

گزار

مشورت؛ ضرورت زندگی اجتماعی

| مجتبی رضایی | استاد حوزه و دانشگاه

که متأسفانه در بسیاری از امور شواهدی در این موضوع نمی‌بینیم. البته این موضوع تنها مربوط به جامعه ایران نیست. انسان‌ها دارای روحیه اجتماعی بوده و هیچ انسانی به صورت فردی زندگی نمی‌کند و اگر به این شیوه روی بیاورد، زندگی او دوام چندانی نخواهد داشت. به همین دلیل انسان را موجودی اجتماعی می‌دانند. اما این اجتماعی‌زیستن و جمع‌گرا بودن تنها در ظاهر است و انسان‌ها در افکار، تصمیم‌ها و اندیشه‌های خود به جای اخذ مشورت، بیشتر علاقه دارند که فردی فکر کرده، فردی تصمیم گرفته و به صورت انفرادی این تصمیم را اجرایی کنند. لذا می‌بینیم که اکثر مردم به ویژه در مسائلی که تاحدودی شخصی است، حاضر به پذیرش مشورت حتی از نزدیکان خود نیستند. بنابراین باید گفت که انسان‌ها در ظاهر اجتماعی زندگی می‌کنند، اما انفرادی فکر کرده و انفرادی عمل می‌کنند. شاید به همین دلیل باشد که دین مبین اسلام از نخستین روز بعثت پیامبر گرامی اسلام (ص) همواره بر ضرورت کار شورا تأکید داشته و مردم را به اخذ مشورت از دیگران تشویق می‌کند. اما متأسفانه روحیه تشاور در میان مردم ایران جایگاه چندانی ندارد. عدم درک

فرهنگ مشورت پذیری و کار جمعی در دین مبین اسلام مورد تأکید ویژه قرار داشته و توجه به تأثیر پذیری فرهنگ ایرانی از فرهنگ اسلامی، انتظار این بود که مردم ماهه این موضوع توجه بسیاری داشته باشند که متأسفانه در بسیاری از امور شواهدی در این موضوع نمی‌بینیم

...

ضرورت کار جمعی و شوری محدود به روابط فردی یا حتی محدود به افراد عادی و عامی نیست. متأسفانه در مجامع علمی کشور هم در حوزه و هم در دانشگاه، تمام تحقیقات علمی و کارهای پژوهشی به صورت انفرادی بوده و روحیه کار گروهی در مراکز علمی نهادینه نشده است. ما هنوز در میان طلاس حوزه‌های علمیه و دانشجویان و اساتید دانشگاهی با کار جمعی علمی و انجام تحقیقات علمی به صورت گروهی مشکل داریم و نمی‌توانیم به کار جمعی تن بدهیم. این در حالی است که در فضای حوزوی ما تعالیمی وجود دارد که ریشه اصلی آن به کار جمعی و شوری



بازمی‌گردد. به‌عنوان نمونه طلاس در طول تحصیل در فضای مباحثه وارد می‌شوند. در این فضا طلاس علوم دینی به بحث علمی پرداخته در یک موضوع نظرات دیگری را استماع و نظر خود را نیز بیان می‌کنند.

جامعه اسلامی دارند که افراد با هم بحث و گفتگو کرده و در نهایت به آرا و افکار جمعی احترام بگذارند. این تأکید بر مشورت هم در امور شخصی است و هم در امور جمعی و کلان جامعه.

تأکید بیشتر اهل بیت (ع) بر این است که در عصر غیبت جامعه اسلامی به استنباط فکری گرفتار نشده و موضوعات اجتماعی بر اساس کار شوری و همفکری میان آحاد جامعه رسیدگی و اجرایی شود. بنابراین فرهنگ مشورت‌پذیری و کار جمعی در دین مبین اسلام مورد تأکید ویژه قرار داشته و بانوجه تأثیر پذیری فرهنگ ایرانی از فرهنگ اسلامی، انتظار این بود که مردم ما به این موضوع توجه بسیاری داشته باشند



گپ روز



گفت و گویی درباره آموزش‌های لازم در سنین زیر ۱۰ سال

الگوهای مناسبی برای کودکانمان باشیم

چگونه می‌توان به کودکان شخصیت اجتماعی بخشید

کودک در این سنین در حال جدا شدن از خانواده و آموختن علایم اجتماعی است؛ قرار است در ذهن خود و هم با دیگران مقایسه شود. قرار است عملکردش بررسی شود، ممکن است این مسائل عملی شود که می‌شود این اتفاق بیفتد تا تو به خواسته‌ات برسی و عصبانی نشوی - و اگر قرار است راهکاری هم داده شود این کار را نباید مستقیم انجام داد. راهکار باید از طریق خود کودک ارایه شود؛ باید از ارتباط گرفتن از افراد می‌گرفته است طرز کنترل هیجاناتش ارتباط دارد به این که در سنین ۵-۶ سالگی پدر و مادرش برای او چه الگوهای فراهم کرده‌اند، در واقع تمام هیجانات کودک ما بستگی به دوره رشدی دارد، البته موردی که وراثتی به کودک می‌رسد هم تأثیر خود دارد.

در وهله اول باید این نکته را در نظر بگیریم که چند فرزندمان آمادگی خشمگین شدن را دارند یا این که طی روز چندبار خشمگین می‌شوند یا این که ما والدین خشمگینی هستیم؟ ما والدینی

باید انجام بدهند این است که با بچه همدردی کنند. فرض کنید بچه به دبلی کاملاً غیرموجه عصبانی شده که به نظر ما غیرمنطقی است در این موقعیت هم اول باید همدردی کنیم - فکر می‌کنم خیلی عصبانی شدی، کاش می‌شد این اتفاق بیفتد تا تو به خواسته‌ات برسی و عصبانی نشوی - و اگر قرار است راهکاری هم داده شود این کار را نباید مستقیم انجام داد. راهکار باید از طریق خود کودک ارایه شود؛ باید از ارتباط گرفتن از افراد می‌گرفته است طرز کنترل هیجاناتش ارتباط دارد به این که در سنین ۵-۶ سالگی پدر و مادرش برای او چه الگوهای فراهم کرده‌اند، در واقع تمام هیجانات کودک ما بستگی به دوره رشدی دارد، البته موردی که وراثتی به کودک می‌رسد هم تأثیر خود دارد.

در سنین کودکی (به ویژه زیر ۱۰ سال) چه رفتارها و آموزش‌هایی نیاز است تا در آینده فرد، خشن نباشد و حداقل بتواند خشم خود را کنترل کند؟

در وهله اول باید این نکته را در نظر بگیریم که چند فرزندمان آمادگی خشمگین شدن را دارند یا این که طی روز چندبار خشمگین می‌شوند یا این که ما والدین خشمگینی هستیم؟ ما والدینی

پیشینه پزشکی و مسائلی ذهنی و روانی والدین باید بررسی شود تا با تلاش در رفع موانع موجود بتوانیم فرزندان سالم تری از نظر ذهنی و روانی داشته باشیم. باید یادمان باشد برای فرزندان حمایتگر منفی نباشیم و کارهایی که آنها متناسب با سنشان می‌توانند انجام بدهند را اصلاً انجام ندهیم. سعی کنیم فرزندان مستقلی داشته باشیم و متقابلاً خودمان الگوهای مناسبی برای آنها باشیم و اگر قرار است هیجاناتی را در کودکمان رشد دهیم و روی هوش هیجانی آنها کار کنیم باید به این نکته دقت کنیم که هوش هیجانی بر خلاف بهره هوشی کاملاً محیطی و اکتسابی است پس می‌توان روی آن کار کرد.

ما به جز زمانی که برای کودکمان صرف می‌کنیم باید برنامه‌ریزی‌هایی هم برای او داشته باشیم، مثلاً ورزش یا بازی‌های خاصی را برایش در نظر بگیریم، رفتن به پارک و سینما، بازی با پدر یا مادر، کمک در کار خانه، دیدن تلویزیون، دادن مسئولیت‌های مختلف... می‌تواند مقداری از انرژی کودک ما را صرف کند. البته این انرژی می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن متفاوت باشد ما بچه‌هایی داریم که این انرژی را در دست‌هایشان دارند. آنها دوست دارند با وسایل بازی کنند و گاهی آنها را خراب هم می‌کنند. برخی از والدین این کودکان را خرابکار می‌نامند و سوال این است که ما در مقابل چنین کودکی چه باید کنیم؟ والدین می‌توانند به جای این که مدام تذکر بدهند و مدام در حال گفتن نکن بکن باشند از این انرژی در جای دیگری استفاده کنند. به‌عنوان مثال می‌توان کودک را از تغیب به انجام بازی‌هایی کرد که با دست انجام می‌شود ماسه بازی و خمیر بازی. این بازی‌ها می‌تواند انرژی دست بچه‌ها را بگیرند و آنها را خلاق کنند. البته این بازی‌ها برای کودکانی که به‌طور مرتب انگشت خود را می‌خورند یا ناخن می‌چونند مناسب است. به‌عنوان نمونه ما کودکانی داریم که هنگام تماشای تلویزیون یا یوتیوب را به‌طور مرتب به دور انگشتان خود می‌چینند، سوراخش می‌کنند و تمام مدت تماشای تلویزیون این نایلون در دستشان است و گاهی خود آنها نیز متوجه نیستند که مشغول چنین کاری هستند و این عمل برای آنها تبدیل به عادت شده و گویی در کنار این کار می‌تواند روی تلویزیون تمرکز داشته باشند. والدین می‌توانند توپ‌هایی که برای تقویت عضلات هستند را برای این کودکان تهیه کنند. حتی والدین زمانی که می‌بینند فرزندشان هنگام تماشای تلویزیون نایلونی در دست دارد می‌توانند به او نزدیک شده و با آرامش شروع به ماساژ دست کودک خود کنند. والدین حق ندارند صرف این که کودک در دستانتش انرژی دارد، یا این انرژی را پاهای اوست و تمایل به دویدن دارد یا فعالیت‌های حرکتی زیادی دارد آنها را سرزنش کنند. ما اگر کودک را از عملی باز می‌داریم حتماً باید یک جایگزین برای آن ارایه کنیم. البته این انرژی در سنین مختلف می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن کودک بروز پیدا کند. به‌عنوان مثال در ابتدای تولد این انرژی در دهان کودک است و در هر دوره در قسمت دیگری از بدن وجود دارد و بعد از سالگی این انرژی در سطح کل بدن پخش می‌شود و باید تخلیه شود و اگر مانع از شویم، این انرژی‌ها از طریق دیگری تخلیه می‌شوند که امکان دارد اصلاً خوشایند والدین نباشد به‌خصوص در دوران بلوغ. وظیفه والدین است که تمام این انرژی‌ها را بشناسند و آن را با اختلال در کودکان اشتباه نگیرند - تحرک بچه زیاد است یا تمرکز ندارد - این موارد را خودمان قضاوت نکنیم و به کودکان بر حسب ترمیم، والدین با داشتن برنامه‌ریزی مناسب و وقت گذاشتن برای کودکان خود می‌توانند این انرژی را در سطح بدن کودک پخش کنند.

هستیم که بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم؟ اگر کنترل خشم در خود والدین وجود ندارد باید ابتدا برای خودشان به مرکز مناسب مراجعه و این را در خود ایجاد کنند چون اولین چیز مهمی که تأثیر دارد محیط است و حداقل تا ۵-۶ سالگی تنها محیط برای کودک، محیط خانه است. یکی از آموزش‌هایی که به والدین داده می‌شود این است که کودک را با احساسات مختلف آشنا کنند یکی از این حواس عصبانیت است. کودک نباید از این که عصبانی شده شرم‌منده شود؛ بعضی از کودکان فکر می‌کنند که نباید عصبانی شوند و معتقدند درست نیست آنها عصبانی شوند و اگر چنین باوری در کودک ما وجود دارد آن را برطرف کنیم چون عصبانیت هیجانی است مانند هیجانات دیگر و ممکن است پیش فشار در مراحل بعدی کم کم به والدین این آموزش داده می‌شود که وقتی عصبانی شدند یا زمانی که نمایش عصبانی شدن را بازی می‌کنند چه کارهایی انجام می‌دهند این که محیط را ترک کنند، به دیوار فشار وارد کنند، چیزی را پاره کنند، به متکایی مشت بزنند و این آموزش‌ها را والدین می‌توانند به کودکان خود زمانی که به سن شناخت رسیدند، بدهند، زمانی که کودک می‌بیند پدر و مادرش هم عصبانی می‌شوند. وقتی کودکان عصبانی می‌شوند اولین کار که والدین

ما به جز زمانی که برای کودکمان صرف می‌کنیم باید برنامه‌ریزی‌هایی هم برای او داشته باشیم، مثلاً ورزش یا بازی‌های خاصی را برایش در نظر بگیریم، رفتن به پارک و سینما، بازی با پدر یا مادر، کمک در کار خانه، دیدن تلویزیون، دادن مسئولیت‌های مختلف... می‌تواند مقداری از انرژی کودک ما را صرف کند. البته این انرژی می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن متفاوت باشد ما بچه‌هایی داریم که این انرژی را در دست‌هایشان دارند. آنها دوست دارند با وسایل بازی کنند و گاهی آنها را خراب هم می‌کنند. برخی از والدین این کودکان را خرابکار می‌نامند و سوال این است که ما در مقابل چنین کودکی چه باید کنیم؟ والدین می‌توانند به جای این که مدام تذکر بدهند و مدام در حال گفتن نکن بکن باشند از این انرژی در جای دیگری استفاده کنند. به‌عنوان مثال می‌توان کودک را از تغیب به انجام بازی‌هایی کرد که با دست انجام می‌شود ماسه بازی و خمیر بازی. این بازی‌ها می‌تواند انرژی دست بچه‌ها را بگیرند و آنها را خلاق کنند. البته این بازی‌ها برای کودکانی که به‌طور مرتب انگشت خود را می‌خورند یا ناخن می‌چونند مناسب است. به‌عنوان نمونه ما کودکانی داریم که هنگام تماشای تلویزیون یا یوتیوب را به‌طور مرتب به دور انگشتان خود می‌چینند، سوراخش می‌کنند و تمام مدت تماشای تلویزیون این نایلون در دستشان است و گاهی خود آنها نیز متوجه نیستند که مشغول چنین کاری هستند و این عمل برای آنها تبدیل به عادت شده و گویی در کنار این کار می‌تواند روی تلویزیون تمرکز داشته باشند. والدین می‌توانند توپ‌هایی که برای تقویت عضلات هستند را برای این کودکان تهیه کنند. حتی والدین زمانی که می‌بینند فرزندشان هنگام تماشای تلویزیون نایلونی در دست دارد می‌توانند به او نزدیک شده و با آرامش شروع به ماساژ دست کودک خود کنند. والدین حق ندارند صرف این که کودک در دستانتش انرژی دارد، یا این انرژی را پاهای اوست و تمایل به دویدن دارد یا فعالیت‌های حرکتی زیادی دارد آنها را سرزنش کنند. ما اگر کودک را از عملی باز می‌داریم حتماً باید یک جایگزین برای آن ارایه کنیم. البته این انرژی در سنین مختلف می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن کودک بروز پیدا کند. به‌عنوان مثال در ابتدای تولد این انرژی در دهان کودک است و در هر دوره در قسمت دیگری از بدن وجود دارد و بعد از سالگی این انرژی در سطح کل بدن پخش می‌شود و باید تخلیه شود و اگر مانع از شویم، این انرژی‌ها از طریق دیگری تخلیه می‌شوند که امکان دارد اصلاً خوشایند والدین نباشد به‌خصوص در دوران بلوغ. وظیفه والدین است که تمام این انرژی‌ها را بشناسند و آن را با اختلال در کودکان اشتباه نگیرند - تحرک بچه زیاد است یا تمرکز ندارد - این موارد را خودمان قضاوت نکنیم و به کودکان بر حسب ترمیم، والدین با داشتن برنامه‌ریزی مناسب و وقت گذاشتن برای کودکان خود می‌توانند این انرژی را در سطح بدن کودک پخش کنند.

هستیم که بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم؟ اگر کنترل خشم در خود والدین وجود ندارد باید ابتدا برای خودشان به مرکز مناسب مراجعه و این را در خود ایجاد کنند چون اولین چیز مهمی که تأثیر دارد محیط است و حداقل تا ۵-۶ سالگی تنها محیط برای کودک، محیط خانه است. یکی از آموزش‌هایی که به والدین داده می‌شود این است که کودک را با احساسات مختلف آشنا کنند یکی از این حواس عصبانیت است. کودک نباید از این که عصبانی شده شرم‌منده شود؛ بعضی از کودکان فکر می‌کنند که نباید عصبانی شوند و معتقدند درست نیست آنها عصبانی شوند و اگر چنین باوری در کودک ما وجود دارد آن را برطرف کنیم چون عصبانیت هیجانی است مانند هیجانات دیگر و ممکن است پیش فشار در مراحل بعدی کم کم به والدین این آموزش داده می‌شود که وقتی عصبانی شدند یا زمانی که نمایش عصبانی شدن را بازی می‌کنند چه کارهایی انجام می‌دهند این که محیط را ترک کنند، به دیوار فشار وارد کنند، چیزی را پاره کنند، به متکایی مشت بزنند و این آموزش‌ها را والدین می‌توانند به کودکان خود زمانی که به سن شناخت رسیدند، بدهند، زمانی که کودک می‌بیند پدر و مادرش هم عصبانی می‌شوند. وقتی کودکان عصبانی می‌شوند اولین کار که والدین

ادامه از صفحه ۹
رفتار درمانی که در گفته‌های شما هست، به چه مباحثی می‌پردازد؟ آیا می‌شود با ارایه الگوی مناسب، کودکان سالم تری از نظر ذهنی و روانی داشت؟
ما دو نوع رفتار درمانی داریم؛ یک مکتب رفتار درمانی موافق تنبیه و تشویق است و مکتب دیگری موافق این است که بچه‌ها باید درونی به صورت معنوی طوری تشویق شوند که ذاتاً به کارهای مثبت علاقه پیدا کنند و در مقابل ذاتاً کارهای ناپسند پرهیز کنند. نکته مهم این است که امکان دارد از کودکی به کودک دیگر، سیستم و رویه تربیتی، متفاوت باشد. به‌عنوان مثال امکان دارد وقتی با کودکی صحبت می‌کنید خیلی زود تأثیر بگیرد و دیگری نیاز به تشویق نباشد از طرف دیگری کودکی هست که بعد از چندبار استادگی در مقابل رفتار بدش، مقاومت می‌کند و باز همان عمل را تکرار می‌کند. در نتیجه روش برخورد با اینها متفاوت است و نمی‌شود با یک شیوه با آنها برخورد کرد. چون عکس‌العمل ما روی رفتارهای آینده آنها تأثیر دارد. این را باید در نظر داشت که ما با مسائل تربیتی، محیط را کنترل می‌کنیم. به‌عنوان مثال وقتی می‌گوییم والدین الگو هستند، یعنی می‌خواهیم محیط خوبی داشته باشیم این که پدر و مادر زمانی که عصبانی می‌شوند چه برخوردی دارند چون تمام اینها تأثیر دارند البته نباید وراثت را نادیده گرفت چون یکسری از خلق و خواها از طریق وراثت به افراد می‌رسند. مثلاً برخی از کودکان از نظر اجتماعی کمی خجالتی هستند و اعتمادبه‌نفس پایینی دارند این خجالتی می‌تواند جنبه وراثتی داشته باشند، البته اگر در محیطی بزرگ شوند که به این رفتارها تشویق شوند یا پدر و مادر همچنین الگویی را فراهم کنند، ممکن است این خلقیات تشدید یا سوسند، البته عکس این قضیه نیز صادق است یعنی امکان دارد در محیطی بزرگ شوند که از این رفتارها بکاهد و راهکارهایی را برای داشتن اعتمادبه‌نفس بالاتر به فرد ارایه کند. پیشینه پزشکی و مسائلی ذهنی و روانی والدین باید بررسی شود تا با تلاش در رفع موانع موجود بتوانیم فرزندان سالم تری از نظر ذهنی و روانی داشته باشیم. باید یادمان باشد برای فرزندان حمایتگر منفی نباشیم و اگر قرار است هیجاناتی را در کودکمان رشد دهیم و روی هوش هیجانی آنها کار کنیم باید به این نکته دقت کنیم که هوش هیجانی بر خلاف بهره هوشی کاملاً محیطی و اکتسابی است پس می‌توان روی آن کار کرد. می‌توان الگوهای خود را با احساسات مختلف آشنا کنند یکی از این حواس عصبانیت است. کودک نباید از این که عصبانی شده شرم‌منده شود؛ بعضی از کودکان فکر می‌کنند که نباید عصبانی شوند و معتقدند درست نیست آنها عصبانی شوند و اگر چنین باوری در کودک ما وجود دارد آن را برطرف کنیم چون عصبانیت هیجانی است مانند هیجانات دیگر و ممکن است پیش فشار در مراحل بعدی کم کم به والدین این آموزش داده می‌شود که وقتی عصبانی شدند یا زمانی که نمایش عصبانی شدن را بازی می‌کنند چه کارهایی انجام می‌دهند این که محیط را ترک کنند، به دیوار فشار وارد کنند، چیزی را پاره کنند، به متکایی مشت بزنند و این آموزش‌ها را والدین می‌توانند به کودکان خود زمانی که به سن شناخت رسیدند، بدهند، زمانی که کودک می‌بیند پدر و مادرش هم عصبانی می‌شوند. وقتی کودکان عصبانی می‌شوند اولین کار که والدین

کدامیک از این آموزش‌ها در بزرگسالی کودک تأثیر بیشتری دارند؟

در حقیقت تمام رفتارهایی که از همان روزهای اول زندگی با کودک می‌شود، تعیین کننده هستند حتی زمانی که بچه در شکم مادر است هم تحت تأثیر محیط قرار می‌گیرد. به‌عنوان مثال مادران افسرده،