سنگ‌بناهای تربیت اسلامی کودکان

یکی از رایج‌ترین دغدغه‌های پدرومادران امروزی، ناآشنایی با پیش‌نیازهای تربیت اسلامی فرزندان‌شان است؛ در روز امور تربیتی و تربیت اسلامی به این موضوع پرداختیم

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی و دارای مدرک مشاوره با رویکرد دینی

محوری

تربیت اسلامی کودک قبل از هر چیز نیازمند شناخت خود، تسلط بر خود، پایبندی به ارزش‌های انسانی و به جا گذاشتن تصویر مثبت از خودمان در انجام تکالیف الهی و داشتن خلق‌وخوی خوش در نزد فرزندمان است. هشتم اسفند سال ۱۳۵۹، «ستاد امور تربیتی» در مدارس کشور به همت شهیدان رجائی و باهنر تأسیس شد و امروز به همین مناسبت روز امور تربیتی و تربیت اسلامی نام گرفته است. ما باید به دنبال کسب معارف و دانش دینی و سعی بر الگوی سالم و پرجاذبه به عنوان یک والد متعهد و با ایمان برای فرزندمان باشیم. با رعایت یک سری اصول و نکات، والدین می‌توانند فرزندانی با ایمان و اخلاق‌مدار پرورش دهند.

۱ حسن خلق
متاسفانه والدین گاهی اعمال دینی را سخت‌گیرانه به جا می‌آورند اما اخلاق و مرام دینی را در رفتارشان رعایت نمی‌کنند. حسن خلق نه تنها یک ویژگی اخلاقی، بلکه نشانه‌ای از ایمان قوی و کامل است. احادیث متعددی از پیامبر(ص) و ائمه اطهار(ع) بر این موضوع تأکید کرده‌اند که رفتار نیکو با دیگران، محبت به همنوعان و رعایت اخلاق اسلامی، از مهم‌ترین نشانه‌های یک مؤمن واقعی است. بنابراین، والدین و مربیان باید در تربیت کودکان، به تقویت اخلاق نیکو و رفتارهای اسلامی توجه ویژه‌ای داشته باشند.

۲ آشنایی با اصول تربیت اسلامی
والدین باید با مبانی تربیت اسلامی آشنا باشند و بدانند که اسلام چه انتظاراتی از یک فرد مسلمان دارد. این شامل توجه ویژه به قرآن، احادیث، سیره پیامبر(ص) و ائمه اطهار(ع) است.

۳ الگو بودن والدین
کودکان به طور طبیعی از رفتار والدین خود تقلید می‌کنند. بنابراین، والدین باید خود الگوی خوبی از رفتار اسلامی باشند. این شامل رعایت اخلاق، صداقت، عدالت، مهربانی و دیگر فضایل اخلاقی است.

۴ محیط خانواده سالم و آرام
محیط خانواده باید سرشار از محبت، احترام و آرامش باشد. کودک در چنین محیطی بهتر می‌تواند رشد و ارزش‌های اسلامی را درونی کند.

۵ آموزش مفاهیم دینی به‌صورت تدریجی
والدین باید مفاهیم دینی را به صورت تدریجی و متناسب با سن کودک به او آموزش دهند. این شامل آموزش نماز، روزه، قرآن خواندن و دیگر اعمال دینی است.

۶ تشویق به تفکر و پرسش
کودک باید تشویق شود تا درباره مسائل دینی و اخلاقی فکر و سوال کند. این به او کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از دین پیدا کند.

۷ رعایت عدالت و برابری بین فرزندان
والدین باید بین فرزندان خود به عدالت رفتار کنند و تبعیض قائل نشوند. این به ایجاد حس برابری و عدالت در کودک کمک می‌کند.

۸ تشویق به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و دینی
کودک باید تشویق شود تا در فعالیت‌های اجتماعی و دینی مانند نماز جماعت، مراسم مذهبی و کارهای خیریه شرکت کند.

۹ مراقبت از دوستان و محیط اجتماعی کودک
والدین باید مراقب باشند که کودک با چه کسانی دوست می‌شود و در چه محیطی رشد می‌کند. دوستان و محیط اجتماعی تاثیر زیادی بر تربیت کودک دارند.

۱۰ صبر و تحمل در تربیت
تربیت کودک فرایندی زمان‌بر است و نیاز به صبر و تحمل دارد. والدین باید در برابر اشتباهات کودک صبور باشند و با مهربانی و منطق به او آموزش دهند.

۱۱ دعا و توکل به خدا
والدین باید همیشه برای تربیت صحیح کودک خود دعا کنند و توکل خود را به خدا افزایش دهند. دعا و توکل به خداوند می‌تواند در این مسیر بسیار کمک‌کننده باشد.

و چند نکته کلیدی برای والدین

محبت و احترام| کودک باید در محیطی پر از محبت و احترام رشد کند.

تشویق و تنبیه مناسب| تشویق و تنبیه باید به صورت متعادل و متناسب با رفتار کودک باشد.

آموزش مسئولیت‌پذیری| کودک باید از سنین پایین مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرد.

آموزش ارزش‌های اخلاقی| ارزش‌هایی مانند صداقت، امانت‌داری، کمک به دیگران و احترام به بزرگ‌ترها باید به کودک آموزش داده شود.

از دنیای روان شناسی

متهمان ناتوانی در به یادآوردن خواب‌های‌مان

آیا تا به حال صبح از خواب بیدار شده‌اید و احساس کرده‌اید که رؤیا دیده‌اید، اما قادر به یادآوری جزئیات آن نبوده‌اید؟ بر اساس پژوهشی جدید، توانایی به یادآوردن خواب‌ها ممکن است تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی و محیطی قرار بگیرد.

پدیده «یادآوری رؤیای صبحگاهی»
محققان ایتالیایی طی چهار سال گذشته مشغول مطالعه پدیده «یادآوری رؤیای صبحگاهی» بوده‌اند. آنان در پژوهش خود بررسی کردند که چگونه الگوهای خواب و ویژگی‌های مرتبط با آن می‌توانند بر توانایی افراد در یادآوری رؤیاهایشان تأثیر بگذارد. پژوهشگران در این تحقیق بیش از ۲۰۰ شرکت‌کننده بین سنین ۱۸ تا ۷۰ سال را مورد مطالعه قرار دادند. در این مطالعه از افراد خواسته شد که رؤیاهای خود را در یک بازه ۱۵ روزه ثبت و در همین مدت از یک دستبند پایش خواب برای بررسی کیفیت و عمق خواب خود استفاده کنند. قبل و بعد از این دوره، شرکت‌کنندگان به سؤالات و آزمون‌هایی درباره ویژگی‌های شخصی‌شان، از جمله میزان علاقه به رؤیاها، میزان تمرکز و سطح اضطراب پاسخ دادند.

از تاثیر فصل‌ها تا دیدگاه افراد
تحلیل داده‌ها نشان داد که توانایی یادآوری رؤیاها در افراد مختلف بسیار متفاوت است و عوامل گوناگونی بر آن تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال افرادی که دیدگاه مثبتی نسبت به رؤیاها داشتند و بیشتر به خیال‌پردازی روزانه تمایل داشتند، رؤیاهای خود را بیشتر به یاد می‌آوردند. پژوهشگران دریافتند که فصل‌ها هم در این مسئله تأثیرگذار بودند و میزان یادآوری رؤیاها در فصل بهار به‌طور کلی بیشتر از زمستان بود. علاوه بر این، افرادی که زمان بیشتری را در خواب سبک می‌گذراندند، بیشتر رؤیاهای خود را به یاد می‌آوردند. به گفته پژوهشگران افراد جوان‌تر نیز به‌طور کلی در یادآوری رؤیاها موفق‌تر بودند، در حالی که افراد مسن‌تر بیشتر با پدیده‌ای به نام «رؤیاهای سفید» مواجه می‌شدند. یعنی پس از بیدار شدن احساس می‌کردند رؤیا دیده‌اند، اما قادر به یادآوری جزئیات آن نبودند.

یادآوری رؤیاها یک اتفاق تصادفی نیست
ولیو برناردی، روان‌شناس از مؤسسه آی‌ام‌تی ایتالیا و نویسنده اصلی این پژوهش، در این باره گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که یادآوری رؤیاها تنها یک اتفاق تصادفی نیست، بلکه بازتابی از تعامل میان نگرش‌های شخصی، ویژگی‌های شناختی و پویایی خواب است». وی اضافه کرد: «این نتایج نه‌تنها درک ما از مکانیسم‌های رؤیابینی را عمیق‌تر می‌کند، بلکه می‌تواند در زمینه سلامت روان و مطالعه هوشیاری انسان هم کاربرد داشته باشد». با این حال، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که عوامل متعددی بر توانایی ما در یادآوری رؤیاها تأثیر می‌گذارند و این پدیده پیچیده‌تر از آن چیزی است که قبلاً تصور می‌شد. محققان می‌گویند درک دینامیک یادآوری رؤیاها می‌تواند به شناخت بهتر عملکرد اسرارآمیز مغز کمک کند، پدیده‌ای که همچنان برای علم ناشناخته‌های بسیاری دارد. والنتینا السه، محقق در مقطع دکترای علوم شناختی در مؤسسه آی‌ام‌تی و نویسنده اصلی این پژوهش، نیز اظهار کرد: «این موضوع می‌تواند درک ما از تغییرات پاتولوژیک در رؤیابینی و ارزش تشخیصی و پیش‌بینی‌کننده آن‌ها را افزایش دهد». نتایج مطالعات تازه در نشریه علمی «Communications Psychology» منتشر شده است.

اتاق مشاوره

گستاخ‌بودن دامادم غیرقابل تحمل است

دخترم ۱۱ ماه پیش ازدواج کرد. شوهرش آدم مودبی نیست. گستاخ‌بودنش برای من غیرقابل تحمل است. می‌ترسم چیزی بگویم و حرمت‌ها شکسته یا زندگی دخترم با چالش مواجه شود. راهنمایی کنید.

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، ظاهرا ۱۱ ماه از آشنایی شما و داماد محترم‌تان گذشته است و باید دو طرف یک شناخت نسبی از یکدیگر به‌خصوص درباره ویژگی‌های شخصیتی پیدا کرده باشید. این که برای مدیریت رابطه خود به دنبال مشورت و یافتن عملکرد درست هستید، خیلی ارزشمند است. با هدف کمک به شما در ادامه، مواردی را یادآوری می‌کنیم که امیدواریم راهگشا باشد.

گستاخ‌بودن را با قاطعیت نگویید
شما در ابتدای پیامک‌تان، گستاخ بودن دامادتان را به صراحت بیان کرده‌اید و این موضوع نشان‌دهنده باور قطعی شما در این زمینه است. می‌خواهم خدمت‌تان عرض کنم که گاهی ممکن است باورهای ما به دلایل مختلف رنگ و بوی اغراق بگیرد و باعث شود که یک ضعف را به همه جنبه‌های شخصیتی یک فرد نسبت بدهیم در حالی که صفاتی از قبیل خوب بودن، بد بودن، گستاخ بودن و ... نسبی هستند و به سادگی نمی‌توان با قطعیت از آن‌ها نام برد و به کسی برچسب زد. به عنوان مثال شاید این شخص گاهی رفتارهایش توام با گستاخی باشد و گاهی هم رعایت ادب را داشته باشد. بنابراین بهتر است ابتدا ذهنیت خود را از سیاه و سفید بودن پاک کنید زیرا اگر این باور در افکار شما رشد کند، به طور ناخودآگاه در مقابل او موضع‌گیری خواهید کرد و همیشه نگرانی از پررو شدن وی در ذهن شما وجود خواهد داشت.

دخترتان را درگیر ماجرا نکنید
دخترتان را بر سر دوراهی خودتان و شوهرش قرار ندهید. اگر دخترتان واسطه پیام‌های شما به شوهرش و شوهرش به شما باشد، قطعا مشکلاتش بیشتر خواهد شد؛ بنابراین سعی کنید نزد دخترتان از شوهرش بدگویی نکنید و از او نخواهید که چیزی را به شوهرش تذکر بدهد مگر این که خودش تصمیم بگیرد درباره مسئله خاصی با همسرش گفت‌وگو کند. در زمینه مسائل مالی هم دخترتان را واسطه قرار ندهید.

وارد جزئیات نشوید
تا زمانی که شما رفتار توام با ادب و احترام داشته باشید، احتمال بروز رفتارهای گستاخانه دامادتان کمتر می‌شود و حتی اگر این فرد روی زیادی هم داشته باشد، عملا بهانه‌ای برای بی‌احترامی و بی‌ادبی نخواهد داشت. بنابراین سعی کنید با محبت و احترام به او بفهمانید که همین نوع رفتار را از او انتظار دارید و در صورت رعایت نکردن هم به جای سرزنش و بحث کردن در حضور دیگران، تلاش کنید در یک فرصت مناسب و در فضایی آرام با وی گفت‌وگو و انتظارات‌تان را مطرح کنید. البته به یاد داشته باشید اگر می‌خواهید روی‌تان به هم باز نشود، سعی کنید وارد جزئیات نشوید، حساسیت خود را کمتر کنید و از مجادله بپرهیزید.

تفاوت‌های فردی را در نظر بگیرید
تفاوت‌های فردی یک اصل بسیار مهم است که باید همیشه مد نظر داشته باشیم. بدون شک سبک زندگی شما با خانواده اصلی دامادتان متفاوت است و شما نباید انتظار داشته باشید که این شخص دقیقا مطابق با روحیات و سبک زندگی شما رفتار کند. به عبارت دیگر ممکن است رفتارهایی که شما آن‌ها را گستاخی می‌دانید، در زندگی خانوادگی ایشان به این معنی نباشد، بنابراین عجله نکنید و با رفتارهای درست و منطقی خود به ایشان کمک کنید تا با روحیات شما و خانواده‌تان بیشتر آشنا شود.

چیدمان

ترندهایی که دیگر جایی در دکوراسیون ندارند

دنیای طراحی داخلی خانه در حال تحول است و در سال جدید، برخی از ترندهایی که تا دیروز نماد سبک و زیبایی بودند، دیگر جایی در اتاق‌های نشیمن ما ندارند. به گزارش «راهنماتو» در ادامه با چند ترند از رده خارج آشنا می‌شوید که باید در ۱۴۰۴ از آن‌ها فاصله بگیرید.

شلف‌های پرطبقه و شلوغ| اگرچه شلف‌ها به عنوان یک عنصر شیک در دکوراسیون منزل برای نمایش کتاب‌ها، دکوری‌ها و اشیای تزیینی شناخته می‌شدند اما به سرعت مشخص شد که کاربردی نیستند. در سال جدید، روند به سوی راه‌حل‌های ذخیره‌سازی پنهان‌تر تغییر کرده است که اتاق نشیمن شما را مرتب و منظم نگه می‌دارد. کابینت‌های بسته، ذخیره‌سازی‌های تعبیه‌شده و واحدهای قفسه‌بندی شیک به شما امکان داشتن فضایی بدون شلوغی را می‌دهند و در عین حال این فرصت را می‌دهند که اشیای مورد علاقه‌تان را هنگام نیاز به نمایش بگذارید بدون ایجاد آشفتگی.

زیاده‌روی در استفاده از رنگ سفید| در سال ۱۴۰۴، مبلمان و دکوراسیون تمام سفید که زمانی نماد ظاهری تمیز و شیک بود، حالا به فضایی سرد و بی‌روح تبدیل شده است. در حالی که رنگ سفید هنوز به عنوان یک انتخاب تکمیلی می‌تواند زیبایی خاصی ایجاد کند، دیگر نمی‌تواند به عنوان رنگ اصلی برای ایجاد گرما و شخصیت در اتاق نشیمن استفاده شود. امسال، رنگ‌های خاکی، نودهای نرم و تن‌های غنی مانند سبزهای عمیق و آبی‌های کدر در صدر طراحی داخلی قرار دارند. این رنگ‌ها به فضا عمق و راحتی می‌بخشند و در کنار مواد طبیعی مانند چوب و سنگ، فضایی دلپذیر و گرم را ایجاد می‌کنند.

زیاده‌روی در استفاده از فناوری| در حالی که فناوری خانه‌های هوشمند نحوه زندگی ما را متحول کرده است، پر کردن اتاق نشیمن با دستگاه‌ها و سیم‌های بیش از حد می‌تواند فضای شما را بیشتر شبیه یک نمایشگاه فناوری به جای یک پناهگاه دنج کند. در سال ۱۴۰۴، روند به سمت ادغام ظریف و بی‌صدا پیش می‌رود. دستگاه‌های هوشمند باید سبک زندگی شما را ارتقا دهند بدون آن که فضای شما را تحت‌الشعاع قرار دهند. از پایه‌های تلویزیون پنهان گرفته تا سیستم‌های صوتی یکپارچه و ایستگاه‌های شارژ مخفی، فناوری هوشمند باید در پس‌زمینه کار کند و در مرکز توجه نباشد.

نکته ها

از دنیای روان شناسی

آیا «زوال مغز» ناشی از اینستاگرام صحت دارد؟

یک مطالعه جدید به بررسی درستی حقایق علمی مضرات ناشی از تماشای بیش از حد ویدئوهای کوتاه در اینستاگرام پرداخته است و به این سوال پاسخ می‌دهد که آیا اساسا تماشای این ویدئوها در فضای مجازی برای ما مضر هستند؟ به گزارش «یورونیوز»، عبارت «زوال مغز» که به‌عنوان واژه سال ۲۰۲۴ توسط دیکشنری آکسفورد انتخاب شد، به «افول فرضی وضعیت ذهنی یا فکری یک فرد» اشاره دارد که در نتیجه تماشای بیش از حد محتوای «بی‌اهمیت یا غیرچالش‌برانگیز» در فضای مجازی، مانند ویدئوهای تیک‌تاک یا اینستاگرام، رخ می‌دهد. این اصطلاح اغلب به شکل طنزآمیز به کار می‌رود اما یک مطالعه جدید از سوی گروهی از دانشمندان علوم اعصاب در دانشگاه نرمال تیانجین چین سعی کرد تا این موضوع را راستی‌آزمایی کند.

روش تحقیق مطالعه چه بود؟
محققان، مغز بیش از صد دانشجوی کارشناسی را اسکن کردند و از آن‌ها خواستند پرسش‌نامه‌ای درباره میزان عادت به تماشای ویدئوهای کوتاه آنلاین پر کنند. این نظرسنجی جملاتی این چنینی را شامل می‌شد: «زندگی من بدون ویدئوهای کوتاه پوچ خواهد بود» یا «تماشا نکردن ویدئوهای کوتاه، به اندازه از دست دادن یک دوست دردناک خواهد بود.» شرکت‌کنندگان باید میزان موافقت خود را با این جملات مشخص می‌کردند. بر همین اساس نتایج جالب توجهی به دست آمد و محققان دریافتند افرادی که بیشترین وابستگی را به ویدئوهای کوتاه داشتند، تفاوت‌های قابل مشاهده‌ای در ساختار مغزی خود نشان می‌دادند. این افراد ماده خاکستری بیشتری را در قشر اوربیتوفرونتال (OFC) مغز خود یعنی ناحیه‌ای در قسمت جلویی مغز که با تصمیم‌گیری و تنظیم احساسات مرتبط است، داشتند. همچنین، حجم ماده خاکستری در مخچه آن‌ها بیشتر بود. مخچه ساختاری کوچک و شبیه گل کلم است که در قسمت پشتی مغز کنترل حرکات و احساسات را بر عهده دارد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

بیشتر از فرهنگ رانندگی، ترافیک عامل ویرانگر روی جسم و روان مردمه. خیابان‌های شلوغ و به هم ریختن برنامه‌ریزی‌ها، آدم رو کلافه و مضطرب می‌کنه.

درباره مطلب «پنهان‌ترین ظلم به کودکان در خانه» می‌خواستم بگم که والدین فکر می‌کنن دارند لطف می‌کنن در حق بچه‌ها ولی در اصل ظلم است. تعبیر زیبایی بود. ترس من از پرواز بیشتر به خاطر قیمت‌های نجومی بلیت هواپیماست.

تلاش روزنامه خراسان برای فرهنگ‌سازی در حوزه رانندگی ستودنی است. من یک راننده اسنپ هستم و تلاش می‌کنم به موارد گفته شده، توجه داشته باشم تا به اندازه خودم، قدمی در این راه بردارم.