

رازهای موفقیت

بررسی نقش مادران و پدران با تکیه بر خودشناسی و خودباوری^۱



دانش‌ها، خودشناسی است (غررالحکم و درر الکلم، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۲). از این‌رو، شایسته است هر مادر و پدری، صمیمانه و صادقانه به سوال‌های مطرح شده در آغاز مقاله، بیندیشد و پاسخ دهد. بی‌دلیل نیست که در طول تاریخ، به ویژه در هزاره سوم میلادی، در حوزه خودشناسی، پژوهش‌های بی‌شماری صورت گرفته، اندیشه‌های نوینی متبلور گشته و افق‌های روشن‌تری آشکار شده است. تمامی این شناخت‌ها، پژوهش‌ها و پیشرفت‌های علمی، به مادران و پدران کمک می‌کنند تا به کمیت و کیفیت زندگی فردی و خانوادگی خود غنای بیشتری ببخشند و در قطار زمان، آگاهانه‌تر زندگی کنند و خانواده‌ای موفق، سالم و شاد داشته باشند. خودشناسی والدین موجب می‌شود تا از زندگی خود لذت ببرند و کتاب وجود خود را به درستی

نایل شده و خود واقعی خود را کشف کرده‌ام؟
 • آیا من به عنوان مادر یا پدر، به قدر کافی با روان‌شناسی رشد و تعلیم و تربیت کودک آشنایی دارم؟

◆ مقدمه

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ (سوره اسراء، آیه ۳۵)

بدان چه نداری بر آن آگهی
 مبادا که دل در پی آن نهی
 مبادا که بی‌غور، بی‌جست و جو
 بگویی که این یک بد است، آن نکو
 (قرآن مجید با ترجمه منظوم امید مجد)
 حضرت علی (ع) فرموده‌اند: أنفعُ المعارفِ، معرفة النفس، یعنی سودمندترین شناخت‌ها و



دکتر احمد به‌پژوه
 استاد روان‌شناسی
 دانشگاه تهران



◆ چند سوال

- من چگونه مادری هستیم؟
- من چگونه پدری هستم؟
- آیا من به عنوان مادری یا پدر، خود الگوی شایسته‌ای هستم؟
- آیا من به عنوان مادری یا پدر، توانایی‌ها، ناتوانی‌ها و محدودیت‌های خود را شناخته و پذیرفته‌ام؟
- آیا من به عنوان مادری یا پدر، به فراهم کردن امکانات رشد و شکوفایی همه‌جانبه خود توجه دارم؟
- آیا من به عنوان مادری یا پدر، به خودشناسی لازم

آیه ۱۰۵). همچنین خداوند علیم در قرآن مجید فرموده است: «و در زمین نشانه‌هایی برای اهل یقین و نیز در وجود خودتان وجود دارد، پس چرا بصیرت نمی‌یابید؟» (و فی الارض آیاتٍ للموقنین و فی أنفسکم، افلا تبصرون، سوره ذاریات، آیه‌های ۲۰ و ۲۱).

◆ دو تصویر و الگوی متفاوت از خودشناسی

مادران و پدران

در شکل‌گیری و رشد و بالندگی خانواده سالم و متعادل، خودشناسی مادر و پدر، حرف اول را می‌زند، بنابراین با توجه به سوال‌های مطرح شده در آغاز مقاله، به نظر می‌رسد بتوان حداقل دو تصویر و الگوی متفاوت از خودشناسی مادران و پدران به شرح زیر معرفی و ارائه کرد:

◆ تصویر و الگوی مثبت

در این تصویر و الگوی مثبت، مادر و پدر به خودشناسی لازم‌ناپذیر شده‌اند، به باورهای درستی دست یافته‌اند و این‌گونه اظهار می‌کنند:

● من مادر یا پدری هستم که با علاقه و مثبت‌نگری، فعالانه در جلسه‌های آموزشی شرکت می‌کنم، مطالعه می‌کنم، مشورت می‌کنم، فکر می‌کنم و رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرار می‌دهم.

● من مادر یا پدری هستم که اعتقاد دارم باید از خودم شروع کنم و معتقد هستم که «گل‌ها، مشکلی ندارند؛ باغبان‌ها، اشکال دارند» (به‌پژوه، ۱۳۹۶).

● من مادر یا پدری هستم که اعتقاد دارم من هم ممکن است اشتباه کنم، پس باید با کسب اطلاعات و مشاوره لازم، اشتباه‌های خودم را مرتفع کنم.

◆ باورهای درست در الگوی مثبت

در الگوی مثبت، مادران و پدران به باورهای زیر دست یافته‌اند و این‌گونه شعارها را سرلوحه کار خود و یکایک اعضای خانواده قرار می‌دهند:

- باید از خود شروع کرد.
- باید به اصلاح خود پرداخت.
- باید به خود ارزیابی پرداخت.

از نظر تحصیلی، سنی، زبان، شغلی و فرهنگی نامتجانس هستند و این وضعیت، امر آموزش و کارمدرسان آموزش خانواده را دشوارتر و پیچیده‌تر می‌سازد. شایان ذکر است که در فرایند آموزش، هر قدر آموزش‌گیرندگان از تجانس بیشتری برخوردار باشند، امر آموزش آسان‌تر و روان‌تر پیش می‌رود. همچنین لازم است تاکید شود که در فرایند آموزش مادران و پدران، هر قدر آنان به خودشناسی و خودباوری نایل شده باشند، میزان موفقیت و پیشرفت، بیشتر خواهد بود، بنابراین:

● اگر به عنوان مادر یا پدر خود را بشناسیم، موجب می‌شود درست‌زنگی کنیم و سبک زندگی خردمندانه‌ای را انتخاب کنیم؛ زیرا انسان، موجودی مختار و انتخاب‌گراست و پایه و اساس انتخاب و اختیار، شناخت و اراده است. بدیهی است که انتخاب سبک زندگی، سبک تربیتی و روش فرزندپروری بر پایه خودشناسی واقعی و درست هر مادر و پدری صورت می‌گیرد.

● اگر به عنوان مادر یا پدر خود را بشناسیم، موجب می‌شود در زندگی فردی و خانوادگی درست تصمیم بگیریم. گفتنی است که تصمیم‌گیری بدون شناخت معنادار و پایه هر گونه اقدامی، شناخت است. مادر یا پدری که بدون شناخت، تصمیم می‌گیرد و اقدام می‌کند، محکوم به شکست است و اقدامی کورکورانه می‌کند.

● اگر به عنوان مادر یا پدر همواره رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرار دهیم و محاسبه و مراقبه نفس داشته باشیم، موجب می‌شود از زندگی خانوادگی خود لذت ببریم و فرزند یا فرزندان سالم و شاد داشته باشیم و رستگار شویم. خداوند علیم در قرآن مجید فرموده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بر شما باد مراقبت از نفس خودتان» (یا ایها الذین آمنوا، علیکم أنفسکم، سوره مائده،

و اکاوی کنند و بفهمند (محمدی، ۲۰۱۹).

حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ یعنی هر کس خود را بشناسد، به یقین خدا را شناخته است (بحار الانوار، ج ۲، ص ۳۲). خود، دربرگیرنده مجموعه اعمال، گفتارها، افکار، نگرش‌ها، احساسات، هیجان‌ها، ارزش‌ها، باورها، تجربیات و توانایی‌های فرد است و خودشناسی عبارت است از نایل شدن به تصویری درست و واقعی از توانایی‌ها (بالفعل) و استعدادها (بالقوه) و نقاط ضعف و محدودیت‌های خود. به بیان دیگر، خودشناسی عبارت است از وقوف و آگاهی به احساسات، افکار، ارزش‌ها، باورها و نگرش‌های خود و گوه‌ری به نام نفس (نفیس: گران‌بها). لازمه خودشناسی مادران و پدران؛ هدف‌شناسی، زمان‌شناسی و محیط‌شناسی است و این که برای موفقیت و داشتن خانواده‌ای سالم و موفق باید خود را شناخت و معادن طلا و نقره وجود خود را کشف و استخراج کرد.

من چرایی خبر از خویشتم

من کیم تا که بگویم که منم
من بدین جا ز چه رو آمده‌ام

کیست تا کو بنماید وطنم
(حسن‌زاده‌آملی، ۱۳۶۲)

◆ اهمیت و ضرورت خودشناسی مادران و

پدران

نظر به این که تفاوت‌ها و شباهت‌های فردی وجود دارد، پس هر فردی یکتا و منحصر به فرد است. از این رو، می‌توان گفت که تفاوت‌ها و شباهت‌های خانوادگی نیز وجود دارد و هر خانواده‌ای نیز ویژگی‌های خاص خود را دارد و منحصر به فرد است و در نتیجه در حوزه خانواده‌شناسی نیز باید به تفاوت‌ها و شباهت‌های خانواده‌ها و مادران و پدران توجه کرد. اما نکته مهم این است که ما چگونه باید با این‌گونه تفاوت‌ها و شباهت‌ها در قلمرو پرورش و آموزش خود و فرزندان برخورد کنیم؟

از این نظر، باید یادآور شد که آموزش خانواده‌ها، به ویژه مادران و پدران، دشوارترین آموزش‌ها قلمداد می‌شود، زیرا آموزش‌گیرندگان

- باید یاد گرفت.
- خواستن، توانستن است.
- باید مطالعه کرد.
- باید تمرین کرد.
- باید با اعضای خانواده گفت‌وگو کرد.

◆ تصویر و الگوی منفی

در مقابل، پدر یا مادری که به خودشناسی لازم نایل نشده‌اند، به اهمیت خودسازی و خوداصلاحی واقف نیستند و اظهار می‌دارند که:

- من پدر یا مادری هستم که برای تغییر رفتار خودم، مقاومت می‌کنم و حالت دفاعی دارم و می‌گویم «من همینم که هستم!»
- من پدر یا مادری هستم که رفتار والدین خود یا دیگران را چشم و گوش بسته الگو قرار داده و از آنها تقلید می‌کنم!

- من پدر یا مادری هستم که احتمالاً با والدین خود مشکل دارم یا مشکل داشته‌ام؟
- من پدر یا مادری هستم که در رفتارم ناپایدار و دمدمی مزاج هستم و ثبات عاطفی ندارم!
- من پدر یا مادری هستم که به آموزش معتقد نیستم و از آن فرار می‌کنم!
- من پدر یا مادری هستم که می‌گویم: سرم خیلی شلوغه، وقت ندارم؟! این کتاب‌ها چیه؟! مشاوره یعنی چه!؟

- من پدر یا مادری هستم که مرتب خودم را سرزنش می‌کنم و از زندگی خود ناراضی هستم و ابرازیشی‌مانی می‌کنم!
- من پدر یا مادری هستم که فشارها و ناکامی‌های خود را به همسر و فرزندان منتقل می‌کنم و آنان را مسئول شکست‌های خود می‌دانم!
- من پدر یا مادری هستم که معتقدم هیچ کاری نمی‌شود کرد و با امور خانوادگی منفعلانه برخورد می‌کنم!

◆ باورهای نادرست در الگوی منفی

در الگوی منفی، مادران و پدران به خودشناسی و خودآگاهی و خودباوری لازم نایل نشده‌اند و چنین اظهار می‌دارند:

- من پدر یا مادری هستم که به تعلیم و تربیت اعتقادی ندارم، راهبردهای تربیتی را تمرین

نمی‌کنم و به کار نمی‌برم!

- من خودم محرومیت کشیده‌ام، می‌خواهم فرزندم سختی و محرومیت نکشد، برای مثال، برای فرزندانم ده برابر اسباب‌بازی تهیه می‌کنم! و در نتیجه فرزندانم طلب‌کار، متوقع و لوس تربیت می‌شوند!

- فرزند من بدذات است یا فرزند من بی‌تربیت است!
- فرزند من هرچه قرار بوده است بشود، شده است!
- از سر من دست بردارید، من همینم که هستم!
- هر چه فرزندم خواسته است، در اختیار او قرار داده‌ام!

- من خودم نتوانستم درس بخوانم، فرزندم باید درس بخواند و فیل هوا کند!
- اگر فرزندم درس نخواند، آبرویم می‌رود!

◆ لازمه موفقیت مادران و پدران،

خودشناسی و خودباوری است

- لازمه موفقیت مادران و پدران در ایفای نقش‌های خود و انجام وظایف به نحو مطلوب و احسن، خودشناسی و خودباوری است.
- لازمه موفقیت مادران و پدران، خودآگاهی و اضافه کردن علم دیگران به علم خود و بهره گرفتن از دستاوردهای دیگران است. در این ارتباط حضرت محمد (ص) در نهج‌الفصاحه فرموده‌اند: **أَعْلَمُ النَّاسَ مَنْ جَمَعَ عِلْمَ النَّاسِ إِلَيْهِ عِلْمِهِ**: دانشمندترین مردم کسی است که علم دیگران را به دانش خود اضافه کند.

- لازمه موفقیت مادران و پدران، مطالعه و آگاهی از سرمایه‌های معنوی و تاریخی فرهنگ و تمدن خود است.
- لازمه موفقیت مادران و پدران، پیروی کورکورانه از گذشتگان و در گذشته ماندن نیست، بلکه خودسازی و حرکت به سوی آینده است.

- لازمه موفقیت مادران و پدران، داشتن خلاقیت، آفرینندگی و پویایی در مدیریت خانواده است.

- لازمه موفقیت مادران و پدران، نوسازی و بازسازی دائم افکار و اندیشه‌های خود است.

- لازمه موفقیت مادران و پدران، توجه به شرایط و مقتضیات زمان و مکان و «فرزند زمان بودن»

است.

- لازمه موفقیت مادران و پدران، نفس‌شناسی و رهایی از نفس اماره و رهایی از سلطه هوس و رویاپردازی است.

- لازمه موفقیت مادران و پدران، مدیریت خانواده با عشق و علم و ایمان است و نایل شدن به این باور که عشق و علم و ایمان است که در خانواده نشاط و حرکت می‌آفریند.

- لازمه موفقیت مادران و پدران، این است که به خودشناسی و خودباوری لازم برسند، کتاب وجود خود را خوب بشناسند، مهارت‌های زندگی را کسب کنند و به فرزندان خود درس زندگی یاد دهند.

◆ چند نکته و توصیه مهم

- بدانید که موفقیت مادران و پدران، تصادفی نیست!

- بدانید که انسان است که سرنوشت انسان را رقم می‌زند.

- بدانید که هر انسانی معمار زندگی خود و فرزندان خود است و هر مادر و پدری باید به زندگی فردی و خانوادگی خود معنا ببخشد.

- بدانید که خواستن، توانستن است؛ پس باید خواست تا توانست.

- بدانید که تنها با تلاش، سخت‌کوشی و پشتکار، می‌توان اندیشه را به حقیقت و عمل تبدیل کرد و یک خانواده‌بان‌شاسط و مطلوب و موفق داشت؛ دامن سر و بلند آسان نمی‌آید به دست!

- بدانید که مادر و پدر عاشق می‌تواند حرکت و پویایی ایجاد کند و هر انسان سالمی در یک خانواده سالم رشد می‌کند.

- به عنوان مادر و پدر سعی کنید اقدامات اصلاحی را از خودتان شروع کنید و همواره با خودآگاهی، خودسازی و خود اصلاحی نهاد مقدس خانواده را ارتقا بخشید.

- به عنوان مادر و پدر سعی کنید همواره به اعضای خانواده انرژی مثبت دهید و آنها را امیدوار کنید؛ زیرا تا شقایق هست زندگی باید کرد.

- به عنوان مادر و پدر سعی کنید مانند کوه، در مقابله با مشکلات مقاومت پیشه کنید و استقامت داشته باشید و اعضای خانواده را به

کسب کنید و به فرزندان و اعضای خانواده خود یاد بدهید.

◆ سخن پایانی

زندگی زیباست ای زیبا پسند
 زنده اندیشان به زیبایی رسند
 آن قدر زیباست این بی بازگشت
 کز برایش می توان از جان گذشت
 و
 ز روز گذر کردن، اندیشه کن
 پرستیدن دادگر، پیشه کن
 به نیکی گرای و میازار کس
 ره رستگاری، همین است و بس
 (حکیم ابوالقاسم فردوسی)

منبع:

قرآن مجید

نهج الفصاحه

نهج البلاغه

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم). فصل هفتم: خانواده سالم و مدیریت زمان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۶). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ یازدهم). انسان کیست و چیست؟ (پیوست دوم). تهران: نشر دانژه.

به‌پژوه، احمد (۱۳۸۸). چه کسی، با چه نوع شخصیتی، کدام شغل را انتخاب می‌کند؟ (چاپ هفتم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۶۲). معرفت نفس (سه جلد). تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.

محمدی، صدف (۲۰۱۹). قطار زندگی: اراده و انتخاب؛ تلاش برای رسیدن به حد کمال (جلد دوم). - ترجمه مهدی سواری، با مقدمه احمد به‌پژوه (۱۳۹۸). شیراز: موسسه فرهنگی منادی تربیت.

نوردبی، ورنون و هال، کالوین (۱۹۷۴). راهنمای زندگی نامه و نظریه‌های روان‌شناسان بزرگ (چاپ دوم). ترجمه احمد به‌پژوه و رمضان دولتی (۱۳۸۶). تهران: موسسه فرهنگی منادی تربیت.

پی‌نوشت:

۱- از خوانندگان عزیز درخواست می‌شود نظرها و پیشنهادهای خود را با ما هنامه‌پیوندی یا نویسنده محترم در میان گذارند.
 behpajoo@ut.ac.ir

نادرست را از خود و خانواده خود دور کنید؛ مانند شانس، اقبال، سرنوشت، بخت و پیشانی. در این ارتباط، ناصر خسرو قبادیانی به زیبایی سروده است:

تو خود چون کنی اختر خویش را بد
 مدار از فلک چشم نیک اختری را
 ● به عنوان مادر و پدر سعی کنید از افکار منفی و منفی‌نگری اجتناب کنید و در دام خودفریبی، بهانه‌گیری، عذرترشی و توجیه نیفتید.
 ● به عنوان مادر و پدر سعی کنید از اهمال‌کاری، کم‌کاری و تبلی‌پرهیز کنید و مسئولیت‌های خود را به گردن فرزندان و دیگران نیندازید.
 ● به عنوان مادر و پدر سعی کنید از رؤیاپردازی پرهیز کنید و قربانی رؤیاها نشوید.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید به یکدیگر و به فرزندان حق انتخاب بدهید و از زورگویی و استبداد اجتناب کنید.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید از مقایسه خانواده خود با دیگر خانواده‌ها اجتناب نمایید.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید از باورهای نادرست، مانند هر چه پیش آید، خوش آید! و چو فردا بیاید، فکر فردا کنیم! اجتناب کنید.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید کار امروز را به فردا می‌فکنید، مانند، بی خیال! ای بابا! امروز نشد، فردا، فردا نشد، پس فردا، سرانجام، روزی این کار را انجام خواهیم داد! شد، شد، نشد، نشد!

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید از خودخواهی و غرور و تکبر رها شوید و با طیب خاطر با اعضای خانواده همدلی، همدردی و همکاری داشته باشید.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید با مطالعه زندگی‌نامه و سرگذشت افراد موفق و مصاحبت با آنان، با رازهای موفقیت آنها آشنا شوید، مانند دانشمندان، هنرمندان، روان‌شناسان و مشاوران بزرگ و مربیان بزرگ.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید مهارت‌های زندگی، مانند مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مساله، مهارت‌های تصمیم‌گیری، مهارت‌های تاب‌آوری، مهارت‌های جرات‌ورزی و مدیریت هیجان‌ها، مدیریت خشم و مدیریت استرس و خوب زندگی کردن را یاد بگیرید و

صبر و شکیبایی دعوت نمایید.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید وضع موجود و مثبت‌ها و داشته‌های خانواده خود را بشناسید و ارج نهید و به سوی وضع مطلوب و کمال حرکت کنید.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید توانایی‌های بالفعل و بالقوه خود و اعضای خانواده خود را کشف و شناسایی کنید و از آنها غافل مشوید؛ شما و فرزندان، توانایی‌هایی دارید که از چشم شما پنهان مانده است.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید توان‌های بالقوه و بالفعل خود و اعضای خانواده خود را به کار گیرید، همسو کنید، آزاد کنید، شکوفا سازید و متمرکز نمایید و با یکدیگر هم‌فزایی داشته باشید.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید خود و اعضای خانواده خود را در تمام جهات رشد بدهید و تربیت کنید؛ رشد همه‌جانبه، رشد جسمانی، رشد عاطفی، رشد اجتماعی، رشد اخلاقی و رشد معنوی.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید به ذهنتان برنامه بدهید و با اعضای خانواده خود برنامه‌ریزی کنید و برنامه‌های خود را اجرا و عملیاتی نمایید؛ کوتاه‌مدت، میان‌مدت و درازمدت.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید مدیریت زمان داشته باشید و کارهایی را که باید انجام دهید، فهرست کنید و این کارها را بر اساس اولویت منظم نمایید (به‌پژوه، ۱۳۹۴). در این ارتباط حضرت حافظ به زیبایی سروده است:

قدر وقت از نشناسد دل و کاری نکند
 بس خجالت که از این حاصل اوقات بریم
 ● به عنوان مادر و پدر سعی کنید از خودتان به اندازه توان خود انتظار داشته باشید و به خودتان زور مگوید!

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید زندگی پویا و آگاهانه‌ای داشته باشید و عادت کنید که عادت نکنید و با برنامه زندگی کنید.

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید نه بدبین باشید و نه خوش‌بین، بلکه واقع‌بین باشید و به دام رقابت‌های کورکورانه و چشم و هم‌چشمی‌های جاهلانه نیفتید!

● به عنوان مادر و پدر سعی کنید باورهای قالبی و