make you join in worship with Me things of which you hast no knowledge, obey them not; yet bear them company in this life with justice [and consideration], and follow the way of those who turn to Me [in love]: in the end the return of you all is to Me, and I will tell you the truth [and meaning] of all that you did.”

“O my son!” [said Luqman], “If there be [but] the weight of a mustard-seed and it were [hidden] in a rock or [anywhere] in the heavens or on earth, Allah will bring it forth: for Allah understands the finest mysteries, [and] is well-acquainted [with them]. O my son! Establish regular prayer, enjoy what is just, and forbid what is wrong: and bear with patient constancy whatever betide you; for this is firmness [of purpose] in [the conduct of] affairs. And swell not your cheek [for pride] at people, nor walk in insolence through the earth; for Allah does not love any arrogant boaster. And be moderate in your pace, and lower your voice; for the harshest of sounds without doubt is the braying of the

ass.” (Qur’an 31:13–19)

Wealth and sons are allurements of the life of this world: but the things that endure Good Deeds are best in the sight of your Lord as rewards and best as [the foundation for] hopes. (Qur’an 18:46)

“O my Lord! Make me one who establishes regular Prayer and also [raise such] among my offspring, O our Lord! and accept my supplication.” (Qur’an 14:40) “O our Lord! For give me, my parents, and [all] Believers, on the Day that the Reckoning will be established!” (Qur’an 14:41)

And as for that wall, it belonged to two orphan boys [living] in the town, and beneath it was [buried] a treasure belonging to them [by right]. Now their father had been a righteous man, and so your Sustainer willed it that when they come of age, they should bring forth their treasure by your Sustainer’s grace. (Qur’an 18:82)

Traditions of the Prophet Muhammad

صلى الله على وسلم

People are like minerals [or metals, having their own character]; the best of people in the [pre-Islamic] age of ignorance (jāhiliyyah) are the best of them in [the age of] Islam, if they understand [and comprehend]. (al-bukhārī and muslim) The most desirable of activities after the rituals is making a Muslim happy. (al-bukhārī)

It is better for a man to discipline his son than to give charity every day. (al-tirmidhī)

When a person dies, his acts come to an end, except for three: recurring charity, or knowledge [by which people] benefit, or a pious child who prays for the deceased. (muslim)

Your Lord has a right on you; and your own body has a right on you; and your family has a right on you; so you should fulfill the rights of all those who have a right on you. (al-bukhārī)

It is a big sin for a man to neglect his responsibilities and withhold the subsistence from his dependents. (abū dāwūd)

“All of you are guardians and responsible for your wards and the things under your care. The Imam is the guardian of his subjects and is responsible for them. A man is the guardian of his family and is responsible for them. A wife is the guardian of her husband’s house and is responsible for it. A servant is the guardian of his boss’s belongings and is responsible for them. All of you are guardians and responsible for your wards and the things under your care.” (al-bukhārī)

Prophet Muhammad’s Advice to a Child Ibn ‘Abbās, while he was a child, was told by Prophet Muhammad: “O young man: I am teaching you a few words. Feel close to Allah, Remember Allah; Allah will protect you. Remember Allah; Allah will take care of you. If you have a need, turn to Allah to provide you. If you need help ask Allah for help.

Know that if the whole world is united against you, it will be unable to harm you unless Allah has willed so. If the whole world is united to benefit you, it will be unable to benefit you unless Allah has willed so.” (Al-tirmidhī and ah.mad ibn Hanbal) Page 465

٢ Appendix

Activities List

Activities List

ACTIVITY NO.	CHAPTER NO.	PAGE NO.
1. Did You Ever Wonder Why?	1	20
2. Your Parenting Style	1	20
3. A List of Children's Common Misbehavior	1	20
4. Reflections on a Poem	1	21
5. Today's Parents vs. Yesterday's	1	22
6. As a Parent, You Can Make a Difference!!!	1	22
7. Children: What do You Expect from Your Parents?	1	22
8. The Three Major Worries of the Twenty-first Century	2	67
9. Application of Attributes to Children	2	67
10. Discussing the Real Causes of Violence in Children	2	68
11. Dealing with Social Problems	2	68
12. Dr. Spock's (1903–1998) Parenting Model in America: Some Lessons "Do as I Say, Not as I do!"	2	68
13. Discussion of Culture Shock	2	69
14. Mentality of True Leaders	2	69
15. Sharing Family History	2	70
16. Discussion of the Home Environment	3	80
17. Parents: Teach Your Children	3	80
18. Some Wrong Proverbs in the Arab Culture	3	81
19. A Worldview Based on True Friendship	3	81
20. Calm Discussion among Family Members: Regularly!	3	81
21. Progress of Japan and Germany vs. the Backwardness of Muslim Countries	4	99
22. Making the Connection Between Children and Their Creator – Early On!	4	99
23. Appreciating the Favors and Blessings of God	4	101
24. Putting Problems into Perspective	4	101
25. Seven Concepts to Teach Children	4	101
26. Communicating Important Concepts	5	111
27. Difficult Personal Experiences	6	120
28. Discussion of Thoughts on Parenting	6	120
29. Questions and Responses for Parents and Teenagers	7	130
30. A Problem-Solving Activity	7	130
31. Advice for Parents	8	158
32. Medical Check-up Table	9	190
33. Family Physical Fitness Plan	9	190
34. Engage Better with Meaningful Greetings	9	190

35. Sleeping Habits	9	190
36. Creation of a Proper Home Environment	9	191
37. A Proactive Discussion on Drug Abuse Signs	9	191
38. Role Play as a Police Officer!	9	191
39. It Bothers Me ...	10	206
40. Establish a Book of the Month System	11	228
41. Parents' Chat	12	255
42. Thank God for What I Am!	12	255
43. Barack Obama: An Example of Single Parenting!	12	255
44. Enrich the Brains of Your Children!	13	303
45. A Good Deed Chart System for Children	13	303
46. Memorization of a Supplication	14	313
47. Sharing Experiences of Fear	15	325
48. Nine Ways to Raise a Coward	15	325
49. Courage and Faith	15	325
50. Courage: A Test for Teenagers	15	326
51. Reduce Children's Fear During Wars and Disasters	15	326
52. How to Say "No" and Still be Friends	15	326
53. Courage is ...	15	327
54. Daily Loving Rituals	16	343
55. Sharing Experiences	17	355
56. One of the Most Harmful Vices You Want Children to Avoid	17	355
57. God is Watching ALL Groups	18	369
58. A Lesson on Accidents and Responsibility!	18	369
59. Testing the Coefficient of Dominance of Parents	19	392
60. Explain Your Family Value System to Your Children	19	392
61. Are You a Supporting or Interfering Parent?	19	392
62. Family Exercises to Foster Creativity	20	409
63. Characters that Count!	20	410
64. Explaining Tricky Questions	20	410
65. It is the Perception of the Thief that Matters! A Creative Solution	20	411
66. Reliability Test	21	418
67. Contentment	21	418
68. Active Engagement	21	419
69. Your Child's Role Models	22	429
70. The Bad Influence Child	22	429
71. If I Knew Better, I Would Have Acted Differently!	22	429
72. Educational Visits	23	453
73. Make Them Food Conscious	23	453
74. What do You Value the Most?	23	453
75. Gems of Wisdom to Children!	23	453
76. Are You Managing Your Family Wisely?	23	454

Bibliography

ENGLISH

- Abd al-Ati, Hammudah. *The Family Structure in Islam*. Indianapolis, IN: American Trust Publications, 1997.
- Islam in Focus, 3rd rev. edn. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.
- Abdul Hye, Hamid. "Islam on the Rearing of Children." *The Muslim World Journal*, vol. 18 (issues 11 & 12) India, May/June 1991.
- Abdullah, Nina. "Qur'an Memorization and Memory." Unpublished paper. Reston, Virginia, 1994.
- Abel, Gene and Nora Harlow. *The Stop Child Molestation Book*. La Vergne, Tennessee: Ingram Content Group, 2001.
- AbuSulayman, AbdulHamid. "Islam and the Family." Unpublished paper presented at the Conference on 'Youth'. Brunei, April 4, 1984.
- "Islamic Educational Reform: Top Priority in Intellectual Islamic Work." Editorial. *The American Journal of Islamic Social Sciences (AJISS)*, vol. 15, issue 1, USA, Spring 1998.
- Islamization of Knowledge: General Principles and Work Plan. Herndon, VA: IIIT, 1995.
- Abu-Talib, Ali. *Nahjul Balagha (Peak of Eloquence)*. Elmhurst, New York: Tahrike Tarsile Qur'an, 1996.
- Adler, Jerry. "Building a Better Dad." *Newsweek*, June 17, 1996.
- Agnivesh, Swami et al. "Missing: 50 Million Indian Girls". *International Herald Tribune*, November 25, 2005.
- Ahmad, Imad-ad-Dean. *Islam and the Discovery of Freedom*. Beltsville, MD: Amana Publications; 1st edn., 1997.
- Aids Education Global Information System (AEGIS), (website article dated August 31, 2001): <http://www.aegis.com/news/afp/2001/af010886.html>
- Akhtar, et al. "Views on Breastfeeding in Medical Science and Islam." *Journal of Islamic Medical Association (JIMA)*, vol. 30, 1998.
- Alcohol Concern. *Factsheet: Young People and Alcohol*. September 2009. <http://www.alcoholconcern.org.uk/publications/factsheetsand-booklets/factsheet-young-people>
- 'Ali, 'Abdullah Yusuf. *Translation of The Meaning of the Holy Qur'an*. Beltsville, MD: Amana Publications, 2004.
- Allain, Annelies. *Protecting Infant Health*. Penang, Malaysia: International Baby Food Action Network, 1993.
- Altalib, Ilham. *The Muslim Family in North America. Ten Unpublished Articles*. Reston, Virginia: 1984.
- The Human Heart in the Qur'an, Seminar at ADAMS Center, Herndon, Virginia, September 2008.
- Amabile, T.M. & B.A. Hennessey. "The Motivation For Creativity in Children" in T. Pittman & A. Boggiano (Eds.) *Achievement And Motivation: A Social Developmental Perspective*. New York: Cambridge University Press, 1992.
- Athar, Shahid. "Sex Education for Muslim Youth and Their Parents." *Journal of Islamic Medical Association (JIMA)*, vol. 22, USA, 1990.
- Reflections of an American Muslim. Chicago, IL: Kazi Publications, 1994.

- (ed.) *Sex Education: An Islamic Perspective*. <http://www.teachislam.com/dmdocuments/33/BOOK/>
- Atkins, Andrea. "The Gender Divide." *Parenting Magazine*, August 1998.
- Badaraco, Joseph. *Leading Quietly*. Harvard Business Review Press, 2002.
- Badi, Jamal and Mustapha Tajudin. *Creative Thinking: An Islamic Perspective*. 2nd edn. International Islamic University Malaysia: Kuala Lumpur, Malaysia, 2005.
- Bailey, Joseph. *The Serenity Principle*. San Francisco, CA: Harper & Row, 1990.
- al-Bar, Mohammad Ali, and Osama Kandil. "Breastfeeding and Islamic Teaching." *Islamic World Medical Journal*, July/August 1986.
- Barazangi, Nimat Hafez. "The Education of North American Muslim Parents and Children: Conceptual Change as a Contribution to the Islamization of Education." *AJISS*. 7(3), 1990.
- Baron-Cohen, Simon. "The Extreme Male Brain Theory of Autism." *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 6, issue 6, June 2002.
- Barzinji, Jamal. "The Prophet as a Father." Lecture at ADAMS Center, Herndon, VA, April, 11, 1993.
- Bashir, Askia H. *How to Manage Your Parents (Without Manipulation)*. Atlanta, GA: KYD Publishers, 1995.
- Baumrind, Diana et al. *Parenting for Character: Five Experts, Five Cases*. Portland, Oregon: Center for Spiritual and Ethical Education, 2008.
- BBC News. "Breast Milk 'Boosts Babies' Brainpower." 8 May 2002. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/1974976.stm>
- BBC News. "South Korean Dies after Games Session." 10 August 2005.
- <http://news.bbc.co.uk/1/hi/technology/4137782.stm>
- Beal, C. *Boys And Girls: The Development of Gender Roles*. New York: McGraw-Hill, Inc., 1994.
- Begley, Sharon. "Child's Brain: Use It or Lose It." *Newsweek*, June 17, 1996.
- "The Parent Trap." *Newsweek*, September 7, 1997.
- "A Mother's Cocaine Use: They Call Them Snowbabies." *Newsweek*, September 29, 1998.
- "Tuning Up the Brain." *Newsweek*, Fall/Winter 2000.
- and Pat Wingert. "Teach Your Parents Well." *Newsweek*, April 28, 1997.
- "Your Child's Brain", *Newsweek*, vol. 127, no. 8, p.54, February 19, 1996.
- Bennett, William. *The Book of Virtues*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- Beshir, Ekram and Mohamed Rida. *Meeting the Challenge of Parenting in the West: An Islamic Perspective*. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.
- Biller, Henry. "The Father Factor in Building a Better Dad." *Newsweek*, June 17, 1996.
- *Fathers and Families: Paternal Factors in Child Development*. Westport, Connecticut: Auburn House, 1993.
- Blum, Deborah. *Sex on the Brain: The Biological Differences Between Men and Women*. New York: Penguin Books, 1998.
- Bohmer, Carol and Andrea Parrot. *Sexual Assault on Campus: The Problem and the Solution*. New York: Lexington Books, 1993.
- Boorstein, Sylvia. *It's Easier Than You Think*. San Francisco, CA: HarperCollins, 1996.

- Burgess. *Fathers and Parenting Interventions*. London: Fatherhood Institute, 2009.
- Burt, Sandra and Linda Perlis. *Parents as Mentors: A New Perspective on Parenting that Can Change Your Child's Life*. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1999.
- Campo, Juan. *Encyclopedia of Islam*. New York: Infobase Publishing, 2009.
- Canadian Child Care Federation. "Children and Creativity." Resource Sheet no. 15, http://www.cccfcsge.ca/docs/cccf/rs015_en.htm
- Cancer Research UK. <http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/types/cervix/riskfactors/>
- Canfield, Jack and Mark Victor Hansen. *Another Sip of Chicken Soup for the Soul*. Kansas City, MO: Andrews McMeel Publishing, 1997.
- Chicken Soup for the Father's Soul. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001
- Carlson, Richard. *Don't Sweat the Small Stuff – and It's All Small Stuff: Simple Ways to Keep the Little Things from Taking over Your Life*. New York: Hyperion, 1997.
- Carmichael, Mary. "A Shot of Hope." *Newsweek*. October 1, 2007.
- "Stronger, Faster, Smarter." *Newsweek*, March 26, 2007.
- Cassidy, Anne. "Take Charge of Your Time." *Working Mother*, May 1998.
- Cassidy, Jude and Phillip Shaver. *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York: Guilford Press, 1999.
- Cesarone, Bernard. "Video Games and Children," *Caroline and Mindy Henderson. I Love My Grandmother Because....* Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1998.
- Boydston, Jo Ann (editor). *The Collected Works of John Dewey*. Carbondale and Edwardsville: Southern Illinois University Press, 1969-1991.
- Bradley, Raymond et al. *Facilitating Emotional Self-Regulation in Preschool Children*. Boulder Creek, California: Institute of HeartMath, 2009.
- Branden, Nathaniel, *The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding that Launched a New Era in Modern Psychology*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001
- Brawer, Barney. "Raising Sons in a World of Changing Gender Roles." *Women in Higher Education*, November 1998.
- Brazelton, Leach; Lemonick, Michael. "War of the Diapers." *Time*, January 25, 1999, vol. 153, no. 3.
- Brizendine, Louann. *The Female Brain*. New York: Morgan Road Books, 2006.
- Brooks, Arthur. *Gross National Happiness*. New York: Basic Books, 2008.
- Brown, H. Jackson, Jr. *Life's Little Treasure Book On Success*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1994.
- Life's Little Treasure Book On Marriage and the Family*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1995.
- Life's Little Treasure Book On Friendship*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1996.
- Life's Little Treasure Book On Parenting*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1995.

- of Abnormal Child Psychology, vol. 12, 1984, pp.209–225.
- Dodd, Virginia. “Implications of Kangaroo Care for Growth and Development in Preterm Infants.” *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, vol. 34, no. 2, March 2005, pp.218–232.
- D’Oyen, Fatima M. *The Miracle of Life*. Leicester, UK: Islamic Foundation, 1996.
- The Economist. “Arab Learning: Know Thyself.” October 25, 2003.
- eHow Website. How to Teach Kids to Say No to Peer Pressure. http://www.ehow.com/how_6108016_teach-kids-say-peer-pressure.html
- Elbert, Thomas et al. “Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players.” *Science Journal*, vol. 270, no. 5234, pp.305–307, 13 October 1995
- Elias, Maurice, Steven Tobias and Brian Friedlander. *Emotionally Intelligent Parenting, How to Raise A Self-Disciplined, Responsible, Socially Skilled Child*. London: Hodder and Stoughton, 2000.
- Eliot, Lise. *Pink Brain, Blue Brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2009.
- Elkadi, Iman. “Construction of Muslim Communities: Raising Children.” *Al-Ittihad*. Gary, Indiana: The MSA of the US and Canada, spring 1972.
- Elkind, David. “The Family in the Postmodern World.” *Phi Kappa Phi Journal*. 1995.
- Elmore, Tim. *Nurturing the Leader within Your Child: What Every Parent Needs to Know*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 2001.
- Epinions. “Teaching our Children to Love.” Urbana, Illinois: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, University of Illinois, 1994.
- Chandler, Michael Alison and Maria Glod. “More Schools Trying Separation of the Sexes.” *Washington Post*, June, 15, 2008.
- Clark, C.S. “TV Violence.” *CQ Researcher*, (3), March 26, 1993.
- Clark, Reginald. *Family Life and School Achievement*. Chicago, IL: University of Chicago Press. 1983.
- Clinton, Hillary R. *It Takes a Village To Raise a Child*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- Coleman, James Samuel. *Adolescent Society: The Social Life of the Teenager and Its Impact on Education*. New York: The Free Press, 1961; Macmillan, 1963.
- Coloroso, Barbara. *Kids are Worth it! Giving Your Child the Gift of Inner Discipline*. New York: Harper Collins, 2002.
- Covey, Stephen R. “Secrets of Much, Much Better Family Relationships.” *Bottom Line*, July 30, 1992.
- Davidson, Maurice et al. *Working with Fathers: Methods and Perspectives*. Stillwater, Minnesota: Nu Ink, 1992.
- Davis, D. “Portrayals of Women in Prime Time Network Television: Some Demographic Characteristics.” *Sex Roles*, vol. 23, pp.325–332, 1990.
- Davis, William et al. *An Introduction to Music Therapy*. Silver Spring, Maryland: American Music Therapy Association, 2008.
- Dawson, Geraldine. “Imitation and Social Responsiveness in Autistic Children.” *Journal*

- Friedman, Jenny. "Avoiding Gender Stereotypes: Learn How to Overcome the Typical Stereotypes in Raising Your Son or Daughter." 1998. <http://www.americanbaby.com/ab/story.jhtml?storyid=/templatedata/hk/story/data/1172.xml>
- Funk, J.B. "Reevaluating the Impact of Video Games." *Clinical Pediatrics*, vol. 32 (Feb. 2, 1993), pp.86–90.
- Geoparent, <http://geoparent.com/family/growth/independence.htm>
- Gibbs, Nancy. "In Sorrow and Disbelief – Special Report: The Littleton Massacre." *Time*, May 3, 1999.
- Gilbert, Michael. "Single-sex Schools Help Children Thrive: Bleaching Out Gender Differences Hampers the Education of Both Girls and Boys." September 20, 2007. <http://www.csmonitor.com/2007/0920/p09s01-coop.html>.
- Gilmartin, Patricia and Jeffrey Patton. "Comparing the Sexes on Spatial Abilities." *Annals of the Association of American Geographers*, vol. 74, issue 4, 1984.
- Ginott, G. Haim. *Between Parent and Teenager*. New York: Avon Books, 1971.
- Glod, Marie. "Schools Try Elementary Approach to Teaching Foreign Languages." *Washington Post*, August 8, 2006.
- Godfrey, Neale and Carolina Edwards. *Money Doesn't Grow on Trees: A Parent's Guide to Raising Financially Responsible Children*. A Fireside Book. New York: Simon & Schuster, 1994.
- January 2001. <http://www.epinions.com/kifm-review-3E0B-2F84CB47-3A52CFB3-prod2>
- Exley, Helen. *Words of Wisdom*. New York: Exley, 1997.
- Words of Calm. New York: Exley, 1998.
- Eyre, Linda and Richard. *3 Steps to a Strong Family*. New York: Simon & Schuster. 1994.
- Teaching Your Children Values. Sound recording: 2 cassettes. New York: Simon & Schuster Audio, 1994.
- Faber, Adele and Elaine Mazlish. *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk*. New York: Avon Books. 1982.
- Siblings Without Rivalry. New York: Avon Books. 1998.
- Fannoun, Kathy. *Our Loving Grandparents*. Chicago, Illinois: Iqra, 1994.
- Ferguson, Andrew et al. *Time*, May, 24, 1999, vol. 153, no. 20, p.68.
- Field, et al. "Infants of Depressed Mothers Show Depressed Behavior Even with Nondepressed Adults." *Child Development journal*, vol. 59, issue 6, December 1988, pp.1569–1579.
- Fisher, et al. "Sex on the Brain." *Journal of Sex Research*, vol. 49, issue 1, 2012, pp.69–77.
- Fowler, Lynda. "Encouraging Creativity in Children." Department of Family & Consumer Sciences, Ohio State University. <http://www.ohioline.osu.edu/flm97/nr04.html>
- Franklin, Benjamin, *The Autobiography of Benjamin Franklin*. New York: P. F. Collier and Son, 1909.
- Freedman, Joshua. *Creativity for Emotional Intelligence: Ideas and Activities*. <http://www.kidsource.com/kidsource/content4/creativity.eq.html>

- “Father Absence and Youth Incarceration.” *Journal of Research on Adolescence*, vol. 14, no. 3, pp. 369–397, September 2004.
- Harris, Judith. *The Nurture Assumption*. New York: Free Press, 1998.
- Harris, Robert. “Introduction to Creative Thinking.” *Virtual Salt*, July 1, 1998 <http://www.virtualsalt.com/crebook1.htm>
- Harrison, Harry H., Jr. *Father to Son: Life Lessons on Raising a Boy*. New York: Workman Publishing, 2000.
- Hart, Michael H. *The 100: A Ranking of the Most Influential Persons in History*. New York: Hart Publishing, 1978.
- Harvey, Eric et al. *The Leadership Secrets of Santa Claus*. Dallas, Texas: The Walk the Talk Company, 2003.
- Al-Hashmi, Muhammad. *The Ideal Muslim*. [Arabic] Riyadh, Saudi Arabia: International Islamic Publishing House, 1999.
- Al-Hassani, Salim. *1001 Inventions: Muslim Heritage in Our World*. Manchester, UK: Foundation for Science, Technology and Civilisation, 2011.
- Head, Christina. *An Educated Decision: One Approach to the Vaccination Problem Using Homeopathy*. London: Lavender Hill Homeopathic Centre, 1999.
- Al-Hewar, vol. 13, no. 4, Spring 2002.
- Hicks, Felicity. “The Role of Music Therapy in the Care of the Newborn,” *Nursing Times journal*, vol. 91, issue 38, pp. 31–33.
- Holy Bible: New King James Version. Austin, TX: National Publishing Company, 1982.
- Hughes, et al. *The Factbook on Global Sexual Exploitation*. New York: Coalition Against Trafficking in Women, 1999.
- Hwedy, Fahmy. “Islam is Greater than Waging Wars.” *Journal of Islamic Studies*, vol. 14, no. 1, pp. 1–10, 2003.
- Goldscheider, Frances K. and Linda J. Waite. *New Families, No Families? The Transformation of the American Home*. Berkeley, CA: University of California Press, 1991.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group, 1996.
- Gookin, Dan and Sandy. *Parenting for Dummies*, 2nd edn. New York: HarperCollins, 2002.
- Gordon, Thomas. *Parent Effectiveness Training: The No-Lose Program for Raising Responsible Children*. New York: Three Rivers Press, 2000.
- Gray, John. *Truly Mars and Venus: Men are from Mars, Women are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relationships*. New York: HarperCollins, 2003.
- Gur, Ruben and Raquel Gur et al. “Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults.” *The Journal of Neuroscience*, vol. 19, no. 10, pp.4065–4072, 15 May 1999.
- Gurian, Anita and Alice Pope. “Do Kids Need Friends?” March 21, 2001. http://www.aboutourkids.org/articles/do_kids_need_friends
- Gurian, Michael. *Boys and Girls Learn Differently: A Guide for Teachers and Parents*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001.
- Haq, S. Moinul. Trans., Ibn Saad’s *Kitab al-Tabaqat [The Book of Classes]*. India: Islamic Book Service, 1967.
- Harper, Cynthia C. and Sara S. McLanahan. *Two Mothers, One Child: The Impact of Divorce on Children and Families*. New York: Basic Books, 2000.

- Kane, Frank L. and Bathke, Leigh Anne Nicholson. "Parenting and Child Care." *Newsweek*, September 29, 1997.
- Kantrowitz, Barbara and Wingert, Pat. "How Well do You Know Your Kid?" *Newsweek*, May 10, 1999.
- Kantrowitz, Barbara and Peg Tyre. "The Fine Art of Letting Go." *Newsweek*, May 22, 2006.
- Karp, Miriam. "Make Room for Your Child's Creativity." *Natural Jewish Parenting*, issue 3, <http://www.jewishholiday.com/creativity.html>.
- Kasule, Omar. "Character-Building." Unpublished paper presented at the Third International Seminar on "Medical Curriculum: The Holistic Approach," Kuala Lumpur, Malaysia, February 1999.
- Keller, Nuh. *Becoming Muslim*. Jordan: Wakeel Books, 2001.
- Kendall, Francis. *Super Parents, Super Kids*. Johannesburg: Delta Books, 1983.
- Kessler, Suzanne J. and Wendy McKenna. "Some Children are Gender Nonconformists." <http://www.webehave.com/hottopic.htm>
- Kilpatrick, William. *Why Johnny Can't Tell Right from Wrong and What We Can Do About It*. New York: Simon & Schuster, 1993.
- Kindlon, Daniel J. and Michael Thompson. *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys*. New York: Ballantine Books, 1999.
- Knox, David and Caroline Schacht. *Parenting Choices in Relationships: An Introduction to Marriage and the Family*, 5th edn. Belmont, CA: Wadsworth Publishing, 1997.
- Komurcu, Nuran. "Effect of music therapy on anxiety in pregnant women during labor" (in Turkish). *Hemsirelik Forumu*, 1999, vol. Battle against an Instrument or Art." (In Arabic). *Al-Mujtama*, vol. 933, January 1, 1998.
- Hyde, Barbara and Brian Sansoni. "Women Better at Hand Habits, Hands Down." American Society for Microbiology, Washington DC. 2005. http://www.eurekalert.org/pub_releases/2005-09/asfmwba091905.php.
- Ibn Khaldun, al-Muqaddimah, Beirut: Dār al-Qalam, 1992.
- Institute of Medicine. *The Hidden Epidemic. Confronting Sexually Transmitted Diseases*. Washington, DC: National Academy Press, 1997.
- Islamic Schools Department. "Homework: Your Child and You." (Pamphlet). Plainfield, IN: Islamic Society of North America, 1994.
- Islamic Society of North America. "Greatest Obstacles Confronting Muslim Children Raised in America." *Islamic Horizons*, vol. 11, no. 11, November 1986.
- Ja'fari, Suzanne Fatimah. *Muslim Names*. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.
- Jaffe, Charles A. "Your Money." *Chicago Tribune*, April 2, 1998.
- Jameelah, Maryam. *The Generation Gap: Its Causes and Consequences*. Lahore, Pakistan: Muhammed Yusuf Khan, 1981.
- Johnson, Anne. "Exploring Women's Creativity: The No-Push Method for Developing Creativity." 1999. <http://www.womenfolk.com/creativity/kids.htm>.
- Josephson, Michael S.; Val J. Peter and Tom Dowd. *Parenting to Build Character in Your Teen*. Boys Town, NB: Boys Town Press, 2001.
- Kalb, Claudia. "Farewell to Aunt Flo." *Newsweek*, February 3, 2003.

- Martin, Daniel. "Schoolgirls Aged Just Ten Falling Pregnant As Underage Pregnancies Continue To Rise." *Daily Mail*, 8th February 2010.
- Maternal and Child Health (MCH) Early Childhood Development and Parent Education Program. http://www.ok.gov/health/Child_and_Family_Health/Maternal_and_Child_Health_Service/
- Matthews, Andrew. *Making Friends*. Singapore: Media Masters, 1990; Princes Risborough, UK: J. Wilson Booksales, 1998.
- Mayhew, Mary M. *Your Star Child: Attracting, Birthing and Parenting an Evolved Soul*. Fairfield, IA: Sunstar Publishing, 1995.
- Mazrui, Ali. "North American Muslims: Rising to the Challenge of Dual Identity." *Islamic Horizons*, March–April 1996.
- Meiji, Stewart. *Parenting: Part Joy, Part Guerrilla Warfare*. Novata, CA: Portal Publications, 1999.
- Minawi, Kawther M. et al. *The Child's Rights in Islam*. Riyadh: Safir Press, 1992.
- Mirza, Tanveer Ahmad. "Parenting." *Weekly Parenting Workshops at ADAMS Center*, Herndon, VA, 1994–1999.
- Moir, Anne and David Jessel. *The Real Difference Between Men and Women*. New York: Delta Books, 1991.
- Moran, James D. III. *Creativity in Young Children*, http://www.kidsource.com/kidsource/content2/Creativity_in_kids.html
- Morgan, Michael Hamilton. *Lost History: The Enduring Legacy of Muslim Scientists, Thinkers and Artists*. Washington, DC: National Geographic Books, 2007.
- Morris, Sophie. "Sex for Sale: The Truth 2, pp.89–96.
- Kotulak, Ron. cited in: "Unlocking the Mind." *Chicago Tribune*, 1993.
- Kuczmarski, Robert J.; Flegal, Katherine M.; Campbell, Stephen M.; and Johnson, Clifford L. "Increasing Prevalence of Overweight Among US Adults." *American Medical Association*, vol. 272, no. 3. 1994.
- Kulkarni, Chaya and Lynn Oldershaw. *Helping Children Overcome Their Fears. Comfort, Play and Teach: A Positive Approach to Parenting (Get Set for Life program)*. Toronto, Ontario, Canada: 2005.
- Lazear, Jonathon and Wendy. *Meditations for Parents Who do too Much*. New York: Simon & Schuster, 1993.
- Lebelle, Linda. *Focus Adolescent Services*. <http://www.focusas.com>.
- Leland, John. "Tightening the Knot." *Newsweek*, February 19, 1996.
- Lemonick, Michael D. "Eat Your Heart Out." *Time*, July 19, 1999.
- "War of the Diapers." *Time*, January 25, 1999, vol. 153, no. 3.
- Leonhardt, Mary. "It is Never Too Soon to Foster a Love of Reading in Young Children or Too Late to Help an Older Child Gain a Love of Books." *Bottom Line*, May 5, 1991.
- Longfield, Anne and Mike Fitzpatrick. "Should Parenting be Taught?" *The Independent*, December 4, 1999.
- Maier, Thomas. "On the Life of Dr. Spock." *Biography Magazine*, April 1998.
- "Raised by Dr. Spock." *Newsweek March* 30, 1998.
- Maqsood, Ruqaiyyah Waris. *Living with Teenagers: A Guide for Muslim Parents*. London: Ta-Ha Publishers, 1995.

- Research, vol. 7. Chicago, Illinois: University of Chicago Press, 1984.
- Fatherhood. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1996.
- Parkes, Peter. “Milk Kinship in Islam.” *Social Anthropology*, vol. 13, issue 3, 2005.
- Paul, J. P., et al. “Understanding Childhood Sexual Abuse as a Predictor of Sexual Risk-taking Among Men who have Sex with Men.” *Child Abuse & Neglect*, vol. 25, issue 4, April 2001, pp.557–584.
- Piotrowski, Caroline. “Rules of Everyday Family Life.” *International Journal of Behavioral Development*, vol. 21, no. 3, pp.571–598, October 1997.
- Porter, Dalia and Gabriel Cervantes. *All About Dad: Insights, Thoughts, and Life Lessons on Fatherhood*. Cincinnati, Ohio: Adams Media Corporation, 2007
- Positive Parenting. www.webehave.com
- Preschool Education. Encouraging Creativity in Children, 1997–2006, <http://www.preschool-education.com/art60.shtml>
- Pryor, Fred. *How to Manage Conflict, Anger, and Emotion*. Fred Pryor Seminars, 1994, 3-volume video set (6 audio cassettes).
- al-Qaradawi, Yusuf. *The Lawful and the Prohibited in Islam*. Trans. Kamal el-Helbawy et al. New Revised Edition by Zaynab Alawiye. London: Al-Birr Foundation, 2003.
- Qutb, Sayyid. *In the Shade of the Qur’an*. Trans. and ed. Adil Salahi and Ashur Shamis. Leicester, UK: The Islamic Foundation and Islamonline.net, 2011.
- About Prostitution in Britain.” *Independent*. 26 November 2008.
- Murad, Abdul Hakim. “Ramadan in Istanbul.” Meeting Point, August 2009.
- Murphy, Sam. “Why Barefoot Is Best For Children.” *The Guardian newspaper*. August 9, 2010. <http://www.guardian.co.uk/lifeand-style/2010/aug/09/barefoot-best-forchildren>
- Nash, J. Madeleine. “How a Child’s Brain Develops.” *Time*, February 3, 1997.
- “Fertile Minds.” *Time*, February 3, 1997.
- “The Personality Genes.” *Time*, April 27, 1998.
- National Association for the Education of Young Children. www.naeyc.org
- The National Center on Addiction and Substance Abuse, www.casacolumbia.org.
- Family Day – A Day to Eat Dinner with your Children. www.casafamilyday.org
- National PTA Parenting Guide, http://www.lausd.k12.ca.us/Haskell_EL/parent%20information/decision.htm, 1994.
- Natural Resources Defense Council. “Benefits of Breastfeeding”, 2010. <http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp>
- Norris, Jeannette; Nurius, Paula; Graham, Thomas. “When a Date Changes from Fun to Dangerous.” *Violence Against Women*, vol. 5, no. 3, pp.230–250, March 1999.
- Olasky, Marvin. *The Tragedy of American Compassion*. Regnery Publishing: 1994.
- Osman, Fathi. *Concepts of the Qur’an*. Los Angeles, CA: Multimedia Vera International, 1997.
- Parke, Ross (ed.). *Review of Child Development*

- 2001.
- Sax, Leonard. *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences*. New York: Broadway, 2006.
- Schachter, Robert and Carole Spearin McCauley. *When Your Child Is Afraid*. New York: Simon & Schuster, 1988.
- Schirra, Walter. *Chicken Soup For the Father's Soul*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001.
- Scott, Buddy. *Relief for Hurting Parents: What to Do and How to Think*. Nashville, TN: Oliver Nelson Books, 1989.
- Sears, William. *Keys to Calming the Fussy Baby*. New York: Barron's, 1991.
- Seidman, S. A. "Revisiting Sex Role Stereotyping in MTV videos." *International Journal of Instructional Media*, vol. 26, pp.11–22, 1999.
- Shamma, Freda. *Literature for Muslim American Students in K-12 Islamic Schools and Homeschoolers*. Presented at the Islamic Education Conference, Georgetown University, Washington, DC, April 2006.
- Shapiro, Laura. "The Myth of Quality Time." *Newsweek*, May 12, 1997.
- Shaw, Eva, *For the Love of Children*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1998.
- Sherman, Paul; Billing, Jennifer. "Antimicrobial Functions of Spices," *Quarterly Review of Biology*, vol. 73, issue 3, 1998.
- Siddiqui, Dilnawaz. *The Muslim Observer*. April 30, 1999.
- Silverstein, Shel. *The Giving Tree*. New York: Ramey, C.T. *The Abecedarian Project*. *Encyclopedia of Human Intelligence*. Ed. R.J. Sternberg. New York: Macmillan, 1994.
- Rankin, Jane. *Parenting Experts: Their Advice, the Research and Getting it Right*. Westport, CT: Praeger, 2006.
- Ricks, Shirley. "Father-Infant Interactions: A Review of Empirical Research." *Family Relations*, vol. 34, no. 4, October 1985, pp.505–511.
- Riera, Michael. "Uncommon Sense with Parents of Teenagers." *Target The Family*, August 1996.
- Robins, Joyce. *Naming Your Baby*. London, UK: Chancellor Press, 1996.
- Robinson, Holly. "The Working Mother's Guide to Breastfeeding." *Working Mother*, May 1998.
- Rosemond, John. "Tender Loving Discipline." *Hemisphere (United Air Lines)*, June 1993, p.67.
- "Is Your Family a Healthy One? Family Counselor." *Hemisphere (United Air Lines)*, December 1994.
- Rycus, Judith; Hughes, Ronald. *Child Development and Child Welfare*. Washington, DC: Child Welfare League of America, 1998.
- Samalin, Nancy. "Personal Responsibility: How to Teach Children Responsibility." *Bottom Line*, February 15, 1994.
- Samon, Katherine Ann. "55 Ways to Make Your Kid Feel Loved." *Parents' Magazine*, January 1999.
- Sample, Steven. *The Contrarian's Guide to Leadership*. San Francisco, CA: Jossey-Bass,

- Work Together. New York: William Morrow, 1994.
- Getting Through to Difficult Kids and Parents. New York: Guilford Press, 2001.
- Takim, Liyakatali. *Overcoming Dualities: Muslim Youth in North America*. Unpublished paper presented at the ISNA Conference, Indianapolis, IN, July 5, 1997.
- Time, June 29, 1998. "Giving Birth Online." <http://www.time.com/time/community/transcripts/chattr061798.html>
- Tremblay, George, Allen Israel. "Children's Adjustment to Parental Death." *Clinical Psychology: Science and Practices*, vol. 5, issue 4, 1998.
- Turecki, Stanley and Sarah Wernick. "How to Put Your Foot Down without Squashing Your Child." *Family Circle*, March 16, 1994.
- Underwood, Anne and Kuchment, Anna. "Fussy Kids, Flustered Mom." *Newsweek*, August 18, 2008, vol. 152, no. 7, pp.60–62.
- UNICEF. *The State of the World's Children 2007*. New York: United Nations International Children's Emergency Fund, 2006.
- United Nations. *Arab Human Development Report*. New York: United Nations Development Program, 2009.
- United Nations. *World Population Prospects*. New York: UN Department of Economic and Social Affairs, 2010.
- Unus, Iqbal. "A–Z Guide for Muslim Fathers," pamphlet. Herndon, VA: IIIT, 1994.
- U.S. Census Bureau, *Current Population Survey*, Washington DC: March 2002.
- Versi, Ahmed. "Wonder Boy in UK." *The Muslim News*, February, 1998.
- Villani, S. "Violence in the Media." *Journal of the*
- York:* HarperCollins Publishers, 1986.
- Sinclair, Ian. *Health: The Only Immunity: The Alternative to Vaccination*. The Informed Parent Publications, 2009.
- Smalley, Gary. "Hidden Keys to Loving Relationships." 16 video cassettes, 1995.
- Smith, Charles. *Mighty Hearts: 8 Steps to Raising Kids with Courage*. Paper presented at a Workshop held by the Parenting Education Institute, State College, Pennsylvania, June 2004
- Smith, David; Gates, Gary. *Gay and Lesbian Families in the United States*. Washington, DC: Human Rights Campaign, 2001.
- Spock, Benjamin. *Raising Children in a Difficult Time: A Philosophy of Parental Leadership and High Ideals*. New York: Norton, 1974.
- Stanley, Gary, *What My Dog has Taught Me about Life: Meditations for Dog Lovers*. Tulsa, OK: Honor Books, 1999.
- Staso, William. "Toddler Brain Development." *Washington Families*, July 1998.
- Stein, Rob. "Scientists Finding Out What Losing Sleep Does to a Body." *The Washington Post*, Oct. 9, 2005.
- Sutherland, John and Jane Stoeber. "Important Facts about Children and Nutrition." *Special Advertising Section, Newsweek*, September 29, 1997.
- "Parenting: Child Care." *Special Advertising Section, Newsweek*, September 29, 1997.
- Taffel, Ron. *Why Parents Disagree: How Women and Men Parent Differently and How We Can*

Time, vol. 152, no. 8, August 24, 1998.
 Wulf, Steve. "What Makes a Good School." Time, October 27, 1997.
 Yogman, Michael. "Games Fathers and Mothers Play with their Infants." Infant Mental Health Journal, vol. 2, pp.241-248, 1981.
 Zogby International. December 15, 2006
 Zorn, Eric. "Only Way to Teach Values: Help Kids Discover Them." Chicago Tribune, April 7, 1998.

المراجع العربية

- محمد علي الصابوني. صفوة التفاسير، بيروت: دار القرآن الكريم، ١٩٨١م.
- محمد علي الصابوني. مختصر تفسير بن كثير، بيروت: دار القرآن الكريم، ١٩٨١م.
- محمد حسن الحمصي. تفسير وبيان مفردات القرآن مع أسباب النزول للسيوطي، دمشق: دار الرشيد، ١٩٨٤م.

كتب و بحوث عربية

- الجزيري، عبدالرحمن، الفقه علي المذاهب الاربعه، دارالكتب العلميه، ٢٠٠٣م.
- سابق، السيد، فقه السنة، بيروت: دار الكتاب العربي، ١٩٧١م
- أبوالحب، ضياء، الطفل: هذا الكائن العجيب، بغداد: دار الحرية للطباعة، منشورات وزارة الثقافة والإعلام، ١٩٧٩م.
- أبوسلميان، عبد الحميد، «تأملات في ظاهرة ابن حزم وإعجاز الرسالة المحمدية»، مجلة التجديد (كوالالمبور) س٢: ع٣، ١٩٩٨.
- أبوسلميان، عبدالحميد، البعد النفسي في الخطاب الإسلامي المعاصر، بحث قدم في ندوة المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الموسم الثقافي، القاهرة، ١٩٩٩م.

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 38, 1208, 1999.
 Weiss, Rick. "Study Debunks Theory On Teen Sex, Delinquency." The Washington Post. Nov 11, 2007. p.A.3
 Willatts, P. et al. "Effect of long-chain poly-unsaturated fatty acids in infant formula on problem solving at 10 months of age." The Lancet, vol. 352, no. 9129, pp.688-691, August 29, 1998.
 Williams, Rowan. "Archbishop Damns Disney." Daily Mail, July 23, 2002, <http://www.dailymail.co.uk/news/article-129452/Archbishop-damns-Disney.html#ixzz0rfbjTvIV>
 Wimberly, Ed. A Parent's Guide to Raising Great Kids. [http://www.raisinggreatkids.com/Wingert, Pat et al. "Building a Better Dad." Newsweek, June 17, 1996](http://www.raisinggreatkids.com/Wingert, Pat et al.)
 Winn, Marie. The Plug-in Drug. New York: Penguin, 2002.
 Winnicott, D. W. Babies and Their Mothers. MA: De Capo Press, 1992.
 Wolgemuth, Robert D. She Calls Me Daddy: Seven Things Every Man Needs to Know about Building a Complete Daughter. Colorado Springs, CO: Focus on the Family Publishing, 1996.
 The Women's Committee of the Muslim Students Association of the United States and Canada, Parents' Manual: A Guide for Muslim Parents. Baltimore, MD: American Trust Publications, 1976.
 Wood, Joyce. "Quality Time." Family Circle, March 16, 1994.
 Woolf, Marie. "Children to Learn Pitfalls of Being a Parent." Daily Telegraph, December 30, 1999.
 Wright, Robert. "The Power of Their Peers."

- أبو سلميان، عبد الحميد، أزمة الإرادة والوجدان المسلم: البعد الغائب في مشروع إصلاح الأمة، دمشق: دار الفكر، ٢٠٠٤م.
- أبو سلميان، عبد الحميد، دليل مكتبة الأسرة المسلمة، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ١٩٨٨م.
- أحمد أحمد، حمد، نحو قانون موحد للأسرة في الأقطار الإسلامية، قطر: جامعة قطر، مكتبة الملك فيصل الإسلامية، ١٩٩٠م.
- البهي، محمد، الفكر الإسلامي والمجتمع المعاصر: مشكلات الأسرة والتكافل، القاهرة: مكتبة وهبة، ١٩٨٢م.
- أحمد التل، شادية، مراحل النمو الإنساني ومطالبها التربوية، إربد: جامعة اليرموك، قسم التربية، ١٩٨٦م.
- الجراجرة، عيسى حسن، ريادة الإسلام في تفهم خصوصية عالم الأطفال وفي تقرير وتطبيق حقوقهم الخاصة في الرعاية والتربية، عمان: دار ابن رشد، دار الكرم، ١٩٨٨م.
- الجمالي، محمد فاضل، تربية الإنسان الجديد، دمشق: دار الحكمة، ١٩٩٥م.
- محمد، السيد محمد الزعبلاوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، الرياض: مكتبة التوبة؛ بيروت: مؤسسة الكتب الثقافية، ١٩٩٦م.
- السيد، فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو من المهد إلى الشيخوخة، القاهرة: دار النهضة العربية، ١٩٧٥م.
- الضامن، ريماء كمال، الأسرة ورعاية الذات الإنسانية للأطفال من ٦ إلى ١٢ سنة، عمان: منشورات دار البشير، ١٩٨٩م.
- العبادي، نضال محمد أمين، الأحاديث النبوية الواردة في الأطفال، جمع وتصنيف وتحقيق، عمان: كلية أصول الدين، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، ١٩٩٠م.
- العظم، يوسف، براعم الإسلام (في الحياة، وفي العقيدة) ج ٢، عمان: المكتب الإسلامي، ١٩٩٠م.
- العلواني، طه جابر، أدب الاختلاف في الإسلام، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ١٩٩٧م.
- العيسوي، عبد الرحمن، مقومات الشخصية الإسلامية والعربية وأساليب تنميتها، الإسكندرية: دار الفكر الجامعي، ١٩٨٦م.
- الغزالي، محمد أبو حامد، إحياء علوم الدين، القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٥م.
- الغزالي، محمد، كيف نتعامل مع القرآن، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، ١٩٩٢م.
- الندوي، أبو الحسن، نحو التربية الإسلامية الحرة في الحكومات والبلاد الإسلامية، بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٩٨٥م.
- النغمشي، عبد العزيز محمد، المراهقون، دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة، الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، دار المسلم للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، ١٩٩٣م.
- الهاشمي، محمد علي، شخصية المسلم كما يصوغها الإسلام في الكتاب والسنة، دار البشائر الإسلامية، بيروت، ١٩٨٩م.
- بدرانة، سعد الدين أحمد سعد الدين، الأساليب التربوية في غرس القيم العقديّة لدى الطفل المسلم، رسالة ماجستير بإشراف د. شادية التل ومروان القيسي، إربد: جامعة اليرموك، ١٩٩٤م.

- جابر، جابر عبد الحميد، علم النفس التربوي، القاهرة: دار النهضة العربية، ١٩٧٧.
- الحامد، محمد، ردود على أباطيل وتمحيصات لحقائق دينية، دمشق: دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٣م.
- حماد، سهيلة زين العابدين، بناء الأسرة المسلمة، جدة: الدار السعودية للنشر والتوزيع، ١٩٨٤م.
- حمد، أحمد، الأسرة: التكوين، الحقوق، والواجبات: دراسة مقارنة في الشريعة والقانون، طنطا: دار الكتب الجامعية، ١٩٨٦م.
- زهران، حامد، علم نفس الطفل، القاهرة: عالم الكتب، ١٩٧٧م.
- زين العابدين، وجيه، الإسلام و التربية الجنسية، الكويت: مكتبة المنارالإسلاميه، ١٩٧٩م.
- زين العابدين، وجيه، الإسلام و الطفل، مكتبة المنار، الكويت، ١٩٨٥م.
- غيفى، محمد الصادق، المجتمع الإسلامى و بناء الأسرة، موسوعة المجتمعات و النظم الإسلامية، الكتاب الرابع، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨١م.
- علوان، عبدالله ناصح، تربية الأولاد فى الإسلام، دار السلام للطباعة و النشر و التوزيع، الطبعة الثالثة، جزان، حلب: سوريا، ١٩٨١م.
- فاضل، خليل، الصحة النفسية للأسرة، الدار السعودية للنشر و التوزيع، ١٩٨٧م.
- الرافع، رفاعة، المرشد الامين للبنات و البنين، القاهرة: مطبعة المدرس الملكية، ١٨٧١م.
- قطب، محمد، منهج التربية الاسلاميه، الجزء الاول، القاهرة: دار الشروق، ١٩٨٩م.
- نافع، ابراهيم، فى بيتنا مدمن: كيف نمثق
- الكارثة؟، القاهرة: مركز الاهرام للترجمة و النشر، ١٩٩١م.
- النجار، عبدالمجيد، «عقيدة تكريم الإنسان و اثرها التربوى»، القاهرة: المسلم المعاصر، س١٩، ع٧٤-٧٣، ١٩٩٥م.
- يالجن، مقداد و القاضى، يوسف، علم النفس التربوى فى الإسلام، الرياض: دار المريخ، ١٩٨٥م.

مجلات عربية

- عبدالله، عبد الستار، «فى زواج الاقارب: متهم لم تثبت إدانته»، مجلة الاسرة، ١٩٩٦م.
- فكار، رشدى، ندوة «الاسلام و تحديات القرن القادم»، القاهرة، ١٩٩٦م.
- الرشودى، فاطمة، «مقتطفات»، امريكا: مجلة المرأة المسلمة.
- «عشرة اخطاء يرتكبها الآباء مع المراهقين و كيفية تجنبها»، مجلة صحتك اليوم، اكتوبر/ ديسمبر ١٩٩٧م.
- سافران، كليز، «٦ افكار تنجح ولدك فى المدرسة»، المختار، مارس ١٩٨٧م.
- «ذكاء الطفل: فطرى ام مكتسب؟»، الكويت: مجلة المجتمع، ٢٣/٩/١٩٩٩م.

Website Resources and Further Reading

for Parents

Bullying

<http://www.bullying.co.uk>

<http://www.kidpower.org>

<http://www.stopbullying.gov>

Child Intelligence

<http://www.raisesmartkid.com>

<http://www.mensaforkids.org>

www.sciencemadesimple.com

www.kidzone.ws/dolch (This site contains

a huge collection of sight words)

The Dr Spock Website for Parents

<http://www.drspock.com>

Family Dawn

<http://www.familydawn.com>

Fatherhood Institute

<http://www.fatherhoodinstitute.org>

Josephson Institute-Centre for Youth Ethics

<http://www.charactercounts.com>

Media-Awareness

<http://www.media-awareness.ca/english/parents/>

[marketing/marketers_target_kids.cfm](http://www.marketingtargetkids.com)

National Prevention Information Network

<http://www.cdcnpin.org>

National Safety Council

www.nsc.org

The Nemours Foundation

www.kidshealth.org

Pathfinder Parent Center – North Dakota

<http://www.pathfinder.minot.com/index2.html>

PBS

<http://www.pbs.org/wholechild/providers/play.html>

Progressive Parenting Solutions

<http://www.progressiveparenting.com>

SoundVision

[soundvision.com/info/parenting](http://www.soundvision.com/info/parenting)

The Teaching Home

<http://www.teachinghome.com/supplement/summer00/training.cfm>

Wellness: The Wellspring

<http://www.thewellspring.com>

Glossary

Adhān: call to prayer

Adl: justice

Aql: mind

Fuad: heart

H. alāl: religiously permitted

H. arām: religiously prohibited

Khalifah: vicegerent

Ihsān: excellence; improvement

Imrān: civilization

Iqāmah: call to immediate prayer

Drugs

<http://www.drugfree.org>

<http://www.talktofrank.com>

<http://www.teensusingdrugs.org>

Homeschooling

<http://www.muslimhomeschool.net>

<http://themuslimhomeschool.tripod.com>

Nutrition

<http://www.kidsandnutrition.co.uk>

<http://www.healthychildren.org>

<http://www.usda.gov>

Problem Teens

<http://www.teenswithproblems.com>

<http://www.empoweringparents.com>

Single Parents

<http://www.lone-parents.org.uk>

<http://www.gingerbread.org.uk>

<http://www.thekidsandme.co.uk> (This site lists

holidays for single parents to connect with their children)

Teaching Children Responsibility and Work Ethic

<http://www.myjobchart.com>

<http://www.theartofhomemaking.com/teachchildrenwork.htm>

[http://www.aish.com/family/mensch/Teaching_](http://www.aish.com/family/mensch/Teaching_Children_Responsibility.asp)

[Children_Responsibility.asp](http://www.aish.com/family/mensch/Teaching_Children_Responsibility.asp)

Television

<http://www.insteadoftv.com>

<http://www.limitv.org>

<http://www.whitedot.org>

GENERAL

American Academy of Pediatrics

www.aap.org

American Heart Association

www.americanheart.org

BBC

<http://www.bbc.co.uk/health>

Canadian Living

<http://www.canadianliving.com/CanadianLiving/client/en/Family/Search.asp>

Child Development Institute

<http://childdevelopmentinfo.com>

- Alcohol Concern, 185
 ‘Alī ibn AbīT.
 ālib, 15, 201
 ‘Alī, Yūsuf, 201
 Allah
 love of, 42, 155
 raising children with love of, 84
 teaching love of, 93–95, 97–98
 allergies
 cow’s milk as causing, 198
 link to immunization, 163
 allowances, giving to school age children, 361, 365–66
 Almawla, Muhammad Jad, 352
 Altalib, Dr. Ilham, 333
 Alzheimer’s disease, 154
 Amabile, 400
 America
 breastfeeding women in, 199
 family unit in, 49–54
 vs. Muslim countries, families in, 55–57
 myths of parenting in, 50–52
 overeating, problems with, 168–69
 parenting in, 58
 sex education in, 259–62
 Western influence on Muslim parenting, 57–58
 American Academy for Pediatrics (AAP), 201
 American Sociological Association, 428
 ‘Amru ibn al-‘Ās, 75
 amygdala, 215, 223
 anal sex, 281
 ancestors, sharing stories of, 70
 anger
 importance of controlling, 215
 in teenagers, 127–30
 See also tantrums.
 Anwar, Professor Mumtaz, 15–16
 apathy, 85
 appeasement, as harmful, 416
 ‘aqīqah celebration, 25
 Arab Human Development Report, 98
 armpit hair, removing, 165
 arranged marriage, 294
 Itqān: perfection
 Mawaddah: compassion
 Nafs: soul
 Nashīd: religious song
 Rah.mah: mercy
 Tarbiyah: education; training
 Ummah: worldwide Muslim community
 Parenting Book C • Dec 28_Layout 1 1/5/13
 11:38 AM Page 482
 AAP (American Academy for Pediatrics), 201
 Abecedarian Project, 217
 abortion, 55, 167, 274–75
 Abraham, Prophet, 323
 absent parents. See single-parent.
 abstention, 283–84. See also sex; sex education.
 abstraction, capacity for in teenagers, 151
 Abū Jahl, 308
 Abū Tālib, 325
 active engagement, 419
 ādāb, teaching children, 97
 Adam and Eve, 141
 adhān, making in a newborn’s ears, 25, 227
 ‘adl (justice) system, 61
 Adler, Alfred, 52
 adolescence/independence in, 377
 adolescence, 125–26
 adoption, 275–76
 adultery, 266–70
 adulthood, 153
 advising children vs. autonomy, 387–89
 affection
 between father and son, importance of, 330
 impact of lack of, 226
 importance of for boys, 245
 aging, 154
 Agnivesh, 254
 agricultural model of the family, 66
 Ahsan, Dr. Manazir, 14
 AIDS
 as biggest killer in ailand, 261
 as sexually transmitted, 270
 ‘Ā’ishah, 219–20, 280–81
 Alalwani, Shaykh Taha Jabir, 63, 188
 alcohol, 55, 183–88, 292

- bar mitzvah, 125
- barefoot, benefits of walking, 177–78
- bashfulness, 324
- bathroom
- cleanliness in, 165
- statistics on washing hands aer using, 164
- supplications for entering and leaving, 100
- beauty, culture of, 49
- Beshir, Noha, 389
- Better Sleep Council, 180
- Biro, Ladislao, 402
- Blair, Tony, 218
- blood transfusion, as permissible, 166
- board games, 406
- body image, de-emphasizing, 244
- book club, starting within the family, 228
- books, educational value of compared to TV, 434–35, 437
- boundaries, setting, 361
- boyfriend-girlfriend relations, 271–73, 292
- brain
- differences between male and female, 230–31
- effect of shoes on development of, 177–78
- emotion as overriding reason, 223
- emotion, development of, 214–15
- gender differences, 232
- harmonizing with heart, 332
- impact of TV on mental development, 432–34
- importance of understanding development of, 210
- language, activities for development of, 219
- logic, activities for development of, 218
- musical, activities for development of, 218
- neuron development, 211–12
- stimulating development of, 210–11
- stress, impact of on development of, 215
- brainstorming, 403
- bravery. See courage.
- breakfast, importance of, 174
- breastfeeding
- duration of, 201–202
- emotional advantages conferred by, 155
- establishing kinship through, 194–95
- arrogance in Western thought, 63–65
- art and cra, importance of, 396–405
- assisted suicide, as prohibited, 166
- Ataturk, Mustapha Kemal, 57
- Athar, Dr. Shahid, 259
- Attention Deficit Hyperactivity Disorder and TV, 434
- authoritarian parenting, 6–8. See also parenting styles.
- authority-based parenting, 6, 379–80. See also parenting styles.
- autism, toys for children with, 408
- autonomy in children, building, 381–85, 387–89
- autopsies, as prohibited, 167
- Avicenna, 150, 220, 227
- ‘awrah (nakedness), 236
- babies
- birth and early childhood, 143–46
- as born brave, 323
- breastfeeding as contributing to brain development, 195
- character formation in, 310
- exercising limbs of, 180
- as inherently loving, 330
- instilling love into, 334
- lower tolerance of fathers for, 232
- miracle of pregnancy, 142–43
- musical therapy, 214
- nutrition in, 170
- phases of development, 138, 140–42
- reciting the Qur’an to, 106
- sound, development of, 212–13
- stimulating brain development in, 210–11
- traditional rites at birth of, 25
- vision, development of, 212
- See also children; phases of development.
- babysitters, 4
- backwardness in the Muslim world, 90–91
- bad friends, 423–25, 429
- al-Bāhily, Qutaybah ibn Muslim, 296
- al-Bar, 197

- honesty and trustworthiness, 346ff
- independence, teaching, 372ff
- morality, 54–55, 321
- responsibility, 359ff
- See also character.
- character education, 54
- charity, giving, on birth of a child, 25
- chart, good deed, 303–304
- chastity, 263, 293
- cheating, 369
- cheerful family home, importance of in toddler
- development, 222
- chess, 447
- child development
 - education system and, 45–47
 - phases of. (See phases of development).
- child pornography, 298
- childhood, importance of, 116
- children
 - adoption of, 275–76
 - age specific accomplishments, 375
 - autonomy, building, 381–85
 - born out of wedlock, 30–31
 - bullying, tackling problem of, 124–25
 - character building, 136–38
 - clingy behavior, 376–77
 - comparing with others, as harmful, 416
 - dealing with dishonesty in, 346–47, 351–53
 - disagreements with, 340
 - disciplining rebellious children, 123
 - effect of on marital stability, 27–28
 - eight principles of good parenting of, 10–12
 - emotional courage, 321
 - engaging in household activities, 359–64
 - as enriched by extended family, 39
 - establishing trust, 346–47
 - fears, overcoming, 318–19
 - first child, 335–37
 - friendship, 422–24
 - fulfilling unfulfilled wishes through, 114
 - gender identity, formation of, 238–39
 - gender-specific needs, 244–45
 - having in close succession, advantages of, 336
 - immunization as protective measure, 161–63
 - as a focus of Muslim reformers, 15
 - hints for nursing mothers, 202–203
 - importance of, 204–205
 - medical and psychological advantages of, 197–99
 - optimal diet for, 203
 - psychological impact of, 144
 - in the Qur’an, 196–97
 - working mothers and, 199
 - See also milk.
- Britain
 - parenting education in, 18
 - parenting in, 58
- Brooks, Arthur, 28
- bullying
 - parent intimidating child, 115–16
 - tackling problem of, 124–25
- Byrne, Tracy, 177
- Cain (Qābīl) and Abel (Hābīl), 60
- calcium, increased intake for girls, 171
- call to prayer
 - making in a newborn’s ears, 25, 227
 - making in front of children, 95
- cancer
 - cervical, 270
 - importance of role of supportive family, 234
 - lack of sleep as increasing risk of, 182
- capitalism, as benefitting from Christian values, 64–65
- car, games to play in, 447
- cerebral development, effect of shoes on, 177–78.
 - See also brain.
- cervical cancer, 270
- character
 - defined, 309–10
 - as having deep roots, 311
 - formation of, 310–11
 - responsibility as foundational for, 359–60
 - supplication against bad character, 313
 - See also character building.
- character building, 136–38
- child psychology as requirement of, 118
- creativity, 396ff
- in early childhood, 76

- chores
- building gradually, 364
- division of, 359–64
- making fun, 362–63
- practical suggestions, 365–66

- See also character building.
- Christian values, 64–65
- chromosomes, 224
- Chugani, Dr. Harry, 212
- circumcision, 161, 282
- citizenship, as pillar of character, 312. See also
 - character building.
 - civic society
 - encouraging children to take part in, 85
 - lack of participation in, 86–88
 - civilization, role of parents in as primary, 48
- Clans, Battle of the, 296
- cleanliness, 163–66
- clingy toddlers, 376–77
- Clinton, Hilary, 49
- cocaine, use of among pregnant women, 186
- co-ed schooling, 248–50
- coefficient of dominance, 392
- coffee jar story, 78
- cohabitation, 30–31
- Cohen, Rona, 199
- Coleman, Dr. James S., 428
- collectivism, 89
- Columbine High School massacre, 53–54, 450
- communication
 - importance of in family, 12
 - with teenagers, 128–29
- Communism, functional values in, 64
- community activities, as alternatives to TV, 446
- Companions, rearing of, 46
- compassion (mawaddah), as foundation of marital relationship, 38
- compassion, methods for developing, 338–40
- competitiveness, as killing creativity, 400
- computer games, addiction to, 449–52
- conception, miracle of, 142–43
- influences on, 106
- instilling the wrong concepts in, 109
- interrogating, as misadvised, 384
- intoxicants, use of, 183–88
- isolating, as harmful, 323–24
- language acquisition, 213
- love of Prophet Muhammad *oe* for, 15
- love, teaching, 334–35
- lower tolerance of fathers for, 232
- memorization in childhood, advantages of, 157
- music in development of logical reasoning, 213–14
- Muslim literature on, deficiencies in, 14–15
- nutrition in, 167–76
- perception of parents, 107–108
- phases of development, 138, 140–42
- physical exercise, 177–80
- picky eaters, 174
- positive self-image, 109
- potty training, 145, 147
- raising successfully in single-parent unit, 33
- raising with faith, 84–85
- saying ‘I hate you’, 335
- self-esteem, 414–15
- sexual abuse, protecting from, 297–98
- sibling rivalry, 336–37
- sleep, importance of, 180–82
- speaking positively with, 216–17
- spoiling, 416
- stimulating brain development in, 210–11
- talking about them in their presence, avoid-
ing, 385
- teaching manners, 97
- teenagers. (See teenagers).
- traditional rites at birth of, 25
- treating individuals differently, 116
- undesirable friends, handling, 390
- use of fear in raising of, 6–8
- where to raise, 62–63
- why parents love children, 337
- China, one child policy, 254
- choice, importance of offering to children, 383
- cholesterol, 176

- cross-gender behavior, 246–47
- crying of babies, 144, 374
- crying, child using as a tool, 417
- culture shock when moving to a different society, 62–63, 69
- curiosity, encouraging in children, 244
- dancing, importance of avoiding, 293
- dating, 271–73, 292
- daughters
 - autonomy, building, 387–89
 - clothing with garments that allow physical activity, 239
 - de-emphasizing grooming and clothing, 239
 - denying education to as contrary to Islamic law, 317
 - eating disorders, 174
 - female infanticide, 254
 - importance of fathers to, 35
 - mother as responsible for teaching sex education to, 301
 - needs of, 244–45
 - preparing for monthly period, 265–66, 282
 - promiscuity in, 271–73
 - of the Prophet oe, 15
 - Prophetic praise for parents of, 251
 - tendency to overprotect, 378
 - veiling, 389
- Dawson, Dr. Geraldine, 223
- daydreaming, 152, 346, 349, 405
- death, 141
- decision-making
 - encouraging in children, 381
 - encouraging girls in, 244
 - enhancing autonomy by, 390–91
 - in the family, 240
- See also character building.
- decline of the Muslim family, 43–45
- defiance, as toddler’s desire for independence, 376
- delegating parenting to one spouse, 115
- delusions formed by TV, 438
- democratic parenting, 6
- dentate gyrus, 216
- conflict resolution, importance of learning, 245
- conformity, vs. courage, 321
- consciousness of God, raising children with, 84.
- See also Allah.
- consequences and responsibility, 123, 367–68.
- See also character building.
- consultation (shūrā), 61, 359, 386
- contentment, 418
- contraceptives, breastfeeding as, 198
- control, use of in parenting, 6–8. See also authority-based parenting.
- controlling parents, harm caused by, 379–80. See
 - also authority-based parenting.
- corporal punishment, use of, 48
- courage, 136–37
 - basic principles of, 317–19
 - vs. conformity, 321
 - defined, 316–17
 - emotional vs. physical, 321
 - and leadership, 323–24
 - peer pressure, 321–23
 - of Prophet Muhammad oe, 323, 325
 - as sought-aer trait, 309
- See also character building.
- cra, importance of, 396–405
- creation, perfection of, 60
- creativity
 - advice for engendering, 397, 406
 - vs. conformity, 321
 - importance of, 396
 - and inventiveness, 399
 - negative attitudes that block, 401
 - as sought-aer trait, 309
 - stifling in children, 400
 - strange or unproductive ideas, encouraging, 405
 - suggested exercises for fostering, 409–10
 - techniques for developing, 402–405
 - toys that encourage, 406, 408
- creed values, compared with functional, 64–65
- cross-dressing, 277, 291

- powerparenting.
- dominant genes, 225
- domineering. See authoritarian parenting.
- D'Oyen, F., 142, 271
- dramatic play, 403
- dress code, 291
- dressing, supplication when, 100
- drug abuse, 49–50, 55, 183–88
- du'a. See supplication.
- early marriage, 293–97
- Edison, omas, 401
- education
- authoritarian approach in, 7
- bullying in schools, 124–25
- and child development, 45–47
- early marriage in, 295–96
- gender differences in learning, 247–49
- learning in teenage years, 151
- in Muslim world, 47–48
- performance in school, 9
- role in uniting the Muslim world, 88
- single-sex vs. co-ed schooling, 247–50
- teaching parenting in schools, 16–19
- unauthorized absence from school, 347
- values, teaching of, 54–55
- See also character building.
- educational TV, 434–35
- educational visits, 453
- effeminate men, 240
- Egypt, 195
- Eid, celebrating with music, 219–220
- El-Kadi, Iman, 425
- emotion
- brain growth in boys and girls, 226
- deficiencies in, 122
- development of, 214–15
- energy of parent, as influencing child, 222
- gender and emotional connections, 232–33
- love as foundation of stability of, 331–32
- as overriding reason, 223
- teaching boys to express, 245
- emotional courage, 321
- emotional intelligence, 332
- encouraging children, 384
- engagement, 419
- engineering ability, connection with music, development. See phases of development.
- Dewey, John, 386
- dhikr (remembrance of Allah)
- daily supplications, 100
- meaning of, 85
- as a reminder of our duty, 92
- teaching to children, 95
- dictatorial. See authoritarian parenting.
- diet
- calcium intake for girls, 171
- fast food, 174
- fats, importance of in, 170, 172
- fruit and vegetables, 173
- high fiber foods, 174
- in the various phases of development, 170–71
- overeating, 168–69
- picky eaters, 174
- Qur'anic directives on, 175–76
- spices, benefits of, 175
- vegetarianism, 172
- when breastfeeding, 203
- See also food; health.
- diphtheria, 161
- Dirks, Dr. Jerald F., 61
- disagreements with children, 340
- disasters, natural, 326
- discipline
- disciplining children, 123
- undermining, 416
- dishonesty
- dealing with, 346–47, 351–53
- as an enormity, 350
- in teenagers, 349, 352–53
- types of lies, 348
- 'Umar and the merchant, 369
- See also responsibility; character building.
- disobedience, as toddler's desire for independence, 376
- distraction technique with toddlers, 376
- disunity among Muslims, 87
- divorce
- Islam's perspective of, 36–38
- no-fault divorce, 31
- DNA, 225
- dominance, coefficient of, 392. See also

- 172
- fear acquisition of in children, 147
- basic principles of, 317–19
- use of in parenting, 6–8
- female infanticide, 254
- feminism, 240
- fenugreek tea, as increasing milk supply of mother, 202
- fiber, importance of in diet, 174
- fingerails, cutting, 165
- first child, 335–37
- fitness, importance of, 177–80. See also physical exercise; health.
- fit.
- rah (innate state), 60
- fixed fear, defined, 317
- flexibility, importance of in parenting, 380
- fluid fear, defined, 317
- food
- eating in front of the TV, 437
- eating with children, importance of, 449
- nutritional advice, 167–76, 203
- overeating, 168–69
- supplication before eating, 100
- See also diet; health.
- forced marriage, 294
- foreplay, importance of for sexual intimacy, 281.
- See also sex; sex education.
- formula milk. See milk; breastfeeding.
- fornication, 130, 266–70
- Franklin, Benjamin, 303
- freedom
- Islam's perspective of, 58–61
- limits of among Muslims, 45
- as sought-aer trait, 309
- free-mixing, dangers of, 291–92. See also gender.
- friendship, 422–24
- among teenagers, 426–27
- choosing right friends, 424–25
- gender differences in, 232. (See also gender).
- relocating to better environment, 428
- types of friends, 423
- undesirable friends, handling, 390
- 213
- envy, removing from children, 336
- eugenics, 254
- Eve, 141
- exercise. See physical exercise; health.
- experience, lack of with first child, 105
- expert knowledge, myth of, 51
- extended family, as enriching to children, 39
- facial expressions, reading, 234
- failure and success, 379–80
- fairness, as pillar of character, 312
- faith, inculcating in children, 85
- family
- agricultural model of, 66
- in America, 49–54
- decision making, 240
- decline of the Muslim family, 43–45
- defined, 24
- family history, sharing, 70
- fitness plan, 190. See also physical exercise.
- impact of TV on, 437
- importance of in Islam, 38–41
- marital stability, 25–29
- objectives of, according to the Qur'an, 41–43
- regular meetings, 81
- shrinking of size of, 29
- single-parents. (See single-parents).
- stepparents, 36–37
- family trees, 70
- fantasies, 346, 349
- fast food, 174
- fasting
- bad sleeping habits during, 180
- menstruating woman as excused from, 149
- fathers
- absent, 243
- as caregivers, 242
- empathizing with wife, 105
- importance of affection with sons, 330
- interaction with children, 9
- role of, 27
- tendency to be overprotective of daughters, 378
- al-Fātih, Muh.
- ammad, 309
- fats, importance of in children's diet, 170,

- ghusl, when obligatory, 149
- Gilbert, Michael, 248
- girls, increased calcium intake in, 171. See also
- daughters; gender.
- girlfriend-boyfriend relations, 271–73, 292. See
- also gender.
- gluttony, 168–69. See also diet; health.
- goals
- good parenting goals chart, 73
- importance of setting, 11
- setting, 72–74
- God. See Allah.
- Goleman, 332
- golf ball in jar story, 78
- gonorrhoea, 270
- good bad boy, myth of, 50
- good deed chart, 303–304
- good parenting goals
- chart of, 73
- taken from the hadith of the Prophet, 76–77
- taken from the Qur’anic supplication, 74–76
- See also parenting.
- gratification, importance of postponing, 349
- Gray, John, 231, 340
- grief, gender differences in the handling of, 235
- Gur, 232
- Gurian, Michael, 247
- hadith
- anti-music, al-Qaradawi’s assessment of, 220
- on bad character traits, protection from, 313
- on cross-dressing, 291
- good parenting goals taken from, 76–77
- on marital intimacy, 280
- on putting problems in perspective, 101
- those shaded on Day of Judgment, 101
- on the strong believer, 180, 204
- on true friendship, 81
- al-Hamid, Shaykh Muhammad, 284
- Hamilton, Emma, 299
- H.
- amzah ibn ‘Abd al-Mut.
- t.
- fruit and vegetables in diet, 173
- fū’ād (seat of feelings and emotions), 210, 332
- full jar story, 78
- functional values, compared with creed values, 64–65
- games, as alternatives to TV, 447
- gardening, 363
- garlic, as increasing milk supply of nursing mother, 202
- Garrett, G. W., 402
- gaze, lowering, 288, 290
- gender
- awareness of, 147
- boys’ needs, 245
- calcium intake for girls, 171
- cross-gender behavior, 246–47
- depictions of gender differences on TV, 451
- differences between male and female, 230–31
- free-mixing, dangers of, 291–92
- gender identity, formation of, 238–39
- girls’ needs, 244–45
- heightened sensory perception in girls, 233
- inequality between, 56
- Islamic perspective on, 251–54
- language differences, 231
- learning differences between, 247–49
- masculinity, limitation of in popular culture, 245
- parental roles in childcare, 241–42
- reaction to differences in, 246
- stereotyping of characteristics, 234
- wisdom of differences in, 235–37
- women, adeptness at reading facial expressions, 234
- genes, dominant and recessive, 225
- genetic engineering, 167
- genital herpes, 270
- genogram, 70
- Germany, 99
- al-Ghazālī, Imam
- on contentment, 418
- on eating habits, 170
- al-Ghazaly, Shaykh Muhammad, 155, 237

- honor killings, 269
- hope, importance of, 385
- human beings
- phases of development, 140–42. See also phases.
- role of on earth, 41
- humility, as missing in Western thought, 63–64
- Hunt, Sylvia, 363
- hygiene, 163–66
- hyperactivity and TV, 434
- hyper-masculinity, 243
- hypnotic appeal of TV, 432
- ‘ibādāt (worship), wider meaning of in Islam, 85, 92
- Ibn al-Jazzār, 15
- Ibn H.
- azm, on breastfeeding, 201
- Ibn Sah.
- nūn, 15
- ‘Īd, celebrating with music, 219–20
- idealism in teenagers, 152
- identity building, 156
- IgA (immunoglobulin A), 198
- illness, role of supportive family in overcoming, 234
- imagination
- confusing with reality, in children, 346
- and creativity, 398
- difference between fantasy and reality, 349
- imitating parenting styles, 114
- immune system, weakening of by lack of sleep, 181
- immunization, 161–63
- immunoglobulin A (IgA), 198
- incest, 299–300
- independence
- advising children vs. autonomy, 387–89
- autonomy in children, building, 381–85
- choice, importance of, 383
- decision-making, 390–91
- hints for building, 385–86
- as sought-aer trait, 309
- alib, 317
- hands, washing of, 164, 166
- Harris, Eric, 450
- Harris, Judith, 139
- hate, what to teach about, 342
- H.
- ayā’. See modesty.
- Head Start Preschool Program, 217–18
- health
- development of brain. See brain.
- during pregnancy, 160–61
- nutritional advice, 167–76, 203
- physical exercise, 177–80
- sleep, importance of, 180–82
- supportive family, role of in overcoming illness, 234
- vaccination and immunization, 161–63
- See also diet; phases of development.
- Healy, Dr. Jane, 442
- heart, 332–33. See also love.
- heartbeat, of mother as soothing baby, 214
- Hell, fire of, 93–94
- henna, permissibility of use, 165
- Hennessey, 400
- Hereaer, belief in, 64, 93–94
- high-fiber foods, 174
- hijab, 389
- hiking and outdoor activities, as alternative to TV, 447–48
- history of family, sharing, 70
- holidays, religious, 52
- Hollywood, 49
- Holmes, Oliver Wendell, 350
- home
- as platform of parent-child relationship, xx-ivxxv
- supplications for entering and leaving, 100
- homework, 365
- homosexuality, 55, 167, 276–79
- honesty
- rewarding, 349
- as sought-aer trait, 309
- teaching to children, 346–47, 352–53
- See also character building; character.
- honey, 167

- of, 86
- istinjā' (washing aer using the toilet), 165
- Jackson, Samuel, 317
- Japan, 57, 99
- jar filled with golf balls story, 78
- al-Jarajrah, 116
- al-Jaylāny, Shaykh 'Abd al-Qādir, 354
- Jefferson, omas, 317
- Jenner, Dr. Edward, 162
- Jesus, Prophet, as raised by single parent, 34
- jinns, obsessions with, 90, 109
- joking with children, importance of, 12
- Joseph, Prophet, 285–86
- Josephson, Michael, 312
- jurists, lack of engagement with public affairs, 86
- al-Jurjānī, 287
- Kandil, 197
- Keller, Shaykh Nuh Ha Mim, 61
- Khadījah (wife of the Prophet), 410
- Khaleefa, Dr. Yusuf, 157
- khalwah, dangers of, 291–92
- Kilpatrick, William, 50, 440
- kinship, established through breastfeeding, 194–95
- Klebold, Dylan, 450
- Kohn, Alfie, 54
- Kuhl, Patricia, 212
- kuttāb schools, 48
- Lane, Rose Wilder, 163
- language
- acquisition of, 213
 - gender differences, 231
 - learning in childhood, 156, 211–13
 - poor and rich children, differences in acquisition of, 216–18
 - speaking positively with children, 216–17
 - speaking with toddlers, 222
 - laziness, 362–64
- LCPUFA fatty acids in human milk, 200
- leadership
- character building, 136–38
 - defined, 74–76
 - genetics, role of in determining, 226
 - teaching children, 372ff
 - in teenagers, importance of, 377–79
- See also character building.
- India, female infanticide in, 254
- individual psychology theory, 52
- individualism, notion of in America, 50
- infant formula, increased use of in Muslim world, 200–201. See also breastfeeding; milk.
- inflexibility of parenting, 105
- inheriting parenting style, 114
- inquisition, 164
- insecurities in children, 374
- Institute of Heart Math, 332
- intelligent parenting, 72
- interdisciplinary nature of parenting, 107
- interfering parents, 392
- inter-generational closure, 428
- International Islamic University, Malaysia, 249
- internet, harm of excessive use, 449
- interpretation (tafsīr) of the Qur'an, 94
- interrogating children, as misadvised, 384
- intoxicants, 183–88, 292
- in-utero learning, 222
- inventions, 399, 401–402
- IQ advantage in breastfed babies, 198
- Ishmael, Prophet, as raised by single parent, 34
- Islam
- divorce in, 36–38
 - family, importance of in, 38–41
 - gender differences in family law, 236
 - health and hygiene in, 164–66
 - music and, 219–220
 - outdated jurisprudence, 89–90
 - perspective on gender, 251–54
 - stance on adultery, 266–70
- Islamic civilization, raising of children in, 8
- Islamic Foundation, 14
- Islamic sex education, 279–81. See also sex education.
- Israelites, 309–10
- Istanbul, 425
- iṣṭikhlāf (the trusteeship of humankind), concept

- delaying, as cause of homosexuality, 278–79
 as duty of the parents, 294
 early, importance of, 283, 293–97
 marital stability, 25–29
 sexual intimacy in, 280–81
 martial arts, 298
 Martin, Pastor Pete, 369
 masculine women, 240. See also gender.
 masculinity, limitation of in popular culture, 245.
 See also gender.
- masturbation, 149–50, 284
 maternity leave, 204
 mathematical reasoning
 connection with music, 213
 encouraging in girls, 245
 mawaddah (compassion), as foundation of marital relationship, 38. See also love; family.
 Mazrui, Professor Ali, 57
 McCollough, 249
 Mead, Margaret, 248
 meals, skipping as harmful, 171. See also diet;
 food; health.
 measles, 161
 mediation, importance of, 36
 medical check-ups, 190
 Melatonin, 182
 memorization
 as basic learning method, 48
 in childhood, 216
 of the Qur'an, 93–94, 155–57
 in teenage years, 153
 menstruation, 148–49
 caring for women during, 235
 sex during, 282
 and sex education, 265–66
 mercy (rah. mah), as foundation of marital relationship, 38. See also love; family.
 midday nap, benefit of, 191
 middle age, 153
 milk
 breast milk and cow's compared, 197–98
 good parenting goals chart, 73
 meaning of, xxiv
 as an objective of family, 43
 See also character building.
 Lebelle, Linda, 127
 lies, types of, 348. See also lying; honesty.
 life, sanctity of, 60
 lineage, importance of, 275
 literature on parenting, 14
 logic, over-reliance on, 115
 logical reasoning, connection with music, 213
 Loomans, 457
 love
 activities to increase, 341
 compassion, methods for developing, 338–40
 emotional intelligence, 332
 as foundation of emotional empowerment, 331–32
 of God, raising children with, 84
 importance of, 330
 loving others for the light of Allah, 81
 myth of, 50
 parents' self confidence as key to, 338
 of the Qur'an, 93–95
 as sought-aer trait, 309
 unconditional, 337–38
 within the family, 38, 42–43
 loving rituals, 343
 low self-esteem, harm of, 414–15
 lying
 dealing with dishonesty in children, 346–47, 351–53
 as an enormity, 350
 in teenagers, 349, 352–53
 types of lies, 348
 'Umar and the merchant, 369
 See also responsibility; character building.
 Malaysia, Islamic University of, 17, 249
 Manby, George, 402
 manners, teaching children, 97
 margarine, 399
 marital stability, 25–29
 marriage
 as de-emphasized on TV, 451

- education as means of, 43–48
- lack of focus on good parenting, 8
- Muslim world
- backwardness and superstition, 90–91
 - culture shock when moving to, 62–63, 69
 - disunity in, 87
 - infant formula, increased use of in, 200–201
 - underdevelopment in, 99
 - myths of parenthood, 117–19
 - al-Nabhany, Shaykh, 312
 - al-Nadwi, Abu al-Hasan, 57
 - naive exploration misconception in sex education, 259
 - nakedness (‘awrah), 236
 - naming a child, 25
 - narcotics, 49–50, 55
 - National Association for Sport and Physical Education (NASPE), 179
 - natural disasters, 326
 - nature, importance of appreciating, 330
 - Nazi experiment, 254
 - negative attitude, as blocking creativity, 401
 - Nelson, Horatio, 299
 - neocortex, function of, 223
 - neuron development in the brain, 211–12
 - newborns, rites associated with, 25. See also babies.
 - no-fault divorce, 31. See also divorce.
 - nocturnal emissions, 149, 265, 282–83
 - Nucci, Larry, 54
 - nudity in western artistic traditions, 289
 - nursing homes, 55
 - nurture or nature, 224–26
 - nutrition, 167–76, 203. See also diet; health.
 - Obama, Barack, 255–56, 419
 - obesity, 168, 177. See also diet; health.
 - objectives. See goals.
 - Olasky, 55
 - old age, 154. See also phases of development.
 - olive oil, benefit of, 176
 - one-child policy in China, 254
 - oral sex, 281
 - organ donation, 167
 - organ transplantation, as permissible, 167
 - infant formula, increased use of in Muslim world, 200–201
 - introducing cow’s milk into diet, 170
 - whole and skimmed, when to use, 172
 - See also breastfeeding.
 - mind. See brain.
 - mirror, supplication when looking in, 100
 - mistakes, welcoming, 399
 - modesty, 287–91
 - money management, 361, 365–66
 - mood changes in teenagers, 150
 - moral courage, 321
 - morality, teaching, 54–55. See also character building; character.
 - morning, supplication recited in, 100
 - Moses, Prophet
 - character building of new nation of Israelites, 309–10
 - parenting lessons from, 110
 - as raised by single parent, 34 - mosques
 - supplication for entering, 100 - women in, 237
 - Mother Teresa, 339
 - motherhood
 - exhaustion, 25–26
 - importance of care of, 224
 - love of the mother, 43
 - status of, 458
 - substituting for an absent father, 35
 - See also working mothers. - movement, importance of in brain development, 215–16
 - Mu‘ādh ibn Jabal, 75
 - Murphy, Sam, 178
 - Mus .‘ab ibn ‘Umayr, 75
 - music
 - importance of in child development, 213–14
 - and Islam, 219–220
 - music videos, 451
 - sexually explicit, as harmful, 290
 - musical therapy, 214
 - Muslim family, decline of, 43–45
 - Muslim literature on child rearing, 14–15
 - Muslim reform

- See also single-parents.
- parenting styles
- authoritarian approach, 6–8
 - authority-based parenting, 6, 379–80
 - predicting, 9
 - types of, 6
- participation, encouraging in toddlers, 221
- pastorship, 6
- peer pressure,
- courage to resist, building, 321–33, 327
 - to indulge in premarital sex, 292–93
 - in school, 424
- people-trafficking, 299
- perfume, recommendation to use, 165
- period pains, 149, 235
- permissive parenting, 6
- personal responsibility, lack of, 89–90
- personality, defined, 312. See also character; character building.
- phases of development, 138
- adulthood, 153
 - birth and early childhood, 143–46
 - capitalizing on, 155–57
 - common fears in, 319
 - conception and pregnancy, 142–43
 - nutrition, 170–71
 - old age, 154
- Qur’anic description of, 140–42
- stimulating brain development, 210–11
 - teenage years, 150–53
- physical courage, 321
- physical exercise
- for girls, 244
- importance of, 177
- role in brain development, 215–16
 - physical punishment, use of, 48
 - picky eaters, 174
 - pictures, Islam’s view on, 220–21
 - pimps, 299
 - plants, analogy of in child rearing, 66
- play
- creative, 403
 - with children, importance of, 12
 - importance of, 336
 - pocket money, 361, 365–66
 - poetry, positive effects of listening to, 214
 - osteoporosis, 171
 - overeating, 168–69, 177, 440. See also diet; health.
 - pain relief, through music, 214
- Paradise, 411
- parenting
- absent fathers, 243
 - in America, 49–54
 - appreciating responsible behavior, 358–59
 - assessing oneself, 454–55
 - being honest, importance of being a good example, 348
 - burnout, avoiding, 119
 - challenges of, 104–109
 - character building, 136–38
 - common misconceptions, 114–16
 - decline of the Muslim family, 43–45
 - eight principles of, 10–12
 - fears, helping child overcome, 318–19
 - first child, 335–37
 - freedom in child rearing, 58–61
 - gender specific childcare roles, 241–42
 - good parenting goals chart, 73
 - having children in close succession, advantages of, 336
 - importance of, xxiv
 - independence, teaching, 372ff
 - information on, utilizing, 14
 - learning of, 4–5
 - mistakes, admitting to children, 187
 - Muslim literature on, deficiencies in, 14–15
 - over-protectiveness, as harmful, 323–24
 - parent as coach and mentor, 419
 - power-based, as harmful, 379–80
 - self-confidence as key to loving relationship, 338
 - setting goals, 72–74
 - sharing practical experience, 11
 - styles of. See parenting styles.
 - teaching in school, 16–19
 - transition to parenthood, 24–25
 - Western influence on Muslim parenting, 57–58
 - where to raise children, 62–63

- love of, 42
- love towards children, 15
- on loving others, 339
- on lying as an enormity, 350, 351, 354
- on marital intimacy, 280–81
- on marriage, 294
- on modesty, 287
- on moral courage, 321
- on Paradise, 411
- poetry in praise of, positive effects of listening to, 214
- as raised without a father present, 34
- teaching children about, 96
- on vocalizing one's love for another, 338
- prophets
- good character of, 77
- teaching children about, 96
- See also individual prophets
- prostitution, 298–99
- psychological problems, myth of, 51
- psychology, 138–39
- puberty, 147–49
- gender differences in rate of, 232
- in human development, 141
- See also teenagers; adolescence; phases of development.
- pubic hair, removing, 165, 282
- punctuality, 367
- punishment, physical, use of, 48
- al-Qabsy, 'Alī, 15
- al-Qaradawi, Yusuf, 220
- qawāli poetry, 214
- questions
- avoiding answering immediately, 384–85
- creative, as engaging whole brain, 402
- difficult, 410–11
- Qur'an
- on actions and consequences, 368
- as addressing the intellect, 90
- on bad friendship, 427
- breastfeeding in, 196–97
- on chastity, 293
- directives on food, 175–76
- foods specifically mentioned in, 167
- on gender, 240, 251
- police officer role play, 191
- pop-psychology, 138–39
- pornography, 290–91
- positive self-image, 109
- positivity, importance of, 54, 222
- Post-It Notes, 400
- potty training, 145, 147
- power, compared with leadership, 74–75
- power-based parenting, damage caused by, 379–80. See also parenting styles.
- practice, importance of in brain development of
- toddlers, 222
- prayers, teaching to children, 95
- pregnancy
- cocaine, use of during, 186
- health during, 10, 160–61
- miracle of, 142–43
- nutrition in, 77, 170
- teenage, 49, 55, 258, 272–74
- premarital intercourse, 271–74, 292. See also sex;
- peer pressure.
- pressure, as stifling creativity, 400
- prestige, compared with leadership, 74–75
- privacy, need of teenagers for, 151
- private schools in the Muslim world, 47–48
- promiscuity, 55, 130, 266–73
- Prophet Muhammad *oe*
- 'aqīqah celebration of, 25
- on being responsible, 358
- on the blessings of having daughters, 251
- bravery of, 323, 325
- cleanliness, emphasis on, 163, 165
- on contentment, 418
- on courage, 317
- on envy as a social evil, 336–37
- first revelation, 410
- on friendship and companionship, 427
- good conduct with family, 252
- good parenting goals taken from, 76–77
- health and vigor of, 164
- on the heart, 332
- as the Honest and Trustworthy, 346
- honesty and trustworthiness of, 77

- resolution of conflicts, importance of learning,
 245
 resource management, 108
 respect, as pillar of character, 312. See also character building.
 responsibility
 building gradually, 364
 as pillar of character, 312
 practical suggestions for developing sense of,
 365–66
 sexual irresponsibility, 368
 as sought-after trait, 309
 teaching to children, 358–59
 teamwork, encouraging attitude of, 364
 See also character building.
 Ritalin, 248
 rituals, loving, 343
 role models
 activity to discover child's perception of, 429
 characteristics of, 309
 father as, 245
 in honest dealings with others, 348
 parent as, 11
 Roosevelt, Theodore, 311, 392
 rose, analogy of children, 312
 Rosemond, 443
 Rousseau, 50
 rules, importance of explaining, 6–7
 safe sex, 259
 same-sex marriage, 55
 Samon, 341
 Santa Claus, 109
 Sax, 249
 schedule, helping children organize, 365
 Schernhammer, Eva, 182
 scholars, lack of engagement with public affairs,
 86
 school. See education.
 science, limitations of, 139
 Scott, 188
 sculptures, Islam's view on, 220–21
 second language, learning in childhood, 156,
 211–13
 good parenting goals taken from, 74–76
 on the heart, 332
 listening to, positive effects of, 214
 memorization of, 155–57, 216
 on modesty, 290
 objectives of the family, 41–43
 phases of human development, 140–42
 protective verses, 298
 on sexual relations, 265, 279–80
 stance on homosexuality, 276
 teaching love of, 93–95
 when to start teaching, 150
 rah.
 mah (mercy), as foundation of marital relationship, 38
 Ramadan, bad sleeping habits during, 180
 Rankin, Jane, 65, 443
 rap music videos, 451
 rape, 299–30
 rascals, 50
 rationalism, preponderance of in modern education,
 84
 Rauscher, Frances, 213
 reading, importance of, 434–35, 437. See also television.
 Reagan, Ronald, 31
 reason, as overridden by emotion, 223
 rebelliousness in children, 123
 recessive genes, 225
 reform. See Muslim reform.
 relativism, disease of, 54, 61
 reliability, 418. See also responsibility.
 religion
 as absent from TV, 440
 as preventing intoxicant misuse, 188
 sense of developed in teenage years, 152
 teaching prayer, 95
 teaching the Qur'an, 93–95
 religious holidays, 52
 repentance, teaching to children, 96
 repetition, importance of in brain development
 of toddlers, 222
 reproduction, 141

- sexual abuse, 297–98
- sexually transmitted diseases, 270
- Shatz, Carla, 212
- Shaw, Gordon, 213
- shepherds, 76
- Shghalah, Abdullah Ahmad, 157
- shoes, as detrimental to cerebral development, 177–78
- shūrā (consultation) system, 61, 359
- shyness, 324
- sibling rivalry, 336–37
- sickness, role of supportive family in overcoming, 234
- Siddiqui, Professor Dilnawaz, 53–54
- Simpson, Jeffry, 374
- Simpsons, e, 52
- single-parents
- absent fathers, 243
 - family units with, 30–32
 - myth of, 51
 - negative impact of, 32
 - Obama example, 255–256
 - raising successful children in, 33
 - in stories of the prophets, 34
 - substituting for the absent parent, 35
 - single-sex schools, 248–50
 - sinning in public, enormity of, 269
 - situation, importance of in brain development of
 - toddlers, 221
 - slave mentality, culture of, 7–8
 - slavery, 309–10
 - sleep
 - correct position for, 190–91
 - importance of, 180–82
 - Smalley, 230
 - smoking
 - during pregnancy, 160–61
 - encouraging children to make autonomous decisions about, 390
 - harm of, 187
 - risk of cervical cancer, 270
 - snacking between meals, 172–73
 - solitude, as means of incubating creativity,
 - secular family, myth of, 52
 - self-care tasks, as leading to independence, 375
 - self-confidence
 - instilling in girls, 244
 - in parents, as key to loving relationship, 338
 - self-esteem
 - building, 414–15
 - importance of, 457
 - See also character building.
 - selfishness in children, avoiding, 359–60
 - semen, nocturnal emission of, 149, 265, 282–83
 - sensory perception, as heightened in girls, 233
 - sequence, importance of in brain development of
 - toddlers, 221
 - Sesame Street, 434–35
 - sex
 - abstention, 283–84
 - boyfriend-girlfriend relations, 271–73, 292
 - during menstruation, 282
 - gender differences in attitude to, 235
 - incest and rape, 299–300
 - irresponsibility, consequences of, 368
 - Islamic solution to dilemma of, 285ff
 - Islamic teachings on, 279–81
 - masturbation, 149–50, 284
 - modesty, 287–91
 - obsession of TV with, 440
 - outside marriage, 266–70
 - prostitution, 298–99
 - satisfying woman's needs, 261
 - See also sex education.
 - sex abuse, 266–67
 - sex education
 - confusion among teenagers, 262
 - curriculum for, 301–302
 - defined, 258–59
 - Islamic, 279–81
 - parental duty to children, 281–82
 - reason for teaching, 264–65
 - values and, 262–63
 - what to teach, 265–66
 - See also sex.

- adolescence years, 125–26
- anger in, 127–30
- boyfriend-girlfriend relations, 271–73, 292
- communicating with, 128–29
- confusion about sexual behavior, 262
- courage test, 326
- friendship among, 426–27
- giving chores to, 360
- independence in, importance of, 377–79
- instilling sense of responsibility in, 362
- interrogating, as misadvised, 384
- intoxicants, use of, 183–88
- as leaders, 296
- lying, problems with, 349, 352–53
- puberty, 141, 147–49
- sexual activity, 258–59
- understanding, 150–53
- See also peer pressure.
- television
 - advice for reducing viewing of, 439
 - alternatives to, 444–48
 - avoiding, 81
 - changing habit of, 442–43
 - depictions of gender differences, 451
 - deprivation of, as a punishment, 434
 - disturbing facts on, 440
 - harm of, 432–37
 - pre- and post-television family life compared, 435–37
 - questionnaire for parents, 432
 - removing from the home, 438
 - as a stranger in the home, 441–42
 - TV culture, 440–41
 - violence on, 49
 - temper tantrums, 145, 361, 417
 - temperament and gender, 246–47
 - terminal patients, 167
 - terrible-twos, 361
 - tetanus, 161
 - ailand, AIDS epidemic in, 261
 - tidiness vs. creativity, 396–97
 - toddlers, 144–46
 - brain development in, 221–22
 - clingy behavior, 376–77
 - encouraging independence, 375–76
 - 405
 - sound, development of in babies, 212–13
 - South Korea, 449
 - Soviet Union, 331
 - Spanish Inquisition, 164
 - spatial reasoning
 - connection with music, 213–14
 - as stronger in men than women, 231
 - speaking, during toddler phase, 146. See also language.
 - spices, benefits of in diet, 175
 - Spock, Dr. Benjamin, 68–69, 310, 330, 443
 - spoiling children, 116, 359–60, 372–73, 416
 - status and gender, 233–34
 - stepfamilies, 36–37
 - strangers, fear of, 320
 - stress, impact of on brain development, 215
 - strictness. See authoritarian parenting.
 - success and failure, 379–80
 - suicide, 49, 60, 166
 - Sulayman, Dr. Fathiyyah, 195
 - al-sunan al-Ilāhiyyah (laws of nature), 90
 - super glue, 399
 - super-parents, 372
 - superstitions, 8, 90–91
 - supplication
 - dhikr to recite every day, 100
 - teaching children, 95
 - supportive parenting, 9
 - surveillance, as killing creativity, 400
 - syphilis, 270
 - Tabatabai, Sayyid Mohammad Husayn, 156
 - tafsīr (interpretation) of the Qur'an, 94
 - Tagore, Rabindranath, 337
 - tantrums, 145, 361, 417
 - Tanveer, Dr. Sardar, 52
 - tarbiyah, 15. See also parenting.
 - tawbah (repentance), teaching to children, 96
 - teachers, in the early Muslim world, 47. See also education.
 - team, parenting as a, 107
 - teamwork, encouraging among children, 364
 - teenage pregnancy, 49, 55, 258, 272–74
 - teenagers
 - abstention, 283–84

- vegetables in diet, 173
- vegetarianism, 172
- video games, 450–52
- violence
 - Columbine High School massacre, 53–54
 - on TV, 49
 - on video games, 450–52
- virginity, 55, 271
- vision, development of in babies, 212
- vocabulary acquisition, 216
- waking up, supplication when, 100
- walking, barefoot, benefits of, 177–78
- war, 326
- Warren, 232
- warring against one's children, 115
- water, supplication before drinking, 100
- 'we' use of, importance of, 363
- weakness, 92
- weight loss, through breastfeeding, 197
- Wells, Norman, 368
- Western thought, missing concepts in, 63–64
- Westernization, 57–58. See also America.
- wet dreams, 149
- wet-nursing, 194–95, 197, 202
- Whitney, Eli, 402
- whooping cough, 161
- Winn, Marie, 433, 442
- Winnicott, D. W., 51
- wisdom of God, as overlooked by Western thought, 63–64
- women, importance of in child rearing, 15
- working mothers
 - breastfeeding and, 199
 - challenges of, 224
 - in the West, 237
 - See also motherhood.
 - working, encouraging children to, 366
- worship ('ibādāt), wider meaning of in Islam, 85, 92
- Wright brothers, 402
- writing, as a cra, 404
- youth camps, 446
- Zayd ibn H.
 - ārithah, 15, 276
 - Zaynab (wife of the Prophet), 276
 - engaging in chores, 362–64
 - toilet. See bathroom; potty training.
 - toys, selecting carefully, 406, 408
 - trance-like state induced by TV, 432
 - transfusion, as permissible, 166
 - transplantation, as permissible, 167
 - transvestites, 277
 - trips, educational, 453
 - trustworthiness
 - establishing trust, 346–47
 - as pillar of character, 312
 - as sought-aer trait, 309
 - truth, compared with freedom, 58–61
 - Turkey, 57–58, 237, 425
 - TV. See television.
 - Twain, Mark, 337
 - two-faced, enormity of being, 354
 - 'Ubaydah ibn al-Jarrāh, 75
 - Uhud, Battle of, 296
 - 'Umar ibn 'Abd al-'Azīz breastfeeding, 195
 - 'Umar ibn al-Khat.t.āb
 - as beloved to Allah, 308
 - on breastfeeding, 195, 197
 - on cheating in the marketplace, 369
 - on phases of childhood, 386
 - sinning in private compared with public, 269
 - Umm Kalthum, 157
 - Ummah
 - backwardness and superstition, 90–91
 - decline of the family in, 43–45
 - disunity in, 87
 - unconditional love, 337–38
 - UNICEF survey, 58
 - United States. See America.
 - universe, perfection of, 60
 - Usāmah ibn Zayd, 296
 - 'Uthmān ibn 'Affān, 186
 - vaccination, 161–63
 - value-free sex education, 259
 - values
 - creed and functional values compared, 64–65
 - difficulty of instilling, 118
 - preservation of, 60
 - and sex education, 262–63
 - teaching of, 54–55
 - See also character building.

zinc ligand, as present in human milk, 198
Zorn, Eric, 54

روابط والدین و کودک



رابطه میان والدین و کودک:

این کتاب راهنمایی جامع و ساده برای خوانش و دربرگیرنده‌ی تمام آن نکات ضروری است که برای تبدیل شدن به مادر و پدری مورد اطمینان، لازم است. کتاب پر از توصیه‌های کاربردی و آموزه‌هایی مفیدی است که با بهره‌گیری از پژوهش‌های نوین در زمینه‌ی رشد کودکان ما را یاری می‌دهد. در همان حال اطلاعات جالبی را ارائه می‌دهد که راه‌های مختلف پرورش یک کودک موفق را نشان می‌دهد. حومه‌ای مخاطب را سرزمین برد و کلید خوشبختی یک خانواده و در میان صفحات خود جا داده است.

نویسندگان این کتاب توصیه و راهنمایی‌های سودمند را در زمینه‌ی رشد شخصیت، دانش و آگاهی، آموزش و توانایی و جوش و برای کودکان فراهم کرده‌اند. از تکنیک‌های تربیتی که در کتاب می‌توان به آن اشاره کرد، آموزش کودکان است با روش‌هایی که بتوانند خود مشکلات شخصی را حل کنند، تصمیم بگیرند، اعتماد به نفس داشته باشند، کودکی با داشتن دارای ایمان و در همان حال، کودکی باشند که رفتار و روحیه‌ای موفق دارد و متعهد است به مسئولیت‌های اجتماعی و ملی خود. این امر، آسان نیست اما غیرممکن هم نیست. به همین دلیل است که والدین تأثیرگذار، خود کفایت حل مسأله هستند.

■ آنچه در این کتاب من را متعجب کرده‌است، وجود انبوهی از تئوری‌های کاربردی و ویژه است در رابطه با رشد کودک. نویسندگان برخلاف رویه‌ی معمول در بیان گنگ مفاهیم روان‌شناسی، مطالب را شفاف بیان کرده‌اند.

دکتر قتیبه چلبی؛ متخصص روان‌شناسی کودک / تأیید شده توسط انجمن روان‌شناسی و علوم اعصاب و روان آمریکا

■ این کتاب یکی از کتاب‌های تأثیرگذار، علمی و جامع است در در حوزه‌ی آموزش و پرورش کودکان. به تمام آن آسیب‌هایی اشاره کرده‌است که در کانون و زیست خانواده وجود دارند. در حوزه‌ی کودک امتحان خود را پس داده است و اطلاعات مورد نیاز را درباردی تشکیل، تغییر و بهبود خانواده در سراسر جهان ارائه می‌دهد.

دکتر اندریس خمیسه؛ مشاور بین‌المللی در حوزه‌ی پرورش و رشد انسانی

■ این کتاب دربرگیرنده‌ی مجموعه‌ای از ویژگی‌های منحصر به فرد و آشکار و همچنین دارای منابع و متون ارزشمند است. شیر از نکاتی که اشاره شد، در پایان هر فصل هم لیستی از فعالیت‌هایی را پیشنهاد می‌دهد که اگر از طرف والدین عملی شوند، بدون شک فضای خانوادگی مثبت و سالمی را به وجود می‌آورد.

دکتر محمد بشیر؛ عضو انجمن مشاوره اسلامی خانواده در آمریکا

■ این کتاب سرشار از پژوهش‌های اثرگذار فکری است و برای تمام افرادی که کودکان را پرورش می‌دهند سودمند است. همزمان راهنمایی‌های جامعی را در بر گرفته است که ما را یاری می‌دهد در جهان معاصر، تبدیل به والدینی تأثیرگذار شویم.

فاطمه دیسایه؛ وکیل در حوزه‌ی محافظت از کودکان



نشرستان

