

#### سبک تربیت



### آیا والدین شایسته‌ای برای ایفای نقش والدینی هستید؟

# خود را آماده فرزندآوری کنید!

**■ سه‌ا سپهری**
به قول یکی از اساتید کاش برای بچه‌دار شدن هم کنگور می‌دام‌بم! بیره‌ا نمی‌گفت. در ست است که آسیب‌هایی که والدین به کودکان می‌زنند غیر عمد است، اما خیلی مواقع عمقی و همیشگی است. همه پدر و مادرها به قول خودشان برای فرزند خود سنگ تمام گذاشته‌اند و هیچ ابرادی به آنها وارد نیست، اما هیچ می‌دانید جمله ما صلاحیت را می‌خواهیم چه بلاها که سر برخی فرزندان معصوم نیاورده است؟!

تاریخ نشان داده است که خیلی‌ا از افراد بستری در بیمارستان‌های روانی توسط افراد به ظاهر سالم بستری شده‌اند و حقیقت دارد که می‌گویند هیچ‌گاه بیمارهای اصلی به روانشناسی مراجعه نمی‌کنند؛ چرا که اغلب مراجعان کسانی هستند که قربانی زندگی غلط شده‌اند. قبل از بچه‌دار شدن باید با خود و گذشته خود تسویه حساب کنیم، وگرنه با فرزندمان تسویه می‌کنیم.

**■ پدر و مادر سالمی باشیم**

پنج سال اول زندگی انسان مهم‌ترین زمان شکل‌گیری شخصیت اوست و پدر و مادر تنها کسانی هستند که مدام با بچه در ارتباط هستند پس برای رشد سالم یک کودک باید پدر و مادر سالمی هم از نظر روانی بود. شاید جالب باشد، اما افراد کمال‌گرا اغلب والدین سردشنگری داشته‌اند که می‌خواستند آن‌کا می‌های خود را در وجود فرزندشان جبران کنند. در جامعه شاهد چنین مواردی زیاد بوده‌ایم از جمله:والدی که در حسرت دکتر شدن و مدرک عالی مانده بود و به فرزندش رشته مورد علاقه خود را تحمیل کرده و یک عمر فرزند خود را به تباهی کشانده بود.

برخی والدین فکر می‌کنند که خواهان صلاح کودک خود هستند اما در واقع بلا پروازشان را با دست‌های خودشنگری می‌چینند. از زمان تولد گرفته تا زمان بزرگسالی تمامی رفتارهای والدین و محیط خانه مهم‌ترین نقش را در پرورش کودکان دارد.

**■ فرهنگ و آموزش و فرزندآوری**
در جامعه کنونی معضلات فرهنگی بسیاری وجود

دارد و لازمه بچه‌دار شدن نیز فرهنگ و دانش داشتن درباره آن است. متأسفانه فرهنگ اصلی‌ترین عامل کاهش فرزندآوری است.

همه متولیان امور فرهنگی باید ارزش‌گذاری و اولویت‌دهی فرزندآوری و آرامش در خانواده را به مردم القا کنند.

این باور باید در جامعه به وجود بیاید که ازدواج و فرزندآوری می‌تواند بسیاری از خلأها را پر کند. متأسفانه آمار زیاد طلاق موجب شده است که بسیاری از خانواده‌ها به فرزندآوری نرسند که خود نیز یک مشکل مهم است. باید زمینه تسهیل ازدواج فراهم شود تا به طور مثال هیچ جوانی از خروج و مخارج زندگی یا حتی بچه‌دار شدن تب به جانش نیاید.

والدینی که قصد بچه‌دار شدن دارند باید قبل از آن به نکاتی مهم توجه و مشکلات رفتاری بین خود و همسرشان را رفع کنند تا بعد از بچه‌دار شدن خانواده‌ای سالم داشته باشند.

درک شخصیت و خلق و خوی کودک یکی از اصلی‌ترین شیوه‌های تربیتی مناسب کودکان است که سبب شناسایی بهتر استعدادها و تمایلات کودکان نیز می‌شود. روش‌های متفاوتی برای تربیت کودک وجود دارد که والدین می‌توانند با آگاهی از آنها کودکان خود را تربیت کنند و یک روش قطعی و صحیح برای تربیت کودکان وجود ندارد.

**■ تضمین سلامت روان قبل از فرزندآوری**

تربیت فرزند از دیدگاه روانشناسی مبحثی گسترده است. روانشناسی کودک یکی از شاخه‌های مهم روانشناسی و یکی از زمینه‌های تخصصی است که اغلب مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

بنابراین قبل از تصمیم‌گیری برای بچه‌دار شدن باید به موضوعات مهمی توجه داشت تا سلامت روان بعد از بچه‌دار شدن حفظ گردد. سلامت روان به معنی آرامش فیزیکی و کمبود سر و صدانیت بلکه معنایی کلی‌تری دارد و کیفیت زندگی بر آن تأثیر می‌گذارد. سلامت روان روی طرز فکر، احساس و رفتار روزانه شما تأثیر دارد و همچنین روی توانایی شما در مواجهه با استرس، غلبه بر چالش‌های زندگی، ساخت روابط و ریکواری بعد از سختی‌ها تأثیر‌گذار می‌باشد. سلامت قوی ذهن به این معنا

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

#### سبک ارتباط



برای پیشرفت در کارهایتان حتماً نباید یک برونگرا باشید

## یک مدیر عالی در سکوت وبدون هیاهو!

ساکت‌ها در نگاه اول آدم‌هایی بی‌عرضه‌اند و به نظر می‌آید هیچ‌وقت نتوانند مدیر خوبی باشند، چون در تق‌ووفق کارها به همکاری کردن نیاز دارد و کسی که نتواند با دیگران گرم بگیرد و معاشرت کند، از دایره بیرون می‌افتد، چه برسد به اینکه بتواند جمع را مدیریت کند. اما سوزان کین در این‌گفت‌وگو می‌گوید باید بین درون‌گرایی و خجالت‌زدگی فرق گذاشت. خجالتی‌ها از قضاوت‌شدن در جمع می‌ترسند، اما درون‌گراها به‌خاطر اخلاق آرامشان می‌توانند به دیگران گوش بدهند، سا به سنگینشان را بر کار گروهی نیندازند و نهایتاً مدیران بهتری باشند. این مطلب‌گفت‌وگویی در این زمینه است که چارلز داهیگ با سوزان کین انجام داده و در وب‌سایت اسلیت منتشر شده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با عنوان «چرا افراد ساکت و درون‌گرا رئیس‌های بهتری هستند؟» با ترجمه محمد معماریان منتشر کرده است. سوزان کین نویسنده کتاب «سکوت: قدرت درون‌گراها در دنیایی‌که از حرف زدن باز نمی‌ایستد!» است. چارلز داهیگ نیز نویسنده برنده پولیتزر و روزنامه‌نگار سابق نیویورک‌تامز است. کتاب پرورش او «قدرت عادت» نام دارد.

کین در پژوهش خود در یافت که درون‌گرا ایان، گر چه اغلب به گمان منفعل بودن جدی گرفته نمی‌شوند، می‌توانند رهبران قدرتمندی باشند. درون‌گرایان می‌توانند زمام استعدادهای خود را در اختیار بگیرند تا در محل کار و موقعیت‌های دیگر موفق شوند.

و آزادگذار، با محبت و محدودکننده، متخاصم و محدودکننده یا متخاصم و آزادگذار باشند و با توجه به شیوه‌ای که اتخاذ می‌کنند، رفتارهای مختلفی را در فرزندان به وجود می‌آورند.

مهارت‌های فرزندپروری شامل دو معیار عمده محبت و کنترل والدین هستند و به مجموعه رفتارها، روش‌ها و گفتارهای والدین که نسبت به فرزندان خود در یافت که درون‌گرا ایان، گر چه اغلب به گمان منفعل بودن جدی گرفته نمی‌شوند، می‌توانند رهبران قدرتمندی باشند. درون‌گرایان می‌توانند زمام استعدادهای خود را در اختیار بگیرند تا در محل کار و موقعیت‌های دیگر موفق شوند.

داده‌اند. شیوه‌هایی که والدین در تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند، نقش اساسی در تأمین سلامت روانی فرزندات آنها دارد. در سایه ارتباط سالم است که می‌توان نیازهای فرزندران را شناخت و نسبت به تأمین و ارضای آنها همت گماشت. همان‌گونه‌که اشاره شده، هر یک از این شیوه‌ها اثراتی بر رفتار کودکان دارند که در این میان اثرات مخرب و منفی شیوه‌های سهل‌گیرانه و مستبدانه بیشتر است. آنچه اهمیت دارد، این است که طبق تحقیقات انجام‌گرفته، بهترین شیوه فرزندپروری، شیوه مقتدرانه است که والدین در عین گرم و صمیمی بودن با فرزند خود، کنترل‌کننده و مقتدر هستند.

این شیوه به فرزندان کمک می‌کند تا با هنجارهای اجتماعی بهتر سازگار شوند و همچنین تأثیر کمی بر آزادی‌های فردی کودکان دارد. این کودکان باکفایت، واقع‌گرا، دارای اعتمادبه‌نفس، فعال، خود منظم و مسئول هستند. در خاتمه باید تأکید کرد جامعه باید بوی فرهنگی را بگردد که مردم به سوی ازدواج کردن و بچه‌دار شدن سوق داده شوند. هر چه وضعیت اقتصادی اجتماعی جامعه‌ای خوب باشد بالطبع مردم سالم‌تری هم خواهد داشت و هر چه آدم‌ها سالم‌تر باشند، فرزندهای بهتری تحویل جامعه خواهند داد. اما در جامعه‌ای که در وضعیت ترس اینکه شناسان بالا می‌روند یا از روی چشم و هم‌چشمی ... بچه معصومی را به این دنیا می‌آورند، چیزی جز بی‌حوصلگی والدین و آسیب‌زدن به فرزند اتفاق نمی‌افتد. انسان برای انتخاب هر مرحله از زندگی اگر مهارت‌های اجتماعی عالی باشد و حرف‌های خودمانی را خوب بلد باشند، بعد از دو ساعت احساس می‌کنند باتری درونی‌شان خالی شده است و آرام آرام آرزوی می‌کنند که کاش می‌شد به خانه برگردند. اینها با خجالت فرق دارد، چون مسئله خجالت همان ترس از خجالت اجتماعی است.

داهیگ: نوشته‌اید که بنا به برخی پژوهش‌ها، رهبران درون‌گرا اغلب دستاوردهایی بهتر از رهبران برون‌گرا دارند. چنین چیزی صحت دارد؟ کین: بله. بنا به پژوهش‌های آدام گرنت در دانشکده ارتون در دانشگاه پنسیلوانیا، وقتی کارکنان پیش‌فعل و متعهد دارند، رهبران درون‌گرا معمولاً نتایجی بهتر می‌گذارند و این ناپاکی را به رفتار انسان سرایت می‌دهد. چنین عملی از نیتی نادرست سرچشمه گرفته و شایسته قبول درگاه الهی نیست. همچنین اگر انسان در حین انجام عمل به عجب و خودپسندی مبتلا شود، خود را و آنچه را انجام می‌دهد بزرگ و ارزشمند پندارد، خط‌طلان بر کرده خود کشیده است و چنین عملی نیز در درگاه خداوند مقبول نیست. اما اگر آدمی عملی را انجام دهد و پس از آن منت و ادبیتی را بر آن بار کند، عمل خود را ضایع نموده و ارزش آن را از بین برده است. عمل بی‌ارزش نیز لیاقت قبول حق را ندارد. اعمال ما در این‌مبارک به فرموده رسول اکرم(ص) از این اوقات و مواقع قبول به دور بوده و به لطف کرم الهی مورد قبول واقع می‌شوند. در فراز دیگر این عبارات حضرت محمد(ص) ده‌های بندگان حق را که رشته‌های متصل بین خدا و خلق هستند در مظان اجابت تلقی کرده و فرمودند دعای شما در این ماه مستجاب است. چون در فرازهای دیگری از همین خطبه به موضوع دعا به صورت جدی پرداخته می‌شود. شرح این بخش را به شماره‌های بعد واگذازم می‌کنیم.

دروغ‌گرایان یعنی ترجیح‌دادن محیط‌های نرم‌تر. در چنین محیطی، هر آن، آماج محرک‌های کمتری هستند. برای همین است که افراد اغلب می‌گویند: «بعد از چند ساعت مهمانی، چه حالی داری؟» بعد از دو ساعت آرزوی می‌کنند که کاش می‌شد به خانه برگردند. اینها با خجالت فرق دارد، چون مسئله خجالت همان ترس از قضاوت اجتماعی است

چارلز داهیگ: تصور من از وکلای شرکتی برون‌گرایان بالفظ‌های است که پرسروصدا و خودرای هستند. آیا در شرکت وکالت سالیفان، برای شبکه‌سازی و صحبت با همکاران تان در دسرداشتنید؟ آیا احساس می‌کردید درون‌گرایی موجب می‌شد وصله‌نچسب باشید؟ سوزان کین: در ابتدا گمان می‌کردم، به‌خاطر این حالت وجودی‌ام، از دیگران بدچور عقب افتادم. آن زمان، من یک دستیار جوان زیابودم و سهامدار اصلی شرکت که برایش کار می‌کردم دقیقه ۹۰ گفت که نمی‌تواند به فلان جلسه مذاکره بیاید و من باید جای او می‌رفتم. کاملاً وحشت‌زده بودم، ولی در نهایت چنان موفق از آب درآمد که وکیل نماینده طرف مقابل می‌خواست مرا استخدام کند و مشتری خودمان هم کارهای بیشتری برامیان فرستاد. علتش این بود که کارم را به‌شیوه‌ساکت و فکورانه خودم می‌کردم. مذاکره‌کننده خوب اساساً کسی است که بتواند واقعاً عمیق حرف‌ها را گوش بدهد و توافق‌رفته سازنده‌ای مطرح کند که به درد همه طرف‌ها بخورد. پس وضعیت همیشه هم خوشایند من نبود، اما رفته‌رفته فهمیدم که درون‌گرایی یک‌قدرت خارق‌العاده عجیب و غریب است.

داهیگ: چه جالب، می‌شود بگویید درون‌گرایی دقیقاً چیست؟ فرق درون‌گرایی و خجالت چیست؟ کین: به تعبیر محاوره‌ای، درون‌گرایی یعنی ترجیح‌دادن محیط‌های نرم‌تر. در چنین محیطی، هر آن، آماج محرک‌های کمتری هستند. برای همین است که افراد اغلب می‌گویند: «بعد از چند ساعت مهمانی، چه حالی داری؟» برون‌گرایان گویی یک باتری درونی دارند که با هیجان زده‌اند چون انرژی گرفته‌اند. درون‌گرایان، حتی اگر مهارت‌های اجتماعی عالی باشند و حرف‌های خودمانی را خوب بلد باشند، بعد از دو ساعت احساس می‌کنند باتری درونی‌شان خالی شده است و آرام آرام آرزوی می‌کنند که کاش می‌شد به خانه برگردند. اینها با خجالت فرق دارد، چون مسئله خجالت همان ترس از خجالت اجتماعی است.

داهیگ: نوشته‌اید که بنا به برخی پژوهش‌ها، رهبران درون‌گرا اغلب دستاوردهایی بهتر از رهبران برون‌گرا دارند. چنین چیزی صحت دارد؟ کین: بله. بنا به پژوهش‌های آدام گرنت در دانشکده ارتون در دانشگاه پنسیلوانیا، وقتی کارکنان پیش‌فعل و متعهد دارند، رهبران درون‌گرا معمولاً نتایجی بهتر می‌گذارند و این ناپاکی را به رفتار انسان سرایت می‌دهد. چنین عملی از نیتی نادرست سرچشمه گرفته و شایسته قبول درگاه الهی نیست. همچنین اگر انسان در حین انجام عمل به عجب و خودپسندی مبتلا شود، خود را و آنچه را انجام می‌دهد بزرگ و ارزشمند پندارد، خط‌طلان بر کرده خود کشیده است و چنین عملی نیز در درگاه خداوند مقبول نیست. اما اگر آدمی عملی را انجام دهد و پس از آن منت و ادبیتی را بر آن بار کند، عمل خود را ضایع نموده و ارزش آن را از بین برده است. عمل بی‌ارزش نیز لیاقت قبول حق را ندارد. اعمال ما در این‌مبارک به فرموده رسول اکرم(ص) از این اوقات و مواقع قبول به دور بوده و به لطف کرم الهی مورد قبول واقع می‌شوند. در فراز دیگر این عبارات حضرت محمد(ص) ده‌های بندگان حق را که رشته‌های متصل بین خدا و خلق هستند در مظان اجابت تلقی کرده و فرمودند دعای شما در این ماه مستجاب است. چون در فرازهای دیگری از همین خطبه به موضوع دعا به صورت جدی پرداخته می‌شود. شرح این بخش را به شماره‌های بعد واگذازم می‌کنیم.

دروغ‌گرایان یعنی ترجیح‌دادن محیط‌های نرم‌تر. در چنین محیطی، هر آن، آماج محرک‌های کمتری هستند. برای همین است که افراد اغلب می‌گویند: «بعد از چند ساعت مهمانی، چه حالی داری؟» بعد از دو ساعت آرزوی می‌کنند که کاش می‌شد به خانه برگردند. اینها با خجالت فرق دارد، چون مسئله خجالت همان ترس از قضاوت اجتماعی است

داهیگ: پس برای اینکه رهبر خوبی باشید نیاز نیست شخصیت اهل معاشرت پیدا کنید یا ادای برون‌گرایی درآورید. ولی همه ما گاهی در موقعیت‌های اجتماعی‌ای قرار گرفته‌ایم که مجبور بوده‌ایم حرف‌های خودمانی بزنیم، مثلاً در یک همایش تنها هستیم یا می‌خواهید در مهمانی اداره همسرتان با بقیه بچوید. چه کار می‌توانید بکنید تا این گفت‌وگو هم برای شما و هم برای دیگران لذتبخش‌تر شود؟ کین: مشکلی که اکثر درون‌گرایان با آن برخورد می‌کنند، سؤال‌های زیاد و کلافه‌کننده است. لذا برایشان ساده‌تر است که آن طرفی باشند که اطلاعات از آن‌ه نمی‌دهد. بلکه از دیگری یک عالم سؤال شخصی می‌پرسد. ولی این هم مشکل‌آفرین است چون کارتان شبیه مصاحبه یا حتی بازجویی می‌شود. از تمرین کردن برای این موقعیت‌ها معذب نشوید. شاید بس باشد که پیش از چرخیدن در دفتر، چند جمله برای بازکردن سر حرف بنویسید که بتوانید استفاده کنید. این‌ها هیچ فرقی با تمرین برای سایر دیدارها و جلسات ندارد و می‌تواند واقعاً مفید باشد.

#### سبک بندگی (۷)

**■ حسین سرورقامت\***

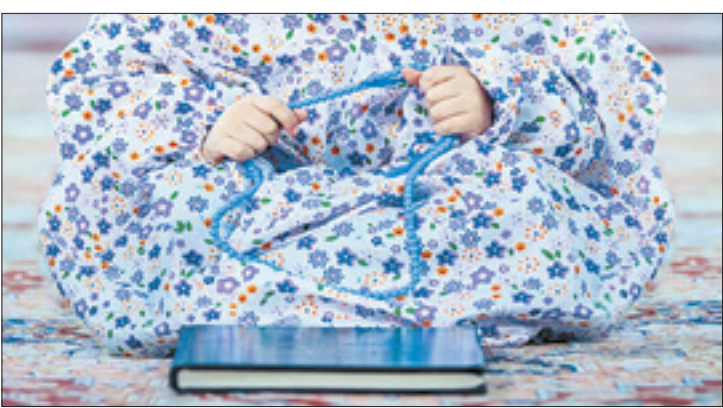
«انفاسکم فیه تسبیح و نومنکم فیه عبادۀ و عملکم فیه مقبول و دعائکم فیه مستجاب»
«نفس‌های شما در این ماه تسبیح خداست. خویانتان عبادت است. آنچه عمل می‌کنید مورد قبول حق است و دعای شما در این ماه مورد اجابت است.»

بنابر آنچه گذشت، پیامبر اکرم(ص) ماه رمضان را به عنوان برترین ماه‌ها معرفی و از این ماه تجلیل کرده‌اند، آن‌گاه بعد ضیافت الهی مطرح شد و بندگان خدا به عنوان مهمانان حضرت حق معرفی شدند. در این فراز خطبه شعبانیه، رسول اکرم(ص) به بیان صادیقی از مهمانی خدا می‌پردازند و نخست به این نکته اشاره می‌کنند که هر نفس انسان در ماه رمضان پادش تسبیح الهی دارد. بی‌تردید نیاز انسان به هوا که از طریق تنفس برآورده می‌شود، بسیار ژرف‌تر و بیشتر از سایر نیازهای اوست. این دم و بازدم که به وسیله آن آدمی اکسیژن مورد نیاز خود را از هوا می‌گیرد و دی‌اکسیدکربن زائد از معجزات پیکر آدمی است. آنچه مهم است و پیامبر اکرم(ص) بر آن تأکید کردند، این است که خداوند خود خالق این سیستم شگفت‌بند انسان است برای کاری که خود با آفرینش آن دست یازیده و انسان چاره‌ای جز آن ندارد و غیرارادی است پادش تسبیح می‌دهد و این جز در مهمانی خدا در هیچ وضعیت دیگری قابل درک نیست.

آنگاه حضرت محمد(ص) برای خواب آدمی در ماه

### سیمای رمضان در خطبه شعبانیه

## نفس‌ها تسبیح و خواب عبادت است



# د

رمضان رتبه عبادت قائل شده‌اند، خوابی که فرایند رکود و سکون جسم است. خوابی که توصیه شده است از حد معینی فراتر نرود و در متون روایی ما دم بر خواب ملامت شده است. خوابی که مانع فایده آدمی است و آدمی حین خواب نفعی برای دیگران ندارد. از او خبری بر نمی‌آید و به تعبیر رساتر خواب توقف نشاط بشر است. چنین خوابی وقتی در ظرف پر برکت ماه رمضان واقع می‌شود، عبادت محسوب شده و برای شخص، ثواب و اجر به دنبال می‌آورد.

اما چنین امری دلالت می‌کند که خداوند برای پذیرایی از مهمانان خویش به گونه‌های ساده دنبال بهانه می‌گردد؟ آنگاه حضرت ختمی مرتب سخن از عمل آدمی در این