

### سبک تربیت



## درباره انضباط خردسالان سخت‌گیرید

# شما هم در کودکی آتشپاره بودید

- سیمین جم

تقریباً تمام پدر و مادرها از کودک منضبط و مرتب تعریف ثابتی دارند و شاخص‌هایی مشترک را در این زمینه در نظر می‌گیرند. از نظر آنان کودک منضبط کودکی است که (فارغ از سن و سالش) ریخت و پاش نکند، مرتب و تمیز غذا بخورد، وسایلش را تمیز و مرتب نگاه‌دارد، چیزی را کثیف نکند و خودش هم همیشه تمیز باشد. حالا با این تعریف یکی نیست از این والدین عزیز پسر سد کدامیک از شما در کودکی خود مصداق عینی چنین تعریفی بودید. اگر به قضاوت والدینتان رجوع کنیم بی‌شک آنها خواهند گفت که شما هم در کودکی آتشپاره بودید!

### والدین در برابر چالش انضباط

یکی از چالش‌های جدی والدین، آموزش انضباط به کودکان و خردسالان است. انضباط، یکی از مفاهیم بسیار گسترده و فراگیر است. تمامی کسانی که به نوعی با کودکان سر و کار دارند، اعم از والدین، معلمان و مربیان مهدکودک با هر میزان تجربه و دانش، تمایل بسیاری دارند که در این خصوص به بحث و گفت‌وگو بپردازند. از طرف دیگر، انضباط عرصه بسیار پیچیده‌ای است که نمی‌توان پاسخ فوری و ساده‌ای به آن داد. با وجود تعداد بسیار کتاب‌ها، مقالات، جزوه‌های آموزشی، نوار و دیگر منابعی که هر ساله در این زمینه تولید و انتشار می‌یابد مسئله انضباط و نظم همچنان فرایندی پریچ و خم و دشوار به نظر می‌رسد. یکی از اصولی‌ترین مشکلات این رویکرد به مسئله انضباط نادیده گرفتن دو اصل «بی‌همتا بودن هر کودک» و «یگانه بودن رابطه بین والدین و کودک» در هر خانواده است.

## سبک‌ار تباط

### مربیم نیکنام

به رغم توسعه کمی و کیفی انواع ابزارهای ارتباطی، اغلب روانشناسان و کارشناسان ارتباطات همچنان معتقدند مهم‌ترین ابزار ارتباطات انسانی، رابطه دوسویه گفتن و شنیدن است و تنها با گفتن و شنیدن می‌توان احساسات و عواطف را بیان کرد و راهکاری برای حل مشکلات اندیشید. روانشناسان معتقدند اگر گفتن و شنیدن از کودکان در افراد نهادینه شود در بزرگسالی کمتر دچار مشکلاتی در روابط بین فردی خواهند شد. به خصوص زمانی که فرد از دواج می‌کند در روابط خود با همسرش کمتر دچار مشکل می‌شود، چراکه از کودکی یاد گرفته است برای حل مسائالش صحبت کرده و راه‌حلی بیابد. به همین دلیل است که روانشناسان کودک این مسئله را همواره مورد توجه قرار می‌دهند که والدین چگونه به صحبت‌های فرزندان خود باحوصله گوش فرا داده و چگونه با آنها صحبت کنند. کتاب «کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان» نوشته «آدل فابر» و «لین ماز لیش» ترجمه زهرا جعفری از انتشارات سبیرین از آن دست کتاب‌هایی است که تلاش می‌کند چگونگی مهارت‌های برقراری ارتباط برای والدین و کودک را مورد بررسی قرار دهد. در اینجا مروری بر برخی از درس‌ها و تمرین‌های این کتاب داریم و مطالعه کامل کتاب را به والدین می‌سیاریم.

### ۱- با احساسات کودک کنار بیاییم

باید بدانیم که ارتباطی مستقیم بین احساس کودک و چگونگی رفتار آنها وجود دارد. هنگامی که کودک، احساسات درستی داشته باشد، رفتار صحیحی خواهد داشت. همچنین احساسات کودک‌تان توسط والدین باید پذیرفته شود چراکه انکار مداوم احساسات کودک‌تان به نوعی باور نکردن کودک‌تان را به آنها القا می‌کند. افکار و احساسات کودک‌تان ممکن است

کتاب «پدر، مادر، کمی هم به من گوش کنید» تألیف علی صاحبی از انتشارات سایه سخن از جمله کتاب‌های تربیتی است که نگرشی دوباره به مسئله انضباط دارد اما این بار از دیدگاه کودک. مروری بر محتوای این کتاب کلیشه‌های ذهنی ما را در خصوص قواعد انضباط کودکان در هم می‌شکند.

مؤلف کتاب به ما می‌گوید بیایید این‌بار از زاویه دید کودکان نگاه کنیم که آنان انضباط را چگونه می‌بینند و چه نکاتی را در باب آن به بزرگسالان گوشزد می‌کنند تا آنها بتوانند روش‌های مؤثر و سالم‌تری برای اعمال آن به کار گیرند. دلیل اصلی انتخاب چنین رویکردی آن است که به طور معمول در دنیای بزرگسالان همه چیز «خودمحورانه» دریافت و تحلیل می‌شود. یعنی عادت کرده‌اند همه چیز را انطور که «خود» می‌بینند و «خود» احساس می‌کنند، تفسیر کنند و بر مبنای آن قضاوت و عمل نمایند. به عبارت دیگر بزرگسالان، کودکی خود را به راحتی فراموش می‌کنند، دنیای پر شو و شور کودکی را نیز به شیوه بزرگسالانه ادراک می‌کنند. در این خصوص نکته بسیار روشن این است که در میان بزرگسالان، کمتر کسی به درستی می‌داند «جهان در ذهن کودک چگونه است و او به جهان چگونه می‌نگرد»، «چه چیز برایش معنادار است و چه چیز گیج‌کننده؟»

### پیام‌های خردسالان به بزرگسالان

داشتن بچه‌های بانضباطی که قوانین خانه را رعایت کنند و کارهایشان را به‌وقت انجام دهند، حرف را به‌موقع به زبان بیاورند و…، مایه دلگرمی و افتخار خانواده است، اما تا به حال فکر کرده‌ایم انضباط مورد انتظار ما پدر و مادر برای آنها چه معنایی دارد؟ و ما برای داشتن فرزندی منضبط چقدر خواسته‌ها و توانایی‌های او

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

## د

بیایید این‌بار از زاویه دید کودکان نگاه کنیم که آنان انضباط را چگونه می‌بینند و چه نکاتی را در باب آن به بزرگسالان گوشزد می‌کنند تا آنها بتوانند روش‌های مؤثر و سالم‌تری برای اعمال آن به کار گیرند

اسباب‌بازی‌هایش را اینجوری خراب نمی‌کرد» این حرف تو باعث نمی‌شود از وسایلم بهتر مواظبت کنم. برعکس مقایسه تو نه تنها مرا مثل سیب‌اوش خواهد کرد، بلکه باعث می‌شود که در من نسبت به او احساسات منفی ایجاد شود و از او بدم بیاید.

بگذار عملاً یاد بگیرم: من با دستکاری کردن اشیا، چیزهای بسیاری یاد می‌گیرم. من با دست‌ها و پاهایم همانند ذهنم فکر می‌کنم. بنابراین اگر از چیزی خوشم بیاید، به سمتش می‌روم تا آن را تجربه کنم. من به جست‌وجو، کاوش و تجربه نیاز دارم تا دنیای اطرافم را کشف کنم. برخی اوقات اینگونه تلاش‌ها به طور نامناسبی جهت‌گیری و اجرا می‌شود، چون هنوز جنبه‌های مختلف واقعیت و جهان خارج را نمی‌شناسم. تا وقتی بزرگ شوم، نیاز دارم که کمک‌کنی تا اشیا را لمس کنم، اما آنها را از دسترس من دور نگه‌داری یا بکوشی برای محافظت من یا هر دلیل دیگری آن چیز را خودت مستقیماً به من بیاموزی، فرصت کشف و تجربه را از من خواهی گرفت و در آن صورت همیشه باید متکی به دیگری باشم.

پیام غیر مستقیم مرا درک کن: هر رفتار من یک پیام دارد. وقتی که من کاری را انجام می‌دهم که تو نمی‌خواهی، اگر دقت کنی من دارم غیر مستقیم به تو می‌گویم که از چه چیز لذت می‌برم. البته اینکه زمینه‌های لذت من و تو با هم متفاوتند کاملاً پذیرفتنی است. مثلاً وقتی سر شیر آب می‌روم، با وجود نذرت‌ات تهدیدهای تو خنده را خیس می‌کنم، شاید دارم این پیام را می‌دهم که به فرصتی نیاز دارم تا بیشتر با آب بازی کنم. انتظار دارم در چنین مواقعی مرا درک کنی. به جای برخورد عجلانه، پیام رفتار مرا درک کن و بعد تصمیم بگیر چه بر خوردی یا من کنی.

## د

یکی از چالش‌های جدی والدین، آموزش انضباط به کودکان و خردسالان است.

تمامی کسانی که به نوعی با کودکان

سر و کار دارند، اعم از والدین، معلمان

و مربیان مهدکودک با هر میزان تجربه

و دانش، تمایل بسیاری دارند که در این

خصوص به بحث و گفت‌وگو بنشینند

جایگزین‌های تنبیه انتخاب کنند از جمله اینکه: احساسات خود را محکم و به طور واضح بیان کنیم.
به کودک نشان دهیم که اوضاع را چگونه اصلاح کند.
دادن حق انتخاب و عمل کردن به کودک نیز عامل بسیار مهمی در حفظ استقلال کودک است.
تجربه کردن عواقب رفتار زشت توسط کودک نیز نقش بسیار مهمی دارد چه بسا اگر کودکی، کار مورد نظر را تجربه نمی‌کرد هرگز به یاد بدن آن کار به طور قطعی بی‌نمی‌برد.
فرایند حل مسئله کمک قابل توجهی به والدین در تربیت فرزندان دارد به این صورت که ابتدا خودمان را روانکاو کنیم و به خود بگویم که من تصمیم دارم کاری را انجام دهم و در این راستا سعی نکنیم که کودک را ترغیب یا متقاعد سازیم.
کودک از نوع رفتار والدین می‌تواند به مرحله تشخیص برسد و به تدریج تشویق به انجام آن کار شود.

### ۴- تشویق به استقلال

برای اینکه فرزند شما مستقل و متکی به نفس بار بیاید باید به او اجازه انتخاب دهید، برای تلاش کودک ارزش قابل باشید.
امید را از کودک‌ نگیرید و اجازه دهید کودک خودش باشد.
مطلع کردن کودک به توانایی‌های خود و ایجاد انگیزه و محرک برای ادامه دادن تلاش و البته تلاش واقعی بسیار اهمیت دارد.

البته از تحسین‌هایی که بر پایه ضعف و شکست‌های گذشته بنا شده است باید خودداری کنیم.

### ۵- نقش بازی ممنوع!

تربیتی درست است که فرزند با والدین خود دوست باشد و از نقش بازی کردن، بهره‌برد.
تنها در این شرایط است که متوجه می‌شوید در تربیت خود درست عمل کرده‌اید.
براین اساس باید در جست‌وجوی فرصت‌هایی باشید تا کودک در موقعیت‌هایی قرار گیرد که با دید متفاوت به خود نگاه کند.
اجازه دهید کودک‌تان صحبت‌های مثبت را در مورد خودش‌ان بشنوند، نمونه‌سازی رفتارهایی که مایل به مشاهده آن هستند را ببینند و در نهایت در صورت بروز رفتار قبلی کودک، انتظارتا خود را بیان کنید.

### نگاه



احیای کرامت انسان، اصل و اساس دین اسلام

## من انسانی ارزشمند و قابل احترام هستم

حسین گل‌محمدی

یکی از اهداف مهم و اساسی انقلاب اسلامی احیای کرامت انسان بوده است. انسانی که ارزش و جایگاه او به شکل‌های مختلف در یک حکومت مستبد و فاسد تهدید می‌شد و باید در حرکتی انقلابی بر برابری و عدالت، کرامت انسان‌ها بر اساس تقوا و معنویت حفظ می‌شد. حضرت امام خمینی(ره) در این زمینه فرم‌یابد: «همه انسان‌ها در پیشگاه خداوند یکسانند. او خالق همه است و همه مخلوق و بنده او هستند. اصل برابری انسان‌ها و اینکه تنها امتیاز فردی، نسبت به فرد دیگر، بر معیار و قاعده تقوا و پاکی از انحراف و خطاست.» این رویکرد انقلاب اسلامی صراحتاً در قانون اساسی کشورمان نیز آمده است که: «جمهوری اسلامی، نظامی است بر پایه ایمان به کرامت و ارزش‌والای انسان و آزادی توأم با مسئولیت او در برابر خدا.» بر این اساس انقلابی که بر مبنای کرامت انسان شکل گرفته است، به تمام اقشاری که پیش از این از حقوق مشروع و انسانی خویش محروم بوده‌اند یها می‌دهد. جایگاه زنان به یکباره متحول و ارزش اقشار فرادست جامعه دیده می‌شوند و فرزندان محرومین جامعه به فرصت‌هایی برابر برای تحصیل و اشتغال دست پیدا می‌کنند. بر خورداری تمام مردم از حداقل رفاه و امکانات در اولویت نظام اسلامی قرار می‌گیرد و حقوق برابر شهروندی برای همگان احصا می‌شود. اما پرسش اینجاست که چگونه می‌توان به آرمان نظام اسلامی در زمینه کرامت انسان جامه عمل پوشاند و به عبارتی به او به عنوان یک شهروند جامعه اسلامی احترامی شایسته و در خور گذاشت؟

تداوم بخش همان مسیری باشد که به عنوان الگوی تربیتی ارائه می‌شود.

**حفظ کرامت انسان در محیط‌های اجتماعی**

حفظ حقوق شهروندی افراد در جامعه اسلامی مهم‌ترین عامل صیانت از کرامت انسانی آنان است. در واقع تحقق شاخص‌های حقوق شهروندی در نظام اسلامی خود به خود موجب حفظ کرامت شهروندان می‌شود. در همایندی که اخیراً باعنوان حقوق شهروندی و جامعه مدنی بر گزار شد با توجه به رویکرد اسلام بر حفظ کرامت انسانی، بر مواردی همچون حفظ سخاوت، شرافت، اصالت و احترام به حقوق شهروندان در این زمینه تأکید شد. از جمله مواردی که در این همایش مورد توجه قرار گرفت موضوع تأمین معیشت آبرومندانه افراد بود. اینکه برای رسیدن به جایگاه اصلی حقوق شهروندی علاوه بر احترام باید با اشتغال، زمینه پیشرفت و توانمند کردن شهروندان را ایجاد کرد، به‌خصوص برای اقشار آسیب‌پذیر تا کرامت انسانی آنان حفظ شود. در واقع جامعه ایده‌آل زمانی به وجود خواهد آمد که دیگر تفاوتی بین ثروتمند و فقیر وجود نداشته باشد و تمام مردم بدون کمک از دولت بتوانند زندگی خود را سپری کنند. باید راهکاری برای مستقل شدن و کسب درآمد این قشر از شهروندان ایجاد کرد تا کرامت انسانی آنان حفظ شود. همچنین یکی دیگر از حقوق شهروندی اخلاق‌مداری و خوش‌رفتاری با مردم است و مسئولان احترام و امانداری کار‌های مردم را باید در اولویت قرار دهند. همچنین علاوه بر حفظ کرامت دین همواره در زندگی خویش، به دو اصل اهمیت پیروی از الگوی شخصیتی و رفتاری و اعتبار آن توجه داشته و بر همین اساس، مردم را به پیروی از الگوهای مناسب دعوت کرده‌اند. یکی از این الگوهای مناسب رفتاری از دیدگاه قرآن، حضرت ابراهیم(ع) است. افزون بر وی، خداوند در قرآن کریم، به افراد اعلام می‌کند که پیامبر اعظم(ص) الگویی نیکو برای پیروی است. امام علی(ع) که از نزدیک، شاهد همه رفتارها و شیوه‌های زندگی رسول خدا(ص) بود، ایشان را بهترین سرمشق می‌داند که همگان را برای همانندسازی کافی است. بر اساس آیات قرآن، پیامبر اعظم(ص) و خانواده ایشان، ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری بسیار مناسب و به دور از هرگونه ناپنججاری رفتاری، شخصیتی و اخلاقی دارند و از این رو سیره ایشان نمونه‌بی‌نقصی برای پیروی است.

**حفظ کرامت انسان در محیط کار**
یکی از مهم‌ترین محیط‌هایی که نه تنها در حفظ کرامت انسان نقش‌دارد بلکه می‌تواند موجب تعالی شخصیت فرد شود محیط کار است. بپها دادن به خدمت و کار افراد، ارتقای وضعیت رفاهی و معیشتی کارگران و کارکنان از جمله مهم‌ترین راهکارهای تحقق کرامت انسانی است. البته توجه به نیازهای کارکنان صرفاً بر اساس نظام خشک کار فرمایی نباید باشد، بلکه علاوه بر تحقق حقوق و دستمزد که حق بدیهی و اولیه آنان در قبال کاری است که انجام می‌دهند، تعالی ارزش‌های فردی و خانوادگی افراد نیز در محیط کار باید مد نظر قرار گیرد. تسهیلات و امکانات بیمه‌ای، رفاهی، فراغتی، ورزشی، مذهبی و آموزشی نیز برای تقویت انگیزه کارکنان بسیار مؤثر است و باید سعی بر این باشد که نظام تشویقی عدالت‌محور و نه صرفاً بر اساس جایگاه و پست اداری، بلکه بر اساس تلاش و خدمت و خلاقیت کارکنان برای پیشبرد بهتر امور مد نظر قرار گیرد.

در پایان باید تأکید کرد تنها در صورت حفظ واحیای کرامت انسان در خانه و مدرسه و محیط کار و اجتماع است که یک شهروند جامعه اسلامی بر اساس باوری عمیق، به خود خواهد گفت: «من انسانی ارزشمند و قابل احترام هستم.»