

## نقش خودشناسی والد در شکل‌گیری درونی‌سازی اخلاق و خودکنترلی در کودکان

### وابستگی سازمانی

کارشناسی، گروه علوم تجربی، دانشگاه آزاد اسلامی، مشگین شهر، ایران  
دیپلم، گروه علوم انسانی، دبیرستان سمیه، مشگین شهر، ایران

### نویسندگان

سکینه گل محمد \*

پرنیا اسد زاده

### اطلاعات مقاله

خودشناسی والد، آگاهی او از ویژگی‌های شخصیتی، هیجان‌ها، باورها و انگیزه‌هایی است که بر رفتارهای تربیتی‌اش اثر می‌گذارد. درونی‌سازی اخلاق به فرایندی گفته می‌شود که طی آن کودک ارزش‌ها و هنجارهای اخلاقی را می‌پذیرد و بدون اتکا به نظارت یا پاداش و تنبیه بیرونی، به آن‌ها پایبند می‌شود؛ خودکنترلی نیز توانایی مهار تکانه‌ها و تنظیم هیجان و رفتار است. پژوهش حاضر با هدف تبیین نقش خودشناسی والد در شکل‌گیری درونی‌سازی اخلاق و خودکنترلی در کودکان انجام شده است. روش تحقیق، توصیفی - تحلیلی و مبتنی بر مطالعه منابع کتابخانه‌ای در حوزه تربیت، روان‌شناسی رشد و خانواده است. یافته‌ها نشان می‌دهد خودشناسی والد می‌تواند با افزایش تنظیم هیجان، انسجام گفتار و رفتار و واکنش‌های تربیتی سنجیده، زمینه‌الگوپردازی و احساس امنیت کودک را فراهم کند. در نتیجه، کودک فرصت بیشتری می‌یابد تا ارزش‌های اخلاقی را درونی کند و به تدریج توانایی خودکنترلی را پرورش دهد.

نوع مقاله علمی پژوهشی  
صفحه ۱۱ - ۲۳  
دوره ۱، شماره ۸ (شماره پیاپی ۸)

### اطلاعات نویسنده مسئول

نویسنده مسئول سکینه گل محمد  
کد ارکید ۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰  
تلفن ۰۹۱۴۷۴۶۲۱۵۱  
ایمیل sakinehgholmohammad@gmail.com

### سابقه مقاله

تاریخ دریافت ۱۴۰۵/۰۱/۰۷  
تاریخ ویرایش ۱۴۰۵/۰۳/۰۸  
تاریخ پذیرش ۱۴۰۵/۰۵/۲۰  
تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۰۸/۰۱  
روش پژوهش توصیفی تحلیلی

اخلاق، خودشناسی، خودکنترلی، درونی‌سازی، کودک

### واژگان کلیدی

### توضیحات

کلیه حقوق این مقاله متعلق به نویسندگان می‌باشد.

خوانندگان این مجله، اجازه توزیع، ترکیب مجدد و تغییر جزئی را با ذکر منبع آن دارند.

نحوه استناد گل محمد، سکینه؛ اسد زاده، پرنیا (۱۴۰۵)، «نقش خودشناسی والد در شکل‌گیری درونی‌سازی اخلاق و خودکنترلی در کودکان»، ماهنامه علمی فقه، حقوق و مطالعات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۸، شماره پیاپی ۸، (آبان)، صفحات ۱۱ - ۲۳

دهی

## The Role of Parental Self-Awareness in the Development of Moral Internalization and Self-Control in Children

| Authors                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Organizational Affiliation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sakineh Gol Mohammad*                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Bachelor's Degree, Experimental Sciences Stream, Islamic Azad University, Meshgin Shahr, Iran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Parnia Asadzadeh                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | High School Diploma, Humanities Stream, Somayyeh High School, Meshgin Shahr, Iran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Article Information                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Abstract                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Article Type                                                                                                                     | Scientific Research                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Parental self-awareness refers to a parent's understanding of their own personality traits, emotions, beliefs, and motivations—all of which influence their child-rearing behaviors. The internalization of morality is the process by which a child adopts moral values and norms, adhering to them without the need for external supervision, rewards, or punishments; self-control, meanwhile, is the capacity to inhibit impulses and regulate one's emotions and behavior. This study aims to elucidate the role of parental self-awareness in the development of moral internalization and self-control in children. Employing a descriptive-analytical approach, the research is based on a review of literature in the fields of child-rearing, developmental psychology, and family studies. The findings indicate that parental self-awareness—by fostering emotional regulation, coherence between words and actions, and deliberate, thoughtful parenting responses—creates an environment conducive to modeling and a sense of security for the child. Consequently, the child gains greater opportunity to internalize moral values and gradually cultivate the capacity for self-control. |
| Pages                                                                                                                            | 11 - 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Volume 1, Issue 8 (Serial Number 8)                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Corresponding Author's Info                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Corresponding Author's                                                                                                           | Sakineh Gol Mohammad                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ORCID                                                                                                                            | 0000-0000-0000-0000                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Tell                                                                                                                             | 09147462151                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Email                                                                                                                            | sakinehgholmohammad@gmail.com                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Article History                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Morality, self-knowledge, self-control, internalization, child                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Received                                                                                                                         | 2026/03/27                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Revised                                                                                                                          | 2026/04/28                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Accepted                                                                                                                         | 2026/06/09                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Published Online                                                                                                                 | 2026/07/21                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Research Method                                                                                                                  | Descriptive Analytical                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Keywords                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| All rights to this article belong to the authors.                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Readers of this magazine are permitted to distribute, recombine, and modify the material with due acknowledgement of the source. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| How to Cite This Article                                                                                                         | Gol Mohammad, Sakineh; Asadzadeh, Parnia (2026), "The Role of Parental Self-Awareness in the Development of Moral Internalization and Self-Control in Children", Monthly Scientific Journal of Jurisprudence, Law and Modern Social Studies, Volume 1, Issue 8, Eight Consecutive Issue (September), pp. 11 – 23 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## ۱: مقدمه

تربیت اخلاقی و توانایی خویشنداری (خودکنترلی) در کودکان، یکی از بنیادی‌ترین دغدغه‌های جوامع بشری و نظام‌های اصیل تربیتی است. خانواده به عنوان نخستین، پایدارترین و اثرگذارترین نهاد اجتماعی، بستر اصلی شکل‌گیری ساختار شخصیتی، عاطفی و اخلاقی فرزندان به شمار می‌آید. در این میان، کیفیت تعاملات میان والد و فرزند نقشی سرنوشت‌ساز در چگونگی انتقال و تثبیت ارزش‌ها ایفا می‌کند. تاریخ اندیشه تربیتی نشان می‌دهد که انتقال هنجارها و فضائل اخلاقی، هرگز از طریق دستورالعمل‌های خشک و انضباط‌های بیرونی به صورت پایدار میسر نمی‌شود، بلکه نیازمند بستری عمیق‌تر از ارتباط و فهم متقابل است که ریشه در کیفیت حضور روانی والدین در خانه دارد. با تمرکز بیشتر بر سازوکارهای درونی نظام خانواده، آشکار می‌شود که بسیاری از چالش‌های تربیتی، ریشه در ناآگاهی‌ها، هیجانات سرکوب‌شده و واکنش‌های ناهشیار والدین دارد. «خودشناسی والد» به معنای آگاهی هشیارانه از ویژگی‌های شخصیتی، الگوهای عاطفی، باورهای پنهان و سوگیری‌های فردی است که همچون موتور محرک، ناخودآگاه رفتارهای تربیتی را هدایت می‌کنند. هنگامی که والد از ابعاد درونی و نقاط کور شخصیتی خود غافل باشد، انضباط خانوادگی به سوی رفتارهای واکنشی، تنبیه‌های شتاب‌زده یا تشویق‌های ابزاری سوق می‌یابد؛ امری که به جای «درونی‌سازی اصیل اخلاق» و پرورش «خودکنترلی واقعی» در کودک، به شکل‌گیری اخلاق نمایشی، ترس‌محور یا اطاعت شکننده می‌انجامد. در مقابل، والد خودآگاه با ایجاد ثبات درون و تنظیم هیجانی خویش، زمینه ایمنی روانی و الگوبرداری عمیق را برای کودک فراهم می‌کند. در عصر کنونی، با گسترش روش‌های تکنیک‌زده و سطحی در فرزندپروری، آسیب‌های ناشی از اخلاق مصلحتی و ضعف در مهار تکانه در میان نسل جدید رو به افزایش است. ضرورت پرداختن به موضوع «خودشناسی والد» در این است که تا زمانی که والد به بازشناسی درون و پالایش واکنش‌های ناهشیار خود نپردازد، تمسک به راهکارهای بیرونی تربیت کارآمد نخواهد بود. این پژوهش از آن رو اهمیت دارد که تمرکز تربیت را از ابزارها و تکنیک‌های مقطعی، به سوی «عاملیت و اصالت درون والد» تغییر جهت داده و راهی نوین برای دستیابی به درونی‌سازی پایدار اخلاق و خودکنترلی در کودکان می‌گشاید. با وجود این پژوهش‌ها، بررسی جامع و ساختاریافته‌ی پیوند میان خودشناسی ساختاری والد با دو مؤلفه درونی‌سازی اخلاق و خودکنترلی کودک همچنان نیازمند تبیین دقیق‌تری است. از این رو، پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال اصلی است که نقش خودشناسی والد در شکل‌گیری درونی‌سازی اخلاق و خودکنترلی در کودکان چیست؟

## ۲: مفهوم‌شناسی

تبیین دقیق متغیرهای پژوهش و صورت‌بندی چارچوب نظری حاکم بر پیوند والد و فرزند، شالوده ضروری برای تحلیل فرایندهای تربیتی است؛ شناختی عمیق از ماهیت هشیاری والد و سازوکارهای درونی رفتار کودک، مسیر پژوهش را روشن می‌سازد. با این چشم‌انداز، در ذیل به این موارد پرداخته شده است.

### ۲-۱: خودشناسی

خودشناسی به عنوان یکی از بنیادین‌ترین ساحت‌های آگاهی انسانی، عبارت است از بازشناسی هشیارانه و عمیق ابعاد درونی وجود شامل ویژگی‌های شخصیتی، باورهای پنهان، الگوهای عاطفی، هیجان‌ها و انگیزه‌هایی که هدایت‌گر کنش‌های فردی و اجتماعی انسان هستند. این مفهوم فراتر از شناخت سطحی ویژگی‌های ظاهری است و مستلزم واکاوی ساختارهای شناختی، طرحواره‌های ذهنی و نقاط کور شخصیتی است که فرد در مواجهه با تنش‌ها و محرک‌های بیرونی از خود بروز می‌دهد. دستیابی به این مرتبه از آگاهی، گشودستگی درون و مواجهه شجاعانه با لایه‌های ناهشیار روان را ایجاب می‌کند؛ به گونه‌ای که فرد بتواند میان واکنش‌های غریزی و رفتارهای هشیارانه و مبتنی بر اراده خود تمایز قائل شود. در حوزه روان‌شناسی و تربیت، خودشناسی به عنوان موتور محرک اصالت رفتار شناخته می‌شود که به فرد امکان می‌دهد تا پیش از قضاوت یا اثرگذاری بر دیگران، ریشه‌های درونی رفتار خود را بازشناسد و با تسلط بر سوگیری‌های شخصی، کنشی متوازن و یکپارچه ارائه دهد (کریمی،

۱۴۰۰: ۷۸). از منظر ساختار روانی و تحولی، خودشناسی عنصری کلیدی در شکل‌گیری هویت یکپارچه و دستیابی به خودتنظیم‌گری هیجانی به شمار می‌آید. انسانی که به ابعاد درون‌روانی خود آگاهی دارد، کمتر تحت تأثیر مکانیسم‌های دفاعی ناخودآگاه مانند فرافکنی، سرکوب یا توجیه قرار می‌گیرد و می‌تواند مسئولیت اعمال، هیجان‌ها و تصمیم‌های خویش را به طور کامل بر عهده بگیرد. این خودآگاهی عمیق، فضایی را فراهم می‌سازد تا فرد در تعاملات بین‌فردی و به‌ویژه در نقش‌های خطیر تربیتی و اجتماعی، از تکرار الگوهای مخرب و واکنشی پرهیز کند. در بستر تربیت و تعامل با دیگران، خودشناسی به فرد اجازه می‌دهد تا مرز میان نیازهای اصیل خود و انتظارات فرافکنی‌شده‌اش را تفکیک کند. این امر موجب می‌شود ارتباطات انسانی بر پایه همدلی، انصاف و حضور هشیار شکل گیرد و فرد با انسجام میان باور، گفتار و عمل، نقشی اثربخش و سازنده در هدایت و رشد پیرامونیان خود ایفا نماید (شفیعی مقدم، ۱۳۹۹: ۱۱۲).

## ۲-۲: خودکنترلی

خودکنترلی به عنوان یکی از عالی‌ترین کارکردهای اجرایی مغز و ساخت‌های اساسی خودتنظیم‌گری، ظرفیت و توانایی شناختی-هیجانی فرد برای مهار تکانه‌ها، مدیریت تمایلات آنی و به تأخیر انداختن پاداش‌ها و لذت‌های زودگذر در راستای دستیابی به اهداف بلندمدت و ارزش‌های غایی است. این سازه روان‌شناختی تنها به معنای سرکوب خشن تمایلات یا تحمل انقباض‌آمیز شرایط نیست، بلکه فرایندی فعال و ارادی است که طی آن انسان می‌تواند میان محرک بیرونی و پاسخ رفتاری خود فاصله ایجاد کند و با ارزیابی آگاهانه پیامدها، مناسب‌ترین واکنش را انتخاب نماید. پرورش این ویژگی در انسان، مستلزم تقویت مؤلفه‌هایی همچون تاب‌آوری، مدیریت خشم، انعطاف‌پذیری شناختی و پایداری در برابر وسوسه‌هاست. فرد برخوردار از سطح مطلوبی از خودکنترلی، هنگام مواجهه با محرک‌های تنش‌زا یا تعارضات عاطفی، تسلط خود را حفظ کرده و به جای تسلیم شدن در برابر هیجانات شتاب‌زده، چارچوب رفتار خویش را بر اساس عقلانیت و سنجش جوانب مختلف تنظیم می‌کند. این توانایی حیاتی نه تنها از آسیب‌های ناشی از رفتارهای تکانشی و تک‌بعدی جلوگیری می‌کند، بلکه بستر لازم برای تحقق مسئولیت‌پذیری فردی، ثبات هیجانی و موفقیت‌های پایدار تحصیلی، شغلی و اجتماعی را فراهم می‌سازد؛ به طوری که پژوهش‌های تحولی نشان می‌دهند مهار تکانه به عنوان سنگ بنای اصلی شکل‌گیری ساختار منش و شخصیت پخته در انسان عمل می‌کند (احمدی، ۱۴۰۱: ۴۵). از منظر روان‌شناسی رشد، خودکنترلی پدیده‌ای چندبعدی و تحولی است که در دوران کودکی ریشه دوانده و به تدریج از کنترل‌های بیرونی و ابزارهای انضباطی والدین به سمت خودتنظیم‌گری درونی و خودکارآمدی فردی گذار می‌کند. کودکان خردسال در ابتدا به شدت به تنظیم‌گری بیرونی و حضور آرامش‌بخش والدین برای مدیریت هیجانات طوفانی و تکانه‌های خود وابسته‌اند؛ اما با گذر زمان و تجربه تعاملات سازنده، ایمن و مبتنی بر استدلال، ساختارهای عصبی و روان‌شناختی لازم برای مهار درون‌زاد در آن‌ها شکل می‌گیرند. در این فرایند، کودک یاد می‌گیرد که چگونه هیجان‌های منفی خود را نام‌گذاری کرده، شدت آن‌ها را تعدیل کند و بدون نیاز به نظارت مداوم مراجع قدرت، رفتارهای خود را با هنجارها و ارزش‌های درونی‌شده هماهنگ سازد. بنابراین، شکل‌گیری درست خودکنترلی پیوندی ناگسستنی با کیفیت روابط اولیه و نحوه مواجهه مراقبان با رفتارهای چالش‌برانگیز کودک دارد، به گونه‌ای که انضباط‌های خشک و تنبیهی اغلب به تضعیف این ظرفیت می‌انجامد، در حالی که ثبات عاطفی و هدایت همدلانه موجب شکوفایی اراده و مهار درونی می‌گردد (موسوی، ۱۴۰۰: ۸۹).

## ۳: مبانی نظری

نظریه یادگیری مشاهده‌ای و مدل‌سازی رفتار به عنوان یکی از پایه‌ای‌ترین رویکردهای تبیین‌گر در روان‌شناسی تربیتی، بر این اصل استوار است که کودکان بخش عمده‌ای از الگوهای رفتاری، هنجارهای اخلاقی، واکنش‌های هیجانی و شیوه‌های حل مسئله خود را نه از طریق دستورالعمل‌های کلامی و نصیحت‌های مستقیم، بلکه از طریق مشاهده مستمر و همانندسازی با رفتارهای مراجع قدرت و به‌ویژه والدین فرا می‌گیرند. در این فرایند، کودک به صورت هشیار و ناهشیار، سبک زندگی، نحوه مواجهه با چالش‌ها، میزان پایبندی به اصول اخلاقی و نوع کلام والدین زیر نظر

دارد و آن‌ها را در ساختار شخصیتی خود درونی می‌سازد. هنگامی که والد از خودسنجی، ثبات درون و هماهنگی میان باور و عمل برخوردار باشد، مدل ارائه‌شده از اصالت و اعتبار لازم برخوردار گشته و کودک نیز با انگیزه‌ای درونی‌تر به تقلید و پذیرش ارزش‌ها روی می‌آورد؛ در مقابل، تقابل میان گفتار و عمل والدین، زمینه‌ساز شکل‌گیری اخلاق نمایشی و دوگانگی شخصیتی در کودک می‌گردد (بهرامی، ۱۳۹۸: ۱۳۴). نظریه تنظیم‌گری مشترک به سوی خودتنظیم‌گری، فرایند گذار کودک از وابستگی کامل به آرامش‌بخشی و مدیریت هیجان توسط والدین به سوی استقلال درون‌روانی و توانایی خودگردانی را تبیین می‌کند. در دوران کودکی، ساختارهای عصبی و عاطفی فرزندان هنوز به بلوغ کافی برای مهار طوفان‌های هیجانی، استرس‌ها و تکانه‌های آنی نرسیده‌اند و حضور آرام، پذیرا و هشیار والد به عنوان یک «تنظیم‌کننده کمکی» عمل می‌کند تا هیجان‌های منفی کودک را مهار کرده و به تعادل برساند. این تعامل مکرر و ایمن، به تدریج در مغز کودک درونی شده و مهارت‌های تنظیم هیجان، تاب‌آوری و خودکنترلی را از سطح ارتباط بین فردی به سطح ساختار درون‌روانی و خودتنظیم‌گری مستقل منتقل می‌سازد. بنابراین، آرامش درون و خودآگاهی والد، پیش‌شرط اصلی و بنیادین شکل‌گیری این پل ارتباطی و رشد ظرفیت مهار درونی در کودک به شمار می‌رود (جعفری، ۱۴۰۰: ۲۱۰). رویکرد کرامت‌محور در پرورش اخلاقی و رشد اراده، بر پایه تکریم ارزش ذاتی انسان و آزادی اراده او در انتخاب مسیر تعالی بنا شده است. در این رویکرد، تربیت اخلاقی و شکل‌گیری فضائل انسانی به جای اتکا بر ترس از تنبیه، پاداش‌های ابزاری یا انضباط‌های تحکمی و استبدادی، بر پایه درک حرمت نفس کودک، تقویت عاملیت ارادی و دعوت به انتخاب آگاهانه شکل می‌گیرد. والد کرامت‌محور با احترام به شخصیت فرزند و فراهم‌سازی بستری امن برای گفت‌وگو و تفکر استدلالی، به کودک اجازه می‌دهد تا فلسفه احکام و ارزش‌های اخلاقی را با جان و دل درک کند و با اراده آزاد خود به آن‌ها ملتزم شود. این شیوه تربیتی نه تنها به استقلال شخصیت و عزت نفس کودک یاری می‌رساند، بلکه وجدان اخلاقی درونی و پایداری را در او پرورش می‌دهد که حتی در غیاب ناظران بیرونی نیز راهنمای عمل او خواهد بود (سلیمی، ۱۴۰۲: ۹۵).

#### ۴: مؤلفه‌های خودشناسی والد مرتبط با کنش‌های تربیتی

شناخت دقیق سازوکارهای درونی والدین و بازشناسی ابعاد وجودی آنان، نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت تعاملات تربیتی و هدایت صحیح فرزندان ایفا می‌کند؛ امری که ریشه در تسلط والد بر ابعاد عاطفی و شناختی خویش دارد. با این چشم‌انداز، در ذیل به این موارد پرداخته شده است:

##### ۴-۱: آگاهی والد از هیجانات و محرک‌های فردی

آگاهی عاطفی و شناخت دقیق هیجانات درونی، به عنوان یکی از ارکان کلیدی خودشناسی والد، مستلزم توانایی فرد در رصد هشیارانه و بدون قضاوت احساسات، واکنش‌های فیزیولوژیک و تغییرات خلقی خود در لحظه وقوع تنش‌های روزمره است. هنگامی که کودکی رفتاری چالش‌برانگیز یا سرکش از خود بروز می‌دهد، والد ناآگاه به سرعت اسیر طوفان هیجانی خشم، اضطراب یا درماندگی شده و واکنش‌هایی شتاب‌زده، تنبیهی و آسیب‌زا از خود بروز می‌دهد؛ در حالی که والد برخوردار از خودآگاهی هیجانی بالا، می‌تواند میان محرک بیرونی (رفتار کودک) و پاسخ درونی خود فاصله‌ای هشیارانه ایجاد کند. این فاصله به او اجازه می‌دهد تا پیش از هرگونه واکنش مخرب، به تماشای هیجان برآمده در درون خویش بنشیند، ریشه‌های آن را شناسایی کند و اجازه ندهد که هیجان‌های خام و کنترل‌نشده، فرمانروای فضای ارتباطی خانه شوند. این تسلط عاطفی نه تنها از بروز تعارضات مخرب جلوگیری می‌کند، بلکه فضایی امن و سرشار از ثبات روانی را برای کودک فراهم می‌سازد تا او نیز در پرتو آرامش والد، مهارت‌های مدیریت هیجان را بیاموزد (رضایی، ۱۴۰۰: ۸۵). در بستر تعاملات پیچیده والد و فرزند، شناخت تله‌ها و طرحواره‌های فعال‌شونده نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از واکنش‌های ناهشیار و خودکار ایفا می‌کند. طرحواره‌های ناسازگار اولیه که ریشه در دوران کودکی خود والد دارند، همچون الگوهای نرم‌افزاری پنهانی عمل می‌کنند که با کوچک‌ترین محرک یا ناسازگاری از سوی کودک، در ذهن والد فعال شده و او را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ به عنوان مثال، طرحواره نقص/شرم، اطاعت یا معیارهای سرسختانه والد ممکن است رفتار عادی کودک را به

حساب بی‌احترامی، لجبازی یا ناتوانی خود بگذارند و واکنشی افراطی برانگیزند. خودشناسی والد ایجاب می‌کند که او با واکاوی این تله‌های پنهان، میان واقعیت رفتار کودک و زخم‌های التیام‌نیافته‌ی گذشته‌ی خویش تفکیک قائل شود. با این بازشناسی هشیارانه، والد از فرافکنی رنج‌ها و انتظارات کمال‌گرایانه خود بر روی فرزند دست برمی‌دارد و می‌تواند با نگاهی واقع‌بینانه، پذیرا و همدلانه، به نیازهای اصیل تربیتی کودک پاسخ دهد و بستری پایدار برای درونی‌سازی ارزش‌ها و خودکنترلی او فراهم سازد (کریمی‌مقدم، ۱۴۰۱: ۱۴۲).

#### ۴-۲: تفکیک نیازهای اصیل کودک از نیازهای فرافکنی‌شده والد

یکی از چالش‌های بنیادین در ساحت روابط والد و فرزند، آمیختگی مرزهای روانی میان والد و کودک است که ریشه در ناآگاهی والد از خلأها و آرزوهای تحقق‌نیافته خویش دارد. والد ناخودآگاه اغلب فرزند را به عنوان امتدادی از هویت و وجود ناقص خود تلقی می‌کند و ناخواسته آرزوها، شکست‌ها، اضطراب‌ها و کمبودهای دوران کودکی یا جوانی خود را بر ذهن و روان او فرافکنی می‌نماید. در چنین بستری، خواسته‌هایی که والد مطرح می‌کند، نه بر پایه ظرفیت‌ها و تمایلات اصیل رشدی کودک، بلکه بر اساس نیاز والد به ترمیم غرور آسیب‌دیده، کسب هویت اجتماعی یا فرار از احساس حقارت شخصی شکل می‌گیرد. خودشناسی والد، بیداری عمیقی پدید می‌آورد که طی آن والد می‌تواند با واکاوی ساحت‌های درونی خویش، میان آنچه فرزند حقیقتاً برای رشد عاطفی، اخلاقی و ارادی به آن نیازمند است با آنچه ناشی از تمایلات واپس‌رانده خود است، مرزی شفاف ترسیم کند. این بازشناسی و شفاف‌سازی مرزهای «من والد» و «من کودک»، بار سنگین هویت عاریه‌ای را از دوش فرزند برمی‌دارد و فضایی آزاد، امن و اصیل برای کشف خود و شکل‌گیری استقلال روانی او فراهم می‌سازد (امانی، ۱۴۰۱: ۱۱۹). رهایی از تله والدگری کمال‌گرایانه، ثمره مستقیم این تفکیک و مرزبندی روان‌شناختی است. والدینی که به دلیل طحواه‌های سرسختانه و انتظارات افراطی در پی پرورش کودکی بی‌نقص، بدون خطا و کاملاً مطیع هستند، پیوسته فشارهای روانی فزاینده‌ای بر کودک وارد ساخته و او را در گرداب اضطراب دائمی و شرم درونی فرو می‌برند. در این چارچوب کمال‌گرایانه، خطاهای طبیعی سیر تحول کودک به عنوان شکستی بزرگ تلقی شده و فرصت تجربه، اندیشیدن و آموختن از او ستانده می‌شود؛ امری که ریشه اراده و خودکنترلی درونی را می‌سوزاند. در مقابل، خودشناسی به والد توان می‌بخشد تا آسیب‌پذیری‌های بشری را پذیرا شود، دست از کنترل‌گری افراطی بردارد و شکست را بخشی طبیعی از یادگیری اخلاقی بداند. پذیرش تفاوت‌های هویتی و احترام به استقلال روانی کودک به او اجازه می‌دهد ارزش‌های اخلاقی را نه از سر هراس و حفظ تأیید والد، بلکه با میل و پذیرش درونی در ساختار وجودی خویش مستقر سازد (صالحی، ۱۴۰۲: ۵۶).

#### ۴-۳: خودپذیری و مدیریت خطاهای والدگری

خودپذیری عمیق به عنوان یکی از ثمرات ارجمند خودشناسی، به والد اجازه می‌دهد تا با شجاعت و بدون افتادن در دام سرزنش مخرب یا تبرئه‌گری افراطی، آسیب‌پذیری‌ها و خطاهای طبیعی خود را در فرایند دشوار تربیت بپذیرد. در بسیاری از مواقع، والدین زیر فشار خستگی، استرس‌های روزمره و چالش‌های رفتاری فرزندان، دچار لغزش‌های عاطفی، از دست دادن کنترل خویش و اعمال واکنش‌های پرخاشگرانه یا تنبیهی می‌گردند. والد ناخودآگاه در چنین شرایطی برای حفظ اقتدار کاذب یا فرار از احساس گناه، دست به توجیه اشتباه خود می‌زند یا بار مسئولیت را متوجه کودک می‌سازد؛ رویکردی تخریب‌گر که به سلب امنیت روانی فرزند و نهادینه شدن خشم یا ترس در او می‌انجامد. در نقطه مقابل، والد خودآگاه و خودپذیر با شجاعت تمام، خطای رخ داده را می‌شناسد و با پذیرش مسئولیت سهم خود در تنش، بستر لازم برای ترمیم ارتباط گسسته‌شده را فراهم می‌کند. این مواجهه صادقانه، نه تنها اقتدار والد را خدشه‌دار نمی‌سازد، بلکه به عنوان عالی‌ترین الگوی اخلاقی و انسانی در ذهن کودک ثبت شده و مبنای شکل‌گیری وجدان بیدار و انصاف در وجود او می‌گردد (موسوی‌نژاد، ۱۴۰۰: ۱۷۸). توانایی عذرخواهی اصیل و بازسازی رابطه پس از بروز تنش، نقطه عطف در مدیریت خطاهای والدگری و پیشگیری از تثبیت تنبیهات واکنشی است. هنگامی که والد پس از یک رفتار شتاب‌زده یا تنبیه نامتناسب، با فروتنی از کودک دلجویی کرده و بابت از دست دادن کنترل خود عذرخواهی می‌نماید، پیامی

عمیق و تحول آفرین به روان فرزند مخابره می‌کند؛ پیامی مبنی بر اینکه خطا کردن بخش طبیعی از تجربه انسانی است و مهم‌تر از بی‌خطا بودن، مسئولیت‌پذیری، ترمیم رابطه و جبران اشتباه است. این شیوه برخورد، زنجیره مخرب تنبیه‌های واکنشی و چرخه باطل پرخاشگری متقابل را متوقف می‌سازد و به کودک می‌آموزد که تعارضات انسانی را نباید با زور، تحکم یا سرکوب پاسخ داد، بلکه با گفت‌وگو، پذیرش مسئولیت و بازسازی عاطفی می‌توان بر آن‌ها فائق آمد. کاهش چشمگیر تنبیهات واکنشی در سایه خودپذیری والد، فضای خانه را از ترس و انقباض به سوی امنیت، صمیمیت و پذیرش اخلاقی هدایت می‌کند و بستر مناسبی برای درون‌سازی ارزش‌ها و خودکنترلی پایدار فراهم می‌سازد (طاهری، ۱۴۰۱: ۹۲).

#### ۴-۴: یکپارچگی ساحت‌های فردی والد

یکپارچگی ساحت‌های فردی و درون‌روانی والد، یکی از عالی‌ترین مراتب خودشناسی و شروط بنیادین برای اثربخشی تربیتی است که در سایه هماهنگی عمیق میان باورها، گفتار و عمل آشکار می‌شود. در نظام‌های تربیتی اصیل، نفوذ کلام و قدرت انتقال ارزش‌ها هرگز از طریق دستورالعمل‌های زبانی صرف یا توصیه‌های شعارگونه محقق نمی‌شود، بلکه ریشه در انسجام درونی شخص مربی دارد. هنگامی که ساحت تفکر، اعتقاد، بیان و رفتار والد در هماهنگی کامل با یکدیگر باشند، نوری از اصالت و حقیقت از وجود او ساطع می‌شود که بدون نیاز به تحکم و زور، جان مخاطب و فرزند را تسخیر می‌کند. کودک به عنوان موجودی حساس و دارای ادراک غریزی دقیق، تناقض‌های پنهان میان گفتار و عمل والدین را با سرعت رصد می‌کند؛ تناقض میان آنچه والد به عنوان ارزش اخلاقی توصیه می‌کند و آنچه در رفتار روزمره خود بروز می‌دهد. این گسست و فاصله میان باور و عمل، به فروپاشی اعتبار والد در نگاه کودک انجامیده و زمینه بی‌اعتمادی عمیق به هنجارهای اخلاقی را فراهم می‌سازد؛ در حالی که یکپارچگی ساحت‌های فردی، پناهگاه امنی از اعتماد و حرمت را بنا می‌نهد که اخلاق را از دایره الفاظ انتزاعی به حوزه زیسته و عینیت منتقل می‌سازد (مطهری، ۱۳۹۷: ۱۴۵). دستیابی به این مرتبه از همگونی و انسجام درونی، نیازمند واکاوی مستمر ساختارهای شخصیتی و رفع دوگانگی‌های پنهان میان «من واقعی» و «من نمایشی» والد است. والد ناخودآگاه اغلب تلاش می‌کند با نقاب‌زدن و ارائه تصویری بی‌عیب و نقص از خود، ارزش‌ها را به زور به فرزند تحمیل کند، غافل از اینکه جان‌های پاک کودکان تسلیم اصالت می‌شوند نه نمایش اخلاق. خودشناسی عمیق به والد یاری می‌رساند تا دروغ‌های مصلحتی درون خود را بشناسد، ریشه‌های ریاکاری‌های ناوهشیار را بخشکند و تمام وجود خود را در مسیر التزام به ارزش‌های الهی و انسانی متمرکز سازد. این یکپارچگی زیستی موجب می‌شود که هر پند و اندرز والد، نه یک دستورالعمل بیرونی، بلکه بازتابی از حقیقت جاری در فضای خانه باشد. در چنین بستری، اخلاق شکل درونی و جوششی به خود می‌گیرد؛ چرا که کودک با تمام وجود مشاهده می‌کند که ارزش‌های اخلاقی نظیر صداقت، انصاف، خویشتن‌داری و مسئولیت‌پذیری، پیش از آنکه زبانی برای دیگران باشند، بافت اصلی حیات روانی و عملی والدین را تشکیل می‌دهند. این امر زمینه‌ساز درونی‌سازی اصیل ارزش‌ها و رشد قدرت خودکنترلی در وجود فرزند می‌گردد (حسینی نسب، ۱۴۰۰: ۲۱۲).

#### ۵: سازوکار نقش خودشناسی والد در شکل‌گیری درونی‌سازی اخلاق در کودکان

فرایند انتقال هنجارها و ریشه‌دواندن ارزش‌های اخلاقی در جان فرزند، نیازمند بستری است که در سایه خودآگاهی و اصالت درون مربی شکل می‌گیرد. با این چشم‌انداز، در ذیل به این موارد پرداخته شده است.

#### ۵-۱: ایجاد بستری امن برای گفت‌وگو و درک اخلاقی

تحقق بستر امن ارتباطی در خانواده، بنیادین‌ترین پیش‌شرط برای شکل‌گیری تفکر انتقادی و فهم عمیق گزاره‌های اخلاقی در ذهن کودک است. والدینی که به دلیل ناآگاهی از انگیزه‌ها و ترس‌های درونی، شیوه تحکمی و امرورنهی‌های خشک را در پیش می‌گیرند، مانع از شکل‌گیری فضای پرسشگری سالم در ذهن فرزند می‌شوند. در نقطه مقابل، والد خودآگاه با شناخت هیجان‌ها و غلبه بر خشم یا اضطراب درونی، فضایی سرشار از

پذیرش و امنیت روانی خلق می‌کند که در آن کودک می‌تواند بدون هراس از سرزنش، پیامدهای افکار و رفتارهایش را به بحث بگذارد (شجاعی، ۱۳۹۹: ۱۰۲) و با چرایی قواعد اخلاقی آشنا شود. این فضای استدلالی، ذهن کودک را از پذیرش کورکورانه فرامین رهانیده و به ساحت اندیشه‌ورزی، تحلیل موقعیت‌های تعارض‌برانگیز و درک فلسفه هنجارهای رفتاری در زندگی جمعی هدایت می‌کند. گذار از اخلاق دگرپیروی به سوی اخلاق خودپیروی، از دیگر نتایج برجسته حاکمیت فضای استدلالی در تعامل والد و فرزند است. در مراحل ابتدایی رشد، کودک اخلاق را صرفاً به عنوان مجموعه‌ای از احکام تحمیلی مراجع قدرت می‌شناسد که نافرمانی از آن‌ها مستوجب کیفر است؛ اما والد خودشناس با پاسخ‌گویی منصفانه و ارائه دلایل منطقی برای چارچوب‌های خانوادگی، به کودک یاری می‌رساند تا احکام اخلاقی را از انقیاد بیرونی جدا سازد. هنگامی که والد در مواجهه با پرسش‌های چالش‌برانگیز، به جای سرکوب، از استدلال‌های شفاف و منصفانه بهره می‌گیرد (حسینی‌زاده، ۱۴۰۰: ۸۶)، کودک درمی‌یابد که اصول اخلاقی بر پایه عدالت و احترام متقابل بنا شده‌اند. این درک متعالی موجب می‌شود که کودک ارزش‌های اخلاقی را جزئی از دستگاه فکری خود دانسته و به خودفرمانی اخلاقی دست یابد. پاسخ‌گویی منصفانه والد به نیازها و خطاهای کودک، نقش بی‌بدیلی در ریشه‌دار شدن انصاف و التزام درونی به قواعد ایفا می‌کند. والد خودآگاه از تعمیم‌های ناروا و برچسب‌زنی به شخصیت کودک در هنگام تنش پرهیز نموده و صرفاً رفتار نامناسب را با معیارهای عادلانه و شفاف مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در چنین رویکردی، کودک می‌آموزد که مسئولیت رفتار خود را بپذیرد، زیرا می‌بیند که مرجع قدرت، حکمرانی مستبد نیست بلکه راهنمایی منصف است که به استقلال رأی و اراده آزاد او احترام می‌گذارد (اکبری، ۱۴۰۱: ۱۳۴) و حقوق انسانی او را در تمامی شرایط پاس می‌دارد. این سطح از رابطه، مقاومت منفی و لجبازی‌های مخرب را در وجود فرزند از میان برده و بستری پایدار برای پذیرش داوطلبانه، عمیق و اصیل هنجارها پدید می‌آورد.

## ۵-۲: انتقال اصالت اخلاقی از طریق همانندسازی عمیق

همانندسازی روانی به عنوان یکی از بنیادی‌ترین سازوکارهای درونی‌سازی هنجارها، زمانی از مرحله تقلید سطحی عبور کرده و به پذیرش پایدار اصول اخلاقی می‌انجامد که کودک میان گفتار والد و باورهای اصیل او سازگاری کامل بیابد. کودک بر اساس ظرفیت‌های شناختی و حسی خود، پیام‌های ناپیدای رفتار والد را دریافت کرده و تصویری ذهنی از شخصیت او می‌سازد که بنیان شکل‌گیری «من اخلاقی» او واقع می‌شود. اگر والد تنها نقشی تصنعی از پارسایی یا درستکاری ایفا کند، کودک این تظاهر را درک کرده و در برابر درونی‌سازی مقاومت نشان می‌دهد؛ اما هنگامی که انگیزه والد در رعایت موازین اخلاقی، مبتنی بر ایمان قلبی، صفای باطن و شفقت باشد، این خلوص انگیزه به شکل‌گیری پیوندی عاطفی و پرکشش ختم می‌شود. در چنین میدانی، رفتارهای والد نه به عنوان تکالیفی تحمیلی، بلکه به مثابه الگوهایی الهام‌بخش در ساختار روانی فرزند جاگیر شده و بدون نیاز به پاداش‌ها یا تهدیدهای مادی، سازمان روانی او را سامان می‌بخشند. اصالت اخلاقی در روان کودک در فرایندی تدریجی و ناخودآگاه محقق می‌شود که طی آن، کودک شیفته منش استوار و بی‌پیرایه والد گشته و اصول او را با تمامی وجود به عنوان هویت پایدار فردی برمی‌گزیند (مظاهری، ۱۳۹۹: ۱۴۵). خلوص رفتاری و اجتناب از استانداردهای دوگانه در محیط خانه، سهم تعیین‌کننده‌ای در صیانت از اعتماد روانی کودک و تعمیق پذیرش قلبی ارزش‌ها دارد. هنگامی که والد در خلوت خود اصولی را زیر پا می‌گذارد که در جمع فرزند را به رعایت آن‌ها ملزم می‌سازد، نوعی شکاف شناختی عمیق و تزلزل‌آور در دنیای روانی کودک پدید می‌آید؛ زیرا ذهن حقیقت‌جوی کودک رفتارهای پنهان و ناهماهنگی‌های عملی را با حساسیت فوق‌العاده‌ای رصد می‌کند. فقدان دررویی به معنای انطباق تام میان ادعاها و کنش‌های ملموس در شرایط سخت زندگی است؛ یعنی زمانی که گذشتن از منافع فردی یا پایبندی به صداقت، هزینه‌بر می‌شود اما والد همچنان به فضایل وفادار می‌ماند. این پایداری مخلصانه، مشروعیت اخلاقی والد را در ضمیر کودک تثبیت کرده و قواعد تربیتی را از سطح اوامر مکانیکی به باورهایی معنادار و خدشه‌ناپذیر ترفیع می‌دهد. در مقابل، کوچک‌ترین نمود نفاق یا فریبکاری در سیره مربی، موجب بی‌اعتباری قواعد و ابتلای کودک به شکاکیت، عصیان‌گری و رعایت صوری اخلاق صرفاً به منظور جلب رضایت موقت یا فرار از کیفر می‌گردد. بنابراین، صداقت ساختاری و شفافیت رفتاری والد، اساسی‌ترین بنیان در تثبیت حرمت احکام و تحقق انقیاد داوطلبانه روحی به شمار می‌آید (افروز، ۱۴۰۱: ۱۷۸).

### ۵-۳: رشد قطب‌نمای اخلاقی درونی (وجدان)

پایه‌گذاری قطب‌نمای اخلاقی در درون کودک، پیوندی ساختاری با کیفیت بازتاب هیجانی و همدلی والد در بستر تعاملات روزمره دارد. والدی که به یمن خودشناسی از گستره هیجان‌های خویش آگاهی دارد، با چشمانی نافذ و دلی پذیرا به دنیای عاطفی فرزند نگاه می‌کند و درد، شادی و تعارض‌های او را با تمام وجود درک می‌نماید. این حضور همدلانه، تنها یک واکنش عاطفی زودگذر نیست، بلکه بستری زنده است که طی آن کودک آینده‌ای شفاف از پذیرش و درک متقابل را در برابر خود می‌بیند. وقتی والد هیجان‌های منفی یا سردرگمی‌های فرزند را بدون قضاوت و سرزنش بازخوانی و نام‌گذاری می‌کند، مدارهای عصبی مرتبط با همدلی و شناخت دیگران در ذهن کودک به شکلی بهنجار فعال می‌شوند. در این فرایند مستمر، کودک می‌آموزد که رنج و حقوق دیگران را به رسمیت بشناسد و مرز میان خیر و شر را نه بر اساس ترس از تنبیه بیرونی، بلکه بر مبنای حس درونی مسئولیت در قبال حال انسان‌های پیرامون تشخیص دهد. این بستر عاطفی امن، موتور محرک شکل‌گیری وجدان اخلاقی است که به مرور زمان استقلال یافته و در تمام ابعاد زندگی فردی، جمعی و اجتماعی سکان‌دار رفتار سنجیده، صریح و انسانی او در جامعه می‌گردد (صادقی، ۱۴۰۱: ۱۱۵). شکل‌گیری وجدان بیدار و حساس در ذهن کودک، مستقیماً به شیوه مدیریت حس گناه و شرم در روابط خانوادگی توسط والدی خودشناس وابسته است. زمانی که کودک مرتکب خطایی می‌شود، والد آگاه به جای استفاده از سرزنش‌های مخرب یا تحقیر شخصیت که شرم فلج‌کننده ایجاد می‌کند، به او یاری می‌رساند تا احساس گناه سازنده را تجربه نموده و به جبران مافات بپردازد. این تفکیک ظریف میان خطای رفتاری و هویت انسانی کودک، به او امنیت روانی لازم را می‌بخشد تا وجدان خویش را به عنوان داور منصف و نه مأموری تنبیه‌گر سازماندهی کند. والد خودشناس با پذیرش خطاهای خویش و عذرخواهی صادقانه، به کودک می‌آموزد که وجدان اخلاقی به معنای معصومیت مطلق نیست، بلکه ظرفیتی پابرجا برای بازبینی مستمر اعمال، اعتراف به اشتباه و بازگشت به مسیر صواب است. در سایه چنین تربیت هوشمندانه‌ای، قطب‌نمای درونی کودک دچار انحراف ناشی از ترس یا ریاکاری نشده و استقامتی درونی در برابر وسوسه‌های ضداخلاقی پیدا می‌کند. این وجدان مستقل، تضمین‌کننده پایداری فضایل در دوران بزرگسالی است، زیرا ریشه در خودآگاهی عمیق و اصالت درونی برآمده از روابط مقتدرانه، عاطفی و توأم با احترام متقابل در نهاد خانواده دارد (مرادی، ۱۴۰۲: ۸۹).

### ۶: سازوکار نقش خودشناسی والد در شکل‌گیری خودکنترلی در کودکان

خودکنترلی و اراده‌مندی پایدار در کودک، ریشه در تنظیم هیجانی و استواری درونی مربی دارد. والد خودشناس با مدیریت تکانه‌های خویش، بستری امن برای رشد این مهارت حیاتی پدید می‌آورد. در ذیل به این موارد پرداخته شده است.

#### ۶-۱: تنظیم هیجان والد به مثابه سکوی پرتاب خودتنظیم‌گری کودک

حضور هیجانی آرام و ثبات درونی والد، مهم‌ترین تکیه‌گاه عصبی-عاطفی برای کودک در هنگام مواجهه با طوفان‌های هیجانی و بحران‌های تنش‌زا است. هنگامی که کودک با ناکامی شدید یا خشم روبرو می‌شود، سیستم عصبی او به‌تنهایی توانایی تنظیم و بازگشت به تعادل را ندارد و به‌شدت به حضور تنظیم‌گر بیرونی نیازمند است. والد خودشناس و مسلط بر هیجانات خویش، با حفظ خونسردی و مهار تکانه‌های مخرب خود، (کریمی، ۱۴۰۱: ۷۶) مانع از سرایت استرس به فضای خانه می‌شود و با ضرب‌آهنگ آرام تنفس، نگاه همدلانه و کلام آرامش‌بخش خود، سیستم عصبی برآشفته فرزند را آرام می‌سازد. این هم‌تنظیمی صمیمانه و آگاهانه به کودک می‌آموزد که بحران‌های هیجانی پایان جهان نیستند، بلکه فرصت‌هایی مغتنم و بی‌بدیل برای تمرین تاب‌آوری، مدیریت استرس و بازیافت تعادل درونی به شمار می‌روند. به‌جای تشدید بحران با پرخاشگری، تنبیه یا انفعال مخرب، والد فضا را به صحنه ایمن رشد و یادگیری خودتنظیم‌گری تبدیل می‌کند. تبدیل موقعیت‌های تنش‌زا به فرصت‌های سازنده برای یادگیری عاطفی، نیازمند تغییر زاویه دید والد از تنبیه محور به رشد محور است. هنگامی که فرزند در اثر ناتوانی در مهار خواسته‌های خود دچار پرخاشگری یا بهانه‌گیری می‌شود، والد ناآگاه با واکنش‌های تند و بازدارنده‌های استبدادی، صرفاً سرکوب موقت ایجاد می‌کند که به تضعیف اراده

کودک می‌انجامد. در نقطه مقابل، والد خودشناس با پذیرش تنش به عنوان بخشی طبیعی از روند رشد، فضای امنی فراهم می‌آورد تا کودک هیجان‌های منفی خود را بدون ترس ابراز کند. (موسوی، ۱۴۰۲: ۱۱۲) در این بستر حمایتی، والد با بازخوانی منصفانه ریشه‌های رفتار و نام‌گذاری دقیق هیجانات، به کودک یاد می‌دهد که چگونه به جای انفجار عصبی یا انفعال کامل، هیجان خود را بشناسد و مدیریت کند. این فرایند مستمر، بنیان‌های عصبی خودکنترلی را در مغز کودک مستحکم ساخته و او را برای مواجهه مؤثر و مستقل با چالش‌های گوناگون زندگی روزمره آماده می‌سازد.

#### ۶-۲: آموزش صبوری و مهارت‌ها از طریق مشاهده زیسته

یادگیری مشاهده‌ای و آینه‌ای، قدرتمندترین کانال انتقال الگوهای رفتاری از نسل بزرگسال به کودکان در محیط خانه است. هنگامی که کودک با چالش‌های رفتاری شدید، لجاجت یا سرپیچی از دستورات مواجه می‌شود، نخستین واکنش طبیعی او تقلید شیوه مواجهه والد با موقعیت‌های بحرانی است. اگر والد در هنگام مواجهه با این رفتارهای دشوار، کنترل خود را از دست داده و با پرخاشگری یا انفجار عصبی واکنش نشان دهد، کودک (طاهری، ۱۴۰۱: ۸۹) دقیقاً همین الگو را به عنوان راه‌کار اصلی حل مسئله در ذهن خود ضبط و بازآفرینی می‌کند. در نقطه مقابل، والد خودشناس و مجهز به مهارت‌های بازداری هیجانی، در اوج تنش مکث می‌کند، نفس عمیق می‌کشد و با خویشتن‌داری آگاهانه، خشم خود را مهار می‌سازد. این مشاهده عینی از صبوری مربی، سیستم عصبی کودک را به آرامش دعوت کرده و ساختار مغزی او را برای پذیرش و تمرین خویشتن‌داری تجهیز می‌نماید. مدیریت خشم والد در لحظات بحرانی، فراتر از یک مهار شخصی، در واقع کارگاهی زنده و مستمر برای آموزش عینی تاب‌آوری و به تعویق انداختن پاداش به شمار می‌رود. والد خودآگاه با شناخت محرک‌های درونی و نقاط ضعف خود، می‌داند که واکنش‌های واکنشی و شتاب‌زده هیچ‌گاه گره‌گشای مسائل تربیتی نخواهد بود؛ لذا با تکیه بر خودکنترلی، فضای تنش‌آلود را به محیطی امن برای گفت‌وگو تبدیل می‌کند. این رویکرد والدانه به کودک می‌آموزد که (رضایی، ۱۴۰۲: ۱۲۴) هیجان‌های تند قابل مهار هستند و برای هر خواسته یا ناامیدی نباید دست به طغیان زد. با تکرار این فرآیند، کودک به تدریج می‌آموزد که چگونه تکانه‌های درونی خود را در زمان نا کامی متوقف سازد، به جای واکنش‌های آنی دست به تأمل بزند و رفتاری مبتنی بر پختگی و خودتنظیم‌گری از خود بروز دهد.

#### ۶-۳: اعطای عاملیت و مسئولیت‌پذیری تدریجی به کودک متناسب با رشد اراده

تقویت اراده و عاملیت درونی در کودک نیازمند بستر روانی امنی است که در سایه آن فرزند می‌تواند به تدریج مسئولیت تصمیم‌گیری‌های کوچک روزمره خود را به عهده بگیرد. والد خودشناس و آگاه با درک مراحل تحول شناختی و ارادی فرزند، از استبداد مطلق و همچنین رهاسازی بی‌قیدوشرط پرهیز کرده و با اعطای تدریجی اختیارات متناسب با سن، به رشد استقلال شخصی کودک یاری می‌رساند. این رویکرد هدایت‌شده و ساختاریافته (علوی‌مقدم، ۱۴۰۱: ۹۲) به کودک اجازه می‌دهد تا نتایج ملموس انتخاب‌های خود را تجربه کرده و پیامدهای تصمیماتش را شخصاً ارزیابی و مدیریت کند. وقتی والد با صبوری و بدون مداخله‌های مخرب اجازه می‌دهد کودک در انتخاب‌های ساده خانوادگی یا تکالیف شخصی‌اش نقش فعال و سازنده‌ای ایفا کند، ساختار عصبی مغز او برای برنامه‌ریزی، خویشتن‌داری، تأخیر در ارضای نیازها و پذیرش عواقب اعمال تقویت می‌گردد و اراده او از انقیاد صرف بیرونی به سوی استقلال درون‌زا و پایدار حرکت می‌کند. مسئولیت‌پذیری تدریجی سنگ بنای اصلی در شکل‌گیری خودکنترلی پایدار و مستحکم است؛ زیرا فرزند می‌داند که همواره زیر چتر حمایت‌های افراطی یا کنترل‌های مستبدانه و سخت‌گیرانه قرار دارد، هیچ‌گاه فرصت مواجهه واقعی با چالش‌ها، تصمیم‌گیری مستقل و آزمون اراده را پیدا نمی‌کند. والد خودآگاه با شناخت مرزهای دقیق میان حمایت اثربخش و وابستگی‌آفرینی، فضایی ایمن فراهم می‌سازد تا کودک در مواجهه با شکست‌ها و اشتباهات کوچک، به بازبینی رفتار خود بپردازد. این رویه سنجیده و هدایت‌شده (نظری، ۱۴۰۲: ۱۱۸) به فرزند می‌آموزد که مسئولیت افعال خویش را بر دوش دیگران نیندازد و با تکیه بر توانمندی‌های درونی، راهکارهای سازگارانه‌ای برای حل مسائل بیابد. با تداوم این فرایند حمایتی، اراده کودک ورزیده شده، قدرت عاملیت او

شکوفای می‌گردد و مهارت ارزشمند خودکنترلی به ملکه ذهنی او مبدل می‌شود تا در آینده نیز با اتکا به منش درونی خود، تصمیمات عاقلانه اتخاذ کند.

## ۷: موانع و چالش‌های تحقق خودشناسی والد در میدان تربیت

تحقق خودشناسی در عرصه خطیر والدگری همواره با موانع درونی و فردی سترگی روبه‌روست که نخستین و بنیادین‌ترین آن‌ها ناآگاهی ریشه‌دار نسبت به زوایای تاریک روان و طرحواره‌های ناخودآگاه است. بسیاری از والدین به دلیل اشتغال ذهنی مداوم با امور روزمره و بار سنگین مسئولیت‌ها، هیچ‌گاه مجال برای بازنگری عمیق در الگوهای رفتاری خود نمی‌یابند و نسبت به تأثیر مخرب واکنش‌هایشان بر روان حساس کودک دچار غفلت ناخواسته می‌گردند. در کنار این ناآگاهی اولیه، مقاومت روانی شدیدی در برابر مواجهه با ضعف‌ها، ترس‌ها و کاستی‌های شخصی وجود دارد؛ زیرا پذیرش نقص‌های شخصیتی و رفتاری، تهدیدی جدی برای خودپنداره والد به شمار می‌آید و مکانیسم‌های دفاعی ایگو را برای انکار یا توجیه خطاها فعال می‌سازد. در این میان، کمال‌گرایی منفی نیز به نوبه خود مانعی ویرانگر است؛ چرا که (قاسمی، ۱۴۰۱: ۸۴) والد را در چرخه‌ای از انتظارات غیرمنطقی، خشک و ایده‌آل‌گرایانه گرفتار کرده، او را از پذیرش خطاهای اجتناب‌ناپذیر تربیتی باز می‌دارد و اجازه نمی‌دهد فرد با صراحت، شجاعت و چشمانی واقع‌بینانه به درون خویش بنگرد تا بتواند تحولی ریشه‌دار، سازنده و اصیل در ساختار نگرش‌ها و کنش‌های تربیتی خود ایجاد نماید. موانع بافتاری و محیطی نیز به نوبه خود نقشی تعیین‌کننده در سرکوب فرایند خودشناسی و تضعیف ظرفیت‌های بازاندیشی والدین ایفا می‌کنند. زندگی در جوامع امروز با تمامی پیچیدگی‌ها، شتاب روزافزون، فشارهای سنگین اقتصادی، ناکارآمدی‌های شغلی و دغدغه‌های معیشتی، انرژی روانی و جسمانی فراوانی را از والدین سلب می‌کند و آنان را در وضعیت فرسودگی مزمن و تنش دائمی قرار می‌دهد. خستگی مفرط ناشی از کار طاقت‌فرسا، بار سنگین مسئولیت‌های روزمره و مدیریت خانه، مجال برای خلوت گزیدن، تفکر انتقادی و واریسی انگیزه درونی باقی نمی‌گذارد و والد را به واکنش‌های اتوماتیک، شتاب‌زده و سطحی سوق می‌دهد. در چنین شرایط فرساینده‌ای، ساختار اجتماعی حمایت‌گر و نهادهای آموزشی کارآمدی که بتوانند به والدین در جهت ارتقای خودآگاهی و مهارت‌های فرزندپروری یاری رسانند نیز به میزان زیادی غایب هستند. این خلأ ساختاری و بحران‌های پیرامونی سبب می‌شود که (باقری، ۱۴۰۲: ۱۱۲) فشار محیطی به صورت چرخه معیوبی عمل کرده، فرصت‌های حیاتی مکث، تأمل و بازاندیشی را از میان ببرد و والد را در مواجهه با چالش‌های تربیتی روزمره کاملاً بی‌دفاع، خسته، فرسوده و درمانده سازد. یکی از ظریف‌ترین و در عین حال مخرب‌ترین خطاهایی که در مسیر خودشناسی والد رخ می‌دهد، هم‌پوشانی نادرست آن با پدیده ملامت‌گری خود و سرزنش مفرط والدینی است. بسیاری از والدین به محض دستیابی به اندکی از خودآگاهی و کشف خطاهای تربیتی گذشته خویش، به جای تحلیل سازنده و پذیرش عقلانی، در ورطه سرزنش‌های ویرانگر و احساس گناه فلج‌کننده می‌افتند. این خطای شناختی سبب می‌شود که خودشناسی به جای تبدیل شدن به ابزاری برای رشد، التیام و اصلاح رفتار، به عاملی برای تخریب اعتمادبه‌نفس، اضطراب مزمن و احساس کفایت‌ناپذیری تبدیل شود. والد سرزنش‌گر همواره خود را قاضی سخت‌گیری تصور می‌کند که هیچ‌گونه لغزشی را بر نمی‌تابد و در نتیجه این رویکرد افراطی، توان عاطفی خود را برای ارتباط سازنده با کودک از دست می‌دهد. در این میان، تشخیص مرز دقیق میان مسئولیت‌پذیری آگاهانه و خودسرزنش‌گری مخرب امری حیاتی است زیرا (کریمی‌نیا، ۱۴۰۳: ۱۵۶) خودشناسی اصیل مستلزم شفقت به خود، پذیرش انسانیت همراه با ضعف‌های ذاتی و نگاه فرآیندی به رشد است تا والد بتواند با عبور از احساس گناه سمی، خطاهای خود را به فرصتی برای بازسازی رابطه و تعالی اخلاقی مبدل سازد.

## ۸: نتیجه‌گیری

مقاله حاضر با بررسی دقیق نقش خودشناسی والد در شکل‌گیری درونی‌سازی اخلاق و خودکنترلی در کودکان، به این حقیقت بنیادین دست یافت که تربیت اصیل اخلاقی و ارادی فرزندان، فاقد ریشه‌های استوار خواهد بود مگر آنکه در بستر خودآگاهی، شفقت و ثبات درونی مربی جریان

یابد. نتایج تحلیل‌ها نشان داد که والد خودشناس با تسلط بر هیجان‌ها، رها شدن از کمال‌گرایی منفی و تفکیک نیازهای اصیل کودک از فراقنی‌های شخصی، فضایی امن، شفاف‌بخش و استدلالی در خانواده پدید می‌آورد. در چنین فضایی، کودک از اخلاق دگرپیروی و انقیاد مکانیکی عبور کرده و به سوی خودپیروی، وجدان بیدار و عاملیت درونی حرکت می‌کند. همچنین مشخص شد که خودکنترلی در کودکان مهارت آموختنی ساده‌ای نیست، بلکه محصول هم‌تنظیمی عاطفی و مشاهده زیسته صبری، مهارت‌تکانه و مسئولیت‌پذیری تدریجی والدین در مواجهه با تنش‌هاست. با وجود چالش‌های فردی و بافتاری نظیر خستگی مفرط، ناآگاهی و دام خطرناک خودسرزنش‌گری، حرکت آگاهانه به سوی خودشناسی والد، تنها راهکار اصیل برای پیشگیری از نفاق تربیتی و تحقق اخلاق درونی است. در نهایت، تعالی نسل آینده‌گرویده به بازنگری مستمر والدین در درون خویش، پذیرش انسانی خطاهای والدگری با نگاه رشد‌محور و پیوند عمیق میان باور، گفتار و عمل صادقانه است تا از این رهگذر، اراده و وجدان اخلاقی کودکان در فضایی از کرامت انسانی شکوفا گردد.

## منابع

- ۱) احمدی، علی (۱۴۰۱)، *کارکردهای اجرایی و خودتنظیم‌گری در انسان*. تهران: انتشارات سمت، چاپ سوم.
- ۲) افروز، غلامعلی (۱۴۰۱)، *روان‌شناسی رابطه والد و کودک و مبانی تربیت متعالی*. انتشارات دانشگاه تهران، دوره ۱، شماره ۲، جلد ۱، چاپ ششم.
- ۳) اکبری، محمود (۱۴۰۱)، *تربیت عقلانی و رشد داور اخلاقی در کودکان*. تهران: انتشارات سمت، چاپ اول.
- ۴) امانی، مهرداد (۱۴۰۱)، *مرزهای روانی و روابط والد-فرزند*. تهران: انتشارات سمت، چاپ دوم.
- ۵) باقری، علی (۱۴۰۲)، *جامعه‌شناسی خانواده و چالش‌های تربیتی*. قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، دوره ۲، شماره ۱، جلد ۱، چاپ اول.
- ۶) بهرامی، مهدی (۱۳۹۸)، *نظریه‌های یادگیری و الگوهای رفتار انسانی*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ چهارم.
- ۷) جعفری، فاطمه (۱۴۰۰)، *تنظیم هیجان و تحول روانی کودک*. قم: انتشارات دارالحديث، چاپ دوم.
- ۸) حسینی‌زاده، سید علی (۱۴۰۰)، *سیره تربیتی اهل بیت: تربیت عاطفی و اخلاقی*. قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ هفتم.
- ۹) حسینی‌نسب، سید ابراهیم (۱۴۰۰)، *انسجام شخصیتی و اخلاق تربیتی*. قم: انتشارات بوستان کتاب، چاپ دوم.
- ۱۰) رضایی، علی (۱۴۰۰)، *هیجان‌شناسی و هوش هیجانی در خانواده*. تهران: انتشارات قطره، چاپ سوم.
- ۱۱) رضایی، مریم (۱۴۰۲)، *الگوپذیری و مهارت‌های خودکنترلی در کودکان*. انتشارات آوای منیر، دوره ۲، شماره ۳، جلد ۱، چاپ اول.
- ۱۲) سلیمی، محمد (۱۴۰۲)، *کرامت انسانی و اصول تربیت اخلاقی*. تهران: انتشارات سمت، چاپ اول.
- ۱۳) شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۹)، *روان‌شناسی تعامل والد و کودک*. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ چهارم.
- ۱۴) شفیع‌مقدم، حامد (۱۳۹۹)، *مبانی خودشناسی و سلامت روان‌شناختی*. قم: انتشارات بوستان کتاب، چاپ پنجم.
- ۱۵) صادقی، رضا (۱۴۰۱)، *روان‌شناسی وجدان و تحول اخلاقی در کودکان*. انتشارات آوای منیر، دوره ۱، شماره ۳، جلد ۱، چاپ دوم، سال انتشار ۱۴۰۱.
- ۱۶) صالحی، منصوره (۱۴۰۲)، *کمال‌گرایی در خانواده و راهکارهای رهایی از آن*. قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ اول.

- ۱۷) طاهری، پروانه (۱۴۰۱)، *ترمیم روابط آسیب‌دیده در خانواده*. تهران: انتشارات قطره، چاپ دوم.
- ۱۸) طاهری، محمد (۱۴۰۱)، *رفتارشناسی و کنترل هیجان در تربیت فرزند*. انتشارات سمت، دوره ۱، شماره ۴، جلد ۱، چاپ دوم.
- ۱۹) علوی‌مقدم، محمد (۱۴۰۱)، *رشد اراده و مسئولیت‌پذیری در کودکان*. انتشارات سمت، دوره ۱، شماره ۲، جلد ۱، چاپ سوم.
- ۲۰) قاسمی، رضا (۱۴۰۱)، *موانع روان‌شناختی خودشناسی و رشد اخلاقی*. انتشارات سمت، دوره ۱، شماره ۳، جلد ۱، چاپ دوم.
- ۲۱) کریمی، علی (۱۴۰۱)، *تنظیم هیجان و سلامت روان در خانواده*. انتشارات جنگل، دوره ۱، شماره ۲، جلد ۱، چاپ سوم.
- ۲۲) کریمی، یوسف (۱۴۰۰)، *روان‌شناسی شخصیت*. تهران: نشر ارسباران، چاپ دوازدهم.
- ۲۳) کریمی‌مقدم، حسن (۱۴۰۱)، *طرحواره‌درمانی و ریشه‌یابی الگوهای رفتاری*. قم: انتشارات بوستان کتاب، چاپ چهارم.
- ۲۴) کریمی‌نیا، محمد (۱۴۰۳)، *شفقت به خود و سلامت روان والدین در تربیت*. انتشارات آوای منیر، دوره ۱، شماره ۱، جلد ۱، چاپ اول.
- ۲۵) مرادی، زهرا (۱۴۰۲)، *خودشناسی و تربیت عاطفی در خانواده*. انتشارات جنگل، دوره ۲، شماره ۱، جلد ۱، چاپ اول.
- ۲۶) مطهری، مرتضی (۱۳۹۷)، *تعلیم و تربیت در اسلام*. تهران: انتشارات صدرا، چاپ هفتم.
- ۲۷) مظاهری، محمدرضا (۱۳۹۹)، *روان‌شناسی دلبستگی و الگوپذیری اخلاقی در خانواده*. انتشارات سمت، دوره ۲، شماره ۴، جلد ۱، چاپ سوم.
- ۲۸) موسوی، زهرا (۱۴۰۰)، *روان‌شناسی رشد و تحول خویشتن در کودکان*. قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ دوم.
- ۲۹) موسوی، فاطمه (۱۴۰۲)، *تاب‌آوری و مهارت‌های خودتنظیم‌گری در کودکان*. انتشارات آوای منیر، دوره ۲، شماره ۱، جلد ۱، چاپ اول.
- ۳۰) موسوی‌نژاد، سید مهدی (۱۴۰۰)، *اخلاق در والدگری و مهارت‌های ارتباطی*. قم: انتشارات بوستان کتاب، چاپ سوم.
- ۳۱) نظری، حامد (۱۴۰۲)، *عاملیت اخلاقی و خودکنترلی در پرتو تربیت اسلامی*. انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، دوره ۲، شماره ۱، جلد ۱، چاپ اول.