



جامعه سالم

دکتر مونا فلسفی  
روان‌شناس کودک و نوجوان، بازی درمانگر

### لروما مشاهده، مساوی تقلید نیست!

سال‌های اولیه زندگی یک کودک، مهم‌ترین دوران زندگی او هستند. هر چیزی که او در این سال‌ها می‌آموزد، زمینه‌ساز رفتار او در آینده خواهد بود. فروید معتقد بود ۵ سال اول زندگی جزو مهم‌ترین سال‌های زندگی او است چون در این سال‌ها شخصیتش شکل می‌گیرد اما روان‌شناسان جدید معتقدند کودک عین خمیر بازی قابلیت انعطاف دارد و وزن بد در محیط خوب و وزن خوب در محیط بد تغییر می‌کند. آنچه شخصیت کودک را شکل می‌دهد خمیر مایه، محیط و یادگیری مشاهده‌ای است. مهم‌ترین آموزگاران کودک در این سال‌ها والدین هستند هر چند وقتی کودک وارد تعاملات اجتماعی می‌شود، نقش پررنگ همسالان، برنامه‌های کودک و یادگیری مشاهده‌ای رانمی‌توان نادیده گرفت. کودکان با دقت به رفتار بزرگ‌ترها توجه می‌کنند و همان رفتار را مانند یک آینه به دیگران نشان می‌دهند. کودکان آینه رفتار ما هستند. آنچه والدین از آن شکایت می‌کنند، تقلید از همسالان و درونی کردن گفتار و رفتار زشت کودکان دیگر است اما آیا یادگیری مشاهده‌ای لزوماً به معنای تقلید است؟! فرض کنید در مسیری هستی و اتموبیل جولوی در چاله می‌افتد. شما شاهد این اتفاق هستید و تغییر مسیر می‌دهید چون متوجه آسیب می‌شوید. پدري در حضور کودک مادر را کتک می‌زند. ممکن است کودک ناراحتی مادر را ببیند اما کتک زدن را یاد نگیرد ولی برعکس کودک دیگری پرخاشگری را بیاموزد و این کار را انجام دهد. پس لزوماً مشاهده، مساوی تقلید نیست.

### مراحل رشد اخلاقی کودکان از دیدگاه پیازه\*

**مرحله اول رشد اخلاق:** در این مرحله، کودکان به «بازی موازی» می‌پردازند. بازی موازی زمانی است که کودکان جدا از هم بازی می‌کنند و هیچ هدف جمعی (مثل همکاری یا رقابت) ندارند. پیازه این دوره را مرحله پیش‌اخلاقی می‌نامد. در این مرحله کودک خیلی تقلید نمی‌کند.

**مرحله دوم رشد اخلاق:** از حدود ۵ تا ۱۰ سالگی، کودکان احساس می‌کنند که باید از قوانین پیروی کنند. پیازه این دوره را مرحله اخلاق دگر مختار یا دگر پیرو می‌نامد. کودکان، قوانین را دستورات اخلاقی می‌دانند که افراد بالادست (مثلا پدر و مادر یا آقای پلیس) اعلام کرده‌اند. در این مرحله اگر مانند سازی کودک و والد درست شکل بگیرد و ارزش‌ها درونی شود، کودک خط قرمزها را می‌شناسد و رفتار بد کودکان دیگر را تقلید نمی‌کند، مفهوم پسر ادختر خوب یا بد شکل می‌گیرد. در این مرحله اگر کودکی سهواً ۵ لیوان را بشکند و کودکی عمداً یک لیوان، کودک، کودکی را مقصر می‌داند که بیشتر آسیب زده و قصد و نیت را در نظر نمی‌گیرد.

**مرحله سوم رشد اخلاق:** مرحله سوم رشد اخلاقی پیازه، مرحله اخلاق خودمختار نام دارد که از ۱۰ یا ۱۱ سالگی شروع می‌شود. در این مرحله، کودک به تاریخ متوجه می‌شود که بعضی قوانین، قراردادها (عرف‌های) اجتماعی هستند. آنها متوجه می‌شوند که برای رفع نیازهای انسان می‌توان قوانین را نقض کرد. به این ترتیب راننده‌ای که برای رسیدن به بیمارستان چراغ قرمز را رد می‌کند، آدم بدی نیست هر چند که قوانین را شکسته است. **مرحله چهارم رشد اخلاق:** آغاز مرحله چهارم و آخرین مرحله رشد اخلاقی کودکان، با آغاز مرحله تفکر عملیات صوری همزمان است. کودکان دوست دارند قوانین بسازند، حتی برای رویدادهایی که هرگز با آنها مواجه نشده‌اند. مهم‌ترین مشخصه این دوره استدلال اخلاقی است.

### سخن آخر

در برخی تقلید از رفتار کودکان دیگر عادی است چون اخلاق درونی نشده است بنابراین باید انتظار اتمان واقع‌بینانه و متناسب با سن کودک باشد. ■

\* ژان پیازه، روان‌شناس و شناخت‌شناس فرانسوی که به دلیل کارهایش در روان‌شناسی رشد و شناخت‌شناسی شهرت دارد.

### معرفی کتاب

### چگونه از تنهایی لذت ببریم؟

حتما شما هم گاهی از ته دل‌تان راغب به تنهایی بوده‌اید، مثلا برای انجام یک پروژه حساس، زمان از دست دادن عزیزی، هنگام به هم خوردن یک رابطه و گاهی فقط برای خلوت کردن با خود و کسب آرامش اما به خاطر جمع و از ترس قضاوت شدن چنین کاری نکرده‌اید. علت این است که همه ما در محیط‌های اجتماعی بزرگ شده‌ایم و محیط آشکارا به ما این پیام را منتقل کرده که تنهایی بر ایمان بد است، برای سلامتیمان ضرر دارد، مخصوصا سلامت روانی و همین کافی است که شما قرار یک مهمانی را کنسل کنید یا در خانه ماندن را به جمع دوستان خود ترجیح دهید، آن وقت است که انگشت اتهام همه به سمت شما روانه می‌شود و همه معتقدند که شما حتما دچار مشکل شده‌اید. سارا میتلند در کتاب «چگونه از تنهایی لذت ببریم» به طرح این پرسش می‌پردازد که چطور شد ما به فرهنگی رسیدیم که درحالی که خودمختاری، فردگرایی و استقلال را از هر زمان دیگری بیشتر ارج می‌نهمیم اما از تنهایی وحشت داریم. او در این کتاب با ارائه راهکارهای کاربردی کمک می‌کند تا ترس‌مان از تنهایی بریزد و تشویق‌مان می‌کند که در دریایم وقت گذاشتن برای خودمان چه فواید و منافع دارد. وی معتقد است تنها بودن موجب می‌شود استعدادهای و توانایی‌هایمان را بهتر کشف کنیم و زندگی پر بارتری داشته باشیم. نویسنده در این کتاب به ما می‌گوید که در خانه ماندن و لذت بردن از تنهایی نه تنها چیز بدی است، بلکه می‌تواند یک کار عادی در زندگی انسان‌ها باشد. او همچنین علاوه بر تغییر نگاه ما نسبت به افرادی که تمایل به تنهایی دارند، باعث می‌شود تا اگر تنها شدیم از تنهایی خود نهایت لذت را ببریم و به بهترین شکل از آن استفاده کنیم. این کتاب نوشته سارا میتلند، ترجمه سما قرایی است که توسط نشر هنوز در ۲۰۰ صفحه به چاپ رسیده است. ■



### عکس و مکث



۱۸ تیر روز ادبیات کودکان و نوجوانان

### سخنی با والدین

### چرا کودکان دروغ می‌گویند؟ (قسمت اول)

روان‌شناسان اعتقاد دارند نحوه سوال پرسیدن والدین از کودکان بسیار اهمیت دارد؛ مثلا وقتی کودک تان گلدانی را شکست، نگویید: «تو گلدان را شکستی؟» بگویید: «نگاه کن، گلدان شکسته است.» اگر از همان اول به کودک اتهام وارد کنید، حالت تدافعی به خود می‌گیرد و حتما دروغ خواهد گفت. کودکان نوپا اغلب خرابکاری‌های خود را انکار می‌کنند تا چیزی که می‌خواهند به دست آورند.

#### دروغ‌گویی کودکان پیش‌دستانی

این کودکان در مورد دوستان خیالی، هیولاهای شاخ‌دار و رنگین کمان صحبت می‌کنند. آنها در این سن افکار فانتزی دارند. هنگامی که کودکان در مورد دوست خیالی خود با جزئیات صحبت می‌کنند، قصد دروغ‌گویی ندارند، فقط دوست دارند تخیلات خود را برای شما تعریف کنند. اگر والدین برخورد نادرستی داشته باشند، به پرورش تخیلات کودک آسیب می‌زنند.

#### دروغ‌گویی کودکان مدرسه‌ای

کودکان در این سن کارهایی انجام می‌دهند و بعد از سوال والدین، آن‌ها عمل را انکار می‌کنند اما معمولاً بعد از پرسیدن مداوم والدین، اعتراف می‌کنند و دلیل خود را توضیح می‌دهند. کودکان و نوجوانان به دلیل ترس از مجازات دروغ می‌گویند، مثلا با وجود مشکلات متعدد و تکالیف زیاد، ادعا می‌کنند تکلیفی برای انجام دادن ندارند. قبل از محروم کردن کودک از تلویزیون و تفریح به دلیل اینکه متوجه دروغ گفتن او شده‌اید، سعی کنید دلایل را کشف و با در نظر گرفتن آنها او را مجازات کنید.

#### دلایل دروغ‌گویی

۱. خیلی از کودکان دروغ نمی‌گویند، ذهنیات خود را بر زبان می‌آورند اما والدین با واکنش عجولانه و اشتباه سعی می‌کنند گفته کودک را تصحیح کنند و او را از دروغ‌گویی بر حذر دارند.
۲. اگر به کودک اجازه ندهیم در جمع اظهار نظر کند و او را به سکوت وادار کنیم، به دروغ گفتن رومی آورد؛ عملی که بعضی از والدین ناآگاهانه انجام می‌دهند.
۳. دروغ‌گویی نشانه افشاش درونی و نبود امنیت روانی در کودک است. وقتی که فرد کودک پایز رنگسال خود را در معرض خطر یا تهدید ببیند و شیوه درست برخورد با آن را نداند، به اشتباه سعی می‌کند با دروغ گفتن احساس امنیت و آرامش پیدا کند.
۴. گاهی کودک احساس عزت نفس ندارد و درد حقارت باعث می‌شود برای ترمیم شخصیت خود دروغ بگوید. در واقع، آنچه در دروغ‌گویی کودکان

### مهارت زندگی مثبت

### چگونه مودبانه نه بگوییم؟

آیا تا به حال در شرایطی بوده‌اید که می‌خواستید نه بگویید اما نتوانسته‌اید؟ بله، حتما بارها و بارها در مقابل درخواست دیگران، برخلاف میل درونی و شرایطتان پاسخ مثبت داده‌اید زیرا حقیقتا نه گفتن بسیار سخت است. اگر چه می‌دانیم که در اعماق درون ما باید به بسیاری از درخواست‌ها «نه» بگوییم اما در نهایت جواب «بله» می‌دهیم. حتی هنگامی که می‌دانیم کارهای بسیار مهم‌تری داریم که باید روی آنها کار کنیم، رد کردن یک درخواست کاری بسیار دشوار به نظر می‌رسد. همین‌طور زمانی که منطقی قوی برای انکار یک درخواست و توجیه آن وجود دارد، باز هم «نه» گفتن هرگز آسان نیست. علت آن است که غریزه ما تقریباً همیشه تمایل به گفتن «بله» دارد حتی در شرایطی که موجب ناراحتی ما شود.

اما اگر تصمیم دارید در محل کار و زندگی خود دستاوردهای بهتری کسب کنید و یک شیوه زندگی سالم را پیروی کنید، یادگیری گفتن «نه» و نحوه

مایه نگرانی است، این است که شخصیت واقعی او را به یک شخصیت غیرواقعی تبدیل می‌کند. در چنین شرایطی زمینه بروز اختلالات شخصیتی و ناسازگاری‌های اجتماعی در کودک ایجاد می‌شود و سلامت روانی‌اش به خطر می‌افتد. طبیعی است که نمی‌توانیم نقش محیط اجتماعی را در شکل‌گیری شخصیت کودک نادیده بگیریم زیرا کودک از همه سو تحت‌تاثیر محیط و الگوهای است که در مقابل او قرار دارند. اگر والدین الگوی خوبی نباشند و در مقابل کودک دروغ بگویند، طبیعی است که کودک مانند آنها رفتار خواهد کرد.

۵. گاهی بچه‌ها برای آموختن والدین دروغ می‌گویند تا واکنش آنها را ببینند. در چنین مواقعی لازم است به جای نشان دادن واکنش تند و شدید، تلاش کنید تمرکز کودک را از موضوع دروغ‌گویی به راست‌گویی معطوف کنید.

۶. گاهی کودکان برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهند یا برای آنکه تنبیه نشوند، دروغ می‌گویند. دروغ‌های گاه‌ب‌گاه در مورد مشق شب یا مسواک زدن خیلی غیرمعمول نیست. کودکانی که در برخورد با مسائل دچار اضطراب می‌شوند سعی می‌کنند به دروغ متوسل شوند. دروغ‌گویی کودک نشانه تنش و گاهی بیان‌گر هوشمندی کودک است زیرا در برخورد با مسائل از تاکتیک‌های مختلف استفاده می‌کند.

### آموزش برای دروغ نگفتن

- آگاهی از مراحل رشد کودک در زمینه‌های مختلف هیجانی-عاطفی و شناختی، به‌چگونگی نوع آموزش و برخورد با او در این زمینه کمک می‌کند.
- ❖ کودکان تا قبل از ۶ سالگی دروغ را نمی‌شناسند و تخیلات خود را باور دارند، پس درباره تخیلات آنها برخورد مناسبی نشان دهید و با فراهم کردن فرصت‌هایی برای انجام کارهای دستی و هنری، نقاشی و بازی‌های خلاقانه، تخیلاتشان را به سمت مناسبی هدایت کنید.
- ❖ کودکان از طریق مشاهده می‌آموزند، پس مراقب درست‌گویی و قول‌هایی که می‌دهید، باشید.
- ❖ بخشی از یادگیری کودکان از طریق دوستان و محیط خارج از منزل و رسانه‌هایی مانند فیلم‌ها و بازی‌های کامپیوتری است. این نکته را مدنظر قرار دهید.
- ❖ وقتی کودک راست گفت، تشویقش کنید. مثلا بگویید «راستگویی گاهی سخته چون ممکنه بیامد تنبیه داشته باشه، به تو افتخار می‌کنم که راست گفتی.»
- ❖ سعی کنید سوالایی نپرسید که جوابش را از قبل می‌دانید و احتمال اینکه در جواب دروغ بپشنوید زیاد است. مثلا اگر می‌دانید فرزندتان هنوز مسواک نزده، آنها را به تفکر وامی‌دارد. ■

### مهارت زندگی مثبت

ترجمه: سارا حق‌بین

آموزش دهید تا با «نه» شروع کند. تا وقتی که دلیل قانع‌کننده‌ای برای تغییر این جواب به «بله» ندارید، به پاسخ نه پایبند باشید.

- ۲. تصمیم‌تان را به تعویق نیندازید. اغلب صدای درونی شما می‌داند که باید از همان ابتدا «نه» بگویید. در چنین مواردی به تعویق انداختن تصمیم، هرگز کمکی نمی‌کند، بلکه کار را دشوارتر می‌کند.
- ۳. دلایل دروغین نگویید. «نه» بگویید زیرا نمی‌خواهید با این درخواست موافقت کنید.
- ۴. در یک یادو جمله مودبانه مساله را پایان دهید. هنگام رد درخواست، لازم نیست که به‌دب باشید. با ذکر یک یادو دلیل پاسخ دهید. نیازی به توضیح بیش از حد یا عذرخواهی نیست.
- ۵. در صورت لزوم جایگزینی را ارائه دهید. این کار را فقط در صورت ضرورت انجام دهید. گزینه جایگزین نباید دلیلی برای اجتناب از «نه» گفتن به چیزی که سزاوار رد کردن است، باشد. ■

منبع: [productiveclub.com](http://productiveclub.com)

### فکر مثبت

### حرف آخر

زهرا اسادات صفوی

### کافی است نخواهیم نظاره‌گر بمانیم!

می‌گویند: «می‌دونی دلم چی می‌خواد؟ بی‌دغدغگی، راحتی، آسایش، مهربانی و آرامش.» دختر آرامی است و می‌داند خانواده‌ای مرفه، مهربان و آبرومند دارد. می‌گویم: «تو که همه اینها رو داری.» نگاه عاقل اندر سلفیقی نارم می‌کند و جمله‌های بعدی‌اش نشانم می‌دهد چقدر کم می‌شناسمش یا شاید هم دنیا و روزگار ور خوش‌بین ذهنم را آنچنان به تعطیلی کشانده که نگاه قضاوت‌گر و بدبین نارم شده است. می‌گویند: «تو فکر می‌کنی وقتی می‌بینم خیلی از آدم‌ها حالشان خوب نیست و هزار و یک مشکل از سر و کول‌شان بالای‌می‌رود می‌توانم خوب باشم؟»

دلم نمی‌خواد نظاره‌گر جنگ و جدال و فقر و بدبختی باشم چون حال بد آدم‌های دیگه حال منم بد می‌کنه به خاطر همین همیشه دعا می‌کنم همه آدم‌ها خیلی خوب و خوش باشند.

فکر نکن شعار می‌دم؛ هر کاری هم از دستم برمیاد انجام می‌دم از آشتی دادن اطرافیان با هم تا کمک جمع کردن برای آشنایانی که مشکل مالی دارند. من نمی‌خواهم تو این دنیا یک نظاره‌گر خشتی باشم» می‌دانم که راست می‌گویند و می‌دانم چقدر تاسف‌آور است انقدر بی‌خیر باشیم که بعد از مرگمان بگویند رفت و تمام شد. هیچ‌کس نگوید حیف شد و کسی هم به این فکر نکند که با نبودمان کاری جایی لنگ مانده و خیری زمین مانده است. حتی اگر همه‌تیکی‌های امروز را فراموش کنند، حساب خدوت کرد که با دلت صاف می‌ماند و چه کسی بهتر از خدا که از این حساب با خبر باشد؟

باور کن از همه ما برمی‌آید که جزو آدم خوب‌های قصه دنیا باشیم. لازم نیست با کسی بجنگیم تا بتوانیم خوب بمانیم کافی است نخواهیم نظاره‌گر و خشتی بمانیم. ■

### ستون آخر

جوان که باشی، در سر هزار رویا داری و خیال می‌بافی برای آینده. وقتی بچه‌دار می‌شوی، دیگر تمام زندگی‌ات جولانگاه رویاها و آرزوها می‌شود چون برای آنها هم هزار آرزو در سر داری.

اکبر آقا، پدر جوان ۴۴ ساله هم با تا همین چند سال پیش برچی از رویا در مورد آینده و دو فرزندش برای خود ساخته بود اما حالا بیماری سرطان دارد رویایش را به دور دست‌ترین نقطه ذهنش تبعید می‌کند. او به سرطان مغز مبتلاست، جراحی شده و برایش ۴۰ جلسه رادیوتراپی انجام داده‌اند و به ۳۳ جلسه دیگر رادیوتراپی نیاز دارد اما بعد از سال‌ها تحمل رنج بیماری، دیگر رمقی برای کار ندارد و حتی در پرداخت هزینه‌های روزمره، اجاره و تحصیل بچه‌ها هم مانده‌اند چه رسد به دارو و درمان.

من و تو وظیفه داریم به‌او و خانواده‌اش کمک کنیم، پای ۴ انسان در میان است که باید بتوانند زندگی‌شان را بگذرانند و کمتر رنج بکشند. برای کمک به آنها کافی است کمک نقدی خود را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۸۰۰۱-۰۶۱-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنید و با شماره تلفن ۰۷۵۹۸۲۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۱۲۶۷۰۲ تماس بگیرید. این بیمار با کد ۲۵۹۰۲ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

### دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: [www.salamat.ir](http://www.salamat.ir) مربوط به صفحه فکرمثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.