



مطلع عشق

امام رضا<sup>(ع)</sup> فرموده‌اند:

اوقات روز شما ۴ بخش باشد؛ بخشی برای تأمین معاش، بخشی برای عبادت، بخشی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد، بخشی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید و از مسرت و شادی ساعات تفریح نبرو و بگیری. (بحار الانوار، ص ۳۲۱)

## ایستادن در میانه ۲ جبهه متفاوت

قاطعیت و حمایتگری و پشتیبان بودن دو جبهه متفاوت اما پیوسته به هم هستند، این که همیشه قاطع باشید یا همیشه حمایتگر، اصلاً روش مناسبی برای تربیت نیست. قاطعیت و حمایتگر بودن در یک راستا هستند و بی گمان تعیین میزان در جاتی از قاطعیت همراه با حمایت، برای ارتباط درست با کودک نه تنها ضروری، بلکه از اهمیت بالایی برخوردار است، به طوری که سالم‌ترین و موفق‌ترین فرزندان حاصل تربیت والدین قاطع حمایتگر هستند. کودکان پرورش یافته با این سبک تربیتی، اغلب اعتماد به نفس بالایی دارند، آنها ضمن تأمین نیازهای عاطفی خود، یاد می‌گیرند باید برخی از خواسته‌ها و تمایلاتشان را بنا بر دلایلی به تأخیر بیندازند و سپس در شرایط و زمان مقتضی با توجه به قدرت منطق و استدلال برای تأمین نیازهایشان گام بردارند. آنها معمولاً در کنار حمایتی که از والدین خود دریافت می‌کنند به خوبی نیز متوجه این مهم هستند که قاطعیت پدر و مادرشان هرگز به معنای فقدان محبت و نادیده گرفتن آنها نیست، بلکه این شیوه رفتار آنان را روشی برای آزادی اراده، تفکر و انضباط خود تعریف می‌کنند. آنان دقیقاً می‌دانند وقتی پدر و مادرشان از اقتدار خود به عنوان والدین استفاده می‌کنند مثلاً آنها را از انجام کاری منع می‌کنند یا انتظاراتی از آنها دارند و... بی تردید حتماً دلیل موجه و منطقی برای توضیح رفتارها و خواسته‌های خود دارند. از سوی دیگر، والدین قاطع حمایتگر، رابطه کلامی گرمی با فرزندان خود دارند، آرام‌ولی محکم صحبت می‌کنند، اهل تبادل نظر هستند و درباره مسائل مختلف با فرزندان‌شان گفت‌وگو می‌کنند و در تصمیم‌گیری‌های مربوط به خانواده و حتی گاهی شخصی با فرزندان‌شان مشورت می‌نمایند. این گونه والدین به فرزندان خود کمک می‌کنند تا در مواجهه با هر مسأله‌ای تمامی جوانب آن را بسنجند و با شناخت دقیق تری از موضوع، تصمیم و اقدام به عمل کنند، آنها از این که فرزندان‌شان آگاهانه رفتار کنند احساس خشنودی و رضایت می‌کنند.

## والدین هماهنگ

به نظر روان‌شناسان، والدین باید در انتخاب نوع روش تربیتی خود هماهنگ و همسو باشند و هر دو از الگوی واحد و هماهنگی برای این امر استفاده کنند. این که والدی سبک تربیتی خود را قاطعانه انتخاب کند و والد دیگر سبک تربیتی مستبدانه یا سهل گیرانه داشته باشد، در نهایت نتیجه مساعدی به همراه نخواهد داشت. لازمه موفقیت در تربیت قاطعانه، پذیرش و هماهنگی والدین در این سبک تربیتی است. والدینی که با اقتدار و قاطعیت با فرزندان‌شان رفتار می‌کنند در عین دادن استقلال و آزادی عمل به فرزندان خود، به خوبی مراقب و محافظ آنها هستند و به راحتی نیز آنها را کنترل می‌کنند. اغلب این گونه از والدین به فرزندان خود تفهیم می‌کنند قاطعیت و جدی بودن آنها هرگز به معنای تحکم، اعمال زور و ترس نیست، بلکه به معنای مدیریت، کنترل و یادگیری رعایت نظم و انضباط است.

## همدلی به جای ترحم

بسیاری از والدین نسبت به فرزندان خود احساس دلسوزی و ترحم دارند. اغلب با مشاهده کوچک‌ترین ناراحتی فرزند خود کوتاه می‌آیند یا در برابر اصرارهای بی‌امان کودک انعطاف‌پذیری نشان می‌دهند و... متأسفانه این گروه از والدین نمی‌دانند بر حذر کردن کودک از پذیرش مسؤولیت و از همه مهم‌تر ترحم نابجا و حمایت بیش از حد از کودک، روش تربیتی مخربی است که نه تنها باعث گرفتاری کودک در مصائب می‌شود بلکه تلویحاً نیز به او تلقین می‌کند آنقدر ضعیف و ناتوان است که نمی‌تواند از عهده مشکلاتش برآید یا این که دیگران همیشه کنار او هستند و باید برای آسایش و آرامش او تلاش کنند. حمایت و پشتیبانی افراطی والدین عاقبتی جز ناکامی کودک ندارد. کودکی که با ترحم، عدم قاطعیت و عدم پذیرش مسؤولیت تربیت شده باشد به مرور زمان نه تنها توانایی بالقوه‌اش را برای کنترل و مستقل شدن از دست می‌دهد، بلکه با تقویت مکرر نقاط ضعف خود، ناکامی و سرخوردگی‌اش تشدید می‌شود. یادتان باشد والدین قاطع به جای ترحم با فرزندان‌شان همدلی می‌کنند و به آنها در کلام و عمل نشان می‌دهند آگاه به شرایط آنها هستند و کاملاً درک‌شان می‌کنند و برای حل مسائل‌شان نیز از تلاش لازمه دریغ نمی‌کنند، همدلی روشی است که باعث تقویت قدرت و توانایی‌هایی ذهنی و رفتاری کودک می‌شود.

## تربیت کودک در میانه مهربانی و سختگیری

# حمایتگر باشید؛ اما قاطع

نسرین صفری / روان‌شناس بالینی



**قاطعیت کلام و رفتار والدین از جمله اصول مهم و کاربردی در تربیت کودک به شمار می‌آید. چه بسا همان گونه که تشویق و تحسین برای ایجاد انگیزه و اشتیاق به انجام اعمال مطلوب و رعایت امور پسندیده ضرورت دارد، وجود قاطعیت نیز برای اعمال نفوذ در کودک لازم است. قاطعیتی که گاه همراه با ملامت و هشدار است و گاه با هدف ممانعت جدی از انجام رفتارهای نامطلوب و نهی از انجام امور ناپسند می‌تواند توأم با تنبیه نیز باشد.**

## اول به کودک آگاهی دهید

از نظر برخی روان‌شناسان، تربیت به نوعی تحمیل الزامات، قوانین و قیودی است که اغلب کودک فراری از آنهاست، اما در صورت پذیرش آنها از جانب کودک، نقش به‌سزایی در رشد شخصیت او دارد. معمولاً کودکان تحت تأثیر خواسته‌ها و انتظارات نابجا و موقت قرار می‌گیرند و از همه مهم‌تر گاهی اوقات در برابر برآوردن خواسته‌هایی اصرار می‌ورزند که اغلب بدون آینده‌نگری یا آگاهی از عواقب تسلیم شدن به آن خواسته‌هاست؛ اگر کودک در اجابت این گونه از خواسته‌های خود، مقاومتی احساس نکند، متوقع شده و همواره در صدد برآوردن خواسته‌ها و تمایلات بجا و نابجای خود خواهد بود، اما اگر والدین با قاطعیت در برابر خواسته‌ها و اعمال ناپسند کودک بایستند و اجازه عملی خلاف را به او ندهند بی‌تردید این احساس در کودک به وجود می‌آید که فردی رها شده به حال خود نیست و باید برای برآوردن نیازهایش متوسل به تدابیر مشخص و قابل تأییدی از جانب والدینش شود و این عامل مقدمه‌ای برای شروع تفکر و آگاهی کودک است، به این ترتیب کودک یاد می‌گیرد پیش از انجام هر کاری، درباره تدابیر حصول و عواقب مثبت و منفی آن بیندیشد و طبق قوانین و اصول خانوادگی و اجتماعی رفتار و کلام کند.