



وزارت آموزش پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

شاورمستر ۶۱

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای مشاوران، معلمان،
دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هفدهم | شماره ۳ | بهار ۱۴۰۱ | صفحه ۴۸ | ۶۵۰۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۸۹۹۵
www.roshdmag.ir



عبور از هیاهوی نقش‌ها
به سوی هویت پویا
قطب‌نمای هویت



پیامبر اکرم (ص) می فرماید:
«غایة المعرفة ان يعرف المرء نفسه»
نهایت معرفت آن است که انسان خود را بشناسد.



وزارت آموزش و پرورش
 سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
 دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

تعالُد، پیش نیاز تکامل / هانیه ملکی / ۲

وجود اصیل / فرحناز جلویاری / فاطمه جلویاری / ۴

دختران و اوقات فراغت / فرزانه صانعی / ۶

قطب‌نمای هویت / دکتر میلاد قمی / ۸

هویت حقیقی در دنیای مجازی / دکتر فرهاد شفیع پور مطلق / ۱۰

سهراب‌های زمانه و نوش داروهای تاریخ گذشته / دکتر مرتضی فاضل / ۱۳

به سوی هویت پویا / دکتر لیلا سلیقه‌دار / ۱۶

تثبیت هویت هر چه زودتر بهتر / گفت و گو با شهربانو مشک‌بید حقیقی / محمدحسین دیزجی / ۲۰

دوران اضطراب با ذهن آگاه / دکتر آذر متین / ۲۲

عبور از هیاهوی نقش‌ها تأملی در اهمیت هویت‌یابی دختران / روح‌اله رحیمی / ۲۴

چگونه افکارمان منجر به رنجش خاطر می‌گردد؟ / کیومرث جباری / ۲۷

آموزش برای آرامش / ملیحه اصفری / ۳۰

مشاوران راه‌گشای راه‌بندان هویت‌یابی هستند / محمدحسین دیزجی / ۳۳

دختران و جرئت نه گفتن / ندا یارابی / ۳۶

مشاور هزاره سوم / رضا شیبانی فر / ۳۸

رفاقت، مرهم حسادت / دکتر نامدار اعتمادی، عادلہ سادات حسنی / ۴۰

مهارت مهرورزی / منیره نسیمی / ۴۴

کتابخانه مشاوره / الهه قربانی / ۴۸

مدیر مسئول: محمد صالح مُذنبی

سر‌دبیر: هانیه ملکی

مدیر داخلی: الهه قربانی

شورای برنامه‌ریزی:

دکتر علی اصغر احمدی

ابراهیم اصلانی

دکتر غلامعلی افروز

علی اصغر ایزدی

دکتر کیومرث جهانگردی

دکتر مجتبی دهدار

دکتر روح‌الله رحیمی

دکتر علی عربانی دانا

دکتر فرهاد شفیع پور مطلق

دکتر سهیل رحیمی

دکتر لیلا کارگری

دکتر منیره نسیمی

دبیر عکس: اعظم لاریجانی

ویراستار: بهروز راستانی

مدیر هنری: کوروش پارس‌نژاد

طراح گرافیک: سعید دین‌پناه

طراح جلد: مجید کاظمی

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله: ۹-۸۸۳۱۱۶۱-۲۱ (داخلی ۵۱۵)

نمبر مجله: ۳۱۶-۸۸۴۹۰۲۱

صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۵

صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵ / ۲۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۶۷۳۰۸

رایانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

چاپ و توزیع: شرکت افست

قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

- مقاله‌هایی که برای درج در مجله می‌فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی، تربیتی و فرهنگی این مجله مرتبط باشند و نباید قبلاً در جای دیگری چاپ شده باشند. ● مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشند و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید بفرمایید. ● مقاله یک خط در میان، در یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله‌ها می‌توانند با نرم‌افزار word و بر روی CD یا از طریق رایانامه مجله ارسال شوند. ● نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. ● محل قرار دادن جدول‌ها، شکل‌ها و عکس‌ها در متن مشخص شود. ● مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف‌ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود. ● کلمات حاوی مفاهیم نمایی (واژه‌های کلیدی) از متن استخراج و روی صفحه‌ای جداگانه نوشته شوند. ● مقاله باید دارای تیتراژ اصلی، تیتراژ فرعی در متن و سوتیتراژ باشد. ● معرفی‌نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عناوین و آثار وی پیوست شود. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است. ● مقالات دریافتی بازگردانده نمی‌شود. ● آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخ‌گویی به پرسش‌های خوانندگان، با خود نویسنده یا مترجم است.

تعادل، پیش‌نیاز تکامل



هانیه ملکی

برخوردار باشند، با نوجوان (آشوبناک) به طریق منطقی و کارگشا برخورد می‌کنند. در این صورت، آشوب برخاسته از فطرت، به آرامش زیبا و امیدبخشی تبدیل می‌شود. به تعبیر دیگر، هویت نوجوان استقرار پیدا می‌کند. در حالی که اگر مربیان و والدین آگاهی لازم را نداشته باشند، یا آگاه باشند لیکن به دلایل متفاوت قادر به اعمال آگاهی‌ها نباشند، هویت او شکل نمی‌گیرد و نوجوان خود را سرگردان و بی‌هویت احساس می‌کند.

از یک جهت هویت همان «تعادل شخصیت» است؛ تعادل در توجه به درون و بیرون، تعادل در فردیت و جمع‌گرایی، تعادل در ایستادن و رفتن، تعادل در «بودن» و «شدن». اصولاً فردی که تعادل دارد، نوعی ثبات در موقعیت خود احساس می‌کند. او در برابر حوادث خود را نمی‌بازد. خود را نباختن و با مسائل زندگی خردمندانه و هوشیارانه مواجه‌شدن از علائم مهم تعادل است. تعادل محصول هویت‌یابی، و هویت‌یابی نیز محصول تربیت صحیح است.

انسان تنها مخلوق خداوند است که پس از تولد باید ساخته شود. این ساخته‌شدن نوعاً با فراز و نشیب‌هایی روبه‌روست و گاهی نیز با چالش‌های جدی «شدن» مواجه می‌شود. کنجکاوی یک کودک و پرسش‌های پی‌درپی او از بزرگسالان اطراف خود، نخستین نشانه‌های این تکاپوی فطری است. تکاپویی که اگر به طرز صحیح مورد توجه قرار گیرد، زمینه‌های دانشمندی در همان دورهٔ طفولیت پایه‌ریزی می‌شود.

همین کودک همراه با بزرگ‌شدن، پرسش‌هایش نیز بزرگ می‌شوند و بزرگ‌ترها را به چالش می‌کشند. پرسش‌های دورهٔ نوجوانی در دختران و پسران به مثابه پرچم‌هایی هستند که در وجودشان به اهتزاز درمی‌آیند و اعلام موجودیت می‌کنند. این اعلام برای آن است که موجودیت خود را به نمایش بگذارند و معلمان و والدین را به پاسخ‌گویی و اعلام مواضع درست و منطقی وادار سازند.

در این میان اگر مربیان و مسئولان از عقلانیت و تدبیر لازم



اصولاً فردی که تعادل دارد، نوعی ثبات در موقعیت خود احساس می‌کند. او در برابر حوادث خود را نمی‌بازد. خود را نباختن و با مسائل زندگی خردمندانه و هوشیارانه مواجه شدن از علائم مهم تعادل است. تعادل محصول هویت‌یابی، و هویت‌یابی نیز محصول تربیت صحیح است

مسیر هویت‌یابی با چالش‌هایی مواجه می‌سازد. غلبهٔ عواطف به معنای ضعف عقل نیست، ولی به معنای سخت‌شدن تعقل است. یعنی گاهی یک دختر نوجوان به دلیل غلبهٔ عواطف، در بهره‌مندی از استدلال و عقلانیت دچار ابهامات می‌شود و نمی‌تواند به آسانی و سریع تصمیم بگیرد.

بر این اساس در فرایند هویت‌یابی دختران، مربیان باید توانایی بالایی در عاطفی حرف‌زدن ولی منطقی تصمیم‌گرفتن داشته باشند. نکتهٔ بسیار ظریف اینجاست که اگر دختران از این راه ظریف و دوجبه‌ی عبور کنند، به افرادی متعادل، باهویت و با استواری بیشتر تبدیل می‌شوند.

به علاوهٔ این حقیقت که دختران در هویت‌یابی خود از مادرانشان شدیداً متأثر می‌شوند و با آنان همانندسازی می‌کنند. رفتار متعادل و صحیح مادری عاقل به‌مثابهٔ یک چراغ راهنمای قوی، دختر نوجوان را پیش می‌برد و از مشکلات روحی و روانی به‌صورت سالم عبور می‌دهد. لذا مادران راهنمای هویت‌یابی دختران هستند.

خیلی از توفیقات انسان‌ها را در این فرایند سه مرحله‌ای باید جست‌وجو کرد.



بین دختران و پسران در این فرایند حساس زندگی اشتراکات زیاد و تفاوت‌های ظریفی وجود دارد. اشتراکات به «انسانیت» هر دو جنس مربوط است و تفاوت‌ها به «جنسیت»، یعنی زن بودن و مرد بودن ارتباط پیدا می‌کند. چون در فطرت الهی مردان و زنان یکسان هستند، هویت آنان نیز در مدار مشترک تکوین می‌یابد. ولی چون در برخی ویژگی‌ها و استعدادها متفاوت هستند، در مدار تکوین، چرخش‌هایی دارند. دختران نوعاً در احساسات و عواطف ظریفی دارند که آنان را در

وجود اصیل

روان‌شناسی و فلسفه شهید مطهری



■ فرحناز جلوپاری

دکترای تخصصی مشاوره

■ فاطمه جلوپاری

دانشجوی دکترای تخصصی مشاوره

مقدمه

«اصالت» مفهومی بین‌رشته‌ای است که در علوم متعددی مانند فلسفه، هنر، ادبیات، اخلاق، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی کاربرد و با واژه‌های نام‌آشنایی همچون همخوانی، تجانس، صداقت و خلوص قرابت معنایی دارد. معنای اصالت بسته به زمینه مورد استفاده از آن می‌تواند به طرز چشمگیری متفاوت باشد. این اصطلاح در واقع از مفهوم یونانی «معتبر» گرفته شده است. همه ما گاهی در تعاملات روزمره خود از مفهوم اصیل استفاده می‌کنیم. برای مثال، می‌گوییم آن کالا اصیل است یا فلائی آدم اصیلی است. مفهوم «اصیل» به معنای «صاحب اصل یا ریشه»، در موارد گوناگونی به کار می‌رود. اصالت از اصل می‌آید و مناسب‌ترین معنی برای آن، اصل بودن و تقلبی و جعلی نبودن است؛ یعنی به‌طور کلی خودمان باشیم. در مورد کالا، اصیل (original) در برابر تقلبی یا بدلی (fake) به کار می‌رود. کالای اصیل کالایی است که در همان کارخانه‌ای تولید می‌شود که روی جلد آن درج شده است. درون و برون کالای اصیل یکی است. درون طلائی اصیل همان قدر ارزشمند است که بیرون آن. کالای بدلی اما در ظاهر نشان کالای اصل را دارد، ولی واقعیت این است که در جایی غیر از کارخانه یا کارگاه اصلی تولید شده است. طلائی بدلی در ظاهر با طلائی اصل مو نمی‌زند، اما در درون فاقد ارزش است. مفهوم اصیل در مورد انسان نیز به کار می‌رود. یک معنای بارز آن تا حدودی شبیه همان معنای اصالت در کالا است. انسان اصیل نقش بازی نمی‌کند. تفکر، هیجانات و رفتارهای همگن دارد و آنچه می‌نمایاند با آنچه در درون اوست، همسو و همساز است. انسان اصیل در حرکت و تکاپو برای رسیدن به تجانس بین دنیای درونی و بیرونی است. برای مثال، یک شخص اصیل از ارزش‌های خود آگاه و احتمال اینکه بر طبق آن‌ها عمل کند، بسیار است، ولی یک انسان بدلی سرشار از تناقض هاست، رفتارهای بیرونی او با دنیای درونی‌اش فرسنگ‌ها فاصله دارد. او نه تنها به ارزش‌های خود بی‌توجه است، بلکه حتی احتمال دارد درست نقطه مقابل آن‌ها باشد، ولی در عمل تظاهر می‌کند و این را نشان نمی‌دهد.

اصالت راهی برای «خود بودن»

در جریان تلاش برای آفریدن وجود سالم، مناسب‌ترین گزینه اصیل بودن است. اصالت یعنی روراستی با طبیعت، با دیگران و با خودمان. در اصالت ما تصمیم می‌گیریم چیزی را از خودمان و خودمان را از چیزی پنهان نکنیم. وجود اصیل به این علت سالم است که در آن سه سطح هستی (طبیعت، دیگران و خود شخص)، به‌جای در تعارض بودن، یکپارچه یا متصل به هم هستند. به عبارت دیگر، اصالت عبارت است از رابطه هم‌زمان و هماهنگ با هر یک از سطوح هستی، بدون تأکید بر یک سطح به قیمت نادیده گرفتن دو سطح دیگر، مثل قربانی کردن ارزیابی خودمان به‌خاطر رضایت و تأیید دیگران (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۸). این مفهوم شامل سه بعد اساسی است: ۱. از خود بیگانه نبودن که مربوط به درک مداوم هویت خود است و شامل باورهای عمیق، احساسات واقعی و تمایلات درونی فرد می‌شود؛ ۲. زندگی اصیل در راستای این هویت؛ ۳. نپذیرفتن تأثیرات بیرونی در هنگام تقابل با باورهای درونی خود (وود، لینلی، مالتبی، بالیوسیس و جوزف، ۲۰۰۸). در مجموع می‌توان گفت وجود اصیل هنگامی حاصل می‌شود که این سه بعد وجود داشته باشند. در واقع یک شخص اصیل هنگامی که هویت سازگاری با واقعیت وجودی خود (فقدان از خودبیگانگی) دارد، زندگی اصیلی خواهد داشت و اجازه نخواهد داد که تأثیرات خارجی به تحریف ادراک او یا جلوگیری از رفتار اصیل منجر شود. بر اساس دیدگاه بالینی، پریشانی و اضطراب زمانی به وجود می‌آیند که اصالت نداشتن فرد وارد حوزه خودآگاهی او می‌شود (مالتبی، وود، دی و پینتو، ۲۰۱۲).

مهم‌ترین ویژگی‌های انسان اصیل

انسان دارای وجود اصیل از تمایلات و ویژگی‌های خاصی برخوردار است که او را از انسان‌های بدلی متمایز می‌سازد. عمده خصوصیات فرد اصالت‌یافته عبارت است از اینکه:

- خود را می‌شناسد. منطقه معلوم ذهن وسعت یافته است و در سرزمین وجودش ناخودآگاهی نسبت به خودآگاهی دایره کوچکی است. به مدد خودشناسی قوی می‌تواند ناهمخوانی‌هایشان را تا کمترین حد کاهش داده و تعارضات بین خود و تجارب محیطی را به حداقل برساند. خودشناسی انسان اصیل، یعنی کشف تفاوت‌های فردی خود، پذیرش آن‌ها با خرسندی و رشد و پرورش آن بر اساس آنچه که در فکر خود احساس می‌کند. این‌گونه از خودشناسی باعث می‌شود شخص اصیل هم قدر خود را بداند و هم از حد و طور خود تجاوز نکند.
- متوجه تفاوت‌های خود با دیگران است. او این تفاوت‌ها را نه مبنایی برای برتری و نه ملاکی برای حقارت می‌داند. او رونوشت (کپی) شخص دیگری نیست، «نسخه خاص خود» است و از اینکه خودش است، لذت می‌برد.
- در تعاملاتش با دیگران سعی می‌کند «خودش» باشد. او نقش بازی نمی‌کند، ماسک نمی‌زند، ولی این یکپارچگی با ساده‌لوحی متفاوت است.

- اگر خطا کند، مسئولیت آن را می‌پذیرد، ولی به سادگی از کنار اشتباهاتش عبور نمی‌کند. او برای تغییر خود و محیط اطراف و ایجاد هماهنگی بین این دو دائماً در تلاش و تکاپوست.
- بیشتر از حرف، اهل عمل است. او با اعمالش خود را به دیگران می‌نمایاند و از تناقض‌های رفتاری که در انسان‌های بدلی به‌وفور یافت می‌شود، در او خبری نیست. او به دنبال مبالغه کردن و فریب دادن نیست.
- احساس ناامنی ندارد. افراد ناایمن در درونشان خلأهایی دارند که باید پر شود، اما انسان اصیل آن خلأ را با خودآگاهی و عزت‌نفس پر کرده است.
- به‌طور دائمی تماس خود را با هویتش حفظ کرده و از مواجه شدن با واقعیت‌ها و تجارب وجودی نمی‌هراسد.
- در طول زندگی با خود صادق است و در همه حال به خود وفادار بوده و وفادار می‌ماند.

اصالت از منظر روان‌شناسی

اصالت مفهومی است که در روان‌شناسی و روان‌درمانی انسان‌گرایانه توسعه یافته است و یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یکپارچه‌سازی یک فرد را منعکس می‌کند. در روان‌شناسی اعتقاد بر این است که یکی از نموده‌های اصالت، همخوانی است، یعنی مطابقت رفتار بیرونی با محتوای درونی. نمود دوم آن، شفافیت و نمود سوم این است که فرد خود را به اندازه کافی برای واقعی بودن درک کند. اصالت روان‌شناختی به معنای در تماس بودن با درون خویش و شناخت آن و داشتن درکی از هویت خود و مطابق آن زندگی کردن است (کی‌یر کگار، ۱۹۸۵، به نقل از نوده‌ئی و اعتمادی، ۱۳۹۳). اصالت

داشتن در روان‌شناسی به معنی زندگی مطابق با ارزش‌ها و اهداف خود و نه مطابق با ارزش‌ها و اهداف دیگران است. کارل راجرز، روان‌شناس مشهور انسان‌گرا نیز با مفهوم خلوص تا حدودی به اصالت نزدیک شده است. او معتقد است یکی از پیش‌شرط‌های رسیدن به سلامتی و شفابخشی برقراری خلوص یا ایجاد هماهنگی بین خودپنداره و تجارب محیطی است (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۸). البته در عصر حاضر، اصیل بودن یک ویژگی انسانی نادر است. روان‌شناسی بر این باور است که اصالت، ایده‌آلی است که می‌توانید برای آن تلاش کنید، اما بعید است که هرگز بتوانید آن را به‌طور کامل تحقق ببخشید. البته در جهانی که از چیزهای ظاهر‌ساز و ساختگی پر شده است؛ مدهای زودگذر، رسانه‌های رنگارنگ، تبلیغات، شخصیت‌های مجازی، طرفداران مثبت‌اندیشی و ... همه در جست‌وجوی چیزهایی هستند که ندارند و هیچ‌کس نمی‌خواهد خودش باشد، اصالت حلقه گمشده است.

اصالت از منظر شهید مطهری

استاد شهید مرتضی مطهری یکی از معدود متفکران و اندیشمندان اسلامی است که در قالب مفهوم «خود حقیقی»، «ناخود» و بازشناسی آن‌ها از هم، به مفهوم اصالت و من اصیل و غیراصیل پرداخته است.

تمرین‌هایی برای اصیل بودن

- ویژگی‌های من ملکوتی (من اصیل) را در دیگر آثار شهید مطهری بیابید و فهرست کنید. برای رسیدن به من اصیل سعی کنید آن ویژگی‌ها را در خود ایجاد کنید.
- به جای نقش بازی کردن یا سعی در ارائه احساس تصنعی تلاش کنید خودتان باشید. یعنی اگر آشفته و بی‌قرارید، تظاهر نکنید که علاقه‌مندید یا اگر عصبانی هستید، تظاهر نکنید که حمایت‌کننده‌اید. اصالت احساس خود را در گفت‌وگو با دیگران نشان دهید.
- ما انسان‌ها سرشار از تناقض هستیم. تناقض نداشتن تنها در معادلات ریاضی و منطق ممکن است. زندگی واقعی و عینی از تضاد سرچشمه و نیرو می‌گیرد. پس تلاش کنید تا احساسات و رفتارهای متضاد خود را به‌جای پنهان کردن یا سرکوب کردن، شناسایی کرده و با آن‌ها کنار بیایید.
- سعی کنید یک ماه با ویژگی‌های یک انسان اصیل که در مقاله حاضر مطرح شد، زندگی کنید. سپس در پایان ماه، خود (احساسات، افکار و رفتار) و جریان زندگی‌تان را با ماه‌های قبلی مقایسه کنید. کدام «خود» برای شما مقبول‌تر است؟ خود غیراصیل یا اصیل؟

پی‌نوشت‌ها

1. Genuineness
2. Wood, Linley, Maltby, Baliouis & Joseph
3. Day & Pinto
4. Carl Rogers

منابع در دفتر مجله موجود است.

دختران و اوقات فراغت

■ فرزانه صانعی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

لذت‌بخشی را برای آن‌ها فراهم می‌کند. همچنین باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی دختران می‌شود.

ورزش با تقویت نیروی جسمی، در فردایی نه چندان دور از آن‌ها مادرائی قوی‌تر و با اعتماد به‌نفس بالاتری می‌سازد.

تحقیقات نشان داده که ورزش روزانه و منظم منجر به افزایش نشاط و آرامش افراد می‌شود. هیجانات مفید و تعامل اجتماعی و تیمی، سازگاری آن‌ها را در جمع بیشتر کرده و ایشان را برای شرکت در مجامع بزرگ‌تر آماده می‌سازد. همچنین ورزش با تعادل بخشیدن به سوخت‌وساز بدنی و ترشحات هورمونی تحمل تحولات جسمی نوجوانان در دوران بلوغ را افزایش داده و قدرت مدیریت و کنترل غرایض را بالا می‌برد.

با توجه به اینکه کیفیت زندگی با میزان شادی و نشاط ارتباط مستقیم دارد، این رویدادها لحظات بسیار مغتنمی هستند که می‌توانند به کیفیت زندگی دختران غنا و عمق ببخشند.

در همه جوامع به‌ویژه در شهرهای بزرگ که روابط میان مردم از گرمی و صمیمیت شهرهای کوچک کم‌بهره است، مردم به شیوه‌های معناداری از ارتباطات و صمیمیت نیاز دارند.

در جامعه صنعتی، پرسروصدا و شلوغ، به فرصت‌هایی برای یافتن هویت، خودپنداری مثبت، تعامل اجتماعی، ابراز خلاقیت و حتی انگیزه‌های ذهنی و جسمی برای حفظ سلامت جسمی و روحی که از طریق فرصت‌های پرهیجان اوقات فراغت حاصل می‌شود نیاز است.

با افزایش فضاهای تفریحی سالم و طبیعی در شهرها و ایجاد زمین‌ها و فضاهای بازی جهت بازی‌ها و ورزش‌های گروهی افزایش گروه‌های کتاب‌خوانی، شعرخوانی، کارگاه‌های هنری و ... می‌توان به کیفیت زندگی دختران افزود.

چنین تجربیاتی اغلب در ایجاد خودپنداره مثبت دختران نقش بسیاری دارد.

برنامه‌های تفریحی غنی و سازنده، دختران را به کشف ارزش‌های شخصی استعدادها و تجربه‌های مفید و با اهمیت قادر می‌سازد. آن‌ها از طریق این برنامه‌ها روابط مثبت و ارزشمندی را در ارتباط با همسالان خود تجربه می‌کنند ایجاد فضاهای سالم و

هر فردی جدا از وظایف و مسئولیت‌هایی که به عهده دارد، اوقاتی از شبانه‌روز را کم یا زیاد آزاد هستند که به خواست خود لحظاتی را بگذرانند. اوقاتی که صرف خوردن، خوابیدن، تحصیل در مدرسه و کسب‌وکار و انجام وظایف دیگر نمی‌شود و معمولاً بدون برنامه‌ریزی به هدر می‌رود. این لحظات همان اوقات فراغتی است که می‌تواند با برنامه به پله‌هایی برای قدرتمند شدن یکایک افراد بشر تبدیل شود.

اوقات فراغت در زندگی ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پرداختن به این مهم به افزایش نشاط و سلامت روح و روان افراد سرزمینمان کمک می‌کند.

پرداختن به موضوع اوقات فراغت، اهمیت زیادی در سلامت روان مخصوصاً دختران دارد. از مهم‌ترین دلایل اهمیت این موضوع، افزایش کیفیت زندگی و رشد ابعاد مختلف فردی و اجتماعی است.

بدیهی است که کودکان و نوجوانان و سپس جوانان تا وارد بخش کسب درآمد و تشکیل خانواده و فعالیت‌های جدی اجتماعی خود نشده‌اند نسبت به بقیه اقشار جامعه اوقات فراغت بیشتری دارند. و از آنجایی که هنوز تجربه و معلومات کافی برای بهینه‌سازی گذران این زمان‌ها را ندارند، وظیفهٔ تعلیم چگونگی صرف اوقات فراغشان به عهدهٔ والدین هوشیار و مربیان و مسئولان آموزشی جامعه است.

ورزش، بازی، هنر، مطالعه و شرکت در مجالس و مجامع اجتماعی می‌تواند زمان‌های مفیدی را برای همه افراد در وقت‌های فراغت خصوصاً این قشر جوان‌تر فراهم کند. از این بین بررسی مدیریت اوقات فراغت دختران به دلیل اهمیت حضور این گروه در تعلیم و تربیت نسل بعدی و نقش چندبعدی ایشان پس از تشکیل خانواده، می‌تواند در ایجاد جامعه‌ای توانمند و خلاق و آرام کمک شایان توجهی کند.

پرداختن به موضوع گذراندن اوقات فراغت دختران، کیفیت زندگی اجتماعی آن‌ها را بالا می‌برد. یکی از ملموس‌ترین کارکردهای اجتماعی اوقات فراغت دختران این است که با تدارک فرصت‌هایی برای مشارکت دختران در فعالیت‌های ورزشی، مسابقات، رویدادهای اجتماعی و فرهنگی لحظات شاد و

اردوهای سازمان یافته به غنی سازی زندگی گروهی خارج از منزل فرصت های تفریحی و آموزشی رشد ذهنی، جسمی، اجتماعی و روحی دختران منجر می شود.

ایجاد فضاهای امن گروهی به رشد سازگاری دختران و مهارت های ارتباطی با همسالان کمک می کند

اهمیت به اوقات فراغت در رشد سلامت جسمی، اجتماعی، عاطفی عقلانی و روحانی و همچنین در انسجام خانواده نقش فوق العاده مثبتی دارد. تفریح فقط به سرگرمی و لذت افراد محدود نمی شود. بسیار فراتر از آن می رود. نقش مثبت آن در سلامت جسمی، سازگاری اجتماعی و رشد در مراحل مختلف زندگی ثابت شده است. این امر جامعه را به مکان دل پذیری برای زندگی تبدیل می کند و در ارتقای کیفیت زندگی افراد جامعه بسیار مؤثر است.

از نظر من لازم است در جامعه ما بیشتر به اوقات فراغت همه و همچنین دختران پرداخته شود و امکانات بیشتری برای بازی ها، تفریحات و حضور در مسابقات ورزشی و هیجانانگیز مثبت آنها فراهم شود. همچنین در روان شناسی بحث احترام به تفاوت های فردی وجود دارد. اگر به دنبال جامعه ای سالم هستیم، باید برای اوقات فراغت همه افراد جامعه برنامه ریزی کنیم و کمک کنیم جنسیت گرایی باعث انزوای بانوان در برخی فعالیت های تفریحی و ورزشی نشود. به عنوان مثال بانوانی هستند که برای گذران اوقات فراغتشان علاقه مند به تفریح های آرامش بخش هستند و بانوانی هم هستند که به تفریح های پرهیجان علاقه مندند. لازمه سلامت روح و روان در یک جامعه اهمیت دادن به تفاوت های فردی و فراهم کردن بستری برای در جامعه برای همه افراد با روحیات مختلف و متفاوت می باشد.

اهمیت به این مهم از استفاده های ضد اجتماعی و بزه کارانه از وقت آزاد در جامعه پیشگیری می کند. همچنین به تعادل صرف وقت در فضای مجازی منجر می شود.

تعطیلات برنامه ریزی شده روابط میان گروهی و روابط بین نسل ها را بهبود می بخشد و گذران وقت با خانواده روابط بین والدین و فرزندان را غنی می سازد.

بررسی ها و تحقیقات روان شناسان نشان می دهد که افزایش فعالیت های اجتماعی و فعالیت های تفریحی و ورزش تأثیر مستقیمی بر کاهش افسردگی در افراد دارد به طوری که در جلسات روان شناسی به بررسی گذران زمان آزاد افراد به صورت مستقیم پرداخته می شود و با توجه به اینکه میانگین ورزش کردن در دختران نسبت به پسران در جامعه ما کمتر است، تلاش بیشتری باید از سمت مسئولین و خانواده ها برای علاقه مند کردن دختران به ورزش صورت گیرد.

البته با توجه به اهمیت ورزش در سلامت جسم و روان جامعه و لزوم افزایش آمار میانگین ورزش دختران جامعه و نیاز به افزودن

ورزش به سبک زندگی بانوان کشور لازم است زیرساخت ها و امکانات لازم برای ورزش بانوان براساس نیازهای امروز دختران و بانوان مجدداً ارزیابی شود. از جمله اینکه بیشتر سالن های ورزشی مخصوص بانوان در فضای بسته و بدون تهویه می باشد. فضای باز و طبیعی برای ورزش بانوان در هوای آزاد بسیار کم است که نیاز آن در دوران همه گیری کرونا کاملاً مشهود است. همچنین زمان های مخصوص برای ورزش خانم ها در سالن های ورزشی محلی، استخرها و اماکن ورزشی بیشتر محدود به صبح است و برای اوقات فراغت بانوان شاغل تمام وقت برنامه ریزی نشده، حتی پارک های مخصوص بانوان شبها تعطیل است. با توجه به تغییر سبک زندگی از خانه های ویلایی به آپارتمانی امکان برخی تفریح ها و ورزش در منزل برای همه افراد فراهم نیست و جا دارد که با توجه به تغییر سبک زندگی امروزه امکانات مجدداً ارزیابی شود.

ورزش با تقویت نیروی جسمی، در فردایی نه چندان دور از آنها مادرانی قوی تر و با اعتماد به نفس بالاتری می سازد

عادت دادن جوانان به خصوص دختران به مطالعه و تفکر و کسب علم می تواند از آنها بزرگسالان قوی تری بسازد. دایر کردن کتابخانه ها و فرهنگسراهای مجهز و به روز شده. همکاری والدین جهت فراهم سازی محیطی آرام و مناسب، و وجود معلمان و مربیان مجرب در این زمینه کمک شایانی به ارتقای فکری ایشان می کند.

ایجاد کلاس های هنری متنوع، توجه به تفاوت های فردی فرزندان این بوم و بر، رها ساختن انرژی های بالقوه آنها در راستای ساختن شخصیت قوی و مؤثر و مولد می تواند جامعه ای بهتر و قوی تر بسازد.

هزینه کردن برای این امر حیاتی و مهم برگشت چندبرابری سرمایه وجودی انسان های مستعد و توانا را به همراه دارد. هیچ ملتی در گذر زمان با اعضای جامعه ای افسرده و ناامید و ضعیف و نادان به بلوغ و اعتلا نرسیده و در چنین جوامعی معمولاً فساد و اعتیاد و جنایت زندگی را به مزبله ای متعفن بدل کرده است.

در پایان این بحث لازم به ذکر است که افراد جامعه را نمی توان بدون توجه به روحیات و علاقه مندی شان دسته بندی کرد. نیاز به شناخت و بررسی آماری گسترده و دقیق و موضعی است. در جوامع پیش رفته از متخصصان و برنامه ریزان حرفه ای کمک گرفته و در این زمینه مشاوران روان شناسی نقش مؤثری دارند. امید است که مسئولان آموزشی و پرورشی ما هم با نقشی مؤثر و فعال در این زمینه بتوانند جهت ارتقاء نسل جوان اقدام نمایند.



دکتر میلاد قمی

دکترای تخصصی مشاوره

قطب‌نمای هویت

کلیدواژه‌ها: هویت، برنامه‌ریزی، نوسازی، استقلال فکر

شخصی در این جهان ارتباط دارد.» بنابراین چالش نوجوان ایرانی در عصر مدرن در میان انبوهی از تنوعات فرهنگی و مسائل مختلف دیگر برای هویت‌یابی، مسئله‌ای بدیهی است. یکی از مسائلی که امروزه بر مسئله هویت‌یابی نوجوانان سایه انداخته، «نوسازی» است. نوسازی با وجود فراهم کردن زمینه‌های رشد حوزه‌های حمل و نقل، ارتباطات، نظام اقتصادی و آموزشی، و ... چالش‌هایی را در مسیر هویت‌یابی و مسائل فرهنگی و اخلاقی ایجاد می‌کند. **سوکولوف** (۲۰۱۱) نوسازی را انتقال از الگوهای روابط اجتماعی، سیاسی و اقتصادی رایج به سمت مناسبات جایگزینی که هم متفاوت‌تر و هم کارآمدتر باشند، تعریف می‌کند. نوسازی ابعاد متفاوتی دارد، از جمله نوسازی در تعاملات اجتماعی؛ نوسازی در حوزه بهداشت و درمان؛ نوسازی در آموزش؛ نوسازی در خویشاوندی؛ نوسازی در حمل و نقل و ارتباطات؛ نوسازی در قشر بندی و طبقات اجتماعی؛ نوسازی در نظام اقتصادی؛ نوسازی در نظام ارزشی و اعتقادی افراد. اما نوسازی علاوه بر ابعاد متفاوت دارای ویژگی‌هایی نیز هست که نوجوانان را با چالش مواجه می‌کند. ویژگی‌های نوسازی شامل این موارد می‌شوند:

«هویت» از گذشته تاکنون یکی از کلیدی‌ترین مسائل جامعه بوده و هست. هویت نقشی حیاتی در زندگی بشر دارد. به‌عنوان قطب‌نمای عقلانی و اخلاقی، راهنمای انتخاب‌ها و اعمال فرد است و موجب تجانس و یکپارچگی آن‌ها می‌شود. هویت شخصی فرد را قادر می‌سازد برای زندگی خود برنامه‌ریزی کند و به آن جهت دهد. همچنین، این یقین را به او می‌دهد که زندگی او بازتابی از انتظارات دیگران و یا بازچینه فشارهای درونی و بیرونی است. **رولومی** در اهمیت هویت‌یابی و هویت شخصی می‌گوید: «تعمق در شکایت‌های مردم از نداشتن استقلال فکر و ناتوانی‌شان در تصمیم‌گیری برای حل مسائل و گرفتاری‌های خود نشان می‌دهد که مشکل اصلی و زیربنایی آنان نداشتن یک میل و یا نیاز مشخص است. آنان در توفان‌های بزرگ و کوچک زندگی خود را بی‌قدرت و چون کشتی بی‌لنگر دست‌خوش موج و توفان احساس می‌کنند. خویشتن را تهی و فاقد تکیه‌گاه درونی می‌بینند.» وی احساس هویت شخصی را احساسی مشخص و متمایز بودن از دیگران می‌داند و ادعا می‌کند: «وقتی بیماری‌های مختلف جسمانی و روانی انسان را از دیدگاه (خود) نفسانی او بررسی می‌کنیم، می‌بینیم به نوعی با مشکل یافتن جایگاه و هویت

۱. فردگرایی

فردگرایی از مهم‌ترین شاخصه‌های جوامع مدرن است. نوسازی نه تنها تغییرات ساختاری را در جوامع به وجود آورده، بلکه روابط بین ساختارهای اجتماعی و عوامل اجتماعی را نیز تغییر داده است. زمانی که نوسازی به سطح معینی می‌رسد، نقش کنترل‌گرانه عوامل اجتماعی کمتر می‌شود و فردیت‌گرایی افزایش پیدا می‌کند. لذا ساختارهای اجتماعی بازیگران اجتماع را وادار می‌کنند که از ساختارهای موجود رها شوند و آزادی بیشتری داشته باشند. در این شرایط افراد از تمامی قیدوبندها رها می‌شوند. شبکه حمایتی سنتی خود را از دست می‌دهند و مجبور می‌شوند به خود و سرنوشت شخصی‌شان که همراه با خطرپذیری، فرصت و تناقضات است، تکیه کنند. در نتیجه بسیاری از تصمیمات بر مبنای آزمون و خطا گرفته می‌شوند و در نتیجه به آمار آسیب‌های اجتماعی، طلاق و دیگر مشکلات جامعه افزوده می‌شود.

یکی از مسائلی که امروزه بر مسئله هویت یابی نوجوانان سایه انداخته، «نوسازی» است. نوسازی با وجود فراهم کردن زمینه‌های رشد حوزه‌های حمل و نقل، ارتباطات، نظام اقتصادی و آموزشی، و ... چالش‌هایی را در مسیر هویت‌یابی و مسائل فرهنگی و اخلاقی ایجاد می‌کند

۲. گسترده‌گی انتخاب

در جوامع سنتی تصمیمات هویت‌ساز از پیش تعیین شده و ثابت بودند و تمامی تغییراتی که باید رخ می‌دادند، در بافت شبکه خانواده و رسم و رسومات تعریف شده و سیستمی اتفاق می‌افتادند. اما در جامعه مدرن و در عصر نوسازی محدودیت‌ها برداشته شده‌اند و به افراد این فرصت داده شده است که بین گزینه‌های گسترده موجود خود، بدون اینکه حمایت و کمک چندانی دریافت کنند، دست به انتخاب بزنند. در نتیجه، علاوه بر رهایی از محدودیت‌ها، سبک زندگی کثرت‌گرا در دوره نوسازی، جریان‌های روشن‌فکری و ... بر گسترده‌گی این انتخاب‌ها افزوده و نوجوان امروزی را با سردرگمی مواجه کرده است.

۳. خطرپذیری

خطرپذیری یکی از ویژگی‌های نوسازی است. زیرا هیچ وجهی از فعالیت‌های ما از یک برنامه از پیش تعیین شده پیروی نمی‌کند. همه فعالیت‌های ما آماده هر تجربه نامشخصی است و همه نوع اتفاقی را برای خود پیش‌بینی می‌کنیم. بنابراین زندگی در این دوران، برای نوجوانان و افراد در هر سنی می‌تواند با بی‌اطمینانی و ناشناخته‌بودن همراه باشد. از آنجا که همه موارد براساس انتظار ما پیش نمی‌روند، ما باید برای مواجه شدن با هرگونه خطری آماده باشیم. این آمادگی با توجه به فردگرایی موجود در این دوره کار را برای نوجوانان سخت می‌کند. در این دوره افراد بدون توجه به موقعیت مکانی و فرهنگی، استانداردهای یکسان می‌کنند که این عامل خود یک خطر جدی درون فرهنگی برای نوجوانان جامعه ایجاد می‌کند.

مجموع عوامل ذکر شده تأثیراتی بر هویت‌یابی افراد در حوزه ازدواج، انتخاب شغل و جهان‌بینی می‌گذارند و نوجوان امروزی در راه رسیدن به پاسخ سؤال‌های متعدد خود احساس سردرگمی و ناتوانی می‌کند؛ سؤال‌هایی از قبیل: «من کیستم؟ به کجا و کدام فرهنگ تعلق دارم؟ مسیر شغلی مناسب من کدام است؟ چگونه ازدواجی منجر به شکوفایی من می‌شود؟ و ...»

سؤال‌های مزبور بدون پاسخ می‌مانند یا با پاسخ‌های متنوع و متعدد مواجه می‌شوند که باعث می‌شود افراد زمان زیاد و طاقت‌فرسایی را صرف انتخاب پاسخ مناسب کنند. این عاملی است برای خستگی و انتخاب نامناسب در مسیر هویت‌یابی. در نتیجه فرد با سردرگمی ناچار می‌شود، مسیر طی شده را برگردد. بنابراین تغییر ساختارهای اجتماعی، اقتصادی، آموزشی، بهداشتی، فرهنگی و ... در عصر نوسازی باعث می‌شود، هویت‌یابی در دوره حاضر، امری سخت و همراه با چالش‌های جدی و نیازمند توجه بیشتر باشد.

منابع

۱. سلگی، محمد. (۱۳۸۹). سنجش ابعاد و مؤلفه‌های هویت فردی و اجتماعی و تأثیر آن‌ها بر انسجام هویت ملی دانشجویان دانشگاه‌های تهران، به منظور ارائه یک مدل روابط ساختاری. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، گروه روان‌شناسی.
۲. شولتز، دی، و شولتز، سی. (۱۳۹۱). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: ویرایش. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۵).
۳. می، رول. (۱۳۹۳). انسان در جست‌وجوی خوشبختی. ترجمه سیدمهدی ثریا. تهران: نشر دانژه چاپ چهارم.
4. Bosma, H.A. & Kummen, E.S. (2001). Determinants and mechanisms in ego identity development: A review and synthesis. *Development Review*, 21, 39-66.
5. Coposescu, S. (2011). Spects of identity construction in the context of globalization, "Bulletin of the Transilvania university of Brasov, Series VII: Social sciences, Law, vol. 4(53), -No.2.



راهنما در دهها مشاوران
برای پرورش هویت
دانش آموزان در
دنیای مجازی

چکیده

هدف این نوشتار مطالعه شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان در دنیای مجازی و ارائه مدل کاربردی برای مشاوران مدرسه‌های امروز به منظور مدیریت و هدایت رفتار دانش‌آموزان در دنیای مجازی است. تجربه‌ها نشان داده‌اند که برای مصونیت‌بخشیدن به دانش‌آموزان در برابر خدشه‌دار شدن هویت آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی مجازی، مشاوران مدرسه‌ها همواره باید بکوشند به منظور حمایت‌های شناختی، عاطفی، مهارتی - حرکتی، فراشناختی و فراکنشی دانش‌آموزان، گروه‌های مجازی تشکیل دهند و راه‌اندازی کنند. در چنین حالتی امکان می‌یابند، ضمن جذب آن‌ها در گروه‌هایی که با هدف رشد و پرورش آن‌ها تشکیل داده‌اند، از آسیب‌های احتمالی که هویت آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند، جلوگیری به عمل آورند.

کلیدواژه‌ها: مدیریت رفتار دانش‌آموزان، فضای مجازی، مشاوران پاسخگو، مسائل اخلاقی

هویت‌حقیقی در دنیای مجازی

راهنماهایی برای حمایت از دانش‌آموزان

■ فرهاد شفیع پور مطلق

دانشیار گروه مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد محلات

مقدمه

دانش‌آموزان مثل سایر افراد همواره در پی پاسخ‌گویی به این سؤال مهم هستند که: «من کیستم؟» یافتن پاسخ برای این سؤال می‌تواند مشخص کند که هویت آن‌ها چیست. از این رو برای آنکه هویت خود را به دیگران ثابت کنند، به دنبال آن‌اند که ابراز وجود کنند و خود را به دیگران نشان دهند. ابراز وجود از داشتن اعتماد به نفس و روحیه اجتماعی حکایت دارد و نشانگر سلامت روحیه و روان است. دانش‌آموزانی که دچار افسردگی و گوشه‌گیری‌اند و یا به شدت درون‌گرا هستند، از اجتماع و گروه دوستان و هم‌سالان گریزان‌اند. هیچ‌گاه به دنبال ابراز وجود نیستند و اعتماد به نفس چندانی ندارند.

ابراز وجود دانش‌آموزان در جمع دوستان و هم‌سالان، و به عبارت بهتر، در اجتماع معنا و مفهوم پیدا می‌کند. ابراز وجود هیچ‌گاه در خلوت و خارج از اجتماع معنای ندارد و قابل درک هم نیست. در گذشته و قبل از گسترش فناوری‌های نوین اطلاعات و ارتباطات، این فضای واقعی بود که بیشتر

دانش‌آموزان در آن فعالیت داشتند و به هر شکلی سعی می‌کردند که در آن خودی نشان دهند و به قولی ابراز وجود کنند. اما با گسترش فناوری اطلاعات و ارتباطات و سازوکارهایی که در این رابطه توسعه پیدا کرده‌اند، فضای واقعی به فضای مجازی تبدیل شده است. از این رو کانال‌ها و شبکه‌های مجازی شکل گرفتند. به این ترتیب شرایطی برای همه افراد از جمله دانش‌آموزان فراهم شد که توانستند وارد آن شوند و فعالیت کنند.

متأسفانه از یک سو گسترش فضای مجازی و از سوی دیگر پدیدار شدن ویروس «کووید ۱۹» طی دو سال گذشته موجب آن شده است که فعالیت‌های افراد در شبکه‌های مجازی مثل «تلگرام»، «واتس‌آپ» و به ویژه «اینستاگرام» به‌طور جدی فزونی یابد؛ تا حدی که حتی به شکلی از اعتیاد درآمده است. در نتیجه حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی به شدت گسترش یافته است. البته یکی از عواملی که دانش‌آموزان را درگیر فضای مجازی کرده، تغییر شکل آموزش از حضوری به صورت مجازی و

الکترونیکی بوده است. اما به هر حال مسئله این است که فضای مجازی برای دانش‌آموزان به فضای واقعی تبدیل شده و به‌طور شگرفی برای آن‌ها ارزشمند است؛ تا حدی که بر تشکیل هویت آن‌ها اثرگذار شده است.

در ادامه این مقاله، ابتدا به سازه‌های مؤثر بر شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان می‌پردازیم و سپس به نحوه مدیریت رفتار آن‌ها در دنیای مجازی توسط مشاوران مدرسه‌ها اشاراتی داریم.

سازه‌های تأثیرگذار بر شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان در دنیای مجازی

یکی از سازه‌های تأثیرگذار بر شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان در دنیای مجازی «شکل ارتباط» در این دنیای نوظهور است. اینترنت به افراد هویتی نامعلوم می‌بخشد و نظارتی همچون نظارت دنیای واقعی هم بر آن حاکم نیست. همین موضوع باعث می‌شود که افراد دچار نوعی آزادی لجام‌گسیخته در روابط شوند. دختران و پسران با ورود به دنیای جدید به راحتی می‌توانند با جماعتی ارتباط برقرار کنند، بدون آنکه نگران محدودیت‌های عرفی، اخلاقی و یا قانونی باشند. این ارتباط بدون وجود هیچ عامل کنترل‌کننده‌ای شکل و هویت تازه‌ای به خود می‌گیرد. ممکن است اتفاقاتی رقم بخورند که اولاً در دنیای واقعی به دلایلی همچون ترس از آبرو، خانواده، جامعه، دین و... هرگز امکان شکل‌گیری آن‌ها با این شکل و شمایل وجود نداشته باشد، و درثانی در گذر زمان، همان مشکلات ارتباطی رایج در دنیای واقعی، بلکه به مراتب بدتر از آن برای این افراد رقم بخورد. این موضوع رفته‌رفته بر سبک روابط افراد تأثیری منفی می‌گذارد و ممکن است به تدریج سطح و نوع ارتباطات در دنیای واقعی را هم تحت تأثیر قرار دهد. از جمله، ارتباط آزاد با جنس مخالف را به شکل عادی درآورد که با «سبک زندگی» ما در تقابل است. یکی دیگر از سازه‌های تأثیرگذار بر شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان در دنیای مجازی «وسعت ارتباط» است.

از آنجا که امکان ارتباط در دنیای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به‌مانند دنیای واقعی محدودیت ندارد و قلمرو آن قائم به مکان و زمان نیست، بیشتر دانش‌آموزان میل دارند که در آن با دیگران ارتباط برقرار کنند. به این ترتیب شبکه‌های اجتماعی مجازی زمینه‌ساز نگرشی نوین در تعامل و ارتباطات انسانی شده‌اند. این شبکه‌ها، با از بین بردن فاصله‌های زمانی و مکانی، ارتباط افراد را با یکدیگر در تمام نقاط دنیا برقرار می‌سازند. ارتباطات در فضای مجازی با افراد مجازی و با هویت‌های مجازی و ساختگی، علاوه بر ایجاد بحران هویت در فرد، باعث غفلت فرد در ارتباط چهره به چهره با افراد واقعی می‌شود.

سازه تأثیرگذار دیگر بر شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان در دنیای مجازی «شکل ارتباط» است. شکل ارتباط در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی انعطاف‌پذیری دارد و می‌تواند

به هیچ وجه ممکن نمی‌توان مانع ورود دانش‌آموزان به فضای مجازی شد، لذا وظیفه مهم مشاوران در جهان امروز مدیریت رفتار دانش‌آموزان در فضای مجازی است. لذا به این منظور باید به این امور اقدام عاجل کنند: ۱. تشکیل گروه‌های مجازی به منظور حمایت عاطفی، ۲. تشکیل گروه‌های مجازی به منظور حمایت شناختی، ۳. تشکیل گروه‌های مجازی به منظور حمایت فرا شناختی، ۴. تشکیل گروه‌های مجازی به منظور حمایت مهارتی - حرکتی، ۵. تشکیل گروه‌های مجازی به منظور حمایت فراکنشی

صوتی، تصویری، نوشتاری و یا ترکیبی از آن‌ها باشد. از این‌روست که برای افراد از جمله دانش‌آموزان جذابیت دارد.

یکی دیگر از سازه‌های تأثیرگذار بر شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان در دنیای مجازی «جذابیت فضا» است. فضای مجازی به گونه‌ای است که به راحتی می‌توان از «آیکون‌ها» و رنگ‌های گوناگون برای طراحی آن استفاده کرد که موجب جذاب‌شدن آن می‌شود. برای این انعطاف‌پذیری از بابت رنگ و آیکون صرف هزینه‌های سنگین هم نیاز نیست.

این شرایط موجب شده است که نقشک‌ها (آیکون‌ها) وب‌گاه‌های متنوعی طراحی و ساخته شوند و نظرات مخاطبان را جلب کنند.

این در حالی است که در دنیای واقعی این امکان به‌سادگی میسر نیست و بابت آن باید هزینه‌های زیادی کرد.

از سازه‌های تأثیرگذار دیگر بر شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان در دنیای مجازی «امکانات فضا» است. از آنجا که فضای مجازی می‌تواند پاسخ‌گوی نیازهای آموزشی، علمی، و به‌ویژه تفریحی و روان‌شناختی دانش‌آموزان باشد، میزان مراجعه و حضور در فضای مجازی دائم رو به فزونی است.

اما در مصونیت‌بخشیدن به دانش‌آموزان در برابر خدشه‌دارشدن هویت آن‌ها در فضای مجازی، مشاوران مدرسه‌ها نقش مهمی برعهده دارند. ایشان باید بکوشند رفتار دانش‌آموزان در دنیای مجازی را مدیریت و هدایت کنند؛ به گونه‌ای که از آلودگی‌هایی که گاه در این فضا وجود دارند، بپرهیزند.

راهبردهای مشاوران مدرسه‌ها برای مدیریت رفتار دانش‌آموزان در دنیای مجازی

مشاوران مدرسه‌ها باید همواره برنامه‌ریزی کنند تا رفتار دانش‌آموزان را در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی موجود در آن هدایت و مدیریت کنند. در اینجا به برخی از این راهبردها اشاره می‌کنیم:

۱. راه‌اندازی گروه‌های مجازی به منظور حمایت شناختی برای هدایت و مدیریت رفتار دانش‌آموزان در فضای مجازی لازم

است که مشاوران مدرسه‌ها در شبکه‌های اجتماعی مجازی مجاز و مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش ورود پیدا کنند و به بهبود درک و فهم دانش‌آموزان درباره مسائل اجتماعی، اخلاقی و تربیتی بپردازند و فرصت‌هایی برای آن‌ها فراهم سازند که به تحلیل این مسائل براساس تفکر هر چه بیشتر اقدام کنند. در چنین حالتی قوه ارزیابی دانش‌آموزان در خصوص مسائل اجتماعی، اخلاقی و تربیتی تقویت می‌شود.

۲. راه‌اندازی گروه‌های مجازی به منظور حمایت عاطفی

لازم است مشاوران مدرسه‌ها هر چه بیشتر با دنیای مجازی و شبکه‌های اجتماعی آشنا شوند و به منظور مدیریت رفتار دانش‌آموزان خود در شبکه‌های مجازی مجاز و مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش حضوری فعال داشته باشند. به این منظور و برای جذب دانش‌آموزان به گروه‌هایی که در این شبکه‌های اجتماعی تشکیل می‌دهند، فضایی پرشور و نشاط برای آن‌ها فراهم سازند که همواره برای آن‌ها دلگرم کننده، امیدوارکننده و پاسخ‌گوی نیازهای احساسی و هیجانی آن‌ها باشد.

۳. راه‌اندازی گروه‌های مجازی به منظور حمایت مهارتی - حرکتی

بی‌تردید یکی از وظایف مشاوران مدرسه‌های امروز تقویت دانش‌آموزان در بُعد مهارتی - حرکتی است. به این منظور لازم است که با حضور فعال در شبکه‌های اجتماعی مجاز و مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش و تشکیل کارگروه‌های لازم در این خصوص، به آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و کسب‌وکار به دانش‌آموزان اقدام ورزند.

۴. راه‌اندازی گروه‌های مجازی به منظور حمایت فراکنشی

یکی دیگر از راهبردهای مورد استفاده برای مشاوران مدرسه‌های امروز برای مصونیت‌بخشیدن به دانش‌آموزان در برابر خدشه‌دار شدن هویتشان در فضای مجازی، «حمایت فراشناختی» است. به این منظور باید تلاش کنند با تشکیل کارگروه‌هایی برای دانش‌آموزان در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجاز و مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش، همواره با ارتقای سطح اطلاعات آن‌ها، میزان آگاهی‌های آن‌ها را در خصوص محیطی که در آن زندگی می‌کنند، افزایش دهند و به این ترتیب آن‌ها را از همه عوامل مخرب و دشمنان

دین و ملت مسلمان ایران دور و حفظ کنند. همچنین تلاش کنند که با بهبود بینش دانش‌آموزان، نگرش آن‌ها را که مشتمل بر همه احساسات، تمایلات و انگیزه‌های آن‌هاست، تقویت کنند تا استعدادها و توانایی‌های بالقوه آن‌ها به فعلیت برسد و تحقق یابد.

۵. راه‌اندازی گروه‌های مجازی به منظور حمایت فراشناختی

حمایت فراشناختی دانش‌آموزان در شبکه‌های اجتماعی مجازی، از دیگر راهبردهای مشاوران مدرسه‌های امروز است. مشاوران مدرسه‌ها همواره باید تلاش کنند، با تشکیل کارگروه‌هایی در شبکه‌های اجتماعی مجاز و مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش فرصت‌هایی فراهم سازند و به آموزش مهارت‌های خودتنظیمی، خودراهبری و خودتصمیم‌گیری به دانش‌آموزان بپردازند. در چنین حالتی می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا از مراجعه به منابع و یا افرادی که درصد آسیب‌رساندن به هویت دانش‌آموزان هستند، دوری کنند.

تقویت خود دانش‌آموزان موجب می‌شود، به جای اینکه آن‌ها برای هر مسئله‌ای به مشاور مراجعه کنند، آن‌قدر قوی شوند که خودشان به تصمیم‌گیری‌های لازم بپردازند و به‌خوبی خود را راهبری کنند.

جمع‌بندی

به‌طور کلی می‌توان گفت برای حفظ هویت دانش‌آموزان در دنیای مجازی و یا شبکه‌های اجتماعی نمی‌توان صرفاً آن‌ها را ارشاد کرد که از حضور در شبکه‌های مجازی خودداری کنند.

بلکه لازم است که مشاوران مدرسه‌ها با تشکیل کارگروه‌هایی در فضای مجازی به منظور حمایت‌های شناختی، عاطفی، مهارتی - حرکتی، فراشناختی و فراکنشی، جایگزین‌هایی برای دانش‌آموزان مهیا سازند که با درگیر شدن در این کارگروه‌های جذاب، کمتر فرصت یابند که در سایر گروه‌های مجازی حاضر شوند. این کارگروه‌ها باید تا حدی برای آن‌ها جذاب باشد که از حضور در کانال‌های دیگر بی‌رغبت شوند. در این راستا مشاوران مدرسه‌ها می‌توانند با مراجعه به شبکه‌های مجازی مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش، به مدیریت و هدایت رفتار دانش‌آموزان در فضای مجازی اقدام کنند.



سهراب‌های زمانه

ونوش داروهای تاریخ گذشته



داستان رستم و سهراب
روح حماسی

دکتر مرتضی فاضل

دکترای مشاوره

مراکز مشاوره‌های آموزش و پرورش استان اصفهان

اگر تندبادی برآید ز کنج

به خاک افکند نارسیده ترنج

ستمکاره خوانیمش ار دادگر

هنرمند دانیمش ار بی‌هنر

ازدواج می‌کند. پس از مدتی که می‌خواهد به ایران باز گردد، مهره‌ای به **تهمینه** می‌دهد و به او می‌گوید: «اگر فرزندی به دنیا آوردی که دختر بود، این مهره را به موهای او ببند. ولی اگر فرزندمان پسر شد، آن را به بازویش ببند تا بتوانم او را بشناسم.» ماه‌ها می‌گذرد و بالاخره سهراب به دنیا می‌آید. او به سرعت رشد می‌کند و به نوجوانی قوی و توانمند چون پدرش تبدیل می‌شود. رسیدن به سن نوجوانی برای سهراب آغاز بحران هویتی است که به خوبی در داستان نشان داده شده است. این بحران به تعبیر **مولانا** در پی چنین پرسشی شکل می‌گیرد:

از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود

به کجا می‌روم آخر نمایی وطنم؟

سهراب نماد نوجوانی در جست‌وجوی هویت خویش است. او همه‌ویژگی‌های یک نوجوان در شرایط بحران هویت را دارد. شش ویژگی نوجوان در شرایط بحران هویت در سهراب مشاهده می‌شود که براساس حرف‌های کلمه «نوجوان» عبارت‌اند از: نواندیشی و نوگرایی؛ واکاوی درونی؛ جسارت؛ ایده‌آل‌نگری؛ نازک‌طبعی. این پنج ویژگی در این حماسه برای سهراب نوجوان مورد تحلیل قرار می‌گیرد.

داستان نمایشی و غم‌انگیز **رستم و سهراب** نمونه‌ای زیبا و جذاب از حماسه‌های «شاهنامه فردوسی» است. حماسه داستانی فراواقعیت است که قابلیت تکرار و تجربه دارد. فراواقعیتی یعنی حقیقتی که از شدت تکرار و واقعی بودن نمی‌تواند خیالی باشد و ممکن است در طول زمان‌ها و در مکان‌ها بارها تکرار شود. به بیان بهتر، این قصه روایتگر والدین و پدران است که ناخواسته در شرایط نوجوانی و بحران هویت فرزندان خود، برابر آنان قرار گرفته‌اند و روح فرزندان خویش را نابود کرده‌اند.

داستان این حماسه چنین آغاز می‌شود که روزی رستم برای شکار به صحرا می‌رود. بعد از شکار و استراحت متوجه می‌شود اسبش گم شده است. او برای پیدا کردن اسب خود به شهر «سمنگان» وارد می‌شود که شهری در مرز توران و یا به عبارت دیگر از توابع توران است. آنجا هم با شاه سمنگان و دخترش آشنا می‌شود، هم اسبش را پیدا می‌کند، و هم با دختر شاه سمنگان

نواندیشی و نوگرایی

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های سهراب نوجوان در شرایط بحران هویت، نواندیشی و نوگرایی است. نوجوان به دلیل «رسیدن شناختی» و بلوغ، هم اندیشه‌ها و بینش جدیدی دارد و هم به دلیل نداشتن تجربه، خلاقانه شیوه‌های جدیدی را برای رسیدن به این اندیشه‌ها به کار می‌بندد. اندیشه سهراب مبارزه و شکست پدر و شکست ایران نیست، بلکه قصد دارد ایران و توران را یکی سازد و پدر خویش رستم را پادشاه این سرزمین جدید قرار دهد. با چنین اندیشه‌ای، به شیوه‌ای نوین از افراسیاب، دشمن شناخته‌شده ایران تقاضای کمک می‌کند و لشکری فراهم می‌آورد تا به هدف‌های خود دست یابد.

نوگرایی و نواندیشی از الزامات بحران هویت است؛ هرچند از نظر والدین این نوگرایی و نواندیشی می‌تواند خطرناک باشد. امروزه شاهد نوجوانانی هستیم که اندیشه و تفکراتشان کاملاً جدید و متفاوت با اندیشه‌ها و طرحواره‌های ذهنی والدینشان است. برخی از والدین معتقدند این تفکرات نه تنها به خود نوجوان، بلکه به امنیت خانواده و والدین نیز آسیب می‌رسانند. تفکر والدینی غالباً سنتی، قراردادی، محافظه‌کارانه و گذشته‌محور است. اما بحران هویت و سپری کردن این بحران مستلزم تفکر خلاقانه، جسورانه، خطرپذیر و آینده‌نگرانه است. والدین ضرورت دارد خلاقیت، تنوع‌طلبی، نواندیشی و نوگرایی فرزندان را درک کنند و فرزندان خویش را براساس آینده تربیت و هدایت کنند.

واکاوی درونی

دومین ویژگی هویتی سهراب جوان واکاوی درونی و جست‌وجوگری است. سهراب وطن و پدر خویش و به بیان بهتر، اصالت خود را گم کرده است. لذا در جست‌وجوی هویت واقعی خویش، یعنی در جست‌وجوی پدر است. او ابتدا با واکاوی درونی سفری را آغاز می‌کند که به واکاوی بیرونی می‌انجامد. در دوره نوجوانی با شروع بحران هویت، فرد حتی با خویشتن خویش که سال‌ها با آن زندگی کرده است، بیگانه می‌شود و یا می‌خواهد دوباره و به خوبی آن را شناسایی کند. به تعبیر بهتر، نوجوانی چون سهراب گویی در سرزمینی بیگانه و گاهی حتی در اردوگاه دشمن زندگی می‌کند.

سهراب نوجوان در مورد نژاد و پدر خویش از مادر پرس‌وجو می‌کند، اما مادر طفره می‌رود. سرانجام با عتاب و تندی سهراب، مادر نژاد واقعی فرزند را برملا می‌کند و مهره‌ای را بر بازوی فرزند می‌بندد که نشانه پدر است و شناخت پدر و فرزند از طریق آن صورت می‌گیرد. اما مگر پدر نمی‌تواند فرزندش را به خوبی از چهره و رفتارش پشناسد؟ وانگهی رستم به‌عنوان پهلوان اخلاق‌مدار ایرانی تماماً در کودکی سهراب، سراغ او را گرفته و او را دیده است. بنابراین شاید حماسه هدف دیگری از این قصه دارد و اینکه در دوره نوجوانی به دلیل تغییرات ناگهانی

و گاهی توفانی در ویژگی‌های ظاهری، رفتاری و اخلاقی فرد، شناخت و درک فرزند و والدین از یکدیگر بسیار کم می‌شود. والدین زیادی اظهار می‌کنند که انگار فرزند ما با فرزند دیگری عوض شده است و یا نوجوان ما با آن فرزند و کودکی که داشتیم، کاملاً متفاوت شده است. آنان در جست‌وجوی مهره‌ها و نشانه‌هایی هستند که خود بر فرزندان‌شان قرار داده‌اند و با آن نشانه‌ها او را می‌شناسند. ولی آنان نمی‌دانند آن نشانه‌ها پنهان و ناکارآمد شده‌اند. حتی فرزندان نیز از ابراز آن نشانه‌ها دوری می‌جویند و فرزندان‌شان دیگر آن کودکان سابق نیستند. همان گونه که سهراب مهره‌های نشانه پدر را که در حقیقت معیارهای شناخت پدر است، قبول ندارد و هیچ کجا آن‌ها را عیان نمی‌کند. حتی به رستم هم تا قبل از شکست بروز نمی‌دهد. گویا این نشانه‌ها کهنه شده‌اند و مورد قبول وی نیستند.

جسارت و خطرپذیری

یکی دیگر از ویژگی‌های هویتی سهراب جسارت و ریسک‌پذیری اوست. او در جنگ‌های تن‌به‌تن شرکت می‌کند و با پهلوانان زیادی از ایران، اعم از زن و مرد، مبارزه می‌کند و آن‌ها را شکست می‌دهد. جسارت، هم‌وردی و چالش‌ورزی نوجوان با والدین، اتفاقی که در بحران هویت اتفاق می‌افتد، پدران زیادی را چون رستم نگران می‌کند. این جسارت و چالش ممکن است به شکل فیزیکی، عاطفی، فکری و یا اخلاقی باشد. حتی ممکن است فرزندان با تمام وجود به داشته‌ها و سرمایه‌های وجودی والدین لشکر کشی کنند و آنان را در شرایط آوردگاه و رزمگاه واقعی قرار دهند.

فرزندانی که در مقابل پدر می‌ایستند، از لحاظ عاطفی احساسات منفی خود را ابراز می‌کنند، با نظرات و افکار پدر به شدت مخالفت می‌کنند، یا افکار و اظهارات پدر را مورد تمسخر قرار می‌دهند و یا اینکه بی‌ادبانه ارزش‌ها و اخلاقیات را زیر پا می‌گذارند. این‌ها نمونه‌هایی از نمایش این چالش و جسارت‌ورزی محسوب می‌شوند. برخی از والدین هنگام چالش و جسارت‌ورزی فرزندان بی‌اعتنایی می‌کنند و توجهی نشان نمی‌دهند. برخی از والدین هم این چالش را می‌پذیرند و نرمش و انعطاف خوبی نشان می‌دهند. ولی عده‌ای دیگر چون رستم، وارد این بازی می‌شوند و می‌کوشند فرزند خود را تهدید و و بر او غلبه کنند.

در رزم رستم و سهراب، سهراب جوان بارها سراغ و نشانی پدر را از دیگران و حتی خود رستم جویا می‌شود و به او بی‌اعتنایی می‌کنند. یا پاسخی تهدیدآمیز می‌شنود که رستم قوی‌ترین پهلوان ایران است و تو در مقام مقایسه و مبارزه با او نیستی. نگرش مقابله‌ای والدین و پدران همانند رستم حتی مهر و محبت پدران را زایل می‌کند و والدین فرزندان خویش را چون حریف و دشمنی بیگانه می‌بینند. بدیهی است که بهترین رفتار در برابر این رفتارهای نوجوان انعطاف‌پذیری، درک و پذیرش آنان است.

ایده آل‌نگری و آرمان‌گرایی

یکی دیگر از ویژگی‌های بحران هویت در سهراب نوجوان، ایده‌آل‌نگری و آرمان‌گرایی اوست. او به این دیدگاه که پدرش فقط پهلوان و یا قهرمان و منجی ایران باشد، راضی نیست. می‌خواهد پدرش پادشاه ایران باشد. اما رستم برعکس پسرش واقع‌گراست و ترجیح می‌دهد با وجود همه قابلیت‌هایش، قهرمان و ناجی ایران باشد تا اینکه در جایگاه پادشاهی قرار بگیرد. این تفکر آرمان‌گرایانه سهراب باعث می‌شود **کیکاووس‌شاه** پس از ضربت خوردن سهراب از دادن نوش‌دارو خودداری کند.

همچنین شکل دیگر تفکر آرمان‌گرایانه و افراطی سهراب را در کمک گرفتنش از افراسیاب و حتی در مبارزه‌اش با رستم می‌توان مشاهده کرد. او در مبارزه اول بر پدر پیروز می‌شود، اما آرمان‌گرایانه و با این تفکر که او در هر مبارزه‌ای می‌تواند برتر شود، از این پیروزی چشم می‌پوشد و رستم به شکل معجزه‌آسایی نجات می‌یابد. ایده‌آل‌نگری و واقع‌گرایی وقتی در تقابل با هم قرار می‌گیرند، طبیعتاً آنچه قربانی می‌شود آرمان‌گرایی است.

امروزه نوجوانان زیادی در بسیاری از مسائل خود، اعم از تحصیلات، تفریح، خرید، ارتباطات اجتماعی و ... ایده‌آل‌هایی را در نظر می‌گیرند که واقع‌گرایانه نیستند. وظیفه والدین آن است که با احترام، درک و پذیرش آنان به گونه‌ای رفتار کنند که فرزندان کم‌کم تفکرات افراطی خود را تعدیل کنند. متأسفانه برخی والدین در مقابل تفکر کمال‌گرایی افراطی فرزندان، تفکر واقع‌گرایی افراطی را در پیش می‌گیرند و بدون توجه به احساسات نوجوان، حقایق و واقعیت‌ها را حتی تلخ‌تر و ناگوارتر پیش چشمان فرزندان قرار می‌دهند و به نوعی شرایط را فاجعه‌آمیز نشان می‌دهند. نگاه متعادل و خوش‌بینانه و فاجعه‌آمیز ندیدن امور موجب می‌شود روح خلاق، آرزومدار و پویای نوجوان آزار نبیند.

نازک‌طبعی

یکی دیگر از ویژگی‌های بحران هویت در سهراب نوجوان نازک‌طبعی و احساساتی بودن اوست. سهراب با وجود شجاعت و جسارت زیادش، بسیار مهربان و نازک‌طبع است. او به هیچ‌کدام از پهلوانان ایرانی که از او شکست می‌خورند، آسیبی نمی‌رساند. پهلوانان ایرانی از معرفی رستم به او اجتناب می‌کنند، قدرت رستم را مبالغه‌آمیز نشان می‌دهند، و نزدیکانی را که می‌توانند در شناسایی رستم به او کمک کنند، به قتل می‌رسانند.

اما سهراب به دنبال خون‌ریزی و جنگ نیست. او در مرحله اول به راحتی بر رستم غلبه می‌کند و جوانمردانه از کشتن و آسیب به او می‌گذرد. حتی در واپسین لحظه‌های مرگ به پدر سفارش می‌کند با یارانش در لشکر افراسیاب، به دلیل اینکه به خاطر او

وارد جنگ شده‌اند، کاری نداشته باشد. این ویژگی نازک‌طبعی و احساساتی بودن در بسیاری از نوجوانان به خوبی دیده می‌شود. متأسفانه بسیاری از والدین همانند رستم نمی‌توانند ارتباط احساساتی خوبی با فرزندان خویش برقرار کنند. آنان به همه مسائل نگاه صرفاً عقلانی دارند و به تدریج از فرزندان خویش دور و دورتر می‌شوند. در مجموع شاهکار رستم و سهراب داستان بحران هویت مشترک نوجوانان این سرزمین است که در طول تاریخ بارها بین والدین و فرزندان تکرار شده است. امیدواریم والدین و فرزندان با تجربه‌اندوژی از این حماسه، سهراب‌های نوجوان را حفظ کنند و بتوانند تربیتی دهند که فرزندانشان بحران هویت را به سلامتی و در آرامش بگذرانند. مراحل خطر این بحران را که شامل فاصله‌گیری فرزندان، تضاد شدید و جنگ و تقابل است، به خوبی مورد شناسایی قرار دهند. سرانجام به این آگاهی برسند که در صورت مراقبت‌نکردن و آسیب‌دیدن فرزندان، نوش‌داروی بعد از مرگ سهراب برایشان فایده‌ای ندارد و بهتر است قبل از طی این مراحل خطرناک اقدام مناسبی انجام دهند.

وفاداری اندک به باورها و سنت‌ها

یکی از ویژگی‌های بحران هویت کم‌توجهی یا بی‌توجهی به باورها و سنت‌هاست. سهراب نوجوان نسبت به سنت‌ها بی‌توجه یا کم‌توجه است. رستم پس از شکست در مبارزه اول به نیایش می‌پردازد، اما سهراب به تفریح و شکار می‌رود. رستم اصول خاص خودش را دارد. مهم‌ترین اصول و باور او حفظ کیان ایران است. او نمی‌تواند بپذیرد که با پهلوانی که زیر پرچم افراسیاب که دشمن ایرانیان است و دستش به خون ایرانیان آلوده است، مدارا کند. اما سهراب اصول متفاوتی دارد او به باورها و سنت‌های والدین بی‌توجه است. با وجود آنکه مادرش او را از حیل‌های افراسیاب برحذر داشته است، اما او به کمک لشکر یان افراسیاب، برای افزایش قدرت و اعتبار پدر، سرزمین و کیان ایران را مورد تعدی قرار می‌دهد. در دوره نوجوانی این بی‌توجهی به اصول و سنت‌ها ناشی از آن است که نوجوان نسبت به آن‌ها شک و تردید دارد و هنوز برایش به یقین و باور مبدل نشده است. شک و تردید نسبت به مهم‌ترین مسائل وجودی انسان آغاز «بحران هویت» است و والدین تا زمانی که نوجوان در حالت شک، تردید است، نباید نگران افول نگرش‌ها و باورهای نوجوان باشند. ممکن است طی زمان نوجوان باورهای خود را تغییر دهد و به باورها و اصول والدین نزدیک شود. گاهی بر خورد عتاب‌آمیز موجب می‌شود نوجوان برای همیشه اصول و سنت‌های والدین را فراموش کند و یا در برابر آن‌ها جبهه بگیرد.

منابع

۱. گزینده داستان رستم و سهراب شرح حسن انوری چاپ اول تهران، نشر قطره، ۱۳۷۲
۲. نوجوانی دست‌نوشته چاپ نشده از دکتر علی اکبر ابراهیمی

به سوی هویت پویا

دکتر لیلا سلیقه‌دار

مشاور و جویشگر حوزه تعلیم و تربیت

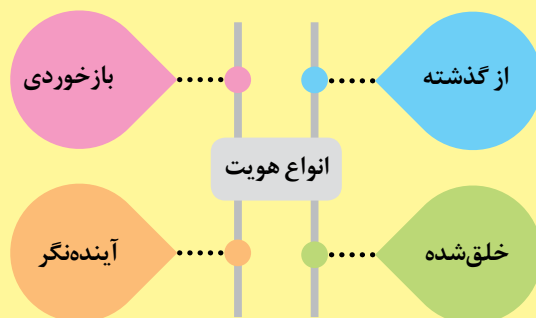
کلیدواژه‌ها: هویت- تکامل، زندگی، نگرش

شناخت هویت

یکی از اولین مسئولیت‌هایی که برای انسان یادگیرنده و در مسیر تکامل مطرح می‌شود، «شناخت هویت» است. طبق این شناخت است که توسعه فردی و زندگی حال و آینده شکل می‌گیرد. ما، فارغ از اینکه در چه نقطه‌ای قرار داریم، می‌توانیم به سمت هویتی خلق شده گام برداریم و از طریق آن با تمرکز بر خواسته‌ها، ترجیح‌ها و تمایل‌های خود، به آینده بنگریم و برسیم.

هویت چهارگانه

در بررسی هویت انسان با چهار شکل از هویت روبه‌رو هستیم:



هویت از گذشته

هنگامی که فرد هویت خود را از آنچه در گذشته داشته است می‌داند که امکان دارد خوب یا بد باشد، در این صورت هویتش «به یادآورده شده» یا «از گذشته» است. معمولاً این نوع هویت با جمله‌های برآمده از گذشته همراه است، مانند: «من اراده بالایی دارم. همیشه همین‌طور بوده‌ام.» یا: «من بی‌برنامه هستم. از بچگی‌ام این‌طور بوده‌ام.» در حالی که ممکن است، برخی ویژگی‌های متناسب با هویت از گذشته، در حال حاضر موجود نباشند و در آن‌ها تغییراتی ایجاد شده باشد. به همین دلیل بهتر است با نگاهی به نقاط قوت و ضعف مرتبط با «هویت از گذشته»، چهره جدید و امروزی خود را ببینیم و در نوع هویت از گذشته نماییم.

هویت بازخوردی

اطرافیان از ما برداشت‌هایی دارند که ممکن است مثبت یا منفی باشد. بازخوردهایی که آن‌ها در اختیار ما قرار می‌دهند، «هویت بازخوردی» را ایجاد می‌کنند. لازم است بازخوردهایی را که برآمده از نیت‌های پلید، مقاصد غیراخلاقی و برداشت‌های اشتباه و غیرمنصفانه دیگران هستند و بخشی از هویت بازخوردی ما را تشکیل می‌دهند، به‌دقت تشخیص دهیم.

موفق‌ترین انسان‌ها، آن‌هایی هستند که
هویت خود را می‌سازند و به انسان‌هایی
تبدیل می‌شوند که دوست داشتند باشند



نزهت امینواری

نمی‌شویم، زیرا لازم است برای خلق هویت رفتارمان را تغییر دهیم، چشم‌انداز شخصی داشته باشیم و بدانیم که چه می‌خواهیم. در عین حال فراموش نکنیم که محدودیت‌هایی مانند ژن‌شناختی و محدودیت‌های ذهنی و بدنی نیز در این راه تأثیرگذار هستند.

کوتاه سخن

برخی تصور می‌کنند که هویت ثابت و ایستاست و نمی‌توانیم در آن تغییری ایجاد کنیم. در حالی که هویت نیز همانند دیگر حوزه‌های انسانی در حال تکامل و تغییر است و بنابر تغییر نگاه، تلاش و تصمیم فرد می‌تواند متحول شود. به عبارت دیگر، هیچ انسانی قربانی هویت منفی قبلی یا فعلی خود نیست و می‌تواند تصمیم بگیرد که هویت جدید خود را خلق کند.

در عین حال در این موضوع هشدار و تأکیدی مهم بر مراقبت از رفتار و گفتار وجود دارد که به‌عنوان مربی، مشاور، مادر، پدر و دیگر اعضای تأثیرگذار بر زندگی کودک و نوجوان، توجه و مراقبت کنیم. زیرا بر هویت‌بخشی آنان در دسته‌های «بازخوردی» و «آینده‌نگر» تأثیرگذار هستیم. باید مراقب باشیم، مبدا اشاره به نادرست‌ها و ناممکن‌ها موجب آسیب در هویت مخاطب شود.

منبع: کتاب روبه‌روی آینه: مهارت خودآگاهی. از مجموعه کتاب‌های لذت زندگی. سلیقه‌دار، لیلا و همکاران. انتشارات مرات

هویت آینده‌نگر

گاهی هویت فعلی موجب می‌شود که اطرافیان مواردی را به آینده و اتفاقات در پیش برای زندگی فرد نسبت دهند، مانند: «تو مهربان هستی، در آینده معلم خوبی می‌شوی.» یا: «بسیار بی‌نظم هستی، در آینده هیچی نمی‌شوی.» ممکن است این قبیل برنامه‌ریزی‌های هویتی به‌خاطر آرزوهای اطرافیان، مانند مادر و پدر، شکل بگیرند و البته غالباً این موارد به فرهنگ، خانواده، دوستان و موقعیت‌هایی وابسته‌اند که فرد در آن‌ها رشد می‌یابد. بدیهی است چنین هویتی با آنچه که انتظارش را داریم یا شایسته تحقق آن هستیم سازگاری و تناسب کامل ندارد و می‌تواند بیراهه‌های بسیاری را فراهم کند. از سوی دیگر، سرزنش اطرافیان بابت آنچه به‌عنوان هویت آینده‌نگر در برنامه زندگی ما قرار داده‌اند، بی‌نتیجه است. زیرا در نهایت این ما هستیم که هویت خود را انتخاب می‌کنیم.

هویت خلق‌شده

هویت خلق‌شده بخشی از هویت است که توسط خود فرد خلق می‌شود و لزوماً توسط دیگران یا گذشته کنترل نمی‌شود. موفق‌ترین انسان‌ها، آن‌هایی هستند که هویت خود را می‌سازند و به انسان‌هایی تبدیل می‌شوند که دوست داشتند باشند. در این مسیر سختی‌هایی وجود دارد که لزوماً هر چه که خواهیم



عکاس: نازی مرتاض خو

تثبیت هویت هر چه زودتر بهتر

گفت‌وگو با شهربانو مشکبید حقیقی، مربی سه دهه‌ی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

محمدحسین دیزجی

شما حدود ۳۰ سال در کتابخانه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان کار کرده‌اید و تا امروز به نوعی با چند نسل در ارتباط بوده‌اید. اگر امکان داشته باشد، ویژگی‌ها و صفات اخلاقی و هویتی بچه‌ها را در طول این سه نسل با هم مقایسه بفرمایید.

ما با دو واژه «نوجوان» و «هویت» روبه‌رو هستیم. نوجوانی پر از معنا و هویت معنادار است و مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمانی، عاطفی، اعتقادی، اخلاقی و عقلانی را درون خود دارد. من در سال ۱۳۶۲ با مدرک دیپلم به‌عنوان مربی هنر نمایش وارد کانون شدم. کانون اعتقاد داشت که مربی جوان اگر جسور، فعال و تشنه یادگیری باشد، در کارش موفق می‌شود. من هم که آن زمان در صدا و سیما شاغل بودم، وارد این خانواده بزرگ شدم. کانون مربی را در دوره‌های فشرده تربیت می‌کرد. بعد او را در بافت سازمانی

گاهی تجربه آن قدر گران‌بهاست که شما هر ملاک و معیار دیگری را برای انتخاب در رتبه‌های بعدی قرار می‌دهید. همین چند روز قبل با مهندس جوانی در آبادان صحبت می‌کردم که در دوران کودکی، عضو کتابخانه کانون پرورش فکری در شهر رشت، مرکز استان گیلان بود و از مربی آن روز خود به نیکی یاد می‌کرد. می‌گفت آن قدر با تجربه است که الان بعد از این همه سال، هر بار به مشاوره برای فرزندانم نیاز دارم، باز هم به او، یعنی بانو شهربانو مشکبید حقیقی زنگ می‌زنم و مشورت می‌گیرم. کسی که صدها کودک و نوجوان، یعنی سه نسل در طول سه دهه از او آموختند و هنوز هم از آموزش و پرورش تا بهزیستی و کتابخانه‌های گوناگون با مشاوره او گام برمی‌دارند. بانو مشکبید حقیقی اینک در کنار ما نشسته تا درخصوص «هویت نوجوانان در هزاره سوم» از تجربه‌هایش برایمان صحبت کند.

یک مرکز فرهنگی هنری به همراه یک مربی با سابقه قرار می‌داد. دو سال بعد با بررسی پرونده کاری‌اش، یا او را دوباره آموزش می‌داد یا از مجموعه خارج می‌کرد که من ماندم و مربی فرهنگی شدم. یعنی مربی در فضایی کاملاً رقابتی و با تجربه رشد می‌کرد. منطقه کاری من در محله‌ای بود با بافت کاملاً دوگانه. یک گروه در کنار پارک شهر رشت بود، با مردمی دارای معیشت و شغل خوب، و محله دیگری که پشت کتابخانه بود و ساکنان آن کاملاً مهاجر و پدر و مادر اغلب بی‌کار بودند. ما باید با این دو گروه هم‌زمان کار می‌کردیم و در کنارش به کار پرورشی هم می‌پرداختیم. خب تازه انقلاب اسلامی پیروز شده بود و تحول بزرگی در کشور روی داده بود؛ تحولی اعتقادی. فکر کنید من خودم به‌عنوان یک نوجوان تازه شاهد تحول اجتماعی و انقلاب در جامعه و در حال تجربه بودم و آمده بودم با بچه‌هایی کار کنم که تازه می‌خواستند یاد بگیرند و رفتارهای اجتماعی را بیاموزند. اندیشه‌های غربی حاکم بر جامعه باید تفکیک و حذف می‌شدند. ما باید یاد می‌گرفتیم که با توجه به اصول، مبانی و ارزش‌های دینی از بروز بحران‌های هویتی پیشگیری کنیم. یادم می‌آید استادمان می‌گفت: بچه‌های نوجوان را با رفتارهای اجتماعی و مشاغل گوناگون آشنا کنید. با روش‌های غیرمستقیم، مثل بحث آزاد، از مسائل اخلاقی صحبت کنید. خب به قول استاد نوعی هویت سالم با عنوان فعال و موفق وجود دارد که او برخی از ارزش‌های جامعه را قبول کرده، اما برخی را نپذیرفته است. اما آن دسته از ارزش‌های پذیرفته‌شده را نه از روی ترس یا اجبار، بلکه به خواست خود و با کشف خود و از روی آگاهی پذیرفته است. او قادر به برقراری روابط صمیمانه با دیگران است. در این راه، من نوجوانان دهه‌های ۱۳۵۰، ۱۳۶۰ و ۱۳۷۰ را حضوری دیدم و با نوجوانان دهه ۱۳۸۰ از طریق مکاتبه بیشتر و کمتر حضوری آشنا شدم. چون وارد کتابخانه پستی شدم و کتابخانه پستی محل کار با نوجوانان روستایی بود.

خب من همان مربی هستم که حالا به دهه ۱۳۹۰ رسیده‌ام. الان شاهد یک شکاف اجتماعی هستیم. جامعه یک جامعه نیمه‌سننی و نیمه‌مدرن با شکاف‌های فرهنگی، قومی، زبانی و نابرابری اجتماعی است. به عقب برمی‌گردیم. در دهه ۱۳۶۰ همه در حال مطالعه و تحقیق در جامعه بودند؛ جامعه‌ای که در حال

گذار بود و با یک هدف خاص در حال تلاش. حالا در دهه ۱۳۹۰ چقدر بچه‌ها در یافتن هویتشان به یک الگوی مناسب رسیده‌اند؟ چقدر آموزش و پرورش و یا واحدهای آموزشی دیگر توانسته‌اند به حل این بحران کمک کنند؟

یکی از محققان در مشاهدات بالینی نوجوانان نسل فعلی گفته است: آن‌ها از نظر هویتی سردرگم‌تر از گذاشته شده‌اند. بی‌هویتی در همه ابعاد ایدئولوژیکی، فرهنگی، جنسی، تحصیلی، شغلی و ملاک انتخاب همسر دیده می‌شود. بزرگ‌ترین مشکل قابل مشاهده این است که بحران هویت در برابر بی‌هویتی یک بحران طبیعی در سن ۱۲ تا ۲۰ سالگی است (براساس نظریه اریکسون). یعنی بحران باید در ۱۲ سالگی آغاز شود و در ۲۰ سالگی به شکل مؤثر و فعال برسد. اما به دلیل شرایط حاکم بر نظام تعلیم و تربیت کشور و به‌طور عام به دلیل فقدان برنامه رسمی برای خودآگاه کردن بحران برای نوجوانان، فقدان منابع و محدود بودن منابع برای کسب اطلاعات، به نظر می‌رسد با یک تأخیر هشت ساله در نوجوانان نسل فعلی آغاز و احتمالاً در ۲۷ سالگی تا حدودی حل شود. برنامه‌هایی که در برخی جوامع با عنوان «هفته معرفی مشاغل»، «هفته معرفی دانشگاه» یا «هفته جهت‌یابی زندگی» برگزار می‌شوند، فقط به نوجوانان کمک می‌کنند هویت شغلی فعال‌تری داشته باشند.

نوعی هویت ناسالم «هویت دیررس» است. در این هویت فرد میان سال همانند نوجوانان برای هویت‌یابی کنجکاوی و اضطراب دارد. مثلاً در ۳۵ سالگی می‌پرسد ملاک‌های انتخاب همسر چیست. هنوز تکلیفش با انتخاب‌هایش مشخص نشده است. در حالی که «هویت زودرس» را زیر ۲۰ سالگی فرد مشاهده می‌کنیم. مثلاً در ۱۶ سالگی در مورد همسرش یا شغلش تصمیم‌های قطعی گرفته است. این افراد تمام ارزش‌های والدین و جامعه را فقط برای به دست آوردن تأیید آن‌ها رعایت می‌کنند.

فرد دارای «هویت بی‌قیدوبند» از هیچ یک از ارزش‌های جامعه و والدین پیروی نمی‌کند و ستیز گسترده‌ای با بزرگ‌سالان دارد. در واقع او آماده‌ترین شخصیت برای ارتکاب بزهکاری اجتماعی است. او ترکیبی از ارزش‌های گوناگون است که این ارزش‌ها تناسبی با هم ندارند. مثلاً نوجوانی را می‌بینیم که در هیئت عزاداری زنجیر می‌زند، در حالی که ممکن است اقلیت مذهبی باشد.

به نظر شما مهم‌ترین دغدغه‌های نوجوانان نسل امروز چیست؟

با توجه به سؤال قبل و تحقیقات مطرح شده و بحران‌های موجود، نخستین اقدام در عصر جدید، رسیدن به تعادل عاطفی است و باید روی هویت‌یابی فردی و اجتماعی کار کنیم. یادم هست در دوره‌ای موج تماشای فیلم‌های هندی بسیار زیاد بود. در آن ایام روزی در کلاس نمایش روی صداسازی کار می‌کردم که متوجه شدم، یکی از بچه‌ها صدای مورد نظر را براساس یکی

نوعی هویت ناسالم «هویت دیررس» است. در این هویت فرد میان سال همانند نوجوانان برای هویت‌یابی کنجکاوی و اضطراب دارد. مثلاً در ۳۵ سالگی می‌پرسد ملاک‌های انتخاب همسر چیست. هنوز تکلیفش با انتخاب‌هایش مشخص نشده است.

از همان ترانه‌ها تکرار می‌کند. این به خاطر کشش و جذابیت فراگیری فیلم‌های هندی بود. بعد از مدتی فیلم‌های کره‌ای فراگیر شدند.

در مقاله‌ای می‌خواندم که خانواده‌ها در حال مقایسه دائم نوجوانان خود با دیگران هستند. با این کار نوجوان به سمت «هویت‌های القاشده» سوق می‌یابد.

آموزش و پرورش رسالت هدایت تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان را برعهده دارد. با پایان یافتن این دوره، سازمان و نهاد حمایتی مستقلی برای این منظور در نظر گرفته نشده است. بدین ترتیب کار برای نوجوانان سخت می‌شود، چرا که هنوز استقلال لازم را به دست نیاورده‌اند.

نوجوانان با تأثیرپذیری از نظام‌ها و شبکه‌های مجازی که گاهی خارج از قواعد استاندارد رسمی هستند، در برابر چالش‌های بسیار قرار می‌گیرند که اگر برنامه مدون هدفمند و راهبردی مشخصی برای آنان تعریف نشود، آسیب‌رسان خواهد بود.

خودباوری نوجوانان در دوره نوجوانی با تثبیت هویت وجودی و اجتماعی میسر خواهد بود. مطالبه‌گری در این برهه از زندگی، به منظور اثبات فردیت، بروز می‌کند. در این میان توجه به نیازهای روحی و روانی بچه‌ها خیلی اهمیت دارد. لذا باید همواره دنبال راهکاری مؤثر برای ایمن‌سازی آنان در برابر انواع انحراف‌ها و ناهنجاری‌ها باشیم.

آموزش و پرورش رسالت هدایت تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان را برعهده دارد. با پایان یافتن این دوره، سازمان و نهاد حمایتی مستقلی برای این منظور در نظر گرفته نشده است. بدین ترتیب کار برای نوجوانان سخت می‌شود.

به نظر می‌رسد نوجوانان نسل امروز تا حدودی احساس سردرگمی دارند. علت‌های این سردرگمی از نظر شما کدام‌اند و چطور می‌توان آنان را راهنمایی کرد؟ اگر می‌خواهیم نوجوانان به هویت فعال و موفق برسند، شیوه مناسب برای حل بحران هویت چیست؟ استادان این فن می‌گویند: آموزش در جامعه باید دارای این مشخصه‌ها باشد:

■ معتدل باشد.

■ همه‌جانبه باشد، یعنی استاد خودش عملاً خلاف آنچه مطرح می‌کند رفتار نکند.

■ مبتنی بر منابع غنی باشد، یعنی از الگوهای متنوع هنری روان‌شناختی و زیباشناسی، مثل تئاتر، سینما و ... برای جذب نوجوانان استفاده کنیم.

■ منظم باشد و دچار پراکندگی نباشد.

بزرگ‌ترین گم‌شده نسل امروز نوجوانان چیست و چرا با وجود این همه دسترسی به امکانات، این گم‌شدگی وجود دارد؟

این سؤال خیلی کلی است، اما می‌توان این‌طور گفت که داشتن آگاهی می‌تواند خیلی مهم باشد. خیلی از اولیا به دلیل فاصله گرفتن از دوران نوجوانی و نداشتن مشاور و راهنما نمی‌توانند به نوجوانان خود کمک زیادی کنند. تعداد زیادی از نوجوانان به خاطر اینکه رابطه خوبی با والدین خود ندارند، دچار خطا و اشتباهاتی می‌شوند. برای مثال آنان به دلیل اینکه نیاز دارند به گروه خاصی تعلق پیدا کنند، در معاشرت‌ها و دوستی‌ها گیر می‌کنند. خیلی از آنان در مرحله نوجوانی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و به دلیل نگرانی بزرگ‌ترها و اولیایشان در قیدوبند قرار می‌گیرند. صمیمی شدن با دوستان چیز خطرناکی نیست، اما خانواده‌ها شناخت بسیار کمی از هم دارند و به همین دلیل اجازه چنین صمیمیتی را نمی‌دهند. نوجوانان به دلیل دریافت پول توجیبی کم دوست دارند کار کنند. دوست دارند هرچه زودتر جایگاهی در جامعه به دست آورند. از سوی دیگر، بازی، تفریح و خوش‌گذرانی را دوست دارد. دوران بلوغ دوران تغییرات جسمی و روانی است. آن‌ها در بحران‌های مختلف نوجوانی گیر می‌کند. هویت‌یابی، تحصیلات و مشکلات تحصیلی، سرزنش دائمی بزرگ‌ترها، انتظار بیش از حد از خود، عدم اطمینان بزرگ‌ترها، نیافتن استقلال، پیدانکردن محیطی مناسب برای رشد، نیافتن آزادی‌های فردی و ... از جمله این موارد هستند. تعدادی از محققان می‌گویند نوجوانی از ۱۰ سالگی شروع و در ۲۴ سالگی تمام می‌شود و هویت حلقه گمشده این دوران است.

شما در طول این سه دهه فعالیت با نکته‌ها و بحران‌های هویتی نوجوانان در فضای کاری خود روبه‌رو شده‌اید. لطفاً مثال‌هایی بزنید که آن بحران‌ها چه مواردی بوده‌اند و شما چگونه آن‌ها را راهنمایی کردید تا بر این بحران‌هایی غلبه کنند؟

کانون پرورش فکری فضایی راحت و آزاد برای بروز احساسات و گفت‌وگو با مربی است. لحظه‌هایی که مربی با بچه‌هاست، در اختیار آنان قرار دارد.

نوجوانان منزوی از نداشتن رابطه با هم‌نوعان خود رنج می‌برند. کلاس‌های بحث آزاد فرصت خوبی بود برای ایجاد رابطه هستند. در این کلاس‌ها قوانین بحث را روی تابلو می‌نویسیم و موضوعی از هفته‌های قبل مطرح می‌شود.

کتاب‌هایی هم برای شرکت در این گفت‌وگوها معرفی می‌کنیم. بعد بچه‌ها گاهی گروهی و گاهی به انتخاب مربی در این بحث‌ها شرکت می‌کنند.

گاهی مهمان یا کارشناسی دعوت می‌کردیم و بچه‌ها با مطرح کردن سؤال با او گفت‌وگو می‌کردند. به این ترتیب بچه‌ها وقت زیادی را با هم صرف می‌کردند و در گروه هم‌سالان سعی می‌کردند به همانندسازی با هم‌سالان بپردازند. البته در دهه‌های بعدی کار، همواره دختران مشکلات بیشتری نسبت به پسران داشتند. مواجهه با جنس مخالف و کشش و اشتیاق برای ارتباط همیشه در دل نوشته‌هایشان وجود داشت. در این زمینه، برای کمک به مادران طرحی را اجرا می‌کردم به نام «آفرین مادر» و به بهانه اینکه شما اولیایی حمایتگر هستید، کتاب‌هایی را برای این مادران ارسال می‌کردیم.

یا مثلاً در کلاس‌های روخوانی و بحث درباره کتاب نوجوانان گوشه‌گیر و خجالتی هم حضور داشتند که به مرور زمان متوجه می‌شدیم، به دلیلی نمی‌توانند پاسخ‌گو باشند و یا مشارکت کنند. مشکلاتی مثل لکنت زبان داشتند که با ارجاع ایشان به گفتاردرمانی تا حدودی مشکلشان حل می‌شد.

یک نکته جالب در مورد شما این است که بعد از گذشت سه دهه هنوز اعضای کتابخانه‌های شما که بزرگ شده‌اند و صاحب فرزند هستند نیز با شما ارتباط دارند. حتی برای فرزندان خود از شما راهنمایی و مشاوره می‌گیرند. راز این ارتباط شما در چیست؟ شما چطور خودتان را به‌روز نگه می‌دارید تا بتوانید پاسخگوی نیازهای روحی و روانی افراد باشید؟

نوجوانان ما همواره نیازمند شنیدن کلمات تحسین‌برانگیز، تشنه آزادی، مسئولیت‌پذیری و... هستند. استاد نادر ابراهیمی در کلاس‌های بدو ورود مربیان در سال ۱۳۶۳ روی تابلو نوشت: «اگر کودک مربی را دوست نداشته باشد، حرف‌ها و تدریس او را هم دوست نخواهد داشت.» من معتقدم این بچه‌ها هستند که مرا به‌روز می‌کنند. من باید مطالعه کنم. باید در سمینارها و گفت‌وگوها در کلاس درس استادان بنشینم. باید به قول مادرم همیشه مطالعه کنم. یادم هست هر وقت بی‌کار بودیم، کتاب به دستمان می‌داد. هر بار نزدیک خواب به ما می‌گفت: «هر نیک و بدی که در کتاب است بر هم بزنید که وقت خواب است.» امیدوارم دوستانم همواره مرا یاری کنند و ما در گفت‌وگوها از هم بیاموزیم.

یکی از سؤالات در دوره نوجوانی این است که من کیستم؟ این سؤال، قرن‌هاست ذهن بشر را به خود

نوجوانان منزوی از نداشتن رابطه با دیگران رنج می‌برند. کلاس‌های بحث آزاد فرصت خوبی بود برای ایجاد رابطه هستند. در این کلاس‌ها قوانین بحث را روی تابلو می‌نویسیم و موضوعی از هفته‌های قبل مطرح می‌شود. کتاب‌هایی هم برای شرکت در این گفت‌وگوها معرفی می‌کنیم. بعد بچه‌ها گاهی گروهی و گاهی به انتخاب مربی در این بحث‌ها شرکت می‌کنند.

مشغول کرده و موضوع اشعار، داستان‌ها و زندگی نامه‌های بی‌شماری بوده است. این سؤال در دوره نوجوانی، می‌تواند به درک هویت نوجوان کمک کند.

هویت انسان در نوجوانی شکل می‌گیرد. در این دوره، نوجوان سؤالاتی از خود می‌پرسد مثل اینکه من کیستم؟ به کجا می‌روم و چه هدفی دارم؟ نحوه جواب‌گویی به این سؤالات، در رشد هویت نوجوان تأثیر می‌گذارد. اگر او بتواند به این سؤالات پاسخ مناسب بدهد، احساس آرامش می‌کند، وگرنه دچار اضطراب می‌شود. در دوره نوجوانی، هویت‌یابی مسئله‌ای حاد می‌شود. به طوری که نوجوان روز به روز برای دستیابی به هویت مشخص، تغییر جهت می‌دهد. در دوران نوجوانی، انسان با مجموعه‌ای از تغییرات شناختی - روانی و احساسی روبه‌روست. نوجوان به این موضوع اهمیت می‌دهد که در نزد دیگران چگونه جلوه می‌کند. نوجوان در تلاش است تا بین تصویری که از خود دارد و تصویری که دیگران از او دارند، هماهنگی ایجاد کند. گاهی اوقات طرد شدن از سوی اجتماع و یا اطرافیان، ممکن است باعث شود که نوجوان از هیچ راهی نتواند احساس هویت کند. البته دستیابی به احساس هویت فردی تا حدی به مهارت‌های شناختی نیز بستگی دارد. در مجموع باید گفت که برخی از نوجوانان در شناخت و درک خود، موفق می‌شوند و برخی دیگر شکست می‌خورند. در هویت‌یابی، مسائلی از قبیل روابط میان والدین و فرزندان، مسائل فرهنگی و یا تغییرات اجتماعی دخالت دارد.

در جوامع ساده و ابتدایی که تغییرات اجتماعی به کندی رخ می‌دهد، شکل‌گیری هویت نسبتاً ساده است، اما در جوامع پیچیده که تغییرات اجتماعی بی‌دری است، هویت‌یابی ممکن است فرایندی مشکل و طولانی داشته باشد. زیرا در این جوامع، نوجوان با الگوهای فکری و رفتاری متعددی روبه‌رو می‌شود.

سخن آخر...

خدایا به تو پناه می‌برم از اینکه مبدا گمراه‌گردم و گمراه‌گردانم، بلغزم و یا بلغزانم ...

سپاس فراوان از حضور شما.

دوران اضطراب با ذهن آگاه

■ دکتر آذر متین

دکترای روان‌شناسی عمومی و عضو هیئت علمی دانشگاه غیرانتفاعی شمس

■ کلیدواژه‌ها: اضطراب، نوجوان، الگو، مشکلات، کنترل، ذهن آگاهی

همگی ما در مقاطعی از زندگی مان اضطراب را تجربه می‌کنیم. در واقع، ما به یک سیستم زنگ خطر حمایت‌کننده مجهز هستیم که ما را از خطرات مطلع می‌سازد و امنیتمان را تأمین می‌کند. از زاویه‌ای دیگر، داشتن اضطراب مانند داشتن یک سیستم زنگ خطر بیش از اندازه حساس است که در زمان‌های نادرست به کار می‌افتد و ما را از انجام هر کاری باز می‌دارد. به کار افتادن این زنگ خطر در مواقع نادرست می‌تواند شرم‌آور باشد و گاهی ما را در خطر بیشتری بیندازد. تمرکز بیش از اندازه روی چیزی که زنگ خطر به نادرست برای آن به کار افتاده است باعث از دست‌دادن علامت‌های خطر واقعی می‌شود.

بسیار مشکل است که جوان باشید و درگیر اضطراب نشوید. طرف مثبت قضیه این است که به مجرد آنکه شما با اضطرابتان کار کنید، قادر خواهید بود که به خودتان و دیگران برای بقیه زندگی کمک کنید.

خبرهای خوب دیگری نیز وجود دارند. از یک طرف شما تنها نیستید. از هر شش نوجوان یک نفر دچار اضطراب است. به این معنی که شانس خوبی هست که یک نفر در گروه دوستانتان، تعدادی دیگر در هر کلاسی که شما به آن پا می‌گذارید، گروه

ورزشی که در آن بازی می‌کنید و حتی شاید صدها نفر دیگر در کل مدرسه، همگی دچار اضطراب باشند. به علاوه یک نفر از هر چهار نفر در طول زندگی خود دچار مشکل اضطراب خواهد شد. شما باید خودتان را خوش‌شانس بدانید که امتیاز «یادگیری از عهده اضطراب برآمدن» را وقتی که جوان هستید، به دست آورده‌اید. اما بهتر از تمامی این خبرها آن است که اضطراب می‌تواند بهتر شود. امکان آموختن اینکه چگونه اضطرابتان را کاهش دهید تا در نتیجه کمتر رخ دهد و اگر چنانچه رخ داد قادر به کنترل آن باشید، وجود دارد. بنابراین دیگر اضطراب آن قدرت بسیار را روی شما و آنچه که خواستار انجام آن در زندگی‌تان هستید، ندارد.

رویدادهای به خصوصی در زندگی‌مان می‌توانند ما را کمی بیشتر مضطرب کنند. اگر ما تجربه بدی از صحبت کردن در جمع را در گذشته داشته‌ایم، قابل درک است که فقط با فکر کردن به آن در آینده شروع به احساس اضطراب کنیم. گاهی فقط نگاه کردن به شخص دیگر که در حال تقلاد در چنین موقعیت‌هایی است می‌تواند به ما یاد دهد که محتاط و یا مضطرب باشیم.

عوامل متعددی موجب بروز اضطراب می‌شوند. از یک طرف ما در دنیایی پرخطر زندگی می‌کنیم. ما اخبار زیادی از رسانه‌ها، مدرسه، والدینمان و دوستانمان مبنی بر اینکه در مورد چه

چیزی باید نگران باشیم دریافت می‌کنیم، پس عجیب نیست که ما با سیستم‌های زنگ خطرمان که روی بالاترین درجه تنظیم شده‌اند، در حال حرکت در اطراف هستیم. همگی ما یک سیستم زنگ خطر قابل اعتماد برای خطرات در این دنیا احتیاج داریم، اما این سیستم باید بین نگرانی‌های واقع‌گرایانه و غیرواقع‌گرایانه تمایز قائل شود.

ما غالباً اضطراب را اول در بدنمان و بعد در ذهنمان تجربه می‌کنیم. از آنجا که علامت‌های فیزیکی می‌توانند علامت‌های هشداردهنده‌ای برای شروع اضطراب باشند، آگاه شدن از وضعیت بدن و اینکه سعی دارد به شما چه پیغامی بدهد، از اولین قدم‌های مفید است.

موقعیت‌های رایجی وجود دارند که حتی در آرام‌ترین افراد اضطراب تولید می‌کنند. اگر تا به حال با این موقعیت‌ها روبه‌رو نشده‌اید، بی‌شک در مرحله‌ای از زندگی با آن‌ها مواجه خواهید شد. در اغلب موارد کنترل کردن اضطراب به هنگامی که به صورت غیرمنتظره رخ می‌دهد، سخت‌تر است. لذا از پیش دانستن اینکه چه موقعیت‌هایی باعث اضطراب شما می‌شوند، در عمل نصف کار کنترل کردن اضطراب را به عهده می‌گیرد. شما به هر میزان خودتان را بیشتر بشناسید، در کاربرد اینکه چه مهارتی در موقعیت‌های خاص مؤثرتر است، موفق‌تر خواهید بود.

بررسی کردن الگوی اضطراب‌تان طی یک روز یا یک هفته عادی نیز به شما کمک می‌کند به صورت فعالانه به اضطراب‌تان پاسخ دهید. شما به نگهداری یک دفترچه یادداشت روزانه که تمامی ثانیه‌ها و وقایع را در آن ثبت کنید، احتیاج نخواهید داشت، اما نگاه کردن به الگوهای اضطراب‌تان می‌تواند به شما در پیش‌بینی چالش‌های بعدی کمک کند.

اضطراب باعث بی‌قراری ذهن‌ها و بدن‌ها می‌شود. طبیعی‌ترین عملی که ما به هنگام بی‌قراری انجام می‌دهیم سعی در کاهش آن و یا با سرعت هر چه تمام‌تر، پایان دادن به آن است. ما همچنین ممکن است از موقعیت‌هایی که ناراحتان می‌کنند، به سرعت اجتناب کنیم. این‌گونه تدابیر ممکن است در کوتاه‌مدت اثربخش باشند، اما در درازمدت نتیجه عکس خواهند داد. اگر شما از هر آنچه که باعث ناراحتی‌تان می‌شود اجتناب کنید، هیچ‌گاه نمی‌توانید زندگی‌تان را در کامل‌ترین شکلش تجربه کنید.

به جای اجتناب کردن می‌توانید «ذهن آگاه» باشد. ذهن آگاهی یعنی پرداختن به عملی همراه با آگاهی کامل از آنچه که انجام می‌دهید. برای مثال، وقتی که من در حال مطالعه هستم، می‌دانم و آگاه هستم که دارم مطالعه می‌کنم. وقتی که در حال پرتاب توپ به داخل حلقه سبد هستم، می‌دانم و آگاهم که دارم توپ را به داخل حلقه سبد می‌اندازم. ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به اتفاق افتادن آنچه در لحظه حال است؛ یعنی توجه به اینکه ذهن شما در چه زمانی و در چه مکانی سرگردان می‌شود و برگرداندن دوباره آن به وضعیت کنونی.

ممکن است ذهن آگاهی به نظرتان سخت برسد، زیرا ذهن ما دائماً تمایل به پرسه‌زدن روی موضوع‌های مختلف را دارد. اما ذهن آگاهی مانند دیگر مهارت‌ها، چیزی است که می‌توان آن را با تمرین پرورش داد.

اضطراب زمانی ما را غافل‌گیر می‌کند که ما به هر چیزی به جز توجه کردن به زمان حال بپردازیم. فرض کنیم که شما یک امتحان مهم پیش رو دارید. اگر مضطرب باشید، احتمالاً با این افکار شروع خواهید کرد که در امتحان رد خواهید شد، وارد دانشگاه نخواهید شد، بدون شغل، بی‌خانمان، تک و تنها و بدون عشق این دنیا را ترک خواهید گفت. یعنی به جای برنامه‌ریزی برای امتحان فردایتان به تجسم کردن جزئیات مصیبت‌هایی می‌پردازید که در آینده برایتان اتفاق خواهند افتاد. از طریق ماندن در لحظه حال که در واقع همان اساس ذهن آگاهی است، ما به جای پرداختن به این قصه‌ها به آنچه در لحظه کنونی با آن مواجه هستیم، می‌پردازیم.

اضطراب باعث بی‌قراری ذهن‌ها و بدن‌ها می‌شود. طبیعی‌ترین عملی که ما به هنگام بی‌قراری انجام می‌دهیم سعی در کاهش آن و یا با سرعت هر چه تمام‌تر، پایان دادن به آن است

اگر شما تمرینات ذهن آگاهی را انجام دهید، متوجه این مطلب خواهید شد که افکارتان پرسه‌زدن را آغاز کرده است. البته در این حال شما در حال اشتباه کردن نیستید. در واقع ذهن شما همان کاری را باید بکند که در حال انجام آن است؛ خلق افکار و فکر کردن به آن‌ها. وظیفه ذهن تولید افکار است، مانند قلب که خون را در رگ‌ها پمپ می‌کند و مانند دهان که بزاق را ترشح می‌کند. ما نمی‌توانیم و احتمالاً نباید سعی کنیم که افکارمان را به یکباره متوقف کنیم. فن ذهن آگاهی این است که از فکر کردنمان آگاه باشیم.

سؤالی که اکثر افراد مضطرب می‌پرسند این است که: «چرا من باید به افکارم توجه کنم؟ افکار من دقیقاً همان مشکلاتی هستند که من می‌خواهم از دست آن‌ها رهایی پیدا کنم.» این نکته قابل توجهی است، اما هنگامی که شما به افکار طاقت‌فرسایتان توجه می‌کنید، آن‌ها کمتر آزاردهنده خواهند بود. در تمرینات ذهن آگاهی ما تمامی فکرها، احساس‌ها و تمایل‌های شدیدمان را همان‌گونه که هستند، می‌بینیم؛ بدون سعی در منحرف کردن خودمان. سپس ما می‌توانیم انتخاب کنیم که به کدام یک از آن‌ها توجه کنیم و به کدام یک از جایگاه فرد در آرامش پاسخ دهیم.

عبور از هیاهوی نقش‌ها

تأملی در اهمیت هویت‌یابی دختران

روح‌اله رحیمی / دکترای تخصصی مشاوره



دستیابی به هویت موفق دختران



هویتشان چیست و الزامات هویتی آن‌ها چگونه است. باید بدانند هویت چگونه شکل می‌گیرد و نقش‌هایی که متناسب با آن است چگونه به وجود می‌آیند. به وقت هویت‌یابی، سؤال‌هایی اساسی در ذهن نوجوان جرقه می‌زند که اگر پاسخی درخور برای آن‌ها فراهم نشود، که البته دستیابی به پاسخ آن‌ها چندان آسان نیست. آنچه محتمل خواهد بود، سردرگمی نقش‌هاست.

با توجه به اینکه دختران نسبت به پسران از نظر جسمانی و روانی زودتر به بلوغ می‌رسند، یکی از این سؤال‌های اساسی مرتبط با ازدواج است. سؤال‌هایی از قبیل «بالاخره من با چه کسی ازدواج می‌کنم؟» «همسر مناسب من باید چه خصوصیاتی داشته باشد؟» ذهن دختر نوجوان را به خود مشغول می‌کند. حالا تصور کنید، مادر این دختر نوجوان در برابر کنجکاوی‌های هویتی دخترش جبهه بگیرد و بگوید: «وه تو چقدر پُر رو شدی! نکنه شوهر می‌خواهی؟!» به نظر شما عکس‌العمل دختر نوجوان مورد نظر ما چه خواهد بود؟ بله درست حدس زدید، احتمالاً صورتش تا بناگوش سرخ می‌شود، سرش را پایین می‌اندازد و به احتمال زیاد دیگر جرئت نمی‌کند چنین سؤال‌هایی بپرسد. اینجا یکی از دریچه‌های دستیابی به هویت سالم بسته خواهد شد.

یکی دیگر از سؤال‌های مرتبط با بُعد هویت دختران نوجوان، دغدغه‌های مرتبط با رشته تحصیلی و شغلی آینده است. نوجوان در پی شناسایی رشته‌های تحصیلی در مدرسه و دانشگاه و دنیای پیچیده‌ی مشاغل است. او می‌خواهد علاقه‌ها، ویژگی‌های شخصیتی و استعدادهایش را بشناسد و از بازار کار خبری بگیرد. ولی گاهی در این فرایند پرتلاطم کسی را پاسخ‌گوی سؤال‌هایش نمی‌بیند. دختری را می‌شناسم که با مشاور مدرسه، از این علاقه‌اش پرده برداشته بود، مشاور با صراحت او را از انتخاب این رشته منع کرده

کلیدواژه‌ها: هویت، رشد روانی - اجتماعی، بعد هویت، بحران هویت، بحران نوجوانی

هویت بُعد مهمی از وجود آدمی است، تا جایی که اریک اریکسون، روانکاو دانمارکی، در نظریه‌اش دستیابی به آن را به‌عنوان یک مرحله مهم در رشد روانی-اجتماعی انسان در نظر می‌گیرد. دو جمله ارزشمند زیر، اهمیت بُعد هویت در وجود انسان را بیشتر نمایان می‌کنند:

● در راه دستیابی به هویت، حضرت علی (ع) می‌فرماید: «تعجب می‌کنم از کسی که گمشده‌ای دارد و به دنبال آن می‌گردد، ولی خودش را گم کرده و گمشده واقعی خودش است و اصلاً به دنبالش نمی‌گردد.» (غررالحکم: ۶۲۶۶)

هویت پاسخی است که هر کدام از ما به پرسش بنیادی «من کیستم؟» می‌دهیم. یک نفر خود را با پدرش توصیف می‌کند، یک نفر با میهنش، یک نفر با مذهب یا جنسیتش و یک نفر نیز با قومیت یا بدنش. کودکان کمتر درگیر پرسش «من کیستم؟» هستند. چرا که هویت آن‌ها تابع والدینشان است. اما از آغاز نوجوانی و با رشد بدنی و روانی، و تلاش برای ورود به جامعه، نوجوانان می‌کوشند خود را مستقل از والدین تعریف کنند. اینجاست که دوران نوجوانی با «بحران هویت» مشخص می‌شود. اریکسون مهم‌ترین تکلیف رشدی دوران نوجوانی را گذشتن از مرحله «هویت در برابر سردرگمی نقش‌ها» معرفی کرده است.

بر همین اساس، یکی از مسائل اصلی دختران نوجوان مسئله هویت است. بر اساس داده‌های «مرکز ملی آمار ایران» در سال ۱۳۹۵، حدود ۵/۵ میلیون دختر نوجوان (دامنه سنی ۱۱ تا ۱۹ سال) در کشور زندگی می‌کنند. این دختران نوجوان باید بدانند،

بود! یا پدرش با لحن آمرانه‌ای به وی گفته بود: «نگار سر خود شدی! منم که تصمیم می‌گیرم کدوم رشته رو انتخاب کنی!» دختر دیگری به رشته «مهندسی پزشکی» علاقه‌مند بود، ولی منبع اطلاعاتی مناسبی برای شناخت بیشتر این رشته پیدا نکرده بود و با جواب‌های متناقض اطرافیان بیشتر گیج و سردرگم شده بود! در این وضعیت، وقتی آن دختر نوجوان بخواهد وارد بازار کار یا جامعه شود، بدون شک دچار تنش خواهد شد. به این موارد کلیشه‌های جنسیتی مرتبط با مشاغل مردانه و زنانه را هم اضافه کنید و ببینید یک دختر نوجوان برای پاسخ‌گویی به این سؤال‌ها و انتخاب مناسب، چه مسیر سخت و پر فراز و نشیبی را پیش‌رو دارد.

یکی دیگر از سؤال‌های هویتی این سؤال است که: «نظام ارزشی من چه نظامی است؟ من باید به کدام ارزش‌ها پایبند باشم؟» یکی از ویژگی‌های فرهنگی جامعه که در هویت‌یابی نوجوان مشکل ایجاد می‌کند، نگاه صفر و یکی به آدم‌هاست. یعنی مثلاً دختر خوب، دختری است که همیشه و مطلقاً خوب باشد و کوچک‌ترین خطا، ولو خطایی سهوی او را به دایره دختران بد پرتاب می‌کند!

این‌گونه نگاه کردن به دنیای اطراف باعث می‌شود که ما در داشتن نظام ارزشی دچار مشکل شویم. زیرا این وسط هیچ پیوستاری وجود ندارد، در دنیای واقعی، دختر مورد نظر خیلی زود خواهد فهمید که من نمی‌توانم خوب مطلق باشم، چون من نقاط ضعف و ناتوانی‌هایی دارم و نمی‌توانم در همه حوزه‌ها خوب مطلق باشم. اگر ما تصور کنیم که بین خوب بودن و بد بودن مرزی بتونی وجود دارد، این تصور رشد هویتی ما را با مانع مواجه می‌کند.

هویت همچنین تحت تأثیر «هماندسازی» شکل می‌گیرد و با همانندسازی رابطه دارد؛ یعنی ما به نمایش‌نامه‌های زندگی نگاه می‌کنیم و با یک نقش همانندسازی می‌کنیم. گاهی شرایط فرهنگی خاصی باعث می‌شود نوجوانان دختر ما بحران سخت‌تری داشته باشند. ابعاد دخترانه زیستن، دخترانه عمل کردن و مؤثر بودن در جامعه ما مشخص نیست. برای مثال، از یک مدل سنتی قدیمی شروع به حرکت کرده و یک مدل جهانی برایش ایجاد شده است. با توجه به سابقه طولانی مردسالاری در جامعه ما، دختران در چارچوب جامعه برای همانندسازی با شخصیت‌های بومی موجود، انتخاب‌های محدودی دارند.

در همانندسازی ما از کسی خوشمان می‌آید، مجذوب او می‌شویم و سپس ناآگاهانه به او شبیه می‌شویم! این چنین است که ما در شنیدن و دیدن به دنبال هویت می‌گردیم! گاهی یک هنرپیشه سینما و گاهی هم یک زن ساختارشکن در مرکز هویتی دختر نوجوان می‌نشیند و تمام ابعاد وجودی‌اش را متأثر می‌سازد. البته در سال‌های اخیر این روند بی‌مدلی در جامعه ما، تغییرات ملموسی داشته است، ولی همچنان تا رسیدن به مرز وضعیت

مطلوب، راهی دور و دراز در پیش داریم. در مجموع در این زمینه باید تصویری مناسب به دختران داد، نه یک تصویر دستکاری‌شده فمینیستی که می‌خواهد از یک زن نمونه‌ای مردانه بسازد.

در مطالعات روان‌شناسی عموماً از دو مفهوم مهم دیگر برای بیان وضعیت هویت و هویت‌یابی در دوره نوجوانی استفاده می‌شود. این دو مفهوم عبارت‌اند از: «تعهد» و «بحران». تعهد به معنای سرمایه‌گذاری شخصی در انجام امور مهمی است که نوجوان مایل به دستیابی به آن‌هاست. بحران نیز حاکی از سردرگمی نوجوان در انتخاب راه مناسب برای پاسخ‌گویی به سؤال‌هایی است که در سطرهای قبل به آن‌ها اشاره شد. مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهند: برخی از نوجوانان ایرانی دچار کمبودهای هویتی هستند و زمینه‌های لازم برای عدم تعهد و حتی بحران هویت در آنان وجود دارد.

بی‌گمان اگر بحران نوجوانی به سرانجام برسد و دختر قصه ما به هویت دست یابد، یعنی از سردرگمی یا گیجی نقش‌ها رهایی پیدا کند، تکلیفش با همه چیز مشخص می‌شود و در اینجا به قول اریکسون، «اجتماعی‌شدن» رخ می‌دهد. دختر سالم پس از گذشتن از مرحله نوجوانی به هویت تثبیت‌شده‌ای می‌رسد. از هیاهوی نقش خلاص می‌شود و می‌داند قرار است در زندگی چه نقشی را بازی کند. از آنجا که تربیت مربی می‌خواهد، در راه دستیابی به هویت سالم، والدین نوجوان و عوامل انسانی مدرسه به‌ویژه مشاوران مدرسه نقش مهم و تأثیرگذاری دارند. در جدول کاربردی صفحه بعد نمونه راهکارهای تربیتی مناسب برای شکل‌گیری هویت مناسب دخترانه و پیشنهادهای عملی مرتبط با آن آمده است.

«تعهد» و «بحران». تعهد به معنای سرمایه‌گذاری شخصی در انجام امور مهمی است که نوجوان مایل به دستیابی به آن‌هاست

الف) الگوهای زنانه مناسبی در اختیار دختر نوجوان قرار دهید تا او بتواند ویژگی‌های حرفه‌ای و سایر نقش‌های بزرگ‌سالی را انتخاب کند.
نمونه‌های پیشنهادی مناسب:

۱. الگوهای زنانه مناسبی را که در تاریخ دینی و ملی کشورمان وجود دارد، برحسب روز تولد و موقعیت پیش‌آمده به دختران نوجوان معرفی کنید و اقدامات و خدمات آنان را به صورت گروهی موردبحث قرار دهید.

۲. از زنان برجسته‌ای که در محل سکونت شما (بومی- محلی) زندگی می‌کنند، دعوت کنید برای دختران نوجوان رمز و راز

الف) الگوهای زنانه مناسبی در اختیار دختر نوجوان قرار دهید تا او بتواند ویژگی‌های حرفه‌ای و سایر نقش‌های بزرگ‌سالی را انتخاب کند.

نمونه‌های پیشنهادی مناسب:

۱. الگوهای زنانه مناسبی را که در تاریخ دینی و ملی کشورمان وجود دارد، بر حسب روز تولد و موقعیت پیش‌آمده به دختران نوجوان معرفی کنید و اقدامات و خدمات آنان را به صورت گروهی مورد بحث قرار دهید.
۲. از زنان برجسته‌ای که در محل سکونت شما (بومی- محلی) زندگی می‌کنند، دعوت کنید برای دختران نوجوان رمز و راز موفقیت‌های شخصی (ورزشی، هنری و ...)، تحصیلی، شغلی و ... خود را بیان کنند و توضیح دهند چگونه توانسته‌اند علاقه‌ها و استعدادهای خود را شناسایی کنند و به موفقیت برسند.

ب) به دختران نوجوان کمک کنید، منابع مناسبی (کتاب، تارنما (وب‌سایت)، شبکه‌های مجازی، فیلم و ...) برای پاسخ‌گویی به سؤال‌های هویتی و مسائل شخصی‌شان پیدا کنند.

نمونه‌های پیشنهادی مناسب:

۱. کتاب «خاطرات سفیر» (نیلوفر شادمهری، انتشارات سوره مهر)، روایتگر خاطرات یک دختر مسلمان در کشور فرانسه است. هر چند او برای ادامه تحصیل به فرانسه رفته، اما سفیری شده است برای دفاع از حقیقت اسلام، مواجهه او با آدم‌های مختلف و اتفاقات گوناگون این ماجراجویی دخترانه را جذاب‌تر می‌کند و ...
۲. فیلم ایرانی (لاک قرمز، درساژ و ...) / فیلم خارجی (زنان کوچک و ...)
۳. معرفی مزایا و مضرات شبکه‌های اجتماعی در حوزه دختران و زنان.

ج) نسبت به نوجوانان دختری که مشکلاتی دارند، تا وقتی به دیگران آزاری نرسانده‌اند یا مانع جدی برای فعالیت‌های خانواده، مدرسه و ... نیستند، منعطف باشید.

نمونه‌های پیشنهادی مناسب:

۱. در مورد ظاهر مناسب یا نامناسب نوجوان به طور مستقیم مداخله نکنید، بلکه بکوشید به صورت غیرمستقیم (ترجیحاً با روش مباحثه یا جست‌وجوی گروهی)، بدون اینکه نوجوان در مقابل شما حالت دفاعی بگیرد، با او به صورت دوطرفه (پینگ‌پنگی) گفت‌وگو کنید.
۲. یک شبکه پشتیبانی اجتماعی قوی، مثل خانواده و گروه‌های دوستی، بخشی مهم از بهزیستی ذهنی نوجوان است و می‌تواند راهی برای به دست آوردن بازخورد و ترغیب لازم برای احساس راحتی با هویت خود باشد.

د) نظام ارزشی متناسب با جنسیت دخترانه را برای آنان فراهم کنید.

نمونه‌های پیشنهادی مناسب:

۱. توقعات و انتظارات جامعه را از زنان مرور کنید (بررسی و نقد آن).
۲. نحوه مقابله با کلیشه‌های جنسیتی رایج در جامعه را با قالب‌های آموزشی مناسب (نمایش، ایفای نقش و ...) به دختران نوجوان آموزش دهید؛ برای مثال: مشاغل مردانه و زنانه/ فرزندپروری یک کار صرفاً زنانه است و ...
۳. نوجوان را برای عضویت در گروه‌های مناسب (علمی، ورزشی، مذهبی و ...) هم‌سالان ترغیب کنید.

راهکارهای تربیتی برای شکل‌گیری هویت دخترانه مناسب (برای والدین و مشاوران مدرسه‌ها)

موفقیت‌های شخصی (ورزشی، هنری و ...)، تحصیلی، شغلی و ... خود را بیان کنند و توضیح دهند چگونه توانسته‌اند علاقه‌ها و استعدادهای خود را شناسایی کنند و به موفقیت برسند.

ب) به دختران نوجوان کمک کنید، منابع مناسبی (کتاب، وب‌گاه (وب‌سایت)، شبکه‌های مجازی، فیلم و ...) برای پاسخ‌گویی به سؤال‌های هویتی و مسائل شخصی‌شان پیدا کنند.

راهکارها

۱. کتاب «خاطرات سفیر» (نیلوفر شادمهری، انتشارات سوره مهر): روایتگر خاطرات یک دختر مسلمان در کشور فرانسه است. هر چند او برای ادامه تحصیل به فرانسه رفته، اما سفیری شده است برای دفاع از حقیقت اسلام. مواجهه او با آدم‌های مختلف و اتفاقات گوناگون این ماجراجویی دخترانه را جذاب‌تر می‌کند و ...
۲. فیلم ایرانی (لاک قرمز، درساژ و ...) / فیلم خارجی (زنان کوچک و ...)
۳. معرفی مزایا و مضرات شبکه‌های اجتماعی در حوزه دختران و زنان.

ج) نسبت به نوجوانان دختری که مشکلاتی دارند، تا وقتی به دیگران آزاری نرسانده‌اند یا مانع جدی برای فعالیت‌های خانواده، مدرسه و ... نیستند، منعطف باشید.

نمونه‌های پیشنهادی مناسب:

۱. در مورد ظاهر مناسب یا نامناسب نوجوان به‌طور مستقیم مداخله نکنید، بلکه بکوشید به‌صورت غیرمستقیم (ترجیحاً با روش مباحثه

پی‌نوشت

1. identity versus role confusion

منابع

۱. لطف‌آبادی، حسین (۱۳۹۷). روان‌شناسی تربیتی. انتشارات سمت. تهران.
2. Karaş, D., Ciecuch, J., Negru, O., & Crocetti, E. (2015). Relationships between identity and well-being in Italian, Polish, and Romanian emerging adults. *Social Indicators Research*, 121(3), 727-743.



کاهش اختلال‌های رفتاری
نقش شناخت درمانی در

چگونه افکار مان منجر به رنجش خاطر می‌گردد؟

کیومرث جباری

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

کلیدواژه‌ها: شناخت‌درمانی، باورهای ناکارآمد، افکار خودآیند، باورهای بنیادین، خطاهای شناختی

مقدمه

«چنان می‌اندیشم که بایستی این‌گونه باشد و وقتی این‌گونه است بی‌نهایت شاد و خرسندم، اما چگونه این حس خوب را با خود همراه کنم در حالی که رو به تضعیف و رنگ باختن است.» اگرچه اغلب رفتارهای میان‌فردی، خودکار و بدون تعمق هوشیار انجام می‌شود اما بایستی در نظر داشت که نحوه ادراک و تفسیر ما از رفتار دیگران، چگونگی شکل‌گیری برداشت‌های ما از طرف‌های خود را تعیین می‌کند.

هسته اصلی اختلالات بالینی، نظیر افسردگی و اضطراب، وجود مشکل در طرز تفکر ماست. چگونه طرز تفکر و اندیشه ما به احساسات رنجش ناراحت‌کننده می‌انجامد؟

چه اتفاقی می‌افتد که از «حال خوب» به «حال بد» دچار می‌شویم؟ چرا از این شرایط پریشان‌کننده، غم‌بار و اندوهناک، راه خلاص و رهایی نمی‌یابیم؟

چه حسی ما را از ادامه فعالیت‌های خوب و رفتارهای متعادل باز می‌دارد؟

چرا نمی‌توانیم تصمیمات خود را عملی کنیم و آن‌ها را به تأخیر می‌اندازیم؟

چرا برخلاف میل خود، غالباً در حین انجام فعالیت‌هایی متناسب با تصمیمات خود، خوشایند و هدف‌دار، دچار تردید، یأس و ناامیدی می‌شویم و دست از کار می‌شیم و یا به‌طور کلی هدفمان را تغییر می‌دهیم؟

«شناخت‌درمانی» به عنوان یکی از رویکردهای متمرکز بر درمان اختلالات روان‌شناختی و مشاوره اظهار می‌دارد: «هیجان‌ها و رفتارهای افراد متأثر از ادراک آن‌ها از رویدادهاست. به عبارت دیگر، یک موقعیت به خود خود احساس آدم‌ها را تعیین نمی‌کند، بلکه شیوه بازسازی موقعیت در ذهن فرد است که احساس او را مشخص می‌کند. ارزیابی، واقع‌بینانه طرز تفکر و تغییر واقع‌گرایانه آن به بهبود خلق و رفتار متعادل می‌انجامد. بهبود دائمی و پایدار رفتار در گرو تغییر باورهای ناکارآمد و زیربنایی فرد است.

از سال ۱۹۷۷ تاکنون، شناخت‌درمانی به‌طور گسترده در درمان اختلالات افسردگی، اضطرابی، وسواسی، فکری و عملی، اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات شخصیت، تأدیب و آموزش زندانیان، مشکلات دانش‌آموزان، خانواده‌درمانی و ... به کار رفته است. درمانگرشناختی، با نفوذ در تفکر و نظام باورهای مراجع، به دنبال شناسایی افکار همراه با عواطف و هیجانات ناخوشایند بیمار است تا در پی ارزیابی شرایط و طرزفکر خود، مسیر تغییر و بهبود افکار و باورها را فراهم آورد و احساساً مناسب‌تر و متعادل‌تری را به بیمار منتقل سازد.

در کلامی دیگر، از همین لحظه روی نوسانات هیجانی - عاطفی خود متمرکز شوید و هر وقت متوجه منفی شدن خلق یا تشدید شدن خلق خود شدید و احساسات جسمی مربوط به عاطفه منفی را تجربه کردید، از خود بپرسید: «من هم اینک چه هیجانی را تجربه می‌کنم؟» یا: «در همین لحظه چی از ذهنم گذشت؟» با این روش یاد می‌گیرید که افکار، به‌ویژه «افکار خودآیند» را شناسایی کنید. شما پس از شناسایی افکار خودآیند باید آن‌ها را بنویسید و به نوشته‌هایتان توجه کنید. به این طریق متوجه اثرات افکار فوق در روحیات خودتان خواهید شد. همچنین افکار ناکارآمد را اصلاح می‌کنید و حسی خوشایند، مثبت، مفید و سالم‌تر را تجربه خواهید کرد.

منشأ افکار خودآیند

اما افکار خودآیند از کجا نشئت می‌گیرند؟ پاسخ در یک پدیده شناختی عمیق‌تر و پایدارتر، یعنی «باور» نهفته است. از همان اوان کودکی باورهای خاص درباره خود، دیگران و محیط در افراد شکل می‌گیرند. محوری‌ترین آن‌ها، یعنی «باورهای بنیادین برداشت‌هایی چنان اساسی و عمیق هستند که فرد حتی در خلوت خود فقط به آن‌ها نمی‌پردازد، بلکه آن‌ها را حقیقت مسلم می‌پندارد و بدیهی

باورهای بنیادین، چه واقعی و چه غیرواقعی، عمیق‌ترین سطح باور هستند. این باورها هنگامی که به لحاظ عاطفی و احساسی تحت تأثیر افسردگی و اضطراب قرار داریم، تفکرات و تصمیمات ما را دچار خطا می‌کنند.

وقتی با مطالب تازه‌ای روبه‌رو می‌شود، به مشکل برمی‌خورید، ولی بعداً مطلب را کاملاً فرامی‌گیرید و بر آن تسلط می‌یابید. نادر با توجه به اینکه باور «بی‌کفایتی» در وی فعال شده بود، به‌طور خودکار موقعیت را خیلی منفی ارزیابی می‌کرد و به انتقاد از خویش می‌پرداخت.

باورهای بنیادین، چه واقعی و چه غیرواقعی، عمیق‌ترین سطح باور هستند. آن‌ها فراگیر، کلی، انعطاف‌ناپذیر و بیش از حد تعمیم‌یافته‌اند. روان‌درمان‌گران با استفاده از تکنیک‌های صوتی، باورهای ناکارآمد را از کار می‌اندازند و به جای آن‌ها باورهای مبتنی بر واقعیت و کارآمدتر را جایگزین می‌کنند.

چگونه افکار احساس‌ها را به‌وجود می‌آورند

در **جدول ۱** افکار موجود به‌دنبال آن‌ها احساسات تجربه شده، چه مثبت و چه منفی، به‌عنوان برآیندی که به ناامیدی، درماندگی، اضطراب و یا خوش‌حالی، آرامش و ... منجر می‌شوند، بیان شده‌اند. واقعیت این است که بسیاری از اشخاص هنگامی که درمی‌یابند چگونه احساس‌های آن‌ها تابع نحوه تفکرشان درباره وقایع است و چگونه با تغییر دادن تعبیر و تغییرشان از واقعیتی می‌توانند احساس‌های خود را تا حدود زیادی تغییر دهند، حیرت‌زده می‌شوند. به‌طور کلی اشخاص به این دلیل وارد فرایند درمان می‌شوند که احساس‌ها، رفتار و روابط بین‌فردی آن‌ها مختل شده است و نه به این دلیل که منطقی فکر نمی‌کنند. بنابراین افکار و احساس‌ها پدیده‌هایی متمایز هستند و افکار هر فرد احساس‌ها و رفتارهای وی را به‌وجود می‌آورند.

یک مثال: اگر من باور داشته باشم که هرگز نمی‌توانم در امتحان خوب عمل کنم (افکار من)، ممکن است احساس ناامیدی کنم (احساس من) و مطابق با آن رفتار کنم (مثلاً اصلاً زحمت درس خواندن به خود ندهم). در این مثال جالب است که فکر اولیه من، عینی «در امتحان خوب عمل نخواهم کرد»، به رفتار ناسازگارانه، یعنی آماده نشدن برای امتحان منجر می‌شود. به بیان دیگر، خود فکر به پیش‌بینی خود تحقق‌بخش «بد امتحان دادن» می‌انجامد.

تشخیص تفاوت افکار و واقعیت‌ها

اغلب وقتی که خشمگین یا افسرده هستیم، با افکارمان به‌گونه‌ای برخورد می‌کنیم که گویی عین واقعیت هستند. ممکن است من به خودم بگویم: «او فکر می‌کند که می‌تواند از من استفاده کند» و ممکن است فکر کنم که این اندیشه کاملاً درست است؛ در حالی که ممکن است من اشتباه کنم.

وقتی مضطرب هستیم، ممکن است فکر کنیم: «هی دانم که این سخنرانی را اجرا خواهم کرد»، در حالی که عکس آن نیز احتمال دارد.

جدول ۲ نشان می‌دهد که چگونه رویداد مشابهی به احساس‌ها و رفتارهای متفاوتی می‌انجامد.

در ادامه مطلب فهرستی از خطاهای شناختی را که شایع‌اند و

می‌داند. برای مثال، **نادر** در ارتباط با یک موضوع درسی این باور را دارد که: «من نمی‌توانم این موضوع درسی را یاد بگیرم» و یا: «من از مطالب مربوط به این موضوع درسی سر در نمی‌آورم. داشتن چنین باوری تنها زمان‌هایی که نادر افسرده است، فعال می‌شود و یا احتمالاً در بیشتر اوقات فعال است. در چنین شرایطی، حتی اگر براساس عقل و منطق این تعبیر غلط باشد، افراد به‌طور انتخابی به اطلاعاتی توجه نشان می‌دهند که بیشتر در جهت تأیید چنین باورهای منفی است: «من نمی‌توانم این موضوع درسی را یاد بگیرم.» و یا: «من از مطالب مربوط به این موضوع درسی، سرد در نمی‌آورم.» البته افراد اطلاعات مغایر یا مخالف با برداشت منفی را نادیده می‌گیرند و به حساب نمی‌آورند و گرایش به باور اشتباه را با وجود دلایل منطقی، همچنان حفظ می‌کنند.

در مثال قبل، نادر به این نکته توجه نمی‌کند که افراد باهوش و توانای دیگر نیز دفعه اول که متنی را می‌خوانند، آن را کاملاً یاد نمی‌گیرند. ضمناً به این احتمال هم توجه ندارد که شاید نویسنده مطالب را خوب ننوشته است و یا متوجه این موضوع هم نیست که شاید مشکل وی در درک مطالب به خاطر نداشتن تمرکز است و نه به‌خاطر ناتوانی ذهنی. او فراموش کرده است که غالباً

جدول ۱. رابطه فکر و احساس

فکر: من فکر می‌کنم	احساس: بنابراین احساس
دیگر هیچ‌وقت خوش حال نخواهم بود	ناامیدی
زندگی بی‌ارزش است	درماندگی
او مرا ترک کرد، چون جذاب نبودم	ناامیدی
دارم دیوانه می‌شوم	ترس و وحشت
دارد از من سوء استفاده می‌کند	خشم، کینه‌جویی و دفاعی شدن
هیچ‌کس به فکر من نیست	تنهایی و ترد شدن
نمی‌توانم از خودم مراقبت کنم	اضطراب، بی‌پناهی و وابستگی
قبلاً مشکلاتم را حل کرده‌ام، حالا هم می‌توانم دوباره آن‌ها را حل کنم	امیدواری و با انرژی بودن
احتیاجی نیست کامل باشم	خلاصی و تحت فشار نبودن
باید به خودم بابت تلاش که می‌کنم، جایزه بدهم	غرور و خوش‌حالی
با تمریناتی که انجام دادم، احتمال موفقیتم بالاست	خوش‌حالی و اعتمادبه‌نفس
با برنامه‌ریزی که کردم، دروسم را به‌موقع از برخواهم کرد	امید، آرامش و خوش‌بینی

جدول ۲. رویدادهای مشابه و احساسها و رفتارهای متفاوت

رویدادهای فعال ساز / آماده ساز	باور (فکر)	پیامد (احساس)	پیامد رفتارها
صدای جیر جیر پنجره را می شنوم	دزدی وارد خانه شده است	مضطرب می شوم	در را قفل می کنم و به پلیس زنگ می زنم
	بیرون باد می وزد و پنجره کهنه و فرسوده است	اندکی بی قرار	سعی می کنم پنجره را محکم کنم و دوباره به تخت خواب برم و بخوابم
مردی در یک خیابان تاریک و خلوت به من نزدیک می شود	مورد حمله واقع خواهم شد	ترسیده	فرار می کنم
	انگار که دوست قدیمی ام است	کنجکاو و خوش حال	او را صدا می زنم
شوهرم نشسته و روزنامه می خواند	اصلاً به احساس های من توجهی نمی کند	خشمگین و رنجیده	به او می گویم که خودخواه است و فقط به فکر خودش است
	خودش را از من کنتر می کشید، چون از دست من عصبانی است	نراحت و احساس تقصیر	از نزدیک شدن به او پرهیز می کنم
احساس می کنم قلبم سریع می زند	دارم سکنه می کنم	اضطراب و هراس	به اورژانس مراجعه می کنم
	زیاد قهوه می خورم	کمی پشیمان	سعی می کنم کمتر قهوه بخورم

۹. باید‌ها: مثلاً: «باید خوب عمل کنم و گرنه شکست خورده خواهم بود.» یا: «باید حتماً سر وقت برسیم، و گرنه آبرویم خواهد رفت.»
۱۰. شخصی سازی: به خاطر اتفاقات ناخوشایند و منفی، تقصیر زیادی را به صورت غیرمنصفانه به خود نسبت می دهید و به این موضوع توجه ندارید که دیگران هم باعث اتفاقات خاص می شوند. برای مثال: «در ازدواجم به بن بست رسیدم، چون من شکست خورده‌ام.»

۱۱. مقصر دانستن: دیگران را مقصر اصلی احساس های منفی خود می دانید و بنابراین مسئولیت تغییر خود را نمی پذیرید. مثلاً: «تقصیر فلانی است که من الان این قدر بد اخلاق هستم و بر خوردم خوب نیست.»

۱۲. مقایسه های غیرمنصفانه: شخصی فرزند خود را به لحاظ هوشی، با فرزند یکی از بستگان که در رشته پزشکی قبول شده است، مقایسه می کند، در حالی که علل بی شماری می تواند در موفقیت و یا عدم موفقیت یک فرد مؤثر باشد.

۱۳. همیشه پشیمان بودن: اشتغال ذهنی روی این موضوع که: «من می توانستم بهتر از این ها عمل کنم»، به جای اینکه بگویید: «من الان چه کارهایی را می توانم بهتر انجام دهم.» به عبارت دیگر، در گذشته نمایند و در حال زندگی کنید.

۱۴. نکند که ...: با وجود اینکه کار یا فعالیتی را به نحو مطلوبی انجام داده‌اید، باز هم می گویید: «نکند فلان مشکلی پیش بیاید...» یا: «نکند اتفاق مانع از ... شود.» در چنین شرایطی هرگز از پاسخی که به خود می دهید، راضی نیستید. مثلاً: «برای موضوع اجلاس کتاب آماده هستم و خوب مطالعه و تمرین کرده‌ام، اما نکند که سرکلاس مضطرب شوم و یا حافظه‌ام خوب کار نکند!»

۱۵. استدلال هیجانی: اجازه می دهید که احساس هایتان، تفسیرتان از واقعیت را هدایت کنند.

برای مثال: «خیلی اضطراب دارم. فکر می کنم اتفاق وحشتناکی خواهد افتاد!» و یا: «فسرده هستم، بنابراین زندگی و آینده‌ام به بن بست رسیده است.»

اثرات نافذی بر افکار ما دارند، ارائه می شوند. خطاهایی که در شرایط و موقعیت های خاص هیجانی و روانی می توانند تأثیر به سزایی در تصمیمات اتخاذ شده توسط افراد داشته باشند و به لحاظ عاطفی و هیجانی آنان را با چالش جدی روبه‌رو کنند، از این قرارند:

۱. ذهن خوانی: شما فرض را بر این می گذارید که می دانید آدم‌ها چه فکر می کنند، بدون آنکه شواهد کافی درباره افکارشان داشته باشید.

۲. پیشگویی: پیشگویی می کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است؛ در حالی که این پیشگویی فاقد مستندات واقعی است.

۳. فاجعه سازی: همان طور که از این اصطلاح مشخص است، باور این است که: «تفاهکی که افتاده است یا خواهد افتاد بسیار دردناک و غیرقابل تحمل خواهد بود.» مثلاً: اگر در این امتحان نمره لازم را نیاورم، وحشتناک خواهد بود.

۴. برچسب زدن: در این حالت یک ویژگی منفی و خیلی کلی را به خود و یا دیگران نسبت می دهید؛ مثلاً: «من دوست داشتمی نیستم» و یا: «او شخص بی لیاقتی است.»

۵. نادیده گرفتن جنبه های مثبت یک رفتار: مثلاً: «این وظیفه زن خانه است که به همسرش توجه کند. بنابراین وقتی به من توجه می کند، وظیفه اش را انجام داده است.» یا اینکه در برابر موفقیت یک شخص در یک زمینه، با ساده انگاشتن زمینه موفقیت وی، ارزش کارش را پایین می آوریم.

۶. فیلتر منفی: تمرکز را بگذاریم روی جنبه های منفی و یا از جنبه های مثبت غافل شویم.

مثلاً: اگر نگاهی بیندازید، متوجه می شوید چه تعداد آدم‌هایی هستند که مرا دوست ندارند.»

۷. تعمیم افراطی: برای مثال: «این اتفاق همیشه برای من پیش می آید. من چقدر بدشانس هستم!»

۸. تفکر دوقطبی: رویدادها به صورت همه یا هیچ می بینید: «همه از من ایراد می گیرند» و یا: «توجه به آن کار وقت تلف کردن است.»



راهکارهایی برای
مدیریت اختلالات رفتاری

در مدیریت اختلالات رفتاری

آموزش برای آرامش

ملیحه اصغری

مدرس آموزش خانواده، کارشناس پژوهش ناحیه ۳ قم

مقدمه

از عوامل مؤثر در بروز ناسازگاری خانوادگی که پیامدهایی مهمی از جمله تربیت ضعیف، ناسازگاری فرزند، دل‌بستگی مشکل‌زا به والدین، افزایش احتمال ناسازگاری والدین فرزند، افزایش روزافزون تعارض‌های زناشویی، و خطر جدایی والدین و اثر منفی آن بر سلامت روانی زوجین و فرزندانشان، فقدان آموزش مناسب است.

خانواده به‌عنوان نخستین واحد اجتماعی، همواره وظایف و کارکردهایی متفاوت بر عهده دارد. خانواده پایگاه انسجام‌بخشی تربیت فرزندان است. نهاد خانواده رابطه‌ای تنگاتنگ با جامعه و سایر نهادهای اجتماعی دارد، به‌طوری که تغییرات و تحولات در جامعه منوط است به زمینه‌سازی و پی‌ریزی عوامل تغییر در خانواده و به عکس. خانواده بستری برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی است.

بیان مسئله

انسان ذاتاً پرورش نیافته است و بین دانسته‌ها و ندانسته‌های او فاصله شناختی وجود دارد. همه والدین سطحی از اطلاعات را در مورد مشکلات و راه‌حل‌های احتمالی آن‌ها در خانواده دارند، ولی تصحیح و تکمیل این داده‌ها توسط آموزش خانواده، کمک شایان توجهی به بهبود وضعیت درون خانواده خواهد کرد. سنگ بنا و خشت اول تربیت در خانواده نهاده می‌شود. شکل‌گیری شخصیت هر انسان متأثر از عوامل قبل و پس از تولد است. با وجود نقش اصیل خانواده در مدیریت رفتار آدمی، عمر اقدام

مؤثر در خصوص آموزش خانواده در کشور ما شاید به دو دهه هم نمی‌رسد. آموزش‌های موجود نیز گاهی فقط برای رفع تکلیف انجام شده‌اند و بازدهی چندان مطلوبی به بار نیاورده‌اند.

با توجه به شیوع اختلالات رفتاری در میان دانش‌آموزان، طراحی سازوکارهایی که بتوانند از بروز این آسیب‌ها در خانواده پیشگیری یا به درمان جنسی آن‌ها کمک کنند، دارای اهمیت است. پژوهش‌های مختلف شیوع اختلالات رفتاری و تأثیر آموزش بر کاهش این اختلالات را نشان می‌دهند. بر اساس یافته‌های پژوهش **پاکزاد** می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مادران بر اساس مدل فرزندپروری مثبت بر کاهش اختلالات رفتاری کودک ناشنوی آن‌ها تأثیر دارد.

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها در یک پژوهش نشان داد که میزان شیوع اختلالات رفتاری در میان دانش‌آموزان ۱۳/۷ درصد است. همچنین مشخص شد که شیوع اختلالات در پسران بیشتر از دختران است. شایع‌ترین اختلالات رفتاری به ترتیب عبارت بودند از: بیش‌فعالی، کمبود توجه (۴ درصد) و لجبازی - نافرمانی (۳ درصد). همچنین بین تحصیلات والدین با ابتلا به اختلالات رفتاری رابطه معنی‌داری مشاهده شد.

همچنین با توجه به اینکه اختلالات رفتاری بین دانش‌آموزان پسر دارای والدین پرخاشگر بیشتر از دانش‌آموزان پسر دارای والدین عادی است، توجه به آموزش خانواده‌ها برای کاهش اختلالات رفتاری با در نظر داشتن موارد مذکور می‌تواند از اولویت‌های آموزش خانواده در محیط تعلیم و تربیت رسمی باشد. اجرای این طرح با ضرورت‌هایی همراه بوده است. آگاهی بخشی به والدین، ایجاد

حس مقابله با مشکلات درون خانواده و نپذیرفتن شکست، کمک به خانواده‌ها در فراهم آوردن زمینه تحصیل و زندگی همراه با آرامش برای دانش‌آموزان، ایجاد مهارت حل مسئله در میان والدین شرکت‌کننده، و آموزش برخورد علمی با مسائل درون خانواده‌ها از جمله این ضرورت‌ها بودند که مدرس آموزش خانواده را نسبت به پیگیری مجدانه امر ترغیب کرده است.

مراحل اجرا

برای اجرای طرح پیشنهادی گام‌های زیر لزوماً باید پی‌گرفته می‌شدند تا می‌توانستیم انتظار تأثیر بسته آموزشی بر مخاطبان را به صورت مطلوب داشته باشیم:

- تصمیم‌گیری در شورای مدرسه برای برگزاری دوره آموزش خانواده با محوریت کاهش اختلالات رفتاری؛
- شناسایی و ارسال برنامه به اولیایی که در معرض خطر هستند و حضور آن‌ها در کلاس‌ها باعث بهبود شرایط خانواده خواهد شد؛
- هماهنگی با مدرس آموزش خانواده‌ای که تخصص علمی و مهارت تأثیرگذاری بر مخاطبان را داشته باشد؛
- تمهید مقدمات استفاده از بسته آموزشی.

آموزش اصول اولیه

بسته آموزشی با استفاده از مبانی علمی تهیه شد و در کلاس‌های آموزش خانواده مورد استفاده قرار گرفت. پرداختن به تفاوت بیماری‌های روانی و اختلالات رفتاری از محورهای اصلی بحث بود. بیماری‌های روانی آن دسته از آسیب‌هایی هستند که بدون مراجعه به روان‌پزشک و مصرف دارو و یا بستری شدن در محیط درمانی، امکان بهبود آن‌ها بسیار کم است (مورد بحث ما این موارد نیستند). اختلال‌های رفتاری مواردی هستند که با مراجعه به روان‌شناس و پیگیری مستمر جلسات مشاوره‌ای، امکان بهبود دارند. متذکر شدیم که در این کلاس، موضوع بحث ما اختلال‌های رفتاری است. در صورتی که عضوی از خانواده شما دچار آن‌ها باشد، شما می‌توانید به‌عنوان کمک‌درمانگر در منزل به بهبود او کمکی شایان توجه کنید. اکثر افرادی که در جامعه می‌بینیم، دارای اختلال‌های رفتاری هستند، ولی چون ما بروز آن‌ها را نمی‌بینیم، شاید این طور حدس بزنیم که آن‌ها مشکلی ندارند. در حالی که این تصور اشتباه است. پس اگر چنین فردی در خانواده دارید و اراده محکمی برای بهبود ایشان در شما وجود دارد، با ما همراه شوید.

۱. فوبیا (ترس مرضی)

● **تعریفی ساده و علمی:** ترسی که در درازمدت تداوم یابد و فرد در هنگام مواجهه با آن نتواند رفتار خود را کنترل کند.

● **علائم:** همراه با تپش قلب، عرق کف دست، خشک شدن آب دهان و...

● **انواع:** ترس از حیوانات اطراف، تاریکی، صدا، ارتفاع.

● **درمان‌های درون خانواده:** ترغیب به ورزش کردن، پیشگیری از موقعیت‌های اضطراب‌آمیز، استفاده از تصویرسازی ذهنی (گام‌به‌گام فرد را با موقعیت خطر مواجه کنند تا برای او عادی شود. به این منظور می‌توان چنین عمل کرد: نشان دادن تصویر نقاشی موقعیت، نمایش انیمیشن متحرک موقعیت، نشان دادن عکس واقعی موقعیت، پویانمایی (انیمیشن) فیلم واقعی موقعیت، قراردادن او در موقعیت از مسافت دور، کاستن فاصله او از موقعیت ترس آور، لمس پوستی موقعیتی ترس آور توسط او و ...).

۲. اضطراب

● **تعریف ساده علمی:** واکنش به پدیده‌ای که وجود ندارد.

● **علائم:** دودزدن چشم‌ها، عرق کردن کف دست، خشکی دهان و التهاب.

● **انواع:** اضطراب آزمون، اضطراب مهمانی، اضطراب حضور در کلاس و ...

● **درمان‌های درون خانواده:** شنا، تمرین‌های تنفسی، آرامش‌دهی (لمس پوستی و گفتن کلمات آرام‌بخش)، ذکر خدا.

۳. افسردگی

● **تعریف ساده و علمی:** احساس بی‌لیاقتی و گناهکاری.

● **علائم:** عدم امید به زندگی و احساس مقصر بودن.

● **انواع:** افسردگی فصلی، پس از زایمان و بلوغ.

● **درمان‌های درون خانواده:** ایجاد شرایط موفقیت (مرتب کردن رخت‌خواب تا پختن یک املت یا گرفتن گواهی حضور در یک دوره و ...)، ایفای نقش حمایتی (نه نقش شمانت‌کننده خانواده) و ایجاد زمینه‌های شادی (رنگ، طنز و ...).

۴. وسواس

● **تعریف ساده و علمی:** دودلی و نداشتن وحدت در افکار و اعمال.

● **انواع:** فکری، عملی و فکری-عملی.

● **علائم:** شخص دارای وحدت تصمیم یا نظر نیست و دائم در حال تغییر نظرات و تصمیم‌هایش است.

● **درمان‌های درون خانواده:** کمک به فرد برای ارجاع به مشاور و تقویت حس دینی و مذهبی.

۵. کم‌رویی

● **تعریف ساده و علمی:** پایین بودن اعتمادبه‌نفس.

● **انواع:** خفیف و شدید.

● **علائم:** تمایل نداشتن به حضور در جمع و اظهار نظر.

● **درمان‌های درون خانواده:** تشویق کلامی و غیرکلامی، تصحیح نگرش‌های درون خانواده، آموزش جرئت‌ورزی، تقویت رفتارهای مغایر با کم‌رویی (مثلاً فرد برای یک رفتار جرئت‌مندانه

تشویق شود) و تشویق به شرکت در نمایش و بازی.

۶. اختلال توجه و تمرکز

■ **تعریف ساده و علمی:** هنگام تدریس و مطالعه، دانش آموز توان تمرکز و توجه کافی را ندارد.

■ **انواع:** بیش فعالی و کم توجهی.

■ **علائم:** افت تحصیلی، ندادن بازخورد صحیح پس از تدریس، بهره‌دهی نداشتن مطالعه، صرف زمان طولانی برای انجام تکلیف (اختلال کم توجهی)، بروز رفتارهای بدون فکر قبلی، ناتوانی در تمرکز بیش از پنج دقیقه، پرتحرکی و بی توجهی (بیش فعالی).

■ **درمان‌های درون خانواده:** تغییر جای مطالعه، تغییر روش خواندن، بررسی علل نداشتن توجه (به خانواده، صحبت دوستان)، تمرین‌های تن آرامی، پرهیز از مصرف غذاهای فوری، کاکائو و نوشابه، مداومت در مراجعه به روان‌پزشک و نوروفیدبک در صورت تجویز پزشک، بازی‌درمانی (کودک در حین بازی نحوه رعایت نوبت و تمرکز و صبر کردن را یاد می‌گیرد)، ارتباط با مدرسه (اطلاع‌دادن به معلم و اولیای مدرسه تا کودک با آرامش این دوره را طی کند).

۷. نداشتن انگیزش

■ **تعریف ساده و علمی:** علاقه‌نداشتن به تحصیل و افت تحصیلی.

■ **انواع:** بیرونی و درونی (انگیزش بیرونی به عوامل مادی مثل جایزه، نمره، غذا برای ادامه فعالیت، و عوامل درونی به نیاز به پیشرفت و حس کمال روحی اشاره دارد).

■ **علائم:** فرد برای بهبود امور گامی بر نمی‌دارد و دچار نوعی بی‌تفاوتی سازمانی (درون خانواده یا مدرسه) می‌شود.

■ **درمان‌های درون خانواده:** معرفی شخصیت‌های علمی به‌عنوان الگوهای موفق، پرهیز از برچسب تنبل زدن به دانش‌آموز، شرکت او در کلاس‌های رفع اشکال.

۸. خشونت

■ **تعریف ساده و علمی:** استفاده از زور فیزیکی به‌منظور قراردادن دیگران در وضعیتی برخلاف خواستشان.

■ **انواع:** کلامی و غیر کلامی.

■ **علائم:** فرد خشن معمولاً در پی آن است که با زور و سلطه هدف خود را به دیگری تحمیل کند.

■ **درمان‌های درون خانواده:** استفاده از قرارداد (فرد به‌صورت مکتوب متعهد شود، پرخاشگری خود را کاهش دهد و این قرارداد در معرض دید فرد و سایر اعضای خانواده قرار بگیرد)، تقویت رفتارهای مغایر (هر رفتار آرام و فارغ از پرخاش فرد را تشویق کنیم)، تغییر نگرش منفی اطرافیان، استفاده از روش‌های تخلیه انرژی (ورزش، کار جسمی، کمک در امور منزل و ...) و پرهیز از تبعیض.

معرفی کتاب‌های مناسب

کتاب نظام حیات خانواده در اسلام، اثر دکتر علی قائمی، کتاب خانواده‌درمانی، اثر دکتر شکوه نوابی‌نژاد، کتاب اصول تربیت، اثر دکتر علی اصغر احمدی، و کتاب اختلال در خواندن و سایر مشکلات یادگیری، اثر مارک سلیکوویتز.

نتیجه

آنچه را که از اجرای موفق طرح فوق به دست آمد و پیش‌بینی می‌شود در صورت اجرا بازدهی موفقی در پی داشته باشد، می‌توان در بندهای زیر خلاصه کرد:

- **الف. آموزش مهارت‌های زندگی:** در خلال جلسات آموزش خانواده، کنش و واکنش‌های موجود بین اعضا و مدرس آموزش خانواده، به بهبود مهارت‌های زندگی افراد حاضر در جمع کمک می‌کند. زیرا افرادی که به‌طور متمادی در این جلسات حضور می‌یابند، اگر خود دچار کمرویی، اضطراب یا پایین بودن اعتمادبه‌نفس باشند، با حضور در این جلسات و اظهار نظر در میان جمع و وادار شدن به پرسش و پاسخ، علاوه بر آموزش‌هایی که دریافت می‌کنند، سطح اعتمادبه‌نفسشان بالا می‌رود. آن‌ها نحوه مواجهه با آرای مخالف را خواهند آموخت که این موارد قسمت اعظمی از آموزش مهارت‌های زندگی را به خود اختصاص می‌دهد.
- **ب. فرایند مقابله:** افراد شرکت‌کننده در جلسات فوق برای مقابله با مسائل موجود در خانواده خود انگیزه بیشتری خواهند داشت.
- **ج. مقابله با شکست:** خانواده‌ها از شکست و کنار کشیدن از معرکه مشکلات فاصله می‌گیرند و تمایل بیشتری برای پیروزی‌های بعدی در آن‌ها ایجاد می‌شود.
- **د. کاهش آسیب‌های ناشی از اختلالات رفتاری در خانواده:** در صورت اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی‌های لازم، مشکلات ناشی از نشناختن اختلالات رفتاری درون خانواده‌ها کاهش خواهد یافت.

منابع

۱. جلالی، ایران؛ احدی، حسن؛ کیامنش، علیرضا (۱۳۹۵). «بررسی تأثیر آموزش خانواده مبتنی بر رویکرد اولسون بر بهبود انطباق و انسجام خانواده». مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، دوره ۷، شماره ۲۴.
۲. موسی‌زاده، ام‌سلمه و حاجی‌علیزاده، کبری (۱۳۹۶). «پیش‌بینی افسردگی بر اساس نگرش‌های ناکارآمد، ویژگی‌های شخصیتی و الگوهای ارتباطی خانواده در بیماران مبتلا به صرع». علوم اعصاب شفای خاتم، دوره ۵، شماره ۴.
۳. امجدیان، کیومرث (بی‌تا). «بررسی میزان وابستگی خانواده هسته‌ای به خانواده‌های پدری و مادری در میان دانشجویان». فصلنامه علمی - ترویجی جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، دوره ۷، شماره ۷.
۴. پاکزاد، محبوبه؛ فرامرزی، سالار؛ قمرانی، امیر (۱۳۹۳). «انریختی آموزش مادران بر اساس مدل فرزندپروری مثبت بر میزان علائم اختلالات رفتاری دانش‌آموزان ناشنوا». (بی‌تا).
۵. آخرین، ه. (۱۳۹۰). «مقایسه اختلالات رفتاری بین دانش‌آموزان پسر دارای والدین پرخاشگر و عادی مقطع راهنمایی ناحیه یک شهر خرم‌آباد». (بی‌تا).
۶. برجعلی، محمود؛ نجفی، محمود؛ دهشیری، غلامرضا (بی‌تا). «بررسی میزان شیوع اختلالات رفتاری و ارتباط آن با متغیرهای جمعیت‌شناختی در دانش‌آموزان دوره ابتدایی». (بی‌تا).

مشاوران راه‌گشای راه‌بندان هویت‌یابی هستند

محمدحسین دیزجی

گفت‌وگو با دکتر حسن ملکی، استاد تمام و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علامه طباطبائی و مسئول کارگروه علوم تربیتی «شورای تحول علوم انسانی در خصوص هویت دینی دانش‌آموزان»



فرد و تشکیل هویت
راهکارهای غنای

**معلمانی که از جهت روش و منش
تعادل دارند در شکل‌دهی هویت نقش
مؤثری ایفا می‌کنند**

این چند چیز شامل چه مواردی است؟

یکی ارتباط فرد با خودش است. بعد ارتباط فرد با دیگران و سومی ارتباط فرد با مبدأ هستی است.

این سه سؤال پرسش‌های فلسفه طبیعی افراد است که بیشتر در دوره نوجوانی در وجود افراد شکل می‌گیرد. این‌ها سؤال‌های فلسفی دانشگاهی و آموختنی نیست، بلکه سؤال‌اتی طبیعی در ذات افراد است.

وقتی فرد رشد کرده و از دوره کودکی به دوره نوجوانی می‌رسد با این سؤال‌ات روبروست. این پرسش‌ها مربوط به محسوسات و ملموسات نمی‌شود و جنبه انتزاعی دارد و در وجود هر فردی شکل می‌گیرد. حال معنای هویت این است که انسان برای این قبیل سؤال‌ات عمده و ریشه‌ای خودش چه پاسخی به دست می‌آورد.

یعنی متوجه بشود رابطه‌اش با خودش، رابطه‌اش با دیگران و رابطه‌اش با مبدأ هستی چگونه است. هویت با واژه‌ای به نام تعادل در ارتباط است. یعنی اگر انسان از جهت روحی و روانی به یک

روی یک نیمکت کنار هم نشسته بودند و با هم درباره‌ی واژگان و عباراتی همچون هویت دینی، نقش کتاب‌های درسی در شکل‌گیری آن در دانش‌آموزان و چالش‌های هویت دینی، صحبت می‌کردند. همین گپ و گفت، آرام‌آرام به پرسش‌هایی تبدیل شد که نیازمند پاسخ بود. بالاخره برای هر سؤال، پاسخی می‌توان یافت. ما با پرسش‌هایی که در ذهن آن‌ها بود به دیدار دکتر حسن ملکی، دانش‌آموخته دکترای برنامه‌ریزی درسی رفتیم تا از تجربه‌های او استفاده کرده و جوابی در این زمینه دریافت کنیم. با ما همراه باشید.

ما به بهانه هویت دینی و سؤال‌اتی در این زمینه اینجا هستیم. فرصت را مغتنم شمرده و در آغاز این نکته را مطرح می‌کنیم که ابتدا هویت و سپس هویت دینی را برای مخاطبان ما تعریف کنید.

بسم‌الله الرحمن الرحیم.

هویت از لحاظ لغوی به معنای چیستی است. وقتی گفته می‌شود هویت فردی باید به دست آید و شکل بگیرد، یعنی چیستی یک فرد باید شکل بگیرد. وقتی که از چیستی فرد حرف می‌زنیم از یک نظام ارتباطی صحبت می‌کنیم. یعنی یک فرد در هر موقعیتی که قرار دارد باید شبکه ارتباطی او با چند چیز معلوم بشود تا خود فرد را به یک اقناع درونی برساند.

یک معلم به‌وسیله هوشیاری خود می‌تواند یک فضای مثبت در کلاس ایجاد کند و حتی بیش از یک معلم دیگر در هویت‌دهی اثرگذار باشد

تعالی و آرامشی برسد از نظر، می‌توان گفت که فرد هویت به دست آورده است یا هویتش شکل گرفته است.

با این تعریف، هویت دینی را چطور باید عنوان و مطرح کرد؟

با توجه به آنچه که من عرض کردم، اگر از منظر دینی و ماوراءالطبیعه به این سؤال پاسخ داده شود، می‌توان گفت که هویت دینی است. مثلاً نسبت فرد با خودش و دیگران و مبدأ هستی با ملاک و معیار دینی تعریف می‌شود. وقتی این‌طور شد، مبدأ هستی آن‌وقت پروردگار است. اگر این‌گونه شد می‌گوییم فرد هویت دینی پیدا کرده است.

برنامه‌های درسی در شکل‌گیری هویت دینی چقدر می‌تواند مؤثر باشد؟

ما وقتی از برنامه‌های درسی حرف می‌زنیم در حقیقت از یک فرصت و شرایط انتخاب‌شده برای تربیت دانش‌آموزان صحبت می‌کنیم. البته برنامه درسی صرفاً معادل کتاب‌های درسی نیست اما شکل قالب آن به‌صورت کتاب‌های درسی تدوین و ارائه می‌شود. لذا این محورهایی که اشاره کردم یعنی آن نسبت‌هایی که بین انسان با خودش، دیگران و مبدأ هستی هست، باید در برنامه‌های درسی به‌گونه‌ای باشد که بتواند پاسخگوی این پرسش‌ها بوده و به ایجاد تعادل در وجود فرد کمک کند. بنابراین طراحان برنامه‌های درسی به این نکات در برنامه‌ریزی خود توجه دارند و این برنامه‌ها باید مؤثر واقع شود. یعنی فرد از طریق برنامه‌های درسی، باید نسبت خودش با خودش، نسبت خود با دیگران و نسبت خودش و مبدأ هستی را تنظیم کند. در واقع برنامه‌های درسی به این تنظیم شدن باید کمک کند و هر قدر در این زمینه بیشتر مؤثر باشد می‌توان گفت که برنامه درسی در شکل‌گیری هویت مؤثر است.

چه راهکارهایی برای شکل‌گیری و تقویت هویت دینی دانش‌آموزان توسط مخاطبان مجله ما یعنی مشاوران وجود دارد؟

من تصور می‌کنم که چند عامل در تکوین هویت دانش‌آموزان نقش مؤثری ایفا می‌کند که از آن جمله معلمان هستند. معلمان هویت‌ساز هستند یعنی معلم باید حواسش باشد که وقتی تدریس می‌کند از طریق این تدریس، تعلیم می‌دهد، تربیت

می‌کند و هویت‌سازی هم می‌کند. همچنین برنامه‌های درسی در شکل‌گیری هویت نقش دارند اما در این میان مشاوران مدارس در شکل‌دهی به هویت دانش‌آموزان نقش فوق‌العاده می‌توانند ایفا کنند. دانش‌آموزان در دوران نوجوانی گاهی با یک بحران‌هایی در هویت‌یابی مواجه می‌شوند. من تصور می‌کنم مشاوران کسانی هستند که وقتی دانش‌آموزان در سیر تکمیل هویت خود به یک مانع برمی‌خورند و یا به مسائل روانی و عاطفی خاصی مبتلا می‌شوند، در واقع با یک راه‌بندان روبرو هستند. مشاوران کسانی هستند که راه‌بندان هویت‌یابی را باز می‌کنند و نمی‌گذارند که دانش‌آموزان پشت این راه‌بندان و مانع باقی بمانند چون اگر آنجا باقی بمانند در آینده مشکلات متعدد در زمینه‌های روانی و عاطفی خواهد داشت و چه‌بسا تا آخر عمر این مشکلات همراه آن فرد بمانند. در واقع مشاوران راهگشای مسیر سیر تکوینی هویت دانش‌آموزان هستند.

گاهی ممکن است مشاور هم در مسیر کار و نقش خودش با یک راه‌بندان روبرو شود. اینجا چطور می‌توان موانع را برطرف کرد؟

من معتقدم هر کسی که با تعلیم و تربیت سروکار دارد باید به مسئله این‌طور نگاه کند که اگر مثلاً من مشاور هستم خودم نیز به مشورت با مشاوران برتر از خودم نیازمندم. اگر معلم هستم به معلمان برتر از خود نیاز دارم. اگر این نگاه در وجود انسان‌ها باشد آن‌وقت این موانعی را که از آن یاد کردیم دیگر پیش روی کسی باقی نخواهد ماند. یعنی مشاور باید بداند که قواعد مشاوره به‌طور مطلق در اختیارش نیست و او نیز باید خودش را به‌هنگام نگه دارد.

آیا پرداختن به موضوع هویت دینی دانش‌آموزان منحصر به معلمان دینی و تربیتی است یا سایر معلمان مثلاً دبیر ریاضی و علوم هم می‌توانند در این زمینه نقش آفرین باشند؟

من معتقدم هویت فرد در بستر زندگی و به‌وسیله عوامل گوناگون زندگی شکل می‌گیرد. برخی از این عوامل می‌توانند پنهانی و نامرئی بوده و در شکل‌گیری اثر بگذارند و کسی هم از آن باخبر نباشد. ما در برنامه درسی یک واژه‌ای به نام برنامه درسی نامرئی داریم. بنابراین همین موضوع را می‌توان در مسئله هویت مطرح کرد. یعنی برخی عوامل آشکار و برخی عوامل پنهان هستند. در شکل‌گیری هویت نیز حتی عوامل آشکار نیز اثرگذاری یکسان ندارند و بستگی به شرایط دارد. همان‌طور که شما اشاره فرمودید چه‌بسا یک معلم علوم و ریاضی که به‌ظاهر با هویت دینی نسبتی ندارد بتواند در این زمینه اثرگذار باشد. یک معلم به‌وسیله هوشیاری خود می‌تواند یک فضای مثبت در کلاس ایجاد کند و حتی بیش از یک معلم

دیگر در هویت‌دهی اثرگذار باشد و البته برعکس آن هم وجود دارد. گاهی هم ممکن است نوع رفتار یا تدریس یک معلم ایجاد راه‌بندان کند. لذا این بستگی به این دارد که کسی که تدریس می‌کند تا چه اندازه نسبت به هویت و جایگاه آن آگاهی کامل و درست داشته باشد. همچنین این نکته مهم است که او چه مقدار مهارت دارد تا تدریس و تربیت خود را به سیر تکوینی هویت متصل کند.

حال این رفتار و گفتار و کردار چطور باید باشد که معلم در این مسیر تکمیلی هویت، نقش مؤثری ایفا کند؟

من این طور می‌توانم عرض کنم اگر هر معلمی علاوه بر دانش تخصصی (مثلاً معلم فیزیک علاوه بر دانش فیزیک)، دانش روان‌شناختی بالایی هم داشته باشد، همچنین دانش تربیتی قابل توجهی هم داشته باشد یعنی بداند این دانش‌آموز که در پیش روی او نشسته قرار است انسان تربیت شود نه لزوماً حامل دانش فیزیک، شیمی، فلسفه و جامعه‌شناسی و سایر علوم، آن وقت است که به نتیجه می‌رسد. اگر این معنا را آن دبیر محترم خوب توجه کند، آن وقت انسان تربیت می‌شود. چون قرار است در انسان‌سازی و هویت دادن به او سهمیم باشد باید از قواعد انسان‌سازی مطلع باشد. قواعد انسان‌سازی در علم فیزیک نیست، این علوم علم می‌دهند، اما قواعد انسان‌سازی در علوم تربیتی، روان‌شناسی و مشاوره است.

و لذا، کسانی که معلم را تربیت می‌کنند باید آگاه به این نقش باشند و هم خود معلم باید به این نقش آگاه باشد و مطالعات روان‌شناسی داشته باشد. او باید بلوغ‌شناس باشد و سن رشد فرد را بفهمد. خوب است بدانیم که ما در طول زندگی یک مرحله طوفانی داریم. در این مرحله طوفانی است که گاهی انسان دچار بحران هویت می‌شود که آن هم دوره نوجوانی است. لذا کسانی که در دوره نوجوانی تدریس می‌کنند (در واقع همان دوره اول متوسطه) باید با مطالعات روان‌شناختی خود مسائل بلوغ را خوب بفهمند و از تدریس خود در آن دانش به‌درستی بهره‌برداری کنند. همچنین خودشان هم باید آسوه و الگو باشند. معلمانی که از جهت روش و منش تعادل دارند در شکل‌دهی هویت نقش مؤثری ایفا می‌کنند.

در مسیر این هویت‌دهی و هویت‌یابی چالش‌هایی نیز وجود دارد. لطفاً بفرمایید این چالش‌ها کدام‌هاست و چگونه می‌توان آن‌ها را در عصر حاضر شناسایی و برطرف کرد؟

○ به نظر می‌آید چند چیز در تکمیل هویت افراد به‌ویژه افراد در دوره نوجوانی اثرگذار است. البته قبل از نوجوانی دوره کودکی است که خیلی در هویت‌یابی نقش خاصی ندارد گرچه زمینه‌های

هویت‌یابی در آنجا شکل می‌گیرد اما خود هویت‌یابی و مسئله آن در نوجوانی است. این دوره معادل کلاسی پایه‌های هفتم تا نهم است. البته این دوره در دوره متوسطه دوم هم ادامه دارد.

یعنی این خمیر شکل‌گیری هویت در دوره نوجوانی سفت و محکم می‌شود؟

در اینجا هم خمیر سفت و محکم می‌شود و هم ممکن است این خمیر از هم بپاشد. یعنی کسانی که در دوره هویت‌یابی از این مرحله به سلامت عبور کنند، بعداً زندگی سالمی خواهند داشت. اما کسانی که در این دوره نوجوانی به بحران هویت دچار شوند و کسانی هم نباشند که بتوانند به آن‌ها کمک کنند و از این بحران عبور بدهند، اینجاست که این افراد در مراحل بعدی زندگی آرام و قرار چندانی نخواهند داشت. در واقع دوره نوجوانی دوره برزخی است. یکی از این عوامل مهم همین داده‌هایی است که از طریق فضای مجازی ردوبدل می‌شود. البته جلوی آن را هم نمی‌شود گرفت. در حال حاضر همین داده‌ها ابزارهای یادگیری و به دست آوردن دانش هم هستند. اما از طریق همین وسیله، یک سری اطلاعات ناسالم هم ردوبدل می‌شود. این‌ها به مثابه سمومی هستند که آب زلال هویت‌یابی را کدر می‌کنند. این‌ها که در این رابطه چه باید کرد، خود بحث مفصلی است که امروزه به آن سواد رسانه‌ای می‌گویند. این سواد رسانه‌ای را باید هم برای معلم دانش‌آموز و والدین به‌درستی معرفی کرد که با مدیریت و عقلانیت و تدبیر درست از این وسیله استفاده کنند. آسیب‌های مربوط به فضای مجازی را کاهش بدهیم که اگر چنین کنیم به هویت‌یابی او کمک کرده‌ایم. از این که بگذریم مسئله تفاوت نسل‌ها هم مهم است. به هر حال پدران و مادران در یک موقعیت و زمان دیگری رشد پیدا کردند و بچه‌ها در نسل امروز در شکل دیگری در حال رشد هستند. لذا افراد در طرز تلقی‌ها نگرش‌ها با هم تفاوت دارند که گاه این تفاوت‌ها ممکن است به تضاد بکشد و حتی تعادل خانوادگی را بر هم بزند. اگر تعادل خانواده بر هم بخورد یعنی اینکه یک امکان فرصت هویت‌یابی از بین می‌رود و یا تضعیف می‌شود حتی ممکن است این وضعیت بین دانش‌آموزان و معلمان ایجاد شود لذا معلمان باید این را بپذیرند که این تفاوت نسلی وجود دارد و ما نمی‌توانیم آن را انکار کنیم. لذا باید معلمان تلاش کنند از طریق شناسایی موقعیت و نیازهای دانش‌آموزان خودشان را به آن‌ها نزدیک کنند ما هر قدر از نوجوان دور بایستیم، امکان کمک به هویت‌دهی را از دست می‌دهیم. هر وقت به نیازها و علائم آن‌ها توجه کنیم یعنی با آن‌ها باشیم نه بر آن‌ها، گویی که داریم به هویت دینی آنان کمک می‌کنیم. کاری نکنیم که آنان از ما فاصله بگیرند و اگر آنان در کنار ما باشند آن وقت است که ما می‌توانیم روی آن‌ها اثر بگذاریم.

از حضورتان در این گفت‌وگو سپاسگزاریم.

دختران و جرئت نه گفتن

ندا یارایی
دکترای مشاوره

به شکل مورد علاقه را می‌دهد، «مهارت نه گفتن» است. و چگونه کسی می‌تواند به غریبه‌ها نه بگوید، اگر به نزدیک‌ترین افراد به خود، یعنی پدر و مادرش نتوانسته باشد نه بگوید. در فرهنگ بسیاری از ما، ما دخترانی حرف‌شنو و مطیع می‌خواهیم که به جای تجربه کردن و یادگیری از زندگی، به حرفی که ما می‌گوییم اعتماد کنند و چشم بگویند. تجسم کنید که حاصل این خواسته ما بر دخترانمان چه تأثیری خواهد گذاشت. دختری که والدین به حرف‌شنوبودن و در نیامدن صدایش او را تشویق می‌کنند، بسیار آسیب‌پذیر است. به راحتی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد، مواد مصرف می‌کند و صدایش هم در نمی‌آید. چون والدینش خوششان نمی‌آمده است که صدایی بشنوند. و یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌ها از رابطه والدین ایجاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: دختران، مهارت، تجربه کردن، اختلالات هیجانی، تاب‌آوری، جرئت‌مندی

دختران ما با ذهنی باز برای یادگیری پا به این دنیا می‌گذارند. تعامل با والدین و افراد مهم زندگی، به ذهن آن‌ها جهت می‌دهد و از آن‌ها کسی را می‌سازد که هستند. مشاهده رفتار شما در قبال خودتان، مشاهده رفتار والدین با هم و نوع رفتار والدین با دختران سازنده اصلی نوع رفتارهای آن‌هاست. بیشترین آسیبی که افراد می‌بینند، از موقعیت‌هایی است که برخلاف میلشان در شرایطی قرار می‌گیرند و به جای «نه»، «بله» می‌گویند. پس اگر فقط یک مهارت باشد که توانایی استفاده از آن می‌تواند از آسیب‌های جدی جلوگیری کند و امکان صرف منابع

یابد و فرزند بتواند برخلاف میل والدین رفتار کند و توسط والدین نه‌تنها تنبیه نشود، بلکه مراقبت شود. استفاده از جلسه‌های مشاوره و روان‌درمانی در این زمینه می‌تواند کمک‌کننده باشد.

خلق و خوی بعضی از بچه‌ها بیشتر مستعد تبعیت است. پس اگر دختر شما خلق و خویی مساعد تبعیت دارد، از سنین خیلی پایین با بازی، کتاب خواندن و قصه، نمایش و بازی نقش، در شرایطی قرارش دهیم که بتواند نه گفتن را تمرین کند. اگر تا نوجوانی این فرصت برای دخترمان مهیا نشده است که نه بگوید، کارمان کمی سخت‌تر است. در این شرایط خودمان باید با بازی نقش در موقعیت‌های واقعی به او فرصت مشاهده نه گفتن را بدهیم و از او بخواهیم در بعضی موقعیت‌ها به جای ما نه بگوید تا تمرین کند.

کسی که می‌تواند نه بگوید، یعنی قبلاً ارزش‌ها و خطوط قرمز و سبز خودش را شناسایی کرده است. پس برای اینکه دخترتان بتواند نه بگوید، در زمان‌های مناسب در مورد ارزش‌های انسانی و حق انتخاب ارزش‌های سالم با او صحبت کنید و اجازه دهید ارزش‌های خود را انتخاب کند. ارزش‌ها بدیهی یا اجباری نیستند. هر کس برای انتخاب ارزش‌های خود باید بیندیشد و آزمون و خطا کند تا ارزش‌هایی را برگزیند که همه جا بتواند روی آن‌ها بایستد. شناسایی اهداف و خواسته‌ها هم مثل ارزش‌ها برای کمک به نه گفتن مؤثر است.

یکی از راهنماهایی که به «نه گفتن» کمک می‌کند، در نظر گرفتن تبعات «بله گفتن» است. معمولاً می‌گویند با هر بله ما فرصت تمام بله گفتن‌های دیگر را از خودمان می‌گیریم. در صورتی که با نه گفتن تمام امکان‌های تصمیم‌گیری دیگر را برای خودمان ممکن نگه می‌داریم. پس در نظر گرفتن فرصت‌هایی که با بله گفتن از دست می‌دهیم، یکی از راه‌های تشویق خود برای نه گفتن است.

مهارت مهم دیگری که به نه گفتن کمک می‌کند، یاد گرفتن قاطعیت یا جرئتمندی است. سوخت اولیه مهارت جرئتمندی هیجان خشم است. به عبارت دیگر، خشم هیجانی است که برای مراقبت ما از خودمان به کار می‌آید. کمک می‌کند زبان بدن و حالت (میمیک) صورتمان جدیت لازم را به دست آورد و با لحنی جدی‌تر به بیان نظر خودمان بپردازیم. پس اگر می‌خواهید دخترتان بتواند نه بگوید، بهتر است به او اجازه بدهید خشم را تجربه و ابراز کند. اگر در دفعاتی که او خشمگین شده، مورد تنبیه قرار گرفته است، احتمال اینکه نیاز داشته باشد برای خشمگین شدن تشویق و تأیید شود، وجود دارد.

خلاصه کلام، اگر دخترانمان در مقابل ما اجازه نه گفتن داشته‌اند، ارزش‌هایشان را می‌شناسند و قبلاً خشم را ابراز کرده‌اند، به ابزارهای لازم برای مراقبت از خود با نه گفتن مجهز هستند.

تقویت مهارت نه گفتن



بیشترین آسیبی که افراد می‌بینند، از موقعیت‌هایی است که برخلاف میلشان در آن‌ها قرار می‌گیرند

وقتی یکی از والدین دائماً به دخترانش بگوید که مثلاً «بابا عصبانی می‌شه، هیچی نگیدا!»، یا: «مامان خسته است، حرف نزنید»، حاصل این نوع تربیت دخترانی خواهند بود که احساسات و شرایط دیگران برایشان مهم‌تر از شرایط خودشان است و خودشان را نادیده می‌گیرند تا دیگری را ناراحت یا عصبانی نکنند. در همین راستا، بهتر است والدین زمانی که حال روانی مساعدی دارید و می‌توانید هیجانات خود را کنترل کنید، درگیر اختلالات هیجانی مانند افسردگی و اضطراب نیستید، اختلالات شخصیتی‌تان را شناخته‌اید و مهارت‌های فرزندپروری را یاد گرفته‌اید، صاحب فرزند شوید. شناسایی مسائل روان‌شناختی خود، درمان آن‌ها و یادگیری مهارت‌های فرزندپروری، در کنار هم کمک می‌کنند تاب‌آوری والدین در مقابل فرزندان افزایش

مشاور هزاره سوم

رضا شیبانی فر

کارشناس ارشد مشاوره، دبیر آموزش و پرورش، شهرستان بروجرد

گفت‌وگو بین معلمان، دانشجویان، خانواده‌ها و جامعه را تشویق می‌کند. برای مثال، مربیان می‌توانند از بسترهای وب‌نویسی برای به اشتراک گذاشتن منابع و یادآوری‌ها با دانش‌آموزان و والدین یا ارائه برنامه‌های رخداده در مدرسه استفاده کنند. به همین ترتیب، رسانه‌های اجتماعی یک شبکه جهانی از مربیان را برای مشاوره، همکاری و اشتراک منابع فراهم می‌کنند. با وجود این مزایای بالقوه، همه با استفاده از رسانه‌های اجتماعی و فناوری برای این اهداف راحت نیستند و نگرانی‌های اخلاقی دارند. هرچه ابزارهای فناوری برخط و سایر خدمات وب پیشرفت می‌کنند، زمینه‌های خاص آموزش و خدمات انسانی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند.

بیش مشاوران نسبت به فناوری

تحقیق هایدن و همکارانش (۲۰۰۸) نشان می‌دهد: تزریق فناوری در برنامه‌های آموزشی مشاوران مدرسه می‌تواند یادگیری دانش‌آموزان و کارایی حرفه‌ای را ارتقا دهد. با وجود این، حتی با پیشرفت در آموزش مشاور مدرسه، بسیاری از مشاوران مدرسه محتاطانه موافق استفاده از فناوری فقط در برخی از جنبه‌های عملی هستند. برای مثال، شی، سینوتی و استون (۲۰۱۸) دریافته‌اند که مشاوران مدرسه‌ها به دلیل نگرانی‌های اخلاقی، بیشتر از یادداشت‌های پرونده‌ای مبتنی بر کاغذ به جای یادداشت‌های پرونده الکترونیکی استفاده می‌کنند.

به همین ترتیب در مورد اهمیت و استفاده از فناوری در روبه مشاوره مدرسه اختلاف قابل توجهی بین مشاوران مدرسه وجود دارد.

کلیدواژه‌ها: مشاور، مراجع، فناوری، هزاره سوم

مشاوره و فناوری در هزاره سوم

فناوری، هنگامی که با تعمد و هدف استفاده شود، می‌تواند میزان دسترسی و کارایی مشاور مدرسه را در خدمت به مراجع و دانش‌آموزان گسترش دهد و دسترسی به منابع را افزایش دهد. بنابراین به پیشرفت کلی دانش‌آموزان کمک می‌کند.

استفاده از فناوری در زمینه مشاوره، از سیستم‌های اولیه ارزیابی رایانه‌ای و هدایت شغلی گرفته تا آخرین مشاوره و نظارت مبتنی بر وب را شامل می‌شود. مشاوران بیش از ۲۰ سال است که از فناوری‌های مبتنی بر وب برای بهره‌وری و مدیریت محل کار (برای مثال رایانامه، وبگاه‌های حرفه‌ای یا اجلاس ویدیویی) استفاده می‌کنند.

پیشرفت‌های فناوری در دهه‌های اخیر باعث تغییر چشم‌انداز آموزش شده است و در نتیجه فرصت‌های بیشتری برای مربیان فراهم می‌شود تا از فناوری پیشرفت یادگیری و افزایش بهره‌وری استفاده کنند.

رسانه‌های اجتماعی و مشاوران در هزاره سوم

رسانه‌های اجتماعی مانند «توییتر»، «فیس‌بوک» و «اینستاگرام» می‌توانند مشاوران مدرسه‌ها را برای برقراری ارتباط با ذی‌نفعان و مشارکت در جوامع یادگیری حرفه‌ای به صورت برخط (آنلاین) فراهم کنند. استفاده از رسانه‌های اجتماعی در محیط‌های آموزشی باعث ایجاد تعامل با مراجعان در مدرسه‌ها می‌شود و

کار مشاور نمی‌آموزند و بیشتر آن‌ها در مورد ابزارها از طریق توسعه حرفه‌ای، یا برخط و یا دهان‌به‌دهان می‌آموزند.

برخی موارد استفاده مشاوران از فناوری در هزاره سوم

- ثبت پرونده الکترونیکی مراجع
- هدایت شغلی مبتنی بر وب
- انتخاب رشته‌های تحصیلی
- برنامه‌های آموزشی مشاوره‌ای
- برنامه‌ریزی و ارزیابی
- ارتباط با مراجع در فضاهای مجازی
- و ...

فناوری، همچنان که در محیط‌های آموزشی تکامل می‌یابد، در آینده ظرفیت قابل توجهی برای کمک به مشاوران مدرسه‌ها در کار با مراجع خود دارد. علاوه بر این، داشتن مهارت‌های فنی احتمالاً در آینده مشاوران مدرسه‌ها را به‌عنوان کاندیدهای رقابتی‌تری در بازار کار جای می‌دهد. با این حال، بسیاری از مشاوران مدارس از فناوری استفاده نمی‌کنند و بنابراین ممکن است از تأثیری که ممکن است داشته باشد برخوردار نباشند که پیامدهای قابل توجهی در خدمت به همه‌دانش‌آموزان و سایر مراجع دارد.



مشاوره فناوری در
هزاره سوم

چگونه استفاده از فناوری می‌تواند به نفع مشاوران مدرسه باشد

کرونین و همکارانش دریافتند که مشاوران مدرسه‌ای که بیشتر از فناوری استفاده می‌کنند، دارای رتبه بالاتری در توسعه «مشارکت مدرسه-خانواده-جامعه» هستند. اگرچه از رسانه‌های اجتماعی و سایر ابزارهای برخط به‌طور گسترده‌ای در مشاوره مدرسه استفاده می‌شود و به‌طور گسترده در فضای مجازی مورد بحث قرار گرفته‌اند، ولی ادبیات تجربی مشاوره به‌اندازه کافی به استفاده از فناوری در ارتباط با مراجع خود نپرداخته است.

ابزارهای فناوری که به مشاوران مدرسه‌ها کمک می‌کنند تا از طریق فناوری ارتباط برقرار کنند و اطلاعات را ارائه دهند، نه تنها با خودکارسازی و دیجیتال‌سازی تحویل، مسائل مربوط به کارایی را برطرف می‌کنند، بلکه ممکن است به آن‌ها کمک کنند به دانش‌آموزان، خانواده‌ها یا کارمندان بیشتری برسند.

نتیجه

این مطالعه سعی در درک چگونگی استفاده مشاوران مدرسه از فناوری برای مدیریت برنامه و ارتباط با مراجع داشته است. یافته‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از مشاوران مدرسه‌ها فناوری را با کار خودشان ادغام نمی‌کنند و کسانی که از فناوری بهره می‌گیرند، به‌احتمال زیاد از آن برای مدیریت پرونده‌ها و برقراری ارتباط با سایر مشاوران مدرسه استفاده می‌کنند. همان‌طور که یافته‌ها نشان می‌دهند، برنامه‌های آموزش فارغ‌التحصیلان به‌احتمال زیاد به مشاوران مدرسه چگونگی تلفیق فناوری را با

تزییق فناوری در برنامه‌های آموزشی مشاوران مدرسه می‌تواند یادگیری دانش‌آموزان و کارایی حرفه‌ای را ارتقا دهد

منابع

1. Nandhini, M. (2016). Web 2.0 tools in education. In E. Ramganes, I. Muthuchamy, S. Senthilnathan, & S. Amutha (Eds.), National conference on higher education in the knowledge age: Technopedagogical perspectives and innovations (pp. 64-66). Retrieved from <http://www.sjctni.edu/IQAC/NCHEKA.pdf>
2. Barnett, J. E., & Kolmes, K. (2016). The practice of tele-mental health: Ethical, legal, and clinical issues for practitioners. *Practice Innovations*, 1, 53-66. doi:10.1037/prl0000014
3. Sampson, J. P., Kolodinsky, R. W., & Greeno, B. P. (1997). Counseling and the information highway: Future possibilities and potential problems. *Journal of Counseling & Development*, 75, 203-212. doi:10.1002/j.1556-6676.1997.tb02334.x

ادامه منابع در دفتر مجله موجود است.



رفاقت، مرهم حسادت



به روان فرد می‌گذارد
حسادت چه اثری

دکتر نامدار اعتمادی

استادیاروان‌شناسی دانشگاه فرهنگیان

عادلہ سادات حسنی

کارشناس رشته آموزش ابتدایی

مقدمه

حسادت احساسی است که درون همه افراد وجود دارد، ولی برخی آن را به سطح می‌آورند و به آن بها می‌دهند تا جایی که گاهی رفتار فرد را تحت کنترل خود می‌گیرند. هر چیزی چه مادی و چه غیرمادی می‌تواند این حس را در انسان برانگیزد؛ از سرنوشت فردی دیگر و علاقه و محبتی که دریافت می‌کند تا داشتن یک خودرو. اما هر فرد به آن چیزی حسادت می‌ورزد که برایش ارزشمند باشد و از این‌رو افراد مختلف به مسائل متفاوتی حسادت می‌کنند. هر چه باشد این حسی است که خود فرد را بیش از همه آزار می‌دهد. حسادت احساسی مطلق نیست، بلکه مخلوطی است از خشونت و شکست؛ خشونتی که فرد حسود احساس می‌کند مانع از رنج بیشتر او از شکست می‌شود.

حسادت در حد ضعیف یکی از احساسات بشری است که در دیگر موجودات وجود ندارد. حال آنکه عواطف ستوده‌شده‌ای همچون غیرت، فرزنددوستی و... در انسان و حیوان مشترک است. چنانچه به ماده هر حیوانی تعرض شود، نر از آن دفاع خواهد کرد و چنانچه جوجه کلاغی در خطر باشد، کلاغ مادر به حمایت برخواید خاست. اما حسادت به اندازه و مثبت که موجب صرف کمال دقت و تمام همت می‌شود، غریزه‌ای است که تنها محرک آدمی است و حد ضعیف و اولیه آن در همه افراد وجود دارد. چرا که خداوند انسان را با رقابت آفرید و او را به واسطه همین نیرو، در

کلیدواژه‌ها: حسادت، حس رفاقت، مشکلات خانوادگی، روش تدریس گروهی، مشاوره در مدرسه

چکیده

هدف اصلی‌ام از انجام این پژوهش بهبود رفتار دانش‌آموزم یلدا، با از بین بردن حس حسادت در او و تبدیل آن به رفاقت و بهبود وضعیت تحصیلی‌اش بود. تحقیق به صورت میدانی و کتابخانه‌ای انجام شد. پس از مشاهده، شنیدن نظرات همکاران و والدین، مطالعه کتاب‌ها و مجله‌ها، و هم‌فکری و مشاوره با مشاور مدرسه و سایر همکاران درباره علت مشکل دانش‌آموز (حسادت)، جمع‌آوری داده‌ها، و تجزیه و تحلیلی آن‌ها دریافتم که عوامل اصلی بروز حسادت در یلدا عبارت‌اند از: شرکت نکردن در جریان کلاس درس و نشان‌دادن توانایی‌هایش، انجام ندادن تکالیف به دلیل نداشتن انگیزه، وجود مشکلات خانوادگی و مقایسه شدن او با دیگر اعضای خانواده و فامیل، و از همه مهم‌تر، ناتوانی مالی خانواده برای رفع نیازهای فرزند بوده که به حسادت منجر شده است. با راهکارهایی نظیر روش تدریس گروهی، استفاده از تابلوی تشویقی در کلاس درس، گفت‌وگو و مشاوره با والدین دانش‌آموز، و تهیه صندوق همیاری در مدرسه کوشیدم خلأهای روحی و مادی دانش‌آموز را تا حدودی رفع کنم. ضمناً دریافتم: نقش معلم در پرورش افراد باید نقش هدایت‌کننده باشد نه راه‌برنده. معلم می‌تواند حس رقابت و حسادت را در گروه‌ها ایجاد کند.

وادی کودکی به سمت رشد هدایت فرمود. لذا بیشترین محرک کودکان برای رشد و فعالیت‌های اجتماعی رقابت است. اما پس از رشد و بلوغ عقلی، آرمان الهی این است که بشر تنها به‌خاطر رضای خداوند و نه از روی غریزه کاری را انجام دهد.

حسادت چه نتایجی در پی دارد؟

■ **آثار روانی:** روی خلق و خوی فرد اثر می‌گذارد و کم‌کم به عقده تبدیل می‌شود.

■ **آثار رفتاری:** بخش فعال روان را که همیشه آماده آزاررسانی و تجاوز به حقوق دیگران است، تقویت می‌کند و شخص را به صدمه‌زدن به دیگران وامی‌دارد.

■ **آثار اجتماعی:** باعث منفور شدن فرد می‌شود.

این حس اگر به رفاقت بدل شود می‌تواند حتی با ایجاد انگیزه به پیشرفت فرد کمک کند. اما گاهی به جای بدل شدن، شدیدتر می‌شود و به جای ایجاد انگیزه برای داشتن چیزی که دیگری دارد، به حسی تبدیل می‌شود که با تمام قدرت سعی می‌کند دیگری را از رسیدن به موفقیت باز دارد و سعی در تصاحب چیزی دارد که متعلق به او نیست.

اهمیت و ضرورت پژوهش

درون همه کودکان حسادت به نوعی دیده می‌شود؛ در بعضی، از نوع حسادت خواهر - برادری است و در بعضی نمونه‌های دیگر از نوع حسادت به داشته‌های دیگر بچه‌ها و هم‌کلاسی‌ها. دب کوهن، مدیر یک مرکز ویژه آموزش والدین می‌گوید: «حسادت حسی طبیعی است. اما اگر فرزند شما مرتب خود را با دیگر هم‌سن و سال‌ها و هم‌کلاسی‌هایش مقایسه می‌کند و در محیط اطراف به دنبال کسب عزت‌نفس است، امکان دارد به راحتی به وسیله افرادی که در محیط اطراف او قرار دارند، تحت تأثیر قرار گیرد.»

هدف از آموزش پژوهی حاضر بررسی چگونگی تبدیل حس حسادت به رفاقت در دانش‌آموزانم بوده است. چرا که انسان‌های پرورش‌یافته در این کلاس‌ها، در آینده باید انسان‌هایی به تعالی رسیده، تغییر رفتار داده و متفکر و متعهد باشند. هدف آن‌ها کسب نمره بالاتر از روی حسادت نباشد، بلکه رفاقت با یکدیگر و رسیدن به تعالی باشد. رفاقت حاکم بر کلاس باعث می‌شود یادگیری دانش‌آموزان بهتر صورت گیرد.

این حس نه‌تنها داخل کلاس، بلکه خارج از مدرسه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود که در آینده افرادی اجتماعی و هم‌دل باشند.

از این‌رو و به منظور بررسی عمیق‌تر مسئله به ذکر دلایل ایجادکننده حسادت در مدرسه می‌پردازم و در ضمن آن به راهکارهای مؤثر برای تبدیل حس حسادت به رفاقت اشاره می‌کنم.

هدف پژوهش

هدف اصلی از انجام این پژوهش اصلاح رفتار دانش‌آموزم، یلدان، با از بین بردن حس حسادت و تبدیل این حس به رفاقت بوده است.

روش انجام پژوهش

این پژوهش، آموزش پژوهی از نوع تک‌موردی و تحلیلی - تفسیری است.

الف. مشاهده رفتار دانش‌آموز در کلاس

در مشاهده رفتار یلدا در کلاس متوجه شدم:

■ بسیار حسود و پرخاشگر است.

■ هنگام پرسش درسی دست و پاهایش را گم می‌کند و شروع به سروصدا می‌کند.

■ هنگام فعالیت گروهی گوشه‌ای مشغول خودش است و از شدت حسادت با دوستانش همکاری و رفاقت نمی‌کند.

سرانجام با مدیر مدرسه مشورت کردم و مشکلات یلدا را توضیح دادم. خواستار شدم که پرونده سال‌های قبل او را بررسی کنم. بعد از بررسی متوجه شدم که یلدا از نظر خانوادگی وضعیت معیشتی خوبی نداشته است و احساس ناتوانی، ناسازگاری و مشکل عاطفی هم در وی مشاهده می‌شود.

ب. مصاحبه با مدیر

در صحبتی که با مدیر مدرسه درباره یلدا داشتیم، ایشان به این موضوع اشاره کردند که یلدا برای شرکت در هیچ‌یک از فعالیت‌های مدرسه و مسابقات فرهنگی - هنری و ورزشی مدرسه داوطلب نیست.

ج. مصاحبه با والدین

در تماس تلفنی که با مادر یلدا داشتیم، با مطرح کردن مشکلات یلدا از او خواستم که در حل مشکلات یلدا کمک کند.

د. استفاده از منابع کتابخانه‌ای و مقاله‌ها

به کتاب‌ها، مقاله‌ها و پایان‌نامه‌های مربوط به حسادت و روش‌های جلوگیری از آن و نیز اینترنت مراجعه کردم تا دلایل مشکل حسادت در یلدا را بیابم.

تجزیه و تحلیل و تفسیر داده‌ها

با جمع‌آوری اطلاعات و تفکیک آن‌ها در مورد علت‌های حسادت در یلدا به تجزیه و تحلیل آن‌ها پرداختم. پس از گفت‌وگو با مشاور مدرسه، مصاحبه با والدین، بررسی مشاهدات خودم و مطالعاتی که از طریق کتاب‌ها و منابع اینترنتی در این زمینه داشتیم، توانستم گام‌های مثبتی در برطرف کردن این مشکل بردارم.



دریافتیم که خانواده نقش بسزایی در انگیزه تحصیلی کودک و نوجوان دارد. وضعیت خانوادگی، نوع پرداختن به تربیت بچه‌ها و کسب تجربه‌های خاص در محیط خانه مؤثر است. برای مثال، والدینی که از اهمیت دخالت در تربیت فرزندان خود آگاه‌ترند و محیط خانه را برای این نوع کارها آماده‌تر می‌کنند، دارای فرزندان با انگیزه‌تری هستند تا خانواده‌هایی که درگیر مسائل خودشان‌اند. همسالان از طریق مقایسه توانمندی‌های اجتماعی و یادگیری بر انگیزه‌های یکدیگر تأثیر می‌گذارند.

دانش‌آموزانی که در جمع همسالان پذیرفته‌تر هستند و مهارت‌های برقراری ارتباط بیشتری دارند، معمولاً در مدرسه هم بهتر عمل می‌کنند. همسالان از طریق بحث و گفت‌وگو چیزهای زیادی به یکدیگر می‌آموزند. ارتباط با همسالان جنبه‌های منفی و مثبت زیادی دارد. از جنبه‌های مثبت این است اگر گروه همسالان افراد موفق باشند تأثیر مثبت و عمیقی بر یکدیگر دارند و موجب رشد انگیزه‌های تحصیلی، اعتمادبه‌نفس و کشف بیشتر قابلیت‌هایشان است. البته عکس آن هم می‌تواند نتیجه منفی داشته باشد.

کلیه اطلاعات کسب و یادداشت شده، همگی بیانگر این مسئله بود که یلدا از نظر فیزیکی هیچ مشکلی ندارد.

علل حسادت کردن وی تا اندازه‌ای مشخص و فهرست‌وار نوشته شده که به‌طور خلاصه این‌گونه بود:

- شرکت نکردن یلدا در کار گروهی؛
- مقایسه بیش از حد او توسط خانواده با دیگران؛
- وضعیت معیشتی ضعیف خانواده او؛
- انگیزه‌نداشتن برای انجام فعالیت‌های کلاسی و ارتباط کم با هم‌کلاسی‌هایش.

عوامل مؤثر بر حسادت

عوامل مربوط به خود دانش‌آموز: ضعف کاراندام‌شناختی و جسمی مانند ضعف در بینایی، شنوایی و ...؛ ضعف ذهنی و روانی مانند ضعف از نظر میزان هوش، قدرت حافظه و ...؛ نداشتن هدف واقعی، عینی و روشن از تحصیل؛ نداشتن انگیزه درونی برای تحصیل و مطالعه؛ نداشتن اعتمادبه‌نفس کافی؛ ضعف اراده در تصمیم‌گیری‌های تحصیلی و مطالعه و اجرای تصمیمات؛ نداشتن برنامه‌ریزی دقیق از لحاظ زمان و میزان مطالعه روزانه؛ نداشتن روش مطالعه مناسب برای درس‌های مختلف؛ مهارت‌های مطالعه نادرست.

عوامل مربوط به خانواده: اختلاف خانوادگی و خانواده آشفته؛ اختلاف فرزندان با خانواده، مانند لجبازی با والدین و اعتراض به جو خانواده؛ وابسته و متکی کردن فرزندان به والدین در امور درسی و تکالیف منزل از دوران ابتدایی؛ تحقیر، سرزنش و مقایسه نادرست فرزندان با همسالان موفق و در نتیجه پایین

آوردن اعتمادبه‌نفس آنان؛ تغییرات منفی در خانواده، مانند ورشکستگی اقتصادی، و ...

عوامل مربوط به مدرسه: رفتارهای نادرست گروه همسالان، مانند مزاحمت، شوخی‌های نابجا و به رخ کشیدن کمبودها در کلاس درس؛ رفتارهای نامناسب عوامل اجرایی مدرسه، مانند مدیر، معاونان، دبیران و مشاوران؛ جو عمومی نامطلوب حاکم بر مدرسه از لحاظ درسی، مانند سخت‌گیری بیش از حد دبیران در دادن نمره به‌خاطر بالا فرض کردن سطح علمی مدرسه.

ارائه راه‌حل

استفاده از تابلو تشویقی در کلاس درس: برای کلاس جدول ثبت جوایز مجزا برای کارهای گروهی و انفرادی آماده کردم و برای تشویق بیشتر دانش‌آموزان، به‌خصوص یلدا، آن را در تابلوی کلاس چسباندم تا هر دانش‌آموزی که تکالیف‌های انفرادی و گروهی را فعالانه انجام داد و از پرخاشگری و حسادت پرهیز کرد، کارت تشویقی بگیرد. در تابلوی تشویقی کارت‌هایی با این عنوان‌ها وجود داشت:

- نداشتن رفتارهای ناسازگارانه و حسودانه؛
 - انجام کار گروهی؛
 - برقراری ارتباط دوستانه با هم‌کلاسی‌های خود؛
 - پاسخ‌گویی به سؤال‌های آموزگار.
- هر دانش‌آموزی که این نکات را رعایت می‌کرد، کارت تشویق می‌گرفت. علاوه بر افراد یک ستون هم برای سرگروه‌ها ایجاد



طبق نتایج پژوهش‌ها، تشویق و ترغیب معلم به از بین بردن حسادت کمک می‌کند. بدیهی است که خودپنداره مثبت نیز در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. در این پژوهش ما به کمک راهکارهای تغییر روش تدریس، انجام کار گروهی (ایجاد همدلی و رفاقت و تقویت دوستی)، استفاده از تابلوی تشویق در کلاس درس (دادن نقش به دانش‌آموز و درگیر کردن او با کلاس)، گفت‌وگو و مشاوره با والدین دانش‌آموز (پررنگ کردن نقش خانواده در از بین بردن حسادت)، تهیه صندوق همیاری در مدرسه (رفع نیازها و کمبودها که علت بروز حسادت‌اند)، در دانش‌آموز مورد نظر اعتمادبه‌نفس به وجود آوریم که باعث از بین رفتن عوامل ایجاد رفتارهای حسودانه و تبدیل این حس به حس رفاقت و همدلی شد.

محدودیت‌ها

- دسترسی نداشتن پژوهشگر به پژوهش‌های انجام‌شده به روش «آموزش پژوهی» به دلیل جدیدبودن این روش؛
- شیوع ویروس کرونا که مانع دسترسی کامل به دانش‌آموز شد؛
- ترس از ایجاد اختلاف به دلیل مشخص شدن تفاوت‌ها.

پیشنهادها

- استفاده معلمان محترم از انواع روش‌های نوین تدریس در فرایند یاددهی و یادگیری که موجب تنوع و علاقه‌مندی بیشتر دانش‌آموزان در بحث‌های درسی و علمی می‌شود؛
- مشارکت هرچه بیشتر معلمان و مسئولان مدرسه‌ها با دانش‌آموزانی که قصد انجام فعالیت‌های خارج از مدرسه را دارند؛
- استفاده از سایت تکنولوژی آموزشی و تجهیز مدارس.

کردم تا علاوه بر رقابت همگانی، رقابتی هم بین سرگروه‌ها ایجاد شود.

گفت‌وگو و مشاوره با والدین دانش‌آموز: در این مرحله از والدین دانش‌آموز تقاضا کردم به مدرسه بیایند تا درباره فرزندشان با هم گفت‌وگو کنیم. یک روز مادر دانش‌آموز به مدرسه آمد و به همراه مشاور با او در کلاس درس به گفت‌وگو نشستیم. درباره عوامل ایجاد حسادت در فرزندش و چگونگی برطرف کردن این رفتار صحبت کردیم و مشاور مدرسه از مادر یلدا خواست تا به او در خانه توجه کنند و کمبودهایش را به رخش نکنند.

تهیه صندوق همیاری در مدرسه: پس از مشورت با مدیر و مشاور مدرسه تصمیم گرفتیم صندوقی به نام «صندوق همیاری» در مدرسه تأسیس کنیم و مقرر شد همکاران به صورت ماهانه مبلغی در حد توان به صندوق کمک کنند. مشاور مدرسه با شناسایی دانش‌آموزانی که وضعیت مالی مناسبی نداشتند (نظیر یلدا) که همین عامل باعث نداشتن اعتمادبه‌نفس در آن‌ها و بروز رفتارهای حسودانه می‌شود، نسبت به تهیه اقلام و وسایل برای آن‌ها اقدام کند تا خلأهای روحی و مادی آن‌ها تا حدودی رفع شود و شاهد رفتارهای حسودانه نباشیم.

نتیجه‌گیری

نتیجه پژوهش حاضر تبدیل حس حسادت به رفاقت بود که این مهم با حمایت معلم، خانواده، مدرسه و دوستان انجام گرفت.

منابع

۱. امیری، ربابه (۱۳۹۱). چگونه با حسادت مقابله کنیم (ج ۱). انتشارات سپید. تهران.
۲. کلاه، سعید (۱۳۹۵). شناخت و بررسی حسادت و آشنایی با عوامل تشکیل‌دهنده و رویکردهای مورد نیاز جهت مقابله و برطرف نمودن آن (ج ۱). مؤسسه اندیشه کهن پرداز. تهران.
۳. صفورایی پاریزی، محمد مهدی (۱۳۷۹). «حسادت، زمینه‌های رشد و راه‌های جلوگیری از آن». مجله معرفت. شماره ۳۸.
۴. طباطبایی، سیدمحمدحسین (قرن ۱۴ هجری). المیزان فی تفسیر القرآن.
۵. لبهقی، رابرت (۱۳۹۹). درمان حسادت. ترجمه محمد خالقی. انتشارات ارجمند. تهران.
۶. ون دی ون، آندرو (۱۳۹۲). روش‌شناسی نظریه‌پرداز. ترجمه دکتر حسن دانایی‌فرد. انتشارات صفار. تهران.
۷. مارشال ریو، جان (۱۳۹۳). کتاب انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سیدمحمدی. انتشارات ویرایش. تهران.
۸. راعب اصفهانی، حسین‌بن محمد (۱۳۹۷). مفردات الفاظ قرآن کریم، ص ۲۳۴، ماده حسد.
۹. آلوسی، محمود (۱۳۹۷). روح المعانی، ج ۱۶.
۱۰. بحرالانوار (طبع ایران)، ج ۷۸، ص ۲۵۱.
۱۱. نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸). مستدرک الوسایل و مستنبط المسائل (ج ۱۲). مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث. قم.

مهارت مهرورزی

شرط گذر از زنده‌گی به زندگی

منیره نسیمی
دکترای مشاوره و مدرس دانشگاه



نقش محبت و همدلی
در توانمندسازی
شخصیت

تعبیر می‌شود، صرف نظر از دلایل واقعی نوع دوستی و رفتارهای جامعه‌پسند بین انسان‌ها، این حقیقت باقی می‌ماند که ما کاملاً، توانایییم و حتی گاهی مایلیم که در فعالیت‌های همراه با گذشت و مهربانی یا خیرخواهانه شرکت کنیم و انجام این رفتارها، انسان‌ها را از نظر معنوی ارتقا می‌بخشد.

آنچه باید گفت توانمندی که گاهی مورد غفلت واقع می‌شود، مهربانی است. به اهمیت توانمندی مهربانی تا به این درجه می‌توان اشاره کرد که خداوند مهربانی را در وجود همه انسان‌ها به ودیعه نهاده، ولی آدمی باید با فرهنگ و تربیت روز به روز خود، این توانمندی را رشد دهد، چرا که جامعه نیازمند گسترش فرهنگ مهربانی است و این فرهنگ‌سازی بایستی در مدارس کشور و برای دانش‌آموزان آغاز و نهادینه شود. لازم است بدانیم اگر در جامعه امروز مهربانی نباشد، زندگی طاقت فرساست. مهربانی، سخاوت، شفقت و توجه کردن به نیازهای دیگران،

مشاوران گران‌قدر تا به این شماره در ستون توانمند محور ما به چند توانمندی از فضایل از جمله فضیلت شجاعت (توانمندی سرزندگی و پشتکار) و فضیلت تعالی (توانمندی امید و قدردانی) پرداختیم. در این شماره در نظر دارم به فضیلت بی‌ظنیری که ضربان زندگی‌مان بر این فضیلت لطیف گره خورده پردازم.

فضیلت انسانیت

منظور ما از فضیلت انسانیت فضایی است که در ارتباط با دیگران نقش دارند و به عبارتی توانمندی بین فردی ماست. فضیلت انسانیت مبتنی بر انجام کاری بیش از آن چیزی است که فقط عادلانه باشد، نشان دادن گذشت، حتی زمانی که یک مبادله منصفانه کافی است. مهربانی اگر نتواند (یا نخواهد) جبران شود و همدلی حتی زمانی که تنبیه لازم است. فضایل انسانیت در روان‌شناسی تحت‌عنوان رفتارهای نوع‌دوستانه یا جامعه‌پسند

همه و همه اصطلاحاتی هستند که نشان‌دهنده توجه کردن و ارزش داده و کمک کردن به دیگران است، آن هم بدون در نظر گرفتن منفعت شخصی...

وقتی با دیگران مهربانیم چه اتفاقی می‌افتد؟

همان‌طور که وقتی سنگی را در آب می‌اندازیم، نمی‌دانیم امواج ناشی از آن تا کجا می‌رود، نتایج رفتار مهربانی و یاری رساندن و کمک به دیگران نیز گسترش می‌یابد.

- افزایش هیجان‌ات مثبت و شادکامی
- بهبود روابط اجتماعی
- ارتقای سلامت جسمانی
- کاهش هیجان‌ات منفی و افزایش سازوکار مقابله با مشکلات
- بیشتر شدن کارایی و ارتقاء مهارت‌ها

سنجش مهربانی

در ابتدا به دانش‌آموزان کمک کنید تا از میزان مهربانی‌شان مطلع شوند. از آنان بخواهید آزمون زیر را تکمیل نمایند. دانش‌آموز عزیز: لطفاً همهٔ ده عبارت زیر را بخوان و با انتخاب گزینه مناسب، مشخص کن که هر عبارت چقدر دربارهٔ تو صادق می‌کند. هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد. لطفاً صادق باش...

نحوه نمره‌گذاری:

- هرگز: ۱
- گاهی اوقات: ۳
- همیشه: ۵
- به ندرت: ۲
- اغلب اوقات: ۴

برای به دست آوردن نمرهٔ کل کافی است امتیاز همه قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

ردیف	عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱	هر وقت با کسی با بی‌عدالتی و نامهربانی رفتار شود، از صمیم قلب نگران می‌شوم					
۲	در جمع‌ها پیش افرادی می‌روم که منزوی یا طرد شده‌اند					
۳	با حیوانات با ملایمت رفتار می‌کنم و از حیواناتی که با آن‌ها بدرفتاری شده، مراقبت می‌کنم					
۴	بدون اینکه توقع جبران داشته باشم، به دیگران کمک و با آن‌ها همکاری می‌کنم					
۵	وقتی دوستانم کسی را مسخره می‌کنند، می‌ترسانند یا به او توهین می‌کنند، من در کارشان مشارکت نمی‌کنم					
۶	به نیازهای دیگران توجه می‌کنم و اگر در توانم باشد برای رفع نیازهایشان تلاش می‌کنم					
۷	به فردی که نیاز به کمک دارد یا غمگین است، خالصانه کمک می‌کنم					
۸	از اینکه کاری برای دیگران انجام دهم تا آن‌ها را خوشحال کنم، لذت می‌برم					
۹	رفتارهای مهربانانه دیگران را تشخیص می‌دهم و به آن‌ها توجه می‌کنم					
۱۰	سعی می‌کنم محبتم نسبت به دیگران را با گفتارم به آن‌ها نشان دهم					



تفسیر:

بتوانید بدون قضاوت، دیدگاه و نگرش‌های فرد دیگری بپذیرید. از دانش‌آموزان بخواهید با دقت به هر یک از کارت‌های همدلی نگاه کنند و سعی نمایند به تنهایی به سؤالات زیر پاسخ دهند:

۱. این فرد چه احساسی دارد؟
۲. فکر می‌کنید اطرافیان‌شان چه احساسی نسبت به آن‌ها دارند؟
۳. اگر جای آن‌ها بودید چه احساسی داشتید؟
۴. چه فکری می‌کردید؟
۵. رفتار تان چگونه بود؟
۶. به چه حمایت‌ها یا کمک‌هایی نیاز داشتید؟
۷. به چه حمایت‌ها یا کمک‌هایی نیاز نداشتید؟
۸. دوست داشتید چه اتفاقی بیفتد؟
۹. برای اینکه این اتفاق بیفتد در قدم اول چه کار می‌کردید؟
۱۰. دیگران چطور متوجه می‌شدند که طرز فکر شما تغییر کرده یا اینکه دارید رفتارتان را تغییر می‌دهید؟

بعد بخواهید با دوست یا شما نظرات خود را در میان بگذارند و مقایسه کنند و سپس بگویند نظراتشان چه شباهت‌ها و چه تفاوت‌هایی دارد؟ درباره پاسخ‌ها و نظرات یکدیگر چه احساسی دارند؟

فعالیت ۳: فهرست کارهای مهربانانه

به دانش‌آموزان بیاموزید که چطور باید از خود مراقبت کنند یا به عبارت دیگر با خودشان مهربان باشند. مهربان بودن با خود به آن‌ها کمک می‌کند تا قوی و مثبت باشند و بتوانند در مواقع لزوم به دیگران هم کمک کنند. در جدول زیر بنویسید که چطور به خودتان مهربانی می‌کنید. برای اینکه شاد بودن تان را حفظ کنید چه می‌کنید؟

عمل مهربانانه	این کار چگونه به من کمک می‌کند؟

امتیاز بالاتر از ۳۰: یعنی شما فردی هستید که بدون توجه به منفعت شخصی به دیگران توجه کرده و در صورت نیاز به آن‌ها کمک می‌کنید و از نظر شما همه انسان‌ها برابر و شایسته احترامند و نه تنها دوستان و بستگان تان، بلکه افرادی که ممکن است هرگز شما را ندیده باشند از کمک‌هایتان برخوردار می‌شوند و مشکلات دیگران را درک و به خوبی با آن‌ها همدلی می‌کنید. **امتیاز پایین‌تر از ۳۰:** شما از توانمندی مهربانی زیاد استفاده نمی‌کنید. نسبت به مشکلات و دغدغه‌های دیگران بی‌توجه هستید. بر این باورید که فقط خودتان مهم هستید و اگر حس کنید انجام کاری برای شما سودی ندارد، آن را انجام نمی‌دهید.

فعالیت‌ها و تمرینات افزایش مهربانی

■ فعالیت اول: معنای مهربانی

از دانش‌آموزان بخواهید در یک یا دو بند نظرشان را در رابطه با مهربانی بنویسند و مهربانی را تعریف نمایند.

■ فعالیت دوم: کارت‌های همدلی

چند کارت درست کنید و در هر یک موقعیت‌هایی را بنویسید و در کلاس به صورت بحث گروهی آن‌ها را بخوانید و یا توزیع نمایید و از دانش‌آموزان بخواهید که بگویند چطور می‌توان با افراد درگیر در این شرایط خاص همدلی کرد. به دانش‌آموزان توضیح دهید که همدلی به معنای همدردی نیست. همدلی به معنای تصمیم آگاهانه برای خارج شدن از دنیای فردی و قرار گرفتن در دنیای فردی دیگر است. در فرایند همدلی شما عقاید، باورها، ارزش‌ها و نگرش‌هایتان را کنار می‌گذارید تا

کارت همدلی ۱	کارت همدلی ۲
پدر پرنیان جدیداً خیلی بد اخلاق شده است. او پرخاشگر است و مدام داد می‌زند. بنابراین پرنیان دوست ندارد بعد از مدرسه به خانه برود	پرهام هیچ‌کدام از کارهای مدرسه‌اش را انجام نداده و درس‌هایش را هم نخوانده است، پرهام به ترک تحصیل فکر می‌کند. چون فشار خیلی زیادی به او وارد می‌شود

فعالیت ۴: مهربانی روزانه

از آنان بخواهید در هفته هر روز حداقل یک عمل مهربانانه انجام دهند و جدول زیر را کامل کنند.

کار مهربانانه	نتیجه (چه اتفاقی افتاد؟)	مرور افکار و احساسات من
شنبه		
یکشنبه		
دوشنبه		
سه‌شنبه		
چهارشنبه		
پنج‌شنبه		
جمعه		

توصیه‌های مشاوره‌ای: گام‌هایی کوچک؛ تغییرات بزرگ

- هر روز صبح هدفی محبت‌آمیز برای خود مشخص کنید.
- از دیگران تشکر کنید
- بیشتر لبخند بزنید
- مهربانی از خودشناسی می‌آید، پس ابتدا با خود مهربان باشید
- از خودتان مراقبت کنید
- حداقل روزی یک بار دیگران را تحسین کنید
- در یک مرکز کمک‌رسانی برای کمک داوطلب شوید
- به درد دل فردی که مشکل دارد، گوش دهید
- در یک جمع با یک فرد خجالتی صحبت کنید
- کمتر قضاوت کنید

فعالیت ۵: هدیه ارزشمند زمان

روابط مثبت شاهره رسیدن به شادکامی است و سبب می‌شود به نیازهای دیگران توجه کنیم و در مقابل از توجه و مراقبت دیگران بهره‌مند شویم. با آموزش این تمرین به دانش‌آموزان فرصت می‌دهیم تا روابطشان را بهبود ببخشند. از آن‌ها بخواهید مراحل زیر را به ترتیب انجام دهند.

- **گام اول:** نام سه نفر از افراد مهمی را که مایلید این هفته با آن‌ها در ارتباط باشید را در ستون اول بنویسید.
- **گام دوم:** به هر یک از این افراد بگویید که مایلید در این هفته زمانی را با آن‌ها بگذرانید و در زمانی که کنار هم هستید کمک کنید، صحبت کنید یا در انجام فعالیتی با یکدیگر همکاری کنید.
- **گام سوم:** قبل از دیدار با خود فکر کنید که در این ملاقات می‌توانید از کدام توانمندی‌هایتان استفاده کنید تا دوره‌می‌تان برابر تر شود.

نام افراد	چه کاری انجام خواهیم داد؟	از کدام توانمندی‌ها استفاده خواهیم کرد؟

کتاب‌ها مورد
تأیید کارشناسان
ساماندهی است.

کتابخانه مشاور / الهه قربانی

من دیگر بزرگ شده‌ام!

نام کتاب: من دیگر بزرگ شده‌ام!

سال چاپ: ۱۳۹۴ / ناشر: شهر من

مؤلف: پروین بختیارپور دشت بزرگ

نوع کتاب: کمک آموزشی

مخاطبان: خانواده



معرفی کتاب: دوره نوجوانی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است که در شکل‌گیری شخصیت فرد تأثیر بسیار دارد. کتاب حاضر مخصوص دختران نوجوانی است که به تازگی به بلوغ رسیده‌اند و می‌خواهند درباره این سن و تغییراتی که در احساس و بدن خود حس می‌کنند بیشتر بدانند. مخاطب مستقیم کتاب نه خانواده‌ها، بلکه خود دختران نوجوان هستند. در فصل اول کتاب، پس از تعریف بلوغ و بیان تغییرات جسمانی مربوط به آن، تغییرات روان‌شناسی بلوغ در فصل بعدی آمده است و در فصل‌های بعد نیز درباره تندرستی، نکات بهداشتی بلوغ، روابط دوران بلوغ (ابطله با خود، خدا و خلق) نکاتی به نوجوان گفته و راه‌هایی برای کنار آمدن بهتر با این دوره پیشنهاد می‌شود.

مدیریت زمان در محیط‌های آموزشی

نام کتاب: مدیریت زمان در محیط‌های آموزشی،

ویژه مشاوران

سال چاپ: ۱۳۹۶ / ناشر: مؤسسه فرهنگی

هنری هدایت فرهیختگان جوان

نوع کتاب: کمک آموزشی

مخاطبان: دانش‌آموزان پایه‌های ششم تا نهم



معرفی کتاب: در محیط‌های آموزشی، مدیریت زمان از موضوع‌های مهم و کاربردی است. کتاب حاضر توضیحاتی عمومی و کلی در زمینه مدیریت زمان ارائه می‌دهد و عناصر و مؤلفه‌های مهم در این زمینه را برمی‌شمارد. سپس این موضوع را در محیط‌های آموزشی از دو جنبه کلی بررسی می‌کند: از منظر سازمان و از منظر فردی. تأثیر آن را بر موفقیت تحصیلی و نقش آن را در کنترل اهمال‌کاری توضیح می‌دهد و عوامل مهم در این زمینه را نام می‌برد. در نهایت نیز مدلی مطلوب و کاربردی برای برنامه‌ریزی تحصیلی ارائه می‌کند.

کلیدواژه‌ها: عناصر مدیریت، مدیریت و سازمان‌دهی، مشاوران آموزشی.

نام مجموعه: چگونه کنار بیاییم ...

کتاب: وقتی کسی آزارمان می‌دهد چه کنیم؟

سال چاپ: ۱۳۹۵ / ناشر: ذکر

مؤلف: سالی هویت

مترجم: مصطفی رحماندوست

قطع کتاب: خشتی

نوع کتاب: کمک آموزشی

مخاطبان: دانش‌آموزان پایه‌های سوم و چهارم ابتدایی



معرفی کتاب: وقتی بچه‌ها در جامعه آزار می‌بینند، به حمایت بزرگ‌ترها نیاز دارند. مسائلی همچون تنهایی، ترس، لهجه، زورگویی، مسخره‌کردن و ... معمولاً موجب ناراحتی آن‌ها می‌شود. کتاب پیش‌رو، راه‌های متفاوت مواجهه با این مسائل را در قالب داستان به تصویر کشیده است.

کلیدواژه‌ها: داستان‌های اجتماعی، روابط اجتماعی، آزار کودکان، حمایت از کودکان



رشد بزرگ‌تر شد

نحوه اشتراک مجلات عمومی رشد:

الف) مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و ثبت نام

در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.

ب) واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه

سره راه آزمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افسست، و ارسال فیش بانکی به

همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به

شماره ۰۲۱-۸۸۴۹۰۲۳۳۳

شماره شبانه: IR180180000000000039662000

عنوان مجلات درخواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

میزان تحصیلات:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان: شهرستان:

خیابان:

پلاک: کد پستی:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵-۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸، ۸۸۴۹۰۱۱۶

Email: Eshterak@roshdmag.ir

هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۱/۲۰۰ ریال

نحوه خرید فایل PDF مجله‌های تخصصی بزرگسال (فصلنامه‌های رشد):

مراجعه به صفحه فروش و اشتراک در وبگاه مجلات رشد به نشانی

www.roshdmag.ir و خرید فایل PDF از طریق درگاه بانکی

برای ورود به بخش فروش و اشتراک تصویر را اسکن کنید.



<http://www.roshdmag.ir/u/2sg>



نهم اردیبهشت
روز روانشناس
مبارک باد



دولت مردم فرستان

روز جمهوری اسلامی گرامی باد