



از اهدافت بگو

لیوان خالی آب را گذاشتم روی میز و گفتم: جلسه دوم رو این طوری شروع می کنیم، موافقی؟! همین که یاسمن بله را گفت؛ بطری آب معدنی را دادم دستش

طاهره محمدی

روان شناس

و از او خواستم تا مرحله به مرحله آب را به لیوان اضافه کند. وقتی دید لیوان از آب لبالب شد، گفت: خانم دیگه نمیشه بریزیم، پر شده!

گفتم: ادامه بده و ببین چه اتفاقی میفته؟! اندازه یک قاشق چایخوری آب به لیوان که اضافه کرد، لیوان از آب سرریز شد و آب اضافی، میز را خیس کرد.

گفتم: حالا خوب به اتفاقی که افتاده، نگاه کن. وقتی بیشتر از حجم ظرف بهش مایع اضافه کردیم چه اتفاقی افتاد؟ یاسمن پاسخ داد: سرریز شد. آفرین! این درست همون اتفاقیه که تو وجود ما در مواجهه با چالش هایی بیشتر یا خارج از ظرفیتمون رخ میده.

لیخنند رضایت حاصل از شیرینی درک متقابل و همدلی روی صورتش نقش بست. این آسودگی در پذیرفته شدن را بارها در چهره مراجعانم تماشا کرده بودم.

سکوت اتاق را شکستم و گفتم: خب! حالا میدونی برای جلوگیری از این اتفاق باید چکار کرد؟! یاسمن پاسخ داد: معلومه دیگه خانم! نباید بیشتر از حجم لیوان بهش آب اضافه کنیم.

بله! درسته یاسمن. ما برای مواجه شدن با هر اتفاق و رویدادی می توانیم به قدری که اختلالی در عملکرد دستگاه عصبیمون ایجاد نشه، استرس داشته باشیم. اصلا ذات مقوله استرس اگر به قدر این باشه که شمارو برای داشتن عملکرد بهتر آماده کنه، خیلی خوبه.

اما چیزی بیشتر از اون مثل اتفاقی که برای این لیوان اب رخ داد، میشه.

جالبه بدونی که تاب آوری با انعطاف پذیری بیشتر میتونه دامنه وسیع تری پیدا کنه. یعنی ما میتونیم میزان ظرفیتمون رو در مواجهه با استرس ها و مشکلات افزایش بدیم. کافیه که چندتا نکته رو در نظر داشته باشیم و رعایت کنیم، برای تمرین این جلسه تا هفته آینده ازش میخوام که یک کاغذ رو به دو قسمت تقسیم کنی:

یک سمت از توانمندیهایی که داری بنویسی و سمت دیگه از اهدافی که برای آینده توی ذهنت هست.

امیخوام که برای انجام تمرینهای جلسات مشاوره ممارست داشته باشی، چرا که بخش عمده ای از چاره اندیشی برای حل یک موضوع به تلاش خود فرد برای پیدا کردن راه های درست حل مسئله برمیگرده.

تا هفته آینده لیست اهداف و توانمندیها فراموش نشه. یادت نره که هر آدمی توانمندیهایی داره که تا وقتی اونها رو به قلم نیاورده و بهشون توجه لازم رو نکرده، نمیتونه خودش رو به شکل دقیق بشناسه.

پس بزن بریم برای رسیدن به هدف.

ادامه دارد...

چگونه نکات اخلاقی را به بچه ها آموزش دهیم؟

چشم هایی که خیلی دقیق تماشا می کنند



سارامومنی

چاردیواری

حتما شما هم شنیده اید، بچه ها بیش از آن که دو گوش برای شنیدن حرف های شما باشند، دو چشم برای دیدن خود شما هستند. این را هم شنیده اید که بچه ها آن چیزی که پدر و مادرشان «می خواهند» نمی شوند، بلکه آن چیزی می شوند که پدر و مادرشان «هستند».

پیش از آن که برای فهم ملموس مسئله آموزش اخلاق به فرزندان وارد دنیای تشبیه و مصداق شویم باید به این نکته اشاره کنیم که فرزندان بیشتر توانایی های خاص خود مثل یادگیری، خلاقیت، اخلاق و فرهنگ را از خانواده و از نوع رابطه با والدین خود می گیرند. پس این نکته خیلی مهم است که تصمیم بگیریم همزمان با فرزندان ما هم رشد کنیم (ما را ببینند و یاد بگیرند) یا این که خط کش به دست بگیریم و مدام در حال گوشزد کردن مسائل اخلاقی و رفتاری بوده و مراقب باشیم خطایی نکنند. در آموزه های دینی هم به مسئولیت پدر و مادر در قبال تعلیم و تربیت اخلاقی فرزند تاکید شده است. امام سجاد علیه السلام می فرماید: «حق فرزندت این است که بدانی از توست و در این دنیا خوب و بدش به تو وابسته است.»

گاهی شنیده ایم که والد خوب را به یک باغبان تشبیه می کنند و در مقابل والدی قرارش می دهند که اصلا لا شبیه نجار است. والد باغبان کسی است که به پرورش و رشد فرزندان کمک می کند. در مقابل، والد نجار کسی است که می خواهد به پرورش و رشد فرزندانش یک شکل دقیق بدهد.

اما همان طور که می دانیم، هدف از پدر و مادر

بودن و والدگری شکل دادن سرنوشت فرزندان در رشد و تربیت نیست، بلکه هدف کمک کردن به آنها در این جهت است که خودشان سرنوشت شان را به درستی شکل دهند. مسئله دیگر، درباره عشق و محبت والدین به فرزندان است. یک استاد روان شناسی به نام آلیسون گوپنیک در کتاب خود به این مسئله اشاره می کند که والد خوب بودن، کودکان را به بزرگسالانی شاد یا موفق تبدیل نمی کند، اما می تواند به ایجاد نسل جدیدی کمک کند که قبحراق، منعطف و ترمیم پذیر است. کار والدین این نیست که همچون نجار باشند و نوع خاصی از فرزند را بسازند، بلکه کار والدین این است که همچون یک باغبان فضایی محافظت شده از عشق، امنیت و پایداری فراهم کنند که کودکان در آن بتوانند شکوفا شوند.

کار والدین این نیست که به فرزندانشان بگویند چگونه بازی کنند، بلکه کارشان این است که به آنها اسباب بازی داده، اجازه بدهند خودشان کاوش کنند، بیاموزند و به بازی شان شکل دهند. حضرت رسول درباره مصداق آموزش اخلاق و تربیت فرزند با عشق، مهر و محبت مشخصا به بوسیدن و محبت کردن و گرمی داشتن فرزندان اشاره کرده است: «هرکس فرزندش را ببوسد خدا برایش نیکی می نویسد.» «هرکس بر خردسالان مهر نوزد، از ما (مسلمانان) نیست.» «فرزندان خود را گرمی بدارید (به آنها شخصیت بدهید).»

نکته دیگر این که کودکان و حتی نوزادان از زمان تولد، به طور خاصی نسبت به اطلاعاتی که از دیگران به ویژه والدین و مراقبان شان می گیرند، حساس هستند.

این مسئله تاحدی است که امکان دارد فرزندان شما، از برخی جهات درباره خود شما بیشتر از

خودتان بدانند. بچه ها به قدری در جزئیات رفتار والدین شان دقیق می شوند که باورکردنی نیست. مثلا بچه های پیش دبستانی به این نکته توجه می کنند که آیا شما می گویند «بیا ببینیم این وسیله چه کار می کند» یا «بیا تا نشانت بدهم این چکار می کند». حالا فضیلت های اخلاقی مثل مهربانی، راستگویی، امانتداری، روحیه مشارکتی، حمایت و کمک و یاری کردن، شادمانی و غیره را به خاطر بیاورید.

تمام اینها در کلمه و در سخن برای کودکان، مسائلی انتزاعی و غیرقابل فهم است؛ اما وقتی در رفتار و در زندگی روزمره با والدین، اینها را ببینند، بدون این که نامش را بدانند، آن را یاد گرفته و تقلید می کنند. وقتی از دیگران تقلید می کنیم، به معنای واقعی، ما به آنها تبدیل می شویم. این همان چیزی بود که ابتدا گفتیم کودکان چیزی می شوند که والدینشان هستند، نه چیزی که والدینشان «می خواهند».

این مسئله درباره اصول اخلاقی در فرزندان به قدری عمیق و ماندگار است که خارج از خانه و در زندگی شهری و اجتماعی به عنوان شهروند (مثل نظافت شهر، قوانین راهنمایی و رانندگی، نوع برخورد با افراد در مدرسه، دانشگاه، محیط کار و غیره) هم قابل جامعه پذیری و درونی شدن است.