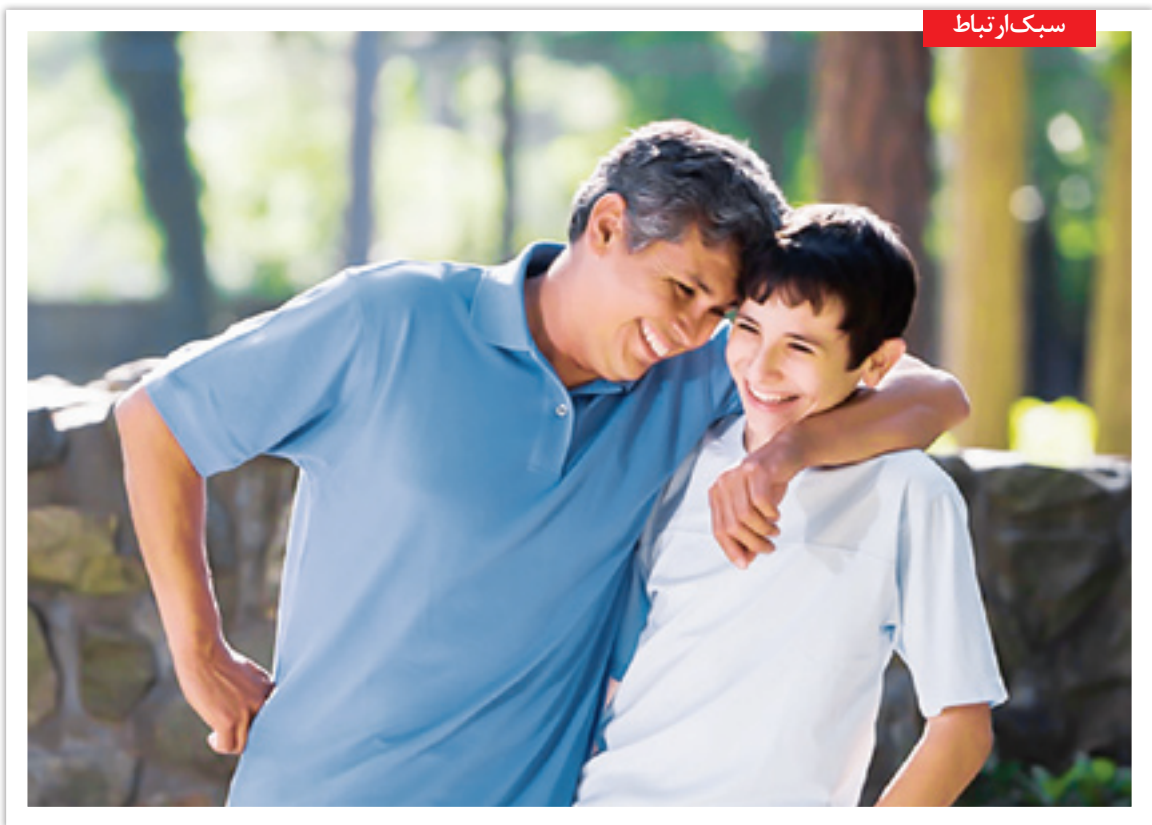


«اوقات فراغت» فرصتی مناسب برای انتقال تجربه‌های زندگی به فرزندان

فرزندم! بیا کمی گپ بزنیم



حسین گل‌محمدی

اگر شما در دهه سوم یا چهارم عمر خود هستید، احتمالاً باید به یاد داشته باشید که یکی از زیباترین دلچسب‌ترین شکل‌های گذران اوقات فراغت دوران کودکی نان، شنیدن قصه‌ها و روایات عبرت‌آموز و جذاب از زبان بزرگ‌ترها بود. وقتی پدر بزرگ یا مادر بزرگ سر حال و کوک بودند، حکایت‌گویی‌های‌شان به راستی شنیدن داشت و چشم‌های خیره، گوش‌های تیز شده و دهان‌های از شگفتی باز مانده بچه‌ها، آنان را به شرح داستان‌ها و خاطرات لطیف و پندآموز بیشتر ترغیب می‌کرد.

لحظه‌های شیرین دور می

شاید به جرت بتوان گفت قدیم‌ترها لذت و شیرینی لحظه‌های دور هم جمع شدن زمان فراغت همراه با شنیدن قصه‌ها و روایات بزرگ‌ترها، با هیچ نوع دیگری از شیوه‌های گذران ایام فراغت برابری نمی‌کرد. چالب‌تر اینکه در لایه‌لای حکایات و تجربه‌های بزرگسالانوبیو از درس‌های آموزنده برای جوان‌ترها و کوچک‌ترها بود که هر یک بخشی از یک زندگی با تمام فراز و نشیب‌هایش را روایت می‌کرد. این روال بخشی از همان چیزی است که جامعه‌شناسان و مردم‌شناسان از آن به «انتقال سینه به سینه و شاهی آموخته‌ها» یاد می‌کنند؛ شیوه‌ای که در

راهنما

سیمین جم

با سبیری در گفتار و رفتار معصومین(ع) با در بایی از آموزه‌های ارزشمند در حوزه تربیت فرزند مواجه می‌شویم، اما در این میان روایات و حکایاتی که از سیره و زندگانی حضرت رسول اکرم(ص) داریم، بسیار جذاب و گیرا هستند و نشان از عمق معرفت پیامبر گرامی اسلام(ص) در این زمینه دارد. از رسول خدا(ص) روایت است: «كُرْمُوا أَوْلَادَكُمْ وَ أَحْسِنُوا آدَابَهُمْ يَغْفُرْ لَكُمْ؛ فرزندان خود را احترام کنید و آداب‌شان را نیکو بگذارید که از رحمت الهی بر خوردار شوید.» گفته‌اند روزی مردی در حضور پیامبر(ص) به خاطر کاری که فرزندش انجام داده بود، از او عیب‌جویی کرد. پیامبر(ص) به او فرمود: «فرزندت، تیری از تیرهای تیران توست.» مفهوم این سخن آن است که فرزندت پاره تن تو و ذخیره آینده توست. تو با اهانت به شخصیت او، هم به خودت ضربه می‌زنی و هم کسی را حقیر می‌کنی که مدد کار و پشتیبان تو در آینده خواهد بود و هر کار نیکیه که انجام دهد، تو نیز در پاداش آن، شریک خواهی بود. رسول خدا(ص) همواره از روی محبت و تواضع، با بچه‌ها رفتار می‌کرد. ایشان به استعدادهای فطری آن‌ها توجه داشت و از زنجش و ناراحتی‌شان سخت آزرده‌خاطر می‌شد. در همنشینی با کودکان، خود را همسان آنان می‌پنداشتند و با آنها سرگرم بازی می‌شد و به دیگران نیز سفارش می‌کرد: «سَن كَان عِنْدَهُ صَبِيًّا فَلْيَصْطَبْ لَهُ؛ کسی که نزد او کودکی است، باید کودکانه رفتار کند.» رسول گرامی اسلام(ص) حسینین(ع) را بر دوش خود سوار می‌کرد و به آنها می‌فرمود: «خوب نم‌داری دارید و شما هم خوب سوار کارانی هستید.» آن حضرت حتی در حضور کودکان مانوس و آنان را در آغوش بگیرد. «انس می‌گرفت. همچنین به یاران خود می‌فرمود: «با کودکان مانوس بودید و آنان را در آغوش نگهید.» کودکی‌اند نیز که رسول خدا(ص) آنان را به دوش می‌گرفت، به این امر افتخار می‌کردند. آنچه در ادامه می‌آید داستان‌هایی شیرین از رفتار محبت‌آمیز و همراه با ادب و آموزش رسول خدا(ص) با کودکان و در قبال فرزندان است.

پرهیز از تبعیض میان فرزندان

سال‌ها از ممت پیامبر اکرم(ص) گذشته بود. هنوز افکار دوران جاهلیت و تبعیض بین فرزندان وجود

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک تربیت



راهکارهایی برای گفت‌وگوی اثربخش با کودکان

شما و کودک‌تان پای میز مذاکره

بر اساس یک پژوهش، از بین ۲هزار والد، بسیاری از آنها روزی هشت دقیقه را صرف مذاکره و صحبت با فرزندان خود می‌کنند. همان پژوهش نشان داده بسیاری از این مذاکرات موفقیت‌آمیز نبوده است، برای مثال، یکی از مدیران موفق با وجود اینکه در حوزه کاری‌اش مذاکره‌کننده موفق بوده، در خانه و در مواجهه با کودکش توفیق چندانی نداشت. او در توجیه این ماجرا، غیرمنطقی بودن فرزندش را عامل آن می‌دانست، اما شاید اگر او را متوجه این مسئله می‌کردیم که بسیاری از انسان‌هایی که او در طول روز با آنها به خوبی مذاکره می‌کند نیز در همین حد غیرمنطقی‌اند، بیشتر به این فکر می‌کرد که اشکال کار کجاست.

می‌توانست باطرح یک بازی، کودک را مجاب به خوردن نیمی از دونات کند یا اصلا خودش متوجه می‌شد که فرزندش قابلیت گاززدن به کل یک دونات را دارد و نگرانی‌اش از بزرگی دونات بی‌دلیل است.

از هر رویکردی در زمان مناسب استفاده کنید: مذاکره کودکانی که ارلبد می‌داند که چه زمانی باید مذاکره را به عقب بیندازد، چه زمانی باید به صراحت والدین علیه دیگری.
۲. تکرار: و مذاکره و چانه‌زدن با کودکان مدام تکرار می‌شود؛ صحله، ناهار، شام و هر زمانی که آنها ما را در پی‌بینند. تکرار و اصرار کودکان توان ذهنی ما را برای ایستایی در برابر خواسته‌های‌شان تحلیل می‌برد.
۳. غیرمنتظره‌بودن: خواسته‌های کودکان، ناخواسته و ناگهانی از راه می‌رسند. آنها بدون مقدمه و بی‌برده‌وارد مذاکره می‌مانند. در مواجهه با کودک‌تان بعد از فرصتی برای آماده‌گی داشته‌باشیم.

خوشایند صحبت کنید: در مذاکره با کودکان طوری صحبت کنید که خوشایند باشد. مذاکره‌کنندگان موفق می‌دانند که خیلی از اوقات «چگونه گفتن» مهم‌تر از خود گفتن است. پدر و مادرها با استفاده از فنون گوناگون می‌توانند کلام‌شان را طوری نرم کنند که به گوش فرزند خوشایند شود.

پیشنقدم باشید: بسیاری از گفت‌وگوهای ما با کودکان شامل تعداد زیادی پیشنهاد است. در ارائه پیشنهاد پیشقدم باشید. این کار دست شما را در پیشبرد مذاکره به سمتی که دلخواه شماست بازتر می‌کند، برای مثال، وقتی ساعت خواب را ۲۲ در نظر بگیرید، احتمالاً کودک شما ساعت ۲۳ را پیشنهاد دهد و هر دوری ساعت ۲۲:۳۰ توافق کنید. در حالی که اگر او می‌خواست آغازگر پیشنهاد باشد، چه ساعت ۲۴ را پیشنهاد می‌داد و شما روی ساعت ۲۳ توافق می‌رسیدید.

حق انتخاب بدهید: به جای ارائه فقط یک پیشنهاد، چندین پیشنهاد را تعیین اولویت‌ها مشخص کنید. دادن چند پیشنهاد که همگی هم موردپسند شما باشند، به کودکان آزادی عمل می‌دهد و کنترل شمار بر اوضاع را هم حفظ می‌کند، برای مثال، هنگام سفارش غذا، شمارستوران را انتخاب کنید و کودک‌تان غذایش را از «ممکن بود پدر یا پدتر باشه!» استفاده کنید؛ یکی از روش‌های متداولی که فروشگاه‌ها برای فروش محصولات استفاده می‌کنند، چیدن محصولات با قیمت‌های مختلف در کنار هم است. این قیمت‌هاطوری چیده می‌شوند تا خریدار احساس کند قیمت یک محصول در مقایسه با محصول مشابه منصفانه‌تر است.

مشابه این روش را در مذاکره با کودکان به کار ببرید، پدر بزرگ همه کلوچه‌ها را از وسط نصف کند و به نوه‌ها بدهد، اما آیا منصفانه است که نوجوان پرتزوی شما دقیقاً به اندازه خواهر یا برادر، خریدسالی دسر بخورد؟ بهتر است برای رسیدگی به این موارد کلمه‌ای اختراع کنید و از کودکان بخواهید تا هر زمان که احساس کردند در حق‌شان ظلم شده، با بایشن شما خبردار کنند، سپس می‌توانید هر موقعیت را بررسی و منصفانه بودن یا نبودن آن را تعیین کنید.

منصف باشید: منصف بودن از دید کودکان به معنای تساوی در همه چیز است. این نگاهی سساده‌لوحانه است، بنابراین بهتر است معیارهایی برای تعیین انصاف در خانه کنید. برای درک پیچیدگی بحث، به این مثال توجه کنید: شاید منصفانه باشد که پدر بزرگ همه کلوچه‌ها را از وسط نصف کند و به نوه‌ها بدهد، اما آیا منصفانه است که نوجوان پرتزوی شما دقیقاً به اندازه خواهر یا برادر، خریدسالی دسر بخورد؟ بهتر است برای رسیدگی به این موارد کلمه‌ای اختراع کنید و از کودکان بخواهید تا هر زمان که احساس کردند در

حق‌شان ظلم شده، با بایشن شما خبردار کنند، سپس می‌توانید هر موقعیت را بررسی و منصفانه بودن یا نبودن آن را تعیین کنید.
* نقل و تلخیص از: وب‌سایت chetor.com
چطور با کودکان مذاکره کنیم؟ نوشته: جاوید فرجام‌نیا

قبل از آنکه بتوانیم راهکارهای مناسبی برای موفقیت در مذاکره با کودکان بباییم، باید پیچیدگی‌های رفتار و زبان آنها را درک کنیم.

۱. احساسات: کودکان ما خوب می‌دانند چگونه احساسات ما را به بازی بگیرند تا به چیزهایی که می‌خواهند برسند. آنها از ابزارهای کاملاً متفاوتی نسبت به همکاران ما ن استفاده می‌کنند، مثل گریه‌وزاری، سنروصدا راه‌انداختن، استفاده از احساسات یکی از والدین علیه دیگری.

۲. تکرار: و مذاکره و چانه‌زدن با کودکان مدام تکرار می‌شود؛ صحله، ناهار، شام و هر زمانی که آنها ما را در پی‌بینند. تکرار و اصرار کودکان توان ذهنی ما را برای ایستایی در برابر خواسته‌های‌شان تحلیل می‌برد.

۳. غیرمنتظره‌بودن: خواسته‌های کودکان، ناخواسته و ناگهانی از راه می‌رسند. آنها بدون مقدمه و بی‌برده‌وارد مذاکره می‌مانند. در مواجهه با کودک‌تان بعد از فرصتی برای آماده‌گی داشته‌باشیم.

خوشایند صحبت کنید: در مذاکره با کودکان طوری صحبت کنید که خوشایند باشد. مذاکره‌کنندگان موفق می‌دانند که خیلی از اوقات «چگونه گفتن» مهم‌تر از خود گفتن است. پدر و مادرها با استفاده از فنون گوناگون می‌توانند کلام‌شان را طوری نرم کنند که به گوش فرزند خوشایند شود.

پیشنقدم باشید: بسیاری از گفت‌وگوهای ما با کودکان شامل تعداد زیادی پیشنهاد است. در ارائه پیشنهاد پیشقدم باشید. این کار دست شما را در پیشبرد مذاکره به سمتی که دلخواه شماست بازتر

می‌کند، برای مثال، وقتی ساعت خواب را ۲۲ در نظر بگیرید، احتمالاً کودک شما ساعت ۲۳ را پیشنهاد دهد و هر دوری ساعت ۲۲:۳۰ توافق کنید. در حالی که اگر او می‌خواست آغازگر پیشنهاد باشد، چه ساعت ۲۴ را پیشنهاد می‌داد و شما روی ساعت ۲۳ توافق می‌رسیدید.

حق انتخاب بدهید: به جای ارائه فقط یک پیشنهاد، چندین پیشنهاد را تعیین اولویت‌ها مشخص کنید. دادن چند پیشنهاد که همگی هم موردپسند شما باشند، به کودکان آزادی عمل می‌دهد و کنترل شمار بر اوضاع را هم حفظ می‌کند، برای مثال، هنگام سفارش غذا، شمارستوران را انتخاب کنید و کودک‌تان غذایش را از «ممکن بود پدر یا پدتر باشه!» استفاده کنید؛ یکی از روش‌های متداولی که فروشگاه‌ها برای فروش محصولات استفاده می‌کنند، چیدن محصولات با قیمت‌های مختلف در کنار هم است. این قیمت‌هاطوری چیده می‌شوند تا خریدار احساس کند قیمت یک محصول در مقایسه با محصول مشابه منصفانه‌تر است.

مشابه این روش را در مذاکره با کودکان به کار ببرید، پدر بزرگ همه کلوچه‌ها را از وسط نصف کند و به نوه‌ها بدهد، اما آیا منصفانه است که نوجوان پرتزوی شما دقیقاً به اندازه خواهر یا برادر، خریدسالی دسر بخورد؟ بهتر است برای رسیدگی به این موارد کلمه‌ای اختراع کنید و از کودکان بخواهید تا هر زمان که احساس کردند در حق‌شان ظلم شده، با بایشن شما خبردار کنند، سپس می‌توانید هر موقعیت را بررسی و منصفانه بودن یا نبودن آن را تعیین کنید.

منصف باشید: منصف بودن از دید کودکان به معنای تساوی در همه چیز است. این نگاهی سساده‌لوحانه است، بنابراین بهتر است معیارهایی برای تعیین انصاف در خانه کنید. برای درک پیچیدگی بحث، به این مثال توجه کنید: شاید منصفانه باشد که پدر بزرگ همه کلوچه‌ها را از وسط نصف کند و به نوه‌ها بدهد، اما آیا منصفانه است که نوجوان پرتزوی شما دقیقاً به اندازه خواهر یا برادر، خریدسالی دسر بخورد؟ بهتر است برای رسیدگی به این موارد کلمه‌ای اختراع کنید و از کودکان بخواهید تا هر زمان که احساس کردند در حق‌شان ظلم شده، با بایشن شما خبردار کنند، سپس می‌توانید هر موقعیت را بررسی و منصفانه بودن یا نبودن آن را تعیین کنید.
* نقل و تلخیص از: وب‌سایت chetor.com
چطور با کودکان مذاکره کنیم؟ نوشته: جاوید فرجام‌نیا

همراهی و همکلامی پدر و مادرها با

فرزندان‌شان در لحظه‌های ناب فراغت، کلاس درسی جذاب، دوست‌داشتنی و پربراست که هیچ مدرسه و دانشگاهی را یارای رقابت و برابری با آن نیست. در لحظه‌های شیرین و دلچسب فراغت برای او از تجربه‌های جوانی، نوجوانی و کودکی خود بگویید

دلیل است که نیاکان ما در سنین ۱۴-۱۳سالگی برای خود مردی و زنی بودند و می‌توانستند از پس مدیریت زندگی خود و حتی اداره یک خانواده برآیند. بچه‌ها برای رشد و رسیدن به بلوغ به ارتباطی مؤثر با والدین خود نیاز دارند که لازمه آن شنیده شدن آنهاست. متأسفانه اکثر ارتباطات بین والدین و فرزندان حول انتقاد کردن و وضع باید و نبایدها به آنها شکل می‌گیرد، البته این مهم است که در مورد موضوعات مختلف و بحث‌برانگیز با فرزندان به گفت‌وگو بپردازید اما برای به دست آوردن بهترین نتیجه در یک محیط امن محبت‌آمیز و بدون تنش گفت‌وگو کنید.

اهدای تجربه‌های طلایی در ایام فراغت

و اما امروز... پدرها، مادرها و بزرگ‌ترهای عزیز باید بدانند که همراهی و همکلامی آنان با فرزندان‌شان در لحظه‌های ناب فراغت، کلاس درسی جذاب، دوست‌داشتنی و پربراست که هیچ مدرسه و دانشگاهی را یارای رقابت و برابری با آن نیست. فرزند خود را به فضای مجازی اینترنت و دنیای پیچیده و غیرقابل کنترل ماهواره نسپارید... در لحظه‌های شیرین و دلچسب فراغت در کنار او باشید. برای او از تجربه‌های جوانی، نوجوانی و کودکی خود بگویید. در ورزش و گردش او را همراهی و برای خوب‌زیستن در جامعه آماده کنید. مطمئن باشید که سینما، تلویزیون، رادیو، کتاب و مجله و روزنامه و کلاس‌های آموزشی به‌رغم سهم اکثر ناآزادپیشان در افزایش معلومات و دانسته‌های فرزندان، به هیچ عنوان جای تعامل مؤثر شما با او را نخواهد گرفت. تابستان را روزهای بلندش را فرصت خوبی است تا در مسافرت و گردش، در هم‌صحبتی با فرزندان‌تان، فراز و نشیب‌های زندگی و تلخکامی‌های خوشی‌های روزگار را برای‌شان بازگو کنید. شما برای او الگویی مؤثر و دوست‌داشتنی هستید و در تعامل و گفت‌وگوی مستمر با فرزندان، به او شخصیت و اعتمادبه‌نفس می‌بخشید و او در این مسیر بالنده‌تر و پخته‌تر می‌شود. قدر فراغت را بدانید و این لحظه‌های ناب را با اهدای تجربیات طلایی زندگی‌تان به فرزندان و نوه‌ها، غنی‌تر کنید.

انتقال خزده زیستن به نسل بعد
رابطه شفاهی مستمر و عبرت‌آموز میان بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها در قدیم در فرایندانتقال تجربه‌ها و آموخته‌ها و در مسیر آزمون و خطا، خزده زیستن را به نسل‌های بعدی اعطا می‌کرد. بخش عمده‌ای از این روند در لحظه‌های ناب و غیررسمی فراغت شکل می‌گرفت و دقیقاً به همین



رسول خدا(ص) همواره از روی محبت و تواضع، با بچه‌ها رفتار می‌کرد. ایشان به استعدادهای فطری آنها توجه داشت و از زنجش و ناراحتی‌شان سخت آزرده‌خاطر می‌شد. در همنشینی با کودکان، خود را همسان آنان می‌پنداشتند و با آنها سرگرم بازی می‌شد

پیامبر(ص) را می‌گرفتند و می‌گفتند: «شتر من باش!» پیامبر(ص) می‌خواست هر چه زودتر خود را برای نماز جماعت به مسجد برساند، اما دوست نداشت دل پاک کودکان را برنجاند. بلال در جست‌جوی پیامبر(ص) از مسجد بیرون آمد، وقتی جریان را فهمید، خواست بچه‌ها را تنبیه کند تا پیامبر(ص) را رها کنند. آن حضرت وقتی متوجه منظور بلال شد، به او فرمود: «تنگ شدن وقت نماز برای من از اینکه بخواهم بچه‌ها را برنجانم بهتر است.» پیامبر(ص) از بلال خواست برود و از کنار او بایستد این سخن کودکان بیابورد، بلال رفت و با هشت دانه گردو بر گشت. پیامبر(ص) گردوها را بین بچه‌ها تقسیم کرد و آنها را ضی و خوشحال به بازی خودشان مشغول شدند. (نقائس الاخیار، ص ۲۸۶)

بوسیدن کودکان

بسیار دیده می‌شد که پیامبر اسلام(ص)، حسینین(ع) را در آغوش می‌گرفت و می‌بوسید. روزی آن دو را در بغل گرفت و بوسید. شخصی که حضور داشت، وقتی علاقه پیامبر(ص) و رفتار وی را با اطفال دید، به فکر فرو رفت و پیش خود گفت: «یا تا به حال در اشتباه بوده‌ام؟ آیا روش اسلام در تربیت فرزند این است؟ اگر این طور است، پس من در این مسئله بسیار کوتاهی کرده‌ام.» به پیامبر(ص) نزدیک شد و در حالی که خجالت می‌کشید سخن بگوید، عرض کرد: «یا رسول‌الله من دارای ۱۰ فرزند کوچک و بزرگ هستم، اما تاکنون هیچ یک از آنها را نبوسیدم.» پیامبر(ص) از گفته او به قدری ناراحت شد که رنگ چهره مبارک‌شان تغییر کرد. ایشان به او فرمود: «خداوند مهر و محبت را از قلب تو بیرون کرده است. آن کسی که به کودکان ما رحم نمی‌کند و به بزرگ‌ما احترام نمی‌گذارد، از ما نیست.» بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۲۸۲)



داستان‌هایی زیبا از رفتار پیامبر اکرم(ص) با خردسالان کودکان در آغوش پر مهر رسول مهربانی

داشت. مردی عرب، آن روز برای انجام دادن کاری دست دو فرزندش را گرفت و شرفیاب محضر رسول اکرم(ص) شد. هنگامی که نشسته بود، یکی از فرزندان خود را در آغوش گرفت، به او محبت کرد و او را بوسید و به فرزند دیگری توجهی نکرد. پیغمبر(ص) که این صحنه‌تأثرانگیز را مشاهده کرد، نتوانست طاققت بیابورد، پس فرمود: «چرا با فرزندان خود به طور عادلانه رفتار نمی‌کنی؟» آن مرد عرب جوابی جز سکوت نداشت. سرش را پایین انداخت و روزی شرم بر پیشانی‌اش نشست. او در آن روز در یافت که کارش اشتباه بوده‌است و فهمید که در نگاه کردن نیز نباید بین فرزندان فرقی گذاشت. (مکارم‌الاخلاق، ص ۱۱۳)

وظیفه پدران در قبال فرزندان

روزی عده‌ای از کودکان در کوچه مشغول بازی بودند.

پیامبر(ص) حین عبور، چشمش به آنها افتاد و خواست نقش بسیار بزرگ پدران و مسئولیت سنگین آنها را در رشد کودک به هم‌راهان‌شان گوشزد کند. فرمود: «وای بر فرزندان آخرازمان از دست پدران‌شان.» اطرافیان پیامبر(ص) با شنیدن این جمله به فکر فرو رفتند. لحظاتی فکر کردند، شاید منظور پیامبر(ص)، فرزندان مشرک‌ان