



اهمیت و ضرورت خودشناسی مادران و پدران

چند سؤال

من چگونه مادری هستم؟

من چگونه پدری هستم؟

آیا من به عنوان مادر یا پدر، خود الگوی شایسته‌ای هستم؟
آیا من به عنوان مادر یا پدر، توانایی‌ها، ناتوانی‌ها و محدودیت‌های خودم را شناخته و پذیرفته‌ام؟

آیا من به عنوان مادر یا پدر، به فراهم کردن امکانات رشد و شکوفایی همه‌جانبه خود و فرزندانم توجه دارم؟

آیا من به عنوان مادر یا پدر، به خودشناسی لازم نایل شده‌ام و خود واقعی خودم را کشف کرده‌ام؟

مقدمه

بدان چه نداری بر آن آگهی

مبادا که دل در پی آن نهی

مبادا که بی‌غور، بی‌جست‌وجو

بگویی که این یک بد است، آن نکو

(اسراء: ۳۵، ترجمه منظوم امید مجد)

حضرت علی (ع) فرموده‌اند: أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ، مَعْرِفَةُ النَّفْسِ. یعنی سودمندترین شناخت‌ها و دانش‌ها، خودشناسی است (غررالحکم و درر الکلم، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۲).

از این‌رو، شایسته است هر مادر و پدری، صمیمانه و صادقانه به سؤال‌های مطرح‌شده در آغاز مقاله بپندیشد و پاسخ دهد. بی‌دلیل نیست که در طول تاریخ، به‌ویژه در هزاره سوم میلادی در حوزه خودشناسی، پژوهش‌های بی‌شماری صورت گرفته است، اندیشه‌های نوینی متبلور گشته و افق‌های روشن‌تری آشکار شده است. تمامی این 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 به‌درستی واکاوی کنند و بفهمند (محمدی، ۲۰۱۹).

حضرت محمد(ص) فرموده‌اند: مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ. یعنی هر کس خود را بشناسد، به‌یقین خدا را شناخته است. به نظر نگارنده خود، دربرگیرنده مجموعه اعمال، گفتارها، رفتارها، افکار، نگرش‌ها، احساسات، هیجان‌ها، ارزش‌ها، باورها، تجربیات و توانایی‌های فرد است و خودشناسی عبارت است از دست‌یافتن به تصویری واقعی و درست از توانایی‌های بالفعل و استعدادها بالقوه، نقاط ضعف و محدودیت‌های خود. به بیان دیگر، خودشناسی عبارت است از آگاه‌بودن به احساسات، افکار، ارزش‌ها، باورها و نگرش‌های

خود و گوهری به نام نفس (نفیس: گران بها). لازمه خودشناسی مادران و پدران؛ هدف‌شناسی، زمان‌شناسی و محیط‌شناسی است و برای موفقیت و داشتن خانواده‌ای سالم و موفق باید خود را شناخت و معدن‌های طلا و نقره وجود خود را کشف و استخراج کرد.

ضرورت خودشناسی مادران و پدران

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

آموزش خانواده‌ها، به‌ویژه مادران و پدران، دشوارترین آموزش‌ها قلمداد می‌شوند، زیرا آموزش‌گیرندگان از نظر تحصیلی، سنی، زبان، شغلی و فرهنگی نامتجانس هستند و این وضعیت، آموزش و کار مدرسان آموزش خانواده را دشوارتر و پیچیده‌تر می‌کند. در فرایند آموزش، هر قدر آموزش‌گیرندگان از تجانس بیشتری برخوردار باشند، آموزش آسان‌تر و روان‌تر پیش می‌رود. همچنین هر قدر مادران و پدران به خودشناسی و خودباوری لازم نایل شده باشند، میزان موفقیت و پیشرفت آنان بیشتر خواهد بود، بنابراین:

اگر به‌عنوان مادر یا پدر خود را بشناسیم، موجب می‌شود درست زندگی کنیم و سبک زندگی خردمندانه‌ای انتخاب کنیم؛ زیرا انسان، موجودی مختار و انتخاب‌گر است 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 به‌عنوان مادر یا پدر خود را بشناسیم، موجب می‌شود در زندگی فردی و خانوادگی درست تصمیم بگیریم. گفتنی است که تصمیم‌گیری بدون شناخت معنا ندارد 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 به‌عنوان مادر یا پدر قصد خود را بدانیم و به اهمیت نقش و جایگاه خود و خانواده توجه کنیم، خانواده‌ای سالم، بالنده، متعادل و با نشاط خواهیم داشت. **امام رضا (ع)** فرموده‌اند: ارزنده‌ترین مرحله خرد، خودشناسی است و خودشناسی نردبان معرفت است و کسی که پیش خودش بی‌مقدار و نامحترم است، آمادگی برای انجام تمام انحرافات را دارد.

اگر به‌عنوان مادر یا پدر همواره رفتارهای خود را ارزیابی کنیم 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» (مائده: ۱۰۵). همچنین خداوند فرموده است: «و در زمین نشانه‌هایی

برای اهل یقین و نیز در وجود خودتان وجود دارد، پس چرا بصیرت نمی‌یابید؟» (ذاریات: ۲۰ و ۲۱).

دو تصویر متفاوت از خودشناسی مادران و پدران

در شکل‌گیری، رشد و بالندگی خانواده سالم و متعادل، خودشناسی مادر و پدر، حرف اول را می‌زند، بنابراین با توجه به سؤال‌های مطرح‌شده در آغاز مقاله، به‌نظر می‌رسد بتوان حداقل دو تصویر و الگوی متفاوت از خودشناسی مادران و پدران ارائه کرد:

هر خانواده‌ای ویژگی‌های خاص خود را دارد و منحصر به فرد است. در نتیجه، در حوزه خانواده‌شناسی نیز باید به تفاوت‌ها و شباهت‌های خانواده‌ها و مادران و پدران توجه کرد

تصویر مثبت در خودشناسی

در این تصویر و الگوی مثبت، مادر و پدر به خودشناسی لازم نایل شده‌اند، به باورهای درستی دست یافته‌اند و این گونه 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 ارزیابی می‌کنم.

من مادر یا پدری هستم که اعتقاد دارم باید از خودم شروع کنم و معتقد هستم که «گل‌ها، مشکلی ندارند؛ باغبان‌ها، اشکال دارند» (به‌پژوه، ۱۴۰۳).

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 رفع کنم.

باورهای درست در خودشناسی

در الگوی مثبت خودشناسی، مادران و پدران به باورهای درست دست یافته‌اند و این گونه شعارها را سرلوحه کار خود و یکایک اعضای خانواده قرار می‌دهند:

باید از خود شروع کرد.

باید به اصلاح خود پرداخت.

باید به خودارزیابی پرداخت.

باید یاد گرفت و خواستن، توانستن است.

باید مطالعه و مشورت کرد.

باید تمرین کرد.

باید با اعضای خانواده گفت‌وگو کرد.

تصویر منفی در خودشناسی

مادر یا پدری که به خودشناسی لازم نایل نشده‌اند، به اهمیت خودسازی و خوداصلاحی واقف نیستند و اظهار می‌دارند که:

من مادر یا پدری هستم که برای تغییر رفتار خودم، مقاومت



- من مرتب می‌گویم «دست از سر من 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!
- من کنم و حالت دفاعی دارم و می‌گویم «من همینم که هستم!!»
- من مادر یا پدری هستم که رفتار والدین خود یا دیگران را چشم و گوش بسته الگو قرار می‌دهم و از آن‌ها تقلید می‌کنم!
- من مادر یا پدری هستم که احتمالاً با والدین خود مشکل دارم یا مشکل داشته‌ام؟
- من مادر یا پدری هستم که در رفتارم ناپایدار و دمدمی مزاج هستم و ثبات عاطفی ندارم!
- من مادر یا پدری هستم که به آموزش معتقد نیستم و از آن فرار می‌کنم!

لازمه موفقیت مادران و پدران؛ خودشناسی و خودباوری

- لازمه موفقیت مادران و پدران در ایفای نقش‌های خود و انجام مطلوب وظایف، 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. حضرت محمد(ص) در نهج الفصاحه فرموده‌اند: «دانشمندترین مردم کسی است که علم دیگران را به دانش خود اضافه کند».
- لازمه موفقیت مادران و پدران، توجه به شرایط و مقتضیات زمان و مکان و «فرزند زمان خویش بودن» است.
- 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 ماندن در گذشته 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، مدیریت خانواده با عشق، علم و ایمان است و نایل شدن به این باور است که عشق، علم و ایمان در خانواده نشاط و حرکت می‌آفرینند.
- من مادر یا پدری هستم که می‌گویم: «سرم خیلی شلوغه، وقت ندارم. این کتاب‌ها چیه؟ مشاوره یعنی چه؟»
- من مادر یا پدری هستم که مرتب خودم را سرزنش می‌کنم و از زندگی‌ام ناراضی هستم و از ازدواج با همسرم ابراز پشیمانی می‌کنم!
- من مادر یا پدری هستم که فشارها و ناکامی‌های خود را به همسرم و فرزندانم منتقل می‌کنم و آنان را مسئول شکست‌های خود می‌دانم!
- من مادر یا پدری هستم که معتقدم هیچ کاری نمی‌شود کرد و با امور خانوادگی منفعلانه برخورد می‌کنم!

باورهای نادرست در خودشناسی

- در الگوی منفی، مادران و پدران که به خودشناسی، خودآگاهی و خودباوری لازم نایل نشده‌اند، چنین اظهار می‌دارند: من مادر یا پدری 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 طلب کار، متوقع و لوس تربیت می‌شوند (فرزندسالاری)!
- من باور دارم که فرزند من بدذات است یا فرزند من بی تربیت است!
- من باور دارم که فرزند من هرچه که قرار بوده است بشود، شده است!

چند نکته و توصیه مهم برای خودشناسی

بدانید که موفقیت مادران و پدران، تصادفی نیست! و انسان است

هر قدر مادران و پدران به خودشناسی و خودباوری لازم نایل شده باشند، میزان موفقیت و پیشرفت آنان بیشتر خواهد بود

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 فقط با تلاش، سخت‌کوشی و پشتکار، می‌توان اندیشه را به حقیقت و عمل تبدیل کرد و خانواده‌ای بانشاط، مطلوب و موفق داشت؛ دامن سرو بلند آسان نمی‌آید به دست!

● اقدامات اصلاحی را از خودتان شروع کنید و همواره با خودآگاهی، خودسازی و خوداصلاحی نهاد مقدس خانواده را ارتقا ببخشید.

● همواره عاشقانه به اعضای خانواده انرژی مثبت دهید و آن‌ها را امیدوار کنید؛ زیرا تا شقایق هست زندگی باید کرد.

● مانند کوه، در مقابله با مشکلات مقاومت پیشه کنید و استقامت داشته باشید و اعضای خانواده را به صبر و شکیبایی دعوت کنید.

● وضع موجود، مثبت‌ها و داشته‌های خانواده خود را بشناسید، ارج نهید و به‌سوی کمال حرکت کنید.

● توانایی‌های بالفعل و بالقوه خود و اعضای خانواده خود را کشف و شناسایی کنید و از آن‌ها غافل مشوید؛ شما و فرزندان‌تان توانایی‌هایی دارید که از چشم شما پنهان مانده است.

● توان‌های بالقوه و بالفعل خود و اعضای خانواده خود را به‌کار گیرید، هم‌سو کنید، آزاد کنید، شکوفا سازید و متمرکز کنید و با یکدیگر هم‌افزایی داشته باشید.

● خود و اعضای خانواده خود را در تمام جهت‌ها رشد دهید و تربیت کنید؛ رشد همه‌جانبه و آموزش همه‌جانبه.

● به ذهنتان برنامه بدهید، با اعضای خانواده خود برنامه‌ریزی کنید و برنامه‌های خود را اجرا و عملیاتی کنید.

● مدیریت زمان داشته باشید. کارهایی را که باید انجام دهید، فهرست کنید و آن‌ها را بر اساس اولویت عملیاتی کنید (به‌پژوه، ۱۳۹۴).

از خودتان به اندازه توان خود انتظار داشته باشید و به خودتان زور مگویید!

زندگی پویا و آگاهانه‌ای داشته باشید و عادت کنید که عادت نکنید و با برنامه زندگی کنید.

نه بدبین باشید و نه خوش‌بین، بلکه واقع‌بین باشید و به دام رقابت‌های کور کورانه و چشم‌وهم‌چشمی‌های جاهلانه و رؤیاپردازی نیفتید!

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

نکوهش مکن چرخ نیلوفری را
برون کن ز سر باد خیره‌سری را
چو تو خود کنی اختر خویش را بد
مدار از فلک چشم نیک‌اختری را

از افکار منفی و منفی‌نگری اجتناب کنید و در دام خودفریبی، بهانه‌گیری، عذرتراشی و توجیه نیفتید.

از اهمال‌کاری، کم‌کاری و تنبلی پرهیز کنید و مسئولیت‌های خود را به گردن فرزندان و دیگران نیندازید.

به یکدیگر و به فرزندان حق انتخاب بدهید و از زورگویی و استبداد اجتناب کنید.

از مقایسه خانواده خود با دیگر خانواده‌ها اجتناب کنید. از باورهای نادرست، مانند هر چه پیش آید، خوش آید! و چو فردا بیاید، فکر فردا کنیم! اجتناب کنید.

کار امروز را به فردا می‌فکنید؛ مانند، بی‌خیال! ای بابا! امروز نشد، فردا، فردا نشد، پس فردا، سرانجام، روزی این کار را انجام خواهیم داد. شد، شد، نشد، نشد!

از خودخواهی، غرور و تکبر رها شوید و با طیب خاطر با اعضای خانواده همدلی، هم‌فکری، همدردی و همکاری داشته باشید.

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 خودشناسی لازم نایل شوید و مهارت‌های زندگی را یاد بگیرید؛ مانند مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، تاب‌آوری و جرئت‌ورزی. همچنین مهارت مدیریت هیجان‌ها، مدیریت خشم و مدیریت مالی را کسب کنید و به فرزندان و اعضای خانواده خود درس خوب‌زندگی کردن یاد بدهید.

سخن پایانی

زندگی زیباست ای زیباپسند

زنده اندیشان به زیبایی رسند

آن‌قدر زیباست این بی‌باغ‌گشت

کز برایش می‌توان از جان گذشت

(هوشنگ ابتهاج)

منابع

قرآن مجید

نهج‌الفصاحه

نهج‌البلاغه

۱. به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان، چ چهارم.

۲. به‌پژوه، احمد (۱۴۰۳). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدیدنظر و اضافات). انسان کیست و چیست؟ (پیوست دوم). تهران: نشر دانژه، چ چهارم.

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

۴. محمدی، صدف (۲۰۱۹). قطار زندگی: اراده و انتخاب؛ تلاش برای رسیدن به حد کمال (جلد دوم). ترجمه مهدی سسوری. شیراز: بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و انتشارات ادیب مصطفوی.

شوریدی، ورنون و هال، کالوین (۱۹۷۴). راهنمای زندگی‌نامه و نظریه‌های روان‌شناسان بزرگ (چاپ چهارم). ترجمه احمد به‌پژوه و رمضان دولتی (۱۴۰۳). تهران: انتشارات آوای نور.