



احترام تعاملی، لازمه تعالی خانواده

احترام می گذاریم، احترام می بینیم

■ **داود اسماعیلی** *

یکی از مهم ترین اصول در آموز‌های دینی و معرفتی، احترام و تکریم والدین است. خداوند متعال صراحتاً در کلام‌الله مجید می‌فرماید: «و بالوالدین احسانا.» شأن و منزلت و کرامت و مقام والدین به حدی است که اف یا همان صدای کمی بلندتر از حد معمول به والدین را خداوند موجب غضب و خشم خود می‌داند: «فلا تقل لهما اف.» جایگاه ربیعی رسید از دعای پدر و مادر بوده و این نشانگر اهمیت قدردانی و سپاسگزاری از جایگاه و موقعیت والدین در زندگی فرزندان است. الگوهای والدینی چنانچه بر محور قدرشناسی و مهرورزی و محبت به پدر و مادر شکل گیرد، نظام خانواده در یک جامعه حفظ و استوار می‌شود. سلسله مراتب و زیرمنظومه‌ها و حد و حریم خانواده در رویکردهای سیستمی و ساختاری خانواده درمانی، تماماً اشاره به ضرورت رعایت موقعیت اعضای خانواده از نظر نقش و کارکرد آنان دارد. اگر قصد ثبات و استحکام از کان اصلی خانواده‌ها را داریم، باید در مقاطع نوپاگی و آشناسالی، آموزش‌های رابطه‌محور فرزندپروری را به آنان بیاموزیم. ■■■

■ **خودپنداره مثبت با احترام به خود**

برای برقرای رابطه محترمانه فرزندان با والدین اولین پیش شرط لازم و ضروری، شناخت عزت نفس یا همان خودپنداره مثبت (Self-esteem) است.کودکان و نوجوانان و جوانانی که از این باور و ویژگی برخوردارند با والدین ارتباط و گفتار مهرورزانه، صمیمانه، همدلانه و خردمندانه دارند. خودپنداره مجموعه‌ای از مفاهیمی است که فرد برای توصیف خویش از آنها استفاده می‌کند.

احترام به خود، احترام به دیگری (به خصوص والدین) را به همراه دارد. چراکه احترام به خود، ارزیابی اطلاعات

سبک تربیت

■ **نوریا رحمتی آرام**

خانواده مهم‌ترین محیطی است که کودکان در آن رشد می‌کنند و نقشی اساسی در رفتار و اعمال کودکان دارد. انسان‌ها در خانواده، مهارت‌ها، زبان، روابط اجتماعی و... را یاد می‌گیرند. به بیان دیگر خانواده زمینه را برای بروز توانایی‌ها و استعدادهای کودکان فراهم می‌کند. تربیت و پرورش کودکان یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین مسئولیت‌های پدر و مادر است. هر کاری که کودکان انجام می‌دهند به شیوه‌هایی که والدین برای تربیت استفاده می‌کنند، وابسته است. بدون شک همه پدر و مادرها دوست دارند فرزندانشان آموزش و پروراندن است. مؤدب و خوش رفتار باشند؛ کودکانی که بتوانند رابطه خوبی با دیگران و همسالان خود داشته باشند. هیچ‌کسی نمی‌خواهد به داشتن فرزندانی بی‌تربیت متهم شود. ■■■

تربیت به معنای آموزش و پروراندن است. به بیان ساده‌تر، تربیت یاد دادن رفتارهای خوب و مناسب به کودکان و جلوگیری کردن کودک برای انجام دادن رفتارهای بد است. زبانی که پدر و مادری فرزند خود را تربیت می‌کنند در واقع به او یاد می‌دهند که چگونه رفتار کند. در تربیت هم تشویق و جو د دارد هم تنبیه. تربیت مناسب و در نتیجه کودکان سالم‌تر و موفق‌تر باعث آراش خاطر والدین می‌شود. در همه زمینه‌های زندگی هیچ رفتاری با یک

تشکیل‌دهنده خودپنداره است و از احساسات در مورد تمام ابعاد وجودی ناشی می‌شود. بنابراین احترام به خود و دیگری بر مبنای ترکیب اطلاعات عینی در مورد خود و ارزیابی ذهنی در مورد دیگری شکل می‌گیرد. به طور کلی منشأ احترام و عزت نفس به سه شرط مهم نیازمنذ است: «پذیرش کامل فرزندان از طرف والدین»، «مشخص کردن دقیق محدوده مسئولیت‌ها و تکالیف و احترام» و «آزادی در اعمال فردی که در این محدوده مشخص وجود دارد.» کوبر اسمیت، روانشناس اجتماعی معتقد است ادراکی که فرزندان از والدین به دست می‌آورند، بر فضای کلی خانواده در جهت رفتار محترمانه بین آنان تأثیرگذار است.

تکریم و ادب و احترام به والدین اولین و اساسی‌ترین سنگ‌بنای رشد کامل و بلوغ فردی در مسیر مسئولیت‌پذیری و قابلیت‌های اجتماعی فرزندان است. کودکان و نوجوانانی که ضرورت احترام به والدین را درک کرده و به آن می‌پردازند، از حسن احترام متقابل، امنیت و سواد عاطفی در بزرگسالی برخوردار می‌شوند. رویکردها و نظریه‌های احترام‌محور در چرخه رویکردهای خانواده درمانی و سیستمی و ساختاری، حد و حریم و مرزهای خانواده را مشخص و پررنگ می‌کند. چنانچه حد، حریم و مرز در خانواده گنگ و نامشخص و گسسته باشد، فرزندان و والدین دچار ابهام نقش و ابهام کارکرد می‌شوند. بر اساس نظریه‌ها، درمانگران خانواده همگی اذعان به مشخص شدن جایگاه نقش و کارکرد و مرزها و احترام و تعامل و اظهار نظر و گفت و گو میان اعضای خانواده دارند. ضرب المثل معروف «خشست اول گر نهاد معمار کج / تا تریا می‌رود دیوار کج»، مصداق بارز و روشن نظریه اریکسون است. وی با مطرح کردن نظریه هشت مرحله رشد عنوان می‌دارد: رشد تا پایان کهنسالی نیز برای فرد امکان‌پذیر است و این در نظریه فروید که رشد کودک را تا هفت یا در برخی منابع پنج سالگی می‌داند، عنوان شده است.

چند اصل ساده در تربیت کودکان

متهم به بی تربیتی بچه‌ها نشویم

بار آموزش دادن به دست نمی‌آید. هیچ پدر و مادری نباید فکر کنند که تربیت و پرورش فرزندان مسئولیت یک روزه است. آموزش به ویژه تربیت کودکان نیاز به وقت و حوصله دارد. اگر والدین در این کار خسته و کسل و بی‌حوصله باشند و کلامی بی‌تفاوت به این قضیه نگاه کنند یا خیلی زود عصبانی شوند و توانایی‌ها و استعدادها را نزد فرزندانشان از دست می‌دهند.

اگر والدین از روش‌های مناسب تربیتی آگاهی داشته باشند با تمرین و به مرور زمان مهارت‌هایشان افزایش می‌یابد و در نتیجه در تربیت فرزندانشان موفق‌تر خواهند بود و خود نیز احساس لذت می‌کنند.

چند اصل ساده برای تربیت مناسب کودکان وجود دارد و والدین می‌توانند با انجام درست آنها فرزندان خود را به سمت تربیت بهتر سوق دهند. وقتی فرزندان کار مثبت و شایسته‌ای انجام داد او را با گفتن جملات مناسب و تحسین برانگیز تشویق کنید. یا غذای مورد علاقه کودک را در دست کنید و حتی می‌توانید با خرید کتاب داستانی رفتار خوب کودک را تقویت و در نتیجه فرزندان را به انجام بیشتر رفتارهای مناسب تحریک می‌کنید. همه انسان‌ها در تمام زمینه‌ها الگوپذیر هستند. تربیت ابتدایی کودک نیز با الگو شکل می‌گیرد چراکه کودک در سال‌های اول زندگی خود همه کارهایش را از الگوهای خود مخصوصاً پدر مادر خود یاد می‌گیرد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

تکریم و ادب و احترام به والدین اولین و اساسی‌ترین سنگ‌بنای رشد کامل و بلوغ فردی در مسیر مسئولیت‌پذیری و قابلیت‌های اجتماعی فرزندان است. کودکان و نوجوانانی که ضرورت احترام به والدین را درک کرده و به آن می‌پردازند، از حسن احترام متقابل، امنیت و سواد عاطفی در بزرگسالی برخوردار می‌شوند. رویکردها و نظریه‌های احترام‌محور در چرخه رویکردهای خانواده درمانی و سیستمی و ساختاری، حد و حریم و مرزهای خانواده را مشخص و پررنگ می‌کند.

دوست داشته شدن است. توقع دریافت مهر و محبت و احترام، بدون مهربانی و تکریم و پاسداشت آنان، توقعی ناپجا و خطاست. ارزش‌ها چیزهایی هستند که ما به آنها ارج می‌نهیم. ارزش‌ها هستند که ما را تحریک می‌کنند و به هیجان و دوست داشتن وامی‌دارند. اگر والدین نتوانند ارزش‌های مهم را به فرزندان خود نشان دهند احتمال این خطر وجود دارد که آنها بدون داشتن استقلال فکری و رفتاری و بلوغ بزرگ شوند.

باید اجازه دهیم فرزندان ارزش‌های خود را بیابند و در عین حال ارزش‌های خود را به آنان بیاموزیم. برخی از این ارزش‌ها عبارتند از: صداقت، تعادل و انضباط شخصی، شجاعت، آراش، تعهد، احترام، مهربانی، اعتماد به نفس، استقلال، عشق و فداکاری. آراش درونی خانواده، در گرو تعالی جنبه‌های محبتی، معرفتی، تربیتی و هدایتی تک‌تک اعضای خانواده است. به تعبیری روح و جسم هر دو نیاز به تکامل دارند و در این مسیر رشد و بلوغ، نقش تکریم و ادب و نیک‌خوبی تمام احوال‌گشاان و بافصلت‌ترین هدایا به پدر و مادر مان وجود دارد. اگر والدین بدون داشتن استقلال فکری و رفتاری و بلوغ بزرگ شوند.

برای برقرای رابطه محترمانه فرزندان با والدین اولین پیش شرط لازم و ضروری، شناخت عزت نفس یا همان خودپنداره مثبت (Self-esteem) است.کودکان و نوجوانان و جوانانی که از این باور و ویژگی برخوردارند با والدین ارتباط و گفتار مهرورزانه، صمیمانه، همدلانه و خردمندانه دارند. خودپنداره مجموعه‌ای از مفاهیمی است که فرد برای توصیف خویش از آنها استفاده می‌کند ■■■

* **کارشناس ارشد روانشناسی و مدرس دانشگاه**

سرور نیکوکاران قیامت کیست؟

اسلام دین تکریم والدین

■ **ندا طبایحیان** *

یادم می‌آید در زمانی نه چندان دور پروفیسوری بود که ساکن امریکا بود ولی هر سال بلااستثنا در یک روز مشخص، برای دیدار والدینش به ایران می‌آمد؛ شاید بگویید هنر نکرده است. ولی وقتی بداندین والدین او، هر دو سال‌هاست که در خاک آرمیده‌اند او تنها و تنها برای دادن خیراتی برای شادی روح ایشان و نیز خواندن فاتحه‌ای آن هم نه به صورت نشسته بلکه تمام قد ایستاده، به ایران می‌آمد و بلافاصله به دیار غربت رهسپار می‌شد، تعجب می‌کنید!

یک بار از او پرسیدند خوب والدین تو که زنده نیستند چرا این همه به خودسختی می‌دهی، فاتحه را از همان جابخوان و نثار روحشان کن! او همراه با آرامشی که از دیدار مزار والدین کسب کرده بود پاسخ داد من هرچه هستم و هرچه دارم از وجود والدینم دارم و این کمترین کاری است که می‌توانم برای ایشان انجام دهم.

چندی پیش با خواندن حدیثی از پیامبر اکرم (ص) متوجه شدم او با همین کار به ظاهر کوچک سرور نیکوکاران قیامت خواهد بود، چراکه ایشان سرور نیکوکاران را در این روز، مردی می‌داند که بعد از فوت والدین به ایشان نیکی کند.

در آیین ما به قدری به احترام به والدین اهمیت داده شده است که وظایف فرزندان در قبال ایشان به زمان حیات آنها ختم نمی‌شود. بلکه فرزند پس از مرگ ایشان نیز موظف به اعمال وظایفی در قبال ایشان خواهد بود. وظایفی چون ادای نمازهای قضای ایشان، انجام مناسک حج به نیابت از ایشان یا گرفتن روزه‌های قضای آنها یا پرداخت صدقه و خیرات برای آنها و این در حالی است که در هیچ یک از ادیان و در هیچ آیینی تا این حد به احترام نسبت به والدین سخن به میان نیامده است.

■ **و جوب احترام، حتی به والدین**

بی‌دین جالب اینجاست که فرزند نه تنها در قبال والدین مسلمان و دیندار خود موظف به ادای احترام و خدمت‌رسانی به ایشان است، بلکه نسبت به والدین کافر و بی‌دین خود نیز موظف به ادای احترام می‌باشد. این اوج اهمیت و توجه خداوند متسان به این فرشته‌های زمینی است.

گاهی اوقات برخی والدین از تنبیه بدنی برای تربیت فرزند خود استفاده می‌کنند که اسلام با اینکه این نوع از تربیت را مذموم می‌داند ولی توصیه می‌کند حتی در حال کتک خوردن از والدین، ایشان را گرامی بنادارد و هیچ گاه ایشان را مورد می‌مهری خود قرار ندهید. هنگام کتک خوردن از ایشان برای آنها طلب مغفرت کنید و اگر صدایشان را بلند کردند شما صدایتان را هسته کنید و با آراش سخن بگویید.

■ **نگهداری والدین سخت اما شدنی است**

از حق نگذریم امروزه زندگی آپارتمان‌نشینی، کوچک بودن فضا، افزایش ساعات کاری،



دوشغله بودن و شتاغل بودن زن و مرد، کار، نگهداری از سالمندان راست کرده‌است اما اگر هر فرد پادی از زحمات والدین در کودکی کند و خود را در جای ایشان بگذارد که چه در جای کوچک چه بزرگ، چه در کودکی چه در نوجوانی و جوانی، چه در خوشی و چه در ناخوشی لحظه‌ای ایشان را از خود جدا نمی‌ساختند و تا حد توان بهترین مراقبت و پرستاری را از ایشان می‌کردند تا مبادا چیزی کم و کسر داشته باشند، هیچ گاه به این سادگی ایشان را با دل خون، راهی خانه سالمندان نمی‌کردند که سپس به دست فراموشی سپرده و پس از مرگ، آنها را تحویل بگیرند. این در حالی است که منشأ بسیاری از مشکلات و نارآمی‌هایی که در زندگی یافت می‌شود را می‌توان در همین بی‌مهری به پدر و مادر جست و جو کرد، چراکه به قول امام صادق (ع) آزردن پدر و مادر فقر می‌آورد و به ذلت می‌انجامد.

■ **به آنان «اف» هم نگوییم**

در آیه‌های معروف آمده است: «فلا تقل لهما اف». یعنی ای انسان تو حتی مجاز به ریزترین و کوچک‌ترین سخن و حرکتی که باعث آزردهی خاطر والدینت شود نیستی و این کلمه بی‌مقدارترین و سبک‌ترین تعبیر نامؤدبانه برای ابراز خشم است که به قول صادق آل محمد(ص) اگر خداوند کمتر از اف چیزی می‌دانست انسان را از همان نهی می‌فرمود. این امر حاکی از آن است که وقتی از چنین رفتار به ظاهر ساده و بی‌اهمیتی می‌شویم به طریق اولی، از رفتارهایی که باعث رجش خاطر ایشان می‌شود نیز منع خواهیم شد.

■ **تواب نگاه محبت‌آمیز به والدین**

از امام صادق (ع) در مورد وظیفه فرزند در

و شخصیت ما خواهد داشت.

گفتنی است اکثر ما در لایه لای کارهای روزمره و بی‌پایان زندگی، برخی اقلقیات را فراموش کرده‌ایم. آنقدر غرق در دنیا و تأمین معاش شده‌ایم که گویا هرگز بپیر نمی‌شویم، هرگز در جایگاه والدینمان قرار نمی‌گیریم و هرگز فرفتوت و دست و پایگر کوچک‌تر از خود نخواهیم شد! حال آنکه قانون دنیای فانی و گذرا چیزی غیر از این می‌گوید.

و اما افسوس و دودخ افسوس که آنچه این روزها در میان دوست و آشنا، در کوی و برزن از رفتار برخی بچه‌ها با والدینشان به چشم می‌خورد به کلی متفاوت از دستورات خداوند توف است. چه بسیار فرزندانی که تنها نگاه محبت‌آمیزی به والدین خود ندارند بلکه با کمال تأسف همواره نگاه طلبکارانه‌ای به ایشان داشته و اگر والدین نتوانند حواجی آنان را برآورده کنند با تندی و پرخاش با ایشان برخورد کرده و در برخی مواقع شاهد دست‌درازی از نسوی آنها به این دو موهبت الهی هستیم.

چه زیاده‌چهارمین اختر تابناک ولایت زحمت‌ مادر را به تصویر کشیده و می‌فرمایند: «حق مادرت این است که بدانی او به گونه‌ای که این کلمه بی‌مقدارترین و سبک‌ترین تعبیر نامؤدبانه برای ابراز خشم است که به قول صادق آل محمد(ص) اگر خداوند کمتر از اف چیزی می‌دانست انسان را از همان نهی می‌فرمود. این امر حاکی از آن است که وقتی از چنین رفتار به ظاهر ساده و بی‌اهمیتی می‌شویم به طریق اولی، از رفتارهایی که باعث رجش خاطر ایشان می‌شود نیز منع خواهیم شد.

■ **تواب نگاه محبت‌آمیز به والدین**

از امام صادق (ع) در مورد وظیفه فرزند در