

آنها همه چیز را زیبا می‌بینند

برای تعلیم و تربیت دختران به عنوان همسران و مادران آینده توصیه‌های فراوانی شده است



برای تعلیم و تربیت دختران به عنوان همسران و مادران آینده توصیه‌های فراوانی شده است و بخصوص والدین ملزم شده‌اند که در تربیت دخترانشان دقت زیادی کنند، چرا که نخستین و مهم‌ترین وظیفه والدین، وظیفه #171؛ تربیتی؛ و آنان است که به معنای ایجاد تغییرات مطلوب و به عبارت بهتر سازندگی هدفدار و اندیشیده در دختران می‌باشد.

نویسنده‌ای چنین می‌نویسد که چگونه برخی دختران جوان توسط خانواده‌ها و ادار به مقایسه خود با یک شبخ خیالی یعنی #171؛ دختران کامل؛ می‌شوند. آیا حقیقتاً چنین دخترانی وجود دارند؟ آنها همواره ساکت، آرام و قابل کنترل هستند. هیچ‌گاه پرجنب و جوش، ریاست‌طلب، خودستا، لاف زن و پرخاشگر نیستند. هیچ تفکر غلط یا احساس نادرستی در مورد آنها نیست. هیچ نوع نگرانی ندارند و در دسر ایجاد نمی‌کنند. همه از بودن با آنها لذت می‌برند و آنها همه چیز را زیبا می‌بینند. برآستی آیا چنین تصویری درست است که به عنوان پدر یا مادر از دختر خود انتظار کامل بودن و بی‌نقص بودن داشته باشیم و آیا خود ما به عنوان یک انسان می‌توانیم ادعای بی‌کم و کاست بودن را داشته باشیم؟ ما به عنوان والدین لازم است توقعات و انتظارات معقول و متعادلی از دختران خود داشته باشیم. می‌توانیم با رفتار و رهنمودهای خود به آنان کمک کنیم تا هم قابل اعتماد باشند و هم سازگار.

اگر به توان و اخلاق و خصوصیات منحصر به فرد دختران احترام بگذاریم، به او کمک می‌کنیم تا بتواند نیروی اعتماد به نفس را در وجود خود بیدار کند. برای رسیدن به این هدف مهم بایستی مهارت‌هایی را به او بیاموزیم. یکی از این مهارت‌ها که جزو مهارت‌های مهم زندگی نیز می‌باشد، مهارت حل مشکلات است. با آموزش این مهارت در واقع درهای بزرگی از فرصت‌ها را به روی دخترانمان باز می‌کنیم که در سراسر زندگی به او کمک خواهند کرد. دختران ما به مرور وارد دنیایی می‌شوند که پیچیده و انباشته از رقابت است و پیوسته تغییر می‌کند. دختران باید بدانند چه طور در برخورد با تغییر، تضاد و بحران بتوانند مسائل و مشکلات را حل نمایند. بایستی به دختر خود بیاموزیم در این شرایط مشکل‌زا به طریقی صحبت کند که دیگران سخن او را جدی بگیرند و بتواند موثر واقع شود. در غیر این صورت او دچار یاس و ناامی می‌شود، مورد سوءتفاهم قرار گرفته یا سکوت می‌کند. وقتی او بداند هنگام مواجهه با مشکل یا بحران چه رفتاری داشته باشد می‌تواند با دیگران بهتر ارتباط برقرار کند. با یادگیری این مهارت (حل مشکل) او می‌تواند بیاموزد که با ثبات و با قاطعیت رفتار کند.

والدین در برخورد و رفتار با دختر خود باید دقت داشته باشند که شنونده خوبی باشند. چرا که پدر و مادری که به سخنان فرزند خود گوش می‌دهد مایه خیر و برکت هستند و باعث شکوفایی دختر خود می‌شوند، اما والدینی که پیوسته دختر خود را انتقاد و سرزنش می‌کنند، عملکردی ویرانگر دارند و خطوط ارتباطی بین آنان و دخترشان قطع می‌شود. فراموش نکنید که دختران نیاز به یک گوش بی‌طرف دارد تا بتواند به حل و فصل مشکلاتش بپردازد و آنها را سامان بخشد. سعی کنید با آنان همدردی داشته باشید. وقتی او با شرایط سختی مواجه می‌شود برای این که پدر و مادر مسوول و موثری به حساب آید با تمام وجودتان با وی همدردی کنید و به او اطمینان دهید که برای حمایت او در کنارش هستید.

اگر در برخی مسائل او تقصیر کار است به او کمک کنید، اما نه به آن صورت که دیگران را در جهت حمایت از دختر خود سرزنش کنید بلکه به او کمک کنید در رفتار خود تغییرات مثبت به وجود آورد.

از دیگر مهارت‌های اساسی که لازمه زندگی یک دختر می‌باشد، یادگیری و آموزش تحمل و پذیرش دیگران است. این به آن معناست که دیگران حق دارند انتخاب کنند و به طریقی متفاوت از ما زندگی کنند. نباید در مورد زندگی آنان قضاوت کرد پس به دختر خود بیاموزید به اطرافیان خود با تمام تفاوت‌هایشان احترام بگذارد تا به این ترتیب بتواند براحتی با گروه‌های مختلف و سلیق متفاوت کنار آمده و زندگی کند.

به طور کلی می‌توان گفت حتی تصور داشتن یک رابطه خوب میان والدین و دختران این امکان را فراهم می‌کند تا رابطه ممکن را ایجاد نمایند. بگذارید بدانند که شما به ویژگی‌های اخلاقی‌اش اهمیت می‌دهید و راهنمایی‌هایی را ارائه دهید که بتواند مانند آنها عمل کند. او را تشویق کنید صریح صحبت کند و به وضوح آنچه نیاز دارد و خواسته خود را بگوید و منتظر نباشد کسی به طرز معجزه‌آسایی بدانند او به چه می‌اندیشد و چه خواسته و نیازی دارد. او را تشویق کنید تا در مورد احساسات و عواطف خود، حقایق را بیان کند. برای مرزهایش احترام قائل شوید و درک کنید که رفتارهای شما تا چه اندازه همسان یا متفاوت از رفتارهای دخترتان است و این تشابهات و تفاوت‌ها را طبیعی بدانید.

ویژگی‌های دختران توانمند

دختران توانمند اغلب:

- با صدایی رسا نظر و عقیده خود را بیان می‌کنند.
- در مورد خودشان حس خوبی دارند و هویت فردی خود را قبول دارند.
- با انرژی و فعالانه در فعالیت‌ها شرکت می‌کنند و با افراد مثبت در تماسند.

- به ارزش خود واقفند.
- برای موفقیت خود برنامه‌ریزی می‌کنند.
- در جهت استقلال مالی حرکت می‌کنند.
- تمام دوران زندگی به آموختن می‌اندیشند.

ویژگی‌های دختران ضعیف

دختران ضعیف اغلب:

- از خودشان احساس رضایت ندارند.
 - از برخورد و مواجهه می‌گریزند و عزت‌نفس پایینی دارند.
 - فاقد اعتماد به نفس بوده و برای خود هویت و ارزشی قائل نیستند.
 - در مورد آینده‌شان برنامه‌ریزی و اندیشه‌ای ندارند.
 - منزوی و گوشه‌گیرند و در جمع ناپیدا.
- دختران لازم است به برخی از مسائل اطراف خود توجه داشته باشند که در ذیل به پاره‌ای از آنان می‌پردازیم:
- برای این که خودتان باشید، باید یاد بگیرید که خودتان را دوست داشته باشید. بسیار دشوار است که شخصی بتواند از شما خوشش بیاید اگر در وهله اول خودتان بر این اعتقاد نباشید که خوب و دوست‌داشتنی هستید.
- بنابراین در صورت لزوم فهرستی از جنبه‌های مثبت خودتان را تهیه کنید این کار به شما اعتماد به نفس می‌دهد تا طبیعی‌تر رفتار کنید. هرگز در این دام نیفتید که فکر کنید هیچ‌کس هرگز با شما ازدواج نخواهد کرد چون خیلی کسل‌کننده هستید، خیلی زشتید یا به اندازه کافی باهوش و جذاب نیستید. اگر این طور فکر کنید، عصبی و دستپاچه خواهید بود و همیشه احساس حقارت خواهید کرد، با اشخاص غریبه به نحوی محتاطانه و در عین حال مودبانه صحبت کنید، به دیگران کمک کنید و به یاد داشته باشید که آنچه طرف مقابل شما دوست دارد در شما ببیند، دقیقاً همان چیزی است که شما دوست دارید در او ببینید.
- شما در بیشتر سال‌های نوجوانی با خانواده خود به عنوان بخشی از آن زندگی می‌کنید. مگر زمانی که سن شما بالاتر می‌رود و شرایطی مانند تحصیلات دانشگاهی در شهری دیگر یا ازدواج رخ می‌دهد که باید از خانواده جدا شوید، بنابراین لازم است هر قدر رابطه شما با خانواده‌تان دشوار باشد باید یاد بگیرید که با آنها کنار بیایید.

برای مثال یکی از راه‌های کنار آمدن با مادران آن است که او را بیشتر به عنوان یک دوست تصور کنید تا مادر. به عنوان دوستی که می‌توانید با او گفتگو کنید. به خرید بروید یا با او ناهار بخورید. همچنین در مورد خواهرها و برادرها نیز می‌توان گفت آنان نقش بسیار مهمی در زندگی شما دارند، هر قدر هم که در حال حاضر با آنها اختلاف داشته باشید، در سال‌های آینده دوستی و همراهی آنان برایتان ارزشمند خواهد بود. وقتی بدترین احساس را نسبت به آنان دارید یا با شما بد رفتاری می‌کنند، سعی کنید لبخند بزنید و چیزی خوشایند بگویید، سخت است ولی نتایج ارزشمندی خواهد داشت.

در سال‌های نوجوانی انسان تمایل دارد دوست پیدا کند. تقریباً همه نوجوانان احساس می‌کنند که زندگی خانوادگی و خانواده آنها برایشان کافی نیست.

در این دوران شما به عنوان یک دختر دوست دارید علایق خود را گسترش دهید. فعالیت‌های جدید را امتحان کنید و به جمعی تعلق داشته باشید که مثل شما فکر می‌کنند، لباس می‌پوشند و رفتار می‌کنند. شما مایلید به افرادی از نوع خود بچسبید که لباس‌ها، طرز مو و آرایش مشابه با شما را دارند و ارزش‌ها، عقاید و علایق آنها نیز با شما مشترک است. بنابر این دقت کنید مانند بسیاری از چیزهای دیگر در زندگی، دوستی نوعی بده و بستان است و احتمالاً خودتان نیز متوجه خواهید شد اگر در یک رابطه دوستی چیزهای زیادی بدهید، چیزهای زیادی هم دریافت خواهید کرد. برعکس اگر خیلی کم بدهید، خیلی کم دریافت می‌کنید.

ورزش، ورزش، ورزش، هیچ‌گاه فراموش نکنید ورزش تقریباً برای همه جنبه‌های زندگی شما مفید است. اگر بدن خود را سرحال و شاداب و وزن خود را در حد مناسب نگه دارید، زیبایی ظاهر شما بهتر می‌شود. به علاوه، ورزش این امکان را به شما می‌دهد که دوست پیدا کنید و از زندگی‌تان لذت ببرید، در مورد خودتان احساس مثبت داشته باشید و احساس آرامش و سرزندگی کنید. اگر حتی دوست ندارید در یک محیط رسمی مثل باشگاه ورزش کنید، باز هم راه‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید بدن خود را سرخوش و خرم نگه دارید مثلاً می‌توانید در برنامه روزانه خود پیاده رفتن مسیر معینی را بگنجانید.

پیشنهاداتی برای دختران

سعی نکنید برای جذب افراد از زیبایی ظاهری و ترفندهای زنانه خود استفاده کنید. اگرچه استفاده از جاذبه‌های زنانه ممکن است به دلیل این که احساس کنید قدرتی بالاتر از مردم عادی دارید شما را راضی کند، ولی تلاش کنید استعدادهای درونی خود را توسعه دهید و افراد را شیفته صفات زیبایی درونی خود سازید. این ذهن شماست که به زندگی، جلوه دیگری می‌دهد. این احساس شماست که تاریکی و روشنایی افکارتان را تعیین می‌کند. همان طور که دید منفی، معدود و تنگ، افکار و اندیشه‌های خوب انسان را به سوی تیرگی سوق می‌دهد، دید مثبت و باز شما هم به عنوان یک دختر قادر است تاریک‌ترین روزهای زندگی شما را قابل تحمل سازد.

برای آن که بتوانید هر نوع تجربه‌ای را در زندگی بپذیرید باید سعی کنید، قدرت درک‌تان را بالا ببرید. یکی از راه‌های پذیرش انواع تجربیات در زندگی‌تان آن است که در کمال آرامش و سکون و با خرد و آگاهی با آنها مواجه شوید.

در زندگی همواره انصاف را در نظر داشته باشید و تلاش کنید انسانی منصف باشید. زمانی که با دیگران سخن می‌گویید آنها را درک

کنید و به نقطه نظرات آنها به دیده احترام بنگرید زیرا تنها با درک کردن افراد این امید را می‌توانید داشته باشید که خلق و خوی آنها را در جهت مثبت تغییر دهید.

تلاش کنید که از حب و بغض خود نسبت به دیگران بکاهید و در عوض درصدد افزایش رضایت و خرسندی درونی‌تان باشید تا بتوانید دوستی‌های بادوام را به سوی خود بکشید.

تلاش کنید وظایف خود را از صمیم قلب انجام دهید، خواه بر وفق مراد شما باشند یا خیر. به این ترتیب، آرام‌آرام احساس آرامش بر وجودتان مستولی خواهد شد. بدانید که همه چیز در حال تغییر است. بنابراین خود را از بابت هیچ و پوچ ناراحت نکنید، زیرا هیچ چیز برای همیشه ثابت نمی‌ماند.

معصومه اسدی / جام‌جم