



محمد سقایی آفراس

رفتارهای ما در قبال شیوع یک بحران چگونه باید باشد؟

تعطیلات کرونا برای شمال رفتن نیست!

بی تردید در دو این رفتارها نیازمند آموزش و تعادل است. حتی پیامک‌های فراگیر مردم را به رعایت اصولی کاملاً روشن و شفاف برای پیشگیری از بیماری دعوت می کند اما ما همچنان اصرار داریم یا هیولایی بسازیم و از ترس آن بمیریم یا از کنار موضوع ساده‌انگارانه بگذریم و باز هم قربانی شویم.

پیام‌های اغراق شده را بیشتر باور می کنیم
بی تردید بخش اعظمی از این افراط و تفریط‌ها ریشه در اطلاع رسانی و فرهنگ‌سازی غلط شبکه‌های اجتماعی دارد و متأسفانه بسیاری از ما پیام‌های اغراق شده این شبکه‌ها را بیشتر از اخبار رسمی باور می کنیم. موجی از جوک‌ها و لطیفه‌ها نیز در شبکه‌ها به راه می افتد که به لوث شدن موضوع دامن می زند. در این میان مخاطب شبکه‌ها نمی داند هشدارهای هراس‌انگیز را باور کند یا جوک‌ها و طنزهای رنگارنگ را؟!

هدف و پنهان تعطیلات را متوجه نمی شویم!
از سویی مدارس و دانشگاه‌ها را تعطیل می کنند و به کارمندان مرخصی می دهند که در خانه بمانند ولی همین تعطیلات را پنهان شمال رفتن می کنیم و به آسیب‌پذیری خودمان و دیگران دامن می‌زنیم. بعضی‌ها به هر پنهانی راهی جاده جالوس می شوند. اصلاً گاهی علت تعطیلی را نمی داندند و فقط می دانند که تعطیلند! حتی در تعطیلات

مربوط به کاهش آلودگی هوا نیز شاهد این موضوع هستیم.

وقتی کیفیت هوا از حد استاندارد خارج شود تنفس برای کودکان و گروه‌های خاص دشوار می‌شود. اگر مدرسه‌ها تعطیل می شوند به این دلیل است که بچه‌ها از آلودگی در امان باشند. گناه آن بچه‌ای که آسم یا کسی که آلرژی دارد و مدام سرفه می کند چیست؟ علت اصلی تعطیلی، کاهش تردد در خیابان‌ها و شهرها است. اگر مدرسه تعطیل باشد، تعداد خودروها در سطح شهر کم می‌شود و والدین کمتری مجبور می‌شوند با یک دستگاه ماشین مثل سرویس مدرسه عمل کنند. اگر تعطیل است چون شرایط زیستن اضطرابی اعلام شده است و باید در خانه ماند و اقدامات بهداشتی را رعایت کرد. باید از سفرهای غیرضروری گذشت و در خانه ماند اما خیلی‌ها با این تعطیلی‌ها توی دلشان عروسی برپا می‌شود. مدرسه بچه او را از کارهایش عقب انداخته و خانешنین کرده است. حالا که خانه است می‌توانند بیرون بروند و تمام کارهایشان را انجام دهند. می‌توانند پاساژگردی بروند. می‌توانند کافه یا رستوران بروند. می‌توانند ...

اسفبار وقتی است که مهد کودک و مدارس که تعطیل می‌شود مادرها بچه‌ها را مستقیم به بوستان نزدیک خانه می‌برند و به جای ساعت درس خواندن اجازه بازی می‌دهند. بچه‌ها موقع بازی اکسیژن بیشتری صرف کرده و با هر بار نفس کشیدن آلودگی بیشتری را می‌بلعند. چرا خوشحالید از این تعطیلی؟! تعطیلی برای آلودگی

هنور هم وصلت‌های فامیلی قربانی می‌گیرد

عقد دختر عمو و پسر عمو را در زمین بسته‌اند!

بود، باید گفت در اکثر مواقع طرفین حدود ۶۰ درصد از هم شناخت ندارند.

تجربه ثابت کرده‌ است ازدواج‌های فامیلی همان گونه که از نامش پیداست به شدت بر فامیل و خانواده تأثیر گذارند. کافی است اختلافی کوچک پیش آید و به گوش بزرگ‌ترها برسد. پس از مدتی خانواده‌ها برای طرف‌داری و حمایت از فرزندشان اقدام به غیبت، بد گوئی، بحث، مشاجره و در نهایت همان دعواهای معروف فامیلی می‌کنند. حتی اگر اختلافی اساسی در بین زوجین وجود داشته باشد و وضعیت به گونه‌ای باشد که ادامه زندگی به ضرر هر دویشان تمام شود، طلاق و جدایی بسیار سخت است.

رتبه نخست ازدواج فامیلی از آن ماست
بحث ازدواج فامیلی و عواقب سوء آن در تمام دنیا مطرح است. در ایران بیش از ۴۵ درصد ازدواج‌ها فامیلی بوده و عده زیادی به شدت به آن معتقدند. در بین تمام کشورها بالاترین آمار مربوط به کشورهای خاورمیانه است و جالب اینکه در بین آنها ایران رتبه نخست را دارد و این بدان معناست که در کل دنیا ما بیش از دیگران در معرض این آسیب جدی قرار گرفته‌ایم. در کل این آمار در جوامعی با بافت سنتی بیشتر پدیدار می‌شود و در کشور ما نیز میزان این آمار در نواحی جنوبی بسیار بیشتر است. البته باورها به دلیل شناخت بالای طرفین از هم مفید و مثبت خواهد



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

محمد سقایی آفراس



اتفاقاتی همچون شیوع کرونا باید به همه ما گوشزد کند که رفتار خود را برای مواجهه با بحران، تعدیل و اصلاح کنیم و بی‌شک این هشدادر برای فرهنگسازان جامعه جدی تر است. متأسفانه واکنش‌های رفتاری پیشین مادر قبال اتفاقاتی همچون سیل، زلزله، آتش‌سوزی و بسیاری دیگر از حوادث نشانگر آن است که برای مواجهه

منطقی با چنین مواردی تربیت نشده و آموزش ندیده‌یم. با این وصف به نظر می‌رسد با یک بسجی عمومی با موضوع آموزش و فرهنگسازی در این زمینه شکل بگیرد، به گونه‌ای که در مقابل چنین حوادثی غافلگیر نشویم یا به بیراهه نرویم

کروناایی یا آلودگی هوا گریه دارد نه خوشحالی! اگر شهر آلوده است و شما خوشحال که می‌توانید بدون بیدار شدن وقت مدرسه بخواهید، چرا کودک‌تان را برای بازی به کوچه می‌فرستید؟ چرا با دست‌خودتان او را به استقبال بیمار شدن می‌فرستید؟

کرونا چه چیزی را به ما گوشزد می‌کند؟

اتفاقاتی همچون شیوع کرونا باید به همه ما گوشزد کند که رفتار خود را برای مواجهه با بحران، تعدیل و اصلاح کنیم و بی‌شک این هشدادر برای فرهنگسازان جامعه جدی تر است. متأسفانه واکنش‌های رفتاری پیشین ما در قبال اتفاقاتی همچون سیل، زلزله، آتش‌سوزی و بسیاری دیگر از حوادث نشانگر آن است که برای مواجهه منطقی با چنین مواردی تربیت نشده و آموزش ندیده‌یم. با این وصف به نظر می‌رسد باید بسجی عمومی با موضوع آموزش و فرهنگسازی در این زمینه شکل بگیرد، به گونه‌ای که در مقابل چنین حوادثی غافلگیر نشویم یا به بیراهه نرویم. می‌تواند این است که به ویژه از حوادث چند سال اخیر تجربه‌اندوزی کرده و با آسیب‌شناسی علمی آن از سوی متخصصان، تألیفاتی مصداقی و اثر گذار تدوین و در مراکز آموزشی تدریس شود. در واقع فقدان آموزش مهم‌ترین پاشنه آشیل ما در این زمینه است و آن قدر که از نبود آموزش و فرهنگسازی آسیب دیده‌ایم از عوامل دیگر منترض نشده‌ایم.

سبک تربیت



سیری در اندیشه‌ها و ایده‌های مؤلفین فرزندپروری

تربیت کودکانی منضبط و مسئولیت پذیر بر پایه منطق و محبت

مریم ترابی

تربیت فرزند از آن دست موضوعاتی است که از دیرباز تاکنون محل بحث بوده و اندیشمندان بسیاری را به اندیشه و تحقیق و تألیف در این زمینه واداشته است. امروزه نیز یکی از چالش‌های بزرگ خانواده‌ها در تمام جوامع مربوط به نحوه تربیت فرزند است و در این زمینه هزاران مقاله و کتاب برای راهنمایی والدین نوشته شده است. اینجا گزیده‌ای از نگاه مؤلفین کتاب‌های فرزندپروری را می‌آوریم تا متناسب با مسئله و نیازتان به اصل کتاب مراجعه نموده و آن را مطالعه کنید. این منابع و کتاب‌ها به فارسی ترجمه شده و به راحتی می‌توانید آن را تهیه و یا نسخه اینترنتی کتاب را دانلود کنید.

تربیت بر پایه مسئولیت پذیری

کاستی‌ها در عمل موجب می‌شود نتیجه داخواه به دست نیاید. بعد از مدتی والدین از طرفی دلسرد و ناامید می‌شوند و از طرفی فضای خانه بسیار آشفته می‌شود. در برخی از خانه‌ها این قانون حکمفرما می‌شود که گویا هر که صدایش بلندتر است باید به او توجه شود. این جاست که همه چیز به‌هم می‌ریزد و دیگر نقش‌ها جایگاه‌ها کارکرد خود را از دست می‌دهند. راه حل شما برای برون رفت از این اوضاع چیست؟ مهم‌ترین پیام پدر یا مادری که فریاد می‌زند این است که من دیگر طاقتم تمام شده یکی مسرا آرام کند. شما فکر می‌کنید این پیام والدین به فرزندان در تثبیت جایگاه تربیتی آنها به آنها کمکی می‌کند؟

می‌گوید: چنانچه شما اصول تربیت بدون فریاد را در روابط خود با خانواده و فرزندانتان پیاده کنید به جزئی می‌رسید که همواره آرزوی آن را داشته‌اید. فرزند خود را شوق، همکاری، توازن و از همه مهم‌تر احترام متقابل می‌شود.

جری ویلکف و باربارا اسی اوئل مؤلفان کتاب دیگری با عنوان «تربیت کودک بدون فریاد یا کنک نین» نیز برآنند که به والدین این آموزش را بدهند که چگونه با مشکلاتی که ممکن است آنها را کلافه کند برخورد بهتری داشته باشند و به جای استفاده از کنک و تنبیه‌های بعضاً شدید و به طور کل بی نتیجه و بی‌ثمر، راهکارهایی برگزینند تا هم خود آرامش نسبی را به دست آورند و هم فرزند خویش را در مسیر رشد و تعالی قرار دهند.

تربیت بر پایه عشق و منطق
جیم فی و فوستر کلاین در کتاب «تربیت کودک با عشق و منطق» تأکید می‌کنند: امروزه والدین باید از روش‌های تربیتی نوینی برای پرورش کودک‌کاتی که در دنیای پیچیده و متحول امروزی زندگی می‌کنند، استفاده کنند. تربیت مؤثر بر پایه عشق و محبت استوار است. صمیمیتی که انسان‌گیر نیست، بی‌احترامی را تحمل نمی‌کند و این عشق باید به حدی بانفوذ باشد که به کودک‌ان اجازه نازنک‌بختی و کسب تجربه از خطاها را بدهد. بیشتر اشتباهات، برای کودک‌ان عواقب منطقی را در پی دارند، که باعث متحول شدن آنها خواهد شد. الیزابت کوری نیز در کتاب «تربیت کودک بدون کنک یا لوس کردن» تأکید می‌کنند در تربیت فرزندان رکن اصلی والدینی هستند که از ابتدای زندگی با تمام وجود نفس کشیدند و رشد فرزندانشان را احساس کرده‌اند.

این سخن مسئولیت والدین را به مراتب برای تربیت فرزندان، سنگین تر و حیاتی تر می‌کند. در تمام‌امور زندگی اعتدال نقشی مؤثر در زندگی افراد ایفا می‌کند. فرزندپروری هم در قالب این قاعده قرار می‌گیرد. لذا در مسیر تربیت، والدین باید تعادل را حفظ کنند و از روش‌هایی که سبب استفاده از تنبیه و یا منجر به لوس شدن فرزندان می‌شود، پرهیز کنند. ناسی سامالین نیز در کتاب «دوست بدبازید اما لوس نکنید» به پدر و مادرها توصیه می‌کند تحت تأثیر چراهای فرزندانشان قرار نگیرند. او می‌رسد آیا به راستی وقتی بچه‌ها به تکرار «چرا» را سؤال می‌کنند، به دلیل احتیاج دارند اغلب اوقات وقتی بچه‌ها چرا می‌کنند، می‌خواهند نظر پدر و مادرشان را تغییر بدهند و از این طریق بچه‌ها، ناراضی می‌شوند.

خودشان را با نظر والدینشان اعلام می‌کنند. چاره‌ای که این کتاب جلوی راه پدر و مادران می‌گذارد این است که تلاش برای دلیل آوردن برای کودکی که نمی‌تواند منطقی فکر کند کاملاً بی‌فایده است. کودک نه تنها متقاعد نمی‌شود، بلکه ممکن است به این نتیجه برسد که وقتی توضیحات شما مؤثر واقع نمی‌شود شما را خشمگین می‌سازد. بنابراین به جای آن کاری کنیم که آنان خودشان به سوالاتشان جواب دهند.

دان دینک مایر و گری دی‌مکی مؤلفین کتاب «تربیت اثر بخش» معتقدند هدف تربیت این است که بچه‌ها مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرند. بی‌تردید اگر مسئولیت را دارای اقسامی بدانیم که از جمله آن مسئولیت فردی، مسئولیت برابر جامعه و مسئولیت در برابر خالق باشد، این هدف می‌تواند کامل و صحیح محسوب شود. تربیت از نظر آنان به معنای هدایت کودک به سوی انتخاب کردن و به جای او انتخاب کردن است اما هر چه باشد می‌توان مهم‌ترین وظیفه والدین را تربیت بچه‌ای با اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیر دانست. والدین برای تربیت اثربخش نیازمند آشنایی کامل نسبت به نحوه رشد و رفتار کودک‌ان، راه‌های برخورد اثربخش و مثبت با رفتار غلط، تبحر در دلگرمی دادن به فرزند خود، پیدا کردن راه‌های راحت و آزادانه گوش دادن و حرف زدن هستند.

تربیت بر پایه انضباط

از جمله وظایف والدین، معلم‌ان و مربیان آموختن نظم و انضباط به کودک‌ان است. انضباطی که خیلی افسرده به دنبال عملی کردن آن هستند اما در مقام عمل با این مسئله فاصله دارند. برای رسیدن به این امر مهم، رعایت برخی امور از جمله کیفیت، میزان رشد کودک و روش‌های استفاده شده از طریق معلم‌ان والدین می‌باشد. به عبارتی وقتی پاداش‌ها به کودک (چه در فضای مدرسه و چه در فضای منزل)

بجا و صحیح نباشد و از آن طرف هم تنبیه‌ها جهت اصولی نداشته باشد و متناسب با فهم و رشد کودک نباشد، رسیدن به این هدف یک نوع زیاده‌خواهی خواهد بود. پس می‌توان با بهترین روش‌ها کودک را منضبط و آگاه تربیت کرد ولی نیاز به برنامه و اعمال روش‌های صحیح دارد و البته می‌توان گفت دوره روش‌های مستبدانه و غیراصولی به اتمام رسیده‌اند و باید از روش‌های علمی کاربردی برای تربیت کودک‌ان استفاده کرد. اینها موضوعاتی است که در کتاب «انضباط بدون اشک» نوشته دوافل دریکورس و پرل کاسل بر آن تأکید شده است. علی‌صاحبی نیز در کتاب «پدر، مادر کمی هم به من گوش کنید/ رهنمودهای عملی کودک که به بزرگسالان در خصوص انضباط» بر موضوع انضباط از نگرشی دیگر توجه می‌کند. نگاه این کتاب برخلاف بسیاری کتب دیگر، نگاهی به مسئولیت‌های کودک‌ان است. کودک‌ان 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. این نوع نگاه به مسائل تربیتی سبب می‌شود والدین واقعاً آنچه را که کودکشان از آنان طلب می‌کنند ارائه کنند نه مطالبی را که خودشان به صورت خودمخوره‌انه به آن نیاز دارند.

تربیت بر پایه آرامش

والدین همواره انتظار دارند فرزندانشان تغییر کنند و به بهترین شکل ممکن رفتار کنند. البته که این خواسته نمی‌تواند غیرمنطقی باشد اما الگوهایی که والدین برای رسیدن به این هدف به کار می‌گیرند معمولاً کاستی‌هایی دارد. این



از جمله وظایف والدین، معلم‌ان و مربیان آموختن نظم و انضباط به کودک‌ان است. انضباطی که خیلی افراد به دنبال عملی کردن آن هستند اما در مقام عمل با این مسئله فاصله دارند