



## تربیت دانش آموز متعادل

فاطمه دولتی

کارشناس تعلیم و تربیت



مدت‌ها بود با خودش کلنجار می‌رفت. مدام به خودش می‌گفت: «تو باید ادامه بدهی»، اما خیلی وقت‌ها نمی‌توانست. با اینکه می‌دانست عمل به دانسته‌هایش کار درستی است و اگر به دنبال موفقیت و سعادت است باید در مسیر آن‌ها حرکت کند، اما پایبند نبود. سؤالی در سرش چرخ می‌زد که پاسخی برایش نداشت: «اگر شش‌ساحت تربیتی را سرمشق زندگی قرار بدهم چه می‌شود؟» اگر پاسخ این سؤال را می‌یافت، با علاقه و انرژی بیشتر و با آگاهی و چشمانی باز به دانسته‌هایش عمل می‌کرد.

### بلندمدت

عادت‌های خوب و بد در بلندمدت خود را نشان می‌دهند. اگر شما مقید به انجام کاری خوب باشید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید بعد از سه روز تغییر شگفت‌انگیزی در زندگی‌تان رخ دهد. یا اگر عادت بدی را تکرار کنید، در عرض یک هفته ضرر چشمگیری نمی‌بینید. اما در بلندمدت چطور؟ عادت‌های خوب و بد در بلندمدت اثری قابل توجه در زندگی‌مان دارند. اگر شما عادت خوب کوچکی را در خود ایجاد کنید و مقید به آن باشید، بعد از ماه‌ها و گاهی سال‌ها بازتابش را در زندگی شخصی خود خواهید دید. برای مثال، شما در ساحت تربیت زیستی و بدنی آموختید که باید به فکر سلامت خود باشید و عادت‌های کوچکی در خود ایجاد کنید، مانند:

لقمه‌های کوچک بر می‌دارید و هنگام جویدن به طعم و مزه‌ی آن توجه بیشتری می‌کنید.

در طول صرف غذا تلویزیون را خاموش می‌کنید.

هنگام صرف غذا تا حد امکان آب و مایعات دیگر نمی‌نوشید.

در طول صرف غذا، گوشی همراه را در فاصله‌ای دور از دسترس قرار می‌دهید.

با کمی تأمل درمی‌یابید که تأثیر رعایت این موارد در میان‌سالی یا حتی کهن‌سالی خود را نشان خواهد داد. پس با قدرت به عادت‌های درست کوچک خود ادامه دهید.



عکاس: سعیدرضا مقصودی؛ یازدهمین جشنواره‌ی عکس رشد؛ استان مرکزی

## تأثیر گذاری

شما آموزگار هستید. این را به یاد داشته باشید. کوچک‌ترین اعمال آموزگار روی دانش‌آموزانش اثر می‌گذارد. وقتی شما با ایمان به درستی عملی به آن مقید می‌شوید، نمود این عادت در گفتار و رفتار بچه‌ها نمایان می‌شود. دانش‌آموزان شما بر کردار شما دقت زیادی دارند و متوجه این نکات ریز می‌شوند. آن‌ها از شما الگو می‌گیرند و اگر شما الگویی شایسته باشید، در زندگی‌شان تغییر ایجاد خواهد شد. برای مثال، شما در ساحت اجتماعی آموختید که با دیگران تعاملی نیکو داشته باشید. یکی از نموده‌های این تعامل درست، تقدیر و تشکر از افراد اطرافمان است. اغلب ما عادت کرده‌ایم که مدام غر بزنییم و فراموش می‌کنیم گاهی لازم است از کارها و خدمات خوب تشکر کنیم. اگر ما به خدمات و آدم‌های خوبی که تا کنون به ما کمک کرده‌اند، کمی فکر کنیم، می‌بینیم باید قدردان آن افراد باشیم. دادن هدیه‌ی مناسب برای تقدیر از یک کار یا خدمات خوب، نه تنها شایسته است، بلکه کمک می‌کند افراد در مواجهه با ما رابطه

و احساس بهتری داشته باشند. اگر شما در مواجهه با دانش‌آموزان این عادت خوب را بروز دهید، آن‌ها نیز تقدیر کردن از دیگران را می‌آموزند. کم‌کم این خصلت در آن‌ها ملکه خواهد شد و حتی در دنیای بزرگ‌سالی هم به کارشان خواهد آمد. عادت خوب امروز شما فردای آن‌ها را می‌سازد، چرا که عادت‌های خوب مانند مزرعه‌ی گندم است. شما در قلب دیگران بذرهایی را پخش می‌کنید و هرگز نخواهید فهمید نتیجه‌ی کدام کار و رفتار خوب شما به زمینی حاصلخیز تبدیل شده است.

## حس خوب

اگر چشمانمان را بر دو مورد گفته‌شده ببندیم، می‌توانیم بگویم یکی از مهم‌ترین تأثیرات عادت خوب، ایجاد حس خوشایندی و رضایت است. آدمی دوست دارد در مسیر توسعه قدم بردارد و عمر خود را صرف زیبایی‌ها و کسب ارزش‌ها کند. پس اگر شما عادت خوبی را در خود نهاده‌اید، نسبت به خود احساس رضایت پیدا می‌کنید و هر روز زندگی‌تان شیرین خواهد شد. برای

مثال، شما در ساحت علمی و فناوری به یادگیری مهارت‌های علمی و فناورانه تشویق شدید. یادگیری هر مهارت می‌تواند شما را به انسانی شادتر بدل کند. یادگیری در حوزه‌های جدید یا جایی که قبلاً تجربه نکرده‌اید، تأثیر شگفت‌انگیزی بر ذهن و روح دارد و می‌تواند به پیشرفت سایر مهارت‌ها هم کمک کند. اگر شما مهارتی جدید یاد بگیرید، احساس ارزشمندی پیدا می‌کنید و خود را پویا و مفید می‌پندارید. چه چیز بهتر از اینکه آدمی در دنیای پر از چالش امروز بتواند به طریقی شادی درونی را به خودش هدیه بدهد.

## نکته‌ی پایانی

به نظر می‌رسد عمیق شدن در سه نکته‌ی بالا بتواند شما را به پاسخی قابل قبول به سؤال «چرا باید به ساحت‌های شش‌گانه پایبند باشم» برساند. پس همین امروز چند دقیقه با خود خلوت کنید، به ساحت‌ها و تأثیرات آن‌ها بر زندگی‌تان بیندیشید و سپس با تمام توان به ایجاد عادت‌های خوب و رعایت دائمی آن‌ها مشغول شوید.