

## چرا "صبور" نیستیم؟

تهران (پانا) - یک روانشناس با بیان اینکه عوامل ژنتیکی، خانواده و محیطی در پرورش صفت بردباری انسان‌ها موثرند، می‌گوید بالغ بر ۳۰ میلیون نورون عصبی بدن در ابتدای کودکی مستقیماً با بردباری ارتباط دارد. طبق بررسی‌های انجام شده در علم عصب‌شناسی، قسمتی از مغز، مربوط به کنترل هیجانات و انگیزه‌ها برای رسیدن به اهداف است. مادرانی که در دوران بارداری بردبار نیستند یا نمی‌توانند هیجانات و احساسات‌شان را کنترل و تعادلی بین عقل و احساس‌شان برقرار کنند، از طریق بند ناف خون به این بخش از مغز جنین وارد می‌کنند.

کامران شیوندی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه عوامل ژنتیکی، خانواده و محیطی در پرورش صفت بردباری انسان‌ها موثرند، اظهار کرد: بردباری یعنی افراد برای دستیابی به اهداف و هیجانات خود بتوانند صبر و تحمل داشته باشند، اما وجود این صفت در هر دوره‌ای از زندگی (کودکی، نوجوانی و بزرگسالی) متفاوت است. در دوران کودکی، انسان بردباری را از طریق الگوهای محیطی می‌آموزد؛ یعنی کودک برای رسیدن به خواسته‌ها و نیازهایش تحمل و صبوری را از والدین می‌آموزد و باید خانواده‌ها بدانند که این صفت از طریق والدین و به صورت هدفمند در کودک پرورش می‌یابد در این راستا آنها باید در مواجهه با مشکلات مراقب رفتارشان باشند و زود از کوره در نروند.

والدین از چه سنی می‌توانند بردباری را در فرزندانشان پرورش دهند؟

این روانشناس یکی از وظایف والدین را پرورش دادن بردباری، به عنوان یکی از صفات اخلاقی در فرزندان دانست و ادامه داد: والدین از بعد از ۳ سالگی کودکشان باید ویژگی‌هایی همچون صبر، توکل، شکر، شجاعت، سخاوت، صفا و بردباری را به طور غیر مستقیم از لحاظ فرآیندهای تربیتی در فرزندشان پرورش دهند اما بهترین سن پرورش بردباری در کودکان پیش از شش سالگی است و در این دوران والدین باید به صورت غیر مستقیم آن را در کودکشان پرورش دهند، به طور مثال "هنگامی که کودکشان آب می‌خواهد به فرزندشان اینگونه توضیح دهند که اگر به آب نیاز داری، کمی صبر کن تا کارهایم را انجام دهم و سپس درخواست تو را پاسخ دهم".

وی بیان کرد: اگر والدین بردبار نباشند و با هر محرک و ناملایمتی بردباری خود را از دست بدهند، این رفتار در الگوهای مشاهده‌ای کودکشان ثبت شده و نمی‌تواند از کودک انتظار داشت که او بردبار باشد. صفت بردباری با تزریق کردن یا آموزش دادن به کودک منتقل نمی‌شود بلکه والدین از طریق تعاملات با کودک، این صفت را در او نهادینه می‌کنند. معمولاً افرادی که در برابر سختی‌ها بردبار هستند، والدین بردباری داشته‌اند.

روش‌های پرورش بردباری

به گفته شیوندی، والدین می‌توانند بردباری را به دو صورت به فرزندانشان بیاموزند؛ در روش اول والدین در مواجهه با افرادی که دارای صفت بردباری است می‌توانند به تعریف و تمجید از او بپردازند؛ در این روش کودک به مرور بردباری را به عنوان یک صفت ویژه بزرگ‌منشی در افراد تلقی می‌کند و به مرور آن را در خود نهادینه می‌کند. در روش دوم نیز افرادی که فاقد صفت بردباری هستند و در مواجهه با مشکلات بردباری از خود نشان نمی‌دهند والدین می‌توانند به زشت جلوه دادن رفتار آن فرد، مقابل فرزندشان اقدام کنند، اما مراقبت کنند از افرادی که به واسطه بردباری تمجید یا بواسطه از دست دادن عنان بردباری، مذمت می‌کنند، این افراد برای فرزندشان آشنا نباشد،

زیرا کودک یا نوجوان احساس مقایسه می‌کند و این رفتار تاثیر نخواهد داشت.

این روانشناس با تاکید بر اینکه ریشه اصلی صفت بردباری به خانواده بستگی دارد، افزود: هرچقدر ریشه بردباری قوی‌تر و عمق آن بیشتر باشد، محیط پرتنش تاثیر کمتری بر این صفت دارد، لذا به والدین توصیه می‌شود هنگامی که کودکشان قصد بازی با همسالانشان را دارند چند اصل را رعایت کنند؛ اصل اول اینکه کودکشان با گروه‌هایی همبازی شود که والدین آنها نیز به لحاظ سبک زندگی با آنها هم کفو و در سطح آنها باشد. زیرا اگر والدین کودکانی که با کودک آنها همبازی شده‌اند، در رفاه اقتصادی بالایی باشند و از آنجایی که کودک نمی‌تواند خوب و بد را تشخیص دهد و هنوز رشد اخلاقی او به صورت کامل در آنها شکل نگرفته است، به راحتی صفت بردباری کودک تحت تاثیر قرار گرفته و توقعات بیش از اندازه‌ای از والدینش به مرور زمان در وجود او شکل خواهد گرفت؛ به اصطلاح ناسازگاری جایگزین بردباری خواهد داشت. اصل دوم نیز آن است که اگر والدین نسبت به یکدیگر صبوری داشته باشند بردباری کودک نیز بیشتر خواهد شد.

#### ارتباط بردباری با مغز انسان

این عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی در ادامه با بیان اینکه بالغ بر سی میلیون نورون عصبی بدن در ابتدای کودکی مستقیماً با بردباری ارتباط دارد، افزود: طبق بررسی‌های انجام شده در علم عصب‌شناسی، قسمتی از مغز، مربوط به کنترل هیجانات و انگیزه‌ها برای رسیدن به اهداف است. مادرانی که در دوران بارداری بردبار نیستند یا نمی‌توانند هیجانات و احساسات‌شان را کنترل و تعادلی بین عقل و احساسشان برقرار کنند، از طریق بند ناف خون به این بخش از مغز جنین آسیب وارد می‌کنند. در واقع بردباری همانند درختی است که ریشه آن از طریق مادر و از طریق نورون‌های عصبی شکل می‌گیرد.

وی در ادامه به ارائه راهکارهایی برای پرورش بردباری در کودکان پرداخت و تصریح کرد: در گام اول، والدین باید آموزش‌های لازم را دریافت کنند و در مقابل کودک به نحوی رفتار کنند که کودک نیز پرورش دادن این صفت را در خود بیاموزد. در گام دوم که کودک وارد مدرسه می‌شود و بردباری را در قوانین و مقررات مدارس مشاهده می‌کند و در آنجا الگوی او معلمش می‌شود، به والدین توصیه می‌شود که هنگام حضور در انجمن‌های اولیا و مربیان قوانین و مقررات خانه را با معلمان به هم‌اندیشی بگذارند تا قوانین و مقررات مدارس متناسب با رشد کودکشان باشد زیرا بسیاری از قوانینی که صفت بردباری کودکان را تغییر می‌دهد یا سخت‌گیرانه و یا سهل‌گیرانه هستند.

بنابر اظهارات شیوندی، یکی از مواردی که صفت بردباری کودک را در دوران کودکی اولیه دستخوش تغییر می‌کند، نحوه برخورد معلم است؛ اگر معلمان شخصیت کودک را مورد تکریم قرار ندهند و حتی او را سرزنش کنند، بالطبع او بردباری خود را از دست می‌دهد لذا از معلمان خواسته می‌شود هیچگاه شاگردانشان را با یکدیگر مقایسه نکنند، چراکه افراد تفاوت‌های زیادی در زمینه اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی نسبت به یکدیگر دارند.

این روان‌شناس در ادامه به پرورش بردباری در دوران نوجوانی اشاره کرد و گفت: بردباری در دوران نوجوانی به دلیل فعالیت برخی هورمون‌ها کاهش می‌یابد، زیرا در دوران بلوغ جسمی و جنسی هورمون‌های متعددی از جمله هورمون‌های جنسی شروع به فعالیت می‌کنند که اثرات طبیعی آن در پسران، با خشم درونی و پرخاشگری و در دختران با انزوا و گوشه‌گیری بروز می‌کند. در این حالت صفت بردباری نیز دستخوش تغییراتی می‌شود. والدین در این مرحله که معمولاً ۲ الی ۴ سال به طول می‌انجامد با مدارا و حفظ محیط سالم و متعادل برای نوجوان کمک کنند از این مرحله به سلامت گذر کنند.

وی در ادامه به تاثیر گروه همسالان در پرورش بردباری اشاره کرد و ادامه داد: گروه همسالان تاثیر زیادی بر بردباری نوجوانان دارد. به طوری که در تعابیر دینی آمده است که اگر می‌خواهید بردبار و صبور باشید با دوستانی معاشرت کنید که این ویژگی در آنها وجود داشته باشد.

این روانشناس در پایان به مادران توصیه کرد که اگر شاغل هستند، حداقل دو سال ابتدایی زندگی کودکشان را مرخصی

بگیرند زیرا مدیریت چندگانه والدین موجب کاهش بردباری در کودکان می‌شود؛ در واقع مدیریت چندگانه والدین به عنوان محبت خائنانه؛ ای تلقی می‌شود زیرا اگر مدیریت و سبک زندگی و تربیت کودک چندگانه شود به طوریکه اقوام، پدربزرگ و مادر بزرگ نیز در تربیت کودک مداخله کنند، به مرور بردباری کودک تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

وی در این راستا از مجلس شورای اسلامی نیز خواست که حداقل میزان مرخصی مادران شاغل را برای دو سال در نظر بگیرند زیرا ریشه بردباری در دو سال ابتدایی و رابطه بین کودک و مادر شکل می‌گیرد.