

سبک تربیت



وقتی همه چیز در خدمت بچه‌ها باشد نمی توان انتظار نسل مسئولیت پذیر داشت

فرزندان را مرکز عالم تربیت نکنیم!

فاطمه سادات

اگر بخواهیم عوامل فرزند آوری را بشماریم، به چیز هایی می‌رسیم که مرئی و جلوی چشم ما هستند مثل متغیر های اقتصادی و فرهنگی که بارها و بارها گفته می‌شود، اما عوامل نامرئی‌ای هم این وسط و جود دارد که اهمیت آنها نه تنها از عوامل مرئی کمتر نیست، بلکه به یک معنا سازنده و به وجود آورنده عوامل پیدا و مرئی هستند.

شاید بتوان مجموعه این عوامل نامرئی و کمتر دیده شده را که بر فرزند آوری سایه می‌اندازد در «معنای زندگی» گنجاند. اینکه

■ **به فرزندان مان دیگر خواهی یاد نمی‌دهیم**

متأسفانه امروز در نسل جدید این فکر بسیار تقویت شده که من برای چه باید به خاطر یک فرد دیگر حتی آن فرد، اگر کودک من باشد، خودم را به زحمت بپردازم؟ برای چه من زندگی‌ام را به پای یک فرد دیگر بریزم؟ مگر ما چند بار به دنیا می‌آییم و زندگی می‌کنیم که بخواهیم مدام اینا کنیم؟ مثلاً وقتی من از همین دختران می‌پرسم که اگر ازدواج کنی و بعد از ازدواج بفهمید همسرتان اخلاق تندی دارد، چه می‌کنید؟ اکثرشان می‌گویند طلاق می‌گیریم چون لزومی ندارد که بخواهیم زندگی با یک آدم بداخلاق را تحمل کنیم. این نشان می‌دهد که ما به این نسل، تفکر همزیستی و دیگرخواهی را یاد نداده‌ایم.

رگه‌های این فکر را در دبیرستان‌های دخترانه قوی می‌بینم که راحت طلبی بر هر چیزی ارححیت دارد؛ این احساس من به اساس دیگری ارححیت دارد. این فکر در این نوجوان‌ها و جوان‌ها قوی است که وقتی مرکز عالم خوبی‌دم، چه اهمیتی دارد که طرف مقابل چه فکر می‌کند. در واقع شاخص و عیار در اینها احساس خودخواهانه است. واقعاً این فکر خطرناک را در بین این نوجوان‌ها و جوان‌ها لمس کرده‌ام که من مرکز عالم هستم. چرا او این طور فکر می‌کند؟ چون پدر و مادر او در این ۱۷، ۱۸ سال به هیچ‌وقت با او رفتار کرده‌اند که تو آفریده شده‌ای که خدمات بگیری، بنابراین وقتی ۱۸ سال ذهن یک نوجوان با این تفکر که «آفریده شده‌ای خدمات بگیری» بمباران شود، او در ادامه نخواهد پذیرفت که خودش را خرج دیگری کند، مثلاً به این فکر کند که بعد از چند سال تشکیل خانواده بدهد و صاحب فرزند شود.

به عنوان یک معلم این حس را در نوجوان‌های امروز می‌بینم که مدرسه، معلم، مدیر و همه و همه باید در خدمت من باشند، اما ضرورتی ندارد که من در خدمت کسی باشم. حالا چرا! این دختر نوجوان ما این فکر را دارد؟ در واقع این تفکر را از خانه با خودش به مدرسه می‌آورد، چون در زندگی چیزی چیز این‌الگو به او یاد داده نشده است.

شما فکر می‌کنید که این دختر نوجوان ما این‌الگو را که او محور عالم است و همه باید در خدمت و فرمان او باشند با خودش به متن زندگی مشترک نمی‌برد؟ البته با این حرف‌ها به دنبال این نیستم که نوجوان‌ها و جوان‌های‌مان را متهم کنم، چون اگر قرار است کسی متهم شود، نسل ماست. نسل ما یعنی ما که پدران و مادران این نوجوان‌ها و جوان‌ها هستیم یا چه از خودمان

سبک مراقبت

اول مطالعه کنید بعد نگران شوید

■ **رامونا گل‌ام‌راضی**

والدین بسیاری هستند که از بیش فعالی کودک‌کان خود می‌نالند و نگران هستند، اما واقعیت این است که فرزندان شمار اندکی از این والدین حقیقتاً بیش فعال هستند. در واقع اکثر آنها تصورات و پیش‌فرض‌های کلیشه‌ای و غلطی از بیش‌فعال‌ی دارند. با این وصف به آنان توصیه می‌کنیم دانسته‌های خود را در این زمینه افزایش دهند تا در برخورد و رفتار با فرزندان شان ایجاد مشکل نکنند. کتاب «فرزندپروری بچه‌های بیش‌فعال» نوشته‌ وینسنت موناسترآ ترجمه دکتر محمدرضا پیرمرادی از انتشارات این سینا یکی از راهنماهای نسبتاً خوب برای این والدین است.

کودکان ناسازگار، تغییر رفتار، کم توجهی در کودکان پر تحرک و در مان آنها مبتنی بر شناخت و رفتار والدین مجموعه‌ای از دروسه‌ای است که در

بیرسیم که پیشنهاد اخلاقی ما برای فرزندان مان چه بوده؟ پیشنهاد زیست محیطی ما برای نوجوان‌ها و جوان‌ها چه بوده است؟ ما که پدران و مادران آنها هستیم چه گلی سسر محیط‌زیست زدیم و چطور با محیط‌زیست رفتار کردیم؟ عیار دینداری ما چطور بود؟ چقدر حرف و عمل مان با هم فاصله داشت؟ ما که پدران و مادران آنها هستیم، چقدر در خانه کتاب خواندیم که فرزندان مان، ما را با کتاب ببینند؟ واقعیت آن است که نسل ما بسیاری از این عرصه‌ها را باخته، اما انتظار دارد نوجوان و جوان این نسل از هر نظر ترب و عالی باشد.

■ **همه دوست دارند مدیر شوند و دستور بدهند**

امروز در برخی مدارس برای اینکه نوجوان‌ها با مسئولیت‌ها آشنا شوند، روز هایی در سال نوجوان‌ها عهده‌دار مسئولیت‌های مدرسه می‌شوند؛ مانند یکی مدیر می‌شود، یکی هم سرایدار. آن وقت شما می‌بینید نوجوانی که مدیر شده اول صبح در دفتر مدیر حضور دارد، چون مدیریت برای او جذاب است و می‌تواند دستور بدهد، اما دانش‌آموزی که سرایدار شده، پیدایش نیست. وقتی هم پیدایش می‌شود و بالاخره راهی می‌شود که چهار تا چسای ببرد دفتر دبیران، نصف استکان‌های چای را در سینی ریخته است یا استکان‌ها را خیلی سبایی میلی و حتی بی‌ادبی به دبیرها پیش می‌کند، چون اصلاً فکر می‌کند به او اهانت شده و جایگاه او دفتر مدیر است، جایگاه او دستور دادن است و چون از جایگاه دستور دادن به زیر کشیده شده، احساس می‌کند شآن و شخصیتش لگدمال شده است.

من واقعاً این تفکر را پررنگ می‌بینم که بچه‌ها می‌گویند مگر ما کلتیسیم؟ مگر ما کارگریم؟ من قرار نیستم در خانه همسرم کار کنم. مگر من آشپزم؟ شما فکر نکنید این حرف‌ها لایه‌های سطحی است و غیر جدی رفتار این نوجوان‌هاست. نه! این فرزندان ما که یک بار هم به آشپزخانه نرفته‌اند و غذایی برای خانواده درست نکرده‌اند، معلوم است که این طور موضع می‌گیرند.

■ **همه چیز می‌خواهند اما بدون زحمت**

یکی از همکاران تعریف می‌کند دختر من می‌گوید برای من باید مانند ۷۰۰ هزار تومانی بخرد. چرا این را می‌گوید؟ چون در بیرون و مهمانی و تولد، مانندهای یک میلیونی را تن همکلاسی‌هایش دیده است، چون بعضی‌ها در این کشور در آمده‌ای نجومی و عجیب و غریب دارند و ثروت‌شان را هم خیلی راحت به رخ می‌کشند. یعنی اگر همکار من یا من برای دخترم، مانند ۳۰۰ هزار تومانی بخرم او احساس محرومیت

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

درد

به آمارها نگاه کنید. سالی چند هزار میلیارد تومان صرف آرایشگاه‌ها و پاساژگردی‌ها و فالگیری‌ها و رمال‌بازی و جادوگر‌بازی‌ها می‌شود؟ اگر این آمارها صحت داشته باشند که دارد، می‌شود حدس زد یک زن و دختر ایرانی چقدر از زمان‌هایش را صرف این امور می‌کند. شاید سطح سواد دانشجویان ما بالا رفته، اما از آن طرف می‌بینیم ما گاهی در بدیهی‌ترین رفتارها هم نقص داریم. بیذیریم که معیارهایمان خیلی نازل است

درد

مشترک به زندگی‌مان دعوت کنیم، خب طبیعی است که هرچه تعداد

مزام‌ها کمتر باشد، بهتر است.

به عنوان کسی که سال‌های بسیار دبیر دبیرستان‌های دخترانه تهران بوده‌ام و با همسران و مادران بالقوه‌ی تعارف و صمیمانه‌گفت‌و‌گو کرده‌ام گوشه‌ای از مهم‌ترین نگرش‌های آنان را روایت می‌کنم تا شاید پدران و مادران به نگاهی واقع‌بینانه‌تر درباره دختران خود برسند و بدانند که رفتار آنها در شکل‌گیری نگرش جوانان و نوجوانان نسبت به مفاهیمی همچون مسئولیت‌پذیری، تشکیل خانواده و فرزند آوری تا چه حد می‌تواند مؤثر و تعیین‌کننده باشد.

درد

برای اینکه معنای این پسررفت‌های فرهنگی سالیان گذشته را بفهمیم. خدای فرق می‌کند اینکه کسی نگاهش این باشد که خدا برای من چه تزییح می‌دهد تا کسی که نگاهش این باشد که چطور در دنیا می‌توانم بیشتر لذت ببرم. شاید پدران و مادران به نگاهی واقع‌بینانه‌تر درباره دختران خود این دو تفکر در خانواده چه می‌تواند باشد. خیلی فرق می‌کند که کسی می‌گوید من به خاطر خدا اخلاق بد زنم یا شوهرم را تحمل می‌کنم تا کسی که می‌گوید مگر چه جناب‌دار به دنیا می‌آید؟

■ **فقط کاستی‌ها و بدی‌ها را می‌بینیم**
نکته دیگری که به ذهنم می‌رسد این است که آیا ما شامه‌مان را برای بو کشیدن اتفاقات خوب و خصلت‌های خوب دیگران تربیت کرده‌ایم یا نه برای بو کشیدن اتفاقات منفی و خصلت‌ها و عادات بد دیگران؟ اگر من از کودکی در خانواده‌ای طور تربیت شده باشم

که وجه مثبت اتفاقات را بیشتر در نظر بگیرم و بخش روشن وجود و شخصیت آدم‌ها را ببینم، این طرز نگرش را به متن زندگی‌م منتقل می‌کنم؛ یعنی سعی می‌کنم همسرم هم اینطور رفتار می‌کند؛ یعنی سعی می‌کنم خصلت‌های مثبت همسرم را بیشتر ببینم. خب این زندگی بیشتر دوام می‌آورد و فرزندان بهتری هم در این خانواده تربیت می‌شوند تا اینکه من به اولین نقطه تاریک در شخصیت همسرم که بر خورد کنم، ساز جدایی و طلاق را به صدا در بیاورم و بعد هم یک زندگی که می‌توانست بعد از چند سال با حضور فرزند و فرزندان‌ی گرم‌تر شود، خصلت‌یک ساده‌ از هم بیاشد.

■ **مهارت حل مسئله را به فرزندان‌مان بیاموزیم**
نکته دیگر اینکه ما فرزندان‌مان را با مهارت حل مسئله آشنا نکرده‌ایم. این سال‌ها همه نوع برنامه‌ریزی تحصیلی ما به گونه‌ای بوده که ذهن فرزندان ما خلاق بار نیامده، چون مهارت حل مسئله درسی، آمادگی برای حل مسائل زندگی نیست. تجربه من در کلاس‌ها نشان

می‌دهد این امر واقعیت دارد. من سر امتحان وقتی کسی سوالات متفاوت طرح می‌کند که نیاز به خلاقیت و دید

بازتر به مسئله دارد. دانش‌آموزان اعتراضی می‌کنند چون آنها انتظار دارند سوالات عیناً از روی کتاب ارائه شود در صورتی که به آنها می‌گویم حتی اگر مرا متقاعد کنید که سوالاتم دقیقاً از روی کتاب باشد، زندگی را نمی‌توانید متقاعد کنید که مسائل تکراری را رویه‌ویتان قرار دهد. زندگی هر لحظه مسائل نو و اتفاقات جدید را برایتان پیش خواهد آورد و اگر مهارت مواجه‌با این مسائل را نداشته باشید، نمی‌توانید دوام بیآورید.

باور کنید کودک‌تان بیش فعال نیست

کودک مبتلا به بیش‌فعالی و نقص توجه، اعتماد به نفس بسیار کمی دارد، بنابراین بسیار مهم است که به شخصیت کودک که خصوص در حضور دیگران احترام گذاشته شود.

بهرتر است ویژگی‌های «بیش‌فعالی – نقص توجه» را بدانیم تا مطمئن شویم فرزندمان چنین مشکلی دارد یا نه؟

عدم آگاهی از اصول فرزندپروری کودک‌کان بیش‌فعال می‌تواند این احساس را به یک مادر دهد که گویی یک فرد کور می‌خواهد فرد کور دیگری را هدایت کند، بنابراین یاد دادن خیلی از مهارت‌ها به فرزندان دشوار خواهد بود. لذا والدین باید اصول و مهارت‌ها را بیاموزند. اصول، مهارت‌ها و راهکارهایی که می‌تواند به ما کمک کند تا میزان استرس‌مان کاهش یابد، فرزندپروری مؤثرتری داشته باشیم و رابطه خوبی را با فرزندان‌مان برقرار کنیم.

نگاه



تربیت مبتنی بر کنترل درونی به جای کنترل بیرونی

کودکی که انتخاب می‌کند

■ **سیمین جم**

انسان موجودی انتخابگر است و بنا بر اندیشه و عقل می‌تواند دست به گزینش و انتخاب‌بزند. از این‌رو عبارتهایی همچون «هن مجبور بودم این‌ کار را بکنم»، «من چاره‌ای جز دروغ گفتن نداشتم» و... جایی در انتخابگری انسان ندارد. جبر رفتاری در این رویکرد رنگ می‌بازد و جای خود را به انتخاب آزادانه و مبتنی بر منطق می‌دهد. یکی از شیوه‌های نوین تربیتی مبتنی بر نظریه انتخاب است و کودکی که انتخاب می‌کند بهتر و بالنده‌تر رشد خواهد کرد. اما این انتخاب نیز از قواعد و اصولی تربیتی پیروی می‌کند.

■■■■

■ **من انتخاب می‌کنم پس هستم**
سال‌های سال اکثریت غالب روانشانان، ریشه رفتار انسان‌ها را صرفاً در محیط و عوامل بیرونی می‌دانستند. رانده‌ای که مرا عصبانی کرد و

تجربیات هیجانی را قبول ندارم. ناراحتی، چیزی توانمندی من بی‌توجه بود باعث سرخوردگی و عدم پیشرفت من شد و توجهی‌ات از این دست کم نقش اراده من را در تعیین رفتار و سرنوشتم به هیچ می‌انگاشت. همه این عبارات در یک ویژگی مشترک هستند: اتفاق در دنیای بیرون رخ داده و روح و ذهن و جسم ما را تحت تأثیر خود قرار داده است. همین دیدگاه بود که روانشانان را به سمت مکانیزم‌های «تشویق و تنبیه» هدایت کرد. شرطی کردن رفتارها (تشویق رفتار درست و تنبیه رفتار نادرست) در همین نگرش ریشه دارد. به این بخش از دانش روانشناسی که اثر عوامل بیرونی بر روی رفتار انسان‌ها را بررسی می‌کند روانشناسی برون‌نگر گفته می‌شود اما حوزه دیگری از روانشناسی وجود دارد که شاید بتوان گفت ویلیام گلاسر با خودا احساس مسئولیت نمی‌کنند. یک نمونه از آن گرایش نگران‌کننده افراد به این است که بسیاری از مشکلات کودک را به عنوان نشاگان

روایتز برود شکی در نظر گرفته و به دارودرمانی و سایر روش‌های کنترلی متکی باشند. مدارس نیز اغلب پایگاهی برای پرورش تفکر کنترل بیرونی هستند که به جای لذت بردن و یاد

گرفتن، تأکید بر تسلیم شدن و همنوا شدن دارند. نتیجه نغم‌انگیزی این روند این است که بسیاری از کودکان به طور ضعیفی در مدرسه و در بازی از عهده وظایف برمی‌آیند و احساس می‌کنند تجهیزات لازم را برای یافتن راه حلی برای مشکلات زندگی ندارند.

■ **فرزندپروری، از کنترل تا انتخاب**
والدین باید باور کنند و یاد بگیرند که در شیوه فرزندپروری از کنترل به سمت انتخاب، تغییر جهت دهند. کتاب مذکور همچنین دربردارنده محدودیت‌های شیوه‌های قدیمی همچون تقویت، تنبیه و محروم کردن است. در عین حال روش‌هایی برای مداخله پیشنهاد شده و مثال‌هایی از شیوه صحیح کردن با کودک در مورد مسائل و مشکلات آورده شده است. در عین حال، سعی شده به وضوح نشان داده شود که هیچ معجزه‌ای در این پیشنهادها وجود ندارد. فرزندپروری به شیوه «حق انتخاب دادن» در واقع گفتن عبارات درست نیست، بلکه شیوه‌ای است که به انگیزه پشت این عبارات می‌پردازد. تکنیک‌هایی را انتخاب کنید که در شما احساس بهتری ایجاد کند و حتی منجر به رشد شما شود. هم‌زمان که شما شروع کرده‌اید از شیوه صحیح کردن با کودک به معنای تعریف و تمجید دیگر در وجود ما و استفاده از این روش می‌کنید، پاسخ‌هایتان واضح‌تر و طبیعی‌تر خواهد شد. نوسونده همچنین سعی کرده مثال‌هایی در مورد فرزندپروری مبتنی بر انتخاب از کودک‌کان سننین مختلف بیآورد. این می‌تواند به شما کمک کند که ببینید چگونه اصول روانشناسی انتخاب می‌تواند در تمام مراحل زندگی فرزندان‌تان مورد استفاده قرار گیرد. با استفاده از روانشناسی انتخاب، شما می‌توانید والدینی مؤثرتر و خشنودتر باشید و ارتباط نزدیک‌تری با فرزندان برقرار کنید. با عمل به این شیوه فرزندان‌ی پرورش می‌دهید که شایسته خشنود خواهند بود. زمانی که آنها شما را با رفتار مشکل‌ساز درگیر می‌کنند، شما با درک بهتر نیازهاشان و با در اختیار داشتن میزان وسیعی از انتخاب‌ها به او پاسخ می‌دهید. انتخاب‌هایی که مبتنی بر شرایط متنوعی است و فراتر از عوامل ثابت بیرونی برای درون کودک نیز قدرت انتخاب قائل است.

درد

نظر به انتخاب، اعتقاد به بر عهده گرفتن دقیق مسئولیت رفتار دارد
و هیچ علت بیرونی برای تجربیات هیجانی را قبول ندار. د ناراحتی، چیزی نیست که برای ما اتفاق

بیشفتد، بلکه حاصل انتخاب‌های

خود ما است. این انتخاب‌هایی که ما انجام می‌دهیم گاهی

بهتر ین انتخاب‌هایی هستند که

به آن دستور سسی داریم و گاهی

تنها انتخابی هستند که در برابر

عصبانیت، اضطراب و افسردگی به

فکرمان می‌رسد. اکثر واکنش‌های

هیجانی را خودمان انتخاب

می‌کنیم. روانشناسی جدید

انتخاب در مقابل روانشناسی

کنترل قدیم ارائه شده است

و احساسات و انگیزه‌های انسان‌ها نه صرفاً در عوامل بیرونی که در رویدادهای درونی در نظر گرفته می‌شود. گلاسر همچنین بر خلاف ماژلو

که معتقد بود نیازها «سلسله مراتب» دارند و تا یکی از آنها اشباع نشود، نیاز دیگر در وجود ما

سر برنمی‌دارد، گلاسر معتقد است اولویت نیازها برای هر کسی متفاوت است. هستند کسانی که برای عشق خود، از جان می‌گذرند (اولویت نیاز از تباطی به نیاز زنده ماندن) و هستند کسانی که برای به دست آوردن قدرت، نزدیکان خود را زیر پا می‌گذارند. در واقع نیازها و اولویت‌ها، ریشه انتخاب‌های مهم زندگی ما را تشکیل می‌دهند. تربیت مبتنی بر روانشناسی انتخاب با

نگاهی به یک کتاب

آیا هرگز در یک بسازل انگشت چپنی گیر کرده‌اید؟ شما می‌دانید انگشت خود را به اشتباه یک مادر دهد که گویی یک فرد کور می‌خواهد فرد کور دیگری را هدایت کند، بنابراین یاد دادن خیلی از مهارت‌ها به فرزندان دشوار خواهد بود. لذا والدین باید اصول و مهارت‌ها را بیاموزند. اصول، مهارت‌ها و راهکارهایی که می‌تواند به ما کمک کند تا میزان استرس‌مان کاهش یابد، فرزندپروری مؤثرتری داشته باشیم و رابطه خوبی را با فرزندان‌مان برقرار کنیم.