

## فصل پنجم. توجه به خود و دیگران

توجه و مهربانی ارزش‌های مهمی‌اند و زیربنای رشد اخلاقی کودک. به نظر پروفیسور ویلیام دامون، متخصص رشد اخلاقی کودک، در سنین ابتدایی کودکان باید واجد این توانایی‌ها باشند:

\* درک تفاوت رفتار خوب و بد

\* ارتقای حس مسئولیت برای تأمین رفاه و حقوق دیگران

\* تجربه واکنش‌های هیجانی منفی مانند شرم، گناه، ترس و تحقیر بابت شکستن قوانین اخلاقی

میل به توجه و مراقبت از دیگران، حتی از خودگذشتگی، بخشی از ژنتیک ماست. رفتارهای نوع‌دوستانه حتی در سن دو سالگی هم دیده می‌شود. تا شش سالگی کودکان باید چشم‌انداز و دیدگاهی درباره دیگران داشته باشند. تا دوازده سالگی باید بتوانند حتی با کسانی که نمی‌شناسند نیز همدلی کنند؛ یعنی مثلاً درباره نجات وال‌ها فکر کنند و درباره کسانی که هرگز نخواهند شناخت دغدغه‌مند باشند.

و نکته مهم این‌که اگر می‌خواهیم کودکان مهربان، یاریگر و همدل باشند نباید فقط به حرف زدن درباره این ارزش‌ها اکتفا کنیم بلکه باید این ارزش‌ها را در خانه و مدرسه به کودکان آموزش دهیم.

### مهارت ارتباط اجتماعی

#### \* درخواست کمک

درخواست کمک ایرادی ندارد. اصلاً نگران این‌که دیگران چه فکری خواهند کرد نباشید. به این فکر کنید که اگر کمک نگیرید چه اتفاقی می‌افتد! این ممکن است بدتر باشد.

یادتان باشد احتمالاً کسی که از او درخواست کمک می‌کنید، خیلی هم خوشحال می‌شود که بتواند به شما کمک کند. مردم دوست دارند که احساس کنند به آن‌ها نیاز است.

### مهارت همدلی

#### \* درک رفتار دیگران

هیچ دو نفری دقیقاً شبیه هم نیستند. هر کس درک متفاوتی از مسائل دارد و هیچ‌کس دقیقاً نمی‌تواند دیدگاه فرد دیگری را نسبت به چیزی بفهمد. برای فهم رفتارهای دیگران، بهتر است که:

به آنچه می‌گویند گوش کنیم

به آنچه انجام می‌دهند نگاه کنیم

به دلایل گفتار و رفتارشان فکر کنیم (و اگر نمی‌دانیم بپرسیم)

بررسی کنیم کدام دلیل رفتار او را بهتر توضیح می‌دهد

بعد از آن درباره چیزی که باید بگویید یا انجام دهید تصمیم بگیرید. به بهترین کاری که فکر می‌کنید مناسب است فکر کنید.

#### \* اهمیت به دیگران

یکی از بهترین هدیه‌ها به دیگران، نشان دادن اوج اهمیت آن‌ها برای شماست. وقتی به مردم کمک می‌کنید، نگرانی‌تان را نشان می‌دهید، حرف خوبی به آن‌ها می‌زنید، حرفشان را می‌شنوید، چیزی را با آن‌ها تقسیم می‌کنید یا با هم به چیزی

می‌خندید، همه این‌ها حاکی از اوج اهمیت آن‌ها برای شماست. ابراز این اهمیت در گفتار و رفتار شما، حال آن‌ها را خوب می‌کند!

## مهارت ارتباط اجتماعی

### \* ابراز علاقه

وقتی کسی به شما توجه می‌کند احساس می‌کنید که ارزش شنیده شدن دارید. وقتی دوستانه و مؤدبانه با دیگران حرف می‌زنید، نشان می‌دهید به آنچه می‌گویند علاقه‌مندید. ابراز این علاقه‌مندی (نسبت به گفتار و رفتار دیگران) منجر به ایجاد اعتماد می‌شود.

## مهارت یاریگری

### \* رفتار شخصی

ایثار، کنشی است برای کمک به شخصی دیگر. این رفتار شامل به اشتراک گذاشتن، کمک و مساعدت، محافظت، ابراز محبت و تشویق است. این رفتار همیشه شامل گذشتن از چیزهایی مثل زمان، امنیت و حتی چیزهای مادی و عینی چون پول برای خوشایند دیگری است.

چند مثال برای ایثار:

\* گفتن حرفی برای سرحال آوردن و خوشحال کردن دیگران

\* یادآوری مسائل خوب زندگی فرد

\* گوش دادن (بدون قضاوت) به آنچه برای فرد ناخوشایند بوده است

\* به فرد ناراحت و عصبانی بگوییم که این احساس طبیعی است و ایرادی ندارد

\* به فرد بگوییم که می‌تواند احساساتش را بیان کند

\* کمک کنیم تا فرد بفهمد برای بهتر شدن شرایط چه کاری می‌تواند انجام دهد

اغلب افراد می‌دانند که با کمک کردن و ایثارگری بیشتر، احساس بهتری نسبت به رفتارشان خواهند داشت.

## مهارت همدلی

### \* مهربانی

وقتی با همدیگر با عشق و احترام و متانت رفتار می‌کنیم، در حال ابراز مهربانی هستیم؛ بی چشمداشت و توقع! مهربانی، هم برای شخص مهربان و هم برای دریافت‌کننده مهربانی، حس خوشایندی دارد.

## مهارت ارتباط اجتماعی

### \* توصیه و نصیحت

توصیه کردن یعنی تلاش برای کمک به دیگری از طریق راه‌حلی که فکر می‌کنیم شاید مشکل او را حل کند. گاهی نیز توصیه می‌کنیم چون فکر می‌کنیم شاید یک نفر کار اشتباهی بکند و لذا می‌خواهیم کمک کنیم تا اشتباه نکند! به خاطر داشته باشیم که توصیه و نصیحت باید کمک کند تا شرایط بهتر یا آسان‌تر شود.

### \* مواجهه با توصیه

گاهی مردم به راحتی پذیرای توصیه و نصیحت نیستند چون فکر می‌کنند نصیحت‌کننده خود را «دانای کل» می‌داند! مردم احساس می‌کنند که کس دیگری دارد صلاح کارشان را به آن‌ها می‌گوید و انگار خودشان صلاح کارشان را نمی‌دانند و نمی‌توانند برای خودشان تصمیم بگیرند. با همه این‌ها اما باز هم خیلی وقت‌ها مردم برای کمک به دیگران توصیه و نصیحت می‌کنند و البته مخاطب مختار است که بپذیرد یا نه!

### مهارت ایجاد دوستی

#### \* دوستی

داشتن یک دوست، راهی است برای یافتن دوستانی بیشتر! ما دوستان گوناگونی داریم اما دوستی که بهترین رفتار را با ما دارد و هر وقت به او نیاز داریم در دسترس است و حاضر، یک دوست مهم و ویژه است. در باب دوستی این نکته نیز حائز اهمیت است که دوست ما، معمولاً علاقه‌مندی‌هایی شبیه خود ما دارد.

### مهارت احترام

#### \* قرض گرفتن

دوست دارید چیزی را از کسی قرض بگیرید؟ خب از صاحبش بپرسید قرض می‌دهد یا نه؟ معمولاً مردم اگر مطمئن شوند هر چیزی را همان‌طور که قرض داده‌اند پس می‌گیرند، از قرض دادن خوشحال می‌شوند. بازگرداندن هر چیزی همان‌طور که قرض گرفته‌اید، نشان می‌دهد که آن شخص و چیزی که از او قرض گرفته‌اید، برای شما محترم‌اند.

#### \* احترام به دیگری

احترام گذاشتن یعنی شنیدن حرف دیگران؛ یعنی اولاً ممکن است عقاید و علاقه‌مندی‌های بعضی افراد با ما فرق کند و دوماً، این تفاوت ایرادی هم ندارد!

احترام یعنی اجازه بدهیم دیگران حرفشان را بزنند بدون اینکه آن‌ها را تحقیر کنیم. اجازه بدهیم همان کاری را (که به کسی هم آسیبی نمی‌زند) و می‌خواهند (و فکر می‌کنند درست است) انجام دهند بدون اینکه آن‌ها را مجبور به کار دیگری کنیم. شما باید با دیگران همان‌طور رفتار کنید که می‌خواهید دیگران با شما رفتار کنند.

### مهارت ارتباط اجتماعی

#### \* اهمیت همکاری

خیلی از کارها را تنهایی هم می‌شود انجام داد اما بعضی از کارها نیازمند همکاری، کمک و استعدادهای ویژه دیگران است. وقتی برای تحقق یک هدف با دیگران کار می‌کنید، اعتماد و دوستی می‌سازید. وقتی از کسی کمک می‌خواهید و به او تکیه می‌کنید، حس می‌کند حضورش لازم و خودش مهم است.