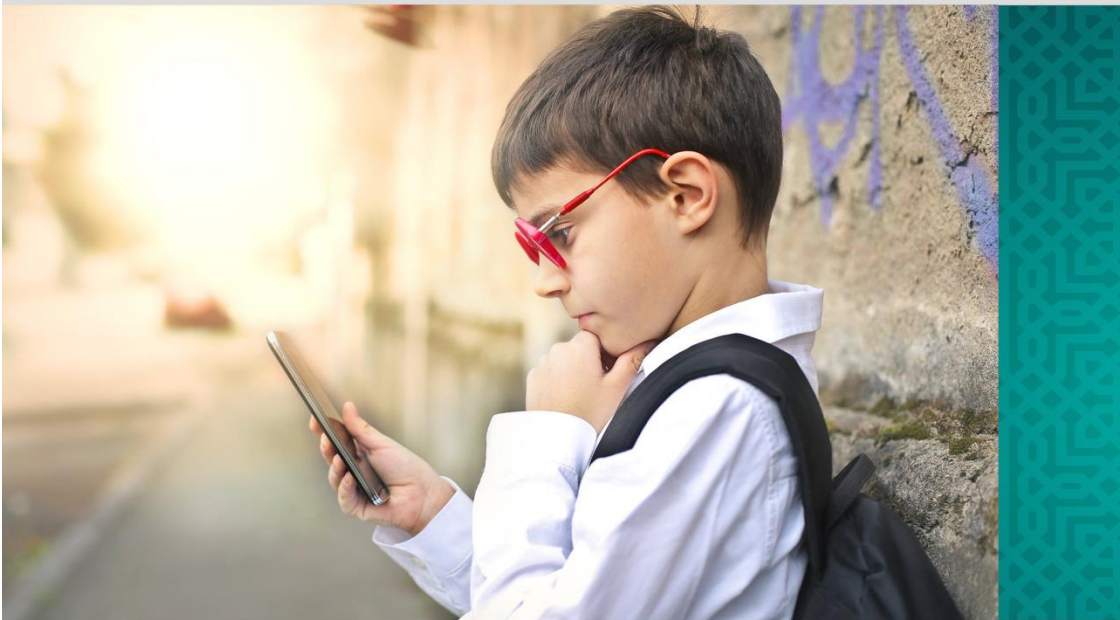




مرکز مطالعات اسلامی بینش
WWW.BINESH.CC

تقویت خودمراقبتی کودکان در عصر دستگاه‌های هوشمند

ویراست اول



نویسنده: نوره القرنی

ترجمه: واحد ترجمه بینش

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقویت خودمراقبتی در کودکان در عصر دستگاه‌های هوشمند

«راهنمای عملی مربیان و فعالان عرصه رفتار با کودکان»

نورة بنت مسفر سعد القرني
کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره تربیتی

با مقدمه:

د. علي بن محمد إبراهيم الشبيلي
د. الجوهرة بنت سليمان السليم

فهرست

سرآغاز.....	۹
مقدمه.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
مقدمه.....	۱۷
فصل اول.....	۲۱
نخست: خودمراقبتی.....	۲۱
مفهوم خودمراقبتی:.....	۲۲
اهمیت خودمراقبتی:.....	۲۲
اسبابی که به خودمراقبتی کمک می‌کنند:.....	۲۴
۱- احساس حضور خداوند متعال و نظارت وی از طریق شرح نام‌های نیکوی او (العلیم، السميع، البصیر، الرقیب):.....	۲۴
۲ - خویشتن‌داری (مه‌ار خویشتن /خودکنترلی).....	۳۰
۳ - انتخاب دوست خوب.....	۳۱
۴ - وقت‌شناس بودن و توجه به آن.....	۳۳
۵ - تقویت رفتارهای مثبتی که خودمراقبتی کودکان در آن‌ها نمود یافته است:.....	۳۵
۶- محاسبهٔ نفس و اصلاح اشتباه.....	۳۶
۷ - یاد آور شدن و توصیهٔ به اهمیت خودمراقبتی.....	۳۹
موانع خودمراقبتی و راه‌های غلبه بر آن:.....	۴۰
۱- جهل به امور حرام یا سستی در آن.....	۴۰
۲ - به کارگیری شیوهٔ قدرت و فشار از جانب مربیان.....	۴۰

- ۳- دوستان بد ۴۰
- ۴ - ضعف اعتماد به نفس ۴۲
- عوامل بازدارنده خودمراقبتی در استفاده از دستگاه‌های هوشمند: ۴۲
- ۱- سهولت دسترسی به موارد ممنوع بدون هیچ بازدارنده‌ای ۴۲
- ۲ - جذابیت سمعی و بصری فناوری برای کودک ۴۳
- ۳ - وابستگی و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی ۴۳
- برخی از راه‌های غلبه بر عوامل بازدارنده خودمراقبتی: ۴۳
- ۱- توضیح مربی از احکام حلال و حرام ۴۳
- ۲ - پرورش روانی کودک و برآوردن نیازهای وی ۴۴
- ۳ - وضع ضابطه‌ها و قاعده‌ها در درون خانواده ۴۵
- ۴ - استفاده از فیلترینگ و برنامه‌های نظارتی ۴۹
- ۵ - مقابله با بیکاری، به کار بردن جایگزین‌هایی که وابستگی به دستگاه‌های هوشمند را کاهش می‌دهد: ۵۵
- ۶ - الگو (اسوه) ۵۷
- کودکان به شما پیشنهاد می‌دهند که برای استفاده آنان از ابزار هوشمند، قانون گذاری کنید. ۵۸
- نامه یک دختر بچه به والدینش: ۵۸
- دوم: ویژگی‌های دوران کورگی** ۶۱
- مرحله نخست کودکی (از ۳ تا ۶ سالگی) ۶۱
- مرحله میانی کودکی (از ۶ تا ۹ سالگی) ۶۳
- مرحله پایانی کودکی (از ۹ تا ۱۲ سالگی) ۶۴
- فصل دوم** ۶۵
- فعالیت‌هایی برای تقویت ارزش خودمراقبتی** ۶۵
- اول: فعالیت‌های مخصوص دوران میانی کودکی ۶۶
- دوم: فعالیت‌های مخصوص دوران پایانی کودکی ۷۶

فصل سوم.....	۹۱
پرسش‌ها و مشکلات واقعی.....	۹۱
دختر من و تأثیر خودمراقبتی.....	۹۱
عصبانیت و لجبازی‌های پسر من می‌شود:.....	۹۳
خجالتی بودن دخترم با دوستانش.....	۹۸
تقویت خودمراقبتی پسر نوجوانم.....	۱۰۱
پسر من و بازی‌های رایانه‌ای.....	۱۰۶
فرزند نام و آزادی شخصی‌شان.....	۱۰۹
دختر من از من نمی‌پذیرد:.....	۱۱۲
کودکان من و ضعف اعتماد به نفس در آنان.....	۱۱۵
دختر من شیفته مشاهیر و قهرمانان فیلم‌هاست.....	۱۱۷
کودک چگونه می‌تواند بر اطرافیانش اثرگذار باشد؟.....	۱۲۰
تفاوت شیوه‌های تقویت خودمراقبتی.....	۱۲۶
فرزند من و محافظت بر نماز اول وقت.....	۱۲۹
مراجع و منابع.....	۱۳۱

سرآغاز

کودکان امروزی نسل آینده را تشکیل می‌دهند، برای همین دستاوردهای سمعی و بصری در زمینه‌های عقیدتی، تربیتی، فکری و روانی کودکان حائز اهمیت والایی می‌باشد. از این رو نیاز به مواد آموزشی بیش‌تر، جهت فرهنگ‌سازی در این رویکرد مهم که در حقیقت آینده‌امت می‌باشد، با انواع مختلف آن همواره نیاز شدیدی است. بدون شک تحولات جدید و سریعی در سراسر دنیا و جامعه اسلامی ما رخ می‌دهد که در رأس این تحولات رسانه‌های تبلیغاتی، شبکه‌های اجتماعی است که درب اکثر خانه‌ها نیز به روی آن‌ها باز است. این امر به خوبی نیاز به بازنگری در طراحی مواد آموزشی مناسب برای کودکان این عصر را برای ما بیان می‌دارد، برای همین نیز، ما سری جدید کتاب‌هایی را که از این انتشارات، منتشر می‌شوند، تحت عنوان (سلسله مسائل کودکان) نامگذاری کرده‌ایم.

در این کتاب، پژوهشگر علوم تربیتی، نوره بنت مسفر سعد القرنی به بخشی مهم از زندگی کودکان امروزی می‌پردازد، که عبارت است از پرورش خودمراقبتی در درون کودک، ویژگی مثبتی که هر یک از والدین امید دارند تا آن را در نهاد کودک خود پرورش دهند، تا وی برای مواجهه و رویارویی با عصری که در آن زندگی می‌کند آمادگی کامل داشته باشد؛ عصری که عصر سیستم‌های هوشمندی است که در دسترس همگان از کوچک و بزرگ است و مفاهیم آن با فشردن تنها یک دکمه منتشر می‌شوند.

مرکز دلائل

مقدمه

آن زمان که مطالعات تربیتی به درمان امراض روی آورند نه اعراض و حالات زودگذر، در آن هنگام است که ما در مسیری درست برای بررسی بسیاری از مسائل تربیتی گام برداشته‌ایم تا اساس و ریشهٔ مشکل نیز برطرف شود.

در این پژوهش که یک پژوهش تربیتی است، نویسنده از ظواهر امر گذر کرده تا در اعماق غور و تأمل کند و به قلب و عقل نفوذ کند. به این امید که فطرت کودک و وابستگی درونی وی به خداوند بلندمرتبه بیدار شود و در نتیجه از مراقبت نفس و شیرینی صبر بر خواسته‌های نفسانی پیاپی لذت ببرد.

از ویژگی‌های برجستهٔ این پژوهش این است، که نویسنده پیشنهادهایی عملی را برای گام نهادن در این مسألهٔ تربیتی (یعنی تقویت خودمراقبتی در کودکان) ارائه می‌دهد تا یاری‌دهندهٔ والدین برای ورود به این نوع تربیت لذت‌بخش باشد.

هیچ چیز سخت نیست ... هیچ چیز غیرممکن نیست ... نه به تسلیم شدن در برابر این سیستم‌های هوشمند.

تنها راه حل، کار کردن و شروع از همین حالا می‌باشد، تاخیر در این امر موجب از دست رفتن دستاورهای درخشانی است، که نیاز داریم، در زندگی فرزندانمان ببینیم.

خداوند چشم همه را به فرزندانشان روشن نماید!

علی بن محمد ابراهیم الشیبلی

عضو هیأت علمی دانشگاه امام

پژوهشگر و مربی خانوادگی و تربیتی

مقدمه

خودمراقبتی در کودکان موضوع مهمی است که جامعه بسیار به آن نیاز دارد، و مقصود از خودمراقبتی، کاشتن ارزش‌هایی در وجود کودک است که موجب می‌شود خودش مراقب رفتارش باشد.

از مهم‌ترین این ارزش‌ها که شخصیت کودک مسلمان را شکل می‌دهد، این است که وی بداند خداوند متعال ما را می‌بیند و می‌شنود؛ پس کودک در حالی که چنین عباراتی را در ذهن خود تکرار می‌کند، رشد می‌یابد.

وسایل رشد خودمراقبتی در کودکان چند دسته می‌باشند، که بعضی از آن‌ها مستقیم و برخی دیگر غیرمستقیم سعی در رشد خودمراقبتی در کودکان دارند، مانند پند و اندرز در خلال داستان، همچنین برداشت از رویدادها، مطالعه و آموزش، همچون آموزش روزه، صدقه، کمک به ناتوانان، کمک به دوستان، یاد گرفتن صبر، بخشش، پاسخ بدی را با خوبی دادن، غلبه بر خشم و ...

جامعه ما در شدیدترین حالت نیاز به رشد و آموزش کودکان در عرصه خودمراقبتی دارد. پیشرفت علمی و تکنولوژی شتابزده شبکه‌های اجتماعی و اشکال جدید و بروز شده آن از یک سو و سهولت دسترسی کودکان و نوجوانان به این رسانه‌ها و دسترسی آنان به اطلاعاتی که از نظر دینی، اخلاقی، تربیتی، روانی، اجتماعی و سلامتی حاوی مطالب به شدت منفی می‌باشد، از سوی دیگر، به خوبی بیانگر این ادعاست.

مطالعات بسیاری به ابعاد منفی و مثبت این پدیده پرداخته‌اند از آن جمله: پژوهشی است که دانشمندی از دانشگاه بوستون ایالات متحده آمریکا در تاریخ ۱۳ ژانویه ۲۰۱۵ میلادی انجام داده و در مجله پزشکی کودکان تحت عنوان

«آموزش الکترونیکی کودکان» منتشر شد. پژوهش مذکور به بررسی استفاده کودکان از تکنولوژی جدید مانند تلفن همراه و دیگر رسانه‌های تعاملی می‌پردازد. علی‌رغم این‌که این پژوهش بر اهمیت وسایل و رسانه‌ها در امر آموزش کودکان تأکید دارد، اما به این نکته نیز اشاره می‌کند که خطرات استفاده از این رسانه‌ها هنوز به طور کامل آشکار نشده است و از برجسته‌ترین نقاط منفی که ممکن است در خلال استفاده از تلفن‌های همراه در مرحله قبل از ورود به مدرسه بر کودکان تأثیرگذار باشد، اختلالاتی است که در رشد اجتماعی، درونی و طبیعی کودک رخ می‌دهد و بر واکنش‌های روانی وی در رفتار با همسن و سالان و دوستان تأثیر می‌گذارد. همچنین محققین به نقشی اشاره می‌کنند، که این دستگاه‌ها جای آن را در جلب توجه کودکان و اثرگذاری بر روی آنان به شکلی شبه اتوماتیک ادا می‌کنند، و برنامه‌های الکترونیکی که خواه برای آموزش و خواه جهت بازی و سرگرمی در این دستگاه‌ها گنجانده شده است. کودک این برنامه را به تنهایی باز می‌کند و در نتیجه روابط حقیقی با دوستان واقعی را از دست می‌دهد؛ علاوه بر این بر اساس برخی مطالعات هر چقدر زمان سپری شده در مقابل صفحات دیجیتال، چه صفحات تلویزیون و چه غیر تلویزیون افزایش یابد، رشد ادراکی و شناختی کودک کاهش می‌باشد به گونه‌ای که نمی‌تواند یک توضیح ساده و مستقیم درباره معانی اشیاء پیرامون ارائه دهد.

محققان نیز به این نکته اشاره کرده‌اند، که دستگاه‌های قابل حمل، مانند تلفن همراه و دیگر وسایل بر خلاف انتظار والدین ممکن است، هوش و خلاقیت کودکان را کاهش دهند؛ بدین ترتیب که پاسخ‌هایی که با فشردن یک صفحه حاضر و آماده می‌شود، می‌تواند بر رشد درونی کودک تأثیر بگذارد و مانع از ابتکار و تفکر کودک در حل مسائل به شکلی روش‌مند و سیستماتیک می‌گردد.

علاوه بر این‌ها فرهنگ‌های زیاد و مختلفی در شبکه‌های ماهواره‌ای و اینترنت موجود است و زشت و زیبا و خوب و بد را در هم می‌آمیزد، که بیم آن

می‌رود که بر بسیاری از ارزش‌ها و اصولی که فرزندان سرزمین اسلامی و پایبند به احکام دین، بر اساس آن تربیت می‌شوند، تاثیر بگذارد. بنابراین محققان و مربیان باید به مسأله خودمراقبتی در کودکان و رشد آن از خردسالی تا نوجوانی اهتمام داشته باشند؛ زیرا که آنان علاوه بر متوسل شدن به خودمراقبتی و گردن نهادن به آن، مسؤول دفاع از اصول، اخلاق و رفتارهای خود هستند.

اگر عشق به خدا و اطاعت از او و پیامبرش ﷺ را در وجود کودکانمان درون‌سازی کنیم و حقیقت ایمان را به آنان بیاموزیم، آنان با شرم از خدا و با علم به این‌که خداوند در هر کار کوچک و بزرگی ناظر آن‌هاست رشد می‌کنند و در نتیجه از مفاسد اجتماعی و وسوسه‌های نفسانی و بداخلاقی‌ها دور می‌گردند.

در این‌جا چه خوب است که بگوییم: هر چند پژوهش‌گر، نوره بنت مسفر القرنی در انتخاب موضوعی که طی آن به بررسی پدیده‌ای مهم در جامعه پرداخته، موفق عمل کرده است، اما به سبب شدت اهمیت این موضوع و گستردگی آن و آثار عمیقی که بر جای می‌گذارد، به تحقیقات بیش‌تری در زمینه علل و راه‌حل‌ها نیاز است تا مربیان و جامعه خانواده‌مدار را در رشد خودمراقبتی در کودکان یاری رساند.

توفیق روزافزون و کوشش پرمنفعت را از خداوند برای ایشان مسألت دارم. و صلی الله علی سیدنا محمد، وعلی آله وصحبه أجمعین و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمین.

د. الجوهرة بنت سلیمان السلیم

مدیر سابق اداره کل پژوهش‌های تربیتی، وزارت آموزش و پرورش

مقدمه

جهان ما تا کنون شاهد انفجار تکنولوژیکی شبیه آنچه امروزه شاهد آن هستیم نبوده است و این امر به دلیل انقلاب هولناک فناوری و گشایشی بزرگ است تا جایی که دنیا به دهکده‌ای کوچک بدل شده است و انقلابی بزرگ در ارزش‌ها و جهشی در مفاهیم ایجاد شده است. آثار این انقلاب تکنولوژیکی به شکل عام بر جامعه و به شکل خاص در خانواده بازتاب یافته است. تکنولوژی امروزه نه تنها جزیی جدانشدنی از زندگی ما، بلکه جزیی از روزمرگی‌های ما شده است و دسترسی به آن آسان گردیده، به گونه‌ای که کوچک و بزرگ آن را با خود دارند. ما اثرات مثبت تکنولوژی را انکار نمی‌کنیم. تکنولوژی امروزه به یکی از منابع مهم علم و دانش و وسیله‌ای آموزشی برای کودکان، و نیز به وسیله‌ای لذت‌بخش برای سرگرمی کودکان تبدیل شده است. اما روی‌آوری بیش از اندازه کودکان به تکنولوژی و به‌کارگیری آن به روشی غیرصحیح، علت بسیاری از مشکلات در تمامی جنبه‌ها می‌باشد و در نتیجه مسؤولیت خانواده‌ها در مواجهه با این نوع مشکلات افزایش یافته است. مسؤولیت تربیت کودک، تهذیب نفس او، آماده‌سازی اخلاقی، روانی و روحی وی بر دوش خانواده می‌باشد. خانواده کانون امید هر پیشرفت و تحولی است و از جمله والاترین وظیفه تربیتی که خانواده می‌بایست آن را ادا کند، نهادینه کردن و بزرگداشت ارزش‌ها نزد کودک می‌باشد. این امر حاصل نمی‌شود مگر این‌که اولاً از خداوند متعال استعانت جسته و سپس از هر وسیله‌ای که وی را به هدف می‌رساند استفاده نماید. هدایت و رهنمودهای خانواده اثری شگرف در شکل‌گیری شخصیت کودک و دست پیدا کردن وی به صفاتی نیکو که در

ساختار شخصیتش سهیم هستند، دارد. در این جا به طور خاص ارزش خودمراقبتی را ذکر می‌کنیم که یک ادراک برآمده از درون کودک به شمار می‌آید و به مثابه یک قدرت درونی در باطن وی می‌باشد که ضمیر وی را بیدار می‌کند و احساس قدرشناسی، پایبندی و مسؤولیت را بدون نیاز به وجود مراقبتی از بیرون، در نزد وی عمق می‌دهد. در نتیجه این سلطه درونی نقشی بزرگ در کنترل رفتار کودک ایفا می‌کند و او را به جهتی درست هدایت می‌کند. هنگامی که این قدرت درونی در کودک کاشته شد و در وجود وی رشد نمود، سخت می‌شود آن را نادیده گرفت یا با آن مخالفت کرد. این قدرت درونی، خط مقدم دفاع و سرچشمه اصلی در مواجهه با رویدادهای پشت سر هم و پی در پی موجود در جامعه است. هر چه خودمراقبتی قوی‌تر شود، کودک تعامل مثبتی با جامعه پیرامونش خواهد داشت که این امر برگرفته از ایمان درونی وی می‌باشد، ایمانی که او را به این امر وا می‌دارد که برای خود و دیگران فرد مفیدی باشد.

این کتاب به سه فصل تقسیم شده است:

فصل اول که بخش نظری این کتاب به شمار می‌رود و شامل دو قسمت

است:

۱- خودمراقبتی: شامل شیوه‌های متعدد تقویت خودمراقبتی و موانع آن، و راه‌های غلبه بر این موانع می‌باشد که برای مربی (والدین) در روند تقویت کردن خودمراقبتی در کودکانش به حول و قوه الهی مفید خواهد بود.

۲- ویژگی‌های دوران کودکی: شامل برخی ویژگی‌های عقلی، احساساتی و اجتماعی دوره طفولیت بوده که به مربی کمک می‌کند تا شناختش از کودکش بیش‌تر شود.

فصل دوم: عبارت است از فعالیت‌های گوناگونی که برای تقویت

خودمراقبتی در کودکان با همراهی خود آنان انجام می‌شود.

فصل سوم: عبارت است از سؤالات و مشکلات واقعی که برای مادران در خلال تقویت خودمراقبتی در فرزندانشان پیش آمده و با علمی که خداوند به من عطا کرده به آن‌ها پاسخ داده‌ام. اگر پاسخ‌هایم درست بوده همه از جانب خداوند متعال بوده و اگر اشتباه کرده‌ام از جانب نفس خودم و شیطان بوده است. از خداوند مسألت دارم که این تلاش اندک را مفید گرداند و به آن برکت دهد و آن را برای ذات کریم خویش خالص گرداند و الحمدلله رب العالمین.

نورة بنت مسفر سعد القرني

کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره تربیتی

سیزدهم جمادی الاول ۱۴۳۹ هـ. ق

فصل اول

نخست: خودمراقبتی

جامعهٔ مسلمان معاصر ما تغییرات گسترده‌ای از نظر عمق، رویکرد، دستاوردها و نیز پیشرفت شگفت‌انگیزی را در جهت وسایل ارتباطی جدید مشاهده می‌کند که مرزهای زمانی، مکانی و فرهنگی را در نور دیده و چالش‌های آشکار نوینی را به همراه آورده است. تکنولوژی باعظمت باورنکردنی‌اش همراه با خود نظام‌های فرهنگی، علمی، فکری، سیاسی و اقتصادی را به دوش کشیده که تأثیر زیادی در ایجاد تضاد بین ارزش‌های اصیل و ارزش‌های معاصر داشته است و در پی آن مشکلات بزرگ دیگری همچون حیرت و نگرانی، سوء مدیریت، ناسازگاری اجتماعی، شورش بر ارزش‌های جامعه و آداب و رسوم آن، و مواردی چون عبور از خطوط قرمز با هدف به چالش کشیدن اعتقادات راسخ جامعه، و انحطاط اخلاقی و انحراف رفتاری را با خود به ارمغان آورده است؛ بنابراین ناگزیر باید یک خودمراقبتی در کودک وجود داشته باشد تا او را به سوی نیکی رهنمون سازد و از بدی به دور دارد، یک نیروی داخلی در کودک که وی را از بسیاری از سیستم‌ها و دستورالعمل‌ها و حساب و کتاب‌ها بی‌نیاز کند.^۱

خودمراقبتی چیست و چه اهمیتی دارد؟ چگونه در کودکان تقویت می‌شود؟

۱. کتاب «الرقابة الذاتية و علاقتها بالقيم الاجتماعية»، ص ۴.

مفهوم خودمراقبتی:

خودمراقبتی یک احساس درونی و نیروی نگه‌دارنده در کودک است، که منشأ آن ایمان کودک به نظارت الهی و اطلاع وی بر اعمال او می‌باشد. این نیرو وی را دعوت می‌کند که در طلب رضای خداوند متعال و ثواب الهی بر انجام کار خیر اهتمام ورزد و از ترس عقوبت الهی از بدی دوری نماید و در نتیجه کودک به طور دائمی به محاسبه نفس خویش می‌پردازد و اعمال نهان و آشکار در صورتی که که با ارزش‌های اخلاقی و معیارهای اسلامی همخوانی داشته باشد، در نزد وی یکسان است.

اهمیت خودمراقبتی:

اهمیت خودمراقبتی در سایه انفجار تکنولوژیکی و پیشرفت فناوری افزایش می‌یابد و با وجود سیطره رسانه‌ها و انقلاب ارتباطات که در نتیجه چانه‌زنی بین ترک ارزش‌های اسلامی و حفظ آن‌ها، منجر به تضاد و نگرانی و نومیدی افراد گردیده است، و با وجود این که فضای باز رسانه‌ای فوائد بسیاری از جمله سهولت دستیابی به دانش و گشایش دروازه‌های علم را به همراه دارد، اما این امر به علت عدم استفاده صحیح از این تکنولوژی که در پی غیاب مربی یا یک راهنمای دلسوز، عوارض جانبی خطرناکی داشته است؛ عوارضی همچون تبدیل شدن این انقلاب فناوری به یک مصیبت؛ و این زمانی رخ می‌دهد که تکنولوژی یکی از اسباب نابودی ارزش‌های تربیتی و اخلاق اسلامی باشد، در این هنگام است که آثار روانی، رفتاری و اجتماعی آن بر کودکان پدیدار گشته و گاهی فلاکت و گناه به دنیای پاک آنان راه می‌یابد، حتی در برخی کشورهای جهان این پدیده به پدیده‌ای وحشتناک و خطرناک تبدیل شده است که این امر دخالت سریعی را برای درمان آن می‌طلبد. از این رو هر مربی باید به نهادینه کردن و تقویت ارزش خودمراقبتی در فرزندان از همان سال‌های اول همت گمارد؛ چرا که آن سال‌ها، سال‌هایی مهم و سرنوشت‌ساز در

شکل‌گیری بینش اخلاقی به شمار می‌آید که کودک را قادر می‌سازد که خیر و شر را از یکدیگر بشناسد؛ بنابراین آنچه در این دوره مهم شکل بگیرد، تغییر و برچیدن آن در آینده سخت می‌گردد!

در این دوره کودک مراقب نفس، زبان و تمامی جوارح و اعضای خود می‌گردد و بدون نیاز به این که بزرگ‌ترها اعمال او را محاسبه کنند، خود نفس خود را محاسبه می‌کند، نسبت به نفس و اعمال خویش مسؤول است و با هوای نفس می‌جنگد، هر آنچه را که عاری از آداب و مبادی اسلامی باشد که با آن رشد یافته و والدینش به وی آموخته‌اند، از خود دور می‌کند، و هر زمان که قدرت خودمراقبتی در وی محقق شود بر درست انجام دادن کارش اهتمام می‌ورزد و سعی بر اتقان آن می‌نماید خواه این کار از امور دینی باشد، خواه دنیوی، با استناد به این آیه مبارک: ﴿وَاحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾^(۱۶۰): «و نیکی کنید که خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد.» [بقره: ۱۹۵] همچنین تلاش می‌کند در انجام واجبات دینی و مسؤولیت‌های دنیوی موفق باشد و بین آن‌ها سازگاری برقرار باشد. او به سوی فضیلت‌ها می‌شتابد و مشتاق پاداش الهی در دنیا و آخرت می‌باشد. پس در آرامش و اطمینان زندگی می‌کند و هرگاه خطایی کند با اطاعت از این فرمایش خداوند متعال استغفار و توبه و انابه می‌نماید: ﴿قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ اَسْرَفُوا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ﴾^(۵۳): «بگو ای بندگان من که بر خویش اسراف نمودید، از رحمت خدا نومید مشوید؛ خداوند تمامی گناهان را می‌بخشاید. به راستی که او بسیار بخشاینده و مهربور است.» [زمر: ۵۳]

اسبابی که به خودمراقبتی کمک می‌کنند:

۱- احساس حضور خداوند متعال و نظارت وی از طریق شرح نام‌های نیکوی او (العلیم، السميع، البصیر، الرقیب)

هر کس نام‌های خداوند را بشناسد و در معانی درست آن‌ها تأمل کند، راه درست ستایش، تمجید و بزرگداشت وی را می‌داند و نزدیکی و همراهی و احاطه او بر همه چیز را درک می‌کند.

العلیم (دانا):

خداوند سبحان همان کسی است که علمش به ظاهر و باطن اشیاء، پنهان و آشکار، عالم بالا و پایین، گذشته و حال و آینده احاطه دارد و هیچ چیزی بر او پوشیده نیست. علمش همه چیز را در بر گرفته و عدد تمام مخلوقات را می‌داند.^۱ ابن قیم در این باره می‌گوید: «خداوند متعال به جهت کمال علمش همه چیز را می‌داند، او آنچه در پیش روی خلائق و آنچه در پشت سر آن‌هاست را می‌داند، هیچ برگی از درخت نمی‌افتد مگر این که خداوند به آن علم دارد، و هیچ ذره‌ای جز به اذن او حرکت نمی‌کند.»^۲

خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَسِعَ رَبِّي كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ﴾: «علم پروردگار من همه چیز را فرا گرفته، پس آیا متذکر نمی‌شوید؟» [انعام: ۸۰] همچنین می‌فرماید: ﴿رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَعِلْمًا﴾: «ای پروردگار ما! علم و رحمت تو همه چیز را در بر گرفته است.» [غافر: ۷]

او کسی است که علمش همه درون‌ها و وجدان‌ها، همه آنچه پیدا و پنهان است را در بر گرفته است؛ می‌فرماید: ﴿رَبَّنَا إِنَّكَ تَعْلَمُ مَا نُخْفِي وَمَا نُعْلِنُ وَمَا يَخْفَى عَلَى اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ﴾: «ای پروردگار ما،

۱. فقه الاسماء الحسنی، ص ۱۳۴.

۲. شرح اسماء الحسنی از ابن قیم، ص ۷۸.

همانا تو آنچه را که پنهان و آشکار می‌کنیم می‌دانی و هیچ چیز نه در زمین و نه در آسمان بر خداوند پوشیده نیست.» [ابراهیم: ۳۸] همچنین می‌فرماید:

﴿وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تُسْرُوتَ وَمَا تُعْلِنُونَ﴾ [نحل: ۱۹]

«خداوند آنچه پنهانی و آشکارا می‌کنید را می‌داند.» [نحل: ۱۹]

بنابراین اگر کودک علم خداوند را درک کند و همچنین درک کند که هیچ کدام از کردار و اعمال وی بر او پوشیده نیست، خداوند را ناظر اعمال خویش می‌داند و سعی می‌کند هیچ رفتاری مخالف با آنچه خدا به آن امر کرده از او سر نزند. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿قُلْ إِنْ تُحْفُوا مَا فِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْدُوهُ يَعْلَمَهُ اللَّهُ وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [۲۹]

«بگو اگر آنچه در دل‌هایتان هست را پنهان یا آشکار کنید خداوند آن را می‌داند. وی به آنچه در آسمان‌ها و زمین است عالم می‌باشد و بر هر کاری تواناست.»

[آل عمران: ۲۹]

السمیع (شنوا)

او خدایی است که همه صداهای را می‌شنود، صدای مخلوقات برای وی فرقی نمی‌کند و او را به شک نمی‌اندازد، شنیدن یک صدا وی را از شنیدن صدای دیگر باز نمی‌دارد، وی تمامی صداها را با وجود اختلاف در زبان‌ها و نیازها می‌شنود،^۱ و برای او فرقی نمی‌کند کلام آشکار باشد یا نهان؛ می‌فرماید:

﴿سَوَاءٌ مِنْكُمْ مَّنْ أَسْرَ الْقَوْلَ وَمَنْ جَهَرَ بِهِ وَمَنْ هُوَ مُسْتَخْفٍ بِإِيْلٍ وَسَارِبٌ بِالنَّهَارِ﴾ [۳۰]

«فرقی نمی‌کند آن کس از شما که کلامش را پنهان کند یا آن را آشکار گردند، و آن کسی که در شب پنهان باشد یا در روشنی روز پدیدار و آشکار.» [رعد: ۱۰]

امام احمد و دیگران از عایشه روایت می‌کنند که گفته است: «سپاس خدای را که همه چیز را می‌شنود؛ مجادله [زن مورد اشاره آیه]

۱. رجوع شود به فقه الاسماء الحسنی، ص ۱۲۹.

به نزد پیامبر ﷺ آمد و با او سخن می‌گفت. من نیز در گوشه‌ای از خانه نشسته و سخنان او را نمی‌شنیدم. آنگاه خداوند این آیه را نازل کرد: ﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾^۱: «همانا خداوند کلام آن زنی که برای شکوه از همسرش به نزد تو آمده و شکایتش را به خدا می‌برد شنید. خداوند کلام شما دو نفر را می‌شنود، همانا او شنوا و بیناست.» [مجادله: ۱]

درک کودک از این که خداوند شنواست، موجب می‌شود زبانش را نگه دارد و مواظب کلامش باشد و همچنین به یاد خدا و شکرگزاری از او اهتمام داشته باشد و یاد خدا او را به مناجات و استعانت بسیار از درگاه پروردگار دعوت کند. پیامبران الهی در توسل جستن به خدای متعال بسیار از این نام استفاده می‌کردند. از آن جمله دعای حضرت اسماعیل می‌باشد: ﴿رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾^۲: «پروردگارا! از ما قبول کن، همانا تو شنوا و دانایی.» [بقره: ۱۲۷] خداوند سبحان بندگان را امر می‌کند در برابر وسوسه‌های شیطان به او پناه برند با یادآوری این که او شنوای داناست. ﴿وَإِذَا يَزْعَرْتَهُ مِنْ الشَّيْطَانِ نَزَعٌ فَأَسْعِدْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾^۳: «هرگاه وسوسه‌ای از سوی شیطان به تو رسید به خدا پناه ببر؛ همانا او شنوا و داناست.» [فصلت: ۳۶]^۱

البصیر (بینا)

او همان خدای بینایی است که مورچه سیاه را در شب تاریک بر روی صخره سخت می‌بیند در هر دشت و کوهی که باشد ... او خدای بینایی است که آنچه در زیر طبقات هفتگانه زمین است را می‌بیند همان گونه که اشیاء را بر

۱. شرح الاسماء الحسنی از ابن قیم، ص ۸۰.

فراز طبقات هفت‌گانه آسمان‌ها می‌بیند؛ می‌فرماید: ﴿أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَىٰ﴾^۱:

«آیا انسان نمی‌داند که خداوند او را می‌بیند.» [علق: ۱۴]

و می‌فرماید: ﴿وَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ لَا يَغْوِي ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۚ﴾^۲ و مَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ

مِّنْ خَيْرٍ يَّحْدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿۱۱۰﴾: «نماز را بر پا دارید و

زکات را پرداخت کنید. هر عمل خیری از پیش برای خود بفرستید آن را نزد

خدا می‌یابید. همانا خداوند بر آنچه انجام می‌دهید بیناست.» [بقره: ۱۱۰]

در این آیات مبارک خداوند وعده می‌دهد که هیچ یک از اعمال خیری که

انسان‌ها برای خویش انجام می‌دهند نزد او ضایع نمی‌شوند، و این که او به آنان

بیناست و پاداشی بزرگ به آنان عطا خواهد کرد.

بنابراین هر گاه کودک، خداوند را بیننده و آگاه بر اعمال خویش بداند، این

امر او را دعوت کرده تا عبادات پروردگارش را به نحو احسن انجام دهد،

همان گونه که او را به دوری از گناه فرا می‌خواند. این همان مقام احسان است.

رسول اکرم می‌فرماید: «الإحسانُ أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ

فَإِنَّهُ يَرَاكَ: احسان آن است که خدا را چنان عبادت کنی که گویی او را

می‌بینی، و اگر تو او را نبینی او تو را می‌بیند.»^۱

الرقیب (مراقب، ناظر)

او خداوند سبحانی است که بر آنچه سینه‌ها در خود نهان می‌دارند ناظر و

آگاه است، برپادارنده تمام نفوس، نگه‌دارنده مخلوقات است و در بهترین نظام و

کامل‌ترین تدابیر به آن‌ها پرداخته است. او ناظر بر تمام دیدنی‌هاست با دید و

بصیرتی که هیچ چیز از وی پنهان نمی‌ماند، و ناظر و شنوای تمام

شنیدنی‌هاست، و این قدرت شنوایی او، همه چیز را در بر گرفته است. با علم خود

۱. صحیح بخاری، باب ایمان، ص ۵۰.

که در برگیرنده تمامی اشیاء است بر همه مخلوقات ناظر است. ^۱ خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَكَلَّمَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ رَّقِيبًا ۝۵۲﴾: «و خداوند بر هر چیزی ناظر و مراقب است.» [احزاب: ۵۲] و می‌فرماید: ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۝﴾: «همانا خداوند ناظر بر شماست.» [نساء: ۱] ابن کثیر می‌گوید: «یعنی مراقب تمام اعمال و احوال شماست.» ^۲

پس اگر کودک همراهی خداوند متعال و علم و شنوایی او را - در حالی که بر عرش خود مستقر است - هر جا برود و هر جا که باشد، درک کند و بداند که او مراقب اوست و بر مکنونات نفس وی آگاه است، در نتیجه حیا و شرم در کودک برانگیخته شده و شرم می‌دارد از این که خداوند او را در حال انجام دادن کار ناپسندی ببیند، یا چیز ناپسندی از او بشنود، یا چیزی را در درون خود پنهان کند که موجب خشم خداوند باشد؛ پس حرکات، سکنتات، کلام و افکار او منطبق با میزان شرع ^۳ باقی می‌ماند؛ در اوامر الهی فرمانبردار است و در برابر نواهی او، اهل اجتناب و پرهیزکاری است، و از حدود الهی تجاوز نمی‌کند، و تمام این‌ها حس اجلال و تعظیمی نسبت به وجود خداوند تبارک و تعالی در وجود کودک بر جای می‌گذارد. این همان چیزی است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم پسرعموی خود عبدالله بن عباس را به آن توصیه می‌کند و می‌فرماید: «يَا غُلَامُ، إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ أَحْفَظُ اللَّهُ يَحْفَظُكَ أَحْفَظُ اللَّهُ تَحِدُهُ تُجَاهَكَ إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَىٰ أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ: ای جوان، به تو کلماتی می‌آموزم: [حدود] خدا را نگه دار تا او تو را نگه دارد؛ [حدود]

۱. فقه الاسماء الحسنی ص ۱۵۹.

۲. شرح اسم الله الرقیب، محمد ویلالی، شبکه الالوکه.

۳. شرح الاسماء الحسنی از ابن القیم ص ۲۳.

خدا را نگه دار، او را نزد خود می‌یابی؛ هر گاه خواسته‌ای داشتی از خدا بخواه، و هر گاه کمکی خواستی از خدا کمک بخواه، و بدان که اگر تمام مردم جمع شوند و بخواهند به تو سودی رسانند هرگز نخواهند توانست سودی به تو برسانند مگر آنچه که خدا برای تو مقدر ساخته است؛ و اگر تمام مردم بخواهند به تو ضرری برسانند هرگز نخواهند توانست مگر آنچه خدا برای تو رقم زده باشد؛ قلم‌ها [ی سرنوشت] برداشته شده و [جوهر] نامه‌ها خشک شده‌اند.^۱

نکته:

ممکن است مربی یا والدین، با پاره‌ای از سوالات از جانب کودکان خود درباره‌ی خداوند متعال یا چگونگی شنوایی و بینایی او مواجه شوند، یا ممکن است با نقاشی‌هایی خداوند را معادل‌الله مشابه انسان قرار داده و برای او چشم و گوش تصور کنند! در این مواقع سزاوار است که مربی موضوع را نادیده نگیرد، بلکه باید برای کودک توضیح دهد که خداوند متعال «هیچ چیزی مثل او نیست و او شنوا و بیناست.» [شوری: ۱۱] و به او بگوید: «خدا مثل ما نیست و هیچ چیزی مثل او نیست، او کسی است که ما، شما و همه‌ی خلق را آفریده است ... درختان، دریاها، و همه چیز را در این دنیا آفریده، او سرچشمه‌ی قدرت است، هر زمان چیزی را اراده کند موجود می‌گردد، خداوند متفاوت از انسان است، خداوند حرف می‌زند، می‌شنود، می‌بیند اما کلام و بینایی او با ما متفاوت است؛ زیرا که خدا با مخلوقات خود فرق دارد؛ خداوند متعال همه چیز را می‌شنود و می‌بیند اما سمع و بصر او مانند سمع و بصر مخلوقین که سر تا پا نقصان و ضعف دارند نیست.^۲

برای مثال: مربی می‌تواند برای کودک توضیح دهد که حس بینایی که خداوند به ما عطا کرده در دنیا ضعیف است و نمی‌توان با آن بیش‌تر چیزها را دید، برای همین می‌بینیم که انسان از میکروسکوپ‌ها و ذره‌بین‌ها استفاده می‌کند. پس

۱. الرقابة الذاتية فى عمل المحتسب، ص ۴۰.

۲. رجوع شود به: أسئلة الأطفال الإيمانية، ص ۱۱۹، ۱۲۷.

انسانی که از دیدن اشیای خلق شده عاجز است چگونه می‌تواند خداوند متعال را ببیند؟ چیزهای بسیاری وجود دارند که ما نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم اما وجود دارند؛ ما صدا را نمی‌بینیم با این‌که آن را می‌شنویم؛ ما هوا را نمی‌بینیم با این‌که آن را حس می‌کنیم؛ چشمان ما نیز نمی‌توانند خداوند باری تعالی را ببینند اما ان شاء الله در بهشت چشمانی خواهیم داشت که امکان دیدن خداوند متعال را دارند.^۱

۲ - خویشتن‌داری (مه‌ار خویشتن/خودکنترلی)

محققان «خویشتن‌داری» را این‌گونه تعریف می‌کنند: توانایی انسان در نگه داشتن احساسات، رفتارها و امیال مخصوصاً در موقعیت‌های تعارض‌انگیزی که فرد مجبور به موضع‌گیری در قبال آن موقعیت می‌شود. این امر برای دستیابی به «پاداشی در آینده» می‌باشد که در توانایی او در «مدیریت مؤثر آینده‌اش»^۲ متجلی می‌شود. پس هر چه توان خویشتن‌داری (خودکنترلی) بیش‌تر شود، نیاز کودک به یک نیروی خارج از خود برای کنترل رفتارش کم‌تر می‌شود، و به این ترتیب با اتکا به درون خود، مراقب و ناظر رفتارهای خود می‌گردد.^۳

بنابراین، کودک مهارت خویشتن‌داری را از سالیان ابتدایی کودکی تمرین می‌کند. در آن زمان کودک به اطرافیان خود اعتماد کاملی دارد و رابطه‌ی وی با مربی (والدین) کودک را بر سازماندهی افکار، رفتارها و احساسات خود در آینده توانا می‌سازد؛ لذا مربی باید یک اسوه‌ی حسنه برای کودک باشد، زیرا که اسوه، تأثیر عمیق‌تری در رفتار و سلوک دارد؛ پس کودک به، خویشتن‌داری، بر پا داشتن اوامر الهی و دوری از آنچه خداوند نهی کرده عادت می‌کند. مهارت خویشتن‌داری مانند سایر مهارت‌ها فقط با عادت کردن، تمرین، ممارست و به تدریج حاصل می‌شود، و این مهارت با هدایت و تهذیب نفس و مراقبت و تربیت رشد می‌یابد. آنگاه که

۱. أسئلة الاطفال الإيمانية، ص ۱۳۱.

۲. تربية الطفل على ضبط النفس، احمد خضر، شبكة الالوكة.

۳. رجوع شود به: أبناؤنا في مرحلة البلوغ، ص ۵۹.

قدرت خویشنداری نزد کودک افزایش یافت، بسیاری از کارهای خوب را انجام می‌دهد و از بسیاری از امور بد دوری می‌کند؛ اما اگر این مهارت از کار بیافتد و به کار گرفته نشود، نتیجه آن سقوط آزاد در خواهش‌های نفسانی است، آن هم بدون هیچ قدرت بازدارنده‌ای، تا جایی که این خواهش‌ها، صاحب خود را دچار عواقبی می‌کند که هرگز قدرت تاب آوردن در برابر آن‌ها را ندارد.^۱

در این‌جا چند مورد از انواع خویشنداری (خودکنترلی) که به کودک آموزش داده می‌شود، بیان می‌شود:

- آموزش خویشنداری در آنچه خدا به آن امر کرده است: مانند نماز، روزه، نیکی به والدین.

- آموزش خویشنداری در آنچه خداوند از آن نهی کرده است: مانند اقوال و افعالی چون «غیبت، سخن‌چینی، بهتان و ...»

- خویشنداری در داشتن اخلاق نیکو: پایبندی به هر رفتار پسندیده‌ای که انسان در تعامل با دیگران دارد، مانند راستگویی، امانتداری، احترام، و استمرار و توسعه دادن این صفات و کنار گذاشتن تمام چیزهایی که بر روان انسان اثر منفی می‌گذارد.^۲

- تلاش برای غلبه بر برخی رفتارهای غریزی همچون غلبه بر خشم، فرو خوردن خشم، پاسخ بدی را با خوبی دادن.^۳

۳ - انتخاب دوست خوب

دوستی از صفات برجسته‌ای به شمار می‌آید که بر تکامل اجتماعی و روانی کودک دلالت دارد. کودک هر چه بزرگ‌تر شود برای مرتفع نمودن بسیاری از نیازهایش مانند حصول امنیت درونی، احساس وابستگی، و رشد جنبه‌های باطنی،

۱. رجوع شود: ضبط النفس فی التربية الإسلامية، ص ۳۲.

۲. ضبط النفس فی التربية الإسلامية ص ۷۴.

۳. تفعيل دور الرقابة الذاتية، ياسر بكار، شبكة الالوكة.

زبانی و اجتماعی در او به دوستانی نیاز دارد. بنابراین دوستی بر پایه قبول یک‌دیگر، خشنودی، اعتماد متقابل، تفاهم در رویکردها، ارزش‌ها و اعتقادات، و علاقه مشترک به قهرمانان استوار است؛ برای همین انتخاب دوست خوب از این نظر که می‌تواند بر روی دوستش اثرگذار باشد مهم است. در حدیثی از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمده است: «إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ، إِمَّا أَنْ يُحْدِثَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ، إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً: مثل هم‌نشین خوب و هم‌نشین بد مانند حامل مشک و دمنده کوره آهنگری است، اولی یا به تو مشک می‌بخشد، یا از او می‌خری، یا بوی خوشی از او می‌یابی؛ دومی یا پیراهنت را می‌سوزاند یا بوی بدی را می‌یابی.»^۱

در حدیث شریف، برتری هم‌نشینی خوب بیان شده که مانند حامل مشک است؛ دوست خوب هم این‌گونه برای دوستش هنگام بدحالی یار و یاور اوست، و مال، وقت و کوشش خود را برای کمک به دوستش دریغ نمی‌کند؛ هنگام مشکلات و رنج‌ها همدرد اوست و هنگام خوش‌حالی در شادی‌های وی سهیم و همدم اوست، و دوستش را به سمت طاعات الهی هدایت می‌کند، بلکه دست او را گرفته و به آن سو می‌کشانند؛ اگر در وی نشاط بیند در آن با او سهیم می‌شود، و اگر سستی دید به او تذکر می‌دهد. غیبت دوستش را نمی‌کند و در نهان راز او را برملا نمی‌کند؛ هر کمکی بتواند به او می‌کند؛ اگر از او قرض بگیرد در پس گرفتن آن صبر می‌کند؛ اگر ببیند دوستش نسبت به والدین یا خویشاوندان خود کوتاهی کرده، ساکت نمی‌نشیند، مثلاً ضرورت نیکی و احسان و صلۀ ارحام را به او یادآوری می‌کند و او را بر موفقیت در تحصیل علم برای خدمت به دین و امتش تشویق می‌نماید؛ در مصیبت‌ها با او همدردی می‌کند و امید را در وی بر می‌انگیزاند.

۱. صحیح مسلم، ۲۶۲۸.

چه خوب است دوستی با کسی که این صفات را داشته باشد، او چنان که ابن قیم می‌گوید همچون غذاست که گریزی از آن نیست.^۱

۴ - وقت‌شناس بودن و توجه به آن

وقت، زندگی انسان است، و تنها متاعی است که به تمام مردم داده شده است! برای همین باید در حفظ و توجه به آن کوشا باشیم، زیرا که این چیزی است که رسول خدا ما را به آن امر نموده است: «لَا تَزُولُ قَدَمًا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ؟ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ فِيهِ؟ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ؟ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ؟» انسان در روز قیامت هنوز از محل حساب خود گامی برنداشته که از او دربارهٔ عمرش می‌پرسند که در چه راهی آن را فنا کرد؟ و دربارهٔ علمش می‌پرسند که در چه چیزی آن را به کار برد؟ و دربارهٔ مالش می‌پرسند که از کجا آن را آورد و در کجا خرج کرد؟ و از جسمش می‌پرسند که در چه راهی آن را فرسود؟^۲

طبق آنچه در حدیث شریف آمده، حفظ وقت، مسوولیتی بزرگ بر دوش مسلمان است که روز قیامت دربارهٔ آن از او سؤال می‌شود، عباداتی که خداوند نیز بر بندگانش واجب نموده دارای مواقع و اوقات معینی می‌باشد؛ خداوند متعال می‌فرماید: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾

«نماز برای مومنان واجبی است که وقت معینی دارد.» [نساء: ۱۰۳]

وقت و مال همانند یکدیگرند؛ در حفظ هر دو باید حریص بود و در خرج کردن آن‌ها صرفه‌جویی و تدبیر به کار برد؛ با این تفاوت که مال را می‌توان جمع و پس‌انداز کرد و آن را توسعه داد اما وقت برخلاف آن است! هر دقیقه بلکه هر ثانیه‌ای که می‌گذرد، هرگز برنخواهد گشت؛ برای همین هر انسانی باید آن را حفظ کند و در بهترین موارد به کار ببرد در آن افراط و تفریط نکند؛

۱. صدیقی‌الصالح، امیره محمود، شبکه الالوكة.

۲. روایت ترمذی، ۲۴۱۷.

بداند آن را کجا و چگونه صرف کند. بزرگ‌ترین امری که انسان می‌تواند وقتش را صرف آن کند اطاعت خداوند متعال است. هر چقدر وقت برای این مورد بگذارد پشیمان نخواهد شد. بنابراین یک مربی باید به کودکانش از آغاز کودکی توجه و احترام به اوقات عبادت، غذا خوردن، خواب، بازی کردن، مطالعه را همزمان با استفاده از تکنولوژی مثبت جدید بیاموزد، به گونه‌ای که بتوان کودک را به سمت تشکیل یک کتابخانه الکترونیکی^۱ برای خودش، یا بهره جستن از برخی برنامه‌های آموزشی، مانند برنامه نقاشی، داستان گوش دادن، بازنویسی آن، یا استفاده از برنامه‌های مختلف کامپیوتر مانند ورد یا پردازنده متون (word) و جدول‌ها (Excel) و برنامه پاورپوینت (PP) برای حل تکالیف و مطالعه مواد درسی، هدایت نمود و هر چه که کودک بزرگ‌تر شود قابلیت استفاده از این برنامه‌ها نیز در وی بیش‌تر می‌شود.^۲

می‌توان از تکنولوژی در سرگرمی‌هایی که متناسب با سن و علایق کودک می‌باشند استفاده کرد. همچنین می‌توان از برخی برنامه‌های کاربردی که استاد عبدالعزیز الحمادی آن را تحت عنوان: «راهنمای برنامه‌های کاربردی کودکان» گردآوری نموده، بهره جست. این مجموعه، حاوی بیش از هفتاد برنامه و سایت متنوع مربوط به کودکان در زمینه‌های مختلف می‌باشد.^۳



۱. الوقت و اهميته في حياة المسلم ص ۴.

۲. طفل الروضة في عصر تكنولوجيا المعلومات، ص ۷.

۳. برنامج قارئ الباركود المطور.

۵ - تقویت رفتارهای مثبتی که خودمراقبتی کودکان در آن‌ها نمود یافته است:

گاهی موقعیت‌هایی پیش می‌آید که در آن خودمراقبتی کودک پدیدار می‌گردد. در این جا مربی باید به تشویق و تحسین کودک بپردازد هر چند هم که این موقعیت‌ها برای او ساده باشند تا این گونه باعث افزایش روحیه کودک و تثبیت این ارزش در نزد وی گردد، در این جا چند مثال برای این موضوع می‌آوریم:

سُها، کلاس ششم ابتدایی می‌گوید: «گروهی از دختران در مدرسه از من خواستند با آنان به رستوران نزدیک مدرسه برویم اما من - با این که هیچ یک از وابستگانم در آن جا نبودند که از او بترسم - درخواست آنان را رد کردم، سپس بقیه دخترها نیز یکی بعد از دیگری منصرف شدند و پیشنهاد بیرون رفتن را نپذیرفتند تا جایی که پیشنهاددهنده تنها ماند و در نهایت از نظر خود منصرف شد!»

حنین، کلاس پنجم ابتدایی می‌گوید: «در اولین روز از ماه رمضان - این اولین رضای است که آن را کامل روزه می‌گیرم - داشتم برادرم را می‌دیدم که در مقابل من آب می‌نوشید و من هم شدیداً احساس تشنگی می‌کردم. با دیدن این صحنه، نفس من عمل نوشیدن آب را برایم زیبا و خوشایند جلوه داد اما از نوشیدن منصرف شدم و خدا را شکر، روزه خود را کامل کردم.»

محبوبه، دانش‌آموز کلاس سوم ابتدایی می‌گوید: «در آن حال که معلم بیرون از حیاط مدرسه بود، دیدم گردنبندش که از طلای سفید بود، افتاد؛ نزدش رفتم و گردنبند را به او دادم.»^۱

وقتی مربی این گونه موارد را بشنود، باید کودک را تحسین کند و بگوید: «کارت خیلی خوب بود، از این رفتار خوشم آمد، این کارت نشانه فکر درست توست! همچنین استفاده از دیگر عبارات، با لحنی که دلالت بر شگفتی او داشته باشد و لبخندی از روی رضایت، و یا تکان دادن سر به نشانه تأیید. بنابراین هر گاه کودک این گونه ستایش و تحسینی را در قبال خود ببیند، در وجود وی احساس عشق و شادی و اعتماد و انگیزه برای کارهای خیر بیش تر برانگیخته می‌شود.

۱. مواردی که در ذیل برنامه‌های خودمراقبتی ذکر شد.

۶- محاسبهٔ نفس و اصلاح اشتباه

«هر فرد مسلمانی باید هر چقدر هم جایگاه و مقام والایی داشته باشد، وقتی را با خودش خلوت کند و به دور از هیاهوی زندگی و غوغای آن، به رفتارهایی که مرتکب شده توجه کند و خود را به سبب کم‌کاری‌هایی که از او سر زده و شانه خالی کردنش از کار نیک مورد محاسبه قرار دهد، تا از نردبان کمال و مراتب فضیلت صعود نماید.»^۱

محاسبهٔ نفس آن گونه که ماوردی می‌گوید این است که: «انسان کردار روزش را در شب مرور کند، اگر پسندیده بود آن را امضا نموده و مانند آن عمل کند، و اگر ناپسند بود آن را اصلاح کند - در صورت امکان - و در آینده مانند آن عمل نکند.»^۲

عمر بن الخطاب رضی الله عنه فرموده است: «خود را محاسبه کنید قبل از آن که محاسبه شوید، خود را بسنجید قبل از آن که سنجیده شوید، همانا محاسبهٔ امروز شما از محاسبهٔ فردا آسان‌تر است، برای نمایش بزرگ خود را آراسته نمایید، در آن روز، پیش آورده می‌شوید از [کار و بارتان] هیچ نهفته‌ای پنهان نمی‌ماند.»^۳

چگونه یک کودک، خود را محاسبه می‌کند؟

مرحلهٔ سوم عمر، مرحلهٔ آغاز استقلال و خوداحساسی کودک به شمار می‌آید. همچنین این مرحله، مرحلهٔ تقلید می‌باشد. در این مرحله فرآیند آموزش کودک برای تشخیص بین صحیح و غلط، و کارهای خوب و بد شروع می‌شود که این امر به صورت تدریجی و در ضمن رویدادهای زندگی روزمره صورت می‌پذیرد، مثلاً وقتی کودک ببیند که مادرش با وجود مشغول بودن به انجام کاری، به محض شنیدن صدای اذان، آن را زیر لب زمزمه می‌کند و کارش را رها کرده و برای نماز

۱. ملامح التربية الذاتية، ص ۶۳.

۲. محاسبهٔ النفس، ص ۱۱.

۳. حدیث موقوف، محاسبهٔ النفس، ابن ابی الدنيا.

خواندن آماده می‌شود، کودک نیز ممکن است آن الفاظ را زمزمه کند و چه بسا که همچون مادر و به تقلید و همراهی با وی به نماز بایستد؛ دیگر ارزش‌های اخلاقی نیز به همین ترتیب؛ بنابراین بهترین روش تعلیم کودک استفاده از قاعدهٔ «همان کاری را بکن که من می‌کنم» می‌باشد نه «همان کاری را بکن که من می‌گویم»؛ چرا که داشتن یک اسوه و الگوی خوب تأثیر بسیاری دارد.

همچنین آموزش از طریق بازی کردن و قصه گفتن را نیز نباید فراموش کرد، اما باید این امر را نیز لحاظ کنیم که حافظهٔ کودک کمکی به پابندی به آموزش‌ها و اصول اخلاقی نمی‌کند، و توان کودک در تعمیم دادن آموخته‌های خود به موارد مشابه دیگر محدود می‌باشد. همچنین در تعامل با کودک می‌بایست ثبات رفتاری و شخصیتی لازم را داشته باشیم تا درست و نادرست نزد او تثبیت شود؛ بنابراین آنچه امروز اشتباه به شمار می‌آید در هر روز اشتباه خواهد بود.

در مرحلهٔ پنجم عمر، از محبت خداوند متعال به بندگانش، و برخی نام‌های نیکوی وی همچون خالق (کسی که برای ما اعضای چون چشم، بینی و دو دست خلق کرده، حیوانات و گیاهانی را برای ما آفریده که منافع و فوائد بسیار دارد)^۱ و رازق (کسی که به ما آب و غذا روزی می‌دهد)^۲ با کودک سخن گفته می‌شود، به گونه‌ای که از اسلوب پند و اندرز و بر حذر داشتن و تهدید و انتقاد شدید به دور باشد. در مرحلهٔ هفتم از عمر کودک می‌توان از یک جدول ستاره‌ها به شکلی ساده برای امتیاز دادن به رفتارهای مطلوب او استفاده کرد و داستان‌های کوتاه را به کار برد و در کنار آن برای تقویت گفتار و کردار پسندیده در کودک وی را ستود. همچنین در اصلاح و جبران اشتباهات او می‌توان به وی کمک کرد و او را به سبب اصلاح اشتباهش تشویق نمود تا این گونه دشواری امر و سنگینی آن را بر دوش خود احساس نکند، و هر چه کودک پخته‌تر شد، او را بیش‌تر بر محاسبهٔ نفس خویش برانگیزانیم، به ویژه در ده سالگی که امر به نماز مورد تأکید قرار

۱. تنمية المفاهيم الاجتماعية والدينية والأخلاقية في الطفولة المبكرة، حنان العناني، ۱۵۹.

۲. نماء منهج بناء الشخصية الإسلامية، مؤسسة المرعي، ص ۱۰۵.

می‌گیرد و وجدان وی بیش‌تر رشد می‌کند؛ بنابراین می‌توان یک جدول محاسبه‌روزرانه را در دستور کار قرار داد که حاوی برنامه‌های متعادلی باشد که کودک در طول روز به آن‌ها عمل کند و در ابتدا شامل عباداتی همچون نماز و قرائت قرآن باشد که ببینیم آیا کودک آن را انجام داده است؟ و آیا نقصی در انجام این عبادات نداشته؟ دیگر اخلاق نیکو مانند راستگویی و همکاری و احسان به والدین و صله‌ارحام نیز به همین ترتیب. سپس کودک به لیست مربوط به صفات بد نگاه می‌اندازد که آیا مرتکب هیچ یک از آن‌ها شده است یا نه، مانند دروغ‌گویی، دزدی ... در کنار این‌ها باید او را به استغفار و توبه و انجام اعمال صالح و شایسته تشویق نمود که: ﴿إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِبُنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَىٰ لِلَّذِينَ ﴿۱۱۴﴾﴾: «همانا نیکی‌ها، بدی‌ها را از بین می‌برند.» [هود: ۱۱۴] سپس با پایان روز و قبل از خوابیدن، نگاهی به جدول اعمال می‌اندازد و میزان سود و زیان خود را می‌سنجد، آن‌گاه عزمش را جزم می‌کند که کم‌کاری خود در آن روز را جبران نماید و راه جبران آن پیروی و کمک گرفتن از والدین می‌باشد.

اما باید توجه داشته باشیم که کودک هر چه خردسال‌تر باشد، باید فشار کم‌تری به او بیاوریم و او را بیش از توانش مجبور نکنیم. همچنین وی را با دیگر خواهر و برادران و هم‌سن و سالانش مقایسه نکنیم؛ زیرا که ممکن است چیزی برای کودکی مناسب باشد و برای دیگری نباشد، و ممکن است در یک مرحله خاص از عمر کودک قادر به انجام کاری باشد که در مرحله دیگر قادر به انجام آن نباشد. به همین ترتیب ما مریبان که کودک را تربیت می‌کنیم و او را آموزش و تمرین می‌دهیم تا نفس خویش را محاسبه کند، باید بدانیم که خشم و فریاد و داد و فریاد جایگاهی در تربیت ندارد.

امر آموزش و تربیت، امری آسان نیست بلکه به شکیبایی و تلاش و استعانت از خدای متعال نیاز دارد، پس به دنبال ثمره زود هنگام نباشید.

۷ - یاد آور شدن و توصیه به اهمیت خودمراقبتی

گفته شده است: «بهترین راه یاد گرفتن، یاد دادن است.»^۱ هرگاه کودک چیزی را به دیگری یاد می‌دهد، آن امر منجر به تثبیت دانش و ریشه دواندن آن در وجود کودک می‌گردد. بعد از آن که کودک با مفهوم خودمراقبتی و اهمیت آن آشنا شد و حضور و نظارت خداوند را درک کرد و معانی نام‌های نیک خداوند را فهمید و با قلبش با آن زندگی کرد، بعد از آن که چگونگی محاسبه نفس و اصلاح اشتباهاتش را دانست و به تمرین آن پرداخت، بعد از آن که موضع‌گیری‌ها و رویکردهای مثبتی که خودمراقبتی در آن نمایان می‌گردد تقویت گردید، در این جا مربی باید کودک را به جهت تذکر و نصیحت همسن و سالان خود و دعوت آنان به خودمراقبتی آماده کند.

این امر موجب افتخار و سرافرازی کودک نسبت به این ارزش اخلاقی می‌گردد و منجر به این می‌شود که قدر خود را بداند و رفتارهای درونی خود را تقویت کند، چرا که این کار تأثیر بسیای در دستیابی وی به خودمراقبتی و استمرار بخشیدن به آموزه‌های خود دارد. می‌توان کودک را به ترتیبی که در ادامه آمده است در امر تذکر و دعوت به خودمراقبتی یاری رساند:

مکلف نمودن کودک به دعوت یکی از دوستانش و هدایت و راهنمایی وی. این کار یا با یک کارت دعوت، یا پیام تلفن همراه، یا پست الکترونیک انجام می‌شود. همچنین می‌تواند این کار را در سطح خانواده یا در مدرسه انجام داد و کودکان را به اجرا کردن آن مکلف نمود و بر اجرای آنان نظارت کرد. در خلال آن می‌توان از برخی قصه‌ها که از گذشتگان نیکمان به ما رسیده و خودمراقبتی در آن نمایان گشته، بهره جست و فوایدی از آن استنباط کرد، یا می‌توان یک موضوع کوتاه درباره خودمراقبتی و اهمیت آن نوشت، یا این که می‌توان نقشه‌ای برای چگونگی غلبه بر موانع خودمراقبتی در جامعه پیرامون کودک، تحت نظارت مربی طرح‌ریزی کرد، یا دیگر ایده‌های مشابه.

۱. المرشد العملى للتربية على القيم، ص ۲۰۰.

موانع خودمراقبتی و راه‌های غلبه بر آن:

۱- جهل به امور حرام یا سستی در آن

اگر مربی در تعلیم امور حلال و حرام به کودک سهل‌انگاری کند و در توضیح و تبیین حق و باطل مطابق با آنچه در قرآن کریم و سنت نبوی آمده عمل نکند و کم‌کاری و سستی کند، باعث می‌شود کودک در عالمی که نه حرامی و نه حلال می‌شناسد، تباه گردد که در نتیجه این تباهی، از عمل برای رسیدن به هدفی والا و ارزش‌های برتر بازمی‌نشیند، و چه بسا که تمام هم و غم او فقط رفع گرسنگی و ارضای غرائز و رفتن در پی لذت‌های دنیوی باشد.

۲- به کارگیری شیوه قدرت و فشار از جانب مربیان

از مهم‌ترین بازدارنده‌های خودمراقبتی، به کارگیری قدرت بدون هیچ ضابطه‌ای و به شکل ظالمانه و تحمیل یک نظام سختگیرانه بر کودک توسط مربی می‌باشد. مربی در این نظام با سنگدلی با کودک برخورد می‌کند و این سخت‌گیری شامل کلام، تهدید، توبیخ، فریاد زدن و یا تنبیه بدنی می‌باشد؛ در این روش، مربی توجه‌ای به خصوصیات رشد کودک نمی‌کند و به او اجازه ابراز رأی و دیدگاهش را نمی‌دهد و اصرار بر فرمانبرداری بی‌چون و چرای کودک دارد، بدین صورت که مربی در پی دستیابی هر چه سریع‌تر به نتایج می‌باشد، اما حقیقت امر این است که این نتایج فقط ظاهری می‌باشد؛ چرا که کودک مجبور به اطاعت شده و رفتار مورد نظر مربی را از ترس مجازات شدن انجام می‌دهد، مثلاً نماز خواندن، اهمیت دادن به نظافت عمومی، یا مهربانی با کوچک‌ترها و دیگر رفتارهایی که فقط در مقابل چشمان مربی از او سر می‌زند اما در نبود وی، کاملاً بر عکس عمل خواهد کرد.

۳- دوستان بد

دوست بد آن است که دوستش را از اطاعت پروردگار دور کند، چنین رفیقی در دنیا و آخرت برای او شوم و نامبارک است، گناهان را برای دوستش زیبا جلوه

می‌دهد مانند ترک نماز و نافرمانی والدین. اگر اراده انجام کار بدی داشته باشد او را تشویق می‌کند و اگر به انجام کار خوبی همت گمارد وی را سست می‌سازد، اگر از انجام کار زشتی شرم می‌دارد، آن را برای وی آسان می‌کند، در تحصیل علم او را به کم‌کاری و بی‌داری که سبب جهل و بی‌سوادی او می‌گردد؛ در نتیجه، به راحتی به دام دزدان عقل و دین، مثلاً فروشندگان مواد مخدر می‌افتد که این خود موجب هدر رفتن زندگی و عمری می‌گردد که خداوند به حفظ آن دستور داده است. ممکن است کودک از دوست بد چیزی جز بدنامی نصیبش نشود که البته این خود نهایت زشتی و بدفرجامی است و ممکن است کودک اعمال خود را با اعمال دوست بدش مقایسه کرده و آن را کم بداند و در نتیجه بر گناه و انحراف خود بیافزاید. عاقبت چنین کسی این است که در روز قیامت به سبب دوست بدی که اختیار کرده است انگشت ندامت بر دهان می‌گیرد، خداوند متعال فرموده است:

﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيْتَنِي أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَيْلًا ﴿٧٧﴾
 يَوْمَئِذٍ لَيْتَنِي لَمْ أَخَذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٧٨﴾ لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي
 وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ﴿٧٩﴾﴾: «یاد آور روزی را که ظالم دست خود را از ندامت می‌گزد و می‌گوید: ای کاش همراه و همنشین پیامبر بودم. وای بر من! ای کاش فلانی را دوست خود انتخاب نمی‌کردم. او مرا بعد از این که قرآن برای هدایتیم آمد از ذکر خدا گمراه کرد، همانا - شیطان مایه خذلان و گمراهی انسان است.» [فرقان ۲۷ - ۲۹] رسول اکرم ﷺ نیز می‌فرماید: «الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُجَالِلُ: انسان بر دین دوست خود می‌باشد، پس هر یک از شما باید بنگرد که با چه کسی دوست می‌شود.»^۱

۱. روایت احمد، ابو داوود و ترمذی.

۴ - ضعف اعتماد به نفس

ضعف اعتماد به نفس در کودک، یعنی عدم اعتماد او به توانایی‌ها و استعدادهایی است که خداوند به وی عطا کرده است، و همچنین عدم اعتماد به اخلاق خود و ارزش‌هایی که برخاسته از درون خود او می‌باشد نه از نظارت والدین و جامعه پیرامونش. این امر علت‌های بسیاری دارد از آن جمله:

- انتقاد از کودک به هنگام انجام دادن کارهایش یا فشار آوردن بر او به شکلی پیوسته، برای انجام دادن کاری که در توان او نیست.

- افراط در تنبیه به هنگام اشتباه کردن کودک، این امر باعث می‌شود کودک خود را پست و بی‌ارزش ببیند.

- استفاده از شیوه توهین‌آمیز، ترساندن کودک، و تهدید مدام برای جلوگیری از رفتارهای او.

- مقایسه او با دوستان و هم‌تایانش که در همان مرحله سنی او می‌باشند. این‌ها موجب سرکوب شخصیت کودک و در نتیجه احساس نقص و ناتوانی در نزد او می‌گردد و این کودک به یک طعمه آسان برای دوستان بد تبدیل می‌شود که نه می‌تواند با دیگران مواجه شود و نه آنان را در جهت آنچه متناسب با سطح علم و ادراک خودش می‌باشد هدایت کند.

عوامل بازدارنده خودمراقبتی در استفاده از دستگاه‌های هوشمند:

۱- سهولت دسترسی به موارد ممنوع بدون هیچ بازدارنده‌ای

فشردن تنها یک دکمه با انگشت کودکی کوچک، بدون هیچ زحمتی او را به پایگاه‌های اینترنتی ممنوع و غیرمناسبی می‌رساند که متناسب با سن او نیز نیستند و یا پایگاه‌هایی که حاوی مطالب و محتوای مغایر با آداب بوده و گاهی در آن تصاویر مستهجن نیز موجود است که فحشا و رذایل اخلاقی را اشاعه می‌دهد؛ در نتیجه رفتارهایی از کودک سر می‌زند که از منظر دین و اجتماع به طور کلی غیر قابل قبول است؛ این نوع رفتارها ممکن است کاملاً دور از چشم پدر و مادر و در بی‌خبری آنان رخ دهد.

۲ - جذابیت سمعی و بصری فناوری برای کودک

تکنولوژی و فناوری برای کودک، دنیایی جذاب است. تکنولوژی هم گوش و هم چشم را مخاطب قرار می‌دهد و دنیایی است پر از طرح‌های زیبا، هیجان‌انگیز و گیرا که در آن تصاویر با متون در هم آمیخته‌اند، و امکان تعامل و صداگذاری در آن فراهم شده است. همچنین اسباب سرگرم‌کننده و قابلیت‌هایی خارق‌العاده را در خود دارد که بدون هیچ زحمتی قابل دسترسی هستند و هیچ یک از این‌ها در عالم حقیقی کودکی برای وی فراهم نیست.

۳ - وابستگی و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی

منظور از اعتیاد، استفاده بیمارگونه از رسانه‌های اجتماعی است. این امر موجب می‌شود کودک حیات اجتماعی خود را ترک و ساعات طولانی در این شبکه‌ها و رسانه‌ها پرت شود، تا جایی که می‌بینیم قادر به ترک آن نیست با این که اموری مهم و ضروری را بدون هیچ دستاوردی ترک نموده که در نتیجه مسبب مشکلات سلامتی و روانی و اجتماعی برای وی می‌شود، از آن جمله: چاقی، ضعیف شدن چشم‌ها، اختلالات خواب، پریشانی، عدم توانایی تمرکز کردن، افت تحصیلی، کناره‌گیری کودک از خانواده به طور خاص و از جامعه به طور عام، کسل شدن، اختلالات روانی، استرس، افسردگی و دیگر مشکلات.

برخی از راه‌های غلبه بر عوامل بازدارنده خودمراقبتی:

۱- توضیح مربی از احکام حلال و حرام

توضیح احکام باید چنان باشد که در قرآن کریم و سنت نبوی ﷺ آمده است؛ همراه با این امر، باید مربی تلاش خاصی داشته باشد بر استوار کردن این حقیقت در ذهن کودک، که منبع این احکام، شریعت پاک الهی است و هر حکم دیگری از هر منبعی دیگر، قابل اعتبار نیست. بنابراین حکم تنها از آن خداست، و اوست که به منفعت انسان آگاه است و صلاح وی را می‌داند. علاوه

بر توضیح این احکام، باید کودک را از اماکنی که گناه در آن به وقوع می‌پیوندد دور کرد؛ خداوند متعال می‌فرماید: ﴿فَلَا تَقْعُدُوا مَعَهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ﴾: «با آنان همنشین مشوید تا این که وارد صحبتی دیگر شوند.» [نساء: ۱۴۰] همچنین دوری گزیدن از اماکن فتنه‌انگیز چنان که در حدیث کسی که صد نفر را کشته بود، آمده است: «... به سمت فلان سرزمین برو؛ در آن جا مردمانی هستند که خدا را می‌پرستند، تو نیز با آنان خدا را پرستش کن و به سرزمین خود بازنگرد، چرا که بد سرزمینی است.»^۱

یکی از مادران می‌گفت: «از بهترین راه‌های تقویت خودمراقبتی در فرزندانم ربط دادن کارهایشان به نظارت الهی است، نه به نظارت سرپرستان، در کنار آن، در هر عملی که مخالف دین می‌باشد به هنگام نهی از آن، حکم شرعی آن را بیان می‌کنم؛ همچنین عواقب شرعی، ارزشی و اخلاقی آن را توضیح می‌دهم تا آگاهی و امتناع از کار خطا در وجودشان با دلیل باشد، نه همچون دیگر نواهی مرتبط با مصالح دنیوی از جانب پدر و مادر که دلیل روشنی ندارد. بنابراین فرزندان من در خود یک دستاورد علمی می‌بینند که موجب می‌شود در حین نهی کردن دیگران از کاری، احساس سربلندی کنند، زیرا که نصایح آنان با دلیل و بیان علت می‌باشد. این راه (نصیحت همراه با علم و دانش) بعد از خداوند یکی از وسایل قوی و مهم در تقویت خودمراقبتی می‌باشد.

۲ - پرورش روانی کودک و برآوردن نیازهای وی

پرورش روانی کودک عبارت است از آماده‌سازی روانی و عاطفی او برای ماموریتی که در زندگی بر دوش اوست؛ همچنین رشد دادن ویژگی‌های خوب و صفات مثبت در وجود او و حفظ ویژگی‌های فطری و مراقبت و پرورش دادن آن‌ها؛ همچنین تشکیل رویکردهای روحی - روانی وی درباره زندگی، هستی و انسان. این رویکردها همان چیزی است که ملاک‌های تشخیص حق از باطل،

۱. صحیح مسلم، ۳۳۸/۱۳.

درست از نادرست و مقبول از مردود در وجود کودک شکل می‌دهد. تربیت روحی و روانی همچنین باعث می‌شود رشد غریزه‌ها و کنترل آن‌ها در چارچوب قواعد اسلام، آن هم بدون سرکوب و یا آزادی مطلق محقق گردد.

تربیت روانی بر پایه توجه به نیازهای بشری استوار می‌باشد. نیازهایی که از مهم‌ترین انگیزه‌های رفتاری در زندگی کودک به شمار می‌آید؛ این نیازها در راستای محقق شدن فرآیند پرورش اجتماعی، و سازگاری برای تحقق شخصیتی سالم و بدون اختلال عمل می‌کنند و می‌توان این گونه آن‌ها را جمع‌بندی کرد: نیاز به آرامش، نیاز به عشق متقابل، نیاز به تحسین دیگران از وی، نیاز به آزادی، نیاز به به رسمیت شناخته شدن او توسط دیگران، نیاز به موفقیت، نیاز به نیرویی ضابطه‌مند که دایره آزادی را برای وی مشخص کند.^۱

۳ - وضع ضابطه‌ها و قاعده‌ها در درون خانواده

تقویت خودمراقبتی بدون وضع قواعد و ضوابط برای استفاده از دستگاه‌های هوشمند، بسیار شبیه است به کسی که شنا کردن را به فرزندش می‌آموزد و سپس او را در حال شنا، بدون مراقبت و پیگیری رها می‌کند؛ می‌توان تصور کرد چه اتفاقی برای کودک خواهد افتاد!

قواعد و ضوابط، یک نظام و یک برنامه روزانه را به همه ارائه می‌دهد و مشخص می‌کند که چه کاری شایسته است و از چه کاری باید اجتناب ورزید. هر چقدر قانون بیش‌تر مورد توافق مربی و کودک باشد، اثربخشی بیش‌تری در عمل خواهد داشت، و آنچه در این‌جا مهم است این است که برای استفاده از سیستم‌های الکترونیک چه در داخل خانه چه در بیرون، باید ضوابطی برقرار شود، و باید نسبت به مربی مطمئن شد که قادر به اجرای آن ضوابط می‌باشد و تسلط وی بر اوضاع در چارچوب مدیریت و نظم‌بخشی باشد، نه در چارچوب اعمال قدرت و زور، همچنین باید به دور از خشونت، سخت‌گیری و فریاد زدن باشد.

۱. الحاجات النفسية للطفل، ص ۸

مراحل وضع قواعد و ضوابط:

- یک گردهمایی خانوادگی در فضایی گرم و صمیمی برقرار شود و سپس مربی محبت و نگرانی خود نسبت به کودک را به او یادآور شود، و نکات منفی و مشکلاتی را که در نتیجه استفاده از ابزار الکترونیک و اعتیاد به آن‌ها برای کودک یا خود مربی اتفاق می‌افتد، به او گوشزد کند، سپس راه‌حلی از وی بخواهد تا این‌که سرانجام هر دو به قواعد و قوانینی برای استفاده از این ابزار دست پیدا کنند، بعد از آن مربی از کودک می‌خواهد عواقب مخالفت با این قواعد را به خاطر آورد و این تنبیهات باید متناسب با اندازه خطای مرتکب شده باشند و مربی در اجرای آن‌ها کاملاً پایبند و دوراندیش باشد (این در حالی است که سن کودک بیش از هشت سال باشد، اگر کوچک‌تر از این باشد مربی باید ابتدا قاعده را وضع و سپس آن را برای کودک توضیح داده و علت چنین قانونی را برای او روشن کند.)

- از دل هر قاعده‌ای رفتاری مطلوب مشخص گردد برای مثال: (ممنوع بودن همراه داشتن ابزار الکترونیکی در داخل اتاق خواب) از منظر رفتاری این بدان معناست که (وسیله‌ات را در مکان مشخص شده بگذار و سپس وارد اتاق خوابت شو تا این گونه از خوابی شیرین بهره‌مند شوی.)

- علت هر قاعده‌ای توضیح داده شود تا کودک این گونه برداشت نکند که مربی می‌خواهد فقط قدرت و سلطه خود را از راه تحمیل این قوانین به اجرا گذارد.
- توجه به سن و رشد هر یک از اعضای خانواده واقعاً مهم است؛ آنچه در مورد کودکی ۵ ساله اجرا می‌شود، در مورد کودک دوازده ساله اجرا نمی‌شود، مثلاً: (کودک ۵ ساله اجازه دارد یک ساعت در روز تلویزیون ببیند اما اجازه ندارد از ابزار هوشمند استفاده کند، در حالی که کودک دوازده ساله اجازه دارد یک ساعت در روز از ابزار هوشمند استفاده کند.)

- قواعد به صورت واضح و مشخص نوشته شوند و در چند جای خانه و در اتاق همه اعضا توضیح داده شوند و مهر یا امضای مربی و کودک پای آن خورده باشد.

- دوره‌می خانوادگی هر از چند گاهی برای یادآوری و تشویق اعضا نسبت به انجام قواعد برگزار شود.

- همه باید بدون استثناء خواهان عملی کردن این قواعد باشند.

- مربی باید خود نیز به رعایت قواعد پایبند باشد و در به کارگیری و اجرای تنبیه و مجازات کسانی که از رعایت قوانین سرپیچی می‌کنند، بکوشد.

تجربه‌ی یکی از دوستانم با نام آمنه مصلوف: فرزندان به شخصیت‌هایی پایبند و قواعدی اساسی اما بدون سختگیری نیاز دارند. رعایت این قواعد و قوانین بر تمام اعضای خانواده واجب است. قواعد مذکور فرزندان را با ثبات‌تر و منضبط‌تر می‌گرداند و حقوق آنان را محفوظ می‌دارد علاوه بر این که حقوق والدین به راحتی و با احترام حفظ می‌شود. این چیزی است که بنده الحمدلله با وضع قوانین واقعا به آن دست یافتم، پس از آن که برای آنان (اعضای خانواده) هدف از این قوانین و دستاوردهایی را که همگی به طور یکسان، کسب خواهیم کرد، روشن نمودم. به این ترتیب که در ابتدا وقتی دختر بزرگم شش ساله بود، داشتن یک ابزار هوشمند شخصی برای هر یک از اعضا ممنوع شد و آن‌ها بر حسب مرحله‌ی سنی خود می‌توانستند از ابزار من استفاده کنند تا به این شکل همه تابع من باشند. در مقابل به صورت ماهانه مبلغی برای هر یک از اعضا در نظر گرفته شد تا کتاب‌ها یا بازی‌های مناسب خود را خریداری کند. الحمدلله همه احساس قدرشناسی می‌کردند و کسی خود را محروم نمی‌دانست. درست است که در ابتدا اجرای این برنامه به خصوص رعایت انضباط بسیار سخت بود، اما دوراندیشی و اجرای قواعد با جدیت و عدم سهل‌انگاری در تنبیهات ناشی از قانون‌شکنی، موجب شد همه چیز به روال مطلوب باشد و بدین ترتیب بسیاری از درگیری‌ها بین فرزندان این گونه شکسته شد، اما بعد از این که دخترم به سن نوجوانی رسید اوضاع کمی فرق کرد. او از بعضی قوانین گله داشت؛ زیرا او بزرگ شده بود و قوانین آزادی را از وی سلب می‌کرد، اما من به لطف خدا با گفت‌وگو بر این مشکل غلبه کردم؛ بدین صورت که برای وی توضیح دادم همان طور که حقوق و تکالیفی دارد، در قبال دیگران نیز مسوولیت‌هایی دارد که باید به آن‌ها احترام بگذارد و عمل کند؛ سپس

در حالی که ۱۵ ساله شده بود، دوستانی را که بر وی تاثیرگذار بودند پیدا کردم، به او یک دستگاه هوشمند مختص خودش دادم. بسیاری از کارهایش را با من در میان می‌گذاشت، حتی برادران کوچکش را راهنمایی و آن‌ها را به احترام گذاشتن به قوانین تشویق می‌کرد.

باید به این نکته مهم اشاره کنیم که این قوانین نباید مستبدانه باشند، و این‌که باید قوانین ثابتی باشند، متغیر و تابع احساسات نباشد تا فرزندان به صحت آن‌ها ایمان بیاورند؛ بدین صورت اعضای خانواده با همدیگر دارای تفاهم و ارتباط بیش‌تر می‌گردند و در مهیا ساختن نسلی مسئولیت‌پذیر، جدی و منضبط سهیم می‌شوند.

مثال‌هایی از قواعد لازم الاجرا هنگام استفاده از ابزار الکترونیکی:

- کودک اجازه ندارد هر گونه اطلاعات شخصی مانند نام، آدرس و شماره تلفن به دیگری بدهد؛ زیرا او نمی‌داند این اطلاعات چگونه و در چه موردی به کار گرفته می‌شوند.
- کودک اجازه ندارد به افراد ناشناس و بیگانه پاسخ دهد، و در صورت رخ دادن این اتفاق موضوع را به مربی ابلاغ می‌کند.
- در ایام مدرسه، کودک اجازه ندارد از وسایل ارتباطی استفاده کند، اما در ایام تعطیلات می‌تواند بین دو تا سه ساعت فقط در روز از این وسایل استفاده کند.
- لزوم حفظ کردن یک مطلب مفید در طول روز، و همچنین لزوم مطالعه و تحقیق و پرداختن به یک سرگرمی که کودک آن را دوست دارد.
- بهتر است کودکان پست الکترونیک (ایمیل) مستقل نداشته باشند و از ایمیل والدین استفاده کنند.

پیشنهادهایی به مربی

- مربی باید از حفاظت تکنولوژیکی ابزار مورد استفاده مطمئن شود که شامل بررسی و مرور صلاحیت و قابلیت برنامه‌های آنتی ویروس و بک آپ تهیه کردن از محتویات شخصی و بروزرسانی مداوم این وسایل می‌باشد.

- نظارت بر وب‌گردی کودکان از طریق بررسی سایت‌هایی که به آن مراجعه کرده‌اند.

- رمز عبور شبکه به کودکان داده نشود، تا از وارد شدن آن‌ها به فضای اینترنت در اوقات غیرمناسب جلوگیری شود.

- یک روز در هفته به عنوان تعطیلی و روز بدون وسایل اعلام گردد و در این روز همه اعضا خانواده ابزارهای هوشمند را کنار بگذارند.

۴ - استفاده از فیلترینگ و برنامه‌های نظارتی:

برنامه‌های متعددی وجود دارد که جهت حفاظت از کودکان در حین استفاده از کامپیوتر و سیستم‌های هوشمند عمل می‌کنند و آنان را از ورود به سایت‌های بد و ممنوع یا سایت‌هایی که مناسب گروه سنی کودکان نیست منع می‌کنند، از آن جمله عبارتند از:

- موتورهای جستجو را از دسترس کودکان دور کنیم و از موتور جستجوی مخصوص آنان استفاده شود مانند:

۱ - مرورگر www.yahooligans.com



۲ - مرورگر یا همان برنامه‌ی هدایت‌کننده^۲، حاوی مزایای متعددی است که وب‌گردی را برای تمام اعضای خانواده امن و لذت‌بخش می‌کند و می‌توان با مزیت‌های برنامه‌ها آشنا شد و آن‌ها را دانلود کرد.

۱. کیف نربی اُبنائنا فی زمن الانفتاح الإعلانی، ص ۱۰۱.

۲. طرق تقیة لحماية الاطفال من مخاطر الانترنت، احمد کردی، مقاله اینترنتی.



۳- مرورگر www.kidrex.org



۴- برنامه Golden Filter Pro

برنامه‌ای دارای قابلیت دسترسی آسان، که به راحتی می‌توان آن را دانلود و از آن استفاده کرد، از ویژگی‌های آن: عدم راه‌اندازی و نمایش سایت‌های غیراخلاقی، اطمینان از محتویات سایت‌هایی که فرزندان به کار می‌برند، ثبت عملکرد دیگران در سیستم و سایت‌هایی که به آن‌ها مراجعه شده، ممنوع کردن سایت‌های ویروسی و اعلان‌های آزار دهنده. این برنامه به طور خودکار خود را پنهان می‌کند، به گونه‌ای که هیچ کاربری نمی‌تواند وجود آن را احساس کند.^۲

۱. دلیل السلامة لاستخدام الانترنت للاطفال، ریم فائز، مقاله اینترنتی.

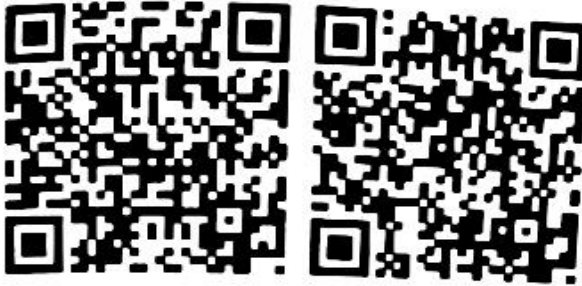
۲. کیف نربی أبنائنا فی زمن الانفتاح الاعلامی، ص ۱۰۴.

۵- برنامه K9 Web Protection

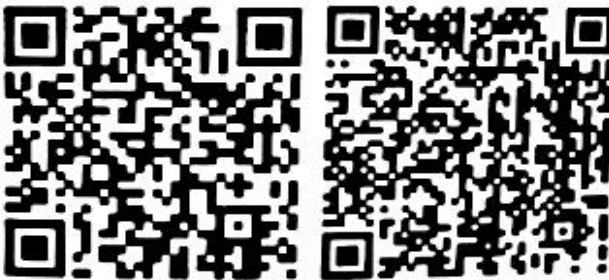
برنامه‌ای رایگان که از سایت شرکت Blue Coat قابل دانلود می‌باشد و دقتی بسیار بالا در ثبت محتویات وب دارد. برای دانلود به سایت شرکت مراجعه شود.^۱



در این جا روش دانلود آن توضیح داده شده است:



ویژگی خانواده در سیستم ویندوز، که استاد عبدالعزیز حمادی آن را شرح داده است.



^۱. همان.

۶- برنامه Cyber Patrol

از بهترین برنامه‌هایی است که از رسیدن به سایت‌هایی که حاوی مطالب نامطلوب است ممانعت می‌کند. در زمینه حفاظت در برابر سایت‌های نامناسب به شمار می‌آید و می‌توان نسخه‌ها را که بر حسب سن کودکان دسته‌بندی شده است، دریافت کرد.

۷- برنامه Surfwatch

این برنامه به والدین کمک می‌کند سایت‌هایی را که کودکان به آن‌ها مراجعه کرده‌اند، پیگیری کند و قادر است از بیش از ۱۰۰۰۰۰ سایت بد^۱ ممانعت کند.

– پاکسازی برنامه مارکت (بازار) یا فروشگاه از محتویات بد:

برای پاکسازی برنامه بازار در سیستم عامل آندروید می‌توان این مراحل را انجام داد:

- ۱- باز کردن برنامه مارکت و سپس رفتن به قسمت تنظیمات،
 - ۲- در پایین صفحه گزینه پاکسازی محتوی را انتخاب می‌کنیم،
 - ۳- گزینه اوکی را برای همه انتخاب می‌کنیم و سپس موافقم را می‌زنیم.
- قفل‌گذاری برای بعضی برنامه‌ها به هنگام سپردن دستگاه به کودکان:
- این امر در سیستم عامل آندروید امکان‌پذیر است، به گونه‌ای که باز کردن برنامه فقط توسط مربی انجام می‌شود. روش قفل‌گذاری به شرح زیر است:
- ۱- منوی برنامه‌ها را از صفحه اصلی باز نموده، آیکون (PLAY) را انتخاب می‌کنیم.
 - ۲- روی نشانه جستجو کلیک می‌کنیم و سپس (برنامه قفل) را می‌نویسیم.
 - ۳- آیکون برنامه (Applouk) روی صفحه نمایان می‌شود و در آن ذکر شده که این برنامه رایگان است، برای نصب برنامه روی آن کلیک کن.
 - ۴- بر روی گزینه نصب کلیک کنید.

۵- سپس بر روی گزینهٔ قبول، کلیک کنید. نصب برنامه به صورت خودکار انجام می‌شود.

۶- بعد از اتمام نصب، روی گزینهٔ باز نمودن برنامه کلیک کنید.

۷- رمز عبور مد نظر خود را وارد کنید تا تمام برنامه‌هایی که می‌خواهی قفل شوند.

۸- برنامه از شما می‌خواهد یک بار دیگر کلمهٔ عبور را وارد کنید.

۹- پرسش امنیتی و پاسخ آن را برای حالتی که رمز عبور را فراموش می‌کنید وارد کنید.

۱۰- لیستی از تمامی برنامه‌های موجود در دستگاه برای شما نمایان می‌شود که همه آن‌ها در دسترس و بدون قفل می‌باشند.

۱۱- رمز کنار قفل را به سمت برنامه‌ای که می‌خواهی قفل کنی حرکت بده.

۱۲- می‌توانید بعد از قفل برنامه‌های مورد نظر، از برنامه خارج شوید.^۱

- کنترل، حفاظت و ممنوع کردن برنامه‌های نامناسب در صورتی که کودکان از سیستم عامل‌های هوشمند اپل استفاده می‌کنند بدین شرح است:

۱- کلیک کردن بر روی آیکن تنظیمات که بر روی صفحهٔ دستگاه موجود است.

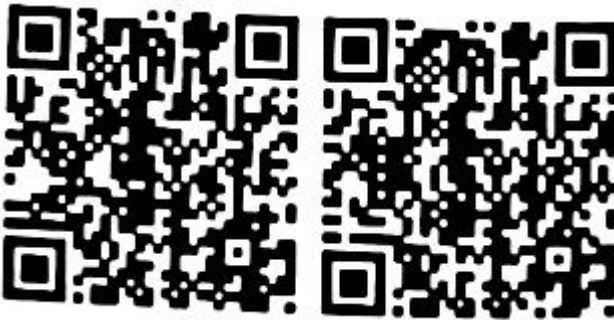
۲- گزینهٔ تنظیمات عمومی را انتخاب کن. در پایین صفحهٔ کلمه (قفل‌ها) را می‌بینی، آن را کلیک کن.

۳- متوجه می‌شوی که ورود به تمامی برنامه‌ها مجاز است، بر روی کلمهٔ قفل‌گذاری کلیک کنید.

۴- رمز ورود را برای تنظیمات قفل وارد کن (به صورتی که ورود به تنظیمات قفل‌ها یا تغییر آن جز با وارد کردن رمز عبور امکان‌پذیر نباشد) این رمز ۴ شماره دارد.

۱. حلول عملیة للوالدین عند استخدام التقنیة للاطفال، ص ۳۳.

- ۵ - دستگاه از شما می‌خواهد یک بار دیگر رمز عبور را وارد کنید.
- ۶- اکنون می‌توانید برای همه برنامه قفل بگذارید و آن‌ها را کنترل کنید.
- ۷- شما می‌توانید برنامه‌هایی را که مایل به قفل کردن آن‌ها هستید، با حرکت دادن رمز در کنار آن‌ها قفل کنید. برنامه‌های قفل شده بعد از آن مخفی می‌شوند و شما نمی‌توانید وارد آن‌ها شوید تا موقعی که قفل برنامه‌ها باز شود.
- ۸- شما می‌توانید بر نوع فیلم‌هایی که در دستگاه پخش می‌شود کنترل داشته باشید یا اجازه پخش آن را ندهید.
- ۹- می‌توانید دستگاه خود را از برنامه‌های نامناسب و مخمل پاکسازی کنید، این امر با تعیین گروه سنی خاص برای کاربر دستگاه امکان‌پذیر است، این گونه بسیاری از برنامه‌های نامناسب مخفی می‌شوند.^۱
- استفاده از برنامه OurPact برای کنترل دستگاه‌های هوشمند کودکان، میتوان به روش دانلود آن در این جا اطلاع یافت:



۱. حلول عملية للوالدين عند استخدام التقنية للأطفال، ص ۳۷.

- استفاده از برنامه You Tube Kids برای کودکان که مخصوص سیستم عامل آندروید است و می‌توان از این جا دانلود کرد:



۵ - مقابله با بیکاری، به کار بردن جایگزین‌هایی که وابستگی به دستگاه‌های هوشمند را کاهش می‌دهد:

باید اوقات فراغت کودکان را کاهش داده و به جایگزین‌هایی برای آن‌ها بیاندیشیم تا دستگاه‌های هوشمند تنها جزیی از برنامه‌های آموزشی و سرگرمی آنان باشد و نه بیش‌تر. این مسؤولیت بر دوش مربیان است. در ادامه به ذکر برخی ایده‌ها که می‌توانند به ارائه جایگزینی مفید و لذت‌بخش برای دستگاه‌های هوشمند کمک کنند می‌پردازیم:

- مربی باید سرگرمی‌های مورد علاقه کودکان را کشف و آن را توسعه دهد. هر کودکی به زمینه‌ای معین اهتمام می‌ورزد. این توجه و اهتمام را گسترش دهید تا به یک علاقه نزد کودک تبدیل شود. می‌توان کودک را به دوره‌های آموزشی برد یا برای او چند کتاب مناسب خرید.

- فراهم کردن کتابخانه‌ای کوچک برای کودکان که حاوی چند کتاب داستان یا کتاب‌های معما بوده و از درون این کتاب‌ها مسابقاتی ساده برای کودک برگزار نمود.

- وقتی را هر چند اندک به خانواده اختصاص دهیم و به مطالعه سیرت رسول الله ﷺ یا صحابه، پادشاهان و بزرگان تاریخ و بهره‌برداری از آن‌ها بپردازیم.

- گوشه‌ای از خانه را به فعالیت کودکان اختصاص دهیم تا مدتی از وقت خود را در آن بگذرانند. همچنین ابزاری را که ممکن است کودکان در برخی کارها به آن نیاز پیدا کنند فراهم کنیم مانند: قیچی، چسب، برگه‌های رنگی، جعبه یا بطری پلاستیک، دفتر یا مجله‌های قدیمی، سبد زباله

- کودکان را به نقاشی تشویق کنیم و آثار آن‌ها را در قسمتی از خانه آویزان کنیم.

- فراهم کردن اسباب بازی‌های پلاستیکی (جورچین) و حوضچه‌های شنی (در صورت امکان). این بازی‌ها برای رشد و شکوفایی مهارت کودک مناسب هستند.

- (غذای مورد علاقه): یک روز در هفته برای مهیا کردن غذای مورد علاقه یکی از کودکان تخصیص داده شود و این امر با نظارت مادر و کمک همه اعضا انجام گردد. در هفته بعدی برای کودک دیگر همین کار را بکنیم.

- می‌توان کودکان را در ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، فوتبال و غیره شرکت داد؛ در انواع درختان و حشرات تامل و تفکر نمود و کودک را با آن‌ها آشنا کرد.

- یک روز در ماه یا هفته را به دیدن اماکن دیدنی شهر یا روستا اختصاص دهیم، مانند بازار، موزه، باغ، کتابخانه. برنامه‌ریزی برای سفر نیز توسط کودکان انجام شود.

- فراهم نمودن فرهنگ لغت‌های کتابی یا الکترونیک تا کودک عادت کند به هنگام مواجهه با موضوع سخت یا کلمه‌ای دشوار به آن مراجعه کند و مربی باید ابتدا در امر جستجو به کودک کمک کند و سپس وی را تشویق کند که به تنهایی این کار را انجام دهد.^۱

۱. رجوع شود به: کیف نجیب اُبنائنا مخاطر الإعلام، ص ۶۷

- یک ساعت در هفته را به همکاری با کودکان در برخی فعالیت‌ها اختصاص دهیم تا بعضی ارزش‌ها نزد آن‌ها تقویت گردد. فعالیت‌های موجود در این کتاب می‌تواند شروعی برای آن باشد. یا به کتاب «القیمة التربویة الاسرّیة: ارزش‌های تربیتی خانواده»، تالیف دکتر علی الشیبلی یا کتاب «متعة التریبة: لذت تربیت» از انتشارات قمم المعرفة، یا به کتاب «دلیل المربی لأنشطة الناشئة: راهنمای مربی برای فعالیت‌های نوجوان»، مراجعه نمود. لینک دانلود آن:



۶ - الگو (اسوه)

دکتر عبدالکریم بکار می‌گوید: «ما تا زمانی که به تربیت خودمان نپردازیم هرگز نخواهیم نتوانست، نقش تربیتی خود را به خوبی ایفا کنیم. ما کوچک‌ترها را تربیت می‌کنیم، در حالی که هر یک از ما معایبی داریم که نیاز به اصلاح دارد و به همین دلیل می‌گوییم: کودکان باید والدین خود را الگوی تربیتی خود بدانند.»

در این زمینه می‌توان از راه‌کارهای زیر استفاده کرد:

- دور کردن دستگاه‌های هوشمند از جلسات خانوادگی

- دستگاه‌های هوشمند جای مطالعه کتاب را نگیرد.

- از ابزار هوشمند به عنوان ابزار سرگرمی و بازی استفاده نشود.^۱

۱. رجوع شود به: اولادنا و وسائل التواصل الإجتماعی، ص ۷۶.

و در پایان:

کودکان به شما پیشنهاد می‌دهند که برای استفاده آنان از ابزار هوشمند، قانون‌گذاری کنید.

در برنامه «خودمراقبتی نسل دستگاه‌های هوشمند» که جامعه هدف آن دختران سنین ۹ تا ۱۲ سال است این پرسش مطرح می‌شود: راه‌کار عملی برای کودکانی که می‌گویند مشغول درس خواندن هستند، اما در واقع مشغول بازی با آی‌پد خود هستند، چیست؟

بیش‌تر پاسخ‌ها دال بر این است که استفاده آنان از این ابزار را قانونمند کنیم؛ مثلاً «تعیین وقت خاص برای بازی با آی‌پد» «برداشتن آن» «لیست کردن کارهایی که کودکان باید انجام دهند» «تعیین تنبیه برای بازی کردن در وقت گفتگو» «تشویق کودک برای متمرکز شدن روی گفت‌و شنود» و دیگر پاسخ‌هایی که حول این موضوع می‌چرخد.

کودکان احساس می‌کنند مشکلی هست که از آن رنج می‌برند و بر جنبه‌های مختلف زندگی آنان تاثیر گذاشته است، اما جز با کمک مربیان نمی‌توانند آن را حل کنند. سُهّا، دانش‌آموز کلاس ششم ابتدایی می‌گوید: «زمانی که ابزار هوشمند، در دسترس ماست» هرگز نمی‌توانیم آن را کنار بگذاریم.

نامه یک دختر بچه به والدینش:

پدر و مادر! می‌دانم که شما مرا دوست دارید و دنبال این هستید که تمام خواسته‌های مرا فراهم کنید، شاید حتی متوجه نقص من نسبت به دیگران نشوید، اما چیزی که من از شما می‌خواهم این است که بهترین کار را برای من انجام دهید، و آن این است که به من وقت بدهید، تا از کودکی‌ام لذت ببرم و نشاط و سرزندگی را در خود بیابم. من دوست دارم حرکت کنم، از این‌جا به آن‌جا بروم، یا ببرم یا فریاد بزنم ...

نیاز دارم که پیرامون خود را کشف کنم؛ پس بگذارید بازی کنم و پاک‌بازی کودکی را زندگی کنم، برای همین به بازی‌های حرکتی بیش‌تری نیاز دارم، بازی‌هایی به دور از دستگاه‌های هوشمند که آزادی‌ام را سلب کرده‌اند. شما باید بدانید که من بسیار کنجکاو و دنبال حقیقتم و نیاز دارم که تمام اتفاقاتی که در برابر چشمانم رخ می‌دهند، برایم توضیح داده شود. اگر به من اجازه استفاده از ابزار هوشمند دادید برای من محدودیت‌هایی قرار دهید که مرا از دنیای اینترنت محافظت کند؛ چرا که من هنوز کوچکم، و در این امر سهل‌انگاری نکنید. با من با محبت و دوراندیشی رفتار کنید. برایم زمان اندکی بگذارید تا تکنولوژی را بیاموزم و از آن استفاده کنم، و این تکنولوژی موجب زیان و نابودی من نگردد!

این ابزار را در مناسبت‌های شادمانی‌مان مانند عیدها و دیگر شادی‌ها از من دور کنید تا بتوانم با همسن و سالانم به بازی و تفریح پردازم و با آنان ارتباط برقرار کنم و مهارت‌های اجتماعی و احساسی من شکوفا شود تا بعد از آن که بزرگ شدم خاطره‌ای زیبا برای من باشد.

بر بی‌تابی و اصرار من برای برداشتن قوانین و محدودیت‌ها بردبار باشید، و به من یادآوری کنید که این‌ها برای محافظت از من و به سبب محبت و توجه شما به من است، با دادن آن ابزار هوشمند، مرا ساکت نکنید، درست است که من در ابتدا شما را خسته خواهم کرد تا از آثار اعتیاد به این ابزار و دیگر وسایل هوشمند بهبود یابم، و یادتان باشد که با گذر زمان به این موضوع عادت می‌کنم و به دنبال جایگزینی برای آن می‌گردم (شما باید آن جایگزین را برای من فراهم کنید تا بیکاری و سردرگمی مرا خسته نکند!)

در استفاده از ابزار هوشمند برای من الگو و سرمشق باشید، مثلاً مرا به مطالعه امر نکنید در حالی که این ابزار خود شما را از توجه به من بازداشته است آن هم بدون این که فایده‌ای برای شما داشته باشد!

در بعضی از کارهایی با من مشارکت کنید، این امر مرا بسیار خوشحال می‌کند و شما را به من نزدیک می‌کند و باعث می‌شود احساس آرامش و مهم بودن بکنم. برایم به درگاه خداوند برایم بسیار دعا کنید، با تضرع از او بخواهید تا در جامعه، فردی تاثیرگذار و به دنبال رضای خدا باشم. همواره پایبند راه مستقیم الهی باشم و خداوند چشم شما را به عاقبت به خیری من روشن کند و در روز قیامت در ترازوی کارهای نیک شما باشم: «پروردگارا! از همسران و فرزندان ما، نور چشمی به ما عطا کن و ما را پیشوای پرهیزگاران قرار بده.» [فرقان: ۷۴]

امضاء: دختر کوچک شما

دوم: ویژگی‌های دوران کودکی

هر مرحلهٔ سنی ویژگی‌هایی دارد که آن را از دیگر مراحل متمایز می‌کند و ممکن است مربی آنچه در کودک می‌بیند در حقیقت مشکل نباشد، بلکه فقط از ویژگی‌های مرحلهٔ سنی و رشد او باشد. پس شایسته است مربی ویژگی‌های هر مرحلهٔ سنی را به خوبی دریابد تا برای او مشخص گردد که چه چیزی فرزند او را از دیگران متمایز نموده است و نیز بتواند با مشکلاتی که در فرزند خود می‌بیند به درستی برخورد کند؛ بنابراین هر چه شناخت مربی نسبت به ویژگی‌های رشدی کودک و نیازهای او افزون شود، توفیق او در راهنمایی کودک بیش‌تر می‌شود. برخی از این ویژگی‌ها در این‌جا آورده شده است و اگر کسی اطلاعات بیش‌تری می‌خواهد باید به کتاب‌های روان‌شناسی رشد مراجعه کند، مانند کتاب «علم نفس النمو من الجنین الی الشیخوخة: روان‌شناسی رشد از جنینی تا پیری» تألیف عادل الأشول یا کتاب «علم نفس النمو (الطفولة - المراهقة - الشیخوخة): روان‌شناسی رشد (کودکی - نوجوانی - پیری)» تألیف عباس عوض یا کتاب «علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة: روان‌شناسی رشد (کودکی - نوجوانی)» تألیف حامد زهران یا کتاب «النمو الأخلاقی (الطفولة والمراهقة: رشد اخلاقی (کودکی - نوجوانی)» تألیف محمود عطا حسین.

مرحلهٔ نخست کودکی (از ۳ تا ۶ سالگی)

- در این مرحله، قدرت حرکتی کودک و مقدار آن از پریدن و کشیدن دایره‌ها و مربع‌ها به پوشیدن لباس‌هایش توسط خود کودک و توانایی در دست گرفتن مداد و نوشتن و بالا و پایین رفتن تحول می‌یابد.
- در این مرحله، پرسش‌ها زیاد می‌شود و کودک دوست دارد دائماً دربارهٔ همه چیز از بزرگ‌ترها پرسش کند (چرا؟ از کجا؟ چگونه...؟)
- شدت تقلید کردن: کودک هر چیزی را تقلید می‌کند؛ اگر پدرش سیگار بکشد، سعی می‌کند از او تقلید کند؛ اگر مادرش الفاظ بدی به زبان آورد، آن را

تقلید خواهد کرد؛ اگر ببیند پدرش نماز می‌خواند، در کنار او به نماز می‌ایستد؛ بنابراین کودک در این مرحله تقلید می‌کند و فرق بین صحیح و غلط را نمی‌داند.

- در این مرحله، مفاهیم شمردن، زمان، مکان، اندازه، شکل، ایجاد می‌گردد و قدرت حفظ کودک رشد می‌کند تا این که به «عصر طلایی حافظه» خود در انتهای این مرحله برسد.

- قدرت تخیل قوی می‌گردد، به گونه‌ای که بر حقیقت فایق می‌آید؛ کودک در اثنای بازی، خیالات و رویاهای خود را از واقعیت آن‌ها فراتر می‌برد؛ تفکر در این مرحله بر تصاویر حسی تکیه دارد و آموزش در خلال بازی مفیدتر و برتر از تلقین و شرح موضوع است.

- توجه کودک به اشیای محسوس بیش‌تر از امور انتزاعی است؛ این امر علت توجه کودکان به کارتون را روشن می‌کند، زیرا که کارتونها هیجان‌انگیز و جذاب هستند. او علاقه‌مند به آگاهی و اطلاع یافتن است و در نتیجه آگاهی او گسترش می‌یابد و تجربه‌هایی دربارهٔ دنیای واقعی به دست می‌آورد.

- واکنش‌های کودک در این مرحله با شدت و زیاده‌روی در آن‌ها متمایز می‌شود (شادی بسیار زیاد، خشم بیش از حد ...) این واکنش‌ها، پیوسته در دگرگونی و تنوع هستند، به گونه‌ای که به سرعت متشنج و به سرعت آرام می‌شود.

- دایرهٔ روابط اجتماعی او گسترش می‌یابد، این ارتباط بین رفاقت، احترام و رقابت متغیر است و به لجبازی و خودخواهی و حُب مالکیت گرایش می‌یابد.

- کودک در این مرحله، بازی با دیگری را ترجیح می‌دهد، و گاهی نیز تنهایی با دوستانی خیالی، بازی می‌کند که تمام کارهایی که کودک دوست دارد را انجام می‌دهند. هر کودک بازی‌های متناسب با جنسیت خود را انجام می‌دهد.

- در این مرحله، کودک به جلب توجه نیاز دارد. این‌جا باید به کودک اطمینان کرد و از برخی رفتارهای او چشم‌پوشی نمود. همچنین در این مرحله،

کودک به استقلال نیاز دارد و باید به او کمک کرد و او را در انجام بعضی کارهای شخصی‌اش که می‌تواند به تنهایی انجام دهد، تشویق نمود.^۱

مرحله میانی کودکی (از ۶ تا ۹ سالگی)

- قدرت حفظ کردن و فهمیدن افزایش می‌یابد، توجه کودک بیش‌تر می‌شود، فکر رشد می‌کند، علائم تفکر استدلالی ظهور می‌یابد، لذا اگر کودک آدم بزرگسالی را ببیند که برای اولین بار جلوی او گریه می‌کند، سعی می‌کند وضعیتی را که باعث گریه او شد به خاطر بسپارد.

- تخیل کودک به واقعیت و خلاقیت گرایش می‌یابد، و می‌تواند بین واقعیت و حقیقت تشخیص دهد، و علاقه به دانستن و اطلاع‌یابی در وی افزایش می‌یابد.

- روابط اجتماعی کودک با ورود او به مدرسه بیش‌تر می‌شود؛ همچنین خودآگاهی و توجه به توانمندی‌هایش در او افزایش می‌یابد و می‌تواند رفتار خود را درست و اصلاح کند.

- واکنش‌های کودک ثبات بیش‌تری می‌یابد؛ کودک می‌آموزد که چگونه این واکنش‌ها را به جای استفاده از روش خشم، با روشی سازنده برآورده سازد. - ترس‌های کودکان تغییر می‌یابد؛ او که قبلاً از تاریکی و صداهای بلند می‌ترسید حالا از مدرسه و معلم و دزد و ... می‌ترسد.

- کودک در این مرحله، به دوست داشتن و محبت معتدل و بدون پیش‌شرط نیاز دارد؛ همچنین نیاز او به دوستی، مهربانی، احساس امنیت، قدردانی اجتماعی و مقبول بودن نزد خانواده و گروه دوستان مشهود است.^۲

۱. رجوع شود: علم نفس النمو، حامد زهران، ص ۲۰۳، النمو الانسانی الطفولة والمراهقة، محمود عطا، ص ۱۷۳، خصائص النمو لدى الاطفال، مروة عاشور، ص ۲۴.

۲. رجوع شود: علم نفس النمو، حامد زهران، ص ۲۴۷، النمو الانسانی الطفولة والمراهقة، محمود عطاء، ص ۲۰۰، خصائص النمو لدى الاطفال، مروة عاشور، ص ۳۴.

مرحله پایانی کودکی (از ۹ تا ۱۲ سالگی)

حافظه بیش از پیش رشد می‌کند، کودک قادر به ابتکار و خلاقیت می‌باشد و علاقه به آگاهی یافتن، شجاعت و جسارت در وی افزایش می‌یابد.

- کودک سعی می‌کند واکنش‌های خود را کنترل کند، بر خود مسلط باشد، و از رفتارهای کودکانه دست بردارد تا احساس کند که بزرگ شده است.

- کودک می‌آموزد چگونه از نیازهای فوری خود کوتاه آید، نیازهایی که ممکن است موجب خشم والدینش شود، و این گونه آشوب‌های بیرونی او کاهش می‌یابد.

- حساسیت از این‌که مورد تمسخر یا انتقاد از سوی پدر و مادر یا همسن و سالان خود قرار گیرد، و از نبودن پدر و مادر یا یکی از آن دو اظهار نگرانی می‌کند.

- تأثیر گروه دوستان بیش‌تر می‌شود، و علاقه او نیز به پذیرفتن این تأثیر بیش‌تر می‌شود. در این حالت کودک را می‌بینیم که با معیارهای گروه دوستان همگام می‌شود و با آنان همکاری می‌کند و از رویکردها و امیال آنان تأثیر می‌پذیرد.

- احساس مسؤلیت، استقلال‌طلبی، علاقه به حریم خصوصی در کودک بیش‌تر شده و تکیه‌اش به بزرگ‌ترها کم می‌شود.

- در این مرحله، کودک نیاز دارد که در زمینه مورد علاقه‌اش کاری انجام دهد و برای موفقیت تمام تلاشش را به کار می‌گیرد؛ و خانواده نیز باید برای محقق شدن آن‌ها به او کمک کنند.^۱

۱. رجوع شود: علم نفس النمو، حامد زهران، ص ۲۴۷، النمو الإنسانی الطفولة والمراهقة محمود عطاء ص ۲۰۰، خصائص النمو لدى الاطفال، مروة عاشور، ص ۳۹.

فصل دوم

فعالیت‌هایی برای تقویت ارزش خودمراقبتی

با تغییر زمان و ویژگی‌های آن، لازم است مریبان شیوه‌های سنتی را که فقط بر مربی تکیه و تمرکز دارند تغییر دهند، و شیوه‌های نوین را جایگزین آن‌ها کنند که کودک را برمی‌انگیزاند و رابطهٔ میان او و مربی را رشد می‌دهد؛ و موجب رشد و پرورش علاقهٔ او به تفکر و تحقیق می‌گردد که در نتیجه اعتماد به نفس و میل به کار و موفقیت را در او تقویت می‌بخشد؛ آنچه که کودک خود آن را انجام می‌دهد به مراتب بیش از آنچه دیگری برایش انجام داده تاثیرگذار است.

به هنگام تقویت خودمراقبتی در کودکان باید روی این مسأله تمرکز کرد که دوره‌های انجام فعالیت‌ها نسبتاً طولانی‌مدت باشد، به گونه‌ای که کودک به شکل قابل ملاحظه‌ای با خودمراقبتی مرتبط گردد، برای مثال انتخاب یک روز در هفته برای تقویت خودمراقبتی آن هم برای مدت دو ماه، بهتر از یک ماه می‌باشد، همچنین مدت زمان انجام یک فعالیت بر حسب مرحلهٔ سنی کودک تعیین می‌شود؛ بنابراین مدت زمان دیدار (جلسه) با کودک در مرحلهٔ میانهٔ کودکی با مرحلهٔ پایانی کودکی که کودک در آن ممکن است به حدود ۶۰ دقیقه زمان برای یک فعالیت نیاز داشته باشد، فرق می‌کند، و چه بسا مدت زمان مورد نیاز بر حسب نوع فعالیت یا به دلیل اضافه کردن دیگر فعالیت‌ها کم‌تر یا بیش‌تر شود. در ادامه، برخی فعالیت‌ها که به حول و قوهٔ الهی در امر تقویت خودمراقبتی در کودکان می‌توانند کمک‌رسان باشند آورده می‌شود، و این فعالیت‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: فعالیت‌های خاص دوران میان کودکی و فعالیت‌های خاص مرحلهٔ پایانی کودکی.

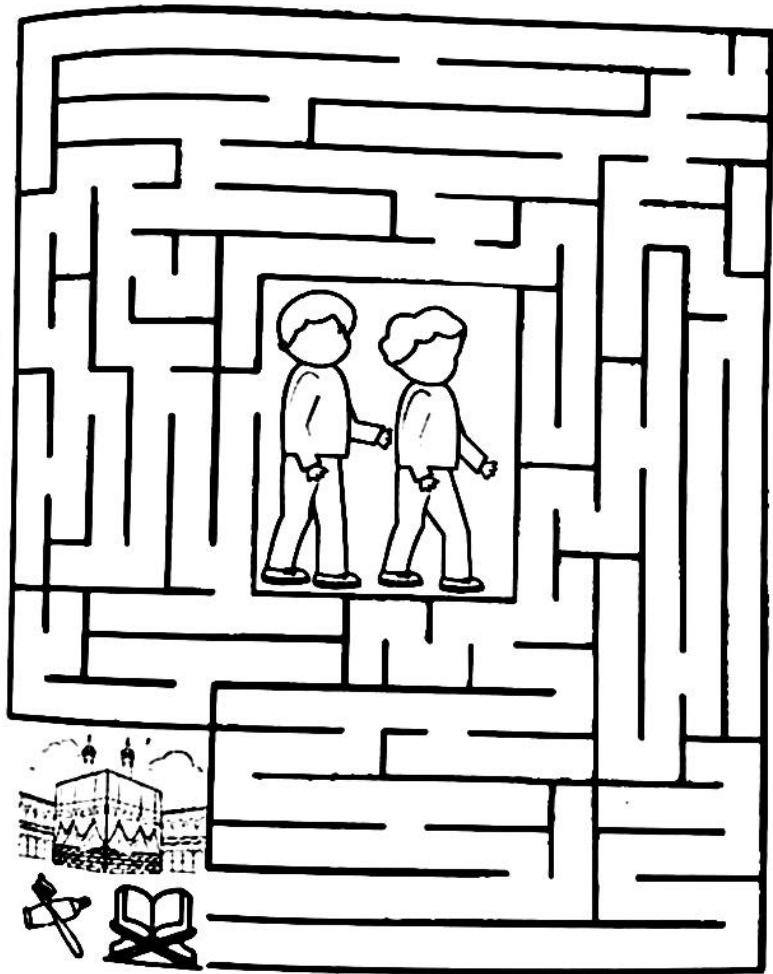
اول: فعالیت‌های مخصوص دوران میانی کودکی

(۱)

ابتدا مربی این سخن خداوند والامرتبه را می‌خواند: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾: «او با شماست هر جا که باشید، و خداوند به آنچه انجام می‌دهید آگاه است.» [حدید: ۴] سپس مفهوم «او با شماست هر جا که باشید» را برای کودکان این گونه توضیح می‌دهد: درست نیست که بگوییم خداوند در همه جا هست، زیرا این به آن معناست که خداوند در داخل هر چیزی وجود دارد در حالی که این صحیح نیست؛ ما به آنچه در سنت آمده معتقد و پایبند می‌باشیم؛ رسول خدا ﷺ از کنیزی پرسید: «خداوند کجاست؟» گفت: در آسمان. فرمود: من چه کسی هستم؟ گفت: تو رسول خدایی. فرمود: او را آزاد کنید که او مومن است.» با وجود این که او در آسمان هست اما می‌تواند ما را در هر جا ببیند و صدایمان را بشنود.^۱ سپس اسم «بصیر» را به طور مفصل شرح می‌دهد همان گونه که در فصل اول این کتاب آمده است.

۱. رجوع شود: أسئلة الأطفال الإيمانية، ص ۱۳۰.

* مربی از کودکان می‌خواهد که به این دو کودک در هزارتو برای رسیدن به کارهای نیک و شایسته کمک کنند، و این موضوع به این مفهوم ارتباط دارد که خداوند «البصیر» است و نزد او هیچ چیز از کارهای نیکی که انسان انجام می‌دهد تباہ و ضایع نمی‌گردد.



(۲)

مربی فیلم مربوط به داستان «الله یرانی»^۱ را برای کودکان به نمایش می‌گذارد:



سپس سؤالات زیر را از آن‌ها می‌پرسد:

- احمد هنگامی که حکیم سیب را به وی داد چه کار کرد؟

.....

- با توجه به سیاق داستان کدام یک از نام‌های الله را دریافت می‌کنید؟

.....

- چه نتیجه‌ای از داستان می‌گیریم؟

.....

* * *

^۱ . خدا مرا می‌بیند.

(۳)

همچنین مربی ویدیوی زیر را برای کودکان پخش می‌کند:

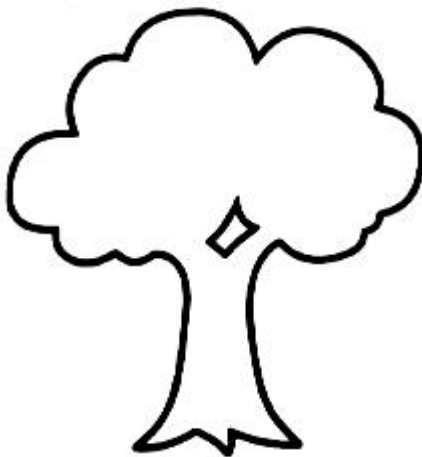


و از کودکان می‌پرسد:

کدام یک از اسامی خداوند در فیلم وجود دارد؟

.....

مربی، کودکان را به طراحی یک درخت از طریق برنامه‌های طراحی تشویق می‌نماید و سپس از آنان می‌خواهد آن را چاپ کنند یا نقاشی و رنگ‌آمیزی نمایند و سپس بر روی آن میوه‌هایی آویزان کنند. (این میوه‌ها در واقع نتایج برداشت شده، از مشاهده ویدیو می‌باشند.)



(۴)

مری ویدیو مربوط به داستان امانت‌داری را پخش می‌کند:



سپس پرسش‌های زیر را از کودکان می‌پرسد:

- رسول خدا ﷺ به چه چیزی مشهور بود؟

.....
- سلمی بعد از این که دربارهٔ ویژگی امانت‌داری شنید چه تصمیمی گرفت؟

.....
- نمونه‌هایی واقعی از زندگی‌ات را ذکر کن که در آن امانت را حفظ و رعایت کرده‌ای.

.....
مری از کودکان می‌خواهد که اخلاق امانت‌داری را به نام «العلیم» از نام‌های خداوند متعال ربط دهند (خدایی که علمش همه چیز را فرا گرفته و هیچ یک از کارهای ما بر او پوشیده نیست).

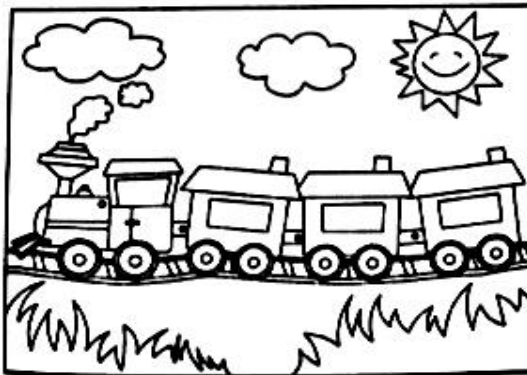
.....
* * *

(۵)

مربی تصاویر بعضی از رفتارهای نیک را به کودکان نشان می‌دهد و از آنان می‌خواهد برای این رفتارها نامی بگذارند. (کمک کردن در کارهای منزل، نظافت، محبت به کوچک‌تر، مطالعه یک کتاب مفید) و بعد از این که مفهوم این عبارت را که «خداوند سبحان ناظر تمام اعمال و احوال شماست» برای کودکان شرح داد از آنان می‌خواهد که آن رفتارهای نیک را به نام «الرقیب» از نام‌های خداوند ربط دهند.



مربی کودکان را تشویق می‌کند تا نام رفتار نیک را بر «قطار زیبا» بنویسند و سپس آن را رنگ‌آمیزی نموده و در مکانی قابل دید در خانه آویزان نمایند.



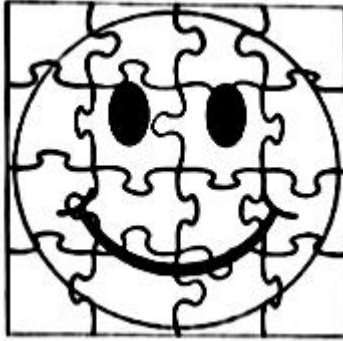
(۶)

مربی به همراه کودکان سوره ملک را قرائت کند و معانی دشوار آیات آن را برای آنان توضیح می‌دهد. می‌تواند از کتاب‌های تفسیر یا برنامه‌های تفسیر قرآن مانند برنامه «آیات» استفاده کند؛ سپس با آنان بازی «أنا مُلاحِظٌ: من مراقبم» را بازی می‌کند و آنان را بر بیرون آوردن نام‌های نیک خداوند از سوره تشویق می‌نماید و بر شرح نام «العلیم» در این آیه تمرکز می‌کند: ﴿وَأَسِرُّوا قَوْلَكُمْ أَوِ اجْهَرُوا بِهِ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾: «چه آشکارا سخن بگویند و چه کلام خویش را پنهان کنید، خداوند به درون دل‌ها داناست.» [ملک: ۱۳]

* * *

(۷)

مربی یک جورچین (پازل) لبخند را چاپ می‌کند، سپس آن را برش می‌زند تا کودکان آن را مرتب نمایند و از این عمل یک نتیجه‌گیری رفتاری مثبت داشته باشند.



مربی این حدیث را شرح می‌دهد که پیامبر خدا در آن فرموده است: «لا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلِيقٍ: هیچ چیز از کار خیر را کوچک مشمار، و لو دیدار با برادرت با روی گشاده باشد.»^۱ و این حدیث: «كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ وَإِنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلِيقٍ: هر کار خیری یک صدقه است، از کارهای خیر این است که با روی گشاده با برادرت دیدار کنی.»^۲ در هر دو حدیث بر کار خیر تشویق شده است، و آنچه که از آن میسر است، اگرچه اندک باشد، حتی گشاده‌رویی به هنگام ملاقات دیگران نیز پاداش دارد همان‌گونه که صدقه دادن پاداش دارد.^۳

۱. روایت مسلم (۲۶۲۶).

۲. روایت ترمذی (۱۹۷۰) و آلبانی آن را صحیح دانسته است.

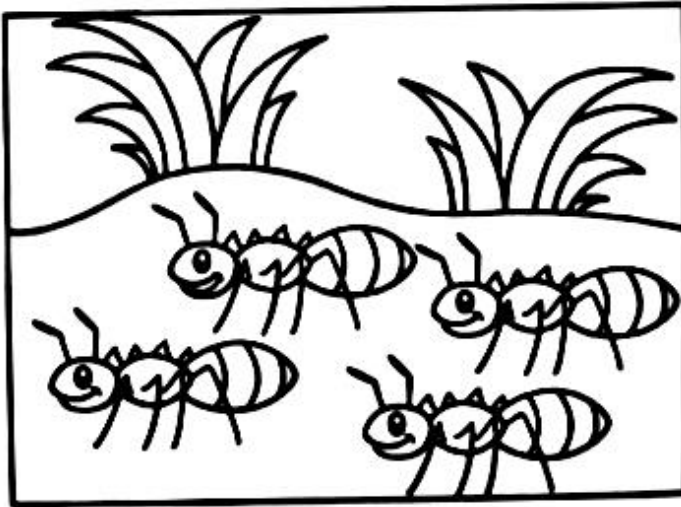
۳. مدح البشاشة وطلاقة الوجه في السنة النبوية، سایت الدرر السنّية.

(۸)

مربی با کودکان به باغ و بوستان می‌رود و در آنجا با دقت به اندازه و شکل مورچه از کودکان می‌پرسد:
- آیا صدای مورچه را می‌شنوید؟

.....
- اندازه مورچه را چگونه می‌بینید؟ (بزرگ، متوسط، کوچک)
.....

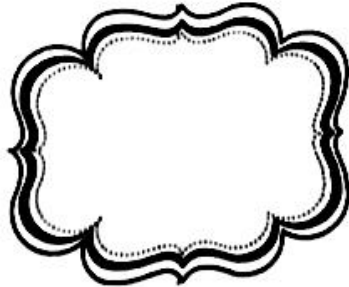
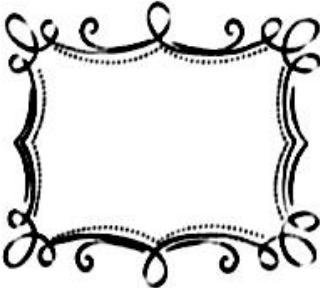
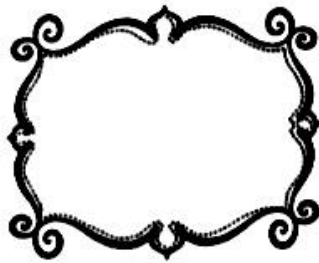
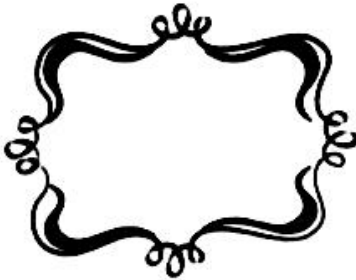
- مربی بین نام‌های خداوند (السمیع، العلیم، البصیر) و مورچه ربط ایجاد می‌کند و سپس کودکان را به رنگ‌آمیزی تصویر مورچه تشویق می‌کند.



* * *

(۹)

مربی کودکان را به نوشتن دست‌نوشته‌ای برای شخصی از نزدیکان یا از دوستان تشویق می‌کند که در آن مخاطب را به درک نظارت الهی برانگیزاند، و این که خداوند او را می‌بیند و صدایش را می‌شنود و تمام کارهای او را می‌داند. سپس با استفاده از برنامه‌های طراحی یا پاورپوینت، کارتی را طراحی می‌کند و به آن شخص هدیه می‌دهد یا این که از کارت‌های زیر برای نوشتن استفاده می‌کند:



دوم: فعالیت‌های مخصوص دوران پایانی کودکی

(۱)

خداوند متعال می‌فرماید: ﴿أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَىٰ﴾ [علق: ۱۴]

کودک در اثنای تلاوت این آیه، به مربی گوش می‌دهد، سپس مربی آیه را برایش شرح می‌دهد. یعنی آیا این شخص (ابوجهل) که فرد نمازگزار را از نماز خواندن باز می‌دارد، نمی‌داند که خداوند او را می‌بیند، کلامش را می‌شنود و به زودی به خاطر این کارش او را مجازات خواهد کرد.^۱

و نام «البصیر» را همان گونه که در فصل اول آمد شرح می‌دهد، سپس کودک آیه را می‌نویسد و از طریق برنامه‌های طراحی مانند فوتوشاپ یا نقاشی یا پاورپوینت و مانند آن، تصویری از آن طراحی می‌کند و آن را در پس زمینه دستگاه هوشمند یا بر روی صفحه نمایش رایانه (کامپیوتر) خود قرار می‌دهد، همچنین می‌تواند آن را چاپ کند و با همکاری مربی در میان صفحات کتاب‌های درسی خود قرار دهد.

* * *

^۱ . از تفسیر ابن کثیر.

(۲)

مربی ویدیوی زیر را برای کودکان پخش می‌کند:



سپس از آنان می‌خواهد که نام‌های نیک خداوند را که در ویدیو آمده بیرون آورند و تمرکزش را روی توضیح نام «الرقیب» از نام‌های خداوند می‌گذارد چنان‌که در فصل اول توضیح داده شده است.

.....

.....

.....

* * *

(۳)

مری این داستان را برای کودک یاد می‌کند: «حکایت کرده‌اند که یکی از بزرگان، شاگرد جوانی داشت که او را گرامی و بر دیگران مقدم می‌داشت. برخی از دوستانش به وی گفتند: چگونه این فرد را گرامی می‌داری در حالی که او جوان است و ما سالمند؟

پس شیخ چند پرنده را حاضر کرد و به هر یک از آنان یک پرنده و یک چاقو داد و گفت: هر یک از شما باید پرنده‌اش را در جایی که هیچ کس او را نبیند ذبح کند. به جوان هم مثل آنان پرنده و چاقویی داد و به او نیز گفت چنان که به آنان گفته بود. هر یک از آنان با پرنده ذبح‌شده خود به نزد شیخ برگشتند، اما جوان با پرنده زنده به دست برگشت. شیخ به او گفت: تو چرا مثل بقیه پرنده‌ات را ذبح نکردی؟ گفت: جایی نیافتم که در آن هیچ کس مرا نبیند، چرا که خداوند در همه جا بر اعمال من آگاه است. همه رعایت این مراقبت از او را ستودند و گفتند: این حق توست که گرامی داشته شوی.»^۱

سپس مری از کودک می‌پرسد از کجای این داستان خوشتر آمد؟ و از او می‌خواهد تا داستان را با واقعیت‌هایی از زندگی ربط دهد.

.....

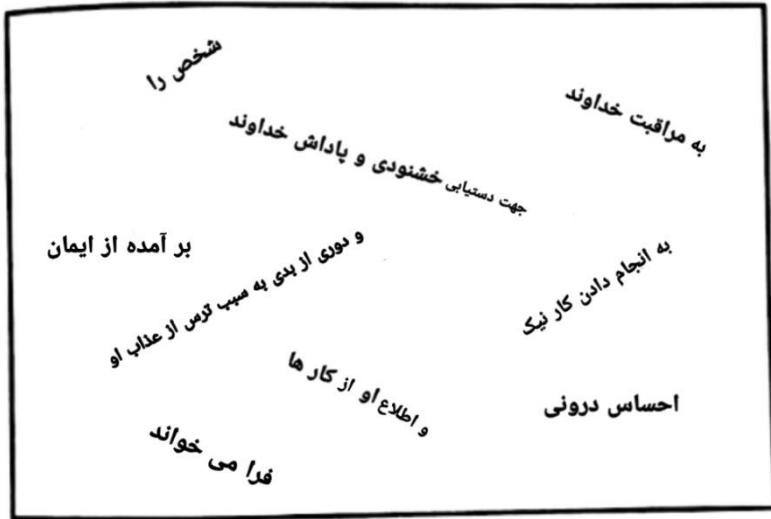
نکته: به هنگام گفتن داستان، سعی کنید لحن صدایتان متناسب با رویدادها، مختلف باشد؛ همچنین سرعت بیان داستان نیز متناسب با اختلاف رویدادها باشد. از اتفاقات غیرمهم به سرعت عبور کنید و حوادث مهم را به آرامی بازگو کنید.

* * *

۱. الأسرة المسلمة و مهمتها فی تنمية الرقابة الذاتية لدى الطفل ص ۷۹.

(۴)

مربی کارت زیر را به کودکان نشان می‌دهد و از آنان می‌خواهد به عبارات نوشته شده روی آن دقت کنند و تلاش نمایند با آن‌ها جمله‌ای صحیح بسازند. مربی باید تمام جملات کودکان را قبول کند تا این گونه به تعریف صحیحی از خودمراقبتی دست یابند و سپس درباره آن با یکدیگر تبادل نظر می‌کنند.



.....
.....
.....

(۵)

مربی از کودکان دربارهٔ اسبابی که به امر خودمراقبتی کمک می‌کنند سؤال می‌کند، سپس یک روزنامهٔ دیواری درست می‌کند و بین کودکان تقسیم وظایف را انجام می‌دهد و وسایل لازم از قبیل رنگ، قیچی، خط‌کش بزرگ، مدادهای پهن را فراهم می‌نماید و در آخر تابلو در یک جای قابل دید در منزل آویزان می‌شود.

* * *

(۶)

پس از شنیدن سرود زیر، مربی از کودکان می‌پرسد، چگونه ممکن است دوست خوب، سببی برای درک حضور و نظارت خداوند متعال باشد؟ این دوست چه صفاتی دارد؟



* * *

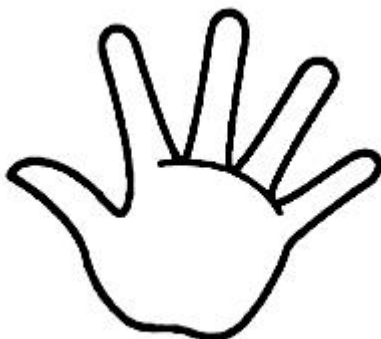
(۷)

- مربی از کودکان می‌پرسد: آیا نبودِ خودمراقبتی می‌تواند باعث امور زیر شود؟
- نبودِ خشوع در نماز؟
 - سنگدلی نسبت به حیوانات؟
 - اذیت کردن دیگران؟
 - دیر رسیدن به صف مدرسه؟
- سپس اسباب و عوامل معینی بر می‌شمارد که انسان باید به آنها عمل کند تا در این مواقع متصف به وصف خودمراقبتی گردد.

* * *

(۸)

(انگشتان سخنگو). مربی از کودکان می‌خواهد که هر یک از آن‌ها دستش را روی کاغذی نقاشی کند و می‌تواند آن را تزیین و رنگ‌آمیزی نماید؛ سپس روی هر یک از انگشتان صفات دوست بد را می‌نویسد، سپس هر یک از انگشتان از روشی برای دوری کردن از آن صفات بد سخن می‌گوید.



* * *

(۹)

گوش دادن به شرح حدیث «احسان» (نیکوکاری)؛ مربی با کودکان، بازی (قالیچهٔ جادویی) ^۱ را انجام می‌دهد؛ به این گونه که مربی از کودکان می‌خواهد تمام آنچه را که به خاطرشان می‌رسد سریع در قالب نکات ساده بنویسند.

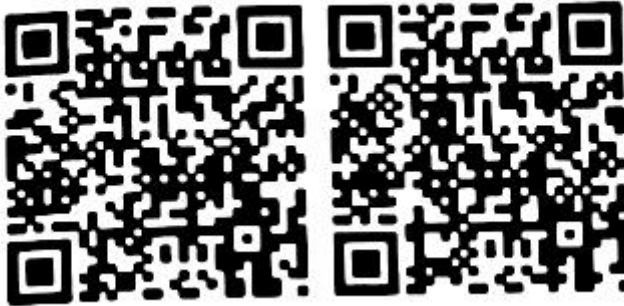


* * *

^۱. قالیچهٔ پرنده، همان قالیچهٔ جادویی است که در داستان‌های هزار و یک شب از آن یاد شده است. و آن عبارت از قالیچهٔ جادویی است که به خاطر توان پروازی که دارد وسیله‌ای برای نقل هوایی افراد می‌شود. قالیچه، همان افسانه‌ای است که مردم را بر روی خود فوراً و به سرعت به مقصدشان می‌رساند. همچنین این قالیچه در داستان‌های علاءالدین نیز آمده است که بر روی آن بین شهرها رفت و آمد می‌کرد. داستان‌های علاءالدین ریشه و اصل عربی دارد که مورد توجه فرهنگ غربی نیز قرار گرفت.

(۱۰)

مربی ویدیوی «تعاون» و «صدق» را پخش می‌کند.



سپس با کودکان درباره آن گفت‌وگو می‌کنند و از آنان می‌خواهد تابلوی «به نظر من / برای من این معنا دارد که...» طراحی کنند و آن را به دو قسمت تقسیم می‌نمایند:

- به نظر من: رفتارهای مرتبط با خودمراقبتی که کودک در ویدیوی پخش شده آن را دیده است.

- برای من این معنا را دارد: رفتارهای مربوط به خودمراقبتی که با گوش خود آن را شنیده است.

در این امر مربی می‌تواند به کودکان کمک کند.

* * *

(۱۱)

مریی، خبر مطبوعاتی زیر را می‌خواند:

استان خُبر: دستگیری باند سارقین منازل در استان خُبر عربستان سعودی

دمام - محمد الغامدی

پلیس استان خُبر، یک باند تشکیل شده از چند نفر از شهروندان و یک مهاجر عرب که یک نوجوان و دو زن با ملیت‌های عربی نیز با آنان مشارکت داشتند، بعد از چندین فقره سرقت از منازل، دستگیر نمود.

سخنگوی رسانه‌ای پلیس منطقه شرق، سرهنگ زیاد الرقیطی، بیان داشت: پلیس استان خبر توانست تشکیلات یک باند را کشف نماید که متشکل از چند شهروند و یک مهاجر عربی بوده که بین ۴۰ تا ۵۰ سال سن داشت؛ همچنین یک نوجوان ۱۳ ساله و دو زن با ملیت عربی نیز با آنان همکاری داشته‌اند.

وی افزود: عناصر این باند، بعد از چند فقره سرقت از منازل واقع در مکان‌ها و محله‌های پراکنده در استان خبر، دستگیر شدند. یگان ویژه به تحقیقات جنایی و جمع‌آوری اسناد و مدارک لازم در مورد وقایع مبادرت نمودند. افسران تحقیقات جنایی توانستند به فضل الهی، از خلال تحقیقات گسترده در مورد وقایع رخ داده و روش‌های مجرمانه که توسط مجرمین به کار گرفته شده است، ظن خود را بر این گروه متمرکز کنند و عناصر زیر مجموعه و مرتبط با آنان را مشخص و تمامی آنان را دستگیر نمایند.

سرهنگ الرقیطی بیان داشت: عناصر این باند هر یک نقش متفاوتی را ایفا می‌کردند، نقش‌هایی از قبیل: پاییدن منازل قبل از سرقت، نفوذ به داخل آنان و سرقت اشیای موجود در منازل از پول نقد گرفته تا جواهرات و اشیاء قیمتی. عده‌ای نیز مسؤول تبدیل جواهرات و اموال مسروقه از طرق پیچیده‌ای بودند که مورد کشف قرار گرفت. همچنین مجموعه‌ای از جواهرات طلا و پول نقد و ابزار الکترونیک نیز در منطقه متهمین کشف، ضبط و توقیف گردید، و متهمان به همراه پرونده تحویل گروه تجسس و دادرسی عمومی داده شدند...

سپس مریی از کودکان می‌خواهد که خود را در عالم خیال رها کنند. چگونه با نیروهای پلیس همکاری خواهند کرد؟ اگر یکی از آن‌ها از صاحبان منازل مسروقه بودند چگونه با موضوع برخورد می‌کردند و چه احساسی داشتند؟ آیا چیزی که اتفاق افتاده ارتباطی با خودمراقبتی دارد؟ چگونه می‌توان این مشکل را با همکاری با صاحبان منازل مسروقه حل کرد؟

(۱۲)

مربی از کودکان می‌خواهد پیشنهادهایی را برای ترویج خودمراقبتی در جامعه بیان کنند (کارت‌ها، نوشتن عبارات و زیبا نمودن آن‌ها) سپس این آثار در جمع خانوادگی یا در مسجد یا بین همسایه‌ها و اهالی محل، یا در مدرسه توزیع شود و سعی شود که وسایل مورد نیاز برای این کار فراهم گردد.



* * *

(۱۳)

مربی از کودکان می‌خواهد یادداستی خطاب به کسی که در یکی از موارد فاقد ویژگی خودمراقبتی می‌باشد، بنویسند و در آن نوشته، مفهوم خودمراقبتی و این که چگونه می‌توان خودمراقبتی را آن مورد انجام داد، بیان شود.



* * *

در پایان مربی می‌تواند یک سفر یا یک تفریح یا یک جشن در منزل را با هم‌هنگی کودکان برگزار کند، که در آن جوایزی به همه داده شود. همچنین می‌تواند در خلال فعالیت کودکان تصاویر آنان را چاپ کند و به آنان نشان دهد. می‌تواند به آنان لوح تقدیر دهد. شیرینی و خوراکی‌های را نیز فراموش نکند، زیرا موجب خوشحالی و شادی کودکان می‌شود.

برگه‌های مربوط به فعالیت‌های کودکان در یک پوشه (فولدر) جمع‌آوری شده است تا امکان چاپ و دانلود آن از لینک زیر فراهم باشد.



فصل سوم

پرسش‌ها و مشکلات واقعی

دختر من و تأثیر خودمراقبتی

پرسش:

دختر من ۹ ساله می‌باشد و از دو هفته پیش شروع به تقویت خودمراقبتی در او نموده‌ام اما تأثیر آشکاری در او نمی‌بینم؟

پاسخ:

مادر مهربان! می‌دانی درخت بامبو چیست؟ می‌دانی چگونه کاشته می‌شود؟ و چقدر زمان می‌برد تا کشاورزان محصول آن را برداشت کنند؟ این درخت از درختان مشهور در چین می‌باشد. کشاورزان ابتدا خاک را آماده می‌کنند و سپس بذر را در آن قرار داده و هر روز آن را آب می‌دهند، و اگر به تغییر کود نیاز داشته باشد یک سال تمام کود آن را تغییر می‌دهند، این در حالی است که چیزی از آن ندیده‌اند! در سال دوم، سوم و چهارم برای مدت چهارسال به آن رسیدگی می‌کنند و چیزی از آن بیرون نمی‌آید، در سال پنجم، جوانه کوچک بامبو از زیر خاک نمایان می‌شود و بعد از شش روز طول آن به ۹۰ سانتی‌متر افزایش می‌یابد، و به ناگاه بعد از گذشت چند ماه، ارتفاع بامبو به بیش از ۳۰ متر می‌رسد؛ ارزش‌ها نیز این گونه هستند، مخصوصاً خودمراقبتی، چاره‌ای جز صبر، توجه، مراعات، بذل کوشش، توکل بر خدا، دعا و تحمل اشتباهات کودک نیست (همه ما اشتباهاتی می‌کنیم) و این طبیعت انسان می‌باشد. بالاخره روزی خواهد آمد که نتیجه کشت خود را به حول و قوه الهی

می‌بینی، و می‌توانی مدتی بعد از تقویت و تمرین، میزان آگاهی‌اش به مسأله خودمراقبتی و ادراک و شناخت او نسبت به آنچه به او آموخته‌ای را ببینی، و می‌توانی از او درباره معنای خودمراقبتی بپرسی، یا از او بپرسی آیا برای او یا دوستانش موقعیتی پیش آمده که خودمراقبتی در آن بروز داشته باشد؟ و از این قبیل پرسش‌ها ... بعد از آن می‌توانی رفتارهای واقعی او که بر پایه این شناخت انجام می‌شود ملاحظه کنی، و اگر تغییری ندیدی ناامید مشو، زیرا که آن بنایی است که بر پایه تلاش و صبر ساخته می‌شود، حال آن‌که تو در حال تعامل با یک دختر بچه کوچک هستی که بیش از ده سال سن ندارد، گاهی درک می‌کند و گاهی دیگر نه، گاهی متذکر می‌شود و گاهی دیگر نه، پس تلاش کن و نتیجه را به خدا بسپار، خداوند شما را توفیق دهد!

* * *

عصبانیت و لجبازی‌های پسر من مانع کار من می‌شود:

پرسش:

من برای این که پسر من از کارهای ناپسند دوری کند او را از خدا می‌ترسانم اما از عصبانیت و لجبازی وی رنج می‌برم؛ چگونه خودمراقبتی را در او تقویت کنم در حالی که او با داشتن این صفات، بسیار با من لجبازی می‌کند و عصبانیت وی مرا آزار می‌دهد؟

پاسخ:

مادر عزیز! به خاطر احساسات و سعی تو بر تقویت خودمراقبتی در پسر تو و دور نمودن وی از کارهای ناپسند قدردانی می‌کنم، اما در ابتدا باید از ترساندن فرزندت از خدا و زیاده‌روی در این امر دست برداری؛ او را به خاطر گناهش از خشم خدا نترسان، و چنین مگو که خداوند او را عذاب خواهد کرد و از وی انتقام خواهد گرفت، بلکه شروع کار باید با علاقه‌مند کردن و آموزش دادن محبت الهی به وی باشد، زیرا هر کس خدا را دوست داشته باشد، در پیدا و پنهان تقوای الهی در وجود او ایجاد می‌شود، و عباداتش را با لذت و خوشحالی انجام می‌دهد و می‌داند که خداوند هر جا که او باشد او را حفظ می‌کند و مراقب اوست؛ هر کس خدا را دوست بدارد به خواندن نماز و قرائت قرآن و انجام دادن طاعات اهتمام می‌ورزد، و در نتیجه کودک احساس آسایش، آرامش، عدم نگرانی و اندوه می‌کند، و اگر خواستی عذاب الهی را یاد آور شوی، باید مروری سریع و بدون مکث باشد و بایستی بعد از ترغیب کودک به حب الهی و تعلیم وی در این زمینه باشد.

بگذارید به علت عصبی بودن کودک بنگریم، برخی از اسباب ذکر می‌شوند و تو تنها کسی هستی که می‌توانی تعیین کنی کدام یک از آن‌ها علت عصبانیت کودک می‌باشد!

- گاهی اوقات علت، پدر خانواده است که دچار حالات عصبی و استرس است و از آن رنج می‌برد، یا گاهی مادر است که در مواجهه با مشکلات از کوره در می‌رود و بی‌پروا و با زورگویی برخورد می‌کند و خود باعث ناامیدی کودک می‌شود، و در نتیجه کودک با تمام توان در مقابل مادر ایستادگی می‌کند؛ این جاست که کودک عصبی بودن را از پدر و مادر یاد می‌گیرد.

- گاهی لوس بار آوردن بیش از حد کودک و زیاده‌روی در مراقبت از وی که امری رایج است، منجر به عصبی شدن کودک می‌گردد؛ او یاد می‌گیرد که چگونه بدون تأخیر به خواسته‌هایش برسد، اگر بر خلاف میل او باشد عصبانی می‌شود.

- گاهی کودک از سطح عقلی و هوشی ضعیف خود رنج می‌برد و والدین برای این که کارها و یا تحصیلاتش را به خوبی انجام دهد به وی فشار می‌آورند و بیش از توانش از او انتظار دارند و به خاطر هر اشتباهی او را توبیخ می‌کنند، بر عکس این موضوع هم وجود دارد، اگر سطح عقلی کودک بالا باشد و در روش تفکر با دیگر کودکان تفاوت داشته باشد، سریع‌تر و عمیق‌تر از همسالان خود بفهمد و یاد بگیرد و طاقت تکرار و بازگویی را نداشته باشد، پرسش‌های بسیاری می‌پرسد و گاهی با تمسخر و بی‌توجهی مواجه می‌شود، در این حالات دچار تنگ‌خلقی و ناامیدی شده و به عصبانیت متوسل می‌شود.

- گاهی کودک مورد توهین و تحقیر قرار می‌گیرد و از طرف خانواده احساس دوست داشتن و مقبولیت نمی‌کند.

- ممکن است مشکل، پزشکی باشد، مثلاً از کمبود ویتامین (د) یا اختلال در غده تیروئید، یا کم‌خونی و کمبود آهن، یا لکنت زبان رنج ببرد، یا ممکن است علت، اختلال در خواب باشد، دیر می‌خوابد و زود بیدار می‌شود!

- پس از تشخیص علت عصبانیت، راه درمان آن به دست می‌آید، اگر علت پزشکی باشد باید زیر نظر دکتر بررسی و درمان شود و اگر جز این باشد، راه حل به شرح زیر می‌باشد:

- ایجاد فضایی امن و آرام و شاد در منزل

- به کودک این فرصت داده شود که با همسن و سالانش فعالیت گروهی داشته باشد و به اندازه مناسب در انجام کارهای شخصی‌اش به وی آزادی عمل داده شود همراه با هدایت و راهنمایی خانواده.

- اجتناب از روش‌های تحقیر و توهین به کودک، و اجازه دادن به او برای ابراز احساساتش.

- خواب کودک تنظیم شود، به گونه‌ای که به اندازه کافی بخوابد، و او را به زود خوابیدن در شب تشویق کنید. همچنین می‌توانید هنگام خواب او را در آغوش بگیرید و قبل از خواب قصه‌های گوناگون برای او بخوانید، مثلاً دربارهٔ کودکی آرام برای او قصه بگویید که در سن، ویژگی‌ها و محیط پیرامون دقیقاً شبیه کودک شما باشد، به گونه‌ای که کودک شخصیت آرام و مثبت آن کودک را به خود بگیرد.

- در آخر این که والدین در آموختن چگونگی برخورد با امور مختلف و مواجهه با مشکلات با حفظ آرامش و صبر و حوصله به دور از خشم و عصبانیت، الگویی نمونه برای کودک باشند.

اما دربارهٔ لجبازی کودکت، همهٔ کودکان نیاز به این دارند که خود را اثبات کنند و این امر بعد از رسیدن کودک به دو سالگی اتفاق می‌افتد. یکی از نشانه‌های آن «لجبازی» است؛ لجبازی زبانی است که کودک برای دست یافتن به استقلال خود به کار می‌برد، در نتیجه از اتکای کامل به مادر، به تکیه بر خودش انتقال می‌یابد. دانشمندان بیان می‌دارند کودکی که این مرحله از اثبات خود و شخصیت خود را پشت سر نگذاشته باشد کودک سالمی نیست. از نکات مثبت لجبازی در این مرحله عبارت است از:

- به کودک کمک می‌کند خود را بیابد و اثبات کند.

- کودک در خلال لجبازی می‌تواند بفهمد که وجود و ذاتی مستقل از دیگران دارد.

- اراده‌ای آزاد را در خود کشف می‌کند و در نتیجه صفت مستقل بودن از دیگران را به دست می‌آورد.

پدر و مادر برای این که کودکشان از این مرحله به سلامت عبور کنند باید با او با صبر و تفاهم برخورد کنند، و به او کمک کنند که از این مرحله عبور کند. مادری که با کودکش با خشونت برخورد می‌کند کودک نیز از او تقلید می‌کند، و مانند او در آینده به سرکشی و لجبازی روی می‌آورد!

برای رفع مشکل لجبازی کودک، امور زیر را انجام دهید:

- خیلی روی این ویژگی کودکتان متمرکز نشوید، بلکه به رفتارهای مثبتی که از کودک سر می‌زند توجه کنید.

- آرامش خود را به هنگام واکنش نشان دادن به لجبازی‌های او حفظ کنید و تکنیک عقب‌نشینی مثبت از مشاجره‌های روزانه ساده و بی‌اهمیت را یاد بگیرید.

- برخی رفتارهای لجبازانه کودک را نادیده بگیرید، رفتارهایی که کودک می‌خواهد با آن‌ها وجود خود را اثبات کند، مثلاً وقتی کودک پنج ساله شما غذا را پس می‌زند و روی زمین دراز می‌کشد و ببیند که هیچ کس از او نمی‌خواهد که برگردد و غذایش را تمام کند، خودش برمی‌گردد و شروع به خوردن می‌کند.

- در بر آورده کردن خواسته‌های کودک میانه‌روی کنید، این امر باعث می‌شود نسبت به والدینش قردان باشد و پاسخ لطف آن‌ها را بدهد.

- کودک به احساس دوست داشته شدن و توجه نیاز دارد، پس حداقل ده دقیقه در روز برای بازی و سؤال کردن از او وقت بگذار، این تعامل باعث می‌شود کودک خواسته‌های شما را کم‌تر پس بزند.

- باید خواسته شما از کودک و نحوه خطاب قرار دادن وی با نرمی و روشنی و دوراندیشی باشد. این امر طغیان روح لجبازی و مقاومت را در کودک کاهش می‌دهد، مثلاً بگویید: عزیزم، لطفاً یه لیوان آب برام بیار!

- دلیل امر و نهی‌ها را برای کودک بیان کنید. این کار باعث حفظ کرامت کودک و توجه به احساسات وی می‌شود و همچنین تفکر تحلیلی را در وی تقویت می‌کند، به گونه‌ای که توقف یک کار را به زیان‌های آن ربط می‌دهد و بر عکس، انجام دادن هر کار را به فواید آن مربوط می‌داند.

- پرهیز از راهنمایی کودک نسبت به انجام کاری در اثنای اختلاف و مشاجره؛ این راهنمایی باید در یک جلسه گفت‌ووشنود و بعد از آرام شدن اوضاع باشد.

- کودک خود را در تنگنا قرار ندهید! (او را تحت فشار نگذارید) مثلاً از او بخواهید امر شما را به سرعت و بدون این که جای هیچ انتخاب یا دلیل یا بحثی برای او بگذارید، انجام دهد. در این جا لجبازی، امری قابل انتظار است. اما بهتر است خواسته شما از کودک این گونه باشد: دوست داری این کار رو الان انجام بدی یا ده دقیقه دیگه؟

در خلال انجام روش‌های حل مشکلات و دوری از روش‌های اشتباه جهت تقویت خودمراقبتی در کودک خود، فعالیت‌هایی را که در این کتاب آمده است، به همراه او انجام بدهید و بررسی کنید آیا مانعی در اجرای کارتان وجود دارد؟ دعا را نیز در این امر فراموش نکنید، چرا که دعا مانند سلاحی است برای شما. خداوند شما را توفیق دهد و در تربیت نیکوی فرزندتان کمکتان کند!

* * *

خجالتی بودن دخترم با دوستانش

پرسش:

دختر من بسیار خجالتی است و نمی‌تواند به خوبی با دوستانش ارتباط برقرار کند. او خیلی می‌ترسد که دوستانش به محض آشنایی با دوستانی دیگر، ترکش کنند. چگونه به او کمک کنم که با دوستانی خوب آشنا شود و دوستی‌شان ادامه‌دار باشد؟

پاسخ:

خجالت به معنای حقیقی خود مصادیق متعددی دارد (خجالت حد بالایی از ترس و آشفتگی و سراسیمگی است، که کودک به هنگام مواجه شدن با افرادی دیگر غیر از خانواده خود با آن روبه‌رو می‌شود) مصادیق آن:

- پرهیز از دیدن مردم تا حد امکان، و سخن نگفتن با غریبه و نگاه نکردن به چشمان او.

- فعالیت و نشاط کودک در خانه است، و در خارج منزل در خود فرو رفته و حتی ممکن است صورتش را با دستانش بگیرد که کسی او را نبیند.

- اعتماد به نفس کودک کم است و قبل از هر کاری بسیار دچار تردید می‌شود و علاقه‌ای به داوطلب شدن برای انجام هیچ کاری ندارد.

- کودک در طرح پرسش‌های علمی خود، به مشکل برمی‌خورد و پاسخ دادن به سؤالات دیگران و مشارکت در بحث برای وی دشوار است.

- او نمی‌تواند مشکلات دشوار خود را حل کند و نمی‌تواند به علت آشفتگی و پریشانی که دارد به خوبی ابراز وجود کند.

- به ندرت پیش می‌آید که عامل ایجاد مشکل و شلوغ‌کاری باشد، او کم‌حرف است و همواره با صدای آهسته حرف می‌زند.

- به علت خجالتی بودن، پیوستن به بازی‌های دسته‌جمعی برایش دشوار است و در نتیجه تجربه اندکی دارد و فقط اندکی از معلمان و دوستان خود یاد می‌گیرد.

دختر شما به علت خجالتی بودن نمی‌تواند به راحتی دوستانی پیدا کند و اگر هم پیدا کند دوستی‌اش ادامه‌دار نیست.

اکنون به ذکر برخی اسباب و علل خجالت کشیدن به طور مختصر می‌پردازیم:

- نیاز به احساس امنیت: هنگامی که کودک به میان مردم می‌رود نیاز دارد که احساس امنیت و احترام کند و خود را قادر بر موفق شدن و پیروزی بداند، در نتیجه می‌تواند با دیگران تعامل داشته باشد، اما اگر ترس بر وی غلبه کند احساس می‌کند که گوشه‌نشینی راه حل مشکل است.

- اختلافات همیشگی میان پدر و مادر

- بی‌توجهی والدین به کودک و روی‌گردانی از او باعث می‌شود کودک احساس شرمندگی کند و با خود بگوید که من مستحق توجه دیگران نیستم. این حس موجب درون‌گرایی وی و ترس از مشارکت با دیگران می‌شود.

- محافظت بیش از حد والدین از کودک و نگران بودن برای او در هر زمینه‌ای، و علاقه‌آنان به بودن کودک در کنارشان؛ تمام این رفتارها به کودک این گونه القا می‌کند که: تو نمی‌توانی مسؤلیت خودت را به گردن بگیری یا از خودت دفاع کنی، برای همین ما به جای تو این کار را انجام می‌دهیم. کودک هم مطابق چیزی که فهمیده است رفتار می‌کند!

- کودک در معرض انتقاد تند و تویخ قرار بگیرد، در نتیجه حس حقارت و ناامیدی در وی ایجاد شده که موجب شرمساری او می‌شود.

- اگر یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها خجالتی باشند این مشکل به کودک نیز انتقال می‌یابد.

پس از خداوند متعال طلب مساعدت کن و علت خجالتی بودن دخترت را مشخص و سپس به طریقی که در ادامه می‌آید اقدام به درمان او کن:

- علل خجالتی شدن دخترت را دریاب، اگر به علت مراقبت بیش از حد یا انتقاد تند یا بی‌توجهی بوده است، باید از این علل رها شوی تا بتوانی او را درمان کنی.

- او را به انجام دادن کارهای بیش از توان و طاقت وی وادار نکنید، چون در این صورت احساس ناتوانی خواهد کرد و خجالتش بیش‌تر خواهد شد. پس مسؤولیت‌هایی را به او واگذار کنید که از توان او بر می‌آید.
- از او در برابر انتقاد تند و لقب‌های آزاردهنده درون خانواده، حمایت کنید، مانند عبارات (خجالتی، غیراجتماعی، منزوی،...) چون هر چه بیش‌تر این کلمات را بشنود آن‌ها را باور می‌کند و بر اساس آن رفتار می‌کند.
- به او آموزش رانندگی بدهید یا بگذارید داخل منزل سخنرانی کند، یا بگذارید چند سرود با معانی زیبا را حفظ کند و در جمع خانوادگی برای شما ارائه دهد ... جلسات گفت‌ووشنود با او در موضوعات مهم برگزار کنید و اجازه دهید نظرش درباره موضوع ابراز کند.
- دخترتان را تشویق کنید خواسته‌اش را با جرأت و بدون هیچ ترس و دشواری بیان کند. با او در فعالیت‌های تربیتی هدفمند که دختران خوب و خوش‌اخلاق نیز به آن مشغولند، مشارکت کنید، مانند انجمن حفظ قرآن یا مراکز تربیتی (پرورشی). در اثنای این فعالیت‌ها با دوستانی خوب آشنا خواهد شد.
- او را در دیدار با فامیل و نزدیکان همراهی کنید و عادتش بدهید تا با افراد خوب و مفید معاشرت کند و دوستان خوبی به دست آورد.
- به او اطلاعاتی درباره دوست خوب و صفات او و نیز دوست بد و صفات او بدهید تا بتواند این دو را از یکدیگر تشخیص دهد.
- از دوستان جدید وی استقبال کنید و چارچوب تعامل بین آن‌ها را گسترش بدهید و آن‌ها را به اتفاق خانواده‌هایشان به منزل دعوت کنید. این کار باعث می‌شود دختر شما احساس امنیت، انس، الفت و رابطه خوب کند.
- خداوند چشم شما را به خوبی دخترتان روشن کند و شما را در تربیت خوب او یاری دهد!

تقویت خودمراقبتی پسر نوجوانم

پرسش:

بعد از ۱۲ سالگی پسر، برای تقویت خودمراقبتی در وی، چگونه با او رفتار کنم؟

پاسخ:

پسر شما به مرحله نوجوانی وارد شده است و در این مرحله طبیعتاً هدایت و تقویت خودمراقبتی در او با مراحل قبل فرق دارد.

در ابتدا باید گفت: این مرحله، مرحله دوستی بین شما و پسرتان است، پس درست نیست که همچون یک کودک با او رفتار کنید، بلکه باید با او همچون شخصی پخته رفتار شود و همان گونه که از نظر بزرگسالان استفاده می‌شود از نظر او نیز استفاده شود. شما باید الگوی خوبی برای او باشید، در این حالت است که گفتار و کردار شما یکی می‌شود.

به او یادآوری کنید که خداوند سبحان بر همه چیز آگاه است و این که هیچ چیز از او مخفی نیست و در مورد بعضی از آیات قرآن کریم با او به گفت‌وگو کنید. بپردازید از آن جمله: آیاتی که در آن‌ها لقمان فرزندش را نصیحت می‌کند. خداوند متعال از زبان او می‌فرماید: «ای فرزندم! اگر مثقالی از یک ذره (خردل) در صخره‌ای باشد یا در آسمان‌ها و یا در زمین، خداوند آن را حاضر می‌کند. همانا خداوند مهربان و آگاه است.» [لقمان: ۱۶] همچنین می‌فرماید: «کلیدهای غیب نزد اوست، کسی جز او آن‌ها را نمی‌داند، و او آنچه را که در خشکی و دریا هست می‌داند. برگی از درخت نمی‌افتد مگر آن که خداوند آن را می‌داند و هیچ دانه‌ای در تاریکی‌های زمین و هیچ تر و خشکی نیست مگر آنکه در کتابی مبین آورده شده است.» [انعام: ۵۹]

می‌توان از طریق قصه‌ها و مباحثه درباره آن‌ها مقداری اطلاعات و دانستنی‌ها در مورد ارزش خودمراقبتی به او داد، مانند داستان سه نفر که شبانه به غار پناه بردند. بخاری و مسلم از حدیث عبدالله بن عمر بن خطاب نقل می‌کنند که گفته است: شنیدم که رسول الله می‌فرماید:

«سه تن از پیشینیان به راه افتادند تا این که شبانه به غاری پناه بردند و داخل آن شدند، در آن هنگام سنگی از کوه سرازیر شد و غار را بر روی آنان مسدود نمود. با خود گفتند: از این غار نجات نمی‌یابیم مگر این که خداوند را با توسل به اعمال صالح خویش بخوانیم. یکی گفت: پروردگارا! من پدر و مادر پیری داشتم، و هیچ گاه به هنگام شام نه خودم و نه خانواده‌ام قبل از آنان شیر نمی‌نوشیدیم؛ روزی در طلب چیزی دیرتر به خانه رسیدم و هنگامی که بر بالین آنان حاضر شدم خوابیده بودند؛ برای آنان از گوسفندان شیر دوشیده بودم، اما آنان خواب بودند و کراحت داشتم که قبل از آنان بنوشم؛ پس قدح به دست تا سحرگاه منتظر بیدار شدنشان ماندم، تا این که بیدار شدند و شیر نوشیدند؛ پروردگارا! اگر این کار را برای رضای تو انجام داده‌ام اکنون ما را از این گرفتاری نجات بده. صخره تکانی خورد اما نه به اندازه‌ای که بتواند خارج شوند. دیگری گفت: پروردگارا! من دختر عمویی داشتم که عاشق او بودم، از او درخواست زنا نمودم، اما او امتناع ورزید، تا این که روزی دچار فقر و تنگدستی شد و به نزد من آمد، به او صد و بیست دینار دادم به شط این که با من هم‌بستر شود، او نیز پذیرفت، بر او مسلط شدم (آماده زنا شدم) تا این که گفت: بر تو حلال نیست که بکارت مرا جز از طریق ازدواج برداری؛ من نیز از گناه منصرف شدم در حالی که خیلی او را دوست داشتم، و پولی که داده بودم را به او بخشیدم. پروردگارا! اگر این کار را برای رضای تو انجام داده‌ام، گره از مشکل ما بگشا. صخره کمی دیگر باز شد اما نه به اندازه‌ای که بتواند خارج شوند. سومی گفت: پروردگارا! من کارگرانی را به کاری گماردم و دستمزدشان را دادم جز یکی از آنان که دستمزدش را نگرفت و رفت؛ پس از مدتی دستمزد او بیش‌تر و بیش‌تر شد تا جایی که اموال بسیاری از آن به دست آوردم، بعد از مدتی نزد من آمد و گفت: ای بنده خدا، دستمزد مرا بپرداز. گفتم: تمام این‌هایی که می‌بینی از دستمزد تو به دست آمده است، از شتر، گاو، گوسفند و برده. گفت: مرا مسخره مکن. گفتم: مسخره نمی‌کنم. پس تمام آن‌ها را برداشت و با خود برد و چیزی از آن‌ها باقی

نماند. پروردگارا! اگر این کار را برای رضای تو کرده‌ام گره از کار ما بگشا. آنگاه صخره باز شد و هر سه تن از غار خارج شدند.^۱»

آن سه نفر هر یک عملی صالح را عرضه داشتند که توجه به مراقبت الهی و حفظ آن به وقت آسایش در آن عمل تجلی یافته بود، پس خداوند نیز آنان را حفظ نمود و در وقت سختی گره از کار آنان گشود.

یا داستان زن شیرفروش:

عبدالله بن زید بن اسلم از پدرش و پدرش از پدربزرگش اسلم نقل می‌کند: «من به همراه عمر بن خطاب در مدینه قدم می‌زدیم تا این که خسته شدیم و در دل شب به دیواری تکیه دادیم. ناگهان شنیدیم که زنی به دخترش می‌گفت: آن شیر را با آب مخلوط کن.

دختر گفت: مادر، مگر نمی‌دانی خلیفه امروز چه دستور داده است؟

مادر گفت: چه دستوری؟

دختر گفت: منادی از قول ایشان می‌گفت: دیگر شیر را با آب نیامیزید.

مادر گفت: دخترم، بلند شو، شیر را با آب مخلوط کن، تو جایی هستی که

نه عمر تو را می‌بیند نه منادی عمر.

دختر جوان گفت: من نباید خدا را در ملاء عام اطاعت کنم و در خلوت

عصیان نمایم.

عمر تمام این گفت‌وگو را شنید و گفت: ای اسلم، خانه و محله را به خاطر

بسپار و سپس به شبگردی‌اش ادامه داد. چون صبح شد گفت: ای اسلم، برو به

مکان دیشب، ببین گوینده و شنونده چه کسانی بودند و آیا شوهری دارند؟

به آن جا رفتیم، و فهمیدیم که آن زن بیوه است و شوهری ندارد و دختر نیز

به ازدواج کسی در نیامده است. نزد عمر آمدم و داستان را به او گفتم. عمر

فرزندانش را خواند و آنان را گرد هم آورد و گفت: کسی از شما نیاز به ازدواج

۱. صحیح بخاری، ۲۱۲۱.

دارد تا کسی را به ازدواج او درآورم؟ اگر خود میلی به زنان داشتم اجازه نمی‌دادم هیچ یک از شما در ازدواج با این دختر بر من پیشی بگیرد.

عبدالله گفت: من همسر دارم. عبدالرحمن گفت: من نیز همسر دارم. عاصم گفت: پدر، من همسر ندارم، او را به ازدواج من در آور. عمر از دخترخواستگاری کرد و او را به ازدواج عاصم در آورد. آن زن برای عاصم دختری به دنیا آورد، و دخترش نیز دختری زایید و از آن دختر عمر بن عبدالعزیز (خلیفه عادل اموی) به دنیا آمد.

این گونه می‌توان از داستان‌های تاریخی که طبیعت قبایل و مردمان پیشین را به نمایش می‌گذارد بهره جست، و نیز داستان‌هایی که بیان می‌دارند چگونه خداوند حق را بر باطل پیروز می‌گرداند، و این که جاودانگی تنها برای خدا و کسانی است که به دین خدا چنگ می‌زنند و آن را یاری می‌کنند.

- بیان نمودن اجر و پاداش الهی برای آنان که حقوق الهی را نگه می‌دارند و تقوای الهی را پیشه می‌کنند و در نهان و آشکار خدا را در نظر دارند:

از ابن عباس نقل شده است: «روزی پشت سر رسول خدا ﷺ بودم، ایشان به من گفتند: ای جوان، به تو کلماتی می‌آموزم: [حدود] خدا را نگه دار تا او تو را نگه دارد؛ [حدود] خدا را نگه دار، او را نزد خود می‌یابی؛ هر گاه خواسته‌ای داشتی از خدا بخواه، و هر گاه کمکی خواستی از خدا کمک بخواه، و بدان که اگر تمام مردم جمع شوند و بخواهند به تو سودی رسانند هرگز نخواهند توانست سودی به تو برسانند مگر آنچه که خدا برای تو مقدر ساخته است؛ و اگر تمام مردم بخواهند به تو ضرری برسانند هرگز نخواهند توانست مگر آنچه خدا برای تو رقم زده باشد؛ قلم‌هایی سرنوشت [برداشته شده و] [جوهر] نامه‌ها خشک شده‌اند.»^۱

- گفت‌وگو با او درباره عاقبت کسی که خداوند را مراقب اعمال خویش

نداند و خداوند را سهل‌انگارترین ناظرین بر خود بداند:

ثوبان از رسول اکرم ﷺ روایت کرده است که ایشان فرموده‌اند:

۱. ترمذی آن را روایت کرده است و گفته: حدیثی، صحیح می‌باشد.

«بدان که گروهی از امتم در روز قیامت حسنااتشان به اندازه کوه‌های سفید تهامه است، اما خداوند متعال آن اعمال را به گرد و غباری پراکنده تبدیل می‌کند.» ثوبان گفت: ای رسول خدا، آنان را برای ما توصیف کن، آنان را بر ما روشن کن، نکند ما هم از آنان باشیم و خود ندانیم! فرمود: «آنان برادران شما و از پوست شما هستند، آنان نیز مانند شما بخشی از شب را عبادت می‌کنند اما چون با محارم الهی خلوت کنند هتک حرمت کنند.»^۱

- خوبی‌های نهان وی را برانگیزان و او را متوجه ارزشش نزد خدا و نزد خودتان بنمایید، و به او بگویید که گرمی‌تر از آن است که کاری کند که مورد رضایت خداوند متعال نباشد.

مادری می‌گفت: «همواره با پسرم درباره شخصیت برجسته‌اش که از بدی دوری می‌ورزد سخن می‌گویم. به او می‌گویم: تو ویژگی برجسته و خوبی داری، و تاثیر این کلام را الحمدالله در رفتارهای او و اصلاح اشتباهاتش می‌بینم.»

- درباره سختی‌هایی که مانع درک او از مراقبت الهی و نظارت وی می‌شود، گفت‌وگو کنید و راه‌حلی برای آن قرار دهید.

- در روش‌های تقویت خودمراقبتی کودک تنوع داشته باشید و به یک روش بسنده نکنید، تحول این ارزش را نزد وی مشاهده کنید، و اگر کاری را خوب انجام داد او را تحسین کنید و اگر رفتاری از او سر زد که خوشتان نیامد با نهایت آرامش با او صحبت کنید، با نرمی او را متوجه اشتباهی که مرتکب شده کنید و از داد و فریاد و تهدید و نادیده گرفتن موضوع، یا فشار و سختگیری به وی دوری کنید. چه بسا این فشار در ظاهر او را به سمت کار خوب سوق دهد اما در باطن او را به سوی شر ببرد.

- تلاشت را بکن، از خداوند طلب یاری کن، و در رسیدن به نتیجه کار شتابزده رفتار نکن (همچون کسی که می‌خواهد میوه را قبل از رسیدنش بخورد)، خداوند شما را توفیق دهد و چشمانتان را به اصلاح فرزندان روشن نماید!

۱. روایت ابن ماجه، آلبانی آن را صحیح دانسته است.

پسر و بازی‌های رایانه‌ای

پرسش:

چگونه می‌توانم پسر ۱۲ ساله خود را قانع کنم که این بازی غیرمجاز و نامناسب است، با وجود این که دوستانش همان بازی را انجام می‌دهند و او نیز به این نوع بازی‌ها بسیار وابسته است؟ هر چند من دستگاه را جز در زمان تعطیلی هفته و برای ساعات محدودی در اختیار او قرار نمی‌دهم و او از من می‌خواهد که به صورت آنلاین با دوستانش بازی کند و چون به او سختگیری می‌کنم و مثل دوستانش به او آزادی عمل نمی‌دهم از من آزرده‌خاطر می‌گردد؛ همچنین به او اجازه نمی‌دهم که در یوتیوب دستورالعمل آن بازی را ببیند و وقتش را در تماشای چیز بی‌فایده تلف کند.

پاسخ:

من در سؤال شما قدری رنج و پریشانی و شاید حتی درگیری و مشاجره‌ای را حس می‌کنم که در هر بار که دستگاه هوشمند را به او می‌دهید، اتفاق می‌افتد ... باید چند نکته را رعایت کنید تا با پسران به نقطه مشترک و یک توافق و راه حل برای این مشکل دست پیدا کنید.

اول: شما می‌توانید در یک فضای صمیمانه و دوستانه درباره نکات مثبت این نوع بازی‌ها از نظر او و همچنین نکات منفی آن، صحبت و تبادل نظر کنید؛ یادتان باشد، نظر او را سفیهانه نپندارید و او را مسخره نکنید، حتی اگر از نظر او خوشتان نیامد.

دوم: پس از گفت‌وگو درباره این بازی‌ها سعی کنید با او درباره نوع بازی که بازی می‌کند به یک توافق برسید، و در این مورد سایت مرکز طبقه‌بندی و توسعه بازی‌های رایانه‌ای مرجع داوری باشد که آدرس آن در ذیل می‌آید:



در این سایت، صلاحیت استفاده از بازی برای هر سن، میزان نفع و ضرر را مشخص می‌کند، این روش برای این مرحله سنی بسیار مناسب است، زیرا در این سن کودک بیش‌تر گرایش به تقلید از همسن و سالانش دارد تا گوش دادن به نصیحت‌های پدر و مادرش؛ پس اگر فرزند شما بداند که این مجوز و این نصیحت‌ها تنها مختص او نیست بلکه برای همه هم‌سالانش می‌باشد، برای وی قابل قبول‌تر و پذیرفتنی‌تر است؛ بسیاری از کودکان به دلیل اطاعت از پدر و مادرشان مورد تمسخر و انتقاد هم‌سالان خود قرار می‌گیرند، اما زمانی که منشأ اجازه و نصیحت، مسأله مهم دیگری باشد و متوجه همه باشد، در این صورت به اذن خداوند متعال قابل قبول‌تر خواهد بود. سایت مذکور برگزیده‌ای از محتوای بازی‌هایی که کودکان به آن می‌پردازند، ذکر می‌کند؛ همچنین از منظر اسلامی و مطابقت با اصول پنجگانه، توصیف مختصری از محتوای بازی ارائه می‌دهد، چنان‌که گروه سنی مناسب برای بازی رایانه‌ای را نیز مشخص می‌کند.

پس از ورود به سایت، نام بازی را در محل جست‌وجو وارد کنید، یا رده‌بندی سنی آن را از سایت پیدا کنید؛ چه خوب است فرزندتان نیز در امر جست‌وجو با شما مشارکت کند؛ در صورتی که بازی مناسب بود ایرادی ندارد که با تعیین زمان مناسب با دوستانش بازی کند، و اگر نامناسب بود شما باید بازی‌هایی که از نظر اخلاقی مناسب باشند و رده سنی او در آن رعایت شده باشد را جایگزین کنید.

اما دربارهٔ عدم اتلاف وقت در کاری بیهوده، شما درست می‌گویید اما باید مواظب باشید هنگام صحبت کردن در این باره لحنی نرم و ملایم و به دور از خشم و نصیحت سختگیرانه داشته باشید، مثلاً می‌توانید با هم به یک پارک نزدیک خانه بروید و پس از خوش‌گذرانی و تفریح سر صحبت را دربارهٔ اهمیت وقت باز کنید و تا جایی که مقدور است خود را الگوی او در این زمینه قرار دهید و هیچ اشکالی ندارد که اعتراض و انتقاد او را نیز گوش کنید، به شرط آن‌که با آرامش و به جا باشد. همچنین می‌توانید در اوقات باصفا‌ی دیگر، مثلاً حین غذا خوردن، دربارهٔ وقت‌هایی که فرزندان به خوبی از آن استفاده می‌کند، صحبت کنید و او را تحسین نمایید و خوشنودی خود از او و رفتارش را ابراز کنید؛ در اوقات دیگر می‌توانید به ذکر داستان‌هایی که دربارهٔ اهمیت وقت سخن می‌گویند بپردازید و آن را جایگزین نصیحت و موعظه کنید و در این زمینه از روش‌های متنوعی برای طرح داستان استفاده کنید، و در آخر از خداوند متعال بسیار بخواهید که فرزندان را اصلاح کند و شما را در تربیت نیک وی یاری رساند.

* * *

فرزندانم و آزادی شخصی‌شان

پرسش:

من خیرخواه فرزندانم هستم، آنان را نصیحت می‌کنم، پیگیر آنان هستم، به آنان اهمیت می‌دهم، اما مشکل این است که آنان اهمیتی به کارهای من نمی‌دهند و قدردان تلاش‌های من نیستند، و این نگرانی‌های مرا دخالت در امور شخصی خود می‌داند. از طرفی آنان نیز باید آزادی شخصی خود را داشته باشند. بهترین راه حل برای رفتار با آنان چیست؟

پاسخ:

کاش حداقل یک مثال زده می‌شد تا موضوع روشن‌تر می‌گردید، زیرا آزادی شخصی نزد پدر و مادر یک معنا دارد و نزد فرزندان معنایی دیگر! برخی از والدین در هر کار کوچک و بزرگ فرزندان‌شان دخالت می‌کنند! و به آنان اجازه نمی‌دهند امور شخصی خود را اداره کنند و با وجود نیاز روحی آنان به مستقل بودن، اعتماد به نفس، درک موهبت‌های ذاتی خود، عرصه را بر آنان تنگ می‌کنند و در نتیجه این دسته از پدر و مادرها بنا بر تصویری که از معنای آزادی دارند چنان که باید به فرزندان‌شان حق آزادی را نمی‌دهند؛ در مقابل، فرزندان نیز باید بدانند که در محیط خانواده و منزل آزادی مطلق برای آنان وجود ندارد در غیر این صورت خانه از شدت هرج و مرج به جنگل تبدیل می‌شود و منجر به تضييع حقوق و تکالیف و تداخل اهداف می‌گردد. راه حل، میانه‌روی است، نه افراط و نه تفریط. باید به نکات زیر توجه داشت: - محبتی که انگیزه اصلی ارتباط بین شما و فرزندان‌تان به شمار می‌آید نباید به ترسی بزرگ و نوعی سلطه تبدیل شود. این برای آنان آزاردهنده است و آنان را خسته و شخصیت‌شان را متزلزل می‌سازد، به گونه‌ای که نتوانند هیچ تصمیمی بگیرند.

- هر یک از فرزندان باید آگاه باشند که آزادی آن‌ها به عنوان عضوی از خانواده باید در حیطهٔ حدود و ضوابطی باشد و تنبیهاتی برای مخالفت با این ضوابط در نظر گرفته شود.

- هر کدام از فرزندان می‌توانند بین دو تا سه ساعت در روزهای تعطیل و یک ساعت در روزهای مدرسه از دستگاه‌های هوشمند استفاده کنند و بعد از ساعت ۷ شب استفاده از این ابزار منع شود. آزادی در انتخاب زمانبندی این ساعات و تعیین زمان شروع و پایان با آن‌هاست.

- تمام دستگاه‌های هوشمند باید به هنگام شنیدن صدای اذان و آماده شدن برای نماز مسجد خاموش شود.

- رفتن به مدرسه نباید محل بحث باشد، اما او می‌تواند غذای مورد علاقه‌اش را برای صبحانه یا شام انتخاب کند.

(در فصل اول چگونگی وضع قوانین با مشارکت فرزندان آورده شده است.)
- دادن آزادی عمل به فرزندان (در اموری که قوانین شامل آن نمی‌شود) و اجازه دادن به هر یک از آن‌ها برای ادارهٔ امور شخصی خود در زمانی که مناسب آن باشد، و دادن آزادی به آن‌ها در روش اجرای امور شخصی خود، و فرصت دادن به آن‌ها برای تصمیم‌گیری، مانند این که یکی از آنها مکان تفریح روز جمعه را انتخاب کند، یا به هنگام عید، هدیهٔ مخصوص خود را انتخاب نماید، زیرا او کسی است که نتیجهٔ تصمیم‌گیری خود را متحمل می‌شود. تمام این امور حس مسؤولیت را در فرزندان ارتقا می‌دهد.

- کارهایشان را به جای آن‌ها انجام ندهید، از زبان آن‌ها سخن نگوئید، بلکه اجازه دهید سخن بگویند و آنچه در دل دارند را ابراز کنند و برای آن‌ها سکوت کنید، نظراتشان را قبول کنید، زیرا هر فردی این حق را دارد که افکار و آرای خود را هر چه هم که باشد ارائه دهد و آن‌ها را با تو به بحث بگذارد.

- با آنان همچون دوستان رفتار کنید؛ باب گفت‌وگوی آرام و محبت‌آمیز را با آن‌ها باز کنید تا بتوانند قلب‌هایشان را بر روی شما باز کنند و شما را در

دردها و آرزوهایشان شریک بدانند، این امر به شما فرصت می‌دهد تا اشتباهات و تصورات آن‌ها را اصلاح کنید.

- مبدا شأن خود را نزد فرزندانان پایین بیاورید، زیرا وقتی شأن تو حفظ شود، اعتماد آن‌ها به تو و درایت و حکمت تو نیز محفوظ می‌ماند و می‌توانید آن‌ها را از کارهای ناپسند باز دارید.

- با آن‌ها بداخلاق و سخت‌گیر نباشید، زیرا در این صورت به درجه بی‌مبالاتی و بی‌توجهی می‌رسند و هیچ کدامشان به شما اهمیت نمی‌دهند و از تنبیه نمی‌ترسند و در حضور تو فرمانبردار و منضبط هستند و در نبودت برخلاف این می‌باشند. بنابراین بداخلاقی شما امری خطرناک است، باید با آن‌ها مهربان باشید و به احساسات و احوال آن‌ها ارج بنهید، البته منظور این نیست که آن‌ها از داشتن انضباط و اجرای قوانین معاف باشند، بلکه مقصود انتخاب بهترین روش‌هاست تا امر مطلوب حاصل شود.

خداوند شما را توفیق دهد و به شما و فرزندانان خیر و نیکی برساند!

* * *

دخترم از من نمی‌پذیرد:

پرسش:

دختر من ۱۱ ساله است و مرا قبول ندارد، با این‌که در خانواده‌ای سنتی زندگی می‌کنیم، خیلی وقت‌ها او را عایشه صدا می‌کنم (اشاره به عایشه، همسر پیامبر ﷺ) اما فایده‌ای ندارد و می‌بینم که از دوستانش تقلید می‌کند و پیش آن‌ها به علاقه خود به ورزش ژیمناستیک افتخار می‌کند. این امر بسیار مرا متاسف کرده است. چگونه می‌توانم کاری کنم که مرا بپذیرد و بتوانم ارزش‌ها را در وی تقویت کنم مخصوصاً خودمراقبتی؟

پاسخ:

نظرت چیست که ابتدا با ساختن یک رابطه مثبت با دخترت شروع کنید تا بتوانید در او تاثیرگذار باشید؟ یک اصل طلایی در تربیت وجود دارد که می‌گوید: «هر چه شکاف بین مربی و کودک کم‌تر و تنگ‌تر باشد، قدرت حمایت و تاثیر وی در کودک بیش‌تر است، بر عکس این موضوع هم درست است.»

در این‌جا شما باید پل‌های ارتباط و تفاهم بین خود و دخترتان بسازید و رابطه‌ای مثبت مبنی بر دوستی و اهتمام به همدیگر ایجاد کنید تا بتوانید امیال وی را بفهمید و در او تاثیرگذار باشید و ارزش‌ها را در وجود او تقویت کنید، این امر شاید با پیروی از مراحل زیر امکان‌پذیر باشد:

- بیست دقیقه در روز را همچون یک دوست با دخترتان صحبت کنید (بدون هیچ نصیحت یا راهنمایی و امثال آن)، به این صورت که انجام کاری شما دو نفر را گرد هم آورد، مثلاً یک ورزش سبک در خانه، یا پیاده‌روی در حیاط منزل. همچنین این گفت‌وگو می‌تواند در حین خوردن غذا یا رفتن به بازار یا از این قبیل کارها باشد. این امر موجب می‌شود تو را به خود نزدیک بدانند و محبت تو را صادقانه احساس کند.

- دختر شما نیاز دارد که او را مهربانانه لمس کنید، پس صبح‌ها هنگامی که از خواب برمی‌خیزد از دست کشیدن به سر او دریغ نکنید، و قبل از ترک

منزل او را در آغوش بکشید و بعد از بازگشت به خانه نیز همچنين، پنج بار در روز او را با عشق و افتخار ببوسید، آهسته بر پشت او بزنید و از او بپرسید در مدرسه چه کار کرده و به او چه طور گذشته است.

الگوی ما در این زمینه رسول خدا ﷺ است: «به هنگام دیدار با انصار بر کودکانشان سلام می‌کرد و دست بر سر آنان می‌کشید.^۱ از ابوهریره نقل است: رسول خدا ﷺ حسن بن علی را بوسید و اقرع بن حابس تمیمی نیز او بود. با دیدن این صحنه، گفت: من ده پسر دارم تا به حال یکی از آنان را نبوسیده‌ام. رسول خدا ﷺ نگاهی به او کرد و گفت: «کسی که مهربانی نکند، مهربانی نمی‌بیند.»^۲

- روزانه پنج مورد از رفتارهای خوب او را هر چند هم که در نظر شما ناچیز باشد بستایید. (مثلاً بگویند تو خیلی خوب هستی چون نمازت را سر وقت می‌خوانی.) همچنین از ظاهر او نیز تعریف کنید. (مانند چشم‌ها، لب‌خند، و مانند آن.)^۳ تحسین کردن، روحیه او را بالا می‌برد و نکات مثبت موجود در او را تثبیت می‌کند. این یک وسیله تربیتی است که نیاز او به قدردانی را برطرف می‌کند.

- به او خوب گوش دهید، و بی‌آن که نظر خود را به او تحمیل کنید یا حرفش را قطع کنید در مقابل او سکوت کنید تا اعتماد میان شما افزایش یابد؛ این امر باعث می‌شود که گفت‌وگوهای بیش‌تری را در موضوعات گوناگون داشته باشید.

- شرکت دادن وی در کارهایی که دوست دارد، مثل نقاشی یا رنگ‌آمیزی و آویزان کردن اثر او در اتاق خودش.

- استعدادهای او را کشف کنید و آن‌ها را پرورش دهید (مانند دکوپاژ، تزئین کیک، خیاطی، قلاب‌دوزی، عکاسی، ...) می‌توانید او را در مراکزی که دوره‌های آموزشی در این زمینه‌ها ارائه می‌دهد نام‌نویسی کنید. او نیاز دارد که دستاورد خود را احساس کند، پس شما باید در این زمینه او را یاری کنید، عدم

۱. حدیث موقوف، صحیح ابن حبان (۴۶۴).

۲. بخاری (۵۶۵۱) باب ادب.

۳. بناء علاقة إيجابية مع الأبناء، مصطفى أبو سعد.

تمایز و برجستگی کودک در هیچ زمینه‌ای و مهارتی، در این مرحله سنی، ممکن است احساس نقص و بی‌لیاقتی را در او ایجاد کند.

- بعضی مشکلات خود را با او در میان بگذارید و نظرش را بخواهید، نظر او را ارج بنهید حتی اگر ناچیز و بی‌معنی باشد.

مدت زمانی را به این شیوه ادامه بدهید تا ببینید که دخترت کم‌کم دارد سفره دلش را برای شما باز می‌کند و غم‌هایش را به شما می‌گوید. در این جا شروع به تقویت ارزش‌ها در وجود او کنید و مواظب باشید که به او فشار نیاورید؛ نصیحت را با عطف در هم آمیزید؛ از روش‌های متنوع در راهنمایی او استفاده کنید (بر حسب شرایط پیرامون و حال دخترتان). ارزش‌ها تغییر نکرده‌اند اما یک مربی نیاز دارد که از روش‌های طبیعی و تکیه بر شیوه‌های سنتی در تثبیت و درون‌سازی ارزش‌ها صرف نظر کند. او نباید فراموش کند که زمانه عوض شده و هر دوره‌ای ویژگی‌های خود را دارد؛ در نتیجه شیوه تربیت و درون‌سازی ارزش‌ها نیز مطابق با این تغییرها عوض می‌شود. یک بار راهنمایی با کلماتی سریع و توضیحی خودجوش انجام می‌شود (فالانی هر وقت مرا می‌بیند لبخند می‌زند، یا هر وقت چیزی از او می‌خواهم سریعا انجامش می‌دهد) و یک بار با شرح و توضیح مفصل، گاهی با روشی پوشیده و گاهی با ترغیب، گاهی از طریق نقش‌آفرینی و گاهی دیگر با داستان‌گویی. سعی کنید روش ارائه ارزش‌ها، روشی جذاب باشد. روش قصه‌گویی موجب برانگیختن واکنش‌ها و احساسات در کودک می‌شود و ممکن است دختر شما با شخصیت داستان همزاد‌پنداری کند و خود را جای آن ببیند و با او تعامل کند. با وجود همه این‌ها شما باید صبر و استقامت، و خوش‌رفتاری را در دستور کار خود قرار دهید و از خداوند متعال برای دخترتان یاری، درستکاری و صلاح دخترتان را بخواهید، او سرپرست همه و توانای مطلق است.

کودکان من و ضعف اعتماد به نفس در آنان

پرسش:

فرزندان من با وجود این که در کنار عذاب الهی از پاداش الهی نیز برای آن‌ها می‌گوییم، اما بسیار از عذاب می‌ترسند، و فکر می‌کنند تمام کارهایشان اشتباه است و اعتماد به نفس ندارند. من به شیوه‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس آن‌ها نیاز دارم، به گونه‌ای که بیش از حد نترسند. آن‌ها کودکانی بین ۶ تا ۸ ساله هستند، من از روش تحسین و ستایش و دیگر راه‌ها نیز استفاده کرده‌ام اما می‌ترسم در آینده افرادی متزلزل باشند!

پاسخ:

در ابتدا، خواهر گرامی، شما باید از ترساندن فرزندان خود از خداوند پرهیز کنید، شاید در این کار زیاده‌روی کرده‌اید، زیرا کودکان روح لطیفی دارند و ممکن است اثر عکس روی آن‌ها گذاشته باشد؛ پس باید جانب ایجاد رغبت و ذکر پاداش الهی در صحبت‌های شما با آن‌ها بیش تر باشد.

شاید عدم اعتماد به نفس کودکانتان باعث شده از هر رفتاری بترسند و آن را اشتباه بدانند؛ پس سعی کنید این احساس را در آن‌ها کاهش دهید و افکار آنان و این عقیده که باید رفتارهایشان کاملاً عاری از اشتباه باشد را اصلاح کنید، زیرا که همه ما اشتباهاتی داریم.

در این جا به ذکر مراحل و گام‌های تقویت اعتماد به نفس کودکان می‌پردازیم: به کودک خود بفهمانید که شما به توانایی‌های او اعتماد دارید (واقعا در عمل و نه فقط در حرف) و می‌توانید به او مجال و فرصت دهید تا برخی کارها و فعالیت‌های مناسب با سنش را انجام دهد؛ او را تشویق کنید و روحیه‌اش را بالا ببرید، مثلاً برخی کارهای منزل را به او بسپارید، مانند مرتب کردن اتاق خواب یا نوشتن مایحتاج روزانه آشپزخانه، و از این که کاری فراتر از توانش از او بخواهید بر حذر باشید، زیرا که این گونه احساس ناتوانی و ناامیدی می‌کند.

به خاطر رفتار بدی که از او سر زده، از کودک خود انتقاد نکنید و صفتی ناپسند به او نچسبانید، بلکه از رفتار وی انتقاد کنید. به جای این‌که بگویید: «تو پسر کم‌سلیقه هستی» بگویید: «رفتار همراه با کم‌سلیقه‌گی تو با برادرت، احساسات او را خدشه‌دار کرد.» یا «عزیزم، من تو را دوست دارم اما از این رفتارت خوشم نیامد.» یا «تو پسر خوش‌اخلاقی هستی، پس چطور به من دروغ گفتی؟»

همیشه به او بگویید که دوستش دارید و او برای شما خیلی عزیز است؛ تمام رفتارهای مثبتش را تحسین کنید، هر چند هم در نظرتان کوچک آید، مثلاً اگر اسباب‌بازی‌هایش را مرتب کرده، به او بگویید که چقدر پسر مرتب و منظمی است، و اگر یکی از اسباب‌بازی‌هایش را به برادرش داد، او را با صفت خوش‌اخلاقی و بزرگواری‌اش تحسین کنید.

با کلمات حاوی بار مثبت با او سخن بگویید. به جای این‌که بگویید: «از برادرت دور شو» بگویید: «بیا این جا بازی کن.»

اگر از او کمک خواستید، برای او به طور مفصل توضیح بدهید که چه چیزی از او می‌خواهید: «لطفاً اسباب‌بازی‌هایت را از سر راه بردار و در جعبه اسباب‌بازی بگذار.»

هر بار که به شما کمک کرد، از او تشکر کنید، هر چند که کار ساده‌ای کرده باشد. او را به تصمیم‌گیری تشویق کنید و نظرش را بپرسید، و در برخی امور از نظرش استفاده کنید.

قصه‌ها جادوی عجیبی دارند، چرا که بر روش تفکر کودک و رفتارهای او تأثیر می‌گذارند، پس سعی کنید روزانه یک قصه به همراه کودکان بخوانید؛ گاهی قصه‌ها راه‌حل مشکل را به کودک می‌دهد یا مقداری آرامش و اعتماد به نفس به او می‌بخشد، و بعضی مهارت‌ها و تجربیات را در وی پرورش می‌دهد.

خداوند به تلاش‌های شما برکت دهد، و چشمتان را به صلاح فرزندانان روشن نماید!

دختر من شیفته مشاهیر و قهرمانان فیلم‌هاست.

پرسش:

من مادری هستم که در حال تقویت خودمراقبتی در کودکم هستم، و کوششم بر این است که الگوی خوبی برای او باشم. شبکه‌ها و برنامه‌هایی را که ترس آن دارم که حیای او را خدشه‌دار کنند، قفل می‌کنم اما بعضی وقت‌ها وقتی از مدرسه باز می‌گردد، دوستانش در مدرسه دربارهٔ فلان فیلم یا فلان سریال و صحنه‌های زشتی که در آن‌هاست با او سخن گفته‌اند، همچنین تعریف آن‌ها از قهرمان آن فیلم‌ها یا مشاهیر برایش می‌گویند و او را تشویق می‌کنند که مثل آن‌ها رفتار کند، در نتیجه دخترم شیفتهٔ این شخصیت‌ها شده است. چگونه جلوی تأثیرپذیری دخترم از صحبت‌های دوستانش را بگیرم؟

پاسخ:

وقتی به شما می‌گوید که او چیز نامناسبی از دوستش شنیده، نباید واکنش نشان دهید تا سخنانش را ادامه دهد و همه چیز را به شما بگوید. به او کمک کنید تا تفکر انتقادی داشته باشد و بتواند رویدادها و اخبار و رفتارهایی را که می‌بیند ارزیابی نماید و بتواند درست و غلط و خیر و شر آن را توضیح دهد، این امر از طریق آموزش دادن طرح پرسش دربارهٔ شنیده‌هایش ممکن است (چه چیزی؟ چرا؟ چگونه؟ کی؟ کجا؟ چه کسی؟) سپس دربارهٔ پاسخ این پرسش‌ها با او صحبت کنید، مثلاً:

از چه چیزی در رفتار فلانی خوشت می‌آید/ بدت می‌آید؟

توقعی چه چیزی را داری؟ چرا او خوب/ بد است؟

چرا این حرف را می‌زند/ این کار را می‌کند؟

چگونه می‌توانیم از ... مطمئن باشیم؟

چگونه این با ... ارتباط دارد؟

چه زمانی ممکن است این اتفاق بیافتد؟

چه کسی از ... سود می‌برد؟

نکته نظرش درباره آنچه شنیده است را بپرسید، آیا آن را به عنوان یک حقیقت قبول دارد یا مجرد یک نظر است؟ آیا او با آن موضوع موافق است یا مخالف؟ چه دلایلی بر گفته‌اش دارد؟ چه فرقی بین این موضع و موضع دیگر است؟ چه نتایج و عواقبی بر این امر مترتب است؟

در مقابل شما باید پاسخ‌های او را تماماً درک کنید، هر چند سطحی باشد؛ همچنین باید تمامی سؤالات وی را با سعه صدر دریافت نمایید و به خوبی به او گوش دهید، قبل از پاسخ دادن به او وقتی برای فکر کردن و بحث درباره آن بدهید؛ تفکر منتقدانه، مهارتی نیست که به آسانی آموخته و توسعه یابد، او در شما و خود نیاز به صبر و استقامت دارد تا به اذن خداوند تبدیل به متفکری منتقد شود.

به او یاد بدهید که پشت تمام آنچه شنیده یا در صفحات دیده، از زیبایی و دلربایی بازیگران و ستاره‌ها (سلبریتی‌ها)، اسباب مختلفی وجود دارد: از آن جمله، کار گروهی حرفه‌ای از افرادی همچون هنرمندان گریم، آرایشگران، طراحان لباس، و مریبان و برنامه‌ریزان شخصی آن بازیگران می‌باشد ... با او از ترفند و نیرنگ‌های سینمایی بگوئید که فیلمسازان به کار می‌برند تا بازیگر و نقش اول فیلم، زیباتر و شجاع‌تر از آنچه هست به نظر آید و عامل جذب بینندگان به آن فیلم یا سریال باشد.

همچنین می‌توانید از اسلوب قصه درباره قهرمانان واقعی استفاده کنید تا این گونه شیفتگی فرزندان به مشاهیر و قهرمانان فیلم‌ها درمان گردد. قهرمانان امت ما در طول تاریخ، زیباترین داستان‌ها را پدید آورده‌اند. از آن جمله:

نعمان بن بشیر: او اولین فرد متولد شده از انصار بعد از هجرت پیامبر بود. در ماه جمادی الاولی از سال دوم هجری به دنیا آمد و هنگام فوت رسول اکرم صلی الله علیه و آله ۹ ساله بود. از احادیثی که او روایت کرده است: «حلال مشخص است و

حرام نیز مشخص است، و آنچه بین این دو می‌باشد شبهه‌ناک است ...»
صحابی مجاهد، اسماء بنت ابی بکر ذات النطاقین: هنگامی که مسلمان شد چهارده ساله بود و در راه هجرت از مکه به مدینه توشه رسول خدا را حمل

می‌کرد، چون خواست توشه‌دان را گره بزند طنابی برای این کار نیافت پس شال کمر خود را دو نیم کرد و با یکی توشه‌دان و با دیگری مشک را بست، از آن به بعد «ذات النطاقین» نامیده شد. پیامبر اکرم برایش دعا کرد که خداوند در عوض کار او در بهشت دو لباس (دو شال) به او بدهد.^۱

معاذ بن الجموح ۱۳ ساله و معوذ بن عفراء ۱۴ ساله: ابوجهل را در غزوة بدر کشتند در حالی که فرمانده مشرکین در آن زمان بود.

زید بن ثابت ۱۳ ساله: وی کاتب وحی بود و زبان سریانی و یهودی را در ۱۷ روز فراگرفت و به مترجم قرآن تبدیل شد. کتاب خدا را حفظ کرد و در گردآوری آیات قرآن شرکت داشت.^۲

به او شجاعت بیاموزید و اعتماد به نفس به او بدهید تا بتواند به دوستش بگوید که او دیدن و شنیدن این جور چیزها را دوست ندارد. (یکی از دختران نه آهنگ گوش می‌داد و نه سریال می‌دید، دوستانش به محض این که او نزد آنها می‌آمدند صحبت درباره این چیزها را به احترام او متوقف می‌کردند.)
خداوند به شما توفیق خیر دهد و در تربیت نیک دخترتان یاری کند!



۱. مقاله‌ای تحت عنوان: الشباب فی السیرة النبویة، طریق الاسلام.

۲. مقاله «قادة صغار لکنهم كبار» الالوكة.

کودک چگونه می‌تواند بر اطرافیانش اثرگذار باشد؟

پرسش:

چگونه مادر می‌تواند از کودک خود فردی مفید برای جامعه بسازد که بر اطرفیان اثرگذار باشد و باعث یادآوری آنان به انجام دادن کار نیک باشد، نه این که سبب شر برای همسن و سالان و اطرافیانش شود؟

پاسخ:

مادر گرامی ... پرسش شما پرسشی است بزرگ که در کلماتی اندک بیان شده است. این که شما می‌خواهید فرزندتان به اطرافیانش متذکر به خیر و برای آنان مفید باشد، این یعنی شما به دنبال این هستید که فرزندتان برای دیگران پیشوا و تاثیرگذار باشد و به آن‌ها اهمیت دهد، و بتواند آن‌ها را به سمت خود و آرای خود جلب کند و با اخلاق پسندیده و صفات زیبای خود، انگیزه انجام دادن کار خوب را در آنان برانگیزاند، این امر از طریق دستیابی وی به چند مهارت امکان‌پذیر است، که به اختصار آن‌ها را ذکر می‌کنیم:

۱ - پرورش روحیه اقدام و عمل در کودک:

اقدام یعنی: پیشرفت در امری مجاز با هدف ایجاد تغییر؛ اقدام امری پسندیده است و می‌تواند در عمل باشد و یا در سخن. این مفهوم یکی از صفات بندگان

مومن خداست؛ خداوند متعال می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِنْ حَشِيَّةِ رَبِّهِمْ

مُسْتَفِئُونَ ﴿٥٧﴾ وَالَّذِينَ هُمْ بِعَايَاتِ رَبِّهِمْ يُؤْمِنُونَ ﴿٥٨﴾ وَالَّذِينَ هُمْ بِرَبِّهِمْ لَا يُشْرِكُونَ

﴿٥٩﴾ وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجَلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ ﴿٦٠﴾ أُولَٰئِكَ يُسْرِعُونَ

فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ ﴿٦١﴾: «آنان که از پروردگارشان می‌هراسند؛ و به

آیات الهی ایمان دارند؛ و به پروردگارشان شرک نمی‌ورزند؛ و کسانی که اموال خود

را در راه خدا می‌دهند در حالی که دل‌هایشان ترسان است از این که سرانجام به

سوی پروردگارشان برمی‌گردند؛ آنان در کارهای خیر تسریع می‌کنند و بر دیگران

می‌توان به روش‌های زیر روح اقدام و مبادرت را توسعه داد:

- الگوی نیک: زمانی که مادر برای کودک الگوی اقدام به کار نیک و کمک به فقرا و نیازمندان و یا هر کار نیک دیگری باشد، در این‌جا کودک اهمیت اقدام و اهمیت مشارکت در کمک به دیگران و ترک خودبینی صرف را درک می‌کند.

- تشویق کودک به تلاش کردن: ترغیب او به ارائه دادن یک نوع خدمت، و نترسیدن از شکست و صبر بر مشکلات. این‌که به دنبال نتیجه زود هنگام نباشد و آنچه را که تاب و طاقت آن را ندارد، به خود تحمیل نکند؛ و اینکه مادر برای فرزند توضیح دهد کسی که تلاشش را می‌کند و به هدف نمی‌رسد بسیار برتر از کسی است که تلاشی نمی‌کند.

- فرصت‌های بسیار و متعدد: مادر برای کودک خود توضیح دهد که فرصت‌های اقدام به کار خیر بسیار زیاد است و او باید آنچه را مناسب خود می‌بیند انتخاب کند، و اجری عظیم را از نزد خداوند متعال برای خویش مهیا کند، پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «هر کس به هنگام نیاز برادرش در کنار او باشد، خداوند به هنگام نیازش در کنار اوست، و هر کس گره از کار مسلمانی باز کند، خداوند مشکلی از مشکلات روز قیامت را از پیش روی او بر می‌دارد.»^۱ و فرموده‌اند: «هر کس به سوی هدایت دعوت کند، پاداشی همچون پاداش آنان که از وی پیروی کرده‌اند خواهد داشت، بدون این‌که چیزی از اجر آنان کم شود، و هر کس به گمراهی فرا خواند، گناهش همچون گناه کسانی است که از او پیروی کرده‌اند، بدون این‌که چیزی از گناه آنان کم شود.»^۲

مادری می‌گفت: «در آغاز تعطیلات تابستانی، فرزندمان را دور هم جمع کردم و موضوع گفت‌وگوی ما دربارهٔ این بود، که هر فرد چه کاری می‌تواند برای هدایت دوستانش به کار نیک انجام دهد، و شعار ما این بود: «دوستان من، فرصتی بزرگ برای افزایش کارهای نیک من هستند.» و به آن‌ها فرصت

۱. روایت مسلم و بخاری

۲. روایت مسلم

دادم که فکر کنند، چه چیزی می‌توانند به دوستانشان ارائه دهند و با یکدیگر در انجام آن مشارکت کنند؛ خود نیز، در انتخاب ایده‌ها به آن‌ها کمک کردم، شروع به اجرا کردن ایده‌ها کردیم، بدون اغراق بگویم آن تعطیلات از بهترین تعطیلات در طول زندگی فرزندانم بود.»^۱

۲ - تقویت اعتماد به نفس در کودک:

فرد تاثیرگذار بر اطرافیان باید مورد اعتماد آن‌ها باشد و این امر حاصل نمی‌شود مگر زمانی که فرد به خود و توانایی‌هایش اعتماد داشته باشد؛ بنابراین باید کودک را آموزش داد تا اعتماد به نفس را به دست بیاورد و او را تحسین نمود و او را متوجه اهمیت خود کرد. در موضوع تحت عنوان (کودکان من و ضعف اعتماد به نفس در آنان) در همین کتاب، چگونگی کسب اعتماد به نفس توسط کودک، شرح داده شد.

۳ - تقویت مسؤولیت‌پذیری در کودک:

کودک مؤثر و متذکر به دیگران باید شخص مسؤولیت‌پذیری باشد. کودک با آگاهی نسبت به مسؤولیت‌های خویش به دنیا نمی‌آید و برای همین سزاوار است که این مفهوم را به صورت تدریجی بیاموزد. آموزش او در این زمینه زمانی طولانی را می‌طلبد، و نقطه شروع آن زمانی است که کودک برای این کار ابراز آمادگی می‌کند هر چند که کم‌سن و سال باشد. در آن زمان است که باید کودک را تشویق و مساعدت نمود و بدون هیچ فشار اضافی قبول مسؤولیت را به او بیاموزید. از مواردی که در این زمینه مفید و کمک‌کننده است:

- به او اجازه دهید کارهایی را که می‌خواهد انجام دهد: اگر می‌خواهد جارو بکشد، یا تلفن را پاسخ دهد، یا خواهر کوچکش را شیر دهد به او اجازه دهید و بگذارید تجربه کند؛ این گونه یاد می‌گیرد چگونه آن کار را به درستی انجام دهد.

۱. رجوع شود: کیف تصنع من طفلك الصغير رجلا كبيرا.

- برخی کارها و وظایف ساده را به کودک بسپارید، و هر چه بزرگ‌تر شد وظایف را بیش‌تر کنید؛ مثلاً آویزان کردن لباس‌ها، مرتب کردن اسباب‌بازی‌هایش یا قرار دادن کفش‌ها در جاکفشی.

- مسؤولیت دادن به کودک به صورت تدریجی و عادت دادن وی به آن؛ به این ترتیب که وقتی به سن هفت سالگی رسید بتواند کارهایش را خود به تنهایی انجام دهد، خوردن، آشامیدن، لباس پوشیدن، مرتب کردن اتاقش ...

- وقتی کودک می‌گوید: «این کار خسته‌کننده است و دوست ندارم انجام دهم» شما باید با ذکاوت آن عمل را نزد او دوست‌داشتنی کنید. مسؤولیت‌های متنوعی به او بدهید، در برخی از آن‌ها او را مشارکت دهید، از او دربارهٔ چگونگی انجام دیگر کارها، پرسش کنید: «این عکس رو کجا بزنیم؟» «چینش اتاق را چگونه تغییر دهیم؟» و نظر او را بخواهید.

به هنگام انجام مسؤولیت او را تحسین کنید هر چند کار کوچکی کرده باشد تا این گونه احساس رضایت و اعتماد به نفس کند و انگیزه‌ای باشد برای او تا کارهای بیش‌تری در این راستا انجام دهد.

عواقب کم‌کاری و سهل‌انگاری او را به وی تحمیل کنید و از او بخواهید آنچه را خراب کرده خود درست کند. این گونه در مورد رفتارها و وسایل خود احساس مسؤولیت می‌کند.

در تصمیم‌گیری به کودک کمک کنید، و او را تشویق کنید آن را به بهترین وجه انجام دهد؛ مثلاً مکان تفریح و زمان آن، کارهایی که می‌تواند انجام دهد، و غذایی را که دوست دارد بخورد، خودش انتخاب کند.^۱

۴ - مشارکت دادن او در کار گروهی:

با کار مشترک گروهی، کودک می‌آموزد که چگونه می‌تواند اهداف مشترک داشته باشد، و بلندپروازی، صبر، استقامت و همکاری را یاد می‌گیرد و این

۱. رجوع شود: ابن زمانه، عبدالکریم بکار، ص ۱۲۸.

فرصت را پیدا می‌کند که رعایت حق تقدم، مراعات حقوق دیگران و احترام به نکته نظرات آن‌ها را بیاموزد و همچنین این امر می‌تواند از طریق پیوستن کودک به گروه‌های با اهداف ارزشمند مانند گروه مسجد یا اردوهای تابستانی، فعالیت‌های پیشاهنگی (داوطلبانه) یا دوره‌های ورزشی محقق شود.

۵ - کسب مهارت‌های قانع‌سازی و سخنرانی:

کسب مهارت‌های قانع‌سازی و سخنرانی توسط کودک، به او قدرت تأثیر در اطرافیان را می‌دهد، در ادامه به ذکر برخی روش‌های پرورش این مهارت‌ها پرداخته‌ایم:

مهارت قانع‌سازی:

- به او بیاموزید که برای سخن گفتن زمان مناسب را انتخاب کند، اگر زمان، نامناسب باشد حتی اگر فکر خوبی هم داشته باشد مورد قبول واقع نمی‌شود.
- خود کودک باید نسبت به فکری که می‌خواهد دیگران را با آن قانع کند، قانع شده باشد.

- مهارت گفت‌وشنود در کودک پرورش داده شود، به این ترتیب که نکته‌نظر خود را برای شخص دیگر بیان کند و آن شخص آزاد است که آنچه را درست می‌داند بپذیرد.

- به کودک آموزش دهید که فرآیند قانع‌سازی را با صحبتی شروع کند که هر دو طرف در آن اتفاق نظر دارند.

- به وی آموزش دهید افکار خود را ساده و قابل فهم نموده و حتی المقدور آن را توضیح دهد، و این که بر یک ایده تمرکز کند و با نرمی و ملایمت درباره آن بحث و گفت‌وشنود کند و تا رسیدن به مقصود بردباری در پیش گیرد.

مهارت سخنرانی:

- کودک تشویق به سخنرانی جلوی پدر، مادر و برادرانش گردد. سخنرانی بیش از پنج دقیقه نباشد و به خوبی برای آن آماده شود و در این زمینه آموزش ببیند.

- تشویق کودک به حفظ برخی آیات قرآن کریم و احادیث کوتاه که می‌تواند در لابه‌لای کلام خود از آن‌ها کمک بگیرد.

- مهارت سخنرانی در کودک به سرعت شکل نمی‌گیرد بلکه مستلزم صبر، استقامت و آمادگی مناسب می‌باشد.

خداوند شما را یاری رساند و توفیق دهد، و فرزندت را نور و مایهٔ هدایت اطرافیان‌ش قرار دهد.^۱

* * *

^۱ . رجوع شود: ابن زبانه، عبدالکریم بکار، ص ۱۲۸.

تفاوت شیوه‌های تقویت خودمراقبتی

پرسش:

مشکلی که من با آن مواجه هستم این است که در خودمراقبتی کودک تمام رفتارهای نهان و آشکار او را به رضای خدا ربط می‌دهم و از متون قرآن و سنت استفاده می‌کنم؛ مثلاً هر وقت می‌خواهد به وسایل کسی دست بزند، در گوشش می‌خوانم: «الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ: مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبان او در امان باشند.» هر وقت داد می‌زند می‌گویم: ﴿وَأَعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ﴾: «و صدای خود را پایین آور.» [لقمان: ۱۹] کودک هم احساس می‌کند که این امر و نهی‌ها از جانب خداوند متعال است. پس از این که این مفهوم در نفس کودک تثبیت شد، برای این که در خلوت مراقب خودش باشد در گوش او می‌خوانم: ﴿أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى﴾: «آیا انسان نمی‌داند که خداوند او را می‌بیند.» [العلق: ۱۴] از این که نقش مادری خارق‌العاده را بازی کنم که می‌تواند همه کارهای کودک را حتی در خلوتش بداند، پرهیز می‌کنم، یا اعلام کردن به کودک که من در دستگاه الکترونیک او برنامه مراقبتی نصب کرده‌ام، کاری که به جای ترس از مراقبت الهی، ترس از مراقبت بشری را در او تقویت می‌کند، اما پدرش او را از خودش می‌ترساند و مدام به او می‌فهماند که مراقب وی است، وسایلش را می‌گردد، و بعد از اتمام استفاده کودک از اینترنت، تاریخچه آن را مرور می‌کند. راه حل چیست؟ آیا پدر با متزلزل ساختن آنچه من سعی در تقویت آن دارم تأثیر بزرگی بر کودک خواهد گذاشت؟

پاسخ:

مادر عزیز! بابت این روش عالی که در تربیت فرزندت به کار می‌بری به تو خدا قوت می‌گویم. خداوند به تو برکت دهد، و صلاح و نیکی فرزندت را روزی تو گرداند. به یاد داشته باشید که اموری وجود دارد که ما نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر

دهیم یا کاملاً بر آن‌ها کنترل داشته باشیم. این امور به این دلیل که وابسته به شخص دیگری هستند خارج از کنترل ما می‌مانند. در این جا ما باید در چارچوب آنچه از عهده‌اش بر می‌آییم عمل کنیم، این امور می‌توانند از این قبیل باشند:

- با دعای بسیار به درگاه الهی از او کمک بخواه. این دعا باید عادت آشکار و نهان تو باشد که خداوند فرزندت را حفظ کند و از هر بدی او را در امان نگه دارد، ﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي﴾: «پروردگارا، من و فرزندانم را از برپادارندگان نماز قرار بده.» [ابراهیم: ۴۰] ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾: «و آنان که می‌گویند: پروردگارا از همسران و فرزندان ما به ما نور چشمی عطا کن و ما را پیشوای پرهیزکاران قرار بده.» [فرقان: ۷۴] ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَاٰلِدِيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي﴾: «پروردگارا، مرا توفیق بده تا نعمتی را که بر من و بر والدین من عنایت کردی شکرگزاری کنم و عمل شایسته‌ای انجام دهم که تو آن را بیسندی و فرزندانم را برای من صالح و شایسته گردان.» [احقاف: ۱۵]

- به همین روشی که ذکر کردید، روش ربط دادن احکام شرعی به آیات قرآن کریم و سنت مطهر نبوی، ادامه بدهید. همچنین می‌توانید از فعالیت‌هایی که در این کتاب آمده، مناسب با ردهٔ سنی فرزندان استفاده کنید.

- باید رابطهٔ بین خود و فرزندان را تقویت کنید. هر چه رابطهٔ شما قوی‌تر شود، قدرت تأثیر و حمایت نیز بیش‌تر می‌شود. شرح مفصل این نکته در مسألهٔ (دخترم مرا نمی‌پذیرد) آمده است.

- طبیعی است که زن و شوهر با توجه به تفاوت سطح فرهنگی و آموزشی و امثال آن، نکته‌نظرات مختلفی داشته باشند، اما مهم آن است که به خاطر کودک و برای مصلحت او، به راه‌حلی برای این اختلاف و تعارض دست یابند، و به این صورت امکان‌پذیر است:

- بین شما به عنوان مادر و پدر فرزندتان، گفت‌وگو و تبادل نظری در فضایی آرام و سرشار از محبت و دوستی دربارهٔ روش تقویت خودمراقبتی در کودک ایجاد کنید. می‌توانید در بیان نکته نظرات خود و قابل فهم کردن آن از تجارب دیگران نیز استفاده کنید. بکوشید این کار با انتخاب زمان و مکان مناسب و به دور از چشم و گوش کودک، انجام دهید.

- استفاده از روشی غیرمستقیم برای حل مشکل؛ یکی از مادران می‌گفت: «با شوهرم دربارهٔ چگونگی حل مشکلات دانش‌آموزانم مشورت می‌کردم و نظرش را می‌خواستم. در روز دوم از او تشکر کردم و او را تحسین نمودم، چون نظر او درست بود. پس از گذشت مدتی، همسرم بیش از پیش روش تربیتی مرا می‌ستود.»
خداوند به شما توفیق دهد، و امورتان را اصلاح و جایگاهتان را رفیع سازد،
و همسر و فرزندان را برای شما نیکو گرداند!

* * *

فرزندم و محافظت بر نماز اول وقت

پرسش:

بعد از این که شروع به تقویت خودمراقبتی در کودکم نمودم، چه گام‌هایی باید بردارم تا او بر نماز اول وقت مقید باشد؟

پاسخ:

خداوند شما را جزای خیر دهد به دلیل اهتمام و توجه خاصی که به پایبند کردن فرزندتان برنماز اول وقت دارید. در ادامه برخی از روش‌هایی را که در این زمینه به حول و قوه‌ الهی مؤثر هستند، ذکر می‌کنم:

- اگر فرزند شما خردسال است نیاز دارد به این که دائماً وقت نماز را به او یادآور شوید. او نمی‌تواند اوقات نماز را به یاد داشته باشد. گاهی ممکن است مشغول بازی باشد و نیاز به کسی داشته باشد که به او یادآوری کند؛ پس از خداوند کمک بخواهید و نه خسته شوید و نه سستی کنید.

- غذا خوردن را همزمان با وقت نماز ظهر یا عشا قرار ندهید، بلکه آن را یا زودتر بخورید یا دیرتر.

- اگر هوا سرد است برای او آب گرم تهیه کنید.

- وقت کافی برای خواب به او بدهید. این گونه نباشد که کمی قبل از نماز بخوابد و سپس نتواند بیدار شود.

- گاهی اوقات او را موظف کنید تا به محض شنیدن اذان، وقت نماز را به شما یادآور شود.

- پاداش دادن به کودک بعد از نماز نه قبل از آن (چه پاداش مادی چه معنوی)

- قول و قرارها را به نماز مرتبط کنید، مثلاً دیدار فامیل بعد از نماز، یا به باشگاه یا پارک رفتن و امثال آن.

می‌توانید برای او یک ساعت زنگ‌دار مخصوص خودش بخرید که از آن برای یادآوری وقت نماز استفاده کند و در ابتدا به او کمک کنید.

یا یک بلندگو برایش بخرید، تا در خانه با آن اذان بگوید یا از آن برای اقامه نماز با برادران کوچک‌تر از خودش استفاده کند.

اصرار کردن از خداوند متعال با این دعا: ﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ﴾: «پروردگارا، من و فرزندانم را از برپادارندگان نماز قرار بده و دعایمان را مستجاب کن.» [ابراهیم: ۴۰]

خداوند شما و فرزندان را توفیق دهد و او را از نیکوکاران قرار دهد.

* * *

مراجع و منابع

نخست، كتابها:

- ١- ابن زمانه، عبدالكريم بكار، دار وجوه، (١٤٣٥هـ).
- ٢- إرشاد مراحل النمو، أحمد أبوسعيد، دارالمسيرة، (١٤٣٦هـ).
- ٣- استراتيجيات الوالدية الإيجابية، مصطفى أبو السعد، (١٤٣٧هـ).
- ٤- أسئلة الأطفال الإيمانية، عبد الله الركف، مركز دلائل، (١٤٣٨هـ).
- ٥- الأطفال المزعجون، مصطفى أبوسعد، الإبداع الفكري الكويت (٢٠١٦م).
- ٦- بناء علاقة إيجابية مع الأبناء، مصطفى أبوالسعد، مقطع صوتي على اليوتيوب.
- ٧- أفكار عملية في تربية الأبناء، نايف القرشي، (١٤٣٤هـ).
- ٨- أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي، عبدالكريم بكار، دار وجوه، (١٤٣٨هـ).
- ٩- تأسيس عقلية الطفل، عبدالكريم بكار، دار وجوه، (١٤٣٣هـ).
- ١٠- التقدير الذات للطفل، مصطفى أبو سعد، دار اقرأ، (١٤٣٧هـ).
- ١١- الحاجات النفسية للطفل، مصطفى أبو سعد، دار اقرأ. (١٤٢٩هـ).
- ١٢- خصائص النمو لدى الأطفال، مروة مديني، لأنك إنسان. (دت).
- ١٣- دليلك إلى تنمية مهارات التفكير الناقد لدى الأطفال، مها الشريف، (١٤٣٦هـ).
- ١٤- علم نفس النمو، حامد زهران، عالم الكتب، (١٤٢٥هـ).

- ١٥- غرس القيم عند الأطفال، سعد رياض، مؤسسة اقرأ (١٤٣٢ هـ).
- ١٦- كيف تصنع من طفلك الصغير رجلا كبيرا، عبد الله عبدالمعطي. دار الأندلس. (١٤٣٦ هـ).
- ١٧- كيف تصنعين رجلا، عابدة العظم، دار ابن حزم، (١٤٣٤ هـ).
- ١٨- كيف نجنب أبناءنا مخاطر الإعلام، عزيزة صبحي، مؤسسة اقرأ، (١٤٣٠ هـ).
- ١٩- لئلا يتمرد أولادنا، عابدة العظم، دار ابن حزم، (١٤٣٢ هـ).
- ٢٠- المراهق كيف نفهمه وكيف نوجهه، عبدالكريم بكار، دار السلام (١٤٣١ هـ).
- ٢١- المرشد العملي للتربية على القيم، ماجد الجلاذ، قمم المعرفة، (١٤٣٥ هـ).
- ٢٢- مشكلات الأطفال «تشخيص وعلاج لأهم عشر مشكلات»، عبدالكريم بكار، دار وجوه، (١٤٣٢ هـ).
- ٢٣- مهارة غرس القيم، جمال ماضي، الدار العربية، (٢٠١٥ م).
- ٢٤- النمو الإنساني الطفولة والمراهقة، محمود عقل، دار الخريجي، (١٤١٨ هـ).

دوم، منابع الكترونی:

- ٢٥- ٢٥ خطأ وأسلوبا مرفوض في تربية الأطفال، ياسر نصر، (١٤٣٠ هـ).
- ٢٦- ٥ حلول للتناقض التربوي بين الوالدين، جاسم المطوع، صحيفة اليوم، (٢٠١٢ م).
- ٢٧- ٩٢ طريقة لتعويد أولادك على الصلاة، هناء الصنيع، صيد الفوائد، (دت).
- ٢٨- أبناؤنا في مرحلة البلوغ، شحاتة محروس، دار سفير، (دت).
- ٢٩- اختلاف الوالدين في طريقة التربية، الإسلام سؤال وجواب. (٢٠٠٧ م).

- ۳۰- إدارة الوقت، المؤسسة العامة للتعليم التقني والمهني، حقيبة تدريبية، (دت).
- ۳۱- أسباب ضعف الثقة لدى أولادنا (۱)، أحمد الكردي، الألوكة، (۱۴۳۸ هـ).
- ۳۲- أسس بناء شخصية الطفل، علي نايف الشحود، (۱۴۳۰ هـ).
- ۳۳- الإعلام والوظيفة التربوية، (دت).
- ۳۴- تأملات في اسم الله «العليم»، مادة مرئية، شبكة الألوكة (۱۴۳۹ هـ).
- ۳۵- التربية الإيمانية للمراهقين، سعيد آل ثابت، الألوكة (۱۴۳۶ هـ).
- ۳۶- تربية الطفل الاحتسابية، همام الحارثي، صيد الفوائد، (دت).
- ۳۷- تربية الطفل على مهارة ضبط النفس، أحمد إبراهيم خضر، (۱۴۳۴ هـ).
- ۳۸- تفعيل دور الرقابة الذاتية، ياسر بكار، شبكة الألوكة، (۱۴۲۹ هـ).
- ۳۹- حلول عملية للوالدين عند استخدام التقنية للأطفال، (دت).
- ۴۰- دليل السلامة لاستخدام الإنترنت للأطفال، ريم الفائز، موقع أحمد كردي، (۲۰۱۱ م).
- ۴۱- سيكولوجية الطفولة، عزيزة سمارة، عصام النمر، هشام الحسن، دار الفكر، (دت).
- ۴۲- شرح اسم الله الرقيب، محمد ويلالي، شبكة الألوكة (۱۴۳۸ هـ).
- ۴۳- صديقي الصالح أنت مشروعني، أميرة محمود، شبكة الألوكة، (۱۴۳۶ هـ).
- ۴۴- طرائق وأساليب تعليم مفاهيم العلوم للأطفال قبل المدرسة، عبدالكريم العمراني، دار نيبور. (۲۰۱۴ م).
- ۴۵- طرق تقنية لحماية الأطفال من مخاطر الإنترنت، أحمد كردي، (۲۰۱۱ م).
- ۴۶- طفلك ومشكلاته النفسية التشخيص والعلاج، أحمد علي بديوي، دار سفير (دت).

- ٤٧- عشرون طريقة لغرس الرقابة الذاتية، خالد الحليبي، صحيفة اليوم (٢٠١١م).
- ٤٨- عصبية الأطفال: أسبابها وأعراضها وعلاجها، أحمد الشايب، شبكة الألوكة، (١٤٣٥ هـ).
- ٤٩- كم وزنك، أبو الحسن محمد الفقيه، دار ابن خزيمة، (دت).
- ٥٠- الكمبيوتر في الطفولة المبكرة، تامر المغاوري. (٢٠١٥م).
- ٥١- المبادرة في حياتنا، جاسم الياقوت، صحيفة اليوم، (٢٠١٦م).
- ٥٢- كيف أغرس في أولادي القيم الإسلامية، إبراهيم الخميس، شبكة الألوكة، (١٤٢٩هـ-١٤٣٠هـ).
- ٥٣- كيف تكون أحسن مربي في العالم، محمد مرسى، أمجاد حنين، (١٤٣٣ هـ).
- ٥٤- كيف نأخذ بيد أطفالنا إلى معرفة الله؟ (١)، إسلام ويب، (٢٠٠٢م).
- ٥٥- كيف نحمي أولادنا من رفاق السوء، خالد الشنتوت، (١٤٢٦ هـ).
- ٥٦- كيف نربي أبناءنا في زمن الانفتاح الإعلامي، أماني زكريا، (٢٠١٠م).
- ٥٧- كيف نربي أبناءنا في هذا الزمان، حسان باشا، دار القلم، (١٤٣١ هـ).
- ٥٨- كيف نربي في الزمن الحديث، عبدالمحسن العصفور، (١٤٣٦ هـ).
- ٥٩- ما بين الحرية والرقابة.. كيف نربي أبناءنا؟ هبة عسكر، موقع المسلم، (١٤٢٩ هـ).
- ٦٠- محاسبة النفس ضرورة ملحة، عبد الله العسكر، الخرج، (١٤٢٢ هـ).
- ٦١- هل يجتمع الحب والحزم في التربية؟ عابدة العظم، شبكة الألوكة، (١٤٣٤ هـ).
- ٦٢- وحداتي (المستوى الأول الثاني). ربيعة السويدي. (٢٠١١م).

سوم، پژوهش‌ها و بررسی‌ها:

- ۶۳- أثر نوع القصة وروايتها في تنمية الحكم الخلقى لدى أطفال مرحلة رياض الأطفال، فرماوي محمد، شحاتة محروس، (۲۰۰۸م).
- ۶۴- الأسرة المسلمة ومهمتها في تنمية الرقابة الذاتية لدى الطفل، سميرة بليلة، (۱۴۲۰هـ).
- ۶۵- تطور مفهوم الصداقة عند الأطفال، هناء حسين، (۲۰۰۲م).
- ۶۶- تنمية بعض القيم الاجتماعية لدى أطفال الابتدائي، أماني عبدالمقصود، عواطف عيسى، (۲۰۰۸م).
- ۶۷- دراسة متغيرات الصداقة بين الأطفال، ثناء السيد، (۲۰۰۷م).
- ۶۸- دور الرقابة الذاتية في الإصلاح الإداري لدى موظفات جامعة أم القرى، حنان الفاسي، (۱۴۱۵هـ).
- ۶۹- الرقابة الذاتية في عمل المحتسب، نورة القحطاني، (۱۴۳۳هـ).
- ۷۰- الرقابة الذاتية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية، نورة مسفر القرني، (۱۴۳۷هـ).
- ۷۱- الصداقة عند أبناء الأمهات العاملات، نايفة قطامي، (۲۰۰۶م).
- ۷۲- ضبط النفس في التربية الإسلامية، مبروك بن عيضة المالكي، (۱۴۱۵هـ).
- ۷۳- طفل الروضة في عصر تكنولوجيا المعلومات، د. نهيل الجابري، (دت).
- ۷۴- علاقة بعض أساليب المعاملة الوالدية ببعض سمات شخصية الأبناء، بندر الحربي، (۱۴۲۰هـ).
- ۷۵- العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكتئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف، آسيا علي بركاتة، (۱۴۲۱هـ).
- ۷۶- ملامح التربية الذاتية في ضوء الفكر التربوي الإسلامي، ربا النجار، (۱۴۳۰هـ).