



مطلع عشق

امام صادق علیه السلام فرموده است:
هر کس از ترس فقر ازدواج نکند نسبت به لطف خداوند بدگمان شده است.
(من لا یحضره الفقیه، ج. ۳، ص. ۲۵۱)

عمده موانع ازدواج، موانع فرهنگی است؛ عادت‌ها، تفاخرها، چشم و هم‌چشمی‌ها، تجمل‌طلبی‌ها، این‌ها است که نمی‌گذارند آن کاری که باید انجام گیرد، صورت پذیرد، اساس ازدواج در اسلام بر سادگی است.
منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای Khamenei.ir

چگونه انتقاد سازنده را به نوجوانان بیاموزیم

دست به «نقد»

نسرین صفری | روان‌شناس بالینی

انتقاد از جمله مسائلی است که باید در اصول تربیتی کودک مورد توجه قرار گیرد، اما متأسفانه اغلب والدین از اهمیت فراگیری این مهارت در بهبود و پیشرفت شرایط زندگی حال و آینده نوجوان و از همه مهم‌تر در ارتقای ارتباط خود با فرزندان ناآگاه هستند. بسیاری از والدین به اشتباه گمان می‌کنند انتقاد کردن به معنای بیان ویژگی‌های منفی یا بدنام کردن اطرافیان است، در حالی که انتقاد به معنای جدا کردن خوبی‌ها از بدی‌هاست و اگر به درستی انجام شود بسیار تأثیر گذار بوده و باعث افزایش شناخت و خودآگاهی می‌شود. از آنجا که والدین اولین منبع انتقاد هستند به جرات می‌توان گفت آشنایی والدین با اصول انتقاد و از همه مهم‌تر اعمال آن‌ها در ارتباط با فرزندان، خود زمینه‌ای است که فرزندان نیز می‌توانند با انتقاد درست و اصول آن آشنا شوند. با توجه به اهمیت این مساله، در ادامه به آموزش مهم‌ترین مهارت‌ها در این زمینه می‌پردازیم.

الگوی خوبی باشید

هر جمله و عبارتی را به زبان نیاورید، یادتان باشد رفتار نوجوان آینه‌ای از رفتار شماست؛ به یقین بپذیرید وقتی شما شکسته شدن یک لیوان را دست و پا چلفتی بودن فرد مقابل معنا و تعریف می‌کنید، هرگز انتظار نداشته باشید نوجوان شما هنگام مشاهده چنین صحنه‌ای، این اتفاق را یک تصادف و احتمال تعریف کند و علت آن را به عوامل بیرونی چون لیز بودن لیوان و... نسبت دهد.

والدین اولین الگوهای سرمشق‌گیری و آموزشی نوجوانان هستند، پس بهتر است بیش از همه، والدین مراقب رفتار و کلام شان باشند. مثلاً هنگام خشم و عصبانیت، مدیریت هیجان داشته باشید، دیگری را سریعاً قضاوت نکنید، با مشاهده یک رفتار نامطلوب، کل شخصیت و منش او را زیر سوال نبرید و از همه مهم‌تر در توصیف رفتار ناموجه آن فرد یا هنگام ابراز احساسات و تخلیه هیجان منفی خود،

درست انتقاد کنید

در این شیوه صحیح انتقاد، شما صراحتاً رفتار پسر و صدا بودن علی شکایت می‌کنید. به جای بیان جمله «الناز، تو درس نخون و تنبلی، آخر سر هیچی نمی‌شی...» بهتر است بگویید: «الناز، احساس می‌کنم میل و رغبتی به درس خواندن نداری، من انتظار دارم بیشتر تلاش کنی و به فکر آینده‌ات باشی» «سارا تو چقدر بی‌نظم و شلخته‌ای، این چه اتاقیه؟! اگر شکایت و اعتراض کوبیده خود را این چنین بیان کنی «سارا دقت کردی چقدر اتاق‌ت نامرتبه، کی تمیزش می‌کنی؟!» بی‌تردید متوجه پیامدهای مثبت و متفاوت آن خواهید شد.

در عمل و رفتار به نوجوان آموزش دهید هنگام انتقاد، به جای تخطئه کردن شخصیت فرد مقابل، رفتار نامطلوب وی را مورد توجه قرار دهد، اتفاقی را که رخ داده توصیف کند، احساسی را که تجربه کرده توضیح دهد یا کاری را که متمایل به انجام آن است، شرح دهد. برای روشن تر شدن موضوع به مثال‌های زیر توجه کنید:

«علی، امروز چت شده، چرا مثل دیوانه‌ها داد و بیداد می‌کنی، مثل آدم بگو چته؟»
به دلیل مورد خطاب قرار دادن شخصیت علی، این شیوه انتقاد، اشتباه است بهتر است بگویید: «علی امروز خیلی سر و صدامی کنی، داد می‌زنی و این رفتار ت منو آزار می‌ده...»

ارکان انتقاد سازنده

انتقاد همیشه سازنده نیست، بخصوص اگر نابجا باشد یا در زمانی معقول، بیان نشود، از سوی دیگر انتقاد درست، موثر، قابل پذیرش همیشه باید همراه با ارائه راهکار باشد. بنابراین به نوجوان تان یاد دهید درست و بجا انتقاد کند. به او بگویید و در عمل نیز نشان دهید پیش از بیان انتقاد، به زمان و مکان و از همه مهم‌تر شرایط روحی و زندگی فرد مقابل توجه کند. مثلاً اگر در جمعی، نوجوان تان هنگام صحبت، مشغول آدامس جویدن است و شما قصد نهی کردن این عمل او را دارید، بهتر است این کار را در جمع انجام ندهید، نوجوان تان را به کناری دعوت کنید و به او بگویید: خیلی خوب و مودب صحبت می‌کنی و این مایه افتخار من است، اما احساس می‌کنم آدامس در دهان نداشته باشی، با تسلط بیشتری گفت‌وگو خواهی کرد یا هنگام خشم و عصبانیت، به جای انتقاد، با او همراه شوید و احساسات لحظه‌ای او را پذیرش کنید سپس در فرصتی مناسب، با شواهدی مبرهن به او توضیح دهید: «متوجه شدت ناراحتی و غمگینی‌ات بودم اما به نظرم اگر کمی مسلط بر خودت بودی، تند تند صحبت نمی‌کردی، فریاد نمی‌زدی و... سریع‌تر به نتیجه می‌رسیدی». با این روش نه تنها نوجوان تان متوجه می‌شود چگونه حس همدلی و همراهی زمینه‌ساز پذیرش انتقاد سازنده است بلکه او متقاعد می‌شود انتقاد را باید در زمان و مکانی مناسب که اثر بخشی قابل ملاحظه‌ای دارد، بیان کند.

انتقاد می‌کنی چون...

اهمیت انتقاد کردن را به نوجوان توضیح دهید؛ به صراحت و روشنی کلام به او بگویید هنگام انتقاد، هرگز به دنبال توبیخ، سرزنش، تنبیه، شرم‌ندگی، تمسخر، تخریب یا تحقیر و کوچک انگاشتن شخصیت فرد مقابل نیستیم بلکه هدف صراحت بیان خواسته‌ها و انتظارات و از همه مهم‌تر اصلاح رفتار معیوبی است که باعث آزار ورنجش است. به نوجوان این نکته مهم را تفهیم کنید که انتقاد کردن در هر زمان و مکانی شایسته نیست و لزوماً این روش زمانی باید به عنوان آخرین راهکار، انتخاب و مورد استفاده قرار گیرد که پیش از آن، دیگر راهبردهای موثر مورد توجه بوده و اثر بخش نبوده آنها نیز امتحان و بررسی شده باشد.

آموزش تکنیک درست انتقاد

بالا بردن احساس ارزشمندی، تعلق خاطر و اعتماد به نفس زمینه‌ساز انتقاد از دیگری و پذیرش آن است، بنابراین بهتر است پیش از بیان هر انتقادی، ابتدا ویژگی‌های مثبت فرد مقابل را بیان کنید. یادتان باشد قرار دادن جمله انتقادی بین دو جمله مثبت، اثربخشی آن را زیاد می‌کند. چگونگی استفاده از این تکنیک با مثال زیر بسیار واضح و روشن است: «پسر من تو در درس خواندن بسیار کوشا و منظم هستی ولی روشی که استفاده می‌کنی با توجه به وضعیت درسی‌ات، خیلی موثر نیست، از آنجا که خیلی توانمند و مدبری بهتره تغییر روش بدی.»

اهمیت استفاده از جملات درست

بیان جمله مناسب در پذیرش یا عدم پذیرش انتقاد موثر است. بنابراین در هر انتقادی باید به کلمات و قواعد دستوری که در بیان جملات تان استفاده می‌کنید توجه ویژه‌ای داشته باشید. بدانید به نوجوان تان نیز آموزش دهید هنگام انتقاد، به جای استفاده از جملات با فاعل «تو» از فاعل «من» استفاده کند. استفاده از این تکنیک باعث می‌شود فرد مورد انتقاد قرار گرفته کمتر دچار تنش و احساسات منفی شود مثلاً به جای گفتن این که: «تو وقتی با دوستانت به تفریح می‌روی، همیشه دیر به خانه می‌آیی!» بهتر است بگویید: «من از این که دیر به خانه می‌آیی بسیار ناراحت می‌شوم.»

