

بررسی روش‌های

پرورش حس مسوولیت‌پذیری

در نوجوانان

۲

اسدالله زنگویی

مقدمه:

در نخستین بخش این مقاله به برخی از اصول پرورش حس مسوولیت‌پذیری در نوجوانان اشاره کردیم. اینک به ادامه بحث می‌پردازیم.

اصل ششم: اعتماد به نفس

انگای برخویشتن بهترین دوست و یاور انسان است، دوستی که عزم و اراده انسانی را بیرومند می‌کند و تواناییهای بالقوه او را به فعالیت وامی‌دارد و در نتیجه ظفر و مجد و عزت نفس آدمی را باعث می‌شود.

امام صادق (ع) گفتاری دارند که می‌توان آن را به اعتماد و انکاء به نفس تعبیر کرد.

"احمل نفسک، لنفسک فان لم تفعل، لسم یحملك غیرک"

"بارمسوولیت خویش را خودت باید بر دوش بگیری و اگر از انجام وظیفه‌شانه خالی کنی، دیگری بارسوولیت‌تورا حمل نخواهد کرد."

برخورداری از حس ارزشمندی و اعتماد به نفس به مثابه یک سرمایه ارزشمند حیاتی برای انسانهاست، زیرا مهمترین عامل برای رشد و شکوفایی استعدادها، بهره‌گیری مؤثر از آنها می‌باشد که این امر نیز بوجود آورنده بزرگترین و ارزشمندترین تمدنهاست.

استقلال و خودکفایی مادی و معنوی انسان هنگامی رخ می‌نماید که انسان به توانمندیهای خود متکی باشد و خویش را خوار و بی‌مقدار نپندارد، زیرا ترقی و پیشرفت هر شخص، منوط به کیفیت حکومت‌وی برخویشتن است.

نوجوانان معمولاً "کسانی را که در یک حرفه یا هنر تخصص و مهارت دارند، مانند خوانندگان، ورزشکاران، ستاره های سینما، چهره های موفق سیاست و مذهب را به عنوان الگو و اسبوه انتخاب می کنند و بسیاری از رفتارهای خود را با آنها همانند می سازند. نمایش فیلمهایی از زندگی چهره های سرشناس تاریخ که با اعتماد به نفس واراده قوی توانسته اند مشکلات خویش را حل کنند و تواناییهای خویش را پرورش دهند و در نهایت، اختراعات، اکتشافات و اندیشه های جدیدی را آفریده اند، می تواند مربیان را در پرورش حس خودانگیزی نوجوانان کمک کند. برای نوجوانی که اعتماد به نفس ندارد و در این خصوص با مشکلاتی مواجه است، فردی که او هم با همان مشکلات مواجه بوده اما با اراده و پشتکار قوی توانسته است مسائل خویش را حل کند و اکنون در امور زندگی فرد موفق است، می تواند الگوی بسیار مناسبی باشد.

— زمینه سازی:

این روش اشعار می دارد که باید شرایط مناسب را برای موفقیت نوجوانان فراهم نمود و شرایط و عواملی را که باعث می شوند نوجوانان خود را خوار و حقیر احساس کنند اصلاح کرد یا تغییر داد. بطور خلاصه در مورد افرادی که بنا به دلائل مختلف از انکاء و اعتماد به نفس پایینی برخوردارند، اولیاء و مربیان آگاه به مسائل روان شناسی می توانند موقعیتهایی را فراهم کنند که فرد در انجام امور به دفعات زیاد موفقیت را احساس کند، یعنی مکرراً با تجارب مثبت و ارزشمندی مواجه گردد و بدون هرگونه ترس و اضطراب در مواجهه با موقعیتهای استرس زا به نوعی سازگاری مثبت و شایسته دست یابد. در نتیجه این فرایند فرد در مقایسه

با توجه به بحث فوق می توان دریافت که اعتماد به نفس از مهمترین عوامل جهت انجام سوء ولیت انسان نسبت به خویش و جامعه بشری است. کسی که از اعتماد به نفس شایسته ای برخوردار است بخوبی می تواند استعداد های خود را شکوفا ساخته، آنها را جهت حفظ و پرورش عزت نفس خویش بکار گیرد و نیز به سوء ولیت های اجتماعی خویش بشایستگی عمل کند.

تعریف اعتماد به نفس:

"پذیرفتن یکپارچگی وجود، به گونه ای که هست و ایمان و اتکاء داشتن به توانمندیها و قابلیت های خویشتن برای پذیرش سوء ولیت".
بعضی از روش های پرورش حس خودانگیزی و اعتماد به نفس در نوجوانان به شرح ذیل است:

— سرمشق:

انسان بسیاری از رفتارهای خود را از طریق مشاهده و تقلید رفتار دیگران فرا می گیرد و بسیاری اوقات تقلید بدون تفکر است.

"برخی بررسیهانشان می دهد که پاسخهای پرخاشگرانه از طریق تقلید آموخته می شوند. کودکان کودکستانی که انواع رفتارهای پرخاشگرانه یک فرد بزرگسال را در برابر عروسک بادی بزرگ دیده بودند، بعداً "بسیاری از اعمال، ارجله الگوهای نامتداول رفتار پرخاشگرانه" او را تقلید کردند".

روش سرمشق می گوید:

"برای این که فرد را به انجام عملی ترغیب کنیم باید ترتیبی بدیم که او بتواند شخصی را که در نظراو مهم است، در حال انجام دادن عملی مشاهده کند".

تمام اشخاصی که تقویت کننده های کودکان و نوجوانان را در اختیار داشته باشند می توانند الگوی کودکان و نوجوانان قرار گیرند.

زندگی اجتماعی را رعایت کنند و شرط ادب را نگه دارند، برای همکاری در امور خانه و مدرسه مسوئولیت‌هایی را به آنها واگذار نمایند، همچنین در حل مسائل خانه و مدرسه با آنها مشورت کنند و از فکر و اندیشه آنها کمک‌بگیرند. پیامبر اسلام (ص) نیز از مسلمانان می‌خواهد که بانوجوانان مشورت کنند و بدین گونه آنها را برای یک زندگی اجتماعی پربار آماده سازند:

"فرزند در هفت سال اول زندگی آقا و حاکم است، در هفت سال دوم زندگی پرورش و آموزش پذیراست و در هفت سال سوم زندگی وزیر و مشاور می‌باشد."

فرمایش نبی اکرم (ص) بخوبی نقش و وظیفه خانواده و مربیان را در ارتباط با نوجوانان مشخص می‌کند.

— کسب بینش نسبت به تواناییهای نوجوانان و ارجاع تکلیف با توجه به نوع و میزان تواناییهای آنها:

اگر فرد از میزان، حدود و نوع استعدادها و تواناییهای خود آگاه شود و با توجه به آنها تکلیف پذیر باشد، کمتر دچار شکست و یأس می‌شود، اما اگر انسان برای انجام کاری استعداد و توانایی لازم را نداشته باشد و به غلط خود را شایسته تصور کند و با توجه به آن تصور غلط مسوئولیتی را تقبل نماید، در صورت عدم توفیق دیگران را مسوئول عدم موفقیت خود می‌داند و در باطن و ظاهر با همه در جنگ و ستیز است، لذا درون خود را رنجیده و آزرده می‌دارد.

خانواده و مربیان باید از میزان و نوع استعدادها و تواناییهای نوجوانان مطلع شوند و با توجه به آن تواناییها به آنها تکلیف واگذار کنند و همین طور نوجوانان را تشویق کنند که تا حد تواناییهای خود در امور خانه و مدرسه تکلیف

باقبل می‌تواند بار و حیه و اعتماد به نفس بالاتری در محیط ظاهر شود و برای انجام امور به کار و فعالیت بپردازد.

در مواردی عدم پذیرش تکلیف از سوی نوجوانان ناشی از ترس می‌باشد و ترس هم یعنی فلج شدن، رکود و آشفتگی ذهن و این ویژگیها فکروشن و عمل خردمندانه را نابود می‌کند، لذا باید محرکهای ترس آورو اضطراب را از موقعیتهای یادگیری و بروز عمل نوجوانان حذف کرد.



— احترام به نوجوان و مشورت با او:

نوجوانان خواهان استقلال و آزادی هستند و علاقه دارند که خانواده، مربیان و سایر اولیاء امور آنها را به عنوان افراد بزرگسالی که دارای شخصیت حقیقی و حقوقی مستقل هستند بپذیرند و در حضور آنها معیارها و هنجارهای

تقبل نمایند.

آموزش و پرورش باید مدارس راهنمایی رابه وجود
سماوران متخصص و متعهد که قدرت و توان
تشخیصی استعدادها و صلاحیتها را داشته باشند و
بخوبی بتوانند در قلب نوجوانان نفوذ کنند ،
مجهز نماید نابدین وسیله نوجوانان به رشته‌ای
که صلاحیت تحصیل در آن رشته را دارند
هدایت شوند .

— تلقین به نفس :

غالباً " عقیده اشخاص نسبت به خودشان
زاییده رفتاری است که دیگران با آنها دارند. یا
نتیجه افکاری است که به آنان تلقین می کنند و
اگر اینها با واقعیت مطابق باشد مانع آسایش
و پیشرفت فرد است . همان طور که تحقیق و
سرزنش روح نوجوانان را آزرده می سازد و باعث
می شود که آنها خود را خوار و بی مفید
بندارند ، عکس این جریان نیز صادق است ،
یعنی از طریق تکریم افراد می توان حسن
خودانگیزی آنها را پرورش داد. این روش هنگامی
کارایی دارد که خانواده ، معلمان و دیگر کسانی
که قصد اصلاح رفتار نوجوانان را دارند به
میزان هوش و تواناییهای ذهنی نوجوانان واقف
باشند و آنان را نسبت به استعدادها و تواناییهای
ذهنی خویش آگاه سازند تا بی جهت احساس
خودکم بینی و حقارت نکنند . البته باید دقت
شود که بین رفتار خانواده و مربیان تعارضی
وجود نداشته باشد .

— تقویت :

یکی از روشهای اساسی تغییر ویا اصلاح
رفتار، تقویت است . تقویت بردو نوع می باشد :
تقویت مثبت وآن عبارت است از : " معرفی
محرکی که احتمال بروز پاسخی را افزایش
دهد ویا سبب ابقاء آن شود . "

تقویت منفی و آن عبارت است از : " خارج
کردن محرکی از موقعیت که احتمال بروز پاسخ
را افزایش دهد . "

روش تشویق و تنبیه در آموزش و پرورش اسلامی
مورد قبول است اما ممکن است نحوه کاربرد
آن با مکاتب تربیتی دیگر متفاوت باشد .

علی (ع) در خصوص تشویق و تنبیه در فرمان
تاریخی خود خطاب به مالک اشتر می فرماید :

" . . . و نباید نیکوکار و بدکار نزد تو یکسان
باشند ، زیرا آن ، نیکوکاران را از نیکویی کردن
بی رغبت سازد و بدکاران را به بدی کشردن
و ا دارد و هریک از ایشان را به آنچه کزیده است
حزاده (نیکوکاران را پاداش و بدکاران را کیفر
ده) . . . سپس آرزوهایشان را بر آورو همشان را
بر زبان آر ، زیرا یاد کردن زیاد نیکوکاری شان
دلیرا به هیجان آورده و به جنبش وای دارد و
و نشسته را به خواست خدای تعالی ترغیب
می نماید . "

در مورد پرورش حس اعتماد به نفس کودکان و
نوجوانان نیز می توان از روش تقویت استفاده
کرد زیرا :

" ترغیب و تقویت رفتار کلامی و غیرکلامی
مطمئن ، اعتماد بدخس کودک و یا نوجوانی را
که دچار کمروزی و یا ضعف شخصیت است ، بیشتر
خواهد کرد . "

بطور کلی هر رفتاری که در جهت اعتماد به نفس
و خود انکایی ، از نوجوان بروز داده می شود
باید تقویت گردد تا او بدرج بر احساس
حقارت و کمتری خویش فائق آید .

شخصی که با سخنیهای حرات ورزی را نمرین
می کند و در حقیقت حس خود انکایی خسود را
پرورش می دهد از چند جهت تقویت می شود :
" درمانگر که مهارتهای تازه او را می سناید ،

نماید و همین طور مورد مهر و محبت دیگران قرار گیرد .

پروفسور اسمیت دربارهٔ تأثیر محبت بر حس خود انکایی نوجوانان می گوید :

" رابطهٔ والدین با فرزند باید براساس عشق ، علاقه و صمیمیت استوار باشد تا اعتماد به نفس را در نوجوانان تأمین کند . "

تحقیقاتی که در خصوص رابطهٔ محبت و مسؤلیت پذیری نوجوانان صورت گرفته است نشان می دهد که عدم ابراز محبت والدین به نوجوانان باعث ضعف اعتماد به نفس، حس مسؤلیت پذیری و رهبری نوجوانان می شود و تأثیر آن بر رفتار نوجوانان پسر نمود بیشتری دارد .

دربارهٔ تأثیر محبت خانواده بر رفتار کودکان و نوجوانان عنوان شده است :

"کودگانی که به قهر و غضب زن پدر گرفتار می آیند . . . از دقت کافی در زندگی تحصیلی خود بی بهره اند ، اعتماد به نفس در آنها تقلیل می یابد و یا این که رو به تقلیل خواهند رفت ، چون دچار عقدهٔ حقارت می شوند و افراد ناپایداری به جامعه عرضه می گردند . "

— تشویق به رفاقت و همکاری ونهی از رقابت :

اگر فرد بادیگران در حال رقابت باشد ،

آرامش و بهداشت روانی وی به خطر می افتد ،

زیرا رقابت باعث دشمنی و حسادت افراد نسبت

به همدیگر می شود . اگر فرد در رقابت شکست

بخورد و این شکست تکرار شود ، خود را خوارویی—

ارزش احساس می کند ، و در نتیجه عزت نفس و

اعتماد به نفس او کاهش می یابد . لذا خانواده و

معلمین نباید کودکان و نوجوانان را به رقابت

تشویق کنند تا از تواناییهای یکدیگر بهره مند

شوند و بدین گونه احساس کنایات و از تن نمایند .

افراد دیگری که تغییر رفتار او را بادیدهٔ تحسین نگاه می کنند و نتایج مفیدی که از رفتارهای تازه عاید او می شود . "

— خاموش سازی و تقویت رفتارهای ناهمراز :

گاهی عدم اعتماد به نفس نوجوانان ناشی از حمایت و محبت افراطی و غیر اصولی خانواده است . برای این که حس اعتماد به نفس این گونه افراد پرورش یابد ، باید :

— حمایت و محبت افراطی و غیر منطقی را به حمایت و محبت اصولی و منطقی تبدیل کرد .

— رفتارهای جدیدی را که برای پرورش حس خود انکایی مفید است به نوجوانان شناساند و در صورت بروز ، نوجوانان را تشویق کرد .

— رفتارهایی که عدم استقلال و خود انکایی نوجوانان را می رساند نادیده گرفته شوند .

— هر رفتار منطقی را که موجب پرورش حس خود انکایی نوجوانان می شود تشویق نمود .

از آن جا که حمایت و محبت غیر اصولی باعث تنبلی کودکان و نوجوانان می شود ، آنها را از کار و کوشش باز می دارد و در نهایت آنان را طفیلی می سازد ، باید در ابراز موارد فوق بطور منطقی عمل کرد . علی (ع) در این باره می فرماید :

" ان الاشیاء لما ازدوجت ، ازدواج الكسل والعجز فتتجابینهما الفقر "

" هنگامی که اشیاء و امور در جهان بواسطهٔ تناسب و یک سنخ بودن باهم جفت و جور می شدند ، تنبلی با عجز و ناتوانی جفت شد و فقر و بینوایی از آن دو متولد گردید . "

— ابراز محبت منطقی :

محبت از اساسی ترین نیازهای روانی انسان است . بشر در تمامی دوره های زندگی به محبت نیاز دارد . او می خواهد به دیگران ابراز محبت

— اجرای عدالت و برابری در تقسیم امکانات و ابزار
توجه :

یکی از مهمترین عواملی که باعث احساس حقارت کودکان و نوجوانان می شود و در نتیجه ممکن است اعتماد به نفس و عزت نفس آنها را جریحه دار سازد این است که خانواده و معلمین نسبت به نوجوانان تبعیض و نابرابری روادارند . نوجوانان نسبت به عدالت و نابرابری بسیار دقیق و نکته سنج می باشند ، لذا در حضور آنها باید از هرگونه نابرابری پرهیز کرد .
— توکل به خدا :

همان طوری که قبلاً" اشاره شد متوسط استعدادها و تواناییهای اکثر افراد با همدیگر برابر است و داده های خداوندی در وجودهمگی افراد تقریباً " بطور یکسان به ودیعت نهاده شده است . اگر نوجوانی نیز از متوسط تواناییها برخوردار باشد اما با این وجود احساس خودکم بینی کند، باید او را از وجود تواناییهایش آگاه کرد و از او خواست که با توکل به خدا سوءولیت بپذیرد و در امور زندگی و تحصیلی فعالیت کند . بهترین روش برای برانگیختن نوجوان به توکل این است که خانواده و معلمین به او بفهمانند که خدا توکل کنندگان به خود را دوست دارد و افراد بسیاری با این روش به هدفهای خود رسیده اند .

— آموزش رفتارهای مورد نیاز :

نوجوانان جهت این که مورد پذیرش گروه همسالان قرار گیرند باید به بعضی از مهارتها که برای زندگی اجتماعی لازم است آشنا باشند تا بخوبی بتوانند در فعالیتهای گروهی شرکت کنند . از این طریق نیز موجبات رشد اجتماعی آنها فراهم می شود و چون در گروه عضو مفیدی بوده اند احساس ارزشمندی می کنند . عدم آشنایی به مهارتهای زندگی اجتماعی باعث رانده شدن نوجوان از گروه می شود و در نهایت فرد احساس خود کم بینی و حقارت می کند ، لذا خانواده و مربیان باید به این مسأله بخوبی توجه داشته باشند .

