

سبک کار آفرینی



۷ گام کلیدی برای ایجاد روحیه کار آفرینی در کودکان

من کنارتم فرزندم، بدون هراس به پیش برو

■ محمدرضا سهیلی فر

چنانچه به عنوان یک والد بخواهیم به فرزندمان درسی مفید در زندگی بیاموزیم و به او کمک کنیم مهارت‌های مهم لازم برای رهبری یک زندگی موفق را بیاموزد، چگونه رفتار کنیم؟ بی تردید در صورتی که در سنین جوانی بتوان سبک ذهنی کار آفرینانه را در بچه‌ها ایجاد کرد و گسترش داد، مهارت رهبری نیز در او رشد خواهد کرد. افراد دارای شیوه تفکر کار آفرینی، چالش‌ها را به عنوان فرصت در نظر می‌گیرند و با اعتمادبه‌نفس به نوآوری و ایجاد ارزش در جهان می‌پردازند. انسان از دوران کودکی می‌تواند این مهارت‌ها و رفتارهای کلیدی را برای زندگی موفق خود ایجاد کند. در حقیقت، کودکان بیشتر مستعد یادگیری مهارت‌های مختلف از بزرگ‌ترهای خود هستند زیرا موانع ذهنی کمتری برای توسعه چنین مهارت‌هایی در خود دارند. ■

۱- تقویت اعتمادبه‌نفس با کشف توانمندی‌های درونی و بیرونی

اعتمادبه‌نفس احساس اعتماد به توانایی‌ها، شرایط و قضاوت خودمان است. افزایش و رشد احساس اعتمادبه‌نفس به منزله سنگ بنای یک زندگی موفق خواهد بود. با توجه به مطالعات روان‌شناختی، اعتمادبه‌نفس از جایی نشئت می‌گیرد که فرد به ارزش خویش پی برده و مزیت‌ها و توانایی‌های درونی و بیرونی‌اش را کشف کند. مزیت برونی ظاهر افراد، تأیید و مقبولیت نزد سایرین و نیز عملکرد تحصیلی و علمی را دربرمی‌گیرد. مزیت درونی شامل داشتن شخصیتی پسمندیده و رعایت استاندارد اخلاقی می‌باشد. کار آفرینی با انگیزه و محرک‌های درونی فرد دست در دست هم قرار می‌دهند. اعتقاد و باور به ایده‌ها و توانایی‌های فرد بابت غلبه بر موانع می‌تواند روابط قوی بین کسب و کار و زندگی ایجاد کند. با این وصف، چگونه اعتمادبه‌نفس فرزندان را تقویت کنیم؟ شما می‌توانید یک الگوی خوب باشید. از خود همدلی نشان داده و نظرات و ایده‌های آنها را تشویق کنید. شما باید اجازه دهید بچه‌ها تصمیم بگیرند و از انتخاب اخلاقی حمایت کنید. حتی زمانی که فکر می‌کنید ممکن است تصمیم درستی نگرفته باشند، بگذارید بچه‌ها عقاید خود را بساخته و آن را امتحان کنند. یادگیری ناشی از تجربه کردن که حتی در ضاد با آموزش‌ها قواعد باشد،

کتاب خوب

■

سیمین جم یکی از دیرینه‌ترین آموزه‌های تربیتی درباره کودکان این عبارت روشن و کاربردی است که «بچه‌ها از اعمال ما می‌آموزند نه از گفته‌هایمان». در واقع، اینکه ما با عمل خود می‌توانیم الگوهای مناسبی در تربیت فرزندانمان باشیم مطلبی اثبات‌شده در آموزه‌های دینی و مباحث علمی است. در کتاب «آنچه فرزندان از روابط پدر و مادر می‌آموزند» با این مباحث از دید دکتر جویدی پی. سیگل روان‌درمانگر از دواج و خانواده و دانشیار دانشگاه نیویورک بیشتر آشنا می‌شویم. این کتاب را انتشارات نقش و نگار با ترجمه سید مرتضی صفوی‌زاده و محمد فرحیان در ۲۷۰ صفحه چاپ کرده است. ■

دکتر سیگل از روان‌درمانگران در زمینه مسائل خانواده است که در این کتاب از تجارب ۲۵ ساله خود در درمان ارائه مشاوره به زوج‌های دارای مشکلات مشترک استفاده کرده است. وی در این کتاب مطالبی را در زمینه تربیت فرزند و زوج درمانی به صورت ترکیبی ارائه کرده است، به صورتی که مطالعه آن مانند زند دوشان به وسیله یک تیر است. او در کتاب خود متصد پاسخگویی به این پرسش‌هاست که: نحوه یادگیری فرزندانان از روابط نزدیک شما چگونه است؟ وقتی فرزندان نظاره‌گر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک تربیت



حمایت والدین، بهترین سرمایه برای فرزندان

کسب و کارهای کوچک نوجوانان را دست کم نگیریم

■ حسین گل‌محمدی

وقتی فرزندانمان درباره علایق خود صحبت می‌کنند چقدر با دقت و توجه به آنها گوش کرده و آنها را در انجام کار مورد علاقه‌شان همراهی و در راه رسیدن به هدف تشویقشان می‌کنید؟ بسیاری از والدین صرفاً برای پر کردن اوقات فراغت فرزندانمان، آنان را در کلاس‌های مختلف ثبت‌نام می‌کنند، بدون آنکه نظر و علاقه فرزندان را درباره آنچه برایشان وقت و هزینه می‌کنند، بدانند. ■

در اکثر قریب به اتفاق خانواده‌های ایرانی مرسوم است که حتماً فرزندان یک کلاس موسیقی رفته و حتماً یک ساز بلد باشد، تا جلوی فک و فامیل و دوست و آشنا کم نیازوند و بتوانند بز بدهند. ولی همین والدین برای یک بار هم از فرزندان نمی‌پرسند که آیا این سازی که ساعت‌ها برای آموزش و یادگیری آن وقت می‌گذارند اصلاً دوست دارد یا نه؟! اصلاً قرار است آموزش این ساز را تا کجا و تا چه سنی با چه هدفی ادامه دهد. فقط ساز یاد بگیرد که از بچه‌های دیگران عقب نماند یا اینکه با هدف پیشرفت و به درجه‌اندازی رسیدن در این ساز آن را می‌نوازد برای این هنری که می‌آموزد هدف و آینده‌ای دارد؟ این وظیفه ماست که به بچه‌ها کمک کنیم هر کاری را هدفمند انجام دهند و برای آن خروچی و آینده‌ای در نظر بگیرند.

اگر فرزند ما به حرفه و هنری علاقه دارد بهتر است او را در انجام و پیشرفت در آن حرفه تشویق کرده و همراهی کنیم. دختر یکی از آشناهایمان که از همان سن پایین بسیار به آشپزی و شیرینی‌پزی علاقه داشت اکنون برای خود یک کار آفرین صنایع جوان و موفق شده است. او از سنین جوانی و در حلقه ۱۳-۱۲ سال بیشتر نداشت علاقه خود به این حرفه را نشان می‌داد. در ابتدا والدینش به‌خصوص پدرش با رفتن به کلاس آشپزی و در این سن و سال بسیار مخالفت کردند و اصلاً دوست نداشتند دختر در دانه‌اش از این طبخ علاقه داشته باشد. و این موضوعات باعث

ولی دختر ک در خانه و در ایام بیکاری در آشپزخانه با غذاهای جدیدی که خودش با ترکیب مواد غذایی مختلف درست می‌کرد پدر را قانع کرد که باید کلاس آشپزی برود. وقتی شدیم این خانواده دخترشان را در تابستان کلاس آشپزی و شیرینی‌پزی گذاشتند تعجب کردم ولی زمانی که خبردار شدم او به‌صورت حرفه‌ای این کار را می‌کند و حتی هنگام برگزاری مهمانی فامیل از او برای آشپزی دعوت می‌کنند تصمیم او و خانواده‌اش آفرین گفتم. دختر نوجوانی با آموزش صحیح آشپزی و شیرینی‌پزی در واقع کار مورد علاقه خود را درست و دقیق‌تر از قبل انجام می‌داد. او با اعتمادبه‌نفسی که در این حرفه پیدا کرده بود ابتدا در جشن‌های مدرسه کسب و با قیمت بسیار خوب و مناسب به فروش می‌رساند. اولین درآمدی که به دست آورده بود بیشتر از ۱۴ سال سن نداشت و اکنون او یک دختر جوان ۲۰ ساله است که با طبخ غذاهای خوشمزه برای خود کار و شغل موفق‌تری دارد.

معمولاً اکثر والدین دوست دارند فرزندانمان دکتر و مهندس شوند. از همان سنین پایین هم مرتب این خواسته‌های خود را در گوش

■

به بچه‌ها کمک کنیم هر کاری را هدفمند انجام دهند و برای آن خروچی و آینده‌ای در نظر بگیرند. اگر فرزند ما به حرفه و هنری علاقه دارد بهتر است او را در انجام و پیشرفت در آن حرفه تشویق و همراهی کنیم

■

ایجاد حس اشتیاق برای شناسایی فرصت‌ها نکته مهمی است لیکن بدون ابتکار عمل کاری انجام نمی‌شود. ابتکار و پیشگامی را به کودکان خود با الگوسازی از خود‌تان آموزش دهید. بچه‌ها از تماشای رفتار افرادی که تماشای رفتار افرادی که الگوبرداری می‌کنند، لذا مواقعی که نیاز به ابتکار عمل دارند را شفاهی به آنها گوشزد کنید. این کار به آنها یاد می‌دهد وقتی باید اقدامی کرد، در انجامش درنگ نکنند

■

انگیزه‌ای است برای نگاه کردن به چیزی که در اطراف شماس و سپس عمل کردن برای تکمیل یا بهتر کردن آن. ایجاد حس اشتیاق برای شناسایی فرصت‌ها نکته مهمی است لیکن بدون ابتکار عمل کاری انجام نمی‌شود. ابتکار و پیشگامی را به کودکان خود با الگوسازی از خودتان آموزش دهید. بچه‌ها از تماشای رفتار افرادی که باورش‌شان دارند، الگوبرداری می‌کنند، لذا مواقعی که نیاز به ابتکار عمل دارند را شفاهی به آنها گوشزد کنید. این کار به آنها یاد می‌دهد وقتی باید اقدامی کرد، در انجامش درنگ نکنند

۷- همدلی و انتقال احساسات و عواطف

توانایی همدلی و انتقال احساسات و عواطف بخشی از ویژگی یک کار آفرین موفق است. کار آفرینان موفق می‌دانند که تلاش برای دین دیدگاه‌ها و احساسات دیگران می‌تواند آنها را نزد همکاران خود از همه جهت مقبول‌تر کند. همدلی توانایی درک تجربه دیگران از نظر عاطفی و هیجانی است که میزان مختلفی از آن وجود دارد و همچنین می‌تواند توسط بچه‌ها و نیز بزرگسالان رشد یافته و درک شود. شما می‌توانید با نوع رفتار‌تان با فرزندان‌تان به عنوان یک انسان که دارای فکر و ذهن مستقل هستند، در رشد این حالت اثرگذار باشید. احترام به احساسات و عواطف آنها موجب کردن در مورد رابطه میان احساسات آنها و نحوه رفتارشان، به آنها یاد می‌دهد انگیزه‌های سایرین را درک کنند. ضمناً به آنها کمک خواهد کرد تا خصوصیتی را که با سایر مردم به‌صورت مشترک دارند شناسایی کرده و به طور طبیعی بتوانند با آنها ارتباط برقرار کنند. این قابلیت آنها موجب ایجاد روابطی معنادار تر شده و در موفقیت افراد پیشرو و نشاط کلی زندگی‌شان نقش مهمی دارد.

تمام این مهارت‌ها از طریق ارتباط دو طرفه توسعه می‌یابند، بله، ما باید مسیر را مشخص و هدایت کنیم. بچه‌ها نیاز به فرصت دارند تا خودشان را آزادانه بیان کنند و از طرف والدین درک و پذیرفته شوند. به عنوان والدین، ما نیز رهبر هستیم و باید از طریق اجازه دادن به بچه‌ها برای تصمیم‌گیری و امتحان ایده‌های مختلف حل مسائل، پشتشوانه و حامی آنها باشیم. یاد به آنها اعتماد دهیم که در کنارشان هستیم تا بدون هراس با سبک هدف به پیش بروند. کار آفرینان می‌دانند که تجربه بهترین آموزگار است و بچه‌های کم‌سن و سال زمانی که مهارت‌های یک زندگی موفق را در خود رشد و توسعه دهند، بهره لازم را از آن خواهند برد.

برگرفته از سایت: lifehack.org

روایت درمان ۲۵ خانواده در یک کتاب

آنچه فرزندان از روابط پدر و مادر می‌آموزند

■

این کتاب پر از خانواده‌هایی است که در طول ۲۵ سال تجربه نویسنده شناخته شده و تحت درمان قرار گرفته‌اند. نویسنده در این کتاب از الگوهای مختلف روان‌شناختی برای تحلیل مطالب خود استفاده کرده است. نظریه یادگیری اجتماعی، روان بنسه (طرحواره) درمانی و روان‌شناسی خود، از این موارد هستند. ریشه اصلی مشکلات مطرح شده به وضعیت ناسامان محیط خانواده و اختلاف میان والدین آنان اشاره دارد که تأثیرات منفی خود را در تصمیم‌گیری‌ها، انتخاب همسر و ساختار شخصیتی فرزندان در آینده به نمایش گذاشته است. به عنوان مثال فردی که وارد زندگی زناشویی شده است، ناخودآگاه به خاطرات و برنامه زندگی زناشویی پدر و مادر روی می‌آورد. تجربه دیدن اینکه پدر و مادر همدیگر را تحقیر کرده یا به هم بی‌احترامی می‌کنند انتظار و ترسی منبئ بر اینکه افراد متأهل با همسرشان چگونه رفتار می‌کنند، ایجاد می‌کند. نکته بسیار مهمی که مبنای علمی این کتاب را پایه‌ریزی می‌کند، استفاده مؤلف از نظریات روان‌شناسی خود و نظریات روابط شیئی (object relation) است. این کتاب در جلسات درج‌زمانی گذشته‌است مطرح کرده، سپس نقاط ضعف را ذکر کرده و پس از آن به تحلیل وقایع و اثری که بر فرزندان وارد می‌شود می‌پردازد. با تحلیل یک مورد آن را به پایان رسانده و مورد بعدی از مراجعان را مطرح می‌نماید.