



### نگاهی به مهارت‌های مواجهه با مشکلات

## این مسئله من است، پس باید حلش کنم

■ **سجاد علم‌دانی**

برای زندگی عادی الزاماتی وجود دارد که افراد برای داشتن شرایطی آرام، باید خود را به آن مسلح کنند. در صورتی که به این اقدامات پیشگیرانه که در پی می آید توجهی نشود، قطعاً فرد در زندگی عمومی با مشکلات و مسائلی روبه‌رو می‌شود که به مرور زمان فرد را دچار فرسودگی فردی، خانوادگی و شغلی می‌کند. یعنی فرد علاوه بر اینکه نمی‌تواند با نزدیکان در جه یک خود ارتباط صحیحی داشته باشد، در

■ **تنش درونی و تعاملات نادرست با دیگران**

آموزش مهارت‌های زندگی به منظور ارتقای سلامت روان و بهداشت شخصی و گروهی تدارک دیده شده است. تصور کنید در جامعه‌ای زندگی می‌کنید که کمتر کسی مهارت در صف‌ایستادن (در ایستگاه اتوبوس، نانوایی و...) داشته باشد، فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتاد؟ یا در خانه همه با هم حرف می‌زدند یا پدر خانواده نمی‌توانست در

مواقع بحرانی و تنش خانواده را هدایت و مدیریت کند.

قطعاً در شرایط و بستری که افراد زندگی می‌کنند، عوامل مختلفی تأثیر دارد که برای هر خورده بهتر و درست‌تر با این عوامل باید به سلاح‌هایی مثل بینش از خود و پیرامون، تنظیم هیجان و حل مسئله و... مسلح شد. مشکل و مصیبت‌ها از آنجایی شروع می‌شود که فرد با مشکلی ساده یا پیچیده (نسبت به از زبایی خود از مورد) برمی‌خورد و اینجاست که دچار علامت سؤال‌هایی می‌شود که آیا فلان هیجان یا تصمیم را باید انجام داد یا بر اساس فلان بینش جلورفت؟ این سؤال‌ها باعث می‌شود که استرس و پریشانی اولین محصول مواجهه با مشکلات باشد. مداومت استرس و تنش درونی و همچنین عجز بیرونی در حل کردن و کم کردن آن، باعث می‌شود که افراد در تعاملات اولیه و حتی خیلی ساده با اطرافیان و دنیای پیرامون دچار ناسازگاری و تنش شوند.

■ **برنامه‌ای پیشگیرانه و ارتقایی**

در یک جمع چند نفره وقتی فردی صحبت می‌کند، برای اینکه افراد دیگر مطلب بیان شده را درک و پردازش کنند و بسخرواند ببینند، نیازمند آن هستند که دقت کافی را داشته باشند. خوب گوش و اصولی قضایه را به هم پیوند دهند تا خروجی این پروسه چیزی به نام فیدبک (بازتاب) کلامی یا غیر کلامی، بسخوراند، صحیح باشد تا گوینده احساس نکند که مورد بی توجهی بوده و اصلاً به ایشان

■ **سبک مراقبت**

■ **حجت‌الاسلام مهدی حسین پور**

فرزندی برای سیاحت و کسب تجربه بیشتر با پدرش همسفر شد. لوازم سفر را بر الاغ خود نهاده و سفر خود را آغاز کردند. در حال عبور از اولین روستا بودند که شنیدند مردم به آنها اشاره می‌کنند و می‌گویند: این پدر و پسر را ببینید. چقدر سساده و بی‌فکرند! یا اینکه الاغی را به همراه دارند، ولی پیاده سفر می‌کنند! فرزند پدرش گفت: مردم درست می‌گویند. بیایید تا بر الاغ سوار شده و به راه خود ادامه دادند تا اینکه به عده‌ای دیگر از مردم رسیدند. برای بار دوم هم متوجه حرف‌ها و اشاره‌های مردم شدند. این پدر و پسر را ببینید که چقدر بی‌رحمند! هر دو پر پشت آن حیوان بی‌گناه سوار شده‌اند و اصلاً به فکرش نیستند! فرزند برای حفظ احترام پدر، از الاغ بیچاره پیاده شد و افسار را به دست گرفت و به راه ادامه داد. در راه بودند که جمعی دیگر از مردم، از سندان بودن پدر سخن می‌گفتند. چه پدر سنگدل و بی‌رحمی! خودش سوار بر الاغ است و فرزند دلبنده را پیاده کرده!

پدر با شنیدن این حرف‌ها حالت کشید و جایش را با فرزند عوض کرد. هنوز راه زیادی راهی نکرده بودند که با سخنان و اشارات دوباره مردم روبه‌رو شدند! این پسر چقدر بی‌ادب است! خودش سوار بر مرکب شده و پدر پیش‌را پیاده کرده است! پدر و پسر که از حرف‌های مردم به شدت کلافه شده بودند، الاغ خود را در بیابان رها کرده و پیاده و بدون مرکب به راه خود ادامه دادند.

توجه نمی‌کردند (همین عدم توجه به این شکل، یکی از مهم‌ترن موانع ارتباطی محسوب می‌شود).

برای مثال برخی از افراد وقتی دوستان حرف می‌زند به مطلب بعدی خود که خواهند گفت فکر می‌کنند و اصلاً توجهی به گفتوگوی الان دوستانشان ندارند یا افرادی هستند که عدم پیوستگی کلامی دارند و بین جمله اول و دوم ایشان پیوستگی مشاهده نمی‌شود. بدین منظور فرد باید مهارت‌هایی مثل خوب شنیدن، خوب توجه کردن، چنین فیدبک دادن را یا بیاموزد یا آموخته باشد. دارا بودن پیش‌دبستانی و دبستانی) است؛ آموزش‌هایی که در روح و جان فرد رخنه می‌کند و او را از یک فرد ساده تبدیل به رویین‌تن در مقابله با مسائل و مصایب زندگی می‌کند. چنین اشخاصی بلد هستند در چه زمانی، چه می‌چینی داشته باشند و چه عکس‌العملی از خود نشان دهند.

■ **خودآگاهی، اولین مهارت**

یقیناً اولین گام برای فرد در شروع هر عملی، خودشناسی و خودبینشی است. بصیرتی درونی و بیرونی نسبت به شرایط و پیرامون خود، تا زندگی را برای خود و دیگران تلخ نکند. با شناخت واقع‌بینانه از شرایط موجود و خودآگاهی نسبت به شرایط موجود، می‌توان انتظار عکس‌العمل خوب و حساب‌شده را از فرد داشت. این مهارت ذاتی نیست، بلکه اکتسابی و یادگرفتنی است. مهارتی که از خانواده و بستر والدین پرورش می‌یابد و با گذشتن زمان شناخت بیشتری از وضعیت فعلی فرد عرضه می‌دارد. پس می‌توان باطمینان گفت که یک فرد ۳۰ ساله که همیشه در تکیاوی خود است با یک جوان ۲۰ ساله در خودشناسی تفاوت دارد و قطعاً شخص ۳۰ ساله بهتر می‌اندیشد (البته با توجه به مقدماتی که گفته شد،

بهتر عمل می‌کند و بهتر پیامدها را بر گردن می‌گیرد. خودشناسی به فرد کمک می‌کند در صورت داشتن مشکل یا مسئله‌ای (مثل بیماری روانی، وسواس یا افسردگی یا...)، از آن نگریزد و در مقابل آن گارد نگیرد. این موجب می‌شود مسیر درمان را پیموهد و به بن‌بست نرسد.

■ **هیجان سالم، اساسی‌ترین مهارت**

داشتن هیجاناتی معتدل، معقول و متناسب با رویدادها و اتفاقات، اساسی‌ترین مهارتی است که فرد می‌تواند از کودکی و بر اساس شرایط تربیتی آن را به ارث ببرد یا اکتساب کند. منظور از هیجان متناسب با موضوع چیست؟ برای مثال فرض کنید دو خبیر ناگوار، یکی در صورتی که در امتحان راکسی در دو زمان متفاوت به شما شوید قطعاً می‌توان گفت که شما تنظیم هیجان ندارید، چراکه حتماً خیر اولی ناگوارتر و بدتر از دومی است. یا وقتی دوستی را بعد از ۱۰ سال اتفاقی در خیابان می‌بینید و همچنین در اتفاقی دیگر فیلمی که مورد علاقه شماست و شما اتفاقی با روشن کرن تلویزیون، با آن مواجه می‌شوید، آیا این دو واقعه به یک اندازه حس تعجب شما را برمی‌انگیزد؟! اگر تفاوت چندانی نداشته باشد، باید نگران باشیم!

هیجان سالم و ابراز متناسب با موقع و اتفاق آن به این نکته اشاره دارد که نباید در همه‌جا هیجانات و شادی‌ها و غم‌های یکسانی داشته باشیم. باید با توجه به مسائل و اولویت‌های زندگی بین آنها و میزان احساسات به وجود آمده تفاوت قائل شویم. این ایجاد شکاف، همان فرضی است که در فرزندگیری ایجاد می‌کند که لذایذ هر چیزی به قوت خود در جای خود پایدار باقی بماند.

#### زندگی خودمان را بکنیم

## در دروازه رو میشه بست، ولی...!

در ادامه راه، به خانه پیرمرد دانایی رسیدند و ماجرای

آن روز را برایش تعریف کرده و نظر او را جویا شدند. پیر دانا به آنها گفت: شما اشتباه کردید که به نظر هر کسی گوش دادید و به خاطر رضایت مردم، خود را به زحمت انداخته‌اید. از آن بدتر این‌که، به خاطر رهایی از دست سخنان مردم، آن حیوان بی‌گناه را از دست داده‌اید و رهایش کردید! بله. در دروازه را می‌شود



«

داشتن هیجاناتی معتدل، معقول و متناسب با رویدادها و اتفاقات، اساسی‌ترین مهارتی است که فرد می‌تواند از کودکی و بر اساس شرایط تربیتی آن را به ارث ببرد یا اکتساب کند. منظور از هیجان متناسب با موضوع چیست؟ برای مثال فرض کنید دو خبیر ناگوار، یکی تصادف یکی از عزیزان شما و دیگری مردود شدن خواهرتان در امتحان را کسی در دو زمان متفاوت به شما می‌دهد. اگر در خیر دومی به اندازه خبیر اولی ناراحت شوید قطعاً می‌توان گفت که شما تنظیم هیجان ندارید، چراکه حتماً خیر اولی ناگوارتر و بدتر از دومی است

در نهایت، حل مسئله و انتخاب بهترین و کم‌آسب‌ترین مسیر برای دستیابی به خواسته‌ها و آمال، به جلورفتن و پیشرو داشتن است. پیشروی به پر از موانع کوچک و بزرگ است و دیده، بینش، خودآگاهی و هيجانی کامل، سالم، قیق و بی‌ادعای خواهد که مسائل را بررسی کرده و حل و فصل کند. افراد در مواجهه با مسائل و حل آن چند روش را بر می‌گزینند؛ راحت‌ترین راه و البته بدترین آن عقب‌نشینی از مقابله و مواجه شدن با مشکلات است. معمولاً کسانی این مورد را انتخاب می‌کنند که از اکتساب چنین مهارتی عاجز بوده‌اند، چراکه خانواده‌ای مدیر، فرزندی مدیر می‌آفریند. (که کم‌تستند) انتظار یاددهی و آموزش طولانی مدت مدیریت و شیوه حل مسئله را داشت. البته که صحیح است کسی که نمی‌تواند گره از مسئله خود بگشاید، نمی‌تواند این مهارت را به دیگری بیاموزد. دیگری در

■ **حل مسئله، ارتقا یافته‌ترین مهارت**
در نهایت، حل مسئله و انتخاب بهترین و کم‌آسب‌ترین مسیر برای دستیابی به خواسته‌ها و آمال، به جلورفتن و پیشرو داشتن است. پیشروی به پر از موانع کوچک و بزرگ است و دیده، بینش، خودآگاهی و هيجانی کامل، سالم، قیق و بی‌ادعای خواهد که مسائل را بررسی کرده و حل و فصل کند. افراد در مواجهه با مسائل و حل آن چند روش را بر می‌گزینند؛ راحت‌ترین راه و البته بدترین آن عقب‌نشینی از مقابله و مواجه شدن با مشکلات است. معمولاً کسانی این مورد را انتخاب می‌کنند که از اکتساب چنین مهارتی عاجز بوده‌اند، چراکه خانواده‌ای مدیر، فرزندی مدیر می‌آفریند. (که کم‌تستند) انتظار یاددهی و آموزش طولانی مدت مدیریت و شیوه حل مسئله را داشت. البته که صحیح است کسی که نمی‌تواند گره از مسئله خود بگشاید، نمی‌تواند این مهارت را به دیگری بیاموزد. دیگری در

■ **رشد اخلاقی فرزندان را جدی نمی‌گیریم!**
بارها این سؤال در اذهان شکل گرفته که آیا والدین به‌همان اندازه که به «خوشگلی»، «خوش‌لیسی»، «تغذیه» و «امکانات رفاهی» فرزند خود حساس هستند، به رشد اخلاقی، خوش‌خلقی، خوش‌حلی و روحی سالم و وجود می‌آورد.

■ **بچه‌ها رفتار ما را ملاک قرار می‌دهند**

بی‌تردید همه ما می‌دانیم که سال‌های اول زندگی آدمی مهم‌ترین و مؤثرترین سال‌های زندگی اوست. سال‌هایی که در آن شخصیت شکل می‌گیرد. بسیاری از خصایص و فضایل خوب و نیکو یا صفات ناپسند در همین زمان در وجود انسان نقش می‌بندد. در چنین سال‌های حساسی والدین به عنوان اولین مربی کودک در

تربیت و چگونگی رفتارهای او مهم‌ترین نقش را دارا هستند. کیفیت روابط والدین تا حدود زیادی تعیین‌کننده خوبی برای رفتار فرزندان است.

بین زوجهینی که احترام، همدلی، رعایت حریم، صمیمیت و توافق وجود دارد، کودک هم، به‌صورت خودکار الگوبرداری کرده و همه‌این رفتارهای آموختنی را در سنین حساس رشد خود می‌آموزد. فرزندان راستی گفتار و درستی رفتار پدر و مادر را می‌بینند نه امر و نهی‌های بیپرده‌ای که خود به آن عمل نمی‌کنند. بنابراین بهترین راه تربیت فرزندان این است که در تربیت خودبکوشیم تا الگوی درستی برای آنان باشیم. نتیجه تحقیقات مختلف نشان داده‌است که محیط خانوادگی نامناسب موجب عدم سازگاری در کودکان می‌شود و بالعکس محیط‌های خانوادگی مناسب و سالم در کودکان و نوجوانان کفایت روانی و اتکا به نفس به وجود می‌آورد.

■ **رشد اخلاقی فرزندان را جدی نمی‌گیریم!**

والدینی که دلمان امر و نهی کرده و دستور می‌دهند و فرزندان را طرد می‌کنند، موجب می‌شوند که فرزندانشان با دعوا و رقابت ادر پیش گیرند یا به این باور برسند که راه دستیابی به احساس



هستند و گاه کودک را به حال خود رها می‌کنند و گاه او را مورد توجه افراطی قرار می‌دهند، سبب می‌شوند فرزندان به این باور برسد که فقط آنچه به او مربوط است، اهمیت دارد و خواسته‌های هیچ کس دیگری مهم نیست.

والدینی که به فرزندان حق انتخاب می‌دهند و با آنها با محبت و صمیمت رفتار می‌کنند و در عین حال محدودیت‌های معقول ایجاد می‌کنند، به فرزندان خود یاد می‌دهند که همکاری با مردم

چنین والدینی بیه این باور می‌رسند که همه مردم مهم هستند. قابل توضیح است که بهترین روش فرزندپروری روش معتدل و مایل است که محدودیت و تشویق کودک در آن به‌صورت کاملاً منطقی و غیرافراطی اعمال می‌شود و مرز و حد به صورت مثبت در جریان است و سطح انتظارات، واقع‌بینانه و شفاف و روشن و متناسب با رشد کودک در نظر گرفته می‌شود. بسیار دیدهایم که والدین در انتقال آموزه‌های اخلاقی، بدون توجه به رشد صفات اخلاقی کودک، انتظاراتی دارند که کودک قادر به رعایت آنها نیست و رعایت آن هم برای سن او ضروری ندارد.

■ **مشاور داشته باشیم**

گاهی راهنمایی گرفتن از یک مشاور و متخصص در امر پرورش کودک، به‌عنوان تسهیلگر، می‌تواند پدر و مادرها را در راه رسیدن به مقصد چند قدم نزدیک‌تر کند. این روزها رجوع به روانشناس کودک و اشتیاق برای یادگیری شیوه‌های فرزندپروری و کمک جستن از یک متخصص برای تعلیم و تربیت هر چه بهتر فرزندان، از سوی خانواده‌ها بیشتر و بیشتر از گذشته مشهود است و این نویدی است برای داشتن فرزندان شایسته و بهره‌مند از سلامت روان. این روشن‌بینی و پیشرفت از جانب پدر و مادرها گام مثبت و ارزشمنندی است که نه تنها خانواده، بلکه جامعه را هم در بهره‌گیری از نوجوانانی سالم و هدفمند یاری می‌دهد.

منبع:
Www.personalityresearch.org

سبک تربیت

میراث واقعی پدر و مادرها برای بچه‌ها چیست؟

### نمره‌های مادر کارنامه اخلاقی فرزندانمان

■ **مترجم: بهنام صدقی**

مدت‌زمان مدیدی مناقشه بر سر این مسئله بود که آیا محیط نقش تعیین‌کننده در تربیت و رشد انسان دارد یا وراثت؟ دستمای از روانشناسان بزرگ دنیا همچون جان لاک تربیت انسان را منحصرآناشی از محیط می‌دانستند و نقش وراثت را نادیده می‌گرفتند. در مقابل دستمای دیگر تنها وراثت را دخیل در رشد انسان می‌دانستند که در نهایت این جدال این گونه پایان پذیرفت: دوستی و رابطه متقابل میان طبیعت و محیط. یعنی به همان اندازه که ویژگی‌های وراثتی در شکل دادن شخصیت کودک نقش دارند، محیط نیز نقش بسزایی در این زمینه ایفا می‌کند. بر این اساس ضروری است که خانواده‌ها به اهمیت این مسئله واقف شوند که محیطی که کودک در آن پرورش می‌یابد تا چه اندازه در رشد اخلاقی و شناختی فرزندان دلبندهان مؤثر بوده و این مسئولیت پدر و مادرها را در برابر کودکان بسیار پررنگ می‌کند.

■ **پرورش هوش اخلاقی کودکان**

علاوه بر روابط همسران با یکدیگر، داشتن فضای هماهنگ و همسطح بین والد و کودک تا حدودی منجر به شکل‌گیری (هوش اخلاقی) در کودک می‌شود. هوش اخلاقی توان تشخیص درست از نادرست است. یعنی داشتن اعتقادات اخلاقی محکم و عمل کردن بر اساس آنها، به گونه‌ای که شخص رفتاری درست و محترمانه داشته باشد.

این قابلیت عالی ویژگی‌های مهمی را در بر دارد. از جمله: توان تشخیص درد و رنج دیگران، توان مهار بی‌رحمی و وسوسه‌ها، به تأخیر انداختن کلمه‌جویی، درک دیگران و نپذیرفتن گزینه‌های غیراخلاقی. در شبکه ارتباطی دو سوپه بین فرزند و والد رفتار هر دو طرف از یکدیگر تأثیری ژرف می‌پذیرد. با نگاهی به روابط والدین و به خصوص روابط مادر و کودک و موشکافی در آن می‌توان به نقش حساس والدین به ویژه مادر، در ارتباط با کودک پی برد. پدرانی که در زندگی فرزندان‌شان شرکتی فعلا نه دارند، در پرورش کودکانی بهنجار از سهم بسزایی برخوردارند. بر اساس پژوهش‌هایی که صورت گرفته، کودکانی که در پنج سالگی، پدرانشان به شکل مثبتی در مراقبت از آنها فعال بوده‌اند، ۳۰ سال بعد بزرگسالان همدل‌تری شدند تا آنهایی که پدرانشان چه به‌صورت فیزیکی و چه به‌صورت روانی غایب بودند.

■ **رفتار متعادل با کودک**

والدینی که دلمان امر و نهی کرده و دستور می‌دهند و فرزندان را طرد می‌کنند، موجب می‌شوند که فرزندانشان با دعوا و رقابت ادر پیش گیرند یا به این باور برسند که راه دستیابی به احساس

د

■ **فرزندان راستی گفتار و درستی**

■ **ونهی‌های بیپرده‌ای که خود به آن**

■ **عمل نمی‌کنند. بنابراین بهترین**

■ **راه تربیت فرزند این است که در**

■ **تربیت خود بکوشیم تا الگوی**

■ **درستی برای آنان باشیم. نتیجه**

■ **تحقیقات مختلف نشان داده‌است**

■ **که محیط خانوادگی نامناسب**

■ **موجب عدم سازگاری در کودکان**

■ **می‌شود و بالعکس محیط‌های**

■ **خانوادگی مناسب و سالم در**

■ **کودکان و نوجوانان کفایت روانی**

■ **و اتکا به نفس به وجود می‌آورد**

و مسئولیت‌پذیری آنها نیز توجه‌دارند؟ آیا به همان اندازه که از فرزندان خود انتظار دارند که بهترین عملکرد را در کارنامه خود ثبت کنند، نگران کسب نمره بالا در رشد اخلاقی و پرورش احساسات آنها نیز هستند؟

تجربه نشان داده که پاسخ این پرسش‌ها در اکثر موارد منفی است، زیرا به‌وفور دیدهایم که بسیاری از فرزندان ما فرایند رشد فیزیکی را به‌صورت منطقی و مرتب طی می‌کنند اما تعداد اندکی از آنها موفق به طی رشد مراحل اخلاقی می‌شوند و در اکثر موارد هنگام رسیدن به نوجوانی دچار مشکلات عیدده‌ای از جمله عدم بختگی، کمبود اعتماد به نفس، مشکلات هویتی، نداشتن اراده در تصمیم‌گیری شده و در یک کلام بلاه‌یوغ به‌صورت ناقص تجربه می‌کنند. فراموش نکنیم نمره‌هایی که در کارنامه اخلاقی فرزندان ما در زندگی‌شان ثبت می‌شود در حقیقت نمره‌های اخلاقی خود ماست پس باید مراقب باشیم چه چیزی را برای فرزندانمان به‌ارت می‌گذاریم.