

چگونه مسئولیت پذیری را در فرزندانمان نهادینه کنیم؟

فرزندم! کارهایت را خودت انجام بده



■ **اکرم آشتیانی***

یادم می آید هنگامی که فرزندانم کوچک بودند دوست داشتم به عنوان یک مادر تمام کارهای آنها را چه ریز و چه درشت خودم انجام بدهم تا چیزی از قلم نیفتد اما...

اشتباه فکری می کردم باید از زمانی که فرزندانم دست چپ و راست خود را شناختند باید به آنها مسئولیت پذیری را یاد می دادم و به آنها می گفتم که باید کارهایشان را خودشان انجام بدهند و فقط در بعضی جاها از من مشورت بگیرند.

اینها درد دل مادری بود که به کلیتیکر ما ارجعه کرده و از اینکه تمام کارهای فرزندانش را خودش مجبور بود انجام دهد تسا به قول خودش چیزی از قلم نیفتد شکایت می داشت.

■ ■ ■

والدین مسئولیت پذیر، فرزندان مسئولیت پذیر تجربه ثابت کرده یکی از ارزشمندترین آموزش‌هایی که توانسته مسبب پیشرفت و ارتقای آدمی شود آموزش و مهارت مسئولیت پذیری است. اگر زبیربنای خانواده بر روحیه همکاری و مشارکت ساخته شده باشد فرزندان مسئولیت‌پذیری می‌شوند و همکاری لازم را در هر زمینه‌ای پذیرا می‌شوند و به طور کل کسی که مهارت سازگاری با هر چیزی را دارد حتماً مسئولیت‌پذیر خواهد شد. یکی از شاخصه‌های رشد و اعتماد به نفس داشتن در انسان مسئولیت‌پذیری است که کمک می کند بتوانیم تصمیمات مناسب و قابل قبولی را بگیریم. هستند اشخاصی که مرتب به موفقیت‌های پی در پی رسیده‌اند و این نمی تواند ناشی از چیزی جز داشتن حس مسئولیت‌پذیری در آنها باشد. کسانی که مسئولیت‌پذیر هستند در ارتباط با دیگران و همچنین افزایش یادگیری را خود موفق تر هستند.

■ **معصومه گنجی***

نقش تفکر در احساس و روابط، موضوع بسیار واضح و روشنی به نظر می‌رسد ولی در عمل به‌طور معمول می‌بینیم که افراد به‌این نکته توجه کافی نداشته و در تجزیه و تحلیل از مشکل موجود در روابط، نقش خطاهای فکری را نادیده می‌گیرند. بسیاری از اوقات آنچه در تجزیه و تحلیل مشکلات موجود در خانواده کشف می‌شود این است که موضوعی در خانواده توسط پدر، مادر و فرزندان بد تعبیر شده یا خطاهای کوچک، بزرگنمایی شده است.

به فرض کودکی در کار خود اشتباه یا کوتاهی می‌کند (تکلیفش را نمی‌نویسد یا لوازمش را جمع نمی‌کند) یا نوجوانی حرف‌شنوی لازم را ندارد یا رفتارش مطابق میل خانواده نیست (دیر به خانه می‌آید، نسبت به درس کم توجه شده، صدای تلویزیون را بیش از حد بلند می‌کند یا...)

پدر و مادر چنین کودک یا نوجوانی چه برداشتی از رفتار او دارند؟ آیا مشکلات را بزرگ نمی‌کنند؟ آیا نسبت به توانمندی‌های فرزندان خود کم‌توجه نشده‌اند؟ آیا به فرزندان خود برچسب منفی نمی‌زنند؟ آیا به‌طور مداوم خود را در پرورش درست این فرزندان مقصر نمی‌شمارند و خود را سرزنش نمی‌کنند؟ آیا انتظارات آنها از فرزندان خود بیش از توان آنها نیست؟ و در نهایت اینکه آیا پایدها و نیایدهای تربیتی و امر و نهی‌های آنها موجب آزار خود و فرزندان‌شان نمی‌شود؟ آیا مطلق گرایب و قانون همه یا هیچ باعث شکست در روابط نمی‌شود؟

به‌طور حتم، تربیتی از همه افکار منفی یا خطاهای فکری بالا می‌تواند در اندیشه هر پدر و مادری جاری شود و زندگی یا لحظاتی از زندگی را با کم آنها تلخ نموده و روابط آنها را خدشناک کند.

دیوید برنز روانشناس و نویسنده کتاب‌های روانشناسی در ۱۰ خطای فکری اشاره نموده است که وجود آنها در ذهن ما باعث بروز احساس منفی شده و طبعاً بروز احساس منفی، گرایش ما را به این افکار منفی بیشتر می‌کند. خطاهای فکری شامل موارد زیر است:

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۷۱

د

فرزندانی که کار خود را به عهده شخص دیگری می‌گذارندمسئولیت‌گریز هستند. آنان اکثر اوالدین و دیگر اشخاص خانواده را مورد اتهام قرار می‌دهند که شما دقیق به من نگفتید چه کاری را انجام بدهم و چه کاری را انجام ندهم. در بیشتر موارد خود را به بیماری یا فراموشی می‌زنند.

گاهی والدین کاری را به فرزند خود می‌سپرنند، کاری که در عرض چند دقیقه تمام می‌شود اما فرزند آنها آن کار را به روزهای دیگر یا به چند ساعت دیگر محول می‌کند و در آخر پدر و مادر از گفته خود پشیمان می‌شوند و خود آن کار را انجام می‌دهند

در فرزندان خاموش شود؟ در این زمینه می‌توان به موارد زیر اشاره به برای تربیت فرزندان مسئولیت‌پذیر برنامه‌ریزی کرد:
۱- فرزندانیکه از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند مسئولیت‌گریز می‌شوند پس اعتماد به نفس آنان را بالا ببریم.
۲- فرزندانیکه همیشه از انجام کارهاشانه خالی کرده‌اند و به نوعی قسر دررفته‌اند.
۳- فرزندانیکه الگویی مناسب برای یادگیری مهارت مسئولیت‌پذیری نداشته‌اند.
۴- انتظارات بیش از حد و تسوان والدین از فرزندان هم می‌تواند این حس را در فرزندان خاموش کند.
۵- گاهی وقتی فرزندان کاری را کنند انجام می‌دهند والدین زود آن کار را دنبال کرده و نمی‌گذارند خود فرزند کارش را بپذیری کند.

۶- گاهییچه‌ها کاری را نادرست انجام می‌دهند، والدین بدون هیچ درنگی زود کلماتی نظیر بی‌عرضه، بی‌مسئولیت و در آخر دست و پا چلفتی را نثار فرزندان خود می‌کنند.
۷- بعضی مواقع والدین توانایی‌های فرزندان خود را غلط ارزیابی می‌کنند.

۸- مهم‌ترین نکته اینکه والدین در اثر فرق قائل شدن بین فرزندان خود حال بر اثر جنسیت یا سن، روحیه مسئولیت‌پذیر بودن را در وجود آنها خاموش می‌کنند.

۹- در بعضی موارد والدین درس‌بچه‌هایشان را بهانه می‌کنند و از اینکه مبدا به درشش لطمه‌ای وارد شود نمی‌گذارند آنها خود کارهایشان را انجام بدهند. در نهایت نیز فرزندان خود را بی‌عرضه و ناتوان نشان می‌دهند تا این بار مهم را خود به دوش کشند.

■ **چیزهایی که مسئولیت‌پذیری را خاموش می‌کند**

اما چه چیزهایی باعث می‌شود روحیه مسئولیت‌پذیری

■ **کارشناس روانشناسی بالینی**

د

به‌طور معمول زبیربنای خطاهای شناختنی، فرضیه‌های ناکارآمدی است که در ذهن افراد حاکم است و اگر پدر و مادری اینگونه انتظاراتی در ذهن پرورانده باشند، تأثیر آن در شیوه تفکر و ارزش‌یابی از رفتار فرزندان به صورت منفی جلوه گر شده و والدین و کودک را زیر فشار قرار می‌دهد

میل به سبایسته بودن در همه امور
میل به کنترل و اشراف بر همه امور
میل به داشتن آرامش ممیشگی و نپذیرفتن هر گونه ناآرامی

به هر حال از دیدگاه شناختی برای توجه به روابط و مسائل خانواده لازم است به درونمایه افکار و انتظارات توجه داشت و آنها را به بوته نقد گذاشت و خطاهای شناختی را دریافت و در کاهش و کنترل اینگونه افکار کوشش نمود. همچنین در صورت بروز مشکل با فرزند ما همسر خود به علت‌یابی موضوع پرداخته و چگونگی روابط خود را از این دیدگاه مورد دقت قرار داد و به تغییر در افکار و رفتار پرداخته و از احساس و روابط بهتری بهره‌مند شد.

ای برادر تو همه اندیشه‌های /امابقی خود استخوان و ریشهای
گر بود اندیشه‌ات گل، گلشنی آورد بود خاری، تو همیشه گلغنی
«مولوی»

■ **کارشناس ارشد روانشناسی**

ضرورت یادگیری مستمر برای خوب زیستن

همه ما همیشه نیاز به تربیت داریم

■ **مینا محمد دوست***

تربیت می‌تواند بدهدای متفاوتی داشته باشد. مثلاً در حیطه شناختی که مربوط به دادن آگاهی به فرد است. در حیطه رفتاری، تغییر رفتار به سمت ایده‌آل یا مثلاً تغییر نگرش فرد در جهت کمال و مثبت. معمولاً ما واژه تربیت را در کنار تعلیم می‌بینیم و این دو واژه در آموزش و پرورش بیشتر شنیده می‌شود. نظریه پردازان زیادی در این زمینه اظهار نظر کرده‌اند. به طور مثال فارابی در این زمینه نظر به‌های مفید و جالبی عنوان کرده که بسیار قابل تأمل است. این نوشته را با نگاه این اندیشمند شروع می‌کنیم که سرنخی است برای تبیین مطلب ما.

از دیدگاه فارابی انسان‌ها به طور طبیعی برای رشد و تکامل نیازمند مربی هستند. وی در این زمینه وجود تفاوت‌های فردی را به لحاظ رشدی در افراد مورد توجه قرار داده و تأکید بر این نکته دارد که آموزش‌های هر فرد باید مبتنی بر خصوصیات و ویژگی‌های شخصی وی صورت گیرد.

همچنین به عقیده وی هر عملی برای انجام شدن ابتدا باید درک شود. در کتاب «التبیه علی السعاده» عامس درک را رغبت عنوان کرده که بسیار نکته‌حائز اهمیتی است. فرآیند یادگیری زمانی باسولت‌بیشتر انجام می‌شود که ما بتوانیم در یادگیرنده علاقه به وجود بیاوریم. علاقه به موضوع و علاقه به مربی. ما امروزه می‌دانیم که آموزش اول از طریق قلب صورت می‌گیرد. یعنی اگر یادگیرنده، مربی خود و موضوع مربوطه را دوست داشته باشد، بی‌شک مسیر یادگیری قطعاً آسان تر خواهد شد. تربیت یک فرایند در جریان زندگی است.

تربیت روندی است که در لایه‌های مختلف زندگی همواره جریان دارد، نه در یک مقطع خاص و نه محدود به یک زمان خاص. از روزی که به دنیا می‌آییم تا زمانی که زنده هستیم بی‌نیاز از این امر نخواهیم بود. ما به دلیل بر خورداری از موهبتی الهی به نام قوه تفکر، زندگی متمایزی نسبت به جانداران دیگر داریم. زندگی ما انسان‌ها دارای بدهدای متفاوت، هم به لحاظ جسمانی و هم به لحاظ روحی و روانی است. هر بخش از ابعاد مختلف وجود انسان بنا بر عوامل مختلف در طول زندگی دستخوش تغییرات زیادی می‌شود.

پس شاید به همین دلیل نیاز به موازی بودن روند تربیت در مراحل مختلف زندگی امری



خود مسئولیم و این مسئولیت زمانی به درستی انجام خواهد شد که در سایه تربیت آگاهانه رفتار کنیم. ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که بسیار راحت‌تر از زمان گذشته به منابع علمی دسترسی داریم. خود علم ابزار مهمی است که چنانچه در جهت درست استفاده شود مسبب ترقی انسان‌ها خواهد بود. علم ابزاری است برای تربیت صحیح نه صرفاً تحصیل. ما سرمایه غنی از پشتوانه اجزادی سرزمین خود در زمینه تربیت داریم.

کتاب آسمانی قرآن که نقطه اوج تعالیم تربیتی بشر را دربر دارد. در سایه تربیت «هن» است که صفت‌های انسانی به دیگران منتقل می‌شوند و برای این انتقال لازم است این امر ابتدا در خود ما جریان داشته باشد. پس تأمل کنیم تا ببینیم یکی از ویژگی‌های جامعه متدمن چیست؟ تمدن حاصل افکار و رفتار ما انسان‌ها است. رفتار ما بازتاب افکار مااست. این افکار با تربیت درست است که به سمت صحیح هدایت می‌شود. اگر ما یاد بگیریم که ابتدا خودمان را خوب تربیت کنیم، قطعاً در تربیت فرزندان خود موفق‌تر خواهیم بود. زیرا فرزندان ما بیش از آنچه تحت تأثیر صرفاً صحبت‌های ما قرار گیرند، از رفتار ما الگوبرداری می‌کنند.

تربیت در واقع علم خوب زیستن است. هنر درست زندگی کردن است. هنری است که ما در جوانی آن می‌آموزیم شأن انسانی خود را قدر بدانیم. کسی که قدر و منزلت انسان بودن خود را درک کند رفتار انسانی تاز. یعنی انسان در پر تو تربیت است که از فضای بازتر عقلانی خود بهره‌مند خواهد شد. به نقلی از دیدگاه رفتار درمانی عقلانی هيجانی، انسان با عاقل بودن از زندگی چیزهای بیشتری در یافت می‌کند. (نظر به‌های روان درمانی و مشاوره ریچارد اس شارف). قدرت عقلانی انسان در سایه تربیت رشد می‌کند. اما باید دید تربیت از کجا شروع می‌شود؟ اگر ما بپذیریم فرآیند

■ **مشاور**