

اصول تربیت

اصل یازدهم

توجه، مهم ترین کنترل کننده رفتارهای انسان است. با تغییر مقدار آن، بدون اینکه میزان آن را به صفر برسانیم، رفتارهای مطلوب را تقویت و رفتارهای نامطلوب را تنبیه کنیم.



دکتر علی اصغر احمدی.

است که تربی را از انجام کارهای نامطلوب، ناخشنود کنند. بی توجهی، قهر، سرزنش، محروم سازی و امثال آنها شیوه های تنبیهی بی هستند که جنبه انسانی دارند و برای تنبیه تربی بهتر است از آنها استفاده کنیم، نه از تنبیه بدنی با قبول این اصل که تشویق و تنبیه برای تربیت ضروری هستند، این سؤال پیش می آید

تشویق و تنبیه دو جزء لاینفک در تربیت هستند. برای رسیدن به اهداف تربیتی، مربی ناگزیر از استفاده مناسب از تنبیه و تشویق است. مقصود ما از تنبیه در اینجا تنبیه بدنی نیست، بلکه در درجه اول استفاده از روشهایی

جلب توجه انجام می‌گیرد." (استادان طرح جامع آموزش خانواده، کتاب سوم، ۱۳۷۷، صفحه ۷۸).

کارل راجرز^۱ روان‌شناس آمریکایی نیز بر اهمیت این نیاز تأکید دارد. او معتقد است: "کودکان دریافت توجه مثبت^۲ را ارضا کننده و دریافت نکردن آن را ناکام کننده می‌یابند. از آنجا که توجه مثبت برای رشد انسان حیاتی است، رفتار کودک به وسیله مقدار محبت و عشقی که به او اعطا می‌شود، هدایت می‌گردد. اگر مادر توجه مثبت را ارائه ندهد، گرایش فطری کودک به سوی شکوفایی و رشد خود با مانع مواجه خواهد شد. کودکان عدم تأیید رفتارشان را به صورت عدم تأیید خودپنداره^۳ بتازگی ساخته شده خود می‌دانند. اگر این حالت زیاد اتفاق افتد، کودکان تلاش برای شکوفایی را متوقف می‌کنند و در عوض برای به دست آوردن توجه مثبت از دیگران عمل می‌کنند." (شولتز، شولتز، ۱۳۷۷، صفحه ۳۷۳).

به این ترتیب نیاز به توجه، یک نیاز اساسی برای انسان است. نظام تعلیم و تربیت ما باید به این نیاز توجه داشته باشد و آن را برای همه متربیان به شکل درستی برطرف کند. در حال حاضر در نظام تعلیم و تربیت ما نیازهای روانی کودکان بخوبی از یکدیگر تفکیک نشده‌اند. به عبارت دیگر ما جای مشخصی برای ارضای نیاز کودکان به توجه نداریم. ما از این نکته غافلیم که همه ما انسانها نیاز به توجه داریم و هر یک از ما باید این نیاز را به شکل مثبت بر طرف کند. ما تنها به کسانی توجه می‌کنیم که توجه ما را به خود جلب کنند. اگر کودکی به هر دلیلی نتواند توجه ما را به خود جلب کند، به او

که از چه ابزارها و روشهایی برای تشویق و تنبیه استفاده کنیم؟ شاید اولین فکری که در این زمینه به ذهن انسان خطور می‌کند، دادن پاداشهای مادی به عنوان ابزاری برای تشویق باشد. با این اندیشه است که بسیاری از مربیان موفقیت‌های تعلیمی و تربیتی متربیان را با دادن "جایزه"، که پاداش مادی است، تشویق می‌کنند. هر چند که جایزه برای انسانها جنبه تقویتی و تشویقی دارد، لکن به اعتقاد ما مؤثرترین و با دوام‌ترین ابزار تشویقی به شمار نمی‌آید. در میان همه روشهای تشویقی، استفاده بجا و مناسب از "توجه" می‌تواند تأثیری عمیق‌تر و با دوام‌تر بر کودک و نوجوان داشته باشد. اگر بتوانیم از این روش بخوبی استفاده کنیم، می‌توانیم رفتارهای مطلوب را بتدریج در مربی خود ایجاد و تقویت کنیم. بهتر است قبل از بیان روش استفاده از توجه، به توضیح و تشریح آن بپردازیم.

توجه به عنوان یک نیاز روانی

انسان در کنار نیازهای جسمانی خود، نیازهای روانی متعددی دارد که از جمله این نیازها، نیاز به توجه است. همه انسانها، بخصوص کودکان نیازمند آنند که مورد توجه دیگران قرار گیرند. "کودک یا نوجوانی که به هنگام ورود پدر به خانه، در گوشه‌ای پنهان می‌شود تا میزان توجه او را به خود بسنجد، در حقیقت نیاز به توجه را از خود نشان می‌دهد. برخی از کودکان برای جلب توجه بزرگترها به روشهای گوناگونی متوسل می‌شوند که برخی از این روشها ظاهری تخریبی دارد. ایجاد سر و صدا، آزار و اذیت دیگران، بویژه خواهران و برادران و ریخت و پاش در خانه، اغلب به قصد

دارد، می‌توان از آن برای ایجاد رفتارهای مطلوب و از بین بردن رفتارهای نامطلوب استفاده کرد. عدم رعایت نکات ظریف تربیتی ممکن است باعث شود همین نیاز به شکلی برطرف شود که بیشتر رفتارهای نادرست را در کودک تقویت کند. وقتی کودکی به آرامی در گوشه‌ای نشسته و مشغول انجام تکالیف خود است، مورد توجه قرار نمی‌گیرد، ولی به محض اینکه بلند می‌شود و شیطنت می‌کند، مورد توجه اطرافیان قرار می‌گیرد. بدین ترتیب کودک به شکل ناخودآگاه می‌آموزد که رفتارهای آرام و انجام تکالیف را کنار بگذارد و به شیطنت پردازد. اگر وقتی که کودک مطلبی را بخوبی و درستی بیان می‌کند به حد کافی مورد توجه قرار نگیرد، ولی وقتی حرف زشتی به زبان می‌آورد، مورد توجه قرار گیرد (حتی به شکل منفی و اعمال سرزنش)، به شکل ناخودآگاه برای بیان حرفهای زشت تقویت می‌شود.

بنابراین برای استفاده از "توجه" برای شکل

توجه نمی‌کنیم، ولی اگر کودکی با شیرین زبانی، با زیبایی، با نمرات خوب و حتی با تخریب و شیطنت توجه ما را به خود جلب کند، به او توجه کرده، از این طریق این نیاز او را برطرف می‌کنیم. این کار درست مانند این است که مادری در خانه، تنها به کسانی غذا بدهد که از او درخواست کنند و یا او را مجبور به غذا دادن نمایند. چنین مادری ممکن است به فرزندی که از او تقاضای غذا نمی‌کند، هرگز غذا ندهد. هر چند که چنین واقعه‌ای در مورد غذا خوردن که یک نیاز جسمانی است، اتفاق نمی‌افتد، ولی در مورد نیازهای روانی، اغلب شاهد این مشکل هستیم.

بنابراین نیاز به توجه باید به شکل مثبت و سازنده ارضا شود و ضمن آن می‌توان رفتارهای کودک و نوجوان را در جهت مطلوب شکل داد.

تغییر رفتار به کمک توجه

نظر به اهمیتی که "توجه" در زندگی انسان



می‌کند، بخوبی به سخنان او گوش دهیم، ولی وقتی که به عنوان مثال غیبت می‌کند یا دروغ می‌گوید، با نگاه کردن به جای دیگر، سر پایین انداختن و یا موضوع صحبت را عوض کردن، گفتار نادرست را خاموش کنیم.

یک مربی خوب، باید مراقب باشد که به شکل نظامدار رفتارهای درست را مورد توجه قرار دهد و به رفتارهای نادرست بی‌توجهی کند. اگر یک مربی گاه رفتار درست را مورد توجه قرار دهد و گاه رفتار نادرست را، در شکل دادن رفتار متربی موفقیتی کسب نخواهد کرد.

۴- در نشان دادن توجه نسبت به رفتار درست لازم نیست هر وقت که رفتار مطلوب از متربی سر می‌زند بلافاصله آن را مورد توجه قرار دهیم، بلکه اگر هرازگاهی نیز این کار را بکنیم می‌توانیم در تقویت آن رفتار موفقیت داشته باشیم. مثلاً هر وقت که می‌بینیم فرزندان مشغول انجام تکالیف است، ضرورتی ندارد که به شکل پی درپی او را مورد توجه و تحسین قرار دهیم، بلکه اگر گهگاه به کنار او برویم و از اینکه او بخوبی کارش را انجام می‌دهد، او را مورد توجه قرار دهیم، کافی است و حتی باید بگوییم که تقویت متناوب از تقویت مستمر مؤثرتر است. ولی توجه داشته باشیم که رفتار نادرست را باید به طور پیوسته مورد بی‌توجهی قرار دهیم. اگر چنین رفتاری را چند بار مورد بی‌توجهی قرار دهیم و یک بار به آن توجه کنیم، نه تنها آن را خاموش نمی‌کنیم، بلکه آن را تقویت نیز خواهیم کرد.

۵- میزان توجه و بی‌توجهی باید متناسب با رفتار، تغییر کند. رفتارهای بسیار مطلوب و نو

دادن و تغییر رفتار، باید نکاتی را به دقت مدنظر قرار دهیم. این نکات عبارتند از:

۱- توجه داشته باشیم که می‌توانیم از "توجه کردن" به کودک یا نوجوان به عنوان پاداش و تقویت و از بی‌توجهی به عنوان تنبیه یا به عبارت دقیق‌تر از بی‌توجهی برای تقویت نکردن یک رفتار استفاده کنیم. بنابراین همان‌گونه که اغلب انسانها از پول خود مراقبت کرده، آن را در جای مناسب خرج می‌کنند، مربی نیز باید از "توجه" خود مراقبت کند و آن را در جای مناسب مورد استفاده قرار دهد.

۲- رفتار درست و مطلوب را مشخص کنیم و رفتار نامطلوب را نیز دقیقاً معین نماییم. مثلاً برای ما مشخص است که راستگویی رفتاری مطلوب و دروغگویی رفتاری نامطلوب است و یا بیان کلام طیب مطلوب است و بر زبان راندن کلام خبیث نامطلوب. رفتار مطلوب و نامطلوب در همه زمینه‌های تربیتی باید برای ما مشخص باشد. شاید در برخی مواقع براحتمی نتوانیم رفتار مطلوب را از نامطلوب مشخص کنیم، علی‌ای حال برای تربیت صحیح ناگزیریم رفتارهای مطلوب را از نامطلوب تفکیک کنیم.

۳- برای تقویت رفتار مطلوبی که از متربی سر می‌زند، آن را مورد توجه قرار داده، از طریق خوب نگاه کردن، تحسین کردن و لبخند زدن نشان دهیم که متربی در اثر انجام آن رفتار مورد توجه ما قرار گرفته است. هنگامی که رفتار نامطلوب از او سر می‌زند، بهتر است خود را به ندیدن، نشنیدن و توجه نکردن بزنیم؛ مثلاً تا وقتی که کودک مطالب راست و درستی را بیان

۶- توجه داشته باشیم که لازم نیست در مورد همه رفتارها برای مربی خود توضیح دهیم که چرا به او بی توجهی می‌کنیم و یا چرا به او توجه نشان می‌دهیم، زیرا در شرایطی ممکن است بیان اینکه چرا به او بی توجهی می‌کنیم بیشتر موجب اختلال شود. بنابراین بدون اعلام علت بی توجهی و یا توجه نیز می‌توانیم از این شیوه استفاده کنیم.



باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند و رفتارهایی که تبدیل به عادت شده‌اند احتیاجی به تقویت شدید ندارند. از طرف دیگر در صورت بروز رفتارهایی که کمتر نامطلوب هستند، مربی باید زمان کمتری مورد بی توجهی قرار گیرد. در مورد رفتارهای بسیار نامطلوب، باید مدت زمان بیشتری نسبت به مربی بی توجهی نشان داد. مثلاً اگر کودکی در صحبت کردن با ما صدایش را بلند می‌کند، تنها تا وقتی که صدایش بلند است باید به او بی توجهی کنیم، ولی وقتی که مثلاً حرف زشتی به زبان می‌آورد، می‌توانیم تا حدود نیم ساعت حالت قهر با مربی به خود بگیریم. مربی در صورت انجام رفتارهای نامطلوبتر می‌تواند مدت زمان بیشتری تا حد یک روز یا بیشتر مورد بی توجهی قرار گیرد، ولی این بی توجهی نباید به اوج خود برسد. این همان قهر تربیتی است که پیامبر اکرم (ص) در مورد آن فرمود: «ولا تضربوه و اهجرة و لا تطل». یعنی مربی را نزد، بلکه با او قهر کنید، ولی این قهر را طولانی نکنید. در قهر تربیتی برخی از مطالب ضروری را به مربی می‌گوییم، ولی در قهر کودکانه معمولاً هیچ سخنی با کسی که با او قهر هستیم به زبان نمی‌آوریم. مربی باید از قهر تربیتی استفاده کند، نه از قهر کودکانه.

منابع:

- ۱- استادان طرح جامع آموزش خانواده: خانواده و فرزندان در دوره ابتدایی (کتاب سوم آموزش خانواده)، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، تهران ۱۳۷۷.
- ۲- شولتز، روان و شولتز سیدنی: نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، نشر هما، تهران ۱۳۷۷.