



به داشته‌های خود بها بدھیم

مرغ همسایه فقط یک مرغ است، نه غاز!

فاطمه زندی

«این فکر مانند خوره به جانش افتاده بود؛ «خوش به حال خانم همسایه، اکثر اوقات غذای فست‌فودی می‌خورد، چقدر خوشبختند اما ما به خاطر وضع مالی مجبوریم فقط غذای خونگی بخوریم.» احساس بدبختی می‌کرد و آرام و قرار نداشت تا اینکه یک روز با نشینیدن خبری یکه خورد؛ خبیر طلاق خانم همسایه!»

این قصه بسیاری از آدم‌هایی است که مرغ همسایه را نه تنها یک غاز بلکه گاهی گاو یا گوسفندی می‌بینند، نوعی نگاه افراطی و غیرواقعی به داشته‌های دیگران مقایسه می‌کند و در عین حال فیلتر ذهنی نسبت به داشته‌های خود که با رسوخ در روح و جان آدمی، انسان را به سمت پر تگاهی پیش می‌برد که دائماً تمام ابعاد زندگی خود را با یادداشتن داشته‌های ظاهری دیگران مقایسه می‌کند و در این قیاس‌داری، این‌های خود را تحقیر می‌کند و گاهی نادیده می‌گیرد و در عین حال همان چیز و هر چیز دیگری را نزد دیگران برتر و بالاتر تصور می‌کند. در واقع این افراد در مقام مقایسه با رویکردی غیرمنطقی و غیرواقعی داشته‌ها و نداشته‌ها را فقط در دو طبقه کاملاً سفید یا کاملاً سیاه تقسیم‌بندی می‌کنند و در این تقسیم‌بندی همواره خود را در طبقه سیاه دهن خود جای می‌دهند. خودکم‌بینی، عدم خودباوری و فقط باور داشتن دیگران یکی دیگر از میوه‌های سمی این نوع نگاه است که در انسان به بار می‌نشیند و سبب منف شدن استعدادها و سرخوردگی او می‌شود. از طرفی این نگاه اغراق آمیز نوعی ناراضی‌تبی از اطرافیانمان را در ما شکل می‌دهد که به تدریج به مبدا به یک عادت رفتاری می‌شود. در واقع با باهانه جویی‌های مختلف در برابر خوبی‌ها و مهارت‌های اطرافیانمان ناپینان شده و تنها عیب و کاستی‌های آنان و داشته‌های دیگران را مانند پتک بر سر نشان می‌گوئیم که این خود سبب سرد روح و روان و رنجش اطرافیان و در عین حال فرسایش روح و جنگ خاموش

این بیماری خاموش در انسان، گاهی در گستره وسیع‌تری

سبک تربیت

سیده محبوبه ساداتی

تربیت صحیح و کامل فرزندان یک خانواده قبل از هر چیز به عقل و درایت، انصاف و عدالت احتیاج دارد. در جهان امروز صاحب‌نظران و اندیشمندان این حوزه اساسی، تربیت آراه تشویق را بهترین و مؤثرترین نوع تربیت می‌دانند. مهربانی که با این سبک، کودکان را به تحبیب‌دانش و انجام کارهای نیک وادار کنند، کارشان موفقیت‌آمیز خواهد بود. خشونت و تندی می‌تواند برای مدتی کودکان را به انجام وظایف وادار کند اما هیچ‌گاه نمی‌تواند از آنها افرادی با شخصیت و بزرگ‌سازد. شیوه‌ها و سبک‌های فرزندپروری به مجموعه رفتارها، روش‌ها و گفتارهای والدین که نسبت به فرزندان خودا اعمال می‌کنند گفته می‌شود. در این نوشتار مروری بر سبک‌های مختلف فرزندپروری متناسب باانواع خانواده‌ها داریم.

خانواده‌های اسپر

والدین خانواده‌های سهل گیر هیچ گونه کنترلی بر کودکان خود نداشته و به همه خواسته‌های کودک چه معقول و چه نامعقول تن می‌دهند. مهرورزی این والدین در حد متوسطی قرار دارد.والدین سهل‌گیر خیلی کم به کودکان خوداطلاعات یا توضیحات درست می‌دهند و معمولاً از لاله‌دلایل و گفتگو با کودک خودداری می‌کنند.

در عین حال والدین سهل گیر خودخواه و خودمختار بوده و از طریق دریغ کردن محبت خودبه کودک،او را تنبیه می‌کنند. در این خانواده در مجموع والدین الگو و مرجع مناسبی جهت رشد و پرورش کودک نیستند. کودک در خانواده‌های سهل‌گیر دارای ویژگی‌های خاصی هستند.این کودکان اغلب به والدین خوداحترام نمی‌گذارند و دچار گزندهای آسیب‌های اجتماعی می‌شوند

خود را به‌نمایش می‌گذارد و تا مرز خطرناک تحقیر کشور، مردم، فرهنگ و آیین پیش می‌رود.فرض کنید خبری مبنی بر اینکه «در ژاپن هر کس زباله‌ای بر زمین بریزد جریمه و باو بر خوردمی‌شود» بشنود،بمطور حتم،با تعابیر تحسین‌برانگیز برخی مانند «در ژاپن به نظافت اهمیت زیادی می‌دهند» رویه‌رو می‌شود اما اگر کشور ایران را جایگزین کلمه ژاپن در خبر بالا کنید تحلیل همان افراد ۱۸۰ درجه تغییر می‌کند و تعابیری منفی مانند «در ایران خفقان موج می‌زند» به کار می‌برند. اینگونه افراد با نگاهی اغراق آمیز و دور از واقعیت، هر آنچه را در نقطه دیگر به جز کشور خود اتقاق بیفتند برتر و هر گونه افتخار کشور خود را کوچک و ناچیز می‌شمارند و در نهایت با کتابچه‌هایی مانند «پس از این همه سال هنر کردند» درصدد تحقیر آن برمی‌آیند.

مرز خطرناک اینگونه نگاه و تعبیرهای منفی نسبت به ملیت خود، فرارگری شدن آن در جامعه است؛ در اینصورت علاوه بر ایجاد سایه سنگین یأس، خودباختگی و سرکوب استعدادها و عزت نفس جمعی در جامعه، ممکن است در بلندمدت نیز منجر به شکل‌گیری فرآیند مارپیچ سکوت‌شود. هنگامی که افکار عمومی یک جامعه در مورد مسئله و موضوع مهمی از جامعه، نگاه غاز بودن مرغ همسایه را به خود گیرد، سکوت تعداد در اقلیت هستند و به‌خاطر فرار از طعن و تمسخر احتمالی سکوت می‌کنند. نمونه بارز آن نگاه غلطی است که در کشورمان نسبت به کالاهای ایرانی حاکم شده است تا حدی که خرید کالای خارجی حتی با وجود مشابه داخلی آن، نوعی باکلاس بودن و فرهنگ محسوب می‌شود!

با خودتان رقابت کنید

هر شخصی از نظر تاریخچه زندگی، موقعیت فعلی، علایق و توانمندی‌ها منحصر به فرد است و با توجه به این ویژگی‌ها اهداف و معیارهای مشخصی را تعیین می‌کند. از طرفی در جهت رسیدن به این اهداف مدام خود را در مقام ارزیابی قرار می‌دهد که در این ارزیابی گاهی دست به دامن مقایسه می‌شود. نکته قابل تأمل این است که قیاس‌هنگلمی پیش‌برنده است که طرف مقابل قیاس، خودمان باشیم. در واقع برای سنجش پیشرفت خود و برای ایدمان خود به نتیجه درست و منطقی دست پیدا کنیم باید با توجه به موقعیت و ویژگی‌هایمان، خود را با گذشته و توانمندی‌های خودمان

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



هر شخصی از نظر تاریخچه زندگی، موقعیت فعلی، علایق و توانمندی‌ها منحصر به فرد است و با توجه به این ویژگی‌ها اهداف و معیارهای مشخصی را تعیین می‌کند. از طرفی در جهت رسیدن به این اهداف مدام خود را در مقام ارزیابی قرار می‌دهد که در این ارزیابی گاهی دست به دامن مقایسه می‌شود. نکته قابل تأمل این است که قیاس هنگامی پیش‌برنده است که طرف مقابل قیاس، خودمان باشیم. در واقع برای سنجش پیشرفت خود و برای اینکه در ارزیابی به نتیجه درست و منطقی دست پیدا کنیم باید با توجه به موقعیت و ویژگی‌هایمان، خود را با گذشته و توانمندی‌های خودمان بسنجیم

نگاه میزان پیشرفت خود را برای رسیدن به هدفمان از روی منطقی واقعیت‌درمی‌یابیم در غیر اینصورت کم‌کم از معیارهای خود که با توجه به ویژگی‌های خاص خود تعیین کردیم، فاصله می‌گیریم و یک هیولای رفتاری در ما شکل می‌گیرد که رضایت‌باطنی خود را نادیده گرفته و تنها به خشوندی دیگران نسبت به خودمان فکر می‌کنیم. البته الگوپردازی مثبت آن هم صرف‌آبرای شخص خودمان، نه تنها مذموم نیست بلکه سفارش نیز شده است چون در الگوپردازی از اقدامات و روش‌های الگوی خود، فقط به عنوان راهنما برای رسیدن به هدفمان کمک می‌گیریم اما میزان پیشرفت خود را با توجه به گذشته خود و توانایی‌هایمان می‌سنجیم.

بسنجیم، آنگاه میزان پیشرفت خود را برای رسیدن به هدفمان از روی منطقی واقعیت‌درمی‌یابیم در غیر اینصورت کم‌کم از معیارهای خود که با توجه به ویژگی‌های خاص خود تعیین کردیم، فاصله می‌گیریم و یک هیولای رفتاری در ما شکل می‌گیرد که رضایت‌باطنی خود را نادیده گرفته و تنها به خشوندی دیگران نسبت به خودمان فکر می‌کنیم. البته الگوپردازی مثبت آن هم صرف‌آبرای شخص خودمان، نه تنها مذموم نیست بلکه سفارش نیز شده است چون در الگوپردازی از اقدامات و روش‌های الگوی خود، فقط به عنوان راهنما برای رسیدن به هدفمان کمک می‌گیریم اما میزان پیشرفت خود را با توجه به گذشته خود و توانایی‌هایمان می‌سنجیم.

معیار خوشبختی شما ظاهر زندگی دیگران نیست

اساسی‌ترین اصل برای فرار از مایخولیای مقایسه جمله‌ای است که شاید بارها آن را در کتب، رسانه‌ها و گوشه و کنار دیدهایم اما ممکن است کمتر به اهمیت آن پی برده باشیم؛ «ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خود مقایسه نکنید.» اصلی مهم که اگر به آن پایبند باشیم، هیچ‌گاه معیار خوشبختی و بدبختی خود را ظاهر زندگی دیگران قرار نمی‌دهیم، چراکه ما در زندگی آنها نیستیم و از مسکلات آنها در واقعیت حتی آنها بی‌اطلاع و تنها با ظاهر امیر مواجه هستیم. برای تحقق این امر در نخستین گام باید نلز دوربین نگاه خود را به سمت واقع‌بینی بچرخانیم و نگاه‌صفر و صدی به خوشبختی و بدبختی را برای همیشه از ذهنمان پاک کنیم. همه انسان‌ها در زندگی خود، در کنار نقاط قوت و امتیازاتشان با مشکلات و مسائلی مواجه هستند و لزوماً آن چیزی که ما از بیرون می‌بینیم نمایانگر وضعیت واقعی آنها نیست. گام دوم نوع نگاه ما به خوشبختی است. نگاه خود را عمیق‌تر کنید؛ لزوماً هر کس وضع مالی خوبی داشته باشد خوشبخت نیست چه بسا مشکلات آنها در واقعیت حتی با وجود درایی زیاد، بفرنج‌تر از مشکلات ما است. از جمله این مشکلات می‌تواند بیماری روحی، فقدان آرامش محیط خانواده‌و از همه مهم‌تر کمبود معنویت در زندگی باشد. تا با آنها زندگی نکنیم بی‌به وجود سنجش پیشرفتشان نمی‌بریم.

شکر نعمت نعمت افزون کند

یکی از کمترین حقوق خداوند در برابر نعمت‌هایش،

نگاهی به سبک‌های فرزندپروری در انواع خانواده‌ها

تربیتی متعالی در سایه اعتدال و اقتدار



خانواده‌های سختگیر

در خانواده‌های سختگیر والدین به نوعی دنبال نمایش قدرت بوده و والدین در این مدل خانواده‌ها بسیار بر توقع هستند و توجهی به نیازها و امیال کودکان نمی‌کنند. در این خانواده معمولاً یک والد بر والد دیگر مسلط است، طوری که حس همکاری و صمیمیت به کودک القا نمی‌شود. والدین مستبد غالباً هنگام اعمال دستورات، دلیلی ارائه نمی‌دهند و در صورت اجر انشدن اوامر، بحث و تنش و گاهی درگیری‌های فیزیکی نیز در این نوع خانواده دیده می‌شود. در این خانواده‌ها والدین کمتر نین محبت و عاطفه از خود نشان می‌دهند و به ندرت در رابطه‌ای که باعث خوشحالی کودک شود، قرار می‌گیرند. این والدین به تلاش کودکان برای حمایت و توجه معمولاً تفاوت بوده و استفاده از تقویت مثبت در این خانواده‌ها به ندرت اتفاق

نگاه

بررسی دلایل تربیتی خودکم‌بینی در مقابل دیگران

غاز خیالی همسایه مرغ اعتماد به نفسم را سر برید

راحل این مشکل بستگی زیادی دارد به اینکه فرد در چه گروه سنی قرار دارد. فرض می‌کنیم فردی که قرار است این نوع نگاه در او درمان شود در گروه سنی بزرگسال بین ۲۰ تا ۲۵ سال قرار دارد. چون چنین افرادی دوره رشد خود را گذرانده‌اند، باید به گذشته خود رجوع کنند و در مورد دلایلی که باعث ایجاد این نوع نگاه و رفتار در آنها شده است شناخت کافی پیدا کنند. در این زمینه می‌توانند در مورد مراحل رشد و تربیتی مطالعه کنند و نقاط ضعف خود را به‌خصوص در دوره نوجوانی که سبب ایجاد چنین نگرشی در بزرگسالی شده، پیدا کنند. بنابراین با شناخت کمبودها و چاله‌های تربیتی خود و در گذشته قادر خواهند بود شرایط واقعی و کنونی خود را درک کنند و با نگاهی جامع‌تر به درمان این نگرش خود بپردازند.

همچنین از میزان درایی‌های خود و آنچه از روزمره خود دارند و برایشان ارزشمند است، فهرستی تهیه کنند. فکسر کردن در مورد

نعمت‌هایی که خداوند در اختیار آنها قرار داده است می‌تواند دیدگاهشان را نسبت به خودشان و دیگران تغییر دهد. لازم‌این کار واقعیت‌سنجی است بدین منظور که آیا واقعاً میزان درایی‌های آن حس ولذتی که دیگران از زندگی خود به ما القا می‌کنند واقعیت دارد یا خیر؟ این موضوع به تدریج خطاهای شناختی که با دیدن ظواهر زندگی دیگران در ما به‌وجود آمده است را اصلاح و بینش متفاوتی در ارزیابی و قضاوت درایی‌های دیگران در ذهن ما ایجاد می‌کند.

پیشگیری از دوران کودکی

برای پیشگیری از این بیماری نگرشی، در ابتدا باید همه مراحل رشد کودک کائنمان را به خوبی بشناسیم و انتظارات کمتر یا بیشتر از حد مربوط به دوره رشدی کودک را از او نداشته باشیم. در واقع باید اجازه بدهیم که کودک رشد طبیعی خود را داشته باشد. هرچه نسبت به دوره‌های رشدی کودک کائنمان درک بیشتری داشته باشیم انتظارات و توقعات خود خواهانه ما از روی هیجانات و ناآگاهی از بین خواهد رفت. این موضوع سبب می‌شود توانایی‌ها و ویژگی‌های فرزندمان را از روی واقعیت ببینیم. گام بعدی این است که به هیچ‌عنوان فرزندمان را با هیچ‌کس حتی با خواهر یا برادر خودش



مقایسه‌کنیم چون همه افراد منحصر بفرد هستند و ویژگی‌های خاص خود را دارند. این امر به قدری مهم است که حتی باید از مقایسه دوقلوها نسبت به هم یا دو فرزند از یک جنسیت بپرهیزیم و انتظار نداشته باشیم که رفتارهای یکسان از آنها سر بیزند. سومین گام این است که کودک در مرحله‌ای که باید از مومن و خطا کند، اجازه بدهیم تجربه کسب کند، ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود را بشناسد و آنها را الّه کند تا از این طریق هویت خود را شکل بدهد. ما نیز باید به جای مقایسه و پیش‌داری در مورد کودک کائنمان دست به مشاهده آنها بزنیم تا از طریق شناختی کنیم واز به آنها به‌دست می‌آوریم به آنها کمک کنیم ودرهمه چیز توانایی‌های خاص خود را که نمایش بگذارند چون هر کودکی که به دنیا می‌آید ویژگی‌های خاص خود را به همراه دارد و در محیط خانواده با توجه به این ویژگی‌هایش و با واکنش پاسخ خاص خود را می‌دهد. به عنوان مثال برخی بچه‌ها از شش ماهگی فرایند حرف زدن را شروع می‌کنند و برخی در یک سالگی یا دوسالگی که این تفاوت‌ها می‌تواند دلایل ژنتیکی مختلفی داشته باشد و لزوماً به معنای اختلال نیست. در این زمینه می‌توانیم به یک متخصص رشد مراجعه کنیم و از آنها مشورت بگیریم اما آنچه در این حوزه بسیار حائز اهمیت است، کار کردن و میزان شناخت این روش خودمان است چون کودکان آینده والدین خود هستند.اگر والدین به اندازه کافی اعتماد به نفس و شناخت کافی روی خود و توانایی‌هایشان نداشته باشند، این نوع شخصیت‌روی فرزندانشان نیز تأثیر می‌گذارد. بنابراین اگر روی سالم بودن شخصیت خودمان کار کنیم، می‌توانیم فرزندان سالم، با اعتماد به نفس و متعادل تربیت کنیم و در نتیجه موفقیت‌هایش را با توجه به ویژگی‌های خودش و نه استانداردهای جامعه‌پسند(۱) رقم بزنیم. در غیر این صورت شاید او هم تبدیل به فردی در جامعه شود که غاژ خیالی همسایه مرغ اعتماد به نفسش را سر برید.

کاستی در تربیت و رشد فکری

در واقع رشد این فرد در دوران نوجوانی که مرحله پیدا کردن تفکر انتزاعی و استدلال

است دچار یک اختلال شده است، یعنی به اندازه کافی در دوران نوجوانی مرحله رشد تفکری خود را نگذرانده است و می‌تواند از سنسک تربیتی والدین و میزان شناخت آنها از دوره‌های رشد فکری فرزندانشان نشئت بگیرد. در واقع فردی که مرغ همسایه را غاژ می‌بیند و نمی‌تواند استدلال درستی در برابر ظواهر زندگی دیگران داشته باشد دچار بحران هویت است یعنی جایگاه خود را در زندگی پیدا کرده و به شناخت کافی از خود و اهداف خود، نرسیده است بنابراین هر چیزی را که نزد دیگران است بزرگ می‌شمارند و میبند چون هنوز به آن نرسدی که لازمه انتخاب مسیر زندگی است و با تجربه و آزمون و خطا کردن در دوره نوجوانی به‌دست می‌آید، نرسیده است.

آیا این مشکل در مان دارد؟

به نفکسش را سر برید.