

# پرسش و پاسخ

## مشاور تربیت

زیر نظر دکتر محمدرضا شرفی

**سؤال ۱:** با سلام و آرزوی موفقیت برای گردانندگان آن مجله، خواهشمند است توضیح دهید که ثبات روحی و ثبات عاطفی تا چه اندازه متأثر از خانواده و تربیت خانوادگی در ایام کودکی است انگیزه‌ای که مرا وادار به طرح این پرسش نموده است دوران سخت کوبکیم می‌باشد که خاطرات تلخی برآیم باقی گذاشته است؟

عید... ت ۲۵ ساله از تهران

پاسخ: ضمن عرض سلام و تشکر از اظهار لطف شما، باید بپذیریم که ثبات عاطفی والدین، نقش تعیین کننده‌ای در اطمینان روحی و ثبات شخصیت فرزند دارد و حدود تأثیر آن بسیار نیرومند و شگفت‌انگیز است، فرزند مطمئن، زاینده خانواده مطمئن و فرزند متعادل محصول خانواده‌ای متعادل است. در عین حال مواریدی هم وجود دارد که از درون خانواده‌ای با ثبات، فرزند متزلزل سربرمی‌آورد و نیز از درون زندگی

متزلزل و بی‌ثبات، فرزند مطمئن و با ثبات، ظهور و بروز می‌یابد و این به دلیل حضور عوامل دیگری نظیر اراده خود ساز شخصیت می‌باشد که حدود تأثیر خانواده را تحت الشعاع قرار می‌دهد. چند نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که:

۱- به خاطرات گذشته و به ویژه بخش دردناک و تأثر آور آن، اجازه ندهید که بر سیستم روانی شما اثر گذارد فرصت حضور آنها در صحنه فکر و اندیشه نیروهای روانی شما را کاهش می‌دهد.

۲- از هر فرصت ممکن و حتی به ظاهر ناچیز برای تعالی و رشد شخصیت خود بهره‌گیری و با این شیوه راه را برای حضور اراده قوی و نیرومندان، هموار کنید.

۳- از موفقیت‌هایی که در جهت ثبات عاطفی و روحی به دست می‌آوردید، ساده نگذیرید. آنها را نشانه‌های مطمئنی از توفیق خود تلقی کنید و زمینه‌ای برای تلاش بیشتر

قرار دهید.

۴- در هر حال، در توفیقاتی که نصیبتان می‌شود، خداوند منان را مؤثر فی‌الوجود بدانید و از انتساب موفقیت به شخص خود، پرهیز کنید.

۵- مطالعه کتابها و مباحثی در زمینه رمز و راز موفقیت، سلامت و اعتدال روانی و رشد شخصیت، شیوه‌های علمی و عملی مطلوب برای نوسازی شخصیت را در اختیار شما قرار خواهد داد.

**سؤال ۲:** مادری هستم ۳۶ ساله دارای سه فرزند که همگی آنها در سن مدرسه هستند. با اینکه تمامی تلاش خود را برای موفقیت آنها به کار می‌گیرم ولی در زمینه مطالعه کتب غیردرسی، به نتیجه خوبی نرسیده‌ام. خودم به مطالعه بسیار علاقمندم. حال مرا راهنمایی کنید که چگونه فرزندانم را به مطالعه تشویق کنم؟

نسرین - م از تهران

پاسخ: از این که مادری چون شما، به

مطالعه فرزندانانتان اهمیت می‌دهید، خوشوقتیم. پاسخ شما را در چند نکته زیر به اطلاعاتتان می‌رسانیم:

۱- مشاهده والدین در حال مطالعه، تأثیر مهمی در گرایش فرزندان به مطالعه درسی و غیردرسی دارد.

۲- پاسخ برخی از پرسشهای فرزندان را با فرض اینکه می‌دانیم، موکول به مراجعه به کتابها و منابع نماییم و همراه با فرزندانمان پاسخ را در کتابها جستجو کنیم، تا مطلوبیت کتاب و قدرت پاسخگویی آن به مسایل برای خود آنها، ملموس باشد. ۲- مخصوصاً مقداری از درآمد زندگی خود را به کتاب اختصاص دهیم و فرزندان نیز در جریان امر قرار گیرند و در خرید کتاب هم مشارکت کنند.

۳- همراه بردن فرزندان به نمایشگاههای کتاب و نوار به ویژه انتشارات ویژه خود آنان، تأثیر پایداری در گرایش به مطالعه دارد.

۴- با فرزندانمان درباره داستانها و کتابهایی که می‌خوانند، گفتگو کنیم و به اظهار نظر آنها خوب دقت کنیم و حتی از آنان بخواهیم فکر کنند و پایان دیگری برای آن داستان حدس بزنند و از این طریق در پرورش قدرت خلاقیت آنها، سهمی داشته باشیم.

۵- از معرفی کتاب به شیوه‌ای جذاب و قابل توجه در مدارس، مساجد و منازل، بهره بگیریم تا ذوق مطالعه آنان تحریک شود.

۶- فرزندان خود را تشویق کنیم تا خلاصه‌های از کتاب را برای ما تعریف کنند و نتیجه آن را بیان نمایند و نوعی پاداش برای این عمل در نظر گرفته شود.

۷- در مدارس، صرفاً بر تکلیف کتبی تأکید نشود بلکه تکلیف شفاهی (مطالعه درسی و غیردرسی) نیز مورد توجه قرار گیرد.

۸- برنامه‌ای تنظیم کنیم تا شبی حداقل نیم ساعت مطالعه غیردرسی داشته باشند.

۹- معلمان و مربیان در مدارس در ضمن گفتگوها و درسهایی که می‌آموزند،

ازاستناد و معرفی کتاب نیز غفلت ننمایند و هر جلسه با مطلبی نو و کتابی جدید، به کلاس وارد شوند.

**سئوال ۳:** دانشجوی سال سوم دانشگاه هستم از نظر فرهنگی، فردی علاقه‌مند و با مطالعه هستم. به نظر شما آیا داشتن هدفهای موازی در زندگی باعث تفرق افکار و نیروی انسان نمی‌شود و از تمرکز نیروی فکری جلوگیری نمی‌کند؟

**حمید -** خ از دانشگاه صنعتی امیرکبیر پاسخ: بدون شک، هدفهای متعدد و متنوع زندگی، تمرکز را از قوای انسان سلب می‌کند و هدفهای (هدف) محدود و شخص، بر توانایی تمرکز، می‌افزاید. در انتخاب و تعقیب هدفهای متنوع، نیروی انسان تجزیه شده و هر جزء به انجام وظیفه‌های همت می‌گمارد و در پی هدفی واحد، رهسپار شدن به مرکزیت فکری بیشتر و نزدیکتر را به دنبال دارد. ولی نکته‌ای که باید عمیقاً بدان اندیشید، صورتی است که اگر به هدف از پیش تعیین شده، دست نیابیم، و ناکام شویم، هدفی به موازات و در کنار آن قبلاً اندیشیده‌ایم که بلافاصله با جایگزین ساختن آن، تعادل خود را حفظ می‌کنیم.

و در نقطه مقابل، تکیه بر یک هدف داشتن و به چیزی غیر از آن فکر نکردن این احتمال را در پی دارد که با ناکام شدن در آن زمینه، به راحتی تعادلمان فرو ریزد و توان روحی خود را از دست بدهیم. لازم به ذکر است که در ابتدای هر فعالیت نو و کار جدید، بیشتر افکارمان باید در حول و حوش موفقیت دور زند ولی ضریب مشخصی نیز برای شکست احتمالی باید در نظر گرفت و به آن نیز اندیشید. با این شرط که میزان توجه ما به موفقیت و تفکر ناشی از آن، تسلط بیشتری بر میزان پیش‌بینی شکست احتمالی داشته باشد.

**سئوال ۴:** پدری با ۴۲ سال سن و چهار فرزند و داشتن ۲۰ سال سابقه زندگی مشترک دست خود را به سوی شما دراز می‌کند تا او را راهنمایی کنید. حقیقت این است که بعد از این مدت زندگی، هنوز مشاجرات فیمابین من و همسرم خاتمه

نیافته است و گاه بیگانه در حضور آنان، به رفتارهای خصمانه و بحث‌های طولانی کسل کننده اقدام می‌کنیم و این مسأله، مرا بیش از پیش خسته و ناامید کرده است. خواهشمندم به من بگویید چه تأثیراتی این رفتارها بر شخصیت فرزندان دارد و اکنون چه باید کرد. قبلاً از زحمات شما در پاسخگویی به این پرسش سپاسگزارم.

**حبیب -** ق از کرمانشاه پاسخ: به طور معمول، سالهای اولیه زندگی مشترک و حداکثر اولین دهه را دوران فراز و نشیب می‌نامند و سالهای بعد، زمان ثبات و استحکام زندگی و دهه دوم را برهه برنامه‌ریزی و آینده‌نگری تلقی می‌کنند. ازاینکه پس از پایان دو دهه از زندگی مشترک، به دنبال راهی برای تفاهم می‌باشید، آن را به فال نیک می‌گیریم و نقطه مناسبی برای آغاز تحول در زندگیتان تلقی می‌کنیم.

ابتدا برخی از آثار مترتب بر شخصیت فرزندان را بیان می‌کنیم و سپس به آنچه باید کرد خواهیم پرداخت:

۱- پیدایش احساس گناه و تقصیر در فرزند - معمولاً فرزندان در این قبیل خانواده‌ها، ناخودآگاه، احساس گناه می‌کنند و خود را در امری که ناخواسته بر آنها تحمیل شده است مسئول می‌دانند.

۲- احساس بی‌اعتمادی به والدین - زمانی که فرزند، والدین را قادر به حل مشکلات خودشان نمی‌بیند، این تصور در او متولد می‌شود که پس کسانی که نمی‌توانند مشکلات خویش را حل کنند، قادر به حل مسایل من نخواهند بود.

۳- درون‌گرایی و انزوا - ضرباتی که از ناحیه والدین بر فرزند وارد می‌شود، او را به تدریج به دنیای درونی‌اش، سوق می‌دهد و امکان ارتباط سالم با دیگران را از وی سلب می‌کند.

۴- تعارض و کشمکشهای درونی - فرزندان در تشخیص خیر از شر و درست از نادرست، نیازمند محیطی آکنده از آرامش و اطمینان روحی هستند تا بتوانند به داور و قضاوت صحیح اقدام نمایند.

فقدان چنین شرایطی فرزندان را در انتخاب بین آنچه که درست است و آنچه که نامطلوب به نظر می‌رسد، متزلزل می‌کند.

۵- عدم تمایل به تشکیل خانواده در آینده - فرزندان از دریچه روابط امروز والدین به فردای خود می‌اندیشند و امر تشکیل خانواده برای آنان، عملی مطرود و ناخوشایند تلقی می‌شود. زیرا از زندگی والدین، آنچه نصیبشان شده است، چیزی جز رنج و اندوه نبوده و نیست، بنابراین دلیلی عقلانی برای تشکیل زندگی نمی‌یابند. ۶- در نهایت فرزند در چنین محیطی به یکی از والدین نزدیکتر می‌شود و او را پناهگاه عاطفی خود قرار می‌دهد و حتی در سایه حمایت او، اعمال بد و ناپسند خود را مخفی و یا توجیه می‌کند و گاهی نیز پدر و مادر را علیه یکدیگر تحریک می‌نماید.

امادر زمینه بخش دوم سئوال‌تان که اکنون چه باید کرد به اطلاعات می‌رسانیم که برای رسیدن به توافق با همسران، از شما که مدیر زندگی و سرپرست خانواده می‌باشید انتظار تلاش و کوشش بیشتری است. مسایل مورد اختلاف را ابتدا تجزیه و تحلیل کنید و به این منظور تمامی آنها را روی کاغذ بیاورید. و در صورت متنوع بودن مشکلات آنها را اولویت‌بندی نمایید و ببینید به نظر خودتان، کدامیک از این مسایل ساده‌تر و سهل‌تر قابل حل است. و در اولین فرصت ممکن زمانی که آرامش بر شما و همسران حاکم است و حتی - فرزندان‌تان در منزل نیستید و حضور ندارند، یکی از آن مسایل را مطرح کنید و به جای ترجیح بند تکراری بسیاری از خانواده‌ها که نگاهشان به گذشته است و به دنبال مقصر می‌گردند، بگویید که از همسران چه انتظار (انتظاراتی) دارید. و به او هم این حق و فرصت را بدهید که انتظاراتش را از شما بیان نماید و این دو دسته انتظارات را با یکدیگر مقایسه کنید و منصفانه ببینید آیا می‌توان به بعضی از این انتظارات جامه عمل پوشانده یا خیر.

و پیشنهاد دیگری که حضورتان مطرح می‌کنیم این است که در اولین وهله، باخود

خلوت شخصی داشته باشید و در چنین فضایی، نگاهی به گذشته زندگی خود داشته باشید و نتایج روز گذشته تاکنون را ارزیابی کنید که در این مدت چه از دست داده‌اید و چه به دست آورده‌اید؟ و اگر آنچه را که از دست داده‌اید، عظیم‌تر و مهم‌تر از آن چیزهایی که کسب کرده‌اید مجدداً در جهت تغییر رفتار خودتان همت کنید و اجازه ندهید سالهای بعدی زندگی نیز، در معرض چنین تندبادهایی قرار گیرد. و در نهایت به لطف پروردگارتان نیز امیدوار باشید که او وعده نصرت و یاری به همه آنهایی داده است که برای رضای او تلاش می‌کنند. موفق و سرفراز باشید.

