



۱۴

غربت یار مهربان در روستاها

حدود ۲درصد از روستاهای کشور کتابخانه مجهز و استاندارد دارند برای ۳۷هزار روستای کشور، تنها حدود ۸۰۰کتابخانه فعال است

● شنبه ۱ دی ۱۴۰۱ ● ۷۷مادالثانی۱۴۴۴ ● سال سی‌ویکم ● شماره ۸۶۷۷

در این کارگاه به روی زندانیان باز است
چندبار زمین خورده اما هربار بلند شده و دوباره روی پاهایش ایستاده و از نو شروع به حرکت کرده؛ آن هم با قدم‌هایی محکم‌تر از قبل
۱۵



۱۵

همیشه در زندگی



روی تصویر بزرگ‌نمایی

سر به راه شو

آگاه‌سازی به جای تنبیه کردن، باز خورد مطلوب‌تری در رفتار کودک به‌دنبال خواهد داشت

گزارش

مهدیه تقوی‌راد

روزنامه‌نگار

کودکان به هیچ عنوان کار ساده و راحتی نیست. تنبیه و تشویق از راهکارهایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به‌کار می‌برند تا به این وسیله هم بتوانند رفتارهای ناپسند کودک را اصلاح کنند و هم رفتارهای نیکوی او را تشویق به تکرار کنند. با وجود این، تنبیه غیر اصولی کودکان تأثیرات نامطلوب زیادی را بر شخصیت آنها بر جای می‌گذارد و باعث به‌وجود آمدن مشکلاتی در بزرگسالی‌شان می‌شود. اگر چه گفته می‌شود تنبیه یک روش آموزشی است تا به این وسیله رفتار نامناسب فرد، حذف شود اما این رفتار آموزنده زمانی مؤثر خواهد بود که اصولی انجام شود و صرفاً در جهت هدایت کودک به سمت رفتار های درست باشد نه نشان دادن قدرت و صلابت والدین.

حائیه‌علی مددی، روانشناس و روان‌درمانگر ارشد بالینی با اشاره به اینکه در تنبیه، فرد به‌دنبال این است که احتمال تکرار یک عمل ناپسند را کاهش دهد، گفت: آگاه‌کردن، نتیجه اصلی تنبیه‌کردن فرد است به این معنا که ما می‌دانیم فردی که تنبیه می‌شود یک انسان طالب رشد و شکوفایی است و قدرت درک و فهم دارد. این انسان می‌تواند جوانب کار خود را بررسی کند، قدرت انتخاب دارد و می‌تواند شرایط را تغییر دهد، با این نوع نگرش، نگاه ما به مسئله تنبیه عوض می‌شود.

به‌گفته‌ایمن روان‌درمانگر، اگر نگاه ما به کودکی که قرار

است در اثر کار اشتباهی که انجام داده به‌عنوان حیوان دست‌آموزی باشد که ما باید عادت‌هایی را در او ایجاد کنیم،

او را پترسانیم و ما مجبور به انجام رفتار دلخواه‌مان کنیم، نگاهی کاملاً اشتباه است و آینده خوبی را به‌دنبال نخواهد

داشت.

روشی برای آگاه‌سازی کودکان

زمانی که والدین به درک این مسئله برسند که کودک آنها همانند افراد بزرگسال دارای قوه ادراک است بهتر می‌توانند با او تعامل داشته باشند. در این صورت معایب تنبیه را شاهد نخواهند بود در غیر این صورت با تنبیه کودک نه‌تنها احتمال بروز پرخاشگری و بزهداری در آینده بالا می‌رود

راه‌هایی برای روزهای مبدا

مکت
گاهی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که به‌رغم تلاش‌های فراوان نمی‌توانیم کودک را قانع کنیم دست از کار اشتباهش بردار. اگر تصمیم به تنبیه دارید، می‌توانید این روش‌ها را امتحان کنید. البته حواسمان باشد این روش‌ها نباید به کاری همیشگی تبدیل شود چون ممکن است اثرش را از دست بدهد. پس این روش‌ها را بر شال‌تان نگه‌دارید برای روزهای مبدا. در بیشتر مواقع گفت‌وگو و مهربانی اثری شگفت‌انگیز خواهد داشت.

● بی‌اعتنایی کنید

اگر کودکی رفتاری انجام داد، به او بی‌مغلی کنید، اما هیچ‌وقت از واژه قهر استفاده نکنید. این کار تأثیر زیادی می‌تواند بر جای بگذارد؛ چرا که او حس می‌کند تمام درها به روی او بسته شده و چاره‌ای جز دست‌کشیدن از رفتار بد خود ندارد. دقت کنید برای تأثیر گذاری پایدار و جلوگیری از پیامدهای منفی نباید این قهر را طولانی کنید. توجه کنید که علت بی‌توجهی والدین باید برای کودک مشخص باشد وگرنه این کار فقط پیامد منفی در کودک می‌شود. اما اگر کودک عذرخواهی کرد، خیلی زود آن را بی‌پذیرید و به این روند خاتمه دهید. برای هر کار جزئی این روش را به‌کار نیند. ممکن است برای کودک عادی نشود و تأثیرش را از دست بدهد.

● عصبانیت شوید

عصبانیت یکی از گز نه‌ها برای تنبیه است. برای برخی کودکانی که عادت کرده‌اند به لجبازی، گاهی می‌توانید از اهرم عصبانیت استفاده کنید و کمی عصبانیت شوید. با قاطعیت بگویید که «دیگه دارم عصبانی می‌شم» یا «این کار مقاومت او در هم می‌شکند؛ به شرط آنکه این جمله تکیه کلام‌تان نشده باشد و قبحش نشکسته باشد.

انتخاب می‌کند که کدام راه را برود که مسلماً آگاه‌سازی به جای تنبیه کردن روشی است که بازخورد مطلوب‌تری به‌دنبال خواهد داشت.

نشان دادن الگوی مناسب

الگوسازی برای کودکان قبل از اینکه کار به مرحله تنبیه‌کردن برسد، یکی از راهکارهایی است که می‌تواند نقش مؤثری در تربیت اصولی کودکان داشته باشد؛ اینکه کودک بداند که والدین نه در مقابل او که در کنارش هستند و در مقابل والدین نیز متناسب با سن کودک درک کنند که خواسته او از عملی که انجام می‌دهد، چیست و فرزند خود را متوجه این موضوع کنند که بدون رفتن به راه‌های نامطلوب و منفی می‌تواند به خواسته‌اش برسد.

علی مددی می‌گوید: گاهی اوقات شاهد این هستیم که والدین فرزند خود را به‌دلیل به‌کار بردن الفاظ ناپسند و زشت تنبیه می‌کنند. در این صورت ما به والدین توصیه می‌کنیم که قبل از تنبیه ابتدا به محیطی که بچه در آن قرار دارد نگاه کنند، آیا در آن محیط بچه شاهد به‌کار بردن الفاظ ناپسند نیست؟ آیا الگوی مناسبی در مقابل او قرار دارد یا نه؟ اگر کودک در محیطی رشد کند که با کار بردن الفاظ ناپسند و زشت هیچ‌معنی ندارد نباید انتظار داشت با تنبیه، او هم این الفاظ را به‌کار نبرد، ابتدا باید محیط را درست کرد و بعد به فکر اصلاح رفتار کودک برآمد.

موکول کردن تنبیه به آینده

برخی والدین در مواجهه با رفتار ناپسند فرزندان خود، تنبیه آنها را به آینده و مثلاً به زمان بازگشت پدر از محل کار موکول می‌کنند. موضوعی که به‌گفته حائیه‌علی مددی این کار باعث افزایش ترس و اضطراب در کودک می‌شود؛ چراکه عواقب کار برای کودک مبهم است و کودک نمی‌داند زمانی که پدرش از سر کار به خانه بازگردد قرار است که چه تنبیهی را برای او در نظر بگیرد. از سوی دیگر والد هم به این دلیل تنبیه را به زمان دیگری موکول می‌کند تا بتواند فشار روانی ناشی از تنبیه

■ از کودک رفع مسئولیت نکنید

کودک نباید فکر کند بعد از تذکر، مسئولیت اشتباهی که انجام داده از دوش او برداشته شده است. مثلاً اگر دوستش را زد، بعد از اینکه دلیل را جویا شدید و به او تذکر داد، بد، از او بخواهید مسئولیت اشتباهش را بر عهده بگیرد و از دوستش عذر خواهی کند. بااگر ظرفی را شکسته از او بخواهید در جمع کردن تکه‌های آن تا جایی که برایش خطر نداشته باشد، یا شما همراه شود.

● محرومیت محدود

می‌توانید به جای رفتار بد و تک‌زدن کودک و تهدید کردن او برای مدت محدود او را از علاقه‌مندی‌هایش محروم کنید. مثلاً «دقیقه‌از زمان تلویزیون دیدنش کم کنید یا چند دقیقه‌اجازه بازی ندهید و از او بخواهید گوشه‌ای آرام بنشیند. حتی گاهی ممکن است برای مدت کوتاهی از او بخواهید به اتاقش برود تا مصیبتش شما فروکش کند. دقت کنید که هیچ وقت کودک را به اتاق تارک نفرستید و هیچ وقت در اتاق را نبندید تا حس محبوس بودن به او دست ندهد.

● تنبیه‌در زمان حاضر

کودک را به‌خاطر اشتباهاتی که اکنون مر تکب شده است، تنبیه کنید. یک قانون مهم برای تنبیه کودک این است که او را ببخشیم و فراموش کنیم. کودکی که به‌خاطر اشتباهات گذشته‌اش سرزنش شود، در بزرگسالی فردی قوی و بخشنده نخواهد شد. از انجام کارهای جدی می‌ترسد؛ نمی‌تواند کار جدیدی انجام دهد و از اشتباهاتش نمی‌تواند درس بگیرد؛ چرا که خودش را سرزنش خواهد کرد. از سوی دیگر نمی‌تواند اشتباهات دیگران را هم ببخشد. به جای تحلیل اشتباهات کودک‌تان و سرزنش او، بهتر است موضوع و مشکل را حل کنید. اگر کودک‌تان کار اشتباهش را امدام تکرار می‌کند، والدین بهتر است علت آن را در رفتار خود جست‌وجو کنند.

را برای کودک بالا ببرد. غافل از اینکه با این روش به رابطه بین خود و کودک صدمه می‌زند و بالاترقت اضطراب در کودک اثرات نامطلوبی را به‌دنبال خواهد داشت و حتی ممکن است مشکلات

بین کودک و والدین را بیشتر کند. سرزنش کودک در مقابل دیگران یکی دیگر از راهکارهایی است که والدین برای تربیت کودک خود به‌کار می‌برند. این کار نه‌تنها باعث کاهش اعتماد به نفس او می‌شود بلکه این ایده در کودک تقویت می‌شود که حالا که ابروی من جلوی دیگران رفته و عزت‌نفسم را از دست داده‌ام چه دلیلی دارد که کار خوب انجام دهم و دیگر چیزی برای از دست‌دادن ندارم. این روش اگر چه در کوتاه‌مدت ممکن است جواب دهد اما آسیب‌های روانی که کودک از این عمل والدین خود می‌بیند، بسیار بیشتر از اثرات تربیتی آن است.

گر صبر کنی

وقتی کودکی کار اشتباهی انجام می‌دهد، در بیشتر مواقع از اشتباه بودن آن اطلاعی ندارد. شاید هم در راستای پاسخ به نیازی که دارد آن کار را می‌کند. شاید هنوز نیازمخته احساسات و نیازهایش را بی‌واسطه ابراز کند. پس نخستین گام این است که به او یاد بدھیم نیازهایش را به زبان بیاورد. اگر فریاد می‌کشد اول مطمئن شویم دلیل فریاد کشیدن او چیست؟ اگر حرف بد می‌زند و کارهایی انجام می‌دهد که در راستای ارزش‌های ما نیست اول اطمینان حاصل کنیم که او می‌داند دارد چه می‌کند و در گام بعد نیاز او را ریشه‌یابی کنیم. نیازهای کسودکان مثل گوه بیخ هستند؛ گاهی فقط یک‌سوم بالای آن را می‌بینیم و بقیه آن زیر آب است. اگر کمی کنکاش کنیم و با کودک وارد گفت‌وگو شویم می‌توانیم نیاز او را تشخیص دهیم و آن را برطرف کنیم. بعد هم برایش توضیح دهیم بار بعد قبل از اینکه داد بزند، چیزی برت کند، حرف بد بزند و... نیازش را بیان کند چون زودتر به نتیجه می‌رسد. فراموش نکنیم دست‌یابی به این مقصود نیازمند گذر زمان و تکرار و تکرار و تکرار و البته صبوری فراوان است.

■ به درجه‌تنبیه توجه کنید

فکر تنبیه بدنی را کلا از سر تا بیرون کنید. وقتی با یک نگاه خشمگین می‌توانید رفتار بد کودک‌تان را کنترل کنید، دیگر نیازی به داد و بیداد ندار. باور کنید آن نگاه در نظر کودک‌تان می‌تواند سختگیرانه‌ترین تنبیه باشد. گاهی فقط لازم است جملات را با جدیت و با صدایی کمی بلندتر از حد معمول ادا کنیم. فراموش نکنید اقتدار و خشم دو مقوله کاملاً متفاوت است. می‌توانید با اقتدار وبدون خشم خواسته خود را بیان کنید و بر سر آن بایستید.

● دستور ندهید

دستور دادن یا دعوت کردن، فرق دارد. با کودک‌تان با احترام رفتار کنید و به‌او دستور ندهید؛ چرا که اگر کودک شما روجه حساسی داشته باشد، ممکن است وقتی بزرگ شد در برابر دستورات و زنده‌خواهی‌های دیگران ضعیف‌شود و به‌خاطر عواقب آن، تن به هر کاری بدهد. تا جایی که ممکن است او را به انجام یا عدم‌انجام کاری دعوت کنید و اگر عواقب خطرناک و پس‌دی در انتظار خودش یا دیگران بود، خیلی قاطعانه و محترمانه از او درخواست کنید.

● ذهن‌آگاهی را اجدی بگیرید

وقتی خیلی از دست کودک‌تان عصبانی هستید ذهن آگاهی به داد‌تان می‌رسد و مانع تنبیه و داد و بیداد می‌شود یا حداقل از شدت آن می‌کاهد. ذهن آگاهی را در زمانی که شرایط عادی است و عصبانیت نیستی تمرین کنید تا عضلات مغز‌تان ورزیده شود و در زمان عصبانیت و بحران بتوانید به خوبی از آن استفاده کنید. گاهی چند نفس عمیق، نگاه‌کردن به جایی دیگر، انجام کاری متفاوت و... در موقع عصبانیت‌شدن، بسیار کار آمد خواهد بود. به این ترتیب کودک شما هم ذهن آگاهی هنگام عصبانیت را از شما می‌آموزد.

مکت

وقتی کودکی کار

اشتباهی انجام

می‌دهد، در بیشتر

مواقع از اشتباه بودن

آن اطلاعی ندارد.

شاید هم در راستای

پاسخ به نیازی

که دارد آن کار را

می‌کند. شاید هنوز

نیاموخته احساسات

و نیازهایش را

بی‌واسطه ابراز کند.

پس نخستین گام

این است که به او یاد

بدهیم نیازهایش را

به زبان بیاورد.



برخی والدین در

مواجهه با رفتار

ناپسند فرزندان

خود، تنبیه آنها را

به آینده موکول

می‌کنند. این کار

باعث افزایش

ترس و اضطراب

در کودک می‌شود؛

چراکه عواقب کار

برای کودک مبهم

است و کودک

نمی‌داند قرار است

چه تنبیهی برای او

در نظر بگیرند.



تنبیه‌کردن کودک

نه‌تنها احتمال

بروز پرخاشگری و

بزهداری را در آینده

برایش بالا می‌برد

بلکه اگر تنبیه در

سنین پایین مرتب

تکرار شود هم عزت

والدین و کودک از

بین می‌رود و هم

اعتماد به نفس

کودک به مرور

کاهش پیدا کرده و

میل به انتقام در او

قوت می‌گیرد.



زمانی که

می‌خواهیم کودک

را از عواقب کارش

آگاه کنیم نباید

درمقابل کودک

قرار بگیریم. در زمان

تنبیه، ما در مقابل

کودک هستیم اما

در روش آگاه‌کردن

والد و کودک نه در

مقابل هم که در کنار

یکدیگر هستند.

هانی جیت‌چیان

مدرس تدبیر در قرآن - بخش سوم

مقصد رادریاب

نگاهی به مفهوم دعای حیات طیبیه دعای منسوب به حضرت زهرا (س)

توجه به تجربه‌های زندگی، بسیاری از معارف را برای ما باز می‌کند. ادعیه و قرآن برای گفتن مطالبی که واضح نیست نیامده‌اند، اینها برای ذکر و یادآوری آمده است. انسان با فطرتی پاک آفریده شده و مطالب حق را درون خودش پیدا می‌کند. اگر کنکاش کنیم به آنچه در عمق وجودمان قرار داده شده، وقتی در این فرازا عمیق می‌شویم مطلب قابل پیدا کردن درون ماست.
آیا در زندگی عادی می‌شود یک نفر کار بد و خوب انجام دهد و بگوید من آدم خوبی هستم؟ پذیرفته شده است یک نفر همسرش را دوست داشته باشد اما او را گاهی بزند؟ یک جای کار اشکال دارد اما می‌شود آدم عاقل بگوید خدا یگانه‌است و اخلاص دارد و کارها را پنهانی انجام می‌دهم اما یکسری کارها را از روی رأی می‌کنم.
سوره کافرون به ربع قرآن معروف است. براساس این سوره اگر کسی به خدا اعتقاد دارد بر شیوه‌ای که خدا فرموده زندگی می‌کند نه شیوه کافران. نمی‌شود شیوه زندگی کافران در سبک زندگی من باشد اما بگویم خدا را می‌پرستم. نمی‌توان عمل شر انجام دهم اما بگویم به قلیم نگاه کنید من آدم خوبی هستم. به همین اندازه که می‌رویم دنبال کاری خوب، باید از کاری بدفاصله بگیریم. به همین دلیل علما تأکید دارند باید از محرمات فاصله گرفت. به خوبی نزدیک شویم و از بدی هم در عین حال دور شویم. از دلایلی که زندگی‌مان حیات طیبیه نیست همین است. بسیاری از حال بد ما آدم‌ها به‌خاطر چند کار نادرست است که آن را حذف نمی‌کنیم. خیلی از ما، انسان‌های بدی نیستیم کارهای خوب زیادی داریم اما زندگی‌مان عادت و تکرار است چون یک باور یا عمل نادرست در زندگی‌مان وجود دارد اما آن را کنار نمی‌گذاریم؛ مثل فاصله موش در یک غذا. در زندگی‌مان بگردیم و ببینیم چند کار کوچک و نادرست داریم. با اعتقادی که داریم درست نیست؟ برایمان سخت هم نباشد، راحت آنها را بگذاریم کنار اما طبق همین دعاء خدا بخواهیم در انجام این کار کمک‌مان کند.

در ادامه این دعا آمده است : « خدایا من را به‌خودت برسان». همه ما هر مسیری که می‌رویم برایمان مهم است که به انتهایش برسیم. هیچ انسان عاقلی بدون رسیدن به هدف در مسیر قرار نمی‌گیرد. بعضی از زندگی‌ها اما اساساً هدف و انتهایی برایش تعیین نشده است. مسیر گاهی فقط در جاده رفتن است و اگر به جایی نرسیم می‌گوییم از تون و وقت و بنزین‌مان رفت اما مسیر زندگی آدم اینگونه نیست. خیلی فرق دارد که کسی بعد از ۴۰ سال بگوید به جایی نرسیدم. برخی افراد در سنین بالاتر برای همین حالشان در زندگی بد است. احساس می‌کنند عمرشان رفت و به جایی نرسیدند. در سنین کمتر که به تعبیر قرآن آدم‌ها دچار مستی جوانی‌اند نمی‌دانند کجای می‌روند برای همین فرصت‌هایشان از دست می‌رود. شما در مسیر زندگی در حال جریانبند و به‌انتها نرسیدگی می‌شود. بعد از ما می‌پرسند این عمر گذاشتی که به کجا برسی؟ همه ما در مسیر هستیم اما بعضی از ما در همین مسیر، هدفی نداریم. این پایان هولناک است که اتفاقی در ما رخ نداده باشد. هولناک‌تر آن است که آن تمام‌شدن، آغاز یک مسیر دیگر باشد؛ مثل جنین که به دنیا می‌آید و پایان جنینی‌اش آغاز یک زندگی است.

۹ماه فرصت است که اعضای بدنش تکمیل شود اگر چشمش تکمیل نشود یک عمر چیزی نمی‌بیند. ۹ماه است اما اگر هدف مشخصی در آن نباشد و محقق نشود یک عمر با همه بودها باید زندگی کند. بعد از تولد کودک، معمولاً نخستین سؤال مادرها این است که سالم است؟ دست و پا و تعداد انگشتانش درست است؟ چشمش می‌بیند؟ مدام می‌داند که در این ۹ماه این بچه باید به جایی برسد و اگر این اتفاق نیفتد و نرسد یک عمر باید با نرسیدن زندگی کند. مثال دنیا در مورد آخرت دقیقاً شبیهی رحم مادر است. نسبت به دنیا.

در دنیا ۴۰سال، ۵۰سال، ۶۰سال فرصت داریم توانمندی‌هایی ایجاد کنیم. اگر کسی چشمش قلیش در دنیا باز نشود، یک عمر باید کور زندگی کند. باید اهمیت مقصد را فهمیم. مثل ماجرای رحم است. اگر چشم در جنین به‌وجود نیاید این دنیا را دنیا برای او جهنم می‌شود. به بیان دیگر، جهنم حاصل کوری و کری خود آدم‌هاست. جهنم وجود دارد اما حاصل اعمالی است که خود آدم انجام داده و خودش را کور کرده است. در قرآن می‌گویند هر کس در این دنیا کور زندگی کند در قیامت کور خواهد بود، منظور کوری چشم نیست. منظور این است که ما یک مدت در دنیا فرصت داریم که آن یکی چشم‌مان را فعال کنیم، آن یکی گوش و قلب‌مان را فعال کنیم. اگر کردیم بعد که به دنیای دیگری می‌رویم صدای ملائک و صحنه‌های بهشت را می‌بینیم و بر ایمان لذت‌بخش است اما اگر چشم و گوش و قلب دیگرمان را فعال نکرديم، نه چیزی می‌بینیم نه چیزی می‌شویم و این برایمان جهنم است. جهنم وجود دارد ما آن را براسای خودمان درست کردیم. خداوند می‌فرماید آتش‌زنه یا هیزم جهنم خود آدم‌ها هستند. ما خودمان هیزم را فراهم می‌کنیم چون هنوز به این نتیجه نرسیده‌ایم که این زندگی انتهایی دارد. ما باید به مقصد و هدف توجه کنیم. توجه کنیم و ببینیم چقدر از کارهایمان براساس مقصد است. ببینیم چقدر از کارهایمان هدف بلند دارند و چقدر برای اهدافمان کاری انجام می‌دهیم. ابتدا باید دارای مقصد و هدف شویم.