بسم الله الرحمن الرحيم

شکوفه های آسمانی:

سلامت معنوی کودکان

ابوالفضل ساجدی

حامد ساجدی

سرشناسه	:	ساجدی، ابوالفضل، ۱۳۴۰ - Sajedi, Abolfazl
عنوان و نام پدیدآور	:	شکوفه‌های آسمانی : سلامت معنوی کودکان/ تالیف ابوالفضل ساجدی، حامد ساجدی.
مشخصات نشر	:	تهران: فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۹۳ ص.
شابک	:	978-600-6734-35-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه.
عنوان دیگر	:	سلامت معنوی کودکان.
موضوع	:	کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های مذهبی-- اسلام Child rearing -- Religious aspects-- Islam والدین و کودک-- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Parent and child -- Religious aspects -- Islam تربیت خانوادگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Domestic education -- Religious aspects -- Islam* زندگی معنوی -- اسلام Spiritual life -- Islam
شناسه افزوده	:	ساجدی، حامد، ۱۳۷۰ -
شناسه افزوده	:	فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	:	BP۲۵۳/۴
رده بندی دیویی	:	۲۹۷/۴۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۲۸۰۶۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیپا

- **عنوان کتاب:** شکوفه‌های آسمانی: سلامت معنوی کودکان
- **تألیف:** ابوالفضل ساجدی، حامد ساجدی
- **ویراستار:** فرزانه کوهی
- **چاپ اول:** تهران ۱۴۰۱
- **شابک:** ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۳۴-۳۵-۴
- **تیراژ:** ۱۰۰۰ نسخه
- **ناشر:** فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران
- **نظارت چاپ:** مؤسسه انتشارات نزهت
- **نشانی ناشر:** تهران، بزرگراه شهید حقانی، مجموعه فرهنگستان‌ها، فرهنگستان علوم پزشکی، صندوق پستی: ۱۹۳۹۵/۴۶۵۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران می‌باشد.

فهرست

پیشگفتار ۹

مقدمه ۱۱

الف. پیش‌زادی ۱۳

کمی بیشتر درباره فرزندمان بدانیم ۱۳

گام اول: دقت در همسرگزینی ۱۴

گام دوم: مراقبت‌های پس از ازدواج ۱۵

ب: دو سال اول کودکی ۱۹

هیجان‌هایتان را کنترل کنید! ۲۰

۱. هیجان‌هایتان را بشناسید و به اثر آنها در زندگی تان پی ببرید ۲۱

۲. بر خلاف امیال شدید هیجانی عمل کنید ۲۳

۳. تفکرات سازگاری بخش را جایگزین کنید ۲۵

از آسمان چشم برندارید! ۲۵

در تغذیه کودک بهداشت معنوی را رعایت کنید! ۲۷

نسبت به سطح ناهشیار کودکتان هشیار باشید! ۲۸

محبت کنید، معنویت تحویل بگیرید! ۳۰

چگونه و تا چه حد؟ ۳۱

اتمسفر فضا را تغییر دهید! ۳۴

فرمولی ساده برای علاقمند کردن کودکتان به معنویت ۳۶

ج: پایان دو تا هفت سالگی ۳۷

چگونه دل کودک را به سمت معنویت سوق دهیم؟ ۳۹

پل خوبی باشید! ۳۹
استفاده از فرمول خوشایندسازی را ادامه دهید! ۴۰
علاقه کودک به کشف حقیقت را مغتنم بشمارید! ۴۲
آرزوهای فرزندتان را به خدا پیوند بزنید! ۴۳
او را قدردان بار بیاورید..... ۴۳
در برنامه‌های خانوادگی به اعیاد مذهبی بها دهید! ۴۶
چگونه بینش‌های معنوی را به فرزندمان هدیه دهیم؟..... ۴۷
درباره خالق هستی و الگوهای دینی به فرزندمان چه بگوییم؟..... ۴۷
دیگر مفاهیم دینی و ارزش‌های اخلاقی..... ۵۱
بازی، بازی و بازی..... ۵۳
چگونه عادت‌های معنوی را در فرزندمان نهادینه کنیم؟..... ۵۴
د: هفت تا دوازده سالگی..... ۵۵
فرزندمان چه باید بداند؟..... ۵۵
حرفهایی که می‌زنیم..... ۵۶
کارهایی که می‌کنیم..... ۵۷
موقعیت‌یابی و موقعیت‌سازی را فراموش نکنید!..... ۵۷
این سه دانه را در دل او بکارید!..... ۶۱
۱. هرم محبت..... ۶۱
۲. گرایش به نهادها و اجتماعات معنوی..... ۶۱
۳. آخرت گرایی..... ۶۲
در معرفی خداوند و الگوهای دینی، به شخصیت فرزندتان توجه کنید!..... ۶۲
خوشایندسازی را در لباسی تازه ادامه دهید!..... ۶۲
با مسئولیت دادن هدفمند او را به سمت نقش‌های معنوی سوق دهید!..... ۶۳
او را با معنویت انس دهید!..... ۶۵
آیا به پیام‌های ارزشی که به سوی فرزندتان روانه می‌شود توجه دارید؟..... ۶۶
چقدر رفاه برای فرزندمان فراهم کنیم؟..... ۶۹

نکات ساده برای صفت‌ها و عادت‌های خوب! ۷۰
بخشندگی و همدلی ۷۱
احترام به بزرگترها و حرف شنوی از پدر و مادر! ۷۵
قدردانی و خوش‌بینی به خدا ۷۷
عزّت نفس و کرامت الهی ۷۹
حیاء ۸۳
عادت‌های معنوی ۸۵
سخن فرجامین ۸۷
منابع فارسی و عربی ۹۱
منابع انگلیسی ۹۳

بسم الله الرحمن الرحیم

پیشگفتار

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۶ میلادی، تعریف سلامت را برخورداری از وضعیت مطلوب ابعاد سلامت جسمی، روانی و اجتماعی تعریف کرد. گذشت زمان نشان داد که در جوامعی که طبق تعریف مزبور، مردم از سلامت مطلوبی بهره‌مند بوده و وضعیت حال و آینده آنان از نظر اقتصادی، اجتماعی و رفاهی، تأمین شده بود، در عین حال از نشاط لازم برخوردار نبوده و بروز افسردگی، احساس پوچی، ناامیدی در آنها رو به فزونی گذاشته و افزایش اعتیاد به الکل، مواد مخدر و وقوع جرم و جنایت و خودکشی روز افزون را به دنبال داشته است. این امر باعث شد تا به تقاضای کشورهای صنعتی، سازمان جهانی بهداشت، در باز تعریف سلامت، بعد مهم سلامت معنوی را هم به سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی سلامت، اضافه کند.

دولت‌ها و کشورهای غیرمسلمان جهان، عمدتاً معنویت را در چارچوب امور مادی تفسیر کرده و راه کار تأمین آن را پناه بردن به طبیعت، موسیقی، هنر، یوگا و امثال آن می‌دانند. درحالی که معنویت باید متکی و حتی منطبق بر اعتقادات مذهبی و اسلامی باشد تا هم زندگی دنیوی را پر از نشاط و امید به آینده کند و هم تعالی زندگی ابدی را تأمین کند.

از آنجاکه در کشور ما، این بعد بسیار مهم سلامت یعنی سلامت معنوی مغفول مانده بود، فرهنگستان علوم پزشکی در ظرف دهه اخیر با همکاری تنگاتنگ و صمیمانه با روحانیت محترم و به ویژه حوزه‌های علمیه قم و تهران و نیز پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی و مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره) به این امر مهم ورود نموده است. از یک طرف در تلاش بوده‌ایم که خودمان و استادان محترم و دانشجویان گروه پزشکی را هر چه بیشتر با این بعد از سلامت آشنا و مأنوس کنیم و از طرف دیگر از طریق آموزش

والدین تلاش کنیم تا فرزندان‌مان و نسل‌های بعدی با عنایت الهی از سلامت معنوی اسلامی لازم برخوردار شوند.

از حضرت حجت‌الاسلام و المسلمین جناب آقای دکتر ابوالفضل ساجدی، استاد محترم مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره) و فرزند برومندشان جناب آقای دکتر حامد ساجدی بسیار سپاسگزارم که با همکاری سایر نویسندگان محترم، کتاب جامع "به سوی آسمان" را با عنوان "سلامت معنوی کودکان با نگرش اسلامی" و جلد دوم آن را با همین عنوان "برای والدین و مربیان" با قلم حضرت حجت‌الاسلام والمسلمین جناب آقای علی صادقی سرشت به رشته تحریر در آورده‌اند و تشکر ویژه از محضرشان برای آنکه خلاصه‌ای از کتاب جامع مورد اشاره را به عنوان "شکوفه‌های آسمانی" تدوین کردند.

به اعتقاد اینجانب هر سه جلد کتاب، برای والدین و مربیان بسیار قابل استفاده بوده و در حقیقت مورد نیاز است. ولی کتاب اخیر علاوه بر حجم کم و سهولت مطالعه، حقیقتاً درسنامه ارزشمندی نه تنها برای والدین و مربیان است؛ بلکه برای نسل جوان و نوجوان نیز به حساب می‌آید که باید قبل از انتخاب همسر آنرا با دقت مطالعه کنند و با به کارگیری همه نکات آن که کاملاً علمی و بر مبنای اعتقادات اسلامی است، تلاش کنند تا خانواده‌های سالم، متدین و فرزندان دلبندی که باقیات الصالحات آنان باشد تربیت کنند. با امید به اینکه انشاءالله با یاری و عنایت الهی، نسل‌های آینده بتوانند رسالت انقلاب اسلامی و جمهوری اسلامی ایران را که همانا ایجاد تمدن اسلامی است به طور کامل، تحقق بخشند.

در پایان همه خانواده‌های عزیز و به ویژه جوانان در سن ازدواج و فرزندآوری را به مطالعه این کتاب توصیه کرده و برای مؤلفان محترم آرزوی سلامت و توفیق روزافزون دارم.

دکتر سید علیرضا مرندی

رئیس فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

براستی شما که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کردید جزو آن دسته از والدینی هستید که دغدغه‌های زیادی برای آینده فرزندانتان دارید. دغدغه‌هایی فراتر از خوراک و پوشاک و حتی فراتر از تحصیل و ازدواج آنها. این روزها با گسترش فرهنگ مادی گرایی، والدین زیادی نگران آینده فرزندانشان هستند. آینده‌ای نه از جنس شغل، تحصیلات، امکانات مادی و ... بلکه دغدغه‌ای مهم‌تر ذهن شما را مشغول خود کرده است، این که مبادا آینده فرزندتان خالی از روح معنویت و بدون رنگ خدا باشد. ما در این اثر به شما کمک می‌کنیم که در همین جامعه امروزی فرزندانی تربیت کنید که جایگاه خدا و معصومین علیهم‌السلام چنان در زندگی‌شان پر رنگ باشند که برای آنها محبوب‌ترین و مهم‌ترین هدف زندگی شوند و در نتیجه رفتاری خداپسند از آنها صادر شود. این وضعیت، سلامت معنوی نام دارد و ناظر به وجهی از سلامت است که باعاقبت به خیری پیوند خورده است و برکات دنیوی فراوانی دارد و لذا مهمترین ساحت سلامت است.

عوامل متعدد و نیز دوره‌های زمانی مختلف (پیش از تولد تا نوجوانی و جوانی) در وضعیت سلامت معنوی فرزند شما اثر گذارند و البته خبر خوش برای شما این است که هیچ کدام از آنها نقش انحصاری ندارند که با مهیا نبودن عامل خاصی و یا گذشتن از دوره زمانی خاصی، شما ناامید شوید. پس در هر مرحله‌ای از رشد فرزند دلبندتان هستید سعی کنید با این کتاب همراه باشید. ما در دوره‌های زمانی مختلف، ضمن بیان عوامل موثر، راهکارهایی را به شما ارائه می‌دهیم تا گام‌های صحیحی را در راه سلامت معنوی فرزند خود بردارید.

مطالب این کتاب در سه بخش ارائه شده است:

پیش زادی، دو سال اول کودکی، پایان دو تا هفت سالگی، هفت تا دوازده سالگی

در تمام این مراحل، سه نکته را باید توجه داشته باشید:

۱. تربیت فرزند نیازمند تلاش مستمر است، همانطور که پرورش یک نهال با وجود باد، سرما، گرما و آفت‌های طبیعت نیازمند مراقبت پیوسته است؛

۲. همانطور که غذای مادی کودک، متناسب با رشد جسمی او در دوره‌های سنی مختلف متفاوت است، غذای معنوی او نیز به اقتضای سن و به موازات رشد ذهنی، روانی و خلقی او تغییر می‌کند. روش‌های تربیتی شما مدام باید در حال تغییر و به روزرسانی باشند!

۳. هیچگاه نباید در مسیر تربیت فرزند خسته و ناامید شوید. اگرتاکنون اشتباهات یا سهل انگاری‌هایی داشته‌اید، از این به بعد دقت کنید تا در مسیر درست قدم بردارید و اشتباهات گذشته را جبران کنید. انسان‌ها و به بخصوص کودکان بسیار تحول پذیرند.

نوشتار پیش رو چکیده‌ی کتاب "به سوی آسمان (۱) سلامت معنوی کودکان با نگرش اسلامی (کتاب جامع)" است که نگارشی جدید و زیبا یافته است؛ لذا برای توضیحات بیشتر هر بخش می‌توانید به آن کتاب مراجعه فرمایید.

از تمام دوستان و استادانی که در نگارش این کتاب، مستقیم یا غیرمستقیم، نقش‌آفرین بوده‌اند بویژه جناب آقای محمد زارعی (دانشجوی دکترای علوم تربیتی) صمیمانه سپاسگزاریم.

ابوالفضل ساجدی، عضو هیئت علمی (استاد)

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

حامد ساجدی، فارغ‌التحصیل دکترای فلسفه و کلام اسلامی از
دانشگاه تهران و پژوهشگر
پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی

الف. پیش‌زادی

پیش‌زادی معمولاً به بازه زمانی انعقاد نطفه تا لحظه تولد اطلاق می‌شود؛ اما در این نوشتار، منظور از پیش‌زادی تمام زمان‌های پیش از تولد – حتی قبل از انعقاد نطفه – است، چرا که طبق دیدگاه اسلام، برنامه‌ریزی برای تأمین سلامت معنوی نه تنها پیش از کودکی و تولد، بلکه پیش از انعقاد نطفه آغاز می‌شود.

کمی بیشتر درباره فرزندمان بدانیم

قبل از اینکه بخواهیم ببینیم چه مراقبت‌های معنوی در دوره پیش‌زادی لازم است، باید درباره ویژگی‌های کودک مواردی را بدانیم. انسان در دوره جنینی چه خصوصیاتی دارد؟ در اینجا بصورت بسیار مختصر جواب این سؤال را می‌دهیم:

- براساس منابع دینی تا پیش از چهار ماهگی جنین دارای حیات انسانی نیست و روح انسانی در او دمیده نشده است؛ اما آفریده‌ای محترم محسوب می‌شود که از بین بردن آن مشمول دیه و کفاره است و قابلیت‌های معنوی در او به ودیعه گذاشته شده است و بهترین زمان دعای والدین برای سعادت و عاقبت به خیری فرزند است.[1]
- طبق تحقیقات انجام شده، توانایی‌های حسی، ادراکی و رفتاری از سه ماهه دوم آغاز می‌شود و لذا امکان یادگیری‌های بسیار ابتدایی برای جنین وجود دارد.[2] پس از چهار ماهگی با دمیده شدن روح انسانی، به تعبیر قرآن جنین آفرینشی نو می‌یابد [3] و علاوه بر فعالتر شدن ابزارهای حسی، استعدادهای فطری مانند خداجویی و کمال طلبی از بدو آفرینش روح انسانی در او قرار داده می‌شود.

---

[1] ر.ک: ساجدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص۹۲ تا ۹٤.

[2] برک، ۱۳۹۰، ص ۱٤۲ – ۱٤۵؛ رایس، ۱۳۸۸، ص۶۳.

[3] سوره مومنون، آیه ۱۱.

در این مرحله معنویت به معنای متعارف آن، برای جنین صدق نمی‌کند؛ اما ظرفیت‌های رشد معنوی او در آینده را می‌توان در همین دوره تقویت کرد. بر طبق آموزه‌های دینی و تحقیقات تجربی، وراثت و ژنتیک، بهداشت و تغذیه و شرایط محیطی مواردی هستند که می‌توانند این ظرفیت‌ها را تقویت یا تضعیف کنند.[1]

گام اول: دقت در همسرگزینی

در دوره پیش‌زادی چه اقدامات مؤثری برای تقویت ظرفیت‌های معنوی فرزندمان می‌توانیم انجام دهیم؟

پاسخ این است که تمهیدات مراقبتی سلامت معنوی پیش از تولد به دو دامنه قبل و بعد از ازدواج قابل تقسیم است. با توجه به تأثیرگذاری وراثتی و تربیتی والدین بر سلامت معنوی فرزندان، همسرگزینی مناسب اولین گام برای پرورش فرزندان معنوی است. طبق منابع دینی، سلامت نَسَب، سلامت اخلاق و سلامت ایمان از مهم‌ترین ویژگی‌های پدر هستند که در سلامت معنوی فرزند مؤثرند. در مورد مادر نیز در منابع دینی نسبت به مؤثر بودن ویژگی‌هایی همچون پاکی دامن و رَحِم، شرم و حیا، تدین، اصالت خانوادگی و همچنین خردمندی و عاقل بودن تأکید شده است.[2]

در گذشته نمانید!

احتمالاً بیشتر خوانندگان این کتاب از این مرحله گذر کرده‌اند. پس باید از دو اشتباه رایج در تمام مراحل رشد فرزند پرهیز کنید:

اول اینکه برخی والدین با تمرکز بر رفتارها و عادات منفی فرزندشان مدام آن را به همسر و خانواده همسر نسبت می‌دهند و علاوه بر کاشت بذر اختلافات زناشویی نوعی برچسب بر فرزند خود می زنند که او باور می‌کند نمی تواند تغییر کند.

دوم اینکه آنقدر این زمینه ارثی را در ذهن خودشان بزرگ می‌کنند که فراموش می‌کنند که خوشبختانه هیچ یک از این عوامل اگر چه نقش دارند ولی انحصاری نیستند. پس توصیه می‌کنیم شما که زمینه‌های

---

[1] ر.ک: ساجدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص۱۰۰ تا ۱۰۴.

[2] ر.ک: ساجدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص۱۰۸ تا ۱۲۰.

ژنتیکی خود و همسرتان را نمی‌توانید تغییر دهید پس توجه و تلاشتان را بر عواملی (در ادامه به آنها خواهیم پرداخت) متمرکز کنید که می‌توانید در ایجاد و یا تغییرش نقش آفرینی کنید.

گام دوم: مراقبت‌های پس از ازدواج

از گام اول که بگذریم به مراقبت‌های پس از ازدواج می‌رسیم که خود در سه مرحله قابل دسته‌بندی است:

۱. مقدمات فرزندآوری؛
۲. آداب و ضوابط ارتباط زناشویی؛
۳. محافظت و مراقبت درون رحمی پس از انعقاد نطفه.

در مرحله نخست باید خود را از هر چیزی که روحمان را آلوده و قلبمان را تیره می‌کند پرهیز کنیم. حداقل کاری که باید بکنیم پاک نگه داشتن ذهن و خیال و مال و روابطمان است.

پاکی مال شامل خوراک، پوشاک و لوازم زندگی بر صفات شخصیتی فرزند تأثیر می‌گذارد. این تأثیر مخرب ممکن است چندین نسل را درگیر کند. از منظر دین، لقمه حرامی که خود پدر و مادر مصرف می‌کنند بر نطفه اثر منفی می‌گذارد به طوری که در متون دینی از آن تحت عنوان شریک شدن شیطان در اموال و اولاد انسان یاد شده است.[1] اگر علاقه‌ای به شراکت با شیطان ندارید، از پاک و حلال بودن غذایی که سر سفره می‌آورید مطمئن شوید! فقط با دزدی کردن و از دیوار مردم بالا رفتن مال انسان آغشته به حرام نمی‌شود! کم کاری و کم فروشی نکنید، آنچه در عوضش پول می‌گیرید را به نحو احسن انجام دهید، شرایط معاملات حلال را بیاموزید و واجبات مالی خود مثل زکات و خمس و نفقه را به موقع پرداخت کنید.

پاکی فکر و خیال مشخصه دیگر والدین معنوی است. با توجه به فراوانی محرک‌های شهوانی در دنیای امروز در رسانه‌های دیداری و شنیداری و نهادهای اجتماعی مختلف، پرهیز از تصورات ناپاک نیاز به مراقبت

[1] سوره اسراء، آیه ٦٤؛ قمی، ١٤٠٤ق، ج٢، ص٢٢.

ویژه و پیوسته دارد. گرایش‌ها و علایق والدین در سلامت معنوی فرزندان نقش مهمی دارد. کسی که محبت پیامبر(ص) و اولیای الهی را در دل خود جایگاهی برتر دهد، اثر آن را در فرزند خود می‌تواند مشاهده کند، همانطور که بازتاب منفی تعلق قلبی شدید به دنیا، در فرزندان ظاهر می‌شود. پاکی چشم والدین نیز که مهمترین عنصر در عفت آنها محسوب می‌شود از عوامل تأثیرگذار بر نسل و اولاد است.

محیط زندگی و روابط اجتماعی والدین عامل دیگری است که پیش از فرزندآوری باید از سوی والدین بهبودی بیابد و با معنویت و عبادت‌های فردی و جمعی ارتقا یابد. منزلتان را با جلسات دعا و روضه و قرائت قرآن معنوی کنید، حتی اگر تعداد افراد شرکت کننده اندک باشند و با کسانی رفت و آمد کنید که خدا و اهل بیت(ع) برایشان از همه چیز مهمتر است.

اینها توصیه‌هایی بودند که به مرحله اول یعنی «مقدمات فرزندآوری» مرتبط می‌شدند. هر چه به زمان فرزندآوری نزدیک‌تر می‌شوید توصیه‌های معنوی را جدی‌تر بگیرید. با این کار هم خودتان رشد معنوی می کنید و هم بستر مناسبی برای رشد معنوی فرزندتان ایجاد می‌کنید. جالب است بدانید وقتی به زندگی انبیاء و اولیاء الهی مراجعه می‌کنیم می‌بینیم پدر و مادر آنها مدتی پیش از فرزندآوری به عبادت‌ها و نیایش‌های مستمر و تمرکز خاص روی بُعد معنوی خود پرداخته بودند.

حال نوبت مرحله دوم است. در سبک زندگی اسلامی، ارتباط جنسی که بستر تولید نسل است، با دستورالعمل‌هایی همراه است که به سلامت اخلاقی و معنوی فرزند مدد می‌رساند و زمینه ساز انتقال روحیات عاطفی والدین به فرزندان است. برخی دستورات اسلامی در راستای فضاسازی معنوی پیش از آمیزش جنسی عبارتند از:

- با وضو بودن؛
- خواندن دو رکعت نماز؛
- حمد و سپاس خداوند؛
- صلوات فرستادن؛

- خواندن برخی دعاها و بسم الله و اعوذ بالله گفتن پیش از نزدیکی.[1]

عمل به این دستورات علاوه بر آثار مثبت آن، خود به خود باعث دور شدن خیال پردازی‌های ناروا هنگام رابطه جنسی می‌شود. حتماً می دانید این افکار غیر اخلاقی چقدر می تواند بر شخصیت فرزندی که متولد می‌شود اثر سوء بگذارد. همچنین در توصیه‌های دینی، نزدیکی در برخی اوقات نهی شده است، پس در انتخاب زمان آن هم دقت داشته باشید.

پس از انعقاد نطفه **مراقبت‌های معنوی درون رحمی** آغاز می‌شود:

پاک و حلال بودن غذای مادر که خود، غذای جنین نیز هست از جمله این مراقبت‌ها است که طبیعتاً مستلزم همکاری پدر خانواده در این زمینه است. مادر همانطور که توجه می کند این غذا برای رشد جسمی فرزندش مفید است یا نه، باید به این فکر کند که غذایش بر استعدادهای معنوی فرزندش چه تأثیری می‌گذارد. پدر نیز باید مراقب باشد دسترنج حلال تلاش خود را بر سر سفره مادر فرزندش بیاورد.

آرامش روحی و روانی مادر نیز در این دوران بسیار مهم است، چرا که ناراحتی‌ها و آشفتگی‌های روحی مادر در این زمان می‌تواند موجب بسیاری از بیماری‌های روانی و اختلالات معنوی فرزند پس از تولد شود.[2] این مراقبت نیز همکاری همه اعضای خانواده را می‌طلبد.

اگر پدر خانواده هستید بی‌گمان توجه دارید که تغییرات هورمونی همسرتان و فشارهای دوران بارداری او را حساس‌تر و زودرنج‌تر کرده است، پس باید بسیار صبور باشید و نقش تکیه گاه روانی را برای او و فرزندی که حمل می کند ایفا کنید. فشارهای اقتصادی و شغلی را بیرون از خانه بریزید و با تسلط بر خود، جلوی تنش سر مسایل ریز و درشت زندگی را بگیرید.

---

[1] برای اطلاعات تفصیلی نر ر.ک: ساجدی و همکاران، ص ۱۳۲ تا ۱۳٤.

[2] کلیبرت، ۱۳٤۷، ص ۱۸٤.

اگر مادر خانواده هستید مراقبت روانی از خود را فراموش نکنید. سعی کنید با تقویت مولفه‌های مثبتی از قبیل امید، بخشش، تاب‌آوری مشکلات و... در خود به ایجاد آرامش در خودتان کمک کنید. بله بخشی از این آرام سازی محیط مربوط به اطرافیان است ولی خود شما هم نباید فراموش کنید که دیگران جای شما نیستند و شاید توقع اینکه به صورت کامل درکتان کنند خیلی با واقعیت همخوان نیست، پس خود مراقبتی را جایگزین توقع از همسر و اطرافیان کنید. در این راه مراقبت‌های مطرح شده در بخش عبادی هم می‌تواند به این آرام سازی کمک شایانی کند.

مراقبت اخلاقی – عبادی بعد دیگر مراقبت معنوی در این دوران است. دعا و نیایش‌های مذهبی مستمر مادر هم باعث تقویت روحیه مادر و هم انتقال صفات معنوی به فرزند می‌شود، همانطور که دعا و نذر حنه مادر مریم(ع) در دوران بارداری فرزندی به بار آورد که در قله معنویت قرار دارد.[1] مادران عزیز، اگر می‌خواهید بدانید مهمترین مراقبت‌های معنوی در این دوران چیست به موارد زیر نگاه کنید:

- از گناهان و خطاهای گذشته خود توبه و استغفار کنید و با خدای خود عهد کنید به حرمت این هدیه الهی و قرار گرفتن در مقام والای پدری و مادری، گناهان گذشته که شاید مرتکب شدید را تکرار نمی‌کنید؛
- به انجام واجبات و ترک محرمات التزام کامل داشته باشید و نمازتان را اول وقت بخوانید؛
- تا می‌توانید سعی کنید یاد خدا باشید. این کار علاوه بر آثار معنوی که دارد، باعث می‌شود آرامش شما افزایش یابد و ترشح برخی هورمون‌های نامناسب متوقف شود؛
- چشمانتان به آسمان باشد و خواسته‌هایتان را به خدا بگویید. دعا کنید فرزندی نصیبتان شود که از نظر جسمی و روانی و معنوی سالم باشد؛
- برنامه‌ای روزانه برای قرائت قرآن داشته باشید. اگر روزی دو الی سه صفحه قرآن بخوانید می‌توانید کل قرآن را در طول بارداری ختم کنید. جالب است بدانید تحقیقات علمی نشان داده آنچه مادر

[1] ر.ک: طباطبایی، ۱٤۱۷ق، ج۳، ص۱۷۰.

با خود زمزمه می‌کند (به خصوص در شش هفته پایانی بارداری) در ناخودآگاه فرزند باقی می‌ماند به طوریکه پس از تولد با شنیدن همان صدا با شدیدتر کردن مکیدن شیر نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد[1].

- اگر می‌خواهید خودتان و امانتی که حمل می‌کنید، نورانی‌تر شود، در طول روز با وضو باشید. قبل از خواب هم وضو بگیرید تا این نورانیت در طول زمان استراحت نیز ادامه یابد. شاید بعضی روزها خیلی خسته می‌شوید و این کار را فراموش می‌کنید. در این صورت از تبصره زیر استفاده کنید: اگر به هنگام خوابیدن یادتان آمد که وضو ندارید می‌توانید بر همان رو انداز خود دست زده تیمّم کنید تا از ثواب وضوداری بهره مند شوید[2].
- هر روز چند دقیقه کوتاه را برای توسل به اهل بیت(ع) و به ویژه سیدالشهداء(ع) اختصاص دهید و جنین در رحم را با طنین سلام بر این خاندان که محبتشان از مهمترین مظاهر سلامت معنوی است آشنا کنید.

ب: دو سال اول کودکی

شاید فکر کنید فرزند چند ماهه شما هنوز برای هیچگونه آموزشی آمادگی ندارد؛ اما اگر توجه کنید که او از همان ابتدا در حال شکل دهی ناخودآگاه خود است طور دیگری به قضیه نگاه می‌کنید. بر اساس دستورات دینی مربوط به این دوران سنی و همچنین تحقیقات علمی می‌توان گفت کودکان در این سن امکان تأثیرپذیری معنوی دارند و والدین مهمترین نقش را در این زمینه ایفا می‌کنند. ادراک زیرآستانه‌ای[3] که بدون آگاهی و هشیاری اتفاق می‌افتد از جمله بسترهای انتقال مفاهیم معنوی در این دوره است.

---

[1] لورا برک، ۱۳۹۰.

[2] کافی، ج ۳، ص ٤٦٨.

[3] Subliminal perception.

هیجان‌هایتان را کنترل کنید!

«سعید و همسرش ریحانه برای یک مهمانی منزل برادر سعید دعوت شده بودند. سعید وقتی به منزل رسید متوجه شد با اینکه به اندازه کافی دیر شده، همسرش هنوز آماده نشده است. او به شدت عصبانی شد و با صدای بسیار بلند و لحنی خشن شروع کرد به اعتراض کردن. ریحانه که مشغول لباس پوشاندن به زهره (دختر یک ساله شان) بود به صورت بر افروخته‌ای با سرعت این کار را انجام داد طوری که دست دخترش به شدت درد گرفت و شروع کرد گریه کردن. زهره با ادامه دادن این گریه قصد داشت توجه و محبت مادر را جلب کند، اما ریحانه با فریاد کشیدن سر او ازش خواست تا عصبانی‌تر نشده است سکوت کند».

فرزندتان هنوز زیر دو سال است؛ اما سلامت معنوی‌اش در سنین بالاتر با هیجانات مثبت و منفی او که از هم اکنون در حال شکل گیری است ارتباط دارد. برای مثال در احادیث معصومین(ع) رابطه معکوس خشم و ایمان و توصیه به جهت دهی غم و شادی‌های انسان و تعادل برقرار کردن میان بیم و امیدهای او مطرح شده است.[1] بنابراین برای نیل به سلامت معنوی، انسان باید بتواند احساسات خود را مدیریت کند. نکته مهم این است که قدرت مدیریت این حالات خلقی ریشه در زمان کودکی فرد دارد و در این دوران شکل می‌گیرد و حالات هیجانی والدین بیشترین تأثیر را بر هیجانات کودک دارد. **حالات روحی نامتعادل والدین، روحیه کودک را نیز نامتعادل می‌کند.** به عنوان مثال والدینی که کنترلی بر خشم خود ندارند، روان فرزند خود را آزار می‌دهند و بستر سلامت معنوی او را سلب می‌کنند. بسیاری از رفتارهای تربیتی صحیح والدین مانند در گذشتن از خطای کودک، تشویق و خوشحال کردن او، پرهیز از تنبیه در هنگام خشم و پرهیز از توبیخ و سرزنش بیش از حد کودک تنها در صورتی عملی می‌شود که والدین بطور کامل بر احساسات و هیجانات خود کنترل داشته باشند و تنها با آگاهی داشتن والدین نسبت به روش تربیتی صحیح محقق نمی‌شود.

---

[1] ر.ک: ساجدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص۱٤٦ و ۱٤۷.

حتماً می‌گویید این را می‌دانیم که باید هیجان‌هایمان را کنترل کنیم؛ اما دست خودمان نیست، یک دفعه عصبانی می‌شویم! اما هرچند کنترل هیجانات کار ساده‌ای نیست، بطورکامل هم غیر اختیاری نیست. خبر خوش این است که راهکاری عملی برای این کار وجود دارد. ابتدا باید تفاوت هیجان اولیه و ثانویه را دریابید. **هیجان اولیه، واکنش‌های آنی است که نسبت به حوادث غیرمترقبه نشان می‌دهید. اما هیجان‌های ثانویه، واکنش‌های هیجانی شما نسبت به هیجان اولیه‌تان است یا احساس‌هایی که نسبت به احساس اولیه تان دارید**، به عنوان مثال احساس گناه نسبت به عصبانی شدن و فریاد زدن بر سر فرزند یک هیجان ثانویه است. مطلب نگران کننده این است که هیجان اولیه شما، علاوه بر ایجاد زنجیره‌ای از هیجان‌های ثانویه آشفته‌ساز در وجود خودتان، ممکن است سبب بروز هیجان‌های نامناسبی در همسر و اطرافیان‌تان هم بشود که اینها همگی موجب آشفتگی‌های روانی فرزندتان می‌شود. مثالی که در ابتدای این بحث ذکر کردیم این را به خوبی نشان می‌دهد. اکنون وقت آن رسیده است که گام‌های مؤثری را برای کنترل هیجانات طی کنیم:

۱. **هیجان‌هایتان را بشناسید و به اثر آنها در زندگی‌تان پی ببرید:** اغلب اوقات افراد به آنچه در درونشان می‌گذرد و به چگونگی احساسشان توجه اندکی دارند. شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد زمان‌هایی که طرف مقابلتان رگ‌های گردنش بیرون زده، صورتش سرخ شده، تن صدایش بالا رفته است ولی می‌گوید من آرامم و عصبانی نیستم. این به علت عدم ارتباط فرد با هیجان خود در لحظه است. برای اینکه در این زمینه پیشرفت کنید یک تمرین عملی این است که در پایان روز در مورد هیجان‌های اولیه و ثانویه‌ای که در طول روز داشته اید فکر کنید و به سؤالات جدول زیر پاسخ دهید. در این جدول سعید همین تمرین را در مورد ماجرای آماده شدن برای مهمانی انجام داده است.

سؤال‌ها	جواب ها
چه اتفاقی افتاد؟ (شرح ماجرا)	وقتی از سر کار برگشتم متوجه شدم همسرم هنوز برای رفتن به مهمانی آماده نشده است. سر او داد کشیدم، او جواب من را با ناراحتی داد که معطل آماده کردن زهره دخترمان شده است و با سرعت او را حاضر کرد. به مهمانی رفتیم؛ اما در راه رفت و برگشت صحبتی با هم نکردیم.
چه افکاری در آن لحظه از ذهن شما عبور کرد؟ (علت شناسی هیجان)	ریحانه برایش مهم نیست که ما همیشه دیر به مهمانی می‌رویم. او نسبت به این مسئله سهل انگار است. اصلا چون مهمانی خانه برادر من است برایش اهمیت ندارد. او زن کندی است و همیشه کارهایش همین طور است. و....
این موقعیت چگونه به احساس‌های هیجانی و جسمانی شما دامن زد؟ (تلاش کنید هم هیجان‌های اولیه و هم ثانویه را بشناسید)	هیجان های اولیه: خشم هیجان‌های ثانویه: احساس گناه و شرمساری احساس‌های جسمانی: سر درد
به دنبال این هیجان اولیه چه کار کردید؟	با صدای بلند بر سر همسرم فریاد کشیدم.
هیجان شما چه اثراتی بر روی اطرافیان گذاشت؟	ریحانه به شدت ناراحت شد و به همین دلیل با بی‌توجهی نسبت به دخترمان رفتار کرد که شاید همین سبب شد زهره دیشب خواب آرامی نداشت.
هیجان‌ها و اعمالتان بعدا چه اثری بر روی شما گذاشتند؟	من با اینکه هیجان خشمم بعد دقایقی فروکش کرد؛ اما به علت هیجان‌های ثانویه شرمساری و احساس گناه در ارتباط با اقوام نزدیکم حتی لذتی نبردم حتی شب به هنگام خواب از شدت ناراحتی یادم رفت گوشی‌ام را برای نماز صبح تنظیم کنم و لذا نماز صبحم قضا شد و این خود بیش از قبل سبب احساس گناه در من شده است.
در آن موقعیت چگونه می‌توانستید متفاوت فکر کنید؟ (افکار مقابله‌ای)	واقعا آماده شدن با حضور بچه شیرخواره بسیار وقت‌گیر و سخت است، ای کاش من وقت داشتم زودتر به منزل می‌آمدم و به ریحانه کمک می‌کردم.

سعید تا پیش از انجام این تمرین حتی متوجه نبود که عصبانی شده است و فکر می‌کرد تنها به بی‌نظمی اعتراض کرده است. او با تمرکز بر حالات هیجانی و جسمانی خود در آن لحظه به این شناخت رسید؛ لذا اگر چه ظاهر این تمرین به شدت آسان است؛ اما تمرکز بر روی افکار و هیجانات (این دو با هم رابطه دو طرفه دارند، یعنی هم هیجان می‌تواند باعث نوع خاصی از افکار شود و هم افکار ما می‌تواند سبب بروز هیجان خاصی شود) و آگاهی از آنها می‌تواند چالش برانگیز باشد. شما هم می‌توانید با انجام این تمرین به صورت روزانه هیجانات مختلف خود در موقعیت‌های گوناگون را بشناسید. با شناخت هیجانات خود می‌توانید از این به بعد متفاوت فکر کردن و نیز متفاوت رفتار کردن در هنگام بروز هر کدام از هیجانات مختلف را تمرین کنید.

۲. برخلاف امیال شدید هیجانی عمل کنید: اغلب اقدام کردن بر اساس هیجان پیامدهای مخربی به بار می‌آورد. به عنوان مثال اگر اجازه بدهید که خشم، شما را به توهین کلامی یا تنبیه فیزیکی در فضای خانواده وادارد، آسیب زیادی به رابطه زناشویی و به سلامت روانی و معنوی فرزندتان وارد می‌شود. مشکل دیگری که در اثر عمل کردن بر اساس تکانه‌های هیجانی بوجود می‌آید این است که اینگونه اعمال، خودشان موجب تشدید هیجان اولیه شما می‌شوند. در نتیجه به جای اینکه بعد از انجام اینگونه اعمال، احساس آسودگی و آرامش کنید، شاید احساس می‌کنید هیجان مورد نظر انرژی شما را به تحلیل برده است. لذا در اینجا موضوع عمل متضاد مطرح می‌شود. ما به شما توصیه می‌کنیم به جای اینکه مطابق با هیجانی که در حال تجربه آن هستید عمل کنید، از طریق عمل کردن بر خلاف آن، هیجان مورد نظر را تنظیم کرده و تغییر بدهید. برای مثال هنگامی که به شدت خشمگین شدید به جای رفتار مبتنی بر عصبانیت (مانند: حمله کردن، انتقاد کردن، فریاد کشیدن و یا صدمه زدن) عمل متضاد با این هیجان را انجام دهید.

اعمالی مانند: تأیید کردن، اجتناب کردن یا حواس خود را پرت کردن، با صدای آرام صحبت کردن و... . تکنیک رفتار متضاد با هیجان به معنای انکار هیجان نیست؛ بلکه شما از وجود هیجان در خودتان آگاه هستید، لیکن آگاهانه رفتار متضاد آن را انجام می‌دهید تا بدین طریق شدت آن را کاهش داده و یا باعث شکل گرفتن یک هیجان جدید شوید.

برای این کار برگه برنامه‌ریزی عمل متضاد را به شما پیشنهاد می‌کنیم. اگر چه پرکردن این برگه کار بسیار ساده‌ای است؛ اما انجام آن، کار با اهمیتی است زیرا بر اساس آن شما می‌توانید آن دسته از هیجاناتی را که قرار است در آینده تجربه کنید، شناسایی کرده و از قبل، برای نشان دادن واکنشی به طور کامل متفاوت از آنچه که در گذشته انجام می‌داده‌اید آماده شوید.

مثال: برگه برنامه‌ریزی عمل متضاد در مورد سعید

هیجان	عمل مبتنی بر هیجان	عمل متضاد	نتایج
خشم	سرزنش کردن فریاد زدن بی احترامی کردن	به آماده کردن دخترمان کمک و او را سوار ماشین می‌کنم و منتظر همسرم می‌مانم.	با زودتر آماده شدن دخترمان صرفه جویی در زمان رخ داد، همسرم احساس کرد که من کمکش کردم و دخترم از اینکه من او را آماده کردم حس بسیارخوبی داشت.

ما قصد نداریم وانمود کنیم اجرای عمل متضاد کار ساده‌ای است و به راحتی امکان پذیر است؛ اما فراموش نکنید که عمل متضاد، خیلی سریع لبه تیز هیجان‌های دردسر ساز را کند می‌کند. شما هم می‌توانید با زیر نظر گرفتن هیجاناتی که گاهی در مدیریت آنها به مشکل برخوردید و رفتارهای ناشی از آن هیجانات که برایتان دردسرساز شده‌اند با استفاده از این جدول عمل‌های متضادی را در نظر بگیرید و در هنگام بروز آن

هیجان بر اساس عمل متضاد از قبل پیش بینی شده عمل کنید و در پایان نتایج آن را با رفتارهای گذشته مقایسه کنید.

۳. تفکرات سازگاری بخش را جایگزین کنید: بسیاری از اوقات عصبانیت‌ها ناشی از تفکرات ایده‌آل گرایانه و غیر واقعی ماست. با تفکرات سازگارتر می‌توانید زمینه بروز هیجانات منفی را در خود کاهش دهید. در مثال بالا سعید اگر اینگونه فکر می‌کرد احتمال خشمگین شدنش کمتر بود:

– اگر سعید این واقعیت را می‌پذیرفت که «فرزند خردسالش از نظر شناختی و مهارتی به حدی نیست که بتواند انتظارات والدین را به طور کامل برآورده کند و همچنین کارهای مادر آن قدر زیاد است که انجام به موقع همه آنها دشوار است، پس به طور طبیعی ممکن است گاهی اتفاقات طبق برنامه پیش نروند»، آمادگی بیشتری برای مواجه شدن با آن صحنه را داشت و شاید بهتر می‌توانست خودش را کنترل کند.

– اگر او توجه می‌کرد که هدف از رفتن به مهمانی سپری کردن اوقاتی خوش در کنار خانواده و خویشان است به این نتیجه می‌رسید که عاقلانه نیست برای رسیدن به این اوقات خوش، از ابزار عصبانیت و اوقات تلخی استفاده کند.

– رفتن به مهمانی نوعی صله رحم و کاری خداپسندانه است. اگر سعید در این برنامه، انجام کار خداپسندانه را هدف اصلی‌اش قرار می‌داد، از دیر شدن ناراحت نمی‌شد چون می‌دانست خداوند از نیت خیر او با خبر است و نرسیدن به مهمانی باعث نمی‌شود او در رسیدن به هدفش – یعنی کسب رضای خدا – به تأخیر بیفتد.[۱]

از آسمان چشم برندارید!

بر پایه منابع دینی، سلامت معنوی انسان بستگی به حمایت و هدایت الهی دارد. اعمال والدین می‌تواند در جلب یا سلب حمایت الهی موثر باشد. البته کودک در نهایت مختار خواهد بود که در آینده سربالایی معنویت

[۱] ر.ک: ساجدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص۱۵۱ تا ۱۵٤.

را طی کند یا به سمت دره بی‌معرفتی سرازیر شود؛ اما شما با کارهایتان می‌توانید سنگلاخ‌های مسیر صعود را با یاری گرفتن از خدا کمتر کنید. همانطور که دست یاری‌گر خداوند می‌تواند فرزند شما را در این مسیر حمایت کند، موانع ماورایی نیز می‌تواند سد راه سلامت معنوی کودکتان شود. مهمترین این موانع شیطان است که می‌تواند بر روح و روان انسان تأثیر بگذارد. دشمنی شیطان با انسان از بدو انعقاد نطفه آغاز می‌شود؛ لذا برای دفع خطرات شیطان نیز باید اقدامات زودهنگامی انجام شود. پس اگر دلسوز فرزندتان هستید به عوامل آسمانی سلامت معنوی اهمیت بیشتری بدهید[1]:

- **خواندن اذان و اقامه در گوش نوزاد او را از تصرف شیطان محافظت می‌کند.** اذان و اقامه که در روزهای ابتدایی تولد در گوش‌های راست و چپ نوزاد خوانده می‌شود، به نوعی یادآوری نام خداست و هر جا که نام خدا برده شود، شیطان طرد می‌شود، زیرا شیطان زمانی بر انسان مسلط می‌شود که نام خدا برده نشود.[2] چه چیزی بهتر از اینکه اولین اسمی که به گوش نوزاد می‌خورد نام خداوند باشد.
- **برای فرزندتان زیاد دعا کنید.** در اهمیت و تأثیر دعا سخن بسیار است. می‌توانید از دعاهای قرآنی الگو بگیرید، مثل دعایی که مادر حضرت مریم(س) هنگام به دنیا آمدن فرزند پاک سرشتش بر زبان جاری کرد: «إِنِّی أُعِیذُها بِکَ وَ ذُرِّیَّتَها مِنَ الشَّیْطانِ الرَّجِیمِ[3]» (او و فرزندانش را از شر شیطان رانده شده، در پناه تو قرار دادم) اگر کنجکاوید بدانید بندگان نمونه خدا برای فرزندانشان چگونه دعا می‌کنند؛ به آیه ۷۴ سوره فرقان مراجعه کنید. بهتر است برای این کار برنامه مستمر و منظمی داشته باشید. فکر می‌کنید اگر هر روز بعد از نمازهایتان برای عاقبت به خیری و سعادتمندی فرزندتان دعا کنید، خدا خواسته شما را اجابت نخواهد کرد؟!

---

[1] ر.ک: ری شهری، ۱۳۸۹، ج ٤، ص ٦٣ و کلینی، ۱۳٦٥، ج ۲، ص ٥٠٧.

[2] زخرف، ۳٦؛ مجلسی، ۱٤۰۳ق، ج ۸۱، ص ۱٦۳.

[3]. سوره آل عمران، آیه ۳٦.

- **قربانی(عقیقه) از راه‌های جلب حمایت الهی است** که مورد توصیه معصومین(ع) بوده است. در روایات عقیقه چنان مورد تأکید است که از آن تعبیر به واجب شده و حتی صدقه دادن نیز جای آن را نمی‌گیرد و خود شرایط و آداب خاصی دارد. بهتر است این کار در روز هفتم ولادت کودک انجام شود؛ اما اگر در آن زمان امکانش فراهم نشد، در روزهای دیگر، مثل عید قربان نیز می‌توان این کار را انجام داد.[1] در واقع قربانی کردن نوعی معامله با خداست که انسان برای تقرب به خداوند قربانی می‌کند تا در ازای آن خداوند فرزندش را در سلامت معنوی و جسمی قرار دهد.
- معامله دیگری که می‌توانید با خدا انجام دهید **صدقه دادن به نیت حفظ کودک** از گزندهای فیزیکی و آسیب‌های معنوی است. صدقه همچنین باعث دور شدن شیطان از فرزند می‌شود. به فرموده امام صادق(ع) هیچ چیزی به اندازه صدقه دادن مؤمن بر شیطان گران تمام نمی‌شود[2]. مثل عقیقه، صدقه نیز در روز هفتم ولادت فرزند بیشتر سفارش شده است.

در تغذیه کودک بهداشت معنوی را رعایت کنید!

خوشبختانه با افزایش سطح آگاهی مردم، رعایت بهداشت جسمی در تغذیه فرزندان خردسال نیاز به گوشزد ندارد؛ اما شاید برخی مادرها توجه نداشته باشند که خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هایی که به کودکشان می‌دهند، نه فقط غذای جسم او بلکه غذای روح او نیز هست. تأثیر تغذیه بر روان و روح انسان در منابع دینی گوشزد شده است. برای ارتقای کیفیت تغذیه کودک در راستای سلامت معنوی او نکاتی در منابع اسلامی مطرح شده است که از جمله آنها اجتناب از شیرهای نامناسب مانند شیر زنان کم خرد و دیوانه، زنان سرکش و تجاوزکار، زنان بی‌دین، شراب خوار و دشمن دین است. بعید است قصد دایه گرفتن داشته باشید؛ اما از این توصیه‌ها متوجه می‌شوید که باید در آنچه دیگران به فرزندتان می‌دهند نیز دقت کنید. در نتیجه در غذایی که خودتان می‌خورید و در بدن شما تبدیل به شیر می‌شود نیز فیلترهای معنوی وجود دارد که بایستی آنها

---

[1] ر.ک: کلینی، ۱۳۶۵، ج۶، ص۲۰ تا ۳۰.

[2] همان، ج ۳، ص ٤.

را رعایت کنید. مهمتر از آن اجتناب از دادن غذای حرام به کودک است. وقتی رویش اعضای بدن طفل با مال حرام باشد زمینه رشد معنوی او نیز کمتر و در آینده تأثیر دعا و عبادات در روح او کمرنگتر می‌شود.[1]

نسبت به سطح ناهشیار کودک‌تان هشیار باشید!

درست است که نوزاد شما به طور آگاهانه پیام‌های محیطی را دریافت نمی‌کند؛ اما همان ادراک بدون آگاهی او، افکار، احساسات و اعمال او در آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. روانشناس‌ها به این نوع از دریافت و درک، «ادراک زیر آستانه‌ای[2]» می‌گویند، توانایی‌های شناختی نوزاد در سطح ناهشیار یا نیمه هشیار و همچنین ویژگی تقلید می‌تواند زمینه دریافت معنوی او را فراهم کند.

با وجود نوپا بودن این مبحث در روانشناسی، جالب است بدانید در دستورات دینی به این قابلیت نوزاد توجه شده است. در ادعیه و آیات قرآن که به سفارش اهل بیت(ع) در گوش نوزاد خوانده می‌شود از همین بستر ادراکی ناهشیار کودک به وی منتقل می‌شود. علاوه بر اذان و اقامه خواندن آیات زیر در گوش نوزاد توصیه شده است[3]:

- سوره حمد و توحید
- سوره های ناس و فلق
- آیت الکرسی
- آیات آخر سوره حشر
- آیات اول سوره مؤمنون و آیه ۱۱۵ آن

حال اگر به مضمون این آیات توجه کنیم می‌بینیم معارفی مثل «یگانگی و عظمت خداوند»، «هدف متعالی خلقت»، «حقانیت رسالت پیامبر» و ... در آنها مطرح شده است.

---

[1] ر.ک: ساجدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص۱٦٤ تا ۱٦٦.

[2] Subliminal perception.

[3] ر.ک: مجلسی، ۱٤۰۳ق، ج۱۰۱، ص۱۲؛ کلینی، ۱۳٦۵، ج٦، ص۲٤.

شما علاوه بر خواندن آیات قرآن می‌توانید در قالب خواندن شعرهای کودکانه و قصه گویی همین مفاهیم را به ناخودآگاه کودکتان القا کنید. امروزه کتاب‌های داستان زیادی با مضامین دینی و معنوی برای گروه‌های سنی مختلف به چاپ رسیده‌اند. یکی از نمونه کتاب‌هایی که می‌تواند به خوبی نیت ما را برآورده کند، کتاب قصه‌های منظوم از چهارده معصوم به سروده آقای محمد کاظم مزینانی است که حاوی اشعاری از زندگانی معصومین علیهم‌السلام است. این قصه‌های منظوم را مادر می‌تواند با لحنی دلنشین برای کودک خود بخواند و بر عمق روان او بذر محبت اهل بیت علیهم‌السلام را بکارد.

از ظرفیتی که در لالایی خواندن وجود دارد غافل نشوید. لالایی علاوه بر آرام کردن و کاهش تنش نوزادان و ایجاد روابط عاطفی بین مادر و نوزاد، بر رشد و تکامل عصبی آنان موثر است. و موجب آشنایی بیشتر نوزاد با کلمات و شروع یادگیری الفاظ در وی و همچنین افزایش هوش کودک می‌شود[1]. پس لالایی خود به خود به علت طنین صدای مادر دارای اثرات مثبت برای کودک است؛ اما پیشنهاد می‌کنیم این طنین گرم مادرانه را با محتوای عشق به خالق هستی و یگانگی و عظمت او در هم آمیزید تا از همان روزهای آغازین بستر سلامت معنوی در نوزاد شما فراهم شود. برای این کار امروزه لالایی‌های زیادی که در برگیرنده این مفاهیم هستند سروده شده‌اند، برای نمونه یکی از آنها را در ادامه می‌آوریم:

لالا لالا گل مادر　　خدا بلشد تو را یاور

لالا لالا گل نازم　　تو هستی مرغ پروازم

خدای مهربان داری　　عزیز پر توان داری

خدای خوب زیبایی　　رفیقت وقت تنهایی

خدای قمری و بلبل　　خدای سوسن وسنبل

[1]. فرهت و همکاران(۲۰۱۰).

خدای بوسه مادر　　خدای خنده خواهر

خدای یار بی یاران　　خدای دست بی دستان

خداوند زمینی‌ها　　خدای آسمانی‌ها

محبت کنید، معنویت تحویل بگیرید!

محبت والدین به فرزندان از سفارشات مؤکد در منابع اسلامی است.[1] شاید وقتی با این توصیه مواجه می‌شوید، بیشتر آن را توصیه‌ای در جهت سلامت روانی فرزندتان ببینید تا سلامت معنوی او؛ در این صورت باید به شما یادآوری کنم که نوع ارتباط عاطفی فرزند با والدین و به خصوص مادر، در نوع ارتباط او با خدا در آینده اثر می‌گذارد. این تأثیرگذاری از سه جنبه صورت می‌گیرد:

۱. محبت والدین به فرزندان، موجب علاقه‌مند شدن فرزندان به والدین و تبعیت از آنها در باورها و اعمال معنوی، اعتماد به والدین و پرورش خداجویی فطری فرزند می‌شود. شمایی که دوست دارید فرزندی مؤمن و خداجو تربیت کنید، به طور قطع خودتان هم کم و بیش همین ویژگی‌ها را دارید. هر قدر محبت شما به فرزندتان بیشتر باشد و ارتباط عاطفی عمیق‌تری با او داشته باشید، احتمال اینکه فرزندی تربیت کنید که ارزش‌ها و باورهایش با شما همسو باشد بیشتر است.

۲. محرومیت از محبت موجب عقده‌ای شدن، ضعف عزت نفس و زمینه‌سازی برای بزهکار شدن کودک در آینده است.[2] پژوهش‌ها نشان داده‌اند دلبستگی ناایمن (افرادی که در ارتباط با مراقب اصلی در کودکی احساس امنیت و اعتماد را دریافت نکرده‌اند) با هیجانات منفی مانند پرخاشگری و تکانشی بودن و... در ارتباط است[3]. کسی که از طریق عمل‌های هنجارمند نتوانسته خود را کانون توجه و محبت والدینش کند،

---

[1] حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج۵، ص۱۲۶؛ طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص۱۱۳.

[2] سالاری فرد و همکاران، ۱۳۸۹، ص۲۳۰.

[3] برای مطالعه بیشتر به مقاله رابطه سبک‌های دلبستگی با نحوه مدیریت خشم و سلامت عمومی دکتر افروز و همکاران مراجعه کنید.

ناخودآگاه می‌آموزد که برای مورد توجه قرار گرفتن و نمایاندن خود باید به سمت ناهنجاری‌ها برود. طبیعتاً کسی که به ناهنجاری‌ها روی می‌آورد، در آینده از ارزش‌های دینی و معنوی دور و دورتر می‌شود.

۳. با محبت کردن به فرزندتان، به جای اضطراب و ترس، اعتماد و امنیت را به او هدیه می‌دهید که این می‌تواند زمینه شکل‌گیری نگرشی مثبت نسبت به جهان هستی در او باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد اگر دلبستگی کودک به مادر از نوع ایمن باشد، دلبستگی او به خدا نیز از نوع ایمن خواهد بود.[۱] جان بالبی نظریه‌پرداز دلبستگی می‌گوید اگر مادر نشان دهد مراقبی پذیرا و در دسترس و پایگاه امنی برای کودک است، این رابطه درونی می‌شود و به عنوان یک مدل روانی عمل می‌کند که روابط دوستی و روابط عاشقانه بر آن استوار می‌شوند[۲]. علاوه بر این تاثیر غیر مستقیم، کرک پاتریک معتقد است دلبستگی به مادر به عنوان مراقب اولیه می‌تواند با گذشت زمان در چهارچوب‌های دیگری همانند دلبستگی به خدا ادامه پیدا کند[۳]. بنابراین سبک دلبستگی ایجاد شده در فرزند شما نه تنها به صورت غیر مستقیم، بلکه به صورت مستقیم می‌تواند بر سلامت معنوی او تاثیر گذار باشد.

چگونه و تا چه حد؟

به طور یقین بهتر از ما می‌دانید چگونه به نوزادتان محبت کنید؛ اما شاید نکات زیر هم برایتان جالب باشد یا دقت‌تان را بیشتر کند.

- **مراقب باشید، قلبی تپنده رفتار شما را زیر نظر دارد.** تحقیقات نشان داده نوزاد هیجانات والدین را از همان هفته‌های ابتدایی تولد متوجه می‌شود.[۴]

---

۱. خوانین زاده و همکاران، ۱۳۸٤؛ Kirkpatrick, 1999.

۲. فیست و فیست، ترجمه یحیی سید محمدی، ۱۳۸۷.

۳. کرک پاتریک، ۱۹۹۹، ص ۸۰۳ – ۸۲۲.

۴. دانستان، ۱۳۸۰.

- **محبت کردن قالب‌های رفتاری مختلفی دارد.** شما در صورتی محبت‌تان را به کودک ثابت کرده‌اید که از همه قالب‌ها در جای خودش استفاده کنید، از بوسیدن، در آغوش گرفتن، نوازش کردن، سخن گفتن و لالایی خواندن گرفته تا بازی کردن، رفع نیازهای جسمی، شیر دادن، لباس مناسب خریدن، تهیه مکان مناسب، تهیه اسباب بازی مناسب و مراجعه سریع به پزشک در مواقع لازم و ... .
- **شیر دادن علاوه بر رفع نیاز غذایی، موجب ارضای نیاز کودک به محبت می‌شود.** شاید به همین خاطر در احادیث دینی، شیر مادر با برکت‌ترین شیر برای نوزاد شمرده شده است.[1] هنگام شیر دادن به چهره نوزاد خود نگاه کنید و سعی کنید تمام توجه خود را بر اینجا و اکنون متمرکز کنید تا علاوه بر اینکه خود از این لحظه ناب مادری لذت ببرید نوزاد دلبند شما هم به طور عمیق محبت شما را درک کند. گاهی شاید به علت بی‌تابی‌های کودک و یا یک اتفاق بیرونی، کلافه و برافروخته باشید. شیر دادن در این وضعیت اگرچه گرسنگی فرزند شما را بر طرف می‌کند ولی نیاز به محبت او برآورده نمی‌شود و نیز این هیجانات منفی به کودک منتقل می‌شود. یادتان باشد در وضعیت شیر دادن نوزاد شما طنین قلب شما را می‌شنود، بنابراین بهتر است این آهنگ قلب شما، بواسطه آرامش درونی‌تان آرامش بخش وجود او باشد. در این مواقع بهتر است با کمی تاخیر اول به آرام سازی خود از طریق نفس کشیدن عمیق و نیز روش‌های آرام سازی بپردازید بعد به فرزند خود شیر دهید. یکی از بهترین کارها در این مواقع برای آرام سازی خود وضو گرفتن و رو به قبله شیر دادن بچه است. (توصیه می‌شود برای آرامش خود و نیز تاثیر در سلامت معنوی خود و کودک، تلاش کنید همیشه با وضو و رو به قبله به فرزند خود شیر دهید تا با یک تیر دو نشان بزنید!).
- **یکی از راه‌های مهم ابراز محبت ارتباط بدنی و در آغوش گرفتن کودک است.** تحقیقات روان شناسی نشان می‌دهد که تماس بدنی بیش از نیاز به تغذیه برای کودک برای

---

[1] صدوق، ج۳، ص۴۷۴.

کودک اهمیت دارد. شاید برای مادرها نیاز به گفتن نباشد؛ اما پدرها یادشان نرود که بوسیدن و بغل کردن فرزند چقدر در افزایش دلبستگی و کاهش اضطراب او مؤثر است. پیامبر گرامی اسلام درباره مردی که هرگز هیچ کودکی را نبوسیده بود، فرمود: این مرد در نظر من از دوزخیان است! با در آغوش گرفته شدن و بوسیده شدن فرزند شما محبت عمیقی را دریافت می‌کند که منجر به پرورش احساس امنیت و اعتمادی در او می‌شود که مهمترین حاصل کودک از سال‌های اول زندگی است و زمینه گرایش به خدا را در او ایجاد می‌کند[1].

- **به او بگو که دوستش داری!** یکی از راه‌های ابراز محبت کلام و گفتار است. استفاده از این ابزار تأثیرگذار را فراموش نکنید. حتی خطاب کردن و صدا زدن می‌تواند بخشی از ابراز محبت کلامی باشد. از همان ابتدای نوزادی سعی کنید با بهترین واژه‌ها خطابش کنید. مبادا حتی برای شوخی و خنده خودتان با لقبی نامناسب فرزند خردسال خود را مورد خطاب قرار دهید و با رفتار خود چنین اجازه‌ای را به دیگران و اقوام هم ندهید.
- **کودک شما تشنه بازی است!** این نیاز او را برآورده سازید و آرامش روانی را به او هدیه دهید. می‌توان در قالب بازی علاوه بر مهارت‌های اجتماعی، کلامی و حل مسئله، بسیاری از مضامین دینی و موازین اخلاقی را نیز به کودک آموزش داد. همبازی شدن با کودک و فراهم کردن بستر بازی برای او در سال‌های نخست زندگی، در احادیث امامان معصوم(ع) مورد تأکید واقع شده است.[2]
- **در دو سال اول زندگی، کودک شما نیاز دارد که شما به عنوان مراقب در دسترس و اختیارش باشید و به برآورده کردن نیازهایش بپردازید.** او می‌خواهد زمانی که نیاز به نوازش دارد، نوازش داده شود و زمانی که نیاز به غذا دارد غذا داده شود. زمانی که نیاز به نظافت و بهداشت دارد، رسیدگی شود. در این دو سال کودک را برای مدت طولانی تنها نگذارید.

---

[1] Papalia. & Feldman, R. Human Development, 2008, pp. 97-98.

[2] کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ٤٦؛ ری شهری، ۱۳۸۹، ج ۱۳، ص ٤٧٩.

غیبت طولانی مدت مادر برای کودک به معنای عدم محبت و بی‌توجهی قلمداد می‌شود و اثرات نامطلوب بر جای می‌گذارد.

- **در عین حال که با محبت و مهربانی به فرزندتان امنیت و آرامش را هدیه می‌دهید، خویشتن داری او را نیز تقویت کنید.** خویشتن داری از صفات شخصیتی مهمی است که با معنویت ارتباط عمیقی دارد، به طوری که در احادیث مساوی ایمان یا قله ایمان معرفی شده است.[1] ریشه اولیه شکل‌گیری این صفت در نوزادی انسان پایه‌ریزی می‌شود. اندکی تأخیر در ارضای نیاز نوزاد یا پاسخ دادن به گریه او در مواردی که فوریتی احساس نمی‌شود، مواجه سازی کودک با مشکلات و پرهیز از افراط در نوازش و در آغوش کشیدن کودک می‌تواند به پرورش خویشتن داری او کمک کند. برای تمرین عملی این صفت می‌توان برنامه‌ای تدریجی را اجرا کرد، به عنوان مثال در هفته اول زمانی که کودک درخواست در آغوش گرفتن را می‌کند می‌توان با یک دقیقه تأخیر این کار را انجام داد و سپس در هفته‌ها و ماه‌های بعدی مدت زمان تأخیر را به تدریج افزایش داد. بدین ترتیب این صفت شایسته در نوزاد بیشتر تثبیت می‌شود.

اتمسفر فضا را تغییر دهید!

از زمان نوزادی محرک‌های محیطی بر نگرش‌ها و گرایش‌های انسان تأثیر می‌گذارند. برای تقویت سلامت معنوی نوزادتان می‌توانید از این محرک‌های محیطی بهره بجویید. یادتان باشد کودک در این دو سال مدام در حال عکس برداری از فضای اطراف خود است.

- بردن طفل به اماکن مقدس مثل مساجد و حرم‌های شریفه به دلیل فضای معنوی حاکم بر محیط، زمینه اولیه تجارب معنوی را در ذهن نوزاد ثبت می‌کند و ناخودآگاه او را تحت تاثیر قرار می‌دهد. حواستان باشد طوری عمل نکنید که نوزادتان احساس کند در این اماکن معنوی، به او

[1] کلینی، ۱۳۶۵، ج۲، ص۸۷؛ نوری، ۱٤۰۸، ج۲، ص٤۲۵.

توجه کمتری دارید. برنامه تربیتی کودک، زمان ویژه خود را می‌طلبد، تا حد ممکن آن را با برنامه عبادی شخصی‌تان در نیامیزید.

- برخی مادران به هر دلیلی ناچارند کودکان شیرخوار خود را به مهد یا پرستار بسپارند. در این صورت باید نسبت به انتخاب مهد و پرستار بسیار دقت کنند و اطلاعات داشته باشند. والدین به جای توجه به ظاهر زیبا و جذاب مهد، به این دقت کنند جایی که فرزند خود را می‌سپارند بتواند نیازهای عاطفی و جسمی او را تأمین کند و مربی دلسوز، مهربان و مراقبت کننده‌ای آگاه به مسایل روانشناختی و تربیتی برای کودک در نظر بگیرند که آغوشش بتواند جایگزین آغوش مادر باشد، چرا که در غیر این صورت زمینه اضطراب و ناپهنجاری کودک ایجاد می‌شود.[1] نظر به توانایی‌های اندک کودک در این سنین، نیاز به امنیت از نیازهای اساسی اوست. برآورده شدن این نیاز باعث می‌شود دنیا در چشم کودک، محیطی برخوردار از پیوستگی و قابل پیش بینی به نظر برسد و آمادگی مواجهه با جهانی سرشار از تغییرات و تجارب جدید را پیدا کند.[2]
- مهربانی و دلسوزی مربی تنها شرط یک مهد خوب نیست. فضای مهد هم از لحاظ محرک‌های محیطی باید فضایی باشد که پرورش دهنده سلامت معنوی باشد نه بر عکس. محیط مهدکودک چه از نظر برنامه‌ها و نحوه تعامل با کودکان و چه از نظر ظاهری باید به نوعی باشد که کودک از همان ابتدا به نوعی با ارزش‌ها و اصول اخلاقی و اسلامی آشنا شود. نباید از در و دیوار مهد تصاویر و نمادهای فرهنگ غرب آویخته شده باشد یا به بهانه شاد کردن کودکان آهنگ‌های نامناسب به خورد گوش فرزندتان داده شود و سبک شادی غیر معنوی به عادتی در آنها تبدیل شود، بر عکس مهد کودکی که با نمادهای دینی تزیین شده و در آن تاکید بر ترویج فرهنگ اسلامی است، می‌تواند زمینه ساز سلامت معنوی باشد.

[1] https://www.isna.ir/amp/orumiyeh-6713/

[2] کرین، ۱۳۹۳، ص ۴۲۲.

فرمولی ساده برای علاقه‌مند کردن کودکان به معنویت

انسان به طور طبیعی به مواردی تمایل دارد که برایش خوشایند باشند. خوشایندی می‌تواند تابع یادگیری‌ها و تداعی‌های مختلفی باشد. **قانون تداعی** را به خاطر بسپارید: هرگاه دو چیز همزمان ارائه شود، در دفعات بعدی یکی از آنها دیگری را فرا می‌خواند[1]. برای آدم برخوردار از سلامت معنوی، یک سری موارد خوشایند هستند: نمادهای معنوی، آدم‌های معنوی، کارهای معنوی، نوشته‌های معنوی و ... . خبر خوب اینکه امکان خوشایندسازی معنوی در دوران نوزادی نیز فراهم است چون ایجاد تداعی مثبت بین دو پدیده در ذهن او امکان دارد. بنابراین اقدامات عملی زیر را در دوران نوزادی توصیه می‌کنیم:

- هنگامی که در آغوشت آرام گرفته و یا شیر می‌خورد، برایش صوت قرآن پخش کن یا سرود معنوی بخوان، تا نسبت به صوت قرآن و مضامین معنوی حس خوشایندی پیدا کند.
- هنگام عبادت (خواندن نماز و دعا و...) به گونه‌ای برخورد نکنید که او احساس طرد شدن کند. بسیار مشاهده شده والدین به هنگام نماز خواندن و یا پس از آن نسبت به کودکی که مُهرشان را برداشته اخم می‌کنند و یا هنگام دعا و توسل به نیت تمرکز حواس خود، به صدا زدن و درخواست توجه کودک بی‌توجهی می‌کنند. کودک شما وقتی مدام در این شرایط قرار می‌گیرد، در ذهنش سجاده، کتاب دعا و هر آنچه را که نمادی از عبادت است رقیب خود می‌پندارد که سبب دوری شما از او شده و در نتیجه نسبت به آنها حس خوبی ندارد.
- اول نیازهای کودکت را برآورده کن، بعد سجاده خودت را پهن کن! هنگام گرسنگی، خستگی و بی‌خوابی و نیاز به شست و شوی کودک از هرگونه انجام اعمال مذهبی مانند خواندن نماز و یا دعا و یا محرک‌های معنوی مثل پخش صدای قرآن و مدح اهل بیت، پرهیز کنید. زیرا این حالت‌های ناراحت کننده با آن محرک‌های مذهبی تداعی می‌شود و در حافظه کودک قرار می‌گیرد و از توضیحات قبلی متوجه شدید که در آینده صدای قرآن و دعا تداعی کننده ناراحتی‌ها و

[1]. برای آشنایی بیشتر با این مطلب می‌توانید به صفحات ۱۹۳ و ۱۹٤ کتاب به سوی آسمان مراجعه کنید.

احساسات بد گذشته می شود. لذا این کارها را در زمان سر حالی کودک و زمانی که نیازهای او برآورده شده است، انجام دهید.

- بعد از انجام امور معنوی نوازش‌گر شو! بعد از خواندن نماز، دعا و یا قرآن در حضور کودک، بلافاصله کودک خود را با محبت و گرمی در آغوش بگیر، با او سخن بگو و نوازشش کن. در این صورت بین عمل مادر و نوازش‌های بعدی او تداعی ایجاد می‌شود و این نوازش‌ها باعث می‌شود اعمال منهبی والدین برای کودک خوشایند شود.
- سعی کنید همواره هنگام عبادت از لباسی زیبا و مرتب و عطری خوشبو استفاده کنید طوری که برای کودک شما خوشایند باشد و دوست داشته باشد باز این لحظات تکرار شود.

ج: پایان دو تا هفت سالگی

اینک که کودک شما دو سالگی را به پایان رسانده است وارد مرحله بسیار مهم دیگری از دوران رشدی خود شده است. وقتی حرف از سلامت معنوی فرزندتان می‌زنید یعنی می‌خواهید تمام ابعاد وجودی او، اعم از شناخت، گرایش و رفتارش را به سمت معنویت سوق دهید؛ اما **چیزی که در این دوران باید تمرکز و تأکید بیشتری بر آن داشته باشید گرایش‌ها و عادات رفتاری کودک است.** بگذارید اول ببینیم فرزندتان چه ویژگی‌هایی دارد تا بعد درباره روش‌های تربیت معنوی او سخن بگوییم. البته هر گلی بویی دارد؛ اما ویژگی‌های مشترکی هم بین گل‌ها است!

- به علت رشد سریع کودک چه در ابعاد جسمانی و چه در ابعاد شناختی و هیجانی، تربیت در این دوره دارای ظرافت‌های خاصی است که باید به آن توجه شود. کودک به دلیل همین رشد سریع، دارای ثبات اندیشه نیست و در بعد شناختی به تدریج به روش اکتشافی تازه‌تری دست می‌یابد. منطق بزرگسالان را ندارد و به دلیل خود محوری، تفکر را ابزاری برای رسیدن به امیال شخصی محسوب می‌کند.
- لطافت احساس و علاقه به فعالیت بدنی در قالب بازی از جمله ویژگی‌های این دوره سنی است. برای همین در این دوران باید کودکان را تا اندازه‌ای آزاد گذاشت و بیشتر به آنها اجازه بازی داد.[1] آزادی و بازی، افق‌های ذهنی کودکان را به نحو وسیعی گسترش می‌دهد. رها کردن به معنای آزاد گذاشتن کودک برای کودکی کردن و افزایش تجربه است و به معنای بی‌قانونی کردن و نداشتن قید و شرط برای رفتار نیست[2].
- این به معنای آن نیست که پرورش معنوی کودک در این دوران متوقف است؛ بلکه این پرورش مبتنی بر مراحل رشد شناختی کودک در این دوره می‌باشد و به جای آموزش‌های مستقیم، بیشتر از مسیر جهت دادن به گرایش‌های کودک و آموزش‌های غیر مستقیم متناسب با زبان کودک (که بیشتر بازی است)، استفاده می‌شود.
- با توجه به روحیه تقلید و درک نمادین کودک در این سن، آموزش و عادت دادن کودک به نمادهای دینی و معنوی هدفی است که به راحتی محقق می‌شود. ایجاد علاقه و نگاه مثبت به خداوند، الگوهای دینی و ارزش‌های معنوی از مهمترین اهداف تربیت معنوی در این دوره است.

اما آخرین نکته‌ای که در این مقدمه خدمت شما یادآور می‌شویم همان است که در تک تک لحظات حرکت در مسیر تربیت دینی و رشد سلامت معنوی کودک، نباید از یاد برود و آن طلب یاری از خداوند متعال و توکل به اوست، همان که رب است و تربیت به دست قدرت اوست. از امام سجاد علیه‌السلام الگو بگیریم

---

[1] کلینی، ۱۳۶۵، ج۶، ص۴۷؛ طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص۲۲۲.

[2] . انصاری، ۱۳۸۹، ص ۵۵.

که در این مسیر از خداوند یاری می‌طلبد و می‌فرماید: «پروردگارا مرا بر تربیت، ادب آموزی و نیکی کردن به فرزندانم یاری فرما.[1]»

چگونه دل کودک را به سمت معنویت سوق دهیم؟

اگر بتوانید در این سنین، پایه‌های محبت فرزندتان به خداوند و الگوهای دینی را بنا کنید، مهمترین کار را برای سلامت معنوی او کرده اید. حالا سؤال این است که این کار چگونه امکان پذیر است؟

پل خوبی باشید!

تحقیقات نشان می‌دهد انسان در زمان طفولیت به دنبال موجودی است که نیازهای او را برطرف کند و به او دلبستگی پیدا کند و به امنیت و آرامش برسد. این دلبستگی از طریق تعامل محبت‌آمیز حاصل می‌شود.[2] ارتباط محبت آمیز والدین با فرزند سبب انتقال ارزش‌های والدین به کودک می‌شود. البته در این زمینه توافق ارزشی والدین بسیار مهم است.

کودک در درجه نخست نقش تکیه‌گاه مطلق و قابل اعتماد را به والدین خود می‌دهد؛ **اما والدین باید سعی کنند دلبستگی کودک به خود را پلی برای پیوند میان کودک و خدای مهربان او قرار دهند و خود را واسطه مهربانی بیکران او معرفی کنند.** به عنوان مثال پدر و مادر خدا باور به فرزندشان یاد می‌دهند که این خداوند است که نعمت داشتن والدین مهربان و دلسوز را به او عرضانی کرده است.

پدر و مادر باید مراقبت کنند ذهنیت مثبت کودک به صفات خداوند با رفتار آنها خدشه دار نشود. برای مثال عمل نکردن والدین به وعده‌های خود ذهنیت مثبت آنها نسبت به صفت رازق بودن

---

[1] «اللّهُمَّ ... أَعِنّی عَلی تَرْبِیتِهِمْ وَ تَأْدِیبِهِمْ وَ بِرِّهِمْ» (صحیفه سجادیه، ص ۱۲۱).

[2] نوذری، ۱۳۸۹، ص ۱۳۲-۱۳۳.

خداوند را تغییر می‌دهد و لذا در روایات توصیه شده است والدین به وعده‌هایی که به کودک می‌دهند عمل کنند.[1]

این دستورالعمل درباره سایر صفات خداوند مانند اجابت کنندگی و بخشندگی و ... هم جاری است چرا که کودکان پدر و مادر خود را آینه تمام نمای صفات مثبت می‌دانند. در مورد قیامت و معاد نیز تأکید بیشتر باید بر پاداش و نعمت‌های بهشتی باشد که مسئولیت پذیری را در کودک تقویت می‌کند نه عقاب و جهنم که تصویری انتقام جو و خشن از خداوند در ذهن او بر جای بگذارد.

وقتی اتفاق خوبی می‌افتد فرصت را غنیمت بشمارید و آن را به خدا نسبت دهید. به عنوان مثال وقتی برف و باران می‌بارد، یا گلی شکوفا می‌شود، بگویید این کار خداست و در مقابل اتفاقات بد را به خدا نسبت ندهید. به عنوان مثال وقتی کودک از علت مریض شدنش می‌پرسد، نگویید خدا این طور خواسته است؛ بلکه علل طبیعی آن را بیان کنید. متأسفانه در این مورد بسیاری از والدین بر عکس عمل می‌کنند، به عنوان مثال علت درست شدن غذاهای خوشمزه، دستپخت عالی مادر معرفی می‌شود؛ اما دلیل بیماری مادر به جای اینکه عدم مراقبت و یا سرد شدن هوا و... گفته شود، به خواست خدا و تقدیر و... ربط داده می‌شود. پس مراقب تصویری که در ذهن کودک خود از خدا می‌سازید باشید. برای کودک چهار-پنج ساله خدایی که باعث بیماری مادر، مرگ پدر بزرگ، بی پولی پدر و انواع دردهای دیگر است، نمی‌تواند دوست داشتنی باشد!

استفاده از فرمول خوشایندسازی را ادامه دهید!

در این دوره سنی **اولین مواجهه‌های** کودک با نمادهای دینی مانند مسجد، سفر زیارتی، مراسم مذهبی، محفل قرآن و... شکل می‌گیرد. برای ایجاد ذهنیت مثبت و ماندگار نسبت به یک موضوع، اولین مواجهه بسیار مهم است. به همین خاطر شیرین کردن اولین خاطرات معنوی کودک لازم است؛ نکاتی که در باب خوشایند سازی امور معنوی در فصل پیش گفته شد اینجا هم به کار می‌آید، پس حتماً دوباره آنها را مرور

[1] کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۹.

کنید. البته با توجه به تغییر مقطع سنی مکانیسم استفاده از این فرمول تغییر کرده است؛ اما روش کلی همان است.

- کودک شما الان در سن بازی و سرگرمی است، پس حتماً مسجدی را انتخاب کنید که یا محیط مناسبی برای بازی کودکان داشته باشد و یا لااقل نمازگزاران و متولیان با فهم و درک دوره سنی کودکان، با آنان با سعه صدر برخورد کرده و خوش رفتار باشند.
- به جای جلسات طولانی و خسته کننده (از لحاظ نور، صدا، دما و یا بوی نامطبوع) کودک خود را به جلسات مناسب مانند اعیادی که به بچه‌ها عیدی، جایزه و یا پذیرایی‌های مطلوب آنان را می‌دهند ببرید. امروزه بسیاری از جلسات با در نظر گرفتن محیطی به عنوان مهد کودک در ساعت برنامه مذهبی به والدین کمک می‌کنند که هم خود با آرامش از فضای معنوی بهره برده و هم کودکان با بازی و سرگرمی، تصویر بسیار خوبی از جلسه در ذهنشان نقش ببندد، تا جایی که مشاهده شده آنان در شب‌های بعدی والدین را مجبور می‌کنند که حتما به آن جلسه بروند.
- در سفرهای زیارتی سعی کنید در حد توان اقتصادی خود شرایط مناسبی از نظر محل اقامت و دیگر شرایط رفاهی فراهم کنید که به خصوص در اولین سفر یاد و خاطره خوب در ذهن فرزندتان باقی بماند و دوست داشته باشد دوباره این سفر را تجربه کند، نه اینکه جز خستگی و شلوغی چیزی درک نکند. در این سفرها اصل زیارت کوتاه و مفید را حتما رعایت کنید.
- در مشاهد شریفه می‌توانید متناسب با سن کودک خود، داستان‌های زیبایی که به اندازه‌ای بیانگر مهربانی اهل بیت علیهم‌السلام هستند با بیان زیبا و مناسب برای او تعریف کنید که این خود علاوه بر دلنشین کردن زیارت، بذر محبت نسبت به این خاندان مهربان را در دلش می‌کارد. در پایان زیارت هم با خرید هدیه، تصویری دلنشین و خاطره انگیز از زیارت در ذهنش به جای بگذارید[۱].

---

[۱]. در سال‌های اخیر، آستان قدس رضوی در حرم امام رضا علیه‌السلام شهربازی مصاریفی ایجاد کرده است که می‌تواند تامین کننده هدف مورد بحث باشد.

- البته بدیهی است که پس از یک مواجهه خاطره انگیز، لازم است در طول زمان این تجربه باز هم برای کودک تکرار شود تا آن خاطره شیرین برای او زنده و پویا باقی بماند. یک نکته مهم، برجسته کردن و زنده نگه داشتن خاطره‌های معنوی کودک است. به عنوان مثال وقتی یک سفر زیارتی با کودک خود رفته‌اید، با گرفتن عکس‌های زیبا و قاب گرفتن عکس‌ها، می‌توانید این خاطره را برای فرزند خود ماندگار کنید، زیرا او هر بار که به این عکس نگاه می‌کند لحظات شیرین آن سفر برایش تجدید می‌شود.

علاقه کودک به کشف حقیقت را مغتنم بشمارید!

کودک شما با قرار گرفتن در این جهان به طور کامل نا آشنا و جدید، از همان ابتدا به دنبال شناخت آن و اشیای درونش است. تا دوسالگی این هدف بیشتر از طریق لمس کردن، دیدن و شنیدن رخ می‌دهد؛ اما در دوره کنونی او با یک ظرفیت جدید در کشف جهان مواجه می‌شود که عبارت است از ارتباط کلامی. او می‌تواند سؤالاتی را که در ذهن دارد با شما در میان بگذارد و مکالمه کند. در این زمان اغلب کودک بیش از همه با مادر خود در ارتباط است و نام اشیاء مختلف، کارکرد و قوانین آنها را به دقت از زبان مادر خود می‌شنود و به خاطر می‌سپارد. بنابراین هر مادری در این رابطه آموزگار اصلی فرزند خود است.[1] آنچه در این جا حایز اهمیت است؛ بستری است که این علاقه کودک به کشف حقیقت، برای والدین و به خصوص مادر ایجاد می‌کند تا آموزش خود را جهت دهی معنوی کنند. به عنوان مثال یکی از اولین آموزش‌هایی که به کودک داده می‌شود، آشنا کردن او با اعضای بدنش و نام هر یک از آنهاست. شما می‌توانید در خلال آموزش دادن نام اعضای بدن، به این نکته اشاره کنید که هر یک از این اعضا از نعمت‌های خداست. این جهت‌گیری معنوی در جواب دادن به سؤالات کودک نیز می‌تواند وارد شود. به عنوان مثال وقتی کودکتان از امکان تحقق امری می‌پرسد، شما می‌توانید پاسخ دهید: «اگر خدا بخواهد می‌شود» و یا در پاسخ به سؤالی که اطلاعات دقیقی درباره آن ندارید می‌توانید بگوید: «این را خدا می‌داند». به این ترتیب با تصویر زیبایی که از خدا در

[1] جاری و نصیرزاده، ۱۳۸۶، ص ۵۳-۶۵.

دل او ایجاد می‌کنید هم بذر علاقه به خداوند را در او می‌کارید و هم زمینه‌های شناخت خداوند در مراحل بعدی ایجاد می‌شود.

آرزوهای فرزندتان را به خدا پیوند بزنید!

یکی از راهکارهای مهم برای محبوب سازی خداوند برای کودکان، تحکیم دلبستگی معنوی آنان است. هر انسانی مملو از نیازها، آرزوها و خواسته‌ها است. **آنچه دلبستگی نهایی انسان را تشکیل می‌دهد، چیزی است که از دید انسان، برآورده کننده مجموعه این آرزوهاست.** انسان معنوی این نقش را به خداوند و واسطه‌های فیض او یعنی امامان معصوم می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد انسان در زمان طفولیت به دنبال موجودی است که نیازهای او را برطرف کند و به او دلبستگی پیدا کنند و از طریق آن به امنیت و آرامش برسد. همانطور که گفتیم شما باید پل خوبی باشید. یک راه برای این کار این است که دعا کردن را به او یاد دهید. آشنا کردن کودک با این کار معنوی باعث پیوند خوردن آرزوهای قلبی کودک با خداوند می‌شود. برای این کار حرفهای زیادی برای زدن دارید:

خداوند چه دعاهایی را اجابت می‌کند؟

چه زمان‌ها و مکان‌هایی برای دعا کردن بهتر است و دعا بیشتر اجابت می‌شود؟

چه دعایی بکنیم؟

آداب دعا چیست؟ (رو به قبله بودن، صلوات قبل و بعد از آن، دعا برای دیگران و ...)

او را قدردان بار بیاورید

همانطور که گفتیم علاقه کودک به کشف حقیقت ظرفیت خوبی برای کاشتن بذر محبت خداوند است. یادآوری و آشنایی با نعمت‌های خداوند از اندام‌های حسی کودکان گرفته تا نشانه‌های طبیعی جهان پیرامون، هرکدام می‌تواند هدایتگر کودک به حقایق معنایی باشد. به عنوان مثال دست‌ها که یکی از ابزارهای مهم

آدمی برای انجام امور زندگی است و بدون آن هیچ یک از کارهای روزمره به خوبی انجام نمی‌شود، جزو نعمت‌های خداوند است.

خورشید و ماه شب و روز، کوه‌ها و دریاها، ستارگان قشنگ و طبیعت زیبا به همین صورت همه نعمت‌های خالق مهربان است. وقتی شما همه این نعمات را که کودک می‌بیند و درک می‌کند را از جانب خدای قادر مهربان توصیف می‌کنید، طبیعتاً این خدا در ذهن او محبوب‌ترین موجود می‌شود.

- بسیار مشاهده شده کودکان در این سنین به شدت مجذوب شخصیت‌های کارتونی می‌شوند که دارای توانایی‌های خارق العاده‌ای هستند. حال اگر شما با بر شمردن نعمات و گوشزد این مطلب که همه چیز در توان و اختیار خدایی است که بسیار نسبت به ما مهربان است، خدا چه جایگاهی پیدا می‌کند؟ آیا محبوب‌ترین نمی‌شود؟ بالطبع موجودی را که غذاهای لذیذ، دنیای شگفت انگیز و حیوانات دوست داشتنی را برای خوشی کودکان آفریده است، بیشتر دوست می‌دارند.
- **ارتباط با طبیعت و دیدن زیبایی‌های طبیعت و اینکه بفهمد همه این زیبایی‌ها هدیه خداوند است در این امر بسیار اهمیت دارد؛** لذا سعی کنید کودک خود را در گوشه یک آپارتمان محبوس نکنید و برنامه‌های هفتگی گشت و گذار در طبیعت، دیدن موجودات و حیوانات جذاب را در برنامه خانوادگی خود قرار بدهید. طلوع و غروب خورشید، آسمان و ستاره‌هایش و... را به فرزند خود نشان دهید.
- یک تمرین که به شما پیشنهاد می‌کنیم این است که در قالب یک مسابقه که حتماً جایزه‌ای برای آن در نظر بگیرید، از کودک خود بخواهید داشته‌هایش را بشمارد و هر نوبت مسابقه هر چقدر توانست تعداد بیشتری را بازگو کند، به عنوان برنده جایزه دریافت کند. به عنوان مثال کودک شما ممکن است، داشتن مادر و یا پدری مهربان مثل شما، داشتن اسباب بازی، داشتن یک خوراکی دوست داشتنی را بگوید. شما در هر مرتبه باید یادآوری کنید که این‌ها را خدا به او داده است. برای مثال اگر در جواب سوال شما که این اسباب بازی را کی بهت داده؟ گفت بابا خریده، شما می‌توانید یاد آوری کنید که این بابای مهربون رو کی بهت داده؟ (که پاسخش خدا

است). و در پایان کودک خود را ترغیب کنید که با یک جمله از خدا تشکر کند. برای مثال بگوید: خدای من از اینکه این چشم‌های زیبا را به من دادی از تو ممنونم.

- سعی کنید هر بار این مسابقه را با خلاقیت خودتان جذاب کنید که کودک شما نسبت به آن راغب باشد. این کار علاوه بر اینکه باعث می‌شود محبت خداوند در قلب فرزندتان جای اساسی بگیرد، منجر می‌شود او تمرین کند در این دنیای مادی‌گرا که همه احساس کمبود می‌کنند، او داشته‌های واقعی خودش را ببیند و لذا احساس ثروت کند[1].
- ترغیب به سپاسگزاری از خداوند، پس از ذکر نعمت‌ها و مواهب الهی باعث می‌شود کودکان از همان ابتدا به این نعمت‌ها اهمیت ویژه بدهند. گاهی در اثر بی توجهی به نعمت‌ها و متذکر نشدن آنها، و سپاسگزار نبودن از اعطای این نعمات، روحیه طلبکاری و غفلت از داشته‌ها در نوجوانی و جوانی شکل می‌گیرد که علاوه بر ضربه مهلک به سلامت معنوی، گاهی به سلامت روانی و نیز روابط بین فردی آسیب وارد می‌کند. این سپاسگزاری زمینه را برای حضور عملی کودکان در عرصه‌های معنوی فراهم می‌کند. کودکان به راحتی قانع می‌شوند که از فراهم آورنده نعمت‌ها و خوبی‌ها قدردانی کنند. تقویت روحیه قدردانی در کودک، زمینه را برای تقویت علاقه به خدا در آنان فراهم می‌سازد. این قدردانی می‌تواند هم زبانی و هم عملی باشد. **احترام به نعمت‌های خداوند و از جمله غذا و پرهیز از اسراف آنها در سبک زندگی معنوی کودک اثرگذار است و مصداقی از قدردانی عملی است.** برای کودکان سرمایه خیلی بزرگی است تا یاد بگیرند در خوشی‌ها از سر قدردانی و در ناراحتی‌ها برای کسب آرامش به خدا پناه ببرند.
- یکی از بهترین فرصت‌ها برای یادآوری نعمات خدا و تمرین برای سپاسگزاری از خدا زمانی است که برای فرزندتان خوراکی مورد علاقه‌اش را تهیه کرده‌اید و از این بابت بسیار خوشحال است. می‌توانید هر بار از او بخواهید که یک جمله برای تشکر از خدا بگوید (برای مثال بگوید: خدای

[1]. این تمرین شمارش داشته‌ها در سنین ۷ الی ۱۲ سالگی هم حتما باید ادامه پیدا کند، منتها نحوه اجرا باید متناسب همان سنین باشد.

مهربونم از تو بابت این خوراکی خوشمزه خیلی ممنونم) و شما هم با او همراهی کنید و تکرار کنید.

در برنامه‌های خانوادگی به اعیاد مذهبی بها دهید

برای ایجاد علقه و عشق نسبت به امور مذهبی و عمل به توصیه رسول گرامی مبنی بر اینکه فرزندانتان را با محبت اهل بیت من تربیت کنید، شاید اولین و مهمترین گام این است که آنچه منتسب به آنان است در برنامه خانوادگی هم مورد توجه و اهمیت قرار بگیرد و هم جذاب و دوست داشتنی باشد. در این مسیر این برنامه‌ها را در زندگی خود حتماً قرار دهید. تمام روزهای اعیاد اسلامی و میلاد اهل بیت علیهم‌السلام را در خانه خود متفاوت کنید، طوری که این روزها در ذهن فرزند شما نقش ببندد. حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید خریدن شیرینی و دادن عیدی به بچه‌ها است. برای توجه به اثربخشی همین رفتار ساده نمونه‌ای از یک خانمی که چند وقت پیش به مرکز مشاوره مراجعه کرده بود، برایتان نقل می‌کنم:

«رشته‌های اتصال من به معنویت و مذهب خیلی نازک شده است؛ اما نمی‌دانم چرا بریده نمی‌شود؟ خودم مهمترین دلیلش را پدر بزرگم می‌دانم. هنوز بعد ۳۷ سال نه فقط اعیاد ماه شعبان و عید غدیر و مبعث ... بلکه تمام ولادت‌های ائمه در وجود من شوق ایجاد می‌کند. آخه رسم او این بود که در تمام اعیاد مذهبی ما را به خانه‌اش دعوت می‌کرد و به ما عیدی می‌داد. ... آنقدر شوق عیدی و آن روزی که حسابی بهمان خوش می‌گذشت را داشتیم که همه ما نوه‌ها تاریخ ولادت همه ائمه را حفظ بودیم. هنوزم همین طور است از چند روز مانده به عید و ولادت احساس خاصی دارم. ...»

در بین تمام اعیاد نسبت به عید غدیر خم و ولادت حضرت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه‌الشریف توجه ویژه‌تر داشته باشید. در حد توان اقتصادی زیباترین لباس، بهترین هدیه و خوش مزه‌ترین غذا را در این دو عید بزرگ به فرزندان خود بدهید. الان بسیاری از شما والدین دغدغه‌مند، در چه روزی مهمترین کادو را به فرزندتان می‌دهید؟ شاید روز تولدش. ضمن اینکه مقدم فرزند شما باید احساس کند و بفهمد که شما چقدر از به دنیا آمدن او خوشحال هستید؛ اما شما را به تفکر در مورد این سوال دعوت می‌کنیم: وقتی زیباترین روز زندگی فرزند شما که بهترین لباس، بهترین کادو و بهترین غذا و شیرینی و... را دریافت

می‌کند و تمام سال منتظر فرا رسیدن آن روز است، روز تولد خودش هست، آیا نوعی خودگرایی و خود برتربینی را در او تقویت نمی‌کنیم؟ حالا اگر به جای روز تولد خودش (که تاکید می‌کنیم توجه در حد معقول و مشروع آن درست است، زیرا ارزنده بودن شخصیت کودک را می‌رساند) این روزشماری ویژه برای عید ولایت باشد، برای روز ولادت امام عصر علیه‌السلام باشد، پاسخ سوال چیست؟ آیا وجود امیرمومنان(ع) و ولی عصر(عج)، محبوب‌ترین نمی‌شوند؟ آیا با همین کار ساده فرزند شما احساس نمی‌کند، آنان مهمترین محور عالمند که به واسطه آنان، بهترین روز زندگی او رقم می‌خورد؟

یکی از اعیاد دیگری که ما نسبت به آن غفلت داریم، عید جمعه است. برای جمعه‌های خانواده نه به عنوان روز تعطیل و استراحت، بلکه به عنوان روز عید و روز امام عصر(عج)، برنامه‌ریزی کنید. توجه به وعده غذایی روز جمعه، بازی با فرزند و دادن هدیه به او می‌تواند جزو برنامه‌های اساسی روز جمعه باشد.[1] (خانواده‌ها، بسیاری از این کارها را انجام می‌دهند؛ اما همان طور که بیان شد نه به عنوان روز عید و روز متعلق به امام زمان(عج)) بهتر است برای پر رنگ شدن این روز به نام و یاد حضرت، کتاب‌های داستانی و شعر با محوریت آن پدر مهربان عالم برای فرزندتان بخوانید.

چگونه بینش‌های معنوی را به فرزندمان هدیه دهیم؟

اعطای بینش نسبت به آموزه‌های بنیادین دینی باید متناسب با ظرفیت کودک در این سن باشد. مفاهیم انتزاعی و پیچیده را کنار بگذارید و بیشتر به مفاهیم عینی، ملموس و نمادین بپردازید.

درباره خالق هستی و الگوهای دینی به فرزندمان چه بگوییم؟

مهمترین حقیقتی که کودک را با آن باید آشنا کنید خداوند است، اما چگونه؟ نکات زیر احتمالاً کمک‌تان می‌کند:

---

[1] کافی، ج ۶، ص ۲۹۹.

- کودکان نسبت به نشانه‌های احساسی و عاطفی خدا و معصومین(ع) بیشتر از نشانه‌های شناختی آنها واکنش نشان می دهند و پروردگار نیکخواه و مهربان را زودتر و راحتتر از پروردگار واحد، عالم، قادر و جاودانه در ذهن خود تداعی می‌کنند.[1]
- آنها در پی نمود عینی دادن به خداوند هستند و با توجه به اطلاعات مذهبی که دریافت می‌کنند از نمادهایی مانند «پدر» یا «نور» برای تصور خدا استفاده می‌کنند و ویژگی‌های انسانی به او می‌دهند.[2]
- لطفاً از بیان عبارت‌های فلسفی و مطالبی که فراتر از ظرفیت ذهنی اوست، حتماً پرهیز کنید. بهترین راه شناخت خدا برای کودکان این دوره، بیان صفات و نعمت‌های خدا در ارتباط با انسان و طبیعت است. پس به جای حرف‌های سنگین (که خیلی از آن‌ها را خودمان هم هنوز دقیق متوجه نشدیم) از ساده‌ترین کار برای معرفی خدا که بیان نعمت‌ها و صفاتی مثل بخشش و مهربانی است، استفاده کنید تا درک جذاب تر و آسانتری از خداوند برای کودک خود فراهم کنید.
- نمادها و شعارهای توحیدی مثل «لا إله إلّا الله» را بر زبان کودکتان جاری کنید و بگذارید گفتن این عبارات برای او عادت شود. توصیه پیامبر(ص) این است که زبان فرزندتان را با «لا اله الّا الله» باز کنید[3].
- تصویر کودکان از خدا بسیار متأثر از تصویری است که از والدین خود دارند. اگر کودکی والدین خود را قابل اعتماد، مهربان و قابل دسترس بداند، احتمالاً خدا را نیز دارای چنین صفاتی خواهد دانست. از سوی دیگر، اگر والدین خود را خشن، بی‌تفاوت و بی‌انصاف بداند، درباره خدا نیز چنین تصوراتی خواهد داشت. والدین، در نحوه درک فرزندشان از خدا، بیش‌ترین تأثیر را دارند[4].

---

[1] جاری و نصیر زاده، ۱۳۸۶، ص۵۳-۶۵.

[2] نوذری، ۱۳۸۹، ص۱۴۹.

[3] کنز العمال، ج۱۶، ص۵۹۵

[4] ایریس یاب، تلقینهای آموختن به کودکان درباره خدا، ص۸۹، ترجمه: مسعود حاجی‌زاده.

- از لحاظ یادگیری بهترین روش در این دوره سنی استفاده از ابزار داستان و شعر هست. خوشبختانه بچه‌ها در این سن، عاشق تکرارند و تکرار یک روش مناسب برای تثبیت این مفاهیم در ذهن کودکان هست. پس فقط کافی است چند کتاب داستان جذاب که مضمون آن یادآوری نعمت‌های خدا و مهربانی‌های اوست، تهیه کنید و هر بار برای فرزندتان بخوانید. برای اثر گذاری دو شرط مهم است: اول اینکه، کتاب داستان باید دارای عکس‌های زیبا و دل انگیز باشد و دیگر اینکه سعی کنید داستان را با انرژی و جذاب تعریف کنید. و همچنین اشعار داستانی را با لحنی مناسب و شور انگیز بخوانید.
- داستان و شعر تنها روش نیستند؛ بلکه شاید بهترین و آسان‌ترین باشند؛ اما نباید از هر موقعیتی برای رسیدن به این هدف غافل شوید. فقط کافی است خلاقیت داشته باشید و با زبان کودکانه در قالب بازی و مسابقه و سرگرمی، نعمت‌ها و مهربانی‌های خدا را یادآور شوید.
- یک روش مفید دیگر(به خصوص در پاسخ به سوالات کودک شما) استفاده از مثال‌های ملموس است. برای مثال اگر فرزند شما دارای پدر بزرگ خیلی مهربانی است که مفهوم مهربانی را با وجود او بهتر می‌فهمد، خیلی ساده و بدون هیچ استدلالی می‌توانید بگویید «خدا مثل بابا بزرگ مهربونه، حتی خیلی بیشتر از اون».
- یک مسئله‌ای ما را نگران سلامت معنوی کودکان می‌کند! نگرانی از چه چیزی؟ ما خیلی نگران می‌شویم وقتی مشاهده می‌کنیم، بعضی از والدین (نه شما) هر موقع در مسیر تربیتی، توان خود را از دست می‌دهند و یا از دست کودک خود کلافه می‌شوند، یاد صفات قهریه الهی می‌افتند و با جملاتی مثل: «خدا عذابت میکنه!»، «خدا دیگه دوستت نداره» و خیلی از جمله‌های این چنینی که شاید شما هم از بعضی والدین شنیدید، منجر به تصویر سازی غلط از وجود خدا در ذهن کودک می‌شوند.

رشد معنوی کودک ارتباط ناگسستنی با شناخت شخصیت‌ها، رهبران و پیشوایان دینی دارد. شناخت رهبران دینی در تعمیق هرچه بیشتر ارزش‌های دینی اثر دارد. انبیاء الهی، امامان معصوم و اهل بیت علیهم‌السلام

شخصیت‌هایی هستند که ارزش‌های دین با نام آنها گره خورده است. معرفی الگوهای دینی باید متناسب با ظرفیت کودک باشد.

بسیاری از آنها در تصور خود لباس و ظاهر فیزیکی متفاوتی را برای پیامبر یا امام در نظر می‌گیرند و برای آنها نوعی نیروی فوق‌العاده قائلند. تعداد قابل توجهی از کودکان در این سنین، آنها را افرادی معمولی می‌دانند. تلقی سطح بالاتر کودکان این است که آنها انسان‌هایی خوب و پارسا هستند. از نظر آنها وحی مانند صحبت کردن انسانی با انسان دیگر یا صدای معمولی است.[1] پژوهش‌ها نشان می‌دهد در دوره‌ای از رشد ذهنی که به طور عمده شامل سال‌های پیش از دبستان و سال‌های نخستین دبستان می‌باشد، استدلال‌های کودکان بیشتر صورت افسانه‌ای دارد و لذا معجزات بدون یک ارتباط منطقی و بر اثر نیروی جادویی خداوند رخ می‌دهد[2].

برای معرفی پیامبر (ص) و امامان علیهم السلام باز هم ابزار داستان، بهترین وسیله است. در این سن دو ویژگی آنان می‌تواند برای کودکان ما جذاب و شگفت انگیز باشد: یکی مهربانی و دیگری قدرتمندی. بچه‌ها جذب داستان‌هایی می‌شوند که قهرمان آن یک شخصیت قدرتمند و مهربان است. دنیای غرب از طریق داستان‌ها و کارتون‌هایش بسیاری از قهرمان‌های افسانه‌ای را تبدیل به قهرمان زندگی کودکان ما کرده است. زندگانی و شخصیت عترت پاک پیامبر(ص) نمونه‌ای واقعی و بسیار فراتر از آن اسطوره‌های افسانه‌ای است که متاسفانه باوجود همه پیشرفت‌ها همچنان در این زمینه عقب هستیم؛ اما با این همه در زمینه کتاب‌های داستان کودکانه تلاش‌های خوبی شده است تا شما والدین بتوانید این تصویر و شناخت را در ذهن کودکتان ایجاد کنید، قدم اول این است که دغدغه داشته باشید و در این مسیر حرکت کنید و بهترین‌های این عرصه را برای سلامت معنوی کودک خود انتخاب کنید. در اینجا چند کتاب داستان مناسب را تنها به عنوان نمونه معرفی می‌کنیم: کتاب‌های «۱۰ قصه از حضرت محمد(ص)، به قلم محمدرضا سرشار»، «هفت حکایت از بچه‌ها و حضرت علی علیه‌السلام، نوشته مصطفی رحماندوست»،

---

[1] باهنر، ۱۳۸۸، ص۲۱۶-۲۱۹.

[2] همان، ص ۲۱۸_۲۱۹.

«۱۴ قصه از ۱۴ معصوم، انتشارات قدیانی»، «یک باغ لبخند، نوشته محمود پور وهاب»، «۱۲ قصه از امام علی علیه‌السلام و یارانش به روایت مژگان شیخی» تنها نمونه‌هایی از آثار مناسب موجود می‌باشد. اگر چه باید تلاش‌های فعالان عرصه فرهنگ بیشتر شده و آثار جذاب‌تر و تاثیر گذارتری تولید شوند؛ اما از همین آثار موجود می‌توان تا حد زیادی استفاده کرد.

دیگر مفاهیم دینی و ارزش‌های اخلاقی

مفهوم دینی مهم دیگری که در سال‌های آینده وقتی فرزندتان بزرگتر شد باید با آن بیشتر آشنا شود، مفهوم معاد و سرنوشت اخروی است. اما حواستان باشد:

- در آموزش این مفاهیم عجله نکنید و ظرافت و دقت را از دست ندهید. در این سن او هنوز آمادگی کامل برای دریافت این آموزه‌ها را ندارد. مرگ از نظر کودک شما واقعه‌ای ناپایدار و برگشت پذیر است، مانند غیبت موقت یک فرد. تصورش این است که خودش همواره زنده خواهد بود.[1] بهشت را جایی پر از خوردنی و اسباب بازی می‌داند و جهنم را جایی پر از آتش که هرگز جای او آنجا نیست.
- شوق دیدار بهشت و گریز از آتش گاهی می‌تواند باعث گوش دادن حرف پدر و مادر، راستگویی و اطاعت از خدا در کودک بشود؛ اما بهتر است به جای توجه دادن کودک به جهنم و عذاب بیشتر نعمت‌های بهشتی را به او یادآور شویم، تا تصویر خدای مهربانی که در ذهن خود می پرورد خدشه دار نشود. به جای اینکه برای تنظیم رفتار کودک از حربه هشدار دادن نسبت به عذاب جهنم استفاده کنید، تمرکزتان بیشتر بر این باشد که هشدارها و تشویق‌هایتان چه ذهنیتی را در او از خدا و دنیا و زندگی ایجاد می‌کند.

[1] همان، ص۲۲۰.

- نکته دیگر این است که در معرفی بهشت روی صحیح بودن تصویری که ارائه می‌دهید حساس نباشید و به جای آن روی معنادار و جذاب بودن این تصویر برای فرزندتان دقت کنید. نباید کودک را از بهشت خیالی که برای خود تصویر کرده خارج کرد.[1]

والدین نباید تمام اهتمام خود را بر تأمین امور مادی و دنیوی فرزندشان بگذارند؛ بلکه باید سلامت معنوی آنها را اولویت تربیتی خود قرار دهند. این نکته نیازمند دقت لازم از سوی پدر و مادر است چرا که طبق حدیث پیامبر(ص) این ویژگی در والدین آخرالزمان کمتر دیده می‌شود.

یکی از ویژگی‌های کودک خود ارزنده‌سازی است که در سه تا پنج سالگی ظهور می‌کند و باعث می‌شود طوری رفتار کند که مورد تحسین دیگران قرار گیرد. این یک امکان بسیار مهم است که با آن می‌توان گرایش‌های کودک را هدایت کرد. پدر و مادر اگر بدرستی به ارزش‌های معنوی رفتار بیش از ارزش‌های مادی اهمیت بدهند، این تفاوت در تحسین‌ها و تشویق‌هایشان نیز نمایان می‌شود و در نتیجه نظام ارزش‌های کودک را نیز به سمت صحیح سوق می‌دهد.

باز هم برای نهادینه کردن ارزش‌های معنوی می‌توانید از علاقه فرزندتان به شنیدن داستان استفاده کنید. کتاب‌های داستانی انتخاب کنید که ارزش‌های اخلاقی را برجسته می‌کنند. بدیهی است تصاویر متنوع و زیبای کتاب، متن و خوانش آهنگین و خواندن پرانرژی و دلنشین کتاب از معیارهای تأثیرگذاری و جذابیت برای کودک است. داستان‌های شفاهی خود والدین نیز دارای شخصیت‌های مثبت و منفی است که در خلال داستان سرایی مورد تحسین و مذمت واقع می‌شوند و از این جهت می‌توانند در هدایت نظام ارزشی کودک کمک کنند. همچنین گاهی خود کودک اقدام به داستان سرایی تخیلی می‌کند. در این وضعیت نیز والدین با ورود به فضای تخیلی کودک می‌توانند آموزه‌های خود را در فضای ذهنی کودک بیان کنند.

[1] همان، ص۲۲۲.

بازی، بازی و بازی

در این دوره سنی بیشترین زمان کودک به بازی می‌گذرد. او حتی کارهای عادی روزمره‌اش مثل حرف زدن و غذا خوردن را به عنوان یک بازی می‌بیند. این گرایش در دو سالگی اوج می‌گیرد به طوری که او از تمرکز طولانی بر مسائل گریزان است و به شدت در پی آزادی و تنوع است. بنابراین والدین برای نفوذ در او باید از طریق بازی وارد شوند. بازی والدین با کودک باعث می‌شود کودک اطمینان بیابد که به او توجه دارند و او را به طور کامل تابع والدین می‌کند. سیره و گفتار معصومین(ع) نیز نشان می‌دهد بازی یکی از شیوه‌های کارآمد بسترسازی برای رشد معنوی کودکان است.[1] والدین در ضمن بازی می‌توانند ارزش‌های معنوی را به کودک منتقل کنند. همچنین مدیریت ارزشی بازی‌های الکترونیک و اسباب بازی‌های کودک لازم است. شما که به سلامت معنوی فرزندانتان می‌اندیشید نباید اجازه دهید که کودکتان هر بازی و اسباب بازی را تجربه کند؛ بلکه ابتدا باید پیامدهای اخلاقی و معنوی آن را بررسی کنید. در شرایط فعلی که بازی‌های آنلاین رونق یافته است بسیاری از آن بازی‌ها از استانداردهای لازم سلامت اخلاقی برخوردار نیستند؛ لذا وظیفه شما در نظارت محتوای ارزشی بازی کودکانتان دو چندان می‌شود. معمولاً در بازی‌ها نمادهایی به کار گرفته می‌شوند که می‌توان آنها را به نمادهای معنوی تبدیل کرد و یا اهدافی را که در بازی تعبیه می‌شود دارای مفهوم و بار معنوی کرد. آشنایی با مراکز فرهنگی که با دغدغه تربیت دینی چنین بازی‌هایی را طراحی کرده‌اند نیز در این زمینه بسیار راهگشاست.

راه‌های متعددی برای معنوی کردن بازی‌های کودکان وجود دارد تنها لازم است شما والدین گرامی خلاقیت به خرج دهید و زمانی از اوقات روزانه خود را به بازی کردن با فرزندتان بگذرانید.

---

[1] ر.ک: ساجدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص۲۲۵ و ۲۲۶.

چند نمونه ساده:

بازی پیدا کردن گنج

در این بازی شما می‌توانید بدون اطلاع کودک یک جا نماز و مهر برای او بخرید، سپس برای با خبر کردن او به او می‌گویید یک گنج در جایی از خانه مخفی شده است و تو باید آن را پیدا کنی. سپس نشانه‌هایی را در جاهای مختلف خانه قرار دهید که راهنمایی به سمت گنج باشد، در نهایت وقتی گنج را پیدا می‌کند جا نماز و مهر پیدا شده را به عنوان یک امر ارزشمند تلقی می‌کند.

ساختن وسایل مناسب هیئت

همچنین با تهیه ابزار مناسب مثل چوب پارچه شابلون و رنگ می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا پرچم و سربند مناسب برای هیئت را بسازد تا علاقه به شرکت در این مجالس در او شکل بگیرد.

جورچین با عکس‌های معنوی

علاوه بر خلاقیت‌های فردی بازی‌هایی وجود دارند که در آنها نمادهای معنوی در بازی به کار رفته شده است. برای مثال، بعضی جورچین‌ها وجود دارند که اگر کودک قرار است تصویری بسازد، آن تصویر یک مفهوم معنوی است. به این صورت علاقه به امور معنوی در کودک تقویت می‌شود. برای مثال عکسی که کودک از طریق جورچین آن را می‌سازد اگر عکس حرم اهل بیت علیهم‌السلام یا عکس پرچم هیئت‌های مذهبی باشد، می‌تواند زمینه‌ساز علاقه به آنها شود.

چگونه عادت‌های معنوی را در فرزندمان نهادینه کنیم؟

اگر می‌خواهید در فرزندتان آداب معنوی ایجاد کنید، مهمترین کار پایبندی خود شما پدر و مادر گرامی به این آداب است. گرچه تقلید و همانندسازی کودک تنها ظاهری و صوری است؛ اما وقتی رفتارهای والدین دارای مفاهیم عمیق معنوی باشند، کودک به تدریج و در آینده از رفتار سطحی که تبدیل به عادت شده

می‌تواند به معنای عمیق‌تر آن پی ببرد. ویژگی تقلید کودکان، اهمیت پالایش محیطی، نیکو سخن گفتن والدین و تلقین اعتقادات و اصول اخلاقی در کلام والدین را دوچندان می‌کند.

انس با قرآن از اهدافی است که باید از این سنین آغاز شود. در این زمینه باید از روش‌های شاد و جذاب استفاده کرد و ضرورتی برای حفظ قرآن نیست. مهدکودک‌های قرآنی باید با توجه به علاقه و استعداد کودک انتخاب شوند و به گونه‌ای نباشند که تأثیر معکوس بگذارند و ترجیحاً از روشهای آموزش غیر مستقیم مانند بازی، شعر و داستان سرایی استفاده کنند.

والدین باید همزمان با اجرای برنامه‌های معنوی خود به بازشناسی شخصیت کودک در خلال رفتارها، حرف‌ها، استدلال‌ها، داستان‌های تخیلی و نقاشی‌هایش بپردازند و در صورت مشاهده رفتار یا ذهنیت غیر معنوی، با بازنگری در روش‌های تربیتی خود و دقت در رفتارهای ناخودآگاهشان به آسیب شناسی و اصلاح این موضوع بپردازند.

د: هفت تا دوازده سالگی

تربیت معنوی کودکان نیازمند برنامه‌ریزی مستمر والدین در تمام دوره‌های سنی کودک است. در دوره هفت تا دوازده سالگی کودک بیش از هر دوران دیگری پذیرای تعلیم و تربیت است.[1]

فرزندمان چه باید بداند؟

والدین در انتقال بینش‌های معنوی به کودک باید به جای اطلاعات دهی تمرکزشان بر باورسازی باشد. خداباوری از مهمترین بینش‌های معنوی است که با توجه به سطح شناختی کودک باید به صورت کاملاً عینی و عملیاتی به کودک منتقل شود. کودک در این سن در حال شکل دادن جهان بینی خود و کشف عوامل مادی و فرامادی موثر در جهان است.[2] وی همچنین درکی از عدالت مبتنی بر برابری دارد.[3] از دیگر

---

[1] شیخ صدوق، ۱٤۱۳ق، ج٤، ص۳۷۲.

[2] باهنر، ۱۳۸۸، ص٦٤ و ٦٥.

[3] همان، ص۹۳ و ۲۲٤.

شناخت‌های لازم در معنویت اسلامی، امام شناسی است. معرفی امامان به عنوان انسان‌های کامل، هدایت‌گر، یاری رسان و الگو باید در قالب کودکانه بیان شود. تحقیقات نشان می‌دهد کودکان در سال‌های آخر دبستان به نقش پیامبری و الگو بودن او توجه می‌کنند.[1] آشنایی اجمالی با سبک زندگی عالمان دینی و افراد شاخص معنوی اگر با زبان کودکانه بیان شود برای آنها جذاب و معنادار خواهد بود. معرفی کودکان و نوجوانانی که در طول تاریخ رشد معنوی داشته‌اند می‌تواند حس همزاد پنداری کودک را بیشتر تحت تأثیر قرار دهد. از دیگر بینش‌های معنوی لازم توجه به عالم آخرت و ارتباط آن با دنیا و ارتباط میان رفتار و سرنوشت انسان است. کودکان بر اساس شنیده‌های خود تصوری ابتدایی از بهشت و جهنم دارند که در صورت نادرست بودن لزومی برای مخالفت با این تصورات نیست. توصیف لذت‌های بهشتی باید به گونه‌ای باشد که از لذت‌های دنیوی جذاب‌تر باشد و امید رسیدن به بهشت، امیدی زنده و پویا شود. آشنایی ابتدایی کودک با فلسفه احکام شرعی این بینش را در او تقویت می‌کند که شریعت برای حفظ آسایش و سلامت است نه برای محدود کردن.

حرف‌هایی که می‌زنیم ...

والدین در گفتگوهای خود با کودک یا با همدیگر، ناخودآگاه جهان بینی خود را به کودک منتقل می‌کنند و کودک به خوبی آنها را دریافت می‌کند؛ لذا مدیریت گفتگوهای خانوادگی برای انتقال بینش معنوی ضرورت دارد. آموزش زبانی گرچه نقش مهمی در انتقال معارف معنوی دارد؛ اما در صورت عدم ملاحظه نکات تربیتی می‌تواند آسیب‌زا باشد.

نمونه‌هایی از آموزش آفت‌زا[2]:

- استفاده ابزاری از دستورات الهی برای محدود کردن کودک
- آموزش بدون ایجاد علاقه

---

[1] همان، ص۲۱۶ و ص۹۷ و ۹۹

[2] ر.ک: ساجدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص۲۶۱ و ۲۶۲.

- ناسازگاری آموزش با رفتار والدین
- استفاده نابه جا از باورپذیری کودک

استفاده از ابزارها و شیوه‌های مناسب آموزشی مانند داستان و نمایش موجب جذابیت آموزش می‌شود. امروزه فیلم‌ها، کارتون‌ها، پویانمایی‌ها و بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند به طور ضمنی و پنهانی جهان بینی ضد معنوی را به کودک القا کنند که نیازمند هوشیاری کامل والدین در انتخاب اینگونه برنامه‌ها، مشورت با متخصصان و جایگزین کردن آنها با محصول رسانه‌ای مناسب است.

کارهایی که می‌کنیم ...

تنها گفتار والدین منبع بینش کودک نیست؛ بلکه رفتار آنها و تفسیر آن رفتار توسط کودک نیز به او بینش‌دهی می‌کند. لذا دعوت عملی به خوبی و معنویت از دعوت زبانی اهمیت بیشتری دارد.[1] اگر عمل والدین با گفتار آنها متناقض باشد کودک سخن والدین را غیر صادقانه و غیر جدی تلقی می‌کند. بهترین راه برای معرفی سبک زندگی معنوی و متمایل کردن کودک به آن، نشان دادن آثار عملی و برکات آن در زندگی عملی والدین است.

موقعیت‌یابی و موقعیت‌سازی را فراموش نکنید!

اگر به گذشته خود فکر کنید شاید بخش کوچکی از حرف‌ها و توصیه‌های پدر و مادرتان و یا معلم‌تان را به یاد می‌آورید. سؤال این است که چه چیزی باعث می‌شود بخشی از این حرف‌ها تأثیر گذار و به یاد ماندنی شوند؟ یکی از عوامل این است که شما در کودکی هنگام دریافت این جمله یا تجربه، آن را بسیار مهم تلقی کرده‌اید زیرا ارتباط شدیدی بین آن تجربه و خواسته‌ها و نیازهایتان دیده‌اید و از این رو آن را در ذهن خود به نیکی نگهداری کرده است.

[1] حسینی، ۱٤۱۳ق، ص۷۷؛ طبرسی، ۱۳٤٤، ص٤٦.

اکنون که می‌خواهید بینش‌های معنوی را به فرزندتان بیاموزید هم باید دنبال همین شرایط ویژه‌ای باشید که ما اسم آن را **موقعیت‌یابی** می‌گذاریم. جالب است بدانید حضرات معصومین(ع) هم از این شیوه در انتقال بینش‌های معنوی به دیگران بهره جسته‌اند. موقعیت‌یابی یعنی یافتن موقعیت‌های ناب برای ارائه مطالب کلیدی و آن زمانی است که کودک در مواجهه با یک تجربه خاطره انگیز و به یادماندنی قرار دارد و با تمام حواس به درک آن واقعیت می‌پردازد، در چنین حالتی انتقال بینش مرتبط با آن تجربه، موجب دریافت ماندگار و عمیق‌تر آن بینش می‌شود.

مثال این شیوه در سیره پیامبر(ص):

«روزی پیامبر (ص) کنار یارانش بود که مردی به سمت او آمد در حالی که چیزی را در لباسش پیچیده بود. آن مرد گفت ای رسول خدا من داشتم به سمت شما می‌آمدم که صدای جوجه‌های یک پرنده‌ای را در میان درختان شنیدم. آنها را برداشتم و در لباس خود گذاشتم. مادر آن جوجه‌ها آمد و بالای سر من می‌چرخید؛ لذا من لباسم را باز کردم و آن پرنده آمد و کنار آن‌ها نشست [با اینکه می‌دانست گرفتار می‌شود] و من همگی را در لباس پیچیدم و به اینجا آمدم. پیامبر (ص) فرمود: آن‌ها را بر زمین بگذارد. آن مرد آنها را بر زمین گذاشت و دید مادر آنها به هیچ وجه از جوجه‌ها جدا نمی‌شود. سپس پیامبر (ص) به اصحابش فرمود: آیا از مهربانی و شفقت مادر این جوجه نسبت به فرزندانش شگفت زده می‌شوید؟ گفتند آری ای رسول خدا، حضرت فرمود: قسم به کسی که مرا به حق مبعوث کرده است، خداوند به بندگانش مهربان‌تر و دلسوزتر از مادر این جوجه‌ها به فرزندانش است. ای مرد اینها را همراه مادرشان به مکان ابتدایی‌شان بر گردان».[1]

در این روایت پیامبر (ص) برای اینکه مهربانی بی حد و حصر خداوند به بندگانش را به اطرافیان نشان دهند، مترصد موقعیتی ناب و خاطره‌انگیز شدند. موقعیتی که اصحاب همگی از شدت مهربانی مادر آن

[1] سنن ابی داود، ج۳، ص۱٤۹ و مانند آن در مسند البزار، ج ۱، ص٤١٢.

جوجه‌ها، شگفت زده بودند و به طبع این شگفتی تا مدت‌ها در یاد آنها خواهد ماند و سخن پیامبر (ص) نیز برای آنها تداعی خواهد شد.

والدین علاوه بر مترصد بودن موقعیت‌های مناسب، خود نیز می‌توانند موقعیت خلق کنند. بازی و نمایش یکی از بسترهای مناسب برای موقعیت‌سازی انتقال بینش‌های معنوی است.[1]

نمونه این شیوه در سیره امامان معصوم(ع):

«امام زین العابدین (ع) هنگامی که ماه رمضان حلول می‌کرد، اگر از خدمتکاران و اطرافیانشان خطا یا گناهی سر می‌زد، او را تنبیه نمی‌کرد و در یک دفترچه‌ای می‌نوشت که فلانی در فلان روز خطایی کرده است. حضرت این موارد را جمع می‌کرد و آنها را تنبیه نمی‌کرد تا اینکه آخرین شب ماه رمضان می‌رسید و حضرت همه آنها را فرا می‌خواند و دور خود جمع می‌کرد و دفترچه را باز می‌کرد و می‌فرمود: فلانی تو این کارها را کرده‌ای و من تنبیهت نکردم. آیا این را به یاد داری؟ او می‌گفت بله. ایشان همین سوال را از تک تک آنها می‌پرسید و از همه اقرار می‌گرفت. سپس در میان آنها می‌ایستاد و می‌فرمود با صدای بلند این مطلب را تکرار کنید: ای علی بن الحسین، پروردگار تو هر آنچه عمل کرده‌ای بر شمرده است همانگونه که تو تمام اعمال ما را برشمردی و نزد او کتابی است که به حق سخن می‌گوید و هیچ عمل کوچک و بزرگی را فروگذار نمی‌کند و هر آنچه عمل کرده‌ای در آن حاضر خواهی یافت همانطور که همه اعمال ما را نزد خود حاضر یافتی، پس ببخش و در گذر همانگونه که امیدواری پادشاه عالم تو را ببخشاید ... ».[2]

در این روایت امام زین‌العابدین (ع) به جای اینکه تنها به خدمتکاران و اطرافیان خود بگوید خداوند در قیامت تمام اعمال شما را محاسبه می‌کند، آنها را در موقعیتی قرار می‌دهد که دقیقاً آن شرایط را درک

[1] برای توضیح تفصیلی و مثال‌های موقعیت‌یابی و موقعیت‌سازی ر.ک: ساجدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص۲۶۵-۲۶۸.
[2] بحار الأنوار ج٤٦، ص: ١٠٣ و ١٠٤.

کنند و چه بسا ترس ابتدایی آنها از تنبیه شدن باعث شود این منظره برای همیشه در ذهنشان بماند و این موقعیت را فراموش نکنند.

از جمله بسترهای موقعیت‌سازی، بازی است. کودک در بازی به دلیل هیجان و علاقه شدید، تمام حواس خود را برای درک اتفاقات به کار می‌گیرد.

نمونه‌ای عملی از موقعیت‌سازی از طریق بازی

یک مقوا بردارید و با فرو کردن تعدادی پونز یا هر چیز دیگری که دارای برآمدگی باشد و بتوان آن را روی مقوا ثابت کرد، کلماتی را روی مقوا بنویسید و از فرزندتان بخواهید آن را بخواند. بعد از اینکه کودک با این سبک نوشتن شما آشنا شد، مرحله چالش برانگیز بازی را آغاز کنید: چشم فرزندتان را با پارچه‌ای ببندید و به او بگویید برای برنده شدن در بازی باید نوشته‌ای که به صورت برجسته و برآمده نگاشته شده است را از طریق لمس کردن حدس بزند و بخواند. جمله‌ای که روی مقوا می‌نویسید این باشد که «بینایی نعمت خداست». کودک با چشمان بسته تمام تلاش خود را برای حدس زدن آن نوشته به کار می‌برد. آشکار است که پس از حدس زدن، این جمله برای مدت‌ها در ذهن او حک می‌شود، زیرا او در همان حال ارزش بینایی را نیز به طور کامل حس کرده است و این جمله در موقعیتی خاطره انگیز و به یادماندنی به او القاء شده است.

یکی از راه‌های عملی برای موقعیت‌سازی، ایفای نقش در تئاترهای مذهبی و معنوی است. اگر والدین کودکان را تشویق کنند تا در این تئاترها شرکت کنند و نقش ایفا کنند، آنها به خوبی در موقعیت‌های مختلف قرار می‌گیرند و پیام‌های معنوی را بهتر و دلنشین‌تر دریافت می‌کنند. در برخی از مساجد، کانون‌های فرهنگی و مدارس گروههای فرهنگی مختلف این گونه تئاترها را برگزار می‌کنند. والدین می‌توانند با شناسایی گروههای مطمئنی که اهداف ارزشی دارند، فرزندان خود را با این گروهها مرتبط و زمینه مداخله فرزندشان در این برنامه‌ها را فراهم کنند.

این سه دانه را در دل او بکارید!

۱. هرم محبت

هدایت بینش‌های کودک برای تحقق سلامت معنوی کافی نیست؛ بلکه هدایت گرایش‌های او نیز لازم است تا قلب سلیم قرآنی شکل بگیرد. مهمترین شاخصه مومن برخورداری او از هرم محبتی است که خدای متعال در راس هرم قرار بگیرد و تمام محبت‌های دیگر بر اساس و مبنای آن پایه‌ریزی شود. در این هرم پس از خداوند، معصومین(علیهم السلام) که خداوند آنها را دوست دارد و سپس انسان‌های معنوی و در رتبه بعدی هر انسان مؤمنی هر چند خطاکار قرار می‌گیرد و کسانی که با خدا دشمنی دارند و به او ایمان ندارند از این هرم خارجند.[1] انسان معنوی به اماکن و نهادهای اجتماعی منسوب به خدا و اولیاءش محبت و نسبت به اماکن و محیطهای منسوب به مخالفان خدا و اهل بیت(ع) نفرت دارد.

۲. گرایش به نهادها و اجتماعات معنوی

گرایش به نهادهای اجتماعی معنوی باید از کودکی پایه‌ریزی شود تا در انتخاب‌های دوره نوجوانی تأثیر مثبت خود را بگذارد، در غیر این صورت خطر تمایل به گروههای ضد ارزشی در دوره نوجوانی جدی‌تر خواهد شد، چون:

در دوره نوجوانی فرزندان سعی می‌کنند از خانواده مستقل شوند و وابستگی خود را کم کنند و بدین منظور آنها تمایل دارند عضویت در نهادهای اجتماعی را تجربه کنند تا هویت مستقل خود را بازیابی کنند. بنابراین اگر گرایش به برخی نهادهای اجتماعی در دوران کودکی شکل گرفته باشد، نوجوان خود به خود در انتخاب خویش به سمت گروه‌های سالم‌تر گرایش خواهد داشت و از گروههای ضد معنویت و ضد ارزش، فاصله خواهد گرفت؛ اما اگر گرایش‌های منفی در او شکل گرفته باشد او گروه‌های ضد ارزشی را در نوجوانی ترجیح خواهد داد.

---

[1] حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج۱۶، ص ۱۷۹ تا ۱۸۱.

۳. آخرت گرایی

شاخص دیگر سلامت معنوی میل زنده و پویا به پاداش اخروی و عدم غلبه امیال دنیوی است. البته از کودک نمی‌توان توقع داشت به مظاهر دنیوی علاقه‌ای نداشته باشند؛ اما برنامه‌ریزی تربیتی والدین باید به گونه‌ای باشد که گرایش‌های دنیوی کودک را به طور افراطی تقویت نکند تا در بزرگسالی زمینه بهتری برای او در جهت تعادل بخشی به گرایش‌های خود فراهم باشد.

در معرفی خداوند و الگوهای دینی، به شخصیت فرزندتان توجه کنید!

در عین حال که بینش جامعی درباره خدا را به فرزندتان منتقل می‌کنید، برای تقویت محبت خدا در کودک باید در معرفی خدا بیشتر بر صفاتی تأکید کنید که برای او جلب توجه بیشتری دارند. برای مثال به طور معمول پسرها در جستجوی قدرتمندترین هستند و دخترها در جستجوی زیباترین.[1] لذا برای تقویت علاقه فطری هر یک از آنها به خداوند باید متناسب با شخصیت خودشان صفات خدا را بیان کرد. این نکته در معرفی امامان معصوم(ع) و الگوهای دینی هم باید رعایت شود.

خوشایندسازی را در لباسی تازه ادامه دهید!

خوشایندسازی نسبت به اعیاد دینی، اماکن و نهادهای مذهبی مانند مسجد و حرم امامان(ع) و آموزش‌های معنوی همچنان در این دوره سنی ادامه می‌یابد؛ اما جلوه‌ها و شیوه‌هایش تغییر می‌کند، برای مثال:

- مثل گذشته مسجد رفتن کودک باید همراه با اموری باشد که برای او مسرت بخش هستند. علاوه بر نکاتی که از قبل رعایت می‌کردید (مثل خوش اخلاقی در طول مسیر و یا خریدن خوراکی مورد علاقه او و کوتاه بودن مدت اقامت در مسجد)، با توجه به سن فرزندتان می‌توانید خوشایندسازهای جدیدی را امتحان کنید. برای مثال ممکن است خود مسجد برنامه‌هایی برای کودکان هم سن فرزند شما داشته باشد. می‌توانید فرزندتان را تشویق کنید تا در این برنامه‌ها شرکت کنند و یا طوری زمینه‌سازی کنید که فرزندتان **دوستان مسجدی** پیدا کند. با این کار

[1] یاب، ۱۳۸۰، ص۳۹-۴۰.

پیوند او با نهاد مسجد و حلقه دوستان مذهبی تقویت می‌شود. در این صورت می‌توانید نسبت دوستی‌های آینده او در دوران نوجوانی نیز خوشبین‌تر باشید.

- والدین باید به پیام‌هایی که از سوی افراد دیگر به کودک ارسال می‌شود نیز توجه داشته باشند. برای مثال اگر در فامیل و خویشان خانواده، فردی وجود داشته باشد که به ظاهر التزام به دین و شریعت دارد؛ اما از لحاظ اخلاقی، پرداغمه و بدخلق و عصبانی مزاج باشد، تعامل با چنین فردی می‌تواند دید منفی به دین و افراد مذهبی را در کودک شکل دهد. بنابراین اگر در خویشان یا دوستان والدین، افرادی هستند که هم مذهبی و معنوی هستند و هم اخلاق نیکو و جذب کننده‌ای دارند، باید ارتباط و معاشرت با آنها بیشتر تقویت شود و جایگزین ارتباط با افراد دسته نخست شود.
- آموزش‌های معنوی که صفات دوست داشتنی خداوند متعال و اهل بیت (ع) را به کودک می‌آموزد نیز باید با این اصل هدایت شود. این آموزش‌ها گرچه به لحاظ محتوایی، علاقه به خداوند و اهل بیت (ع) را افزایش می‌دهد؛ اما اگر هنگام آموزش دیدن، کودک شرایط روحی نامناسبی داشته باشد ممکن است نتیجه عکس بدهد. برای مثال اینکه به صورت اجباری و از روی اکراه تن به این برنامه‌ها بدهد و یا اینکه آموزش همراه با سرزنش و توبیخ باشد، از اموری است که مخالف اصل خوشایندسازی است. آموزه‌های معنوی نباید به ابزاری برای محدود کردن و منع کودک مبدل شود.

با مسئولیت دادن هدفمند او را به سمت نقش‌های معنوی سوق دهید!

همانطور که گفتیم خوشایندسازی در این دوره با لباسی جدید ظاهر می‌شود. کودکان به خصوص در اواخر دوره کودکی، به کسب مسئولیت‌های اجتماعی محدود و تحت نظارت والدین، علاقه نشان می‌دهند چرا که به این شیوه می‌توانند توانایی‌های خود را ابراز کنند و اعتماد والدین و دیگران را جلب کنند و ستایش اطرافیان را برای خود کسب کنند. شما می‌توانید از این ظرفیت برای سوق دادن فرزندتان به سمت رفتارهای معنوی استفاده کنید:

- در مساجد و هیئات مذهبی، مسئولیت‌هایی وجود دارد که کودکان می‌توانند آن را بر عهده بگیرند و والدین می‌توانند زمینه چنین قبول مسئولیتی را فراهم کنند و به این صورت علاقه کودک به این اماکن را دوچندان کنند.
- در این دوره کودکان تا حدودی از والدین خود مستقل می‌شوند و لذا والدین کارآمد، بسیاری از مسئولیت‌ها را به کودک محول می‌کند و با نظارت کلی به او اجازه می‌دهد خود تصمیم گیری کند. بدین صورت رابطه والدین و فرزند به یک تنظیم مشترک می‌رسد و فرزند برای دوره نوجوانی آمادگی بیشتری پیدا می‌کند.[1]
- پیوند دادن کودک با مسئولیت‌های اجتماعی در نهادهای معنوی، هم به کودکان هویت معنوی می‌دهد و هم مسیر استقلال یافتن آنها در نوجوانی را به طور غیر مستقیم هدایت می‌کند.
- در محیط خانه نیز والدین با اعتماد به کودک و دادن مسئولیت‌هایی به او، می‌توانند او را به سمت نقش‌های معنوی علاقه‌مند کنند.

مثال:

کودک می‌تواند در خانه به عنوان مسئول اذان و برپایی نماز باشد، به گونه‌ای که پدر و مادر به محض شنیدن صدای اذان کودک، از کارهای دیگر دست بر دارند و برای نماز خواندن خود را آماده کنند. البته ابتدا والدین باید مهم بودن و ارزشمند بودن این مسئولیت را به کودک القاء کنند تا او با شوق و علاقه بیشتری این مسئولیت را بپذیرد، برای مثال پدر می‌تواند ابتدا برای مدتی خودش این مسئولیت را بر عهد بگیرد و به شکل جذاب و شیرینی آن را اجرا کند. بدین وسیله وقتی کودک می‌خواهد این کار را انجام دهد، احساس می‌کند در جایگاه پدر قرار گرفته و دارد همان کار جذاب پدر را انجام می‌دهد.

[1] برک، روانشناسی رشد، از لقاح تا کودکی، ص۵۸۱

او را با معنویت انس دهید!

یکی از عواملی که در گرایش‌های انسان تاثیر می‌گذارد، همنشینی و انس گرفتن است. برای مثال اگر انسان به یک کشور سفر کند که مردمانش از نظر شکل ظاهری و رفتارهای اجتماعی و آداب و رسوم و ... بسیار متفاوت با مردم کشور خودش باشد، ابتدا احساس غربت و تفاوت فرهنگی در او ایجاد می‌شود و این احساس باعث فاصله گرفتن از آنها و مانع گرایش به آنها می‌شود؛ اما پس از اینکه انسان مدتی در این کشور جدید اقامت پیدا کرد و به تدریج با افراد آن کشور تعامل برقرار کرد، کم کم با آنها مانوس می‌شود و احساس غرابت جایش را به احساس قرابت و نزدیکی می‌دهد. به همین ترتیب هر یک از انسان‌ها در محل زندگی خود نیز عادت به معاشرت با افرادی با انواع شخصیت‌ها و عادت‌های فرهنگی خاص دارند که نوعی قرابت و علاقه بین آنها ایجاد می‌کند. یک پلیس یا استاد دانشگاه یا راننده کامیون، اگر در جمع، فردی هم شغل و هم کسوت خود بیابد، با او با گرمی و حرارت بیشتری تعامل می‌کند چرا که احساس انس و قرابت بیشتری به او دارد. برای همین بسیار مهم است که توجه کنید فرزند خود را با چه نهادهای اجتماعی و با چه گونه‌های شخصیتی مانوس می‌کنید. اهمیت این مسئله در دوره اخیر کودکی دوچندان می‌شود، چرا که کودک در آستانه ورود به نوجوانی قرار دارد. او وقتی به نوجوانی برسد تصمیم می‌گیرد از نهاد خانواده کمی جدا شود و خود را به طور مستقل عضو نهادهای اجتماعی گوناگون کند. اینکه نوجوان چه نهاد اجتماعی را برگزیند، بستگی کاملی به علاقه‌های شکل یافته در دوران کودکی دارد و اینکه او در این دوران به چه نهادهایی انس پیدا کرده است.

- اگر والدین در این دوران، به مناسبت‌های گوناگون و همراه با رعایت اصل خوشایندسازی، همراه با کودک به اجتماعات مذهبی، مثل هیئت‌ها و مساجد، رفت و آمد داشته باشند و یا در تعاملاتشان، با انسان‌های مذهبی و معنوی معاشرت کنند و از معاشرت با انسان‌های لا ابالی و دور از دین، تا حد ممکن پرهیز کنند، خود به خود، فرزند احساس قرابت فرهنگی با انسان‌ها و نهادهای معنوی پیدا می‌کند و در مواجهه با انسان‌های بی‌دین و نهادهای غیردینی، احساس غرابت و فاصله

فرهنگی می‌کند و علاقه‌ای به تحکیم ارتباط با آنها پیدا نمی‌کند. بنابراین معاشرت‌ها و رفت و آمدهای خانودگی در شکل‌گیری گرایش‌های معنوی در کودک نقش بسیار مهمی دارند.

- اگر در فامیل افرادی باشند که گرایش‌های ضدمذهبی و غیر معنوی دارند، معاشرت با آنها موجب انس کودک با این سبک فرهنگی می‌شود. بنابراین اینگونه روابط باید به حداقل برسد. به همین دلیل در روایات تاکید شده است که در معاشرت‌ها و ارتباطات، انسان باید سعی کند با افراد دیندار و معنوی تعامل کند چرا که دین و آیین همنشین خواه نا خواه در انسان اثر می‌گذارد.[1] امام صادق (ع) به نقل از رسول خدا (ص) در این باره می‌فرمایند: انسان بر دین دوست و قرین خود است.[2] ایشان همچنین به آثار همنشینی با افراد دیندار و معنوی اشاره می‌کنند و می‌فرمایند: همنشینی با اهل دین موجب شرافت در دنیا و اخرت است.[3] از سوی دیگر همنشینی با اهل دنیا و کسانی که از معنویت دور هستند سلامت معنوی انسان را به خطر می‌اندازد و لذا در روایات نسبت به آن هشدار داده شده است. امیرالمومنین (ع) می‌فرمایند: همنشینی با اهل دنیا، ایمان را به فراموشی می‌سپارد و انسان را به پیروی از شیطان می‌کشاند.[4] ایشان همچنین می‌فرمایند: شایسته نیست که مسلمان با انسان فاجر یا احمق یا دروغگو دوستی کند.[5] لذا دوستی و معاشرت با کسانی که از شاخص‌های معنوی فاصله دارند می‌تواند به تدریج انسان را از معنویت دور کند.

آیا به پیام‌های ارزشی که به سوی فرزندتان روانه می‌شود توجه دارید؟

کودک همواره در حال دریافت پیام‌ها و مشوق‌هایی از سوی محیط است که به او نشان می‌دهد چه چیزهایی ارزشمند، دوست داشتنی، تحسین‌برانگیز و مهم هستند و چه چیزهایی کم اهمیت و بی ارزش یا ضد ارزش و مورد تنفر هستند. بدین ترتیب از اوایل کودکی، شکل‌گیری فراخود و نهادینه شدن ارزش‌های

---

[1] کافی، ج۲، ص۳۷۵ و ۳۷۶.
[2] همان.
[3] روضه الواعظین، ج۱، ص۵.
[4] غررالحکم، ص۷۱۱.
[5] کافی، ج۲، ص۳۷۶.

اجتماعی آغاز می‌شود. شکل‌دهی فراخود بر اساس این ارزش‌ها در اواسط کودکی نیز ادامه می‌یابد و رشد بیشتری می‌کند.[1] البته کودکان در فرهنگ‌های مختلف، استدلال‌های مشابهی در مسایل اخلاقی اساسی دارند و عمل غیراخلاقی را حتی از سوی معلم یا ناظم به صورت منفی ارزیابی می‌کنند.[2] این نشان می‌دهد آنها علاوه بر درک ارزش‌های اجتماعی، یک درک درونی از ارزش و خوب و بد دارند و در مقابل القائات اجتماعی، منفعلانه عمل نمی‌کنند. این در واقع ریشه در فطرت الهی مشترکی است که در آنها به صورت خدادادی نهادینه شده است.

در هر حال قابل انکار نیست که **دریافت محیطی آنها از ارزش‌های اجتماعی، نقش پر رنگی در شکل‌دهی وجدان اخلاقی و حالت مطلوب و آرمانی در نظر آنها دارد.** در اوایل کودکی، فرزندان ارزش‌های اجتماعی را بیشتر از طریق والدین بدست می‌آورند؛ اما در سال‌های دبستان، علاوه بر والدین منابع دیگری نیز برای دریافت این ارزش‌ها در دسترس کودک قرار می‌گیرد. برای همین کار والدین کمی پیچیده‌تر می‌شود. آنها هم باید بر القائات خود دقت داشته باشند و هم اینکه با انتخاب محیط مناسب برای کودک، بر القائات محیطی که کودک دریافت می‌کند نیز نظارت داشته باشند.

هرگاه شما از کار کودکتان خوشحال یا ناراحت می‌شوید یا او را تحسین یا مذمت می‌کنید، ارزشمندی یا ضد ارزش بودن آن کار را اعلام می‌کنید. همچنین هرگاه فرزندتان در محیط، تشویق یا حمایت اجتماعی ببیند کار خود را مطلوب و ارزشمند تلقی خواهد کرد. معلمان و مربیان کودک همواره در حال ارسال پیام‌هایی به کودک و شکل‌دهی نظام ارزشی کودک هستند. به همین صورت دوستان و همسالان کودک در مدرسه و محله نیز انعکاس دهنده نظام ارزشی دریافتی خود هستند.

- با گسترش سطح روابط کودک، والدین نمی‌توانند بر تک تک افرادی که با کودک ارتباط دارند نظارت دقیق داشته باشند. بنابراین مهمترین کاری که باید بکنند این است که از ابتدا در انتخاب

---

[1] برک، روانشناسی رشد، از لقاح تا کودکی، ص۳۶

[2] همان، ص۵۷۰

محله یا مدرسه یا کلاس‌های فوق برنامه کودک، سلامت کلی آن محیط را بررسی کنند و محیط‌هایی را انتخاب کنند که در کل به ارزش‌های دینی و معنوی گرایش دارند و از ضد ارزش‌ها دوری می‌کنند.

- والدینی که دغدغه تربیت معنوی دارند، به طور طبیعی کارهای معنوی کودک خود را تشویق و تحسین می‌کنند و از این نظر نیاز به آموزش ندارند. آنچه نیاز به تذکر دارد، **رعایت مراتب ارزش‌گذاری است. درجه ارزش‌گذاری والدین بر کار فرزند باید بر اساس درجه خداپسند بودن آن کار باشد نه براساس درجه مردم پسند بودن آن.** برای مثال گرفتن نمره خوب در کلاس، پوشیدن لباس مرتب و تمیز، پیشرفت در ورزش، کمک کردن به هم کلاسی و قرآن خواندن همگی کارهای پسندیده‌ای هستند؛ اما میزان پسندیده بودن آنها بستگی به معیار ارزش‌گذاری ما دارد. از نظر ارزش‌گذاری جامعه، شاید گرفتن نمره خوب در کلاس ارزشمندتر از کمک کردن به هم کلاسی باشد اما قطعاً کمک کردن به هم کلاسی‌ها کاری معنوی‌تر است و لذا والدین هم باید واقعا از این کار کودک خود بیشتر خوشحال شوند و هم این خوشحالی خود را بیشتر ابراز کنند تا سلسله مراتب ارزشمندی کارها نزد کودک به درستی شکل بگیرد.
- نکته دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد این است که فرهنگ جامعه و محیط ممکن است برخی اموری که به لحاظ معنوی و دینی، ضد ارزش هستند را تبدیل به اموری کند که به لحاظ ارزشی خنثی هستند. والدین باید نسبت به این امور هشیار باشند و ضد ارزش بودن آنها را به کودک القاء کنند. برای مثال غیبت کردن و عیب‌جویی از دیگران، توهین و تمسخر انسان‌ها، پوشش نامناسب زن‌ها و موسیقی‌های حرام ممکن است در برخی فرهنگ‌ها امری عادی محسوب شود و قبحی نداشته باشد، اما والدین باید در شرایط مناسب ضدارزش بودن این کارها و ناپسند بودنشان را برای کودک ابراز کنند و نگذارند روحیه منفعل و پذیرا بودن نسبت به ارزش‌گذاری‌های

غلط جامعه در کودک شکل بگیرد، همانطورکه امام صادق(ع) می‌فرمایند «امّعه» نباشید، یعنی اینگونه نباشید که هر چه در جامعه رواج یافت شما نیز تابع آن جو اجتماعی بشوید.[1]

چقدر رفاه برای فرزندمان فراهم کنیم؟

اگر می‌خواهید فرزندتان از سلامت معنوی برخوردار باشد، باید کاری کنید که حب دنیا در او تشدید و تقویت نشود. البته توقع این نیست که فرزند شما در این سن زاهد و عابد باشد! اما از همین الان باید چیزهایی را بفهمد. حتماً به عنوان پدر و مادری دلسوز، دوست دارید فرزندتان در ناز و نعمت پرورش یابد، اما توجه داشته باشید که فراهم کردن بی حد و حصر رفاه مادی و خواسته‌های دنیوی آنها می‌تواند تشدیدکننده دنیاگرایی آنها در آینده شود. اگر کودک هر خواسته‌ای داشته باشد به زودی برایش فراهم شود، دنیا را به عنوان مکان برآورده شدن خواسته‌ها و محل تحقق آرزوهایش تلقی خواهد کرد و متوجه این حقیقت نخواهد شد که دنیا پر از محدودیت است و نسبت به تمایل بیکران انسان ناچیز است. راضی شدن به زندگی دنیوی به این معنی که انسان به دنیا طمأنینه پیدا کند و آرزوی فراتری نداشته باشد، در قرآن کریم در کنار غفلت از نشانه‌های الهی و از میان رفتن روحیه آخرت گرایی قرار گرفته است و هشداری اساسی برای سعادت انسان می‌باشد: إِنَّ الَّذینَ لا یَرْجُونَ لِقاءَنا وَ رَضُوا بِالْحَیاةِ الدُّنْیا وَ اطْمَأَنُّوا بِها وَ الَّذینَ هُمْ عَنْ آیاتِنا غافِلُونَ. أُولئِکَ مَأْواهُمُ النّارُ بِما کانُوا یَکْسِبُونَ (یونس۷و۸) (کسانی که امید و انتظاری به روز دیدار ما ندارند و به زندگی دنیا راضی و دلهایشان به همان مادیات پست آرامش یافته و کسانی که از آیات ما غافلند، جایگاهشان آتش خواهد بود به خاطر اعمالی که می‌کردند.) بنابراین سبک زندگی در خانواده نباید به گونه‌ای باشد که فرزندان غرق در نعمت‌های دنیوی باشند و مظاهر دنیوی در زندگی بیشترین برجستگی را داشته باشند تا دنیاگرایی در کودکان نهادینه نشود.

از سوی دیگر، اعمال محدودیت بیش از حد بر رفاه کودکان و محروم کردن آنها از بیشتر خواسته‌ها و آرزوهایشان، می‌تواند اثر عکس بگذارد و آنها را بیشتر حریص بر دنیا کند، چنانکه پیامبر اکرم(ص)

[1] معانی الاخبار، ص۲٦٦.

می‌فرمایند: إن ابن آدم لحریص علی ما منع. (فرزندان آدم بر آنچه از آن ممنوع شود، حریص است)[1] بنابراین والدین باید حد تعادل را در این زمینه رعایت کنند به گونه‌ای که نه فرزند احساس کمبود و محدودیت بیش از حد بکند و نه احساس کند هرچه می‌خواهد فوراً برایش فراهم می‌شود.

نکات ساده برای صفت‌ها و عادت‌های خوب!

تا اینجا گفتیم چطور در بینش و گرایش فرزندتان تغییرات معنوی ایجاد کنید؛ اما برنامه دیگری که باید پیگیری کنید تثبیت کنش‌های مثبت و تبدیل کردن آنها به عادت و سپس صفت و شخصیت فرزندتان است.

چند نکته کلی

- حتماً روش‌های تشویق کودکتان را به خوبی می‌دانید، از تشویق‌های کلامی و مدح و تحسین والدین و زمینه‌سازی والدین برای تحسین کودک از سوی افراد دیگر مثل اعضای فامیل، مسئولان مدرسه، امام جماعت مسجد و ... گرفته تا جایزه‌ها و امتیازها و پاداش‌هایی که برای فرزندتان در نظر می‌گیرید. نکته مهم در این مسئله این است که مشوق‌ها باید به گونه‌ای ساماندهی شوند که کودک نسبت به آنها شرطی نشود و طوری نشود که تنها در صورت وجود مشوق‌ها، این رفتار را از خود بروز دهد.
- برای شرطی نشدن تشویق‌ها دو نکته را رعایت کنید:

- هم زمان با شکل دهی عادات معنوی در فرزندتان، بینش دهی معنوی را پی بگیرید تا علت و حکمت پسندیده بودن این رفتارها را نیز بفهمد و یک انگیزه درونی برای عمل پیدا کند و به تدریج با تقویت این انگیزه درونی، مشوق‌های بیرونی کمرنگ‌تر شوند.
- مشوق‌ها نباید دائمی و به طور کامل ضابطه‌مند و از پیش تعیین شده باشند؛ بلکه تا آنجا که ممکن است باید هر از گاهی، تصادفی و غیر منتظره باشند تا مانع شرطی شدن کودک شوند.

---

[1] نهج الفصاحه، ص۲۶۷.

- اگر می‌خواهید فرزندتان را به رفتاری عادت دهید یا صفتی معنوی را در او راسخ کنید، در درجه اول باید خودتان در انجام آن رفتار و داشتن آن صفت سرآمد باشید، پس سعی کنید بیشتر از حرف زدن با عملتان کودک را به خوبی ها دعوت کنید.

بخشندگی و همدلی

بخشندگی و همدلی رابطه عمیقی با معنویت دارد و طبق روایات زینت ایمان، موجب استواری دیانت و از بهترین خصلت‌ها است، همانطور که بخل و خساست ویران کننده ایمان است.[1] پس باید از هم اکنون به فکر زمینه‌سازی این دو صفت در فرزندتان باشید.

- علاوه بر اینکه خودتان باید این روحیه را داشته باشید و آن را در معرض دید فرزندتان قرار دهید تا کودک از شما الگو بگیرد، می‌توانید کودک را در این گونه کارها شریک کنید. برای مثال:
- اگر قرار است پولی به فقیر بدهید یا آن را در صندوقی بیندازید، آن پول را به کودک بدهید تا او این کار را انجام دهد.
- اگر مهمانی برگزار می‌کنید، کودک در پذیرایی مهمانان نقش داشته باشد.
- برای او صندوقی را تهیه کنید که او دارایی‌هایش را در آنجا نگهداری کند. کودک می‌تواند با این دارایی‌ها، انواع مختلف کارهای اقتصادی را تجربه کند، کارهایی چون پس انداز کردن، خرج کردن برای خواسته‌های شخصی خود، قرض دادن به والدین و ... . در این میان والدین با راهنمایی‌های خود به او می‌آموزند که با دارایی خود چگونه باید عمل کند. آنها می‌توانند او را تشویق کنند که بخشی از دارایی خود را صرف صدقه دادن به نیازمندان یا هدیه دادن به دوستان و اعضای خانواده کند. بدین ترتیب او در عین حال که فهم اقتصادی‌اش افزایش می‌یابد، یاد می‌گیرد که چگونه در کنار کارهای اقتصادی با اغراض شخصی، سهمی از دارایی خود را برای خوشحال کردن دیگران و رفع نیازهای آنها قرار دهد و همانطور که خدای متعال توصیه نموده،

[1] غرر الحکم، ص ۳۷۶، مشکاة الانوار، ص ۲۳۱، کافی، ج ٤، ص ٤٥

تعادل در بخشندگی را می‌آموزد[1]. به این صورت او لذت کمک رساندن و خوشحال کردن دیگران را می‌چشد و گرایش به این رفتار در او تثبیت می‌شود.

- کودک در این سنین روزهای هفته را به مدرسه می رود. معمولاً مادرها خوراکی‌هایی را در کیف فرزند خود قرار می‌دهند تا او در مدرسه استفاده کند. برخی مادران از روی دلسوزی به فرزند خود توصیه می‌کنند تمام خوراکی‌ها را خودش به تنهایی بخورد و یا حتی به مکان خلوتی برود تا دیگر کودکان او را نبینند و از او چیزی طلب نکنند. اینگونه توصیه‌ها شاید به غرض تغذیه هرچه بهتر جسم کودک باشد؛ اما موجب غفلت از تغذیه روح او می‌شود. امیرالمومنین (ع) در این باره می‌فرمایند: غذا، خوراک جسم انسان است و غذا دادن به دیگران خوراک روح انسان است.[2] لذا شما مادر عزیز، هم باید نگران خوراک جسم کودک باشید و هم نگران خوراک روح او، بلکه به خوراک روح او اهمیت بیشتری بدهید. کودک خود را تشویق کنید که دیگر همسالان خود را نیز در خوراکی‌های خود شریک کند. می‌توانید پیش بینی چنین رویدادی را بکنید و از پیش، مقدار بیشتری از آن خوراکی را در کیف کودک قرار دهید تا هم مطمئن شوید که تغذیه او ناقص نمی‌شود و هم کودک در اجابت کردن خواسته همسالانش به سختی نمی‌افتد.
- برخی پدران نیز به فرزند خود گوشزد می‌کنند که از پول توجیبی‌شان تنها برای رفع نیازهای خود استفاده کنند و به شدت از وسایل و ابزاری که در اختیارشان هست محافظت کنند و آنها را به دیگران ندهند. البته پدران در این توصیه‌ها به ملاحظات اقتصادی نظر دارند و توجه دارند که برخی از همسالان فرزندشان با تربیت غلطی که داشته‌اند در پی استفاده حداکثری از فرزندشان هستند. با این حال شما پدر گرامی می‌توانید در عین توصیه فرزندان به محافظت از اموال، به آنها اجازه دهید مقدار اندکی از اشیاء خود را در شرایط خاصی به دوستان خود ببخشند و اگر چنین کاری از او سر زد به جای سرزنش و توبیخ، در عین تذکر دادن نکات لازم، تشویق و تحسینش کنید. اگر والدین ارتباط نزدیکی با کودک خود داشته باشند به طوری که دوستان او را هم بشناسند

---

[1] اسراء، ۲۹

[2] الدعوات للراوندی، ص۱٤۲.

و محیط پیرامون کودک را زیر نظر داشته باشند می‌توانند به طور جزئی‌تر و مصداقی‌تر به کودک خود راهنمایی کنند که به چه کسانی و در چه شرایطی بذل و بخشش کنند.

- آثار دنیوی و اخروی بخشندگی را به زبان کودکانه و در قالب داستان و مثال به فرزند خود بیاموزید.[1]
- می‌توانید آثار بخشش را به صورت عینی به فرزندتان نشان دهید:

در یک شرایطی که فرزند چیزی را به کسی هدیه می‌دهد یا به نیازمندان صدقه می‌دهد، به صورتی که برای کودک غیرمنتظره و غیرقابل پیش‌بینی باشد کاری کنید که پول بیشتری به فرزند برسد و جایگزین آن پول بخشیده شده بشود، برای مثال وقتی کودک در حضور مادر بخششی انجام می‌دهد، پدر وارد شود و پول بیشتری به او بدهد بدون اینکه کودک احساس کند این کار از پیش هماهنگ شده بوده است. بدین ترتیب والدین این ذهنیت را به کودک القاء می‌کنند که بخشیدن و کمک به دیگران نه تنها باعث کم شدن مال انسان نمی‌شود؛ بلکه باعث افزایش ثروت مادی و معنوی او می‌شود.

- اگر والدین خود احساس همدردی با دیگران داشته باشند و به خاطر مشکلات اطرافیانشان ناراحت شوند، کودک نیز در کسب این روحیه از والدین خود وام می‌گیرد. هرچه اعضای خانواده با محبت و شفقت بیشتری با هم دیگر معاشرت کنند، کودک مهربان بودن و مهربانی کردن را بیشتر یاد می‌گیرد و روحیه عاطفی‌تری پیدا می‌کند و در آینده نسبت به اطرافیان و هم‌نوعان خود مهربانی و دلسوزی و همدلی بیشتری ابراز می‌کند. سخنان و حرکات والدین در خانه اگر خودمحورانه و از روی منیت باشد، همدلی با دیگران را به کودک نمی‌آموزد؛ بلکه خودخواهی و بی عاطفگی را انتقال می‌دهد؛ اما اگر گفتار و کردار والدین دگرگرایانه باشد و بازتاب دهنده دغدغه‌مند بودن نسبت به مشکلات دیگران باشد، این روحیه را در کودک تقویت می‌کند. کودک وقتی روابط زیبا

[1] من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۶۲ تا ۶۴ و کافی، ج ۲، ص ۳۹ تا ۴۱ و غرر الحکم، ص ۳۷۵ تا ۳۷۸ و ۲۹۲

و فداکارانه والدین با هم را ببیند، خود به خود شیفته این نوع رابطه می‌شود و خود نیز از آن الگو می‌گیرد.

- یکی از عواملی که همدلی با دیگران را در انسان تقویت می‌کند، خود را جای دیگران گذاشتن و از زاویه دیگران به دنیا نگریستن است. کودک در اوایل کودکی بهتر می‌تواند دیدگاه دیگران را درک کند و شرایط موجود را از دیدگاه و احساسات دیگران بسنجند. طبق تحقیقات، کسانی که دیدگاه دیگران را خوب درک می‌کنند، به احتمال زیاد همدلی و همدردی بیشتری از خود نشان می‌دهند.[1] این حالت اگر در انسان ایجاد شود، انسان علاوه بر اینکه درک بهتری از عمق و اهمیت مشکلات و سختی‌های دیگران پیدا می‌کند، در تعامل با دیگران به انسان توانایی برقرار کردن ارتباط دوستانه می‌دهد چرا که قدرت گذشت کردن و نادیده گرفتن اشتباهات را در انسان تقویت می‌کند. همچنین این روحیه به انسان کمک می‌کند با دیگران به انصاف رفتار کند و حق آنها را نادیده نگیرد. برای اینکه این ویژگی را در فرزندتان تقویت کنید:

- درکی که از دیدگاه دیگران دارید را برای کودک بازگو کنید تا قدرت درک دیدگاه دیگران در کودک افزایش یابد.[2]
- برای اینکه انسان بتواند از دید دیگران به تفسیر وقایع پیرامون بپردازد نیاز به قدرت تخیل دارد، پس قدرت تخیل فرزندتان را افزایش دهید. برخی از داستان‌های کودکانه طوری طراحی شده‌اند که خواننده در آن بارها به طور عملی تمرین می‌کند که به جای دیگران قرار گیرد و از زاویه نگاه آنها واقعیت را ببیند و از این لحاظ بسیار مؤثر و مفید هستند.
- انشاء نوشتن از زبان اشیاء بی‌جان نیز می‌تواند برای کودکان جذاب باشد و در عین حال به تقویت این روحیه کمک کند.

---

[1] برک، روانشناسی رشد، ص۵۶۸

[2] برک، روانشناسی رشد، ص۵۶۸

- یکی از فرهنگ‌های دینی زیبای ما دعا برای دیگران است. می‌توانید در برنامه تربیتی خود آموزش این فرهنگ زیبا را مد نظر قرار دهند. موقعیت‌های گوناگونی وجود دارد که دعا کردن در آنها توصیه شده است، مثل موقع بارش باران، رفتن به حرم اهل بیت (ع)، بعد از نماز، ماه رمضان و ... . در این موقعیت‌ها ضمن توصیه کودک به دعا کردن، به او گوشزد کنید که ابتدا برای دوستان و نزدیکان و سایر افراد جامعه دعا کند و سپس برای خود دعا کند. به این صورت دغدغه مند بودن نسبت به خواسته‌ها و نیازهای دیگران را به کودک آموزش دهید.

احترام به بزرگترها و حرف شنوی از پدر و مادر!

مهمترین ویژگی انسان معنوی بندگی خداوند است. کودکانی که در مقابل پدر و مادر خود حرف شنوی بیشتری دارند زمینه منلسبتری برای اطاعت از خداوند در سنین بالاتر پیدا می کنند. اطاعت از والدین و به خصوص پدر که از نظر کودک کامل‌ترین، داناترین و قدرتمندترین افراد در حیطه شناخت او هستند تمرینی است که اطاعت از کامل مطلق را برای انسان تسهیل می‌کند. در مقابل کسی که در کودکی همواره در حال سرکشی و سرپیچی از دستورات والدین باشد و یا هیچ امر و نهی جدی از والدین به او نرسیده باشد و هر آنچه می‌خواهد برایش فراهم می‌شود، زمینه اطاعت از دستورات خداوند در او ایجاد نشده است. والدین باید برای کودک شرایطی را ایجاد کنند که در عین اطاعت از والدین بتواند خواسته‌ها و لذت‌های خود را پیگیری کند. اگر کودک چنین فضایی را تجربه کند، در تعامل با خداوند نیز قادر خواهد بود پیجویی خواسته‌های خود را با دستورات الهی سازگار کند.

ویژگی دیگری که در کنار اطاعت والدین باید به آن توجه شود، روحیه احترام به بزرگتر از خود است. این روحیه در واقع رعایت کردن هنجارهای اجتماعی و نگه داشتن حرمت‌ها را در فرزند تقویت می‌کند و می‌تواند زمینه را برای رعایت هنجارهای معنوی و حفظ حرمت‌های الهی در بزرگسالی فراهم کند.

- **تربیت مقتدرانه:** اگر والدین همواره خواست کودک را مقدم بر امور دیگر کنند و به اصطلاح فرزندسالاری در خانه حاکم باشد، کودک هیچگاه اطاعت کردن از والدین را یاد نمی‌گیرد؛ بلکه امر کردن و دستور دادن را یاد می‌گیرد. فرزندان چنین خانواده‌هایی سهل‌انگاری، بی‌هدف بودن

و عدم‌پایبندی به قانون را می‌آموزند و فاقد قدرت خودکنترلی هستند.[1] بنابراین تعامل والدین با کودک باید به گونه‌ای باشد که کودک با خود پذیرفته باشد که در برخی امور باید امر و نهی والدین و اجازه آنها را در کار خود لحاظ کند. بدین منظور والدین باید در کنار مهربانی، اقتدار خود را حفظ کنند یعنی:

اولاً بیش از حد دستور ندهند که باعث طغیان فرزند در کودکی و یا در سنین بالاتر شود **ثانیاً** اگر امر و نهی از آنها صادر می‌شود در آن جدی باشند و تا آنجا که ممکن است به اصرار و التماس کودک، از آن دست بردارند و تنبیه و تشویق‌هایی را برای عمل به آنها قرار دهند.

معمولاً مادران که هم روحیه لطیف‌تری دارند و هم زمان بیشتری با کودک در ارتباط هستند کمتر می‌توانند این جدیت را در خود حفظ کنند، پس آنها باید جدی بودن دستورات پدر را به فرزند گوشزد کنند.

- بسیار مهم است که والدین در تعامل با یکدیگر در حضور فرزند، احترام یک دیگر را حفظ کنند و مادر در حضور فرزند وانمود کند که خود نیز از خواست پدر تخطی نمی‌کند تا جدیت دستورات پدر برای فرزند خدشه‌دار نشود.
- در تربیت مقتدرانه، والدین محبت‌آمیز و مثبت برخورد می‌کنند و توصیات خود را همراه با دلیل قانع کننده به کودک انتقال می‌دهند و با اعتماد به کودک، به تدریج بسیاری از انتخابها را به خود او واگذر می‌کنند و در غیر موارد ضروری دستور نمی‌دهند و در عین حال با در نظر گرفتن امیال و عقاید کودک، انتظارات اساسی خود را به صورت کاملاً جدی به کودک گوشزد می‌کنند و تسلیم قهر و التماس کودک نمی‌شوند. بدین ترتیب کودک سازگاری بیشتری با دستورات والدین پیدا می‌کند و کمتر به فکر سرکشی و تمرد از آنها می‌افتد.

---

[1] شعاری‌نژاد، ۱۳۷۲، ج۹، ص۴۸۲

چنین کودکانی، علاوه بر اینکه اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و سرزنده و پویا هستند، خویشتن داری بیشتری از خود نشان می‌دهند، با فشارهای روانی بهتر می‌توانند مقابله کنند و هنجارهای اخلاقی و اجتماعی را بیشتر رعایت می‌کنند[1]

- در روابط فامیلی و معاشرت‌های روزانه، سلسله مراتب احترام گذاشتن به بزرگتر را رعایت کنید تا کودک نیز آن را به صورت یک قاعده کلی دریافت کند. برای مثال پدر و مادر خود باید به والدین خود احترام بگذارند و تا قدر امکان به سخنانشان عمل کنند تا کودک نیز این روش را یاد بگیرد. اگر کودک در ارتباط با بزرگتر از خود الفاظ غیرمحترمانه‌ای را به کار برد که مناسب شأن مخاطب نیست، والدین باید فوراً به کودک تذکر دهند و به او الفاظ جایگزین و محترمانه‌تر را یادآوری کنند نه اینکه این کار او را پای بچگی‌اش بنویسند و به آن بخندند.
- والدین خود باید در حالت عصبانیت به همدیگر و به فرزندان و حتی افراد غریبه احترام بگذارند و حتی در حالت دلخوری و ناراحتی از همسر، هرگز اجازه ندهند فرزندشان به او بی احترامی کند.

قدردانی و خوش‌بینی به خدا

شاکر بودن نسبت به خدا و همچنین بندگان خدا باعث آسایش دل و سلامتی دین است.[2] ریشه این شاکر بودن، خوش گمانی به خداوند است یعنی انسان مومن و معنوی از آنجا که همه وقایع را از سوی خدای حکیم و مهربان می‌بیند، از شرایط پیرامونش ابراز خشنودی می‌کند و انتهای مسیر را روشن و امیدبخش می‌شمارد.

- برای تقویت روحیه قدردانی از نعمت‌ها می‌توان از مسایل ساده روزمره آغاز کرد. برای مثال وقتی فردی به کودک کمکی می‌کند یا به او نیکی می‌کند، به او تذکر دهید که در قبال کار آن فرد،

[1] برگ، روان‌شناسی رشد از لقاح تا کودکی، ج ۱، ص۳۳۶ و دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ج ۲، ص۸۷۸.
[2] غررالحکم، ص ۲۵۳.

با زبان تشکر کند و در مقام عمل، کار لو را جبران کند. سپس او را برای این گونه رفتارها به شیوه های مختلف تشویق کنید.

- **تمرین دسته جمعی قدردانی از خدا:** هنگام میل کردن ناهار یا شام که اعضای خانواده سر سفره جمع می‌شوند، پدر می‌تواند به همه یادآوری کند که این نعمت‌ها از طرف خداوند است و از آنها بخواهد در پایان سفره از خداوند تشکر کنند و بدین ترتیب روحیه شکرگزاری را در آنها تقویت کند. دعاهای مربوط به سفره نیز مضامینی دارند که روحیه توجه به نعمت‌های الهی و برجسته کردن نقاط مثبت را در انسان تقویت می‌کنند.[1] اعضای خانواده می‌توانند ترجمه فارسی این دعاها را پس از صرف غذا به صورت دسته جمعی بخوانند و نعمت‌های الهی را به خود یادآوری کنند.
- **پرهیز از اسراف و هدر دادن نعمت‌ها:** برای قدردانی از نعمت‌های الهی، علاوه بر تشکر زبانی لازم است انسان آن نعمت‌ها را کوچک نشمارد و در عمل نیز این دیدگاه را نشان دهد، برای مثال در مورد همین نعمت خوراک و تغذیه، انسان اگر اسراف کند و مواد اضافی سفره را با اینکه قابل استفاده است، دور بریزد به نوعی کفران نعمت کرده است. لذا در روایات تأکیدات زیادی شده است که خرده نان‌ها و خرده غذاهای باقیمانده خورده شود تا نعمت‌های خداوند کوچک شمرده نشوند.[2] در خانواده نیز این فرهنگ باید جا بیفتد که هر یک از اعضای خانواده طوری غذا بخورد که کمترین دورریز را داشته باشد. این مسئله در سایر نعمت‌های الهی مثل پوشاک، اسباب بازی‌ها و وسایل کودک نیز باید مد نظر قرار گیرد که در عین تأمین نیازهای کودک، از اسراف و بی‌اهمیتی به محافظت از آنها جلوگیری شود. در رعایت این نکته نباید فرقی بین خانواده‌های کم بضاعت و خانواده‌های توانمند باشد. توانمندی و ثروتمندی خانواده نباید

---

[1] ر.ک: کافی، ج۶، ص۲۹۳ و ص۲۹۴.
[2] کافی، ج۶، ص۳۰۰.

باعث ترویج اسراف و بی‌توجهی به نعمت‌های الهی و کفران این نعمت‌ها شود که سلامت معنوی انسان را زیر سؤال می برد.

- **نگاه مثبت به زندگی و انتقال آن به کودک:** اول از همه شما خودتان باید دید مثبتی به زندگی داشته باشید و همه خوبی‌های آن را از خدا ببینید و همواره به رحمت و عنایت او امید و در مشکلات و سختی‌ها به حکمت و شفقت الهی ایمان داشته باشید. شما در سخنان روزمره خود به طور ناخودآگاه این دیدگاه را به کودک بازتاب می‌دهید. کودک ممکن است به خاطر برخی از رویدادهایی که برایش اتفاق می‌افتد، احساس شکست یا از دست دادن خواسته‌ها و آرزوهایش داشته باشد. در این موارد باید او را متوجه نکات مثبتی کنید که در آن رویداد بوده است و بدین ترتیب به او بیاموزید که همواره در تفسیر وقایعی که در زندگی برایش رخ می‌دهد، سعی کند نقاط مثبت آن را ببیند. از روش حضرت عیسی(ع) یاد بگیرید:

روزی حضرت عیسی (ع) با حواریون خود حرکت می‌کردند که از کنار مردار سگی گذشتند. اطرافیان گفتند: چقدر بوی این مردار بد است. حضرت فرمود: چقدر دندانهایش سفید است![1]

عزت نفس و کرامت الهی

اگر می‌خواهید فرزندتان در سنین بالاتر قدرت مقاومت در برابر خواسته‌های نادرستش داشته باشد عزت نفس او را بالا ببرید.[2] طبق فرموده امام کاظم(ع) کسی که کرامت خود را درک کرده است، هر رفتار و هر هدف و سودی را مناسب شأن خود نمی‌داند و به اهداف و منافع دنیوی و مادی قانع نمی‌شود و تنها اهداف متعالی و الهی را در خور شأن خویش می‌بیند.[3] فرزندان وقتی به سن نوجوانی برسند در معرض بسیاری از پیشنهادها، درخواست‌ها و دعوت‌ها از سوی همسالان و بزرگترها قرار می‌گیرد. در چنین شرایطی کرامت و عزت نفس او مهمترین عاملی است که می‌تواند به او قدرت خودکنترلی و انتخاب آگاهانه بدهد و مانع

---

[1] کشف الریبه، ص۱۱

[2] غررالحکم، (شرح آقا جمال بر غرر)، ج۵، ص۳۵۷ و ص۳۶۵

[3] تحف العقول، ص۳۸۹.

تسلیم شدن در مقابل خواسته‌های دیگران شود. پایه‌ریزی این کرامت و عزت نفس باید در سنین کودکی انجام گیرد.

- به نظرات کودک با جدیت گوش دهید تا به او نشان دهید آنچه حاصل افکار اوست، ارزشمند است. اگر خلاقیتی ولو ساده از او صادر شد، با تشویق و حمایت او، ارزش کارش را اعلام کنید. اگر از کودک اشتباهی سر زد، به جای نکوهش کردن او، باید به نکوهش کردن کار او و پیامدهای منفی آن کار اشاره کنید تا کرامت ذاتی او را خدشه دار نشود و با زدن برچسب‌های منفی بر کودک، او را به سوی شکل دهی یک شخصیت منفی سوق ندهید.
- عزت نفس پایین علاوه بر اینکه طبق احادیث پیش گفته سلامت معنوی کودک را به خطر می‌اندازد، با اضطراب، افسردگی و افزایش رفتارهای ضد اجتماعی نیز ارتباط دارد. طبق تحقیقات انجام شده یکی از عواملی که عزت نفس کودک را در خطر می‌اندازد، مقایسه کردن است.[1] مثلا وقتی کودک در یک زمینه‌ای ضعف دارد، والدین نباید او را با یک کودک دیگر که در این زمینه توانمند است مقایسه کنند و از طریق مقایسه اجتماعی به ارزیابی کودک خود بپردازند. ارزیابی کودک باید به طور کامل خصوصی و شخصی باشد.
- به جای نتیجه و دستاورد کار فرزندتان، به تلاش ارزشمندی که انجام داده توجه کنید و به جای «عمل» بر «نیت» به عنوان شاخص ارزش‌گذاری استفاده کنید.[2] ممکن است کودکی در زمینه تحصیلی استعداد کمتری داشته باشد؛ اما برای رسیدن به یک نمره متوسط تلاش زیادی کرده باشد. چنین کودکی شایسته تحسین است و نباید او را با کودک با استعدادی که با تلاش کمتر نمره بهتری کسب کرده است مقایسه کرد.

---

[1] برک، روانشناسی رشد، ص۵۶۰

[2] کافی، ج۲، ص۱۶.

- اگر کودکتان به موفقیتی می‌رسد، آن را به استعداد ذاتی یا شانس و اقبال نسبت ندهید؛ بلکه موفقیت او را حاصل تلاش خودش و توفیق خدا بدانید. در این صورت او یاد می‌گیرد که با همت خود و یاری خدا می‌تواند به اهدافش برسد.
- والدینی که معیارهای بسیار بالایی را در نظر می‌گیرند و مدام به کودک می‌گویند تو از پس این کار بر نمی‌آیی و به جای یادگیری، تأکید بر نمره گرفتن و امتیاز گرفتن دارند و موفقیت‌های او را نیز منتسب به امور خارج از اختیار مثل هوش ذاتی یا شانس می‌کنند، عزت نفس کودک خود را به خطر می‌اندازند؛ اما والدینی که به توانایی کودک خود اطمینان دارند و تکالیفشان به گونه‌ای است که کودک را به چالش می‌کشد اما او را از پای در نمی‌آورد و به او نشان می‌دهند که بین تلاش و موفقیت رابطه هست و به جای جلو بودن بر جلو رفتن کودک تأکید دارند و به جای کار انجام شده، انرژی مصرف شده را ملاحظه می‌کنند، به عزت نفس او کمک می‌کنند.[1]
- تعریف و تمجید بیش از حد و دور از واقعیت درباره کودک، آثار تربیتی مناسبی ندارد و می‌تواند روحیه خودبزرگ بینی و خودپسندی را در کودک تقویت کند که هم نوعی بیماری معنوی در سنین بالاتر است[2] و هم مقبولیت اجتماعی او را کاهش می‌دهد[3]. طبق تحقیقات انجام شده کودکانی که در معرض اینگونه تحسین‌های افراطی قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس بیش از حد دارند و رفتارهای ضد اجتماعی بیشتری از خود نشان می‌دهند و موفقیت کمتری در آینده پیدا می‌کنند.[4] بنابراین پدر و مادر به جای تحسین‌های بی‌مورد، باید تلاش‌های واقعی کودک و اهداف صحیح او را برجسته کنند.
- هر انسانی ممکن است در برخی زمینه‌ها استعداد و توانایی بیشتری داشته باشد و در زمینه‌های دیگر توانایی کمتری داشته باشد. پدر و مادر باید سعی کنند زمینه مستعد بودن فرزند خود را

---

[1] شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، ج۱۹، ص۸۳؛ مفتاح الفلاح، ص۴۵.
[2] کافی، ج۲، ص۳۰۹.
[3] همان، ص۳۱۲.
[4] برک، روانشناسی رشد، ص۵۶۱.

کشف کنند و آن را به خود کودک معرفی کنند و شرایط را برای رشد کودک در آن زمینه و عرضه آن در اجتماع فراهم کنند. بدین ترتیب کودک به توانایی‌های خود پی می‌برد و اعتماد به نفسش تقویت می‌شود؛ اما اگر چنین اقدامی صورت نگیرد و کودک در مدرسه مواجه با موضوعاتی شود که در آنها استعدادش از بقیه کمتر است احساس می کند انسان ناتوانی است و اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد، در حالی که او تنها در آن زمینه‌ای که در مدرسه برجسته شده کم استعداد بوده است و در زمینه‌های دیگر استعداد خوبی دارد.

- ارزش معنوی کودک را به او یادآوری کنید و به او بگویید که محبت و توجه خداوند شامل او می‌شود. ذکر نعمت‌های ویژه‌ای که شامل کودک شده است نشانه محبت و عنایت خدا نسبت به کودک است. باید به کودک یادآوری کرد که خداوند از لحظه‌ای که او در شکم مادرش به وجود آمده است از او محافظت کرده و بزرگ و قویتر کرده و هر لحظه این محافظت و رشد الهی استمرار دارد. پدر و مادر و امکاناتی که در اختیار کودک است باید به عنوان نعمت‌ها و الطاف خدا به او معرفی شود. به این صورت هم محبت کودک به خدا افزایش می‌یابد و هم اینکه او توجه خاص خداوند به خودش را درک خواهد کرد. کودک باید بیاموزد که توجه خداوند به او، تابع میزان توانایی او نیست؛ بلکه مبتنی بر میزان تلاش و نیت او برای کار نیک است.[1] در این صورت اگر کودک در خود ضعفی در برخی زمینه‌ها بیابد، عزت نفس خود را از دست نمی‌دهد چون می‌داند این ضعف‌ها و کاستی‌ها موجب سلب عنایت خدا از او نیست و مبنای سنجش ارزش رفتار او نیست.
- والدین می‌توانند با برخی سوالات ساده، کودک را متوجه کنند که ارزش او از امور دنیایی بیشتر است. برای مثال از او بپرسید که آیا حاضری در ازای دریافت یک خانه بسیار لوکس و مجهز مطابق خواسته‌ات، چشم خود را بفروشی؟ او قطعاً جواب منفی خواهد داد. بدین ترتیب او متوجه می‌شود دارایی و ثروتی دارد که ارزشش از تمام دنیا بیشتر است.

[1] الفقه المنسوب الی الامام الرضا ع ص۳۷۸.

حیاء

حیاء در واقع نوعی خودکنترلی است که ناشی از درک زشتی یک کار و شرمساری در مقابل یک ناظر است.[1] این ناظر می‌تواند مردم و اطرافیان باشند و می‌تواند ناظر درونی و نفسانی باشد و می‌تواند ناظر الهی باشد[2] والدین باید برای ایجاد این صفت در فرزند خود برنامه‌ریزی داشته باشند. البته روحیه حیاء نباید منجر به خجالتی و منزوی بودن کودک و به تعبیر روایات «حیاء نابخردانه شود» و باید برای جلوگیری از این آفت نیز تمهیداتی اندیشیده شود.[3]

- یکی از مهمترین نکات، رعایت کرامت کودک در مواجهه با اوست. توهین به کودک در هنگام عصبانیت پدر و مادر یا خطای کودک باعث شکسته شدن شخصیت کودک و از بین رفتن پرده حیا می‌شود. اثر مخرب این گونه برخوردها اگر در حضور فرد ثالث باشد دوچندان می‌شود. در برخورد با خطاهای کودک، تلاش والدین باید بر تغافل و عذرتراشی تا حد امکان باشد. توبیخ و تنبیه بیش از حد باعث می‌شود ترس از مؤاخذه شدن و مورد بازخواست قرار گرفتن در کودک از بین برود و نگاه توبیخ گرانه اطرافیان برای او عادی شود. اگر کودک احساس کند آبرو و شخصیتی نزد دیگران ندارد دیگر هراسی از علنی کردن ناهنجاری‌های خود نخواهد داشت و اگر از اطرافیانش مدام توبیخ و مذمت دریافت کند تلخی این توبیخ‌ها برایش قابل تحمل می‌شود. پس سعی کنید تا حد ممکن با تغافل و عذرتراشی از کنار خطاهای کودک بگذرید و همچنین در حضور دیگران به توبیخ و تحقیر فرزند خود نپردازید.
- کودکان باید به تدریج رعایت برخی حریم‌ها را بیاموزند. اگر او از طریق رسانه‌های جمعی مثل ملهواره و فضای مجازی دسترسی به هر صحنه و منظره‌ای داشته باشد، قطعا در جهت بی حیایی حرکت کرده است. وقتی شنیدن صدا یا نفس کشیدن دو نفر که با هم عمل زناشویی انجام

---

[1] غررالحکم، ص۲۵۷.

[2] غررالحکم، ص۲۵۷؛ بحارالانوار، ج۶۸، ص۳۳۶؛ تحف العقول، ص۳۹٤.

[3] کافی، ج۲، ص۱۰۶؛ خصال، ج۱، ص۵۵.

می‌دهند، به فرموده امام صادق (ع) کودک را به سمت شقاوت و فاحشه‌گری سوق می‌دهد[1]، چگونه دیدن صحنه‌های نامشروع در فضای مجازی چنین اثر مخربی نداشته باشد؟ بر دسترسی‌های رسانه‌ای و اینترنتی کودک نظارت داشته باشید. خود شما پدر و مادر عزیز نیز هم در نوع پوشش و لباسشان در حضور فرزند و نوع سخن گفتن با هم دیگر باید حیاء را رعایت کنید و از واژه‌ها و رفتارهایی که در فضای خصوصی زناشویی استفاده می‌شود در حضور فرزند خودداری کنید.

- در روایت است که پدر و فرزند با هم به حمام نروند تا نگاه کودک به عورت پدر نیفتد. حتی پدر نیز نباید به عورت فرزندش نگاه کند.[2] مادر نیز از شش سالگی دیگر نباید تماس بدنی با شرمگاه دختر داشته باشد.[3] این روایات و امثال آن حاکی از آن است که والدین باید حریم‌هایی را بین خود و کودک قرار دهند تا فرهنگ حیاء در کودک شکل بگیرد و او بفهمد که بعضی از اعضای بدن خود را حتی به نزدیکترین فرد به خودش یعنی پدر و مادر نیز نباید نشان دهد. به همین صورت بین خود فرزندان هم باید حریم‌هایی قرار داده شود. توصیه به جدا کردن رختخواب کودکان از هم دیگر، حتی اگر هر دو پسر یا هر دو دو دختر باشند، از حدود هفت تا ده سالگی به همین نکته اشاره دارد.[4]
- در خارج از خانه و در ارتباط با افرادی غیر از اعضای خانواده نیز حریم‌هایی وجود دارد که باید رعایت شود. برای مثال در فرهنگ اسلامی توصیه می‌شود مردان دختر بالای شش سال را بوسه نزنند و کنار هم نخوابند و زنان نیز پسران بالای هفت سال را نبوسند.[5] این توصیه‌ها برای این

---

[1] کافی، ج۵، ص۵۰۰

[2] کافی، ج۶، ص۵۰۳

[3] من لا یحضره الفقیه، ج۳، ص۴۳۶

[4] کافی، ج۶، ص۴۶ و تهذیب الاحکام، ج۸، ص۱۱۰ و من لا یحضره الفقیه، ج۳، ص۴۳۶ و مکارم الاخلاق، ص۲۲۳

[5] من لا یحضره الفقیه، ج۳، ص۴۳۶ و ۴۳۷

است که کودکان به تدریج هویت جنسی خود را بیابند و حریم‌های الهی را بیاموزند به نحوی که تجاوز از این حریم‌ها باعث شرمساری آنها شود.

- حریم‌ها بین افراد هم جنس نیز باید رعایت شود. فرزندان و به خصوص دختران نباید به محیط‌هایی برده شوند که زنان بدون رعایت مسایل شرعی و حریم‌های الهی با هم دیگر تعامل برقرار می‌کنند و لذا در روایات تأکید شده است که والدین نباید بگذارند دختران به عروسی‌ها یا مجالسی بروند که زنان لباس‌های نازک می‌پوشند و موسیقی‌های حرام می‌گذارند و مسائل شرعی را رعایت نمی‌کنند،[1] زیرا در این صورت با الگوبرداری از این افراد، از سبک زندگی معنوی دور می‌شوند و زیر پا گذاشتن مرزهای الهی برایشان آسان و عادی می‌شود.

عادت‌های معنوی

طبق احادیث، بهترین میراث پدران ادب است.[2] عادت به آداب دینی کودک را در شرایط مناسبی برای رشد معنوی قرار می‌دهد. چه بسا کسی که در بزرگسالی بخواهد این عادات را در خود ایجاد کند با سختی بیشتری مواجه بشود.

- برای کودکان باید از آدابی آغاز کرد که اولاً بسیار ساده‌اند و ثانیاً انعکاس دهندگی جهان بینی معنوی در آنها پررنگ باشد و جنبه نمادین آنها آشکار باشد. بسیاری از آداب دینی چنین خاصیتی را دارا هستند. بسم الله گفتن در آغاز سفره، الحمدلله گفتن در پایان آن، سلام کردن بر امام حسین (ع) در هنگام نوشیدن آب، صلوات فرستادن هنگام شنیدن نام مبارک پیامبر (ص) و سلام کردن به شیوه اسلامی، از جمله آدابی هستند که هم بسیار ساده‌اند و هم جنبه نماد بودن آنها قوی است و منعکس‌کننده جهان بینی اسلامی هستند.

---

[1] وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۹ تا ۵۱

[2] تحف العقول، ص ۸۹؛ الاختصاص ص ۲٤٦؛ کافی ج ۸ ص ۱۵۰.

- یکی از عادت‌های مهم، نماز خواندن است. گرچه کودک تکلیف شرعی ندارد؛ اما در احادیث توصیه شده است که به خواندن نماز و حتی گرفتن روزه سوق داده شوند.[1] نماز در واقع خود یک عمل عبادی تربیت کننده است. ممکن است برای نمازخوان کردن فرزندتان از تشویق‌هایی استفاده کنید که انگیزه‌های غیر معنوی کودک را متاثر می‌کند؛ اما نگران نباشید چون به مرور زمان، خود نماز انگیزه‌های معنوی کودک را تقویت می‌کند.
- واجبات دینی که از سن تکلیف بر انسان لازم می‌شوند گاه نیاز به تمرین و آمادگی ذهنی و روحی قبلی دارد؛ لذا والدین باید به این واجبات توجه داشته باشند و پیش از سن تکلیف، به تدریج عادت به آنها را در کودک ایجاد کنند. اینکه کودک به یک باره در سن تکلیف، یک ماه کامل روزه بگیرد که گاه در روزهای گرم و طولانی تابستان هم قرار دارد و اینکه از آن روز به بعد در روز پنج بار نماز بخواند، به خصوص نماز صبح که در زمانی قرار دارد که معمولا انسان‌ها در خواب عمیق فرو رفته‌اند و اینکه دختران از سن تکلیف به یک باره وارد یک پوشش جدید و نامانوس بشوند و ... توقع بسیار سنگینی از کودک است. بنابراین باید مقدمات این وظایف دینی پیشتر آماده شود. رعایت اصل تدریج در عادت دادن کودک به وظائف دینی معنوی بسیار مهم است. تجربه روزه کله گنجشکی و نماز بی وضو و روسری نصفه می‌تواند شروع خوبی برای فرزندتان باشد.
- گاهی اوقات می‌توانید از روش تشویق معکوس استفاده کنید. در این روش به جای تشویق کردن کودک به انجام کار، با منع کردن او باعث تقویت انگیزه او می‌شویم. برای مثال وقتی کودک از طریق القائات غیر مستقیم والدین و محیط پیرامونش، یک انگیزه ابتدایی برای انجام رفتار معنوی مثل روزه گرفتن یا بیدار شدن برای نماز صبح یا چادر سر کردن پیدا می‌کند، می‌توانید به طور موقت او را از این کار منع کنید و برای مثال بگویید این کار مخصوص آدم‌های بزرگ است و تو هنوز به سن مناسب برای این رفتار نرسیده‌ای! به این صورت کودک بیشتر بر این کار حریص

[1] من لایحضره الفقیه، ج۱، ص۲۸۰.

می‌شود و آن کار را نشانه بزرگی می‌بیند و لذا برای اثبات بزرگی خود تلاش می‌کند این کار را به بهترین نحو انجام دهد.

سخن فرجامین

سلامت معنوی اسلامی وضعیتی است که انسان به بالاترین سطح ممکن از کمال وجودی دست یافته باشد و به عبارتی، بینش، گرایش و کنش فردی و اجتماعی انسان در راستای قرب و رضای الهی (یعنی کمال برتر) قرار گرفته باشد. نتیجه‌ی این کمال، علاوه بر سعادت اخروی، امید، نشاط، آرامش و رضایت از زندگی است.

شاخص‌های سلامت معنوی در بزرگسالی "مقدم کردن خدا بر دیگر امور و اوج عشق الهی" است، اما در مورد کودک، چنین انتظاری نمی‌رود. در این دوران "ویژگی‌های زمینه‌ساز" برای شاخص‌های بزرگسالی باید مورد توجه باشد. مصداق جزئی این شاخص‌ها در ضمن فصل‌های کتاب مشخص شدند.

در درجه بندی سنی برای کسب سلامت معنوی این نکته نیز نباید مورد غفلت قرار گیرد که چه بسا کودک ۱۰ ساله از جوان ۲۰ ساله یا بالاتر پیشی بگیرد همانگونه که در رشد عقلی و نبوغ فکری این امر ممکن است؛ لذا ضرورتا تابع مراحل سنی بیان شده در روانشناسی نیست.

عوامل و عناصر متعدد و گوناگون و نیز دوره‌های زمانی مختلف (پیش از تولد تا نوجوانی و جوانی) در وضعیت سلامت معنوی فرزند شما اثر گذارند. در این میان، دوران کودکی نقش موثرتری به دنبال دارد و سرچشمه سلامت معنوی است. کتاب حاضر بر این دوران که ۱۲ سال اول کودکی است، متمرکز بود.

مراقبت‌های معنوی در دوران کودکی نیز قابل تقسیم به بخش‌های مختلفی است. این سیر از پیش از تولد، آغاز می‌شود. در این مرحله، در هر دو دامنه قبل و بعد از ازدواج، لازم است تمهیدات مراقبتی برای سلامت معنوی نونهالان فراهم شود.

گام بعدی مراقبت‌های پس از ازدواج است که باید در سه مرحله رعایت شود: مقدمات فرزندآوری، آداب و ضوابط ارتباط زناشویی، و در نهایت محافظت و مراقبت درون رحمی پس از انعقاد نطفه

پس از تولد، در دو سال اول زندگی باید هیجان‌هایتان را بشناسید، به اثر آنها در زندگی‌تان پی ببرید، و آنها را کنترل و مدیریت کنید.

کنترل امیال شدید هیجانی مانند خشم ضروی است تا شما را به توهین کلامی یا تنبیه فیزیکی در فضای خانواده وادار نسازد. در این شرایط، تفکرات سازگاری بخش را جایگزین کنید. در کنار مدیریت هیجانات خود، از عوامل آسمانی سلامت معنوی غافل نمانید. در تغذیه کودک بهداشت معنوی را رعایت کنید؛ نسبت به سطح ناهشیار کودکتان هشیار باشید؛ و با روش محبت، و خوشایند سازی بذر معنویت را در دل کودک دلبند خود آبیاری کنید. برای تقویت سلامت معنوی نوزادتان می‌توانید از محرک‌های محیطی نیز بهره بجویید.

پس از پایان دو سالگی برای بستر سازی سلامت معنوی کودک خود، تمرکز و تأکید بیشتری بر گرایش‌ها و عادت‌های رفتاری کودک داشته باشید. اگر بتوانید در این سنین، پایه‌های محبت فرزندتان به خداوند و الگوهای دینی را بنا کنید، مهمترین کار را برای سلامت معنوی او انجام داده‌اید.

در این دوران برای ایجاد علاقه به امور مذهبی، استفاده از روش خوشایندسازی را ادامه دهید؛ علاقه کودک به کشف حقیقت را مغتنم بشمارید؛ آرزوهای وی را به خدا پیوند بزنید؛ روحیه قدردانی را در او تقویت کنید؛ و در برنامه های خانوادگی به اعیاد مذهبی بها دهید.

یکی از گام‌های لازم برای نیل به سلامت معنوی کودکان اعطای بینش نسبت به آموزه‌های بنیادین دینی است که باید متناسب با ظرفیت کودک در این سن باشد. در این رابطه آشنا سازی شایسته وی با خالق هستی، شخصیت‌ها، رهبران و پیشوایان دینی، و نیز معاد و ارزش‌های اخلاقی ضروری است. برای این هدف از انواع بازی‌ها بهره ببرید.

گام بعدی نهادینه سازی عادت‌های معنوی در فرزندان است که باید با توجه به روحیه تقلید و همانندسازی کودک انجام شود.

دوره بعدی، هفت تا دوازده سالگی است. تربیت معنوی کودکان نیازمند برنامه‌ریزی مستمر والدین در تمام دوره‌های کودکی است؛ اما در سنین هفت تا دوازده، کودک بیش از هر دوران دیگری پذیرای تعلیم و تربیت است.

والدین در انتقال بینش‌های معنوی به کودک باید به جای اطلاعات دهی، تمرکزشان بر باوری سازی باشد. خداباوری از مهمترین بینش‌های معنوی است که با توجه به سطح شناختی کودک باید به صورت کاملاً عینی و عملیاتی برای کودک حاصل شود.

والدین در گفتگوها و تعاملات خود با کودک یا با یکدیگر، ناخودآگاه جهان بینی خود را به فرزندشان منتقل می‌کنند و کودک به خوبی آنها را دریافت می‌کند؛ لذا مدیریت گفتگوها و رفتارهای خانوادگی برای انتقال بینش معنوی ضروری است. برای این هدف، موقعیت‌یابی و موقعیت‌سازی از طرق مختلف از جمله بازی را فراموش نکنید.

هدایت بینش‌های کودک برای تحقق سلامت معنوی کافی نیست؛ بلکه هدایت گرایش‌های او نیز لازم است تا قلب سلیم قرآنی شکل بگیرد. دوست داشتن خداوند، گرایش به نهادها و اجتماعات معنوی لازم است از کودکی پایه‌ریزی شود تا در انتخاب‌های دوره نوجوانی تأثیر مثبت خود را بگذارد، در غیر این صورت خطر تمایل به گروه‌های ضد ارزشی و تقویت موانع سلامت معنوی در دوره نوجوانی جدی خواهد شد.

در معرفی خداوند و الگوهای دینی، به شخصیت فرزندتان توجه کنید؛ خوشایندسازی را در لباسی تازه ادامه دهید؛ با مسئولیت دادن هدفمند، او را به سمت نقش‌های معنوی سوق دهید و وی را با معنویت مانوس سازید.

مهمترین ویژگی انسان معنوی بندگی خداوند است. کودکانی که در مقابل پدر و مادر خود حرف شنوی بیشتری دارند زمینه مناسب‌تری برای اطاعت از خداوند در سنین بالاتر پیدا می کنند؛ لذا از کودکی احترام به بزرگترها و حرف شنوی از پدر و مادر را درآن‌ها نهادینه کنید.

صفاتی مانند بخشندگی و همدلی، روحیه قدردانی و خوش‌بینی به خدا و حیای خردمندانه رابطه عمیقی با معنویت دارد. تقویت این صفات در فرزندان زمینه ساز سلامت معنوی آنهاست.

در مجموع، اگر والدین به درستی گام‌های لازم را طی کنند، با مدیریت ذهن، دل و رفتار کودک در مراحل مختلف سنی، بستر لازم برای سلامت معنوی و خوشه چینی از میوه‌های لذیذ آن، انشاءالله در فرزندان فراهم خواهد شد.

و الحمدلله رب العالمین.

منابع فارسی و عربی

۱. اتکینسون و هلیگارد، زمینه روان‌شناسی، ترجمه حسن رفیعی و محسن ارجمند، ج۱. تهران: ارجمند، ۱۳۹۰.

۲. باهنر، ناصر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روانشناسی رشد، چ۱۰، تهران: نشر بین الملل، ۱۳۸۸.

۳. برک، لورا، روانشناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چ۲۰ ، تهران: ارسباران، ۱۳۹۰.

۴. البزار، احمد بن عمرو، مسند البزار، بیروت: مکتبه العلوم و الحکم، ۱۴۰۹ق.

۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الکلم، چ۲، قم: دارالکتاب الاسلامی، ۱۴۱۰ق.

۶. خوانین زاده، مرجان؛ اژه‌ای، جواد؛ مظاهری، محمدعلی ، مقایسه سبک دلبستگی دانشجویان دارای جهت گیری مذهبی درونی و بیرونی، مجله روانشناسی، علمی - پژوهشی /ISC، ش۳۵، پاییز ۱۳۸۴، صص۲۲۷ تا ۲۴۷.

۷. حر عاملی، محمدبن حسن وسائل الشیعهٔ، چ۱، قم: مؤسسه آل البیت علیهم‌السلام ۱۴۰۹ق.

۸. حمیری، عبدالله، قرب الاسناد، ، چ ۱، قم: موسسه ال البیت(ع)، ۱۴۱۳ق

۹. چاری، حسین و نصیرزاده، راضیه، «تفاوتهای جنس، سن و وضعیت اقتصادی ـ اجتماعی در باورهای مذهبی کودکان»، فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، س ۴، ش ۱۳، ۱۳۸۶، ص۵۳ـ۶۵.

۱۰. رایس، فیلیپ، رشد انسان، ترجمه مهشید فروغان، تهران: انتشارات ارجمند. ۱۳۸۸.

۱۱. ساجدی، ابوالفضل و همکاران، به سوی آسمان(۱) سلامت معنوی با نگرش اسلامی، تهران: فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۹.

۱۲. سالاری‌فر، محمدرضا، شجاعی، محمدصادق؛ موسوی اصل، مهدی و دولتخواه، محمد، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه- تهران: سمت، اول، ۱۳۸۹.

۱۳. سجستانی، ابوداود سلیمان، سنن ابی داود، بیروت: دار الکتاب العربی، بی تا.

۱۴. شیخ صدوق، محمد ابن بابویه، من لایحضره الفقیه، چ۲، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ق.

۱۵. شیخ صدوق، محمد بن بابویه، معانی الاخبار، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۰۳ق.

۱۶. شهید ثانی، زین الدین، کشف الریبه، چ۳، بی جا، دار المرتضوی للنشر، ۱۳۹۰ق.
۱۷. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چ۵، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۱۷ق.
۱۸. طبرسی، رضی الدین حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، چ۱، قم: انتشارات شریف رضی، ۱۴۱۲ق.
۱۹. طبرسی، علی بن حسن، مشکاه الانوار فی غرر الاخبار، چ۲، نجف: المکتبه الحیدریه، ۱۳۴۴.
۲۰. فتال نیشابوری، محمد، روضه الواعظین و بصیره المتعظین، چ۱، قم: انتشارات رضی، ۱۳۷۵.
۲۱. قمی، علی بن ابراهیم، تفسیر القمی، چ۳، قم: دارالکتاب، ۱۴۰۴ق.
۲۲. کرین، ویلیام، نظریه‌های رشد، مفاهیم وکاربردها، ترجمه غلامرضا خوی‌نژاد و علیرضا رجایی، تهران: رشد، ۱۳۹۳.
۲۳. کلینی، محمدبن یعقوب، الکافی، دار الکتب الإسلامیهٔ چ۱، تهران: ۱۳۶۵
۲۴. گلیبرت، مارگرت شی، بیوگرافی پیش از تولد، ترجمه محمود بهزاد، چ۳، تهران: شرکت انتشارات علمی وفرهنگی، ۱۳۴۷.
۲۵. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمهٔ، ترجمه حمید رضا شیخی، چ۱۱، قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، ۱۳۸۹.
۲۶. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، چ۲، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۲۷. منصور، محمود؛ دادستان، پری‌رخ، روان‌شناسی ژنتیک۲ ،چ۱، ،تهران: انتشارات رشد، ۱۳۸۵.
۲۸. نوذری، محمود، بررسی تحول ایمان خدا در دوره کودکی، نوجوانی و آغاز جوانی: رویکرد روان‌شناختی-دینی، پایان نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۹.
۲۹. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، چ ۱، قم: موسسه آل البیت، ۱۴۰۸ق.
۳۰. یاب، آیریس، کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا، ترجمه مسعود حاجی زاده، چ۲، تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۰

منابع انگلیسی

31. Papalia, D., Olds,& S., Feldman, R. (2008). *Human Development (11th Edition)*, New York: Wiley.
32. Kirkpatrick, L. A. (1999). *Attachment And Religious Representations And Behavior*. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook Of Attachment: Theory, Research, And Clinical Applications* (Pp. 803-822). New York, Ny, Us: Guilford Press.