



# شاورمستر ۶۲

رشد آموزش



فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای مشاوران، معلمان،  
دانشجویان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش |  
دوره هفدهم | شماره ۴ | تابستان ۱۴۰۱ | ۴۸ صفحه | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵  
www.roshdmag.ir

## صندلی‌های انسان‌نما

صراحت صالح و منطقی

ضرورت مشاوره تحصیلی

کارگروهی و آداب و رسوم آن



قال رسول الله: صنغان من امتی اذا صلحا صلحت امتی، و اذا فسدوا فسدت امتی. قيل: يا رسول الله (ص) و من هما؟ قال: الفقهاء و الامراء. رسول خدا فرمود: هر گاه دو گروه از امت من صالح باشند، تمامی امت من صالح خواهند گشت و اگر آن دو گروه فاسد شوند، تمام امت من به فساد می گرایند. به آن حضرت عرض کردند: آن دو گروه کدامند؟ فرمود: یک گروه فقها و دانشمندان و گروه دیگر حاکمان و فرمانروایان.

(الخصال، جلد ۱، صفحه ۳۶)



آری! وقتی خواص طرفدار حق، یا اکثریت قاطعشان، در یک جامعه، چنان تغییر ماهیت می دهند که فقط دنیای خودشان برایشان اهمیت پیدا می کند؛ وقتی از ترس جان، از ترس تحلیل و تقلیل مال، از ترس حذف مقام و پست، از ترس منفور شدن و از ترس تنها ماندن، حاضر می شوند حاکمیت باطل را قبول کنند و در مقابل باطل نمی ایستند و از حق طرفداری نمی کنند و جانشان را به خطر نمی اندازند؛ آن گاه در جهان اسلام فاجعه با شهادت حسین بن علی علیه السلام - با آن وضع - آغاز می شود.



# شماره ۶۲

## رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی  
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش  
دوره هفدهم / شماره ۴ / تابستان ۱۴۰۱ / ۴۸ صفحه  
www.roshdmag.ir

# بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صل على محمد و آل محمد و عجل فرجهم

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

سخن سردبیر / هائیه ملکی / ۲

تفريح ائتلاف وقت نيست / محمد حسين ديزجي / ۳

مشاوره مستقيم / محسن جرفي / ۷

مهارت‌های ارتباطی، پیش‌نیاز آموزشی / روح‌الله رحیمی / ۸

چگونه کودکان و نوجوانانی اخلاقی تربیت کنیم؟ / محسن آریزی / ۱۰

منشور معلم / دکتر مهدی یاراحمدی خراسانی / ۱۲

کار گروهی و آداب و رسوم آن / منیره نسیمی / ۱۴

ضرورت مشاوره تحصیلی / رضا شیبانی فر / ۱۸

کنترل سنجیده! / حکیمه السادات حسینی مهرآبادی / ۲۰

آسیب‌شناسی انتخاب رشته و روش‌های انتخاب رشته مناسب / مرتضی فاضل / ۲۲

سه الگوی والدگری نوجوان / داود حاج‌خدادادی / ۲۷

صندلی‌های انسان‌نما / اعظم عباس‌زاده / ۲۹

هدایت تحصیلی / کریم عباسی اول / ۳۴

واقعیت درمانی / دکتر روح‌الله عزیززی - زینب نیکویخت / ۳۸

هنر مشاوره در فردای کرونا / اسماعیل ارباب - مجتبی دهدار / ۴۱

نقشه راه مشاوران در دوران پسا کرونا / دکتر منیره کردلو / ۴۴

صراحت صلح و متعلقات آن / محمدرضا خبازی‌راوندی / ۴۶

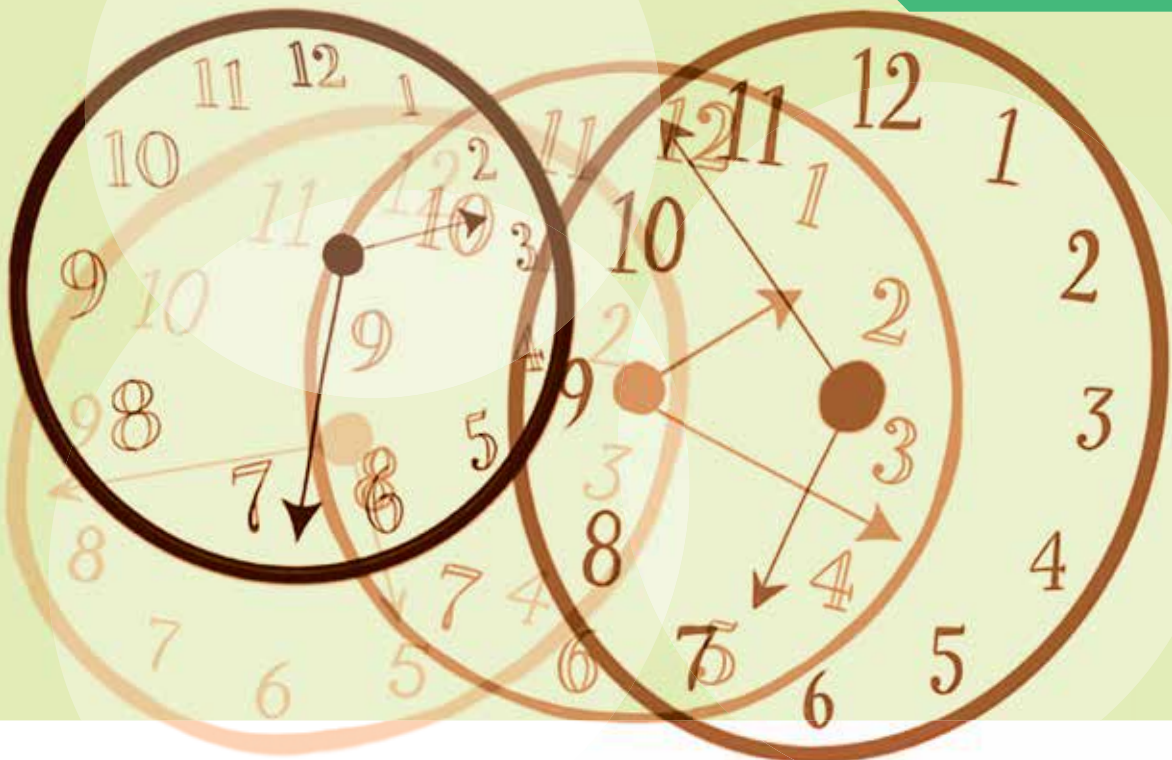
کتابخانه مشاور / الهه قربانی / ۴۸

مدیر مسئول: محمد صالح مژدبی  
سردبیر: هائیه ملکی  
مدیر داخلی: الهه قربانی  
هیئت تحریریه:  
دکتر علی اصغر احمدی  
ابراهیم اصلانی  
دکتر غلامعلی افروز  
علی اصغر ایزدی  
دکتر کیومرث جهانگردی  
دکتر مجتبی دهدار  
دکتر روح‌الله رحیمی  
دکتر سهیل رحیمی  
دکتر لیلا کارگری  
دکتر منیره نسیمی  
دکتر فرهاد شفیعی‌پور مطلق

ویزاستار: بهروز راستانی  
طراح گرافیک: علیرضا پورحنیفه  
طرح جلد: علیرضا پورحنیفه  
نشانی دفتر مجله:  
تهران، ابرانشهر شمالی، پلاک ۳۷۰  
تلفن دفتر مجله: ۹-۸۸۳۱۱۶۱-۰۲۱ (داخلی ۵۱۵)  
نامبر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶-۰۲۱  
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 باشد 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 با 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 عنوان اصلی، تیتراهای فرعی در متن و سوتیتر 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.



## زمانِ زمانه

هانیه‌ملکی

مکانی خاص با معنایی ویژه. ما مشاوران به فهم درست از این مکان نیاز داریم. این فهم درست وقتی حاصل می‌آید که به کارکرد آن بیندیشیم. چه بسا در زمان‌های پیشین تعاملات و رویدادهای مثبت و منفی زیادی در این محیط‌های آموزشی به وقوع پیوسته‌اند، ولی همه آن‌ها در آنچه که ما امروز به دست آورده‌ایم، اثر یکسان نداشته‌اند. به همین ترتیب، آنچه که امروز در این مکان انجام می‌شود، برای فردا سوغات دیگری را تحویل خواهد داد. بنابراین باید در موقعیت‌های جدید هوشمندانه عمل کنیم و خردمندانه از آن‌ها بهره بگیریم.

در خصوص «زمان» نیز نکات عبرت‌آموز زیادی وجود دارند هر چند رابطه و نسبت زمان و مکان با هم در آمیخته است و هیچ زمانی بدون مکانی و هیچ مکانی بدون زمانی قابل تصور نیست، لیکن در مقام تحلیل می‌توان جداگانه داوری کرد. اینکه گفته می‌شود قرن ۱۴ سپری شد، یعنی مجموعه‌ای از شرایط و موقعیت‌ها سپری شدند. زمان صرفاً طلوع و غروب آفتاب نیست. که طلوع و غروب یک موضوع طبیعی است. زمان آن چیزهایی است که در این عرصه‌های طبیعی به وقوع می‌پیوندند. ما به‌عنوان مشاور مدرسه نباید ایام را بشماریم و طلوع و غروب‌ها را ثبت کنیم، بلکه باید از خود بپرسیم: در ساعاتی که گذشت، چه نقش مؤثری را توانستیم ایفا کنیم؟ آیا باری بر دوش زمین بودیم و یا باری از دوش دانش‌آموز برداشتیم؟ اگر دومی باشد، در مسیر درستی حرکت کرده‌ایم و اگر صرفاً تماشای طلوع و غروب باشد، به وظایف خود نپرداخته‌ایم. بر این اساس در آغاز قرن جدید از خدای صاحب قرون و اعصار طلب کنیم به ما توفیق بهره‌مندی عاقلانه از شرایط و موقعیت‌های پیش‌رو را عنایت فرماید.

قرن چهاردهم به پایان رسید و قرن پانزدهم به‌عنوان مقطع زمانی نوینی آغاز شد. همه ما در قرن گذشته می‌زیستیم و همه جوامع بشری نیز در این صد سال موقعیت‌های گوناگون را تجربه کرده‌اند. بی‌تردید عبور زمان و زمام زمانه در اختیار ما نیست که حرکت آن را کند و یا متوقف کنیم، لیکن می‌توانیم در عبورمان، عابر هوشیار و خردمندی باشیم.

اصولاً ما نه در زمان و نه در مکان امکان تغییر نداریم، ولی توانایی اثرگذاری در چگونگی شکل‌گیری موقعیت‌های زندگی در اختیار ماست. سرمایه بی‌بدیل عقل و اراده‌ای که خدای بزرگ در اختیار بندهاش قرار داده است، او را قادر می‌سازد که نه در مکان و نه در زمان عنصر منفعل نباشد، بلکه با فعالیت مثبت و اثرگذار، قواعدی به نفع رشد و اعتلای خود تدوین و اجرا سازد. اصولاً در امر مشاوره نیز از همین سبک استفاده می‌کنیم. سبکی که شاید بتوان نام آن را «سبک دریافت‌های صحیح از صداها محیط پیرامون» در نظر گرفت. اگر چنین شایستگی در ما وجود داشته باشد، مشاوران مؤثری خواهیم بود و مشورت‌های مفیدی ارائه خواهیم کرد.

تصور کنید از یک مکان خاص در حال عبور هستیم و این مکان جغرافیای ویژه‌ای دارد. ما به‌عنوان عابر نمی‌توانیم با تجاربی که با عبور از آن مکان به دست می‌آوریم، هندسه نوینی برای زندگی خود ترسیم کنیم. مکان صرفاً آجر، سنگ و دیوار نیست، بلکه مکان با آنانی که در آن نقش‌آفرینی می‌کنند معنادار است. به تعبیر دیگر، «هر مکان» با «مکین» خود الهام‌بخش است.

به همین قاعده اگر به محیط‌های آموزشی بنگریم، دریافت‌های ارزشمندی خواهیم داشت. محیط مدرسه یک مکان است؛ ولی



پادکست اوقات فراغت

گفت‌وگو از: محمدحسین دیزجی  
محمد قهرمانی خرم  
متخصص روان‌شناسی، روان‌درمانگر

# تفریح اتلاف وقت نیست

در روزگاری که ما دانش‌آموز بودیم و تابستان و تعطیلی مدرسه‌ها از راه می‌رسید، اوقات فراغت در یک سلسله‌فعالیت‌های محدود، مثل فوتبال در کوچه و خیابان، دوچرخه‌سواری و دورهمی‌های دوستانه خلاصه می‌شد. اما این روزها که اینترنت بخش مهمی از زندگی همه ما را دربر گرفته است، اوقات فراغت شکل و تعریف دیگری دارد. بخواهیم یا نخواهیم باید برای این فراغت برنامه‌ای داشته باشیم تا آن را چنان به سرانجام برسانیم که وقتی به پشت سر خود نگاه می‌کنیم، حس ضرر و پشیمانی نداشته باشیم.

در همین ارتباط به دیدار دکتر محمد قهرمانی خرم، متخصص روان‌شناسی، روان‌درمانگر، نویسنده، مترجم، سخنران و عضو «سازمان نظام روان‌شناسی ایران» رفتیم و پرسش‌هایی را با او در میان گذاشتیم. دکتر قهرمانی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی و دکترای خود را از دانشگاه میسور هندوستان دریافت کرده است. شرح این گفت‌وگو را با هم می‌خوانیم.

## چه تعریفی از اوقات فراغت دارید؟

همان‌طور که می‌دانید تعریف‌های زیادی از اوقات فراغت شده است. ابتدا باید مفهوم واقعی اوقات فراغت را پیدا کنیم. اگر بخواهیم اوقات فراغت را به‌طور ساده تعریف کنیم باید بگوییم این اوقات شامل زمان‌هایی است که ما فعالیت‌ها و کارهای خودجوش و آزاد داریم

آرنولد لازاروس، نویسنده کتاب «چهل فکر سمی» در کتاب خود می‌گوید: «آیا واقعاً استراحت و تفریح در اوقات فراغت اتلاف وقت است؟ متأسفانه همه پدر و مادرها از ما می‌خواهند کاری بکنیم که بچه‌های آن‌ها به جای بازی، تفریح و لذت‌بردن، دنبال کلاس زبان و یادگیری رایانه باشند.» اما ایشان این‌طور توضیح می‌دهد که استراحت و تفریح برای بازتوانی (ریکاوری) بدن و افزایش تمرکز و توجه و بالا بردن توانایی یادگیری خیلی می‌تواند کمک کند حتی توصیه می‌کند که یادگیری همراه با خنده و شوخی و تفریح باید باشد تا میزان فراگیری بالاتر برود. بنابراین اولین نکته‌ای که ما باید به پدران و مادرها بگوییم این است که اوقات فراغت باید به بهترین نحو باشد به‌طوری که در آن، فعالیت‌هایی را بکنیم که تقریباً آزادانه و بدون احساس اجبار و همراه با لذت بردن باشد و خود فرد آن را انتخاب کند نه اینکه ما برای



### اصولاً لذت بردن در اوقات فراغت به چه معناست. آیا هر چیزی که به ما لذت می‌دهد را باید انجام بدهیم؟

خیر این طور نیست. روان‌شناسان معتقدند که فعالیت‌های لذت‌بخش هر کاری می‌تواند باشد اما به شرطی که به خودمان و دیگران آسیب جسمی و روانی وارد نکند. به‌طور مثال اگر قرار باشد شما به کسی آسیب بزنید یا وسایل او را بشکنید و از این کار لذت ببرید این کار مورد پذیرش نیست و در واقع لذت آزارگونه تعریف می‌شود. من مراجعه کننده جوانی داشتم که با زخم روی بدنش کلنجار می‌رفت و پوست دستش را می‌کند. این کار ریشه‌اش برمی‌گردد به تعارضات گذشته و اضطراب‌هایی که او در سال‌های قدیم داشته است. در واقع این بچه دچار خود آزارگری شده و متأسفانه خودش را اذیت می‌کرد. پروفیسور ریکاردو اف موزر در کتاب درمان افسردگی می‌گوید: لازم نیست برای تفریح خرج زیادی انجام بدهیم بلکه می‌توان یک فعالیت ساده مثل صحبت کردن با یک دوست و یا دیدن یک مجله و حتی دیدن یک فیلم یا انجام یک ورزش را تفریح دانست به شرط آنکه به خودت و دیگری آسیب جسمی و روانی وارد نشود. نکته مهم اینجاست که اصلاً قرار نیست در انجام این کار شما یک چیزی را هم یاد بگیرید متأسفانه بسیاری از پدر و مادرها به روان‌شناسان و مشاوران می‌گویند بچه ما در لذت بردن باید یک چیزی را هم یاد بگیرد در حالی که چنین نیست.

همان‌طور که لازاروس می‌گوید در تفریح و استراحت حتماً نیازی نیست که یک یادگیری وجود داشته باشد. همین اندازه که تجدید قوا می‌شود و از فضای کار یا درس فاصله می‌گیرد و حالش بهتر شود خوب است.

او انتخاب کنیم. لذا تفریح و استراحت اتلاف وقت نیست و خیلی‌ها فکر می‌کنند که بچه باید در این زمان یک چیز را یاد بگیرد در حالی که این طور نیست.

### حال سؤال اینجاست که ما چطور باید برای اوقات فراغت بچه‌ها برنامه‌ریزی کنیم؟

همان‌طور که می‌دانید ما می‌توانیم اوقات فراغت را به دو شکل بگذرانیم. یکی اینکه منفی و منفعلانه باشد که ما هیچ کاری انجام ندهیم و فقط بخوریم و بخوابیم و در گوشی تلفن همراه پرسه بزنیم و چیزهایی که شما می‌دانید و می‌بینید را دنبال کنیم. اما شکل دوم به این نحو است که ما اوقات فراغت را به‌طور مثبت و بهینه بگذرانیم. همان‌طور که ابتدا عرض کردم اوقات فراغت باید شامل فعالیت‌های لذت‌بخش، خودجوش و کاملاً آزادانه و با اختیار فرد باشد و در آن اجباری وجود نداشته باشد و فرد خودش آن را به‌دلخواه انتخاب کند. حالا با این تعریف ما می‌توانیم برای فرد مشخص کنیم که تو خودت می‌توانی این را برای خودت برنامه‌ریزی کنی. به‌طور مثال شرکت در کلاس‌های هنری سفالگری، نقاشی، کارهای دستی، کلاس‌های ورزشی (منظور هر ورزشی است که دوست دارد احتمالاً نه ورزشی که ما می‌خواهیم) را پیشنهاد بدهیم. همچنین برخی گردش و تفریح‌ها مثل رفتن به اماکن دیدنی شبیه موزه‌ها، طبیعت و مسافرت همراه با خانواده یا همراه با دوستان خودشان را انتخاب کنند. همچنین شرکت در برنامه‌های تفریحی مثل نمایش‌های کمدی، نمایش‌های آموزشی و خیلی چیزهای دیگر را انتخاب کنند. البته والدین باید یک نظارت و از راه دور، روی این ماجرا در حوزه همسالان داشته باشند.

## اصولاً ما برای درس، کار و سایر فعالیت‌ها در زندگی برنامه‌ریزی می‌کنیم. آیا به نظر شما برای اوقات فراغت هم می‌تواند برنامه‌ریزی داشت؟

بله می‌توان برنامه داشت. ما باید به بچه‌های خودمان یاد بدهیم که برای هر چیزی در زندگی باید برنامه داشت. من اصولاً در سخنرانی‌هایی که برای والدین در مدارس دارم این نکته را یادآوری می‌کنم که باید حواسمان جمع باشد و در اوقات فراغت مانند تعطیلات، اعیاد و حتی عزاداری‌ها که مدرسه یا شهر تعطیل است، برنامه‌های ما نباید به هم بخورد. یعنی وقتی همیشه ساعت ۷ صبح بیدار می‌شویم در تعطیلات هم باید این نکته را رعایت کنیم. یادمان باشد که برنامه نباید تغییر کند و در تعطیلات و فراغت تنها نوع برنامه عوض می‌شود. لذا در این مورد همیشه توصیه می‌کنم باید تعادل را در اوقات فراغت رعایت کنیم و بچه‌ها از این تعطیلات لذت ببرند. آن‌ها باید هم تفریح کنند و لذت ببرند و هم اگر میسر بود یک آموزشی را هم در تعطیلات برای خودشان داشته باشند. همان‌طور که می‌دانید ما در زندگی یک برنامه‌های ثابت داریم مثل خوابیدن، بیدار شدن، غذا خوردن و سایر فعالیت‌ها که به‌طور مستمر انجام می‌شود. اما برخی فعالیت‌ها ثابت نیست و حالت متغیر دارد مثلاً ما در تابستان مدرسه نمی‌رویم یا زمانی که امتحان داریم کلاس درس نداریم.

بهره می‌برد اشکالی ندارد اما نکته اینجاست که برخی بچه‌ها دنبال بازی‌های کشتن و تیراندازی و امثال آن می‌روند. این بازی‌ها مناسب نیست. از طرف دیگر وقت زیاد گذاشتن برای بازی حتی بازی خوب فکری هم مناسب نیست. باید یک محدوده داشت. بنابراین ما ابتدا باید بدانیم که فرزندمان کاربر سالم است یا خیر.

### آیا این تشخیص نشان و علامت‌ها هم دارد؟

بله. وقتی استفاده فرزند ما از اینترنت و بازی‌ها خیلی بالا باشد این نشانه کاربر ناسالم بودن است. البته منظورم این نیست که وقتی در دوران مدرسه بچه‌ها باید برخط باشند آن را هم به‌عنوان استفاده از اینترنت برای تفریح تلقی کنیم. برای مثال وقتی در یک هفته بیش از ۷ یا ۸ ساعت زمان خود را صرف بازی و چرخیدن در اینترنت کنیم این می‌تواند یک نشانه باشد. همچنین وقتی که اینترنت قطع می‌شود یا گوشی خود را در منزل کسی یا جایی جا می‌گذاریم و دچار بی‌قراری می‌شویم، این هم خودش نوعی نشانه است. و یا اینکه سر مدت زمان استفاده از اینترنت با اطرافیان چانه می‌زنیم. مثلاً بچه شما نمی‌گوید من نیم‌ساعت است که دارم بازی می‌کنم در حالی که یک ساعت است در اینترنت می‌چرخد. این‌ها خودش نشانه است. در چنین مواقعی فرد به پنهان کاری یا دروغ رو می‌آورد.

### لطفاً در این رابطه یک مثال بزنید.

برای نمونه باید عرض کنم بچه‌ها در طول بهار مثلاً از ۱۵ فروردین تا نیمه خرداد، کلاس و درس و امتحان دارند. ولی برای سایر روزها بحث درس به‌طور رسمی شاید تعطیل باشد. لذا ما باید به فرزندمان یاد بدهیم که در مدت تعطیلات علاوه بر برنامه‌ریزی در حوزه تفریح و لذت بردن بهتر است برنامه‌هایی را هم برای مرور یادگیری داشته باشیم و فراگیری را به‌طور کامل رها نکنیم.

### آیا در این رابطه می‌توان یک سری اقدامات پیشگیرانه هم داشت تا بتوان استفاده از اینترنت، رایانک، تلفن همراه و غیره را در مسیر درست هدایت کرد؟

بله قطعاً در این رابطه باید اقدامات پیشگیرانه داشته باشیم. یادمان باشد که برای پیشگیری در هنگام خرید هر وسیله و ابزاری باید ابتدا کاربرد صحیح از آن وسیله را خودمان یاد بگیریم و بعد آن را به فرزندمان هم آموزش بدهیم. همچنین برای این کار یک قوانینی را مدنظر داشته باشیم، یعنی به او یاد بدهیم که این وسیله چطور می‌تواند به‌طور سالم مورد استفاده قرار بگیرد و در چه جاهایی دارای مضراتی هم هست. درباره نحوه استفاده و زمان استفاده از آن هم باید با فرزندمان صحبت کنیم و به توافق برسیم. برای این کار جدولی در نظر بگیریم و برابر آن عمل کنیم و همچنین گه‌گاه به‌طور سرزده سرراغش را بگیریم و بدانیم که دارد چه کاری انجام می‌دهد. برای مثال وقتی به سرراغش می‌روید، اگر هول شد یا دچار استرس و اضطراب شد یعنی که در حال انجام کاری غیر صحیح است. البته بزرگ‌ترها هم باید حواسشان باشد که وقتی در یک جمع قرار دارند خیلی وارد گوشی رایانک خودشان نشوند. یادمان باشد که وقتی پدر و مادر خودشان دچار اعتیاد به اینترنت هستند نمی‌توانند از فرزندانشان خود انتظار دیگری داشته باشند و گفتن این عبارت که من پدر و مادر هستم و تو فرزند و بچه هستی هم خیلی مفید فایده نیست. همچنین باید اطلاعات صحیحی در مورد وبگاه‌های مختلف و فیلتر شکن‌ها به بچه‌ها بدهیم تا شناخت درستی داشته باشند و بدانند چه جاهایی باید بروند و چه جاهایی نروند.

### به یقین شما مراجعاتی از سمت والدین یا فرزندان دارید که بچه‌ها بخش قابل توجهی از اوقات فراغت را صرف گوشی‌های تلفن همراه می‌کنند. توصیه‌های شما به والدین در این رابطه معمولاً شامل چه نکاتی می‌شود؟

من یک کتابی در این رابطه به اتفاق یکی از همکارانم خانم باباخانی نوشته‌ام به نام «بازیگوشی یا گوشه‌بازی» که در آن به یک سری از مسائلی پرداختیم که والدین با آن درگیر هستند. ما در این کتاب کاربران اینترنت را به دو دسته تقسیم کردیم. یکی کاربران سالم هستند که از اینترنت، رایانه، رایانک و گوشی‌های همراه هوشمند به اندازه و به درستی استفاده می‌کنند. یک گروه هم کاربران ناسالم هستند که بیش از حد و به شکل ناسالم از آن استفاده می‌کنند. متأسفانه نوجوان به دلیل شرایط سنی خود خیلی گرایش دارد که یک کاربر ناسالم باشد. یعنی دوست دارد در برخی وبگاه‌ها چرخ بزند و یا زمان بسیار زیادی را در اینترنت باشد و حتی شب تا صبح با تلفن همراه در رختخواب هم با دوستانش گپ بزند. اگر فرزند شما از بازی‌های فکری به حد و اندازه



### حال فرض کنیم فرزندان یا دانش آموز مدرسه ما به هر دلیلی دچار اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای و گوشی‌های هوشمند شده باشد. اینجا باید چه کنیم؟

قبل از هر حرفی شما به عنوان بزرگ‌تر، والدین، معلم، مربی و مشاور باید آرامش خودتان را حفظ کنید و بدانید که تهدید، تحقیر، سرزنش و امثال آن نمی‌تواند وابستگی او به اینترنت و بازی‌های اینترنتی و امثال آن را اصلاح کند یا درمان باشد که هیچ‌کس نمی‌تواند به‌طور ناگهانی وابستگی خود به یک چیز را کنار بگذارد و این کار به تدریج اتفاق می‌افتد. ابتدا بهتر است آثار منفی و مثبت این وابستگی را برای او با حضور خودش بررسی کنید. در ادامه استفاده هدفمند را به او یاد بدهید مثل اینکه شما از اینترنت می‌توانید برای ارتباط با مدرسه، صحبت با دوستان، فراگیری برخی مسائل آموزشی و امثال آن‌ها استفاده کنید. برای ایجاد فاصله بین او و گوشی بهتر است فرزندان را درگیر فعالیت‌های لذت‌بخش کنید تا خودش این نکته را درک کرده و به سمت و سوی سایر فعالیت‌های لذت‌بخش گرایش پیدا کند. همچنین مدت زمان استفاده از گوشی را برای او مشخص کنید. مثلاً هر روز می‌توانی در ۳ یا ۴ نوبت و در هر نوبت به اندازه یک ربع تا ۲۰ دقیقه از گوشی برای بازی و تفریح استفاده کنی. من همیشه به پدران و مادران یادآوری می‌کنم که اینترنت باید محدود باشد و زیر نظر شما اداره شود. از فیلترشکن استفاده نکنند. یادمان باشد از به کار بردن اصطلاحاتی نظیر خودخواه، بی‌عرضه و بی‌مسئولیت برای فرزندان استفاده نکنند.

**شما مشاوران محترم مدارس با فنون (تکنیک‌ها) حواس‌پرتی و تغییر توجه آشنایی دارید. لذا باید از این فنون به موقع استفاده شود. ورزش کردن، مطالعه، رفتن به مهمانی، دیدن فیلم، رفتن به نمایش و نظایر آن از جمله این فنون است. سعی کنید ارتباطات فرزندان خود را به سمت**

ارتباطات حضوری سوق بدهید. در ضمن آموزش خودمراقبتی و مسائل بلوغ را هم را به فرزندان یاد بدهید. یادتان باشد علت گرایش به این نوع بازی‌ها را باید بتوانید پیدا کنید و یا از روان‌شناسان و افراد مطلع در این زمینه کمک بگیرید تا بتوانید با یافتن علت آن را برطرف کنید. یکی از نکات مهم در این زمینه ارزیابی روزانه است یعنی مثلاً مقایسه کنید که امروز نسبت به دیروز، او در چه وضعیتی قرار دارد و مثلاً ارتباطات حضوری‌اش بیشتر شده و استفاده از گوشی همراه برای بازی و برخی کارهای دیگر چقدر کاهش پیدا کرده است. قرارهای دسته‌جمعی همراه با دوستان و اعضای خانواده و فامیل هم می‌تواند در این رابطه مؤثر باشد و به‌صورت گروهی در برخی فعالیت‌ها شرکت کنند. این نکته را هم به بچه‌ها یاد بدهید که تغییر، دارای الگویی شش مرحله‌ای است.

ابتدا، مرحله قبل از تحمل که فرد مشکل را انکار می‌کند.

مرحله دوم قصد کردن هست که فرد می‌خواهد اما هنوز برای تغییر کردن تردید دارد.

مرحله سوم مرحله آمادگی است که فرد تصمیم می‌گیرد تا شروع کند و انجام یک سری کارها را دنبال می‌کند.

مرحله چهارم مرحله عمل کردن است که فرد شروع به تلاش می‌کند و خیلی مشخص است که دیگران می‌فهمند او دارد عادت به گوشی را کاهش می‌دهد.

مرحله پنجم مرحله نگهداری است که فرد تمام تلاش خود را می‌کند تا سعی کند به سمت گوشی نرود.

مرحله ششم هم مرحله بازگشت است و ممکن است فرد گاهی دوباره همان کار قبل را تکرار کند و به سمت گوشی برود که ما باید حواسمان باشد در چنین موقعیتی او را تهدید یا تحقیر نکنیم.

از حضورتان در این گفت‌وگو صمیمانه سپاسگزاریم.





# مشاوره مستقیم

محسن جرفی

استاد دانشگاه، مدرس آموزش خانواده

۴. **پیش‌بینی:** در این مرحله رشد مشکلات فعلی مراجع در آینده پیش‌بینی می‌شود.
۵. **مشاوره:** مرحله‌ای که مشاور با مراجع وقت می‌گذراند تا سازش و سازگاری را در وی ایجاد کند.
۶. **پیشگیری:** به مراجع کمک می‌شود خودش بتواند مسائل جدید یا مسائلی شبیه به همین مسئله را حل کند.

## اقدامات ضروری در مشاوره مستقیم

۱. ایجاد رابطه حسنه: رابطه حسنه یک‌طرفه از طرف مشاور ایجاد می‌شود.
۲. شناسایی مشکل: مشاور سؤال می‌کند.
۳. تعیین اطلاعات ضروری: مشخص کردن اینکه کدام اطلاعات ضروری و مورد نیازند.
۴. جمع‌آوری اطلاعات
۵. تجزیه و تحلیل اطلاعات
۶. تشخیص مشکل مراجع
۷. طرح راه‌حل‌های ممکن: برای حل مشکل راه‌حل‌های احتمالی طرح می‌شوند.
۸. حل مشکل مراجع: مشاور به حل مشکل مراجع کمک می‌کند.

روش‌های مشاوره<sup>۱</sup> از نظر میزان فعالیت مراجع و مشاور و نیز چگونگی رابطه بین آن‌ها به سه نوع مستقیم (رهنمودی)، غیرمستقیم (بی‌رهنمود) و التقاطی و یکپارچه‌نگر تقسیم می‌شود. در این قسمت روش مستقیم (رهنمودی) را معرفی می‌کنیم.

در روش مستقیم (رهنمودی) که از نظریه‌های رفتارنگری و تا حدودی عقلانی‌عاطفی استفاده می‌کند، با استفاده از فنون به حل مشکل مراجع کمک می‌شود. در پرسش‌نامه، تشخیص و ارائه راه‌حل، عمل به راه‌حل و برعهده‌گرفتن مسئولیت مشاوره و اداره جلسه توسط مشاور تأکید می‌شود. پیشروی روش مستقیم **ویلیامسون** (۱۹۵۳) است. این روش را گاهی متمرکز بر مشاور اطلاق می‌کنند، زیرا مشاور گرداننده جلسه است. وی خود را دارای صلاحیت علمی کافی می‌داند و سعی می‌کند اطلاعات را جمع‌آوری، تجزیه و تحلیل کند و برای مشکل راه‌حل ارائه دهد. در روش رهنمودی، مشاور مثل پزشک عمل می‌کند. یعنی در پی تشخیص و کشف علت بیماری و درمان آن است.

## مراحل مشاوره مستقیم

به نظر ویلیامسون مشاوره رهنمودی شش مرحله دارد:

۱. **تجزیه و تحلیل:** در این مرحله اطلاعاتی را که مشاور برای شناخت لازم دارد با استفاده از منابع گوناگون جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل می‌کند.
۲. **ترکیب:** اطلاعات به دست آمده به نحوی خلاصه و سازمان‌دهی شده‌اند تا توانایی‌ها، محدودیت‌ها و میزان سازگاری و ناسازگاری مراجع معین شود.
۳. **تشخیص:** بعد از تجزیه و تحلیل و ترکیب اطلاعات به دست آمده، نتیجه‌گیری انجام و ماهیت و علت مشکل مشخص می‌شود.

پی‌نوشت

1. counseling

منبع

۱. بهمن بهمنی؛ مجتبی تمدنی. فنون مشاوره و روان‌درمانی. نشر دانژه، ۱۳۹۹

# مهارت‌های ارتباطی، پیش‌نیاز آموزشی

روح‌الله رحیمی  
دکترای تخصصی مشاوره



فیلم مهارت برقراری  
ارتباط مؤثر

## مقدمه

مقصر ما نیستیم! بلکه مقصر اصلی، نظام تعلیم و تربیت ماست که در مدرسه فقط به دنبال آموزش درس‌هایی مثل فیزیک، شیمی، ریاضی و ... بوده است که خیلی با زندگی روزمره ما مرتبط نیستند. به نظر می‌رسد آموزش مهارت برقراری ارتباط مؤثر در جامعه و نظام آموزشی ما یک ضرورت فراموش شده است.

## سلامت جسمانی و روانی در گرو ارتباط!

انسان موجودی اجتماعی است و اجتماع با ارتباط و تعامل معنا پیدا می‌کند. خرده‌مهارت‌های ارتباطی، نظیر خوب حرف زدن، گوش دادن فعالانه، درک همدلانه، کار گروهی، ابراز احساسات و ده‌ها مورد دیگر، همگی در چارچوب مهارت‌های ارتباطی قرار می‌گیرند. آموزش و کسب این مهارت‌ها بسیار ضروری است و ارتباط بسیار تنگاتنگی با آینده فرد دارند. چه‌بسا افراد بزرگ‌سالی که از کودکی این مشکلات را با خود به دوش کشیده‌اند و کماکان در مهارت‌های ارتباطی ضعف دارند. داشتن مهارت‌های ارتباطی موجب استحکام هر چه بیشتر روابط فرد با محیط خود می‌شود. توانایی برقراری ارتباط مؤثر و کارآمد با دیگران را «مهارت ارتباطی» می‌گویند. ارتباطات می‌تواند دنیای ما را بسازد یا نابود کند. به قول **اروین یالوم**، روان‌درمانگر وجودی، «انسان‌ها از رابطه به وجود می‌آیند، در رابطه رشد می‌کنند، در رابطه آسیب می‌بینند و بالاخره در رابطه ترمیم می‌شوند.» به دنبال ارتباطات نامناسب، رابطه‌های شکست‌خورده می‌آیند. یکی از دلایل افزایش آمار خشونت در جامعه، تعداد کم شهروندانی است که از مهارت‌های ارتباطی مناسب برخوردارند. همان‌طور که ما انسان‌ها برای سالم‌بودن به غذای سالم، هوای خوب و آب آشامیدنی پاک نیاز داریم، به همان اندازه هم به ارتباطات خوب برای دستیابی به سلامت جسمانی و روانی

اگر یک روز صبح از خواب برخیزید و نتوانید با کسی ارتباط برقرار کنید، به نظرتان چه اتفاقاتی رخ می‌دهد؟ وجود ارتباط برای انسان، مثل آب آشامیدنی سالم، هوای پاک و خاک حاصل‌خیز، حیاتی است. برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، ضرورتی است، که عملاً در هیچ دوره‌ای از تحصیلاتمان نمی‌آموزیم. در واقع فکر می‌کنیم که ارتباط برقرار کردن، امری غریزی و پیش‌یافتاده است، اما وجود این همه سوءتفاهم و ناسازگاری در روابط بین‌فردی، خانوادگی و کاری نشان می‌دهد یک جای کار می‌لنگد و ما نیازمند آموختن چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران هستیم.

در این مورد **ویلیام گلاسر**، نویسنده نظریه «انتخاب»، استعاره زیبایی دارد. او به ماهی «سالمون» اشاره می‌کند که وقتی به سن بلوغ می‌رسد، دوباره به جایی از دریا سفر می‌کند که در آنجا متولد شده است. در آنجا ماهی ماده شروع به تخم‌ریزی می‌کند. سپس ماهی نر روی تخم‌ها می‌خوابد تا لحظه رهاشدن آن‌ها فرا برسد. گلاسر معتقد است، این فرایند توسط ماهی سالمون به‌طور غریزی انجام می‌شود، ولی ما آدم‌ها به‌صورت غریزی مهارت‌های ارتباطی را به ارث نمی‌بریم، بلکه در این راه نیازمند آموزش‌های محیطی هستیم.

همچنین **جان گاتمن**، استاد ارتباطات در روابط بین‌فردی، برای اینکه در فراگیرندگان کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی خود احساس گناه ایجاد نکند، معتقد بود اگر ما فاقد مهارت‌های ارتباطی هستیم،



## ضرورت آموزش مهارت‌های ارتباطی در نظام آموزشی و مدرسه

رسیدن به یک ارتباط خوب شانس نیست! آموختنی است. عموم مردم خوش صحبت بودن و یا جلوی جمع صحبت کردن را مهارت ارتباطی می‌دانند، در صورتی که اصل مهارت ارتباطی این نیست. بنابراین شاید شما فقط مهارت خوب صحبت کردن را بلد باشید و همچنان مهارت ارتباطی را بلد نباشید. مهارت ارتباطی یعنی اینکه شما پیامی در ذهن دارید و آن را به مخاطبتان به شیوه‌ای درست منتقل کنید و مطمئن شوید که او نیز همان پیامی را دریافت کرده است که شما در پی انتقال آن بودید. تسلط بر این مهارت برای زندگی روزمره بسیار مهم و ضروری است. به‌طور خلاصه، هر مهارتی که باعث شود شما منظور خودتان را بهتر بیان کنید و دیگران منظور شما را بهتر متوجه شوند، در زمره خرده‌مهارت‌های ارتباطی قرار می‌گیرد. نمونه این خرده‌مهارت‌ها شامل گوش دادن فعالانه، درک همدلانه، شناسایی و توجه به زبان بدن، بازخورد دادن، سؤال پرسیدن و ... است.

همان‌طور که می‌دانید، ما بیشتر اوقات روزمره خود را در زندگی به حرف زدن و ارتباط داشتن با دیگران (مثل اعضای فامیل، دوستان، معلمان، هم‌کلاسی‌های دانشگاه، همکاران و ...) سپری می‌کنیم، و عجیب است که با وجود این، زمان کمی را صرف آموختن چگونگی صحبت کردن و چگونگی گوش دادن می‌کنیم. از آنجا که توانایی ارتباط برقرار کردن با دیگران با تمامی سطوح زندگی ما رابطه دارد، بسیار مهم است که این مهارت را کسب کنیم. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که حتی دوستان خوب هم گاهی نمی‌توانند با هم در مورد مسائل عمیق و درونی‌شان ارتباط برقرار کنند و خیلی از ما حتی نمی‌دانیم، به غیر از صحبت در مورد شرایط جوی (آب و هوا) یا خبرهای ورزشی و سیاسی، به هم چه بگوییم! همین موضوع باعث می‌شود که خیلی از افراد هنگام برقراری ارتباط با هم دچار مشکل شوند، چرا که متوجه می‌شوند قادر به برقراری ارتباط و گفت‌وگو با هم نیستند.

یادگیری مهارت‌های ارتباطی البته موضوع خیلی پیچیده‌ای نیست. در درجه اول، باید ارتباط درونی با خودمان را از طریق اصلاح تفکر درونی و خودگویی‌های منفی اصلاح کنیم. سپس لازم است ارتباطات بین‌فردی را با تقویت مهارت‌های کلامی و غیر کلامی خود تقویت کنیم تا سرانجام برقراری ارتباطات عمومی با گروه‌های بزرگ‌تر را آسان‌تر سازیم. در این مسیر برای تسلط بیشتر بر مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یک مهارت کلیدی برای مقابله با تغییرات پارادایمی قرن بیست‌ویکم، نه فقط مشاور و مربی پرورشی، بلکه همه کارکنان مدرسه، به‌ویژه معلمان، می‌توانند آموزشگر مهارت برقراری ارتباط مؤثر با همه خرده‌مهارت‌هایشان باشند.

### پی‌نوشت‌ها

1. Dean Ornish

۲. این کتاب با ترجمه ابوالقاسم پوزش در انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد در سال ۱۳۸۲ به چاپ رسیده است.

### منابع

۱. آرنیش، دین (۱۳۸۲). عشق و زندگی. ترجمه ابوالقاسم پوزش. انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد.
2. Rahman, R., Sopandi, W., Widya, R. N., & Yugafiaty, R. (2019). Literacy in The Context of Communication Skills for The 21st Century Teacher Education in Primary School Students. *In International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*, 3(1), 101-108.

نیازمندیم. یعنی اگر ارتباطات رضایت‌بخشی در زندگی نداشته باشیم، نه تنها از نظر روان‌شناختی حال بدی داریم، بلکه از نظر جسمانی نیز دچار مشکلات و بیماری می‌شویم.

**دین آرنیش**<sup>۱</sup>، پزشک متخصص قلب، در کتاب خود به نام «عشق و زندگی»<sup>۲</sup>، کمیت و کیفیت نقش ارتباط را در سلامت جسمانی و روان‌شناختی انسان با ذکر تعداد زیادی از مطالعات مرتبط مرور کرده است. برخی مطالعات ذکر شده در کتاب او نشان می‌دهند، ناتوانی افراد در برقراری روابط صمیمانه، آن‌ها را برای ابتلا به آنزین (درد سینه) و بیماری‌های قلبی مستعد می‌کند. این موضوع هم مورد تأکید قرار گرفته است که در این میان، هم تعداد و هم کیفیت روابط اهمیت دارد. البته داشتن تعداد زیادی روابط مضر مطلوب نیست. بنابراین کیفیت این روابط، یعنی اینکه تا چه حدی دوستانه و حمایتی به حساب می‌آیند، مهم‌تر از تعداد آن‌هاست.

در یکی دیگر از این مطالعات نشان داده شده است که قبل از دوره همه‌گیری سرماخوردگی، پرسش‌نامه‌هایی در اختیار دو گروه داوطلب قرار داده می‌شود. گروه اول کسانی هستند که کمتر از چهار ارتباط در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند و گروه دوم بیش از چهار ارتباط در زندگی‌شان داشته‌اند (یعنی کمیت ارتباط دوستانه مورد بررسی قرار گرفته است). نتایج این پژوهش نشان داد، کسانی که بیش از چهار ارتباط صمیمانه در زندگی‌شان دارند، ۲۵ درصد کمتر از گروه دیگر دچار بیماری سرماخوردگی می‌شوند. یعنی اگرچه بیماری سرماخوردگی یک بیماری کاملاً ویروسی است، اما ارتباطات ما می‌تواند در ابتلا به آن تأثیر داشته باشد. علت این موضوع به میزان ساخت پادتن ایمنوگلوبولین A مربوط است. ایمنوگلوبولین A پادتنی در حلق و بینی ماست که از عفونت ویروسی پیشگیری می‌کند و میزان ساخت آن به روابط بین‌فردی که ما با یکدیگر داریم، بستگی دارد.

در مطالعه دیگری زنانی را که دچار سرطان سینه شده، و سپس تحت عمل جراحی و پرتوتگاری (رادپولوژی) قرار گرفته بودند، به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه فقط درمان‌های پزشکی دریافت کردند و گروه دیگر بعد از اقدامات درمانی (پزشکی) طی جلساتی دور هم جمع می‌شدند و روابط صمیمانه‌ای با هم داشتند (که دین آرنیش به آن عقده دل‌گشایی یا درد دل کردن می‌گوید). اعضای گروه دوم هفته‌ای دو بار دور هم جمع می‌شدند و رازها و درد دل‌هایشان را با جمع در میان می‌گذاشتند. یافته‌های نهایی این مطالعه نشان داد، طول عمر اعضای گروه دوم ۱۸ ماه بیشتر از طول عمر گروه اول بود.

و فقط تعداد بسیار زیادی در این مطالعات آمده است که در مجموع نشان می‌دهند ما انسان‌ها به قول **ارسطو** حیواناتی کاملاً اجتماعی هستیم و راه سلامت ما از میان جمع می‌گذرد. به عبارت دیگر، سلامت روانی و حتی جسمانی ما در انزوا و تنهایی قابل تأمین نیست. بنابراین جدا از جنبه‌های روان‌شناسی، ما حتی اگر بخواهیم از نظر جسمانی بدنی سالم داشته باشیم، باید به روابط بین‌فردی خود توجه کنیم. یکی از انواع این نوع رابطه‌ها که معمولاً در آینده سرچشمه عشق، محبت و حمایت اجتماعی است، ارتباط با اعضای خانواده و به ویژه والدین است که به آن «ارتباط واقعی» می‌گویند. اگر تجربه خانوادگی انسان، سرشار از عشق و محبت باشد، آن وقت روابط آینده وی با دید باز و اعتماد نسبت به دیگران همراه خواهد بود. در واقع، یادگیری مهارت‌های ارتباطی از خانواده سرچشمه می‌گیرد. البته بعد از خانواده این مدرسه است که می‌تواند دانش‌آموزان را با خرده‌مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر آشنا سازد و جعبه ابزار ارتباطی انسان را کامل‌تر کند.

# چگونه کودکان و نوجوانانی اخلاقی تربیت کنیم؟

والدین غالباً در زمینه تربیت اخلاقی فرزندان خود اهدافی دارند. آنان می‌خواهند فرزندان‌شان را چنان تربیت کنند که صفات مطلوب و ستودنی داشته باشند و شخصیت‌شان با قطب‌نمایی اخلاقی و قوی عجین شده باشد؛ به گونه‌ای که حتی در شرایط و موقعیت‌های دشوار بتوانند اخلاقی رفتار کنند. علاوه بر خانواده، نهادهای دیگری همچون آموزش و پرورش نیز به دنبال نهادینه کردن صفات اخلاقی در کودکان هستند. هدف از این نوشتار، ارائه راهکارهای عملی مبتنی بر نتایج پژوهش‌ها برای آموزش منش‌های اخلاقی به کودکان است.



پادکست تربیت اخلاقی

محسن آربزی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

## ۱. توجه به نقش محله و محیط زندگی:

محیطی که کودکان در آن پرورش می‌یابند، از طریق الگوهایی که ارائه می‌دهند، در شیوه رفتار و اندیشیدن آنان نقش بسزایی دارد. همچنین، محله‌ها از طریق ایجاد فرصت مشارکت و تعامل افراد با جامعه و دیگران، زمینه‌ساز اخلاقی یا غیر اخلاقی رفتار کردن کودکان هستند. لذا توجه به محیط زندگی و برجسته کردن الگوهایی که از صفاتی همچون مسئولیت‌پذیری، صداقت و شجاعت برخوردارند، می‌تواند در تربیت اخلاقی کودکان نقشی اساسی داشته باشد (آلتوف و برکویتز، ۲۰۰۶).

## ۲. ایجاد دل‌بستگی و رابطه ایمن بین والدین و فرزندان:

کیفیت دل‌بستگی والدین - کودک در تربیت اخلاقی نقش مهمی دارد، چرا که برقراری رابطه‌ای قوی و همراه با محبت کودک را پذیرای تأثیرات والدین می‌کند. در دل‌بستگی ایمن، کودک انتظارات، معیارها، هنجارها و ارزش‌های والدین را می‌پذیرد و «موافقتی همراه با تعهد» نسبت به ارزش‌ها و ویژگی‌های اخلاقی والدین در او شکل می‌گیرد که به نوبه خود فراهم‌کننده انگیزه درونی‌سازی اخلاقی و شکل‌گیری وجدان می‌شود.

## ۳. تسهیل بحث‌های گروهی در مورد موضوعات اخلاقی:

یک راه برای کمک به اخلاقی رفتار کردن کودکان، کمک به رشد استدلال‌های اخلاقی آن‌هاست. افرادی که از سطح بالاتری از استدلال اخلاقی برخوردارند، احتمال بیشتری دارد که اخلاقی رفتار کنند. فراهم کردن امکان بحث گروهی در مورد داستان‌هایی که در آن‌ها دوراهی‌های اخلاقی مطرح می‌شوند، کمک می‌کند کودکان استدلال‌های اخلاقی یکدیگر را بشنوند و بدین ترتیب از استدلال‌های سطح بالاتر الگو بگیرند (پاور، هیگینز و کلبرگ، ۱۹۸۹).



#### ۴. ادارهٔ اشتراکی محیط کلاس و مدرسه:

سهیم کردن دانش‌آموزان در تعیین قواعد و قوانین اخلاقی حاکم بر کلاس و مدرسه می‌تواند در افزایش انگیزهٔ آن‌ها برای رفتار اخلاقی و تلاش برای حفظ قواعد کارساز باشد. وقتی آن‌ها دریابند نظرات خودشان در تعیین قواعد نقش داشته است، در حفظ آن‌ها تلاش بیشتری می‌کنند (آلتوف، ۲۰۰۳).

#### ۵. لحاظ کردن تربیت اخلاقی در برنامهٔ درسی پنهان:

علاوه بر استفاده از راهبردهای مستقیم، بهره‌گرفتن از شیوه‌های غیرمستقیم نیز می‌تواند در پرورش صفات اخلاقی در کودکان نقش مؤثری داشته باشد. در این راستا لازم است فرهنگ حاکم بر کلاس درس و محیط مدرسه به گونه‌ای باشد که دانش و نگرش‌های مؤثر در مورد خصوصیات اخلاقی را انتقال دهد (نارواتز و لاپسلی، ۲۰۰۶).

#### ۶. پرورش رابطهٔ مؤثر معلم-شاگرد:

کیفیت رابطهٔ معلم-شاگرد علاوه بر نتایج تحصیلی، بر اهداف اجتماعی نیز تأثیر می‌گذارد. علاوه بر آن، انتظار بالای معلم از دانش‌آموزانش، سبب می‌شود دانش‌آموزان علاوه بر کسب نمرات بهتر، به تعهد نسبت به تسلط بر یادگیری، رعایت قوانین کلاس و عمل مسئولانه نسبت به یادگیری نیز برسند (هامری و بیاننا، ۲۰۰۱؛ وننزل، ۲۰۰۲). در کلاس‌هایی که معلم حمایتگر است، یعنی رفتار محترمانه را الگوسازی می‌کند و نسبت به دانش‌آموزان رفتار گرم، پذیرنده و حمایتگر دارد، زمینهٔ رشد منش‌های اخلاقی بیشتر است (سولمون، واتسون و باتیچ، ۲۰۰۲). معلمانی که به دانش‌آموزان نگرش مثبت دارند، پیشرفت بیشتر دانش‌آموزان و رفتارهای اخلاقی را سبب می‌شوند (هابرمن، ۱۹۹۶). علاوه بر رابطهٔ معلم-شاگردی، مطلوب بودن جو مدرسه نیز در شکل‌گیری منش اخلاقی تأثیر بسیار دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، احساس مطلوب نسبت به کلاس و مدرسه با نگرانی برای دیگران، مهارت‌های حل تعارض، رفتار نوع‌دوستانه، انگیزهٔ اجتماعی و اعتماد و احترام به دیگران رابطهٔ مثبت دارد (باتیستیچ، سلیمان، واتسون و اسکپس، ۱۹۹۷؛ اسکپس، باتیستیچ و سلیمان، ۱۹۹۷).

#### ۷. پرورش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی:

برخورداری از مهارت‌هایی اجتماعی همچون برقراری ارتباط، حل تعارض و همکاری با دیگران، و تنظیم هیجانات، در پیشگیری از رفتارهای مشکل‌آفرین (ویلسون، گوتفردسون و ناجاکا، ۲۰۰۱) و خشونت (گرینبرگ و گوشه، ۱۹۹۸) نقشی اساسی دارد. لذا آموزش مهارت‌های مورد نیاز زندگی می‌تواند در شکل‌گیری رفتارهای اخلاقی مثبت در کودکان نقش داشته باشد.

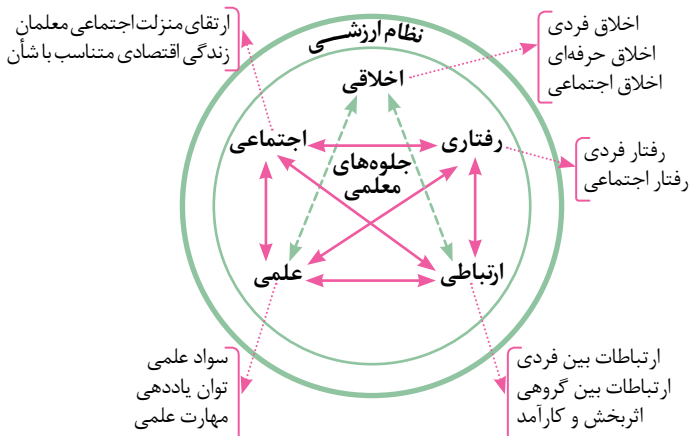
شیوه‌های بسیار دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند در پرورش منش‌های اخلاقی نقش داشته باشند. در اینجا تلاش شد مهم‌ترین آن‌ها ذکر شود. آنچه مهم است، به‌کارگیری این راهبردها و جست‌وجو برای افزایش دانش نسبت به شیوه‌هایی است که می‌تواند در جهت تربیت اخلاقی کارساز باشد.

# منشور معلم

دکتر مهدی باراحمدی خراسانی  
دکترای مدیریت آموزشی و مدرس دانشگاه

اما این سؤال مطرح است که: چگونه باید تعقل را در افراد پرورش داد؟ جلوه‌های معلمی در دو حالت بررسی می‌شوند: در حالت اول به صورت «اخلاقی، رفتاری، ارتباطی، علمی و اجتماعی» در چارچوب یک نظام ارزشی که به رفتار معلم جهت می‌دهد، به شرح نمودار ۱ ارائه می‌شود.

نظام ارزشی اسلامی - ایرانی (مادی و معنوی)



و در حالت دوم به صورت نظریه‌ها، راهبردها و راهکارهای عملیاتی مطرح می‌شود. با عنایت به ارکان ذکر شده، برای آنکه نظام تعلیم و تربیت در کشور کاربردی و متناسب با گفتمان پیشرفت اسلامی، گام دوم بیانیه انقلاب اسلامی، سند بنیادین تحول آموزش و پرورش و نیازهای اساسی جامعه باشد، می‌باید این راهبرد مورد توجه قرار گیرد:

## جلوه‌های معلمی

«نظریه‌ها، راهبردها و راهکارهای عملیاتی نظام تعلیم و تربیت متناسب با نیازهای اساسی جامعه و گفتمان پیشرفت»  
**مبنای نظری:** معلمان افسران پیشرفت اسلام و کشور هستند. برای نشان دادن جلوه‌های معلمی سه سطح معلم، وزارت آموزش و پرورش و دستگاه‌های تبلیغی و ترویجی تعیین می‌گردند. (مقام معظم رهبری، سایت خبرگزاری جمهوری اسلامی، ۱۳۹۹/۶/۱۲)  
 بی‌شک مهم‌ترین عنصر و عامل در فرایند تعلیم و تربیت معلمان هستند. لذا از مهم‌ترین و ضروری‌ترین کارها در این راستا ارتقای

هر گونه تحول اساسی در جامعه مستلزم متحول شدن نظام آموزشی است و محور اصلی پیشرفت هر نظام آموزشی «کیفیت عملکرد معلم» است. «معلم» به‌عنوان مهم‌ترین رکن تعلیم و تربیت در پرورش ابعاد آموزشی، اعتقادی، عاطفی، اخلاقی، سیاسی، اجتماعی و... دانش‌آموزان مستقیماً دخالت دارد و در تربیت نیروی انسانی مورد نیاز جامعه نقش اساسی ایفا می‌کند. بنا بر تعبیر **شهید مطهری** (روزنامه خراسان، اول، ۱۳۳۷)، گرایش عمومی به آموزش و پرورش یکی از پدیده‌های مشخص قرن حاضر است که ارکان آن نقش مهمی در تعالی جامعه دارند. پس ضروری است این ارکان را بشناسیم و آن را با نیازهای جامعه متناسب سازیم. تعلیم و تربیت چهار رکن اساسی دارد که عبارت‌اند از:

ارکان اساسی تعلیم و تربیت		
ردیف	ارکان	توضیحات
۱	مبانی تعلیم و تربیت	در آن دو موضوع «اهداف مطلق و نسبی» (که غرض و غایت تعلیم و تربیت است) و «اصول و قواعد ضروری تعلیم و تربیت» مورد بررسی قرار می‌گیرد.
۲	مربی و معلم	سخن اساسی در رکن دوم آن است که معلم و مربی باید آنچه را که می‌خواهد تعلیم دهد، خود دارا باشد. یعنی مربی نباید بدون علم، به تعلیم افراد بپردازد.
۳	انسان مورد تعلیم و تربیت	بر این اساس انسان تنها موجودی است که تحول و دگرگونی بسیار می‌پذیرد. از این رو معلمان و مربیان باید به اصول حاکم بر تعلیم و تربیت انسان توجه لازم و کافی داشته باشند.
۴	مواد تعلیم و تربیت	شامل مواردی همچون تعقل، خلاقیت، دانش، تماس با اندیشه‌های مهم، ارزش‌های معنوی، مهارت، سازگاری با زندگی، سلامت بدنی و روانی، تغییر شخصیت و ... است.

مواد مذکور کلیاتی هستند که مطلوبیت آن‌ها مورد تردید نیست، اما آنچه که می‌باید مورد بررسی قرار گیرد، بیان ملاک‌ها و اصول و انگیزه‌های آن مواد است. مثلاً هر چند تعقل و تقویت آن از مواد مهم تربیتی است،

### جلوه‌های معلمی

«نظریه‌ها، راهبردها و راهکارهای عملیاتی نظام تعلیم و تربیت متناسب با نیازهای اساسی جامعه و گفتمان پیشرفت»

مبنای نظری: معلمان افسران پیشرفت اسلام و کشور هستند. برای نشان دادن جلوه‌های معلمی سه سطح معلم، وزارت آموزش و پرورش و دستگاه‌های تبلیغی و ترویجی تعیین می‌گردند. (مقام معظم رهبری)

ردیف	جلوه‌ها	معلم	وزارت آموزش و پرورش	دستگاه‌های تبلیغی و ترویجی
۱	یادگیری به‌عنوان امری مستمر	* طراحی کارهای مهارتی، مشارکتی و کارجویی و انتقال آن به دانش‌آموزان * تدوین سیر مطالعاتی دانش‌آموزان بر اساس منابع معتبر و مناسب آموزشی	* طراحی و استقرار نظام آموزشی جامع، به‌صورتی که فرایند یادگیری به‌عنوان امری مستمر از تولد تا مرگ تبیین گردد.	* پرورش انسان مقدمه ایجاد هر تغییری در جوامع است. * انسان‌ها سازنده همه تحولات عرصه‌های اجتماعی هستند.
۲	شفاف‌سازی نقش نهادهای متولی امر تعلیم و تربیت	* هدایت دانش‌آموزان در بهره‌گیری از ظرفیت‌های اجتماعی و رسانه‌ای متناسب با نیازها و شرایط آن‌ها * اول خوب زندگی کردن سپس خوب درس خواندن	* توسعه عرصه‌های ارتباطی و اجتماعی، شامل خانواده، مدرسه، دانشگاه، مساجد، حوزه علمیه، رسانه‌ها (دیداری، شنیداری، دیجیتال و مکتوب)	* شفاف‌سازی نقش نهادهای متولی تعلیم و تربیت در فرایند یادگیری مستمر * درک وظیفه خود و ایفای نقش در این نظام یکپارچه
۳	جایگزینی الگوی تلفیقی تعلیم و تربیت با الگوی آموزشی حافظه‌مدار	* بهره‌گیری از ابزارهای آموزشی با رویکرد توسعه ادراکی دانش‌آموزان * بهره‌گیری از بازی‌های آموزشی و ایفای نقش برای توسعه خلاقیت * ارزیابی عملی به‌جای ارزیابی نظری * توسعه مهارت دانش‌آموزان	* الگوی آموزشی حافظه‌مدار با الگوی تلفیقی مشتمل بر آموزش، تربیت، پژوهش، ادراک و مهارت جایگزین شود و همه رده‌های تحصیلی را فرا گیرد	* تحولات نظام آموزش و پرورش کشور به‌گونه‌ای است که دیگر سامانه‌ها و فرایندهای سنتی پاسخ‌گوی نیازهای جامعه نیستند * مشارکت نهادهای ترویجی و تبلیغی در توسعه آموزش‌های کاربردی
۴	تسری فرایند تعلیم و تربیت	* آموزش‌های سبک زندگی خانوادگی و اجتماعی به دانش‌آموزان * برگزاری کارگاه‌های عملی متناسب با نیازهای حرفه‌ای، اجتماعی و خانوادگی دانش‌آموزان در کلاس درس یا محیط‌های مناسب دیگر	* آرمان و غایت تعلیم و تربیت کمال‌یافته تعالی انسان‌ها، تربیت دینی، پرورش نخبگان و تعلیم نیازهای واقعی زندگی اجتماعی به افراد است که باید به‌عنوان راهبرد اساسی مد نظر قرار گیرد.	* فرایند تعلیم و تربیت به تمام ساحت‌ها، از جمله تعلیم و تربیت اعتقادی و اخلاقی، علمی و فناورانه، اقتصادی و حرفه‌ای، اجتماعی و سیاسی، زیستی و بدنی و همچنین زیباشناختی و هنری تسری یابد.
۵	نگاه اقتصادی به محتوای آموزشی	* محتوای آموزش عنصر کلیدی در فرایند تعلیم و تربیت است * متناسب‌سازی فرایند تعلیم و تربیت با نیازهای ضروری جامعه * توجه اختصاصی به نیازمندی‌های گوناگون هر دانش‌آموز	* بهره‌گیری از خلاقیت در تدوین محتوای آموزشی * توجه بیشتر به نیازسنجی و اثربخشی آموزشی * نظارت عمیق و جامع بر محتوای تعلیم‌شده به دانش‌آموزان	* توسعه آموزش‌های اقتصادی بومی رسانه‌ها و سازمان‌های استانی و محلی * ترویج و تبلیغ سبک زندگی فردی و اجتماعی مطلوب برای دانش‌آموزان در تکمیل آموزش‌های مدرسه
۶	تعلیم و تربیت مطابق با گفتمان پیشرفت و نیاز روز جامعه	* اقدامات تعلیمی و تربیتی برای رسیدن به سجایای اخلاقی و انسانی * ترجمان پیشرفت دانش‌آموزی توسط معلمان * ایجاد دغدغه پیشرفت در دانش‌آموز	* اصلاح پیش‌فرض نادرستی که راه ایجاد یک نظام عادلانه را یکسان‌سازی می‌داند و به نیازمندی‌های مختلف زمانی، مکانی، جنسیتی، جغرافیایی و ... توجه نمی‌کند	* همسان‌سازی برنامه‌های تبلیغی و ترویجی با گفتمان پیشرفت، اقتضانات روز و نیازهای جامعه * ارتقای منزلت اجتماعی معلمان

منزلت اجتماعی معلمان و فراهم‌ساختن زمینه زندگی متناسب با شأن آن‌هاست. شناسایی و جذب متخصصان و افراد توانمند برای ورود به این شغل، ایجاد زمینه‌های بروز خلاقیت و نوآوری معلمان در فرایند تدریس و نقش آفرینی آن‌ها در برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌گیری‌های آموزشی از مهم‌ترین مصداق‌های این امر است. «معلمی» در معنای واقعی کلمه وقتی تحقق می‌یابد که به‌عنوان یک وظیفه دینی به آن نگریده شده‌اند. به بیان دیگر، زمانی که می‌گویند «معلمی شغل انبیاست» (امام خمینی(ره))، یعنی معلم تدریس را به‌عنوان عبادت و وظیفه معنوی انجام می‌دهد و مدرس معنوی است نه مدرس شغلی.

معلم درس می‌دهد تا فرزندان چیزی فراگیرند و جامعه را از تباهی و ظلمت نجات دهند و خودش نیز ارشاد شود. زمانی که چنین آموزگاری درس می‌دهد، کاملاً از کیفیت تدریس و حرکات او می‌توان چنین حسی را درک کرد. زیرا فطرت انسان‌ها خدایی است، پس فطرت خدایی شنونده، با حالت معنوی گوینده، هم‌جنس هستند و یکدیگر را جذب می‌کنند. بر همین اساس «جلوه‌های معلمی» همچون جریان نوری مسیر زندگی انسان را روشن می‌کند و هیچ‌گاه نمی‌توان آن را پنهان کرد؛ چرا که «پری‌رو تاب مستوری ندارد!» (جامی).

# کار گروهی و آداب و رسوم آن

منیره نسیمی

دکترای مشاوره و مدرس دانشگاه

## تعریف گروه و کار گروهی

گروه یا تیم عبارت است از مجموعه‌ای از افراد که براساس مأموریتی مستمر، برای دستیابی به هدف‌ها و آرمان‌های مشترک با یکدیگر کار می‌کنند. کار گروهی فعالیتی هدفمند است برای برآورده شدن نیازهای اجتماعی و یا انجام وظایف و مانند آن انجام می‌گیرد. به عبارت دیگر، کار کردن به‌عنوان عضو یک گروه و در جهت منافع عمومی آن است. افرادی که از این توانمندی برخوردارند، نسبت به سازمان یا گروهی که در آن عضو هستند وفادارند و حاضرند هدف‌های شخصی‌شان را در مسیر منافع گروه قرار دهند. البته حواسمان باشد کار گروهی به معنی اطاعت کورکورانه از قوانین گروه نیست. عضو گروه در مواردی که ضرورت دارد به قوانین گروه اعتراض می‌کند تا گروهش وضعیت بهتری پیدا کند.

با این اوصاف مهارت‌های کار گروهی موجب کسب شایستگی‌هایی در نوجوانان می‌شود و آن‌ها را در برابر آسیب‌های اجتماعی نیز مقاوم می‌سازد. نوجوانان باید بدانند برای آنکه عضو مؤثری در گروه باشند، چه کارهایی باید انجام دهند و الزام است در فرایند آموزش قواعد و نکات کار گروهی را تمرین کنند.

## نکات کار گروهی:

- اعضای گروه باید بر حسب استعدادها، علاقه، تجربه و توانایی‌هایشان نقشی را برعهده بگیرند و وظایف خود را بشناسند (آزمون توانمندی‌های منشی و شخصیتی).
- اعضای گروه نباید وظایف خود را بر دوش دیگران بگذارند.
- اعضای گروه باید روابط خوبی با هم داشته باشند: صبوری،

با استناد به اینکه رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز در پیامی به مناسبت آغاز سال ۱۴۰۱ هجری شمسی فرمودند کشور امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند کار و تلاش، و همدلی و هم‌افزایی است و امسال را به نام سال «تولید، دانش بنیان، اشتغال آفرین» نام‌گذاری کردند، ما نیز از این نام‌گذاری مبارک بهره گرفته‌ایم و در نظر داریم در این شماره و شماره‌های آتی به چند مورد از توانمندی‌های قدرتمند در این عرصه بپردازیم که از اثربخشی ویژه‌ای، چه برای دانش‌آموزان و چه در مسائل اشتغال برای بزرگسالان برخوردار است؛ از جمله، کار گروهی، آینده‌نگری، هوش هیجانی و خلاقیت. از آنجا که از میان توانمندی‌های منشی، برخی از آن‌ها در ارتباطات دانش‌آموزان با سایر افراد، همچون کار گروهی و شهروندی، راهبری و انصاف که هر سه زیر مجموعه «فضیلت عدالت» هستند، قابلیت بیشتری دارند، لذا در این شماره به آموزش ارتقای توانمندی کار گروهی در دانش‌آموزان می‌پردازیم.

**کلیدواژه‌ها:** کار گروهی، شهروندی، انصاف، عدالت، وفاداری، مسئولیت اجتماعی، مشارکت اجتماعی

چهارمین خوشه در فضیلت را «عدالت» تشکیل می‌دهد؛ توانمندی مدنی‌ای که زیربنای زندگی اجتماعی سالم است. یکی از اساسی‌ترین توانمندی‌های مربوط به این فضیلت که به لحاظ رشد اجتماعی و هیجانی در دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد، کار گروهی است؛ یعنی همان شهروندی، احساس مسئولیت اجتماعی و وفاداری. به عبارت دیگر، کار کردن به‌عنوان عضو یک گروه، وفاداری به گروه و انجام کار مشترک.



مهربانی، احترام به دیگران، همدلی و کمک کردن و ...  
 ○ به نظرات دیگران توجه کنند و در تصمیم‌گیری‌ها مشورت و هم‌فکری داشته باشند.

### توانمندی کار گروهی چه فایده‌هایی برای ما دارد؟

- ❖ پرورش خلاقیت و یادگیری
- ❖ افزایش اعتماد ما به دیگران
- ❖ ارتقای مهارت حل مسئله
- ❖ توان خطر کردن منطقی
- ❖ افزایش عزت نفس

بدون بازیکن عالی نمی‌توان تیمی عالی ساخت. این یک واقعیت است. هر قدر هم بازیکنان خوب باشند، به هر حال امکان باخت وجود دارد، اما بدون بازیکنان خوب بردن و موفقیت محال است. با این اوصاف از کجا می‌توان بازیکنان خوبی پیدا کرد؟ یا چگونه می‌توانیم بازیکنان بهتری بسازیم؟ یا باید آن‌ها را آموزش دهیم یا اشخاص آموزش دیده را به خدمت بگیریم. بنابراین، از آنجا یکی از هدف‌های آموزشی ما در مدرسه توجه به فرایند یاددهی به دانش‌آموزان است، بدون شک می‌توانیم با به کارگیری ظرفیت‌هایی که در اختیار داریم، از آنان قهرمان بسازیم. اصلاح گروه همیشه از خود شما شروع می‌شود. برای اصلاح گروه باید به اصلاح یکایک اعضای آن پردازید. برای اینکه در کار گروهی دانش‌آموزان بدرخشند، می‌باید یک سلسله اصول را آموزش ببیند تا در آینده به عضوی مفید در جامعه تبدیل شوند که همه خواهان کار با آن‌ها باشند و به‌عنوان سرمایه‌های اجتماعی

در زیرساخت‌های تولید و دانش و کارآفرینی مؤثر واقع شوند. این اصول عبارت‌اند از:  
 اصل اول: سازگاری  
 اصل دوم: تشریک مساعی  
 اصل سوم: تعهد  
 اصل چهارم: ارتباط  
 اصل پنجم: صلاحیت  
 اصل ششم: قابل اعتماد بودن  
 اصل هفتم: رعایت نظم و ترتیب  
 اصل هشتم: بهادادن به ارزش‌های هم‌گروهی‌های خود  
 اصل نهم: داشتن شور و اشتیاق  
 اصل دهم: هدفمند بودن  
 اصل یازدهم: آگاهی از مأموریت خود در زندگی  
 اصل دوازدهم: آمادگی  
 اصل سیزدهم: رابطه‌مندی و خواهان پیوند اعضای تیم به یکدیگر  
 اصل چهاردهم: خودارتنقادندگی  
 اصل پانزدهم: از خودگذشتگی  
 اصل شانزدهم: راه‌حل‌گرایی  
 اصل هفدهم: پیگیری

### آزمون سنجش کار گروهی

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون چنین است:

کاملاً غلط: ۱      تاحدی غلط: ۲      نظری ندارم: ۳  
 تاحدی درست: ۴      کاملاً درست: ۵

### جدول ۱. خود را توصیف کنید

ردیف	عبارت	۱	۲	۳	۴	۵
۱	می‌خواهم عضو فعال گروه باقی بمانم					
۲	با وجود اختلافات فردی، احساس یگانگی در گروه حاکم است					
۳	گروهم را دوست دارم					
۴	فعالیت گروهی را به فعالیت انفرادی ترجیح می‌دهم					
۵	با عضویت در گروه انتظار دارم از منافع گروه بهره‌مند شوم					
۶	مواظب آنچه در گروه اتفاق می‌افتد هستم					
۷	احساس می‌کنم اگر عضو گروه نبودم، عملکرد گروه با وضعیت فعلی‌اش تفاوت داشت					
۸	احساس می‌کنم در این گروه حل شده‌ام					
۹	احساس می‌کنم اگر غیبت کنم، غیبتم در گروه محسوس خواهد بود					
۱۰	در صورت لزوم حاضر از هدف‌های فردی‌ام به نفع هدف‌های گروه بگذرم					

بازی‌های گروهی و اجتماعی فعال باشیم، این است که بدانیم بازیکن خوب تیم چه ویژگی‌هایی دارد. از دانش‌آموزان بخواهید که در برگه خود، یکی از ویژگی‌های مهم بازیکن خوب تیم را بنویسند.

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

### تفسیر نمره‌ها:

✓ امتیاز بالاتر از ۳۵ نشان می‌دهد که شما از توانمندی کار گروهی بهره‌مندید و کارهای گروهی را به کارهای فردی ترجیح می‌دهید و دیگران شما را به عنوان فردی مسئولیت‌پذیر می‌شناسند.  
✓ امتیاز پایین‌تر از ۳۵ نشان می‌دهد که شما تا امکان از توانمندی کار گروهی استفاده نمی‌کنید و بیشتر ترجیح می‌دهید فعالیت انفرادی داشته باشید. حتی گاهی وقت‌ها احساس می‌کنید عضویت در گروه مانع پیشرفت فردی است.

بعد از سنجش میزان توانمندی کار گروهی، در صورتی که امتیاز دانش‌آموزان پایین بود، می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌های زیر برای حل مشکل دانش‌آموزان با آنان کار کنید:

### فعالیت دو: قوانینی برای کار گروهی

قبل از اینکه خودتان به شرح اصول کار گروهی که در متن قبل به آن‌ها اشاره کردم بپردازید، با ارائه کاربرگی به گروه‌های کلاسی خود، از آنان بخواهید ۷ تا ۱۰ مورد از مهم‌ترین قوانین و اصول کار گروهی را یادداشت کنند.

### فعالیت سه: یک چالش گروهی: برنامه‌ریزی و ارزیابی

**گام اول:** از دانش‌آموزان بخواهید همراه با دوستانشان، یک فعالیت گروهی را تعریف کنند و نقشی را که هر فرد در این فعالیت به عهده دارد، مشخص سازند.

**گام دوم:** از آنان بخواهید از جدول ۲ برای ارزیابی رفتار گروه و خودشان استفاده و سعی کنند براساس آن اشکالاتی را که در خود یا گروه وجود دارد، مرتفع سازند.

### فعالیت یک: ویژگی‌های یک بازیکن خوب تیم

یکی از عواملی که به ما کمک می‌کند در عرصه فعالیت‌ها و

### جدول ۲. به رفتار خود در گروه امتیاز بدهید

رفتار من در گروه					
کاملاً مخالف	تقریباً مخالف	مطمئن نیستم	تقریباً موافق	کاملاً موافق	
					سبب می‌شوم که افراد گروه ایده‌های جدیدی ارائه دهند
					ایده‌های کارآمدی دارم
					به حرف‌های سایر اعضای گروه گوش می‌دهم
					دیگر اعضای گروه را ترغیب می‌کنم
					به دیگران بازخورد می‌دهم و از این بازخوردها درس می‌گیرم
حقایقی درباره گروه ما					
					اعضای گروه ما به خوبی با هم کار می‌کنند
					گروه ما به نظر و عقیده همه اعضا احترام می‌گذارد
					ما عقایدمان را به‌طور واضح برای هم شرح می‌دهیم
					ما به حرف‌های یکدیگر گوش می‌کنیم
					یکدیگر را برای در میان گذاشتن نظرات و ادامه کار تشویق می‌کنیم
					ما به هم بازخوردهای سازنده می‌دهیم و از هم انتقاد نمی‌کنیم

کار گروهی فعالیتی هدفمند است برای برآورده شدن نیازهای اجتماعی و یا انجام وظایف و این فعالیت‌ها متمرکز هستند.

کار گروهی یکی از اساسی‌ترین توانمندی‌هایی است که به لحاظ رشد اجتماعی و هیجانی در دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد

بود که هر یک از بازیکنانش یک گل و نه بیشتر زده باشد. اگر با وجود این قانون بازی به سرعت به پایان رسید، آن را بدین نحو تغییر دهید که کسب هر امتیاز تیمی زمانی میسر شود که تمام بازیکنان تیم، هر کدام یک گل زده باشند. با این فعالیت اعضای گروه می‌آموزند که چگونه می‌توانند با مشارکت خود به دیگران در انجام فعالیتی کمک کنند.

### فعالیت چهار: امتیاز گروهی، افتخار گروهی

در بازی بسکتبال همواره تعداد کمی از بازیکنان برای تیم خود بیشترین امتیاز را کسب می‌کنند. اگر امتیاز بازی به جای تعداد گل‌ها براساس میزان کار گروهی در هر تیم تعیین شود، آن‌گاه افتخار کسب امتیاز تنها متعلق به یک نفر نخواهد بود، بلکه همه بازیکنان تیم در آن شریک خواهند بود.

**هدف این بازی:** به کارگیری تک‌تک افراد گروه برای به‌انجام‌رساندن هدفی مشترک.

**برای چه کسانی مفید است:** کسانی که نیاز دارند در فعالیتی رقابتی همکاری گروهی را بیاموزند.

**تعداد افراد گروه:** شش تا ده نفر

**وسایل مورد نیاز:** توپ و زمین بسکتبال

**شرح بازی:** افراد را به دو گروه مساوی تقسیم و بازی بسکتبال را به شکل متعارف آغاز کنید. اما در پایان تیمی برنده خواهد

### توصیه‌های مشاوره‌ای: گام‌های کوچک، تغییرات بزرگ

- ✓ هدف‌های گروه را مشخص سازید.
- ✓ محیطی خلاق ایجاد کنید.
- ✓ هم‌بستگی به وجود آورید.
- ✓ ایده‌ها را به تصویر بکشید
- ✓ موانع را از میان بردارید
- ✓ ایده‌هایتان را اجرا کنید



# ضرورت مشاوره تحصیلی

(عوامل موفقیت در برنامه‌ریزی آزمون سراسری)



فیلم مشاوره تحصیلی، آزمون سراسری

## رضاشیبانی فر

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

## اشاره

بدون شک مشاور تحصیلی نقش بسیار مهمی در موفقیت دانش‌آموزان در آزمون سراسری دارد. به‌ویژه که طی سال‌های اخیر گرایش داوطلبان به شرکت در آزمون سراسری رشته علوم تجربی به‌شدت افزایش یافته است و همین موضوع رقابت برای تصاحب صندلی رشته‌های پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی دانشگاه‌های تهران را سخت و پیچیده کرده است. بررسی‌ها نشان می‌دهند بیش از ۹۰ درصد تبه‌های زیر ۱۰۰ آزمون سراسری از مشاور کنکور بهره گرفته‌اند؛ هرچند اغلب آن‌ها بنا به دلایلی داشتن مشاور آزمون سراسری را کتمان می‌کنند.

به‌شدت بالا می‌رود. واضح است که برنامه‌ریزی فقط نوشتن زمان‌بندی درس‌های مورد مطالعه نیست، بلکه عوامل متعددی در یک برنامه‌ریزی نتیجه‌بخش دخیل هستند که مجموعه این عوامل را مهارت‌های برنامه‌ریزی تحصیلی می‌نامیم.

## اثرات و فایده‌های برنامه‌ریزی مطلوب

- روشی مناسب برای پاسخ به نیاز فرد است.
- موجب افزایش تمرکز می‌شود.
- از اضطراب و فشار روانی می‌کاهد.
- اراده و قدرت تصمیم‌گیری را تقویت می‌کند.
- موجب خوش‌بینی به آینده و امیدواری می‌شود.
- به خودنظم‌بخشی می‌انجامد.
- خودارزیابی را آسان می‌سازد.
- مدیریت زمان را در پی دارد.

## اصول برنامه‌ریزی مناسب:

۱. خودشناسی؛ ۲. واقع‌بینی؛ ۳. فردمحوری؛ ۴. باور به برنامه و مثبت‌اندیشی؛ ۵. واحد زمانی؛ ۶. خلاقیت؛ ۷. ارزیابی مستمر؛ ۸. اراده قوی و پشتکار.

۵. کمک به والدین برای شناسایی دقیق‌تر توانایی‌های فرزندان‌شان و فراهم‌آوردن بستر مناسب برای رشد و شکوفایی آن‌ها؛
۶. افزایش قدرت تمرکز، کاهش میزان بی‌دقتی و تقویت حافظه دانش‌آموزان؛
۷. آموزش مهارت‌های آزمون‌دادن، شامل شیوه صحیح آمادگی برای هر آزمون، مدیریت استرس و اضطراب امتحان، و نحوه مدیریت زمان؛
۸. افزایش انگیزه و اعتمادبه‌نفس بچه‌ها.

## برنامه‌ریزی چیست؟

اگر دانش‌آموزان توانایی لازم را برای برنامه‌ریزی پیدا کنند، بی‌تردید ضریب موفقیت آنان در تحصیل و در نتیجه رضایتمندی آن‌ها از خودشان و زندگی

**کلیدواژه‌ها:** مشاوره تحصیلی، برنامه‌ریزی آزمون سراسری، مدیریت استرس و اضطراب، افت تحصیلی، انتخاب رشته تحصیلی

## وظایف مشاوران مدرسه در زمینه آزمون:

۱. شناسایی استعدادهای بالقوه دانش‌آموزان و هدایت آن‌ها در مسیر صحیح؛
۲. آموزش مهارت‌های موفقیت تحصیلی و ارائه راهکارهای مناسب برای جلوگیری از افت تحصیلی.
۳. کمک به دانش‌آموز برای انتخاب رشته تحصیلی مناسب؛
۴. آموزش شیوه‌های صحیح مطالعه، یادگیری، یادداشت‌برداری، خلاصه‌نویسی و پاسخ‌گویی به سؤال‌های تشریحی و آزمونه‌ای (تستی)؛

## عوامل موفقیت در برنامه

**الف) عوامل درونی:** میزان اعتقاد به برنامه و هدف، میزان اطلاعات و مهارت برنامه‌ریزی، میزان توانایی‌های ذهنی و هوشی دانش‌آموز، خودپنداره مثبت، میزان بهره‌مندی از سلامت جسمانی و میزان اعتمادبه‌نفس دانش‌آموز.

**ب) عوامل بیرونی:** خانواده، مدرسه و دوستان.

## یک برنامه‌ریزی آزمون سراسری خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

**۱. اختصاصی بودن برای هر فرد:** برنامه‌ریزی صحیح باید با خصوصیات جسمی و روحی فرد تناسب داشته باشد.

**۲. انعطاف پذیری:** برای هر فردی ممکن است در طول روز اتفاقات غیرمنتظره رخ دهند که نتواند طبق برنامه‌ریزی پیش برود، اما این اتفاقات نباید باعث تغییرات عمده در برنامه‌ریزی شوند. در برنامه حتماً ساعت‌ها و روزهایی را برای جبران ساعت‌هایی که در اثر موارد غیرقابل پیش‌بینی از دست رفته‌اند، قرار دهید.

**۳. در نظر داشتن هدف‌ها:** اینکه هدف دانش‌آموز برای شرکت در آزمون سراسری قبولی در چه رشته‌ای است، در برنامه‌ریزی خیلی اهمیت دارد؛ چون قبولی در رشته‌های دانشگاهی متفاوت، رتبه‌ها و درصد‌های متفاوتی را می‌طلبد.

## ۴. سادگی و انجام‌پذیری.

**۵. تنوع برنامه‌ریزی:** بارها داوطلبانی مشاهده شده‌اند که پنج شش ساعت پشت سرهم به مطالعه یک درس خاص پرداخته‌اند. این روش صحیح نیست که در طول روز فقط یک درس خاص مطالعه شود. در برنامه حتماً تنوع را باید رعایت کرد. درس‌های اختصاصی در کنار درس‌های عمومی در برنامه هر روز باید وجود داشته باشند. این کار باعث می‌شود که داوطلب از مطالعه یک درس خاص در طول روز زده نشود.

**۶. قابل ارزیابی بودن:** برنامه‌ریزی باید به نحوی باشد که میزان پیشرفت و پسرفت داوطلب را مشخص کند. یعنی باید نقاط قوت و ضعف در هر درس در برنامه‌ریزی مشخص شود.

**۷. مکتوب بودن:** ثبت ساعت‌های مطالعه هر درس به صورت جدا و تعداد آزمون‌های (تست‌های) زده شده باعث ایجاد یک مقیاس اندازه‌گیری می‌شود!

## گام‌های برنامه‌ریزی برای آزمون سراسری:

**گام اول:** اولین نکته‌ای که باید مدنظر قرار داد این است که بهترین برنامه‌ریز خود فرد است، نه کسی دیگری. در برنامه‌ریزی شما باید روشن کنید:

۱. چه ساعت‌هایی از روز بازدهی درس خواندن داوطلب آزمون سراسری بیشتر است؟
۲. درس‌های متفاوت را در چه ساعت‌هایی از روز بهتر می‌تواند مطالعه کند؟ (مثلاً ادبیات را در چه موقع از روز) صبح، ظهر، عصر یا شب بهتر و بیشتر یاد می‌گیرد؟
۳. حداکثر و حداقل میزان وقتی که می‌تواند روی یک درس بگذارد چقدر است؟
۴. چند ساعت در روز می‌خواهد؟
۵. کلاس‌های فوق برنامه چقدر وقت او را می‌گیرند؟

۶. چقدر به تفریحات و سرگرمی‌ها و... می‌پردازد؟ در حقیقت تنها کسی که می‌تواند پاسخ‌گوی سؤالات فوق باشد، خود دانش‌آموز است. به همین دلیل است که می‌گوییم بهترین برنامه‌ریز خود فرد است.

**گام دوم:** رسیدن به برنامه متعادل: حدود چهار تا شش هفته لازم است تا دانش‌آموز به برنامه متعادل خود برسد و نحوه خواندن و تست‌زدن درس‌های متفاوت را یاد بگیرد و بتواند برنامه مناسب روزانه، هفتگی و ماهانه برای خود تنظیم کند.

## عوامل تهدیدکننده برنامه‌ریزی

تطابق نداشتن برنامه با توانایی برنامه‌ریزی دانش‌آموز، ندانستن اصول و قواعد برنامه‌ریزی، نداشتن پشتکار، انعطاف‌ناپذیری،

احساس نیاز نداشتن به برنامه، تغییر‌گریزی و ضعف اعتمادبه‌نفس.

## توصیه‌های لازم در برنامه‌ریزی برای آزمون سراسری:

۱. به دانش‌آموزان توصیه کنیم تک برنامه‌ای باشند و ذهن خود را با برنامه‌های متفاوت آشفته نکنند.
۲. تعداد آزمون‌هایی را که می‌خواهند در طول هفته بزنند، حتماً یادداشت کنند. توجه داشته باشند، آزمون‌های بعضی از درس‌ها را بهتر است بلافاصله بزنند و آزمون‌های برخی درس‌های دیگر را بهتر است بعد از ۲۴ ساعت بزنند.
۳. برای خواب و استراحت و تفریحات هم برنامه‌ریزی داشته باشند. خوب خوابیدن برای تمرکز و هوشیاری کامل لازم است. هر شب حتماً شش تا هشت ساعت بخوابند. برای تفریح کردن زمانی را در نظر بگیرند.
۴. برنامه را بر اساس ضریب‌های درس‌ها در آزمون سراسری بنویسند و ساعت‌های بیشتری را به درس‌هایی که ضریب‌های بیشتری دارند، اختصاص دهند.
۵. حتماً از قبل برنامه را یادداشت کنند و در پایان روز ساعت‌های مطالعه را نیز بنویسند تا در آخر هفته تحلیلی از عملکرد خود داشته باشند و بتوانند نقاط ضعف خود را شناسایی کنند.
۶. به درس‌های کلیدی و رتبه‌ساز توجه داشته باشند؛
۷. مهارت‌ها و روش‌های تست‌زنی با دو خودکار را بیاموزند و زمان تست‌زدن را مدیریت کنند؛
۸. مکان مناسبی برای مطالعه در نظر بگیرند و عوامل مزاحم را حذف کنند؛
۹. به وسیله خلاصه‌نویسی، تست‌زدن و گوشه‌نویسی به‌طور مناسبی درس‌ها را مرور کنند.

## منبع

۱. شیبانی فر، رضا؛ هاشمی، سهیل؛ هاشمی، مالک (۱۴۰۱)؛ مشاوره مدرسه در هزار سوم (کاربست نظریه‌ها، ابزار و راهبردها). تهران: انتشارات آوای نور.

# کنترل سنجیده!



تأثیر خانواده بر شکل‌گیری سبک‌های هویتی

## تأثیر بازخوردهای عاطفی خانواده در شکل‌گیری سبک‌های هویتی فرزندان

حکیمه السادات حسینی مهرآبادی  
کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

پژوهش پوررضائیان و پوررضائیان (۱۳۹۳) نشان داد، خانواده‌هایی که به اعضای خود فرصت ابراز وجود و طرح مشکلات و مسائل با اعضای دیگر را می‌دهند و تعامل‌های درون خانواده بر پایه احترام نهاده شده است، پایگاهی امن برای جست‌وجوگری و کاوش بایدها و نبایدهای زندگی و ارزش‌های فردی هستند. چنین خانواده‌هایی به اعضای خود فرصت می‌دهند مبانی اصلی شخصیتشان را بررسی، کنکاش و جزئی از خود کنند. از این‌رو با هویت خود عجین‌کنند و دچار سرگشتگی و بی‌ثباتی نشوند و خود به ارزشی مطلوب دست یابند. انصاری، آقابابا قوشچی و حسینی (۱۳۹۵) در تحقیقات خود نشان داده‌اند، عواملی همچون محیط آموزشی و تربیتی نامناسب و عملکرد نامناسب والدین و رسانه‌های آموزشی و جمعی از مهم‌ترین موانع هویت‌یابی کودکان در سنین ابتدایی به‌شمار می‌آیند و مادامی که این موانع مورد توجه والدین و دست‌اندرکاران آموزش کودکان قرار نگیرند، می‌توانند مشکلات عدیده‌ای در دوران نوجوانی و جوانی و آینده کودک، به‌ویژه در زمینه هویت‌یابی، ایجاد کنند. این موضوع نیازمند تأمل و برنامه‌ریزی دقیق در تمامی زمینه‌های مرتبط با این دسته از کودکان است. پژوهش‌ها در زمینه چگونگی برخورد والدین با فرزندان نشان می‌دهند روش‌های تربیتی والدین اثراتی طولانی‌مدت بر رفتار، عملکرد، انتظارات و در نهایت بر شخصیت افراد در آینده دارند (خزایی، محتشم، ۱۳۹۴: ۱). بنابراین، این مقاله سعی دارد اثر کنترل رفتار و واکنش‌های عاطفی خانواده را بر شکل‌گیری انواع سبک‌های هویتی در دانش‌آموزان بررسی کند.

### نظریه پردازان چگونگی شکل‌گیری هویت

#### ۱. جیمز مارسیا

مارسیا (۱۹۶۶) پیامد فرایند هویت‌یابی را به‌صورت محوری دوبعدی شامل تعهد و اکتشاف ترسیم کرده است. بدین معنی که فرد تا چه اندازه ارزش‌ها، باورها و نقش‌های اجتماعی گوناگون را بررسی می‌کند، در حالی که تعهد به کسب مجموعه پایدار از ارزش‌ها و هدف‌ها اشاره دارد (مغانلو، وفایی و شهرآرای، ۱۳۸۸: ۳۷۸).

یکی از مسائل مهم و ضروری در دنیای امروزی، پرداختن به موضوع هویت است. پیشینه موضوع هویت به آغاز تاریخ انسان بازمی‌گردد، زیرا از دیرباز انسان‌ها به دنبال تعریف و شناسایی خویش، قبیله، قوم و ملت و نیز کشف تمایزهای خود از دیگران بوده‌اند (شاه‌آبادی و صادقی، ۱۳۹۱: ۶۷). هویت آگاهی منحصربه‌فرد انسان از این امر است که ما به‌گونه‌ای از هر انسان دیگر متمایز هستیم. هویت با عنوان‌هایی چون «هویت شخصی، هویت اجتماعی، هویت قومی و هویت جنسی» مورد استفاده قرار می‌گیرد. افرادی که نتوانند به هویتی منسجم دست یابند، افرادی که یک بحران هویت را تجربه می‌کنند، چیزی را نشان می‌دهند که اریکسون آن را «ابهام نقش» می‌نامد (کاظمی خوبان، حکمی و صیرفی، ۱۳۹۵: ۳). جدیدترین نظریه مربوط به هویت، نظریه سبک‌های هویت برزونسکی است. در این دیدگاه سه سبک هویت شامل سبک‌های سردرگم/اجتنابی، اطلاعاتی و هنجاری مطرح می‌شوند (مقصودی، رحیمی، امامی و کاظمی نژاد، ۱۳۹۴: ۲۵). بسیاری از عوامل فردی از جمله جنسیت، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و محیط خانوادگی می‌تواند در شکل‌گیری هویت نقش داشته باشد (وجودی، هاشمی، عبدل پور و ماشینی عباسی، ۱۳۹۴: ۴۹). اولین تأثیرات محیطی فرد از محیط خانواده است و حتی اثرپذیری فرد از سایر محیط‌ها می‌تواند تحت‌تأثیر فضای حاکم بر روابط خانوادگی باشد (خوی‌نژاد، رجایی و شیرازی، ۱۳۹۱: ۲). ماهیت و فضای روانی خانواده که شامل روابط عاطفی والدین با فرزندان، فرزندان با یکدیگر و والدین با یکدیگر است، می‌تواند در ایجاد سازگاری، سلامت روانی، رشد مهارت‌های اجتماعی، موفقیت تحصیلی و شغلی فرزندان نقش تسهیل‌کننده یا بازدارنده داشته باشد (علم‌الهدی و میری، ۱۳۹۵: ۶).

در خلال سال‌های کودکی، در پی تعامل‌ها و در ساختار خانواده، ضمن تجربه‌های والد-فرزندی، نحوه تقسیم نقش‌ها بین اعضای خانواده، روابط قدرت در خانواده، روش‌های برخورد و حل مسئله و هیجان‌ها و شیوه‌های نگرش به زندگی و نحوه تربیت و کنترل رفتار، میزان همراهی و آمیزش عاطفی و درک متقابل و همدلی با فرزند و در یک کلام عملکرد کلی خانواده، پایه‌های شخصیت، هویت و سلامت نوجوان شکل می‌گیرند (خوی‌نژاد، رجایی و شیرازی، ۱۳۹۱: ۲).

## ۲. اریکسون

بافت اجتماعی چیزی برای جست‌وجو ارائه می‌کند که می‌تواند واقعیت داشته باشد (کاملی خوبان و چاپکی، ۱۳۹۶: ۲۹۰).

## ۳. پروزنسکی

از نظر پروزنسکی، افراد نظریه‌های مربوط به خود یا به‌طور کلی هویتشان را بر اساس سه نوع پردازش شناختی مرتبط با سبک اطلاعاتی، سبک هنجاری و سبک سردرگم/اجتنابی، بنیان می‌نهند، حفظ می‌کنند یا مورد تجدید نظر قرار می‌دهند (وزیری و لطفی کاشانی، ۱۳۹۱: ۷۸).

## عملکرد خانواده

عملکرد خانواده به ویژگی‌های نهادینه‌شده خانواده اشاره دارد. کارکرد خانواده یعنی توانایی خانواده در هماهنگی یا انطباق با تغییرات ایجادشده در طول حیات، حل کردن تعارض‌ها، همبستگی میان اعضا و موفقیت در الگوهای انضباطی، رعایت حد و مرز میان افراد، و اجرای مقررات و اصول حاکم بر این نهاد با هدف حفاظت از کل نظام خانواده (سلیمی و همکاران، ۱۳۹۲: ۲). کارآمدی ساختار خانواده برای انجام وظایف خانواده و ارائه حس تعلق و همبستگی مورد نیاز است (متجویک، جوانویک و لازراویک، ۲۰۱۴: ۲۸۲).

## الگوی عملکرد خانواده مک‌مستر

بر اساس این الگو، کارکرد اصلی خانواده عبارت است از فراهم‌آوردن زمینه‌ای برای رشد اجتماعی، روان‌شناختی و زیست‌شناختی اعضای خانواده و حفظ آن‌ها از آسیب‌های گوناگون (امانی، ۱۳۹۴: ۸۷).

## هفت بعد عملکرد خانواده عبارت‌اند از:

**حل مسئله:** توانایی خانواده و زوجین برای حل مشکلات خانوادگی، به‌طوری که عملکرد خانواده در سطح مؤثری باقی بماند (رشیدی طرحانی، ۱۳۹۳: ۳).

**ارتباطات:** به معنای تغییر و تبادل اطلاعات میان اعضای خانواده تعریف شده است. در مورد ارتباط دو حیطة عمده وجود دارد که شامل ارتباط عاطفی و غیرکلامی می‌شود.

**نقش‌ها:** نقش شامل الگوهای تکراری رفتار و عملکرد اعضا یا کل خانواده است. **واکنش‌های عاطفی:** واکنش‌های عاطفی عبارت‌اند از: توانایی پاسخ به مجموعه یا دامنه‌ای از محرک‌ها با کیفیت و فراوانی مناسب. دو دسته از عواطف قابل شناسایی هستند: یکی هیجانات آرام، مثل عواطف گرمی، تمایل، عشق، شادی، لذت، دلداری. دیگری هیجانات ناخوشایند (فوری)، مثل عصبانیت، ترس، اضطراب، نگرانی، ناامیدی و افسردگی.

**آمیزش (درگیری) عاطفی:** مجموعه‌ای از فعالیت‌های اعضای خانواده تعریف می‌کند که آن را در علاقه‌ها، ارزش‌ها و دیگر فعالیت‌ها و اقدامات نشان می‌دهند.

**کنترل رفتار:** کنترل رفتار را می‌توان روشی از معیارهای خانواده تلقی کرد که برای مهار رفتار اعضایش به کار می‌رود (یوسفی، ۱۳۹۱: ۸۹).

**مقیاس کلی:** این بعد به میزان سلامت یا آسیب کلی خانواده مربوط می‌شود و دربرگیرنده مجموع شش بعد دیگر است؛ بدین معنی که نشان می‌دهد خانواده تا چه اندازه در ابعاد فوق موفق بوده است (رشیدی طرحانی، ۱۳۹۳: ۳).

## خانواده و هویت

با توجه به اینکه والدین اولین کسان هستند که فرزند خود را برای ورود به اجتماع آماده می‌کنند، بیشترین تأثیرات را بر حس شخصیت خود دارند. تحقیقات نشان می‌دهند، وجود مرزهای روشن موجب توسعه مناسب هویت نوجوانان شده است (راتر، ۱۵: ۲۰: ۱۹). نوع ارتباط نوجوان با والدین در چگونگی شکل‌گیری هویت آنان مؤثر است. نوجوانانی که در حالت پراکندگی هویت هستند، غالباً از جانب والدین خود به فراموشی سپرده شده یا طرد شده‌اند. شاید علت آن است که شکل‌گیری هویت در آغاز مستلزم همانندسازی با پدر و مادر است و همانندسازی با ویژگی‌های آنان وقتی انجام می‌شود که نوجوان به آنان دل‌بستگی داشته باشد. (صادقی، محرابی‌زاده و ارشدی، ۱۳۹۳: ۴۱).

## نتیجه

خانواده به‌عنوان اولین و مهم‌ترین رکن جامعه تأثیرات فراوان و پایداری بر ابعاد هویتی کودکان دارد. خانواده‌هایی با میزان بالای گفت‌وگو و شنود و ارتباط صمیمی، به اعضای خود کمک می‌کنند به استقبال چالش‌ها بروند. همچنین این خانواده‌ها از اعضای خود حمایت بهینه می‌کنند و در دوره‌های گوناگون زندگی در شکل‌گیری هویت اعضا نقش مثبتی دارند. در خانواده‌های موفق، نقش و مسئولیت هر عضو به روشنی مشخص است و روابط متقابل و موازی بین اعضا برقرار است. والدین هوشمند برای فرزندان احترام قائل هستند و نظر و دیدگاه آن‌ها را به‌عنوان عضوی مستقل در خانواده محترم می‌شمارند. بنابراین، خانواده‌ها باید به احساسات و نیازهای فرزندان توجه کنند و از کارایی لازم برخوردار باشند تا بتوانند در زمینه شکل‌گیری درست هویت در دانش‌آموزان گام بردارند.

## پیشنهاد

- هویت چیزی نیست که به کسی اعطا شود، بلکه از طریق فرایند اجتماعی شدن ساخته می‌شود. خانواده‌ها و نهادها باید با تأمین تجربه‌های مشارکتی هدفمند برای دانش‌آموزان، به آن‌ها اجازه دهند توانایی خود را کشف کنند.

- تعامل فرزند با سایر اعضای خانواده بهبود یابد. اگر این تعاملات با شرایط بهتری رخ دهد و فرزندان در محیط خانه احساس امنیت و آرامش داشته باشند، در نهایت می‌توانند به نحو مطلوب‌تری به مسئولیت‌ها و وظایف خود عمل کنند. البته در این راستا نقش رسانه‌ها نیز نباید نادیده گرفته شود و همراهی آنان با آموزش و پرورش و انجام اقداماتی همسو با یکدیگر می‌تواند در موفقیت هویت دانش‌آموزان نقش مهمی ایفا کند.

استفاده کردن خدمات روان‌شناختی و مشاوره در صورت بروز مشکل در خانواده در راستای بهبود روابط و همچنین فرهنگ‌سازی در این زمینه.

## منابع

۱. امانی، رزینا (۱۳۹۴). نقش کارکرد خانواده در اضطراب و افسردگی نوجوانان. دوفصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار). ۱۳ (۲)، پیاپی ۲۵.
۲. انصاری، افشین؛ آقاباقوشچی، علی؛ حسینی کریم‌آباد، اشکان (۱۳۹۵). موانع شناسایی هویت در کودکان ابتدایی. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی، شماره ۵۶.





# آسیب‌شناسی انتخاب رشته وروش‌های انتخاب رشته مناسب

مرتضی فاضل  
دکترای مشاوره



فيلم ارائه تکنیک‌های  
انتخاب رشته

## مقدمه

انتخاب رشته دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته است. البته ممکن است خطاهای دیگری نیز وجود داشته باشند که مورد تحلیل قرار نگرفته باشند. شناسایی چنین خطاهایی می‌تواند به انتخاب مسیر درست زندگی تحصیلی و شغلی دانش‌آموزان میهن عزیزمان کمک شایان توجهی کند. همچنین در ادامه فنون (تکنیک‌های) خلاقانه‌ای که برخی از آن‌ها کاملاً ابداعی‌اند، برای برطرف کردن این خطاها و کمک به دانش‌آموزان معرفی می‌شوند. امید است مشاوران بتوانند تجربه‌های مذکور را در جلسه‌های مشاوره‌ای فردی و گروهی انتخاب رشته به کار ببرند.

انتخاب رشته مهم‌ترین انتخاب زندگی دانش‌آموزان است، زیرا این انتخاب مسیر تحصیلی و شغلی آنان را رقم می‌زند. اگرچه در حال حاضر بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل وضعیت تحصیلی خود برخی از فرصت‌های انتخاب را از دست می‌دهند، اما آن‌هایی که چنین فرصت‌هایی را دارند، گاهی دچار خطاها و اشتباه‌هایی می‌شوند. شناسایی و معرفی خطاهای انتخاب رشته و آگاه‌سازی دانش‌آموزان در این زمینه یکی از فعالیت‌های مهم مشاوران و مربیان تعلیم و تربیت است.

در این مجال بر اساس تجربیات مشاوره‌ای، انواع خطاهای

قبل از آن، در سنین کودکی انتخاب کرده‌اند. انتخاب‌های دوران کودکی نشان‌دهنده نوازش‌های مثبت و منفی است که افراد از والدین و دیگران دریافت داشته‌اند. شاید کودکی به خاطر قرار گرفتن در بیمارستان و ترس از فضای آنجا از رشته و شغل پزشکی و پیراپزشکی خوشش نیاید، و برعکس کودک دیگری به دلیل بیماری و قرار گرفتن در فضای بیمارستان و نوازش‌ها و درک جایگاه و حیثیت (پرستیژ) پزشک و کادر درمانی، از این رشته تحصیلی خوشش بیاید. در هر دو مورد این انتخاب ناشی از احساسات و عواطف هستند. انتخاب رشته

**کلیدواژه‌ها:** خطاهای انتخاب رشته، انتخاب تک‌بعدی، لنگراندازی، انتخاب نقطه‌ای، انتخاب‌های وسواس‌گونه، کمال‌گرایی، ترازوی انتخاب

## الف) انتخاب‌های آسیب‌زا یا خطاهای انتخاب رشته

### ۱. انتخاب زود هنگام یا انتخاب کودکانه

برخی دانش‌آموزان رشته تحصیلی خود را از دوره ابتدایی و حتی



تحصیلی بخشی از هویت انسان است و می‌توان گفت انتخاب‌های زود هنگام و کودکی نوعی هویت‌دهی هستند. یعنی دانش‌آموز هویت خود را خودش به دست نیاورده، بلکه این هویت به او تحمیل شده است.

## ۲. انتخاب‌های تخیلی و احساسی

در این شیوه انتخاب، نوجوان ملاک‌های انتخاب رشته را به خوبی می‌شناسد، لیکن برداشت وی از استعداد، توانایی، رغبت و حتی عملکرد تحصیلی‌اش تخیلی و غیرواقعی است. مثلاً چنین نوجوانی در حالی که در درس ریاضی نمره ضعیف یا متوسطی دارد، خواهان رفتن به رشته ریاضی است. یا در حالی که در درس عربی و ادبیات فارسی وضعیت خوبی ندارد، تقاضای رفتن به این رشته تحصیلی را دارد. در انتخاب‌های رؤیایی و تخیلی، نوجوان در مورد سایر ویژگی‌ها، نظیر استعداد، رغبت، ارزش‌ها و بازار کار نیز بینش نادرستی دارد. در انتخاب‌های رؤیایی معمولاً احساسات و عواطف قوی هستند و احساسات و عواطف کودکی انتخاب را پشتیبانی می‌کنند. گاهی این انتخاب «سازوکار (مکانیزم) جبران» برای کاهش احساس حقارت درونی پنهان مراجع است. بهترین راهکار در برابر این نوع انتخاب «راستی‌آزمایی» است. مثلاً از دانش‌آموزی که مدعی است توانایی و استعداد رشته خاصی را دارد، بخواهیم در یک بازه زمانی تلاش خود را انجام دهد و در آزمون‌های آن درس موفقیت خوبی کسب کند.

## ۳. انتخاب نقطه‌ای

انتخاب رشته تحصیلی و انتخاب شغل مسیری است که از ابتدای زندگی آغاز می‌شود. گاهی دانش‌آموزانی دیده می‌شوند که از مسیر انتخابی خود راضی نیستند، اما فقط عاشق نقاطی خاص در مسیر هستند و صرفاً آن‌که رشته تحصیلی و یا دانشگاهی ویژه را دوست دارند؛ مثل دانش‌آموزی که از رشته علوم تجربی صرفاً به رشته‌های پزشکی، داروسازی و یا دندان‌پزشکی علاقه دارد و به رشته‌های پیرامونی، مانند پیراپزشکی اصلاً فکر نمی‌کند و حتی از رشته‌های

لنگر انداختن یکی از سوگیری‌های شناختی است که در تصمیم‌ها، قضاوت‌ها و در نهایت رفتار و باورهای فرد تأثیر بسزایی دارد. در این سوگیری، ذهن در فرایند تصمیم‌گیری به نخستین اطلاعاتی که به دست می‌آورد تکیه می‌کند. ذهن روی اطلاعات اولیه یا قسمتی از آن گیر می‌افتد و زحمت جست‌وجوی بیشتر را به خود نمی‌دهد

مذکور متنفر است. یا در رشته ریاضی - فیزیک به یک رشته یا دانشگاه خاص، مانند دانشگاه صنعتی شریف علاقه دارد. یعنی صرفاً دانشگاه ملاک انتخاب فرد شده است.

ناگفته پیداست وقتی مراجعی مسیر شغلی‌اش را انتخاب می‌کند، ممکن است بعضی نقاط را در این مسیر بیشتر دوست داشته باشد و از آن‌ها لذت ببرد، اما توجه صرف به این نقاط و نارضایتی شدید نسبت به نقاط پیرامونی نشان‌دهنده آن است که او یا مسیر را اشتباه انتخاب کرده، یا یک انتخاب تک‌بعدی داشته و یا اینکه مراجع گرفتار ارزش‌گذاری‌های کاذب اجتماعی شده است که رشته‌های متفاوت تحصیلی را از منظر ارزشمندی درجه‌بندی می‌کنند.

## ۴. انتخاب لنگراندازی

لنگر وسیله‌ای آهنین و سنگینی است که کشتی‌ها برای ثبات و ایستادن در کنار ساحل از آن استفاده می‌کنند. وقتی کشتی‌ها لنگر خود را در جایی می‌اندازند، از حرکت باز می‌مانند و با تکیه بر لنگر دارای ثبات می‌شوند. لنگر انداختن یکی از سوگیری‌های شناختی است که در تصمیم‌ها، قضاوت‌ها و در نهایت رفتار و باورهای فرد تأثیر بسزایی دارد. در این سوگیری، ذهن در فرایند تصمیم‌گیری به نخستین اطلاعاتی که به دست می‌آورد تکیه می‌کند. ذهن روی اطلاعات اولیه یا قسمتی از آن گیر می‌افتد و زحمت جست‌وجوی بیشتر را به خود نمی‌دهد. معمولاً وقتی ذهن لنگرش را در قسمت خاصی از اطلاعات می‌اندازد، جانب‌دار و سوگیر می‌شود. به تعبیر دیگر، اطلاعات اولیه ذهنی مانع تحقیق و بررسی بیشتر و یافتن اطلاعات جدید می‌شود.

گاهی اولین گزینه‌های ارائه‌شده امکان بیشتری برای انتخاب توسط افراد از بین گزینه‌های موجود دارند. البته به نظر می‌رسد ذهن به لنگرهایی برای انتخاب نیاز دارد و این لنگرگاه‌ها هستند که ذهن فعال، پویا و خلاق را تحت کنترل قرار می‌دهند. لنگرگاه‌ها و معیارهای درست انتخاب رشته شامل رغبت و علاقه، استعداد و توانایی، بازار و شرایط کار و ... است. درآمد و پول، قدرت و شهرت سه لنگرگاه ذهنی مشترک بین نوجوانان هستند که غالباً انتخاب رشته را تحت تأثیر قرار می‌دهند. کسب ثروت و پول یکی از شرایط انتخاب رشته در بخش بازار و شرایط کار است، اما گاهی این لنگر چنان تأثیرگذار می‌شود که همه ملاک‌ها و انتخاب‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از نوجوانان، به‌ویژه تیپ‌های هنری و متهور، در انتخاب رشته به لنگرگاه‌های شهرت و قدرت توجه بیشتری می‌کنند. شهرت از در معرض دید قرار گرفتن، دنباله‌روداشتن و شناخته‌شدن توسط دیگران به دست می‌آید و قدرت از حیثیت (پرستیژ)، جایگاه اجتماعی و ارزشی که جامعه برای برخی از رشته‌ها و شغل‌ها قرار می‌دهد، حاصل می‌شود.



## ۵. انتخاب‌های تأییدطلبانه یا اطلاعات گزینشی

در این مدل انتخاب مراجعان اطلاعاتی را که دوست دارند، برای تصمیم‌گیری دست‌چین می‌کنند و به بسیاری از اطلاعات لازم و ضروری عمداً و یا ناخودآگاه توجه نمی‌کنند. شخصیت‌های تأییدطلب عموماً در جست‌وجوی تأیید و نظر مثبت دیگران هستند. به عبارت دیگر، آنان از راه‌های متفاوت، مثل انتخاب تخیل‌گونه یا انتخاب به شیوه لنگراندازی، قبلاً انتخاب‌های خود را انجام داده‌اند و اینک به دنبال گرفتن تأییدیه و مجوز از دیگران هستند. لذا ارائه اطلاعات و تجزیه و تحلیل آن هیچ کمکی به آن‌ها نخواهد کرد. بدیهی است این قبیل دانش‌آموزان انتخاب اولیه خود را بر اساس اطلاعاتی انجام داده‌اند که گزینشی و معیوب هستند و به همه جوانب توجه نکرده‌اند. به عبارت دیگر، اطلاعات آن‌ها جامع و مانع نیست.

## ۶. انتخاب‌های وسواس‌گونه، کمال‌گرایانه، تعللی و تعارض‌گونه

از جمله انتخاب‌های نایمن انتخاب‌های اضطرابی و وسواسی هستند. فردی که دست به انتخاب وسواس‌گونه می‌زند، تا لحظات پایانی انتخاب در حال جمع‌آوری اطلاعات است و هر اطلاعات جدید به‌نوعی لنگرگاه جدیدی در ذهن وی ایجاد می‌کند. در انتخاب رشته وسواس‌گونه گویی مراجع قصد به پایان رساندن جمع‌آوری اطلاعات و انتخاب را ندارد. حتی گاهی پس از انتخاب رشته، فرد هنوز درگیر جمع‌آوری اطلاعات و بررسی شرایط است. انتخاب کمال‌گرایانه در حالی پیش می‌آید که مراجع به دنبال بهترین انتخاب است. در این مدل انتخاب، مراجع از انتخاب خود به سختی رضایت دارد و به همین سبب به دنبال جمع‌آوری اطلاعات است. تفاوت این الگوی انتخاب با انتخاب وسواسی در این است که در الگوی وسواسی مراجع نگران است نتواند انتخاب درستی داشته باشد، اما در انتخاب کمال‌گرایانه مراجع نگران نادرستی انتخاب نیست، بلکه در جست‌وجوی بهترین انتخاب است. لذا انتخابش را به تأخیر می‌اندازد تا بهترین انتخاب را پیدا کند.

در انتخاب تعللی، مراجع به دلیل نگرانی در مورد به‌دست‌آوردن اطلاعات امروز و فردا می‌کند. تفاوت انتخاب تعللی با دو الگوی انتخابی وسواس‌گونه و کمال‌گرایانه در این است که در دو مورد اخیر مراجع فعال است و اقداماتی انجام می‌دهد و اتفاقاً شدت اقدام و عمل در این دو انتخاب زیاد است، ولی نتیجه‌بخش نیست. اما در انتخاب تعللی فرد منفعل است و عملاً اقدام و فعالیت نمی‌کند و هرگونه اقدام را کنار می‌گذارد. بالاخره در الگوی تعارض‌گونه، مراجع انتخاب برگشتی از یک رشته به رشته دیگر، مثلاً از رشته ریاضی - فیزیک به رشته علوم تجربی و یا برعکس دارد.

## ۷. انتخاب‌های تصادفی و انتخاب بر اساس رأی و نظر دیگران

گاهی انتخاب رشته خیلی تصادفی و بدون برنامه از پیش تعیین‌شده انجام می‌شود. یعنی نقش خود فرد در انتخاب به شدت کاهش می‌یابد. برای مثال، برخی از دانش‌آموزان صرفاً بر اساس رفاقت و همراهی با دوستانشان و یا اینکه از سر رقابت با دوستان، اطرافیان و ... به انتخاب رشته‌ای خاص می‌پردازند. برخی دیگر از علل تصمیم‌گیری تصادفی یا اتفاقی عبارت‌اند از: نزدیکی منزل به مدرسه‌ای خاص؛ حضور آشنایان به‌عنوان مدیر یا مربی در یک مدرسه؛ تجربه موفق اعضای خانواده و نزدیکان در یک رشته تحصیلی. برخی از دانش‌آموزان، به خاطر فشار تصمیم‌گیری، صرفاً بر اساس رأی و نظر دیگران رشته تحصیلی خود را انتخاب می‌کنند. در اینجا خود مراجع کاملاً آگاهانه به دلیل فشار روانی، اضطراب و ... اصرار دارد دیگران برایش رشته انتخاب کنند تا هزینه‌های این انتخاب را نپردازد و یا مسئولیت آن را به گردن دیگران بیندازد.

## ۸. انتخاب‌های تک‌بعدی

انتخاب رشته بر اساس ترکیبی از عواملی مانند استعداد، توانایی، رغبت و علاقه، ارزش‌ها، شرایط و بازار کار آینده صورت می‌گیرد. وقتی که این توجه به تعداد محدودی از عوامل منحصر باشد، انتخاب تک‌بعدی صورت می‌گیرد. گاهی مراجعان مشکل لنگراندازی ندارند، معیارها را به خوبی می‌شناسند و لنگرگاه‌های درستی را انتخاب کرده‌اند، اما در لحظه انتخاب توجه آنان خاص می‌شود و صرفاً یک عامل خاص را مورد توجه قرار می‌دهند. مثلاً صرفاً به عامل استعداد و توانایی توجه می‌کنند و سایر عوامل ضریبی در انتخاب آنان ندارند. مراجع در اینجا اگرچه از لحاظ نظری به عوامل متفاوتی اعتقاد دارد، اما در مقام عمل صرفاً به یک عامل توجه خاصی دارد و انتخاب او تک‌بعدی است.

## ۹. انتخاب‌های در دسترس

یکی از ویژگی‌های ذهن آن است که اطلاعات جدیدتر و اطلاعاتی که در دسترس و تیررس ذهن هستند، تأثیر عمیق‌تری در انتخاب‌های آن دارند و شانس به کارگیری اطلاعات و داده‌های آخر در انتخاب، به مراتب بیشتر از اطلاعات اولیه در ذهن است. در واقع، اطلاعاتی که مدت‌زمانی از آن‌ها سپری شده، توسط تصمیم‌گیرنده به فراموشی سپرده می‌شوند و فرد به آن‌ها توجهی نمی‌کند. در چنین حالتی افراد بازچیه موج‌های جدیدی خواهند شد که هر روز در حال پخش هستند. خطای دسترسی خطایی است که باید به‌شدت جدی گرفته شود. در فضای دیجیتالی کنونی و با گسترش رسانه‌های ارتباطی، اطلاعات جدیدی که به‌سرعت همانند سیل

به‌سوی افراد روانه می‌شوند، آن‌ها را از دیدن تصویرهای بزرگ‌تر منع می‌کنند و تنها تصویرهای تازه‌تر برایشان باقی می‌مانند. بدین ترتیب احتمال تصمیم‌گیری بر مبنای اطلاعات ناقص و بدون پشتوانه افزایش می‌یابد.

## ب) فنون مقابله با خطاهای انتخاب رشته

### ۱. فن بررسی هزینه‌های تصمیم‌گیری

هزینه‌های تصمیم‌گیری را هزینه تصمیم گرفته‌شده، به‌علاوه هزینه‌ای که بابت انتخاب‌نکردن گزینه دوم به وجود می‌آید، تعریف کرده‌اند. به هزینه دوم هزینه فرصت از دست‌رفته می‌گویند. هزینه فرصت از دست‌رفته عبارت است از منافع از دست‌رفته به علت انتخاب یک راه‌حل به جای راه‌حل دیگر، و یا معادل است با هزینه مرتبط با بهترین انتخاب ممکن از بین سایر انتخاب‌های باقی‌مانده که از آن صرف‌نظر شده است. به تعبیر دیگر، هزینه تصمیم‌گیری شامل دو هزینه است: هزینه به‌دست‌آمده از تصمیم و هزینه مربوط به از دست‌دادن گزینه‌ای که انتخاب نکرده‌ایم. برای مثال، وقتی دانش‌آموزی رشته تحصیلی علوم تجربی یا ریاضی - فیزیک را انتخاب می‌کند، انتخاب‌های دیگری نظیر رشته علوم انسانی و با رشته‌های فنی و حرفه‌ای و یا کار دانش را از دست می‌دهد. به تعبیر دیگر، انتخاب علاوه بر به‌دست‌آوردن به نوعی از دست‌دادن هم هست. هزینه تصمیم‌گیری شامل هزینه انتخاب کردن و هزینه انتخاب‌نکردن است. معمولاً هنگام انتخاب، مراجعان بیشترین تمرکزشان را روی هزینه‌های انتخاب‌هایشان می‌گذارند و به گزینه‌های انتخاب‌نشده توجه نمی‌کنند.

### ۲. فن پیکان رو به عقب

در این فن کاملاً ابداعی از مراجع خواسته می‌شود احتمال خود را بنویسد. سپس از او خواسته می‌شود تحلیل کند این انتخاب برای او چه معنایی داشته است، یادآور چه چیزی در گذشته است و چه احساسات و خاطراتی را برایش تداعی می‌کند. ممکن است مراجع چند کلمه بیان کند. سپس از او خواسته می‌شود بررسی کند این کلمات دوباره چه چیزی را در ذهنش تداعی می‌کنند و همین‌طور ادامه دهد تا ریشه‌های انتخاب را شناسایی کند. مثلاً دانش‌آموزی رشته انتخابی‌اش را علوم تجربی عنوان می‌کند از او سؤال‌های بالا به ترتیب پرسیده می‌شوند. مثلاً علوم تجربی ممکن است برایش تداعی‌کننده بیمارستان باشد و بیمارستان تداعی‌کننده پزشکان و پرستاران، و در ادامه پزشکان و پرستاران تداعی‌کننده افرادی با حیثیت (پرستیژ) و شخصیت بالا و به دنبال آن همین کلمه تداعی‌کننده قدرت باشد. این تداعی و ریشه‌یابی رو به عقب

تسا حد لازم ادامه می‌یابد. گاهی تداعی‌ها مراجع را به لنگرگاه‌های ذهنی و با ارزش‌ها می‌رساند و در اینجا از او می‌پرسند آیا انتخاب رشته‌های دیگر او را به شکل بهتری به این مسیر نمی‌رسانند.

### ۳. فن پیکان رو به جلو

در این فن کاملاً ابداعی مشابه فن قبلی از فرد خواسته می‌شود انتخاب احتمالی خود را بنویسد. سپس بگوید این انتخاب در آینده برای او چه معنایی را به دنبال دارد، چه آرزوها، تخیل‌ها، امیدهایی را برای آینده در ذهن او به وجود می‌آورد، و پس از این انتخاب چه هدف‌ها و چه چیزهایی برای آینده در ذهنش ایجاد می‌شود؟ به هر حال در این روش نیز به سبک فن پیکان رو به عقب، ممکن است فرد چند کلمه را بیان کند و سپس در ادامه، هر کلمه یا هر عبارتی، کلمه‌های دیگری را برای مراجع تداعی می‌کند. تفاوت این فن با قبلی آن است که در فن قبلی فرد به گذشته توجه دارد، اما در این فن به رؤیاها، خیال‌ها و آرزوهای آینده می‌پردازد. جالب است که گاهی نتیجه به‌دست‌آمده از دو فن پیکان رو به جلو یا فن پیکان رو به عقب به یک مفهوم و یا عبارت ختم می‌شود و این مفهوم و عبارت شناخت بسیار زیادی در مورد ریشه‌های انتخاب دانش‌آموز به وجود می‌آورد.

### ۴. فن ترازوی انتخاب

«ترازوی انتخاب» فنی کاملاً ابداعی برای انتخاب رشته دانش‌آموزان است. گاهی دانش‌آموزان هنگام تصمیم‌گیری در مورد رشته تحصیلی هر گزینه انتخابی را به وجه‌های متفاوت تقسیم می‌کنند و هر وجه یک گزینه را با وجه‌های گزینه‌های دیگر مورد مقایسه و ارزیابی قرار می‌دهند. مثلاً یک‌بار استعداد و توانایی خود را در رشته‌های عملی و یا نظری بررسی می‌کنند، بار دیگر علاقه و رغبت خود را در این رشته‌ها تحلیل می‌کنند. همچنین وجوه دیگری نظیر میزان قبولی در دانشگاه، شرایط بازار کار، وجهه و جایگاه اجتماعی، میزان درآمد و مانند آن را جداگانه در هر رشته بررسی می‌کنند. دانش‌آموزان وقتی به این شکل با یک تصمیم برخورد می‌کنند، ممکن است دچار سردرگمی شوند؛ زیرا در اینجا غالباً برخی از این وجوه در یک رشته از رشته دیگر برتر می‌شود و در پایان نمی‌دانند چه انتخابی داشته باشند. حال با توجه به اینکه رشته‌های نظری و عملی گوناگون هستند، تصمیم‌گیری کاری پیچیده و سخت است. لذا استفاده از فن ترازوی انتخاب تصمیم را برای آن‌ها آسان‌تر می‌کند.

فن ترازوی انتخاب شامل پنج فعالیت است:

- انتخاب وجوه و شاخصه‌های انتخاب؛
- ضرب‌دهی به وجوه انتخابی؛

## فن ترازوی انتخاب شامل پنج فعالیت است:

۱. انتخاب وجوه و شاخصه‌های انتخاب؛
۲. ضریب‌دهی به وجوه انتخابی؛
۳. امتیازدهی به وجوه انتخابی در هر رشته؛
۴. محاسبه وزن هر وجه یا شاخص انتخابی؛
۵. محاسبه مجموع وزن‌های درون هر رشته

- امتیازدهی به وجوه انتخابی در هر رشته؛
- محاسبه وزن هر وجه یا شاخص انتخابی؛
- محاسبه مجموع وزنه‌ها درون هر رشته.

شکل اجرایی کار بدین صورت است که ابتدا مراجع به کمک مشاور وجوه و شاخصه‌های متفاوتی را که می‌خواهد بر اساس آن‌ها تصمیم‌گیری کند، بر اساس اولویت خودش فهرست می‌کند و به هر کدام از وجوه و شاخصه‌ها بر اساس اولویت ضریب خاصی می‌دهد. مثلاً ممکن است از نظر او مهم‌ترین وجه یا شاخص «میزان درآمد» باشد و به آن ضریب چهار بدهد. برای شخص دیگری ممکن است «علاقه و رغبت» ضریب چهار داشته باشد و برای دیگری میزان قبولی در دانشگاه این ضریب را داشته باشد. وقتی برای یک اولویت ضریب چهار و برای اولویت دیگر ضریب یک انتخاب می‌شود، یعنی اولویت اول چهار برابر در ذهن مراجع از اولویت دوم بالاتر است.

لذا باید به فاصله‌گذاری اولویت‌ها و وجوه متفاوت دقت و سعی شود، فاصله بین وجوه مختلف متفاوت زیاد نباشد. بهتر است وجوه انتخابی مراجع ضریب یک یا دو داشته باشند و معدود اولویت‌هایی ضرایب بالاتری داشته باشند و حداکثر اولویت هم چهار باشد. سپس مراجع می‌تواند به کمک مشاور درون هر کدام از رشته‌های انتخابی و با مقایسه با یکدیگر به هر وجه یا شاخص،

امتیازی اختصاص بدهد. مثلاً در مورد وجه یا شاخص «قبولی در دانشگاه»، با توجه به درصد قبولی در دانشگاه، به رشته‌های علوم انسانی، ریاضی - فیزیک و علوم و معارف اسلامی امتیاز ۴، به رشته‌های فنی‌وحرفه‌ای امتیاز ۳، به رشته کاردانش امتیاز ۲ و به قبولی در رشته علوم تجربی، با توجه به درصد قبولی در دانشگاه، امتیاز ۱ داده می‌شود.

اکنون بنا بر فرض، اگر مراجع به قبولی در دانشگاه ضریب ۲ داده باشد، می‌تواند با ضرب کردن امتیاز و ضریب در یکدیگر، وزن هر وجه یا شاخص را به دست آورد. در این مثال، وزن قبولی دانشگاه برای رشته‌های علوم انسانی، ریاضی - فیزیک و علوم و معارف اسلامی برابر ۸، در شاخه فنی‌وحرفه‌ای برابر ۶، در شاخه کاردانش برابر ۴ و در رشته علوم تجربی برابر ۲ به دست می‌آید. البته ممکن است در برخی دیگر از وجوه یا شاخص‌ها، وزن‌ها متفاوت باشند. مثلاً در میزان درآمد ممکن است رشته علوم تجربی بالاترین وزن را داشته باشد. در پایان با جمع کردن وزن‌های متفاوت وجوه یا شاخصه‌های انتخابی برای هر رشته، وزن هر رشته به دست می‌آید و در پایان هر رشته یا شاخه‌ای که وزن سنگین‌تری در ترازو به دست آورد، به‌عنوان رشته انتخابی در نظر گرفته می‌شود. یکی از مهم‌ترین کارهای مشاوران و مربیان، کمک به دانش‌آموزان در سه زمینه انتخاب شاخصه‌ها، اولویت‌بندی آن‌ها و امتیازدهی به این شاخصه‌ها در رشته‌های متفاوت است.

### ۵. فن شش کلاه تفکر

فن شش کلاه تفکر که اولین بار توسط ادواردو بونو ابداع شده، فنی خلاقانه برای تفکر و اندیشیدن است. در این فن از سبک‌های گوناگون اندیشیدن با استعاره کلاه‌های رنگی سفید، قرمز، سیاه، زرد، سبز و آبی برای تصمیم‌گیری استفاده می‌شود. این فن و کاربرد آن برای انتخاب رشته در شماره ۵۷ مجله «رشد آموزش مشاوره مدرسه» معرفی شده است که خوانندگان محترم می‌توانند به این شماره از مجله مراجعه کنند.



شش کلاه تفکر شماره ۵۷

# سه الگوی والدگری نوجوان

الگوهای فرزندپروری نوجوان



داود حاج خدادادی

دکترای مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان و مشاور مدارس اصفهان

## چکیده

والدگری (فرزندپروری) یکی از حوزه‌های مهم تربیتی است و نقش بسیار مهمی در رشد چندبعدی فرزند دارد. در این نوشته به‌طور خلاصه سه الگو والدگری نوجوان را بررسی می‌کنیم تا با انواع الگوهای والدگری که به‌صورت استاندارد در جوامع متفاوت به‌کار گرفته می‌شوند، آشنا شوید. این برنامه‌ها عبارت‌اند از: والدگری مبتنی بر توانمندی، آموزش نظام والدگری کارآمد و برنامه‌های فرزندپروری «فناوری - دستیار».

ده‌ها پژوهش از کارآمدی برنامه‌های آموزش فرزندپروری در پیشگیری از طیف گسترده‌ای از مشکلات سلامت رفتاری فرزندان خبر می‌دهند

**کلیدواژه‌ها:** الگوهای فرزندپروری، نوجوان، والدگری مبتنی بر توانمندی، والدگری کارآمد

بیشتر برنامه‌های والدگری دو هدف را دنبال می‌کنند:

۱. کاهش رفتارهای منفی مخرب؛
۲. بهبود رابط والد - فرزند.

برنامه‌های فرزندپروری در پی آن هستند که به والدین کمک کنند سبک والدگری مقتدرانه داشته باشند؛ سبکی که مشخصه‌اش این است که والدین خواسته‌های روشنی از فرزندان دارند و حتی نسبت به فرزندان پاسخ‌گو هستند. والدین مقتدر بیشتر در زندگی فرزندان نقش دارند و نظارت بیشتری بر فعالیت‌های فرزندان‌شان اعمال می‌کنند. آن‌ها از طریق ایجاد محدودیت‌های منسجم و حمایتگری مطمئن می‌شوند که فرزندان‌شان رفتارهای مثبتی از خود نشان می‌دهند.

در ادامه برخی الگوهای والدگری را که شواهد مطلوب و متقن دارند، معرفی می‌کنیم:

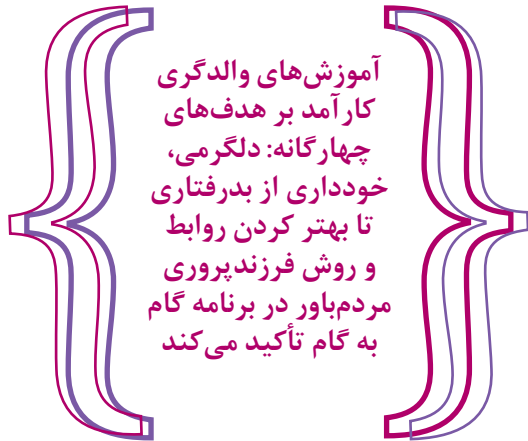
## والدگری مبتنی بر توانمندی

ده‌ها پژوهش از کارآمدی برنامه‌های آموزش فرزندپروری در پیشگیری از طیف گسترده‌ای از مشکلات سلامت رفتاری فرزندان خبر می‌دهند. این آموزش‌ها در گام اول به شایستگی‌های والدینی کمک می‌کنند. برخی والدین به‌وسیله نقش‌هایی که ایفا می‌کنند و نگرشی که نسبت به شایستگی والدینی دارند، شناخته می‌شوند. توانمندی‌ها در واقع رفتارها و مهارت‌هایی هستند که برای فرد لذت‌بخش‌اند و به او اجازه می‌دهند، بهترین عملکردش را داشته باشد. واترز قبلاً «والدگری مبتنی بر توانمندی» را به‌عنوان رویکردی که به دنبال شناسایی و پرورش توانمندی‌هایی نظیر ذهنیت مثبت و فرایندمحوری مثبت در فرزندان است، معرفی کرده بود.

## آموزش نظام والدگری کارآمد

«برنامه مداخلات مدل‌های ویدئویی» یکی از آن‌هاست که پیرو اصول نظریه جبر شخصی ایجاد شده است. این برنامه آموزشی اهداف زیادی را دنبال می‌کند و هدف اصلی آن افزایش «تحرک جسمانی» است.

یکی از مداخلات دیگری که اثربخشی آن در زمینه نشانگان آسیب‌شناسی روانی کودکان از حمایت گسترده‌ای برخوردار است، استفاده از کلاس‌های آموزش والدگری است. این آموزش‌ها شامل آموزش والدگری مؤثر و آموزش کارآمدی والدینی است. آموزش نظام فرزندپروری کارآمد برنامه‌ای استاندارد شده برای آموزش والدین است که توسط **دینک مایر و مک کی** با استفاده از مفاهیم **آدلر و دریکورس** برای کمک به والدین تدوین شده است تا آن‌ها را در درک فرزندان و ایجاد روابط مثبت کارآمد سازد. (این آموزش‌ها بر هدف‌های چهارگانه دلگرمی، خودداری از بدرفتاری، بهترکردن روابط و روش فرزندپروری مردم‌باور (دموکراتیک) در برنامه گام‌به‌گام تأکید می‌کنند.)



## برنامه‌های فرزندپروری فناوری - دستیار

منظور از این مداخلات آن دسته از آموزش‌های فرزندپروری است که به کمک فناوری (اینترنت و شبکه) و با ابزارهای دیجیتال انجام می‌شوند. اینترنت، رسانه و سایر ابزارهای فناوری به‌عنوان مداخله جایگزین و یا مکمل مداخلات سنتی تر مورد توجه قرار گرفته‌اند. برنامه‌های فرزندپروری پرهزینه هستند و نیاز دارند که والدین برای حضور هفتگی و در بازه چندماه متعهد شوند و این مشکلاتی را موجب می‌شود.

استفاده از فناوری و کمک‌گیری از آن در جهت ارائه برنامه آموزش، امتیازاتی نظیر سهولت در استفاده، پیوستگی مطالب، دسترسی ۲۴ ساعته، استقلال کاربر، بی‌نیازی به فهرست انتظار و کاهش زمان و هزینه دارد. با وجود این محاسن، حوزه فرزندپروری مبتنی بر فناوری نسبتاً جدید و جوان است. البته شواهد در خصوص اثربخشی این روش آموزش در حال افزایش هستند. این شواهد در حال تکمیل‌اند و منفی، از جمله دسترسی به مخاطب هنگامی که موانعی وجود دارند، با استفاده از این روش حاصل می‌شوند.

همچنین این روش می‌تواند سه دسته از والدین را که در جلسات حضوری و رو در رو شرکت نمی‌کردند، به دریافت آموزش متمایل کند:

**دسته اول:** والدینی که جایگاه اقتصادی - اجتماعی پایین‌تری دارند.

**دسته دوم:** والدینی که در مناطق روستایی زندگی می‌کنند.  
**دسته سوم:** پدرانی که به دلایل متفاوت میزان مشارکت کمتری دارند.

سه گروه مذکور معمولاً در برنامه‌های سنتی فرزندپروری شناسی برای حضور در نمونه‌های انتخابی ندارند. مداخلات برخط متنوعی صورت می‌گیرند که از ابزارهای فناورانه استفاده می‌کنند.

### پی‌نوشت‌ها

1. Strength-Based Parenting/ SBP
2. Dink Meyer & McKay
3. Adler & Dreikurs
4. Technology-assisted Parenting Programs
5. Movie Models
6. Physical activity

### منابع

1. Baggett, K. M., Davis, B., Feil, E. G., Sheeber, L. L., Landry, S. H., Carta, J. J., & Leve, C. (2010). Technologies for expanding the reach of evidence-based interventions: Preliminary results for promoting social-emotional development in early childhood. *Topics in Early Childhood Special Education, 29*(4), 226-238.
2. Clarke, G., & Yarborough, B. J. (2013). Evaluating the promise of health IT to enhance/expand the reach of mental health services. *General Hospital Psychiatry, 35*(4), 339-344.
3. Sanders, M. R., & Kirby, J. N. (2012). Consumer engagement and the development, evaluation, and dissemination of evidence-based parenting programs. *Behavior Therapy, 43*(2), 236-250.
4. Sicouri, G., Tully, L., Collins, D., Burn, M., Sargeant, K., Frick, P., . . . Dadds, M. (2018). Toward Father-friendly Parenting Interventions: A Qualitative Study. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 39*(2), 218-231.
5. Van Ryzin MJ (2016). A component-centered meta-analysis of family-based prevention programs for adolescent substance use. *Clinical Psychology Review, 45*, 72-80.



بخش دوم  
صندلی‌های خلاق در  
درمان‌های مشاوره‌ای



بخش اول  
صندلی‌های گشتالتی در  
درمان مشاوره‌ای

# صندلی‌های انسان‌نما

اعظم عباس‌زاده  
معاون پرورشی استان اصفهان

## اشاره

«مشاوره» هنر برقراری ارتباط با دیگران است و مشاور وسیله‌ای جز برقراری ارتباط در اختیار ندارد. در اکثر دفترهای مشاوره مدرسه چند صندلی برای نشستن مراجعان به شکل فردی و گروهی دیده می‌شود. صندلی در دفتر مشاوره فقط وسیله‌ای برای نشستن نیست، بلکه گاهی نقش‌های نمادیت و استعاره‌ای خاصی به خود می‌گیرد. در این نوشتار چند فنون جذاب که برخی از آن‌ها خلاقانه، ابداعی و تجربی هستند، معرفی می‌شوند که از این فنون می‌توان برای برقراری ارتباط، خودشناسی و کمک به مراجعان بهره گرفت. ویژگی همه این فنون استفاده از چند صندلی و نقش‌های استعاره‌ای و نمادینی است که صندلی‌ها در آن‌ها بازی می‌کنند. لذا فنون صندلی‌های انسان‌نما عنوانی است که برای این مجموعه فنون انتخاب کرده‌ایم. امید است مشاوران عزیز با به‌کارگیری فنون مذکور جلسه‌های مشاوره‌ای خویش را پربارتر کنند.

کلیدواژه‌ها: مشاوره، فنون صندلی، نقش‌های نمادین، صندلی داغ، صندلی نجات، صندلی امید، گشتالت

## فن صندلی خالی

باید فکر کند شخص موردنظرش روی صندلی روبه‌رویش نشسته است و به هر آنچه او می‌گوید گوش می‌کند. مشاور در این مرحله از مراجع می‌خواهد روی صندلی بنشیند و روی احساس منفی درونی‌اش متمرکز شود. سپس از او می‌خواهد هر آنچه را که دوست دارد به زبان بیاورد و با شخص خیالی صحبت کند. شاید ابتدا باز کردن سر صحبت کمی عجیب یا سخت به نظر برسد، اما به‌محض شروع به تدریج حرف‌ها به دنبال هم خواهند آمد. مشاور نیز با طرح پرسش از مراجع و همدلی و توجه می‌کوشد تا رشته کلام را به دست مراجع بسپارد و مسیر گفت‌وگوی او را هموارتر کند. در مرحله بعدی از مراجع خواسته می‌شود روی صندلی فرد خیالی بنشیند و نقش فرد خیالی را که با او گفت‌وگو می‌کرده است، بازی کند و با زبان او و بر

صندلی خالی شاید مشهورترین فن گشتالتی و راهکاری برای آشکار کردن چیزهای موجود در آگاهی، بررسی «قطبیت‌های مخالف هم» و «درون‌فکنی‌ها» است. این فن تجربه مراجع را به بیان در می‌آورد و راهی برای شناسایی و تملک دوباره ویژگی‌های نادیده گرفته شده است. صندلی خالی همچنین روشی عالی برای جست‌وجوی پویایی‌های بین فردی و تلاش برای آزمون رفتار جدید است. یک شکل مشهور استفاده از فن صندلی خالی این است که از مراجع خواسته شود تا تجسم کند شخصی که در زندگی گذشته یا اخیرش با او مراد داشته، اکنون روی صندلی روبه‌رویش نشسته است. آنگاه بدون سانسور کلمه‌ها با او صحبت کند.

این روش برای آشکار ساختن همه ابعاد یک موقعیت و فراخواندن آن‌ها به هوشیاری و آگاهی مفید است. در این شیوه، فرد به‌گونه‌ای صحبت می‌کند که گویی طرف صحبتش روی صندلی و در کنارش نشسته است و به راحتی عواطف و احساسات خود را نسبت به دیگری بروز می‌دهد. البته ممکن است شخص مورد نظر فوت کرده باشد و یا به دلایل گوناگون نظیر شرایط خاص و مسائل عاطفی، اجتماعی، فرهنگی و ... فرد مورد نظر در دسترس نباشد و امکان صحبت با او وجود نداشته باشد. به هر حال هدف در صندلی خالی، خالی کردن وجود مراجع از هر احساس منفی و آزاردهنده در شرایط کنترل شده است. این فن گاهی در دو مرحله انجام می‌شود: در مرحله اول مراجع



آنجا که در گذشته‌گان دیگر حضور فیزیکی ندارند تا مراجعان با آن‌ها تعامل کنند، این فن به آن‌ها کمک می‌کند بتوانند حرف‌هایشان را به آن‌ها بزنند و آسان‌تر از مرحله سوگ بگذرند. همچنین این فن برای مراجعانی که رابطه عاطفی آنان به جدایی و طلاق منجر شده، بسیار مفید است. در این شرایط نیز ممکن است فرد حرف‌های زده و احساسات سرکوب‌شده‌ای داشته باشد که به هر دلیل قابل انتقال به طرف مقابل نباشند. این فن فرصتی را فراهم می‌کند تا فرد به جای گفت‌وگوی مستقیم با شریک عاطفی‌اش، احساسات فروخته‌اش را بروز دهد و به شیوه سالم‌تری از این مرحله عبور کند. گاهی نیز بخش‌های وجودی مراجع با هم دچار تعارض و تضاد شده‌اند و مشاوران می‌توانند برای آگاهی بخشیدن به مراجع و یکپارچه‌سازی شخصیت وی از این فن استفاده کنند.

### صندلی داغ

صندلی داغ روشی است که در آن شخصی در گروه داوطلب می‌شود با مشاور کار کند و به شناخت احساسات و عواطف خود در زمینه موضوعی که در گذشته اتفاق افتاده است، نایل آید و آن را تجربه کند. در این شیوه، مراجع روی یک صندلی که در مرکز گروه قرار داده شده است می‌نشیند و اعضای گروه با طرح سؤال‌هایی، از او می‌خواهند احساسات و عواطفش را بروز دهد.

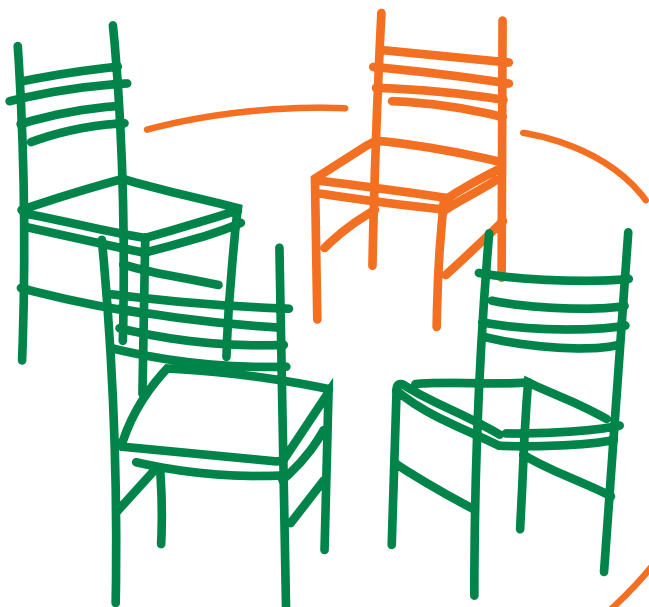
فن صندلی داغ فنی است که توسط «گشتالت درمانگران» همانند صندلی خالی به کار گرفته می‌شود. این فن روشی جذاب برای آگاهی‌بخشی است و امروزه فراتر از مشاوره، در فعالیت‌های فرهنگی، هنری و اجتماعی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. یک شکل اجرای مشاوره‌ای این فن آن است که مراجع بین گروه قرار می‌گیرد و اعضای گروه او را مورد نقد و تحلیل قرار می‌دهند و ویژگی‌های مثبت و منفی او را بیان می‌کنند. در ابتدای کار، مراجع حق حرف زدن و واکنش ندارد تا اعضای گروه به راحتی و بدون دلپره او را بررسی و تحلیل کنند. در اینجا اعضای گروه حتی آزادند که احساسات و عواطف خویش را نسبت به مراجع ابراز کنند و مراجع چاره‌ای جز تحمل و پذیرش نظرات دیگران ندارد.

در مرحله دوم، پس از پایان نظرات اعضا، مراجع اجازه می‌یابد صحت و سقم نظرات اعضا را بیان و دلایل خود را برای رد نظرات

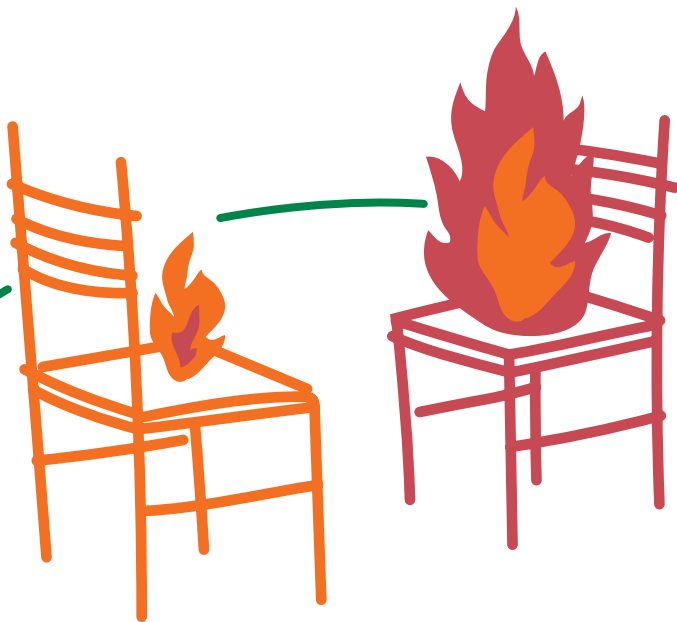
اساس طرز تفکرش به صحبت‌های مطرح‌شده خود در بخش اول پاسخ مناسبی دهد و از دریچه فکر او به موضوع فکر کند و واکنش نشان دهد. در فن صندلی خالی گاهی مراجعان احساسات متناقضی را نسبت به طرف مقابل نشان می‌دهند و چنین فنی می‌تواند موجب آگاهی بیشتر آن‌ها شود. در طول صحبت با صندلی خالی مشاور می‌تواند به مراجع در شناسایی احساساتی همچون عصبانیت، خشم، ترس، غم، ناامیدی و استرس کمک کند. این احساسات در حرکات، احساسات و کلمات مراجع ظاهر می‌شوند و حتی ممکن است خود مراجع متوجه این احساسات نشود و مشاور می‌تواند به مراجع در این زمینه کمک کند. وقتی احساسات مراجعان به درستی شناسایی شود، بهتر می‌توانند با احساسات خویش کنار بیایند، آن‌ها را بپذیرند و در اختیار خویش بگیرند.

**در فن صندلی محبت هدف ابراز احساسات صمیمانه و لطیف مراجع نسبت به دیگران است. برخی از مراجعان به دلیل نگرش‌های بدبینانه‌ای که نسبت به خویشان و دیگران دارند، توانایی ارتباط مثبت با دیگران را از دست داده‌اند. دعوت از مراجع جهت توجه به نقاط مثبت دیگران کم‌کم موجب توجه به نقاط مثبت خویشان می‌شود و نیز دیگران متقابلاً به نقاط و ویژگی‌های مثبت مراجع توجه خاصی می‌کنند**

شاید مهم‌ترین احساسی که از طریق صندلی خالی می‌تواند به آگاهی، پذیرش و کنار آمدن با آن کمک کند، احساس خشم است. زیرا این فن به مراجع امکان می‌دهد آزادانه‌تر خودش را ابراز کند. وقتی مراجع با اشخاص حقیقی صحبت می‌کند، ممکن است نتواند همه چیزهایی را که می‌خواهد بگوید و آزادانه بیان کند. ممکن است اشخاص حقیقی سخن مراجع را قطع کنند، به قضاوتی درباره او دست بزنند یا اصلاً در دسترس نباشند. وقتی مراجع به شدت احساس عصبانیت می‌کند، صحبت با دیگران احتمالاً نتیجه منفی در پی دارد. اما صحبت در فضایی کنترل‌شده و با صندلی که به مراجع باز خورد و عکس‌العمل نشان نمی‌دهد، احتمالاً گزینه بهتری برای کنترل احساس خواهد بود. احساسات منفی، به‌خصوص خشم، صرفاً با سرکوب و ابراز نکردن از بین نخواهند رفت. مراجعان نیاز دارند که آن‌ها را بیرون بریزند تا وجودشان از بار سنگین این احساسات تخلیه شود. به کمک فن صندلی خالی فرد می‌تواند در امنیت کامل، احساس خود را نسبت به مجرمی که به او حمله کرده، بیان کند. به کمک این فن فرد آنچه را در درون خود مدت‌ها نگه داشته است، در محیطی امن بازگو می‌کند. فن صندلی خالی برای مشاوره با زوجین و یا اعضای خانواده، وقتی که یکی از اعضا حاضر به حضور در جلسه مشاوره نباشد و یا برای مشاوره سوگ و کنار آمدن با غم از دست دادن کمک‌کننده است. از







خیالی می‌تواند روی مشکل یکی دیگر از اعضا متمرکز شود. شکل گروهی آن را حتی می‌توان در کلاس‌های «درس تفکر یا مهارت‌های زندگی» برای دانش‌آموزان اجرا کرد و از دانش‌آموزان به نوبت خواست در جایگاه مراجع قرار گیرند و نقش‌آفرینی کنند. این فن فایده‌های زیادی برای مراجعان دارد؛ از جمله مراجع:

**شیوه آلیس که شیوه‌ای آموزشی است با استفاده از فن‌صندلی بینش به شکل فردی و گروهی قابل اجراست. در مدل ABC آلبرت آلیس که روشی برای مراقبت‌های رفتاری-شناختی است بر روی افکار و عقاید ناکارآمد کار می‌شود. ایده اصلی در این مدل آن است که حوادث و اتفاقات، عامل اصلی و اصیل نیستند بلکه عامل فعال‌کننده و آغازگر هستند**

۱. از نقش فردی آسیب‌دیده و نیازمند کمک خارج و به فردی کمک‌کننده و همدل مبدل می‌شود.
۲. وقتی ذهنش از مشکلات خویش خارج می‌شود و به مسائل و مشکلات دیگران توجه می‌کند، فرصت استراحت و آرامش پیدا می‌کند. به‌ویژه این فن برای مراجعانی که گرفتار نشخوار ذهنی شده‌اند و به‌طور مداوم در مورد مشکلات خویش درگیری ذهنی دارند، مفیدتر است.
۳. این تصور غلط را دارد که فقط خودش دچار مشکل است و این موضوع بیش از خود مشکل او را آزار می‌دهد. اجرای چنین فنی تصور منحصر به فردبودن در داشتن مشکل را باطل می‌کند.
۴. گاهی غرق مشکل می‌شود و نگرش حل مسئله و جست‌وجوی راهکار را فراموش می‌کند. اجرای چنین فنی می‌تواند به چرخش فکری از مشکل و مسئله به راه‌حل و راهکار منجر شود. هنگامی که مراجع به آفرینش و کشف راه‌حل‌های جدید و خلاقانه برای دیگران اقدام می‌کند، همین روش را ممکن است برای مشکلات خود به کار بندد.
۵. با اجرای چنین فنی روحیه همدلی، کمک به دیگران و کاهش خودمحوری و خودشیفتگی را در خود بالا می‌برد.

دیگران تشریح کند. در این مرحله مراجع حتی می‌تواند نظرات و احساسات خود را نسبت به دیگران ابراز دارد. گاهی در مرحله سوم می‌توان درستی سخنان مراجع را دوباره مورد بررسی قرار داد و از اعضای گروه خواست موافقت و یا مخالفت خود را در مورد دلایل و نظرات مراجع بیان کنند.

فن‌صندلی داغ آگاهی عمیقی در فرد نسبت به خودش ایجاد می‌کند و با در معرض نقد دیگران قرار گرفتن موجب می‌شود فرد خود واقعی‌اش را بشناسد و از نظرگاه‌های دیگران در مورد رفتارهایش به‌خوبی آگاه شود. بدیهی است وقتی اعضای گروه مراجع را نقد می‌کنند و او اجازه دفاع اولیه از خود را ندارد، تساب‌آوری، صبر و پذیرش مراجع افزایش می‌یابد و روحیه انتقادپذیری در مراجع رشد می‌کند. این فن با استفاده از فشار هم‌سالان و اعضای گروه بستر بسیار خوبی برای تغییر در مراجع می‌شود و تأثیرات زیادی در تغییر رفتار مراجع دارد.

البته این فن به دلیل آنکه اضطراب زیادی برای مراجع دارد، می‌باید برای مراجعانی انجام شود که اضطراب ندارند و به شکل کاملاً داوطلبانه روی صندلی داغ قرار گیرند. همچنین شایسته است مشاور از اعضای گروه بخواهد، در ابتدای حضور مراجع روی صندلی، ویژگی‌های مثبت مراجع را بیان دارند و از تحقیر و توهین نسبت به مراجع خودداری کنند. صرفاً آن دسته از ویژگی‌های منفی را مطرح کنند که خود مراجع نقش مهمی در ایجاد آن‌ها دارد و یا اینکه توان تغییر آن‌ها را داشته باشد. فن‌صندلی داغ یکی از ابزارهای ارزنده در کلاس‌های خودشناسی و یا کلاس‌های درس تفکر و سبک زندگی است، اما به دلیل چالش‌های عاطفی و احساسی که در مراجع و اعضای گروه به وجود می‌آید، نیازمند توانمندی خاص مشاور است. ضرورت دارد در شرایطی که مراجع تحت فشار شدید اعضای گروه است، مشاور او را مورد حمایت ویژه خود قرار دهد.

### صندلی نجات یا صندلی امید

وقتی مراجع در شرایط ناامیدی شدید قرار دارد، مشاور مراجع را روی صندلی ویژه‌ای قرار می‌دهد و در صندلی خالی مقابلش به‌صورت تجسم‌بخشی فرد دیگری را قرار می‌دهد که وضعیتش وخیم‌تر و بدتر از اوست. گاهی مشاور در صندلی مقابل مراجع می‌نشیند و نقش مراجع آسیب‌دیده خیالی را بازی می‌کند. مشاور نقش مراجعی را بازی می‌کند که آسیب‌پذیرتری دیده است و مشکلات به مراتب شدیدتری دارد و از مراجع فعلی درخواست کمک می‌کند. گفت‌وگوی چالشی با مراجع و از زبان فرد آسیب‌دیده نقش مهمی در اجرای این فن دارد. مشاور در نقش مراجع آسیب‌دیده سعی می‌کند مراجعی را که در جایگاه مشاور و یا کمک‌کننده قرار داد، به همدلی و ارائه راهکارهای مناسب وادار کند. رد و نپذیرفتن برخی از راهکارها توسط مشاور که نقش یک مراجع را بازی می‌کند، باعث می‌شود مراجعی که روی صندلی نجات نشسته است، ناچار شود به تفکر و تأمل بیشتر در خصوص ارتباط با فرد مقابلش بپردازد. در این شرایط او مجبور است از شرایط وخیم خویش خارج شود و به فرد مقابل خود یاری رساند و امیدآفرینی کند.

فن‌صندلی نجات هم می‌تواند به شکل گروهی و هم به شکل فردی اجرا شود. البته شکل گروهی این فن به جای تمرکز بر مشکل مراجع

## صندلی محبت

فن صندلی محبت فنی خلاقانه و کاربردی است که برای اولین بار به جای فن صندلی داغ مطرح شده است. در فن صندلی محبت هدف ابراز احساسات صمیمانه و لطیف مراجع نسبت به دیگران است. برخی از مراجعان به دلیل نگرش‌های بدبینانه‌ای که نسبت به خویش‌ن و دیگران دارند، توانایی ارتباطات مثبت با دیگران را از دست داده‌اند. دعوت از مراجع برای توجه به نقاط مثبت دیگران کم‌کم موجب توجه به نقاط مثبت خویش‌ن می‌شود و نیز دیگران متقابلاً به نقاط و ویژگی‌های مثبت مراجع توجه خاصی می‌کنند. در این فن از مراجع خواسته می‌شود در جمع اعضای گروه روی صندلی محبت بنشینند و فقط ویژگی‌های مثبت هر کدام از اعضای گروه را در مقابل دیگران گوش‌زد کند و یا احساسات و عواطف مثبت خود را به آن‌ها، آشکارا بیان کند. در مرحله اول اعضای گروه حق اظهارنظر ندارند، مگر اینکه مراجع بخواهد در مورد کسانی که نمی‌شناسد و یا ناتوان از بیان ویژگی مثبتشان است، از دیگر اعضای گروه که صلاح می‌داند کمک بگیرد.

مثبت دیگری را جایگزین کنند. بدیهی است که در این فن مراجع مجبور می‌شود خلاقانه روی صندلی محبت، هم عواطف مثبت خود را ظاهر کند و هم صمیمیت و توجه خود را به دیگران ارزانی دارد. در اینجا هیچ‌گونه فشار، تهدید و یا قضاوتی وجود ندارد. البته ممکن است برخی از اعضای گروه بیشتر مورد توجه و ابراز احساسات مطلوب قرار گیرند و مشاور در اینجا لازم است به اعضایی که کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند و یا ویژگی‌های مثبت آن‌ها نقد شده است، توجه ویژه‌ای نشان دهد. در دیدگاه راجرز این اعتقاد وجود دارد که توجه مثبت بدون قید و شرط موجب تغییرات مطلوب می‌شود. همچنین اگر فردی این توجه را دریافت نکرده، برای جبران لازم است چنین توجهی را به دیگران ابراز کند. تفاوت‌های این فن با فن صندلی داغ در این است که:

۱. این فن با رویکرد مثبت‌اندیشانه به جای تمرکز بر نقاط منفی و مشکلات مراجع بر احساسات مثبت و نشاط‌انگیز در اعضای گروه تأکید دارد.
۲. این فن به جای تمرکز بر یک نفر بر همه اعضای گروه تمرکز دارد و روحیه نشاط و همدلی را در گروه افزایش می‌دهد.
۳. در اینجا روحیه همدلی، توجه مثبت بدون قید و شرط و صمیمیت در اعضای گروه، به‌ویژه مراجع نشسته روی صندلی محبت افزایش می‌یابد.

## صندلی‌های من

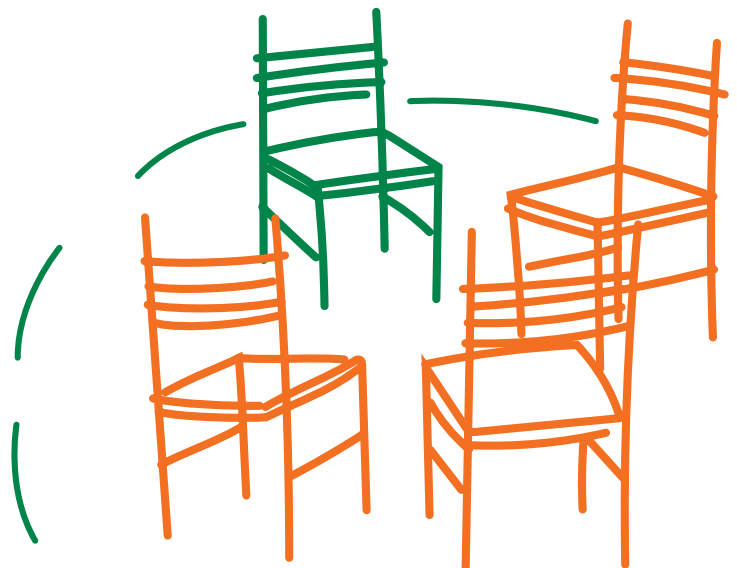
فن زیبایی دیگری که با استفاده از صندلی‌ها می‌توان اجرا کرد فن صندلی‌های من با استفاده از دیدگاه اریک برن است این فن با استفاده از سه صندلی به شکل فردی یا گروهی قابل اجراست. در دیدگاه اریک برن، شخصیت فرد به سه حالت جداگانه والد، بالغ و کودک در نظر گرفته می‌شود. با استفاده از سه صندلی مشاور می‌تواند مراجع یا مراجعان را روی هر کدام از این حالات در صندلی‌های مشخص قرار دهد و از آنان بخواهد رفتار کلامی یا غیرکلامی من‌ها را برای مشاور و یا در گروه به نمایش بگذارد.

وقتی فرد روی صندلی کودک قرار می‌گیرد، مانند زمان کودکی‌اش فکر، درک و احساس می‌کند. کودک به دنبال تفریح و لذت و دوری از درد است، لذا فرد روی این صندلی به جای اینکه منطقی و عقلانی واکنش نشان دهد، تکانشی برخورد می‌کند. قشقرق به راه می‌اندازد، خیال‌پردازی می‌کند، به وظایف خود عمل نمی‌کند و مانند یک کودک زیر بار مسئولیت نمی‌رود. البته کودک فقط ویژگی‌های منفی ندارد، بلکه دارای خلاقیت، شوخ‌طبعی، شادی، انگیزه و تحرک نیز هست. این بخش تنها بخش شخصیت است که واقعاً از زندگی لذت می‌برد. مراجع روی صندلی کودک می‌تواند به سه صورت رفتار کند:

- **کودک طبیعی** که هیجانی‌ترین، نیرومندترین و خودانگیخته‌ترین جلوه کودک است.
- **کودک سازگار** که کودک اطاعت‌پذیری است و از درخواست‌های والد نشئت می‌گیرد و خواسته‌های والد را سازگانه عملی می‌کند.
- **دانشمند کوچک** که کودک کنجکاو، جست‌وجوگر و شهودی

فن صندلی خالی برای مشاوره با زوجین و یا اعضای خانواده وقتی که یکی از اعضا حاضر به حضور در جلسه مشاوره نباشند و یا برای مشاوره سوگ و کنار آمدن با غم از دست دادن کمک‌کننده است. از آنجا که در گذشتگان دیگر حضور فیزیکی ندارند تا مراجعان با آن‌ها تعامل کنند این فن به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند حرف‌هایشان را به آن‌ها بزنند و آسان‌تر از مرحله سوگ عبور کنند

در ادامه اعضای گروه با تجزیه و تحلیل ویژگی‌های مطرح‌شده میزان موافقت خود را با نظرات مراجع تأیید یا رد می‌کنند و البته اعضا در صورتی که با ویژگی مثبت کسی مخالفت کنند، مجبورند ویژگی



است که خلاقانه مثل یک بزرگسال منحصر به فرد و خاص عمل میکند.

صندلی بعدی **صندلی والد** است. بر اساس نظریه اریک برن، قسمت غالب حالت والد کودک با مشاهده و تقلید ناخودآگاه رفتارهای والدین که از بدو تولد در حافظه کودک ثبت شده است، به وجود می‌آید. «خود» فرد که از دوران کودکی او دست نخورده باقی مانده، ممکن است تا سال‌ها همین گونه باقی بماند. البته هنگامی که فرد بزرگ‌تر می‌شود و در معرض منابع قدرت جدید قرار می‌گیرد، کم‌کم قسمت والد خود را تغییر می‌دهد. یا اینکه بعدها خودش پدر یا مادر می‌شود و حالت والد خود فرد، تحت تأثیر این تغییر (والدشدن) قرار می‌گیرد. روی صندلی والد جلوه‌های والدینی، نظیر دست‌ور دادن، باید و نبایدهای مرسوم، دست به کم‌زدن و امر و نهی کردن، گره کردن ابرو، مشت کردن دست‌ها و یا با انگشت اشاره خطاب کردن نمایش داده می‌شود.

در صندلی والد مراجع، به‌طور مداوم خط قرمزها، قوانین و محدودیت‌ها تدوین می‌شوند. همچنین محبت و صمیمیت، آرام‌بخشی و پایداری بر سنت‌ها، آداب و رسوم و هدف‌ها و ارزش‌ها در اینجا نمایش داده می‌شوند. لذا دو نوع والد در شخصیت فرد وجود دارد:

● **والدمهرورز** که صادقانه محبت می‌کند و به حفاظت از دیگران تمایل دارد. توجهش به دیگران است و دوست دارد کاری برای بقیه انجام دهد؛ در عین حال مقتدرانه رفتار می‌کند.

● **والد مستبد** که در دیگران ترس، نگرانی و نفرت به وجود می‌آورد. به دیگران القا می‌کند که خوب نیستند و باید مدام برای بهتر شدن بکوشند. در موقعیت‌های مختلف مستبدانه امر و نهی می‌کند. به شدت نیازمند کنترل دیگران است و به دلیل این نیاز شدید، محترمانه دستور نمی‌دهد. در نتیجه دیگران او را جادوگر یا غول می‌نامند. بسیاری از مراجعان ممکن است ادعا کنند که رفتار والدینشان این گونه است، اما آگاهی ندارند که این من والدینی در وجود آن‌ها نیز قرار دارد.

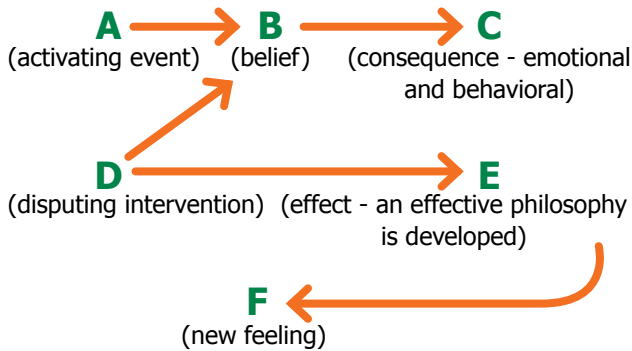
**صندلی بالغ** صندلی است که وقتی فرد بر روی آن قرار می‌گیرد مثل یک رایانه عمل کرده و اطلاعات را برای تصمیم‌گیری و استدلال، پردازش می‌کند. این بخش از شخصیت به مرور رشد می‌کند و براساس عقل و منطق جلو می‌رود و معیاری برای سنجش واقعیت محسوب می‌شود. در اینجا به احساسات و عواطف توجه نمی‌شود و نه تنها محیط، بلکه خواسته‌های کودک و والد نیز تعدیل و واقع‌بینانه ارزیابی می‌شود.

### فن صندلی‌های بینش بر اساس دیدگاه ایس

با بهره‌گیری از صندلی‌هایی که در کنار هم قرار گرفته‌اند، مشاوران می‌توانند خلاقانه مراحل متفاوت دیدگاه ایس را روی صندلی‌ها به خوبی اجرا کنند و بینش خوبی را در مراجع به وجود آورند. شیوه ایس که شیوه‌ای آموزشی است، با استفاده از فن صندلی بینش به شکل فردی و گروهی به اجرا

درمی‌آید. در الگوی «ABC» **آلبرت ایس** که روشی برای مراقبت‌های رفتاری - شناختی است، روی افکار و عقاید ناکارآمد کار می‌شود. ایده اصلی الگوی ایس آن است که حوادث و اتفاقات عامل اصیل و اصلی نیستند، بلکه عامل فعال‌کننده و آغازگر هستند. لذا در صندلی اول (A)، صندلی حوادث، رویدادها و اتفاقات آغازگر فرد قرار داده می‌شوند. در صندلی دوم (C) به موازات و به دنبال صندلی اول، صندلی پیامدها قرار دارد. در صندلی پیامدها، احساسات و رفتارهای مراجع مشاهده می‌شود. اگرچه این صندلی به ظاهر جایگاه دوم است، اما در حقیقت بین این دو، صندلی دیگری (B) قرار می‌گیرد که در جایگاه بالاتر یا پایین‌تری از این دو صندلی است و صندلی باورها نام دارد. در حقیقت این صندلی دوم است. جایگاه این صندلی نشان می‌دهد که احساسات و رفتارهای فرد تحت سیطره باورهای اوست و بیشتر آسیب‌ها و مشکلات مراجعان به واسطه این باورها، به ویژه باورهای غیرمنطقی، پدید می‌آیند. در اینجا انواع تفکرات غیرمنطقی به مراجعان آموزش داده می‌شوند و مراجعان درک می‌کنند که اگر احساس نامطلوبی دارند، به افکار غیرمنطقی خود مراجعه کنند.

صندلی بعدی (D) صندلی چالش و تغییر افکار غیرمنطقی است. در اینجا مراجعان یاد می‌گیرند با چالش کردن و تغییر دادن افکار درونی و زیر سؤال بردن آن‌ها، کم‌کم اعمال خودتخریبگر و ناامیدکننده را کنار بگذارند و از آن‌ها رها شوند و بر روی صندلی جدید (E) بنشینند. در این صندلی مراجعان یاد می‌گیرند به طرز فکر و باور جدید و مناسبی دست پیدا کنند و تفکرات منطقی را جایگزین تفکرات غیرمنطقی خویش سازند تا به دنبال آن روی صندلی آخر (F) که صندلی جدیدی است بنشینند و به احساس و عواطف جدیدی نیز دست پیدا کنند. این فن به شکل فردی و گروهی برای دانش‌آموزان قابل اجراء است و مشاوران می‌توانند در جلسات مشاوره فردی و گروهی و یا کلاس‌های گوناگون برای دانش‌آموزان به اجرا درآورند.



#### منابع

- شفیع‌آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۷). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. مرکز نشر دانشگاهی. تهران.
- بازول، نلسون (۱۳۸۴). روان‌شناسی افراد موفق از دیدگاه تحلیل رفتار متقابل. ترجمه منصور بهرامی مؤید. انتشارات مادر. تهران.
- ایس، آلبرت و هارپر، رابرت (۱۳۸۸). زندگی عاقلانه. ترجمه مهرداد فیروزبخت. انتشارات رشد. تهران.
- جوسیس، فیل و سیلز، شارلوت (۱۳۸۸). گشتالت درمانی (فنون و مهارت‌های روان‌درمانی و مشاوره گشتالت). ترجمه احمد حیدرنیا، خالد اصلانی و حسین احمد برآبادی. انتشارات دانژه. تهران.

# هدایت تحصیلی

## زمینه‌ساز رشد عاطفی و اجتماعی

کریم عباسی اول

دکترای روان‌شناسی تربیتی



پادکست نقش هدایت  
تحصیلی در پیشرفت  
تحصیلی دانش‌آموزان

مشاوره و راهنمایی می‌کند. در واقع طبق تعریفی که در آیین‌نامه هدایت تحصیلی عنوان شده است: هدایت تحصیلی فرایندی است که طی آن با ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره، به دانش‌آموز کمک می‌شود استعدادها، توانایی‌ها، علاقه‌ها و ویژگی‌های شخصیتی خویش، شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی، و حرفه‌ها و شغل‌های مورد نیاز جامعه را بشناسد و براساس آن به انتخاب و اولویت‌بندی رشته‌های تحصیلی مورد نظر خود دست بزند.

یک ترازو به هیچ وجه قیمت را بیان نمی‌کند، بلکه جنس محصول قیمت آن را مشخص می‌سازد. به عبارت دیگر، هدف ترازو وزن کردن است و هدف از وزن کردن هم سبک‌سنگین کردن است. بر همین اساس، هدف هدایت تحصیلی نیز سبک‌سنگین کردن نمره‌ها و میزان رغبت و استعداد دانش‌آموزان است.

با هدایت تحصیلی مشخص می‌شود که دانش‌آموز در کدام مواد درسی قوی و در کدام مواد درسی ضعیف است. در کدام رشته می‌تواند به تحصیل ادامه دهد و در کدام رشته توانایی ادامه تحصیل ندارد.

### بیان مسئله

دانش‌آموزان به لحاظ تنوع درس‌های تحصیلی، رشد فناوری و بحران دوره بلوغ چنان درگیر جهان پیرامونشان می‌شوند که دنیای درونی خود را فراموش می‌کنند. این روند احتمالاً به مهم‌ترین جنبه زندگی و سلامت روانی آنان آسیب برساند، باعث ضعف

### مقدمه

دانش‌آموزان پایه نهم دوره اول متوسطه باید مراحل مربوط به انتخاب رشته خود را انجام دهند و رشته مورد نظر خود را برای ادامه تحصیل انتخاب کنند. موضوع انتخاب رشته دانش‌آموزان موضوعی است که به عوامل متعدد درونی (هوش، توانایی، رغبت و استعداد) و بیرونی (نظر والدین، مربیان، معلمان و مشاوران) وابسته می‌باشد. رشته انتخاب‌شده دانش‌آموزان پایه نهم باید طبق توانمندی، رغبت و علاقه‌مندی و همچنین نتایج عملکردهای تحصیلی آنان تعیین شود.

با افزایش تعداد دانش‌آموزان مدرسه‌ها، بر نوع و میزان مشکلات دانش‌آموزان در زمینه‌های گوناگون افزوده می‌شود. لذا برای کمک به آنان باید مشکلاتشان به‌موقع و به‌درستی تشخیص داده شود و شیوه‌های رفع آن‌ها مشخص شود. بنابراین لازم است با مفاهیم و کاربردهای هدایت تحصیلی به خوبی آشنا شویم تا اولاً از بروز مشکلات به‌موقع پیش‌گیری کنیم و ثانیاً در صورت پیدایش مشکل بتوانیم در جهت حل مناسب آن اقدام مقتضی به عمل آوریم.

### تعریف و مفهوم هدایت تحصیلی

هدایت تحصیلی یا همان «آزمون رغبت و توانایی دانش‌آموزی» فرایندی است که دانش‌آموزان را در بهبود عملکرد تحصیلی و اولویت‌بندی رشته‌های مورد نظر براساس استعداد و علاقه آنان



تعریف آزمون رغبت و توانایی دانش‌آموزی

است که توانایی یادگیری دانش‌آموزان یکسان نیست. بسیاری از دانش‌آموزان از نظر توانایی‌های زبانی و هوشی، تمرکز و دقت، قدرت حافظه، درک ساختار و محتوای مفاهیم و غیره، با هم‌سالان خود تفاوت دارند.

البته محتوای درس‌ها، شیوه تدریس و دیگر عوامل آموزشی نیز می‌توانند توانایی‌های طبیعی این گروه از دانش‌آموزان را تقویت یا تضعیف کند. در این گونه موارد، مشاور می‌تواند پس از سنجش و تشخیص ناتوانی‌های یادگیری و دلایل بروز آن‌ها، برنامه‌های مناسبی برای انطباق فعالیت‌های یادگیری با وضعیت دانش‌آموز طراحی و اجرا کند و با تدریس مناسب، به بهبود این ناتوانی‌ها یاری رساند. همچنین اگر دانش‌آموزی دچار مشکلات رفتاری است، مشاور می‌تواند با استفاده از روش‌های درمانی شناختی یا روان‌درمانی، او را به قبول واقعیت‌های مربوط به یک نظام (در خانه، مدرسه و جامعه) و قوانین حاکم بر آن ترغیب کند و برای تغییر رفتار او برنامه‌ریزی کند و پیگیری‌های لازم را انجام دهد. به‌علاوه می‌توان به چنین دانش‌آموزانی آموزش داد که از فنون حل مسئله برای یافتن راه‌حل‌های متفاوت و تشخیص نتایج این راه‌حل‌ها بهره‌گیری کنند تا به تدریج بتوانند مناسب‌ترین راه‌حل را در هر موقعیت معین بیابند. هدف از مشاوره و روان‌درمانی آن است که به دانش‌آموز کمک کنیم به سطح مناسبی از رفتار در مدرسه، دانش‌ها و مهارت‌های لازم برای زندگی و ادامه تحصیل، و احراز موقعیت شغلی معین دست یابد.

**مدرسه دانش‌ها و مهارت‌هایی را به دانش‌آموزان خود یاد می‌دهد تا به کمک آموخته‌هایشان سازگاری اجتماعی پیدا کنند و برای زندگی تحصیلی و شغلی آتی خود آماده شوند**

دستیابی به هویت شغلی موضوعی است که دانش‌آموزان به‌ویژه از دوره راهنمایی درگیر آن می‌شوند و باید پایه‌های دانش و مهارت لازم را برای شغل آتی خود در این دوره به دست آورند. انتظارات خانواده، دیدگاه‌های دوستان و هم‌سالان، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، بازار کار و شغل‌های موجود، و روحیات و جهت‌گیری‌های خود نوجوان عوامل اصلی در تعیین این تکلیف محسوب می‌شوند.

مشکلات نوجوانان در انتخاب شغل و تحصیل مقدمات لازم برای رسیدن به شغل مورد علاقه خود از دوره راهنمایی آغاز می‌شود و به تدریج قوت و شدت می‌یابد. لذا وجود مشاوران و متخصصان دانش‌آموخته و مجرب برای کمک به دانش‌آموزان در ارائه راه حل برای مشکلات تحصیلی و انتخاب شغل ضرورتی قطعی است. از طرف دیگر، از آنجا که احتمال دارد برخی دانش‌آموزان ترک تحصیل

تحصیلی آن‌ها شود و رشد عاطفی و اجتماعی آن‌ها را به تأخیر بیندازد. بزرگ‌ترین تجارب و یادگیری منظم به دانش‌آموزان در مدارس انتقال می‌یابد.

**مدرسه دانش‌ها و مهارت‌هایی را به دانش‌آموزان خود یاد می‌دهد تا به کمک آموخته‌هایشان سازگاری اجتماعی پیدا کنند و برای زندگی تحصیلی و شغلی آتی خود آماده شوند.** مدرسه است که افق‌های فکری، اجتماعی و فرهنگی دانش‌آموزان را گسترش می‌دهد. مدرسه‌هایی که موجبات رشد دانش‌آموزان را فراهم می‌آورند، مدیریت فعال و پرانرژی و فضای منظم و غیرسختگیرانه‌ای دارند. دبیران مدرسه دانش‌آموخته و مجرب هستند و در تصمیم‌گیری‌های مربوط به تمام مسائل تعلیم و تربیتی شرکت دارند. بی‌شک وجود مشاور فعال در مدرسه باعث پیشرفت تحصیلی و شکوفایی شخصیت دانش‌آموزان می‌شود. همچنین ارتباط صمیمانه‌ای بین اولیای مدرسه و دانش‌آموزان به وجود می‌آید و به مشکلات دانش‌آموزان توجه مستمر نشان می‌دهند.

### ضرورت و اهمیت مسئله

هدایت و راهنمایی انسان‌ها در فرایند زندگی از اهمیت خاصی برخوردار است. چنان که خداوند متعال قرآن کریم را مایه هدایت و رحمت انسان‌ها معرفی می‌کند و ما بارها در نمازهای روزانه خود در سوره حمد از باری تعالی می‌خواهیم ما را به راه راست هدایت کند؛ زیرا در سایه هدایت و یافتن راه درست زندگی، انسان می‌تواند به آرامش و کمال برسد و از استعدادها و امکانات خود استفاده بهینه به عمل آورد.

هدایت تحصیلی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد، زیرا اگر اصول راهنمایی و مشاوره به‌درستی اجرا شوند، می‌توانند دانش‌آموزان را با نقاط قوت و ضعف خود، رشته‌های تحصیلی، مشاغل متفاوت و ... آشنا سازند و آنان را آماده زندگی سالم و شاداب کنند. از طرف دیگر، اگر رشد عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان فراهم شود، این امر بر همه جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی، از جمله پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمی و ... آنان اثر مثبت می‌گذارد.

### نقش هدایت تحصیلی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

حضور در مدرسه و ادامه تحصیلات در رشد دانش‌آموزان تأثیر عمیقی دارد. ارتباط دانش‌آموز با اولیای مدرسه و هم‌کلاسی‌ها پاسخ‌گوی بسیاری از مسائل رشدی اوست و برای دستیابی به استقلال و کسب هویت اجتماعی، فکری و فرهنگی نیز حائز اهمیت است. از نظر کسب هویت شغلی آموزش‌های مدرسه و تبادل اطلاعات با هم‌کلاسی‌ها و دوستان نقش مهمی دارد.

ناتوانی‌های یادگیری برخی دانش‌آموزان یک مشکل آموزشی است که به شکل‌های متفاوت خود را نشان می‌دهد. مسلم

فردی را متذکر شود، انتظارات خانواده و مدرسه را از آن‌ها تعدیل کند و بدین وسیله میزان تقلب و ناسازگاری را در میان این گونه دانش‌آموزان کاهش دهد یا از بین ببرد.

### نقش مشاوره در رشد عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان

رشد اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان پیوندی جدایی‌ناپذیر با ابعاد شناختی و حتی پیشرفت تحصیلی دارد.

به بیان بلوم، دانش‌آموز یادگیری هر موضوع را با مجموعه‌ای از ویژگی‌های عاطفی آن موضوع به پایان می‌رساند. آنچه دانش‌آموزان به آن نیازمندند و تأمین آن می‌تواند اولین قدم در جهت موفقیت‌های تحصیلی آن‌ها باشد، فرایند پذیرفتن «خود» است. اگر مشاور در این جهت به دانش‌آموزان کمک کند، آن‌ها به جای تسلیم‌شدن به موقعیت‌ها، در صورت موفق‌نشدن در تحصیل، به ارزیابی مجدد از خود می‌پردازند و سطح انتظار مطلوب از خویش‌تن را مورد نظر قرار می‌دهند. در غیر این صورت دانش‌آموزان به ارزیابی‌های نادرستی از خود می‌رسند و احتمالاً به افسردگی، نکوهش شخصیت و منش خویش و مورد سؤال قرار دادن توانایی‌های خود خواهند پرداخت.

مشکلات مدرسه به خصوص در سه دوره انتقالی، از ابتدائی به متوسطه اول، از متوسطه اول به متوسطه دوم، و از متوسطه دوم به دانشگاه بروز می‌کند. یعنی همراه با پیچیده‌شدن سطح آموزش و مناسبات اجتماعی، برای دانش‌آموزان فاقد آمادگی‌های درسی، عاطفی و اجتماعی کافی و قدرت انطباق روانی و اجتماعی با شرایط جدید، احتمال وقوع مشکلات افزایش می‌یابد. این مشکلات به صورت‌های متفاوتی بروز می‌کنند. برای مثال، ترس از هم‌کلاسی‌ها، دوستان جدید، مشکلات مربوط به یادگیری درس‌ها، تمایل به ترک تحصیل و ناتوانی در ارتباط با هم‌سالان، به انزوای اجتماعی و احساس تنهایی منجر می‌شود. این مشکلات وجود مشاور را در هریک از دوره‌های انتقال ضروری می‌نماید. یعنی مشاور می‌تواند در دانش‌آموزان آمادگی ایجاد کند، ذهن و شخصیتشان را مورد ارزیابی قرار دهد، توانایی ارتباط را در آنان به وجود آورد و از بروز ترس و تمایل به ترک تحصیل در آنان جلوگیری کند.

**اولین گام در جهت شکل‌گیری مناسبات اجتماعی بزرگ‌سالی، وابستگی به یک گروه از دوستان هم‌جنس است.** در اولین دوره نوجوانی، یعنی دوره فاصله‌گرفتن از خانواده، گروه دوستان اهمیت خاصی می‌یابد. یک شیوه درمانی مهم برای مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی از سوی مشاوران این است که به دانش‌آموزان آموزش دهند توانایی شناخت رفتارها و مقاصد دیگران را به دست آورند. به آنان بیاموزند تأثیر رفتارهای خودشان را بر دیگران بشناسند. تشخیص نیازها و حقوق سایرین پایه اصلی و ضروری در ایجاد ارتباط‌های اجتماعی است. ایجاد

کنند، وجود مشاوران می‌تواند این‌گونه دانش‌آموزان را در فراهم‌آوردن مقدمات ادامه تحصیل و یا ورود به شغل و حرفه‌ای معین یاری رساند. از دیگر مواردی که وجود مشاوران را ضروری می‌نماید، ناسازگاری دانش‌آموزان با ویژگی‌های مدرسه است. **انتظارات مدرسه، انضباط سخت مدرسه، حجم زیاد درس‌ها و شیوه‌های متفاوت تدریس، احتمالاً با خصوصیات و وضعیت رشدی برخی دانش‌آموزان هم‌خوانی ندارد.**

لذا مشاور آگاه می‌تواند این دانش‌آموزان را شناسایی و میزان توانایی آن‌ها را بررسی کند. علاقه آن‌ها را در نظر بگیرد، تفاوت‌های



تبادل بین نیازهای خود و دیگران، اساس تعادل اجتماعی سالم است و دانش‌آموزان باید این حقایق را به خوبی یاد بگیرند.

## رشد عاطفی و اجتماعی و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

منظور از رشد اجتماعی این است که فرد بتواند با دیگران روابط اجتماعی برقرار کند و رشد و نمو لازم را برای برقراری روابط اجتماعی به دست آورد. بنابراین احساس وحدت اجتماعی و برقراری روابط متقابل میان افراد یک اجتماع و همکاری با دیگران از جمله ویژگی‌های رشد و تکامل اجتماعی است. رسیدن به این مرحله از رشد مستلزم آن است که کودک در علاقه‌های خود تغییر بدهد، شیوه‌های جدید رفتار را فرا گیرد و دوستان جدیدی انتخاب کند. رشد اجتماعی برای اینکه در مسیر مطلوب پیش رود به راهنمایی مشاوران احتیاج دارد. بلوم (به نقل از سیف، ۱۳۹۵) در الگوی یادگیری آموزشگاهی خود شواهدی به دست داده است حاکی از اینکه ویژگی‌های عاطفی دانش‌آموزان در جریان یادگیری آموزشگاهی، هم نقش علت را بازی می‌کند و هم نقش معلول را. یعنی یادگیرندگان علاقه‌مند به یک موضوع، نسبت به یادگیرندگان کم‌علاقه، موفقیت بیشتری کسب می‌کنند و این موفقیت بیشتر سطح علاقه و انگیزه آن‌ها را نسبت به آن موضوع و موضوع‌های مشابه آن افزایش می‌دهد. بیشتر دانش‌آموزان از نظر توانایی‌های هوشی و زبانی، تمرکز حواس، حافظه و یادگیری مفاهیم با هم‌سالان خود تفاوت دارند و این تفاوت‌ها با ساختارهای روانی-اجتماعی دانش‌آموزان در هم می‌آمیزند و مشکلات معینی را به همراه می‌آورند. لذا لازم است مشاوران در برخورد با مشکلات یادگیری دانش‌آموزان به زمینه‌های عاطفی و اجتماعی آنان نیز توجه کنند تا راه‌حل مناسبی را به موقع پیشنهاد دهند. در همین زمینه بررسی پیشینه رشد روانی-تحصیلی دانش‌آموز و استفاده از شیوه‌های سنجش استعداد، توانایی و رغبت‌های وی کام اولیه مناسبی برای سایر اقدامات درمانی و بهبود بخشی است.

## ارائه راه‌حل‌های پیشنهادی متعدد کاربردی

۱. در تمامی دوره‌های آموزشی مرکز هدایت تحصیلی تأسیس کنیم.
۲. ناتوانی‌ها و اختلالات یادگیری، از جمله خواندن، نوشتن و حساب کردن را از دوره آمادگی تشخیص دهیم و برای درمان آن‌ها به موقع چاره‌جویی کنیم.
۳. آزمون‌های هوشی، شخصیتی، رغبت و استعداد را در تمامی دوره‌های آموزشی به اجرا درآوریم.
۴. دانش‌آموزان را با رشته‌های گوناگون تحصیلی و شغلی آشنا سازیم.
۵. دانش‌آموزان را برای ادامه تحصیل تشویق کنیم.
۶. زمینه‌های آشنایی دانش‌آموزان را با شیوه‌های متفاوت مطالعه و یادگیری (فنون و تکنیک‌های شناخت و فراشناخت) فراهم آوریم.

۷. دانش‌آموزان را با شغل‌های گوناگون برای زندگی آینده آشنا کنیم.
۸. مقدمات انجام کارهای عملی را برای دانش‌آموزان فراهم آوریم.
۹. آموزش‌های لازم برای کسب هویت شغلی را به دانش‌آموزان بدهیم.
۱۰. دانش‌آموزان را برای کسب استقلال و هویت اجتماعی تشویق کنیم.

۱۱. دانش‌آموزان را با شیوه‌های برقراری ارتباط متقابل و سالم آشنا سازیم.

۱۲. در دانش‌آموزان از طریق هدایت تحصیلی، گوهر وجودی انسان، یعنی «اعتماد به نفس» به وجود آوریم.

۱۳. فرایند پذیرفتن «خود» را برای دانش‌آموزان آسان کنیم تا دانش‌آموزان خود را آن گونه که هستند بپذیرند و به خود علاقه داشته باشند.

## نتیجه‌گیری

اولین هدف هدایت تحصیلی آگاهی‌دادن است. این آگاهی در همه زمینه‌ها و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و پیشرفت تحصیلی انجام می‌گیرد. دومین هدف هدایت تحصیلی سبک‌سنگین کردن است. لذا نقش اصلی مشاور ایجاد اعتماد به نفس، گسترش رشد فکری مراجع و آگاهی‌دادن به وی در مورد جنبه‌های ناشناخته شخصیت خود است.

هدایت تحصیلی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است، زیرا دانش‌آموزان مستعد یادگیری هستند و آمادگی لازم را برای تغییر و تحول در زندگی دارند. در واقع آنان بیشترین میزان جذب و انطباق را دارند. مانند خمیری هستند که می‌توان به آن شکل‌های متفاوت داد. به‌ویژه در زمینه‌های عاطفی، اجتماعی و پیشرفت تحصیلی می‌توان بیشترین اطلاعات را در اختیار دانش‌آموزان قرار داد و این امر به وسیله مشاوران فعال و دلسوز میسر می‌شود.

وظیفه اصلی هادیان تحصیلی، ارزیابی توانایی‌های هوشی و شخصیتی دانش‌آموزان و راهنمایی صحیح آن‌ها در آموزشگاه است. همچنین مشاور آموزشگاهی می‌تواند به دانش‌آموزانی که دارای مشکلات یادگیری، از قبیل مشکلات خواندن، نوشتن، حساب کردن و یا دانش‌آموزانی که دارای مشکلات عاطفی و اجتماعی هستند، خدمات مشاوره‌ای بدهد و یا با معرفی آن‌ها به مراجع تخصصی، نسبت به درمان آن‌ها اقدام کند. هادی تحصیلی می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند به مهارت‌های لازم برای ادامه تحصیلات یا احراز شغلی معین دست یابد.

## منابع

۱. سیف، علی اکبر (۱۳۹۵). روان‌شناسی پرورشی نوین. نشر دوران. تهران.
۲. سند تحول آموزش و پرورش (۱۳۹۰)، شورای عالی آموزش و پرورش. سایت: <http://www.nlai.ir/portals/o/files/pdf/common>
۳. شعاری‌نژاد، علی اکبر (۱۳۸۸). روان‌شناسی رشد ۱. انتشارات پیام نور. تهران.
۴. لطف‌آبادی، حسین (۱۳۸۶). روان‌شناسی رشد ۲. انتشارات سمت. تهران.
۵. کدیور، پروین (۱۳۹۴). روان‌شناسی تربیتی. انتشارات سمت. تهران.

# واقعیت‌درمانی

## جایگاهی به تقویت‌کننده‌ها و تضعیف‌کننده‌های رابطه

دکتر روح‌الله عزیزی، متخصص مشاوره خانواده  
زینب نیکوبخت، فوق‌لیسانس روان‌شناسی بالینی



فیلم نظریه تئوری انتخاب

رفتاری را که درصدد اصلاح آن خواهد بود، شناسایی کند و تمام توجیحات خود و مراجع را بدان معطوف دارد. به گذشته او توجه نکند و هیچ‌گونه عذر و بهانه‌ای را هم برای رد مسئولیت نپذیرد.

**کلیدواژه‌ها:** واقعیت‌درمانی، مشاور مدرسه، مسئولیت‌پذیری، روش گلاسر، رفتار مخرب رابطه، عادت مهرورزی

### مقدمه

واقعیت‌درمانی یک شیوه روان‌درمانی و مشاوره است. این رویکرد توسط روان‌پزشکی به نام ویلیام گلاسر در سال ۱۹۶۰ توسعه یافت. راه‌های درمانی در این روش متفاوت از راه‌های روان‌پزشکی و روان‌کاوی و قواعدی است که در انجمن‌های پزشکی روان‌درمانی آموزش داده می‌شوند. واقعیت‌درمانی به‌جای توجه به اختلالات و بیماری‌های روانی بر سه مورد زیر تمرکز دارد:

۱. واقع‌گرایی؛ ۲. مسئولیت‌پذیری؛ ۳. تفکیک درست و غلط

واقعیت‌درمانی می‌گوید فرد نه از یک بیماری بدنی - روانی، بلکه از شرایط انسانی، اجتماعی و جهانی رنج می‌برد. با این توصیف، توفیق نیافتن فرد در نیل به نیازهای اساسی‌اش موجب می‌شود رفتارهای وی از هنجارهای تعریف‌شده فاصله بگیرد. از آنجا که نیازهای ضروری بخشی از زندگی حاضر فرد محسوب می‌شوند، واقعیت‌درمانی خود را درگیر مسائل گذشته مراجع نمی‌کند. همچنین اصول این شیوه درمانی نیز با مسائل مرتبط با ناخودآگاه درگیر نمی‌شوند. واقعیت‌درمانی با اتکا به مشاوره، حل مسئله،

### چکیده

توانایی ایجاد رفتار مطلوب در دانش‌آموزان، بخشی مهمی از کار مشاوران مدارس و زمینه مناسبی برای پیوند عاطفی میان آن‌هاست. به‌نظر می‌رسد مشاوران به مهارت برقراری ارتباط مؤثر و مثبت با دانش‌آموزان نیاز اساسی دارند. این مهارت باعث کاهش رفتارهای نامطلوب دانش‌آموزان می‌شود. جو مدرسه و شیوه‌های کنترل دانش‌آموزان در هر شرایطی بر نگرش دانش‌آموزان نسبت به مدرسه، مطالعه، تحصیل و حتی بر خودپنداره آن‌ها تأثیر مستقیم می‌گذارد.

بر اساس رویکرد واقعیت‌درمانی، تنها کسی که می‌توانیم رفتارش را کنترل کنیم، خود ما هستیم. اگر رابطه ناموفقی با دانش‌آموزان داریم، باید بیندیشیم و بینیم خود من چه کاری می‌توانم انجام دهم که باعث بهبودی رابطه‌ام شود، نه اینکه سعی کنم آن‌ها را تغییر بدهم. تقریباً در تمامی موارد، هنگامی که دست از کنترل بیرونی برمی‌داریم، رفتار افراد نیز تغییر می‌کند. اما واقعیت‌درمانی گلاسر چیزی ورای رهایی از کنترل بیرونی است. باید تا جایی که امکان دارد به افراد کمک کنیم تا نیازهایشان را تأمین کنند. برای دستیابی به این هدف لازم است هفت عادت مهرورزی و پیونددهنده رابطه را جایگزین هفت «رفتار مخرب رابطه» کنیم.

واقعیت‌درمانی گلاسر باور دارد، اگر مشکلی سبب ناراحتی یک فرد شود، همیشه ناشی از یک اختلال روانی نیست. هدف این شیوه پرورش توانمندی قبول مسئولیت در فرد و ایجاد هویتی موفق در اوست. بنابراین، درمانگر در اولین مرحله باید



فرد شود، الزاماً همیشه ناشی از یک اختلال روانی نیست، بلکه ممکن است نشئت گرفته از ناتوانی در ارضای نیازهای روانی وی باشد. واقعیت‌درمانی تلاش دارد مراجعه‌کننده را از رفتارش جدا کند و توجه روان‌پزشکان و روان‌شناسان را به عادت‌های مخرب رابطه معطوف دارد و آن‌ها را به تقویت عادت‌های مهرورزانه و پیونددهنده در مدارس و مراجعانشان ترغیب کند. در ادامه تمایلات مهرورزانه و مخرب را تشریح می‌کنیم.

### هفت عادت مهرورزی و پیونددهنده رابطه

- ۱. گوش دادن:** با گوش دادن نیاز فرد مقابل را کشف خواهیم کرد. گریه کردن کودک هنگام خوابیدن برای ارضای یکی از نیازهای وی انجام می‌گیرد و والدین باید این نیاز را کشف کنند. ما گوش کردن به دیگران را یاد نگرفته‌ایم. گوش دادن مهارت و رفتاری خلاقانه است که باید به عادت تبدیل شود.
- ۲. حمایت کردن:** برای رفع نیازهای خود باید از یکدیگر حمایت کنیم، به جای اینکه در تقابل با یکدیگر قرار گیریم.
- ۳. تشویق کردن:** «تشویق» با «پاداش» که تخریب‌کننده است، فرق می‌کند. تشویق به فرد دلگرمی می‌دهد و او را توانمند می‌سازد. نمونه‌هایی از تشویق عبارت‌اند از: «من می‌دانم که تو از عهده این کار برمی‌آیی.»
- ۴. احترام و منزلت:** احترام یکی از نیازهای بنیادی است که متأسفانه در روابط انسانی بسیار کم مورد توجه قرار می‌گیرد و خیلی زود تخریب می‌شود. اگر دانش‌آموزی احساس احترام را در چشمان مدیر خود ببیند، وی را در جهان کیفی خود جای می‌دهد و با تمام توان و انرژی برای درس خواندن کار می‌کند. هیچ‌کس نمی‌خواهد عزت نفس خود را از دست بدهد. همه می‌خواهند برای خود کسی باشند.

تمرکز بر زمان حال مراجعه‌کننده و آموزش و ارائه اطلاعات به مراجع، حق انتخاب آینده‌ای بهتر را به وی نوید می‌دهد. در این شیوه درمانی، مراجعه‌کنندگان به فهم این موضوع هدایت می‌شوند که واقعاً چه می‌خواهند و در شرایط حاضر، چطور می‌توانند به‌طور صحیح در راستای رسیدن به این اهداف رفتار کنند. با استناد به توصیف گلاسر، جامعه متخصصان روان‌شناسی به‌طور معمول، باعجله و بی‌احتیاط سریعاً به مردم برچسب‌هایی نظیر بیمار یا دارای اختلال روانی می‌زنند. در حالی که برچسب اختلال روانی باعث بروز مشکلات جدی برای افراد می‌شود.

### هدف واقعیت‌درمانی

هدف این روش پرورش توانایی قبول مسئولیت توسط فرد و ایجاد هویتی موفق در اوست. بنابراین، درمانگر باید در اولین مرحله رفتاری را که درصدد اصلاح آن خواهد بود، شناسایی کند و تمام توجهات خود و مراجع را بدان معطوف دارد. به گذشته او توجه نکند، هیچ‌گونه عذر و بهانه‌ای را برای رد مسئولیت نپذیرد و از پذیرش هر گونه حالت انتقال نیز برحذر باشد. «تشخیص» رفتاری غیرمسئولانه است و هیچ‌گونه تشخیص خاصی در نظر نخواهد بود. در واقعیت‌درمانی تلاش می‌شود که فرد اهداف کوتاه‌مدت و درازمدت زندگی خود را بشناسد و با صراحت آن‌ها را تعریف و توصیف کند. در جریان واقعیت‌درمانی از فرد خواسته می‌شود که همه راه‌های احتمالی را، بدون اظهار نظر و قضاوت، فقط روی کاغذ یادداشت کند. سپس مراجع و درمانگر به اظهار نظر و قضاوت درباره راه و روش‌های ارائه شده می‌پردازند و هر یک را از جهات متعدد بررسی و تجزیه و تحلیل می‌کنند. در نتیجه، مراجع می‌تواند از بین آن‌ها راه و روش‌هایی را که به نتایج مطلوب‌تری خواهد انجامید، انتخاب کند. واقعیت‌درمانی گلاسر باور دارد اگر مشکلی سبب ناراحتی یک



## نتیجه‌گیری

واقعیت‌درمانی امروزی سریعاً روی روابط ناخوشایند یا فقدان رابطه تمرکز می‌کند که معمولاً علت مشکلات درمان‌جویان است. امکان دارد درمان‌جویان از مشکلاتی شکایت کنند که به موجب آن‌ها نتوانسته‌اند در کاری موفق شوند. نظیر اینکه نتوانسته‌اند شغلی را حفظ کنند، در مدرسه خوب عمل کنند، یا رابطه‌ای بامعنی داشته باشند. وقتی درمان‌جویان شکایت می‌کنند که دیگران باعث رنج آن‌ها شده‌اند، درمانگر خود را درگیر یافتن تقصیر نمی‌کند.

واقعیت‌درمانی روی آنچه که درمان‌جویان می‌توانند در روابط کنترل کنند، تمرکز می‌کند.

واقعیت‌درمانی به درمان‌جویان می‌آموزد که صحبت کردن از چیزی که آن‌ها نتوانند کنترل کنند، بی‌معنی است. اصل بنیادی که درک کردن آن برای درمان‌جویان اهمیت زیادی دارد این است: «تنها فردی را که شما می‌توانید کنترل کنید، خودتان است.»

وقتی که درمان‌جویان به‌درستی خاطر نشان می‌سازند که این منصفانه نیست، درمانگر موافقت می‌کند و می‌گوید: «شکایت کردن ممکن است در کوتاه‌مدت احساس خوبی ایجاد کند، ولی رفتاری کاملاً بی‌حاصل است. تضمینی وجود ندارد که زندگی منصفانه باشد. تنها کسی که می‌تواند تغییر کند خود شما هستید. تنها راه حل مشکلات گفت‌وگو با زبانی پیونددهنده یا زبان عادت‌های مهرورزانه است.»

ما فقط می‌توانیم رفتارهای خودمان را کنترل کنیم. اگر خوب درک کرده باشید، اکثر گفت‌وگوها در دنیای واقعی عمیقاً ریشه در کنترل بیرونی دارند.

برای مثال من سعی می‌کنم شما را قانع کنم که اگر پیشنهاد مرا بپذیرید، از ناراحتی‌هایتان به میزان زیادی کاسته خواهد شد. شما هم سعی می‌کنید دقیقاً همین کار را در مقابل من انجام دهید.

لطفاً دقت بفرمایید: «در مقابل من و نه برای من.» مشاوران و روان‌شناسان در مدارس باید برای رفع اختلافاتشان با دانش‌آموزان یا مراجعانشان یک یا چند رفتار مهرورزانه به کار برند. این کار بسیار ساده به نظر می‌رسد، اما عملی کردنش بسیار دشوار است؛ مگر آنکه همواره به یاد داشته باشیم با اعمال هفت رفتار مخرب تا چه حد به زندگی‌مان صدمه وارد می‌کنیم.

**۵ و ۶. اعتماد و پذیرش:** ما باید به اطرافیان خود اعتماد کنیم و بپذیریم با یکدیگر تفاوت داریم. قرار نیست اطرافیان مانند ما باشند. شیوه درس خواندن من در دوران تحصیل مختص من بوده است و امروز نباید از فرزند خود انتظار داشته باشم که به همان شیوه درس بخواند. ما هنوز یاد نگرفته‌ایم که شیوه‌های یادگیری انسان‌ها متفاوت است. ما باید تفاوت‌ها را بپذیریم و اعتماد کنیم. در این صورت خواهیم دید فرزند ما با استفاده از خلاقیت خود می‌تواند به نتایج قابل قبولی دست یابد.

**۷. گفت‌وگوی همیشگی بر سر اختلافات:** همواره و در تمام مسائل نمی‌توان با یکدیگر تفاهم داشت. ما بر سر بسیاری از مسائل با هم اختلاف داریم و برای حل اختلافات خود از هفت روش کنترل بیرونی استفاده می‌کنیم. در حالی که برای حل تعارضات می‌توان به گفت‌وگو متوسل شد. البته ممکن است این گفت‌وگوها به تفاهم ختم نشوند، اما همین گفت‌وگو از تخریب یکدیگر بهتر است. در مصالحه و گفت‌وگو شدن بر سر اختلافات هر یک از طرفین می‌تواند پیشنهاد کند که به نظر او چه کاری به حل مشکلاتشان کمک می‌کند. به چنین گفت‌وگویی، «گفت‌وگوی برنده-برنده» می‌گویند و دو طرف احساس برنده‌بودن دارند.

قدرت رفتارهای پیونددهنده در این است که به ما کمک می‌کند با دانش‌آموزان، به‌ویژه نزدیکانمان، خوب کنار بیاییم. طبق تجربه‌های ما، این راه یگانه راه حفظ یک زندگی مشترک رضایت‌مند و پایدار است. وقتی می‌خواهیم بر اساس واقعیات رفتار کنیم، حتی زمانی که احتمال می‌دهیم کمترین اختلاف وجود دارد، باید پیش از هر اقدامی فکر کنیم. اولین فکرمان باید این باشد که تا جای ممکن از به‌کارگیری هفت رفتار مخرب اجتناب کنیم، زیرا می‌دانیم که استفاده از این رفتارها ما را بیشتر از هم دور می‌کند و بر مشکلات می‌افزاید.

## هفت رفتار مخرب رابطه عبارت‌اند از:

- ۱. انتقاد کردن:** زمانی که رفتار فرد مقابل مورد پسند دیگری نباشد، از انتقاد استفاده می‌کند.
  - ۲. سرزنش کردن:** هنگامی که فرد کار نکند، وی را سرزنش می‌کنند.
  - ۳. غرغر و نق‌نق زدن:** فرد زیر لب می‌گوید کاش من نیز شانس داشتم. من بیچاره گیر چه کسانی افتاده‌ام!
  - ۴. شکایت کردن:** شاکیان از زمین و زمان همه جا هستند و ما آن‌ها را خوب می‌شناسیم.
  - ۵. تهدید کردن:** وقتی دستشان به جایی بند نمی‌شود، شروع به تهدید می‌کنند و عصبی می‌شوند.
  - ۶. تنبیه کردن:** امروز تنبیه کردن در مدارس کتک زدن نیست، بلکه رفتارهایی مثل فریاد کشیدن و دادن تکلیف چندبرابر به دانش‌آموزان تنبیه محسوب می‌شود.
  - ۷. باج‌دهی برای کنترل دیگری:** بسیاری از افراد برای کنترل دیگران از این روش استفاده می‌کنند.
- هنگامی که نیاز افراد در رابطه‌ای نسبتاً طولانی با یکدیگر، در تعارض با هم قرار می‌گیرد، دچار اختلاف می‌شوند و به این هفت رفتار مخرب متوسل می‌شوند.

## منابع

۱. سیف، علی اکبر (۱۳۹۵)؛ روانشناسی پرورشی نوین، تهران، نشر دوران.
۲. سند تحول آموزش و پرورش (۱۳۹۰)؛ شورای عالی آموزش و پرورش. وبگاه: <http://www.nlai.ir/portals/o/files/pdf/common>
۳. شعاری‌نژاد، علی اکبر (۱۳۸۸)؛ روانشناسی رشد ۱، تهران، انتشارات پیام نور.
۴. لطفاً‌بادی، حسین (۱۳۸۶)؛ روان‌شناسی رشد ۲، تهران، انتشارات سمت.
۵. کدیور، پروین (۱۳۹۴)؛ روانشناسی تربیتی، تهران، انتشارات سمت.

# هنرمشاوره در فردای کرونا

## اسماعیل ارباب

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان زاهدان

## مجتبی‌دهدار

دانشجوی دکترای برنامه‌ریزی آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

### مقدمه

آموزش و پرورش این است که علاوه بر تدریس محتوای کتاب‌ها به دانش‌آموزان، به بحث مشاوره از ابعاد مختلف آن، از جمله مشاوره تحصیلی، شغلی، عاطفی، روانی و ... نیز توجه بشود. در دوران همه‌گیری کرونا این نیاز بیش از پیش احساس شد. به‌طور کلی در زمان شیوع همه‌گیری جهانی ویروس کرونا، شاهد کاهش سلامت روانی افراد به‌خصوص قشر پرتحرک جامعه و محصلان هستیم.

برای مثال، دانش‌آموزان در نتیجه بیماری کرونا و قرنطینه، در بعد فردی مشکلات روان‌شناختی، مانند اضطراب، افسردگی، استرس پس از آسیب، ناکامی، ترس، خشم، احساس تنهایی و بی‌حوصلگی را تجربه کرده‌اند. در بعد اجتماعی دانش‌آموزان با مشکلاتی مانند مشکل در ارتباط با اعضای خانواده، محدودیت ارتباطی با دوستان و معلمان، حمایت‌های اجتماعی ناکافی، و کاهش درآمد خانواده مواجه شدند.

در بعد آموزشی نیز مشکلاتی مانند حضور شناختی و اجتماعی ضعیف دانش‌آموزان در فرایند آموزش برخط، افزایش بار شناختی، ضعف انگیزه، مشکلاتی در مدیریت زمان، و نگرانی از ارزشیابی بروز کردند.

بر این اساس و طبق تحقیقات به عمل آمده، یکی از پیامدهای مهم و مثبت بحران موجود این است که دیگر نمی‌توان به‌سادگی از موضوع سلامت روان دانش‌آموزان در نظام آموزشی چشم‌پوشی کرد. زیرا اگر در سنین پایین به مسائل سلامت روان کودکان توجه کافی نشود، این مسائل به سایر دوره‌های زندگی آن‌ها تسری و تعمیم پیدا می‌کنند و سرمایه انسانی جامعه را در آینده با چالشی بزرگ مواجه خواهند ساخت. تمامی این عوامل و یافته‌ها ضرورت و اهمیت کار مشاوره و وجود گروه‌های مشاوران را در مدرسه‌ها بیان می‌کنند. به‌اختصار می‌توان گفت، بحران همه‌گیری بیماری کرونا، بازاندیشی و بازآرایی خدمات سلامت روان در وزارت آموزش و پرورش را بیش از پیش به یک اولویت اساسی و ضرورت ملی تبدیل کرده است.

شیوع و همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ با مشکلات و آسیب‌های جدی در حوزه‌های شغلی، تحصیلی، روابط کاری و اجتماعی و ... همراه بود. در واقع نظام بهداشتی کشورها برای مقابله با چنین بیماری همه‌گیری آمادگی لازم را نداشتند و آموزش‌های لازم را ندیده بودند. در ابتدای همه‌گیری این بیماری و برای جلوگیری از شیوع گسترده آن بین مردم، سیاست‌گذاران بهداشتی و نظام‌های آموزشی شروع به تعطیلی مراکز تحصیلی از جمله مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها کردند. در واقع کرونا ساخت نظام تعلیم و تربیت را با چالش جدی مواجه کرد.

در این دوران، دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، از ابتلا به کرونا و آسیب‌هایش تا آموزش مجازی، دوری از هم‌سالان و بحران‌های کودکی و نوجوانی روبه‌رو شدند، اما هنوز آموزش و پرورش به‌صورت جدی به موضوع رفع چالش‌های تربیتی و آسیب‌های دانش‌آموزان نپرداخته است. با آنکه در آموزش و پرورش عملاً دفتری برای مشاوره و آسیب‌های اجتماعی وجود دارد، لیکن خروجی آن مشخص نیست. در این جستار کوتاه به دنبال آن هستیم که به تبیین دستاوردهای کرونا برای افزایش کیفی و کمی جایگاه مشاوره و حضور مشاوران در مراکز آموزشی و تحصیلی بپردازیم.

**کلیدواژه‌ها:** راهبرد، مشاوره، همه‌گیری کرونا، مشاور مدرسه، مدارس نوآور

### کرونا و تبیین ضرورت برنامه مشاوره در مدرسه‌ها

وزارت آموزش و پرورش به‌منظور داشتن جامعه‌ای سالم، به همان اندازه که برای کسب علم و دانش تلاش می‌کند، سلامت جسم و روان دانش‌آموزان را نیز مدنظر دارد. یکی از هدف‌های عالی نظام

**مشاوران با تسهیل جریان رشد همه‌جانبه فرد، آموزش مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی، کاهش و حذف موانع رشد، خودشناسی و محیط‌شناسی و ارائه سایر خدمات یاورانه روان‌شناختی در مدرسه‌ها نقش بسیار حساسی دارند**

### تحلیل نظام مشاوره و راهبردهای پسا‌کرونايي

با توجه به شروع تدريجي بازگشايي مدرسه‌ها در سطح کشور و با در دست داشتن يافته‌های علمی و پژوهشی در حیطه اثرات کرونا بر وضعیت سلامت روان دانش‌آموزان و مشکلات تحصیلی و تربیتی به وجود آمده و همچنین سیاست‌گذاری دقیق و درست برای دوران پسا‌کرونايي، نیاز است وضع موجود با وضع مطلوب مقایسه شود. برای تبیین دقیق مواضع موجود در قبال موضوع مشاوره، ابتدا به دو نقش عمده مشاوره در آموزش و پرورش نگاهی می‌اندازیم.

**اولین نقشی که مشاوره ایفا می‌کند کمک به فرد فرد دانش‌آموزان به منظور سازگاری با محیط، حل مسائل و مشکلات شخصی، بروز و ظهور استعدادها و رشد و تکامل آنان است.**

با توجه مطالعات گسترده‌ای که در زمینه شناسایی مشکلات روان‌شناختی و روانی دانش‌آموزان در دوران کرونا انجام شده است، این موضوع آشکار می‌شود که اکثر محصلان رفتار منفی از خود بروز داده‌اند و با توجه تنهایی و نداشتن روابط اجتماعی، مشکلات شناختی آنان افزایش یافته است. این موضوع مبین آن است که این نقش از مشاوره در مدرسه‌ها و مراکز آموزشی نادیده گرفته شده است. در واقع ضروری است که ما محصلان را برای قرارگیری در هر شرایطی و پذیرش هرگونه وقایع اتفاقی آماده کنیم تا با خطرات تحصیلی، روانی و جسمی کمتری مواجه شوند.

**دومین نقشی که مشاوره ایفا می‌کند کمک به دانش‌آموزان در انتخاب مناسب‌ترین راه از نظر رشته تحصیلی و انتخاب مناسب شغلی و برنامه‌ریزی و آمادگی برای زندگی است.**

به نظر می‌آید در نظام راهنمایی و مشاوره ایران، موضوع‌های سلامت روانی مشاوره فدای هدایت تحصیلی شده است. حقیقتاً لازم است این موضوع که دانش‌آموزان در قرنطینه به سر بردند و با جامعه ارتباط محدودتری داشتند، از وضعیت توانایی و ظرفیت‌های خود کمتر آگاه بودند و اعتمادبه‌نفس آنان با توجه به انزوا کمتر شده است، به‌دقت مورد توجه قرار گیرد.

حال با توجه به هدف‌ها و نقش‌هایی که برای مشاوره بیان شد و همچنین عمده چالش‌های موجود نظام مشاوره در دوران کرونا، به ارائه راهبردهایی کاربردی و عملی برای پیشبرد این هدف‌ها در عصر پسا‌کرونا می‌پردازیم:

**۱. ایجاد بسترهای مجازی خدمات سلامت روان:** تمهید و تدارک ارزیابی روان‌شناختی از راه دور دانش‌آموزان، معلمان، مدیران، کارکنان و حتی والدین از اقدامات اولیه و اساسی است. ایجاد سامانه‌ای با نظارت متخصصان حوزه سلامت روان در ساختارهای مورد بحث قبل به منظور ارزیابی و شناسایی دانش‌آموزان، مدیران، معلمان، کارکنان و والدین در معرض خطر و مشکل‌دار در حوزه‌های وابسته به سلامت روان و ارائه خدمات روان‌شناختی مناسب به آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این سامانه باید حاوی ابزارهای معتبر و شناخته‌شده علمی و تخصصی در این حوزه باشد و غربالگری و شناسایی دانش‌آموزان، معلمان، مدیران، کارکنان و والدین در معرض خطر و مشکل‌دار را هدف قرار دهد.

نظر به تشدید مشکلات روان‌شناختی پیشین دانش‌آموزان و سایر گروه‌های هدف در بحران کنونی و افزوده شدن مشکلات جدیدی در این حوزه، مانند تشدید تجربه‌های استرس‌زا، روان‌آسیب (تروما)، تجربه‌های سوگ، خودکشی و مواردی از این دست، تمهید و ایجاد بسترهایی حاوی منابعی مانند خط‌های تلفنی فوری، مشاوره برخط، تولید کارافزارهای مبتنی بر تلفن همراه یا رایانه با همکاری بخش خصوصی در زمینه آموزش

**در عصر کرونا، ارتباط فیزیکی مشاوران با دانش‌آموزان کمرنگ شده و اکنون بعد از دو سال تعطیلی مدرسه‌ها، شروع به بازگشایی یکباره مدرسه‌ها کرده‌ایم، می‌طلبید برای دستیابی به این هدف‌ها و همچنین کاهش مشکلات روان‌شناختی دانش‌آموزان از طریق این برنامه راهکارهای مؤثری در نظر بگیریم**

روش‌های مدیریت استرس و هیجان‌ها، آموزش دانش‌آموزان، آموزش روان‌شناسی به معلمان و والدین از نظر علامت‌های خطر و هشداردهنده، و نیز سایر آموزش‌های لازم به شکل تخصصی در حوزه سلامت روان ضروری و بسیار مهم است [پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، ۱۳۹۹].



۲. برگزاری آزمون‌های هوش، استعداد تحصیلی و سلامت روان: مجازی‌شدن آموزش‌ها و به‌تبع آن، استفاده طولانی‌مدت از رسانه‌های مجازی و برخط، مشکلات عدیده‌ی هوشی، تحصیلی و تربیتی را به وجود آورده است. برای شناسایی این گروه از دانش‌آموزان و ارائه مشاوره‌های لازم به آنان، والدین و معلمان‌شان، ضرورت دارد مشاوران ما این آزمون‌ها را برگزار کنند.

## نوآوری پساکروناپی مشاوران و برنامه‌های مشاوره‌ای

مشاوران با تسهیل جریان رشد همه‌جانبه فرد، آموزش مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی، کاهش و حذف موانع رشد، خودشناسی و محیط‌شناسی و ارائه سایر خدمات یاورانه روان‌شناختی در مدرسه‌ها نقش بسیار حساسی دارند. عمده‌ترین هدف‌هایی که می‌توان از طریق خدمات راهنمایی و مشاوره به آن‌ها دست یافت عبارتند از:

**الف)** رشد و توسعه قوای فکری، معنوی و عقلی دانش‌آموزان؛

**ب)** رشد و توسعه مهارت‌های شغلی و حرفه‌ای دانش‌آموز؛

**ج)** رشد و توسعه شخصیت دانش‌آموز.

علاوه بر موارد گفته شده، مشاوران هم در امور تحصیلی دارای نقش هستند و هم در تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان جایگاه ویژه‌ای دارند. حال که در عصر کرونا، ارتباط فیزیکی مشاوران با دانش‌آموزان کم‌رنگ شده و اکنون بعد از دو سال تعطیلی مدرسه‌ها، شروع به بازگشایی یکباره مدرسه‌ها کرده‌ایم، می‌طلبید برای دستیابی به این هدف‌ها و همچنین کاهش مشکلات روان‌شناختی دانش‌آموزان از طریق این برنامه راهکارهای مؤثری در نظر بگیریم.

## آموزش حرفه‌ای معلمان، مشاوران، مدیران و کارکنان آموزشی مدرسه‌ها

ارتقای دانش و مهارت حرفه‌ای معلمان، مدیران، مشاوران و کارکنان آموزشی در زمینه سلامت روان و مداخلات عاطفی-اجتماعی، مدیریت استرس، مقابله با اضطراب و کمک‌های اولیه روان‌شناختی، ایجاد روابط قوی و برقراری محیط‌های یادگیری حمایتی و پشتیبانی از دانش‌آموزان دارای مشکلات وابسته به سلامت روان و همچنین دانش‌آموزانی که تجربه‌های سوگ یا روان‌آسیب (تروما) داشته‌اند، و تشویق و ترغیب دانش‌آموزان به فعالیت‌های ورزشی از اقدام‌های اساسی در این حوزه است. فرایند ارتقای دانش و مهارت در این زمینه می‌تواند از طریق تدوین بسته‌های آموزشی معتبر و علمی ویژه معلمان، مشاوران، مدیران مدرسه‌ها و کارکنان آموزشی توسط متخصصان سلامت روان، برگزاری برخط و غیربرخط آموزش‌های ضمن خدمت برای مشاوران و متخصصان مربوط در استان‌ها و منطقه‌های آموزش و پرورش، و استفاده از آن‌ها به‌منظور آموزش معلمان، مدیران و کارکنان و همین‌طور مربیان و ناظران مداخلات سلامت روان در مدرسه‌ها در دوره همه‌گیری بیماری کرونا صورت گیرند و در دوران آموزش حضوری پساکرونا نیز تداوم یابند. در ادامه چند توصیه عملی برای اجرای بهتر برنامه‌های مشاوره‌ای ارائه می‌دهیم:

۱. توجه خاص به دانش‌آموزان از طریق:

□ ایجاد ارتباط دوجانبه و ایجاد احساس تعلق عاطفی و جمعی بین

مشاور و دانش‌آموزان؛

□ شناسایی دانش‌آموزان پرچالش و حمایت و پشتیبانی از آن‌ها؛

□ تهیه و تدوین محتوای آموزشی، مهارتی و روان‌شناختی برای دانش‌آموزان همه دوره‌های تحصیلی به‌منظور ارتقای آگاهی آنان از تهدیدها و آسیب‌های فضای مجازی (انواع آسیب‌های فرهنگی، اخلاقی، روانی، اجتماعی، سلامت جسمانی و تحصیلی)؛

□ فعال کردن بخش مشاوره در شبکه شاد و بسترهای آموزشی موجود.

۲. ایجاد شبکه مشاوره سراسری برای والدین، خانواده‌ها و ...: صداوسیما برای انطباق آموزش با پرورش و دستیابی به دو هدف عمده تحصیلی و روانی مشاوره و مشاوران، به ارائه برنامه‌های آموزشی و حتی راه‌اندازی شبکه سراسری مشاوره همت گمارد.

۳. تهیه بسته‌های برون‌خط مشاوره‌ای برای والدین

۴. ایجاد زنگ مشاوره: این زنگ کلاسی می‌تواند با حضور مدیران، معاونان، معلمان و والدین پر بارتر شود.

۵. ارائه مشاوره تحصیلی: با توجه به آنکه دانش‌آموزان به مدت دو سال به‌صورت برخط تحصیل کردند، قطعاً با مشکلات آموزشی و تحصیلی عدیده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنند. از این رو ضروری است، مشاوره‌های لازم در زمینه بهسازی حافظه و شیوه‌های صحیح مطالعه، نحوه آزمون‌دادن، راهکارهای کنترل استرس و اضطراب، جبران افت تحصیلی و راهنمایی شغلی به ایشان ارائه شود.

## سخن پایانی

یکی از نهادهای اجتماعی، نهاد آموزش و پرورش است که مسئولیت مهمی در تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان بر عهده دارد. دانش‌آموزان یکی از قطب‌های جریان آموزش و پرورش هستند. آموزش و پرورش زمانی مؤثر و مفید خواهد بود و به‌درستی انجام خواهد پذیرفت که دانش‌آموزان از آمادگی کافی در ابعاد جسمی، ذهنی، روانی، اجتماعی و اخلاقی برخوردار باشند. چنانچه دانش‌آموزان از نظر جسمی ناراحت و بیمار باشند، آموزش و پرورش آنان به‌درستی عملی نخواهد شد و مطالب ارائه‌شده را به‌خوبی نمی‌آموزند. در این مورد، با توجه به آنچه که گذشت، از طریق راهنمایی و مشاوره می‌توان دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان را با نکات ضروری در زمینه‌های متفاوت و چگونگی رفع مشکلات و نارسایی‌ها آشنا کرد. از طریق راهنمایی و مشاوره می‌توان به پیشگیری و رفع بسیاری از موارد و مشکلات مبادرت ورزید و دانش‌آموزان را برای آموزش و پرورش آماده ساخت.

## منابع

۱. الحسینی، خ (۲۰۲۰). «پیامدهای روان‌شناختی و آموزشی بیماری کرونا در دانش‌آموزان و راهکارهای مقابله با آن‌ها». فصلنامه روان‌شناسی تربیتی. شماره ۵۵.
۲. سلیمانی، مجید؛ سعدی‌پور، اسماعیل؛ اسدزاده، حسن (۱۳۹۵). «رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و تلفن همراه با اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان». فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی. سال ششم. شماره چهارم. تابستان.
۳. کارگروه مطالعات فوری پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش (۱۳۹۹). توصیه‌نامه سیاستی شماره ۵. ارتقای سلامت روان در نظام آموزش و پرورش در دوره همه‌گیری بیماری کرونا و پساکرونا.

# نقشه راه مشاوران در دوران پسا کرونا

دکتر منیره کردلو  
دکترای مشاوره

## مقدمه

یکی از چالش‌هایی که مشاوران با آن روبه‌رو هستند، دوره پساکروناست. مشاوران با دانش آموزشی مواجه هستند که دو سال از مدرسه دور بوده‌اند و با مشکلاتی نظیر از دست دادن عزیزان در اثر کرونا، بیماری مکرر خانواده و افسردگی ناشی از آن، محدودیت ارتباط با دیگران و هم‌سالان، و بعضاً موضوع‌های مربوط به بلوغ مواجه بوده‌اند. همه این موارد به اوضاع نابسامان دانش‌آموزان هنگام بازگشایی مدرسه‌ها منجر می‌شود. در این شرایط مشاوران باید برای مواجهه و درمان پیامدهای این مشکلات آمادگی داشته باشند. در این مقاله به آموزش فنون مقابله‌ای با اضطراب بر اساس «رویکرد مبتنی بر پذیرش و مسئولیت» می‌پردازیم. دانش‌آموزان می‌آموزند وقتی با واقعیتی روبه‌رو می‌شوند که هیچ کنترلی بر آن ندارند، از روش کنار آمدن با مشکلات بهره بگیرند.

## معنای واقعی پذیرش

پذیرش به معنای تحمل کردن یا تسلیم شدن نیست. پذیرش به معنای در آغوش گرفتن زندگی و نه فقط تحمل کردن آن است. فلسفه اصلی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در دعای آرامش به خوبی خود را نشان می‌دهد: «خدایا، شجاعتی ده تا تغییر دهم آنچه را می‌توانم، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را نمی‌توانم تغییر دهم و خردی که تفاوت این دو را تشخیص دهم.»

## فنون باتلاق شنی

استعاره باتلاق شنی از موضوع «رها کردن مبارزه با چیزهای درونی» حمایت می‌کند؛ مبارزه‌ای که ما نمی‌توانیم در آن برنده شویم. در این روش چیزی شبیه به این جمله‌ها گفته می‌شود: «تصور کن در مسیری راه می‌روی. مهم نیست کجا می‌روی و یا مسیر شبیه چیست، فقط اجازه بده تخیل تو، تصویری را به تو بدهد و سپس تصور کن ناگهان در قدم بعدی که برمی‌داری در باتلاق شنی فرو می‌روی. سعی کن خودت را در این لحظه تصور کنی و بکوش به کارهایی که انجام می‌دهی توجه کنی.» وقتی مراجع به این نتیجه رسید که تلاش برای رهایی از باتلاق به غرق شدن در باتلاق منجر خواهد شد، می‌توان روش دیگری برای فکر کردن درباره گرفتاری در باتلاق به وی معرفی کرد. بسیاری از مراجعان می‌گویند که وقتی سعی می‌کنند افکارشان را به چالش بکشند، حتی بیشتر گرفتار آن‌ها می‌شوند؛ چون بسیاری از آن‌ها وجود دارند. با این حال، برخی دیگر از نوجوانان می‌گویند که گرچه به طور منطقی می‌دانند که افکارشان درست نیستند، ولی باز هم حس می‌کنند که درست هستند. بنابراین به نظر نمی‌رسد دانشی که طی چالش شناختی به دست می‌آورند، کمکی به تسکین آشفتگی‌هایشان کند. توجه آگاهانه را می‌توان روشی به‌منظور آموزش مغزمان برای توجه به چیزهایی که در حال رخ دادن در لحظه واقعی هستند، توصیف کرد.

## جداسازی و اضطراب

وقتی می‌خواهید خود را وارد چالشی کنید یا می‌خواهید خطر (ریسک) مهمی در زندگی انجام دهید، اضطراب داشتن طبیعی است. اضطراب بدون مزاحمت در کنار شما قرار خواهد گرفت. «جداسازی از افکار منفی» شما را از احساس اضطراب دور نمی‌کند. ما از روش «جداسازی» به عنوان یک راهبرد کنترلی استفاده می‌کنیم. زمانی که از راهبردهای کنترل زیاد، یا به‌طور نامناسب، یا در موقعیت‌هایی که عملاً کنترلی وجود ندارد، استفاده شود، مشکلاتی به وجود می‌آیند و کیفیت زندگی در بلندمدت کاهش می‌یابد. جداسازی عاملی ضد راهبرد کنترل است و یک شیوه پذیرش محسوب می‌شود. پذیرش بدین معنا نیست که باید افکار و احساسات ناخوشایند خود را دوست داشته باشید، بلکه به این معناست که باید از مبارزه کردن با آن‌ها دست بردارید. افکار و احساسات ناخوشایند خود را بپذیرید. نیازی نیست افکار و احساسات ناخوشایند را تأیید کنید یا آن‌ها را در زندگی به کار بگیرید، بلکه فقط کافی است با آن‌ها در صلح زندگی کنید و اجازه دهید باشند.

## نوشتن مبتنی بر توجه آگاهانه

این یک تمرین توجه آگاهانه است که با چشمان باز انجام می‌شود و ممکن است برای افرادی که تازه با توجه آگاهانه آشنا شده‌اند، کمی تهدیدکننده باشد. به مراجعتان یک کاغذ و قلم بدهید و از وی بخواهید هر چه به ذهنش می‌آید را بدون اینکه متوقف شود و قلم را از روی کاغذ بردارد، بنویسد. در اینجا هدف این است که مراجع توجه کردن به افکار در زمان واقعی را همان‌طور که به ذهنش می‌رسد، تجربه کند.

## تعیین تمرین منزل

از نوجوان بخواهید فعالیتی را که هر روز انجام می‌دهد مشخص کند. از وی بخواهید سرعت انجام آن را کم کند و بکوشد با یک یا دو حسش به چیزهایی که تاکنون متوجه آن‌ها نشده یا چیزهایی که طی فعالیت آن‌ها را فراموش کرده است، توجه کند. برای مواقعی که مراجعتان چیزی به ذهنش نمی‌رسد، ما فعالیت‌هایی مثل مسواک زدن دندان‌ها، دوش گرفتن، شستن موها، غذا خوردن یا پیاده‌روی تا ایستگاه اتوبوس را پیشنهاد می‌کنیم.

## بزاق دهانتان ترشح نشود

معمولاً ما نمی‌توانیم روی بدنمان و پاسخ‌های جسمانی‌مان کنترل داشته باشیم. در اینجا سعی کنید افکار مراجع را روی کنترل پاسخ‌های فیزیولوژیکی که به‌سختی قابل کنترل هستند، برانگیزید؛ پاسخ‌هایی مثل تپش قلب و عرق کردن که ممکن است هنگام اضطراب تجربه شوند، سرخ شدن هنگام خجالت یا حتی عمل گوارشی (که یک‌دفعه‌ای رخ می‌دهد).

موضوع دیگری که در این رویکرد اهمیت دارد توجه به ارزش‌هاست. معمولاً افراد به دنبال هدف‌ها هستند و از ارزش‌ها غافل می‌شوند. هدف نقطه‌ای است که فرد در یک فعالیت به آن می‌رسد و انجام فعالیت تمام می‌شود؛ مانند گذراندن درس‌ها در یک نیم‌سال. اما ارزش مسیری است بی‌نهایت که پایانی برای آن متصور نیست؛ مانند علم که برای آن پایانی وجود ندارد. به دانش‌آموزان کمک کنید ارزش‌های خود را بیابند؛ ارزش‌هایی مانند ارزش ارتباط با خانواده، ارزش علم و کار و سایر ارزش‌ها. در درمان فردی و گروهی نوجوانان، ارزش‌ها به نیروی انگیزشی تبدیل می‌شوند و در نوجوانان این احساس را به وجود می‌آورند که در مسیر درست حرکت می‌کنند. هنگامی که ارزش‌ها مشخص می‌شوند، در طول هر جلسه گسترش می‌یابند.

گاهی می‌بینیم ارزش‌های مراجعان پشت‌خشم، ناراحتی، احساس فقدان، نامیدی، اضطراب و هر حالت هیجانی شدید دیگری که شما می‌توانید نام ببرید، پنهان شده‌اند. اگر مراجعان نوجوان به‌شدت درگیر افکارشان باشند و اجتناب زیادی نسبت به هیجان‌ها داشته باشند، ممکن است ارزش‌ها به‌سختی قابل شناسایی باشند. صحبت کردن درباره چیزهای مهم باعث می‌شود آن‌ها در تماس با چیزهایی قرار گیرند که در زندگی از دست داده‌اند، یا هر چیزی که آن‌ها هیچ‌وقت نداشته‌اند و عمیقاً آرزوی داشتنش را داشته‌اند.

## تمرین تعیین ارزش‌ها: چه چیزهایی مهم هستند؟

تعیین ارزش‌ها فرصت خوبی است برای اینکه شرکت‌کنندگان در گروه‌های کوچکی کار کنند و فرصتی برای آگاهی عمیق از یکدیگر به آن‌ها می‌دهد. هر نوجوان شروع می‌کند به درک این نکته که هم‌سالانش هم‌زمان هم عادی (نرمال) و طبیعی هستند و هم در رنج به سر می‌برند. این باعث می‌شود تصویری را که از خودشان به‌عنوان شخصی دارند که فقط در رنج است، به شخصی که شاید طبیعی و شایسته محبت و شفقت هم باشد، تغییر دهند.

## برگ‌های روی رودخانه

از مراجع درباره تجربه‌ای که حین «مراقبه» داشته است بپرسید و بدین طریق در مورد مراقبه به بحث و گفت‌وگو با او بپردازید. هر نوع مشاهده‌ای را که ممکن است باعث کمی فاصله گرفتن از افکار شود، تشویق کنید. مشاهده معمولی که گزارش می‌شود این است که وقتی به افکارشان اجازه می‌دهند که بیابند، احساس آرامش یا راحتی می‌کنند. از مراجع خواسته می‌شود افکاری را که به‌طور معمول بیش از سایر افکار آزاردهنده است، روی تعدادی از برگ‌های درختی مانند چنار بنویسد و آن‌ها را روی آب رودخانه رها کند. سپس در ذهن به مشاهده حرکت برگ‌ها بنشینند.

در این مقاله سعی بر آن بوده است که چند فن (تکنیک) برای آرام‌سازی و عبور از شرایط پسا کرونا آموزش داده شود. از مشاوران انتظار می‌رود با مطالعه در خصوص سایر فن‌های مشاوره‌ای و انجام این فن‌ها در گروه‌های درمانی به دانش‌آموزان کمک کنند به آرامش اصیل دست یابند.

## منابع

۱. تورل، شری؛ بل، ماری؛ ویلسون، کلی (۱۳۹۹). ACT برای نوجوانان. ترجمه دکتر زهرا زنجانی و دکتر الهام آقایی. انتشارات ارجمند. تهران.
۲. راس، هریس (۱۳۹۹). کارت ارزش‌ها. ترجمه علی صاحبی و مهدی اسکندری. انتشارات سایه سخن. تهران.

# صراحت صلح و متعلقات آن

محمد رضا خبازی راوندی

دانش آموخته دکترای مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی



راه‌های رسیدن به صلح  
و آرامش  
پادگست

## چکیده

انسان موجودی ذاتاً منطقی، اجتماعی، واقع‌بین و قابل اعتماد است. شرارت و بدی‌ها وجودی واقعی و اصیل ندارند بلکه ناشی از نبود خوبی‌ها و نیکی‌ها هستند. شکوفایی استعدادهای انسان مستلزم آمادگی برای تجربه‌های جدید، درک اعتقادات و احساسات دیگران و درک انسان‌های دارای فرهنگ‌های متفاوت و تجربه زیسته آنان است که در «نظریه دین ایمانی» جباری (۱۳۹۴) به «گشودگی به دیگری» تعبیر می‌شود. استقرار صلح و آرامش در جهان مستلزم آن است که بین اعضای جامعه جهانی تفاهم و همدلی بیشتر شود، به طوری که وجود انسان‌ها و جهان هستی از طریق ایمان به غیب و گشودگی حاصل از آن، چنان غرق خوبی‌ها، نیکی‌ها و عواطف مثبت شود که دیگر بدی‌ها، شرارت‌ها، عافه‌های منفی، خشونت‌ها و تجاوزگری‌ها اجازه بروز و حضور نیابند.

محبت و احساس تعلق بروز می‌کنند. لذا انسان ذاتاً منطقی، اجتماعی، واقع‌بین و قابل اعتماد است. بنابراین نیازی نیست که ما نگران کنترل عواطف ضداجتماعی، منفی و خصومت‌آمیز انسان باشیم، بلکه چنانچه شرایط و بستر برای خودشکوفایی انسان وجود داشته باشد، پاسخ انسان مثبت و سازنده خواهد بود.

برای شناخت بهتر عواطف باید ذکر شود که روان‌شناسان عواطف انسانی را به دو دسته عواطف مثبت و عواطف منفی تقسیم می‌کنند: عشق و محبت در مقابل کینه و نفرت؛ شادی در مقابل پژمردگی و غم؛ شور و شوق در مقابل دلسردی و یأس؛ امید در مقابل ناامیدی؛ شجاعت در مقابل ترس؛ خوش‌بینی در مقابل بدبینی.

همچنین برخی از الهی‌دانان و فلاسفه شرارت‌ها و بدی‌ها را وجودی واقعی، اصیل و دارای حقیقتی متمایز نمی‌دانند که نیاز به آفرینش داشته باشند، بلکه آن‌ها را ناشی از نبود خوبی‌ها و نیکی‌ها می‌دانند. برای مثال تاریکی نبود نور است. با این توصیف، اگر مکانی یا جایی پر از نور و روشنایی باشد، دیگر جایی برای تاریکی و ظلمت نمی‌ماند. برای اینکه انسان، دائم در حال رشد و شکوفایی استعدادهاش باشد، لازم است که نسبت به تجربه‌های جدید گشوده باشد. رویکرد فردمحور راجرز مبتنی بر «دیدگاه پدیدارشناسی»<sup>۲</sup> است. در دیدگاه او اعتقاد بر این است که گرچه دنیای واقعی وجود دارد، ولی موجودیت و کیفیت آن را نمی‌توان مستقیم شناخت یا تجربه کرد؛ بلکه می‌توان بر اساس ادراکات و احساسات فرد از جهان پدیداری‌اش او را

**کلیدواژه‌ها:** صلح و آرامش، ایمان به غیب، گشودگی، همدلی، عواطف مثبت، فضایل اخلاقی

برای استقرار صلح و آرامش در جهان باید انسان‌ها هرچه بیشتر به هم نزدیک شوند و تفاهم و همدلی بین آنان بیشتر شود. یعنی انسان‌ها هرچه بیشتر به دنیای ذهنی و پدیداری یکدیگر وارد شوند و اختلاف‌نظرها و نگرش‌ها را تحمل کنند. «همدلی» یعنی درک و شناخت دنیای شخصی طرف مقابل شما به گونه‌ای که گویی دنیای خود ماست. همدلی دو وجه دارد:

الف) وجه شناختی که نفوذ به دنیای ادراکی و شناختی فرد مقابل است. ب) وجه احساسی که تجربه احساسات و عواطف فرد مقابل به گونه‌ای است که خود ما در حال شهود و تجربه آن احساسات باشیم. به باور کارل راجرز<sup>۱</sup>، مبدع «نظریه فردمحور»<sup>۲</sup>، برخی عواطف ضداجتماعی و منفی، مانند حسادت و خصومت وجود دارند که مبتنی بر طیب‌خاطر انسان نیستند و لزومی به کنترل آن‌ها نیست، بلکه آن‌ها در پاسخ به ناکام‌شدن عواطف مثبت و ذاتی انسان، مثل عشق،



شناخت. بنابراین بهترین راه برای شناخت افراد شناخت «چارچوب مرجع قیاس درونی» آن‌هاست. راه دستیابی به مرجع قیاس درونی انسان‌ها و دنیای پدیداری‌شان نیز همدلی کردن با آن‌هاست. لازم به ذکر است که درک دنیای پدیداری افراد به‌طور کامل امکان‌پذیر نیست، ولی هر قدر به آن نزدیک‌تر شویم، راه شناخت انسان‌ها و فرهنگ‌های متفاوتی که در آن زندگی می‌کنند، تسهیل می‌شود. برای درک انسان‌های دارای فرهنگ‌های متفاوت و تجربه زیسته آنان لازم است که ما نسبت به هم و تجربیات، اعتقادات و احساسات یکدیگر گشوده باشیم. این گشوده بودن به تعبیر جباری (۱۳۹۴) در نظریه دین ایمانی، یعنی گشوده‌بودن به دیگری، از ویژگی‌های انسان خودشکوفای در رویکرد «انسان‌گرایی»<sup>۴</sup> در روان‌شناسی است. نظریه‌پردازان شخصیت که رویکرد انسان‌گرایی دارند، از قبیل **کارل راجرز**، **آبراهام مازلو**<sup>۵</sup> و **گوردون آلپورت**<sup>۶</sup> در توصیف افراد خودشکופا، پخته و سالم ویژگی‌های زیر را بیان می‌کنند:

۱. آگاهی از تمام تجربیات و پذیرای احساسات مثبت و منفی.
۲. تازگی درک و برداشت در مورد تمام تجربیات.
۳. اعتماد کردن به رفتارها و احساسات خویش.
۴. پذیرش خود، دیگران و طبیعت.
۵. تجربیات شهودی که در خلوت و تهایی به دست می‌آیند.
۶. دوست‌داشتن انسان‌ها و روابط میان فردی عمیق که مبتنی بر صمیمیت، عشق، شفقت و صبر و تحمل باشد.
۷. گسترش خودپنداره به افراد و فعالیت‌های فراتر از خود.
۸. نیاز مستمر به رشد برای به حداکثر رساندن استعدادها و خویش.
۹. مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی.

در نظریه دین ایمانی، ایمان به معنای «گشوده‌بودن به دیگری» تعریف شده است. متعلقات ایمان در قرآن چند مصداق دارد: الله، معاد، ملائک، عالم غیب، پیامبران و کتاب‌های آسمانی. همه این متعلقات مشمول «غیب» هستند. اگر ایمان به خدا هم تعلق می‌گیرد برای آن است که خدا نیز غیب، بلکه «غیب‌الغیوب» است. مؤمن حقیقی ذیل ایمانش، به ایمان و اعتقادات دیگر مردمان نیز احترام می‌گذارد، چون ایمان او به غیب، مبنا و اساس اعتقاداتش است و به دلیل اینکه ساحت غیب مطلق به تملک هیچ قومی و فردی در نمی‌آید، تنها می‌توان با گشودگی به جانب آن خود را در معرض این غیب قرار داد.

به باور جباری، فرد مؤمن، به غیب ایمان دارد و چون غیب مفهومی نگشوده و گسترده است، نتیجه معرفت‌شناختی آن خضوع و خشوع است. فرد مؤمن در سیر و سلوک به سمت غیب است و هرگز متوقف نمی‌شود. این حرکت دائمی یعنی اینکه هنوز در راه است و در مسیر خودشکوفایی قرار دارد. بنابراین دچار عجب و غرور نمی‌شود و به دیگری، اعم از انسان، طبیعت یا حیوانات، با همدلی و خضوع می‌نگرد؛ حتی به کسانی که نه ایمان دارند و نه اعتقاد.

جباری در توصیف نسبت میان اعتقادات و ایمان بیان می‌کند که مؤمنان نسبت به غیب گشوده‌اند و دل‌پره دارند، ولی نسبت به موجودات آرامش دارند؛ چرا که آرامش از دل اعتقادات برمی‌خیزد. به بیان دیگر، موجوداتی که قابل تجربه از طریق حواس انسان هستند، امر غیبی

نیستند و چون امر تجربی هستند، اعتقاد به آن‌ها نیز بر مبنای همین تجارب یقینی و قطعی است. بنابراین نسبت به آن‌ها و وجودشان آرامش داریم؛ چون آرامش از دل اعتقاد قطعی و یقینی بر می‌خیزد. جباری (۱۳۹۴) ایمان به «دیگری» را علاوه بر مصادیق غیبی چندگانه که در بالا ذکر شد، گسترش می‌دهد و به معنای عام توصیف می‌کند؛ یعنی دیگر باورها، دیگر انسان‌ها، دیگر مکان‌ها و دیگر زمان‌ها. به باور نگارنده، وقتی فرد مؤمن به غیب، که امری حیرت‌زا، پیچیده و دور از دسترس است و با تجربه و حس قابل درک و دریافت نیست، ایمان پیدا می‌کند، به دلیل اینکه درک دنیای پدیداری افراد دیگر به‌طور کامل امکان‌پذیر نیست، بدیهی است که به باورها و اعتقادات دیگر انسان‌ها نیز گشوده و باز است و احساسات و ادراکات آن‌ها را نیز درک و تأیید می‌کند؛ بدون اینکه ارزش‌ها و اعتقادات اساسی خود را زیر سؤال ببرد یا آن‌ها را کم‌رنگ کند.

با این توصیف و بنا به استدلال الهی‌دانان مبنی بر اینکه شرارت‌ها و بدی‌ها حاصل نبود خوبی‌ها و نیکی‌ها هستند و وجودی مستقل ندارند، و نیز دیدگاه فردمحور کارل راجرز، هر جا که پر از عشق و محبت باشد، جایی برای کینه و نفرت که علت خشونت‌ها و خونریزی‌هاست، باقی نمی‌ماند. هر جا شور و شوق و امید جولان دهد، عرصه بر ناامیدی، دلسردی و پژمردگی تنگ می‌شود. با استناد به نظریه دین ایمانی جباری مبنی بر گشوده‌بودن فرد مؤمن نسبت به دیگری، هر وجودی که آکنده از آرامش، خوش‌بینی، تحمل و مدارا باشد، ظرفیتی برای خشم و بدبینی ندارد. هر وقت جهان هستی لبریز از نیکی، خردمندی، صلح و دوستی شود، بدیهی است که شر، جهالت، دشمنی و جنگ‌های خانمان‌سوز از جهان رخت بر می‌بندند. بنابراین راهکار حداقل کردن بیمارهای روانی و آسیب‌های اجتماعی و گسترش صلح و آرامش در جهان این است که عرصه وجود انسان‌ها و جهان هستی از طریق گشودگی ایمان به غیب، آن‌چنان غرق خوبی‌ها، نیکی‌ها و عواطف مثبت شود که دیگر بدی‌ها، شرارت‌ها، عاطفه‌های منفی، خشونت‌ها و تجاوزگری‌ها اجازه بروز و حضور نیابند. **سهراب سپهری** (۱۳۴۴)، شاعر شهیر ایرانی، مفاهیم اصلی این نوشتار را به زیبایی در شعر «صدای پای آب» بیان می‌کند:

من به مهمانی دنیا رفتم  
 من به باغ عرفان،  
 من به ایوان چراغانی دانش رفتم  
 رفتم از پله مذهب بالا  
 من به دیدار کسی رفتم در آن سر عشق  
 نردبانی که از آن، عشق می‌رفت به بام ملکوت.

#### پی‌نوشت‌ها

1. Carl Rogers
2. Personal-Centered
3. Phenomenological
4. Humanism
5. Abraham Maslow
6. Gordon Allport

#### منابع

۱. جباری، اکبر (۱۳۹۴). دین تاریخی: تأملاتی در علل قابل‌انحطاط ایران



## نه گفتن

همیشه به معنای  
سرکشی نیست...!  
به تعارف دخانیات  
باید همیشه با  
قدرت نه گفت!





# لزوم مصرف بهینه گاز طبیعی

تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا باید در مصرف گاز طبیعی صرفه‌جویی کنیم؟

مصرف بی‌رویه و بالا، حتی با داشتن تمکن مالی یا منابع فراوان انرژی، هیچ دلیل منطقی نمی‌تواند داشته باشد، اما مصرف بهینه، به اندازه و مناسب، هر دلیلی که داشته باشد، به حفظ منابع مالی و انرژی منجر می‌شود و فایده حاصل از آن متعلق به همه ماست.

مصرف گاز خود را پیوسته رصد کنید. ارزش واقعی انرژی گاز طبیعی بسیار بالاتر از تعرفه‌های مصوب فعلی است و دقت و توجه شما به این موضوع نقطه آغاز صرفه‌جویی است.

## گازبهایی خلاف تصور!

شاید با وجود دقت شما برای استفاده بهینه از گاز طبیعی، گازبهایی که برایتان می‌آید، خلاف تصورتان و مبلغ بالایی باشد. در این صورت، ضمن مشاوره با کارشناسان مربوطه، دلیل مصرف بالای گاز در ساختمان خود را بررسی کنید و با اتخاذ راهکاری مناسب و کم‌هزینه از میان راهکارهای موجود، در راستای کاهش مصرف گاز ساختمان‌تان گامی اصولی بردارید. با این اقدام، ضمن برخورداری از دمای رفاه و آسایش، کمترین مبلغ را بابت گازبهای ساختمان خود خواهید پرداخت.

