

هزار و یک نکته نهفته در تربیت فرزندان

عبدالعظیم کریمی

آیا می‌دانید: افراد مبتلا به ناراحتی‌های شدید عصبی غالباً کسانی هستند که به‌رغم دستیابی به مدارج علمی، از نظر عواطف و کنترل احساسات درونی دچار مشکل می‌باشند؟ به عبارت دیگر آنچه در مدارس و دانشگاه‌ها آموخته‌اند کمکی به تأمین بهداشت روانی و تعادل شخصیتی آنها نکرده است.

آیا می‌دانید: احساس خوشبختی و یا بدبختی امری درونی است؟ یعنی تنها نگرش مثبت ما به زندگی است که می‌تواند شادی بیافریند و نگرش منفی نسبت به زندگی، حتی زیباترین پدیده‌ها را به شکلی زشت و حزن‌انگیز می‌نماید. شادی را نمی‌توان در پدیده‌های مادی، در هیجانات، در سایر مردم، در آرزوی شاد بودن و در امکانات رفاهی پیدا کرد. شادی احساسی درونی است که صرفاً از درون ما نشأت می‌گیرد. فرزندانمان را به‌گونه‌ای تربیت کنیم که این احساس را همیشه در درون خود خلق کنند.

آیا می‌دانید: بدن ما از میلیاردها سلول تشکیل شده است و برای آنکه ما در سلامت



یکسان و همگون نیافریده است ؟ مردم مانند دسته‌های اتومبیل آخرین سیستم که از یک کارخانه واحد بیرون آمده باشند، آفریده نشده‌اند، بلکه خالق یکتا افراد را با شکل‌های مختلف، اندازه‌های متفاوت و با رنگ‌های گوناگون پوست به دنیا آورده است. بنابراین هر یک از ما منحصر به فرد هستیم. باید این حقیقت را چون یک جبر مثبت زندگی به حساب آوریم و به همین روال در زندگی اجتماعی نیز این تفاوت‌ها را مد نظر قرار دهیم.

آیا می‌دانید: کودکان را باید به خاطر خودشان و نه برای آنچه از آنها انتظار داریم که انجام دهند، دوست بداریم ؟ زیرا رفتارها و حالات عاطفی گذرا و ناپایدارند و آنچه ماندنی است خصوصیات ذاتی آنهاست. پس اگر کار زشتی از آنها سرزد و یا رفتار نامطلوبی انجام دادند، باید کارهای بدشان مورد سرزنش قرار گیرد، نه خودشان !

آیا می‌دانید : لازمهٔ دوست داشتن دیگران این است که خود را دوست داشته باشیم ؟ عشق به خود، عشقی خودخواهانه نیست. خودشیفتگی بهنجار در واقع مثبت‌ترین و کامل‌ترین نمونهٔ بیان تشکر از پروردگار است که زندگی را به ما عطا کرده است. دوست داشتن خود همان حرمت گذاشتن به ارزشهای والای خود است. پس به بچه‌ها یاد بدهیم که از همان ابتدا تصویری مثبت از خود بیابند و خود را بپذیرند و دوست داشته باشند. در این صورت است که به دیگران نیز عشق می‌ورزند و روحیهٔ ایثار و فداکاری و گذشت در آنان بوجود می‌آید.
لطفاً ورق بزنید

کامل به سر بریم، هر کدام از این سلولها باید در بالاترین حد خود عمل کنند؟ چنانچه برخی از سلولهای ما مریض و یا ضعیف شوند، سلولهای سالم باید با شدت و قوت بیشتری عمل کنند تا موقعیت منفی به وجود آمده را خنثی نمایند؛ به گونه‌ای که بدن در کل بتواند سالم بماند. به همین ترتیب جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم و فراتر از آن جهانی که در آن بسر می‌بریم، مانند بدن انسان است، و هر یک از ما یکی از سلولهای آن به‌شمار می‌آییم که باید همگی با یکپارچگی و کل‌نگری برای حفظ حیات و تعالی روح بشر تلاش کنیم.

بنی آدم اعضای یکدیگرند

که در آفرینش زیک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

آیا می‌دانید: افرادی که عمیقاً احساس موفقیت می‌کنند و به بالاترین سطح ترقی و پیشرفت نایل می‌شوند، کسانی هستند که هیچ وقت نیازی نداشته‌اند که دیگران اکسیر شادی را به آنها تزریق کنند؟ زیرا اینان خوشبختی را از درون خود خلق می‌کنند و وابسته به افراد و اشیاء و امکانات بیرونی نیستند.

آیا می‌دانید: تن، خادم ذهن است و از محتوای ذهن (خواه سنجیده برگزیده شود و خواه سهواً به خاطر آیند) اطاعت می‌کند؟ اگر اوامر ذهن نامشروع باشند، تن به سرعت بیمار و فرسوده می‌شود، و اگر اندیشه‌ها پاک و زیبا باشند، تن نیز محبوب و زیبا جلوه می‌کند.

آیا می‌دانید: خداوند نژاد بشر را بطور

(زشتی‌ها) باشد، یا کسی با تواضع بخواد
غرور خود را بپوشاند و یا تظاهر به تقوی و
پرهیزگاری نقابی باشد برای اینکه فسادها
آشکار نشود؟ پس بیندیشیم که رفتارهای فردی
و اجتماعی مان تا چه اندازه طبیعی و درونی
است و تا چه اندازه در محضر الهی پسندیده و
مقبول است. اگر این‌گونه باشیم، فرزندانمان نیز
از ما پیروی خواهند کرد.

آیا می‌دانید: هر کس آنچنان است که در دل
خود فکر می‌کند؟ همان‌گونه که گیاهی که جوانه
می‌زند، نمی‌تواند بی‌بذر باشد. هر عملی که از
ما سر می‌زند، از بذره‌های اندیشه‌هایمان
می‌رود. بنابراین آنچه هستیم براساس
اندیشه‌ای که ورزیده‌ایم پرداخته و ساخته
می‌شود. خوب است نیک‌اندیشی را در
فرزندانمان پرورش دهیم؛ که اگر نیک
بیندیشند، نیک عمل خواهند کرد و نیک
خواهند بود.



آیا می‌دانید: آدمی تا زمانی که خود را
مخلوق شرایط و اوضاع و احوال بیرون بداند،
همیشه آسیب‌پذیر، منفعل و بی‌اراده است. اما
همینکه دریابد قدرتی دارد که می‌تواند شرایط
را بسازد و وضعیت بیرونی را هماهنگ با
شرایط درونی کند، آنگاه مربی خویش و
هدایت‌کننده خود می‌گردد و همه حوادث و
شرایط تابع اراده او می‌شوند.

آیا می‌دانید: اگر بتوانیم قدرت درونی
خویش را بسز وضعی بیرونی خود برتری
دهیم، آنگاه جهان بیرون شکل جهان درون را
به خود می‌گیرد؟ برای مثال اگر در هنگام

آیا می‌دانید: همه کس ممکن است روی
صحنه زندگی و در نزد دیگران خود را انسانی
اخلاقی و شریف بنمایاند؟ ولی مسأله مهم
پیروی از وجدان درونی است، آنجا که همه چیز
ممکن و همه چیز پنهان است. باید فرزندانمان
را به گونه‌ای پرورش دهیم که در زندگی
خصوصی رفتار خود را حتی بدور از چشم
دیگران، مورد ارزیابی قرار دهند و در واقع هر
فردی برای داورى درباره خود قوانین خود و
دادگاه خود را داشته باشد.

آیا می‌دانید: در بعضی مواقع، تظاهر
به خوبی ممکن است پوششی برای پنهان کردن

آرزو دارید، باید همان را در مورد خودتان عملی سازید تا آرزوی شما برآورده شود؟ بچه‌های ما آن‌گونه می‌شوند که ما هستیم و برای درست تربیت کردن باید درست تربیت شده باشیم.

آیا می‌دانید: آمادگی مسؤلانۀ فرزندان برای ورود به دنیای بزرگسالان بستگی کامل به آموزش آنان در دوران کودکی دارد؟ یک کودک برای دستیابی به سطحی از مسؤلیت که باسنش مطابقت داشته باشد، باید از یک برنامه منظم برای پیشرفت بهره‌مند باشد.

آیا می‌دانید: چقدر ناگوار و خسارت‌بار است که بخواهیم زندگی کودکانۀ کودک را به امید ساختن آیندۀ او خراب کنیم؟ مطمئن باشید در این نوع نگرش کودک هم حال را از دست می‌دهد و هم آینده را، زیرا هر چقدر در جست‌وجوی آینده باشیم از آن دورتر می‌شویم.

آیا می‌دانید: نگرانی یک نوع احساس بدبینی و دلشوره است که نتایج این را در دنیای درون لمس و خلق می‌کنیم؟ پس برای آنکه از درون دچار دلهره و اضطراب نشویم، باید نگران‌اندیشی را از درون کنار بگذاریم.

آیا می‌دانید: کسانی که به درجه‌ای از رشد و تکامل معنوی می‌رسند دنیا را به صورت نمادی کامل مشاهده می‌کنند و همه پدیده‌ها، اشیاء و طبایع وجود را معنی‌دار و جاودانه می‌بینند؟ به عبارت دیگر این‌گونه افراد دنیا را مجموعه‌ای از پدیده‌های هماهنگ، عشق،

شکست، تجربه شکست را به منزله مقدمه‌ای برای پیروزی تلقی کنیم، تلخی شکست به شیرینی موفقیت تبدیل می‌شود. اگر مشکلات و دشواریها را بستری برای رشد و تعالی خود تلقی کنیم، مصائب بیرون، رنگ نعمت و سرمایه به خود می‌گیرند. پس هر بذر اندیشه‌ای که در ذهن خود می‌کاریم، همجنس خود را در بیرون تولید می‌کند.

آیا می‌دانید: افراد نه آنچه را که آرزو مندند، بلکه آنچه را که سزاوارند، جذب می‌کنند؟ بنابراین آرزوها و دعاهاى افراد زمانى مستجاب می‌شوند که با اندیشه‌ها و اعمالشان هماهنگ باشند.

آیا می‌دانید: اگر بخواهیم فرزندانمان از زندگی لذت ببرند و نسبت به محیط پیرامون خود خوشبین باشند، باید خود ما به عنوان پدر و مادر بطور وجودی از زندگی لذت ببریم و نسبت به محیط پیرامون خوشبین باشیم؟ برای کودکی که نگرش منفی نسبت به زندگی دارد، هیچ درمانی مهمتر از نشان دادن دیدگاهی مثبت نیست.

آیا می‌دانید: برای کودکانی که هیچ انگیزه‌ای در زندگی ندارند، بهترین درمان این است که فردی که دارای انگیزه است با او ارتباط برقرار کند؟ همچنین کودکی که عصبی است باید با یک مربی خونسرد و آرام مرتبط گردد. البته این افراد باید مورد پذیرش و احترام کودک باشند و کودک آنها را دوست داشته باشد.

آیا می‌دانید: هر چه در مورد فرزندانمان

بنابراین تا حصارهای تاریک از بین نروند، کودکان همواره عوامل خارجی را سبب شکست و تحقق نیافتن امیال و رؤیاهای بزرگ خود می‌پندارند.

آیا می‌دانید: کودکی که به اندازه کافی محبت نبیند نمی‌تواند به دیگری و دیگران محبت کند و اگر احساس تعلق به دیگری نداشته باشد نمی‌تواند خود را دوست داشته باشد و اگر خود را دوست نداشته باشد نمی‌تواند کس دیگری را دوست بدارد؟



صلح، دوستی و کمال می‌بینند و نه به صورت دنیایی لبریز از زشتی، کینه‌توزی، حسادت و نفرت. بنابراین اگر از همان ابتدا محیط اطراف را برای فرزندانمان خوشایند و زیبا ترسیم کنیم، نگرش آنها را نسبت به جهان پیرامون مثبت کرده‌ایم.

آیا می‌دانید: صفای درون یعنی با خود به صلح رسیدن، با دیگران راحت بودن، در رفتارها طبیعی بودن، از عیب‌جویی و کینه‌ورزی اجتناب ورزیدن؟ و اگر این خصوصیت را در خود بی‌ورائیم، بدون تردید فرزندان ما نیز این‌گونه می‌شوند. افرادی که با عشق و صمیمیت و صفا به زندگی نگاه می‌کنند، هم به خود و هم به دیگران عشق می‌ورزند، عشقی که زاینده صمیمیت و خلوص است و نه برخاسته از منفعت‌جویی و خودخواهی.

آیا می‌دانید: کودکی که یاد می‌گیرد همیشه احساس تقصیر و احساس گناه (خطا) کند، کودکی بیار خواهد آمد که شخصیت او در بزرگسالی با نگرانی، اضطراب و نؤمیدی همراه خواهد شد؟ هر چند تسلط بر چنین کودکی بسیار راحت‌تر از کودکی است که اعتماد به نفس دارد و از نگرش مثبت به رفتار خود برخوردار است، ولی نباید استقلال، کرامت و اعتماد به نفس کودک را به قیمت اطاعت و رام بودن او قربانی کرد.

آیا می‌دانید: باید قبل از هر چیز به کودکان خود یاد بدھیم که ترس و محافظه‌کاری، محدودیت‌ها و حصارهایی است که آدمی خودش آنها را به خویش تحمیل می‌کند؟

آیا می‌دانید: اگر فرزندان خود را طوری تربیت کنیم که از مشکلات، حوادث و دشواریهای زندگی فرار کنند، باید انتظار این را داشته باشیم که در آینده افرادی بی‌اراده، خودباخته و شکننده باشند؟

آیا می‌دانید: هنگامی که بچه‌ها با هم دعوا می‌کنند و زدوخورد کودکانه‌ای رخ می‌دهد، ما به‌عنوان پدر و مادر تنها باید با مراقبت غیرمستقیم و پنهان خود زمینه‌ای فراهم کنیم که آنها خودشان به اختلاف خود خاتمه دهند؟ یعنی نباید اجازه دهیم که آنها به محض بروز کوچکترین اختلاف به سراغ مایابیند و بخواهند که ما بین آنها داوری کنیم و یا از زدوخورد بازشان داریم.

آیا می‌دانید: کودکان خانواده‌های کم‌بضاعت غالباً رشد طبیعی دارند و اکثر آنها شاداب و پرتحرک‌اند؟ زیرا آنان غذا را با میل و رغبت می‌خورند و از آفات اغذیه‌مصنوعی که هر روز نوعی از آن در بازار عرضه می‌شود، مصون می‌مانند و کمتر دچار بی‌اشتهایی روانی می‌شوند. حال آنکه خانواده‌های مرفه که بیش از حد به تغذیه‌بچه‌هایشان اهمیت می‌دهند، به‌خاطر تغذیه‌اجباری و متوالی و متنوع، کودکان را بی‌اشتها بار می‌آورند.

آیا می‌دانید: حمایت بیش از حد، مراقبت افراطی و حساسیت‌های بی‌اندازه نسبت به فرزندان باعث می‌شود که آنها افرادی محافظه‌کار، ناتوان، وابسته و نامن و مضطرب بار آیند؟

آیا می‌دانید: کودکانی که فرصت بازی کودکانه و شیطنت‌های کودکانه را در مراحل رشد پیدا نمی‌کنند و به‌خاطر سخت‌گیریهای والدین سعی در اقتباس از رفتار بزرگسالانه را دارند در آینده‌ای نزدیک فردی کسل، ناموفق، افسرده و رنجور می‌شوند که زندگی برایشان لذت و نشاط ندارد؟

آیا می‌دانید: برای آنکه بخواهید فرزندانان پیام‌زود که چگونه به حوادث و پدیده‌های اطراف با تازگی و طراوت نگاه کنند باید نگرش خودتان به زندگی با نشاط و تازه و بدیع باشد؟ در چنین وضعیتی است که فرزندان با ذوق و خلاق که سرشار از شور و آفرینش هستند، بار می‌آوریم.

آیا می‌دانید: اگر انتظار ما از فرزندانمان در حد مطلوب باشد، به حداقل خواسته‌های سطحی و پیش‌پا افتاده نیز نخواهند رسید؟ یعنی سخت‌گیری و مطلق‌نگری باعث دلسردی، شکست و ناامیدی فرزندان در زندگی می‌شود.

آیا می‌دانید: کودکی که از هر تغییر و تحولی در زندگی وحشت دارد، محصول تربیت خانواده‌ای است که سعی کرده است حصار از مراقبت دائمی دور او بکشد؟ در چنین حصار خفقان آوری، کودک به‌گونه‌ای رشد می‌کند که از هر تجربه‌تازه‌ای به وحشت می‌افتد و با یک دشواری و حادثه دچار اضطراب می‌گردد، زیرا او تاکنون از یک جاده امن و خط‌کشی شده و آشنا عبور کرده است و هیچ راهی غیر از این جاده همیشه مکرر را ندیده است.