

بیش از نیمی از مردان به‌کار یا پدران خود ارتباط مناسبی نداشته‌اند، برای این اساس بی‌توجهی پدران در تربیت فرزندان، از عوامل مهم به‌کار می‌آید. کارشناسان نقش پدر را در تربیت کودکان در سن ۶ تا ۱۳ سالگی، بویژه در پسران بسیار مهم می‌دانند. آنان معتقدند که همانندسازی کودک از پدر خود بیشتر از مادر است. تحقیقات نشان می‌دهد دخترانی که ارتباط مناسب با پدران دارند، در همسرگزینی تمایل بیشتری به همسرانی با خصوصیات پدر خود دارند. همچنین پسران از پدران خود مرد بودن، شوهر

بودن و پدر بودن را می‌آموزند. اگر پدر به فرزند، خانواده و همسر خود بی‌توجه باشد، در این صورت همانندسازی صحیحی از سوی پسر یا پدر انجام نمی‌شود و پسران از نظر شخصیتی دچار مشکلات بسیاری می‌شوند. شاید بتوان گفت، مسئولیت پدری، مسئولیت بسیار سنگینی است که با آگاهی از خلایق، فداکاری و اخلاق همراه است. باید در نظر داشت که تصور کودک از پدر، فردی مقتدر و شجاع است و گونه‌ای که شغل، موقعیت پدر، پیغام اقتصادی، نظریات و تحصیلات پدر در زندگی فرزندان نقش بسزایی ایفا می‌کند. اگر پدر دچار مشکلات اخلاقی شود، در شخصیت کودک تأثیر می‌گذارد و کودک با سرفکندی به زندگی ادامه می‌دهد.

پدر اقتدار خانواده است
گفتارشناسان اقتدار است. پدرانی که فرصت کافی برای ارتباط با فرزندان خود ندارند، الگوی مناسبی برای همانندسازی فرزندان نیستند. با این همه فرزندان در مسیر رشد از نقش بسیاری تأثیر می‌گیرند که در این میان نقش پدر بسیار پررنگ تر و با اهمیت تر است. نحوه استدلال پدر و به‌کارگیری و مواصلت برای ارتباط با کودکان تأثیر مستقیمی روی رفتار کودک دارد. پدر با رفتار و حرکات خود به کودک جهت می‌دهد و موجب رشد و باسوق شخصیت فرزندان خود می‌شود. دکتر سیدحسن علم الهدی کارشناس مسائل گفتارشناسی درباره نقش پدر در تربیت فرزندان، می‌گوید: پدر و مادر در خانواده دارای جایگاه ویژه‌ای هستند. با باطنی خانواده بر عهده مادر و رهبری و مدیریت خانه بر عهده پدر است. او یا اشاره به این که فرزندان پدر را نماد اقتدار و تکیه‌گاه خانواده می‌بینند، می‌گوید: تحقیقات



هدی ناشی

روی خانواده‌ها، که دارای پدر معناد هستند، نشان می‌دهد کودکان این خانواده‌ها همواره احساس تحقیر می‌کنند. چرا که اقتدار پدر از بین رفته می‌شود و همیشه پدر از دوستان و اطرافیان خود پنهان می‌کند. علم الهدی با اشاره به این که بسیاری از مشکلات خانوادگی و ارتباطات اجتماعی خانواده به نقش پدر برمی‌گردد، می‌گوید: مطالعات نشان می‌دهد فرزندان در خانواده نسبت به شغل، رفتار و ارتباطات اجتماعی پدر بسیار حساس هستند، اگر در حالی است که این حساسیت نسبت به مادران تحصیل کرده و دارای پیغام اجتماعی بالا، بسیار کمتر است.

به گفته او دلیل اهمیت پیغام اجتماعی پدر برای فرزندان، نقش رهبری پدر در خانه و خانواده است. این کارشناس مسائل اجتماعی تأکید می‌کند: مدت حضور پدر در خانواده و رفتار سالم‌آمیز او در خانه سبب می‌شود که کودک در فراگیری درس مدرسه بسیار جدی تر عمل کند. او با اشاره به این که یکی از موضوعات مطرح شده درباره تربیت فرزندان ازسوی پدر تفاوت نسلی است، می‌گوید: یک پدر در جایگاه پدران برای تربیت فرزندش باید روان‌شناسی مربوط نوجوانی و جوانی را به خوبی بداند و خود را به الگوهای جوانان نزدیک کند.

دکتر علم الهدی به پدران توصیه می‌کند: پدران باید با توجه به وضعیت اجتماعی امروز، بحث اینترنت و آموزش‌های غیرمستقیمی که از سوی رسانه‌ها به کودکان می‌شود، سعی کنند دیدگاه‌های خشک را برای تربیت فرزندان خود به کار نبرند. او معتقد است که پدران باید شناخت مناسبی

محبت مادر برای یک سال و نیم ابتدای زندگی کودک بسیار ضروری است و احساس اعتماد به نفس کودک نیز به دلیل همین محبت او تأکید می‌کند: کودکان بویژه پسران در سنین ۶ تا ۱۳ سالگی، نیاز بیشتری به پدر دارند و پدران نیز باید برنامه‌ریزی لازم را برای حضور بیشتر در منزل داشته باشند. این کارشناس به نقش تربیتی پدر و مادر اشاره می‌کند و می‌گوید: گاهی مادر بیش از حد به کودک محبت می‌کند که منجر به تربیت فرزندان زنده‌خواه و بی‌مسئولیت می‌شود. بعضی وقت‌ها هم مادر از همان ابتدا به کودک بی‌توجهی می‌کند. این امر هم سبب می‌شود تا کودکان عزت نفس کافی نداشته باشند. دکتر فدایی درباره نقش تربیتی پدران می‌گوید: اگر پدر خود را ملزم به رعایت اصول اخلاقی بداند، کودک همانندسازی بسیار خوبی از پدر می‌کند، اما گاهی وقت‌ها پدر رفتارهای مناسبی از خود نشان نمی‌دهد، در نتیجه کودکان هم پدر توجیه به اصول اخلاقی پرورش پیدا می‌کنند. وی متذکر است: بی‌توجهی به کودکان و مشغله زیاد پدر و مادر سبب می‌شود کودکان بدون توجه به ارزش‌های اجتماعی و اخلاقی و غیرمتعهد بزرگ شوند.

والدین هماهنگ با فرزند خود باشند
از سوی دیگر برخی کارشناسان معتقدند هرچقدر پدران در تربیت فرزندان خود هماهنگ و همگام باشند، فرزندان از تعادل روحی - شخصیتی بیشتری برخوردار می‌شوند. آرمندخت احمدی روانشناس نیز به این نکته اشاره می‌کند و می‌گوید: والدین باید نسبت به شرایط روحی - روانی فرزندان توجه داشته باشند. علم الهدی تأکید می‌کند که خانواده‌ها به تعامل خانوادگی در هرچقدر پدر با برنامه زندگی خود داشته باشند و خود را به وضعیت رفتاری آنان نزدیک کنند.

مشغله کاری پدر عامل تنزل شخصیت کودک
بسیاری از کارشناسان معتقدند هنگامی که حضور پدر در خانواده به دلیل مشغله کاری یا هر وضعیت دیگر کمتر باشد، ویژگی شخصیتی و اخلاقی کودک نیز دچار تنزل می‌شود. دکتر فریددانی با اشاره به این نکته می‌گوید: پدر به عنوان واسطه بین دنیای بیرون و خانواده، نقش اصلی در شکل‌گیری ارزش‌های اخلاقی و وجدانیات کودک دارد. تحقیقات فرزندشناسی نشان می‌دهد که در دوره حساس بین ۶ تا ۱۳ سالگی نقش پدر در زندگی این افراد بی‌توجه و بی‌کم‌رنگ بوده است. دکتر فدایی نقش مادر را در یک سال و نیم ابتدای زندگی کودک مهم می‌داند و می‌گوید:

است، عاملی ترغیب‌کننده است که به انسان نیرو می‌دهد. شخصی که تشویق می‌شود از کار و زحمت خود احساس رضایت می‌کند و همین رضایت خاطر است که جلو خستگی و بی‌میلی او را می‌گیرد. تحسین کودک موجب می‌شود که اعتماد به نفس او وجودش پدید آید، استعدادها نهفته‌اش شکوفا شوند و قوای درونی‌اش به فعلیت برسند. تشویق، شخصیت فرد را احیا می‌کند، او را یأس و بدبینی نجات می‌دهد و به زندگی دلگرم می‌کند و گاهی یک تحسین ساده، مسیر زندگی فرد را دگرگون می‌سازد. وقتی کودک تحسین‌شده شود، احساس ارزشمندی می‌کند. تشویق پاسخی است به نیاز طبیعی و روانی کودک.

وقتی کودک را تشویق می‌کنیم فرصتی فراهم می‌شود تا کودک که توانایی، ظرفیت و ارزشمندی‌های خود بی‌بورد و در نتیجه تصویر مثبت و ارزنده‌ای از خود در ذهنش ایجاد شود که بعدها شکل دهنده حرمت نفس او خواهد بود. اما مسأله مهم در تشویق کودک آن است که کودک همیشه بجا تشویق شود. تشویق بدون دقت ممکن است به صورت رشوه و دریافت و اعمال کودک به یاداشته شود و پرتوقع و طلبکار پرورش یابد و در همه جا انتظار پاداش عملی یا مبنوی داشته باشد، از همه کس طلبکار شود و لذت خودش احساس مسئولیت نکند. گاهی حتی در برابر انجام وظایف قانونی یا اجتماعی یا شرعی خود نیز توقع پاداش خواهد داشت.

تشویق و تحسین بیش از حد، کودک را بر غرور و خودبینی مبتلا می‌کند و در درازمدت مانع پیشرفت کودک می‌شود. علت تشویق باید مشخص باشد تا کودک بفهمد که برای چه تشویق شده است. نفس عملکرد کودک باید تشویق شود نه شخصیت او. تشویق باید با تقویت درونی کودک همسو باشد و در برابر کارهای ممتاز باشد، نه به صورت دائم و برای هر کار؛ زیرا اگر چنین باشد ارزش و تأثیر تربیتی خود را از دست خواهد داد.

چه وقت تشویق چه وقت تنبیه



اولیا و مهربان باید با توجه به سن و سطح درک بچه و اوضاع و شرایط خاص زندگی و ارزش و اهمیت کار، از نوع تشویق و میزان آن را انتخاب کنند. تشویق بر خلاف تنبیه که از عوامل دازنده

تشویق و تنبیه از ابزارهایی است که والدین برای تربیت کودکان به کار می‌گیرند. خانواده‌ها هر کدام راهکارهای ویژه‌ای برای تنبیه و تشویق کودکان دارند. کارشناسان معتقدند برای رشد عاطفی و ذهنی کودک، پاداش و تنبیه لازم است. او یا اشاره به این که تشویق و تنبیه در زمان مناسب و در زمان تشویق و تنبیه در زمان مناسب است. او یا اشاره به این که تشویق و تنبیه در زمان مناسب است.

۱- عوارض تنبیه بدنی
برخی والدین تنها راه تربیت فرزندان‌شان را تنبیه بدنی می‌دانند؛ اما باید در نظر داشت که به جای تنبیه و اعمال خشونت فیزیکی راه‌های بهتری هم می‌توان پیدا کرد. تنبیه بدنی عوارض متعددی در رفتار و روحیه کودک دارد. کارشناسان معتقدند کودکانی که تنبیه بدنی می‌شوند بیشتر از سایر کودکان مضطرب و پرخاشگر هستند. آنان می‌گویند برای تربیت کودکان نباید از تنبیه بدنی استفاده کرد زیرا موجب اختلالات رفتاری کودک می‌شود. کارشناسان اثرات تنبیه بدنی را بسیار تأثیرگذار، در روح و شخصیت کودک می‌دانند. والدین باید در نظر داشته باشند در حالی که بسیار خشمگین هستند نباید کودک را تنبیه کنند، زیرا در هنگام عصبانیت قدرت تصمیم‌گیری مناسبی ندارند. تنبیه بدنی کم‌ترین و بدترین نوع تنبیه است. تنبیه بدنی مسئولیت را از دوش کودک برمی‌دارد. هنگامی که می‌خواهید کودک را تنبیه کنید، رفتار و عمل زشتش را نگویید. تنبیه نه صفت او را، یعنی از کار بردن کلماتی نظیر این که تو کی آدم می‌شوی؟ یا بدگم دوست ندارم، جداً خودت را کنی. این دلگرم‌کننده نیست. امنیت اجتماعی کودک را به خطر می‌اندازد و هیچ‌گونه ارتباطی به رفتار یا اعمال بد کودک ندارد.

تشویق همیشه باید بجا باشد
بسیاری از کارشناسان معتقدند که اگر کودک عمل قابل توجهی انجام داد بهتر است او را تشویق کنیم چرا که کودک تلاش می‌کند تا آن کار را دوباره تکرار کند. تشویق کودک موجب رغبت و دلگرمی و نشاط و تحرک می‌شود و او را به جدیت وادار می‌کند. باید توجه داشت که تشویق به سن و درک کودک و نوع عمل او بستگی دارد. تشویق انواع مختلفی دارد. گاه به صورت

اگر استرس بگذار

بیش از حد، از عوامل دیگر بروز ناکامی و یأس استرس است. در مقابل، وجود برخی ویژگی‌ها در افراد، سبب افزایش مقاومت آنها در برابر ناملایمات زندگی می‌شود. یکی از عوامل مهم در ترافیک است و با تکان دادن پاها و جودن ناخن‌ها، همگی نوعی از بروز ناگهانه فشارهای روانی در افراد است. آمارهای منتشره نیز بیان‌کننده افزایش محسوس بیماری‌های ناشی از فشارهای روانی در قرن اخیر و بویژه در کشورهای پیشرفته است. اما دلیل این افزایش ناگهانی، بیماری‌هایی با منشأ عصبی و مصرف روز افزون آرام‌بخش چیست؟ متخصصان علوم اجتماعی معتقدند از بین رفتن ساختارهای سنتی حمایت‌کننده مانند خانواده، تغییر ارزش‌های جامع، فشارهای کاری، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، مصرف بی‌رویه دارو و حساسیت بیش از حد افراد به رفتارهای خود و دیگران را سبب افزایش استرس و بالطبع تأثیرات ناخوشایند آن می‌دانند. اما آیا می‌توانید کدام عوامل در کاهش این افزایش استرس‌های افراد دخیل دارند و نحوه مقابله با آنها چیست؟

رویدادهای روانشناسی
تحقیقات دو روانشناس «راه‌ها» نشان داده‌اند است رویدادهای معینی که موجب تغییر ناگهانی در روند زندگی می‌شوند، امکان ابتلای فرد به بیماری‌های جسمی (در پی ناراحتی‌های عصبی) را افزایش می‌دهد. این تغییرات، طیفی وسیع از اتفاق‌های مهم مانند کم‌هوسر، بیماری و مشکلات اقتصادی را فرا می‌گیرد. استرس‌های به‌ظاهر کم اهمیت ناشی از ایام عید را در بر رویدادها، روانشناسان مذکور با توجه به این که هر واقعه زندگی، صرفنظر از مطلوب یا غیر مطلوب بودن، استرس را است، به هر یک از آنها نمره‌ای از حد معین داده و نتیجه گرفتند، افرادی که میزان تغییرات در زندگی‌شان بیشتر از حد معین است، به احتمال زیاد، در سال بعد وی‌های زندگی به امراض یا منشأ عصبی مانند بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند. از جمله این تغییرات می‌توان به سرگرمی، تفریح، زندگی‌اشد از همسر، زندانی شدن و ازدواج... اشاره کرد.

محیط
محیط زندگی هر فرد، از اجتماع، محل کار و طبیعت پیرامون او تشکیل می‌شود. محیط اجتماعی صدر درصد در میزان استرس افراد نقش دارد. رویدادهای سخت زندگی هر افرادی که در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کرده و از سوی نهادهای قدرت خانواده، حمایت عاطفی می‌شوند، تأثیر منفی کمتری دارند. نتیجه بررسی محققان نشان می‌دهد انزوای اجتماعی، تجرد، نداشتن اعتقادات و نبود صمیمیت با همسر، رابطه نزدیکی با میزان آسودگی فرد به بیماری‌های روانی دارند. محیط شغلی نیز بر استرس افراد تأثیرگذار است. با وجود این که اشتغال، صرف نظر از تأمین مالی در ارضای تمایلات مانند اعتماد به نفس، نقشی تعیین‌کننده دارد، اما واقعیت این است که هر فرد، بیشترین صدمه روانی را در محیط کار تجربه می‌کند.

شرایط نامطلوب مانند کار طولانی، استراحت کم، نور ناکافی و سروصدای زیاد، پاسخ‌های روانی به محرک‌های خارجی نیز از تفاوت‌های رفتاری افراد منشأ می‌گیرد و از این رو است که در فشارهای عصبی، عضلات کوچک پوست سر شما واکنش نشان داده و سبب بروز سردرد می‌شوند. در حالی که احتمالاً دوست شما هرگز چنین سردردی را تجربه نکرده است. واکنش سیستم قلب و عروق، گوش و تنفس قلب، به همین ترتیب به بیماری‌های نظیر تپش قلب، زخم معده و آسم منجر می‌شود.

تجربه‌های گذشته
تجربه‌های دوران کودکی، نقشی مؤثر در چگونگی شکل‌گیری شخصیت، نگرش و شیوه غذا خوردن با فشار روانی در افراد دارد. پیامی‌هایی که والدین، خواسته‌ها یا خواسته‌ها به کودکان انتقال می‌دهند، یا سبب ایجاد اعتماد به نفس و تقویت توانایی مقابله با مشکلات و یا زمینه‌ساز تسلیم شدن آنها می‌شود.

ویژگی‌های فردی
روانشناسان در بررسی شخصیتی افراد، آنها را به گروه الف و ب که خصوصیات متضاد دارند، تقسیم می‌کنند. افراد گروه الف، معمولاً با قابلیت طلب و پرخاشگر هستند و مبتلا بدون برنامه‌ریزی اقدام به عمل می‌کنند. رفتار آنها با تأثیر بر سیستم قلب و عروق، فشار خون و ضربان قلب را افزایش داده و امکان بروز حملات قلبی را بالا می‌برد.

اما نکته جالب توجه اینجاست که با وجود خطر آفرین بودن این صفات، تحقیقات نشان می‌دهد بیشتر مدیران موفق، متعلق به این دسته هستند. البته این رفتارها در هنگام رقابت، نوعی سازگاری به شمار می‌آید. اما در مواقع اضطراری از افراد، مطرح نکردن نظرات و نگرشها، کم‌جرأتی و آرمان‌گرایی

فرماندهای روانی در افراد است. در مقابل، وجود برخی ویژگی‌ها در افراد، سبب افزایش مقاومت آنها در برابر ناملایمات زندگی می‌شود. یکی از عوامل مهم در ترافیک است و با تکان دادن پاها و جودن ناخن‌ها، همگی نوعی از بروز ناگهانه فشارهای روانی در افراد است. آمارهای منتشره نیز بیان‌کننده افزایش محسوس بیماری‌های ناشی از فشارهای روانی در قرن اخیر و بویژه در کشورهای پیشرفته است. اما دلیل این افزایش ناگهانی، بیماری‌هایی با منشأ عصبی و مصرف روز افزون آرام‌بخش چیست؟ متخصصان علوم اجتماعی معتقدند از بین رفتن ساختارهای سنتی حمایت‌کننده مانند خانواده، تغییر ارزش‌های جامع، فشارهای کاری، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، مصرف بی‌رویه دارو و حساسیت بیش از حد افراد به رفتارهای خود و دیگران را سبب افزایش استرس و بالطبع تأثیرات ناخوشایند آن می‌دانند. اما آیا می‌توانید کدام عوامل در کاهش این افزایش استرس‌های افراد دخیل دارند و نحوه مقابله با آنها چیست؟

رویدادهای روانشناسی
تحقیقات دو روانشناس «راه‌ها» نشان داده‌اند است رویدادهای معینی که موجب تغییر ناگهانی در روند زندگی می‌شوند، امکان ابتلای فرد به بیماری‌های جسمی (در پی ناراحتی‌های عصبی) را افزایش می‌دهد. این تغییرات، طیفی وسیع از اتفاق‌های مهم مانند کم‌هوسر، بیماری و مشکلات اقتصادی را فرا می‌گیرد. استرس‌های به‌ظاهر کم اهمیت ناشی از ایام عید را در بر رویدادها، روانشناسان مذکور با توجه به این که هر واقعه زندگی، صرفنظر از مطلوب یا غیر مطلوب بودن، استرس را است، به هر یک از آنها نمره‌ای از حد معین داده و نتیجه گرفتند، افرادی که میزان تغییرات در زندگی‌شان بیشتر از حد معین است، به احتمال زیاد، در سال بعد وی‌های زندگی به امراض یا منشأ عصبی مانند بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند. از جمله این تغییرات می‌توان به سرگرمی، تفریح، زندگی‌اشد از همسر، زندانی شدن و ازدواج... اشاره کرد.

فرزانه روستایی