

تربیت شخصیت نوجوان

دکتر علی قائمی

مقدمه:

کار تربیت با همه آسانی‌ها، امری دشوار و در ردیف سهل ممتنع است. بسیاری از پدران و مادران آن را امری آسان تلقی می‌کنند و حتی گمان دارند که ناخوانده می‌توان در آن راه موفق بود. ولی در جنبه اجرا و عمل در می‌یابیم که مسأله به همان سادگی و آسانی نیست که عده‌ای گمان دارند.

چه می‌توان کرد با نسلی که به لحاظ اصل خلقت جاهل است،^۱ شر در اندرون وجودش لانه دارد^۲ و در زندگی بر اساس اصل جلب لذت و دفع الم به پیش می‌رود؟^۳

و چگونه می‌توان به کار سازندگی نسلی نوجوان پرداخت که: احساس او بر عقلش غالب است،^۴ جاذبه‌ها او را از هر سو می‌ریابند و خود در معرض رگیارهای حوادث و نفوذهای گوناگون است؟ توفیق در این کار، با همه آسانی دشوار است.

مریبان بزرگ بشر

پیامبران الهی که مریبان بزرگ و راستین بشر بودند، با همه کوشش‌ها و تلاش‌های صادقانه

خود آن چنان که می‌خواستند در امر تربیت و هدایت نسل موفق نشدند و چه بسیار از آنان که سال‌های سال به امر سازندگی و هدایت نسل بشر پرداختند و حاصل کارشان ناموفق بود.

پیامبر ما که مصداق آیه شریفه "عزیز علیه ما عتتم" بود،^۵

- و در سازندگی و خواستاری نجات بشر مصداق آیه شریفه "حریص علیکم"^۶

- و در پذیرش رنج برای تربیت مردم طرف خطاب خداوند که طه، ما انزلنا علیک القرآن لتشقی^۷

آن چنان که می‌خواست نتوانست بر همه افراد سلطه یابد و آن‌ها را به سوی حق جهت دهد. به هنگامی که آن‌ها یعنی گل‌های سرسبد وجودی چنان باشند، تکلیف ما افراد عادی در امر و عرصه تربیت آشکار است.

مشکل عمده ما در تربیت نسل

علاوه بر همه عواملی که موجب عدم موفقیت ما در تربیت نسل نوجوان می‌شوند، چهار عامل دیگر هم در این راه بر آن دامن می‌زنند:

۱- عدم آشنایی با وضع و شرایط نوجوانان و عدم آگاهی از حالات و روحیات آنان.

۲- ناآشنایی با فنون و راه و رسم برخورد با نوجوانان و شیوه‌های تربیتی آنان.

خاطر آوریم که فرمود: من عمل بغیر علم، کان ما یفسده اکثر مّا یصلحه.^۹ آن کس که ناآگاهانه و بدون به کارگیری علم تن به اقدام و عملی دهد، مفسده‌ای که از کارش بر می‌خیزد بیش از سودها و مصلحت‌هاست.

برنامه تربیت

برنامه تربیت نوجوانان در سنین مختلف فرق دارد. معمولاً مرز سنی نوجوانان را از ۱۲ تا ۱۸ سال می‌دانند.^{۱۰} البته دانشمندانی هم هستند که آن سن را کمی زودتر و یا کمی دیرتر نیز مورد نظر دارند^{۱۱} و برای تربیت آن‌ها اقداماتی بدین شرح توصیه می‌کنند:

- در سال‌های اول نوجوانی سعی دارند بنای تربیت را بر پرورش شخصیت استوار سازند و این برنامه تا سنین حدود ۱۴ و حتی ۱۶ را نیز شامل است.

۳- احساس استقلال نوجوانان در زندگی و اعمال اراده توسط آنان در به کارگیری راه و روش خودشان.

۴- عدم تحمل والدین در برابر رفتار آن‌ها و یا قبول افکار و اعمالشان.

این مجموعه سبب آن می‌شوند که والدین و مربیان در این راه آن‌چنان که باید توفیق نیابند، یعنی هم زندگی بر خودشان دشوار باشد و هم بر فرزند خود اعمال فشار بیشتری داشته باشند که در مواقعی منجر به صدمه‌های اخلاقی و رفتاری خواهد شد.

ضرورت سازندگی خودمان

ما پدریم، مادریم، مربی نسلی جدید هستیم، امانتدار خداوندیم، در مقام تربیت و رشد دادن نسل قرار داریم، به نسل خود هستی تربیت می‌بخشیم و طبیعی است که خودمان نیز باید از هستی بهره و نصیبی داشته باشیم.

بر این اساس تربیت خود ما ضروری‌تر از تربیت فرزندان است. مادام که خود ساخته و پرورده نباشیم امکان سازندگی نسل برای ما نخواهد بود. به گفته عالمی (آنافرید) گاهی لازم می‌شود که والدین و مربیان تحت تربیت قرار گیرند، آن هم توسط روان‌پزشکان!^{۱۲} این سخن از آن بابت هشدار دهنده است که برخی از والدین و مربیان نه تنها از فنون تربیت نسل بی‌خبرند و مشکل‌آفرینی دارند، بلکه از تعادل عصبی و روانی کافی هم برخوردار نیستند و به جای این که عامل رحمت باشند، موجب زحمت می‌شوند.

ما تنها به خاطر این که در شغل و کار تربیت هستیم، وظیفه داریم علم و دانش مربوط به آن را به دست آوریم. جمله امام حسین (ع) را به



پایه‌های تربیت

پایه‌های تربیت نوجوانان چه در خانواده و چه در مدرسه بر پنج رکن استوار است:

۱- شناخت مسائل این نسل و تلاش برای آگاهی از رفتار، مسائل و مشکلاتی که دارند. در این زمینه شناخت شرایط جسمی و زیستی آنان، شناخت هوش و حافظه و تخیل و دقت آن‌ها، شناخت جنبه‌های عاطفی، جنبه‌های اخلاقی و رفتاری‌شان و... یک اصل است و باید مورد عنایت قرار گیرد.

۲- قرار دادن تربیت بر پایه‌های خلقی و خلقی این نسل از آن بابت است که هر کدام از این شرایط در نوجوان زمینه‌های ویژه‌ای را می‌طلبند. برخی از نوجوانان ممکن است افرادی عصبی، برخی دیگر ممکن است مصروع، هیستریک، یا بلغمی و... باشند، بنابراین اعمال روشی واحد درباره همه گروه از آنان به صواب نیست. اصل تربیت باید مبتنی بر تفاوت‌های فردی باشد.

۳- اصل محبت و انس و دوستی با نوجوان و نشان دادن این دوستی به آنان به صورت‌های مختلف و ممکن که گاهی به صورت نوازش لفظی، زمانی به صورت نوازش بدنی و یا بوسیدن سر و پیشانی او، و در موارد بسیاری هم اعلام محبت است، به صورتی که او احساس کند فردی محبوب و مورد علاقه است.

۴- نزدیک شدن به جوانان و نزدیک نشان دادن خود به آنان به صورتی که احساس کنند فردی محرم راز در کنار آن‌هاست. از این رو مسائل خود را با او در میان گذاشته، از او راه حل بطلبند. این امر در این سن بیش از هر دوره دیگری ضروری است، از آن بابت که آن‌ها به تناسب شرایط خود با مسائل و مشکلاتی

در سال‌های بعدی که مرز سنی تا ۱۸ و حتی ۲۰ را هم ممکن است در برگیرد، برنامه تربیت را برپایه رشد و پرورش فرهنگی، مدنی و آموزش علم و ادب و آشنا کردن همیشگی نوجوان با اسرار حیات و جهان آفرینش قرار می‌دهند.^{۱۲}

در همه حال این دو برنامه از هم قابل تفکیک نیستند، ولی تکیه‌گاه ما در هر مرحله و تأکیدها در آن زمینه، در آن سنین بیشتر است.

دوران نگرانی آور

سنین دوره اول را که گاهی تا شانزده سالگی امتداد می‌یابد، دوران نگرانی آور زندگی خوانده‌اند و سنین بعدی را دوران شور و شوق. نگرانی از آن بابت است که غدد درونی بیدار شده و هورمون خود را در خون می‌ریزند.^{۱۳} تغییراتی سریع و شتاب‌آمیز در بدن پدید می‌آید که در حیات روانی و عاطفی نوجوان اثر می‌گذارد و با توجه به شرایط عقلی که خامی و زودباوری است، مشکلاتی پدید می‌آید.^{۱۴}

وضع روانی نوجوان را در سال‌های اول به موجی عظیم در میان دریا تشبیه کرده‌اند که دیواره کرده و با ارتفاعی عظیم به سوی ساحل روان است و در برخوردها ممکن است خطر و مشکل بیافریند.^{۱۵}

شور و شوق سنین بعد از آن بابت است که چنان موجی به ساحل برخورد کرده، در حال بازگشت است. پس التهابات فرو می‌خوابند و آرامش نسبی برای نوجوان پدید می‌آید و او می‌کوشد موقعیت و شرایط خود را تثبیت کند. شورها فرو می‌نشینند و برای او قرار و آرامی حاصل می‌گردد.^{۱۶}

تعریف شخصیت بحث کردیم. شخصیت را شامل مجموعه‌ای از صفات و ویژگی‌های فرد دانسته‌اند که موجب تمایز او از دیگران می‌شود. از دیدی دیگری می‌توان گفت شخصیت عبارت است از مجموعه حالات، صفات و خصایص درونی و بیرونی فرد که زمینه‌ساز تجلی رفتار باشد.^{۱۹}

توضیح مسأله این است که شرایط زیستی انسان از نظر قد و قامت، زشتی و زیبایی، سلامت یا بیماری، کمال یا نقص، با شرایط درونی انسان از آرزوها، تمنیات، خلق و خوی‌ها، هوشمندی و عدم آن، قدرت حافظه و تخیل و امیال و رغبت‌ها آمیزه‌ای برای آدمی پدید می‌آورند که از آن به شخصیت تعبیر می‌شود.

بر اساس شخصیت افراد است که آن‌ها را می‌شناسیم، درباره‌شان قضاوت می‌کنیم و آن‌ها را از دیگران متمایز می‌سازیم. وقتی که شما فردی را خوب یا بد معرفی می‌کنید، در حقیقت از صفات شخصیتی وی بحث کرده‌اید.

اهمیت پرورش شخصیت

پرورش شخصیت نوجوان را در مرحله اول نوجوانی و بلوغ در درجه اول اهمیت قرار می‌دهیم و حتی آن را از تربیت علمی او مهم‌تر می‌شناسیم.^{۲۰} زیرا مقتضای سن او تشخیص‌طلبی است و نوجوان می‌خواهد موقعیت خود را نسبت به دیگران ممتاز و مشخص سازد.

این امر در این دوره از این دید مهم است که دوره آینده‌سازی است، دوره علاقه‌مندی نوجوان به ترقی و رشد و پیشرفت است. او می‌خواهد به سوی کمال مطلوب حرکت کند و



مواجهند و سؤالاتی در ذهن دارند که اگر افرادی دلسوز بدان عنایت نکنند، خطر انحراف و آلودگی از سوی غیر بسیار خواهد بود.^{۱۷}

۵. پرهیز از اعمال قدرت و سندیت در این سن که فرزندان ما قد و قامتی پیدا کرده، به سوی رشد در حرکتند. بیش از اعمال قدرت و سندیت لازم است روابطمان را با آن‌ها معقول و منطقی سازیم. بکوشیم مطلب و درخواست خود را به طور مستند با آنان در میان بگذاریم. دوران زورمندی و زورگویی گذشته و اینک زمان آن است که با آن‌ها از طریق استدلال وارد شویم.^{۱۸} و زبان نرمش و مهر را به کار ببریم.

مسأله شخصیت

و حال در شرایطی هستیم که از نظر سنی باید به بررسی شخصیت آن‌ها پرداخته، مسائل مربوط به آن را مطرح نماییم. قبلاً در مورد

- تأکید بر حیات سالم جمعی و زندگی در جمع، آن زندگی که برای او رشدی پدید آورد و اخلاق و رفتار او را بسازد.

- پرهیز دادن از سبقت جوئی‌ها مخصوصاً از آن بابت که نوجوانان دارای غرورند و برای پیروزی در مسابقه ممکن است خود را به آب و آتش بزنند و برای خود خطری ایجاد کنند.

- واداشتن به رعایت میزان‌ها و استانداردها و درخواست از او که ضوابط را مورد رعایت قرار دهد.

- زمینه‌سازی برای عقلانی شدن رفتار و نجات دادنش از غلبه احساس و شور و عاطفه‌های بی حساب.

- ایجاد زمینه در او برای انس با خدا، داشتن رابطه با او و استمداد از خدا، به گونه‌ای که در تنگناها از او مدد بطلبد و در اضطرابات و ناامنی‌ها از او یاری بخواهد.

- جهت‌دهی غریزه و بیداری آن برای تشکیل خانواده، مدیریت و سرپرستی آن، سرپرستی اعضای خانواده و انجام وظایف مربوط به سرپرستی خانواده.

- زمینه‌سازی برای رشد سیاسی، اعتلای فرهنگی، ورود به حرفه و کار و شغل.

- بالاخره آشنا کردن نوجوان به مسائل زندگی، تمرین تحمل و محرومیت و استفاده از فرصت و امکان برای حل مسائل ...

ابعاد پرورش شخصیت

برای پرورش شخصیت نوجوان باید به پرورش ابعاد آن همت گماشت. این ابعاد از هم جدا نیستند و در هم تأثیر و تأثر دارند. در عین حال برای بررسی مسأله سعی بر این است که هر بعد وجودی را جداگانه مورد بحث قرار

در این حرکت تا سرحد بی‌نهایت به پیش رود. از جهت دیگر نوجوان در شرایطی است که دیر یا زود، ولی به تدریج باید وارد اجتماع شود، در بین افراد زندگی کند، به راز و رمز حیات جمعی دست یابد و از آداب و رسوم و از فنون آن آگاهی یابد. شناخت خود، شأن خود و آگاهی از حد و مرز خود مسأله‌ای مهم و سازنده است و والدین و مربیان باید در این زمینه آگاهی‌های لازم را به نوجوان بدهند و در رشد و پرورش ابعاد وجودی‌اش همت گمارند.

اساس تربیت شخصیت

اساس کار مربی در تربیت شخصیت مبتنی

است بر:

- خودشناسی و خودیابی، یعنی موجباتی را فراهم آوریم که نوجوان قادر به شناخت خود و ابعاد وجودی خود گردد و از اعضا و توان مهارتی خود سر در آورد.

- کمک به خودسازی او، به گونه‌ای که احساس مسئولیت در ساختن و به عمل آوردن خود داشته باشد و تنها منتظر آن نباشد که دیگران برای او کاری و اقدامی انجام دهند.

- زمینه‌سازی برای رقابت با خود به صورتی که بکوشد هر روز گامی و قدمی به پیش بگذارد و از وضعی که در آن است بیرون آید و حرکتی به پیش داشته باشد.^{۲۱}

- مقایسهٔ دیروز خود با امروز، به این معنی که روز گذشته و ماه و سال گذشته در چه وضعی بوده و امروز در چه شرایط و موقعیتی است؟ آیا به پیش رفته و یا عقب مانده است؟
- تکیه بر رشد روان و عزم و ارادهٔ او به صورتی که خود بتواند تصمیم بگیرد و تصمیمی نیکو بگیرد.

مزاج طوفانی و پراشوب می‌شود^{۲۳} و آن‌ها در برابر شرایط جدید گسیجند و حتی در موضع‌گیری نسبت به امور و اشیا وامانده‌اند و این خود یکی از عوامل نابسامانی رفتار است.

۱- پرورش بدن

در بینش اسلامی ما بدن را مهم می‌دانیم و برای آن ارزش و اعتبار قائلیم. بدن در شخصیت آدمی و در روان و عواطف و احساسش اثری فوق‌العاده و مهم دارد. به وسیله بدن بسیاری از عبادات انجام می‌گیرند و از طریق آن آدمی می‌تواند به رشد و کمالی دست یابد. البته تکیه تنها بر بدن و فراموش کردن دیگر جنبه‌ها در تربیت خطاست، ولی فراموش کردن آن نیز به صورت کلی ناصواب است.^{۲۲}

نوجوانانی که دچار نارسایی بدنی هستند ممکن است از خود تصویری خلاف واقع داشته باشند، خود را پست و حقیر بدانند و یا خویش را ضعیف و ناتوان انگارند. این تصورات به تدریج در روحیات آن‌ها اثر می‌گذارد و آنان را دچار نابسامانی‌هایی می‌سازد.

بر عکس سلامت بدن، رشد و توسعه آن، به ویژه قدرت بدن ممکن است زمینه‌ساز جرأت و عصیان آن‌ها شود و آنان را در برابر والدین و مربیان گستاخ سازد و یا در مواردی سبب شود که در برابر همه همسالانی که تسلیم آن‌ها نیستند موضع بگیرند و از درگیری و دعوا سر در آورند.

نوجوانان در این سن به بدن حساس می‌شوند، به اعضای خویش توجه ویژه‌ای دارند، تغییرات بدنی ممکن است آن‌ها را نگران سازد. خود می‌یابند که فرد دو سال قبل نیستند و تحولات و تغییراتی در این زمینه برایشان پدید آمده است.

ترشح هورمون‌ها و ریختن آن‌ها در خون خود موجب تحولاتی در رفتار است و بدین سان

در تربیت جسمی نوجوان

در تربیت جسمی نوجوانان اهداف ما:

- رشد بدن است که رشد بدن خود مایه امتیاز به شرط حضور تقواست.

- تقویت بدن است که در بینش اسلامی مؤمن قوی بهتر از مؤمن ضعیف است.^{۲۴}

- مقاومت بدن است به گونه‌ای که در برابر سرما، گرما، تشنگی و گرسنگی بتواند بیشتر سرپا بایستد.

- مهارت بدن و اعضاست که دستان و اعضای ورزشکار سازند.

- سلامت بدن در برابر عوارض و بهداشت بدن است.

- تعدیل غرائز است که ما در بحث‌های بعدی راجع به آن سخن خواهیم گفت.

- در جنبه پرورش بدن و تعدیل غرائز تکیه ما روی:

- تغذیه مقوی و رشدساز است، مثل استفاده از مواد نشاسته‌ای و مغزی.

- مواد لبنی و سبزیهاست که در آرامش نوجوان و تعدیل غرائز نقش اساسی دارند.

- مراقبت در این است که از اختلالات در رشد بدن جلوگیری کنیم.

- سعی و تشویق به ورزش‌ها و حرکات مناسب است، نه ورزش‌های سنگین.

- مراقبت در حفظ بدن از عوارضی است که

راهنمایی و مشاوره

یدالله جهانگرد



سابقه طولانی دارد. راهنمایی با خلقت و آفرینش انسان آمیخته بوده است و روی همین اصل خداوند تبارک و تعالی به دنبال آفرینش انسان، در هر عصر و زمان پیامبری را برای ارشاد و راهنمایی مبعوث کرد تا با نصیحت و ارشاد، در راهنمایی و هدایت افراد بشر بکوشد و آنان را به سعادت و خوشبختی برساند. بنابراین می‌توان گفت که راهنمایی برای اولین بار در مذاهب و ادیان مطرح بوده و پیامبران بزرگ‌ترین و مهم‌ترین راهنمایان بشر بوده‌اند. اعزام پیامبران در هر دوره و زمان و واگذاری نقش آنان به جانشینان با صلاحیت، خود یکی از دلایل ضرورت راهنمایی برای رساندن

در چند سال اخیر مسأله راهنمایی و مشاوره بر سر زبان‌ها افتاده و در بسیاری از مدارس افرادی تحت عنوان دبیر راهنمایی و یا مشاور به کارگمارده شده‌اند و هر کدام از آنان به نحوی از انجا دانش آموزان را هدایت و راهنمایی می‌کنند و در حل مشکلات به آنان یاری و کمک می‌رسانند.

سابقه راهنمایی و مشاوره :

اگر در مسأله راهنمایی قدری دقیق‌تر شویم در می‌یابیم که راهنمایی و مشاوره به معنای عام

استجابوا لربهم و اقاموا الصلوة وامرهم شوری بینهم و مما رزقناهم ینفقون - و کسانسی که [ندای] پروردگارشان را پاسخ مثبت داده و نماز برپا کرده‌اند و کارشان در میانشان مشورت است و از آنچه روزی‌شان داده‌ایم انفاق می‌کنند.^۲

پیامبر اکرم و ائمه اطهار علیهم السلام در موارد مختلف مردم را به مشورت و رایزنی تشویق و ترغیب فرموده‌اند که ان شاء الله در مقاله‌ای دیگر شمه‌ای از گفتار این بزرگان را به خوانندگان محترم عرضه خواهیم کرد. علاوه بر این، اغلب نویسندگان، شعرا و متفکران نامی انسان‌ها را از مشورت بی‌نیاز ندانسته، امر به رایزنی و مشورت می‌کنند؛ مثلاً سعدی شاعر جهان‌بیده و نامی ایران در مورد مشاوره می‌گوید:

با یکی دو کس مشاوره کن
در اموری که بر خطر بیینی
با یکی آئینه پیش رو بینی
با دو تا آئینه پشت سر بینی
و یا عارف و فیلسوف نامی، مولانا جلال‌الدین رومی می‌فرماید:

مشورت، ادراک و هشیاری دهد
عقل‌ها را، عقل‌ها یاری دهد

راهنمایی و مشاوره به عنوان یک حرفه: مشاوره به عنوان یک حرفه (منظور از "حرفه" پیشه و شغل نیست بلکه "حرفه" به معنای یک تخصص یا یک فعالیت تخصصی است)، نزدیک به یک قرن است که به وجود آمده است. مشاوران به مسائل بالینی از زاویه روان - آموزشی، رشد و روان - آسیب‌شناسی برخورد می‌کنند. مشاوران و درمانگران خانواده

انسان‌ها به سعادت دنیا و آخرت است؛ به عبارت دیگر راهتمایی هیچ وقت از زندگی انسان‌ها جدا نبوده و به طور مستمر لازمه هدایت و ارشاد افراد بشر بوده است.

از طرف دیگر افراد بشر در طول حیات به مشکلات گوناگونی بر می‌خورده‌اند که برای حل آن مشکلات به افرادی بصیر و خبیره مراجعه می‌کرده‌اند تا با کمک آنان بتوانند به آرامش خاطر و راحت جسم و روان برسند. مهم‌ترین این افراد پیشوایان مذهبی، اطبا و حقوقدانان بوده‌اند که مشکلات افراد را برطرف می‌کرده و به زندگی مردم در هر دوره و زمانی سر و سامان می‌داده‌اند.

بنابراین در کنار راهنمایی، مسأله دیگری به نام "مشاوره" به وجود آمد. مسأله مشاوره در دین مقدس اسلام پذیرفته شده و ضمن تعریف و تمجید از مشاوره، حتی به پیامبر اسلام امر شده که با مردمان آگاه و ذی نفوذ مشورت کند: "فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لا انفضوا من حولك فاعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الامر فاذا عزمت فتوكل على الله ان الله يحب المتوكلين - پس به [برکت] رحمت الهی، با آنان نرم خو و [پرمهر] شدی، و اگر تندخو و سخت دل بودی قطعاً از پیرامون تو پراکنده می‌شدند. پس، از آنان درگذر و برایشان آموزش بخواه، و در کار [ها] با آنان مشورت کن و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن، زیرا خداوند توکل کنندگان را دوست می‌دارد.^۱ در قرآن کریم سوره‌ای به نام سوره شوری آمده و در این سوره مبارک سیمای مؤمنان چنین ترسیم شده است: "والذین

راهنمایی و مشاوره جاودانه کرد. در سال ۱۹۱۳ نهضت نوپای راهنمایی از نظر تعداد و تنوع تخصص‌ها آن قدر رشد کرده بود که زمینه تأسیس "انجمن ملی راهنمایی شغلی" فراهم شد، و دو سال بعد اولین مجله راهنمایی به نام "بولتن راهنمای شغلی" منتشر گشت. افزایش شمار اعضای "انجمن ملی راهنمایی شغلی" و تنوع علایق اعضا و بیشتر شدن دانش روان‌شناسی، باعث شد که "انجمن ملی راهنمایی شغلی" با سه سازمان دیگر ترکیب شود و "سازمان ملی انجمن راهنمایی و خدمه" در سال ۱۹۵۱ تأسیس شود و شعبه‌هایی در امریکا، پورتوریکو، هاوایی و کانادا به وجود آید، که بسیاری از این شعبه‌ها از عنوان "انجمن مشاوره" استفاده می‌کرده‌اند. لازم به توضیح است که منظور از خدمه و مشاوره - در انجمن‌های اخیرالذکر کلیه کسانی است که در نظام مدارس در خدمت دانش‌آموزان بودند؛ این افراد عبارت بودند از روان‌شناس مدرسه، مددکار مدرسه، روان‌سنج مدرسه، پرستار مدرسه و حتی مدیر و معلمان که هر کدام به

بر اساس دیدگاه سیستمی عمل می‌کنند و بالاخره مشاوران شغلی و تحصیلی با توجه به استعداد و توانایی‌ها، نسبت به هدایت افراد اقدام می‌نمایند.

"ایجاد و تخصصی شدن راهنمایی و مشاوره ناشی از تحولات انقلاب صنعتی و پدید آمدن جوامع پیشرفته است. نهضت‌های اصلاح اجتماعی در اواخر قرن نوزدهم مسأله کاریابی و کمک به اشخاص را برای انتخاب شغل به دنبال آورد. "پارسونز" که در سال ۱۹۰۵ ریاست "انستیتوی نان آوران" را داشت احساس کرد که برای کمک به جوانان "بوستن" باید کاریابی کند. این احساس بشر دوستانه "پارسونز" موجب شد که در سال ۱۹۰۸ دایره شغلی "بوستن" به رهبری پارسونز تأسیس شود و همین مؤسسه زیربنای تشکیلات بعدی نهضت مشاوره و راهنمایی است. خطابه پارسونز در روز اول ماه مه ۱۹۰۸ تأثیری شگرف بر نهضت راهنمایی و مشاوره داشت و اثر عمده پارسونز به نام "انتخاب شغل" که پس از مرگ او منتشر شد - نام او را به عنوان پدر



نحوی بر رشد و تعلیم و تربیت دانش‌آموزان نظارت و یا در آن دخالت داشتند.^۳

تحول انجمن مشاوره:

این انجمن با تغییراتی که در ابعاد مختلف علمی، فرهنگی و اجتماعی شکل می‌گرفت، در جهت تغییر و تکامل گام بر می‌داشت. از طرف دیگر نهضت‌های انسان دوستی و اصلاح اجتماعی، مطالعه کودکی، روان تحلیلی، راهنمایی شغلی و کاریابی، نهضت‌های توان‌بخشی و کمک به معتادان و بر طرف کردن نیازهای مختلف مددجویان درمانده، نهضت درمان خانواده، رفع مشکلات ازدواج، توانمندسازی و... موجب رونق و گسترش این انجمن‌ها گردید. "انجمن مشاوره" هدف‌های متفاوتی را دنبال کرد که اهم آنها عبارت است از:

- ۱- تلاش در بالابردن حقوق بشر و تحولات اجتماعی که به حرفه مشاوره مربوط می‌شود.
- ۲- بهبود بخشیدن به برنامه‌های تربیت مشاور و رشد تخصصی مشاوران.
- ۳- بالا بردن قابلیت‌های انسانی مراجعان و رفع موانع رشد آنان.
- ۴- آشنایی مردم نسبت به خدمات صحیح حرفه مشاوره.

- ۵- پشتیبانی از رشد انسان در سراسر عمر.
 - ۶- بالا بردن دانش مشاوره و پخش و نشر آن از لحاظ کمی و کیفی.
- ...

"انجمن راهنمایی و خدمه" مرتباً گسترش یافت، به قسمی که در حال حاضر دارای

بخش‌های فعال و متنوعی بدین شرح است:
 انجمن مشاوران مدارس - انجمن همکاری و تربیت مشاور - انجمن رشد و آموزش انسان‌گرا - انجمن رشد بزرگسالان - انجمن مشاوران بهداشت روانی - انجمن بین‌المللی مشاوران معتادان و خلاف‌کاران - انجمن مشاوره ارزش‌های روحی، اخلاقی و مذهبی - انجمن ملی مشاوران استخدایی - انجمن متخصصان کارگروهی - انجمن ملی رشد مشاغل - انجمن مشاوره دانشگاه - انجمن مشاوره توان‌بخشی - انجمن سنجش و ارزیابی در راهنمایی - انجمن بین‌المللی مشاوران ازدواج و خانواده - انجمن رشد و مشاوره چند فرهنگی و...

همان‌طور که از نام این انجمن‌ها پیداست هر کدام در موضع خودشان در سازمان‌های مختلف فعالیت دارند. گروه مشاوران وظایف سنگینی را به عهده دارند و خدمات مناسبی به افراد جامعه و هموطنان خود ارائه می‌کنند.

در کشور عزیز ما خدمات راهنمایی و مشاوره از سال ۱۳۳۲ مورد توجه قرار گرفت که ان شاء الله در مقاله‌ای دیگر شروع و سیر تحول آن به اطلاع شما خوانندگان محترم خواهد رسید.

منابع:

- ۱- آیه ۱۵۹ سوره آل عمران (۳)
- ۲- آیه ۳۸ سوره شوری (۴۲)
- ۳- نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تألیف دکتر شفیع آبادی و دکتر ناصری، انتشارات مرکز نشر دانشگاهی.

پدر و مادر عزیز، آیا به نقش حیاتی خود در شکل‌گیری شخصیت فرزندتان اندیشیده‌اید؟

می‌شوند و بر این اساس است که نگرش‌ها و نوع ارتباط‌ها ثابت و دائمی می‌شوند" (مافت و اشفورد، ترجمه غنی آبادی، ۱۳۷۵، ص ۶۴).

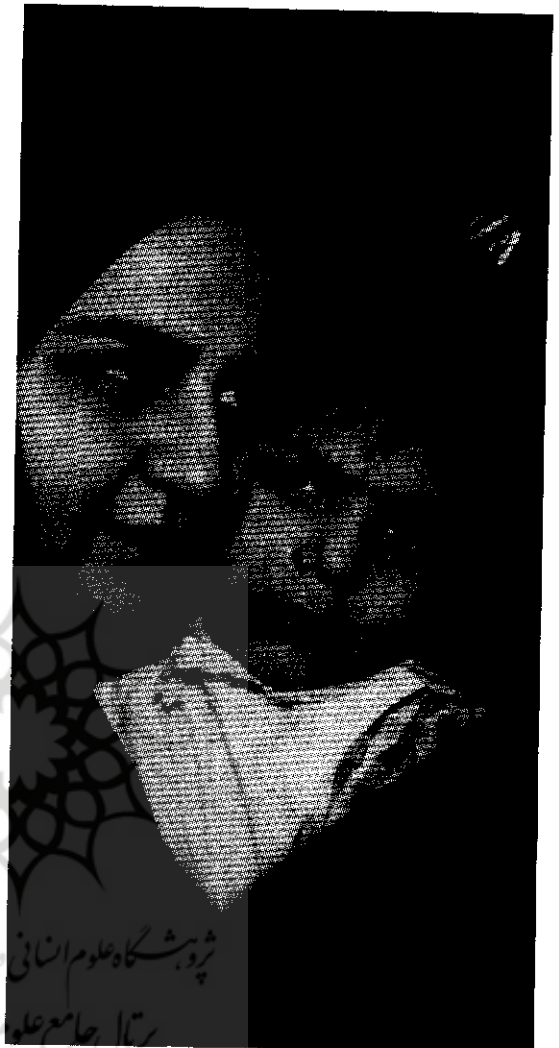
به نظر گوردون آلپورت^۲ "شخصیت آن چیزی نیست که وجود دارد و هست، بلکه شخصیت چیزی است که در حال شدن و اتفاق افتادن است" (هرگنهان، ۱۹۹۴، ص ۲۰۲). بنا به نظر او شخصیت یک سازمان پویای درونی از خود آگاهی است که در زمان تولد ایجاد نمی‌شود، بلکه به تدریج و به آهستگی در طی سال‌ها شکل می‌گیرد، و به طور دائم در حال تغییر است و به صورت نهادی متفاوت در می‌آید.

نظریه پردازان شخصیت اعتقاد دارند که شخصیت افراد متأثر از خانواده و تجربه‌های زندگی آن‌هاست. رشد سالم شخصیت و موفقیت در زمینه‌های متعدد زندگی متأثر از الگوهای ارتباطی حاکم بر محیط خانواده است.

خدایچه سادات غنی آبادی

خانواده کوچک‌ترین و مهم‌ترین واحد اجتماعی است. این واحد اجتماعی کوچک ولی بسیار مهم، نقش اساسی و حیاتی در شکل‌گیری شخصیت کودکان ایفا می‌کند. شخصیت کودک به طور مستقیم تحت تأثیر رفتارهای واقعی والدین و در جریان تعامل با آن‌ها شکل می‌گیرد. به عقیده مید^۱ (۱۹۳۴) "خود" برخاسته از بافت اجتماعی معینی است که کودک در چارچوب آن با دیگران به تعامل می‌پردازد. "افراد را نمی‌توان بدون درک بافت اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند، شناخت. به طور کلی طرح‌ها و الگوهای رفتاری معین، در بافت اجتماعی مشخصی وضع شده و آموخته

یک دانش‌آموز را در نظر بگیرید، دانش‌آموزی که در حال گذراندن امتحانات ثلث یا ترم در مدرسه باشد. عوامل متعددی در موفقیت او در امتحاناتی که گاهی اوقات بر رقابت هم می‌باشد دخیل است: اول این که باید "نیازهای" اساسی وی به عنوان یک دانش‌آموز که در حال گذراندن امتحانات است شناخته شده و تأمین گردد. نیازهایی نظیر "غذای مناسب"، "خواب کافی، به خصوص در شب‌های امتحان"، "محیط مناسب و زمان کافی برای درس خواندن"، "به کار گرفتن شیوه‌های صحیح مطالعه" و... دوم این که چنین دانش‌آموزی نیازمند "ارزش‌هایی" است که تلاش‌های او را در قالبی مشخص شکل دهد و ظاهر سازد. ارزش‌هایی نظیر "درس می‌خوانم تا در امتحانات موفق شوم و به عنوان دانش‌آموزی ممتاز و موفق به مرتبه بالاتری ارتقا یابم"، "درس می‌خوانم تا موجب رضایت و سرفرازی خود و خانواده‌ام شوم" و... سوم این که: چنین دانش‌آموزی باید دارای باورهایی باشد تا تلاش‌های خود را بر اساس آن باورها شکل دهد، نظیر "درس خواندن اهمیت دارد"، "می‌توانم به آنچه آموخته‌ام اعتماد کنم و در امتحان موفق شوم" و... چهارم این که نیازمند "مهارت‌ها" بی است؛ به دو گونه فکری و عملی. مهارت‌های فکری مانند: "شیوه خاص یادگیری‌ام کدام است؟"، "چگونه می‌توانم این شیوه خاص را به کار گیرم؟" "چقدر، کجا و چه زمانی درس بخوانم؟"؛ مهارت عملی نظیر "داشتن توانایی فیزیکی برای ساعت‌ها مطالعه، خواندن و یا نوشتن و... پنجم این که: چنین دانش‌آموزی قویاً تحت تأثیر "حمایت‌ها" بی است که از محیط خود دریافت می‌کند، نظیر



کودکی که در یک خانواده گرم، صمیمی و حمایت‌کننده متولد می‌شود و در چنین محیطی رشد می‌کند، در مقایسه با کودکی که در یک خانواده طردکننده سرزنشگر، سختگیر و مجازات‌کننده به دنیا می‌آید، تجربه‌های زندگی متفاوتی دارد. اساس رشد و شکل‌گیری شخصیت سالم کودک بیش از هر چیز از عامل خانواده متأثر می‌شود.

تأمین دسته‌ای دیگر از نیازها، یعنی نیازهای روانی برمی‌آید. نیازهای روانی انسان متعدد است، اما دو نیاز عمدهٔ روانی او، یکی نیاز به "پیوند جویی" و دیگری نیاز به "مهم بودن" است.

پیوند جویی: به معنای برقراری تماس یا رابطهٔ صمیمانه و توأم با عشق و محبت است.



نیاز به پیوند جویی عشق و علاقهٔ بنیایی را در زندگی به وجود می‌آورد و چنان ثباتی ایجاد می‌کند که زندگی سالم بدون آن اگر غیرممکن نباشد، فوق‌العاده دشوار است. بسیاری از مشکلات زمانی شروع می‌شود که این نیاز اساسی ارضانگشته باقی بماند. به نظر مزلو^۳ "پیوند جویی" به معنای نیاز به دوست، مونس، همدم، خانوادهٔ حمایت‌کننده، همانندسازی با گروه و ایجاد رابطه است. چنانچه این نیاز تأمین نشود فرد احساس تنهایی و بی‌نسی می‌کند" (هرگنهان، ۱۹۹۴، ص ۵۳۰). به نظر راجرز^۴ با

"جو خانوادگی امن و آرام"، "مادری پرمهر و صمیمی که صبح روز امتحان او را با تشویق و اطمینان از موفقیت، روانهٔ مدرسه و جلسهٔ امتحان کند" و... بنابراین خانواده اولین و با دوام‌ترین عاملی است که رشد سالم شخصیت کودک را تحت تأثیر مستقیم خود قرار می‌دهد. والدین با گفتار و به خصوص رفتار خود، نحوهٔ فکر کردن و عمل کردن را به کودکانشان آموزش می‌دهند. کودکان با رفتارهایی که والدین در موقعیت‌های مختلف زندگی؛ چه شاد، چه غمگین، چه دشوار و چه آسان، چه مطلوب و چه نامطلوب از خود ظاهر می‌سازند مانند اسفنج خیس می‌خورند، همان‌طور که اسفنج آب را به خود می‌گیرد، کودکان نیز رفتارهای والدین را الگو قرار داده، در موقعیت‌های مختلف زندگی از خود بروز می‌دهند. در این جا به عواملی که در شکل‌گیری شخصیت سالم کودکان دخیل هستند اشاره می‌کنیم:

نیازها:

نوع بشر نیازهای معینی دارد که طبیعی و ذاتی تلقی می‌شوند. نیازها به دو دسته تقسیم می‌شوند: نیازهای فیزیولوژیکی و نیازهای روانی.

الف - نیازهای فیزیولوژیکی: این دسته از نیازها به طور مستقیم به دوام و ادامهٔ زندگی فرد مربوط می‌شود. مثل نیاز به غذا، آب، فعالیت‌های جنسی، فعالیت‌های دفعی و خواب. این دسته از نیازها بسیار مهم هستند و باید تأمین شوند، در غیر این صورت ادامهٔ زندگی فرد به مخاطره می‌افتد.

ب - نیازهای روانی: زمانی که نیازهای فیزیولوژیکی تأمین می‌شوند، فرد درصدد

پدید آمدن "خود" نیاز به "توجه مثبت" مطرح می‌شود. "توجه مثبت به معنای دریافت گرمی، عشق، همدلی، توجه، احترام و پذیرش از جانب مهم‌ترین افراد در زندگی، یعنی والدین است" (هرگهان، ۱۹۹۴، صفحه ۴۹۱). بنا به عقیده وی "توجه مثبت نامشروط" نسبت به کودکان موجب سازگاری روانی و کارکرد همه جانبه و موفقیت آن‌ها در زمینه‌های زندگی می‌گردد. از همان اوان طفولیت باید با کودک به گونه‌ای رفتار کرد که احساس کند انسان ارزشمند و یگانه‌ای است که والدینش به او عشق می‌ورزند. نوزادان از اولین روزهای زندگی یعنی زمانی که کلمات برایشان هیچ مفهومی ندارد نیازمند عشق، محبت و توجه مثبت نامشروط هستند. اگرچه آن‌ها کلمات را نمی‌فهمند اما نگاه والدین را در چشم‌هایشان درک کرده، احساس شادی، گرمی و عشق می‌کنند. هیچ شیوه معینی برای ارضای نیاز پیوندجویی وجود ندارد که توصیه شود. والدین شیوه‌های متفاوتی برای بیان و انتقال مهر و محبت خود نسبت به کودکان انتخاب می‌کنند؛ کودکان نیز نیازهای فردی یکسانی ندارند. والدین آگاه همواره نیازهای کودک را مورد توجه قرار می‌دهند و خود را با آن سازگار می‌کنند.

مهم بودن: به معنای احساس اهمیت و ارزش ناشی از انجام کار است. اگرچه انسان نیل به هدف‌ها و انجام کارهای بزرگ را مهم تلقی می‌کند اما رسیدن به هدف‌ها و انجام کارهای کوچک نیز با اهمیت به شمار می‌آید. به طور کلی داشتن مسؤولیت و انجام وظیفه منجر به احساس اعتبار، پذیرش خود، آبرو و اعتماد به نفس می‌گردد که اساس و پایه احساس

کارآمدی، شایستگی و احترام به خود است. همه این احساس‌ها هنگامی به وجود می‌آید که کودک در محیطی امن و ایمن و دارای نظم و ترتیب درگیر فعالیتی گردد. کودکان به محض راه افتادن و سخن گفتن تمایل دارند در کارهای خانه همکاری و مشارکت کنند. تعیین وظیفه‌ای در خانه مطابق با توانایی‌های جسمی، روانی و ذهنی کودکان به آن‌ها این احساس را می‌دهد که نه تنها آنان در پیشبرد امور خانواده نقش دارند، بلکه این قابلیت را دارند که نقش خود را به درستی انجام دهند و در نتیجه احساس کنند که افرادی مهم و کارآمد هستند. تعیین وظایفی نظیر چیدن میز و جمع کردن آن، حمل بسته‌های سبک خرید، مرتب کردن اتاق، آب دادن گل‌ها، انجام دادن به موقع تکلیف درسی، سروقت به مدرسه رفتن و... به کودکان می‌فهماند که به عنوان عضوی از اعضای خانواده در ایجاد آرامش و آسایش، شادی و سرور خانواده سهیم هستند. انجام وظایفی از این قبیل الگویی برای تمام زندگی آن‌ها خواهد شد. این قبیل کودکان در جوانی و بزرگسالی امور زندگی خود را به دست می‌گیرند و به راحتی و با اطمینان در فعالیت‌های معنی‌دار گروهی و اجتماعی شرکت کرده، برای نیل به هدف‌های تحصیلی، شغلی، ورزشی، هنری و... تلاش‌های پودمانه و پی‌گیری انجام می‌دهند. به نظر آلبرت بندورا و والتر میشل^۵ افراد با احساس کارایی خود، (۱) هدف‌های بزرگ‌تر و جسورانه‌ای را انتخاب می‌کنند، (۲) برای رسیدن به هدف پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند، (۳) شکست و ناکامی را تحمل کرده، خیلی زود به حالت طبیعی و اولیه بازمی‌گردند و (۴) ترس،

آنان به زبان می‌آورند مهم است اما وضوح و روشنی ارزش‌ها ضمن انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های آنها مشخص می‌شود. پدران و مادرانی که ادعا می‌کنند فرزندانشان را عاشقانه دوست دارند، اما هرگز به آنها کلمه‌های محبت‌آمیز نمی‌گویند، آنها را در آغوش نمی‌گیرند و وقتی را صرف گفت‌وگو با آنها نمی‌کنند، ارزش حقیقی و واقعی خود را ضمن اعمال خویش نشان می‌دهند.

کودکان ارزش‌هایی را که والدین به آنها عمل می‌کنند، می‌آموزند و نه آن دسته از ارزش‌هایی را که سعی می‌شود ضمن پند و اندرز به آنان آموزش داده شود. پدری که عادت دارد تعطیلات را تنها با دوستانش بگذرانند، مادری که در شکل‌گیری مشکلات، روزگار و یا دیگران را مقصر می‌داند، والدینی که زندگی خود را تحت تأثیر گفته‌ها و نظریات دیگران اداره می‌کنند، ارزش‌های خود را ضمن انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌هایشان به کودکان می‌آموزند.

والدین همچنین ارزش‌های خود را ضمن تشویق و تنبیه کودکان آشکار می‌سازند. باید دقت کنیم که کودکان را برای انجام چه کارهایی تشویق و یا تنبیه می‌کنیم؟ برای مقدار وقتی که صرف انجام تکالیف مدرسه می‌کنند؟ برای کمک به انجام کارهای خانه؟ نظافت اتاق؟ سازگاری و همراهی با گروه؟ یا ساکت و محبوب بودن؟ اطاعت محض از بزرگترها؟ اتکا به دیگران در انجام کارها و...؟

باورها:

باور به معنای قبول یک فکر، یک پیشنهاد یا یک قاعده است. باورها قواعدی هستند که به

اضطراب، فشار و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند.

نیاز "پیوندجویی" و "مهم بودن" دو نیاز عینی بوده، ذهنی نیست. این نیازها چه شناخته و تأمین شوند و چه مورد غفلت قرار گیرند و برآورده نشوند، وجود دارند. شناخت و تأمین این دو نیاز پایه و اساس شخصیت سالم کودکان را پی می‌ریزد.

ارزش‌ها:

ارزش به معنای کیفیت یا ویژگی امری است که فرد آن را مفید، مطلوب یا محترم می‌داند. نظام ارزشی کودکان توسط فرایند ارزش‌گذاری ارگانیک هدایت نمی‌شود، بلکه توسط والدین معرفی شده، به تدریج درونی می‌شوند. همچنان که کودکان رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند ارزش‌های درونی شده به صورت نظام ارزشی خود آنان در می‌آید. این نظام ارزشی الگوهای فکری و رفتاری را مشخص می‌کند و تلاش‌های لحظه به لحظه فرد را برای تعیین هدف و رسیدن به آن شکل می‌دهد. ارزش‌ها چه خوب و چه بد، به مثابه نردبانی است که انسان از هر پله آن برای رسیدن به خواست‌ها و آرزوهایش بالا می‌رود. مسئولیت‌پذیری، همکاری و همیاری با دیگران، مردم‌داری، شوخ طبعی، سخت‌کوشی، قناعت، احترام به دیگران، صبوری، تواضع و یا لایابالی‌گری، تکبر و غرور، خودخواهی، راحت‌طلبی و... همه ارزش‌هایی هستند که برای رسیدن به آنچه برای انسان مهم است به کار گرفته می‌شوند.

همه والدین با کودکان خود درباره ارزش‌هایشان صحبت می‌کنند. هر چند آنچه

باور را آموخته‌اند که آن‌ها را تنها در گفتار دوست داشته‌اند و نه بیشتر. باید به فرزندان خود بیاموزیم که انتخاب‌های آن‌ها مهم است. باید به آن‌ها بیاموزیم که خود مسؤول عواقب اقدامات و تصمیم‌گیری‌های خود هستند. قدرت انتخاب و مهارت تصمیم‌گیری از دوران طفولیت شکل می‌گیرد. زمانی که به کودک خود اجازه می‌دهیم بین دو لباس، دو جفت کفش و خوردن یا نخوردن غذا یکی را انتخاب کند، کودک خود را محترم داشته و او را منضبط

انسان نشان می‌دهند چگونه زندگی کند. انسان با قواعد درست یا نادرستی که آموخته و مطابق آن عمل می‌کند، زندگی خود را به جلو می‌برد. باورها آن‌چنان با زندگی ما عجین می‌شوند که هرگز آن‌ها را به طور جدی مورد ارزیابی قرار نمی‌دهیم و به عنوان طبیعت دوم خود می‌پذیریم. بسیاری از انسان‌ها در زمان بحرانی و حساس از باورهای خود آگاه می‌شوند، زمانی که همه چیز آشفته و به هم ریخته است و هیچ چیز آن طور که "باید" اتفاق نیفتاده است. باید از باورها فاصله گرفت و درست مانند یک مشاهده‌گر بی‌غرض به بررسی آن‌ها پرداخت و از خود پرسید: باورهایم چقدر منطقی است؟ آیا باورهایم را آگاهانه شکل داده‌ام و یا این که متأثر از باورهای دیگران است؟ بسیاری از باورها آن قدر بنیادی هستند و ذاتی شده‌اند که غالباً جدی گرفته نمی‌شوند. مثلاً والدین سعی می‌کنند به فرزندان بقبولانند که آن‌ها را عاشقانه دوست دارند ولی لزومی نمی‌بینند این احساس را به شیوه‌ای منطقی به کودک خود انتقال دهند. به مصداق "آفتاب آمد دلیل آفتاب"، تصور می‌کنند چون فرزندان خود را دوست دارند و به خاطر آن‌ها تلاش و کوشش می‌کنند و همه سختی‌ها را به جان می‌خرند، همین کافی است! بارها شاهد بوده‌ایم که والدین بر سرفرزندان خود فریاد کشیده‌اند: "مگر نمی‌بینی برای این که تو راحت زندگی کنی چطور روز و شب جان می‌کنم"، و "اگر به خاطر شماها نبود همه چیز را رها می‌کردم و می‌رفتم." به ندرت دیده می‌شود که والدین به حرف‌ها و نظرات فرزند خود گوش دهند، درصدد آرام کردن او برآیند و یا عشق و محبت خود را نسبت به او آشکار کنند. در این صورت عملاً به کودکان خود این



تربیت کرده‌ایم. کودکی که کفش مورد علاقه ولی تنگ خود را انتخاب می‌کند و می‌پوشد، از درد پا رنج خواهد برد و نمی‌تواند به راحتی بدود و بازی کند، اما در انتخاب بعدی دقت بیشتری خواهد کرد. با این عمل به کودک خود می‌آموزیم که در شکل‌گیری مشکل، تقصیر متوجه خود اوست و نه دیگران. اجازه بدهیم که کودکان تقصیر کنند و زمان کافی برای ارزیابی انتخاب خود در اختیار داشته باشند.

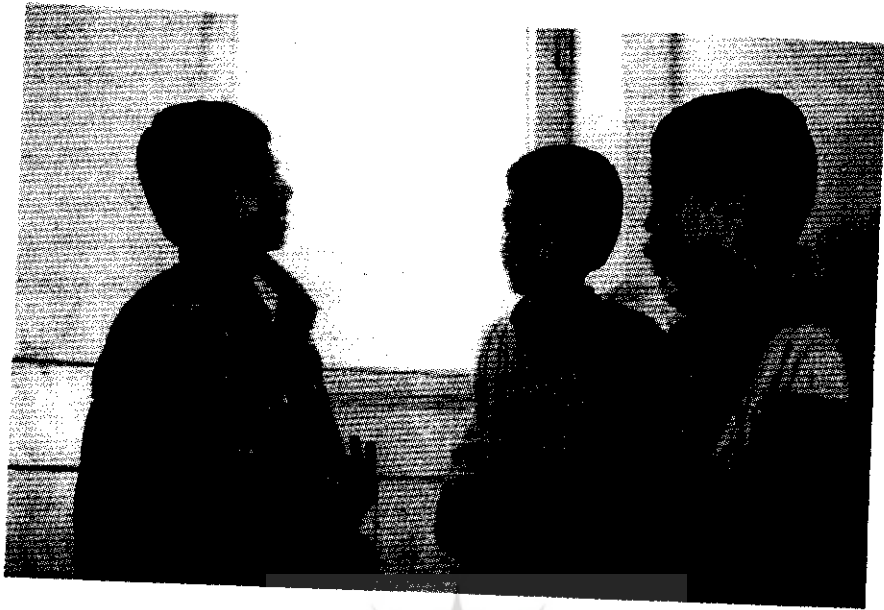
همچنان که کودکان رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند، دایره انتخاب‌هایشان وسیع‌تر می‌شود. باید این باور را در ذهن داشته باشیم که آن‌ها بالاخره بزرگسالانی خواهند شد که باید اداره امور زندگی خود را خواه ناخواه به دست گیرند؛ انضباط (کنترل رفتار) به کودکان اجازه می‌دهد که پیامد طبیعی رفتارهای مثبت و یا منفی خود را تجربه کنند. طبیعی‌ترین پیامد رفتارهای مثبت، موفقیت، دریافت پاداش، برانگیختن تحسین دیگران و افزایش اعتماد به نفس است و طبیعی‌ترین پیامد رفتارهای منفی احساس عدم موفقیت، ناکامی، شرمندگی و خجالت است. رفتاری دارای پیامدی طبیعی است که به کودکان ارتباط میان اعمال و عواقب اعمال را می‌آموزد. طبیعی‌ترین پیامد و نتیجه سهیم ساختن همبازی در اسباب بازی‌ها، ادامه یک بازی خوشایند و لذت‌بخش است و طبیعی‌ترین پیامد و نتیجه پوشیدن کفش تنگ، درد پا و تاول روی انگشتان پا است. والدینی که قاطعانه اما با محبت به کودک خود می‌گویند: "اگر به سماور جوشان دست بزنی پشت دستت خواهم زد، چون این کار عمل درستی نیست" و در صورت عدم توجه کودک، به انضباطی (کنترلی) که وعده داده‌اند عمل می‌کنند، در

حقیقت به کودک خود می‌آموزند که انتخاب‌های او مهم است و طبیعتاً پیامد آن انتخاب را باید بپذیرد و به جان بخرد. والدینی که مرزهای منطقی در زمینه رفتارهای کودک خود ایجاد نمی‌کنند و یا نسبت به اهمیت تجربه پیامد انتخاب‌های کودک توسط خود وی واقعی نمی‌گذارند، عدم ارتباط عواقب رفتارها با اعمال را آموزش می‌دهند. باور و اعتقاد راسخ به این که "اعمال دارای پیامدهایی هستند و شخص نسبت به عواقب آن‌ها مسؤول است"، بسیار حیاتی است و در شکل‌گیری یک شخصیت سالم دخیل است. چنین کودکانی در آینده، بزرگسالانی خواهند بود که با توجه به عواقب تصمیم، صحیح‌ترین انتخاب‌ها را در زمینه‌های مهم زندگی: تحصیل، شغل و ازدواج خواهند داشت.

مهارت‌ها:

مهارت به معنای به کار بستن اصول و راه‌بردهای نظری آموخته شده در حل مسائل و موقعیت‌های عینی است. کودکان مهارت‌ها را به وسیله مشاهده الگوهایی که در اختیار دارند می‌آموزند. آنان مهارت‌ها را توسط والدین، مربیان، گروه هم سن، قصه‌ها، اشعار، فیلم، تلویزیون و... می‌آموزند. مهارت‌ها از راه تقلید به بهترین وجه آموخته شده، از طریق "تقویت مثبت" دائمی می‌شوند. معمولاً کودکان آن دسته مهارت‌هایی را به خوبی فرا می‌گیرند که برایشان پاداش آور بوده است. همدلی، روابط بین فردی، خویشتنداری، تأخیر در لذت، و مهارت تصمیم‌گیری از جمله مهارت‌هایی است که باید به کودکان خود بیاموزیم.

همدلی: به معنای درک نظرها و شناخت



واضح و روشن و به طور مستقیم با دیگران به گفت‌وگو پردازند. باید به آن‌ها بیاموزیم فعالانه به دیگران گوش فرا دهند. از طریق گفت‌وگو با کودکان و شنیدن حرف‌هایشان، صحبت کردن و گوش دادن را به آن‌ها یاد بدهیم. باید به آن‌ها بیاموزیم چگونه با توجه به ویژگی‌های مثبت دیگران، آن‌ها را صادقانه و صمیمانه مورد تحسین و تشویق قرار دهند. باید به آن‌ها بیاموزیم که نظریات خود را آرام و متین برای دیگران بازگو کنند.

خویشنداری: توانایی مهار امیال کوتاه مدت و فوری است. والدین آموزش مهارت خویشنداری را با توسل به عوامل بیرونی آغاز می‌کنند. آنان قواعد را مشخص می‌کنند، با تقویت مثبت یا منفی قواعد را تحکیم می‌بخشند و بالاخره قواعد مورد نظر را با توجه به عواقب رفتارها حمایت می‌کنند و درونی می‌سازند. اما کودکان باید کم‌کم از تکیه بر عوامل بیرونی قواعد فاصله بگیرند و بیشتر بر

احساسات دیگران و هم‌فهمی با آنان است. چنانچه زمان و انرژی صرف کنیم تا مسائل را از دریچه دید کودکان خود ببینیم و به مسائل آن‌گونه که آن‌ها درک می‌کنند بنگریم، قابلیت درک و فهم نظریات دیگران را ایجاد کرده‌ایم. اگر بتوانیم به کودک کمک کنیم تا بفهمد زمانی که اسباب بازی محبوب دوستش را از دستش می‌گیرد او چه احساسی دارد، در شکل‌گیری این مهارت موفق بوده‌ایم.

روابط بین فردی: الگوهای رفتاری است که ارتباط بین افراد را شکل می‌دهد. در نظام خانواده الگوهای ارتباطی مشخص می‌کنند که افراد در چه زمانی، با چه کسی و چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. اگر چه کودکان باید آرام و مطیع باشند اما باید آزادانه فرصت ابراز عقاید، احساسات، آرزوها و اهداف خود را نیز داشته باشند. از این طریق بروز توانایی‌ها و قابلیت‌هایشان امکان‌پذیر شده، نحوه قضاوت صحیح را می‌آموزند. باید به کودکان بیاموزیم

کند. وادار ساختن کودکان به این که خودشان قواعد را استخراج کنند تا این که قواعد به آنها گفته شود و مجبور به اجرای آن گردند، کمک می‌کند که آنان از کنترل توسط عوامل بیرونی به کنترل توسط عوامل درونی یا خویشنداری تغییر کنند.

تأخیر در لذت: کنترل رفتار خود و به عقب انداختن لذت و خشنودی نیاز به مهارت دارد. بدون کنترل خود و به تعویق انداختن لذت، انسان رفتارهای هدف‌مدار نخواهد داشت. توانایی داوطلبانه به تعویق انداختن لذت‌های آنی و فوری، یادگیری صبر و پایداری همراه با تلاش و کوشش برای نیل به هدف‌های درازمدت، عامل موفقیت در زندگی است.

از طفولیت باید به کودکان پیام‌زیم که لذت‌ها و شادی‌های بزرگ‌تر غالباً بعد از فدا کردن لذت و شادی‌های فوری و آنی به دست

عوامل درونی تکیه کنند. درونی ساختن قواعد به معنای آگاهی داوطلبانه و فردی از قواعد و ارزش‌های خانواده و گروه‌های مورد قبول اجتماعی است. بهره‌گیری از فرایند استدلال، والدین را در درونی ساختن قواعد و ارزش‌های والدین و خود رهبری در زمان جوانی کمک می‌کند. فرایند استدلال به معنای تلاش والدین برای تأثیر و نفوذ در رفتارها و انتخاب‌های کودکان از طریق گفت‌وگو در زمینه‌های مورد نظر آنهاست.

می‌توانیم از کودکان درباره قواعد مورد نظر سؤال کنیم. می‌توانیم کودکان را موظف کنیم قواعدی را که قبلاً به آنها آموخته‌ایم به عنوان قواعد خودشان تکرار کنند. مثلاً اگر کودک قواعد بازی با دیگر کودکان را جدی نمی‌گیرد و مراعات نمی‌کند، قبل از بازی کودک را وادار کنیم تا قواعد بازی با کودکان را بازگو و مرور



۶) مناسب‌ترین و عملی‌ترین راه حلی را که مشکل آن‌ها را کاهش یا تغییر می‌دهد، انتخاب کنند. به این ترتیب به کودکان خود آموخته‌ایم که با به‌کارگیری فرایندهای عقلانی و رفتارهای مناسب، مشکلات و مسائل خود را کاهش دهند و یا از میان ببرند.

حمایت:

حمایت به معنای کمک به فرد در فرایند انجام وظایف روزمره، انتخاب مناسب و یافتن راه چاره برای مشکلات و مسائل متعدد فردی و اجتماعی است.

رفتارهای انسان قویاً تحت تأثیر محیط قرار دارند. محیط مورد نظر ما محیط خانواده است. آیا کودکان ما در محیطی مملو از عشق، احترام و آزادی برای گفتن، شنیدن، اندیشیدن و احساس کردن زندگی می‌کنند؟ محیط و کیفیت ارتباط میان والدین و کودکان نقش مؤثری در شکل‌گیری شخصیت سالم و مجهز ساختن آن‌ها به شیوه‌های کارآمد و مؤثر برای مقابله با فشارهای زندگی دارد. چنانچه والدین به طور مستمر کودکان را مورد حمایت قرار دهند، در فرزندان خود اشتیاق تلاش و کوشش برای رسیدن به هدف و ابراز رفتارهای مورد قبول اجتماعی را ایجاد می‌کنند. روابط نزدیک، گرم و حمایت‌کننده، شخصیت کودک را تعیین می‌کند. یک خانواده حمایت‌کننده قادر است نیازهای اساسی کودک را تأمین، ارزش‌ها و باورهای صحیح را معرفی و تقویت کند و مهارت‌های مهم زندگی را آموزش دهد.

عوامل مؤثر دیگر، گروه هم‌سن و رسانه‌های جمعی است که عمیقاً کودکان و

می‌آید. تحقیقات انجام شده حاکی است کودکانی که یاد می‌گیرند صبر و بردباری بیشتری از خود نشان دهند در آینده مستقل، مسؤول، سازگار و مردم‌دار خواهند بود.

تاخیر در لذت به شیوه‌های متفاوتی آموزش داده می‌شود. تشویق کودک به جمع‌آوری پول و خرید شیئی با ارزش و مورد نیاز از جمله این شیوه‌هاست.

مهارت تصمیم‌گیری: به معنای جست‌وجو و انتخاب مناسب‌ترین راه حل از میان راه‌حل‌های متعدد است. انسان با مسایل و گرفتاری‌هایی روبه‌روست. آنچه در سختی‌ها و مشکلات زندگی تجربه می‌شود چهره طبیعی و واقعی زندگی است. قدر انسان نیز در توانایی و مهارت سازگاری با مشکلات و حل آن‌هاست. بهتر است از ابتدای کودکی "کنار آمدن با گرفتاری‌ها" و "مهارت تصمیم‌گیری" را به آن‌ها بیاموزیم. در واقع آموزش مهارت تصمیم‌گیری یکی از نیازهای اساسی آنان است. باید این باور را در کودکان ایجاد کنیم که:

- ۱) وجود مسائل و مشکلات در زندگی امری عادی و طبیعی است که می‌توانیم با تفکر منطقی و عقلانی آن‌ها را حل کنیم. باید به کودکان یاد بدهیم که: ۲) به درستی ماهیت مسائل و مشکلات را بشناسند و آن‌ها را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار دهند. باید به آنها آموزش دهیم که: ۳) همه راه‌حل‌های ممکن و عملی را با توجه به مسأله یا مشکل در نظر بگیرند. باید به آن‌ها یاد بدهیم تا بتوانند: ۴) راه‌حل‌های مشخص شده را به دقت مورد بررسی و ارزشیابی قرار دهند و ۵) امکان اجرای هر راه‌حل را در عالم واقع در نظر بگیرند و بالاخره به آن‌ها آموزش دهیم که:

فرد به شمار می‌آیند. کودکان ما شانس برخورداری از زندگی سالم و رضایت‌بخش را خواهند داشت اگر:

○ نیازهای "پیوندجویی" و "مهم بودن" آنها را در خانواده تأمین کنیم.

○ کمک کنیم که ارزش‌ها را از ضد ارزش‌ها باز شناسند.

○ باورهای درست داشته باشند.

○ دارای مهارت تصمیم‌گیری و اجرای تصمیم‌های درست، همراه با اعتماد و اطمینان باشند.

○ از حمایت‌های والدین برای بروز توانایی‌ها و شایستگی‌های خود بهره‌مند باشند.

فعالیت‌های آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. رفتارهای کودکان و به خصوص جوانان عمیقاً تحت نفوذ گروه هم سن است.

گذران اوقات فراغت سالم و سازنده بخش دیگری از محیط کودک را شکل می‌دهد. والدین آگاه، هدایت‌گذاران اوقات فراغت کودکان را بر عهده دارند. والدین می‌توانند بسیاری از دوستی‌ها را تشویق و فعالیت‌های اجتماعی، هنری، ورزشی و اخلاقی اوقات فراغت مفید و پاداش‌دهنده را امکان‌پذیر سازند.

نیازها، ارزش‌ها، باورها، مهارت‌ها و حمایت‌ها همگی از اجزای سازنده شخصیت

منابع فارسی:

- ۱- پاول، هنری ماسن و دیگران: رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، چاپ سعدی، ۱۳۷۰.
- ۲- دوروتی راجرز: روان‌شناسی کودک، ترجمه و اقتباس دکتر غلامعلی سرمد، انتشارات آوای نور، تهران، ۱۳۷۳.
- ۳- مردی دابلو مافت و خوزه بی اشفورد: اصول و مبانی مددکاری اجتماعی، ترجمه خدیجه‌سادات غنی‌آبادی، انتشارات آوای نور، تهران، ۱۳۷۵.

منابع انگلیسی:

- 1- AN INTRODUCTION OF THEORIES OF PERSONALITY 1994.
- 2- HOW AND WHEN TO TELL YOUR KIDS ABOUT SEX 1993 .

پی‌نوشت‌ها:

- | | | |
|-----------|-------------------------------------|-----------|
| 1- MEAD | 2- GORDON ALLPORT | 3- MASLOW |
| 4- ROGERS | 5- ALBERT BANDORA AND WALTER MICHEL | |

خلاقیت

توصیف؛ محدودیت‌ها و روشهای ایجاد خلاقیت

جلیل بابا پور خیرالدین

خلاقیت^۱ واژه‌ای است مبهم و ارائه تعریف دقیق از آن دشوار می‌باشد. محققان اغلب به جای تعریف آن، خصوصیات افراد خلاق را ترسیم کرده‌اند. اما اگر بخواهیم تعریفی از آن ارائه کنیم می‌توانیم بگوییم: "خلاقیت یک فرایند ذهنی است مرکب از قدرت ابتکار و انعطاف‌پذیری".

خلاقیت هر حسی را در بر می‌گیرد: بینایی، بویایی، شنوایی، چشایی و شاید حتی ماورای حس را، بسیاری از آن نامرئی، غیرکلامی و ناهشیار است.

برخی از محققان (ویلسون، ۱۹۵۶؛ کراچفیلد، ۱۹۶۲) خلاقیت را نقطه مقابل "همنوایی"^۲ می‌دانند و به نظر آنها خلاقیت یعنی عقاید اصیل،^۳ نظریات متفاوت و نحوه متفاوت نگریستن به مسائل. لوفرانکوویس^۴ معتقد است: همان‌گونه که هوش خیلی پایین همان "کودنی" است، خلاقیت خیلی پایین هم همان "معمولی بودن" است.

سطوح خلاقیت به نظر آی. آر، تایلور^۵ (۱۹۵۹)

- ۱- خلاقیت بیانی^۶: همانند ترسیم خودبخودی کودکان.
- ۲- خلاقیت بارآور^۷: همانند تولیدات



هنرمندان یا دانشمندان .

روش‌های مختلف خلاقیت
روش سو داروینی^{۱۶}: حرکت فکر بدون
ضابطه و به صورت آزمایش و خطاست تا این
که منجر به کشف می‌شود.
روش نولامارکی^{۱۷}: یک قواعد اولیه در تفکر
خلاق وجود دارد که ما از آن تبعیت می‌کنیم و
در پرتو آن تبعیت است که بعدها عمل کشف
صورت می‌گیرد. در این روش افراد خلاق باید
از یک چهار چوب تبعیت کنند و گرنه خلاقیت
صورت نمی‌گیرد.
روش ترکیبی (چندمرحله‌ای)^{۱۸}: در مراحل
اولیه خلاقیت، قاعده‌مندی نقش بازی می‌کند و
در مراحل بعدی روش داروینی مصداق پیدا
می‌کند.

شرایط خلاقیت

منشاء تولید خلاقیت چیست؟ آیا می‌توان
خلاقیت را به توانایی ویژه‌ای از صفات
شخصیتی نسبت داد؟ یا اجزای دیگری هستند
که در این فرایند نقش بازی می‌کنند؟ تحقیقات
نشان داده است که عوامل اجتماعی و محیطی
نقش‌های عمده‌ای در عملکرد خلاقانه ایفا
می‌کنند. ارتباط قوی و مثبتی بین حالت
انگیزشی شخص - جهت‌گیری انگیزشی - و
خلاقیت وجود دارد. تا حد زیادی این محیط
اجتماعی است یا لاقبل برخی از جنبه‌های
محیط است که این جهت‌گیری را تعیین می‌کند.
در همین ارتباط ما از "اصل انگیزش درونی
خلاقیت"^{۱۹} سخن خواهیم گفت. مطابق با این
اصل "مردم زمانی خلاق می‌شوند که از طریق
علاقه، لذت، رضایت و چالش در انجام کار
احساس برانگیختگی کنند نه به وسیله فشارها
و اجبارهای بیرونی."

۳- خلاقیت ابداعی^۱: که از طریق تغییرات و
پیشرفت حاصل می‌شود.
۴- خلاقیت اختراعی^{۱۱}: که در آن هوش و
ذکاوت با روشها و فنون آشکار می‌شود.
۵- خلاقیت ظهوری^{۱۲}: جایی که یک اصل یا
فرض جدید وجود دارد و در حول آن، مکاتب
و حرکت‌های تازه و مانند آنها شکوفا می‌شوند.
با در نظر گرفتن سطوح فوق، عقیده بر این
است که همیشه درجاتی از خلاقیت وجود دارد
اما برخی از تولیدات بیشتر خلاقانه است و
برخی دیگر کمتر. به عبارت دیگر خلاقیت در
سطوح و درجات متفاوتی ظاهر می‌شود و از
کشف ساختار اتم گرفته تا خوب مسطح کردن
باغ، متغیر است. اما آنچه به عنوان یک ملاک
خلاقیت بیشتر حائز اهمیت است، "تازه
بودن"^{۱۳} می‌باشد. این ملاک در هر تعریفی از
خلاقیت دیده می‌شود. به نظر ترستون^{۱۴}
(۱۹۵۲) نظر جامعه شرط نیست که تولید
چیزی را نو به حساب آورد یا نه، بلکه همین که
فکری برای اولین بار به ذهن شخص خطور کند
یک فکر خلاقانه است. بر اساس این تعریف،
تفکر خلاق می‌تواند در ذهن همه کس از یک
زن خانه‌دار معمولی گرفته تا یک هنرمند
برجسته ایجاد شود.
اشتاین^{۱۵} (۱۹۵۳) بر خلاف ترستون معتقد
است که خلاقیت باید برحسب فرهنگ و
جامعه تعریف شود. به نظر او بدیع و تازه بودن
به این معنی است که در آن جامعه قبلاً وجود
نداشته است. او معتقد است برای این که کاری
را یک کار خلاق بدانیم باید توسط گروهی از
افراد به صورت کاری مفید و جالب و قابل قبول
در نظر گرفته شود.

است که از تپه به طرف پایین حرکت می‌کند. " به رغم مطالب عنوان شده، تحقیقات نشان داده‌اند عشقی که مردم نسبت به کارشان دارند از طریق فشارهای محیطی تضعیف شده، براحتی اهمیت خود را از دست می‌دهد. در سال ۱۹۵۴ کارل راجرز^{۲۱} درباره "شرایط خلاقیت" و اهمیت ایجاد موقعیت‌های آزاد و امن روان‌شناختی صحبت کرد، درباره محیطی که در آن نظارت بیرونی وجود نداشته باشد. راجرز معتقد است که خلاقیت فقط در محیطی شکوفا می‌شود که در آن انگیزش تولید از درون ایجاد شود. آزمایش و بررسی تفسیرهای افراد خلاق، این دیدگاه را تأیید کرده است البته این را هم باید گفت که تنها عشق کافی نیست بلکه فرد خلاق باید با مشکلات فراوان محیطی را بسازد که فرصت کافی برای نگه داشتن عشق را ارائه دهد.

انگیزش درونی چیست؟

در مورد انگیزش درونی تعاریف زیادی عنوان شده است. اخیراً برخی از روان‌شناسان اجتماعی (لپر،^{۲۲} گرین^{۲۳} نیس بت،^{۲۴} ۱۹۷۳) انگیزش درونی را از جنبه شناختی تعریف کرده‌اند، آنها عقیده دارند: اگر افراد درک کنند که به واسطه علاقه خود در فعالیت‌هایشان مشغول هستند، بطور درونی انگیزته می‌شوند، اما اگر فعالیت‌های خود را به عنوان کسب اهداف بیرونی ادراک کنند بطور بیرونی انگیزته می‌شوند. مطابق با این نظریه، کروگلانسکی^{۲۵} (۱۹۷۵) آن را به دو طبقه درونزاد و برونزاد^{۲۶} تقسیم کرد. وقتی صحبت از درونزاد می‌شود منظور این است که هدف از انجام کاری در درون آن قرار دارد و در نوع برونزاد، فعالیت به



در اصل، عشقی که مردم به کارشان دارند نقش عمده‌ای در خلاقیت آنها دارد. برای مثال اشتاینر می‌گوید: "هیچ کس به اندازه اینشتین از علم لذت نبرده است." از طریق نامه‌ها، مطالعه زندگی نامه افراد، و یادداشت‌های دیگران می‌توان برخی از افراد و دانشمندان را شناخت که به کار خود علاقه و عشق وافری داشتند که نهایتاً منجر به ابداعات، اختراعات و پیشرفتهای چشمگیری در آن زمینه شده است. هنری جاگلوم^{۲۰} کارگردان سینما معتقد است لذت از خلاقیت شبیه به نشستن روی دوچرخه‌ای



عنوان ابزاری در نظر گرفته می شود که منتهی به هدفی بیرونی می شود.

نظریه پردازان دیگر، انگیزش درونی را بیشتر ارگانیسمی تصور می کنند. وایت^{۲۷} (۱۹۵۹) و هارتر^{۲۸} (۱۹۷۸) عقیده دارند که انگیزش درونی مبتنی بر نیاز ذاتی انسان برای رقابت است و دچار مس^{۲۹} (۱۹۶۸) معتقد است رفتارهایی که از داخل برانگیخته می شوند ناشی از نوعی اشتیاق برای تجربه یک امر می باشند.

همه تعاریفی که در مورد انگیزش درونی وجود دارند در یک عنصر مشترک هستند: افرادی که فعالیتهایی را به واسطه علاقه خود و با رضایت شخصی انجام می دهند دارای برانگیختگی درونی و افرادی که به خاطر برخی هدفهای بیرونی فعالیتهایی را انجام می دهند دارای برانگیختگی بیرونی هستند. نظریه پردازان روان شناختی عقیده دارند که خلاقیت از حالت برانگیختگی درونی ناشی می شود. کراچفیلد (۱۹۶۲) معتقد است که "برانگیختگی درونی مرتبط با فعالیت^{۳۰}" بیشتر از برانگیختگی بیرونی مرتبط با فرد^{۳۱} منجر به خلاقیت می شود.

شرایطی با پاداش، پسخوراند یا محدودیت کار می کردند؛ اما گروههای کنترل هیچ کدام از این شرایط را نداشتند. هیچ کدام از گروهها از آزمایش با خبر نبودند. محققان بدین طریق تأثیر انواع محدودیتها را نشان داده اند. در آزمایش به عمل آمده، جایزه نقدی سبب بیشترین توجه شد (تجربه انجام یک کار برای دریافت پول، انگیزش درونی آزمودنی را بطور معنی داری کاهش می دهد)، مع هذا پرداخت پول نقد تنها پاداشی نیست که چنین اثرکاهشی

داده های شخصیتی جمع آوری شده به وسیله کراچفیلد (۱۹۶۱) حاکی است که سطوح بالای انگیزش درونی با کار و فعالیت افراد خلاق همراه می باشد.

تأثیرات اجتماعی و محیطی

مطالعاتی در مورد تأثیر محدودیتها یا انگیزش اجتماعی - محیطی انجام گرفته است. در این مطالعات از گروههای آزمایشی و کنترل استفاده شده است. گروههای آزمایشی در

استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان داد معلمانی که وعده پاداش دریافت کرده بودند زیر فشار روانی بوده، اشتغال ذهنی داشتند، در حالی که گروه دیگر آرام بودند و عملکرد بهتری از خود نشان دادند. در میان دانش‌آموزان نیز آنهایی که قرار بود پاداش دریافت دارند عصبانی بودند و تنش داشتند اما گروه دیگر کاملاً آرام بودند، بعلاوه، دانش‌آموزان گروه اول از بیانات معلم ارزیابی منفی داشتند، کمتر خوشحال بودند و کمتر یاد می‌گرفتند. همچنین آشکار شد که این دانش‌آموزان بحثهای راحت‌تری انتخاب می‌کردند اما آنهایی که وعده پاداش دریافت نکرده بودند، بحثهای پیچیده و مشکل را ترجیح می‌دادند.

تأثیر منفی محدودیتها بر خلاقیت

محققان با تحقیقات وسیعی که انجام داده‌اند دریافته‌اند که آزمودنیهایی که در ازای پاداش اقدام به انجام کار می‌کنند به قدری به خاطر انتظار پاداش، حواسپرت می‌شوند که لذت آنها از فعالیت با مانع مواجه می‌شود. بنابراین کاهش علاقه آنها به فعالیت به این خاطر نیست که فعالیت را به‌عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدف بیرونی می‌دانند بلکه به این خاطر است که لذت درونی آنها از فعالیت، مستقیماً به وسیله "پاسخ رقابتی انتظار پاداش" ۳۳ بلوکه می‌شود.

برای امتحان کردن تأثیر انتظار پاداش بر روی خلاقیت کلامی کودکان، از آزمودنیهای مدرسه ابتدایی خواسته شد داستانی درباره تصاویری که می‌بینند بگویند. آنها درباره هر صفحه چیزی می‌گفتند و ضبط می‌کردند. این تکلیف خلاقیت، همانند سایر تحقیقات برای

دارد. علاوه بر پرداخت جایزه نقدی، محدودیت‌های بیرونی نیز در کاهش انگیزه درونی نقش دارند. لپر و گرین (۱۹۷۵) تأثیر نظارت و مراقبت را بر علاقه درونی کودکان مورد بررسی قرار دادند. نتیجه به دست آمده حاکی از تأثیرات کاهنده نظارت بر انگیزش درونی آنها در حین انجام تکالیف بود. با توجه به این مسأله، سؤالی که مطرح می‌شود این است که آیا چنین عواملی می‌توانند خلاقیت آزمودنیها را نیز تحت تأثیر قرار دهند؟

تأثیر محدودیتها بر جنبه‌های مرتبط با خلاقیت در عملکرد

در تحقیقی که به وسیله لپرو دیگران برای بررسی تأثیر جایزه بر خلاقیت کودکان انجام گرفت معلوم شد که کودکانی که در ابتدا از روی علاقه و انگیزش درونی کار خود را بخوبی انجام می‌دادند بعد از این که یاد گرفتند کار خود را به ازای دریافت پاداش انجام دهند، از میزان انگیزش آنها کاسته شد. این کودکان وقت کمتری برای کار اختصاص می‌دادند و علاقه آنها همچنان کاهش می‌یافت، بعلاوه، کیفیت کارایی افراد نیز در مقایسه با آنهایی که منتظر دریافت پاداش نبودند، پایین‌تر بود.

در آزمایشی متفاوت، گاربارینو^{۳۲} (۱۹۷۵) از دانش‌آموزان کلاس پنجم و ششم خواست که به کلاسهای اول و دوم تکالیفی را یاد بدهند (تکالیف به صورت جور شده بود). دانش‌آموزانی که به عنوان معلم به کار می‌رفتند نیز به دو گروه تقسیم شدند؛ گروهی که به آنها وعده پاداش داده شده بود و گروه دیگر که وعده‌ای دریافت نکرده بودند. آن گاه برای ارزیابی عملکرد دو گروه، از دو نفر ارزیاب

تقسیم شدند. گروهی که تحت آموزش انگیزش درونی قرار داشتند و گروه کنترل.

در گروه آموزش انگیزش درونی، آزمودنی‌ها دو کودک ۱۱ ساله جذاب را از طریق ویدئو مشاهده می‌کردند که درباره تکلیف مدرسه‌ای خود با یک فرد بزرگسال مشغول صحبت بودند. تصاویر آن دو کودک طوری بود که نشان می‌داد دارای انگیزش درونی بیشتری هستند. آنها وقتی صحبت می‌کردند علت مطالعات خود در زمینه خاص را به علاقه و انگیزش خود نسبت می‌دادند. آزمودنی‌ها همچنین تصاویری را مشاهده کردند که در آن کودکان به ازای انجام تکالیف خود، پاداش دریافت می‌کردند ولی در توضیحات خود عنوان می‌داشتند که "آنچه مهم است یادگیری خود ماست نه دریافت پاداش". یعنی در واقع آنها بطور شناختی از پاداش و به عبارت دقیق‌تر از محدودیت تحمیل شده به انگیزش درونی فاصله می‌گرفتند.

در هر کدام از گروه‌های کوچک ۵-۳ نفری، آزمودنی‌ها دو روز متوالی تحت آموزش ۲۰ دقیقه‌ای قرار می‌گرفتند. هر جلسه آموزشی متشکل از نشان دادن بخش‌هایی از نوار ویدئویی بود که در بین آنها بحث می‌شد و در این بحثها از کودکان پرسیده می‌شد که چه دیده‌اند و به سؤالات مطرح شده در تصویر برای خودشان پاسخ دهند و واکنشهای خود را نسبت به جوابهای دو کودک تصویر ارائه دهند. سپس آزمایشگر نوار ویدئویی و تفسیر بچه‌ها را تفسیر می‌کرد و همواره سعی می‌نمود آنها را از انگیزش درونی و روشهای غلبه بر محدودیت‌های بیرونی (محیطی) مطلع سازد. آزمودنی‌های گروه کنترل نیز ۲ روز را به

دو هدف طراحی شده بود. اولاً لازم بود که اهمیت تفاوت‌های فردی در مهارتهای غالب به حداقل برسد؛ زیرا این مهارتها به تغییرپذیری زیادی در عملکردهای خط پایه‌ای منجر می‌شود. در تکلیف داستان‌گویی، تفاوت‌های موجود در سلاست کلامی کودکان، به وسیله محدود کردن پاسخهای آنها به یک جمله در هر صفحه به حداقل می‌رسید. ثانیاً برای این که آزمودن فرضیه‌ها در مورد خلاقیت بطور مناسبی باشد، باید فعالیت هدف از نوع سؤالات باز می‌بود. در این آزمایش نیز نتایج نشان داد دانش‌آموزانی که پاداش دریافت نمی‌کردند، نسبت به آنهایی که پاداش می‌گرفتند پاسخ‌های خلاقانه‌ای می‌دادند و تفاوت بین آنها از نظر آماری معنی‌دار بود. جالب این که آنهایی که هرگز پاداش نگرفته بودند وقتی یک بار پاداش را تجربه می‌کردند از پاسخهای خلاقانه آنها کاسته می‌شد و بنابراین، پاداش، اثر کاهنده‌ای روی آنها می‌گذاشت.

باقی ۳۴ خلاقیت از طریق ابقای انگیزش درونی

با توجه به نتایج تحقیقات انجام گرفته، معلوم می‌شود که وقتی انگیزش درونی حفظ شود خلاقیت نیز حفظ خواهد شد؛ همان طوری که وقتی انگیزش درونی کاهش می‌یابد خلاقیت نیز کم می‌شود. در همین راستا آزمایشی ترتیب یافت تا معلوم شود آیا از طریق جلسات ویژه آموزشی می‌توان کودکان را در برابر اثرهای کاهنده پاداش بر روی انگیزش درونی و عملکرد خلاقانه محفوظ نگه داشت؟ به همین منظور دانش‌آموزان کلاس سوم، چهارم و پنجم بطور تصادفی به دو گروه



می‌کردند که در آن سوزه‌های فیلم پاداش می‌گرفتند اما هدف اصلی را انگیزه خود می‌دانستند، در مقایسه با سایر گروهها خلایقیت بیشتری نشان دادند. در واقع این دانش‌آموزان یاد گرفته بودند که پاداش عنصری نیست که از علاقه درونی بکاهد بلکه چیزی است که می‌تواند به میزان انگیزش بیفزاید، آنها یاد گرفته بودند که بر آثار کاهنده پاداش غلبه کنند؛ به طوری که به نظر می‌رسید سطح انگیزش درونی و به تبع آن سطح خلایقیت آنها افزایش یافته بود.

اما به نظر می‌رسد که نتیجه به دست آمده قدری پیچیده و معمای است. چرا آنهایی که آموزش انگیزش درونی دریافت کرده بودند وقتی پاداش گرفتند خلایق‌تر از موقعی بودند که پاداش نگرفتند؟ شاید علت آن به تعبیر و تفسیر آنها از دستکاری پاداش، مربوط باشد. شاید جلسات آموزش انگیزش درونی باعث شده بود که آنها موقعیت خود را کاملاً متفاوت از

تماشای فیلم ویدئویی پرداختند و بحث‌هایی که داشتند درباره چیزهای مورد دلخواهشان بود مانند غذا، فیلم، حیوانات و غیره. سپس همه آزمودنی‌ها در یک نوع فعالیت گروهی شرکت کردند. همه آنها به وسیله یک آزمایشگر آزمایش شده بودند، فیلمهای ویدئویی دیده بودند، و در بحثهای گروهی شرکت کرده بودند اما آنچه شرایط آنها را از هم جدا می‌کرد توجه این جلسات به انگیزش درونی و یا موضوعات نامربوط به انگیزش درونی بود.

نتایج ارزیابی نشان داد آنهایی که در گروه آموزش انگیزش درونی قرار داشتند پاسخهای خلایقانه‌تری از گروه کنترل می‌دادند. در گروه کنترل افرادی که در انتظار دریافت پاداش بودند نسبت به آنهایی که در همان گروه بودند اما در انتظار پاداش نبودند، خلایقیت کمتری داشتند. جالب این است که در گروههای آموزش انگیزش درونی، آنهایی که به فیلمی نگاه



بود که جهت‌گیری درونی و یا به عبارت دیگر کانون کنترل درونی رشد یابد. نتایج حاکی از آن بوده که آزمودنی‌های آموزش نادیده، دستکاری پاداش را به صورت کنترل‌کننده قوی ادراک کردند در حالی که آزمودنی‌های آموزش دیده این‌طور نبودند.

چگونه می‌توان استعداد خلاقیت را افزایش داد؟ (تورنس^{۳۷})

- ۱- از عشق ورزیدن به یک موضوع و پیگیری شدید آن نهراسید (آنچه را که بخواهید به بهترین وجه انجام خواهید داد).
- ۲- نیروهای خود را بشناسید، بفهمید، تمرین کنید، رشد دهید، کشف کنید و از آن لذت ببرید.
- ۳- یاد بگیرید که چگونه خود را از انتظارات دیگران آزاد سازید و از بازیابی که به شما تحمیل می‌کنند دور کنید.
- ۴- خود را از قید و بند رها سازید تا از استعداد خود بهترین استفاده را ببرید.
- ۵- معلم یا راهنمای والایی را پیدا کنید که بتواند به شما کمک کند.

موقعیت گروه کنترل درک کنند.

به نظر دمی^{۳۵} و رایان^{۳۶}، تأثیر یک واقعه بر فرایندهای انگیزشی به وسیلهٔ ویژگی‌های عینی آن واقعه تعیین نمی‌شود بلکه بیشتر به وسیلهٔ مفهوم روان‌شناختی آن برای فرد تعیین می‌گردد. براساس نظریهٔ ارزیابی روان‌شناختی آنها، همهٔ وقایع بیرونی می‌توانند به منزلهٔ وقایع اطلاعاتی، کنترل‌کننده، و نابرانگیزاننده مورد نظر قرار گیرند. یک رویداد محیطی که به صورت رویدادی کنترل‌کننده ادراک می‌شود آن نوع رویدادی است که به وسیلهٔ ادراک‌کننده به عنوان فشاری برای حصول یک نتیجهٔ رفتاری تعبیر می‌شود، فشاری که سبب می‌شود تا ادراک‌کننده به روش خاصی رفتار کند. در این دیدگاه، ادراک کانون علیت بیرونی تسهیل می‌شود و انگیزش درونی کاهش می‌یابد. یک رویداد محیطی که به صورت رویداد اطلاعاتی ادراک می‌شود آن نوع رویدادی است که با فقدان هر نوع فشار برای حصول یک نتیجهٔ ویژه، برای شخص اطلاعاتی را فراهم می‌آورد. سرانجام این که بر اساس نظریهٔ ارزیابی شناختی، برخی اوقات این امکان وجود دارد که بعضی وقایع باطناً نابرانگیزنده باشند. اینها وقایعی هستند که در درون شخص روی می‌دهند مانند بد دانستن خود یا ناامیدی، که به ناتوانی خاص در غلبه بر پاره‌ای موقعیت‌ها اشاره می‌کند. صرف‌نظر از اطلاعاتی، کنترلی، و نابرانگیزنده بودن، یک رویداد نتیجهٔ برجستگی نسبی این سه جنبه برای ادراک‌کننده می‌باشد و به وسیلهٔ حساسیت‌ها و تجارب گذشتهٔ شخص و نیز شکل‌بندی عینی خود رویداد تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بنابراین در تحقیق انجام گرفته، سعی بر این

۷- مهارت‌های وابستگی به همدیگر را یاد بگیرید و نیروها و علائق خود را آزادانه ردو بدل کنید.

۶- سعی نکنید هرکاری را انجام دهید؛ آنچه را که می‌توانید و دوست دارید، انجام دهید تا انرژی شما تلف نشود.

پی‌نوشتها:

- 1- CREATIVITY 2- WILSON 3- CRUTCHFIELD 4- CONFORMITY
 5- ORIGINAL 6- LE FRANCOIS 7- TAYLOR , I. R. 8- EXPRESSIVE
 9- PRODUCTIVE 10- INNOVATIVE 11- INVENTIVE 12- EMERGENTIVE
 13- NEWNESS 14- THURSTONE 15- STEIN 16- NEO - DARWINIAN
 17- NEO - LAMARKIAN 18- MULTISTAGE
 19- INTRINSIC MOTIVATION PRINCIPLE 20- JAGLOM , H. 21- ROGERS , K.
 22- LEPPER 23- GREEN 24- NISBETT 25- KRUGLANSKI
 26- ENDOGENOUS / EXOGENOUS 27- WHITE 28- HARTER
 29- DECHARMS 30- TASK INVOLVED EXTRINSIC MOTIVATION
 31- EGO - INVOLVED EXTRINSIC MOTIVATION 32- GARBARINO
 33- COMPITING RESPONSE OF REWARD ANTICIPATION
 34- MAINTAINING 35- DECI 36- RYAN 37- TORRANCE , E.P.

منابع:

- 1- SISK, DIRTY (1987), CREATIVE TEACHING MC GRAW.
 2- STERNBERG, ROBERT (1996), COGNITIVE PSYCHOLOGY HARCOURT BRACE & COMPANY.
 3- STERNBERG, ROBERT (1990,) THE NATURE OF CREATIVITY , NEW YORK CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS .
 4- STERNBERG, ROBERT (1990), THE PSYCHOLOGY OF HUMAN THOUGHT, CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS.

- ۱- افروز، غلامعلی: روان‌شناسی تربیتی کاربردی، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۶.
 ۲- افروز، غلامعلی: ویژگی‌های شخصیتی و خلاقیت‌های ذهنی، نشریه آموزش بزرگسالان.
 ۳- افروز، غلامعلی: دانش‌آموزان تیزهوش و خلاق، نشریه پیوند، شماره ۸۸، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۰.

چگونه بهتر بخوابیم؟

منبع: کتاب روش‌های مقابله با استرس



زمانی که اضطراب و فشار روانی خواب را از چشمان شما می‌ریاید، یک چرخه ناخوشایند تقویت می‌شود. بدین ترتیب که چون کمتر می‌خوابید در روز بعد تمرکز ندارید و این امر به نوبه خود توانایی شما را در مقابله با مشکلات آن روز کاهش می‌دهد و در نتیجه منجر به پریشانی بیشتر و خواب بدتر در شب بعد می‌گردد. به عبارت دیگر وقتی که بیش‌ترین نیاز را به خواب دارید، خواب یک سراب می‌شود!

تیین زیست‌شناختی بی‌خوابی ناشی از استرس و اضطراب از این قرار است: افزایش هورمون آدرنالین در اثر دلشوره و اضطراب، در هنگام خواب نیز وجود دارد. در طول خواب، بدن هورمون‌های رشد تولید می‌کند که در نوسازی بافت‌های جدید بدن به کار می‌روند، ولی این هورمون‌ها فقط می‌توانند در غیاب آدرنالین مؤثر باشند. پس تنظیم مؤثر زمان خواب برای کاهش سطح آدرنالین و اجازه دادن به فعالیت هورمون‌های رشد امری بسیار مهم است.

این مهم نیست که چند ساعت می‌خوابید، بلکه آنچه اهمیت دارد این است که چقدر خوب می‌خوابید. در حقیقت برای مدت زمان خواب، تعداد ساعات ایده‌آل و مشخصی وجود ندارد. برخی افراد حتی با چهار ساعت خواب

ترجمه و تلخیص: آزاده افروز

این که چقدر خوب می‌توانید بخوابید، به طور عمده به موقعیت ذهن شما قبل از رفتن به بستر مربوط است.

افراد مضطرب و کسانی که همیشه عادت به دلواپسی دارند، تجربه کرده‌اند که خوابیدن با انبوهی از افکار مزاحم تا چه اندازه دشوار است.

یک خواب خوب در شب، دارویی مؤثر و با ارزش برای غلبه بر فشار روانی و پریشانی است، به علاوه مهم‌ترین و مؤثرترین راه برای استراحت دادن بدن و ذهن محسوب می‌شود. هر چند در خواب هم فرایند خواب دیدن و رؤیا موجب درگیری ذهن ناخودآگاه با حوادث روزمره می‌شود، این امر برای سلامت ذهنی حیاتی است.

روش‌های پیشنهادی

- شکستن حلقه نگرانی‌ها:

نگرانی، مثل یک اضطراب کوچک است که به طور مداوم در پشت مغز شما تق می‌زند. به طور خاص، زمان خواب، زمان مناسب برای مانور دلوپسی‌هاست؛ چرا که همه چیز در اطراف شما ساکن و ساکت است و همه هیجان‌ها و احساسات شما، بدون آن که توسط فشار فعالیت‌های روزمره به درون رانده شود، به آسانی به سطح می‌آید. در هنگام غروب و شب، شما بیشتر در معرض احساسات خود قرار می‌گیرید، چرا که در حالتی مرزی، بین بیداری و خواب، یعنی هنگامی که ذهن هشیار شما دیگر فعال نیست ولی هنوز به اندازه کافی بیدار هستید که افکار و احساساتتان را ثبت کنید، ذهن شما ممکن است در حلقه‌ای از نگرانی گرفتار شود، همان چیزی که مانع به خواب رفتن شما می‌شود.

- تهیه فهرست ذهنی:

همه شما با روش قدیمی شمارش گوسفندان در هنگام خواب آشنایی دارید. این روش برای برخی افراد خوب است ولی این عیب را هم دارد که هنوز فضای زیادی برای مانور دادن افکار مزاحم در ذهن شما وجود دارد. اگر دلوپس چیزی باشید، این دلوپسی می‌تواند به راحتی در مرحله شمردن شما نفوذ کند و آن را بر هم بزند. بنابراین یکی از راه‌های چاره زیر را انتخاب کنید:

● یک فهرست ذهنی از وسایل و ائاث منزل تهیه کنید. اگر هنوز بیدار مانده‌اید، فهرستی از وسایل خانه دوستان یا والدین خود نیز تهیه کنید.

نیز به طور مؤثر و پربازده در طول روز فعالیت می‌کنند، حال آن که برخی دیگر برای سرحال بودن در روز بعد باید ده ساعت بخوابند.

خواب کافی یعنی این که به آسانی بخواهید، در همه طول شب خواب باشید (یعنی از زمانی که به بستر رفته‌اید) و هنگام بیدار شدن احساس خوبی داشته باشید.

اکثر مردم بی‌خوابی را حداقل یک بار تجربه کرده‌اند، مثل بی‌خوابی شب امتحان یا قبل از ملاقات با دندان‌پزشک و یا پیش از یک سفر در تعطیلات. در هر حال مشکلات وقتی ظاهر می‌شود که خواب ناقص امری تکرار شونده گردد. اگر شما احساس خستگی کنید ولی تا مدت طولانی پس از رفتن به بستر نتوانید بخوابید، احتمالاً در مورد این که برای تلاش فردا استراحت کافی نخواهید داشت، دچار اضطراب می‌شوید و همین دلشوره مانع به خواب رفتن شما می‌شود.

ممکن است قرص‌های خواب‌آور راه حل مناسبی جلوه کند و حتی در کوتاه مدت مؤثر باشد، ولی برای استفاده طولانی مدت اصلاً توصیه نمی‌شوند. قرص‌های خواب‌آور از عوامل گیجی و خواب‌آلودگی شما در روز بعد هستند. اگر قرص‌ها گیاهی نباشند، این امکان نیز وجود دارد که از لحاظ بدنی یا روانی به قرص‌ها وابستگی و اعتیاد پیدا کنید. بعدها وقتی که تصمیم می‌گیرید آن‌ها را ترک کنید (البته به تدریج و زیر نظر پزشک) در می‌یابید که بی‌خوابی شما باز می‌گردد و حتی وخیم‌تر می‌شود!!

بنابراین بهتر است به جای مصرف قرص از روش‌های بدون عارضه و مؤثر استفاده کنید.

این طریق برای روز بعد طرح و تصور خاصی دارید که اجازه می‌دهد اوضاع را بیشتر در کنترل بگیرید و آسوده‌تر باشید.

ایجاد خلاء آرام کننده:

وقتی در شب نگران چیزی هستید، تمایل دارید که این موضوع را بارها و بارها در نزد خود تکرار کنید، یا این که خود را در میان جزئیات چگونگی روی دادن وقایع ناخوشایند گم کنید. این امر منجر به جریانی تکرار شونده از افکار پریشان می‌شود که یکدیگر را می‌خورند. برای توقف این دور معیوب، روش زیر را امتحان کنید:

● فهرستی از نگرانی‌های خود را در ذهنتان آماده کنید. هر نگرانی را خیلی دقیق فرموله کنید، سپس به خود بگویید: "بعدی" و به سمت نگرانی دیگر بروید. مثال: در مورد ملاقاتی که فردا در محل کار خود خواهید داشت نگران هستید: "ممکن است رئیس اداره در بدترین حالت خود ظاهر شود." بعدی: "ممکن است به کاری که عرضه خواهم کرد اظهار علاقه نکنند." بعدی: "نگرانم که همکارانم با یافته‌های من مخالفت کنند." بعدی: "اگر از من سؤالی شود که پاسخ آن را ندانم چه می‌شود؟" بعدی: ... و غیره.

جالب این است که با این روش به طور بسیار سریع به نقطه‌ای می‌رسید که بعد از آن نمی‌توانید به نگرانی دیگری فکر کنید و این جا، جایی است که خلائتی بسیار خوشایند را در ذهن خود تجربه می‌کنید و این امر غالباً وقتی است که به طور خودکار به خواب رفته‌اید. اگر بعد از این خلاء دوباره به نگرانی خود بازگشتید، تمرین را تکرار کنید.

این تمرینات، نیازمند مقداری تمرکز حواس و کمی تجسم طبیعی از موقعیت‌هاست که حاصل آن ایجاد جدایی مؤثر میان فرد و نگرانی‌های روزمره اوست.

- مشکلات را به ذهن ناهشیار خود تحویل دهید:

وقتی که توماس ادیسون (مخترع) برای ساخت یک حباب روشنایی کوشش می‌کرد، قبل از خواب سؤالاتش را به ذهن ناهشیار خود تحویل می‌داد و پس از پایان شب، پاسخ خویش را می‌یافت. گفته می‌شود آلبرت اینشتین نیز برای حل مسائل ریاضی از همین روش بهره می‌گرفت.

اگر در طول روز چیزی برخلاف میل شما روی داده یا در مورد چیزی در آینده نگران هستید، مشکل را به ذهن ناهشیار خود بسپارید. برای این کار از این فرمول استفاده کنید:

● "من اکنون نگرانی‌های خود را به ذهن ناهشیار خود تحویل می‌دهم، پس در حال خواب، ذهن ناهشیار روی آن‌ها کار می‌کند؛ اکنون برای به خواب رفتن آزاد هستم."

● اگر هر شب از این فرمول استفاده کنید متوجه حسی از تسکین می‌شوید که در اثر سپردن راه حل مسائل به سطح عمیق‌تر از ذهن در هنگام شب حاصل می‌شود. این امر واقعاً احساس سبکی و آزادی به شما می‌دهد، چرا که با این روش، باری از دوش خود برخواهید داشت.

● برای استفاده‌های بعدی از این فرمول، تنظیم و دسته‌بندی افکار مفید خواهد بود. به

- آماده شدن برای خواب:

● درست قبل از زمان خواب، از انجام تمرین‌های سنگین ورزشی خودداری کنید. بین ورزش هوازی و به بستر رفتن، حداقل باید دو ساعت فاصله باشد.

● خیلی آرام دست و پای خود را بکشید و بین ۱-۲ دقیقه در این حالت باقی بمانید. این کار به آرام شدن شما کمک می‌کند.

● در یک اتاق خنک بخوابید ولی در بستر خود گرمای مناسب را احساس کنید.

● حداقل یک ساعت بین خوردن شام و خوابیدن فاصله بگذارید، اما گرمس نه خوابید، چرا که گرسنگی شما را بیدار نگه می‌دارد.

● گوش دادن به رادیو، در حالی که دراز کشیده‌اید و چشمانتان بسته است راه بسیار مناسبی برای القای خواب است و از خوابیدن در برابر تلویزیون روشن خیلی بهتر است.

● حمام کردن (حمام گرم و نه داغ) آخرین کار شما در شب باشد.

● حدود نیم ساعت قبل از خواب یک فنجان دم کرده گیاهی گرم بنوشید.

● از مصرف الکل، کافئین و نیکوتین خودداری کنید.

● مسائل مربوط به کار و مباحث مربوط به مشکلات خانوادگی را با خود به بستر نبرید. بستر خواب شما باید مثل مکان ممنوعه‌ای باشد که مسائل کاری و مشکلات روزمره حق ورود به آن را ندارند.

به جز موارد بالا، برای به خواب رفتن می‌توانید از تجسم کردن نیز کمک بگیرید:

● تصور کنید که در هتلی بزرگ با صدها اتاق خواب مشغول کار هستید و تنها کار شما

مرتب کردن تخت‌هاست. اول تخت‌ها را خوب و سریع مرتب می‌کنید. بعد به تدریج خسته و خسته‌تر می‌شوید و کارتان آهسته‌تر می‌گردد. همچنان که کوفته‌تر می‌شوید آرزو می‌کنید که روی یکی از این تخت‌ها بخوابید. همان موقع روی یکی از آن‌ها می‌افتید و به خواب می‌روید.

● به جای فکر کردن درباره کارهایی که آرزو می‌کنید ای کاش بهتر انجام می‌شدند یا سخنانی که ای کاش بهتر گفته می‌شدند، در مورد سه اتفاق خوب فکر کنید که در طول روز رخ داده است، هر چند که این رویدادها بسیار کوچک و کم اهمیت باشند. این روش موجب می‌شود که با رضایت خاطر به خوابی عمیق فرو بروید و روز بعد بهتر و با نشاط‌تر بیدار شوید.

روش‌های زیر را وقتی امتحان کنید که همه روش‌های فوق شکست خورده باشند:

● اگر خوابتان نبرد، بلند شوید، لباس بپوشید و مشغول کاری شوید (غیر از تماشای تلویزیون یا گوش کردن به رادیو). به عنوان مثال قفسه‌های آشپزخانه را تمیز و مرتب کنید یا یادداشت‌های مربوط به کارتان را مرور کنید و یا... بدین ترتیب زمانی می‌رسد که دیگر نمی‌توانید چشمان خود را باز نگه دارید، آن وقت است که باید لباس خواب بپوشید و به بستر بروید. این کار را تا آن جا که لازم است تکرار کنید. اگر این روش را هر شب انجام دهید، تحت هیچ شرایطی در طول روز چرت نمی‌زنید. همان‌طور که حدس می‌زنید، این روش آسان نیست اما در همان زمان، بدن و ذهن شما تابع نظم و آهنگ طبیعی شبانه‌روز خواهد شد.

سخنی با اولیا و مربیان محترم درباره:

طرح ملی بهبود سلامت

دهان و دندان

دانش آموزان دوره ابتدایی

هما رو دندان

یکی از عوامل مهم که در سلامت عمومی انسان نقش بسیار مؤثری دارد، دهان و دندان سالم است، در حالی که پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین بیماری‌هاست و در بین قشرهای مختلف با هر نژاد، جنس، سن و رده اجتماعی مشاهده می‌شود.

پوسیدگی دندان معمولاً بیماری بیست سال اول زندگی است و در سال‌های بعد بیماری‌های لثه، شایع‌تر است. البته این بدان معنی نیست که فرد تا بیست سالگی دچار بیماری‌های لثه نمی‌شود و یا بالای بیست سال از پوسیدگی دندان مصون است، بلکه لزوم توجه بیشتر به برنامه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان را در مورد کودکان و نوجوانان، مورد تأکید قرار می‌دهد.



می‌کند که در برنامه‌های بهداشت مدارس به موضوع بهداشت دهان و دندان دانش‌آموزان توجه خاص مبذول گردد.

مدرسه اولین تشکیلات رسمی است که کودک وارد آن می‌شود و بعد از خانواده مهم‌ترین نقش را در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودک دارد. مدرسه یک نهاد بنیادی است که امکان توسعه بهداشت کودکان و جامعه را فراهم می‌سازد. لذا، هیچ دانش‌آموزی نباید قبل از آن که دارای حداقل اطلاعات بهداشتی برای حفظ سلامت خود باشد، محیط آموزشی را ترک کند. در زمینه بهداشت دهان و دندان، هر دانش‌آموزی باید بداند که مسواک زدن از اصول مهم حفاظت از دندان‌ها و سلامت عمومی است و برای داشتن دهان و دندان سالم، علاوه بر مسواک زدن، نخ کشیدن دندان‌ها، استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید، به ویژه استفاده از دهان شویه فلوراید، استفاده از غذاهای متعادل و مفید، مراجعه منظم به دندانپزشک هر شش ماه یک بار و درمان سریع ضایعات و بیماری‌های دهان و دندان نیز لازم و ضروری است.

پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها از چند بُعد ارزش ویژه دارد و هم اکنون در بسیاری از کشورهای جهان با تأکید بر برنامه‌های پیشگیری، از هزینه‌های گزاف درمان‌های دندانپزشکی، اتلاف وقت نیروی انسانی، مصرف بی‌مورد مواد و وسایل درمانی و از همه مهم‌تر از به خطر افتادن سلامت جامعه، جلوگیری می‌کنند، به ویژه این که به رغم پیشرفت شگرفی که در علم دندانپزشکی پدید آمده است، هنوز بشر قادر نیست حتی با سنگین‌ترین هزینه‌ها، دندان‌هایی به زیبایی و کارآمدی دندان‌های طبیعی بسازد.

خوشبختانه بیش از نیم قرن است که علت بروز پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه و راه‌های جلوگیری از آنها به خوبی شناخته شده است. اولین قدم در امر پیشگیری، آگاهی از عملکرد و نحوه به وجود آمدن بیماری است و سپس آگاهی از اصول بهداشت فردی و نحوه حفاظت از سلامت و عمل به آنهاست و سرانجام درمان به موقع اختلالات از موارد عمده پیشگیری از شیوع اختلالات دهان و دندان است.

با توجه به مطالب ذکر شده، از آن جا که کودکان و نوجوانان سرمایه‌های اصلی و آینده‌سازان کشور هستند و سلامت آنان رکن اصلی رشد و توسعه جامعه است و نیز با توجه به این که پوسیدگی دندان در بین این گروه شایع است، لذا ضروری است بهبود سلامت دهان و دندان آنان از جمله اهداف اصلی دست‌اندرکاران مسائل بهداشتی کشور محسوب گردد. وجود بیش از ۱۸ میلیون دانش‌آموز در بیش از ۱۰۰ هزار مدرسه ایجاب

با توجه به اهمیت موضوع و نکات ذکر شده، دفتر بهداشت دهان و دندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر اساس تحقیقات و بررسی‌های ملی و جهانی و تأمین بودجه مورد نیاز، با مشارکت اداره کل مشاوره و بهداشت مدارس وزارت آموزش و پرورش، طرح کشوری بهبود سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان را برنامه‌ریزی کرد و از سال تحصیلی ۱۳۷۷-۷۸ مراحل اجرایی طرح در

کلیه استان‌های کشور آغاز شد.

در طرح بهبود سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان، با توجه به بررسی‌ها و مطالعات انجام شده، از میان اقدامات پیشگیری دو موضوع آموزش و استفاده از دهان‌شویه سدیم فلوراید، مورد توجه قرار گرفت و در کنار آن، تنظیم شناسنامه دهان و دندان و ارائه خدمات دندان‌پزشکی به دانش‌آموزان در حد امکانات کشور، پیش‌بینی شد.

تجارب سایر کشورها در این زمینه، نشان دهنده آن است که با به‌کارگیری روش‌های بهداشتی، از جمله آموزش بهداشت و استفاده از دهان‌شویه طی ده سال، بین ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش بروز پوسیدگی داشته‌اند. لذا، در حال حاضر فعالیت‌های طرح در سه بخش آموزشی، استفاده از دهان‌شویه و ارائه خدمات درمانی به شرح زیر خلاصه می‌گردد:

۱- آموزش:

برنامه‌های آموزشی ویژه دانش‌آموزان، اولیا و مربیان طراحی شده است. هدف از آموزش بهداشت دهان و دندان به دانش‌آموزان ارائه اطلاعات ضروری، ایجاد انگیزه برای شناخت بیشتر مطالب و موضوعات و همچنین کسب مهارت‌های لازم بهداشتی در این زمینه است. برنامه آموزش دانش‌آموزان علاوه بر بالابردن آگاهی آنان، موجب انتقال موجی اطلاعات نیز می‌گردد. یعنی انتقال اطلاعات از کودک به خانواده و جامعه که می‌تواند تأثیر بسیار مثبت و چشمگیری در توسعه بهداشت جامعه داشته باشد.

آموزش دانش‌آموزان توسط مربیان بهداشت یا معلمان داوطلب و با استفاده از دو

کتاب دانستی‌های بهداشت دهان و دندان و روش تدریس آن اجرا می‌گردد. کتاب‌های دیگری حاوی مطالب و برنامه‌های جالب و جذاب ویژه دانش‌آموزان در دست تهیه و چاپ است. دو کتاب ویژه معلمان نیز حاوی اطلاعات مورد نیاز دانش‌آموزان با زبان ساده و در قالب بازی، قصه، سرود، نمایش و سایر فعالیت‌های شاد و سرگرم‌کننده برای کودکان است.

به منظور اطلاع‌رسانی به والدین و مربیان در زمینه بخش‌های مختلف طرح از جمله اثرها، فواید و لزوم استفاده کودکان از دهان‌شویه سدیم فلوراید و نیز جلب حمایت و مشارکت آن‌ها، برنامه‌های آموزشی ویژه اولیا و مربیان طراحی و بعضاً اجرا شده است. برنامه‌های آموزشی معلمان در قالب دوره‌های نظری و عملی ضمن خدمت و برنامه‌های آموزش والدین طی جلسات توجیهی در مدارس و در کلاس‌های آموزش خانواده پیش‌بینی شده است:

۲- استفاده از دهان‌شویه سدیم فلوراید:

مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که استفاده از محلول‌های رقیق فلوراید تا حد ۳۰ تا ۴۰ درصد موجب کاهش پوسیدگی دندان می‌گردد. استفاده از دهان‌شویه فلوراید از سن ۶-۷ سالگی توصیه می‌شود و یکی از ارزان‌ترین روش‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان است که در کشور ما با توجه به شرایط و امکانات، به عنوان بهترین روش برای استفاده در مدارس، انتخاب شده است.

در این طرح، محلول دهان‌شویه سدیم فلوراید ۲ درصد در بطری‌های ۲۵۰ سی‌سی

مسموم بدهید و او را نزد پزشک ببرید.

۳- ارائه خدمات درمانی:

در این بخش تنظیم پرونده بهداشت دهان و دندان دانش آموزان در مراکز بهداشتی - درمانی انجام می‌گیرد تا مشکلات و نیازهای دانش آموزان تعیین شود و به اطلاع والدین برسد. همچنین طرح بیمه اختیاری دندان پزشکی دانش آموزان در دست اجراست تا بدین وسیله خدمات ترمیمی، جرم‌گیری و کشیدن دندان‌های عفونی به بیمه شدگان ارائه شود.

پیش‌بینی شده که طرح در سه سال متوالی در کلیه مدارس ابتدایی کشور اجرا گردد و نتایج آن در پایان سال سوم مورد بررسی قرار گیرد. قابلیت اجرای این طرح در کشور، به عوامل متعددی بستگی دارد. بسیاری از این عوامل در حیطه کاری یک نفر، یک گروه و حتی یک وزارتخانه نیست. چنین طرحی نیازمند همکاری و مشارکت عده زیادی از افراد و سازمان‌ها، به ویژه حمایت اولیا و مربیان محترم مدارس است.

امید است در سال تحصیلی جدید با رفع نواقص سال قبل و اصلاحات انجام شده، با مشارکت کلیه دست‌اندرکاران، طرح یاد شده به طور مطلوب به نفع سلامت آینده‌سازان کشور، یعنی کودکان عزیز این آب و خاک اجرا گردد.



برای مصرف یک سال (هفته‌ای یک بار) کلیه دانش‌آموزان کلاس‌های اول تا سوم ابتدایی کشور در نظر گرفته شده است. نظارت بر نحوه صحیح استفاده از دهان شویه در مدارس به عهده معلمان مدارس است. در زمان تعطیلات نوروزی و تابستانی این امر به عهده والدین می‌باشد که با نظارت و همراهی کودکان خود از اثرهای مطلوب استفاده از دهان شویه به نفع سلامت فرزندانشان بهره‌مند گردند.

اولیا و مربیان گرامی در امر نظارت بر استفاده از دهان شویه توسط دانش‌آموزان لازم است با روش استفاده از دهان شویه و نکات قابل توجه در ضمن استفاده از آن، آشنا شوند که به‌طور مختصر عبارت است از:

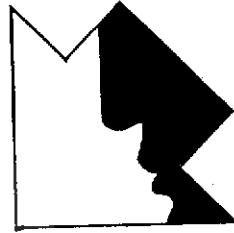
○ قبل از استفاده از دهان شویه، دندان‌ها باید با مسواک خوب تمیز شوند.
هفته‌ای یک بار حدود ۵ سی‌سی (به اندازه خط نشانه داخل بطری) از دهان شویه به مدت ۱ دقیقه باید در دهان چرخانده شود، به طوری که تمام سطوح دندان‌ها با آن تماس پیدا کنند.
○ تا نیم ساعت پس از استفاده از دهان شویه نباید چیزی خورده شود.

○ به کودکان توصیه کنید بعد از هر بار استفاده از دهان شویه در بطری را محکم ببندند و از قورت دادن محلول دهان شویه خودداری کنند. مسمومیت ناشی از خوردن مقادیر کم دهان شویه نادر است و مسمومیت در صورت مصرف مقادیر زیاد ایجاد می‌شود که علائم آن: سرگیجه، اسهال، درد معده، گرفتگی عضلات و بی‌حالی است.

در صورت استفاده به مقدار زیاد از دهان شویه، مقداری شیر یا داروی ضد اسید معده به

مشاوران پیوند پاسخ می دهند

زیر نظر دکتر غلامعلی افروز



خانم م. گلاب زاده از تهران:

با سلام و درود خدمت مسؤولان محترم مجله پیوند و کارشناسان خوب بخش مشاوره. اینجانب ۳۲ ساله هستم. مدرک تحصیلی ام کارشناسی ارشد است و در حال حاضر خانه دار می باشم. همسر مهندس ساختمان هستم و ۳۵ سال سن دارند. ما یازده سال پیش ازدواج کرده ایم و ثمره این ازدواج دو فرزند پسر ۹ ساله و ۳ ساله است. الحمدلله از نظر اقتصادی در وضعیت بسیار خوبی هستیم و از این بابت مشکلی نداریم. اما آنچه سبب شد مصدع اوقات شما بشوم و از محضرتان راهنمایی بطلبم، در ارتباط با وضعیت پسر بزرگمان است.

پسر اول ما که امسال در کلاس سوم دبستان درس می خواند، بسیار کم حوصله و بی قرار و مخصوصاً لجباز است. در واقع لجاجت و

لجبازی و نافرمانی او آرامش ما را مختل ساخته است. تاکنون روش های مختلفی را در مورد وی تجربه نموده و یک بار هم با یک روان پزشک ملاقات داشته ایم. اما متأسفانه وضعیت پسرمان و به ویژه لجبازی او بدتر شده است. باید متذکر شوم که همسرم فردی پرکار و پرمشغله و در منزل بسیار کم حوصله و کم حرف است و بارها پسرمان را به خاطر این که به حرفش توجه نکرده، مورد تنبیه بدنی قرار داده است. من هم بعضاً از دست او فوق العاده عصبانی شده ام، لیکن مثل پدر، او را تنبیه نکرده ام. وی از نظر درسی مشکل خاصی ندارد و در حال حاضر بیشترین وقت من در منزل صرف توجه به او می شود. اینک از محضر شما استدعا دارم با راهنمایی خود ما را از این وضع نجات دهید.

خواهر محترم سرکار خانم گلاب زاده

شما هم سلام گرم یاران پیوند را پذیرا باشید. از این که بر ایمان نامه نوشتید و وضعیت فرزندتان را به خوبی ترسیم نمودید، سپاسگزاریم.

در ارتباط با مسأله نافرمانی و لجبازی فرزندتان توجه سرکار و همسر ارجمندتان را به نکات زیر جلب می نماید:

نافرمانی، منفی بافی، مخالفت با دیگران و لجبازی از شایع ترین اختلالات رفتاری در کودکان سنین پیش دبستانی و دبستانی است و شایسته است والدین و مربیان توجهی خاص به این امر مهم مبذول فرمایند. به طور قطع لجبازی بچه ها قابل اصلاح و درمان است.

در غالب موارد اصولاً نافرمانی و لجبازی بچه ها که معمولاً با ضعف در اعتماد به نفس،

کج خلقی و پریشانی خاطر همراه است، در شرایط و موقعیت‌هایی که به طور خلاصه به آن‌ها اشاره می‌شود بیشتر نمود دارد و قابل مشاهده است:

- اختلاف نظرهای جدی پدر و مادر، مجادله‌ها، مشاجره‌ها، ستیزهای خانوادگی و اظهار مخالفت‌های مکرر نسبت به دیدگاه‌های همدیگر از اصلی‌ترین بسترهای پدیدآیی و فراوانی رفتارهای لجوجانه کودکان به شمار می‌آید و اگر به نحو شایسته به این مهم توجه نگردد و گام‌های اساسی برای تغییر و اصلاح آن برداشته نشود، رفتارهای لجبازانه و مخالفت‌جویانه بچه‌ها ممکن است در سنین نوجوانی و دوران پرتحول و حساس بلوغ، بعضاً منجر به بی‌ثباتی شخصیت، بی‌قراری، تمرد، احساس و رفتارهای خانه‌گریزی، والد ستیزی و رفتارهای ضداجتماعی گردد.

بچه‌هایی که مورد تنبیه مکرر واقع می‌شوند بیشتر از دیگران نافرمان و لجباز می‌شوند. بچه‌هایی که غالباً از طرف والدین مورد تهدید قرار می‌گیرند، با ضعف در اعتماد به نفس مواجه شده، بیش از دیگران لجباز می‌شوند و مخالفت ورزی می‌کنند. بچه‌هایی که غالباً تحقیر شده و از طرف والدین و مربیان مورد سرزنش واقع می‌گردند، همراه با نگرشی منفی نسبت به اطرافیان - نافرمانی و لجبازی بیش‌تری از خود نشان می‌دهند.

بچه‌هایی که در زندگی عادی و فعالیت‌های روزمره و مورد علاقه‌شان با تحدیدهای غیرمنطقی روبه‌رو شده، و والدین محدودیت‌های فوق‌العاده‌ای برای فعالیت‌های آنان قائل می‌شوند و همواره با رفتارهای آمرانه و حاکمانه و اعمال فشارهای روانی و عاطفی

اجازه رشد و شکوفایی مطلوب شخصیت را به فرزندان خود نمی‌دهند، بیشتر از دیگران لجبازی می‌کنند. بچه‌هایی که والدین ایشان فرصت‌های لازم برای پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه را به آن‌ها نمی‌دهند و با رفتارهای آمرانه و تنبیه‌گرانه و اصرارهای غیرمعمول و به عبارتی لجبازی خودشان می‌خواهند فرزندان‌شان آن چنان که آنان می‌خواهند و آن گونه که آن‌ها انتظار دارند، رفتار نمایند، بیش از دیگران لجباز می‌شوند. به عبارت دیگر تعجیل در فعالیت‌ها و کارهای مورد علاقه بچه‌ها می‌تواند منجر به لجبازی شود. مثلاً کودک مشغول کشیدن یک نقاشی دلخواه و یا سرگرم تماشای یک برنامه مطلوب تلویزیونی و یا پوشیدن لباس و شستن دست و صورت خود است و پدر یا مادر مرتباً به او می‌گویند: "زود باش، زود باش، عجله کن، بس است، تمام کن" و جملاتی نظیر این. این قبیل اعمال و تعجیل در کارها و برنامه‌های مورد علاقه کودک، او را با تعارض روانی مواجه می‌کند و به تدریج وی را نافرمان و لجباز می‌سازد.

- بچه‌هایی که احساس می‌کنند از طرف اولیا و یا مربیان مورد تبعیض واقع می‌شوند، بیش از دیگران نافرمانی و لجبازی از خود نشان می‌دهند و در دوران جوانی رفتارهای مخالفت‌ورزانه، خانه‌گریزی و اجتماع ستیزی در ایشان بیشتر مشهود است.

بعضی از مواقع پدر و مادر و یا معلم به بچه‌هایی که ظاهراً آرام‌تر و مطیع‌تر هستند بیشتر توجه می‌کنند و به نیازهای اساسی دیگران (مثلاً بچه‌های شلوغ)، به خصوص به نیازهای عاطفی و روانی ایشان کم‌تر توجه نشان می‌دهند و این امر خود زمینه نافرمانی و

بقیه از صفحه ۲۱

مخصوصاً در این سنین رخ می‌نمایند، مثل انحناى ساق پا، انحناى ستون فقرات، زکام یونجه، اختلالات خون، یخ‌زدگی دست و پا، صافی کف پا... ۲۵.

پی‌نوشت‌ها:

- ۱- سورة نحل، آیه ۷۸
- ۲- الشّرکامن فی طبیعة کلّ احد، علی (ع)، گفتار فلسفی
- ۳- روان‌شناسی کودک، بستر
- ۴- جوان، جلد یک، گفتار فلسفی
- ۵- سورة توبه، آیه ۱۲۸
- ۶- همان
- ۷- سورة طه، آیه ۱ و ۲
- ۸- مختصر روان‌پزشکی
- ۹- تحف‌العقول
- ۱۰- نظر اکثر روان‌شناسان
- ۱۱- مراحل تربیت، موريس دبس
- ۱۲- همان
- ۱۳- هورمون‌ها
- ۱۴- خانواده و مسائل نوجوان و جوان
- ۱۵- تشبیه از نگارنده است
- ۱۶- مرز سنی ۱۶ تا ۱۸ سال
- ۱۷- پرورش مذهبی و اخلاقی کودکان
- ۱۸- سن رشد منطق و استدلال را پس از دوازده سالگی ذکر کرده‌اند.
- ۱۹- روان‌شناسی شخصیت، سیاسی
- ۲۰- مراحل تربیت، موريس دبس
- ۲۱- من ساوی یومان فهو مغبون، امام رضا (ع) عیون اخبار الرضا
- ۲۲- انّ لبدنک، علیک حقاً، تحف‌العقول
- ۲۳- بلوغ، موريس دبس
- ۲۴- تحف‌العقول، پیامبر (ص)
- ۲۵- شناخت، هدایت و تربیت نوجوان و جوان، نگارنده.

لج‌بازی را بیشتر فراهم می‌کند.

- حسادت مساعدترین بستر برای نافرمانی و لج‌بازی است. زمانی که پدر یا مادر و یا هر دو نفر بنا به دلایلی به فرزند نوزاد یا کوچک‌تر توجه بیشتری نمایند و از بذل توجه لازم به فرزند بزرگ‌تر غافل شوند، رفتارهای حسودانه کودک نسبت به برادر یا خواهر کوچک‌تر پدیدار شده، زمینه لج‌بازی‌ها بیشتر می‌شود. به همین دلیل است که باید با به دنیا آمدن فرزند جدید کم‌ترین غفلتی در مورد توجه به نیازهای فرزند اول یا پیشین صورت نگیرد. شایسته است همه کارهای فرزند کوچک‌تر از طریق توجه و تشویق فرزند بزرگ‌تر انجام گیرد.

خلاصه آن که نحوه رابطه پدر و مادر، اعمال تنبیه، تهدید، تحقیر، تحدید، تبعیض و تعجیل‌های مکرر در مورد کودک، اصلی‌ترین بستر تظاهر رفتارهای مخالفت و رزانه و لج‌بازی است.

بنابراین در رابطه‌ها باید تجدید نظر کرد. هر قدر رابطه والدین گرم و صمیمی باشد و همدیگر را مورد تأیید و تکریم قرار دهند، بچه‌ها نگرش مثبت‌تری نسبت به شخصیت پدر و مادر پیدا می‌کنند و بالطبع تبعیت‌پذیری ایشان از والدین بیشتر می‌شود و لج‌بازی‌ها کم‌تر و کم‌تر می‌گردد.

هر قدر بچه‌ها پدر و مادر را بیشتر دوست داشته باشند، لج‌بازی کم‌تری از خود نشان می‌دهند و یا دیگر لج‌باز نخواهند بود.

پس کودک را هرگز تنبیه نکنیم، به فعالیت‌های مورد علاقه او توجه نشان دهیم و صبور، مهربان، منطقی و با محبت باشیم. بدین ترتیب مطمئن باشید که لج‌بازی بچه‌ها اصلاح خواهد شد.