



هفته ملی سلامت مردان گرامی باد " آیا در مسابقه سلامت برنده اید؟ "

نقش پدر در فرزند پروری

پدر، معلم خانواده

مسئله پدری و عهده داری سرپرستی فرزندان ، مسئولیتی خطیر و موفقیت در آن مستلزم آگاهی ، فداکاری و اخلاق و اعتقاد است . به فرموده پیامبر "ص" پدر مسئول است . او مسئول است اعتماد را در درون خانواده بیاورد، مراقب فرزندان باشد و زمینه را برای استقلال و آزادی فراهم آورد و مخاطرات را از آنها دور سازد. از همان دوران جنینی پدر باید زمینه ساز تربیت فرزند باشد تا روزی که او به دنیا آمد دچار گرفتاری و سردرگمی نباشد .

پدر مسئول دادن آگاهی های لازم و پرورش فرهنگی فرزندان است. از نظر کودک اوست که همه چیز را می داند ، به همه ی سؤالات پاسخ می گوید . از هر واقعه ای ، در هر جا که اتفاق افتد خبر دارد، آینده و گذشته را اوست که باید خبر دهد ، و بالاخره اوست که دریچه ای از اطلاعات را به روی کودک می گشاید.

این خطاست که تصور شود نقش فرهنگی فقط به عهده مدرسه است، زیرا پایه های صحیح علم و اطلاع را پدر در خانواده می گذارد و اوست که فرزندان را در جهت توسعه و اطلاعات و رشد مهارت ها و معلومات و پرورش ذوق و سلیقه و جهت دادن آنها یاری می کند. پدر ممکن است بسیاری از آنچه را که خود می داند به فرزند خویش منتقل نماید و بسیاری از مسائل مورد نیاز و مشکلات و معماهای او را حل کند و از این دید وضع راهنمایی را برای کودک ایفا کند و راهی برای زندگی او عرضه نماید .

اهمیت پدر در جنبه الگویی

کودک در مسیر رشد از افراد بسیاری اثر می پذیرد و تحت تأثیر دیده ها و شنیده های بسیاری است. همه ی آنهايي که اطراف او هستند و به نحوی در او اثر دارند مدل و الگوی کودکند . اما پدر از همه ی آنها مهمتر و مؤثرتر است و این اهمیت و تأثیر تا سنین نوجوانی همچنان بر جای خویش است . رفتار پدر در سنین خردسالی فرزند برای او همه چیز است : درس ، اخلاق ،

شهامت ، ادب و تواضع ، عزت نفس ، سجایای اخلاقی ، درستکاری ، پشتکار ، سربلندی ، شرافت ، صداقت و... این امر آن چنان از نظر روانشناسان تربیتی گسترش دارد که برخی از آنها رفتار فرزندان را انعکاسی از رفتار پدران دانسته اند و گفته اند : تو اول کودک خود را به من بنمای تا بگویم تو که هستی . نحوه استدلال پدر، به کارگیری وسایل و ابزار، کینه توزی و خود خواهی او و... همه در کودک مؤثر است.

بر این اساس پدران در برابر رفتار شخصی خود مسئولند. و با افکار و رفتارشان کودک را جهت می دهند ، و موجبات رشد و یا سقوط شخصیت فرزندان را فراهم می آورند .

" ۱۰ روش مؤثر برای این که پدر بهتری باشیم "

۱ - به همسران بسیار عشق بورزید.

پسران با همسران آینده خود به همان گونه ای رفتار می کنند که شما با همسران برخورد می کنید. اجازه دهید فرزندان ببینند که شما عشق و محبت را به مادرشان ارزانی می دارید. وقتی که شما و همسران تعارض و اختلاف دارید، به فرزندان نشان دهید چگونه دو آدم می توانند آن را به شیوه درست حل و برطرف نمایند. مهمترین بخش زندگی که شما برای فرزندان تدارک می بینید، ازدواج و خانواده است و بهترین نوع آماده سازی این است که کودک با پدری زندگی کند که مادرش را بسیار دوست می دارد.

۲ - مرد کاملی باشید.

اگر شما به کودک خود محبت کنید ولی در طول هفته با همسران داد و بیداد کنید، هر آنچه درباره مهربانی و علاقه مندی بگویید در نظر فرزندان به حساب نمی آید. آیا شما به قول هایتان پایبند هستید؟ وقتی که ملزم به انجام کاری برای فرزندان هستید، آیا به هر نحوی که شده آن را انجام می دهید؟

۳ - زمانی را صرف کودکان خود کنید.

تقویم ها دروغ نمی گویند. مهم نیست ما چه می گوئیم، بچه ها می دانند که ما وقت خود را برای کارها و یا افرادی صرف می کنیم که برایمان بسیار مهم هستند. طوری برنامه ریزی کنید که زمانی را با فرزندان بگذرانید. مهم نیست که برنامه کاریتان چگونه است، این وظیفه پدر است تا زمانش را طوری تنظیم کند که با فرزندان نیز باشد. ببینید که چه چیزهایی مورد علاقه فرزندان است (این می تواند در مورد هر فرزندی متفاوت باشد). پسرهایم به ورزش علاقه مندند بنابراین ما با هم توپ بازی می کنیم ، دخترم پارک و تفرجگاه را دوست دارد لذا او را به گردش می برم.

۴ - به فرزندان یاد دهید برای خود ارزش قائل شوند.

این که چگونه فرزندان ارزش خودشان را از چشم پدر مشاهده کنند، تأثیر بسزایی در کل زندگی شان بر جای می گذارد. مادرم تأثیر شگرفی در زندگیم داشت ولی وقتی پدرم می گفت: «پسرم! این کار بسیار خوبی بود که انجام دادی مفهوم و اهمیت بسیار زیادی برایم داشت. وقتی که یک پدر تشویق و تحسین به موقع و مناسبی از فرزندانش به عمل آورد می تواند اثر ماندگاری بر زندگانی آنها بگذارد. این کار، انگیزه و مشوقی برای کودکان در رسیدن به مراحل بالاتر می گردد.

اما عکس آن نیز صادق است. هرگز فرزندان را با کلمات پست و سخیف صدا نزنید و کلمات ناپسند را در موردشان به کار نبرید، چرا که همانند تیرهایی هستند که زخم عمیق آنها همواره در طول زندگی بر جای می ماند.

۵ - همانند یک خانواده گفت و گو کنید.

یک خانواده متحد، به فرزندانش احساس امنیت می دهد. حداقل یک وعده غذایی را با خانواده تان صرف کنید و در همان حال در مورد اتفاقات آن روز با هم صحبت کنید. حداقل بخشی از شب را به عنوان یک خانواده بگذرانید نه این که به تماشای

ما عاشق نصیحت کردن هستیم ولی شنیدن موقعی صورت می گیرد که ما واقعاً بدانیم نیازهای قلبی فرزندانمان چیست.

۶ - مأموریت های خودتان را بشناسید.

مأموریت شما به عنوان یک پدر این است که از خانه خود به جهان هدیه ای اهدا کنید که پس از شما خواهد زیست. فشارهای ناشی از حل بحران های زندگی یکی پس از دیگری به راحتی باعث بی توجهی و اهمیت ندادن به این مأموریت می گردد. اگر یکی از فرزندان توسط مادر تأدیب شده، پدر باید قادر باشد آن فرزند را به کناری بکشد و بگوید: «من کاملاً درک می کنم که مادرت بایستی امروز تو را تأدیب می کرد. به من بگو که علت این کارت چه بود؟ قصد داری برای جبران آن چه کار کنی و دفعه بعد در مورد آن اشتباه چگونه عمل می کنی؟»

۷ - انتقاد پذیر باشید و ضعف هایتان را قبول کنید.

غرور باعث می شود ما از مردم بترسیم که مبادا فکر کنند افرادی ضعیف هستیم. ولی فرزندانمان فقط نیاز ندارند که موفقیت ما را ببینند. آنها می خواهند ببینند وقتی که ما به دیگران صدمه می زنیم در پی التیام آن نیز هستیم. وقتی ما تصمیمات نادرستی اتخاذ می کنیم، باید مسئولیت عواقب آن را نیز پذیرا باشیم.

۸ - تربیت فرزندان نه به خاطر فرو نشانیدن خشم و عصبانیت.

به خاطر خشم خود، فرزندانمان را تنبیه نکنید. به خودتان زمان بدهید تا آرام و خونسرد شوید. بچه باید مشاهده کند که ادب کردن و دوست داشتن دو چیز ضد و مخالف هم نیست. تربیت کردن، تنبیه نیست. شاید با کمی درد هم توأم باشد ولی هدف آن تصحیح کردار ناپسند و رشد و تکامل شخصیت است. من می خواهم کودکانم بدانند وقتی امتیازاتی را از آنها سلب می کنم یا مجبور می شوم که پشت دستشان بزنم، قصدم عذاب و شکنجه دادن آنها نیست بلکه به این خاطر است که بعدها در زندگی، کودکانم به الگوهای ناپسندی عادت نکنند که این امر باعث آسیب رساندن به آنها در آینده می گردد.

۹ - بگذارید فرزندانمان قانون «هرچه بکاری، درو می کنی» را بیاموزند.

وقتی کودکانمان تصمیمات نادرستی می گیرند، بعضی اوقات بهترین کاری که یک پدر می تواند انجام دهد، این است که کناری بایستد و بگذارد که آنها خود نتیجه آن را ببینند.

۱۰ - از نشان دادن احساس محبت آمیز خود نهرا سید.

ادای کلمات محبت آمیز و ابراز احساسات اهمیت بسزایی دارند. مطالعات نشان داده که وقتی کودکان این محبت را تجربه نکنند، با روش های مخرب و آسیب رسان به دنبال این حلقه گمشده می گردند. یک روز نباید برای پدری بگذرد که به فرزندانش نگفته باشد «دوستتان دارم». چرا که هر روز شاید آخرین باری باشد که ما این فرصت را داریم. انرژی زیادی از ما صرف می شود تا زندگی مان را طوری سروسامان بدهیم که خداوند به ما عنوان پدر را تفویض کند. ما نیاز داریم که بیشتر اوقات خود را با فرزندانمان بگذرانیم تا این که هرگز زمانی نیاید که به عقب بنگریم و آرزو کنیم «کاش زمان بیشتری را با آنها صرف کرده بودم یا به آنها می گفتم که چقدر دوستشان دارم».

محترم شهاب

کارشناس سلامت خانواده

مرکز بهداشت شهرستان سمنان