

# کلیدهای پرورش رفتار و ارزشهای اخلاقی در کودکان و نوجوانان

دکتر میشل بُریا  
ترجمه فرناز فرود



**رفتار و ارزشهای اخلاقی در کودکان و نوجوانان**  
دکتر میشل بُریا  
مترجم: فرناز فرود  
پیشگفتار: دکتر عبدالعظیم کریمی  
نویسنده به هفت فضیلت اساسی اشاره می‌کند که پایه‌های اخلاقیات و انسانیت هستند و عبارتند از همدلی، وجدان، خویشتن‌داری، احترام به دیگران، مهربانی، بردباری و انصاف. او نقش خانواده را در پرورش فرزندان بر اساس این فضایل بسیار مهم می‌داند و معتقد است اولین الگوهای کودکان، والدین هستند.



**بانک ملت**  
bank mellat

www.bankmellat.ir

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**کلیدهای پرورش  
رفتار و ارزشهای اخلاقی**

**در کودکان و نوجوانان**

دکتر میشل بُریا

مترجم: فرناز فرود

پیشگفتار: دکتر عبدالعظیم کریمی

نویسنده به هفت فضیلت اساسی اشاره می‌کند که پایه‌های اخلاقیات و انسانیت هستند و عبارتند از همدلی، وجدان، خویشتن‌داری، احترام به دیگران، مهربانی، بردباری و انصاف. او نقش خانواده را در پرورش فرزندان بر اساس این فضایل بسیار مهم می‌داند و معتقد است اولین الگوهای کودکان، والدین هستند.



این کتاب به هفت فضیلت اساسی اشاره می‌کند که پایه‌های اخلاقیات و انسانیت هستند و عبارتند از همدلی، وجدان، خویشتن‌داری، احترام به دیگران، مهربانی، بردباری و انصاف. نویسنده نقش خانواده را در پرورش فرزندان بر اساس این فضایل بسیار مهم می‌داند و معتقد است اولین الگوهای کودکان، والدین هستند.



کتابهای دانه

مؤسسه‌ی انتشارات صابرين

عضو انجمن فرهنگی ناشران کتاب کودک و نوجوان



بروشور - کتاب

چکیده‌ای از:

کلیدهای پرورش

# رفتار و ارزشهای اخلاقی

در کودکان و نوجوانان

(هوش اخلاقی)

میشل بُربا

ترجمه فرناز فرود

بایسگفتار دکتر عبدالعظیم کریمی

انتشارات صابرين

۸۸۹۶۸۸۹۰

● تقدیم به

## مشتریان ارجمند بانک ملت و علاقه‌مند به مطالعه

بانک ملت برای خدمت به مردم عزیز ایران اسلامی با هدف ارتقای فرهنگ و دانش عمومی، اقدام به انتشار مجموعه‌ای با عنوان «بروشور - کتاب» نموده است.

یک جلد از این مجموعه پیش روی شماست که در کنار اطلاع‌رسانی و معرفی خدمات بانک ملت، به یک موضوع «مورد نیاز و علاقه جامعه» پرداخته و به صورت چکیده‌ای از کتاب «کلیدهای پرورش رفتار و ارزشهای اخلاقی» تقدیم می‌شود.

امید است با خواندن این متن شوق مطالعه بیشتر شود. همچنین قدردانی خود را از انتشارات صابرین که متن حاضر را در اختیار بانک ملت قرار داده است، ابراز می‌دارد.



**بانک ملت**  
bank mellat

روابط عمومی / پاییز ۸۹

## ● کلیدهای پرورش رفتار و ارزشهای اخلاقی در کودکان و نوجوانان (هوش اخلاقی)

### ● مقدمه

اگر «هوش» را ظرفیت سازگاری با موقعیت جدید قلمداد کنیم، آنگاه «اخلاق»، ظرفیت سازماندهی ارزشی به این موقعیت را پوشش خواهد داد. از این رو «هوش اخلاقی» می‌تواند گستره و ژرفای توانمندیهای فکری و عاطفی را در همهٔ مراحل و ابعاد زندگی نمایان کند و نیکی و نیکخویی را پدید آورد.

اما تا چه اندازه موضوع «رشد اخلاقی» در کنار «رشد هوشی» مورد توجه اولیاء و مربیان قرار می‌گیرد؟ تا چه اندازه رابطهٔ بین «فرآیندهای ذهنی» با «فرآیندهای عاطفی» در زندگی کودکان مطالعه و ارزیابی می‌شود؟

آیا به همان اندازه که والدین نگران «هوش منطقی» کودکان خود هستند، نسبت به «هوش اخلاقی» آنها نیز حساسیت دارند؟ آیا به همان میزان که از فرزندان خود انتظار دارند که در «کارنامهٔ آموزشی» خود نمرات بالا ردیف کنند، از آنها انتظار دارند که در رفتارها و ارزشهای اخلاقی نیز نمرهٔ بالا به دست آورند؟

آیا به همان اندازه که والدین به «خوشگلی» و «خوش لباسی» فرزندان خود حساس هستند به «خوش دلی» و «خوش خلقی» آنها نیز توجه دارند؟

آیا به همان اندازه که والدین به قدرت ذهن‌ورزی مغز فرزندان‌شان توجه می‌کنند، به مهرورزی قلب و زیبایی عواطف و احساسات آنها نیز توجه می‌کنند؟

به نظر می‌رسد پاسخ به این پرسش‌ها در بیشتر موارد منفی باشد؛ زیرا نگاه تک‌ساحتی به تربیت کودکان و نوجوانان موجب می‌شود که ابعاد وجودی دیگر آنها نادیده گرفته شود. در حقیقت، بسیاری از فرزندان ما بزرگ می‌شوند، اما اندکی از آنها بلوغ و پختگی را تجربه می‌کنند. بسیاری از فرزندان ما مراحل رشد منطقی را به سرعت طی می‌کنند اما اندکی از آنها موفق می‌شوند که مراحل رشد اخلاقی را طی کنند.

پس برای آنکه بین این ابعاد رابطه معنی‌داری برقرار شود باید «تحول اخلاقی» به موازات «تحول شناختی» در کودکان پرورش یابد و «پایگاه عاطفی قلب» به میزان «پایگاه شناختی مغز» کودک مورد توجه قرار گیرد و این مهم بدون پرورش رفتارها و ارزشهای اخلاقی یا به عبارت بهتر «هوش اخلاقی» امکان‌پذیر نخواهد بود.

اما هوش اخلاقی چیست؟ چگونه شکل می‌گیرد؟ کارکرد آن چیست؟ آیا روشهایی برای پرورش آن وجود دارد؟ عوامل مؤثر در هوش اخلاقی کدام‌اند؟ آیا هوش اخلاقی یک مقوله فطری است یا اکتسابی؟ وراثت و محیط، در شکل‌دهی هوش اخلاقی چه نقشی دارند؟

چه عواملی به رشد هوش اخلاقی سرعت می‌دهند؟ آیا قواعد و روشهایی وجود دارد که بتوان از طریق آن کودکان را با ضریب

بالای هوش اخلاقی پرورش داد؟

روان‌شناسان و پژوهشگران بزرگی در حیطه رشد اخلاقی کودکان نظریه‌پردازی کرده‌اند و بسیاری از این نظریه‌ها در کتابهای روان‌شناسی رشد و تحول کودک مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### ● هوش اخلاقی چیست؟

«هوش اخلاقی» توان تشخیص درست از نادرست است؛ یعنی داشتن اعتقادات اخلاقی محکم و عمل کردن بر اساس آنها، به گونه‌ای که شخص رفتاری درست و محترمانه داشته باشد. این قابلیت عالی، ویژگیهای مهمی را در بردارد که می‌توان از جمله، این موارد را نام برد: توان تشخیص درد و رنج دیگران؛ توان مهار بی‌رحمی و وسوسه‌ها در خود؛ به تأخیر انداختن کامجویی؛ گوش دادن بی‌طرفانه و همه‌جانبه پیش از قضاوت کردن؛ پذیرش تفاوتها و پی بردن به ارزش گوناگونی؛ نپذیرفتن گزینه‌های غیراخلاقی؛ همدل بودن؛ مبارزه با بی‌عدالتی؛ درک دیگران و رفتار محترمانه با آنها.

این ویژگیها زیربنای شخصیتی باثبات و توانمند است؛ و هر والدی، این گونه برای فرزندش آرزو می‌کند.

اگرچه علل سقوط اخلاقی پیچیده است، اما دو مورد چشمگیرتر است: اول، فروپاشی عوامل اجتماعی مانند: نظارت بزرگسالان؛ الگوهای رفتار اخلاقی؛ روابط بامعنا با بزرگسالان؛ مدارس مسئولیت‌پذیر؛ پشتیبانی اجتماعی؛ تربیت باثبات و باکفایت. دوم، کودکانمان به طور مداوم مورد هجوم پیامهایی هستند که با ارزشهایی در تضاد هستند که ما همواره سعی داریم آنان را تحکیم کنیم و استوار سازیم؛ مانند پیامهای

سمی تلویزیون، سینما، بازیهای ویدئویی، ترانه‌های عامه‌پسند و آگهیهای تجارتي. اینها بی‌اعتمادی، بی‌احترامی، مادی‌گرایی، هرزگی و خشونت را با اهمیت جلوه می‌دهند و ترویج می‌کنند. حتی اطرافیان کودک هم در این سم‌پراکنی سهمی دارند.

واقعیت این است که عوامل مسموم به اندازه‌ای در فرهنگ ما ریشه‌دار شده‌اند که دور کردن کودکان از آنها تقریباً ناممکن است. به همین دلیل، بسیار مهم است که هوش اخلاقی فرزندان را به گونه‌ای پرورش دهید که او به طور عمیق قدرت تشخیص درست از نادرست را پیدا کند و بتواند در برابر عوامل بیرونی مقاومت کند.

خوشبختانه هوش اخلاقی اکتسابی است و می‌توانید از هنگامی که کودکان یکی دو ساله می‌شود، آن را در او پرورش دهید. آخرین یافته دربارهٔ رشد اخلاقی این است که نوزادان شش ماهه به ناراحتی دیگران واکنش نشان می‌دهند و همدلی را می‌آموزند. اشتباه بیشتر والدین این است که به طور معمول صبر می‌کنند تا فرزندشان شش هفت ساله شود؛ یعنی به سن استدلال برسد و سپس در جهت پرورش استعدادهاى اخلاقی او می‌کوشند. تأخیر پدر و مادر، این زمینه را فراهم می‌کند که احتمالاً باعث می‌شود کودک عادات منفی مخربی را بیاموزد که هم رشد اخلاقی‌اش را کند و هم تغییر را برایش دشوار می‌کند. هفت فضیلت یا نیکخویی، اساس هوش اخلاقی هستند:

## ● ۱. همدلی

همدلی به فرزندان این قدرت را می‌دهد که بتواند احساس دیگران را درک کند. این نیکخویی به فرزندان کمک می‌کند تا نسبت به نیازها و احساسهای دیگران حساس‌تر شود، و به

احتمال زیاد به اشخاصی کمک کند که دچار مشکل یا رنجیده خاطر هستند، و با دیگران بیش از پیش رفتار محبت‌آمیز داشته باشد.

علاوه بر اینها؛ همدلی، عاطفه اخلاقی قدرتمندی است که فرزندان را به انجام کارهای درست تشویق می‌کند؛ زیرا یک شخص همدل، تأثیر آزار عاطفی را بر دیگران تشخیص می‌دهد و در نتیجه بی‌رحمانه رفتار نمی‌کند.

## ● ۲. وجدان

وجدان ندای درونی قدرتمندی است که سبب می‌شود فرزندان درست را از نادرست تشخیص دهد و در مسیر اخلاقی باقی بماند. هر گاه او از مسیر درست خارج شود، به کمک وجدان خود، دچار احساس گناه می‌شود.

این نیکخویی؛ فرزندان را در برابر نیروهای مخالف با نیکی تقویت می‌کند و او را قادر می‌سازد تا حتی در برابر وسوسه، رفتاری درست داشته باشد. وجدان؛ سنگ بنای رشد و پرورش نیکخوییهای مهمی مانند صداقت، مسئولیت و اصالت است.

## ● ۳. خویشتن‌داری

خویشتن‌داری سبب می‌شود فرزندان هوسهایش را مهار کند و پیش از عمل، فکر کند تا رفتار درستی داشته باشد. در نتیجه، احتمال کمی وجود دارد که تصمیم‌های شتابزده‌ای بگیرد که به نتایج خطرناک منجر شود.

این نیکخویی به فرزندان کمک می‌کند تا متکی به نفس شود؛ زیرا می‌داند که می‌تواند رفتارش را کنترل کند. علاوه بر



این، خویشتن‌داری، دست و دلبازی و مهربانی را به همراه دارد؛ زیرا به کودک کمک می‌کند تا به دنبال کسب لذت فوری نرود و به کمک وجدانش کاری مفید انجام دهد.

#### ● ۴. احترام

احترام، سبب می‌شود فرزندان تشویق شود که در برابر دیگران باادب و توجه رفتار کند؛ زیرا آنها را افرادی باارزش می‌داند. این نیک‌خویی فرزندان را راهنمایی می‌کند تا با دیگران همان گونه رفتار کند که دوست دارد با خودش رفتار شود. بنابراین او در این صورت می‌تواند اساس جلوگیری از خشونت؛ که همان بی‌عدالتی و نفرت است را پایه‌گذاری کند.

هنگامی که کودک شما احترام را به عنوان بخشی از رفتارش در زندگی روزانه مورد توجه قرار می‌دهد به احتمال زیاد به حقوق و احساس دیگران توجه می‌کند و در نتیجه برای خود هم احترام بیشتری قائل می‌شود.

#### ● ۵. مهربانی

مهربانی سبب می‌شود فرزندان به خوشبختی و به احساس دیگران علاقه نشان دهد. با پرورش این نیک‌خویی؛ کودکان خودخواهی کمتر و محبت بیشتری نسبت به دیگران خواهد داشت و درک خواهد کرد که رفتار پرمهر، رفتار درست است.

هنگامی که فرزندان به مهربانی دست می‌یابد، درباره‌ی نیازهای دیگران بیشتر فکر می‌کند، و به مردم علاقه بیشتری نشان می‌دهد. همچنین برای کمک کردن به نیازمندان، بیشتر آماده می‌شود و مدافع افرادی می‌شود که دچار مشکل شده‌اند یا مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند.

## ● ۶. بردباری

بردباری به فرزندتان کمک می‌کند تا برای ویژگیهای گوناگون دیگران ارزش قائل شود؛ در برابر دیدگاهها و اعتقادات جدید گوش شنوا داشته باشد؛ و با وجود تفاوت‌های نژادی، جنسیتی، ظاهری، فرهنگی و اعتقادی، به دیگران احترام بگذارد.

این نیکخویی بر کودکان اثر می‌گذارد تا با فهم و مهربانی با دیگران رفتار کند؛ در مقابل نفرت، خشونت و تعصب بایستد و برای اشخاص بر مبنای شخصیتشان احترام قائل شود.

## ● ۷. انصاف

داشتن انصاف فرزندتان را راهنمایی می‌کند تا با دیگران درست، بی‌تعصب و عادلانه رفتار کند. در این صورت، او به احتمال بیشتر، فردی قانون‌مدار می‌شود، نوبت را رعایت می‌کند، آنچه را دارد با دیگران سهیم می‌شود و پیش از قضاوت، و بدون تعصب به سخنان همه گوش می‌دهد.

از آنجا که این نیکخویی حساسیت اخلاقی فرزندتان را افزایش می‌دهد، او شجاعت پیدا می‌کند تا از افرادی که دچار برخورد غیرمنصفانه شده‌اند، دفاع کند و بخواهد با همه مردم (با هر نژاد، فرهنگ، وضعیت اقتصادی، توانایی یا مذهب و آیینی) مساوی رفتار شود.

اکنون نگاه دقیق‌تری به همدلی و خویش‌داری می‌اندازیم، که دو فصل از کتاب «کلیدهای پرورش رفتار و ارزشهای اخلاقی در کودکان و نوجوانان» از مجموعه «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان» منتشر شده توسط انتشارات صابرین را تشکیل می‌دهند.

## ● فصل ۱: همدلی

«همدلی» توانایی درک و احساس کردن علائق و نگرانیهای دیگران است. اگرچه کودکان با توانایی همدلی به دنیا می‌آیند، اما باید این توانایی را به درستی در آنها تقویت کرد؛ در غیر این صورت به همان صورت رشد نیافته باقی می‌ماند.

بحران موجود این است که طی سالهای اخیر، بسیاری از عوامل محیطی بسیار مهم که در تقویت همدلی نقش دارند، در آستانه نابودی قرار گرفته‌اند و عوامل منفی جایگزین آنها شده است. اگرچه بی‌تردید شرایط دیگری هم وجود دارد که توانایی درک کردن و احساس کردن دیگران را در کودک ضعیف می‌کنند، اما این پنج عامل که به تفصیل آنها را شرح می‌دهیم، به خصوص برای ایجاد همدلی مهلك هستند و برای پرورش همدلی فاجعه‌ای به شمار می‌آیند:

### ● در دسترس نبودن والدین از نظر عاطفی

بر اساس پژوهشهای انجام شده؛ برای تقویت همدلی کودک، هر والدی مفید نیست. والدینی در پرورش همدلی میان کودکانشان از دیگران موفق‌ترند که هر دو در زندگی فرزندانشان فعالانه شرکت داشته باشند و از نظر عاطفی در دسترس باشند.

### ● غیبت پدران حمایتگر

پدرانی که در زندگی فرزندانشان شرکت دارند، در پرورش کودکان همدل سهم بسزایی دارند. بر اساس پژوهشهایی که انجام شده است؛ کودکانی که در پنج سالگی، پدرانشان به شکل مثبتی در مراقبت از آنها فعال بودند؛ سی سال بعد بزرگسالان همدل‌تری شدند تا آنهایی که پدرانشان غایب بودند.

موضوع نگران‌کننده این است که بسیاری از پدران به شکل اختیاری خود را از زندگی فرزندانشان کنار کشیده‌اند.

### ● رگبار تصاویر خشن رسانه‌ها

چند سالی است که فرزندانمان زیر رگبار تلویزیون، فیلم، موسیقی، بازیهای ویدئویی و برنامه‌های اینترنتی قرار گرفته‌اند که بیشتر آنها بر خشونت، بدجنسی و بی‌رحمی تأکید دارند. همه پژوهشهایی که دربارهٔ تأثیر خشونت رسانه‌ها بر کودکان پیش‌دبستانی انجام شده است؛ بدون استثنا به این نتیجه رسیده‌اند که تماشای خشونت، کودکان را ستیزه‌خوتر، ناآرام‌تر و هراسان‌تر می‌کند و خلاقیت و شهود آنها را کاهش می‌دهد.

### ● پسران باید احساساتشان را پنهان کنند

پژوهشها نشان می‌دهند که والدین، در رابطه با بروز عواطف؛ پسران و دخترانشان را بسیار متفاوت از هم بزرگ می‌کنند. آنها دخترانشان را تشویق می‌کنند تا احساساتشان را نشان دهند، در حالی که معمولاً به پسرهایشان می‌گویند ناراحتی‌شان را پنهان کنند.

از آنجایی که در پرورشِ توانِ احساس داشتن نسبت به دیگران، یک عامل بسیار مهم این است که کودک بتواند به خوبی احساساتش را درک و ابراز کند؛ اما به سادگی شاهد آن هستیم که نگرش والدین در رابطه با ابراز عاطفه و احساس پسرها، همواره می‌تواند رشد همدلی آنان را با مانع روبه‌رو کند.

### ● بدرفتاری در گهواره

پژوهشی جدید و شگفت‌انگیز در دانشکدهٔ پزشکی بایلر انجام



### ● آزمونی برای ارزیابی میزان همدلی فرزند

عباراتی که در ادامه می‌آیند، رفتارهای کودکانی را شرح می‌دهد که از همدلی بالایی برخوردارند. برای اینکه تواناییهای فرزندان را در اولین نیکخویی یعنی همدلی بسنجید؛ عددی را بنویسید که از نظر شما با وضعیت کنونی فرزندان تناسب دارد و سپس امتیازها را جمع ببندید.

عالی	۵۰-۴۰
تقویت همدلی در کودکان مفید خواهد بود.	۴۰-۳۰
ممکن است در همدلی مشکل داشته باشد.	۳۰-۲۰
ممکن است وضعیت او خطرناک باشد. بهتر است برای تقویت همدلی در او، از افراد متخصص کمک بگیرید.	۲۰-۱۰

اکنون شروع کنید:

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

## کودکی با همدلی سالم:

### امتیاز کودک من

- از لحاظ اجتماعی؛ فردی حساس و به دیگران خیلی علاقه‌مند است.
- نسبت به نیازها و احساسات دیگران حساس است.
- نشانه‌های غیرکلامی دیگران، یعنی حرکات، پیام بدن، حالت‌های چهره و لحن صدا را خیلی خوب تشخیص می‌دهد.
- تغییر حالت‌های چهره دیگران را به سرعت درک می‌کند و واکنش مناسب نشان می‌دهد.
- هنگامی که فردی ناراحت است، احساس او را می‌فهمد و پاسخ مناسب می‌دهد.
- نشان می‌دهد که احساسات دیگران را درک می‌کند.
- نشان می‌دهد که از ناراحتی فرد دیگر ناراحت است.
- هنگامی که فردی مورد بی‌توجهی یا بی‌انصافی دیگران قرار می‌گیرد، به گونه‌ای رفتار می‌کند که نشانگر علاقه و توجه او به فرد مظلوم است.
- برای درک دیدگاه شخص دیگر اشتیاق نشان می‌دهد.
- این توانایی را دارد که احساسات شخص دیگر را به کلام در بیاورد.
- جمع امتیاز

زمانی در «مینه‌سوتا» مشاور مدرسه بودم و در دفتر با «جیمز» و «جرمی» (که هر دو شاگردان کلاس سوم بودند) گفت‌وگو می‌کردم. آموزگار آنها گفته بود که اگرچه این دو پسر، خوش قلب به نظر می‌رسند؛ اما دائم هم‌شاگردیهایشان را مسخره می‌کنند و در ظاهر متوجه نیستند که چه آزاری به آنها می‌رسانند. با وجود تذکرات آموزگار؛ باز هم آن دو، کودکی را تحقیر کرده بودند و به گریه انداخته بودند.

ابتدا برای اینکه بفهمم که آنها «تمسخر» را چگونه درک کرده‌اند، پرسیدم: به نظر شما در چه شرایطی قرار بگیریم، می‌توانیم دیگران را مسخره کنیم؟

جیمز گفت: «من که مدام جری را مسخره می‌کنم و هنوز هم با هم دوست هستیم.»

جرمی این گونه حرف دوستش را تأیید کرد و گفت: «او همیشه به مدل موی سرم می‌خندد، اما مهم نیست.»

گفتم: گاهی از اینکه ما را مسخره کنند زیاد ناراحت نمی‌شویم. امروز چه چیز هم کلاسی‌تان را مسخره کردید؟ حتماً خیلی ناراحت شده که به گریه افتاده!

جیمز گفت: «فقط بهش گفتیم عجیب و غریب حرف می‌زند. بیشتر حرفهایش قابل فهم نیست. دروغ که نگفتیم.»

گفتم: احتمال دارد جیمز مشکل گفتاری داشته باشد. حتماً خیلی‌ها سر به سرش می‌گذارند و او ناراحت می‌شود. به نظر شما وقتی برای گفتارش تحقیر می‌شود چه احساسی پیدا می‌کند؟

پسرها نمی‌توانستند جواب بدهند. پرسیدم: اگر چیزی برایتان واقعاً مهم باشد و درباره آن شما را مسخره کنند، چه احساسی پیدا می‌کنید؟

آنها باز هم سکوت کردند.



«شما ست را دیدید. به نظر شما پس از اینکه مسخره‌اش کردید، چه احساسی داشت؟» حالا دیگر هر دو آنها کاملاً گیج شده بودند.

ناگهان متوجه شدم! موضوع این نبود که پسرها نمی‌فهمیدند مسخره کردن آزاردهنده است. مشکل این بود که آنها نمی‌توانستند احساس ست را تشخیص دهند و در نتیجه برایشان تقریباً ناممکن بود که با آزرده‌گی او احساس همدلی کنند. این پسرها در رابطه با بروز عواطفشان آن قدر آموزش ندیده بودند که بتوانند تشخیص دهند خودشان چه احساسی دارند یا دیگری چه احساسی دارد. آن‌ها به هیچ وجه نمی‌توانستند ناراحتی قربانی‌شان را مجسم کنند.

### ● سه گام پرورش همدلی

به منظور پرورش همدلی، رعایت این سه گام ضروری است:  
گام اول: هشیاری و دایره به کارگیری واژگان عاطفی را پرورش دهید. کودک به این مهارت نیاز دارد تا بتواند عواطف گوناگون را تشخیص دهد و با احساسات دیگران هماهنگ شود.  
گام دوم: حساسیت به احساسات دیگران را تقویت کنید. به این ترتیب کودک نسبت به نیازها و دل‌مشغولیهای دیگران هشیارتر می‌شود.

گام سوم: توانایی درک دیدگاه فرد دیگر را رشد دهید. فقط در این حالت است که کودک واقعاً می‌تواند خودش را جای دیگران بگذارد و خود را همراه آنها حس کند.

ماه گذشته در فرودگاه میان صف بلند تحویل بار ایستاده بودم. پسر سه ساله‌ای را دیدم که از انتظار خسته شده بود. هنگامی که عاقبت نوبت به مادرش رسید، پسر بچه شروع کرد به کشیدن پتویش از کیف مادر و با غرغر گفت: «پتویم را می‌خواهم»

مادر با خشونت به او گفت که رفتارش بچگانه است و پتو را به داخل کیف برگرداند. این حرکت پسر را ناراحت تر کرد و در حالی که با صدای بلندتری فریاد می کشید، تلاش کرد تا پتو را دوباره بیرون بکشد. تنش میان آن دو افزایش یافت و مادر خجالت زده آماده بود که فرزند بدرفتارش را کتک بزند.

همان موقع پسری که حدود سیزده سال داشت، جلوی پسر بچه زانو زد و به نرمی پرسید: «می ترسی پتویت گم شود؟ مادرت کیفش را داخل هواپیما می آورد. نگران نباش!»

پسر کوچولو فوری دست از گریه کردن برداشت و به مادرش نگاه کرد. مادر گفت: «کیفی که پتو در آن است به بار داده نمی شود.» پسر بچه فوری آرام شد. مادر از پسر بزرگ تر تشکر کرد و سپس از او پرسید؛ از کجا متوجه شد که علت ناراحتی فرزندش چه بوده است. او با لبخند گفت: «وقتی بچه بودم، هر وقت به سفر می رفتیم، نگران گم شدن پتویم بودم. برای همین احساس او را درک کردم.»

در آن لحظه شاهد همدلی بودم.

«جان گاتمن» استاد شهیر روان شناسی، طی دو پژوهش ده ساله که در میان ۱۲۰ خانواده انجام داده است، به این نتیجه رسیده است؛ کودکانی که والدینشان به آنها می آموزند چگونه عواطف را بهتر تشخیص دهند، اعتماد به نفس بیشتری دارند؛ از نظر جسمانی سالم ترند؛ در ریاضی و خواندن نمرات بهتری می گیرند؛ و مهارت های اجتماعی بهتر، سازگاری بیشتر و سطح استرس پایین تری دارند.

با پیروی از این چهار گام، شما می توانید فرزندانتان را به عواطف هشیار کنید:

- ۱- با احساسهای فرزندتان هماهنگ شوید و با همدلی به سخنان او گوش دهید.
- ۲- علت پیدایش احساس او را مشخص کنید.
- ۳- بر احساس کودک نام بگذارید.
- ۴- بر اساس نیاز کودک به نتیجه برسید.

«مارتین هافمن» یکی از مراجع سرشناس رشد اخلاقی، معتقد است که رشد همدلی در کودکان تدریجی است و آنها از دیدگاه «فقط من خودمحور»، به جایی می‌رسند که نه تنها به شخص دیگر اهمیت می‌دهند، بلکه حتی می‌توانند دیدگاه او را درک و احساس کنند. هر چه این مراحل و سطح کنونی همدلی فرزندان را بهتر درک کنید، بهتر می‌توانید به او کمک کنید تا به مرحله بعدی برسد. اما به یاد داشته باشید که کودکان از نظر نوع تجربه‌ها و سطح تواناییهایشان با هم بسیار متفاوت هستند و سنینی که در اینجا بیان می‌شود، تقریبی است.

## ● مراحل رشد همدلی

### ● مرحله ۱: همدلی کلی

#### سال نخست زندگی

کودک نمی‌تواند به روشنی بین خود و پیرامونش تمایز قائل شود و در نتیجه برایش روشن نیست که چه کسی ناراحتی را تجربه می‌کند. او هر ناراحتی‌ای را که مشاهده می‌کند، به عنوان ناراحتی خود تعبیر می‌کند. برای نمونه؛ نوزاد شش ماهه همین که صدای گریه نوزاد دیگری را می‌شنود، شروع به گریه می‌کند.

### ● مرحله ۲: همدلی خودمحور

#### از حدود یک سالگی

واکنش کودک به ناراحتی دیگران به تدریج عوض می‌شود. او در این سن درک می‌کند که ناراحتی یک نفر دیگر ناراحتی خود او نیست. برای نمونه؛ کودک دوساله‌ای که می‌بیند مادرش گریه می‌کند، کنار او می‌نشیند و به آرامی نوازشش می‌کند.

### ● مرحله ۳: همدلی عاطفی

#### سنین کودکستان

کودک از حدود ۲-۳ سالگی متوجه می‌شود احساسهای فرد دیگر با احساسهای او تفاوت دارد و در نتیجه بهتر می‌تواند علت ناراحتی شخص دیگر را تشخیص دهد و راههای ساده‌ای برای دلداری و حمایت پیدا می‌کند. برای نمونه می‌گوید: «ناراحت هستی. ماشینت شکست. می‌توانی این را برداری.»

### ● مرحله ۴: همدلی شناختی

سالهای دبستان، از حدود شش سالگی

در این سن کودک می‌تواند از دیدگاه شخص دیگری چیزها را ببیند و بنابراین برای حمایت و دلداری اشخاصِ نیازمند بیشتر تلاش می‌کند. علاوه بر این؛ از قدرت تسلی‌بخش زبان، بیش از پیش استفاده می‌کند. برای نمونه؛ او فکر می‌کند: «آن زن سالخورده برای وارد شدن به آسانسور به کمک نیاز دارد» پس در آسانسور را باز نگه می‌دارد تا آن زن بتواند بدون خطر وارد آسانسور شود.

### ● مرحله ۵: همدلی آرمانی

۱۰-۱۲ سالگی

کودک اکنون می‌تواند برای افرادی به غیر از آشنایان خود یا برای کسانی که آنان را به طور مستقیم می‌بیند، ابراز همدلی کند. همدلی او حتی شامل مردمی هم می‌شود که تا کنون ندیده است. برای نمونه؛ «چقدر مردم هند گرسنه‌اند. اگر هر هفته بخشی از پول توجیبی‌ام را برای آنها بفرستم، شاید خوشحال شوند.»

## ● با بحران رشد همدلی، چگونه برخورد کنیم؟

- برای آنکه همدلی را به کودکان بیاموزید، باید همدلی را به آنان نشان دهید. به طور معمول بهترین لحظات آموزش همدلی، از پیش مشخص نیست و خود به خود پیش می‌آید. از این لحظات بهره ببرید و به کودکان کمک کنید تا بفهمد که «احساس کردن دیگران» چه قدرتی دارد.
- با پرسیدن مداوم این پرسش که «چه احساسی داری؟» هوش عاطفی فرزندتان را گسترش دهید. کودکان باید ابتدا بتوانند حالت‌های احساسی گوناگون را در خود تشخیص دهند تا سپس بتوانند نسبت به احساس‌های دیگران حساس شوند.
- از این موضوع که فرزندانتان چه برنامه‌هایی را گوش می‌دهند یا تماشا می‌کنند، اطلاع کامل داشته باشید. آنها را از تصاویر بی‌رحمانه، تحقیرآمیز و کاهنده احساسات که مخرب رشد همدلی هستند، حفظ نمایید.
- اگر کودک بفهمد چرا همدلی مهم است و چه تأثیری بر دیگران دارد، بیشتر به همدلی گرایش پیدا می‌کند. پس تأثیر مثبت همدلی بر دیگران را به او نشان دهید.
- اگر می‌خواهید فرزندتان نسبت به دیگران احساس داشته باشد، از او بخواهید و انتظار داشته باشید که دیگران را احساس کند.
- رفتارهای همدلانه خود را واضح‌تر و بیشتر کنید تا فرزندتان مرتب ببیند که به «نیازها و آزردهی‌های» دیگران توجه می‌کنید. سپس در جهت تسکین دیگران اقدام کنید تا فرزندتان از کارهای شما تقلید کند.

- فرصتهایی را برای کودکان پیش بیاورید تا دیدگاههای گوناگون را در جامعه تجربه کند. برای نمونه؛ با رفتن به خانه سالمندان، مراکز نابینایان، بخش کودکان بیمارستانها، مراکز خیریه و ستادهای انتخاباتی، فرزندان هر چه بیشتر بتواند دیدگاههای گوناگون را تجربه کند، در نتیجه احتمال بیشتری دارد که بتواند با اشخاص نیازمند و آنهایی که دیدگاههایشان با او متفاوت است، همدلی داشته باشد.

## ● فصل ۲: خویشتن‌داری

همه ما پیش از این، افکاری شرارت‌بار داشته‌ایم؛ حال حاضر باشیم که اعتراف کنیم یا حاضر نباشیم. از میان این نوع افکار می‌توان به چند مورد اشاره کرد: «دلم می‌خواهد بکشمش!» یا «اگر باز هم به این کار ادامه دهد، خفه‌اش می‌کنم!» اما خوشبختانه بیشتر ما این تخیلات را عملی نمی‌کنیم. علت آن است که یک سازوکار درونی به نام خویشتن‌داری پادرمیانی می‌کند و مانع از آن می‌شود که این هوسها را به واقعیت درآوریم.

خویشتن‌داری به کودکان کمک می‌کند تا رفتارشان را تنظیم کنند و کاری را انجام دهند که در دل و فکرشان می‌دانند درست است. «خویشتن‌داری» به کودکانمان اراده می‌دهد که در مواقع لازم «نه» بگویند؛ کار درست انجام دهند و رفتار اخلاقی را انتخاب کنند. این ساز و کار درونی کودکان را راهنمایی می‌کند تا نه تنها ایمن‌تر، بلکه خردمندانه‌تر انتخاب کنند. خویشتن‌داری به کودکان چند ثانیه فرصت حیاتی می‌دهد تا پیامدهای احتمالی رفتارشان را تشخیص دهند و ترمز خود را بکشند تا بر اساس افکار خطرناکشان عمل نکنند.

این چهار مورد، به خصوص از عوامل بحران‌زای رشد خویشتن‌داری به شمار می‌روند:

- والدین خسته و زیر فشار
- آسیب‌ها و خشونت‌های کودکی
- وابستگی بیش از اندازه بر بازدارنده‌های شیمیایی به جای خویشتن‌داری
- بزرگداشت بی‌بند و باری در برنامه‌های تفریحی



خویشتن‌داری به شیوه‌های گوناگونی در زندگی افراد نشان داده می‌شود و هر چه کودکان بیشتر بدانند که این رفتارها چگونه است، احتمال بیشتری دارد که آن رفتارها را در زندگی به کار گیرند.

### ● نوع کلام افراد خویشتن‌دار

«باید آرام بگیرم؛ احساس خشم می‌کنم.»  
 «به جای خریدن آن اسباب‌بازی، پولم را پس انداز می‌کنم.»  
 «پیش از حرف زدن، دستم را بلند می‌کنم و اجازه می‌گیرم.»  
 «قانون را می‌فهمم، پس آن را نمی‌شکنم.»  
 «کیک خیلی هوس‌انگیزی است، اما وقت شام نزدیک است.»  
 «واقعاً دوست داشتم با تو بیایم، اما باید درس بخوانم.»  
 «باید تکلیف شبم را انجام دهم، پس بعد تلویزیون تماشا می‌کنم.»

### ● عملکرد افراد خویشتن‌دار

هر وقت احساس فشار می‌کنند، سه نفس عمیق می‌کشند.  
 صبورانه در صف می‌ایستند، هل نمی‌دهند و تنه نمی‌زنند.  
 به تمایلاتی که می‌دانند انتخابهای بدی هستند، «نه» می‌گویند.  
 وقتی ناراحتی یا عصبانی هستند، کنترلشان را از دست نمی‌دهند.  
 حتی وقتی کسی متوجه آنها نیست، باز هم خوش‌رفتار هستند.

بدون امروز و فردا کردن، کارشان را شروع می‌کنند.  
 برای کارشان برنامه‌ریزی می‌کنند و آن را تا پایان اجرا می‌کنند.

### ● خویشتن‌داری فرزندان را بسنجید

عباراتی که در ادامه می‌آیند، رفتارهایی را شرح می‌دهند که به طور معمول در کودکانی مشاهده می‌شود که می‌توانند رفتارهایشان را تنظیم، و در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنند. برای سنجش قدرت خویشتن‌داری فرزندان، عددی که به نظر شما مناسب با وضعیت کنونی اوست را در برابر هر عبارت بنویسید و سپس امتیازها را جمع ببندید.

عالی	۵۰-۴۰
تقویت خویشتن‌داری در کودکان مفید است.	۴۰-۳۰
ممکن است فرزندان در خویشتن‌داری مشکل داشته باشند.	۳۰-۲۰
ممکن است خویشتن‌داری فرزندان در مرحله خطرناکی باشد، پس بهتر است برای تقویت خویشتن‌داری فرزندان از افراد متخصص کمک بگیرید.	۲۰-۱۰

اکنون شروع کنید:

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

## کودکی با خویشتن داری سالم

### امتیاز کودک من

- به ندرت حرف کسی را قطع می‌کند  
یا بی‌مقدمه پرسش یا پاسخ از دهانش  
بیرون می‌پرد
- منتظر نوبت خود می‌ماند و به ندرت  
دخالت می‌کند یا از دیگران جلو می‌زند.
- می‌تواند بدون کمک بزرگ‌ترها،  
وسوسه‌ها و امیالش را مدیریت کند.
- هنگامی که هیجان زده، کلافه یا عصبانی  
است، به راحتی آرام می‌شود
- به ندرت پیش می‌آید که منفجر شود، یا  
خشمش طغیان کند و یا به سرعت  
کنترلش را از دست دهد.
- از خشونت جسمی مانند زدن، لگد  
پراندن، کتک‌کاری یا هل دادن خودداری  
می‌کند
- به ندرت از روی بی‌فکری یا بدون  
ملاحظه دیگران عمل می‌کند.
- قدرت صبر کردن دارد و می‌تواند با  
وسوسه‌های رفتاری کنار بیاید.
- به ازای رفتار مناسبی که دارد، به ندرت  
به یادآوری، تشویق یا تنبیه نیاز دارد.
- اگر بخواهد از ناراحتی، خشم و... رها  
شود، برایش کار سختی نیست
- جمع امتیاز

چند سال پیش، دو سه روز به عید مانده بود، با چند مسافر دیگر در فرودگاه سنت لوئیز تلاش می کردیم تا برای رسیدن به مقصد بلیطی پیدا کنیم. درست پیش از پروازها، کارکنان خط هوایی TWA دست به اعتصاب زده بودند و همه مسافران آن خط بلا تکلیف و البته عصبانی در صف ایستاده بودند تا پرواز جایگزینی بیابند. صف به کندی حرکت می کرد و من شاهد برخوردی بودم که میان یکی از مسافران و نماینده فروش بلیط پیش آمده بود که البته هرگز فراموش نخواهم کرد.

آن مرد که سرانجام به جلوی گیشه رسیده بود، قصد داشت برای خود و پسر خردسالش که در کنار او ایستاده بود، بلیط تهیه کند. ابتدا برخوردش دوستانه بود، اما همین که شنید تا چند روز بعد جایی در پروازها نیست، خونسش به جوش آمد.

صورتش مثل لبو سرخ و نفسش بریده بریده شد. مشتش را گره کرد و نزدیک بود کاری بکند، که به پسر کوچکش نگاه کرد. ظاهراً در افکار او وقفه ای ایجاد شد. به نماینده فروش بلیط گفت: «بیخشید! من یک دقیقه وقت لازم دارم، وگرنه ممکن است کاری کنم که بعد موجب پشیمانی ام شود.»

چند مسافر با نگرانی به یکدیگر نگریستند. صورت کارمند هواپیمایی مثل گچ سفید شده بود. همه به آن مرد خیره شده بودیم. او پشتش را به میز کرد، چند نفس عمیق کشید و آرام گرفت. سپس رو به گیشه ایستاد و در حالی که آرام به فروشنده نگاه می کرد، گفت: «حُب، حالم جا آمد. حالا بیایید به راه حلی برسیم تا پسر من بتواند پیش از عید به خانه برسد.»

واکنش جمع شگفت آور بود. همه برای او دست زدند. این روزها مشاهده خویشتن داری در میان مسافران بسیار نادر، و بی تربیتی، ناسزاگویی و حتی خشونت رایج تر است. پسر آن

مرد بهترین واکنش را نشان داد. او که ساکت همه ماجرا را نگاه کرده بود، در حالی که از رفتار پدرش احساس سربلندی می‌کرد، با چهره‌ای خندان، محکم‌تر از همه دست می‌زد. این مثال نشان می‌دهد که فرزندانمان به واقع ما را نگاه می‌کنند و رفتارهای ما گویاتر از کلماتمان هستند.

### ● سه گام پرورش خویشتن‌داری

برای پرورش خویشتن‌داری لازم است این سه گام را رعایت کنید:

گام ۱. در خویشتن‌داری سرمشق باشید و آن را برای فرزندان در اولویت قرار دهید.

گام ۲. فرزندان را تشویق کنید تا خود، مشوق خود باشد.

گام ۳. به فرزندان یاد بدهید امیالش را کنترل و پیش از عمل فکر کند.

### ● به کمک پنج راه ساده، به کودک خود کمک کنید

تا برای کار خوبی که کرده است خود را تشویق کند.

خطرناک‌ترین آفت رشد اخلاقی آن است که کودک با این باور بزرگ شود که فقط باید هنگامی کاری کند، که در مقابل چیزی بگیرد: برای مثال «من اسباب‌بازی‌ام را برای این به سالی می‌دهم که مادر فکر کند دختر خوبی هستم» یا «اگر واقعاً خوب و ساکت باشم، مادر بزرگ برایم جایزه می‌خرد».

در این حالت؛ کودک به جای آنکه کار درست را انجام دهد؛ چون از درون وجود خود می‌داند که آن کار درست است؛ یعنی به دلیل اینکه می‌خواهد خویشتن‌دار باشد، به شیوه‌ای رفتار می‌کند که دیگران را راضی کند یا به عبارتی می‌خواهد «مردم‌دار» باشد.

راهکارهایی که در ادامه این موضوع می‌آیند؛ راههای ساده‌ای هستند برای اینکه به کودکان کمک کنید تا در تنظیم رفتارهایشان مسئولیت بیشتری احساس کنند:

۱. به جای «من»، تو به کار ببری. یکی از ساده‌ترین راههایی که می‌توانید کودکان خود را از طریق کنترل بیرونی مستقل کنید، این مورد است. به جای اینکه بگویید: «من واقعاً از تلاش امروزت سربلند هستم»، بگویید: «تو حتماً از تلاش امروزت سربلند هستی.»

۲. تحسین درونی را تشویق کنید: می‌توانید از صبح تا شب مدام، به فرزندان‌تان بگویید که چقدر به آنها افتخار می‌کنید، اما در نهایت آنها باید قدر خود را بدانند و متکی به نفس شوند.

فرض کنید پسرتان در مواقعی که در مسابقه فوتبال می‌بازد، نمی‌تواند خشمش را به خوبی کنترل کند. اگر این بار متوجه شدید که او واقعاً تلاش کرده است تا خویشتن‌دار باشد، و برای شکست خود کسی را سرزنش نکرده است؛ هنگامی که با او تنها هستید، تشویقش کنید که این موفقیت را محترم بشمارد، برای مثال به او بگویید: «جان! تو واقعاً تلاش کردی تا ناسزا نگویی. خویشتن‌داری خوبی نشان دادی. یادت بود به خودت بگویی چه کار خوبی کردی؟»

۳. از کودک بخواهید خود را تأیید کند: طی یکی از بازدیدهایی که انجام دادم، آموزگاری را دیدم. او برای پرورش شاگردی که همیشه حرفهای منفی و بی‌مهر به هم‌کلاسی‌هایش می‌زد، از این روش استفاده کرد.

آن روز، آن پسر نه تنها با افراد گروهش همکاری خوبی

داشت، بلکه حرفهای دلگرمکننده‌ای هم به آنها زد. آموزگار او را صدا کرد و پاکت و کاغذی به او داد و گفت: «الی! امروز کار تو با گروه عالی بود. تو با آنها همکاری کردی و حرفهای دلگرمکننده‌ای به آنها زدی. الان به پدر و مادرت نامه‌ای بنویس. کاری را که کردی برایشان شرح بده و بگو چه پسر خوبی هستی. من زیر نامه‌ات را امضا می‌کنم و با هم نامه را به پست می‌دهیم.»

۴. یک نامادری می‌گفت فرزندانش به اندازه‌ای تشنه تعریف و تأیید دیگران هستند که معمولاً تلاشها و دستاوردهایشان را نادیده می‌گیرند. او به هر یک از فرزندانش یک دفتر یادداشت می‌دهد و دست‌کم هفته‌ای یک بار از آنها می‌خواهد تا چند دقیقه درباره موفقیت‌های خود بنویسند یا نقاشی کنند. این برنامه ساده به کودکان کمک می‌کند تا به تدریج پی ببرند که در زندگی دارای اختیار هستند.

۵. تقدیرنامه درست کنید: یک آموزگار کلاس سوم گوشه‌ای از کلاس را به تهیه گواهی‌نامه اختصاص داده است. او تعدادی روان‌نویس، برچسب، کاغذ، مقوا، تمبر، منگنه، چسب و نوار را در جعبه‌ای می‌گذارد و هر بار که رفتار پسندیده‌ای از شاگردی می‌بیند؛ اظهار نظر مثبت، مهربانی، بخشندگی، راست‌گویی، تلاش و... او را به میز تهیه تقدیرنامه می‌فرستد تا برای خود تقدیرنامه‌ای درست کند.

تنها قانونی که آموزگار قرار داده، این است که کودک باید رفتارش را مشخص کند و بگوید چه کرده است که شایسته این تقدیرنامه است و سپس پیش از بازگشت به خانه، آن را به امضای آموزگار برساند.

## ● هشت روش برای مهار و لخرجی در کودکان

پژوهشها نشان می‌دهند که کودکان امروز قدرت پس‌انداز ندارند.

۱. به کودک مقرری ماهیانه یا هفتگی بدهید تا یاد بگیرد مخارج خود را تنظیم کند (میزان مقرری ماهیانه به سن او بستگی دارد).

۲. برایش قلک بخرید تا پول خردش را نگه دارد. این قانون را بگذارید که برای خرج کردن سکه‌ها، ابتدا باید قلک پر شود.

۳. از او بخواهید هر چیزی را که می‌خواهد بخرد، ابتدا بنویسد و چند روز جلوی چشمش قرار دهد. سپس برای خرید آن اقدام کند.

۴. او را وادار کنید که برای سرگرمی و موارد غیر ضروری پول خرج نکند. به او وام ندهید.

۵. به او کمک کنید حساب پس‌اندازی باز کند تا بتواند بر درآمد و مخارجش نظارت داشته باشد.

۶. از او بخواهید بخشی از پول توجیبی‌اش را به مرکز خیریه دلخواهش بدهد.

۷. از او بخواهید بخش معینی از پول توجیبی‌اش را پس‌انداز کند.

۸. با خریدهایی که از روی سبک‌سری و یا با عجله صورت می‌گیرد، مخالفت کنید و تسلیم کودک نشوید.



## ● یک فرمول سه‌بخشی که به کودکان کمک می‌کند تا بر وسوسه پیروز شود

اشخاص هوشمند اخلاقی نه تنها پیش از عمل کردن فکر می‌کنند، بلکه مسئولیت کارهایشان را هم می‌پذیرند. این فرمول سه‌بخشی به کودکان یاد می‌دهد که کمتر تابع هوسها باشند و بیشتر خویشتن‌داری کنند. آنها یاد می‌گیرند در شرایط پرتنش پیش از اقدام فکر کنند و در نتیجه کار درست را انجام دهند.

۱. ایست!

۲. فکر کن!

۳. درست عمل کن!

## ● با کودکان درباره خویشتن‌داری گفت‌وگو کنید

این پرسش‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا درباره ارزش خویشتن‌داری فکر کنند و آن را در زندگی‌شان به کار ببرند.

● خویشتن‌داری چیست؟ وقتی می‌گوییم کسی خویشتن‌دار است، چه معنایی دارد؟ چرا بعضی‌ها بیشتر از دیگران خویشتن‌دار هستند؟

● آیا تاکنون مشاهده کرده‌اید که کسی کنترلش را از دست بدهد؟ او در آن موقعیت چه کار کرده است؟

● چه عواملی موجب می‌شود که افراد کنترلشان را از دست بدهند؟ چه عاملی باعث می‌شود تو کنترل خود را از دست بدهی؟

● چه حرفها یا کارهایی موجب می‌شود که افراد خویشتن‌داری بیشتری از خود نشان دهند؟

● آیا می‌توانی حرفهایی بزنی یا کارهایی بکنی که به کسی

کمک کند تا دوباره بر خودش مسلط شود؟ چه حرفها و چه کارهایی؟

- یادت می‌آید که زمانی خیلی ناراحت و کلافه شده باشی، اما خودت را کنترل کرده باشی؟ وقتی عصبانی می‌شوی چه حالی داری؟ درست پیش از عصبانی شدن، اعضای بدنت به تو نشانه‌هایی می‌دهد؟ چه چیزی موجب می‌شود دوباره کنترل خود را به دست آوری؟

## ● مراحل رشد خویشتن‌داری

پژوهشگران دریافته‌اند که خویشتن‌داری به تدریج و طی مراحلی که قابل پیش‌بینی است، رشد می‌کند. آنان هشدار می‌دهند که سنین ذکر شده قطعی نیستند. هر چه سطح خویشتن‌داری کنونی فرزندتان را بهتر درک کنید، بهتر می‌توانید به او کمک کنید تا به سمت مرحله بعدی گام بردارد.

### ● مرحله ۱: شکل‌گیری زیربنای امنیت

نوزادی (تولد تا ۱ سالگی)

کودک بسیار خودمحور است و با تکیه بر مراقبان خود (به عنوان افرادی که زیربنای امنیت او را می‌سازند)، محیطش را کشف می‌کند. نوزاد به سوی اسباب‌بازی خود که یک حیوان پنبه‌ای است، می‌رود و سپس به پشتش نگاه می‌کند تا مطمئن شود هنوز پدرش در اتاق هست.

### ● مرحله ۲: آشنایی با کنترل بیرونی

نوپا (۱-۳ سالگی)

کودک به کنترل بیرونی بزرگسالان پاسخ می‌دهد و از

درخواست‌هایشان اطاعت می‌کند. «باشه مادر، اسباب‌بازیهایم را جمع می‌کنم.»

### ● مرحله ۳: اطاعت محض از قوانین

پیش‌دبستانی (۳-۶ سالگی)

کودک از قوانینی اطاعت می‌کند که بزرگسالانِ مسئول او وضع کرده‌اند و به طور معمول هم برای کنترل رفتار خود افکارش را با صدای بلند بیان می‌کند: «بهتر است شکلات نخورم چون وقت شام نزدیک است و مادر دوست ندارد الان چیزی بخورم.»

### ● مرحله ۴: هشیاری دربارهٔ وسوسه‌ها

دبستان (۶-۱۲ سالگی)

کودک از افکار درونی خود استفاده می‌کند تا بتواند رفتارش را کنترل و وسوسه‌هایش را مدیریت کند. او مهارتهای ابتدایی حل مشکلات را می‌آموزد و دربارهٔ رفتارش هشیاری بیشتری پیدا می‌کند. پسر به هم‌کلاسی زورگوش نگاه کرد و به خود گفت: «باید آرام بمانم. هر وقت او سربه‌سرم می‌گذارد، کنترلم را از دست می‌دهم.»

### ● مرحله ۵: آشنایی با کنترل درونی

نوجوانی (۱۲-۲۰ سالگی)

نوجوان برای حل مشکلات خود، مهارتهای پیچیده‌تر را کسب می‌کند و نسبت به وسوسه‌ها و محرکهای رفتاری‌اش هشیارتر می‌شود. کوین می‌دانست دوستانش از او می‌خواهند سیگار بکشند و در نتیجه فکری کرد: «می‌توانم به آنها بگویم مریض هستیم، یا می‌توانم بگویم به پدر و مادرم قول داده‌ام سیگار نکشم. حقیقت را به آنها خواهم گفت.»

## ● با بحران خویشتن‌داری ضعیف چه کنیم؟

- برای آموزش خویشتن‌داری به کودکان، باید به آنها خویشتن‌داری را نشان دهید. شما باید سرمشق زندهٔ خویشتن‌داری باشید.
- به میزان خشونت‌ی که در برنامه‌های تلویزیونی، انواع موسیقی‌ها، فیلم‌های سینمایی و بازیهای ویدئویی وجود دارد، آگاه باشید. معیارهای مشخصی برای فرزندان تعیین کنید و در اجرای آنها کوتاهی نکنید.
- در مقابل کوشش‌های فرزندان همیشه پادشاهای مادی به او ندهید. به او کمک کنید تا سیستم پاداش درونی خود را رشد دهد و در برابر هر کار خوبی که می‌کند، خودش را تأیید کند.
- خانهٔ شما بهترین مکانی است که فرزندان در آنجا می‌توانند از طریق آزمون و خطا بیاموزد که چگونه بر وسوسه‌هایش پیروز شود و در شرایط پرتنش بر خود مسلط شود. از تلاشهای او حمایت کنید تا آنکه به اندازه‌ای از خود مطمئن شود که بتواند مستقل و بدون حمایت شما درست عمل کند.
- کودکان باید بتوانند تصمیم‌های اخلاقی بگیرند. به فرزندان کمک کنید تا بتوانند دربارهٔ نتایج اجتماعی عملش فکر کنند و سپس با او همراه شوید تا تصمیم‌های ایمن و درست بگیرد. به این ترتیب او سرانجام یاد می‌گیرد که بدون کمک شما بتواند درست عمل کند.

## ● کلام آخر

آنچه خواندید چکیده‌ای از دو بخش کتاب «کلیدهای پرورش رفتار و ارزشهای اخلاقی در کودکان و نوجوانان» از مجموعه «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان» نوشته «دکتر میشل بُربا»، ترجمه «فرناز فرود»، با پیشگفتاری از دکتر «عبدالعظیم کریمی» و نشر مؤسسه «انتشارات صابرين» است.

این کتاب طی هفت بخش، راههای پیدایش جهانی را بررسی می‌کند که از همدلی، بردباری، احترام و نیکی سرشار باشد. نویسنده عقیده دارد که نقطه شروع برای آفرینش چنین جهانی، خانه هر یک از ماست. ما پدران و مادران، نخستین و مهم‌ترین مربی اخلاق فرزندانمان هستیم و می‌توانیم این وظیفه خطیر را در فرصت کوتاهی که داریم، با اراده، عشق و اعتقاد انجام دهیم.

## کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :

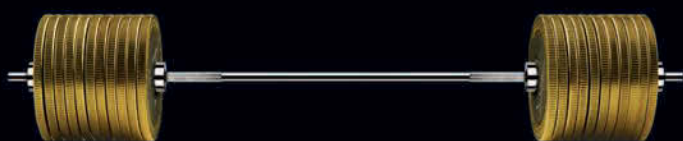
- آمادگی برای زایمان و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد
- آشنایی نوین برای کودکان، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام
- بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان
- نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک
- فرزند دوم، پیامدها و راه‌حلهای
- کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا
- کلیدهای تربیتی برای والدین تک‌فرزند
- کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان
- کلیدهای رویارویی با پدیده خشونت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با نوجوانان
- کلیدهایی برای بیماریهای کودکان
- دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان
- کلیدهای رویارویی با بیماری حساسیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک‌سرپرست
- کلیدهای پرورش کودک تیزهوش
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مراقبت از نوزاد از تولد تا یک‌سالگی
- کلیدهای رفتار با کودک یک‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک دو‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک سه‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک چهارساله
- کلیدهای رفتار با کودک پنج‌ساله
- راهنمای کامل تربیت کودک
- ماساژ کودک
- کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه
- کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق
- کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت
- کلیدهای پرورش خلاقیت هنری در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان

## کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- کلیدهای تربیت و رفتار با پسرها
- کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها
- کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان
- کلیدهای برخورد با ناتوانی در یادگیری
- چگونه به کودک خود « نه » بگوییم!
- پاسخ به والدین
- کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش رفتار و ارزشهای اخلاقی در کودکان و نوجوانان (هوش اخلاقی)
- کلیدهای تربیت کودک مبتلا به سندرم دان
- راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها
- کلیدهای رفتار با دوقلوها
- روشهای انتخاب مهد و پرستار کودک
- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اختلال کمبود توجه
- کلیدهای موفقیت پدر ناتنی
- کلیدهای موفقیت مادر ناتنی
- کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش فرزند شاد
- کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان
- کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم توجه و بیش فعال (ADD/ADHD)
- کلیدهای برخورد با لکنت زبان در کودکان
- کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان
- فرهنگ نامها
- آموزش دستشویی رفتن به کودکان
- تربیت بدون فریاد
- کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای آموختن آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان
- راهنمای کامل والدین (۱، ۲ و ۳)

## کلیدهای همسران موفق

- از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :
- ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج
  - راهنمای مادران شاغل
  - تغذیه دوره بارداری
  - ده قرار مهم برای زندگی مشترک
  - برای روابط بهتر کاری نکنید!
  - معجزهٔ گفت‌وگو
  - غذاهای فوری







## راهنمای پرداخت قبوض از طریق پایانه های پرداخت الکترونیک (POS فروشگاهی)

با پایانه های پرداخت الکترونیک بانک ملت، تمام دارندگان کارتهای  
صادر ه بانکی عضو شتاب، قادر به پرداخت قبوض خود خواهند بود.



مرکز ارتباط ملت، ۱۵۵۶ شهرستان، ۸۴۴۸۸-۰۲۱ | پیام کوتاه، ۳۰۰۰۳۰۰ | روابط عمومی







# راهنمای اتصال کارت بانکی به کارت هوشمند سوخت

با اتصال کارت بانکی به کارت سوخت، شما می توانید وجه سوخت خود را از حساب بانکی خود (به صورت آنلاین) پرداخت نمایید. برای این منظور کافی است در محل پایانه های فروش بانک ملت، فقط یکبار یاد در دست داشتن کارت سوخت و کارت بانکی مراحل فوق را انجام دهید.

✓ اگر می خواهید کارت بانکی جدیدی را جایگزین کارت قبلی نمایید، فقط کافی است مراحل فوق را با کارت جدید به انجام رسانید.

✓ جهت قطع اتصال، پس از قرار دادن کارت سوخت در پایانه، ابتدا گزینه کارت بانکی و سپس گزینه قطع اتصال با کارت را انتخاب نمایید.

خدمات کارت سوخت	کارت بانکی
کیف پول <<	اتصال کارت بانکی
کارت بانکی >>	قطع اتصال با کارت

۱



کارت سوخت خود را وارد پایانه نمایید. ابتدا گزینه **کارت بانکی** و سپس گزینه **اتصال کارت بانکی** را انتخاب نمایید.

خدمات کارت سوخت	کارت بانکی
کیف پول <<	اتصال کارت بانکی
کارت بانکی >>	قطع اتصال با کارت

۲



کارت بانک خود را در شیار سمت راست پایانه بکشید.

توجه
لطفا کارت بانکی را بکشید.

۳

کمی صبر نمایید تا پیام **موفقیت** مشاهده شود.

توجه
کارت سوخت با موفقیت به کارت بانکی متصل گردید.

۴



کمی صبر نمایید تا رسید از دستگاه خارج شود. سپس رسید و کارت خود را بردارید.

چاپ رسید
لطفا صبر نمایید.



مرکز پاسخگویی خدمات بانکی کارت سوخت  
۰۲۱-۸۸۹۳۳۶۱۵-۱۶



مرکز پاسخگویی سامانه هوشمند سوخت  
۰۲۱-۸۸۳۲۹۰۶۱-۹



# راهنمای شارژ کیف پول کارت هوشمند سوخت (با استفاده از کارت بانکی)

با شارژ کیف پول کارت سوخت، شما می توانید وجه سوخت خود را از کیف پول (به صورت آنلاین) پرداخت نمایید.

برای این منظور کافی است در محل پایانه های فروش بانک ملت، فقط یکبار با در دست داشتن کارت سوخت و کارت بانکی مراحل فوق را انجام دهید.

1

کارت سوخت خود را وارد پایانه نمایید. ابتدا گزینه **کیف پول** و سپس گزینه **شارژ با کارت بانکی** را انتخاب نمایید.



2

رمز کیف پول را وارد نمایید.

رمز پیش فرض ۱۲۳۴ می باشد جهت بالا بردن امنیت لازم است آنرا تغییر دهید.



توجه

جهت تغییر رمز کیف پول، پس از قراردادن کارت سوخت در پایانه، ابتدا گزینه کیف پول و سپس گزینه تغییر رمز را انتخاب نمایید.

3

کارت بانکی خود را در شیار سمت راست پایانه بکشید و مبلغ مورد نظر جهت شارژ **کیف پول** را وارد نمایید.



حداکثر موجودی کیف ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال است.

4

با فشردن دکمه سبز، مبلغ را تایید و رمز کارت بانکی خود را وارد نمایید.

جهت مشاهده موجودی کیف پول، پس از قرار دادن کارت سوخت در پایانه، ابتدا گزینه کیف پول و سپس گزینه موجودی را انتخاب نمایید.



5

کمی صبر نمایید تا رسیدن دستگاه خارج شود، سپس رسیدن کارت خود را بردارید.

در صورت صحت عملیات، مبلغ شارژ از کارت بانکی شما کسر و به کیف پول کارت سوخت اضافه شده و رسید اتمام عملیات صادر می گردد. برای اطمینان بیشتر می توانید از کیف پول موجودی بگیرید.



مرکز پاسخگویی خدمات بانکی کارت سوخت  
۰۲۱-۸۸۹۳۳۶۱۵-۱۶



مرکز پاسخگویی سامانه هوشمند سوخت  
۰۲۱-۸۸۹۳۳۶۱۵-۹

# راهنمای پرداخت غیر نقدی بهای سوخت

۱

قبل از شروع سوخت گیری با مشاهده عبارت بانکی - نقدی - کیف از امکان پرداخت غیر نقدی مطمئن شوید.



عدم مشاهده هر یک از کلمات بانکی و یا کیف به معنی غیر فعال بودن آن امکان می باشد.

جهت پرداخت غیرنقدی وجه سوخت، شما می توانید از دو روش **کیف پول** کارت هوشمند سوخت و یا **کارت بانکی** استفاده نمایید. ضمناً توصیه می شود امکان هر دو روش فراهم آورید تا در صورت نیاز از هر دو روش استفاده نمایید.

۲

پس از اتمام سوختگیری و قرار دادن نازل در محل خود جهت پرداخت با **کیف پول** دکمه **وسط** و جهت پرداخت با **کارت بانکی** دکمه **چپ** را انتخاب نمایید. در غیر این صورت دکمه راست را انتخاب نمایید.



در انتخاب گزینه دقت فرمایید.

## روش اول

**کیف پول** کارت هوشمند سوخت را شارژ نمایید تا بتوانید وجه سوخت را از کیف پول پرداخت نمایید.

## روش دوم

برای پرداخت **بانکی**، کافی است فقط یکبار کارت سوخت خود را به **کارت بانکی** متصل نمایید تا بتوانید وجه سوخت را از حساب بانکی خود پرداخت نمایید.

۳

در صورت تیکه کیف را انتخاب کرده اید، **رمز کیف پول** و چنانچه بانکی را انتخاب کرده اید، **رمز کارت بانکی** خود را وارد نمایید.



با ورود رمز اشتباه، دوباره سعی نمایید و یا به روش دیگری پرداخت نمایید.

## توجه

✓ پس از برداشت کارت سوخت، متصدی تلمبه می تواند با فشردن دکمه سمت چپ، از نوع پرداخت سوختگیری های قبلی مطلع شود و نیازی به ارائه رسید به او نمی باشد.



در صورت بروز خطا به روش دیگری پرداخت نمایید.

۴

صبر کنید تا پیغام "اتمام عملیات" ظاهر شود. اینک کارت خود را بردارید.



در صورت بروز خطا به روش دیگری پرداخت نمایید.



مرکز پاسخگویی خدمات بانکی کارت سوخت  
۰۲۱-۸۸۹۳۳۶۱۵-۱۶



مرکز پاسخگویی سامانه هوشمند سوخت  
۰۲۱-۸۸۳۲۹۶۱-۹