



# ضرورت آموزش مهارت «خودمدیریتی» از پیش دبستان

## اشاره

مقاله حاضر به بررسی چگونگی و چرایی پرورش استعداد خودمدیریتی در بیانات حضرت علی (ع) در نهج البلاغه پرداخته است.

## مقدمه

آموزش «خودمدیریتی» مهارتی ضروری است که تأثیر قابل توجهی بر روابط کودک با خود، و دیگران دارد. به کارگیری آگاهی از هیجان‌ها به منظور انعطاف پذیر ماندن و جهت‌دهی مثبت به رفتارها، از کارکردهای این مهارت می‌باشد. با بررسی در منابع دینی و یافته‌های محققان این برداشت می‌شود که هر چه فرد بیشتر بتواند رفتارهای خود را مدیریت کند، به همان نسبت خودبستگی کمتری دارد. در این خصوص مروری به این منابع و به ویژه کتاب ارزشمند نهج البلاغه - از مهم‌ترین منابع و سرمایه‌های تربیتی - خواهیم داشت.

**کلیدواژه‌ها:** کودک پیش دبستانی، خودمدیریتی، آموزش، مهارت

## خودمدیریتی (self-management)

ایهاماتی که در مورد مفهوم خودمدیریتی وجود دارد، سبب می‌شود که تعریف آن کمی دشوار باشد. با این حال، در بسیاری از بررسی‌ها آن را ترکیبی از رفتارها تعریف می‌کنند که بر چگونگی مدیریت کار و زندگی توسط افراد دلالت دارد. این مهارت در قالب مراقبت از خود شامل آن دسته از وظایفی است که توسعه دانش، کنترل خود از لحاظ جسمی و هیجانی، عملکردهای اجتماعی، کاهش خطرات، رفتارهای پیشگیرانه، و همکاری مستمر با یکدیگر را در بر می‌گیرد. فردی «خودمدیر» است که بتواند واکنش‌های هیجانی خویش را در مقابل همه افراد و در شرایط مختلف کنترل کند.

در مطالعه‌ای روی بیش از ۱۶ هزار کودک که اغلب در سال‌های اولیه تحصیل بودند، می‌خواستند ارزشیابی کنند که کودک چقدر بر خود کنترل دارد و چند وقت یک‌بار رفتار ضعیف یا نامناسب از خود نشان می‌دهد. نتیجه این بود: کودکانی که والدینشان به‌طور مرتب در محافل دینی شرکت داشتند (به‌خصوص وقتی هر دوی آن‌ها بسیار مرتب به این محافل می‌رفتند) و با کودکان در مورد دین صحبت می‌کردند، نسبت به کودکان دیگر هم از طرف

والدین و هم از طرف مربیان نمره بهتری در مورد کنترل بر خود، مهارت‌های اجتماعی و تمایل به یادگیری کسب کردند.

## ویژگی‌های خودمدیریتی

دانیل گلמן (Daniel Goleman)، نویسنده کتاب مشهور «هوش هیجانی»، این مهارت را با شش ویژگی زیر توصیف می‌کند: خویشتن‌داری، روشن‌بینی، سازگاری، دستاوردها، ابتکار و خوش‌بینی.

## کارکردهای خودمدیریتی

افرادی که از مهارت خودمدیریتی برخوردارند، با نقاط ضعف و قوت خود آشنایی دارند. این افراد قادرند برای زندگی خود

## کودک و آموزش خودمدیریتی

نهج البلاغة حضرت علی - علیه السلام - سرشار از نکات تربیتی است. از میان نامه‌ها، خطبه‌ها و حکمت‌های این کتاب ارزشمند نامه ۳۱ آن حضرت را انتخاب کرده‌ایم. در سراسر این نامه شاهد تأکید بر سختی‌ها و قوانین حتمی دنیا هستیم؛ گویا حضرتش به آموزش خودمدیریتی به فرزند خویش کمر همت بسته است و او را برای روزهای سخت آماده می‌سازد. این بخش‌های مهم را ببینیم:

«... و من پیش از آنکه دلت سفت و سخت شود و بذر دیگری را بپذیرد، به کشت ادب در وجودت همت گماشتم»؛ یعنی حضرت معتقدند که تربیت را نباید به تعویق انداخت. «...و قلب جوان همچون زمین خالی، سرشار از قابلیت پذیرش است...»

«...و بدان که در برابر تو راهی است بس دراز و با مشقت بسیار.»

«...و بدان که در این سفر، مسیرت همیشه هموار نیست بلکه پشته‌های سخت و گردنه‌های دیرگذر در انتظار توست.»

با توجه به این بخش‌ها به‌عنوان یکی از برترین اسناد تربیتی، اگر ما به تربیت فرزندانمان در کودکی همت نگماریم و بذر آموزش و ادب را در دل آن‌ها نکاریم، کسانی پیدا می‌شوند که به خواست و طبق منافع خودشان به تربیت آنان دست خواهند زد. بنابراین، قبل از آنکه همسالان، گروه دوستان، وسایل ارتباط جمعی، شبکه‌های اجتماعی، ماهواره و اینترنت و... به تربیت آن‌ها از جنسی که پذیرفتنی نیست دست بزنند، باید تربیت کردن و کشت محصولی پربار را در این زمین مستعد شروع کنیم. ما مسئولیم که با توجه به مرحله سنی کودک، او را با قسمتی از حقایق آشنا کنیم؛ البته به روشی که بدون آسیب یا کمترین آسیب را داشته و برخاسته از محبت درونی ما باشد.

## چند راهکار

۱. مهارت‌های برنامه‌ریزی را به کودک بیاموزیم: در خانواده و مدرسه برنامه‌های زیادی وجود دارد؛ به هنگام برنامه‌ریزی کودکانمان را هرگز نادیده نگیریم.

۲. از دور مراقب کار کودک باشیم: زمانی که کودک روی برنامه‌ای کار می‌کند و به مشکل برمی‌خورد، سریع وارد میدان نشویم و بگذاریم خودش راهکار مناسب را پیدا کند. پس از اتمام کار، می‌توانیم با او در مورد پیشرفتش گفت‌وگو کنیم.

۳. اجازه دهیم مشکلاتش را خودش حل کند: کودکان امروز مدیران جامعه فردا هستند. در این راستا، مهارت حل مسئله یکی از ضروری‌ترین ویژگی‌هاست که کودک برای خودمدیریتی باید با آن آشنا باشد.



حضرت علی(ع) خطاب به فرزندش: «...و من پیش از آنکه دلت سفت و سخت شود و بذر دیگری را بپذیرد، به کشت ادب در وجودت همت گماشتم»

هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کنند. در واقع، خودمدیریتی توانایی‌ای بالاتر از مقاومت در برابر رفتارهای مشکل‌زاست و بیشتر وابسته به خودآگاهی فرد است. مهارت خودمدیریتی شامل کنترل خلق، پیروی از قوانین، مصالحه با دیگران در مواقع مناسب، انتقادپذیری و مشارکت در امور مختلف طبق توانایی‌ها می‌باشد. نتایج مطالعات نشان داده است که افراد می‌توانند برای کسب و ارتقای مهارت‌های خودمدیریتی آموزش ببینند و به این ترتیب، نتیجه کار خود را بهبود بخشند. بنابراین، لازم است نظام تربیتی بیش از پیش بر آموزش خودمدیریتی در دانش‌آموزان سرمایه‌گذاری کند.

ع اجازه دهیم شکست خوردن را تجربه کند: موفقیت در زندگی بدون خطر کردن امکان‌پذیر نیست. اگر به او کمک کنیم که خود شکست خوردنش را مدیریت کند، شکست به فرصت تبدیل می‌شود.

ع الگوی خوبی برای او باشیم: فراموش نکنیم که کودک مقلد ماهری است. او در این مرحله، تحت هر شرایطی می‌خواهد رفتار ما بزرگ‌ترها را تقلید کند و رغبت دارد خود را به جای ما قرار دهد، پس الگوی خوبی برای کودکمان باشیم.

### کودک باید در جهت تقویت خودمدیریتی چند مسئله را بداند:

الف- محافظت از بدن خود: کودک باید بداند که صاحب تمام بدن خود است و کسی حق ندارد بدون رضایت او و والدینش، بدن وی را لمس کند. باید به فرزند خود بیاموزیم که اگر فردی او را مجبور به انجام دادن چنین کارهایی کرد، حتماً به پدر و مادر یا بقیه اعضای خانواده اطلاع دهد.

ب- احساس امنیت: کودک باید بداند که امنیت داشتن جزء حقوق طبیعی اوست و دیگران وظیفه دارند این حق او را به رسمیت بشناسند و رعایت کنند.

ج- مدیریت مالی: در حد ممکن و با توجه به مرحله سنی کودک، مدیریت مالی را هم به او یاد بدهیم. با این آموزش می‌توانیم در تمام مراحل زندگی به موفقیت فرزندمان کمک کنیم.

د- کودک با هر روشی که ممکن است، باید با محبت و عشقی که خداوند به همه انسان‌ها و به‌خصوص به کودکان دارد، آشنا شود. در سایه این آشنایی است که تشویش‌ها و اضطراب‌ها، ترس‌ها و دلهره‌ها در وی کاهش می‌یابند و این‌ها خودمدیریتی را در او تقویت خواهند کرد.

بدیهی است از آنجا که رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی و همچنین فضای مجازی در پرورش استعدادها و افراد نقش مهمی دارند، مسئولیت گردانندگان و طراحان آن‌ها به لحاظ وسعت قلمرو و کثرت مخاطب به مراتب بسیار سنگین‌تر است، که باید مورد توجه برنامه‌ریزان و مسئولان تربیتی قرار گیرد.

#### منابع

۱. نهج البلاغه، ترجمه: محمد دشتی، ناشر: مؤسسه فرهنگی تحقیقات امیرالمؤمنین (ع).
- ۲- حبیبی کلپبر، رامین و بهادری خسروشاهی، جعفر، (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بر از خودبینگانی تحصیلی، تغسل‌ورزی تحصیلی، ماهنامه علمی - پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی. ماه آذر و دی ۱۳۹۵، دوره نهم، شماره ۵، صفحه ۳۸۰-۳۷۱.
- ۳- گلمن، دانیل، (۱۳۹۸). هوش هیجانی، مترجم: نسرين پارسا، انتشارات رشد.
- ۴- حیدری، کمال؛ فرج زادگان، زیبا و دیگران، (۱۳۹۲). آموزش مبانی خودمراقبتی به نوجوانان (ویژه مربیان)، چاپ اول، انتشارات پارس ایلیا.

افرادی که از مهارت خودمدیریتی برخوردارند، با نقاط ضعف و قوت خود آشنایی دارند. این افراد قادرند برای زندگی خود هدفگذاری و برنامه‌ریزی کنند



ع گاهی به کودکمان «نه» بگوییم: او باید یاد بگیرد که گاهی هم به خواسته‌های دیگران «نه» بگوید.

ع به کودکمان اجازه تصمیم‌گیری بدهیم: کودک باید هرچه زودتر فرایند تصمیم‌گیری را یاد بگیرد.

ع او را به فعالیت‌های جمعی تشویق کنیم: ابتدا علائق فرزندمان را بشناسیم. سپس کار جمعی را از طریق شرکت در تیم‌های ورزشی و کارهای گروهی (تیمی) به بهترین شکل می‌توان آموزش داد.

ع اعتماد به نفس را با او تمرین کنیم: کودکان نیاز دارند خودشان را باور کنند و متکی به خود باشند. باید به آن‌ها اجازه دهیم که خودشان از راه معاشرت با دیگران به چیزهایی که نیاز دارند دست یابند.