



تربیت اجتماعی فرزندان

دکتر علی اصغر احمدی

عزت نفس^۱ است. ابتدا لازم است مفهوم کفایت و عزت نفس را روشن کنیم.

هر کدام از ما، تصویری از خود دارد. به این تصور، خودپنداره^۲ یا مفهوم خود گفته می‌شود. خودپنداره مجموعه‌ای است از شناخت‌ها و احساسات نسبت به خود و اجزای شخصیت خویشتن. در واقع خودپنداره توصیف و احساس ما در مورد خودمان - بدان‌گونه که تصور می‌کنیم هستیم - است. علاوه بر خود پنداره، ما مفهوم دیگری نیز در ذهن داریم و آن عبارت است از

در شماره پیش، شناخت و تربیت نیازهای اجتماعی مورد بحث قرار گرفت. در این قسمت به بررسی عوامل مؤثر در رفتار اجتماعی می‌پردازیم.

تقویت احساس کفایت و عزت نفس

علاوه بر نیازهای روانی که پایه ارتباط و رفتار اجتماعی ما قرار می‌گیرند، عوامل دیگری نیز وجود دارند که بر رفتار اجتماعی ما اثر می‌گذارند و از رفتار اجتماعی دیگران نیز تأثیر می‌پذیرند. یکی از مهم‌ترین این عوامل، احساس کفایت و

روش‌های تأدیبی می‌داند، به او تصویری منفی از خودش ارائه می‌کند و او را از داشتن عزت نفس و کرامت دور می‌دارد.

عزت نفس را نباید با خود بزرگ‌بینی یکی دانست. کسی که دچار خود بزرگ‌بینی است، خویشتر را بیش‌تر از آنچه هست ارزیابی می‌کند و اغلب اوقات خود بزرگ‌بینی واکنشی است در مقابل احساس حقارت عمیق درونی. کسانی که به خود اطمینان ندارند و خویشتر را ناتوان و آسیب‌پذیر می‌بینند، از طریق روش‌هایی درصدد بزرگ‌تر، تواناتر و قوی‌تر نشان دادن خود بر می‌آیند. این افراد اغلب در توصیف خود غلو می‌کنند و در مقابل کوچک‌ترین تهدید و انتقاد، واکنش تند از خود نشان می‌دهند. در حالی که کرامت و عزت نفس، ارزیابی واقع بینانه از خود است. فرد کریم در مورد خود غلو نمی‌کند و از داشتن‌ها و نداشتن‌های خود تصویری واقع بینانه ارائه می‌کند. او محدودیت‌های خود را قبول دارد و از تهدید و انتقاد دیگران ترسی به خود راه نمی‌دهد. خلاصه آن که کرامت یک ارزش‌گذاری واقعی در مورد خود است، نه غلو در مورد خویشتر.

کرامت نفس یا عزت نفس، موجب می‌شود که انسان از جهات بسیاری متعادل باشد و بر اساس ارزش‌ها و اصول انسانی عمل کند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: مَنْ كَرَّمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَاتُهُ وَمَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ. یعنی آن‌که دارای کرامت نفس است، امیالش برای پست خواهند شد، ولی کسی که شخصیتش برای وی کم‌ارزش است، از شر او در امان نباشد. این کلام گهربار نشانگر نقش اساسی و کلیدی کرامت نفس در رفتار فرد است. کسی که خود را کریم و ارزشمند می‌بیند، اسیر امیال خویش نمی‌شود و به

خود ایده‌آل یا آرمانی^۳ و آن تصویری از خودمان است که می‌خواهیم باشیم. وجود خود ایده‌آل، نشانگر آن است که ما پیوسته نوعی ناراضی از وضعیت موجود خود داریم و مایلیم آن را تغییر داده، به وضعیت بهتری برسیم. از این رو پیوسته تا حدی از آنچه هستیم ناخشنودیم.

به‌رغم این ناخشنودی، ممکن است عده‌ای دارای خودپنداره‌ای ارزشمند، متعالی، با کرامت و عزیز و عده‌ای نیز دارای خودپنداره‌ای ضعیف، بی‌ارزش و لثیم باشند. در صورت اول فرد خود را دارای ارزش ذاتی می‌داند. او می‌داند که یک انسان است، لذا ارزشمند می‌باشد. می‌داند که خداوند او را برتر از همه موجودات آفریده و آسمان‌ها و زمین را مسخر او ساخته است. می‌داند وجودش برای انسان‌های دیگر ارزشمند است و می‌تواند تا بی‌نهایت رشد پیدا کند. چنین فردی دارای کرامت و عزت نفس است.

در نقطه مقابل، فردی که تصویر کم‌ارزشی از خود دارد، از خود بیزار است، خود را موجودی بی‌خاصیت می‌بیند و تصویری منفی از ذهنیت دیگران در مورد خویش دارد؛ فاقد کرامت و عزت نفس است.

به این ترتیب کرامت یا عزت نفس، خودپنداره مثبت است و به شکلی بارز از نوع واکنش محیط نسبت به انسان ناشی می‌شود. محیطی که به کودک، به عنوان یک موجود با ارزش و الهی می‌نگرد و او را دارای توانایی‌های بی‌حد و حصر می‌شناسد و توجه دارد که خداوند برای وجود این کودک تا چه حد ارزش قائل است، با او به گونه‌ای رفتار می‌کند که احساس کند فردی عزیز و کریم است. ولی محیطی که از کودک تصویری چون حیوان دارد و او را لایق بدترین تشبیه‌ها و

کرامت کنند.

رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند در القای کرامت نفس به فرزندان مؤثر باشد:

۱- هرگز انسان را موجودی پست و بی‌ارزش ندانیم. توجه کنیم که خداوند وقتی انسان را می‌آفریند، به خود آفرین می‌گوید. می‌فرماید: **قَتَابَكَ اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ** (سوره مؤمنون، آیه ۱۴). اگر انسان‌های بد را می‌بینیم، آنان را دورماندگان از جرگه انسانیت توصیف کنیم، نه آن که انسانیت را به آنان وصف نماییم.

۲- هرگز خود را ذلیل و بیچاره مشکلات نشان ندهیم. مشکلات هر قدر بزرگ باشند، اراده و پشتوانه الهی انسان بزرگ‌تر از آن‌هاست. کرامت و سرفرازی بازماندگان کربلا نشان می‌دهد که مصیبتی به بزرگی واقعه عاشورا نیز نمی‌تواند بزرگی انسان را به خردی تبدیل کند. قامت افراخته زینب (س) دربارگاه دمشقیان، الگوی ما برای

پستی‌ها روی نمی‌آورد و دزدی، دروغ‌گویی و حرام‌خواری را برای خود مجاز نمی‌داند. او شخصیتش را به بهایی اندک از نوع رضایت دیگران، دریافت پاداش مادی و یا کسب مقام و موقعیتی، نمی‌فروشد. چنین فردی برای خود چنان اعتباری قائل است که همگان می‌توانند به او اعتماد کنند.

کسی که وجود خود را بی‌ارزش می‌داند، به هر عملی می‌تواند دست بزند. نمی‌توان به او اعتماد کرد و قول و تعهد او پایدار نیست. ممکن است قصری را به بهای دستمالی به آتش بکشد و اگر کسی کوچک‌ترین مانعی در مقابل امیالش ایجاد کند، حتی ممکن است به مرگ او نیز رضایت دهد. خلاصه آن که تربیت کودکانمان با احساس عزت نفس و کرامت، یکی از ضرورت‌های تعلیم و تربیت اسلامی، بلکه انسانی است.

همه فرهنگ‌ها نیازمندند انسان‌هایی تربیت کنند که در درون خویش احساس عزت نفس و



پایدار بودن ابدی است.

از ارزشمندترین موجودات جا دارد.

۳- هرگز شخصیت کودک را خرد نشمریم. کودک به ظاهر خُرد امروز، محتمل است بزرگ قوم خویش در فردا باشد. لذا با هر کودکی چون بزرگی برخورد کنیم. این بدان معنا نیست که او را بیش از حد بزرگ کرده، خود را در مقابل او کوچک و خوار کنیم، بزرگی کودک تابعی است از بزرگی انسان از آن جمله بزرگی ما.

۴- عمل نادرست کودک را در حد همان عمل تنبیه کنیم. مبدا که شخصیت و انسانیت کودک را در مقابل یک عمل نادرست قربانی کنیم. مانند کسانی نباشیم که مثلاً به دلیل تحقیر شدن از جانب کسی، نه تنها آرزوی مرگ آن شخص، بلکه آرزوی نابودی خانواده و تبار او را می‌کنند. جزای عملی چون تحقیر، تحقیری است مانند آن، نه مرگ و نابودی فرد و تبارش.

۵- کودک را متوجه توانایی‌هایش کنیم. به او بگوییم که انسان هر قدر ناتوان و علیل باشد، باز هم می‌تواند به اوج افتخارات دسترسی پیدا کند. چه افراد معلولی که در رشته‌های مختلف ورزشی قهرمان جهان شده و حتی دنیا را فتح کرده‌اند. همانند "استفان هاکیمنز"، یکی از بزرگ‌ترین دانشمندان فیزیک نظری، کسی که به جز حرکت اندکی که در نوک یکی از انگشتان خود دارد، بقیه بدنش فلج است. خلاصه آن که فرزندانمان را پیوسته به آنچه دارند متوجه کنیم، نه آنچه ندارند.

۶- کودک خود را تنبیه کنیم، نه تحقیر! عمل نادرست او را ارزیابی کنیم و احتمالاً به آن نمره صفر بدهیم، ولی هرگز این نمره را نمره شخصیت و انسانیت او به شمار نیاوریم. هرگز کودک را با الفاظ و توصیفات پست و نادرست نخوانیم و پیوسته طوری رفتار کنیم که نشان دهیم او در چشممان ما بزرگ است و در قلب ما به عنوان یکی

تقویت ابزارهای ارتباطی

برای تربیت اجتماعی، باید کودک خود را با ابزارهای مهم ارتباطی آشنا سازیم و او را در استفاده از این ابزارها یاری کنیم. ما با دو دسته از ابزارهای ارتباطی سروکار داریم که هریک از آنها در جای خود بسیار ارزشمند و حائز اهمیت است: (۱) زبان به عنوان ابزار ارتباط کلامی و (۲) رفتارها و حالات چهره، به عنوان ابزار ارتباط غیرکلامی.

کودک را باید برای استفاده از این ابزارها به شکل نظری و عملی آشنا کنیم. کسانی قادر هستند ارتباط اجتماعی مؤثری برقرارکنند که بتوانند از این ابزارها به خوبی استفاده نمایند. مهم‌ترین توصیه‌های ما برای تربیت ابزارهای ارتباطی عبارتند از:

ارتباط کلامی

در زمینه تقویت ارتباط کلامی، توجه به نکات ذیل حائز اهمیت است:

۱- توجه داشته باشیم که ارتباط کلامی، یک ارتباط تعاملی است، یعنی مستلزم گفتن و شنیدن است. از این‌رو استفاده از زبان بدون استفاده خوب و مؤثر از گوش، امکان‌پذیر نیست. بنابراین اگر بخواهیم کودک را به خوب گفتن تشویق کنیم، باید خوب شنیدن را نیز به او بیاموزیم. این کار از طریق الگو قرار گرفتن عملی برای کودک بهتر میسر می‌شود. شایسته است از اولین ماه‌هایی که ارتباط گفتاری و زبانی با کودک امکان‌پذیر می‌شود، هم به او بگوییم و هم از او بشنویم. هم به نوبه خود سخن بگوییم و هم در جای خود، با تمام وجود سعی کنیم به سخنان او گوش بدهیم. توجه داشته باشیم که ارتباط کلامی یک مهارت



از دانش آموزان داوطلب پاسخ‌گویی می‌شوند. حتی برخی از معلمان گزارش می‌کنند که وقتی من از دانش آموزان می‌پرسم: "چه کسی می‌داند؟" عده‌ای از دانش آموزان بلافاصله دست خود را بلند می‌کنند. آن‌ها از آنان می‌پرسم: "چه کسی می‌داند چه؟" آن‌ها من و من‌کنان چیزی می‌گویند و یا ساکت می‌شوند.

وجود این رفتارها نشان می‌دهد که بسیاری از فرزندان ما به اهمیت درک مقصود طرف مقابل واقف نیستند و این نکته باید به آنان به خوبی آموخته شود؛ همان‌گونه که باید به آن‌ها بیاموزیم مقصود خود را نیز به خوبی بیان کنند. بسیاری از ما مطلبی را به کسی می‌گوییم و فکر می‌کنیم که مقصود خود را به طور کامل به او منتقل کرده‌ایم. در حالی که اغلب اوقات، این انتقال به درستی انجام نگرفته است. این مشکل ارتباطی را حتی بسیاری از بزرگ‌ترها نیز نمی‌شناسند. اختلاف بسیاری از افراد، از آن جمله همسران با یکدیگر، از همین نقیصه ناشی می‌شود. در یک ارتباط

است و این مهارت را هم در خود و هم در کودک خود تقویت کنیم.

۲- توجه داشته باشیم که ارتباط کلامی هر چند که در قالب کلمات و جملات انجام می‌گیرد، ولی پشتوانه آن افکاری است که ما آن‌ها را به شکل الفاظ به یکدیگر منتقل می‌کنیم. از این‌رو بدون درک درست و دقیق مقصود شنونده و بدون انتقال درست مقصود خود به او، نمی‌توانیم ارتباط کلامی خوبی با یکدیگر داشته باشیم. باید پیوسته از خود پرسیم که آیا من مقصود گوینده را به خوبی درک کرده‌ام؟ آیا من توانسته‌ام مقصودم را به خوبی به شنونده منتقل کنم؟

برای مطمئن شدن از این مسائل، لازم است هم با تأمل بیشتر تر صحبت کنیم و هم با دقت به سخنان دیگری گوش دهیم. به کودک، به خصوص کودک دبستانی، باید آموخت که از پاسخ عجولانه به سؤال‌ها اجتناب کند. معلمان با تجربه به خوبی می‌دانند که وقتی در کلاس سؤالی را مطرح می‌کنند، قبل از اتمام بیان سؤال، بسیاری

تبدیل آن به جمله‌ای بسیار متفاوت نسبت به آنچه در ابتدا وجود داشت را نشان می‌دهد. با تکرار این گونه بازی‌ها می‌توانیم اهمیت انتقال درست مطلب را به دیگری نشان دهیم.

۳- به فرزند خود بیاموزیم که حتی المقدور از بیان مطالب، جملات و کلماتی که موجب آزار و اذیت دیگران می‌شود، اجتناب کند. این کار در درجه اول از خود ما آغاز می‌شود. ما باید در حدود عرف جامعه از الفاظ زیبا و احترام برانگیز استفاده کنیم. برخی از الفاظ رایج که زایل‌کننده حرمت شونده است، عبارتند از: نوح به جای نه، ها به جای بله، می‌فهمی به جای متوجه هستید، بنال به جای بگو، چون بکن به جای عجله کن و... فرزندان ما باید بیاموزند که اگر از وجوه درست کلمات استفاده کنند، در برقراری ارتباط کلامی موفقیت خوبی کسب می‌نمایند.

۴- به فرزند خود بیاموزیم حتی المقدور از زبان به عنوان ابزار پرخاشگری استفاده نکنند. پرخاشگری عملی است که به منظور آسیب‌زدن به دیگری انجام می‌گیرد و نه تنها حرکتی از قبیل زدن، شکستن، بریدن و امثال این‌ها را شامل می‌شود، بلکه شامل کلمات و جملاتی که به منظور آزار دادن دیگران ادا می‌شود، نیز هست. هنگامی که مطلبی به زبان می‌آوریم و قصد ما از این کار انتقام‌کشی و آزار دادن دیگری و آرام کردن خودمان است، در چنین مواقعی از پرخاشگری کلامی استفاده می‌کنیم. غیبت کردن، اغلب پرخاشگری کلامی در غیاب فرد است. ما هنگامی که رو در رو نمی‌توانیم فردی را تحقیر و یا مورد عیب‌جویی قرار دهیم، در غیاب او این کار را انجام می‌دهیم. مانند کسی که زورش به فردی نمی‌رسد، می‌رود اتومبیل او را پنجر می‌کند. به همین جهت است که امام علی (ع) می‌فرماید:

کلامی تا وقتی که ما مقصودمان را به دقت به دیگری منتقل نکنیم، نمی‌توانیم از او انتظار واکنش درست داشته باشیم.

به منظور آموزش ارتباط درست کلامی به کودک، می‌توانیم برخی مواقع که فرزندمان موضوعی را برای ما تعریف می‌کند، ما خود یک بار آنچه را که از سخنان او فهمیده‌ایم برایش بازگو کنیم و از او بپرسیم که آیا مقصود او را به درستی فهمیده‌ایم یا نه؟ از این طریق می‌توانیم به او بیاموزیم که لازم است شونده مقصود گوینده را به درستی درک کند. بد نیست برخی اوقات عمده مطلبی را که از سخنان فرزندمان فهمیده‌ایم، به گونه‌ای دیگر برایش بازگو کنیم و میزان دقت و تأمل او را در باز شنوایی آنچه گفته است، بیاموزیم.

برای تمرین بیش‌تر در این زمینه می‌توانیم بازی زیر را با شماری از بچه‌های دبستانی و یا بالاتر که از لحاظ سنی نزدیک به هم هستند، انجام دهیم. جمله‌ای نسبتاً طولانی را که پیامی در آن وجود دارد، بر روی کاغذی بنویسیم. جمله‌ای مانند: "در زمستان، سفیدی برف سیاهی سرما را از یاد می‌برد" و یا "به هنگام بروز هر مشکل، به یاد داشته باشیم کسانی هستند که با مشکلی بسیار بزرگ‌تر از مشکل ما مواجه‌اند." آن گاه حداقل چهار نفر دانش‌آموز همسن و سال را به شکل حلقه‌ای بنشانیم. جمله مورد نظر را به نفر اول نشان داده، از او بخواهیم آن را به دقت بخواند و به خوبی به خاطر بسپارد. پس از آن چیزی را که فهمیده در گوش فرد کنار دستی خود بازگو کند. نفر دوم آنچه را که فهمیده به نفر بعدی و به همین ترتیب تا نفر آخر منتقل کند. سپس از نفر آخر بخواهیم آنچه را که از نفر قبل شنیده بر روی کاغذ بنویسد. نتیجه این آزمایش اغلب تحریف جمله و

الْفِيئَةُ جُهْدُ الْمَاجِزِ. یعنی غیبت کردن تلاش فرد ناتوان است. به عبارت دیگر، فردی که خود را ناتوان از مقابله با کسی می‌بیند، پرخاشگری خود را در غیاب او انجام می‌دهد. در صورتی که بتوانیم تا آن جا که ممکن است از پرخاشگری کلامی پرهیز کنیم و فرزند خود را در اجتناب از این کار تشویق کنیم، توانسته‌ایم او را در به کارگیری یک ابزار مهم ارتباطی، یاری کنیم. لذا پیوسته به او گوشزد کنیم که کلمات بسته‌هایی هستند که باید بهترین هدایا را درون آن‌ها قرار داده، به دیگران هدیه کنیم. مراقب باشیم که در این بسته‌ها، چیزهای ناپسند را برای کسی نفرستیم.

غیر کلامی برای برقراری ارتباط، عبارتند از:
 ۱- سعی کنیم حتی‌المقدور در روابط معمولی خود با دیگران چهره‌ای باز و متبسم داشته باشیم. به یاد داشته باشیم که در اسلام مؤمن را کسی توصیف کرده‌اند که **حَزْنُهُ فِي قَلْبِهِ وَ بُشْرُهُ فِي وَجْهِهِ**. یعنی مؤمن کسی است که اندوهش را در دل و شادمانی‌اش را در چهره دارد. این نکته را نیز به فرزندانمان بیاموزیم و در عمل هم آن را رعایت کنیم.

۲- سعی کنیم به هنگام سخن گفتن با افراد، به چهره آنان نگاه کنیم. به هنگام سخن گفتن با افراد نامحرم نیز نظاره نکردن را از حد نگذاریم، به گونه‌ای که این احساس را ایجاد کنیم که به حرف فرد مقابل اصلاً توجه نداریم و یا کم توجه می‌کنیم.

۳- چهره و دست‌های خود را نه کاملاً بی‌تحرك و خشک نگه‌داریم و نه بیش از حد حرکت داده، حالت آن را پیوسته تغییر دهیم. نه چهره‌های خشک و بی‌حرکت، چهره‌های مناسب برای ارتباط اجتماعی هستند، و نه چهره‌هایی که بیش از حد حالات خود را تغییر می‌دهند.
 ۴- به هنگام سؤال پرسیدن دیگران و یا هنگام سلام کردن آنان، سر خود را بالا آورده، با توجه کردن به فرد پاسخ دهیم.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- SELF - ESTEEM
- 2- SELF - CONCEPT
- 3- IDEAL SELF
- 4- STEPHAN HOKINS

ارتباط غیر کلامی

هر چند که زبان مهم‌ترین ابزار ارتباطی انسان‌هاست، لکن در ارتباط اجتماعی رو در رو، اهمیت حالات چهره و رفتارها کم‌تر از زبان نیست. در ارتباط غیر رو در رو هیچ چیزی نمی‌تواند جای زبان، به خصوص زبان نوشتاری را بگیرد، لکن هنگامی که با انسان‌ها مواجه هستیم، حالت‌های چهره و رفتارها، پیام‌های بسیاری را برای دیگران ارسال می‌کند. در اهمیت حالت چهره کافی است به این نکته توجه کنیم که بسیاری از انسان‌ها تنها با دیدن چهره دیگران به برقراری ارتباط کلامی تشویق شده، یا از آن اجتناب می‌کنند. برخی چهره‌ها، انسان را تشویق می‌کنند که با آن‌ها سخن بگوییم و برخی دیگر ما را از خود دور می‌کنند.

برخی از توصیه‌ها در زمینه استفاده از ابزارهای