

## بررسی کلیدهای طلایی تربیت پسران موفق

### پروانه دستگودی ۱ (نویسنده مسئول) و زینب کرمی ۲

۱. آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران، ناحیه ۱ شهرری، گروه علوم تربیتی، ایران

@yahoo.com ۱۳۳Rahmani

۲. آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران، ناحیه ۱ شهرری، گروه علوم تربیتی، ایران

Zeinab13karami73@gmail.com

### چکیده

مقاله حاضر به بررسی کلیدهای طلایی تربیت پسران موفق پرداخته و به روش تحلیلی-توصیفی به بررسی مفاهیم پرداخته می شود. پسران موفق آنهایی که علی‌رغم تمام این مشکلات، وقتی به چیزی توجه می کنند تمرکز خوبی دارند و هم چنان قوی و پرنرژی هستند. اما حرف شنوی نداشتن و نافرمانی، نیز از ویژگی های آنهاست. و پسرانی هستند فوق العاده ناهنجار، با دقت و توجه کوتاه مدت. از هیچ چیز هراس ندارند. بی باک هستند و اصلا احساس خطر نمی کنند. گاهی مواقع می بینید قسمت بالای در ورودی، روی میز، روی یخچال نشسته اند و به عاقبت کار فکر نمی کنند. در خیابان به دنبال اتومبیل می دوند با دوچرخه از روی نرده ها رد می شوند. اینها مشکل آفرین و اغلب اولیا و معلمان از دستشان عصبی هستند.

**واژگان کلیدی:** پسران موفق، بی باک، تمرکز، توجه کوتاه مدت

**مقدمه**

خدایا به من توان سپاسگزاری از خودت را بیاموز که هر چه سپاست گویم باز اندک است. بار دیگر نام زیبایی را زینت بخش صفحه‌ی نوشته‌هایم می‌کنم. سپاسگزارم به خاطر آن‌چه که بعداً به من عطا خواهی کرد. تو را دوست دارم که هرگز مرا تنها نگذاشتی. آن گاه که در جاده پر پیچ و خم زندگی قدم‌هایم لرزید، تو به راهم آوردی، آن جا که دشمنان خواستند قدم‌هایم را بشکنند، تو یار و یاورم بودی مرا به صبوری دعوت کردی! هر جا خواندمت هر چه خواستمت اعطا کردی. دیگر خجالت می‌کشم خواسته‌ای به درگاهت آورم، با این که لطف جاری تو توقفی ندارد. وقتی تو را دارم دیگر هیچ نمی‌خواهم. فقط خودت را می‌خواهم. از این‌رو است که هرگز فراموش نمی‌کنم. با این که می‌دانم گناهکارم، ناسپاسم و بنده خوبی نیستم ولی تو چقدر مهربانی که هر وقت در مانده شدم گفתי بیا! بیا! و با آغوش باز پذیرایم بودی. ای دوست با وفا و باسخرای من، تو در سخت‌ترین شرایط یاورم بودی اما اینک باز هم تمنا دارم دست‌هایم را بگیری و رهایم نکنی چون راه‌های خطا زیاد است [۱].

**پسران بیش فعال**

خانواده‌هایی که از دست شیطنتها، هیجانان شدید و جنب و جوش بیش از حد پسران‌شان آن قدر خسته شده‌اند که هر روز به مشاور مراجعه می‌کنند و درصدد راهی برای نجات از این مشکل هستند و آن قدر اذیت شده‌اند که مصرف دارو توسط فرزندان خود را تنها راه چاره می‌بینند تا برای لحظه‌ای نفس بکشند. این والدین وقتی می‌خواهند از خصوصیات پسر خود بگویند خستگی ناپذیری، پر تحرکی، بی قراری، پریشانی و بیش از حد طبیعی و پر جنب و جوش بودن را ذکر می‌کنند. این گونه پسران به دو دسته تقسیم می‌شوند :

دسته اول آنهایی که علی‌رغم تمام این مشکلات، وقتی به چیزی توجه می‌کنند تمرکز خوبی دارند و هم‌چنان قوی و پر انرژی هستند. اما حرف شنوی نداشتن و نافرمانی، نیز از ویژگی‌های آن‌هاست.

دسته دوم ، پسرانی هستند فوق العاده ناهنجار، با دقت و توجه کوتاه مدت. از هیچ چیز هراس ندارند. بی‌باک هستند و اصلا احساس خطر نمی‌کنند. گاهی مواقع می‌بینید قسمت بالای در ورودی، روی میز، روی یخچال نشسته‌اند و به عاقبت کار فکر نمی‌کنند. در خیابان به دنبال اتومبیل می‌دوند با دوچرخه از روی نرده‌ها رد می‌شوند. این‌ها مشکل آفرین و اغلب اولیا و معلمان از دست‌شان عصبی هستند [۲].

در این جا سعی دارم از تفسیر و تجربه تحلیل خودداری کنم و بیشتر راهکارهایی برای رفع این مشکل ارائه نمایم. یکی از مهمترین راه‌هایی که توانسته بار این مشکل را کم کند، تغییر در تغذیه کودک بوده است.

این کار نیاز به تحمل و حوصله پدر و مادر دارد چون باید انواع غذاها و میوه‌ها را بدون این که متوجه شود، روی او آزمایش کنند و حتما یادداشت کنند تا ببینند به چه نوع غذاهایی واکنش نشان می‌دهد و جنب و جوش او کم و زیاد می‌شود و یا چقدر کم می‌شود و نسبت به کدام غذا حساسیت نشان می‌دهد. بعد از چندین بار آزمایش و یادداشت برداشتن مشاهده کنند که کدام غذا از همه بیشتر تأثیر گذار بوده است. آن غذایی که فعالیت را زیاد کرده حذف و آن غذایی که فعالیت را بیش از همه کم کرده است را اضافه نمایند. در تحقیقی که دانشمند بزرگی به نام **فین گله** انجام داد، به این نتیجه رسیده غذاهایی که دارای رنگ‌های زرد و قرمز هستند و بعضی از میوه‌ها مثل زردآلو و تمشک باعث اختلال بیشتر رفتار می‌باشند. به طور کلی تحقیقات زیادی انجام گرفته که در نتیجه‌ی آن‌ها اضافه کردن یا کم کردن یک غذا می‌تواند در رفتار بعضی از کودکان تا حد زیادی مؤثر باشد. خانواده‌ها می‌توانند این روش‌ها را اجرا کنند و حتی المقدور غذاهای شیمیایی مثل سوسیس، نوشابه، کالباس و مواد رنگی همانند شکلات، کاکائو و میوه‌های گرم را حذف نمایند و غذاهای دیگری جایگزین نمایند. اگر تغییر در رفتار مشاهده کردند، ادامه دهند تا ببینند چند درصد باعث کاهش پر جنب و جوشی و افزایش توجه و تمرکز می‌شود [۳].

دومین روش "کنترل رفتار" می‌باشد. یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین شیوه درمانی که بیشتر کارایی داشته است، کار کردن با والدین برای یادگیری راه‌های کنار آمدن با پسران بیش فعال است که برای انواع اختلالات رفتاری مؤثر بوده است. مشاهده رفتار والدین

نشان داده است که مادران پسرهای بیش فعال بیش از مادرانی که فرزند عادی دارند، امر و نهی می‌کنند، دستور می‌دهند و بیش از دیگران کودک را تشویق، تحسین و تنبیه می‌کنند. بازتاب این حالت باعث می‌شود پسران کم‌تر تابع دستور باشند و مادران نیز احساس می‌کنند که پسرشان نیاز به کنترل بیشتری دارد. یعنی به نوعی حساس شده‌اند و این حساسیت باعث سرکشی و نافرمانی بیش از حد پسران شده است. مصرف دارو هم دقیقاً این نتیجه را نشان داده که وقتی بچه‌ها آرام بودند، مادران هم آرام بودند ولی وقتی بچه‌ها پر جنب و جوش می‌شدند، انگار مادران هم اثر دارویشان تمام شده آن‌ها نیز حساسیت‌شان زیاد می‌شد [۴].

پس در مرحله اول حساسیت خود را کم کنید و در مرحله بعد هر وقت می‌خواهید با پسران حرف بزنید، سعی کنید حاکم نباشید و دستور ندهید. رو به روی پسران خم شوید تا جایی که نگاهتان به هم گره بخورد، یعنی باید مستقیم به چشمانش نگاه کنید و آموزش بدهید و حرف بزنید و آموزش‌ها را خیلی ساده و مرتب تکرار کنید. به طوری که بفهمد چه انتظاراتی از او دارید. اما نکند که فوراً از او انتظار داشته باشید پزشک و مهندس شود. سعی کنید اگر وظیفه‌ای برای او مشخص کردید و انجام داد به او پاداش بدهید.

همچنین باید سعی شود پاداش به موقع و فوری باشد. اما و اگر و شرط و شروط و فریب دادن یا موکول به بعداً کردن نباشد! انجام یک کار مثبت از طرف او و اعطای یک پاداش مناسب باعث اعتماد به نفس و فهم و درک بیشتری در او می‌شود و او می‌فهمد که می‌تواند در منزل دائم به عنوان پسری بد تلقی نشود. زیرا پسران بیش فعال در همه جا مورد اهانت، تحقیر و سرزنش قرار می‌گیرند و مادر و پدر هر جا باشند فقط اثبات می‌کنند که او خرابکار است و می‌گویند ببینید چه کارهایی می‌کند، ما که از دست او خسته شده‌ایم! بنابراین رفتار با این پسر همیشه مخرب است ولی باید کم‌کم به رفتارهای خوب او هم پاسخ مثبت داد [۵].

در مورد تمرکز و توجه او، سعی کنید فکر او را مدتی هر چند کم روی یک نقطه و یک مطلب متمرکز کنید و با هم حرف بزنید. با زمان کوتاه شروع کنید و به مرور زمان را افزایش دهید. هر چه به پیش می‌روید، رفتارها را تحت کنترل در آورید. برای نمونه: گذاشتن کفش، غذا خوردن و غیره ... ولی انتظار تغییر سریع و ناگهانی نداشته باشید. زمان یادگیری طولانی خواهد بود و باید مکرر و مداوم باشد. در این شیوه شما هم به جای این که بیشتر دستور بدهید و امر و نهی کنید، به آموزش مشغول می‌شوید و روز به روز امیدوارتر می‌شوید، زیرا همان هوشی که انتظار دارید، کم‌کم بروز می‌کند. اگر در امر آموزش می‌خواهید یک کار پیچیده انجام دهید، آن را به اجزا کوچک تبدیل کنید. مثلاً اگر می‌خواهید فرزندتان یک صفحه دیکته بنویسد آن را در سه مرحله و هر بار سه خط بگویید. با این شیوه کم‌کم خودتان مشاهده خواهید کرد که فرزندتان توان انجام کار پیچیده را هم دارد [۶].

این راهکار را در مهد کودکی روی پسران مورد آزمایش قرار دادیم و با صبر و حوصله توانستیم تمرکز آن‌ها را از نیم دقیقه به ۱۰ دقیقه برسانیم، بدون این که کودک هیچ ضربه یا تنبیهی را متحمل شود. حتی خود آن‌ها پیشنهاد می‌کردند که می‌خواهیم زمان بیشتری سکوت کنیم.

یک راه دیگر؛ این است که چون پسر شما پر جنب و جوش است کم‌کم از طرف دوستان نیز طرد می‌شود و این، عصبانیت و ناراحتی را در او تشدید می‌کند. جالب این که خودش هم نمی‌داند چرا! چون درک نمی‌کند که چه رفتاری از خودش نشان داده که موجب نگرانی دیگران شده است. چون این روند برای او مشکل ایجاد می‌کند لذا باید این بازی از درون منزل شروع شود، پر واضح است مقاومت او با صبر و حوصله شما، زیادتر می‌شود، تا جایی که کم‌کم می‌تواند خودش را با دیگران تطبیق دهد. در این جا سعی کنید بعضی مواقع، انتظار کشیدن را به او بیاموزید و با او تمرین کنید. زیرا یکی از مشکلاتی که این گونه پسران دارند این است که نمی‌توانند منتظر بمانند، بنابراین دچار مشکل می‌شوند. این کار باید توسط پدر و مادر با مدت زمان کوتاه شروع شود و کم‌کم به زمان بیشتری برسد. نکته‌ی شایان توجه این است که مادران نباید در مورد فرزندشان دچار اضطراب و نگرانی شوند و این اضطراب را به کودک خود منتقل نمایند و رابطه بین خود و پسرشان را با ترس همراه کنند! فقط بدینند فرزند شما با دیگران متفاوت است و نباید انتظاری که از دیگران دارید، از او هم داشته باشید. کم‌کم و به مرور زمان این مشکل را از طرور مختلف حل کنید [۷].

## ورزش

یکی از کارهایی که می‌تواند برای پسران بیش فعال مهم باشد، ورزش است. البته نه به صورتی که خوشن باشد. مثلاً پسری که از صبح تا شب باید در منزل بماند و مادرش دائم به او بگوید بنشین، نگو و نکن! اگر مدتی از وقت خود را بیرون از منزل در کنار همسالانش به بازی و ورزش بپردازد، خیلی از انرژی‌های او تخلیه شده و بعد از این فعالیت ورزشی می‌توان شبی آرام را با او تجربه کرد، زیرا دیگر توانی برای بازی و اذیت کردن ندارد. به خصوص اگر بازی‌هایی باید که به دقت و تمرکز هم کمک کند، می‌تواند از دو سو فایده داشته باشد؛ از طرفی تخلیه انرژی و از طرف دیگر تمرین تمرکز حواس. مثل: تیراندازی، دارت بازی و ورزش‌هایی که نیاز به دقت دارد [۸].

## آموزش تمرکز

اکثر مادران و پدران ترجیح می‌دهند برای به وجود آوردن تمرکز در فرزندانشان از او بخواهند که او تمرکز داشته باشد، مثلاً می‌گویند: "حواست را جمع کن! چرا متوجه نمی‌شوی؟! این کار راحت است تو حواس پرتی می‌کنی!..." در صورتی که ۵۰ راهکار عملی برای تمرکز حواس داریم که هر یک از آنها می‌تواند کمک بزرگی به بچه‌ها بکند. آموزش لازم دارد و با حرف و نصیحت نمی‌توان کاری از پیش برد [۹].

## خواب

شاید تأکید اکثر روانشناسان بر این باشد که برای فرزندان خود ساعت معینی را به خواب اختصاص دهید تا سر ساعت بخوابد. اما این نظریه برای یک دسته از بچه‌ها صدق می‌کند و برای دسته دیگر صادق نیست. مثلاً پسری که تیزهوش است، وقتی مادر و پدر دائم به او بگویند باید سر ساعت بخوابی در حالی که او هرگز میلی به خوابیدن ندارد، برایش سؤال ایجاد می‌شود که این همه تأکید برای چیست؟ من که صبح زود بیدار می‌شوم! این روش بد تربیتی باعث ایجاد حساسیت در پسران می‌شود طوری که او را به خوابیدن خودشان نیز حساس می‌کند و به مرور به جایی می‌کشد که او در کنار پدر و مادر یا حتی در میان پدر و مادر می‌خوابد. پسرای که بیش از اندازه انرژی دارند و پدر و مادر می‌خواهند به زور آنها را به اتاق خواب بفرستند، اگر هم به موقع به رختخواب بروند دائم در رختخواب خود بازی می‌کنند و حتی ممکن است مشکلاتی گریبانگیر آنها شود که قابل بررسی است. در مورد پسرای که اضطراب دارند، نباید به هیچ اجباری متوسل شد یا حتی آنها را به اتاق خودشان بفرستید که این کار موجب خطرات غیر قابل جبرانی خواهد شد. برای بچه‌های بیش فعال نمی‌توان ساعت خواب دقیق تنظیم کرد، زیرا او دنیایی از انرژی است و آگ بخواهید او را زودتر از زمان خوابش به اتاق بفرستید، دائماً می‌رود و بر می‌گردد. در حقیقت شما خودتان را خسته کرده‌اید و حرفتان بی‌ارزش شده است. حتی اگر می‌توانید بگذارید روزها بازی کند تا شب زودتر بخوابد تا شما هم ساعتی آرامش داشته باشید [۱۰].

## دارو درمانی

برای درمان پسرای که مبتلا به بیش‌فعالی هستند و جنب و جوش زیاد دارند و از تمرکز کمی برخوردارند، ولی دچار اختلالات عاطفی نیستند، بهترین روش، درمان با دارو می‌باشد. داروهای مثل ریتالین که در این مورد کاملاً جواب مثبت داده است. البته اگر دارو درمانی با روش‌های درمانی دیگری همراه باشد، بسیار مؤثرتر خواهد بود. نباید فقط به دارو اکتفا کرد، زیرا ممکن است دارو وابستگی دوانی در فرد ایجاد کند و کودک به آن عادت کند. به این دلیل خانواده باید دقت کند که مصرف دارو در مدت بسیار طولانی مصرف نشود. زیرا هنوز اطلاع کافی در مورد عوارض این دارو در دست نیست استعمال دارو نه تنها باعث تمرکز شده، بلکه در بهبود بسیاری از معیارهای تحصیلی و یادگیری نیز مفید بوده است [۱۱]. همچنین مصرف این دارو باعث ایجاد انگیزه تحصیلی و افزایش توانایی در فعالیت‌ها گردیده است. به دلیل این که رفتار پسران کمی بهتر شده و در نتیجه روابط پدر و مادر با فرزند نیز گرم‌تر و عادی‌تر گردیده، تنش و عصبانیت بین خانواده و کودک کاهش می‌یابد و خانواده و معلم به این نتیجه می‌رسند که رفتارهای کودک عمدی نبوده است و از یک مشکل درونی نشأت می‌گرفته، چون پس از دارو، هم می‌تواند یاد

بگیرد، هم بهتر زندگی کند، هم خودش را با محیط سازگار کند. توان و مهارت یادگیری و سازگاری خود به خود به عادت تبدیل می‌شود و می‌تواند به تدریج با حذف دارو، این مهارت‌ها در کودک تثبیت گردد [۱۲].

### نتیجه گیری

از آنچه بیان گردید نتیجه گرفته می‌شود که این کار نیاز به تحمل و حوصله پدر و مادر دارد چون باید انواع غذاها و میوه‌ها را بدون این که متوجه شود، روی او آزمایش کنند و حتما یادداشت کنند تا ببینند به چه نوع غذاهایی واکنش نشان می‌دهد و جنب و جوش او کم و زیاد می‌شود و یا چقدر کم می‌شود و نسبت به کدام غذاها حساسیت نشان می‌دهد. بعد از چندین بار آزمایش و یادداشت برداشتن مشاهده کنند که کدام غذا از همه بیشتر تأثیر گذار بوده است. آن غذایی که فعالیت را زیاد کرده حذف و آن غذایی که فعالیت را بیش از همه کم کرده است را اضافه نمایند.

### منابع و مأخذ

- [۱] اتکینسون، ریتال. و هیلگارد، ارنست. (۱۳۹۶). زمینه روان‌شناسی. ترجمه: براهنی، و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
- [۲] احمدزاده، سارا؛ عارفی، سعیده و محبوبه. (۱۳۹۵)، تأثیر رویکرد واقعیت درمانی گروهی بر عزت نفس نوجوانان ۱۳ تا ۱۶ ساله بد سرپرست شهرستان مبارکه اصفهان، دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی ایران، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی.
- [۳] اسلامی، رحیمه. هاشمیان، پروین. جراحی، لیلیا. مدرس، محبوبه. (۱۳۹۲). اثربخشی رویداد واقعیت درمانی گروهی بر شادکامی و کیفیت زندگی نوجوانان بد سرپرست در مشهد. مجله دانشکده پزشکی علوم پزشکی مشهد. سال ۵۶. شماره ۵
- [۴] اقدامی‌باهر، عیسی. نجارپور استادی، سعید. لیوارجانی، شهرام. (۱۳۹۷)، رابطه احساس خودکارآمدی و هوش هیجانی با فرسودگی شغلی در بین کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، مجله علوم تربیتی، سال دوم، شماره ۷، پاییز، ۹۹-۱۱۹.
- [۵] امانلو، مهدی؛ حاتمی، ابوالفضل؛ حجازی، محمود؛ (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مفاهیم تیوری انتخاب بر منبع کنترل دانشجویان، ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران، انجمن روانشناسی ایران.
- [۶] بخارایی، محمد (۱۳۹۵). بررسی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد واقعیت درمانی بر کاهش تعارضات زنان دار منطقه ۵ تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء، تهران.
- [۷] براندن، ناتانیل. (۱۳۹۶). مسئولیت پذیری: اتکای به خود و زندگی پاسخگو. ترجمه مهدی قراچه داغی. چاپ دوم، تهران: شباهنگ.
- [۸] بهادری خسروشاهی، جواد؛ حبیبی کلیبر، رضا. (۱۳۹۵). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر سرمایه روان شناختی، خود ارزشمندی و بهزیستی اجتماعی سالمندان. مجله روان شناسی پیری. ۲ (۳). ۱۵۳-۱۶۵
- [۹] بهرامی، فاطمه. (۱۳۹۰). روان شناسی مثبت فکر، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، سال ۱۲، شماره ۳
- [۱۰] بیرامی، منصور؛ کشاورزی، سارا. (۱۳۹۴). پیش بینی احساس غربت بر اساس سبک‌های دل بستگی و ارتباط با همسالان در دانشجویان دختر. مجله دست آوردهای روان شناختی. دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره ۴. شماره ۲. ص ۱۵۲-۱۳۷
- [۱۱] میرزا بیگی، حسن علی و حدادیان، محمد رضا ۱۳۹۹ کلیدهای طلائی تربیت پسران موفق انتشارات آوا
- [۱۲] میرزا بیگی، فرهاد و حدادیان، محمد رضا و میرزا بیگی، حسن علی ۱۳۹۹، کلیدهای طلائی تربیت پسران موفق ناشر: موسسه نشر آوا