باران

امیر المؤمنین علی(ع) فرموده‌اند:
آنها (زنان) نزد شما امانت‌های خدا هستند ، آزارشان نرسانید و بر آنها سخت نگیرید.
(مستدرک جلد ۲ ص ۵۵۱)

مطلع عشق



تلاش متقابل امام علی(ع) برای تأمین آسایش همسرش (حضرت فاطمه(س)) افزون بر یاری رساندن به وی در انجام دادن کارهای خانه، در خطاب های محترمانه، اهدای هدیه، نگاه های محبت آمیز، جملات تشکرآمیز و اظهار رضایت های متعدد به وفور دیده می شود.
منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله خامنه‌ای Khamenei.ir

نکات مهم تربیتی که والدین باید از آن آگاه باشند

کودک بغلی تربیت کنید!



نسرین صفری/روان‌شناس بالینی

در جریان تربیت فرزند، معمولا والدین از هیچ تلاشی دریغ نمی کنند واغلب در این خصوص نیز به‌دنبال شناخت و کاربست بهترین‌ها هستند. اما متاسفانه گاهی به‌دلیل ناآگاهی و شناخت صحیح یا تحت تاثیر اصول تربیتی دیگران، روشی را پیش می گیرند که در نهایت متوجه می‌شوند نه تنها موفق به تربیت آرمانی نشده‌اند بلکه شخصیت فردی و اجتماعی فرزندان‌شان را دچار نقص و ضعف‌های فراوانی کرده‌اند. در ادامه این یادداشت به برخی از مهم‌ترین نکات تربیتی که آگاهی از آنها برای والدین واجب و مواجهه با بسیاری از مسائل تربیتی را آسان می کند، اشاره می کنیم.

کودک طلبکار تربیت نکنید

افراط در برآوردن نیازهای کودکان گرچه شاید در ظاهر معنای مثبتی دارد و اغلب فداکاری، محبت، از خودگذشتگی، وظیفه‌شناسی، استعدادیابی، ابزار تشویق کودک و... ترجمه می‌شود اما متاسفانه در بسیاری از اوقات بذر زیاده‌خواهی و پرتوقعی یا به عبارت بهتر غیرواقع‌بینی را در ذهن کودک می کارد.

وقتی اصرار داریم کودک سه چهار ساله ما به گونه‌ای لباس بپوشد، تفریح کند، غذا بخورد که گویی انگاری یک شاهزاده است چطور می توانیم انتظار داشته باشیم در نوجوانی و جوانی دست از آموزه‌های کودکی و بلندپروازی‌هایش بردارد و واقعیت را آن گونه که هست ببیند، تجربه و تحلیل کند و تصمیم بگیرد. به‌راستی مقصر اصلی این ماجرا کیست؟ پدر و مادر یا نوجوان؟! بی‌تردید برای یافتن جواب این پرسش، باید ریشه را جست‌وجو کرد، باید دید والدین چه بذری پاشیده اند که اکنون مجبور به درو کردن آن هستند. این که والدین دوست دارند بهترین‌ها را نصیب فرزندان خود کنند درست، اما اگر این بهترین‌ها که بیشتر رنگ خیال و بلندپروازی دارد سیر تصاعدی به خود بگیرد چه؟ با بزرگ‌تر شدن کودک اسباب بازی‌ها، دلمشغولی‌ها، خواسته‌های او نیز ایده‌آل‌تر و گران‌تر می‌شود و بی شک اینجا همان نقطه تلنگری است که والدین متوجه می‌شوند دیگر نمی‌توانند همپای بلندپروازی‌های کودکی که اکنون نوجوان شده است، حرکت کنند و باز اینجا همان نقطه شروع بسیاری از تلاطمات رفتاری و اخلاقی است؛ داستانی که پدر و مادر خود آغازگر آن بوده اند و حالا چون قادر به اجابت نیستند در ادامه داستان مانده‌اند.

روان‌شناسان برای مواجهه با این مساله به والدین پیشنهاد می‌دهند از همان دوران کودکی با فرزندشان رفتار میانه و معتدلی داشته باشند و از همه مهم‌تر هرگز کودک را قربانی راحت طلبی خود نکنند یعنی به‌خاطر محبت دادن، جلب توجه، گریه نیفتادن، آرام کردن کودک و... همه خواسته‌های کودک را برآورده نکنند.

متخصصان معتقدند بهترین روش تربیتی برای اجابت نیازهای کودک این است که والدین بین درخواست کودک و تامین آن، فاصله زمانی بیندازند تا کودک هم معنای تعویق و صبر کردن را بیاموزد و هم بپذیرد به محض درخواست چیزی، امکان اجابت مطالبه‌اش بدون فوت وقت امکان‌پذیر نیست.

آموزش مهارت‌های زندگی

فراگیری مهارت‌های زندگی نقش مهمی در کنترل و مدیریت بحران‌ها و پیشبرد اهداف دارد که در این راستا اصل مذاکره با زندگی (چیزی گرفتن و چیزی را دادن) یکی از مهم‌ترین‌های مهارت‌های زندگی است که اغلب به دلیل کاربرد فراوان آن، فقط در دنیای بزرگسالی متوجه اهمیت آن می‌شویم. با توجه به این اصل، ما با حسابگری دقیق دست به انتخاب می‌زنیم؛ مثلا اگر قرار است دانشگاه برویم، تفریحات خود را محدود می کنیم یا اگر نیاز مالی داریم ترجیح می‌دهیم در شغلی که شاید علاقه‌مند به فعالیت در آن زمینه هم نیستیم، مشغول به کار شویم یا اگر به فکر برگزاری مهمانی بزرگی هستیم، حساب کتاب می کنیم تا بدانیم مهمانی را کی و کجا برگزار کنیم و...

بسیاری از کودکان به‌دلیل محبت یا انتظارات غیرواقع‌بینانه والدین‌شان، تا رسیدن به دوران نوجوانی هرگز متوجه اثرات آشکار یا خاموش این اصل در زندگی‌شان نمی‌شوند؛ این در حالی است که اگر والدین فرزندشان را از کودکی با اصل مذاکره آشنا کنند و فنون استفاده از آن را به او بیاموزند، می‌توانند سعادت زندگی فرزندشان را در بزرگسالی یعنی هنگام مواجهه با چالش‌های ناگریز زندگی تضمین کنند؛ استفاده بهینه، بجا و به‌وقت از این مهارت نقش بسزایی در توان مواجهه با مسائل، انتخاب درست و کفایت عمل دارد.

آموزش این اصل به کودک یاد می‌دهد بر خورد صفر و صدی با دنیا و واقعیت‌های درون آن محال است یعنی اغلب اوقات در زندگی این‌طور نیست که همه تکه‌های پازل کنار هم به‌طور مرتب و منظم قرار بگیرند. به عبارت دیگر نمی‌توان همه چیز را با هم داشت و باید برای به‌دست آوردن چیزی، چیزهایی را از دست داد. مثلا اگر قرار است کودک صاحب اسباب‌بازی گران‌قیمتی شود باید پس انداز کردن و چشم‌پوشی کردن از دیگر نیازهای مادی خودش را بپذیرد. همان‌طور که گفته شد مذاکره کردن با زندگی را از همان عنفوان کودکی، به فرزند خود آموزش دهید، به این منظور بهتر است موقعیت‌های چالش‌برانگیزی ایجاد کنید که نیازمند گفت‌وگوی درونی و تصمیم‌گیری است، آن‌گاه اجازه دهید کودک خود به تنهایی، موضوع را حل و فصل کند، تصمیم بگیرد و نتیجه آن را هم ببیند. برای روشن شدن موضوع مثالی می‌زنیم. فرض کنید قرار است آخر هفته خود را به کودک‌تان اختصاص دهید. هنگام برنامه‌ریزی برای آن روز، از همان ابتدا با کودک قرار بگذارید که اجازه دارد فقط یک جا را برای تفریح انتخاب کند، یا شهربازی یا رفتن به خانه مادربزرگ؛ همین «یا»های به ظاهر کوچک و بی‌اهمیت، چالشی بزرگ برای ذهن کودک است که به او حق انتخاب و مسؤولیت انتخاب را محول می کند. کودک با پذیرش همین مسؤولیت‌های جزئی و مشاهده اثرات انتخاب خود می‌تواند مهارت‌های مختلف زندگی را بیاموزد و توانایی‌های خود را در مواجهه با شرایط پهنجار و بحرانی زندگی محک بزند.

اجازه ندهید کودک شما را دیگران تربیت کنند!

اگر به‌خاطر حرف دیگران و توصیه‌های دلسوزانه‌شان که دائما در گوش‌تان زمزمه می کنند: «یادت باشه زیاد در آغوشت نگیری، بچه بغلی میشه و اذیت میشی» به‌رغم میل باطنی، کودک‌تان را از آغوش گرم مادرانه محروم می کنید و برای فرار از خودسرزنش گری یا احساس گناه، خودتان را نیز مجاب می کنید که چون مادر خوبی هستید پس باید حتما به تجارب دیگر مادران دل بسپارید و بپذیرید به صلاح است کودک‌تان بغلی نشود یا حتی اگر به‌خاطر تحت فشار بودن، طعنه و کنایه‌های اطرافیان مجبور می‌شوید به‌رغم ناراحتی خود یا فرزندتان، او را از پوشک بگیرید، به مهمانی ببرید یا او را دعوا و تنبیه کنید یا این که حتی گرچه به یقین می‌دانید رفع نیازی از فرزندتان در اولویت است، اما به این دلیل که در صورت اجابت آن، از سوی دیگران مورد انتقاد قرار می گیرید (این که این کاری که انجام دادی خوب است/بد است؛ این مدلی کودک را بدعادت می کنی؛ این‌طوری خودتو اذیت نکن بعدا پشیمون میشی، چقدر برای بچه وقت میذاری و...) در مورد درستی رفتار و شیوه تربیت خود دچار شک و تردید می‌شوید. متاسفانه باید بگوییم شما تربیت کودک‌تان را به دست همه جز خود سپرده‌اید!

در امر تربیت به شما توصیه می کنیم تا آنجا که مصلحت است از دانش و تجارب مفید دیگران استفاده کنید، اما هرگز اجازه ندهید اختیارتام تربیت کودک‌تان به دست کسی بیفتد. یادتان باشد درگیر شدن در تناقضات مختلف تربیتی باعث سردرگمی شما در امر تربیت و دوگانه شدن فرزندتان در آموزش می‌شود.