



فرزندپروری خردمندانه، چگونه؟

هفت رهنمود مهم برای مادران و پدران

به رشد اجتماعی مطلوبی دست یابد. خانواده نهادی مقدس و بی بدیل است که حیات و سعادت جامعه بشری به آن بستگی دارد (به پژوه، ۱۳۹۴؛ ۱۳۹۸). زندگی خانوادگی، سفری است که به تاب‌آوری و تحمل فشارهای روانی نیاز دارد (عاشوری و نجفی، ۲۰۲۱). در این راستا، رابطه همسران آرامش‌بخش، مانند رابطه تن و تن‌پوش و رابطه عاشق و معشوق است که خداوند مهربان در سوره بقره، آیه ۱۸۴ به آن اشاره دارد: «هُنَّ لِبَاسٍ لِّكُمْ وَ أَنْتُمْ لِبَاسٍ لَّهُنَّ».

زنان، چون لباسند مر شوی را وزان سوی، مردان لباس نسا درواقع، خانواده مهم‌ترین کانون تأمین و حفظ سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی کودک است و بستر اصلی تحول و رشد شخصیت یک فرزند صالح و شایسته محسوب می‌شود. بنابراین، بیان هرگونه

فرزندپروری خردمندانه از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در این مقاله، پس از طرح چند سؤال اساسی و مقدمه‌ای کوتاه درباره خانواده و هدف‌های فرزندپروری خردمندانه و تعریف آن، هفت رهنمود مهم برای فرزندپروری خردمندانه ارائه می‌شود. گفتنی است که دیگر رهنمودهای فرزندپروری خردمندانه در مقاله بعدی ارائه خواهد شد.

مقدمه

بدون تردید، یکی از قابلیت‌های بسیار مهمی که خالق هستی نزد انسان به ودیعه گذاشته است تا در گستره حیات خویش از آن بهره‌مند شود، ظرفیت یادگیری است که از بدو تولد شروع و تا واپسین دم حیات ادامه می‌یابد. قابلیت دیگر انسان، جامعه‌پذیری و اجتماعی‌شدن است که با حضور در خانواده و جامعه و بهره‌مندی از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود می‌تواند



دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران



دکتر محمد عاشوری
دانشیار روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

چند سؤال:

- آیا شما به عنوان پدر و مادر به اهمیت و نقش خانواده در پرورش فرزند صالح باور دارید؟
- آیا شما به عنوان پدر و مادر می‌دانید که فرزندپروری خردمندانه چیست و چه هدف‌هایی دارد؟
- آیامی‌دانید برای فرزندپروری خردمندانه به چه راهکارهایی باید توجه کرد؟

چکیده

خانواده نهادی اجتماعی و مقدس و بی بدیل است که در گستره حیات می‌تواند هم منبع آرامش و هم بستر آرامش‌بخشی به همه اعضای آن باشد. در این راستا،

همه‌جانبه فرزندان و رشد همه‌جانبه آنان توجه می‌کنند. هدف فرزندپروری خردمندان، ایجاد پیوند قوی بین والدین و فرزندان است. هدف دیگر در فرزندپروری خردمندان این است که مهارت‌های لازم به فرزندان آموزش داده شود تا بتوانند هیجان‌های خود را بشناسند و مدیریت کنند و در حالی که بزرگ‌تر می‌شوند بتوانند درست تصمیم بگیرند و انتخاب‌های عاقلانه‌ای داشته باشند. به‌طور خلاصه، مفهوم فرزندپروری خردمندان به سه ایده اصلی تقسیم می‌شود:

- شناخت و مدیریت هیجان‌ها به‌عنوان مادر یا پدر؛
- برقراری ارتباط موثر با فرزندان خود (به‌پژوه، ۱۴۰۰)
- مربیگری به جای کنترل کردن (مارخام، ۲۰۱۲).

هفت رهنمود مهم

برای فرزندپروری خردمندان

مادران و پدران برای بهبود زندگی خود تلاش زیادی می‌کنند، اما به نظر می‌رسد گاهی از رفتار فرزندان خود راضی نیستند. گاهی آنها نسبت به گذشته احساس گناه می‌کنند و به این می‌اندیشند که چه اشتباهی کرده‌اند؟ در این رابطه، اصلاح سبک فرزندپروری، احتمالاً یک اصلاح بزرگ محسوب می‌شود و در نتیجه اعضای خانواده با الگوهای ارتباطی جدیدی آشنا شده و مهارت‌های جدیدی را یاد می‌گیرند. حتی اگر گاهی اوقات، رفتار فرزند شما بدتر از قبل شود، الزاماً به معنای آن نیست که شما کار اشتباهی کرده‌اید. درحقیقت، آنچه فرزند شما انجام داده، بیانگر احساسات و هیجان‌های قبلی او است. وقتی بر سر او فریاد می‌کشید یا او را تنبیه می‌کنید، فرزند

خردمندان عبارتند از:

- توجه به نیازهای همه‌جانبه و رشد همه‌جانبه و آموزش همه‌جانبه فرزندان.
- افزایش آگاهی، دانش، مهارت و خودکارآمدی مادر و پدر؛

- پرورش فرزندان مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی در محیطی ایمن و امن؛ داشتن فرزندی صالح و شایسته، نتیجه پرورش مبتنی بر ارزش‌های فرهنگی، مثبت‌اندیشی، صبر، صداقت، صراحت، بخشش، دوراندیشی و امیدآفرینی است. نکته اساسی این است که برای داشتن فرزندی صالح، لازم است شرایطی در خانه و خانواده فراهم شود که بستر مناسب برای رشد و شکوفاسازی و به‌فعلیت رساندن توانمندی‌های بالقوه او تأمین گردد. در واقع، محروم شدن نهالی ترد و شکننده به نام فرزند از مهر و محبت مادر و پدر می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری برای کودک، خانواده و جامعه به دنبال داشته باشد. از این رو بارها گفته‌ایم که «گل‌ها مشکلی ندارند، باغبان‌ها اشکال دارند» (به‌پژوه، ۱۳۹۸؛ ۱۳۹۹؛ ۱۴۰۰).

فرزندپروری خردمندان چیست؟

فرزندپروری خردمندان، عبارت است از تعلیم و تربیت فرزندان بر اساس عقلانیت، به دور از احساسات، اجتناب از افراط و تفریط، تمرکز بر ذهن‌آگاهی و آموزش مهارت‌های زندگی. در این سبک فرزندپروری، مادر و پدر لازم است فرزندان خود را با توجه به مقتضیات زمان و مکان تربیت کنند و آموزش دهند و همراه با آنان در لحظه زندگی کنند. در فرزندپروری خردمندان، مادر و پدر برای شناخت و مدیریت هیجان‌های خود و اعضای خانواده وقت می‌گذارند و به نیازهای

سخن و اندیشه‌ای درباره فرزند، بدون در نظر گرفتن نقش اساسی خانواده، سخن و اندیشه‌ای بیهوده به شمار می‌رود (افروز، ۱۳۹۴؛ به‌پژوه، ۱۳۹۴؛ به‌پژوه و عاشوری، ۱۳۹۴).

یکی از عوامل مهمی که بر رشد و شکل‌گیری شخصیت کودک تأثیر می‌گذارد، سبک فرزندپروری والدین است. بنابراین، انتخاب سبک فرزندپروری مناسب توسط والدین، مسیر رشد و تحول کودکان را تعیین می‌کند. بامریند (۱۹۷۱) به نقل از پریشانی و نیلفروشان، (۱۳۹۳) سه سبک فرزندپروری را شرح می‌دهد که عبارتند از سبک مقتدرانه، سبک سهل‌گیرانه و سبک سهل‌گیرانه، در والدینی وجود دارد که رفتار آنان انعطاف‌پذیر، واضح، روشن و با ثبات است و درحالی‌که به نظرات فرزندشان توجه می‌کنند، به استقلال و خودمختاری آنها احترام می‌گذارند. سبک فرزندپروری مقتدرانه، در والدینی وجود دارد که اطاعت یا فرمان‌برداری شدید از فرزندان دارند و نیز می‌خواهند از طریق تنبیه، اعمال سلطه کنند. سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه، در والدینی دیده می‌شود که فرزندان را به حال خود رها کرده‌اند و هیچ تسلطی بر رفتار آنان ندارند.

در این مقاله با نگاهی نو و متفاوت به سبک فرزندپروری مقتدرانه، از آن به‌عنوان سبک فرزندپروری خردمندان یاد می‌شود. سبک فرزندپروری خردمندان، در بستر ارزش‌های فرهنگی و پرورش فرزندان بر اساس عقلانیت و آموزه‌های دینی تأکید دارد. در این شیوه فرزندپروری، فرزند به مثابه امانت و هدیه‌ای الهی است که از سوی خداوند علیم و حکیم به والدین هبه شده است. هدف‌های فرزندپروری

شما احساس می‌کنید که شاید درست رفتار نکرده است! در مقابل، زمانی که واکنش و پاسخ همدلانه از خود بروز می‌دهید، به نحو بهتری می‌تواند آسیب‌ها را التیام بخشد و موجب اصلاح رفتار شود و همه اعضای خانواده به سمت جلو حرکت کنند (به پژوه و مغربی، آذر ۱۳۹۵).

التیام احساسات آسیب‌دیده قبلی موجب توقف رفتارهای بد و نامطلوب جدید می‌شود. بسیاری از والدین قبل از آشنایی با سبک فرزندپروری مناسب، نسبت به نحوه عملکرد خود احساس گناه می‌کنند. این احساس، موجب بدتر شدن وضعیت می‌شود و حتی به کودک هم کمکی نمی‌کند تا رفتار خوبی داشته باشد. بنابراین توصیه می‌شود که احساس گناه را کنار بگذارید و به فکر تجدید نظر در سبک فرزندپروری خود باشید تا احساسات آزادکننده قدیمی فرزندان التیام یابد.

رهنمود اول: از خودتان شروع کنید

مادر و پدر می‌توانند آرامش را در فرزندپروری خردمندانه ایجاد کنند. آنها باید به خود تعهد دهند تا هیجان‌هایشان را مدیریت کنند؛ به این معنا که وقتی احساس ناراحتی و عصبانیت می‌کنند، تلاش نمایند تا آن را متوقف کنند. در این وضعیت به مادران و پدران توصیه می‌شود کار خود را به طور موقت رها کنید، موقعیت خود را تغییر دهید و نفس عمیقی بکشید. حسی را در بدن خود احساس خواهید کرد که به شما کمک می‌کند مسلط‌تر و هوشیارتر باشید. بنابراین عصبانی نمی‌شوید و احساس فوری ستیز یا گریز، مانند یک دشمن در شما ظاهر نمی‌شود یا از آن اجتناب خواهید کرد. هر زمان که لازم است فعالیت‌های خود را به تأخیر بیندازید

تا احساس آرامش بیشتری کنید. این کار را چه در لحظات سخت با فرزندان و چه در حالت عادی تمرین کنید تا نسبت به افکار و هیجان‌های خود آگاه‌تر شوید؛ اگر چه کار آسانی نیست و واقعاً بسیار سخت است! اما شدنی است.

رهنمود دوم:

بر روی برقراری ارتباط متمرکز شوید

بدون برقراری ارتباط موثر با فرزندان، نمی‌توان به فرزندپروری خردمندانه نایل شد. بنابراین قبل از این که رفتاری را در فرزند خود تغییر دهید، با او رابطه برقرار کنید. در این صورت، تنبیه را کنار بگذارید و به ارزیابی رفتار خود بپردازید. با حداقل پانزده دقیقه وقت گذاشتن در روز می‌توانید با فرزندان ارتباط مؤثری را شروع کنید، به او توجه کرده و علاقه و محبت خود را به وی ابراز کنید و در نتیجه از تفاوت در نحوه پاسخگویی فرزندان به درخواست‌های خود شگفت‌زده خواهید شد (به پژوه، خرداد ۱۳۹۶؛ ۱۴۰۰).

رهنمود سوم:

آنچه اتفاق می‌افتد را توضیح دهید

منتظر بمانید تا ارتباط و همکاری شما با فرزندان بیشتر شود. سپس، گفتگو را آغاز کنید و بگویید: «شما می‌دانید که وقتی قوانین را رعایت نمی‌کردید، من فریاد می‌زدم و شما را به اتاقتان می‌فرستادم؟ آیا متوجه شده‌اید که اخیراً خیلی کمتر داد می‌زنم؟ من خیلی ناراحت هستم که این کار در من به یک عادت بد تبدیل شده است. خیلی دوست دارم و می‌دانم که تلاش زیادی می‌کنی. شایسته نیست که من فریاد بزنم و شما یا حتی هیچ‌کسی لایق این کار نیست. قوانین برای همه مایکسان

است. بنابراین دروغ‌گفتن یا عمل نکردن به قول یا اذیت‌کردن خواهر و برادر اصلاً درست نیست. فکر می‌کنم از تنبیه نمی‌شود نتیجه‌ای به دست آورد، ولی از رفع مشکلات و اصلاح اشتباهات خودمان می‌توانیم فواید زیادی را کسب کنیم، نظر شما چیست؟ بنابراین، وقتی به رابطه مادر خانواده آسیب وارد می‌شود، از شما انتظار دارم که برای اصلاح آن اقدام کنید. ما همیشه باید به هم کمک کنیم، وقتی شما ناراحت هستید، من دوست دارم درباره آن با من صحبت کنید تا به شما کمک کنم. بیایید یک جلسه خانوادگی تشکیل دهیم و قوانین خانوادگی مهم را مرور و مشخص کنیم».

رهنمود چهارم:

درخواست همکاری کنید

به فرزندان بگویید: «مهم‌ترین قانون ما این است که در خانه با همدیگر همکاری داشته باشیم و با مهربانی رفتار کنیم. من خیلی تلاش خواهم کرد تا فریاد نزنم، واقعاً به حرف‌های شما گوش کنم و مهربان باشم. آیا فکر می‌کنید شما هم می‌توانید این قانون را رعایت کنید و با برادر یا خواهرت مهربان باشی؟» شما می‌توانید دفعه‌هایی که فرزندان نمی‌توانند خود را کنترل کنند و قانون مهربانی را زیر پا می‌گذارند، بشمارید. در مقابل، در برابر توجیه برای وسوسه شدن به منظور فریاد زدن مقاومت کنید. چون شما چه بخواهید و چه نخواهید، الگو هستید و فرزندان از شما الگو برداری می‌کنند.

رهنمود پنجم:

از فرزندان خود حمایت کنید

و مدل برنده - برنده را پیشنهاد دهید

به فرزندان بگویید: «من می‌دانم که

به پژوه، احمد و مغربی سینکی، حامد (مهر ۱۳۹۵). «اصول فرزندپروری: اصل گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان». ماهنامه تخصصی اولیا و مربیان پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۴۰، ۵-۱۱.



به پژوه، احمد و مغربی سینکی، حامد (آذر ۱۳۹۵). «اصول فرزندپروری: اصل همدلی کردن با فرزندان» (بخش اول). ماهنامه تخصصی اولیا و مربیان پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۴۲، ۴-۸.

به پژوه، احمد و مغربی سینکی، حامد (خرداد ۱۳۹۶). «اصل اختصاص دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندان». ماهنامه تخصصی اولیا و مربیان پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۴۸، ۳-۸.

پیشانی، نیره و نیلفروشان، پریرسا (۱۳۹۳). «بی‌تصمیمی مسیر شغلی در پسران: نقش عوامل فردی و سبک‌های فرزندپروری والدین». دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شماره پیاپی ۵۷، ۱۵، ۳، ۵۴-۶۲.

Ashori, M. & Najafi, F. (2021). Emotion management: Life orientation and emotion regulation in female deaf students. *Journal of Child and Family Studies*, 30(3), 723-732.

Markham, L. (2012). *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting*. London: Penguin Books Ltd.

شما بیشتر باشد، احساس امنیت در او بیشتر می‌شود و ناراحتی‌های درونی پنهان شده در زیر خشم خود را راحت‌تر ابراز می‌کند (خشم، همان پاسخ بدنی در برابر هیجان‌های تهدیدآمیز است). ابراز ترس و اشک ریختن، شفاف‌بخش است، بنابراین به او اجازه دهید در حضور شما گریه کند و بغض‌هایش را بترکاند و تخلیه هیجانی شود. اگر فرزندان عصبانی است، پناهگاه او باشید و ایمنی بیشتری را برای او از طریق همدلی ایجاد کنید. اگر کمک شما کافی نبود، گریه کرد و عصبانی ماند، نشانه این است که او به حمایت و همدلی بیشتری نیاز دارد (به پژوه و مغربی، آذر ۱۳۹۵).

منابع

افروز، غلامعلی (۱۳۹۴). روان‌شناسی ازدواج و شکوه همسری. چاپ سوم، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

به پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ چاپ چهارم، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

به پژوه، احمد (۱۳۹۸). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه. چاپ پنجم، تهران: انتشارات آوای نور.

به پژوه، احمد (۱۴۰۰). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان. چاپ دوازدهم، تهران: نشر دانژه.

به پژوه، احمد (فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۹). «هفتادویژگی خانواده موفق». ماهنامه تخصصی اولیا و مربیان پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۷۳ و ۴۷۴، ۱۸-۲۱.

به پژوه، احمد و عاشوری، محمد (مهر ۱۳۹۴). «والدین و اختلال اضطرابی در کودکان: شیوع و نشانه‌شناسی». ماهنامه تخصصی اولیا و مربیان پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۳۱، ۱۲-۱۷.

گاهی اوقات خواهر یا برادر کوچک‌تر شما را عصبانی می‌کند و او همیشه می‌خواهد با وسایل شما بازی کند. این کار واقعاً برای شما آزاردهنده است. شما حق دارید که لوازم و وسایل خود را سالم نگه دارید، اما درست نیست که سر او فریاد بکشید یا او را کتک بزنید. ما به دنبال یافتن راه حلی هستیم تا مکانی امن برای لوازم و وسایل شما پیدا کنیم که خواهر یا برادر به آنها دسترسی نداشته باشد. «با فرزندان گفتگو کنید و از او بپرسید: «اگر شما از دست خواهر یا برادر عصبانی شوی، به جای فریاد زدن، چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید؟»

رهنمود هشتم: انعطاف‌پذیر باشید

انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشید، زیرا فرزندان این کار را می‌بینند و متوجه می‌شود که کار خوبی است؛ اگرچه هنوز هم باید محدودیت‌های مشخصی را تعیین کنید. توصیه می‌شود با فرزندان شخی کنید و تا می‌توانید با او همدلی داشته باشید و محدودیت‌ها را پیش از عصبانی شدن تعیین کنید (به پژوه، آذر ۱۳۹۵). به فرزندان بگویید: «دوست داشتی هرگز مجبور نمی‌شدی بازی را تمام کنی و برای خواب آماده شوی، درست است؟ من شرط می‌بندم وقتی بزرگ شدی، هر شب بازی می‌کنی، نه؟! وقت حمام رفتن است، نه؟!» گرفتن موافقت و تأیید نظر فرزندان در هنگام تعیین محدودیت‌ها، همان روشی است که به همکاری او با شما کمک می‌کند.

رهنمود هفتم: امنیت

را در محیط خانواده ایجاد کنید

وقتی فرزندان، ناراحتی‌های خود را به شما می‌گویند، آرام باشید و آنها را شخصی تلقی نکنید. هر چه همدلی و پذیرش در