سبک تربیت

گام اول، آموزش زیبایی‌های زندگی به کودکان

بچه‌هایمان را خوشبخت تربیت کنیم!

سها سپهری

شاید جالب باشد، اگر بدانید گاهی بهترین الگوی انسان برای پیروزی در زندگی کودکان هستند، چراکه کودکان دارای خصوصیاتی‌اند که اگر هر انسانی بتواند از آنها الگوبرداری کند، در زندگی پیروز خواهد بود. اول اینکه همیشه بی‌دلیل شاد هستند؛ دوم اینکه همیشه سرشان به کاری مشغول است؛ سوم اینکه وقتی چیزی را می‌خواهند تا به دست نیاورند دست از اصرار بر نمی‌دارند؛ چهارم اینکه به هیچ چیز دل نمی‌بندند؛ پنجم اینکه وقتی با هم دعوا می‌کنند، سریع آشتی و از هم کینه به دل نمی‌گیرند. آنان دنیا را همین قدر زیبا می‌بینند و زیبا تصور می‌کنند، اما به محض ورود به دنیای آدم بزرگ‌ها تصورات‌شان به هم می‌ریزد. شاید برای همین است که ما اغلب حسرت کودکی‌هایمان را می‌کشیم.

■ انسان مهربان معمولی یا دانشمند نامهربان؟!

کاش وقتی تصمیم داریم کودکی را به این دنیا بیاوریم، به‌قدر کافی مطالعه کنیم و اطلاعات به دست آوریم تا مهارت‌های فرزندپروری را بیاموزیم و بتوانیم با آنان آگاهانه رفتار کنیم، چراکه بچه‌ها مقلدهای خیلی خوبی هستند! یعنی اگر داد بزنید، داد می‌زنند یا اگر نتوانند داد بزنند در بزرگسالی داد خواهند زد. لج کنید، لج می‌کنند یا اگر نتوانند لج کنند در بزرگسالی لج خواهند کرد. سلام کنید، سلام می‌کنند و اگر احترام بگذارید، احترام می‌گذارند. در واقع کودکان مشاهده‌کنندگانی زبردست و تفسیرکنندگانی خام هستند که آیینه‌ای عمل می‌کنند. پس به جای نابغه، خوشبخت تربیت کنید.

امروز شاهد هستیم که اکثر خانواده‌ها می‌خواهند کودک‌شان را در اغلب کلاس‌ها و مؤسسه‌ها ثبت‌نام کنند تا نابغه شود و بعد از کلی رفت‌وآمد، نتیجه‌ای جز خشم، اضطراب و افسردگی برای کودک‌شان ندارد! فرض کنیم هر کودک بتواند اعداد را به سرعت در هم ضرب و تقسیم کند یا بتواند جهشی وارد دانشگاه شود، لیسانس بگیرد که تمامی این دستاوردها برای هر خانواده یا جامعه‌ای خوشایند است، اما آیا علاوه بر کسب این دستاوردها، مهارت‌های دیگری را هم به آنان آموخته‌ایم که بخواهند در حوزه شخصیت و زندگی فردی خود از آن استفاده کنند. باید بتواند درست زندگی کند و درست از زندگی لذت ببرد، مشکلاتش را حل کند، درست تصمیم بگیرد، دوست پیدا کند یا حتی توانایی خندیدن ساده را داشته باشد. پس کودکان ما بیش از نیاز به نابغه‌شدن، نیاز دارند که بدانند چگونه زندگی کنند. قبل از اینکه بچه‌ها را به سلاح علم و فناوری مجهز کنیم باید مهربانی، عشق و انسانیت را به آنها بیاموزیم، چراکه خطر انسان مهربان معمولی برای هستی کمتر از خطر دانشمند نامهربان است!

■ هی نگویید کاش تو هم مثل فلانی بودی!

از جمله آسیب‌هایی که ما ناآگاهانه به فرزند خود وارد می‌کنیم، تکرار عبارتی است که امروزه از اغلب بچه‌ها می‌شنویم. مدام از والدین خود جمله «کاش تو هم مثل فلانی بودی» را شنیده‌اند. ما اغلب به قدری درگیر دست‌وپنجه نرم کردن با روزمرگی‌های طاقت‌فرسای خود و دیگر مشکلات هستیم که از ناآگاهی‌های ریز خود- که ممکن است بلایی بر سر فرزندانمان بیاورد- غافل می‌شویم. مثلاً وقتی والدین مدام آرزو می‌کنند که کاش فرزندمان جور دیگری بود، این موضوع ممکن است اعتماد به نفس کودک را خدشه‌دار کند و منجر به تلاش بیش از حد و در نهایت فرسودگی و سرخوردگی او شود.

همچنین ممکن است، کودک حس کند باید با همه کس در رقابت باشد که این امر می‌تواند منجر به خستگی، دلزدگی و ایجاد حس حسادت در او شود. ما باید از بدو به دنیاآمدن فرزندمان به آنها حس امنیت بدهیم و به تفسیری دیگر آدم امن زندگی‌اش باشیم. شاید شبانه‌روز برای خوشبختی‌شان دعا می‌کنیم، اما از نیازهای عاطفی‌شان غفلت می‌کنیم.

■ به فرزند خود عزت نفس هدیه کنیم

خوشبختی چیزی بیرون از خود ما نیست، بلکه درون ماست. گاهی پول نیست، ثروت نیست، شهرت نیست، رفتاری ماهرانه است میان آنچه موجود است و آنچه می‌خواهیم باشیم؛ یعنی بدانیم کجا باید زندگی را ساخت و کجا باید با زندگی ساخت.

کودکان ما بیش از نیاز به نابغه شدن، نیاز دارند که بدانند چگونه زندگی کنند. قبل از اینکه بچه‌ها را به سلاح علم و فناوری مجهز کنیم باید مهربانی، عشق و انسانیت را به آنها یاد داد، چراکه خطر انسان مهربان معمولی برای هستی کمتر از خطر دانشمند نامهربان است

گاهی خوشبختی آنقدر دم دستمان است که نمی‌بینیم، چراکه خوشبختی همین ثانیه‌هایی هستند در شتاب زندگی گم‌شان کرده‌ایم. علاوه بر حس امنیت، از بهترین هدیه‌هایی که هر پدر و مادر می‌تواند به فرزندش بدهد، می‌توان به عزت نفس اشاره کرد. چون کودکی در آینده موفق خواهد بود که حس ارزشمندی داشته باشد. کودک هیچ تعریفی از خود ندارد و ما به عنوان والدین فکر و باور او را شکل می‌هیم. ما به عنوان والدین موظف هستیم به آنها ابراز کنیم که چقدر به آنان افتخار کرده و به وجودشان می‌بالیم.

عزت نفس، یعنی باوری که هر فرد از خود دارد. به نوعی دیگر، یعنی خودمان را با تمام ویژگی‌هایی که داریم دوست داشته باشیم و در نظر خودمان فرد ارزشمندی باشیم. عزت نفس، سلاح کودک در برابر چالش‌های دنیاست و کودکانی که احساس خوبی در مورد خود دارند، راحت‌تر با مشکلات مقابله می‌کنند.

■ فاجعه‌ای به نام دو تربیتی شدن فرزندان

حتی اگر با همسرتان در اوج تفاهم باشید، در زمینه روش فرزندپروری‌تان باید دوباره بر سر میز مذاکره بنشینید و با هم به تفاهم برسید، وگرنه فاجعه‌ای به نام دوتربیتی شدن رخ خواهد داد. فراموش نکنید فرزند ما چه خوب چه بد حاصل تربیت خود ماست.

امروزه شاهد ازدواج‌های غلط زیادی هستیم که برای شیرین‌شدن زندگی‌شان کودکی را بی‌گناه به دنیا آورده‌اند. فکرهای پوشالی و تربیت‌های تو خالی‌ای که گریبانگیر کودکان امروزی شده، مشکلات بسیار وحشتناکی را ایجاد کرده است. کودکان لجباز و لوس، کودکان بی‌اعتماد به نفس و افسرده و... تمامی اینها ثمره اشتباهاتی است که از ما سر زده، اما به جای قبول مسئولیت ترجیح می‌دهیم بر گردن دیگران بیندازیم. کودک باید علاوه بر حس امن و زیبایی که از خانواده، یعنی اولین مهد تربیت خویش می‌گیرد، تربیت خوبی هم بگیرد، یعنی فرق بین خوب و بد را تشخیص دهد و با خانواده‌ای روبه‌رو باشد که نه تنها سختگیر، بلکه سهل‌گیر هم نباشند تا کودک اقتدار را بیاموزد. بهترین نوع تربیت همین است. بنابراین لازم است که برای بهبود زندگی خویش و سلامت روان فرزندهایمان، آگاهی و مطالعه کافی داشته باشیم و حتی از متخصص در این زمینه مشورت بگیریم و از همه مهم‌تر تربیتی واحد داشته باشیم که فرزندانی سالم و شاد تحویل جامعه دهیم.

سبک نگرش

آسیب‌های تزریق توهم بزرگی به آدم‌های کوچک

بی‌جنبه‌ها را الکی گنده نکنید! خودتان له می‌شوید

مهسا مهاجر

دوستی می‌گفت، پدرم عادت داشت موقع شام همه را دور خودش جمع کند. تا سر سفره نمی‌آمد کسی حق غذا خوردن و نوشیدن نداشت. برای مال و اموال نقشه می‌کشید و ازدواج و قهر اعضای خانه تحت نظارت او بود. چند تا نوچه داشت و مدام در حجره برایش چاپلوسی می‌کردند و گاهی برای دو قران دستمزد بیشتر آمارمان را به بابا می‌دادند که فلان دخترت را در کجا و با فلان کس دیدیم. اگر حسابش برای وصول چک پاس نمی‌شد، کسی در بازار جرئت نداشت چک او را به اجرا بگذارد و اگر خودش از کسی طلب داشت، کسی جرئت نمی‌کرد یک ساعت دیرتر حسابش را پر کند. اخم و جذبه بابا از او یک قهرمان ساخته بود و در راسته فرش فروش‌ها روی سرش قسم می‌خوردند، ولی یک روز ورق برگشت. مردی بی‌ادعا وارد حجره شد و عصایش را آرام روی زمین کوبید. دانستم خان بزرگ یا همان پدر بزرگمان است که ما هر چه داریم از اوست. پدر جلوی پایش برخاست و خوشامد گفت. او ساکن شهرستان بود و گاهی برای دیدن اقوام و سرکشی به حجره می‌آمد. قدیمی‌های بازار او را خوب می‌شناختند. وقتی فهمیدند پدربزرگم آمده یکی‌یکی به دیدارش آمدند و خوشامد گفتند. یادم است آن روز کسی با پدر کاری نداشت و تمام حرف‌ها به پدربزرگ ختم می‌شد. او مثل نوری بود و دیگران مثل پروانه دورش می‌چرخیدند؛ فرقش این بود که او متواضع بود و دوستش داشتند، ولی بابا را به خاطر پسر او بودن احترام می‌کردند.

حدس زدید، ماجرا چیست؟ بله خودبینی! کاری که پدر این شخص می‌کرد و از نام و اعتبار خانواده برای قدرت استفاده می‌کرد، ولی راست گفته‌اند که همیشه دست بالای دست بسیار است. گناهی هم نداشت، مردم کوچه و بازار خودشان بزرگش کرده بودند.

بعضی‌ها توهم بزرگ بودن دارند. فکر می‌کنند از همه بهتر هستند، فکرهای‌شان درست‌تر و عقل‌شان بیشتر است. گاهی وقت‌ها هم خودمان به توهم یکی برای بزرگ بودن دامن می‌زنیم و سپس انتظار داریم از آسیب‌ها دور بمانیم

بعضی‌ها توهم بزرگ بودن دارند، فکر می‌کنند از همه بهتر هستند، فکرهایشان درست‌تر و عقل‌شان بیشتر است. وقتی قرار است چند نفر درباره یک موضوع نظر بدهند، فکر می‌کنند سلیقه و رأی آنها بهترین است. وقتی در جمعی نشسته‌اند بی‌توجه به حقوق دیگران، فقط از خودشان تعریف و تمجید می‌کنند. این آدم‌ها توهم بزرگ بودن دارند و اندازه همان توهم‌شان متوقع هستند. فرض کنید شهردار یک شهر کوچک وقتی وارد شهر بزرگ یا استان خود می‌شود، هیچ نیست. یا یک نفر توانسته در شهرستان و بین آدم‌های کمتری موفق باشد، ولی وقتی به شهر بزرگ‌تر می‌رود مثل یک قطره در وسعت دریا گم می‌شود. مثل یک آرایشگر که در شهر خودش شاخی است، ولی وقتی برای یک دورهمی آموزشی به پایتخت می‌آید، کسی حتی اسم شهرش را نشنیده است.

یا در فیلم‌ها دیده‌اید که یک مجرم گنده لات در زندان برو بیا دارد و همه از هیبتش می‌ترسند، ولی همین مجرم‌ها از زندانی‌های قاتل می‌ترسند. یا دیده‌اید در زندان یکی خیلی بزرگ است و همه محترمش می‌دانند، ولی وقتی به عنوان یک مجرم آزاد می‌شود، انتظار توجه و احترام دارد و مدام از خاطرات نوچه‌هایش در زندان می‌گوید.

توهم بزرگی درد بزرگی است. آدم را به بدترین شکل کوچک و حقیر می‌کند. باعث می‌شود تصمیم‌های اشتباه بگیرد. در مثال، همین زندانی آزاد شده اگر بهترین قفل باز کن زندان باشد و برایش لقب سلطان قفل انتخاب کرده باشند، ممکن است این توهم کار دستش بدهد و باز سراغ سرقت برود.

یا اگر کسی در اقوام به آشپز ماهر معروف باشد، ممکن است دچار توهم شده و تصمیم بگیرد یک کار در حوزه آشپزخانه راه بیندازد، در حالی که در بدو ورود به کار می‌فهمد از این صنعت چیزی نمی‌داند و او فقط برای مقیاس کم، آشپز ماهری است.

این نگاه خود برتربینی در مورد افرادی که از شهرهای بزرگ به شهرهای کوچک می‌روند، زیاد دیده می‌شود، یعنی آدم‌های آن منطقه یا اداره را بسیار پایین‌تر از خود می‌دانند و این تجربه دردناکی است.

گاهی وقت‌ها خودمان به توهم یکی برای بزرگ‌بودن دامن می‌زنیم و سپس انتظار داریم از آسیب‌ها دور بمانیم. فرض کنید در اداره یا شرکتی یک مدیر جدید منصوب می‌شود. او رشته تحصیلی مغایر با کارش دارد، ولی همه در دیدار اول با او چاپلوسانه دکتر و مهندس خطابش می‌کنند و او را فرشته نجات سازمان می‌دانند. او غرق در بزرگی خود، برای تحقق چاپلوسی‌ها تصمیم نادرست می‌گیرد و ضربه‌های زیادی با عدم توازن تحصیلات و توانش نسبت به حکم سازمانی جدیدش، به اعضا کارکنان و بدنه سازمان وارد می‌کند. در واقع شما آدم‌های بی‌جنبه را گنده می‌کنید و سپس خودتان له می‌شوید!

یادتان باشد ماهی تا وقتی تنهاست و در تنگ، قهرمان است، ولی همان ماهی در اقیانوس حرفی برای گفتن ندارد. مراقب باشید کسی را آنقدر بزرگ نکنید که بعدها مجبور شوید برای کوچک کردنش هزینه کنید. در ضمن یادتان باشد برای بزرگ جلوه دادن خودتان بزرگی دیگری را زیر سؤال نبرید.

یک روز معمولی

سرگیجه

مرضیه بامیری

روز شلوغی داشتم، برای منی که خواب صبح از نان شب هم واجب‌تر بود. سخت بود یکهو کله سحر بیدار شوم. هنوز چشم‌هایم را باز نکرده بودم یاد شلوغی روز افتادم و آهی کشیدم. دلم برای خودم سوخت. قرار بود یک روز خوب و شاد پیش رویم باشد. ولی خب، ساختن روز خوب دردسرهای خاص خودش را دارد. مخصوصاً اگر خواهر عروس باشی و عالی برگزار شدن مراسم عروسی دغدغه اصلی‌ات باشد. هنوز لقمه را درست و حسابی قورت نداده بودم که داماد جلوی خانه بوق زد و من مجبور شدم میز را جمع نکرده و همانطور شلخته از خانه بیرون بزنم. مامان هر وقت خانه را اینطور ترکیده و نامرتب می‌دید، می‌گفت یکی از این در بیاید فکر می‌کند ۱۰ تا بچه قد و نیم قد اینجا هستند. دست خودم نبود. حوصله جمع کردن نداشتم. سوار ماشین شدیم و به آرایشگاه رفتیم. خیلی شلوغ بود و من چشم از خواهرم برنمی‌داشتم. نمی‌خواستم یکهو در آینه قیافه عجیب غریبش را ببیند و پس بیفتد. دوست داشتم همه‌چیز طبیعی باشد و مدام با آرایشگرش بحث می‌کردم. آنقدر نظر دادم که کم مانده بود از سالن بیرونم کنند. نزدیک ظهر بود و داشتم از گرسنگی غش می‌کردم. شانس آوردم مامان حواسش به ما بود و برایمان ناهار فرستاد. ناهار را تند تند خوردم و به اسم همراه عروس تمام‌وقت سر پا بودم و مراسم را کنترل می‌کردم. این آخری‌ها تلفنچی عروس هم بودم و گوشی را کنار گوشش می‌گرفتم تا صحبت کند. داشتم بالای سر خواهرم حرف می‌زدم که یکهو سرم گیج رفت. اگر دستم را به صندلی نگرفته بودم، حتماً پخش زمین می‌شدم. خواهرم ترسید و یکهو از جا پرید، دستم را گرفت و در چشمم زل زد. وقتی مطمئن شد حالم خوب است، در آغوشم گرفت، آرام شد و دوباره روی صندلی نشست. خانم آرایشگر که خستگی همراهان عروس برایش عادی بود، لبخندی زد و یک شکلات داد تا حالم بهتر شود. به خواهرم چیزی نگفتم، ولی این سرگیجه‌ها داشت نگرانم می‌کرد. سه روز بود که یکهو بی‌مقدمه سرگیجه می‌گرفتم. با خودم عهد کردم دست از تنبلی بردارم و در اولین فرصت برای چکاپ نزد دکتر بروم. خیلی وقت بود آزمایش نداده بودم و از وضعیت جسمانی خودم خبر نداشتم. به خودم مسلط شدم و دوباره اوضاع را تحت کنترل گرفتم. نباید می‌گذاشتم آب در دل عروس تکان بخورد.

مثل یک آدم تب‌دار بودم. بدنم داغ بود و چیزی نمی‌فهمیدم. نمی‌دانم چطور شد که سر از اورژانس درآوردم. همسرم یادش رفته بود با هم قهریم. وقتی گفتند حالم بد شده یکجوری خودش را رسانده پشت در تالار که مامانم می‌گفت خودش بیشتر آب قند لازم بود

غروب من ساقدوش عروس شدم و با هم به تالار رفتیم. همه بودند و خواهرم مثل یک تکه الماس می‌درخشید. هیچ چیز دردناک‌تر از این نیست که در روز عروسی خواهرت با شوهرت قهر باشی و مدام از نگاهش فرار کنی. از دستش عصبانی بودم، ولی به روی خودم نمی‌آوردم. نمی‌خواستم تا اطلاع ثانوی هیچ چیزی ذهنم را از عروسی پرت کند. بعدها خواهرم که فیلم عروسی را می‌بینند، حتماً می‌فهمد موقع کادو دادن از هم دور ایستاده‌ایم و هر دو اخم کرده‌ایم. قهر ما بچگانه بود. هیچ‌کدام کوتاه نیامدیم و به خودم انرژی دادم که یک روز به زندگی متأهلی فکر نکنم و از عروسی خواهرم لذت ببرم. شام را که آوردند، مراقب بودم کسی برای پذیرایی از قلم نیفتد. مدام با آن پاشنه‌های بلند راه می‌رفتم و حس می‌کردم کف پایم یک تاول گنده‌زده است که وقتی به زمین می‌رسید، به زحمت جلوی فریادم را می‌گرفتم. به شدت خسته بودم. برای چند لحظه تالار دور سرم چرخید و همه چیز را دوتایی دیدم. نگاهم که به میز غذا افتاد، حالم بد شد و از هوش رفتم.

بیچاره‌ها چقدر ترسیدند! خواهرم داشت سکته می‌کرد. از مامانم خواستم کنارش بماند و دلداری‌اش بدهد که من یک ضعف کوچولو کرده‌ام و زود به لطف یک آب قند جادویی بهتر می‌شوم.

مثل یک آدم تب‌دار بودم. بدنم داغ بود و چیزی نمی‌فهمیدم. نمی‌دانم چطور شد که سر از اورژانس درآوردم. همسرم یادش رفته بود که با هم قهریم. وقتی گفتند حالم بد شده یکجوری خودش را رسانده بود پشت در تالار که مامانم می‌گفت خودش بیشتر آب قند لازم بود.

فشارم خیلی پایین بود، ولی دکتر حدس زد از خستگی زیاد باشد. همسرم سرگیجه‌های من یادش بود و به دکتر گفت چند روزی است مدام سرم درد می‌گیرد. بلافاصله برایم آزمایش خون نوشت. یک حدس‌هایی می‌زد، ولی مطمئن نبود. من ترسیده بودم. همسرم آرام دستم را گرفت و با بغضی که پنهانش کرده بود، گفت خوب می‌شی عزیزم.

خدا می‌داند آن یک ساعت چطور در اورژانس گذشت. مثل یک قرن بود و مدام دلم می‌خواست دکتر بگوید چیزیم نیست تا به عروسی خواهرم برسم. یک ساعت تمام شد و همسرم به آزمایشگاه رفت تا جواب را بگیرد. دلم مثل سیر و سرکه می‌جوشید.

وقتی آمد یکجور خاصی شده بود. منتظر بودم خبر بدی بدهد. چشم‌هایم را بستم و خودم را برای هر تقدیری آماده کرده بودم جز مادر شدن. آن هم بعد از پنج سال چشم انتظاری، درست وسط عروسی خواهرم.