

تربیت عاطفی،

مقوله‌ای مهم در پرورش فرزندان

دکتر علی اصغر احمدی



احساسات و عواطف، جزئی از دنیای روانی انسان هستند و نقشی بسیار مهم در زندگی او دارند. احساسات و عواطف، همان نیروهای روانی انسان هستند که موجب تحرک و تلاش او می‌شوند. محبت، موجب می‌شود که انسان برای رضایت محبوب تلاش کند. خشم، انسان را برمی‌انگیزد تا بی‌مهابا به مقابله با برانگیزاننده خشم برخیزد. ترس، موجب گریز انسان شده، او را در دوری از منبع ایجاد کننده ترس یاری می‌کند. خلاصه آن که اگر به دقت بنگریم، می‌بینیم که ما برای انجام هر عمل، نه تنها احتیاج به شناخت و ابزار انجام آن عمل داریم، بلکه نیازمند داشتن نیروی روانی لازم نیز هستیم. احساسات و عواطف این نیرو را در اختیار ما می‌گذارند.

یکی از مهم‌ترین مقوله‌های تربیتی، تربیت بعد عاطفی انسان است. ما باید فرزندانمان را برای استفاده صحیح از عواطفشان تربیت کنیم. ما در این بحث به توضیح مهم‌ترین عواطف کودک

سوی دیگر، مطالبی که ما درباره این سؤال‌ها مطرح می‌کنیم نیز در برگیرنده همه آن مطالبی نیست که باید گفت، بلکه مدخلی است برای بررسی این پدیده در زندگی کودک. با توجه به این توضیح، به بررسی اجمالی سؤال‌های مطرح شده می‌پردازیم.

شاید همه ما در نظر اول فکر کنیم که دوستان و دشمنان خود را به خوبی می‌شناسیم. یعنی می‌دانیم که چه کسانی دوست ما به شمار می‌آیند و چه کسانی دشمن ما هستند. ولی با انجام تحلیلی مختصر، پی می‌بریم که این طور نیست. برای مثال، بسیاری از ما اگر لطف و محبت از کسی ببینیم، به او احساس دوستی پیدا می‌کنیم و اگر از کسی خشونت نسبت به خود ببینیم، با او احساس دشمنی می‌کنیم. بر این اساس، احساس بلافصل خود را ملاک دوستی و دشمنی می‌دانیم. یعنی آن کس که به اصطلاح، دل مرا به دست آورد، دوست من و آن که دل مرا شکست، دشمن من است. با کمی تأمل، شست بودن این ملاک را به خوبی در می‌یابیم. پس باید ملاکی محکم‌تر از این را برای دوستی و دشمنی خود بیابیم. باید به فرزند خود پیام‌وزیم که در این باره بیندیشد و "اعمال ظاهری" دیگران را ملاک دوستی و دشمنی قرار ندهد، بلکه به "انگیزه و اندیشه" آنان توجه داشته باشد. آنان از اعمال خود قصد و غرضی دارند. این قصد و غرض آنان است که مهم است، نه کاری که می‌کنند.

به راستی در مقابل دوستان و دشمنانمان چه واکنشی باید از خود نشان دهیم؟ در این زمینه هم به نظر می‌رسد اکثر مردم دوستی و دشمنی خود را بسیار زود آشکار کرده، واکنش خود را به دوست یا دشمن خود نشان می‌دهند. در حالی که اولاً،

پرداخته، در زمینه چگونگی تربیت آن‌ها نیز نکاتی را بیان خواهیم کرد. این عواطف عبارتند از:

۱- احساس دوستی و احساس دشمنی

دوستی و دشمنی از جمله عواطفی هستند که در زندگی ما انسان‌ها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند. ما به شکل طبیعی، کسانی را که فکر می‌کنیم طالب خیر ما هستند و یا در نظر ما جالب و جاذبند، دوست داریم و آنانی را که تهدیدی برای ما به شمار می‌آیند، دشمن می‌دانیم. ما به طرف دوستان خوب جذب شده، از دشمنانمان گریزانیم. ما تلاش می‌کنیم اسباب راحتی و سعادت دوستانمان را فراهم آوریم و اسباب ناراحتی و آسیب دشمنانمان را تدارک ببینیم. سعی می‌کنیم دوستانمان را راضی و دشمنانمان را ناراضی کنیم.

وقتی دوستی و دشمنی تا این حد در شکل‌گیری رفتارهای ما مؤثر است، آیا نمی‌باید آن‌ها را به خوبی بشناسیم و فرزندانمان را در جهت شکل‌دهی صحیح این عواطف یاری کنیم؟ ما برای انجام چنین رسالتی باید به سؤال‌های زیر پاسخ دهیم:

الف - چه کسانی دوست ما هستند و چه کسانی دشمن ما به شمار می‌آیند؟
ب - در مقابل دوستانمان چه واکنشی باید نشان دهیم و در مقابل دشمنانمان چگونه باید موضع‌گیری کنیم؟

ج - حد دوستی‌ها و دشمنی‌ها کجاست؟

د- چگونه باید در رفتار با دوستان مختلف و با دشمنان گوناگون خود تعادل را حفظ کنیم؟

این چهار سؤال هر چند که از جمله مهم‌ترین سؤال‌های مربوط به دوستی‌ها و دشمنی‌هاست، لکن همه مطالب را در این زمینه در بر نمی‌گیرد. از

نباید در تشخیص دوست بودن دوست و دشمن بودن دشمن زیاد عجله کرد. ثانیاً نباید به سرعت واکنش نشان داد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: کم خطرترین دشمنان، کسانی هستند که دشمنی خود را زود آشکار می‌کنند.

در مورد حدود دوستی و دشمنی نیز باید درس‌هایی را به فرزندان خود بیاموزیم. رعایت این حدود در رشد و تربیت اجتماعی فرزندانمان نقش بسیار مهمی دارد. آن‌ها باید بیاموزند که دوست نمی‌تواند به طور مطلق مورد اتکاء باشد و دشمن نیز نمی‌تواند به طور مطلق مورد سوءظن و طرد قرار گیرد. دوست، هر چند که می‌تواند محرم بعضی از اسرار ما باشد، ولی نمی‌تواند نگه‌دارنده خوبی برای همه رازهای ما تلقی شود. دشمن نیز هر چند که خیر ما را نمی‌خواهد، لکن نمی‌توان هر شری را برای او خواست. لذا باید در این زمینه حدودی رعایت شود.

نکته دیگری که کودک باید در مورد دوستی‌ها و دشمنی‌ها بداند، این است که باید تعادلی بین دوستان و دشمنان برقرار کرد. مبدا آمدن دوستی جدید در زندگی، به قیمت ترک دوستان قدیم صورت پذیرد. مبدا یافتن دوستان مدرسه‌ای جدید در سال‌های نوجوانی، موجب ترک دوستان قدیمی چون پدر و مادر شود. فرزندان ما باید توجه داشته باشند که دیدن دوستی جدید و صاحب امتیاز، نباید رفتار آنان را نسبت به دوستان قبلی خود دگرگون کند و آشتی آنان را تبدیل به قهر نماید.

فرزندان ما باید بیاموزند که در دوستی و دشمنی نباید بوقلمون صفت باشند. نباید منافع آنی خیود را بر دوستی‌ها و دشمنی‌ها مقدم بشمارند و هر کجا منفعتی یافتند بساط دوستی در آن‌جا بگسترانند و هر کجا که ناملایمتی دیدند، از



آنجا رخت بریندند.

۲- خشم

یکی از هیجان‌ها مهم در زندگی انسان، خشم است. خشم حالت برانگیختگی روانی است که انسان را آماده‌ی مقابله با منبع تحریک و یا تهدید می‌کند. خشم غالباً در اثر دو عامل به وجود می‌آید:

(۱) منع

(۲) تهدید

وقتی در راه رسیدن به هدف، مانعی به وجود آید و یا زمانی که جسم یا شخصیت ما مورد تهدید واقع شود، یکی از واکنش‌های معمول، خشم است. خشم را نباید با پرخاشگری یکی دانست. پرخاشگری رفتاری است که به منظور آسیب زدن به کسی یا چیزی انجام می‌گیرد. در حالی که خشم، در اصل حالت برانگیختگی عصبی و روانی است. برخی مواقع خشم با پرخاشگری همراه می‌شود و آن زمانی است که در اثر خشم، دست به کاری می‌زنیم که موجب صدمه زدن به دیگران می‌شود، مانند پرتاب کردن چیزی، یا حمله به کسی و یا حتی گفتن مطالبی که موجب آزار و رنجش کسی می‌شود. خشم باید تحت تربیت واقع شود. ما باید فرزندان خود را در نحوه‌ی استفاده و هدایت خشم، آموزش دهیم و آن‌ها را در این راه یاری کنیم. مهم‌ترین نکاتی که می‌توان در این زمینه یادآور شد، عبارتند از:

الف - خشم جزئی از زندگی ما انسان‌هاست. از این رو نباید شرایط را به گونه‌ای فراهم آوریم که فرزند ما خشمگین نشود. او باید خشم را تجربه کند و شیوه‌ی مهار و هدایت آن را بیاموزد. والدینی که از طریق تأمین تام و تمام خواست‌های

فرزندانشان، سعی در جلوگیری از عصبانیت آنان دارند و یا والدینی که با اعمال قدرت برتر و مسلط، اجازه‌ی خشمگین شدن به فرزندان خود نمی‌دهند، آنان را از تجربه کردن یکی از واقعیت‌های مهم زندگی محروم می‌کنند. کودک باید خشمگین شود تا از این طریق هم این واقعیت دنیای روانی خود را بشناسد و هم ضرورت کنترل و هدایت آن را بیاموزد.

ب - بهترین راه مقابله و هدایت خشم، بردباری است. والدین در مقابل خشم کودک باید صبوری و بردباری پیشه کنند. پاسخ خشم با خشم و یا خشم با تنبیه و تهدید، نمی‌تواند روش تربیتی درستی برای مقابله با خشم باشد. بردباری به معنای تسلیم شدن در مقابل خواست‌های کودک نیست، بلکه به معنای کنترل داشتن بر شرایط روانی خود و شرایط بیرونی است. ما از طریق بردباری به کودک می‌آموزیم که اولاً بر دنیای درونی خود مسلطیم و ثانیاً به دلیل خشمگین شدن طرف مقابل، از میدان به در نرفته، تسلیم خواست‌های او نمی‌شویم.

ج - بالاخره در مورد خشم باید توجه داشته باشیم که هر خشمی به خودی خود به آرامش می‌رسد. لذا در بسیاری از مواقع لازم نیست تلاش خاصی در جهت فرونشاندن خشم فرزند خود انجام دهیم. لازم نیست به او التماس کنیم و یا با برآوردن خواست او سعی در آرام کردنش داشته باشیم. هر چند در مواقع نادری که خشم ممکن است کنترل کسی را از دستش خارج کند و احتمال خطری می‌رود، تلاش برای کنترل خشم فرد لازم است، لکن در اکثر مواقع چنین تلاشی ضرورت ندارد. بعد از آرام شدن خشم فرد و رسیدن او به حالتی کاملاً آرام، می‌توانیم او را به فکر کردن دعوت کرده، از او بخواهیم ضمن کنترل خشم

مطلق ناپسند نیست. هراس حتی المقدور نباید به وجود آید و در صورت وجود، درمان شود. جبن باید شکل نگیرد و بیم معقول باید وجود داشته باشد. توضیح و تشریح این مطالب احتیاج به بحثی مفصل دارد و در حد این مقاله به همین اجمال بسنده می‌کنیم.

۴- حسد

حسد یک صفت روانی و اخلاقی است و در برخی از انسان‌ها وجود دارد. زیربنای حسد، تمایل انسان به کسب امتیازات و کمال است. برای وصول به این هدف، انسان با دو پدیده مواجه می‌شود. اول این که اکثر امتیازات و کمالات را در انسان‌های دیگر می‌بیند و بر این اساس خواستار آن‌ها برای خود می‌شود. به عبارت دیگر، کمالات و امتیازها منشأ بیرونی و انسانی دارد، لذا در کسب آن‌ها پای انسان‌های دیگر به میان می‌آید. دوم این که نداشتن یک امتیاز و یا صفات کمالی برای فرد رنج‌آور است و برای اجتناب از این رنج باید دست به اقدامی بزند. عده‌ای برای رهایی از این رنج تلاش در کسب آن امتیاز می‌کنند. عده‌ای نیز این تلاش را برای خود نمی‌پسندند، بلکه زایل شدن آن امتیاز یا کمال را در دیگران می‌خواهند. این تمایل، حسد نامیده می‌شود. حسد فی نفسه یک پدیده طبیعی نیست، بلکه پدیده اصلی و طبیعی در درون هر انسان، تمایل به کسب امتیاز و کمال است. در عده‌ای از انسان‌ها، شرایط محیطی و تربیتی به گونه‌ای فراهم می‌آید که تمایل برای کسب امتیاز و کمال، به تمایل برای زایل شدن امتیازات و کمالات دیگران تبدیل می‌شود. در این زمینه بهتر است به مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری حسد، توجه کرده، تربیت آن را متوجه زایل کردن آن کنیم.

خویش، راه‌های عقلانی برای حل مسأله و برداشتن مانع و یا مقابله با تهدید را بیش‌تر مورد بررسی و توجه قرار دهد.

۳- ترس

ترس نیز یکی از هیجانات موجود در زندگی انسان است. ترس در معنای اصلی خود، هیجان اجتناب از عاملی است که حیات انسان را به مخاطره می‌افکند، مانند ترس از حیوانات درنده و یا ترس از انسانی که بی‌مهابا تهدید کننده حیات ماست. ترس را باید در کنار مفاهیم دیگری که ممکن است با آن مشتبه شوند، بررسی کرد. برای مثال "هراس" یا "فوییا"^۱، ترسی است مرضی و به طور معمول متوجه عاملی است که عملاً تهدیدی برای انسان به شمار نمی‌آید، مانند: هراس از بلندی، هراس از فضاهای باز یا هراس از فضای بسته. یکی از تفاوت‌های هراس با ترس طبیعی این است که اکثر انسان‌ها ترس طبیعی را از خود نشان می‌دهند، ولی اغلب آنان دچار هراس نمی‌شوند.

یکی دیگر از مفاهیم مرتبط با ترس، "جبن" است. جبن صفت شخصیتی انسانی است که اغلب اوقات واکنش اجتناب و کناره‌گیری را از خود نشان می‌دهد. جبن کسی است که هنگام مواجه شدن با هر عامل تهدید کننده، دوری گزیدن را بر مواجه شدن و مقابله ترجیح می‌دهد.^۲ بیم نیز مفهوم دیگری است مرتبط با ترس و آن عبارت است از نگرانی فرد از عامل محتمل الوقوع. بیم، ترس از اتفاقی است که ممکن است در آینده رخ دهد.

از ضرورت‌های تربیت ترس این است که ما بین مفاهیم ترس، هراس، جبن و بیم تمایز قائل شویم. به اجمال باید بگوییم که ترس به طور



توجه فرزندمان را باید به دامنه وسیعی از رشد و کمال که در مقابل انسان گسترده است، جلب کنیم. ج - هرگز برای نشان دادن ضعف فرزندمان، کودکان دیگر را به رُخش نکشیم و او را با آنان مقایسه نکنیم. مقایسه‌ها می‌تواند برای نشان دادن توانایی‌های فرزندمان انجام گیرد.

د- در رفتار با فرزندمان دچار افراط و تفریط نشویم و هر یک را به مناسبتی و به دلیلی مورد توجه و تشویق قرار دهیم. کاری نکنیم که یکی از آنان در مقابل دیگری احساس کمبود و ناتوانی کند. توجه داشته باشیم که در مقابل اعتراض فرزندمان، به شکل انفعالی رفتار خود را عوض نکنیم، زیرا از این طریق او به نشان دادن حسادت تشویق می‌شود.

پی نوشت:

1- PHOBIA

الف - توجه کنیم که حسد، آمیزه‌ای است از تمایل به کسب امتیازی که در دیگری مشاهده می‌شود و احساس عدم توانایی برای کسب آن امتیاز. لذا لازم است قبل از هر چیزی توانایی‌های کودک را بشناسیم و آن‌ها را تقویت کنیم. هم‌چنین پیوسته او را از زاویه توانایی‌هایش مورد توجه قرار دهیم، نه از زاویه آنچه قادر به انجام آن نیست.

ب - نگرش کودک را گسترش دهیم و او را پیوسته به این نکته واقف کنیم که زمینه رشد و کمال بسیار وسیع است. انسان‌ها می‌توانند به کمالات و امتیازات بی‌شماری دسترسی پیدا کنند، بدون آن که لازم باشد کمالات و امتیازات دیگران زایل شود. برای مثال، اگر کسی در زمینه نقاشی برجستگی خاصی از خود نشان می‌دهد، فرزند ما ممکن است در زمینه ریاضی بتواند امتیاز کسب کند. اگر کسی مدیریت خوبی دارد، فرزند ما ممکن است قلم خوبی داشته باشد. خلاصه آن که