

تعدیل عاطفه خشم در کودکان

دکتر سوسن کشاورز
عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم

که در انسان وجود دارد و باعث حفظ و نگهداری فرد می‌گردد، عاطفه خشم است، زیرا وقتی آدمی خشمگین می‌شود، نیرویش برای انجام کارهای سخت عضلانی افزایش می‌یابد و این حالت او را برای دفاع از خود یا غلبه بر مشکلاتی که مانع تحقق اهدافش می‌شوند، قادر می‌سازد (حاج بابایی، ۱۳۸۱). بنابراین، عاطفه خشم برای حفظ و بقای آدمی مفید است، به شرط آن که از حد اعتدال خارج نشود، چرا که در این صورت عوارضی نامطلوب به همراه خواهد داشت.

بنابراین در ادیان الهی و مکاتب تربیتی و اخلاقی، توصیه‌های زیادی درباره مهار و کنترل عاطفه خشم و جهت‌دهی مناسب آن می‌توان یافت. چنان که امام علی (ع) می‌فرماید:

« شدت غضب، توانایی استدلال صحیح را از بین می‌برد و ادراکات آدمی را مضمحل و درک او را مغشوش می‌سازد » (بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۴۲۸).

هم‌چنین پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: « هر گاه یکی از شما دچار خشم شد، اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، بخوابد و اگر خشمش فرو نشست با آب سرد وضو بگیرد یا بدن را شست و شو دهد که آتش را جز آب خاموش نمی‌کند » (محبته البیضاء، ج ۳، ص ۱۷۱).

عاطفه خشم از شش ماهگی به بعد کم کم در کودک بروز و ظهور می‌یابد و اگر کودک از اعمال ناشی از خشم خود نتیجه بگیرد، به تدریج تقویت می‌گردد. بنابراین پدر و مادر باید از زمان کودکی به فکر تعدیل و کنترل این عاطفه غریزی باشند. ابتدا خشم کودک به صورت تجاوز و حمله نمایان می‌شود، ولی به تدریج اعمال و رفتار دیگر، خشم بچه را ظاهر می‌سازد. تا دو سالگی، بچه، خشم خود را با دور انداختن اشیاء و گاز گرفتن و زدن نشان می‌دهد. در سه یا چهار سالگی، زبان جای فعالیت‌های بدنی را می‌گیرد. در ۵ تا ۶ سالگی بچه‌ها خشم خود را به صورت کناره گرفتن از دیگران یا طرد کردن آن‌ها ظاهر می‌سازند. در ۸ تا ۹ سالگی، خشم بچه‌ها ابتدا جنبه درونی و احساسی پیدا می‌کند، یعنی احساسات او جریحه‌دار می‌شود یا دیگران را می‌رنجانند و بعد به صورت نزاع و کشمکش با دیگران ظاهر می‌گردد. والدین و مربیان آگاه باید کوشش کنند موجبات خشم کودک را به وجود نیارند و اجازه دهند در بعضی مواقع خشم خود را ظاهر سازد (شریعتمداری، ۱۳۴۴).

باید توجه داشت که عاطفه خشم در کودکان نباید ریشه‌کن گردد،

خداوند در نهاد آدمی، عواطف مختلف را بنیان نهاده است که هر یک نقشی خاص در کیفیت بخشی به زندگی انسان و جهت‌دهی به مسیر حرکت او بر عهده دارند. البته باید توجه داشت که ایفای این نقش‌ها به صورت مطلوب، مستلزم زمینه‌سازی‌هایی است که قبل از تولد و پس از تولد انسان توسط مربیان، اعم از پدر و مادر، معلمان و ... صورت می‌گیرد و مجموعه این تلاش‌ها در امر هدایت فرد می‌تواند مشرثر واقع گردد. بنابراین از آن‌جا که موجود آدمی از یک سو بر خلاف سایر موجودات دارای ذات نامتعین است و از سوی دیگر دارای نیروی اراده و اختیار می‌باشد، تعیین بخشی او باید به دست خودش و با کمک مربیان، اعم از مربیان الهی (پیامبران و ائمه عنبهما السلام) و مربیان بشری (افرادی که خود تربیت شده‌اند)، انجام پذیرد. یکی از تلاش‌هایی که در امر تربیت انسان باید توسط مربیان صورت پذیرد، زمینه‌سازی برای امر تربیت عاطفی کودکان است که بزرگسالان آینده خواهند بود و خود جایگاه مربی‌گری را بعدها بر عهده خواهند داشت.

اهمیت پرداختن به عواطف و تربیت عاطفی در گام اول به این دلیل است که عواطف به طور کلی برای بقای آدمی مفیدند، زیرا فعالیت‌های او را به سوی هدفی متوجه می‌سازند و انسان را وادار به انجام کارهایی می‌کنند که برای بقای او سودمند است یا او را از انجام کارهایی که نفعی او را تهدید می‌کند، آگاه می‌سازند تا خود را از آن خطرها محافظت نماید. در گام بعد، علت آن است که این جنبه از شخصیت آدمی بسیار پیچیده بوده، از حساسیت خاص برخوردار است و تا حدود زیادی دیگر ابعاد وجودی انسان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد، تا جایی که اگر عواطف انسان به صورت مطلوب رشد نیابد، سایر جنبه‌های جسمانی، عقلانی، اجتماعی، معنوی و اخلاقی او نیز دچار افت کیفی خواهند شد، چرا که انسان یک کل واحد است و ابعاد مختلف رشد او در هم تنیده‌اند و انفکاک در هر یک از این ابعاد، انفکاک در کل وجود آدمی را به دنبال خواهد داشت.

از دیدگاه مباحث علمی در حوزه روان‌شناسی، احساسات و واکنش‌های هیجانی یا عواطف می‌توانند به دو دسته عواطف و هیجانات منفی و عواطف و هیجانات مثبت تقسیم گردند. البته این نوع تقسیم‌بندی قراردادی است و مثبت و منفی بودن عواطف بستگی به موقعیت و شرایط و نتایج آن دارد و امری مطلق نیست. یکی از عواطف مهم



۱۸

پیرنگ

سر راه ناهله آموزشی ... تربیتی
تأسیسات ۱۳۸۷
شماره ۳۳۵ - ۳۳۶ - ۳۳۷

زیرا برای ادامه حیات و مبارزه با ظلم و دفاع از حق خود ضروری است، بلکه باید این عاطفه را تعدیل نمود و در جهت خدمت‌گزاری سایر عواطف به کار گرفت. بهترین راه برای تعدیل قوه غضبیه در انسان که در مباحث اخلاقی توسط فلاسفه مسلمان مطرح شده، آن است که این قوه را تحت هدایت قوه عاقله قرار دهیم. فارابی معتقد است که قوای شهویه و غضبیه ذاتاً خیر یا شر نیستند، بلکه خوبی و بدی آنها وابسته به این است که در خدمت عقل و سعادت حقیقی باشند یا نباشند. حال سؤال این است که مربیان، به خصوص پدر و مادر، که از زمان کودکی مسئولیت امر تربیت فرزندان خویش را بر عهده دارند، چه تلاش‌هایی را باید در حوزه تربیت عاطفی، در خصوص هدایت عاطفه خشم کودکان خود انجام دهند تا فرزندان بتوانند به تدریج توان کنترل و جهت دهی و بهره‌گیری صحیح از این عاطفه را پیدا کنند و در بروز و ظهور این عاطفه خدادادی، دچار افراط و تفریط نگردند. به نظر می‌آید راه‌کارهای ذیل در جهت تحقق این هدف می‌تواند مفید واقع شود:

۱- کیفیت و چگونگی گفتار و رفتار پدر و مادر در کانون خانواده می‌تواند به عنوان مهم‌ترین عامل در جهت تعدیل یا عدم تعدیل عاطفه خشم و غضب در بچه‌ها عمل نماید، چرا که پدر و مادر اولین و مهم‌ترین مربی‌اند که کودک بلافاصله بعد از تولد با آنان برخورد دارد. بنابراین به دلیل نقش الگویی قول و فعل والدین و تأثیر مستقیم آن در گفتار و عملکرد کودکان باید والدین توجهی خاص به کنترل و تعدیل عاطفه خشم و غضب خویش به هنگام بروز و ظهور آن در داخل کانون خانه و ارتباط با افراد خانواده و دوستان و بستگان داشته باشند. به نظر می‌آید بهره‌گیری از توصیه‌های اخلاقی قرآن کریم و سیره عملی و نظری ائمه اطهار(ع) و مباحث اخلاقی ذکر شده در کتب اخلاقی و تلاش در جهت عملی ساختن و تثبیت رهنمودها در قول و فعل خویش، می‌تواند نقش اساسی در محقق ساختن این راه‌کار داشته باشد. بنابراین یکی از صلاحیت‌هایی که در امر ازدواج دختران و پسران به عنوان مادران و پدران آینده، باید به آن توجه داشت، چگونگی تربیت عاطفی آنان و تلاش در جهت اصلاح آن می‌باشد، چرا که در آینده قرار است نقش مربی را در خانواده ایفا نمایند.

۲- دومین راه کار، فراهم ساختن زمینه‌ها و بسترهای مناسب در کانون خانواده برای جلوگیری از شدت یافتن عاطفه خشم در کودکان است.

از جمله عواملی که باعث تشدید و بروز نایجابی عاطفه خشم و غضب در کودکان می‌گردد، مشاهده فیلم‌ها و کارتون‌هایی است که دارای صحنه‌های خشونت‌آمیزند. از آن جا که تأثیر حس بینایی در آدمی بیش از سایر حواس می‌باشد، بنابراین کودک به مجرد دیدن این گونه فیلم‌ها و کارتون‌ها، به دلیل آن که توان بهره‌گیری از قوای استدلالی و عقلانی را هم ندارد، امکان متأثر شدن و تکرار اعمال و رفتار خشونت‌بار در او افزایش می‌یابد. لذا لازم است که والدین با فراهم کردن زمینه‌های معرفتی و هدایتی لازم در خصوص آثار و پیامدهای منفی فردی و اجتماعی خشونت، مانع از در دسترس قرار داشتن این گونه فیلم‌ها و صحنه‌ها در برابر دیدگان کنجکاو کودکان و استفاده مداوم آنان گردند.

۳- از جمله بسترها و زمینه‌های مساعد دیگری که در خانواده توسط والدین باید در جهت تعدیل عاطفه خشم و غضب کودکان مهیا گردد، عدم درخواست فعالیت‌های زیاد، کار خستگی‌آور، عدم بروز کم‌خوابی، عدم تغذیه نامناسب، بی‌توجهی و اهمیت ندادن یا عدم پاسخگویی مناسب به نیازهای کودک و عدم برنامه‌ریزی مناسب برای ساعات بازی، تفریح، سرگرمی و فعالیت‌های نشاط‌آور کودک است که مجموعه این عوامل نیز می‌تواند باعث بروز و تشدید هیجانات منفی در کودک گردد.

۴- فراهم آوردن بستر مناسب در خانواده برای تخلق به آداب و اخلاق اسلامی و آشنا کردن کودکان با سیره عملی پیامبران و ائمه(ع) و اولیای دین و شخصیت‌های فرهیخته که به عنوان اسوه‌های مطلوب برای بهره‌گیری و کیفیت بخشی به زندگی و برقراری روابط مسالمت‌آمیز و آمیخته با مهر و محبت با صالحان و بندگان شایسته خدا (تولی) و دوری جستن از خشم و غضب در برابر گمراهان و بازدارندگان از راه حق و حقیقت (تبری)، مطرح می‌باشند.

منابع:

- حاج بابایی، فاطمه (۱۳۸۰). تربیت عاطفی از دیدگاه امام علی(ع)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
- شریعتمداری، علی (۱۳۴۴). روان‌شناسی تربیتی. اصفهان: مشعل.
- فیض کاشانی، محسن (۱۴۰۳ ه. ق). محجةالبیضاء. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ه. ق). بحارالانوار. بیروت: مؤسسه الوفاء.

