

سبک تربیت



بهترین ارث تربیت است نه مال و منال

از سیادت تا وزارت همراه فرزندت باش!

■ حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

از دیدگاه دین مبین اسلام خانواده مهم‌ترین تأثیرات و وظایف را در رشد و تربیت کودک بر عهده دارد. امام صادق (ع) می‌فرماید: بهترین چیزی که پدران برای پسران‌شان به ارث می‌گذارند تربیت است نه مال و منال، چراکه مال می‌رود و تربیت است که می‌ماند. فرزندان خانواده متعال، انسان‌های دلسوز، مهربان و عنصرهای پرکار در جامعه می‌شوند. اسلام آموزه‌های پر بار و پر محتوایی در زمینه عوامل استحکام و تشکیل خانواده متعال دارد. روانشناسان و صاحب‌نظران دینی هم نظرات و راهکارهای عملی مؤثری برای تشکیل خانواده

ارتباط مؤثر والدین و فرزندان

برقراری ارتباط صحیح و مؤثر والدین با کودکان، مهم‌ترین اصل فرزندپروری است. منشأ اختلافات روانی، تمایلات سرکوب شده دوران کودکی است. دوران کودکی، سلامت روان کودک و کیفیت رفتار والدین سا فرزندان اهمیت زیادی دارد و متخصصین و نظر به‌پردازان، شیوه صحیح و اصولی را برای فرزندپروری انتخاب کرده‌اند. بسیاری از والدین امروزی نسبت به امر تربیت، سختگیرتر و ناملتمن‌تر شده‌اندو سطح توقع والدین از خودشان در امر تربیت و پرورش فرزندان بالا رفته است و آنان از خودشان انتظار زیادی دارند که در این زمینه موفق باشند. آگاهی و شناخت کافی و عمیق از مبانی پرورش شخصیت سالم فرزندان در خانواده و روش‌های مناسب و مؤثر برای چگونگی نحوه و ارتباط والدین با فرزندان همه را در این امور یاری می‌رساند. ارتباط مؤثر والدین با فرزندان شامل بخش‌هایی بدین شرح است: توانایی بیان احساسات، پذیرش احساسات دیگران و احترام به حق دیگران برای بیان عواطف، توانایی برقراری ارتباط روشن، ابراز وجود (بیشتر از سمت فرزندان) و مبانی ارتباط مؤثر والدین با فرزندان اولین و مهم‌ترین مبانی ارتباط مؤثر والدین با فرزندان در حریم خانواده، نوع نگرش است. نگرش می‌تواند در برنوعیک تحلیل عقلی وروانی باشد و دارای سه مؤلفه شناختی، عاطفی و رفتاری است. هر انسان ابتدا نسبت به موضوعی شناخت پیدا می‌کند و سپس نسبت به آنچه شناخته، همدلی والدین تأثیر مهمی در انگیزش کیفیت رفتار خود را تعیین می‌کند.

دلبستگی و همدلی

دلبستگی می‌تواند زمینه لازم برای تأثیر مثبت والدین بر فرزندان را فراهم کرده و فرزندان را به نسوی تطبیق رفتار خود با والدین تشویق و ترغیب کند و مبانی رفتارشان را می‌توان در میزان و چگونگی دلبستگی آنها مشاهده کرد. دلبستگی پایه ارتباط مطلوب ارتباط والدین با فرزندان در دوره‌های بعد از کودکی است. چون در ابتدا کودک به این علت به سمت والدین متمایل می‌شود که آنها مهم‌ترین، قابل اعتمادترین و پایدارترین تکیه‌گاه او محسوب می‌شوند و زمینه ارتباط مؤثر والدین و فرزندان به طور غریزی و ذاتی ایجاد می‌شود. به جهت درک احساسات، همدلی والدین تأثیر مهمی در حفاظت و مراقبت از فرزند دارد. در هنگامی که والدین از وضعیت و شرایط فرزندشان آگاه باشند و او را درک کنند، به دقت و درجه مراقبت خود نسبت به فرزندشان در هنگام بروز خطر می‌فزایند. هنگامی که فرزند احساس کند والدین او را درک می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که از رابطه همدلانه والدین با خود راضی باشد، حتی اگر از نتایج ارتباط رضایت نداشته باشد، کمتر علیه والدین حالت دفاعی به خود می‌گیرد.

ابراز عواطف و ارتباط غیر کلامی

ابراز عواطف مثبت در فرزند موجب احساس مطبوع می‌شود و فرزند مایل می‌شود آنچه در او ایجاد خوشایندی می‌کند، انجام دهد. عواطف مثبت نقش مهمی در پیامد علاقه فرزند به والدین دارد و در واقع به شکل گیری نگرش مثبت به سخنان والدین می‌انجامد و زمینه را برای همکاری و پذیرش پیشنهادهای آنها فراهم می‌کند. ارتباط مؤثر بیش از آنچه تحت تأثیر ارتباط کلامی باشد، ناشی از ارتباط غیر کلامی است. رفتار غیر کلامی را می‌توان نیرومندتر و حتی مؤثرتر از کلمات دانست. نیاز به درک اثرات ارتباط غیر کلامی، به ویژه در کار کردن با کودکان، از اهمیتی خاص برخوردار است. چون کودکان هنوز پیچیدگی‌های رموز ارتباط کلامی را به خوبی نمی‌دانند.

چگونگی تعامل والدین در ۳ دوره تربیتی

پیامبراکرم(ص) دوران تربیت را به سه دوره تقسیم کرده‌اند: دوران هفت سال اول کودک، دوران سیادت و دوران اقلای اوست. هفت سال دوم او دوران اطاعت است و هفت سال سوم او دوران مشورت و وزارت. اینکه در این روایت هفت سال را «دوران سیادت» نامیده‌اند، بدین معنا نیست که کودک باید به طور مطلق ازاد باشد و هر کاری که خواست انجام دهد و در برابر او هیچ محدودیتی ایجاد نشود و والدین وظیفه‌ای در برابر او ندارند. به همین جهت است که اسلام این دوران را دوران اعمال و رفتار او نداشته باشند، بلکه بدین معناست در این دوران کودک وظیفه و تکلیف مسئولیت‌آوری ندارد و اگر از او درخواست کردید که کاری را انجام دهد، نباید از او مؤاخذه و سؤال کرد. به همین سبب دین اسلام، آموزش‌های رسمی را در هفت سال دوم برای او مطرح کرده است و در مرحله و دوران اطاعت، از او می‌خواهد به برخی دستورها توجه کند. در غیر این صورت، والدین باید از او بازخواست کنند. اگر دوران هفت ساله دوم را «دوران اطاعت» نامیده‌اند، بدین معنا نیست که والدین می‌توانند با دیکتاتوری مطلق همه چیز را بر او تحمیل کنند یا فرزند مجبور است آنچه والدین می‌گویند با اجبار و اِکراه به اجرا درآورد و دستوره‌های آنها را جامه عمل بپوشاند و در فضایی سخت و خشن به دور از عاطفه و مسمیمیت، فرامین آنها را اطاعت کنند، بلکه در این دوران کودک کار در مرحله برهان پذیری می‌شود، استدلال‌های منطقی والدین و مربیان خود را درک می‌کند و آزادی اعمال و رفتارش حد و مرز پیدا کرده و با قوانین و مقررات و اصول اخلاقی و رفتاری آشنا شده است. در واقع فرزندان در دوران اطاعت به تدریج به پذیرش قانون و رعایت مقررات آگامی می‌شوند و استدلال طلبی آنها در دوران اول جای خود را به اجتماع طلبی در دوران دوم می‌دهد. گذر از هر حله



پدر و مادرها باید گوش شنوای خوبی برای فرزندان باشند. حتی اگر آن فرد، کودک پنج ساله باشد. اگر والدین خواستار احترام از سوی فرزندان هستند، باید محترمانه با آنها رفتار کنند. هرگز نباید فرزندان را مسورد تحقیر قرار دهند، چون این عمل سبب می‌شود او مسئولیت پذیری را فراتگیرد و به جای آن به دیگران انتقاد کند و خطاهای خود را به عنوان انتقاد به گردن دیگران بیندازد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۸۴۷۱

د

پیامبراکرم(ص) دوران تربیت را به سه دوره تقسیم کرده‌اند: دوران هفت سال اول کودک، دوران سیادت و دوران اقلای اوست. هفت سال دوم او دوران مشورت و وزارت. اینکه در این روایت هفت سال او را «دوران سیادت» نامیده‌اند، بدین معنا نیست که کودک باید به طور مطلق آزاد باشد و هر کاری که خواست انجام دهد و در برابر او هیچ محدودیتی ایجاد نشود و والدین وظیفه‌ای در برابر اعمال و رفتار او نداشته باشند

■ تلخیص: سلما سلطانی

هیچ پیش آمده در برهه‌هایی از زندگی‌تان حس کنید در کار‌تان مثل آب‌خوردن به پیش می‌روید، در حالی‌که اوقات دیگر احساس می‌کنید نالایق و خموده‌اید؟ احتمالاً می‌توانید این برهه‌های سرشار از موفقیت را در زندگی خیلی از آدم‌های مشهور هم ببینید؛ مثلاً آلبرت اینشتین در اوایل قرن بیستم و استیو جابز در دهه اول قرن بیستم ویکم. اقتصاددانی به نام داشون وانگ این دوره‌های خارق‌العاده را «دوره شکست‌ناپذیری» نامیده و چند سال کوشیده است تا سر از رمز و راز آنها درآورد.

پژوهش جیز فیوژ العاده امیدوارکننده‌ای را مطرح می‌کند: دوره‌های شکست می‌توانند دوره‌های رشد باشند، اما فقط در صورتی که تشخیص دهید چه زمانی از اکتشاف دست‌بکشیم و سراغ بهره‌برداری برویم. اگر در همین لحظه به دور و برتان نگاه کنید، آدم‌هایی را در زمینه کاری‌تان می‌بینید که دمدمی و نامتمرکز به نظر می‌رسند و احتمالاً فرض را بر این می‌گذارید که همیشه همین‌طور خواهند ماند. آدم‌های دیگری را هم خواهید دید که به شدت متمرکز و بسیار موفق به نظر می‌آیند و احتمالاً درباره آنها هم همین فکر را می‌کنید، اما مقاله وانگ از ما می‌خواهد این احتمال را در نظر بگیریم که بسیاری از آدم‌های بی‌ثبات امروز ستاره‌های فردا باشند؛ ستاره‌هایی که فقط چند ماه یا چند سال با دوره شکست‌ناپذیری‌شان فاصله دارند. دوره اکتشاف شبیه کشت‌وکار در زمستان است؛ هیچ رشد و نموی را نمی‌توان دید، اما فرآیندی زیرزمینی در کار است و به وقت خود، ثمر خواهد داد. چندین سال پیش، دیوید اپستین روزنامه‌نگار کتاب «وسعت عاق یق» را نوشت و در آن استدلال کرد که تخصصی‌شدن زود هنگام استرژژی ضعیفی برای موفقیت در دنیایی با مشکلات پیچیده است که پاسخ‌های ساده جواب‌کارش را نمی‌دهد. اپستین می‌گوید، به‌جای تخصصی‌شدن زود هنگام، بهتر است افراد زمینه‌ها و رویکردهای متنوع را بکاوند و دانسته‌هایشان را برای ایجاد راه‌حل‌های تازه در هم بیافند. به نظر می‌رسد پژوهش وانگ از این مدعا حمایت می‌کند. تناقض مرکزی توالی اکتشاف- بهره‌برداری این است که دوره‌های شکست‌ناپذیری می‌تواند برای یک یا دو یا ۱۰۰ بار دوره مساقی از تخصصی‌شدن منجر به دوره موفقیت‌ناپذیری باشد. این دوره‌های شکست‌ناپذیری از کارهای بسیار متفاوتی با پذیرا نباشند. والدین باید از لحاظ جسمی و روحی، نیازهای فرزندان را برطرف کنند و به حضور خود، توجه کافی را به آنان معطوف دارند. عملکرد پدر و مادرها و نگرش آنها، نقش الگو و سوسه‌بودن آنها، مشخص می‌کند. لبراز این جمله که «همچون من عمل نکن» واقعیت‌ناگوار است که بسیاری از والدین به فرزندان خود توصیه می‌کنند. در واقع آنها انتظار دارند که فرزندان، کاری متفاوت از اعمال والدین انجام دهند، در صورتی که عملاً چنین اتفاقی نخواهد افتاد. به طور مثال فرزندان، پدر یا مادرشان را در مصرف الکل یا مواد مخدر، سرمشق خود قرار می‌دهند، اما والدین مرتباً به آنها می‌گویند: «این کار اشتباه است. انجامش نده.» این جمله هیچ کمکی به خودداری فرزندان از انجام آن عمل نخواهد کرد. در واقع پدر و مادرها خود باید در رفع رفتارهای نادرست قدم بردارند تا فرزندان آنان را الگو و سرمشق قرار ندهند.

الگو و مسئولیت‌پذیر بودن

والدین باید وظایف خود را در قبال خانواده و اجتماع به درستی انجام دهند، به وعده‌های خود وفا کنند و هرگز قولی ندهند که نمی‌توانند آن را به انجام رسانند، همچنین بیش از توانایی خود، مسئولیتی را پذیرا نباشند. والدین باید از لحاظ جسمی و روحی، نیازهای فرزندان را برطرف کنند و به حضور خود، توجه کافی را به آنان معطوف دارند. عملکرد پدر و مادرها و نگرش آنها، نقش الگو و سوسه‌بودن آنها، مشخص می‌کند. لبراز این جمله که «همچون من عمل نکن» واقعیت‌ناگوار است که بسیاری از والدین به فرزندان خود توصیه می‌کنند. در واقع آنها انتظار دارند که فرزندان، کاری متفاوت از اعمال والدین انجام دهند، در صورتی که عملاً چنین اتفاقی نخواهد افتاد. به طور مثال فرزندان، پدر یا مادرشان را در مصرف الکل یا مواد مخدر، سرمشق خود قرار می‌دهند، اما والدین مرتباً به آنها می‌گویند: «این کار اشتباه است. انجامش نده.» این جمله هیچ کمکی به خودداری فرزندان از انجام آن عمل نخواهد کرد. در واقع پدر و مادرها خود باید در رفع رفتارهای نادرست قدم بردارند تا فرزندان آنان را الگو و سرمشق قرار ندهند.

با ملاحظه و مهربان بودن

پدر و مادرها باید گوش شنوای خوبی برای فرزندان باشند. حتی اگر آن فرد، کودک پنج‌ساله باشد. اگر والدین خواستار احترام از سوی فرزندان هستند، خود نیز باید محترمانه با آنها رفتار کنند. هرگز نباید فرزندان را مورد تحقیر قرار دهند، چون این عمل سبب می‌شود او مسئولیت‌پذیری را فراتگیرد و به جای آن به دیگران انتقاد کند و خطاهای خود را به عنوان انتقاد به گردن دیگران بیندازد. داند صفت منفی به دیگران با صدازدن شخصی با لقب منفی و زشت (حتی به شوخی) قلب کودک را از زده می‌کند و باعث سرخوردگی می‌ماند. خشونت و اجبار در زندگی نیز آرایش با فرزندان بر خورده شود، محیط صمیمانه و دوستی بین فرزند و والد محکمرامی‌شود و در این هنگام بهترین سنگ‌صبور و دوست فرزندان، والدین خواهند بود.

● پژوهشگر سبک زندگی

آلبرت اینشتین در اوایل دهه نخست قرن بیستم، از فرانکلین در دهه ۶۰ و استیو جابز در دهه اول قرن بیست‌ویکم. بازه‌های خاصی از زمان هست که دانشمندان، هنرمندان و مختران روزهای خارق‌العاده و پرثمری را سسیری می‌کنند. این قضیه درباره بیشتر آدم‌ها- دست‌کم در مقیاسی کوچک‌تر- صادق است. هیچ پیش آمده در برهه‌هایی از زندگی‌تان حس کنید در کار‌تان مثل آب‌خوردن به پیش می‌روید، در حالی‌که اوقات دیگر احساس می‌کنید نالایق و خموده‌اید؟ احتمالاً می‌توانید این برهه‌های سرشار از موفقیت را در زندگی دوستان و همکاران و رقیبانتان نیز تشخیص دهید. داشون وانگ، اقتصاددان دانشگاه نورت‌وسترن، نام این دوران استثنایی را «دوره شکست‌ناپذیری» گذاشته است؛ اصطلاحی که معمولاً در ورزش به کار می‌رود. به گفته وانگ «۹۰ درصد مردم در طول زندگی‌شان شکست‌ناپذیری را تجربه می‌کنند. اکثر آنها یکبار و برخی دو بار. خوب می‌شد اگر تعداد این دوره‌ها بیشتر بود.»

وانگ چند سالی است که می‌خواهد سر از رمز و راز این خوشه‌های خلاقیت استثنایی در بیاورد و بفهمد افراد و شرکته‌ها چگونه می‌توانند تعداد این دوره‌ها را چند برابر و مدتشان را طولانی‌تر کنند. سه سال پیش، او با همکاری پژوهشگران مقاله‌ای نوشت که از مجموعه اطلاعات عظیمی استفاده می‌کرد تا خروجی شغلی بیش از ۳۰ هزار هنرمند، کارگردان و دانشمند را ردیابی کند. این پژوهشگران دریافتند که تقریباً همه آن افراد خوشه‌هایی از کارهای بسیار موفق دارند. این دوره‌های شکست‌ناپذیری از کجا می‌آیند؟ هر یک از مس‌چطور می‌تواند برای یک یا دو یا ۱۰۰ بار دوره سرشار از موفقیت برنامه‌ریزی کند؟ وانگ چندین سال برای پاسخ به این سؤال وقت گذاشت، اما جست‌وجوی او بیشتر وقت‌ها سرز از کوجه‌های بن‌بست در می‌آورد. او می‌گوید: «هرچه بیشتر می‌گشتمیم می‌خورد، انگاره دوره‌های شکست‌ناپذیری بیشتر تصادفی به نظر می‌رسید.»

بالاخره وانگ و نویسندگان همکار او اولین نظریه جامع خود را درباره ریشه این موفقیت‌ها منتشر کردند. این نظریه ایده‌ای پیچیده است که خلاصه‌اش در این دو کلمه جمع می‌شود: اکتشاف، سپس بهره‌برداری.

وانگ در آخرین تحلیل خود دریافت که هنرمندان و دانشمندان، بیش از شروع دوره شکست‌ناپذیری‌شان، تمایل دارند سبک‌ها یا موضوعات متنوع را امتحان کنند. در بی‌این دور از اکتشاف، دوره‌ای از تمرکز مولد و خلاق سسر می‌رسد. او می‌گوید «داده‌های ما نشان می‌دهند که مردم باید در کار خود تعدادی چیز مختلف را اکتشاف و کند و کاو کنند، مدتی درباره اینکه بهترین چیز متناسب با مهارت‌هایشان کدام است فکر کنند و بعد از آنچه یاد گرفته‌اند، بهره‌برداری کنند.» به

این ترتیب و توالی دقیق- اکتشاف، سپس بهره‌برداری- بهترین پیش‌بینی‌کننده شروع دوره شکست‌ناپذیری است. این



اکتشاف، سپس بهره‌برداری

راز موفقیت این است

آیا شما هم

زمانی شکست‌ناپذیر بودید؟!‌

^[1] هیچ پیش آمده در برهه‌هایی از زندگی‌تان حس کنید در کار‌تان مثل

^[2] آب‌خوردن به پیش می‌روید، در حالی‌که اوقات دیگر احساس می‌کنید نالایق و خموده‌اید؟ احتمالاً می‌توانید این برهه‌های سرشار از موفقیت را

^[3] در زندگی خیلی از آدم‌های مشهور هم ببینید؛ مثلاً آلبرت اینشتین در

^[4] اوایل قرن بیستم و استیو جابز در دهه اول قرن بیستم ویکم

^[5] اقتصاددانی به نام داشون وانگ این دوره‌های خارق‌العاده را «دوره شکست‌ناپذیری»

^[6] نامیده و چند سال کوشیده است تا سر از رمز و راز آنها درآورد