

شادمانی

۶۴

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای معلمان،
دانشجویان و معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش |
دوره هجدهم | شماره ۲ | زمستان ۱۴۰۱ | ۴۸ صفحه | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵ |
www.roshdmag.ir



مثبت اندیشی سازنده در برابر مثبت اندیشی منفعلانه

آموزش مهارت به افق آینده

نیروی آینده‌نگری



ولادت با سعادت حضرت فاطمه زهرا (س) و روز مادر
مبارکباد

شماره ۶۴

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هجدهم / شماره ۲ / زمستان ۱۴۰۱ / ۴۸ صفحه
www.roshdmag.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صل على محمد و آل محمد و عجل فرجهم

چو پای از جاده بیرون شد، چه نفع از رفتن راهم! / هانیه ملکی / ۲

راهبری نشست‌های کلاسی / دکتر حسین سلیمی بجستانی / ۴

مشاوره فناوریانه / دکتر روح اله رحیمی، فرحناز جلوباری / ۶

درمان گروهی / زهرا شاهسواری، علی صلاحی / ۱۰

اعجوبه رنجیده / دکتر احسان یارمحمدی / ۱۳

مثبت‌اندیشی سازنده در برابر مثبت‌اندیشی منفعلانه / دکتر مرتضی فاضل / ۱۵

مشاور در هزار توی بایدها و شایدها / گفت‌وگو از محمدحسین دیزجی / ۲۰

نیروی آینده‌نگری / دکتر منیره نسیمی / ۲۵

جدال نابرابر محافظان و اغواگران / دکتر نادر منصورکیایی / ۲۸

آموزش مهارت به افق آینده / دکتر مهدی یاراحمدی خراسانی / ۳۲

راز بقای انگیزه / محسن آریزی / ۳۷

سؤال‌های مشکل‌گشا / مصطفی سهرابلو / ۴۲

مشاور گریزی / محدثه صفاریه / ۴۴

معجزه برنامه‌ریزی / احمد خدادوست / ۴۶

کتابخانه مشاور / الهه قربانی / ۴۸

خانواده

مجلات رشد همه تلاش خود را کرده است تا این مجله در دسترس عموم جامعه تربیتی کشور قرار گیرد و همه مخاطبان در میهن عزیز اسلامی مان امکان تهیه آن را داشته باشند.

قیمت:

۷۵۰۰۰ ریال

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

مدیر مسئول: محمد صالح مژدانی
سرمدیبر: هانیه ملکی
مدیر داخلی: الهه قربانی

شورای برنامه‌ریزی:
دکتر علی اصغر احمدی
دکتر غلامعلی افروز
دکتر امیر تجلی‌نیا
دکتر روح‌الله رحیمی
حجت‌الاسلام سجاد کریمی
دکتر منیره نسیمی
اعظم فاضلی

ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: علیرضا پورحنیفه
طرح جلد: حسین یوزباشی
عکاس پشت جلد: داور قهردار
نشانی دفتر مجله:
تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶
تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۳۱۱۶۱۶-۹ (داخلی ۳۷۴)
نمبر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶
صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵
صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۶۳۰۰۸
رایانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir
پیامک: ۳۰۰۰۹۹۹۵
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 حروف‌نگاری (تایپ) شود. ● مقاله‌ها می‌توانند با نرم‌افزار word و بر روی CD و یا از طریق رایانامه مجله ارسال شوند. ● نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. ● محل قرار دادن جدول‌ها، شکل‌ها و عکس‌ها در متن مشخص شود. ● مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف‌ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود. ● کلمات حاوی مفاهیم نمایی (واژه‌های کلیدی) از متن استخراج و روی صفحه‌های جداگانه نوشته شوند. ● مقاله باید دارای تیتراژ اصلی، تیتراژ فرعی در متن و سوتیتر باشد. ● معرفی نامه 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 مقاله ضرورتاً مبین رأی و نظر مسئولان مجله نیست.

چوپای از جاده بیرون شد چون نفع از رفتن راهم!

تأملی در
قوانین زندگی

نخل شماره ۳۷

هانیه ملکی

هرگز قصدم این نیست که بگویم لزوماً هر کس هوشیاری اجتماعی بالایی داشته باشد، منش متعالی تری دارد، زیرا تعالی نفس و اعتلای شخصیت لوازم دیگری می‌طلبد. لیکن یکی از لوازم تعالی هوشیاری اجتماعی دستیابی به قانونی محکم در زندگی است. یکی از قانون‌های زندگی که به‌مثابه سپری در مقابل حوادث زندگی آدمی را صیانت می‌کند، این است که: «شما یا چیزی را درک می‌کنید یا درک نمی‌کنید.» این قانونی است که واقع‌بینانه وضع انسان‌ها را توصیف می‌کند. معلمی که تعهد انسان‌سازی دارد یا مشاوری که مسئولیت راهگشایی افراد محتاج مشورت را پذیرفته است، لازم است به این قانون که نکته‌ها در آن نهفته است، به‌خوبی بیندیشد و برای خود شیوه‌های دقیق تری به‌منظور مواجهه با افراد بیاید.

هر یک از ما در زندگی با مسائلی درگیر یا حداقل با اموری مواجه هستیم. دو راه بیشتر نداریم: یا آن چیز را درک می‌کنیم و یا درک نمی‌کنیم. اگر درک کنیم چه تعهدی بر دوش ما نهاده می‌شود و اگر درک نکنیم چه وظیفه‌ای داریم؟ چنانچه در پاسخ عملی به این پرسش قانون‌مدار ناتوان باشیم، از کرامت و بزرگی ما کاسته می‌شود. چون بزرگی انسان هیچ‌گاه به بزرگی سرمایه‌های مادی و زرق و برق دنیوی نیست، بلکه به بزرگی طرز تلقی‌های اوست. ما اگر چیزی را درک کردیم، به دنبالش محاسبه آن درک طرح می‌شود.

به ظاهر زندگی می‌نگریم و به رفت و آمدها و طرز تلقی‌های مردم توجه می‌کنیم یا به فراز و نشیب‌های رفتارهای خود و دیگران نگاه می‌کنیم و در گام نخست نوعی بی‌قانونی در زندگی اجتماعی حس می‌کنیم.

منظور از قانون در این نوشته قوانین رسمی نیستند، بلکه هنجارهایی هستند که نوعاً در مناسبات اجتماعی متولد می‌شوند و حاکمیت پیدا می‌کنند. در مواجهه با این قانون‌ها آدم‌ها به صورت‌های متفاوت عمل می‌کنند. عده‌ای خود را عضوی از این اجتماعات می‌دانند ولی مایل نیستند قیودی را بپذیرند. عده‌ای نیز صرفاً طبق میل خود رفتار می‌کنند و کاری به دیگران ندارند. ولی گروه سومی هم وجود دارند که روح بزرگی را برای خود تدارک دیده‌اند و خود را با غرق شدن در آنچه دیگران انجام می‌دهند و یا صرفاً با رفتارهای خودمحرانه حقیر نمی‌سازند.

یکی از علامت‌های شخصیت‌های بارزش و ساخته‌شده آن است که قانون‌های اصیل مناسبات اجتماعی را جست‌وجو و مهارت‌های پایدار را طلب می‌کنند. خاستگاه این قانون‌ها کجاست؟ هر کس نسبت خود با جامعه را موضوع تفکر خود انتخاب کرده باشد، به این قانون‌ها پی می‌برد و به تعبیر دیگر این مهارت را کسب می‌کند. به سخن دیگر، هوشیاری اجتماعی از لوازم و همین‌طور از علائم انسان‌های رو به پیشرفت و تعالی است.



درک موضوع ← درک درک ← نخستین گام ← گام‌های بعدی

یکی از علامت‌های شخصیت‌های باارزش و ساخته‌شده آن است که قانون‌های اصیل مناسبات اجتماعی را جست‌وجو و مهارت‌های پایدار را طلب می‌کنند

اما اگر طبق قانون پیش‌گفته چیزی را درک نکنیم چه باید بکنیم؟ اگر چیزی را درک نکنیم برداشتن هر گام عملی، رفتن به سوی زوال است. زیرا که «رفتن» با «خفتن» سازگار نیست. اگر کسی چیزی را نداند ولی اقدام عملی کند، شبیه کسی است که در تاریکی کامل رانندگی بدون روشنایی را انتخاب می‌کند. یک شخصیت متفکر و تعالی‌خواه، هیچ‌گاه در عرصه نادانی قدم برنمی‌دارد؛ زیرا پایان آن چیزی جز تخریب و فضاخت نخواهد بود. کسی که چیزی را درک نکرده است، راهی جز تلاش برای درک کردن ندارد.

بر این اساس، همه کسانی که به نوعی با تعلیم و تربیت درگیر هستند، بدانند که اگر در سایر عرصه‌های زندگی ناآگاهانه قدم برداریم، به خود و دیگران ضرر و زیان وارد می‌سازیم. اگر در تربیت یا مشاوره ناآگاهانه گام برداریم، نه ضرر بلکه خسران ایجاد خواهیم کرد. فرق خسران با ضرر این است که در خسران ورشکست می‌شویم و اصل سرمایه را می‌بازیم. اصل سرمایه فطرت پاک دانش‌آموزان است که امانت‌دار آن هستیم. بر اساس قانونی که بیان شد، باید مسائل را به درستی درک کنیم؛ در غیر این صورت زبان در کام کشیم تا معرفت کسب کنیم. حقیقتاً در عرصه تربیت و همین‌طور در خدمات مشاوره‌ای گاهی ظلمی بر کسی می‌رود که امکان تظلم خواهی برای او نیست. به چه کسی شاکی باشد؟ شکواییه خود را به کدام دادگاه تسلیم کند؟ موضوع بسیار حساس است و جز دانایی و تعهد به انجام دانایی‌ها راهی پیش روی ما نیست.

در زندگی مکلف به ادراک هستیم، ولی موظف به اقدام بی حساب و کتاب نیستیم. درک یک موضوع شرط لازم اقدام است، ولی شرط کافی نیست. شرط کافی به محاسبات جوانب اقدام مربوط می‌شود. اگر به درک خود اقدام کنیم، چه چیزی اتفاق می‌افتد؟ اگر اقدام نکنیم چه پیامدی خواهد داشت؟ این عرصه تفکر برای همگان، از جمله دست‌اندرکاران تربیت کودکان و نوجوانان باز است و برای همه اتفاق می‌افتد. برای مثال، وقتی که مشاور مسئله درمان‌جو را به درستی درک کرد، آیا بلافاصله طبق درک باید عمل کند یا طبق «درک درک» باید اقدام کند؟ درک درک یعنی: «بازفهم آنچه که فهمیده‌ام.» معمولاً بین فهم و عمل ما فاصله‌ای موجود است که پیمودن آن به مهارتی به نام «بازفهمی» نیاز دارد؛ بازفهمیدن آنچه که فهم شده است. در گام بعدی، چنانچه بازفهمی به ما رخصت داد، گام عملی را برداریم و برای گام دوم نیز نتایج گام نخست را نظاره‌گر باشیم.

بدین ترتیب اگر چیزی را درک کرده‌ایم، چنین باید عمل کنیم:

راهبری نشست‌های کلاسی

دکتر حسین سلیمی بجستانی
دانشیار مشاوره

● برخورد واقع‌بینانه و پیگیری برای واقع‌بینی باید نقشه راه داشته باشیم و از اقدامات حدسی که عملیاتی است شروع کنیم.

پس از بازگشایی مدرسه‌ها، شاهد آن هستیم که نظام خلقی دانش‌آموزان و مربیان و بالطبع سطح هوشیاری‌شان تغییر کرده است و از شیوه سنتی و خسته‌کننده قبلی بیزارند. با وجود این، معلم یا مشاوره که برای پرورش ارزش قائل است، راهش را پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، کارکنان موفق مدرسه کسانی هستند که:

۱. از ندانسته‌هایشان آگاه باشند.
۲. مسئله‌مدار باشند (مسئله این است، دانسته‌هایم این است و راه‌ها نیز این است) و در حل مسئله تفکر و اگر داشته باشند.
۳. بتوانند هیجان‌اتشان را بشناسند و مدیریت کنند.

خدماتی که ما به‌عنوان مشاوره یا مربی در مدرسه ارائه می‌دهیم، به دو صورت است:

- خدمات مستقیم شامل تعاملات بین‌فردی (بین مشاور و دانش‌آموزان)، به شکل گروهی یا فردی و یا کلاسی.
- خدمات غیرمستقیم شامل تعاملات با سایر افراد (والدین، معلمان، مدیران، کارکنان و مدیر) در قالب ارجاع‌دادن و مشورت‌دهی.

بنابراین روند شکل‌گیری تربیت سالم کلاسی مانند کنار هم گذاشتن قطعات جورچینی از این خدمات در مدرسه است که به ایجاد فضای احترام و توجه همراه با مهربانی و قاطعیت، دلگرمی‌دادن، برنامه‌ریزی منظم و خلاقانه، دادن بازخوردهای حمایت‌آمیز برای برگزاری نشست‌هایی با حضور دانش‌آموزان، معلم و والدین نیاز دارد. برای برگزاری چنین نشست‌هایی ممکن است مقاومت ببینید، اما عقب‌نشینی نکنید. اگر دانش‌آموزی به این شیوه

روان‌درمانگر، مشاور و مربی نه بذر می‌پاشد و نه محصول برمی‌دارد. او تنها خاک را زیر و رو می‌کند و شخم می‌زند. ما معتقدیم با دعوت افراد به مسئولیت‌پذیری به جای مسئولیت‌گریزی، موتور حرکت و پویایی انسان روشن می‌شود و باید انتخاب کنند. به قول مولانا جان: «انسان‌ها تا جایی مجبورند. همین که بر سر دوراهی‌های زندگی رسیدند، انتخابگر و مسئول می‌شوند.»

طی دو سه سال گذشته به نظام آموزش و پرورش ضربه (شوک) وارد شد و شاید کرونا سنگی روانه شیشه قدی تعلیم و تربیت کرد و حالا آن شیشه ترک خورده است. انتخاب ما چیست و چه تغییراتی به این دستگاه عظیم وارد خواهیم کرد؟ برای اصلاح روش‌های تعلیم و تربیت می‌باید شرایط عمل فراهم آید. باید به اندازه‌ای که توانایی داریم دست به اقدام بزنیم. با این وضعیت سه راه پیش رویمان قرار دارد:

- برخورد ایده‌آلی و خیالی
- برخورد مایوسانه و ناامید از اقدام



شیوه نشست‌های کلاسی روشی مفید برای توجه و ارزش‌گذاری از جانب مدرسه به دانش‌آموزان است

احساس تعلق کند، بعید است بدرفتاری کند. در این شیوه می‌توان تمام بچه‌های مدرسه را به بحث و چالش کشید. ارکان مدرسه برای کمک‌کردن به یکدیگر کافی هستند و لازم نیست همیشه مشکلات را به گردن دیگران بیندازیم.

نشست‌های کلاسی مزایایی به این شرح دارند:

۱. درک توانایی‌های شخصی (من عامل هستم)؛
۲. درک ارزش خود در همکاری و کمک به دیگران (به قول یالوم، بهترین راه کمک به دیگران این است که اجازه دهید به شما کمک کنند)؛
۳. درک قدرت شخصی تأثیرگذاری در زندگی (به عبارت دیگر به این نتیجه برسند که هر چه پیش‌آید می‌توانم تأثیر بگذارم)؛
۴. پی‌بردن به مهارت‌های درون‌فردی (رشد انضباط شخصی)؛
۵. پی‌بردن به مهارت‌های بین‌فردی و تعامل با دیگران از طریق گوش‌دادن، همکاری، مذاکره، مشارکت و همدلی.
۶. پی‌بردن به مهارت‌های عمومی زندگی روزمره.
۷. ارتقای مهارت در قضاوت (ارائه قدرت تمیز و سنجش درست شرایط با توجه به هنجارها).

مسلماً کسی که در این هفت مهارت ضعف داشته باشد، زمینهٔ بهتری برای بزهکاری و آسیب‌های اجتماعی - روانی خواهد داشت. شیوه نشست‌های کلاسی روشی مفید برای توجه و ارزش‌گذاری از جانب مدرسه به دانش‌آموزان است. بچه‌ها وقتی می‌فهمند به آن‌ها توجه دارید که آن‌ها را بشناسید، کمکشان کنید و، اشتباهاتشان را فرصت یادگیری بدانید. آن‌ها وقتی ببینند که امکان مشارکت دارند، اجازه می‌دهید تصمیم بگیرند و ... آن‌گاه عواقب انتخاب‌های خود را درک می‌کنند. همه این‌ها در نشست‌های کلاسی با صرف وقت و حوصله پیش می‌آید (باید توجه داشته باشید، برای دستیابی به ذهن افراد ابتدا باید به دل دست پیدا کنید). وقتی دانش‌آموزان احساس اهمیت کنند، همکاری می‌کنند نه بدرفتاری.

نکات مهم و سازنده برای نشست‌های کلاسی اثربخش

- به محض اینکه حل مشکلی به‌عنوان وظیفهٔ عمومی در نظر گرفته شود، دیگر آن‌قدرها هم مشکل نیست.
- در نشست‌های کلاسی، معلم موضوع بحث و گفت‌وگو را تعیین نمی‌کند و رشتهٔ سخن را به دست نمی‌گیرد (موعظه و سخنرانی نمی‌کند). نشست دانش‌آموزمحور است. البته در عین حال برخی موضوع‌ها را معلم یا مشاور در دستور جلسه قرار می‌دهد.
- نحوهٔ نشستن حتماً می‌باید دایره‌وار باشد. حتی اگر شد، روی زمین بنشینند تا چشم‌های یکدیگر را ببینند.

- بهتر است حداقل هفته‌ای یک جلسه داشته باشید.
- به دانش‌آموزی که مسئله‌ای را مطرح کرده است، اجازه دهید راه‌حلی را که فکر می‌کند مفید است ارائه دهد. این کار احساس ارزشمندی و قدرتمندی را در او تقویت می‌کند.
- سعی کنید ابتدا تعداد نفرات هر گروه زیاد نباشد. حداکثر ۱۲ نفر برای شروع گروه‌ها مناسب است. بعداً که دستتان راه افتاد، همهٔ کلاس را هم می‌توانید در یک گروه قرار دهید.
- وقتی دانش‌آموزان از ما کمک می‌خواهند، به جای اینکه همان موقع کمکشان کنیم، به آن‌ها بگوییم آن را در دستور کار نشست‌های بعدی قرار می‌دهیم.
- قواعد و قوانین گروه را خود دانش‌آموزان بنویسند و شما تحمیل نکنید. در چنین حالتی ضمانت اجرایی بالاتری خواهد داشت.
- ممکن است یک جلسه نشست شما اقتضاح شود و جلسهٔ بعد عالی. پس نگران نباشید و سعی کنید ماهر شوید.
- حس شوخ‌طبعی طبیعی خود را به کار بگیرید و از تن صدای بلند خود آگاه باشید. گاهی عذاب‌آور است.
- گوش‌دادن را جدی بگیرید.
- به علاقه‌مندی‌های شخصی دانش‌آموزان هم احترام بگذارید.

انتخاب موضوع‌ها برای دستور کار

همان‌گونه که قبلاً توضیح دادیم، هر موضوعی که دانش‌آموزان آن را دغدغه می‌دانند، از فشار روانی (استرس) امتحان و کم‌رویی برای صحبت در جمع گرفته تا لایهٔ آزون! انرژی هسته‌ای، تعارض با والدین، تصمیم‌گیری و ... همه و همه می‌توانند در دستور کار جلسه قرار گیرند؛ چرا که هدف این نشست‌ها فقط آموزش مفاهیم درسی نیست.

چگونگی برگزاری نشست‌ها

- بهتر است به صورت گرد بنشینید.
 - از یک دوست حاضر در گروه تعریف و قدردانی کنید.
 - به مهارت‌های ارتباطی (از جمله رعایت نوبت، گوش‌دادن، مسخره‌نکردن، تعامل و بازخوردادن) توجه کنید.
 - دلایلی را که ممکن است افراد کارهایشان را به خاطر آن‌ها انجام دهند، با مثال توضیح دهید (انتقام‌گیری، قدرت‌طلبی، توجه‌طلبی و انزوایی).
 - از ایفای نقش افراد به خوبی استفاده کنید تا از طریق تجربه‌کردن بیاموزند.
 - از بارش فکری برای رسیدن به راه‌حل‌ها بهره بگیرید.
 - تشویق و دلگرمی را در دستور کار خود قرار دهید.
- برداشتن قدم اول قدری سخت خواهد بود، اما بدون شک راه جدیدی گشوده خواهد شد. هدف مدرسه تنها آموزش خواندن، نوشتن و حساب‌کردن نیست، بلکه زندگی همواره به شجاعت، اعتمادبه‌نفس، هنر زندگی‌کردن، احساس تسلط بر فکر و هیجان، پرورش مهارت‌های اجتماعی و ... نیاز مبرم دارد که این شیوه می‌تواند چنین نیازی را پاسخ دهد.



ورود فناوری بر مشاوره و اثرات مثبت و منفی آن بر مشاور

مشاوره فناورانه

ضرورتی اجتناب‌ناپذیر

روح اله رحیمی، دکترای تخصصی مشاوره
فرحناز جلوپاری، دکترای تخصصی مشاوره

مشاوره برخط شناخته شده‌اند.

البته این روش‌ها جدید نیستند، بلکه در طول دو دهه گذشته، مشاوره برخط به‌عنوان یک راهبرد انتقال مشاوره معقول، مورد توجه و تأیید قرار گرفته است (سیتومورنگ، ۲۰۲۰)، ولی در ایام همه‌گیری جهانی کرونا، به شیوه معمول مشاوره در سراسر جهان تبدیل شد. شبکه‌های اجتماعی نیز شکل جدیدی از مشاوره برخط (تصویری و چندرسانه‌ای) را، علاوه بر شکل معمول آن (نوشتاری و صوتی)، پشتیبانی کردند.

در نظام تعلیم و تربیت ایران و مهم‌ترین راهنمای آن، یعنی «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» نیز ضرورت و اهمیت فناوری در ساحت تربیت علمی و فناوری مورد تأکید قرار گرفته است. راهنمایی و مشاوره نیز به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین ارکان نظام تعلیم و تربیت از این امر مستثنا نیست. از این رو در مقاله حاضر قصد داریم، ضمن مرور رابطه تنگاتنگ مشاوره و فناوری در قالب مشاوره برخط، به منافع و چالش‌های این نوع از مشاوره در قلمرو ارائه خدمات بهداشت روانی بپردازیم و پیشنهادهایی برای افزایش منافع و کاهش محدودیت‌ها در این حوزه ارائه کنیم.

حضور خزنده فناوری در مشاوره و روان‌درمانی

مشاوره برخط با «مشاوره از راه دور»^۱ آغاز شد. مشاوره از راه دور از زمان شروع روان‌درمانی مدرن وجود داشته است. **فروید** و **موریتا** از اولین مشاوران و درمانگرانی بودند که از راه دور با مشاوران/درمان‌جویان ارتباط برقرار می‌کردند. تلفن از دهه ۱۹۵۰ برای شرایط اضطراری مورد استفاده قرار گرفت و در حال حاضر به‌طور گسترده برای خدمات یاورانه، از جمله مشاوره، از تلفن استفاده می‌شود (استید و همکاران، ۲۰۱۳). مشاوره با استفاده از ویدئو نیز از دهه ۱۹۶۰ مورد استفاده قرار گرفته است. اتصالات هم‌زمان (یعنی آن‌هایی که هم‌زمان با مشاور/روان‌شناس و درمان‌جو/بیمار در جلسه‌ها شرکت می‌کنند) شامل «انتقال صدا

کلیدواژه‌ها: مشاوره مبتنی بر فناوری، ساحت تربیت علمی و فناوری، مشاوره و روان‌درمانی برخط، فناوری، اینترنت

مقدمه

پیشرفت‌های فناوری، رایانه‌ها را به قدری کوچک، سبک و راحت کرده است که آن‌ها به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی ما انسان‌ها تبدیل شده‌اند. با چنین استفاده گسترده‌ای از رایانه‌ها، جای تعجب نیست که فناوری با بیشتر جنبه‌های وجودی انسان ادغام شده است؛ از کارهای اساسی مانند خرید تا جنبه‌های تأثیرگذارتر زندگی مانند پزشکی و روان‌درمانی (پرزورسکی و نیومن، ۲۰۱۲). مشاوره غیرحضوری عنوانی است که در سال‌های اخیر به نامی آشنا در حوزه خدمات بهداشت روان تبدیل شده است. شاید اگر بخواهیم اولین مشاوره غیرحضوری در تاریخ مشاوره و روان‌درمانی را بیابیم، باید به دوران حیات **زیگموند فروید** و یکی از موردهای کلاسیک او، یعنی **هانس کوچولو**^۱ برگردیم. هانس پسر بچه‌ای پنج ساله بود که در اثر دیدن صحنه واژگونی گاری در خیابان و مُردن اسب، دچار هراس (فوبیای) شدید از اسب شده بود. او پس از مدتی به خاطر این هراس از خروج از خانه امتناع می‌ورزید. پدر هانس که پزشک و از پیروان فروید بود، در نامه‌ای به فروید از او استمداد طلبید. فروید به‌صورت غیرحضوری و از طریق نامه توانست با راهنمایی پدر هانس، هراس او را از اسب‌ها برطرف کند. شیوه «خدمات مشاوره برخط»^۲ به‌عنوان مناسب‌ترین راه برای ارائه خدمات مشاوره‌ای در زمان فراگیری بیماری کرونا معرفی شد. مشاوره برخط همچنین به‌عنوان «انتقال خدمات مشاوره از طریق اینترنت» شناخته می‌شود؛ جایی که مشاور - درمان‌جو در یک حوزه فیزیکی نیستند و با استفاده از نوآوری‌های ارتباطی رایانه‌ای، با هم ارتباط برقرار می‌کنند. مجموعه‌ای از روش‌ها، شامل پیام‌رسانی فوری، گفت‌وگوی (چت کردن) هم‌زمان، پیام‌های متنی، سخنرانی (کنفرانس) ویدئویی و رایانامه غیرهم‌زمان، به‌عنوان

پژوهشگران مشاوره و روان‌درمانی مهم است که به بررسی تأثیر فناوری‌های جدید بر خط بر کار درمانگران ادامه دهند. این امر احتمالاً درمان را به عرصه‌های جدیدی وارد می‌کند و نگرانی‌های متعددی را به وجود می‌آورد که بدون شک برای یک حرفه جوان (مانند مشاوره و روان‌درمانی) دلهره‌آور است. با این حال، بهتر است فعالانه در این تغییرات مشارکت داشته باشیم، به جای اینکه از جزر و مد غیرقابل اجتناب تغییرات غافلگیر شویم. در ادامه به مهم‌ترین مزیت‌ها و محدودیت‌های حضور فناوری در حوزه مشاوره و روان‌درمانی می‌پردازیم:

مزیت‌ها

■ با استفاده از فناوری‌های جدید، درمان می‌تواند در هر زمان و مکانی انجام شود (برای مثال، در خانه، نیمه‌شب یا در خودرو در راه محل کار، مدرسه و ...). و ممکن است برای کسانی که با قرار ملاقات حضوری مشکل دارند، ایده‌آل باشد. فناوری حتی می‌تواند نظارت شبانه‌روزی یا پشتیبانی مداخله‌ای را برای خدمات بهداشت روانی ارائه دهد.

■ در صورت استفاده از فناوری، افراد بیشتری می‌توانند از مزیت‌های مشاوره و روان‌درمانی استفاده کنند؛ آن هم زمانی که تنها چیزی که نیاز دارند، اتصال به اینترنت یا تلفن قابل اعتماد است. برای کسانی که در مناطق دورافتاده یا روستایی زندگی می‌کنند و هیچ متخصص بهداشت روانی نزدیک آن‌ها وجود ندارد، ایده‌آل است. همچنین دسترسی به خدمات مشاوره را برای کسانی که به دلیل بیماری یا ناتوانی قادر به ترک خانه نیستند، فراهم می‌سازد.

■ مشاوره مبتنی بر فناوری ممکن است اولین گام برای کسانی باشد که در گذشته از خدمات بهداشت روانی، به‌ویژه مشاوره و روان‌درمانی، اجتناب کرده‌اند.

■ برخی از برنامه‌های سلامت روان در اینترنت رایگان هستند یا هزینه کمتری نسبت به مراقبت‌های درمان سنتی دارند.

■ فناوری می‌تواند به ارائه‌دهندگان خدمات بهداشت روانی کمک کند تا هنگام نیاز ناگهانی (مثلاً پس از بلای طبیعی یا دیگر شرایط اضطراری) به افراد ساکن در مناطق دورافتاده خدمات مشاوره‌ای ارائه دهند.

■ برخی از روش‌های درمانی مبتنی بر فناوری‌ها ممکن است جذاب‌تر از روش‌های درمانی سنتی باشند و ممکن است مراجعان را به شروع و ادامه درمان ترغیب کنند.

■ مشاوره بر پایه فناوری می‌تواند به‌عنوان مقدمه یا پیش‌نیاز گسترش جلسه‌های حضوری، تقویت مهارت‌های جدید و ارائه پشتیبانی و نظارت، مکمل درمان سنتی و حضوری باشد.

■ ارائه‌دهندگان مشاوره از راه دور که دقتی برای ملاقات ندارند، می‌توانند هزینه‌های خود را کاهش دهند. هم مشاور و هم درمان‌جو می‌توانند در تمام جنبه‌های رفت و آمد، از جمله پرداخت هزینه وسیله نقلیه، پارکینگ یا حمل و نقل عمومی، در زمان و

و محتوای چندرسانه‌ای از طریق اینترنت^۴، برنامه‌های دورسخنی (ویدئو کنفرانس)، پیام‌رسانی فوری و گفت‌وگو در دهه‌های بعدی به خدمات مشاوره برخط اضافه شدند (بیکیز و همکاران، ۲۰۲۱). استفاده از فناوری در مشاوره و روان‌درمانی در حال تغییر دادن چهره این حرفه است، به گونه‌ای که افراد شاغل در این حوزه، یا به دلیل فرصت‌های جدیدی که ارائه می‌دهد به چالش کشیده و هیجان‌زده می‌شوند، یا به دلیل نفوذ ناخواسته فناوری به روش‌های سنتی ارائه خدمات بهداشت روانی، احساس بدبینی، غرق شدن یا حتی ترس می‌کنند. دلایل معتبری برای هر دو دیدگاه وجود دارد. پذیرفتن فناوری به‌عنوان راهی رو به جلو و بدون مکث برای فکر کردن در مورد اینکه چقدر ایمن یا مؤثر است، یا چگونه می‌توان آن را از نظر اخلاقی انجام داد - حتی اینکه آیا اصلاً باید انجام شود - در بهترین حالت، ساده‌لوحانه و در بدترین حالت برای درمان‌جویان و متخصصان خطرناک است.

در سال‌های اخیر کاهش دیدگاه‌های منفی نسبت به درمان برخط قابل توجه است. به نظر می‌رسد بسیاری از افراد با پیوند برخط با خدمات خود احساس راحتی کرده‌اند، اما از فناوری برای تکمیل کار خود استفاده نکرده‌اند و پیشرفت‌ها در عمل محدود بوده‌اند. با این حال، دانشمندان علوم رایانه و پژوهشگران روان‌درمانی شروع به بررسی این موضوع کرده‌اند که چگونه فناوری می‌تواند جایگزین و مکمل درمان حضوری شود. درمان رایانه‌ای، به‌ویژه «درمان شناختی-رفتاری رایانه‌ای»^۵، به‌شدت مورد مطالعه قرار گرفته است و در حال حاضر به‌عنوان ابزاری حمایتی برای تعدادی از مشکلات رایج سلامت روان توصیه می‌شود (هانلی، ۲۰۲۱).

چالش‌های خدمات مشاوره‌ای مبتنی بر فناوری

در دوران پیش از همه‌گیری بیماری کرونا، بسیاری از درمانگران، صرف نظر از سن و جهت‌گیری درمانی، از ارائه درمان برخط نگران بودند و تمایلی به ادغام کار درمانی برخط با شیوه‌های معمول خود نداشتند. قبل از همه‌گیری، اکثر روان‌درمانگران آموزش و تجربه کمی در ارائه روان‌درمانی برخط داشتند. با وجود این، دچار نگرانی‌های متعددی در مورد این قالب درمانی بودند. برای مثال، یکی از نگرانی‌های عمده در مورد درمان برخط در دوران پیش از همه‌گیری مربوط به «رابطة درمانی» بود، زیرا بسیاری از درمانگران در امکان ساختن یک اتحاد درمانی قوی در محیطی از راه دور تردید داشتند (کانلی، میلر، لیندسی و بائر، ۲۰۲۰).

درمان برخط البته بدون چالش نیست، اما فرصت‌های متمایزی را نیز به ارمغان آورده است. این موضوع به‌طور قطع در طول همه‌گیری کووید ۱۹ نشان داده شد، اما در تکامل مداوم خدمات برخط در دهه‌های گذشته نیز مشهود بوده است. در آینده، برای

مختلف زندگی می‌کنند، با توجه به تنوع زبانی و فرهنگی درمان کنند؟ سؤال‌هایی در مورد اعتبار درمان نیز مطرح می‌شوند، و نگرانی در مورد محرمانه بودن - آیا درمانگر مجوز سازمان‌های متولی سلامت روان را دریافت کرده است؟ آیا این برنامه (پلت فرم) برای ارائه درمان با سازوکارهای قانونی مرتبط سازگار است؟ - خرابی‌ها و تأخیرهای فناوری نیز ممکن است نگرانی‌های بیشتری ایجاد کنند؛ مانند ترس از فناوری یا ترس از ناشناختن با آن. علاوه بر این، برخی از شکل‌های مشاوره مجازی، اجازه دریافت سرخ‌های کلامی یا فیزیکی را نمی‌دهند، و به‌طور بالقوه توانایی درمانگر را برای دادن مشاوره کافی به درمانجو کاهش می‌دهند. بالاخره اینکه اگر ارائه‌دهنده بیمه درمان‌جو، درمان مجازی را پوشش ندهد، مقرون به صرفه بودن ممکن است مشکل‌ساز باشد، و او را به پرداخت از جیب خود مجبور کند و در نتیجه هزینه‌های بسیار بیشتری را نسبت به جلسه‌های حضوری برای او به همراه داشته باشد.

ساخت تربیت علمی و فناوری در چارچوب مشاوره مدرسه

با نگاهی به «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» مشخص

می‌شود حدود و قلمروی ساخت تربیت علمی و فناوری بدین گونه تعریف شده است: «این ساخت ناظر بر کسب شایستگی‌هایی است که متریبان را در شناخت، بهره‌گیری و توسعه نتایج تجربه‌های متراکم بشری در عرصه علم و فناوری یاری کند تا بر اساس آن متریبان قادر شوند، با عنایت به تغییرات و تحولات آینده، نسبت به جهان هستی و استفاده و تصرف مسئولانه در طبیعت، بینشی ارزشمادر کسب کنند. از آنجا که مشاوره برخط تا قبل از ایام کرونا در ایران رایج نبود، پژوهش‌های محدودی در مورد این گونه مشاوره انجام شده‌اند. در چارچوب مدرسه‌ها نیز این مشاوره‌های برخط در ایام همه‌گیری کرونا و آموزش غیرحضوری، غالباً در «شبکه شاد» و بیشتر به صورت نوشتاری و صوتی انجام می‌گرفت که با محدودیت‌های

زیادی روبه‌رو بود؛ چون مشاوران مدرسه‌ها آموزش‌های لازم را برای ارائه خدمات مشاوره برخط دریافت نکرده بودند. از طرف دیگر، بسته‌های (پلت فرم‌های) مناسب مشاوره برخط در اختیار مشاوران مدرسه‌ها قرار نگرفته بود. حتی در سامانه شاد نیز در این زمینه پیش‌بینی‌های لازم انجام نگرفته بودند.

البته با عبور از شرایط حاد کرونایی، مشاوره برخط و استفاده از نقاط قوت آن که در این مقاله به آن‌ها اشاره کردیم، تقریباً مورد تغافل قرار گرفتند و همچنین هیچ اقدامی برای پوشش نقاط ضعفی که مرور شد نیز انجام نگرفت. از این‌رو به نظر می‌رسد مشاوران مدرسه‌ها، دانش‌آموزان و خانواده‌های آن‌ها فکر نمی‌کنند

هزینه صرفه‌جویی کنند. این عوامل در مجموع می‌توانند به کاهش هزینه‌های خدمات مشاوره‌ای نیز کمک کند.

■ ناشناس بودن و حفظ حریم خصوصی مشاوره از راه دور نیز باعث شده است افراد، به‌ویژه کسانی که هنوز نگران انگ سلامت روان هستند، بیشتر در دسترس باشند. مشاوره برخط ممکن است اضطراب و ترس برخی درمان‌جویان را از برخورد با افرادی که می‌شناسند، در مسیر قرار ملاقات یا پس از آن، کاهش دهد. در بسیاری از فرهنگ‌ها، سلامت روان هنوز یک موضوع ممنوع (تابو) است که این امر برای هرکسی که به درمان نیاز دارد، به یک مانع بزرگ تبدیل می‌شود. مشاوره از راه دور برای کسانی که می‌خواهند حریم خصوصی خود را حفظ کنند، مفید است. مشاوره مجازی افراد را ترغیب می‌کند که سریع‌تر برای سلامت روان خود کمک بگیرند، در حالی که ممکن است برای جست‌وجوی حضوری آن تردید داشته باشند.

■ مزیت دیگر اینکه ساخت برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌های خودمراقبتی در حوزه سلامت روان می‌تواند گام مهمی در زمینه «خودمدیریتی»^۶ در این حوزه برای درمان‌جویان و حتی دانش‌آموزان مدرسه‌ها باشد. خودمدیریتی به این معنی است

که کاربر اطلاعاتی را در برنامه قرار می‌دهد تا برنامه بتواند بازخورد ارائه دهد. برای مثال، کاربر ممکن است یادآورهای دارویی یا روان‌شناختی را تنظیم کند یا از برنامه برای مدیریت افسردگی، اضطراب یا مشکلات خواب استفاده کند. برخی از نرم‌افزارها می‌توانند از تجهیزات اضافی برای ردیابی ضربان قلب، الگوهای تنفس، فشار خون و غیره استفاده کنند و ممکن است به کاربر در پیگیری پیشرفت و دریافت بازخورد کمک کنند.

محدودیت‌ها

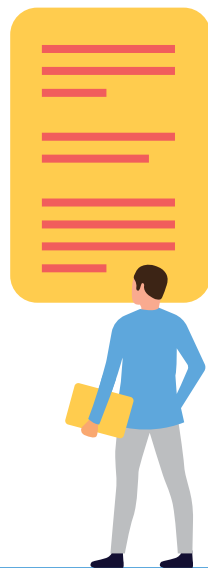
■ بزرگ‌ترین نگرانی در مورد مداخله‌های مشاوره‌ای مبتنی بر فناوری، کسب آن دسته‌شواهد و نتایج علمی است که نشان دهند، آن‌ها اثربخش هستند و به خوبی روش‌های سنتی کار می‌کنند.

■ نگرانی دیگر این است که بفهمیم آیا برنامه‌های مشاوره‌ای فناوری محور برای همه افراد و همه شرایط بهداشت روانی کار می‌کنند یا خیر.

■ چون این برنامه‌ها با اطلاعات شخصی بسیار حساس سروکار دارند، بنابراین سازندگان برنامه باید بتوانند حریم خصوصی کاربران برنامه را تضمین کنند.

■ علاوه بر محدودیت‌های فوق، مانند دیگر پیشرفت‌های فناوری، نگرانی‌های اخلاقی عمده‌ای وجود دارند که باید در نظر گرفته شوند. از جمله اینکه آیا مشاوران و درمانگران می‌توانند عملاً بیمارانی را که در نقاط متفاوت یک کشور یا حتی کشورهای

استفاده از فناوری در مشاوره و روان‌درمانی در حال تغییر دادن چهره این حرفه است، به گونه‌ای که افراد شاغل در این حوزه، یا به دلیل فرصت‌های جدیدی که ارائه می‌دهد به چالش کشیده و هیجان‌زده می‌شوند، یا به دلیل نفوذ ناخواسته فناوری به روش‌های سنتی ارائه خدمات بهداشت روانی، احساس بدبینی، غرق شدن یا حتی ترس می‌کنند



پی‌نوشت‌ها

1. Little Hans
2. Online Counseling Services
3. Remote Counseling
4. voice over Internet Protocol
5. Computerized cognitive behavior therapy
6. self-management
7. این برداشت حاصل تجربه‌های زیسته نویسنده‌گان است و بررسی دقیق‌تر آن به مطالعات میدانی نیاز دارد.
8. بر اساس آمار منتشر شده توسط وزارت آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰، حدود ۱۵/۶۱۳/۵۴۶ دانش‌آموز در مدارس مشغول به تحصیل بوده‌اند و همچنین بر اساس اعلام اداره کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت از آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش، حدود ۱۳ هزار مشاور در مدارس مشغول به کار هستند که سرانه فوق بر اساس این آمار محاسبه شده است.

منابع

1. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰). دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی (آرشیو اسناد راهبردی). <https://sccr.ir/Pub/1/1356>.
2. Anthony, K. (2003). The use and role of technology in counselling and psychotherapy. *Technology in counselling and psychotherapy: A practitioner's guide*, 13-34.
3. Békés, V., Aafjes-van Doorn, K., Luo, X., Prout, T. A., & Hoffman, L. (2021). Psychotherapists' challenges with online therapy during COVID-19: Concerns about connectedness predict therapists' negative view of online therapy and its perceived efficacy over time. *Frontiers in psychology*, 12.
4. Connolly, S. L., Miller, C. J., Lindsay, J. A., & Bauer, M. S. (2020). A systematic review of providers' attitudes toward tele mental health via videoconferencing. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27(2), e12311.
5. Hanley, T. (2021). Researching online counselling and psychotherapy: The past, the present and the future. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3), 493-497.
6. Przeworski, A., & Newman, M. G. (2012). Technology in psychotherapy: Strengths and limitations. In L. L'Abate & D. A. Kaiser (Eds.), *Handbook of Technology in Psychology, Psychiatry, and Neurology: Theory, Research, and Practice* (pp. 235-259). New York: Nova Science Publishers.
7. Stead, L. F., Hartmann-Boyce, J., Perera, R., & Lancaster, T. (2013). Telephone counselling for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 8. Art. No.: CD002850. doi:10.1002/14651858.CD002850.pub3.
8. Situmorang, D. D. B. (2020). Online/cyber counseling services in the COVID-19 outbreak: are they really new? *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 74(3), 166-174.

که مشاوره برخط در محیط مدرسه مناسب باشد. حتی گاهی نگرش‌های منفی نسبت به مشاوره برخط در چارچوب مدرسه، چه بین مشاوران و چه در میان دانش‌آموزان و خانواده‌ها، به وجود آمده است.^۷

دیدگاه‌های منفی نسبت به خدمات مشاوره برخط ممکن است با مشکلات موجود در حرفه مشاوره در مدرسه‌ها مرتبط باشد. برای مثال، نسبت تعداد مشاور به دانش‌آموز در مدرسه‌های ایران تقریباً ۱ به ۱۲۰۰ نفر است.^۸ از این رو ارائه مشاوره برخط به همه دانش‌آموزان در این شرایط دشوار است. از سوی دیگر، ابزارهای لازم برای مشاوره برخط، مانند رایانه، اتصال به اینترنت پرسرعت، و بستر (پلت‌فرم) مخصوص مشاوره برای مشاوران در تمام مدرسه‌ها، به‌خصوص مناطق دورافتاده و مدرسه‌های روستایی، فراهم نیست.

پیشنهادات

برای تحقق بخشیدن به آرای سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در ساحت تربیت علمی و فناوری و حوزه مشاوره مدرسه به پیشنهادها زیر توجه شود:

■ تمامی نقاط قوت مطرح‌شده در مقاله حاضر برای مشاوره مبتنی بر فناوری، مانند کاهش هزینه‌ها، کاهش رفت و آمد برای مشاور و دانش‌آموز، گمنام‌ماندن درمان‌جو، پشتیبانی شبانه‌روزی، برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌های) خودمدیریتی در قلمرو سلامت روان و ... می‌توانند در پیش‌بینی ساختار ارائه خدمات برخط به‌دانش‌روانی به دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان مورد استفاده قرار گیرند.

■ برای برطرف کردن نقاط ضعف مشاوره مبتنی بر فناوری که در این مقاله مرور شد، مانند نگرانی از اثربخشی مشاوره فناوری‌محور، لطمه به حریم خصوصی استفاده‌کنندگان، نظارت بر کار مشاوران و ... می‌باید اقدامات حرفه‌ای لازم انجام گیرند تا از نگرانی‌های موجود از مشاوره در بستر فناوری و نگرش‌های منفی موجود در مورد آن کاسته شود.

■ بسترهای (پلت‌فرم‌های) مخصوص ارائه خدمات به‌دانش‌روانی متناسب با فرهنگ بومی، با همکاری متخصصان رشته‌های مرتبط با فناوری و مشاوران حرفه‌ای و باتجربه ساخته شوند و در دسترس مشاوران مدرسه‌ها، دانش‌آموزان و حتی عموم مردم قرار گیرند.

■ رایزنی و اقدامات اجرایی لازم برای برقراری تناسب بین تعداد مشاوران مدرسه‌ها و تعداد دانش‌آموزان انجام شود. تعداد مشاوران در سطح مدرسه‌های کشور (حدود ۱۳ هزار نفر) پاسخ‌گوی حجم عظیم دانش‌آموزان فعال (بیش از ۱۵ میلیون نفر) و نیازهای روانی و اجتماعی آنان نیست.

■ ابزارهای لازم برای ارائه خدمات مشاوره برخط، مانند رایانه، رایانک (تبلت) و اینترنت پرسرعت در تمامی مدرسه‌های کشور فراهم شوند و مشاوران، دانش‌آموزان (اپلیکیشن‌ها) و نرم‌افزارهای خاص خدمات مشاوره برخط آموزش ببینند.

■ تجربه‌های زیسته سایر کشورهای موفق در جهان، در زمینه ساخت ابزارها و برنامه‌های مرتبط با مشاوره مبتنی بر فناوری، مورد مطالعه قرار گیرند و متناسب با فرهنگ بومی و اسلامی در کشور، تغییرات لازم در آن‌ها به وجود آید و از آن‌ها استفاده شود.

■ قبل از استفاده فراگیر، منطقه‌ها و مدرسه‌هایی به‌صورت طرح آزمایشی (پایلوت) برای استفاده از مشاوره مبتنی بر فناوری انتخاب و مزیت‌ها و محدودیت‌های ناشی از عملکرد آن‌ها استخراج شوند تا در آینده به‌صورت پالایش یافته‌تری مورد استفاده قرار گیرند.

درمان گروهی

فرصتی برای خودشناسی در آینه دیگران



تأثیر درمان گروهی بر شخصیت افراد

زهره شاهسواری، کارشناس ارشد مشاوره خانواده
علی صلاحی، دانشجوی دانشگاه شهید بهشتی

کلیدواژه‌ها: مشاوره، درمان گروهی، تبادل نوازش، ارتباط صمیمانه

مقدمه

بسیاری از مشکلات افراد ریشه در تعاملات ناکارآمد و روابط انسانی نامناسب دارند. انسان موجودی است اجتماعی که همواره در اجتماع به دنیا می‌آید، زیست می‌کند، رشد و تکامل می‌یابد و در نهایت متمدن می‌شود. **سالیوان** معتقد بود: افراد شخصیت خود را در بستر اجتماعی پرورش می‌دهند. او باور داشت که: انسان‌ها بدون افراد دیگر هیچ شخصیتی نخواهند داشت. تأکید داشت: آگاهی از شخصیت انسان‌ها را فقط می‌توان از طریق بررسی روابط میان‌فردی به دست آورد. لذا انسان در گروه است که می‌تواند در سطح بهینه‌تر و دقیق‌تری خود را بیابد و جایگاه خود را در رابطه با دیگران تشخیص دهد. در گروه از آنچه ناخواسته در کودکی و تحت روابط خانوادگی، نوع تربیت و شخصیت والدین و دیگران مهم زندگی بر او حادث شده یا خود او را مورد آسیب و حمله قرار داده است، آگاهی می‌یابد. در سایه این آگاهی و بینش و به‌کارگیری روند درمان، در ارتباطات کنونی خود بهبود می‌یابد و موانع رشد و پویایی خود را شناسایی می‌کند.

ادبیات و بیان مسئله

بدیهی است مادامی که افراد در گوشه‌های انزوا گزین‌اند و در سایه قطع ارتباط صحیح و بالغانه با دیگران و فرض خود به‌عنوان قربانی شرایط و موقعیت‌ها، و اینکه کوچک‌ترین اراده و نقشی در تغییر و بهبود زندگی خود ندارند (چراکه در این شرایط نوعی امنیت بیمارگون را تجربه می‌کند)، زندگی خود را سپری کنند، نه تنها گامی برای حل مسئله خود بر نمی‌دارند، بلکه شخصیتشان دچار رکود و رخوت می‌شود. به علاوه ممکن است برای اطرافیان و نزدیکان خود نیز بسیار آسیب‌زننده و مخرب باشند و چه بسا فرزندان بیمار تربیت کنند که

هریک خود منشأ آسیب خواهند بود.

برخی از رویکردهای درمانی، مانند «تحلیل تبدالی» و یا «گشتالت درمانی»، ترجیح می‌دهند که درمان فردی در موقعیت گروهی صورت گیرد؛ چراکه معتقدند چون شخصیت فرد در گروه و در ارتباط با دیگران شکل می‌گیرد، لذا درمان هم باید در گروه و در تعامل و تبادلات گروهی صورت گیرد تا مؤثرتر و مناسب‌تر باشد و بهتر جواب دهد. گرچه آسیب روانی معمولاً از نظر ماهیت درون فردی است، لیکن همیشه به‌صورت میان‌فردی ابراز می‌شود.

در روش تحلیل تبدالی، برای اینکه تعارض‌های درون‌روانی قطعاً به‌صورت میان‌فردی آشکار می‌شوند، از روش گروهی استفاده می‌شود. هویت فرد در گروه و در تعامل و ارتباط با دیگران شکل می‌گیرد و آنچه کیفیت زندگی و میزان رشد و پویایی شخصیت فرد را بیان می‌کند، ارتباط صحیح و هم‌زمان وی با خودش، دیگران و دنیاست. «شخصیت را هرگز نمی‌توان از مجموعه روابطی میان‌فردی که فرد در آن زندگی می‌کند و در آن موجودیت دارد، جدا کرد». پس جای شک و شبهه‌ای نمی‌ماند که در درمان افراد هم، چه بسا موقعیت گروهی می‌تواند بسیار مؤثرتر باشد. مشاوره و درمان گروهی، در انواع متفاوت آن، می‌تواند به افراد دارای انواع مشکلات و نگرانی‌ها کمک کند. هدف گروه‌های مشاوره که گاهی «گروه‌های حل مسائل میان‌فردی»^۱ نیز نامیده می‌شوند، این است که به افراد گروه کمک شود بر موانع معمولی اما دشوار غلبه کنند و در حل مشکلات میان‌فردی مسلط شوند. علاوه بر آن تلاش می‌شود اعضای گروه توانایی‌های فعلی خود را در حل مسائل تقویت کنند تا در آینده بتوانند از آن‌ها بهره‌مند شوند. در گروه‌های مشاوره، به مسائلی مثل مشکلات رشدی، اجتماعی، شخصی، تحصیلی و شغلی نیز پرداخته می‌شود؛ البته به‌شرط آنکه خیلی شدید نباشند. مشاوره گروهی در تلاش برای تعدیل و تغییر طرز تفکر و رفتارهای افراد به‌طور مستقیم است. مشاوره گروهی تقویت‌کننده رشد و معطوف به پیشگیری و درمان است. چراکه در گروه، اعضا مسائل زندگی خود را بدون آثار و خیم شخصیتی باز می‌کنند و گروه به اعضا تحرک و انگیزه مبادرت به تغییراتی را می‌دهد که بیش از همه به صلاح آن‌هاست.

گروه برای کسانی درمانی است که گرفتار مارپیچ «رفتار خودشکن»^۲ شده‌اند و نمی‌توانند بدون مداخله، این مارپیچ را معکوس کنند. گروه‌های روان‌درمانی که گاهی «گروه‌های بازسازی شخصیت»^۳ نامیده می‌شوند، بر آن‌اند که به تک‌تک اعضای گروه کمک کنند تا مشکلات روانی خود را برطرف سازند. چون عمق و دامنه ناراحتی‌های روانی چشمگیر است، به تک‌تک افراد کمک می‌شود تا ابعاد عمده شخصیت خود را بازسازی کنند. گاهی بین مشاوره گروهی و روان‌درمانی گروهی هم‌پوشی دیده می‌شود، اما تأکید بر بازسازی عمده ابعاد شخصیت، این دو رویکرد را معمولاً از یکدیگر متمایز می‌کند. البته آنچه در این مقاله می‌آید می‌تواند به‌طور کلی نتیجه هر نوع درمان گروهی باشد. تشکیل گروه یعنی قرار است چند نفر با کمترین میزان بازی و با بیشترین



**رشد سالم انسان به
توانایی فرد در برقراری روابط
صمیمانه با فردی دیگر وابسته است.
در رابطه صمیمانه، ما خودمان را بدون
بازی، با بیان احساسات اصیل، و نیازها
و خواسته‌های اصلی، بدون سانسور
ابراز می‌کنیم**

دریافت نکنند، شاید به دنبال کسب آن از روش‌ها و رفتارهای منفی برآید و چه‌بسا همین تلاش‌های مثبت و منفی برای کسب نوازش، شخصیت او و نوع عملکرد کنونی‌اش را شکل داده است. لذا در گروه که نوعی اجتماع کوچک است و ارتباط صمیمانه و امن در آن حکم فرماست، افراد فرصت می‌یابند از نوازش‌های منفی خود آگاه شوند و تأثیرات آن را روی رفتار خود بفهمند و شرایط مناسب برای کسب نوازش‌های مثبت نیز برای آن‌ها فراهم آید. همین تبادل نوازش‌ها سبب رشد و پویایی آن‌ها می‌شود.

در گروه، اطلاعات به‌صورت وسیع‌تری ردوبدل می‌شوند؛ چراکه تعداد افراد بیشتر است و درعین‌حال گروه تجربه روابط اجتماعی است. مگر نه اینکه ما حالمان ناخوب است، چراکه در روابط اجتماعی مان دچار بازی نقش شده‌ایم و در خانواده دچار مشکل بوده‌ایم و هستیم؟ اکنون گروه هم نوعی خانواده است. به‌علاوه گروه‌درمانی روش‌هایی برای درمان دارد و رهبر گروه آن‌ها را به کار می‌گیرد تا اعضا به سمت تغییر و سلامت حرکت کنند. در گروه، افراد شرایط بهتری برای ایفای نقش دارند و بخش‌هایی از خود را که در زندگی انکار کرده‌اند، بازیابی و اصلاح می‌کنند. یا افرادی را که در کودکی به آن‌ها آسیب زده‌اند، با ایفای نقش می‌یابند و مسئله خود را با آن‌ها حل می‌کنند. پس گروه زمینه‌ای فراهم می‌آورد که افراد احساسات سرکوب‌شده خود را تجربه کنند، به یک انسجام شخصیتی برسند و از احساسی که سال‌ها آن‌ها را آزرده است، رها شوند. مشکل بسیاری از افراد این است که احساس تعلق به کسی یا گروهی ندارند، لذا همواره احساس می‌کنند تنها هستند و به خود رها شده‌اند؛ چه در خانواده، چه در محل کار، و یا ... از آنجا که «نیاز به تعلق» و ریشه‌داشتن از نیازهای اساسی انسان است و پس از آن «نیاز به امنیت» در انسان وجود دارد، لذا افراد در گروه در سایه امنیتی که دریافت می‌کنند، می‌توانند احساس تعلق کنند. پس در گروه زمینه‌ای فراهم می‌شود که این نیاز انسان به تعلق - دیده‌شدن - دوست‌داشته‌شدن و داشتن روابط صمیمانه با دیگران به صورت بلاشروط برآورده شود. گروه محیطی است کنترل‌شده، منظم و بدون بازی یا کم‌بازی. خارج از گروه ما رابطه‌ای نداریم. در گروه اعضا این احساس تعلق را در درونشان درک می‌کنند و همین احساس تعلق است که درک‌شدن و درک‌شدگی را نسبت به طرف مقابل در درونشان به وجود می‌آورد. خود این پدیده انسانی رشد و پویایی را به همراه دارد.

میزان اصالت و خودبودن، در مکانی امن که در آن، امنیت برای «کودک درون» آن‌ها فراهم شده است، حمایت از طرف «والد درون» وجود دارد و «بالغ درون» به تحلیل و شناخت می‌پردازد، در کنار هم قرار بگیرند. چنین چیدمان انسانی اصولاً به‌خودی‌خود قبل از اینکه گروه معطوف به هدف، جنسیت، زمان و یا موقعیت‌های خاص خودش باشد، ارزشمند است.

تصور کنید چطور ممکن است افرادی کنار هم قرار بگیرند و با این انگیزش خودآگاه کنار هم بنشینند که قرار است خود خودشان باشند و قرار است که به هم و به خودشان کمک کنند و بگویند، بشنوند و با صداقت آنچه هستند را در گروه بیان کنند. پذیرش بلاشروط افراد در گروه زمینه رشد و بهبود عزت‌نفس آن‌ها را فراهم می‌کند و حتی به بزرگسالان خودشکوفایی تبدیل می‌شوند که دیگر به محبت و پذیرش مستمر دیگران وابسته نیستند. این پدیده‌ای است که نظیر در گروه‌درمانی که در آن، گروه از ۸ تا ۱۲ نفر تشکیل شده است. در گروه‌درمانی افراد کنار هم قرار می‌گیرند و با این در کنارهم‌بودن، به هم کمک می‌کنند که که دنیای پدیداری‌شان، دیگران، دنیایی که در آن هستند و جهان پیرامونی و هستی را درک کنند، این درک متقابل را به هم ارائه دهند و هر چه بیشتر از نظر روانی به هم نزدیک شوند. آن‌وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ چندین اتفاق کلی می‌افتد که این اتفاق‌ها خودبه‌خود فرد را به سوی رشد، پویایی و درمان پیش می‌برند.

یکی از این اتفاق‌ها نوع دوستی است؛ میل به کمک به دیگران. چون اعضا در گروه با هم صمیمی می‌شوند، احساس امنیت افزایش می‌یابد و افراد در سایه احساس امنیت جرئت پیدا می‌کنند که از خودشان صحبت کنند. رشد سالم انسان به توانایی فرد در برقراری روابط صمیمانه با فردی دیگر وابسته است. در رابطه صمیمانه، ما خودمان را بدون بازی، با بیان احساسات اصیل، و نیازها و خواسته‌های اصلی، بدون سانسور ابراز می‌کنیم. این صمیمیت و محبت اعضا با یکدیگر صرفاً در ساعات گروه‌درمانی است و در خارج از آن نباید وجود داشته باشد؛ چراکه رابطه دوگانه‌ای ایجاد می‌کند و مانع حرکت گروه می‌شود. در این ارتباط صمیمانه، بین اعضا میل به کمک به دیگران، نوع دوستی و هم‌دوستی ایجاد می‌شود. از سوی دیگر در گروه، وقتی افراد خودشان را بیان می‌کنند، در واقع خود را در آینه دیگری می‌بینند. بنابراین آنچه ادراک می‌شود، جهان شمول بودن مشکل فرد است. اعضا می‌فهمند،

تنها آنان نیستند که با چنین مشکل یا مشکلاتی درگیرند، بلکه به‌عینه می‌بینند و درک می‌کنند که افراد دیگری هم با مشکلات مشابه آن‌ها وجود دارند. در نتیجه امیدوارتر می‌شوند و از بار هیجانی و دل‌مشغولی و حتی نشخوار ذهنی و وسواس آن‌ها نسبت به مسئله‌ای که دارند کاسته می‌شود. متوجه می‌شوند ما افرادی هستیم که مسئله داریم و از بعضی جهات باهم اشتراک داریم و این نوع انسان است که با توجه به ویژگی‌های شخصیتی‌اش (دارای ویژگی‌های مثبت و منفی بودن) ممکن است مسائلی داشته باشد. همین موضوع سبب می‌شود ما بخواهیم مسئله‌مان را راحت با دیگران به اشتراک بگذاریم و به این ترتیب، افراد احساس نزدیکی بیشتری با یکدیگر خواهند داشت.

یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان در کودکی که منشأ رشد و تکامل و شکل‌گیری پایه‌های بنیادین شخصیت می‌شود، انسان را انسانیت می‌بخشد و به متمم شدن وی می‌انجامد، «تبادل نوازش» (واحدی از شناخته‌شدن) است؛ نوازش‌هایی که ابتدا از والدین و دیگران مهم زندگی دریافت می‌کند. این امر چنان برای کودک حیاتی است که اگر آن را از طریق مثبت



در گروه می‌توانیم یاد بگیریم چطور روابط بین‌فردی مناسبی داشته باشیم. گروه زمینه‌ای فراهم می‌آورد که بتوانیم در عین پذیرش یکدیگر، از هم انتقاد کنیم - مخالفت کنیم و بدانیم چگونه بیان مسئله کنیم - و چطور رنجش‌زدایی کنیم. همه این‌ها مسائل بین‌فردی هستند که در کل زندگی خارج از گروه نیز وجود دارند. گروه زمینه‌ی یادگیری، تمرین، مهارت‌آموزی و ارتباط مؤثر را به‌نوعی برای اعضا فراهم می‌کند. پس گروه از یک‌سو باعث درونداد یادگیری روابط انسانی، و از سوی دیگر، با عملکرد و رفتارمان، باعث برونداد این رفتار خواهد شد. یعنی روابط انسانی و اجتماعی ما را به‌نوعی تنظیم و تأیید می‌کند.

نکات مهم

۱. پیشنهاد می‌شود مشاوران از روش‌های مشاوره و درمان گروهی در مدرسه بیشتر استفاده کنند. هر نوع فعالیت گروهی، درمان و مشاوره و راهنمایی گروهی در مدرسه می‌تواند گامی باشد در رشد و تعالی و پویایی دانش‌آموزان.
۲. فعالیت‌های گروهی در مدرسه «نیاز تعلق» را در دانش‌آموزان پوشش می‌دهند و آن‌ها دل‌بستگی و احساس تعلق بیشتری به مدرسه و کلاس خود خواهند داشت.
۳. در گروه، دانش‌آموزان به احساس نشاط و شادابی بیشتری می‌رسند و قدرت ابراز وجود پیدا می‌کنند.
۴. یاد می‌گیرند که بعداً در تعاملات اجتماعی و در محیط‌های شغلی و خانوادگی، چگونه چالش‌ها و مسائل خود را حل‌وفصل کنند و دیگران را بپذیرند.
۵. صمیمیت و وجود اشتراکات انسانی را درک می‌کنند و می‌کوشند از یکدیگر یاد بگیرند.
۶. دانش‌آموزان در گروه‌هایی که مورد پذیرش قرار گیرند، احساس امنیت می‌کنند، به تفاوت‌ها و اشتراکات فردی پی می‌برند، و می‌آموزند که خود و دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرند.
۷. در گروه یاد می‌گیرند که رمز موفقیت و پویایی در زندگی فردی و اجتماعی داشتن ارتباط صحیح و سالم با خود، دیگران و جهان است و زندگی برای آن‌ها معنادارتر می‌شود.

گروه یک نگاه «وجودگرایانه»^۲ به افراد می‌دهد. فرد در گروه درمی‌یابد، این اوست که مسئول وجود خودش است و این خود اوست که قربانی یا خوش‌بخت، بدبخت یا ناراضی زندگی می‌کند. هیچ‌کس به احساس بدبختی یا خوش‌بختی او اهمیت نمی‌دهد. این اوست که زندگی را در این چند دهه کوتاه تجربه می‌کند، پس خود او مسئول وجود خودش خواهد بود. با همین نگرش وجودگرایانه به این نتیجه و بینش می‌رسد که این اوست که باید برای خودش کاری کند و از گروه به‌عنوان حامی و بستری مناسب و امن، بهترین بهره را برای تحقق خودش ببرد.

در گروه درست است که گاهی به‌واسطه مواجهه‌شدن با خودش و لایه‌های

گروه یک نگاه «وجودگرایانه» به افراد می‌دهد. فرد در گروه درمی‌یابد، این اوست که مسئول وجود خودش است و این خود اوست که قربانی یا خوش‌بخت، بدبخت یا ناراضی زندگی می‌کند

پی‌نوشت‌ها

1. counseling groups
2. Self- defeating behavior
3. personality reconstruction groups
4. existential

منابع

۱. فیست، جس و فیست، گریگوری جی (۱۳۹۴). نظریه‌های شخصیت. ترجمه سیدیچی محمدی. نشر روان.
۲. ساموئل تی، گلاڈینگ (۱۳۹۵). اصول و مبانی مشاوره. ترجمه مهدی گنجی. نشر ساوالان.
۳. گیسیسون، رابرت و میشل، ماریان (۱۳۹۱). مبانی مشاوره و راهنمایی. ترجمه باقر ثنائی و همکاران. نشر بعثت.
۴. سخنان دکتر علی بابایی‌زاد.
5. sullivan,h.s.(1953a).conceptions of modern psychiatry . NewYork: Norton.
6. sullivan,h.s.(1953b). the interpersonal theory of psychiatry. NewYork: Norton.

زیرین وجودش، گاه غمگین و برآشفته، گاه وحشت‌زده و گاه خشمگین می‌شود، ولی گروه امن است. چراکه قرار نیست کسی درباره او به قضاوت بنشیند، او را تهدید کند، به او برچسب بزند، پدرسالارانه و سلطه‌گرانه برایش راهی تعیین کند که باید برود و برایش مناسب می‌داند. این اوست که تعیین می‌کند برای زندگی‌اش چه چیز مناسب خواهد بود. به این ترتیب، او با توجه به اطلاعات راهبردی و درمان‌گرانه رهبر گروه، و حمایتی که از طرف گروه پشت سرش وجود دارد تا به رشد و شکوفایی برسد، رشد خواهد کرد.

گروه باعث برون‌ریزی عاطفی می‌شود. لایه‌های شخصیت ناخودآگاه کنار زده می‌شوند و احساسات فروخته و درعین حال آسیب‌زننده زمینه برون‌ریزی و ابراز می‌یابند. فرد احساس رهایی و سبکی می‌کند و به دید روشن‌تر و عینی‌تری نسبت به خود و دیگران می‌رسد. چراکه پرده‌ها و موانع از جلوی دیدگانش کنار می‌روند و همین رهایی، یعنی آزادسازی انرژی روانی مسدودشده، انسجام بیشتر شخصیت و رشد و پویایی افزون‌تر وی را موجب می‌شود.

اعجوبهٔ رنجیده

رویکردی در تفاهم و تعامل با نخبگان بی‌قرار

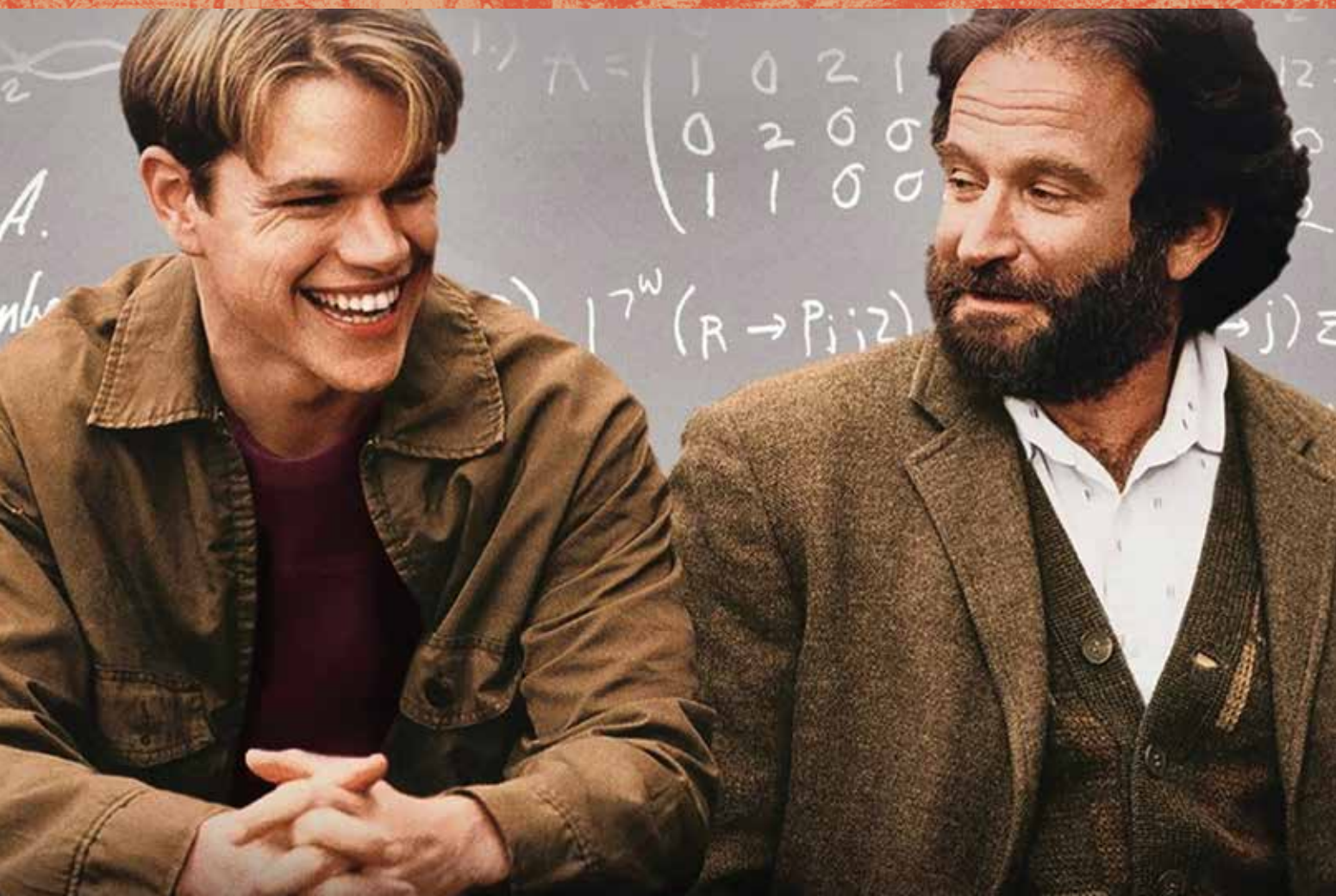
دکتر احسان یارمحمدی

پژوهشگر سینما

سجایای پنهان در این گروه از انسان‌ها پی برد، نزدیک به صفر است. اما واقعیت این است که هر انسانی به سبب انسان بودن همان‌گونه که مستعد صفات نامطلوب است، می‌تواند سرشار از صفات کریمه نیز باشد. به همین دلیل قصد داریم در این مقاله نگاهی موجز و مفید به فیلم «ویل هانتینگ نابغه»^۱ به کارگردانی **گاس فن سنت**^۲ و محصول سال ۱۹۹۷ بیندازیم.

ویل هانتینگ نابغه فیلمی تحسین شده است که در جشنواره‌های معتبر سینمایی جهان نامزد و برندهٔ جایزه‌های متعددی شده است. این فیلم روایتگر شرح حال نابغه‌ای ۲۰ ساله به نام ویل هانتینگ است که به صورت خودآموز به همه‌چیزدانی نادر تبدیل شده است. او با ظاهری نامرتب، لباس‌هایی ژولیده و رفتاری تهاجمی، به‌عنوان سرایدار در «دانشگاه ام‌آی‌تی» مشغول کار است. ویل بیست ساله تک و تنها

به احتمال زیاد برای شما هم رخ داده است که در زندگی روزانه با فرد یا افرادی برخورد کنید که دارای روحیهٔ پرخاشگری، انزواطلبی، اجتماع‌گریزی، اجتماع‌ستیزی و ... باشند. معمولاً در نگاه نخست در مواجهه با این دسته از افراد، پنداری نامطلوب و نامناسب در ذهن و فکر تداعی می‌شود. عده‌ای نیز پا را فراتر می‌گذارند و به علت ترس از رویارویی یا معاشرت با این‌گونه از اشخاص، فاصلهٔ حداکثری را ایجاد و رعایت می‌کنند. اما شده است که تا به حال به این موضوع فکر کنید که چرا این افراد چنین رفتار می‌کنند؟ آیا به راه‌حل و راهکاری برای به تعادل رساندن کنش و واکنش این افراد رفتاری اندیشیده‌اید؟ آیا ممکن است که بین این عصیانگران بی‌پروا، ویژگی یگانه یا استعداد بی‌بدیلی وجود داشته باشد؟ پاسخ روشن است! احتمال اینکه در نگاه‌های نخست بتوان به تشخیص



این فیلم پندی بزرگ برای تمامی آموزشگران، معلمان، استادان، مدیران و ... مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها به همراه دارد و بیان می‌کند که هر یک از آنان مسئولیتی سنگین در برابر استعدادهایی دارند که بنا بر دلایل متنوع به جامعه‌گریزانی منزوی یا جامعه‌ستیزانی خشن تبدیل شده‌اند

در خانه‌ای نه‌چندان مناسب زندگی می‌کند و اوقات فراغت خود را با تعدادی از دوستان همسالش سپری می‌کند. او از روی اتفاق مسئله سخت و غیرقابل حلی را که استاد برنده مدال فیلدز دانشگاه، **جرالد لمبو** در کلاس ریاضیات پیشرفته مطرح کرده است، حل می‌کند و مورد توجه این استاد خوش نام و نشان قرار می‌گیرد.

استاد لمبو که متوجه یاغیگری‌های ویل هانتینگ می‌شود، او را به روان‌شناسان متعددی معرفی می‌کند تا به ویل برای بازگشت به زندگی عادی کمک کنند. اما ویل هانتینگ تمامی آن‌ها را دست به سر می‌کند. لمبو آخرین تیر کمان خود را که مراجعه به دوست دیرینه‌اش، **دکتر شون مگواثر**^۲ است را می‌کند تا شاید دکتر مگواثر با اتخاذ تدابیر لازم و ضروری چاره کار را پیدا کند. اما ویل که در لاک دفاعی به سر می‌برد، دکتر مگواثر روان‌شناس را نیز با چالش مواجه می‌کند. اما سرانجام این روان‌شناس زنده به درون ویل هانتینگ نفوذ می‌کند و پرده از رنجی که او می‌برد، برمی‌دارد.

از سوی دیگر استاد لمبو دست و پا می‌زند که از ویل هانتینگ نابغه‌ای بی‌همتا در ساحت ریاضیات بسازد. اما بعد از مدتی از یک طرف متوجه می‌شود که استعداد و توانمندی‌های ریاضی ویل هانتینگ از خود وی نیز بالاتر است و از طرف دیگر، ذهن پرنوسان هانتینگ و کشمکش‌های روانی او باعث می‌شود، فرصت‌هایی که از جانب لمبو برای رشد تحصیلی و شغلی او می‌شود، یکی‌یکی بر باد بروند و ویل هانتینگ بدون تعالی و در حالت دفاعی خود روزها را سپری کند. اینجاست که دکتر مگواثر روان‌شناس به عنوانی همراهی به معنای واقعی کلمه، راهنما و راهگشای ویل می‌شود.



دکتر مگواثر متوجه می‌شود که هانتینگ با دختری که دانشجوی تحصیلات تکمیلی است آشنا شده و بین آن‌ها علاقه‌ای به منظور ازدواج هویدا شده است. اما روحیه سازش‌ناپذیر ویل هانتینگ باعث جلوگیری از وقوع این ازدواج شده و در این بین او و دختر مورد علاقه‌اش دچار لطمه‌ها و آسیب‌های فراوان شده‌اند. دکتر مگواثر با مهارت تمام و زبده‌گی بی‌مانند به گونه‌ای با او رفتار می‌کند که ویل هانتینگ از سبک تقابل خود خارج می‌شود و از یک سو پیشنهاد شغلی و همراهی با استاد لمبو را می‌پذیرد و از سوی دیگر به منظور ازدواج با دختر محبوبش برای دلجویی به سراغ وی می‌رود. فیلم ویل هانتینگ نابغه آینده‌ای تمام‌نما برای انسان‌هایی است که حفظ کرامت، عزت و شخصیت انسان‌ها و نیز تبلور استعدادهای شایسته آن‌ها دغدغه اصلی‌شان است. فیلم‌نامه این فیلم را **مت دیمن**^۳ که بازیگر نقش ویل هانتینگ است و **بن افلیک**^۴ که نقش **چاک سولیوان**^۵، یکی از دوست‌های صمیمی ویل هانتینگ را بازی می‌کند، نوشته و پرداخته است. فیلم‌نامه به صورتی تنظیم و تدوین شده که فضای فیلم در محیط آموزشی و پرورشی، مانند دانشگاه رقم می‌خورد. در این فیلم نقش افراد دانشگاهی مانند استاد لمبو و دکتر مگواثر در راهنمایی ویل هانتینگ برای رسیدن به فرجامی دل‌پسند چشم‌نوازی می‌کند. اینکه چرا نویسندگان فیلم‌نامه برای رسیدن به تعادل شخصیت و زندگی ویل هانتینگ دست روی محیط دانشگاهی و استادان آن گذاشته‌اند، مهر تأییدی بر این نکته می‌زند که نقش آموزشگران و استادان فن در صعود و سقوط جایگاه انسان‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. چرا که ویل هانتینگ مستعد و نابغه در زندگی روزمره خود، فردی پرخاشگر و بی‌پرواست که توسط دو استاد نیکو فکر و بالنده به سرانجامی سرشار از امید و کامیابی رهنمون می‌شود.

این فیلم پندی بزرگ را برای تمامی آموزشگران، معلمان، استادان، مدیران و ... مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها به همراه دارد و بیان می‌کند که هر یک از آنان دارای مسئولیتی سنگین در برابر استعدادهایی هستند که بنا بر دلایل متنوع به جامعه‌گریزانی منزوی یا جامعه‌ستیزانی خشن تبدیل شده‌اند. این فیلم تلنگری به نقد پرورش در هر نظام آموزشی است. زیرا رسالت برجسته هر نظام آموزشی تنها به حوزه یاددهی و یادگیری محصور نمی‌شود. بلکه پرورش جسم و ذهن افراد و به ویژه روان آن‌هاست که در سرنوشت نهایی‌شان تأثیر دارد و نقشی با وزن بالا را ایفا می‌کند.

در پایان به شما خوانندگان ارجمند پیشنهاد می‌کنم این فیلم را ببینید. امیدوارم با مطالعه و بررسی این مقاله و فیلم متنظر با آن در مواجهه با دانش‌آموزان و دانشجویانی که روحیات و خلقیاتی شبیه ویل هانتینگ دارند، با اتخاذ تصمیمات شایسته و راهکارهای بایسته در راستای تعالی شخصیت و استعداد آن‌ها اهتمام ورزید و به نتایجی شگفت‌انگیز دست یابید.

پی‌نوشت‌ها

1. Good Will Hunting
2. Gus Van Sant
3. Sean Maguire
4. Matt Damon
5. Ben Affleck
6. Chuckie Sullivan

مثبت‌اندیشی

سازنده

در برابر مثبت‌اندیشی

منه‌علاقه

دکتر مرتضی فاضل
دکترای مشاوره



اثر مثبت‌اندیشی بر
تقویت توانمندی‌های
افراد

کلیدواژه‌ها: مثبت‌اندیشی، مثبت‌اندیشی سازنده، مثبت‌اندیشی منفعلانه، سلیگمن، گابریله اوتینگن، فیلم راز پیگمالیون، گالاینا، قانون جذب

مارتین سلیگمن که در ابتدا مبدع «نظریه درماندگی آموخته‌شده»^۱ بود، با تغییر نگرش و انقلاب شناختی در خویشتن، «نظریه خوش‌بینی آموخته‌شده»^۲ را به جهانیان عرضه داشت و با بحث «روان‌شناسی مثبت‌گرا»^۳، تحول عظیمی در روان‌شناسی و سبک زندگی مردم پدید آورد.

امروزه، در حالی که کمتر از چند دهه از تولد روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌گذرد، توجه و اقبال به این شاخه روان‌شناسی بسیار قابل توجه بوده است. درس‌ها و مباحث روان‌شناسی مثبت‌گرا در سرفصل‌ها و برنامه‌های درسی دانشگاهی گنجانده شده‌اند و کتاب‌های بسیاری در حوزه مثبت‌اندیشی انتشار یافته‌اند. همچنین مفاهیم و آموزه‌های مثبت‌اندیشی به حوزه‌های گوناگون تعلیم‌وتربیت، خانواده، تجارت، آموزش و مدیریت راه پیدا کرده است. حتی در برخی از کشورها، متخصصان تعلیم‌وتربیت مفاهیم و آموزه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا را در قالب درس، بازی و تمرین به کودکان و نوجوانان آموزش داده‌اند.

سلیگمن در طول این سال‌ها مدعی آن بوده است که روان‌شناسی مثبت‌گرا رشته‌ای علمی است که بر اساس پژوهش‌های تجربی روشمند شکل گرفته است. این رشته برخلاف دیگر رشته‌های این حوزه که به بیماری، اختلال و نقصان توجه کرده‌اند، توجه اصلی‌اش را به تجربه‌های خوشایند، اندیشه‌های مثبت، خاطرات مثبت و نقاط قوت افراد قرار داده است. او ابتدا بحث شادمانی را مورد توجه خاص قرار داد، اما در کتاب «شکوفایی» نظریاتش را گسترش داد و نوشت: «هدف

زندگی بهزیستی و شکوفایی است که مؤلفه‌هایی عینی و بیرونی داشته باشد.» او شکوفایی را معطوف به کنش اخلاقی و اساس آن را بر فضایل شش‌گانه (شجاعت، عدالت، خرد، انسانیت، خویشتن‌داری و تعالی) پایه‌ریزی کرد. سلیگمن در این کتاب سه سطح جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر را چنین معرفی کرده است:

۱. در سطح ذهنی: روان‌شناسی مثبت حالات ذهنی مثبت یا هیجان‌های مثبت، مانند شادی، لذت و رضایت از زندگی و عشق را مطالعه می‌کند. حالات ذهنی همچنین شامل افکار سازنده درباره خود و آینده، مانند خوش‌بینی و امید نیز می‌شود.

۲. در سطح فردی: روان‌شناسی مثبت روی صفات شخصی مثبت یا الگوهای رفتاری مثبت‌تر، مانند شجاعت، صداقت و خرد تمرکز می‌کند. در این سطح، روان‌شناسی مثبت شامل مطالعه رفتارهای مثبت و صفاتی است که در گذشته در قالب فضایل و نقاط قوت شخص گنجانده شده بودند.

۳. در سطح گروهی یا اجتماعی: روان‌شناسی مثبت بر ایجاد و حفظ سازمان‌های مثبت تمرکز دارد. موضوع‌هایی مانند شکل‌گیری فضیلت‌های مدنی، ایجاد خانواده‌های سالم و مطالعه محیط‌های کاری سالم در این سطح قرار دارند. تقریباً هم‌زمان با ظهور مثبت‌اندیشی، جنبش عامه‌پسند دیگری شکل گرفت که ظهور و بروز جدی آن با انتشار کتاب و فیلم «راز»^۴ همراه بود. این جنبش با سوءاستفاده از علاقه و استقبال مردم از دیدگاه مثبت‌اندیشی، پدیده جدید دیگری را مطرح کرد که با ترکیب خرافات و مفاهیم شبه‌علمی از زیست‌شناسی، کوانتوم، فیزیک و ... توانست طرفداران زیادی پیدا کند. سخنرانان زیادی این جنبش را تبلیغ کردند. آنان مدعی شدند مثبت‌اندیشی بخش کوچکی از این دیدگاه است و روی انگیزه‌های ثروت، موفقیت، شهرت و ... سرمایه‌گذاری کردند.

این تفکر وانمود می‌کند، همه دانشمندان و افراد موفق رازهایی

شاخص آن، «مثبت‌اندیشی منفعلانه»^۱ نام‌گذاری می‌کنیم. برخی از متخصصان حوزه روان‌شناسی و فلسفه علم انتقادات جدی به رویکرد مثبت‌اندیشی به‌طور کلی وارد کرده‌اند. مهم‌ترین نقد آنان غیرعلمی بودن روان‌شناسی مثبت‌گراست. منتقدان معتقدند این رشته به دلیل اینکه داعیه اخلاق و زیست اخلاقی دارد، آنچه مطرح می‌کند غیرقابل آزمودنی است. لذا نمی‌توان آن را به‌عنوان رشته‌ای علمی شناخت.

البته همان‌گونه که ذکر شد، سلیگمن تا حدودی چنین استدلالی را پاسخ گفته است، اما روان‌شناسان مثبت‌اندیش منفعل، برای فرار از علمی‌نبودن، نظریات خویش را فراتر از نظریه دانسته‌اند و آن‌ها را تحت عنوان قوانین کائنات مطرح می‌کنند. آن‌ها با درآمیختن مباحث علمی با برداشت‌های خویش، قصد دارند مفاهیم و آموزه‌های خودساخته خویش را علمی جلوه دهند.

ایراد دیگری که بر این دیدگاه وارد شده، «عامه‌پسند بودن» آن است که گواه آن تولید و فروش بی‌شمار کتاب‌های خودیاری^۲ یا میلیون‌ها سخنران انگیزشی، مربیان، مشاوران و علاقه‌مندان این حوزه است. نویسندگانی چون **راندا برن**، **کاترین پاندر**، **باب پراکتو**، **وین دایر**، **آنتونی رابینز**، **برایان تریسی**، **مارک فیشر** و ... نمونه‌هایی از انبوه نویسندگان این حوزه هستند و کتاب‌های زیادی با عنوان‌های جذاب و فریبنده، مانند قدرت، راز شکرگزاری، معجزه، قانون توانگری و قانون شفا، چشم دل بگشا، از دولت عشق، تو ثروتمند متولد شده‌ای، قدرت الهام و ندای درونی، باور کنید تا ببینید، زندگی‌تان را با افکارتان خلق کنید، به سوی کامیابی، پول، هفت قدم تا رسیدن به آزادی مالی، قدرت شگفت درون، قدرت نامحدود، فقط غیرممکن غیرممکن است، موفقیت نامحدود در ۲۰ روز، تحول ققنوس، قورباغه را قورت بده، طعم شیرین پیروزی، باهوش و زیرک شو، گلفباز و میلیونر، فروشنده و میلیونر، معبد میلیونرها، میلیونر یک‌شبه، حکایت خرد و ثروت، و ... نمونه‌هایی از هزاران کتابی هستند که در کشور ما با چنین تفکری ترجمه و به چاپ رسیده‌اند.

متخصصان زیادی روان‌شناسی مثبت‌گرا را به تجاری‌سازی، کالاشدگی و صنعت‌شدگی و یا بازی‌های عرفانی متهم می‌کنند. این انتقادات باعث شدند دیدگاه‌های جدیدی در زمینه بازنگری در مثبت‌اندیشی مطرح شوند. برای نمونه، **گابریله اوتینگن**^۳ در کتاب «بازنگری در مثبت‌اندیشی»^{۱۱} (مثبت فکر نکنیم)، خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی را در حیطه‌های متفاوت زندگی شخصی و همچنین در روابط گسترده‌تر اجتماعی، به روش علمی مورد بررسی قرار داد. حاصل تحقیقات اوتینگن این بود که خوش‌بینی، برخلاف تصور رایج، ما را دچار انفعال می‌کند و احتمال رسیدن به موفقیت را کاهش می‌دهد. همچنین تحقیقات او نشان داد که آثار منفی تفکر مثبت در زندگی افراد به کاهش کارایی محدود نمی‌شود، بلکه پس از یک دوره تفکر مثبت که بهتر

را می‌دانسته‌اند که موجب موفقیت آنان شده‌اند. معتقد بودند که انسان‌ها و فکرشان از انرژی خالص ساخته شده‌اند. هر کس از طریق جذب انرژی مثبت و انرژی کائنات، می‌تواند سلامتی، ثروت و ارتباطات موفق شخصی‌اش را به دست آورد. از نظرگاه آنان، ریشه تمام بیماری‌ها، ناخوشی‌ها و بدی‌ها صرفاً در ذهن انسان‌هاست و جهان و کائنات منشأ همه چیز هستند و می‌توانند هر آنچه را که افراد می‌خواهند، به آن‌ها بدهند. تنها کافی است به آن‌ها فکر کنند. انسان‌ها با تمرکز بر افکار مثبت و منفی و فکر کردن به آن‌ها از طریق قانون جذب^۴ می‌توانند تجربه‌های مثبت و منفی را به زندگی خود بکشانند.

بدیهی است این مدل مثبت‌اندیشی، عمل‌گرا بودن و برنامه‌ریزی برای هدف را از انسان‌ها می‌گیرد و با درگیری ذهنی نسبت به آینده، او را از توجه به لحظه حال و اکنون و اقدام مناسب بازمی‌دارد. چنین تفکری از تفکر در مورد آسیب، بی‌عدالتی، فقر و پیش‌بینی در مورد چالش‌ها و مشکلات

سلیگمن مدعی آن بوده است که روان‌شناسی مثبت‌گرا رشته‌ای علمی است که بر اساس پژوهش‌های تجربی روشمند شکل گرفته است. این رشته برخلاف دیگر رشته‌های این حوزه که به بیماری، اختلال و نقصان توجه کرده‌اند، توجه اصلی‌اش را بر تجربه‌های خوشایند، اندیشه‌های مثبت، خاطرات مثبت و نقاط قوت افراد قرار داده است

اجتناب می‌ورزد و به آن‌ها به‌عنوان عوامل منفی و بازدارنده نگاه می‌کند که نباید به آن‌ها توجه کرد. چرا که جهان اصلاً از این افکار منفی خوشش نمی‌آید. به همین دلیل مروجان این پدیده حتی افراد را از دیدن، فکر کردن و توجه به انسان‌های آسیب‌دیده، فقیر و نیازمند کمک برحذر می‌دارند؛ مبدا انرژی و افکار منفی به آن‌ها سرایت کند.

سایر نظریه‌پردازان روان‌شناسی معتقدند: چنین مثبت‌اندیشی مخربی افراد را صرفاً به درون‌نگری و فریب خویشستن دعوت می‌کند تا مشکلات، چالش‌ها و موانع وجودی خویشستن و جامعه را نبیند. او هیچ اقدامی به جز تلقین به خویشستن نسبت به جذب انرژی و افکار مثبت انجام نمی‌دهد.

در نگاه عامیانه، گاه مثبت‌اندیشی سلیگمن و پیروانش و مثبت‌اندیشی رازگونه گروه دوم به اشتباه یکسان پنداشته می‌شوند. در این نوشتار برای درک بهتر چنین تفکراتی، مثبت‌اندیشی را که توسط سلیگمن و پیروانش مطرح شده است، «مثبت‌اندیشی سازنده»^۷ و مثبت‌اندیشی گروه دوم را با مهم‌ترین

است بگوئیم تخیل مثبت، افراد به شدت دچار منفی‌نگری و افسردگی می‌شوند.

در مجموع سوآلی که در ذهن مطرح می‌شود این است که: «آیا مثبت‌اندیشی و خوش‌بین باشم یا اینکه مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی را کنار بگذاریم؟» مشاوران در عین حال که نگران آسیب‌های مثبت‌اندیشی منفعلانه هستند، در برنامه‌های مشاوره‌ای، دانش‌آموزان و خانواده‌ها را عموماً به مثبت‌اندیشی دعوت می‌کنند. اما برای آنکه افراد در دام مثبت‌اندیشی منفعلانه قرار نگیرند، لازم است تفاوت مثبت‌اندیشی سازنده و مثبت‌اندیش منفعل را به خوبی درک و آن‌ها را از هم تفکیک کنند. برای تفکیک این دو، در ادامه برخی تجربه‌های مشاوره‌ای را با عنوان «تفاوت‌های کاربردی مثبت‌اندیشی سازنده و مثبت‌اندیشی منفعلانه» بررسی کرده‌ایم که می‌تواند ملاک‌های خوبی برای رسیدن به مثبت‌اندیشی سالم و سازنده باشد.

تفاوت‌های کاربردی مثبت‌اندیشی سازنده و مثبت‌اندیشی منفعلانه

امید به خویشتن و ناامیدی از دیگران، به جای امید به دیگران و کائنات

یکی از تفاوت‌های مهم مثبت‌اندیشی سازنده و مثبت‌اندیشی منفعلانه در «تفسیر امید» است. در مثبت‌اندیشی منفعلانه امید به غیر خود دیده می‌شود و فرد به دنبال آن است که دیگرانی به کمکش بیایند و راه‌گیزی برای او پیدا شود. اما امید در مثبت‌اندیشی سازنده به معنای ناامیدی از دیگران و تکیه و امید بستن به خویشتن است. وقتی فرد انتظار از دیگران را کاهش دهد و به توانمندی و قابلیت‌های خود تکیه کند، بهتر می‌تواند در مورد هدفش تصمیم بگیرد. البته در یک جامعه سالم مسلماً اعضا به هم کمک خواهند کرد، اما امید و انتظار از دیگران داشتن، رفتاری منفعلانه است.

ویژگی دیگر مثبت‌اندیشی منفعلانه بی‌توجهی به جامعه انسانی و امید به کائنات است. کائنات در چنین ادبیاتی به تمامی موارد موجود در آسمان‌ها و زمین یا به تمام مواد و انرژی‌های موجود در عالم، همچون انسان، حیوان، گیاه، سیاره، کهکشان و انرژی و مجموعه قوانین الهی حاکم بر جهان هستی نسبت داده می‌شود و نکته جالب توجه آنکه در این تفکر به کائنات بسیار بیشتر از خالق کائنات توجه می‌شود. البته در مفاهیم دینی (سوره رعد، آیه ۱۱)، اگرچه ناامیدی از درگاه الهی بزرگ‌ترین گناه برشمرده شده، اما امید بدون تلاش و کوشش هم نهی شده و با صراحت به این موضوع اشاره شده است که خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نداده است (سوره زمر، آیه ۵۳)، مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند.

تلقین بر فرایند و تلاش به جای تلقین بر نتیجه

در مفاهیم مثبت‌اندیشی منفعلانه به تلقین توجه ویژه‌ای می‌شود. آن‌ها در کتاب‌هایشان به فرد می‌گویند: اگر می‌خواهید

ثروتمند، توانمند و یا موفق شوید، نقش یک فرد ثروتمند، توانمند یا موفق را بازی کنید. یا مانند یک فرد ثروتمند، توانمند و یا موفق رفتار کنید و یا تصویرسازی کنید که به شکل واقعی چنین فردی هستید. این کتاب‌ها بر تأثیر تلقین روی نتیجه تأکید می‌کنند. به فرد تلقین می‌کنند تا خودش باور نکند و یا تا او به خودش نقبولاند که موفق، توانمند و ثروتمند است، نمی‌تواند به موفقیت، توانمندی و ثروت دست یابد.

بدیهی است که تلقین به خویشتن در موفقیت نقش دارد، اما این تأثیر محدودیت، شرایط و شیوه اجرایی خاصی دارد. در تلقین یک نتیجه خاص، فرد لازم نیست کار مهمی انجام دهد و بدون هیچ تلاش و زحمتی صرفاً نقش بازی می‌کند. در اینجا خوش‌بینی و خوش‌خیالی یکسان است. اما مثبت‌اندیشان سازنده، به جای تلقین یک نتیجه، به تلقین و ترغیب انجام یک اقدام، فرایند و تلاش می‌پردازند. مثلاً دانش‌آموز مثبت‌اندیش منفعل بارها به خود تلقین می‌کند که من بهترین نمره و نتیجه

در مثبت‌اندیشی منفعلانه امید به غیر خود دیده می‌شود و فرد به دنبال آن است که دیگرانی به کمکش بیایند و راه‌گیزی برای او پیدا شود. اما امید در مثبت‌اندیشی سازنده به معنای ناامیدی از دیگران و تکیه و امید بستن به خویشتن است

را در امتحان کسب می‌کنم. من مطمئنم که موفق می‌شوم. اما دانش‌آموز مثبت‌اندیش سازنده به فرایندهای نتیجه‌بخشی در امتحان و تلاش بیشتر تلقین می‌کند. مثلاً به خود تلقین می‌کند که از زمان مشخصی مطالعه‌اش را شروع کند، عوامل حواس‌پرتی، نظیر گوشی تلفن و ... را کنار بگذارد و تمرین‌های کتاب را با توجه و دقت بیشتری انجام دهد. چنین تلقیناتی موجب اقدام و تلاش بیشتر فرد، عمل‌گرایی بیشتر او و کسب نتیجه می‌شود.

رشد تدریجی در برابر رشد ناگهانی

در تفکرات مثبت‌اندیشی سازنده رشد و پیشرفت فرایندی تدریجی و حاصل اقداماتی مستمر است. در حالی که در مثبت‌اندیشی منفعلانه رشد و پیشرفت از قوانینی رازآلود، نامشخص، معجزه‌گونه و ناگهانی و از طریق تلقین، گفت‌وگو با خود و جذب انرژی به دست می‌آید. کائنات برای فرد به ناگهان انرژی، ثروت و توانمندی را ارسال می‌کنند؛ مهم نیست در چه سطح از تلاش، توانمندی و قابلیت باشند. بیهوده نیست که این دیدگاه بین کسانی که رؤیای یک‌شبه رسیدن به آرزوها را دارند، طرفداران زیادی دارد.

حاصل تحقیقات اوتینگن این بود که خوش بینی، بر خلاف تصور رایج، ما را دچار انفعال می‌کند و احتمال رسیدن به موفقیت را کاهش می‌دهد. همچنین آثار منفی تفکر مثبت در زندگی افراد به کاهش کارایی محدود نمی‌شود، بلکه پس از یک دوره تفکر مثبت که بهتر است بگوییم تخیل مثبت، افراد به شدت دچار منفی‌نگری و افسردگی می‌شوند

اگرچه در هر دوی این طرز تفکر، فرد بر مبنای ادراک خود از واقعیت (نه خود واقعیت) عمل می‌کند و می‌کوشد که ادراک از واقعیتش تحقق یابد، اما در مثبت‌اندیشی سازنده فاصله‌ای بین ادراک از واقعیت نیز اهمیت دارد. این فاصله از طریق بررسی نظرات دیگران مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و به فرد کمک می‌شود تا به حداقل برساند.

تأکید زیاد بر عزت نفس به جای تأکید بیش از حد بر اعتمادبه‌نفس

دو مفهوم عزت نفس^{۱۶} و اعتمادبه‌نفس^{۱۷} از مفاهیم کلیدی سلامت روان هستند. عزت نفس باور به ارزشمندی خویش و اعتمادبه‌نفس باور به توانمندی خویش است. در دیدگاه‌های مثبت‌اندیشی روی این مفاهیم تأکید زیادی می‌شود. از حیث نظری (تئوریک) ما عزت نفس کاذب نداریم، ولی اعتمادبه‌نفس کاذب داریم. بدیهی است که عزت نفس پایه و اساس شخصیت انسان است و انسان‌ها هر قدر احساس ارزشمندی بیشتری داشته باشند، سلامت روان و رشد بیشتری خواهند داشت. اما اعتمادبه‌نفس بر اساس توانمندی‌های انسان است و مسلماً حد و مرز مشخصی دارد. چه بسیار افرادی که نسبت به توانمندی‌های خود باوری خیالی دارند و دچار اعتمادبه‌نفس کاذب می‌شوند.

مثبت‌اندیشان سازنده بر مفهوم عزت نفس تأکید شدیدی دارند، در حالی که مثبت‌اندیشی منفعلانه بیشترین تأکیدش بر اعتمادبه‌نفس است و نسبت به عزت نفس توجه اندکی دارد. همچنین تجربه نشان داده است، بسیاری از مفاهیم و آموزه‌های مثبت‌اندیشان منفعل به نوعی به توهم و اعتمادبه‌نفس کاذب در انسان‌ها منجر شده است. زیرا آنان احساس ارزشمندی افراد را به توانمندی‌هایشان گره زده‌اند و بدین طریق عزت نفس آنان با وجود اعتمادبه‌نفس کاذبشان پایین است.

تأکید بر ارزش‌ها به جای تأکید بر هدف‌ها

ارزش‌ها^{۱۸} تمایل عمیق و قلبی افراد برای چگونه‌بودن هستند؛ اینکه چگونه می‌خواهند با افراد و دنیا در راستای این ارزش‌ها رابطه برقرار کنند. ارزش‌ها اصولی هستند که وجود آن‌ها به زندگی انگیزه می‌بخشد و مسیر زندگی بر اساس آن‌ها هدایت می‌شود. اما هدف^{۱۹} نتیجه به‌دست‌آمده از یک اقدام یا فعالیت و نقطه‌ای است که در طول زندگی، افراد می‌خواهند به آن دست پیدا کنند. به تعبیر دیگر، ارزش‌ها در زندگی همان جهت زندگی، مسیر حرکت و بودن هستند. ارزش‌ها نماینده آن چیزهایی هستند که افراد آن‌ها را دارند و براساس آن‌ها اقدام می‌کنند، اما هدف‌ها نقاط، جایگاه و مقصدی هستند که افراد هنوز به آن‌ها دسترسی پیدا نکرده و آرزو دارند به آنجا برسند. افراد مثبت‌اندیش سازنده بیشترین تمرکز خود را روی ارزش‌ها قرار می‌دهند و هدف‌های خود را بر اساس ارزش‌هایشان انتخاب

توجه به گذشته و تأکید بر حال و اکنون در مقابل تأکید صرف بر آینده

در سراسر کتاب‌های مثبت‌اندیشی منفعلانه، به اینکه در حال حاضر در چه شرایط و جایگاه واقعی هستی، توجه نمی‌شود، بلکه تأکید بر این است که آینده‌ای روشن مورد انتظار است. در حالی که خیال‌بافی و خوش‌خیالی نسبت به آینده، بدون انجام اقدامی جدی و بدون شروع از زمان حال و اکنون، مسلماً هیچ تغییری را ایجاد نخواهد کرد. اما در مثبت‌اندیشی سازنده تأکید بر حال و اکنون است و حتی تجربه‌های گذشته، اعم از خوشایند یا ناخوشایند، مورد توجه قرار می‌گیرند. اگرچه پایدار ماندن و متوقف شدن در گذشته مانع رشد می‌شود، اما تجربه‌های گذشته به فرد کمک می‌کنند، مسیر کنونی خویش را به‌درستی ترسیم کند و اشتباه‌های تکراری نداشته باشد. در مثبت‌اندیشی سازنده همچنین ذهن آگاه، هوشیار و در لحظه بودن عاملی است که موجب اقدام و عمل می‌شود.

تأکید بر اثر گالاتیا به جای تأکید بر اثر پیگمالیون

یکی از پیامدهای ادراکی که در مفاهیم روان‌شناسی و مدیریت مورد توجه قرار گرفته، اثر پیگمالیون^{۲۰}، یعنی پیش‌گویی کام‌بخش یا کامیابی فراخود^{۲۱} است که ریشه در افسانه‌های یونان باستان دارد. پیگمالیون مجسمه‌سازی بود که از زنان تنفر فوق‌العاده‌ای داشت، اما وقتی یک مجسمه زن بسیار زیبا می‌سازد، نام او را **گالاتیا**^{۲۲} می‌گذارد و عاشق آن می‌شود. او به خاطر این دل‌باختگی عجیب پیش الهه **افرودیت**^{۲۳} دعا و تضرع می‌کند تا این مجسمه را زنده کند. الهه نیز دعای وی را مستجاب می‌کند و مجسمه زنده می‌شود. اثر پیگمالیون بر اساس این افسانه ابداع می‌شود.

در اثر پیگمالیون، انتظارات بالای فردی، باعث افزایش عملکرد افراد دیگری می‌شود. مثبت‌اندیشان منفعل به اثر پیگمالیون اهمیت ویژه‌ای می‌دهند و معتقدند انتظارات از کائنات بر افزایش عملکرد فرد تأثیر بسیار زیادی دارد. اما در مثبت‌اندیشی سازنده بر اثر گالاتیا تأکید می‌شود. اثر گالاتیا نشان می‌دهد که انتظارات بالای خود فرد باعث افزایش عملکرد خودش می‌شود. جوهره کامیابی فراخود یا اثر پیگمالیون این است که باورها و انتظارات دیگران (کائنات) تعیین‌کننده رفتار و عملکرد اوست. در حالی که در اثر گالاتیا، به جای توجه به انتظارات و باور دیگران، انتظارات و باور خود فرد موجب عملکرد بیشتر و بهتر او می‌شود.

در مثبت‌اندیشی منفعلانه، فرد به درون خود می‌خزد، به‌شدت به درون‌گرایی و جهان درونی خویش می‌پردازد و نگاهی شهودی به خویشتن و جهان هستی دارد. در مقابل در مثبت‌اندیشی سازنده، به جای شهودی بودن افراطی، افراد تفکر حسی دارند و نگاه واقع‌گرایانه و عاقلانه‌تری به زندگی دارد

پذیرش در مقابل ارضای خواسته‌ها

در مثبت‌اندیشی منفعلانه تمام هم و غم افراد رسیدن به لذت و ارضای خواسته‌ها و نیازهاست. در این سبک مثبت‌اندیشی از رنج و درد به شدت دوری و اجتناب می‌شود. در حالی که در مثبت‌اندیشی سازنده، بیش از ارضای خواسته‌ها و نیازها، به پذیرش توجه می‌شود. پذیرش در این دیدگاه به معنای پذیرش خویشتن و دیگران، پذیرش محدودیت‌ها و پذیرش سختی و رنج زندگی است. در اینجا به افراد کمک می‌شود هنگامی که نمی‌توانند از درد و رنج اجتناب کنند، به راحتی درد و رنج خویش را بپذیرند.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. Martin EP Seligman | 12. Pygmalion |
| 2. Learned helplessness | 13. Self fulfilling Prophecy |
| 3. Learned optimism | 14. Galatea |
| 4. Positive psychology | 15. Goodness Aphrodite |
| 5. The secret | 16. Self esteem |
| 6. The Laws of Attraction | 17. Self confidence |
| 7. Constructive positivity | 18. Value |
| 8. Passive positivity | 19. Purpose |
| 9. Self help | 20. Introversion |
| 10. Gabriele Oettingen | 21. Intuition |
| 11. Rethinking Positive Thinking | 22. Sensing |

منابع

۱. سلیگمن، مارتین، ای، پی (۲۰۰۲). **شادمانی درونی**، روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار. ترجمه کریمی، رامین نیلوفری، علی و تبریزی، مصطفی. تهران: انتشارات دانژه.
۲. سلیگمن، مارتین، ای، پی (۲۰۱۱). **شکوفایی**، روان‌شناسی مثبت‌گرا درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی. ترجمه کامکار، امیر و هژبریان، سکینه. تهران: انتشارات نشر روان.
۳. اوتینگن، گابریله (۲۰۱۴). **مثبت فکر نکنیم**. ترجمه رحمانی، حسین. تهران: انتشارات ترجمان.

می‌کنند. اما افراد مثبت‌اندیش منفعل به ارزش‌ها توجهی ندارند و هدف‌های خود را بر اساس ارزش‌های کاذب جامعه انتخاب می‌کنند و بین ارزش‌ها و هدف‌هایشان رابطه‌ای وجود ندارد. لذا برای حرکت در مسیر مثبت‌اندیشی سازنده ابتدا به مراجعان کمک کنید ارزش‌هایشان را بشناسند. سپس در مسیر ارزش‌ها به جست‌وجوی هدف‌های خویش بپردازند.

تأکید بر برون‌گرایی و حسی بودن در مقابل درون‌گرایی و شهودی بودن

در مثبت‌اندیشی منفعلانه، فرد به درون خود می‌خزد، به‌شدت به درون‌گرایی^{۲۰} و جهان درونی خویش می‌پردازد و نگاهی شهودی^{۲۱} به خویشتن و جهان هستی دارد. همین توجه افراطی به خویشتن و کائنات موجب تفرددگرایی و بی‌توجهی به تغییرات و اتفاقات اجتماعی می‌شود و مسئولیت و تعهد اجتماعی افراد کاهش می‌یابد. در مقابل در مثبت‌اندیشی سازنده، به جای شهودی بودن افراطی، افراد تفکر حسی دارند. در تفکر حسی^{۲۲}، فرد شواهد و اطلاعات بیرونی را بر اطلاعات و شواهد درونی ترجیح می‌دهد و نگاه واقع‌گرایانه و عاقلانه‌تری به زندگی دارد. همچنین، در مثبت‌اندیشی سازنده، فرد به برون‌گرایی و ارتباطات اجتماعی و انسانی توجه خاصی دارد. مثبت‌اندیشان سازنده به اصلاحات اجتماعی و تغییر و تحول در جامعه، علاوه بر تغییر و تحول خویشتن، توجه دارند.

انتظار در برابر توقع

در مثبت‌اندیشی منفعلانه، توقع از کائنات برای رسیدن به خواسته‌ها در بالاترین حد است و بدون در نظر گرفتن قابلیت و بدون توجه به شرایط و اقدامات، صرفاً توقعات ملاک موفقیت، توانمندی و توانگری محسوب می‌شوند. در حالی که در مثبت‌اندیشی سازنده، به جای مفهوم توقع، مفهوم انتظار قرار دارد. در انتظار فرد منتظر فعال است. اقداماتی انجام می‌دهد تا شایستگی رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهایش را پیدا کند. لذا در انتظار، نوعی رشد و پیشرفت مطرح است، اما در توقع، فرد خواهان تغییر از جانب دیگران است.

اقدامات متناسب و مناسب در مقابل اقدامات نامتناسب و ناهمگون

در مثبت‌اندیشی منفعلانه، اگرچه ممکن است فرد اقداماتی انجام دهد، اما این اقدامات متناسب و در راستای موضوع نیستند. در مثبت‌اندیشی سازنده این اقدامات هم‌راستا و متناسب با خواسته‌ها انجام می‌گیرند. مثلاً دانش‌آموز مثبت‌اندیش منفعل، به جای مطالعه، تحقیق و تلاش، به راه‌هایی نظیر حدس‌زدن سؤال‌ها، تلقین به خویشتن و جذب پاسخ سؤال‌ها در جلسه امتحان فکر می‌کند. اگرچه شاید او اقداماتی انجام می‌دهد، اما این اقدامات متناسب و همگون با خواسته‌اش نیستند.

مشاور

در هزارتوی باید‌ها و شاید‌ها

گفت‌وگویی صمیمانه با دکتر کیومرث فرح‌بخش،
دانشیار مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

گفت‌وگو کننده: محمدحسین دیزجی

اصول و قوانین و یافتن راه‌حل بعد از مذاکره. هیچ اتفاقی را ناگزیر تلقی نکن. همه حوادث یک فرصت مذاکره با ناشناخته‌ها هستند. ما نیز با یک سلسله پرسش به دیدار استادی مجرب، توانمند و صاحب اندیشه در حوزه مشاوره آمدم تا پاسخ‌هایی از او دریافت کنیم که چراغ راه پیش‌رو باشد. دکتر کیومرث فرح‌بخش، دانشیار مشاوره «دانشگاه علامه طباطبائی» صمیمانه به همه پرسش‌های ما پاسخ داد که اینک پیش روی شماست. متن کامل این گفت‌وگو بیش از متن نوشتاری است. به همین خاطر در قالب فایل صوتی از طریق «رمزینة سریع پاسخ» (کیوآر کد) مجله تقدیم شما علاقه‌مندان شده است.

● **روند کنونی مشاوره در مدرسه‌های کشورمان را چگونه می‌بینید؟ به نظر شما چه تغییراتی ضرورت دارد تا به آنچه ایده‌آل است نزدیک‌تر باشیم؟**

بسم‌الله الرحمن الرحيم. ابتدا خداقوت عرض می‌کنم به همه مشاوران عزیز مدرسه‌ها که به‌طور شبانه‌روزی تلاش می‌کنند و زحمات می‌کشند تا وضعیت بهداشت روان و سلامت دانش‌آموزان در حد مطلوب باشد. اگر بخواهیم وضعیت مشاوره امروز و زمان حال را با گذشته

نظر بگیریم و با دقت با زندگی مذاکره کنیم. بهترین کار طرح پرسش است. با گفت‌وگو و طرح پرسش، به راه‌حل می‌رسی. از طریق تطبیق با شرایط، خلق راهکار و فرصت مشاوره با دیگران، به نتیجه می‌رسی. زندگی یعنی مذاکره بر سر

وقتی پیشامدی رخ می‌دهد که قابل پیش‌بینی نبوده است و تو را دچار درگیری ذهنی می‌کند، به جای واکنش نشان دادن و منفعل شدن، با آن رویداد گفت‌وگو کن. موقعیت، شرایط، امکانات و توانمندی‌هایت را در



مقایسه کنیم، باید عرض کنم که خیلی خیلی بهتر شده است. در واقع می توان گفت که الان در مدرسه‌ها از مشاوران انتظاراتی وجود دارد که در گذشته وجود نداشت. البته منظورم نسبت به ۲۵ تا ۳۰ سال قبل است. الان میل به استفاده از مشاوره بین دانش‌آموزان، معلمان و والدین افزایش پیدا کرده است.

منتها الان مشکل این است که مشاوران مدرسه‌ها خودشان را برای پاسخ‌گویی به این نوع از مسائل، انتظارات و درخواست‌های جامعه دانش‌آموزی، والدین و معلمان آماده نکرده‌اند. یعنی لازم است نسبت به شرح وظایفی که دارند، در حیطة دانش و تجربه خودشان را ارتقا بدهند. در واقع خیلی درگیر کار هستند و در این فعالیت غرق شده‌اند. در حالی که باید به‌طور مستمر در حال یادگیری و به‌روزکردن خودشان باشند و از لحاظ علمی خودشان را با شرایط و نیازهای روز تطبیق دهند. به همین دلیل است که در همان دانش قدیمی و کهنه خودشان ماندگار شده‌اند و نمی‌توانند آن‌طور که باید و شاید پاسخ‌گوی نیازهای مخاطبان خود باشند.

اما مسئله دیگری که در روند فعلی مشاوره کشور وجود دارد این است که خود مشاوران در مدرسه‌ها فرصت برنامه‌ریزی و عمل مستقل ندارند. این‌طور که مشخص است و دیده می‌شود، یک مجموعه دستورالعمل و فعالیت‌ها برای مشاور تعیین شده است و به او گفته می‌شود که فقط این‌ها را اجرا کن یا این‌ها را باید اجرا کنی و به ما گزارش بدهی. حجم این کارها به قدری زیاد است که به نظر می‌رسد فرصت لازم را از مشاوران می‌گیرد و آن‌ها آن‌طور که باید و شاید نمی‌توانند کار لازم را انجام بدهند.

● لطفاً یک مثال بزنید.

مثلاً مشاور در مدرسه خود اطلاع دارد که برخی از بچه‌ها فرزندان طلاق هستند و باید روی مسائل روحی و روانی آن‌ها کار کند. متأسفانه، هم خود مشاوران آمادگی لازم برای کارکردن روی این بچه‌ها را ندارند و هم ممکن است اعتقاد داشته باشند که کارکردن روی این موارد در حیطة وظایف آن‌ها نیست. حتی اگر بخواهند روی همین

موارد هم کار کنند، آن‌قدر کارهای ظاهری و فرمالیته برایشان وجود دارد که فرصت پرداخت به این قبیل مشکلات را ندارند. در حالی که مشاور مسئول اصلی تأمین سلامت روانی دانش‌آموزان است. در واقع کار مشاور این است که در مدرسه پایش کند و روی هر چیزی که سلامت روانی دانش‌آموزان را در معرض خطر قرار می‌دهد، کار کند. حالا این موضوع هر چیزی می‌تواند باشد؛ از مشکلات تحصیلی و اشتغال آینده تا روابط دانش‌آموزان با یکدیگر، روابط معلم و شاگرد، و بحث شاگرد و والدین. هر پدیده‌ای که در نظام مدرسه سلامت روانی دانش‌آموز را تهدید کند، مشاور وظیفه دارد که در آن حیطة کار کند.

البته محدودیت‌هایی هم برای مشاوره در این زمینه وجود دارد. در حال حاضر مهم‌ترین چیزی که نیاز است مسئولان به آن توجه کنند، ایجاد فرصت‌هایی برای پیشرفت و کار علمی و افزایش مهارت‌های فنی مشاوران مدرسه‌هاست و لازم است شرایط لازم برای آنان فراهم شود. این مهم هم صرفاً با برگزاری یک سلسله دوره‌های آموزشی که الان هم وجود ندارد، به نتیجه نمی‌رسد. پیشنهاد من این است که برای این موضوع هسته‌های مشاوره در نظر گرفته شود. یعنی هر ۵۰ یا ۶۰ مشاور زیر نظر یک سرپرست (سوپروایزر) کار مشاوره خود را انجام دهند. هر ماه یک‌بار هم جلسه داشته باشند و مشکلات و مسائلی را که در مدرسه با آن‌ها مواجه هستند، با سرپرست در میان بگذارند. با هم به تبادل نظر بپردازند و راهبردها و روش‌های کاربردی جدید را به کمک سرپرست خود طراحی کنند و سپس آن‌ها را در مدرسه به اجرا بگذارند. سپس در ماه‌های بعد دوباره نتایج آن‌ها را مورد بحث و تبادل نظر قرار دهند. در این صورت مشاوره در مدرسه‌های ما از پیشرفت خوبی برخوردار خواهد شد.

● با این توصیف‌هایی که شما فرمودید، به نظر تان مشاور خوب یا حرفه‌ای در مدرسه چه ویژگی‌ها و مختصات‌ای باید داشته باشد؟

اولین نکته این است که مشاور باید به حرفه

خودش متعهد باشد. یعنی اعتقاد داشته باشد برای ارائه بهترین خدمات باید تلاش کند. اگر صرفاً برای گرفتن حقوق یا اشتغال وارد این کار شده باشد، در حوزه فعالیت مشاوره، هم به خودش، هم به دانش‌آموزان، و هم به مردم و حرفه خود خیانت کرده است. مشاور باید خودانگیخته و با عشق و علاقه کار کند. او باید اعتقاد راسخی به کمک به دانش‌آموزان داشته باشد. باید اعتقاد راسخی داشته باشد که وظیفه اوست که به سلامت روان دانش‌آموزان توجه کند. مثلاً در حوزه مسائل تحصیلی باید به آن‌ها مشاوره صحیح و درست بدهد. این نکته باید جزو اعتقادات اساسی او شده باشد. لذا داشتن تعهد حرفه‌ای اولین شاخص این کار است. مشاور باید دلسوزی ویژه‌ای نسبت به دانش‌آموزان داشته باشد. یعنی برای او مهم باشد که الان فلان دانش‌آموز در آستانه افسردگی قرار دارد و باید برای او کاری کند. یا پدر و مادر فلان دانش‌آموز در حال جدانشدن هستند و باید در این زمینه اقدام لازم را انجام بدهد. برای مثال ممکن است دانش‌آموزی در وضعیت شکست تحصیلی قرار گرفته باشد. اینجاست که مشاور باید فکر کند چگونه به او مشورت لازم را بدهد تا از این وضعیت خارج و به مسیر بهتری هدایت شود.

● به عبارت دیگر، شاید بتوان این‌طور گفت که قبل از درمان، مشاور باید بتواند پیشگیری کند.

بله، دقیقاً. او باید هم پیشگیری کند و هم در جهت رشد بچه‌ها اقدامات لازم را انجام بدهد. نکته دیگر با توجه به سؤالی که مطرح فرمودید این است که مشاور باید آدم پخته‌ای واجد نگاه‌های انسان‌دوستانه باشد. همچنین اعتقادات دینی و مذهبی او باید بتواند در این زمینه به او کمک کند. فردی خلاق و نوآور باشد. یعنی نمی‌تواند مشکلات دانش‌آموزان را بر حسب دستورالعملی که از بالا به او داده می‌شود، حل کند، بلکه باید خودش تشخیص بدهد که برای حل مشکل این دانش‌آموز کدام کار بهتر است. او خودش باید تشخیص بدهد که مثلاً برای دانش‌آموزان این مدرسه یا این منطقه بهترین راهکار چیست. مشاور باید



خلاقانه طراحی و برنامه‌ریزی کند و مشکل را برطرف سازد. در چنین شرایطی به طور مسلم لازم است که مشاور دانش لازم را داشته باشد و به‌طور مستمر دانش‌افزایی کرده و مدام در حال مطالعه و تغییر و پیشرفت خودش باشد. در واقع مشاور باید از توانمندی عقلانی، ذهنی و عاطفی و انعطاف‌پذیری بسیار بالایی برخوردار باشد.

• به نظر شما تربیت مشاور مدرسه در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی کشورمان چه کمبودها و نقاط ضعفی دارد؟ کشورهای پیشرفته در این زمینه چه کار کرده‌اند و کدام تجربه‌های آنان می‌تواند برای ما مفید باشد؟

از لحاظ بحث آموزشی در دانشگاه‌های کشور ما، به نظر من شاید مهم‌ترین مشکلی که وجود دارد این است که من به‌عنوان عضو هیئت علمی در حال تدریس و تربیت مشاور هستم، اما خودم در مدرسه حضور ندارم. یعنی ما با بدنهٔ مدرسه و دانش‌آموزان خیلی در ارتباط نیستیم و ارتباط چندانی با آنان نداریم. وقتی که این‌طور نیست، نمی‌توانیم مباحث درسی و سرفصل‌ها را منطبق با مشکلاتی قرار دهیم که آنان در مدرسه بعد از فارغ‌التحصیلی خواهند داشت تا بتوانند در مدرسه به حل مشکلات بپردازند. ما در دانشگاه‌ها سرفصل‌های آموزشی کشورهای دیگر به اینجا آورده‌ایم و تدریس می‌کنیم. خیلی وقت‌ها در دانشگاه‌ها این نکته به دانشجویان القا می‌شود که شما باید آنچه را که اینجا آموخته‌اید در

مدرسه به کار بگیرید. این یکی از مشکلات اساسی در بحث آموزش و کار مشاوره است. مشکل دیگر این است که استاد و دانشجو در صحنهٔ عمل باید در مدرسه کارآموزی کنند و کار را یاد بگیرند. باید گفت این هماهنگی بین آموزش عالی و آموزش‌وپرورش اصلاً وجود ندارد. حتی می‌توان گفت نوعی ناهماهنگی جدی در این زمینه وجود دارد. به نظر من این مسئله باید حل شود.

اما نکتهٔ جالب این است که در مقایسه با کشورهای خارجی، با وجود تمام انتقادهایی که ما داریم، وضع ما از آن‌ها بدتر نیست. من فعالیت‌های بسیاری از کشورها را در این زمینه رصد می‌کنم با وجود همهٔ نقص‌ها و کاستی‌هایی که می‌بینیم، با اطمینان خدمت شما عرض می‌کنم که اگر ما در وضعیت بهتر نباشیم، در وضعیت بدتر هم قرار نداریم. خوش‌بختانه در این چند سال مشاوره در ایران خیلی خوب پیشرفت کرده است. من با توجه به نوع خدماتی که در زمینهٔ مشاوره در مدرسه‌های کشورهای پیشرفته ارائه می‌شود، می‌بینم که خیلی متفاوت و پیشرفته‌تر از ما هم نیستند. البته من معتقدم مشاوره در مدرسه‌های ما می‌تواند خیلی بهتر از این باشد. البته در آنجا دست معلم برای خیلی از فعالیت‌ها باز است و لازم نیست معلم دقیقاً همان چیزی را تدریس کند که از بالا برای او تعیین شده است. لذا در همین زمینه دست مشاوران آن‌ها هم باز است. اما آن‌ها به دقت به ارزیابی کار مشاوران می‌پردازند. در برخی از کشورها وقتی می‌خواهند عملکرد مشاور را ارزیابی کنند، صرفاً به آمارها نگاه نمی‌کنند، بلکه دنبال پاسخ این سؤال‌ها هستند که مثلاً در مدرسهٔ شما چند معناد وجود دارد؟ چند مورد پرخاشگری اتفاق افتاده یا چند خودکشی رخ داده است؟ چه تعداد افت تحصیلی داشته‌اید؟ هر قدر این موارد کمتر باشند، به‌عنوان شاخص‌های عملکرد مطلوب مشاور به آن توجه می‌کنند. البته این‌طور نیست که کاهش این موارد صرفاً جزوه عملکرد خاص یک مشاور باشد و تمام این موارد را حاصل کار او بدانند. بلکه معلمان، مدیران و دیگران هم در این زمینه نقش دارند.

علاوه بر این موارد شاخصه‌های دیگری را هم لحاظ می‌کنند. برای مثال می‌پرسند:

دانش‌آموزان این مدرسه چقدر خوش‌حال، سرحال و موفق هستند؟ آنجا صرفاً کاهش آسیب مطرح نیست، بلکه هر قدر سطح موفقیت و پیشرفت بالاتر باشد، به آن مشاور امتیاز بهتری داده می‌شود.

• اگر امروز خودتان مشاور مدرسه باشید، برای بهبود وضعیت روان‌شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان چه کارهایی انجام می‌دهید؟

ابتدا عرض کنم که برای پاسخ دادن به این سؤال شما باید یک کتاب نوشت، در یک جمله نمی‌توان به آن پاسخ داد. با وجود این خدمت شما عرض می‌کنم که مشاور در مدرسه سه وظیفه دارد که شامل رشد، پیشگیری و درمان می‌شود. مشاور باید دارای یک مجموعه برنامه برای انجام کارهای خودش باشد که به رشد بچه‌ها بینجامد. یعنی آن‌ها پیشرفت کنند و استعدادهاشان شکوفا شود و شاد و سرحال باشند. حالا در این راستا چه برنامه‌هایی باید داشت خودش به یک گفت‌وگوی دیگر نیاز دارد.

گروه بعدی دانش‌آموزانی هستند که در معرض خطرند، اما هنوز گرفتار نشده‌اند و در آینده ممکن است در معرض خطر قرار بگیرند. من برای این گروه از دانش‌آموزان هم یک سلسله برنامه در نظر می‌گرفتم. از طرف دیگر، یک نظام غربالگری دقیق هم در مدرسه اجرا می‌کردم که آن هم خودش برنامه و روش دارد تا هم دانش‌آموزان در معرض خطر و هم دانش‌آموزانی که الان گرفتار هستند، شناسایی شوند و بعد بتوان برای آن‌ها اقدامات لازم را انجام داد. وظیفهٔ مشاور در مدرسه این است که مراقب باشد. این را هم عرض کنم که منظور از دانش‌آموز گرفتار هر نوع دانش‌آموزی است که مشکل تحصیلی، مشکل خانوادگی یا مشکلات جسمی دارد و یا والدینش از هم جدا شده‌اند. خلاصه باید این‌ها را شناسایی کرد. پس از آن تازه کار مشاور آغاز می‌شود. او باید به دانش‌آموز کمک کند تا از آن گرفتاری و مخمصه نجات پیدا کند.

اگر من مشاور مدرسه باشم در این سه حیطه برنامه‌ریزی می‌کنم و فعالیت‌های گسترده‌ای را در پیش خواهم گرفت. البته در فرایند کار این‌طور نیست که یک مشاور تمام

مسئولیت بهداشت روانی دانش‌آموز را برعهده داشته باشد، بلکه معلمان و دیگران هم در این زمینه نقش دارند. کار مشاور این است که روی رفتار و گفتار معلمان و همکاران و برنامه‌های فرهنگی مدرسه دقت و توجه داشته باشد. مشاور باید این برنامه‌ها را رصد کند. او ابتدا باید همه چیز را به سمت رشد بچه‌ها هدایت کند، دوم به سمت فعالیت‌های پیشگیرانه برود و در مرحله سوم با برنامه‌ریزی در صدد حل مشکلات و درمان بچه‌ها برآید. البته ناگفته نماند که مشاور با توجه به محدودیت وقتی که دارد، نمی‌تواند تمام این کارها را انجام بدهد، ولی باید این ظرفیت را داشته باشد که منابع متفاوت در داخل مدرسه و خارج از مدرسه را برای کمک به دانش‌آموزان شناسایی و از آن‌ها برای کمک به دانش‌آموزان استفاده کند.

• منظور شما چه نوع منابعی در داخل و خارج مدرسه است؟

برای مثال، آموزش و پرورش یک سلسله هسته‌های مشاوره در مناطق دارد که مشاور می‌تواند از این مجموعه در راستای برطرف کردن مشکلات و رسیدن به اهداف بهتر کمک بگیرد. علاوه بر این‌ها، مثلاً ممکن است مجموعه‌ای از خیرین در یک محله حضور داشته باشند و یا گروه‌های مشاوره که به صورت خصوصی فعالیت می‌کنند هم بتوانند در این راستا به مشاور کمک کنند. باید این‌ها را شناسایی کرد و هنگام نیاز از آن‌ها کمک گرفت. به نظر من یکی از مشکلاتی که امروزه مشاوران با آن روبرو هستند، کمبود منابع است.

اگر من مشاور مدرسه باشم، یکی از بهترین نیروها و منابع همانا دانش‌آموزان نخبه مدرسه هستند. حتی من به سراغ افراد نیکوکار و توانایی که در هر محله و منطقه حضور دارند می‌روم و از آن‌ها برای حل مسائل روان‌شناختی و حتی مالی بهره می‌گیرم. حتی خودم هسته‌ای را در این زمینه تشکیل می‌دهم. من معتقدم برای پاسخ‌دادن به این سؤال شما باید یک کتاب نوشت.

• با شیوع کرونا مشاوره به سمت غیر حضوری شدن و مشاوره برخط رفت. به نظر تان با بهبود شرایط ناشی از کرونا،

فضای مجازی همچنان می‌تواند به مشاوران کمک کند یا خیر؟ این موضوع چه فرصت‌ها و تهدیدهایی را می‌تواند در بر داشته باشد؟

○ فضای مجازی خودش ابزار است و در شرایطی که استفاده از آن مناسب است، باید از آن استفاده کرد. قطعاً بهترین حالت این است که مشاوره حضوری باشد، اما اگر امکان مشاوره حضوری برای دانش‌آموز یا خانواده‌ای وجود نداشته باشد، خوب باید به سراغ فضای مجازی رفت.

• مشاوره در مدرسه در حال حاضر بر دوره اول متوسطه با محوریت راهنمایی و مشاوره تحصیلی متمرکز شده است. به نظر شما این روند (تمرکز بر یک دوره خاص و یک بُعد از راهنمایی و مشاوره) چه پیامدهایی را ممکن است برداشته باشد؟

تا همین جا هم که به این شکل بحث مشاوره را در مدرسه‌ها داریم خوب است، اما قطعاً کفایت نمی‌کند. ایده‌آل و خوب این است که از همان دوره ابتدایی تا پایان متوسطه در مدرسه‌ها مشاور داشته باشیم. در مدرسه وظیفه و کار معلم تدریس است و نمی‌تواند برای مباحث خصوصی بچه‌ها وقت بگذارد. همین‌طور مدیر هم باید بر کار خودش تمرکز داشته باشد و مربی پرورشی هم شیوه و نوع کارش مشخص است. این‌ها هیچ‌کدام نمی‌توانند آن‌طور که باید و شاید برای مباحث روحی-روانی و خصوصی بچه‌ها زمان بگذارند. اینجاست که حضور مشاور می‌تواند مؤثر باشد.

دانش‌آموزان مسائلی دارند که مشاور باید به صورت فردی به آن‌ها رسیدگی کند. مسئله هرکسی می‌تواند با دیگری متفاوت باشد. لذا مشاور باید با تک‌تک بچه‌ها در ارتباط باشد و از حالت‌ها و وضعیت آن‌ها مطلع باشد تا بتواند برای آن‌ها به صورت فردی تصمیم بگیرد و به آن‌ها کمک کند. دانش‌آموزی در مدرسه داریم که حالش خیلی خوب است و در صدد رشد بیشتر است. دانش‌آموز دیگری داریم که در معرض خطر قرار دارد و لازم است که سریعاً به او رسیدگی کنند تا دچار حالت بحرانی نشود. دانش‌آموزی هم هست که در وضعیت بحرانی و خطر قرار دارد و باید به سرعت

مسئله وی حل شود. مشاور باید به تمام این سه گروه دانش‌آموزان توجه داشته باشد. واقعیت این است که چنین مسائلی صرفاً به دانش‌آموزان یک دوره تحصیلی خاص محدود نمی‌شوند و در همه دوره‌های تحصیلی ممکن است با چنین دانش‌آموزانی روبرو باشیم. به همین دلیل لازم است بحث مشاوره در همه دوره‌های تحصیلی وجود داشته باشد.

• چه بسا اگر بحث مشاوره را در دوره ابتدایی داشته باشیم، برخی از مسائل و مشکلات در همان‌جا برطرف شوند و دانش‌آموز با ورود به دوره‌های اول یا دوم متوسطه دیگر مشکلی نداشته باشد.

بله دقیقاً همین‌طور است. در دوره اول متوسطه دانش‌آموزان در یکی از مراحل خیلی حساس زندگی خود، یعنی مرحله بلوغ قرار دارند. اگر در این مرحله مشاور حضور داشته باشد و خدماتی به آن‌ها ارائه کند، وقتی آنان وارد دبیرستان و دوره دوم متوسطه بشوند، مشکلاتشان به احتمال زیاد کمتر خواهد بود. اتفاقاً در دوره اول متوسطه و نوجوانی و بلوغ، دانش‌آموز نیازمند راهنمایی و کمک گرفتن از مشاور است و ما ظاهراً این دوره را رها کرده‌ایم.

• شما در حال حاضر دارای مسئولیت مهمی در مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی و در این حوزه صاحب نظر هستید. ما در آموزش و پرورش در همه شهرها و مناطق مراکز و هسته‌های مشاوره داریم. با توجه به تجربیات خودتان در این زمینه، چه پیشنهادهایی برای افزایش کیفیت کار این مراکز دارید؟



از آنجایی که دانش‌آموزان دارای مشکل را غالباً مشاوران مدرسه‌ها به این مراکز ارجاع می‌دهند، اگر من بخواهم به آنان توصیه‌ی خاصی بکنم، کار درستی نکرده‌ام. زیرا من در بطن مشکلات ملموس آنان قرار ندارم. اما فقط بر اساس بازخوردی که گاهی از مردم می‌گیرم، در خصوص نحوه‌ی کار کردن هسته‌های مشاوره و انتظار خانواده‌ها و دانش‌آموزان از انجام فعالیت‌های تخصصی در این مراکز، می‌توانم توصیه کنم که مشاوران با هم نشست‌های تخصصی و ثابت مثلاً ماهانه داشته باشند و به تبادل تجربه بپردازند. در همین نشست‌ها می‌توانند برای حل مشکلات به راهکارهایی برسند. ما این



واقعیت را باید بپذیریم که مدام نیازمند آموزش و فراگیری هستیم. بنده که خودم ۳۰ سال است تدریس می‌کنم و هر سال هم درصدد مطالعه‌ی مطالب جدید و به‌روز هستم، باز هم خودم را نیازمند یادگیری می‌دانم و باید اطلاعاتم را افزایش بدهم. من خودم آرزو دارم که استادی را پیدا کنم و نزد او اطلاعاتم را به‌روز کنم و افزایش بدهم. گاهی اشکال کار ما این است که نظریه‌ای را یاد گرفته‌ایم و همیشه می‌خواهیم بر اساس آن نظریه مشکلات دانش‌آموزان را برطرف کنیم. این یکی از اشکالاتی است که من گاهی در بحث مشاوره‌ی مدرسه‌ها با آن برخورد داشته‌ام. یعنی شخص مشاور روشی را بلد است و هر مشکلی را می‌خواهد از طریق آن برطرف کند. نکته‌ی مهم بعدی این است که دانش‌آموزان

مراجعه‌کننده، خیلی زود به حال خودشان رها می‌شوند و دیگر پیگیر مسائل آن‌ها نیستیم. البته این حرف‌های من قابل تعمیم نیست. شاید تعداد محدودی به این شکل باشند، اما به هر حال باید به این نکته هم توجه داشت. گاهی دانش‌آموز را بعد از مدتی که به نتیجه نمی‌رسند، یا رها می‌کنند یا به صورت غیرحرفه‌ای به جای دیگری ارجاع می‌دهند؛ بدون اینکه اطلاعات درستی به مشاور جدید ارائه کنند. من قبول دارم که برخی از مشکلات راحت حل نمی‌شوند و گاهی بسیاری از متخصصان درباره‌ی دانش‌آموز با هم مشورت می‌کنند و سریع به نتیجه نمی‌رسند، ولی من معتقدم چنین فردی را نباید خیلی راحت رها کرد. بالاخره باید مراقبت‌های لازم را از این دانش‌آموز به عمل آورد تا او را نجات بدهیم.

من تجربه‌ای با نوجوانان بزهکار در کشور دارم. مشاهده کرده‌ام اگر مشاور مدرسه و این حس‌ها خوب عمل کنند، حداقل تعداد کمتری از این بچه‌ها گذرشان به این مراکز می‌افتد.

● به نظر می‌رسد جوی آگاهانه یا ناآگاهانه بحث مشاوره در مدرسه‌ها و آموزش و پرورش را بر موضوع‌های تحصیلی متمرکز کرده و کار مشاور را فقط به تسهیل انتخاب رشته محدود می‌داند. چنین تفکری ممکن است چه آسیب‌هایی به دانش‌آموزان وارد کند؟

اگر فرض کنیم مشاور فقط در همین محدوده هم کارش را خیلی خیلی خوب انجام بدهد، فقط برای یک بعد از نیازهای دانش‌آموز کار کرده و سایر نیازهای دیگر، ابعاد رشدی و مشکلات او را نادیده گرفته است. اینجاست که دانش‌آموزان در حیطه‌های دیگر دچار مشکل می‌شوند. این کار در واقع محدود کردن تمام خدمات به یک فعالیت می‌شود که معلوم نیست چقدر هم نتیجه‌بخش باشد. راهنمایی و مشاوره‌ی تحصیلی قطعاً یکی از کارهای اصلی مشاور در مدرسه است که البته درباره‌ی آن هم به صحبت‌های فراوان نیاز است. به همین دلیل، رابطه نه‌تنها با دانش‌آموز، بلکه باید با خانواده هم برقرار شود و روی خانواده هم کار کنیم. اگر ما روی سایر ابعاد رشد فردی و شخصیت دانش‌آموزان تمرکز کنیم، آنان در فرایند راهنمایی تحصیلی بیشتر به صورت

خودکار عمل می‌کنند و خودشان تشخیص می‌دهند که چگونه باید پیش بروند.

بر اساس آماري که من داشته‌ام، به نظر می‌رسد که بالای ۵۰ درصد دانش‌آموزان به رشته‌های علوم تجربی گرایش دارند. حالا چرا رشته‌ی علوم تجربی را می‌خواهند، چون خیلی از آن‌ها به حرفه‌های پزشکی، داروسازی و ... تمایل دارند. این در حالی است که در تمام رشته‌های مرتبط با پزشکی در کل کشور، دانشگاه‌ها سه هزار نفر را ممکن است بگیرند، اما حدود ۵۰۰ هزار نفر متقاضی دارد. حالا چرا دارد این اتفاق می‌افتد؟ دلیلش یک باور غلط و اشتباه در ذهن خانواده‌ها و دانش‌آموزان است. ما باید روی این ذهنیت، نگرش و باور خانواده‌ها کار کنیم و آن را به سمت و سوی درست هدایت کنیم. این یکی از رسالت‌های عمده‌ی مشاوران ما در مدرسه‌هاست.

باید به دانش‌آموزان بینش صحیح بدهیم که موفقیت در آینده به رشته‌ی پزشکی محدود نیست و شما می‌توانید مثلاً در رشته‌ی علوم انسانی تحصیل کنید و شغل‌هایی مثل وکالت، روان‌شناسی، حسابداری و غیره بپردازید. در بسیاری از شاخه‌ها و رشته‌ها در گروه‌های ریاضی، علوم انسانی و هنر، این امکان وجود دارد که شما به شغل‌هایی برسید که درآمدشان خیلی خوب و بالاست. لذا باید این اطلاعات و آگاهی‌ها به درستی توسط مشاوران ما به بچه‌ها داده شوند.

من حتی باورم این است که رشته‌های تحصیلی را باید از دبیرستان بردارند و همه با هم در یک مسیر تحصیل کنند و همه رشته‌های پایه را بخوانند و یک دیپلم بگیرند؛ چیزی شبیه بچه‌هایی که در دبستان درس می‌خوانند. اما در سال آخر دبیرستان و قبل از دیپلم، هر کسی به هر رشته‌ای بیشتر علاقه داشته باشد، در همان حوزه درس‌های بیشتری را به او ارائه کنند. در نهایت همه دیپلم بگیرند. امروزه اگر کسی که مثلاً در علوم انسانی است، از علوم جدید بی‌اطلاع باشد، در واقع در دانش خودش نقص دارد. یا حتی یک نفر در گروه پزشکی از اطلاعات اولیه‌ی علوم انسانی مطلع نباشد، او هم دانشش دارای نقص است.

● از حضورتان در این گفت‌وگو صمیمانه سپاسگزاریم.

نیروی آینده‌نگری

منیره نسیمی

دکترای مشاوره



اثر آینده‌نگری
بر مسیر شغلی و
تحصیلی

کلیدواژه‌ها: اعتدال، آینده‌نگری، انتخاب، تغییر، فرصت

گفت یکی از اساسی‌ترین توانمندی‌های مربوط به این فضیلت که بهره‌برداری درست و بهینه از منابع و فرصت‌ها را در راستای موفقیت به دانش‌آموزان می‌آموزد، آینده‌نگری یا دوراندیشی است. افراد دوراندیش، آینده‌نگر و باتأمل هستند. آن‌ها به خوبی در مقابل تکانه‌ها در مورد اهداف کوتاه‌مدت، به خاطر رسیدن به موفقیت‌های بلندمدت‌تر، مقاومت می‌کنند.

از جمله توانمندی‌های قدرتمند که از اثربخشی ویژه‌ای در مسائل مربوط به دانش و اشتغال دانش‌آموزان در بزرگسالی برخوردار است، آینده‌نگری است. به همین خاطر در این شماره در نظر داریم این توانمندی را بازتعریف و تأثیر آن را به‌عنوان نقشه راه در بهبود سبک زندگی بررسی کنیم. راهکارها و فعالیت‌هایی را نیز برای کار با دانش‌آموزان در راستای تغییرات بزرگ در مسیر زندگی تحصیلی و شغلی‌شان به شما آموزش دهیم.

تعریف آینده‌نگری

آینده‌نگری یعنی دقت کردن در انتخاب‌ها، خطرناپذیری بیجا، نه‌گفتن یا انجام ندادن کاری که بعداً ممکن است پشیمانی به بار آورد. به عبارت دیگر، آینده‌نگری اجتناب از ریسک‌های بی‌مورد و در نظر داشتن هدف‌های بلندمدت هنگام گرفتن تصمیم و یا انجام کاری است. فرد آینده‌نگر رفتار هیجانی خود را کنترل می‌کند و پیامدهای کارهایش را مد نظر قرار می‌دهد. آینده‌نگری تلاشی نظام‌مند است که می‌کوشد کم و کیف تغییرات یا عدم تغییرات کنونی و تأثیر آن‌ها را در به وجود آوردن واقعیت‌های آینده ترسیم کند. همچنین بر آن است که منبع، الگوها و علل تغییر و ثبات را برای تقویت پیش‌بینی و ترسیم آینده‌های جایگزین مورد تحلیل قرار دهد.

پنجمین خوشه در فضایل اخلاقی را فضیلت «اعتدال» یا «خویشتن‌داری» تشکیل می‌دهد که با عنوان «توانمندی‌های محافظتی» از آن یاد می‌شود. در واقع این توانمندی‌ها در مقابل زیاده‌روی و افراط از فرد محافظت می‌کنند. به عبارت دیگر، میانه‌روی به‌عنوان یک فعالیت اساسی، به ابزار مناسب و امیال و خواسته‌های معتدل اشاره دارد؛ به طوری که شخص میانه‌رو انگیزه‌هایش را سرکوب نمی‌کند، بلکه منتظر فرصت‌های مناسب برای ارضای آن‌ها می‌ماند و می‌کوشد آسیبی متوجه خود او یا دیگران نشود. از آنجا که نیاز جامعه به آموزش و کسب مهارت، و بازآموزی مستمر و همچنین، نیاز جامعه به دانش‌آموختگانی با ظرفیت فکری و خلاقیت بالا که بتوانند به‌طور مستمر اطلاعات خود را به‌روز کنند، مهارت‌های جدیدی را فراگیرند و در دنیای متحول بازار کار کارآفرینی کنند، بیش از پیش احساس می‌شود، می‌توان

توانمندی آینده‌نگری چه فایده‌هایی برای ما دارد؟

- آینده‌نگری ترسیم نقشه زندگی را راحت‌تر می‌کند.
- بر همه جنبه‌های زندگی تأثیر مثبت می‌گذارد.

- بهبود سبک زندگی را به همراه دارد.
- احتمال سختی و مشقت را کاهش می‌دهد.

نمره‌گذاری گزینه‌های آزمون به این صورت است:
هرگز: ۱ به ندرت: ۲ گاهی: ۳ غالباً: ۴ همیشه: ۵

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

آزمون سنجش آینده‌نگری

عبارت‌های زیر را بخوانید و گزینه‌ای را که به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند، مشخص سازید.

تفسیر نمره‌ها

✓ امتیاز بالاتر از ۳۵ نشان می‌دهد که شما فرد آینده‌نگری هستید. برای تصمیم‌گیری همه جوانب را در نظر می‌گیرید، فقط به فکر لذت‌های آنی نیستید و در صورت لزوم می‌توانید از آن‌ها به نفع آینده چشم‌پوشی کنید.

✓ امتیاز پایین‌تر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که شما در صورت لزوم از توانمندی آینده‌نگری‌تان استفاده نمی‌کنید. وقت زیادی صرف تصمیم‌گیری‌هایتان نمی‌کنید و معمولاً خیلی سریع و بی‌مقدمه تصمیم می‌گیرید.

بعد از سنجش میزان توانمندی آینده‌نگری، در صورتی که امتیاز دانش‌آموزان پایین بود، می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌هایی به شرح زیر، برای تقویت آینده‌نگری و کارآفرینی دانش‌آموزان با آنان کار کنید.

فعالیت یک: تصمیم به تغییر

بیندیشید و تحلیل کنید. به رابطه‌هایی که دوست دارید در آن‌ها تغییر ایجاد شود، فکر کنید و بگویید که چرا این نوع رابطه‌ها باید تغییر کنند. دو تصویر ذکر شده در زیر را بکشید:

تصویر ۱. رابطه را همان‌طور که در حال حاضر هست، به تصویر بکشید (مکان‌ها، وسایل و دیگر افراد درگیر).

تصویر ۲. رابطه را آن‌طور که دوست دارید باشد، به تصویر بکشید:

- موقع تکمیل هریک از تصویرها چه احساسی داشتید؟
- انگیزه‌تان برای ایجاد تغییر در رابطه چیست؟
- برای رسیدن به این هدف چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ سه گام بعدی را مشخص سازید.

فعالیت دو: انتخاب‌های خوب

به سه انتخاب خوبی که در گذشته انجام داده‌اید، فکر کنید. سپس جدول زیر را کامل کنید.

چرا این انتخاب خوب بود؟	چه چیزی می‌توانست این انتخاب را به انتخاب بد تبدیل کند؟	آیا در آینده هنگام مواجهه با شرایطی مشابه، کار متفاوتی انجام خواهید داد؟
انتخاب یک		
انتخاب دو		
انتخاب سه		

ردیف	عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی	غالباً	همیشه
۱	من همیشه از فعالیت‌هایی که خطرات جسمانی دارند، دوری می‌کنم.					
۲	تصمیم‌گیری اضطراری و فوری من نیازمند تفکر کاملاً دقیق است.					
۳	هنگام تصمیم‌گیری تمام گزینه‌ها را شناسایی و بررسی می‌کنم.					
۴	همیشه قبل از اینکه حرف بزنم، خوب فکر می‌کنم.					
۵	دیر رسیدن بهتر از نرسیدن است. این یکی از شعارهای مورد علاقه من است.					
۶	بدون پیش‌زمینه قبلی تصمیم نمی‌گیرم.					
۷	هنگام تصمیم‌گیری حتماً باید دلیل منطقی برای درست بودن آن داشته باشم.					
۸	به صورت فی‌البداهه تصمیم‌گیری نمی‌کنم.					
۹	همه تصمیم‌ها را می‌توان با روشی کاملاً منطقی و نظام‌مند اتخاذ کرد.					
۱۰	در شرایط بحرانی و مبهم کاملاً بر مبنای منطق تصمیم می‌گیرم.					

توصیه‌های مشاوره‌ای: گام‌های کوچک؛ تغییرات بزرگ

- ✓ مشورت بگیرید.
- ✓ از تجسم ذهنی استفاده کنید.
- ✓ دوستان را جای خود بگذارید.
- ✓ با هیجانات کنار بیایید.
- ✓ برنامه جایگزین داشته باشید.

فعالیت سه: هفته بدون پشیمانی

به هفته آینده فکر کنید. برای هر روز این هفته:

۱. به چیزی فکر کنید؟
 ۲. چیزی بگویید؟
 ۳. فعالیتی انجام دهید؟
- که بعداً از فکر کردن به آن، گفتن یا انجام دادن آن پشیمان نشده و تأثیر مثبتی روی زندگی خودتان یا دیگران داشته باشید.

عمل	گفته	فکر	
			شنبه
			یکشنبه
			دوشنبه
			سه‌شنبه
			چهارشنبه
			پنج‌شنبه
			جمعه

منابع

۱. اداره کل امور تربیتی و مشاوره، معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۸). فضیلت اعتدال: آینده‌نگری، بخشش. مؤسسه منادی تربیت، تهران.
۲. پیترسون، ک و سلیگمن، م (۱۳۹۵). فضایل و توانمندی‌های شناختی (ج ۱). ترجمه دکتر کوروش نامداری. انتشارات یار مانا، اصفهان.
۳. سلیگمن، مارتین (۲۰۰۲). شادمانی درونی. ترجمه دکتر مصطفی تبریزی و همکاران. نشر دانژه، تهران.

فعالیت چهار: انتخاب سرنوشت‌ساز

به تصمیم مهمی فکر کنید که بر همه زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد و باید تا چند وقت دیگر آن را قطعی کنید؛ تصمیمی مانند انتخاب رشته تحصیلی. مزایا و معایب انتخابتان را در جدول زیر بنویسید. می‌توانید درباره هر تصمیم دیگری نیز از این جدول استفاده کنید، زیرا این کار کمک می‌کند تصمیم‌های معقولانه‌تری بگیرید.

مزایای تصمیم من	معایب تصمیم من

آینده‌نگری تلاشی نظام‌مند است که می‌کوشد کم و کیف تغییرات یا عدم تغییرات کنونی و تأثیر آن‌ها را در به وجود آوردن واقعیت‌های آینده ترسیم کند



دکتر نادر منصور کیایی
معاون پیشگیری از آسیب‌های
اجتماعی در اداره کل امور تربیتی

جدال نابرابر محافظان و اغواگران مروری بر عملکرد مدرسه‌ها در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

ب. کاهش عوامل مخاطره‌آمیز، از طریق اجرای برنامه‌های پیشگیری وضعی، جامعه‌محور و مددکاری اجتماعی. علاوه بر این، آشنایی با ویژگی‌های رشدی کودکان و نوجوانان، آگاهی از مخاطراتی که کودکان و نوجوانان را تهدید می‌کنند، شناخت علائم و نشانگان خطر در آنان، معرفی شیوه‌های ارتباط مؤثر با دانش‌آموزان، شناخت و پیاده‌سازی فنون مدیریت مدرسه و کلاس درس با رویکرد پیشگیری، آشنایی با مهارت‌های خودمراقبتی دانش‌آموزان و ترویج آن در سطح مدرسه، و برخی مهارت‌ها و راهکارهای دیگر می‌توانند موجب شوند که اثربخشی فعالیت‌های مدرسه برای محافظت از کودکان و نوجوانان، افزایش و ارتقا پیدا کند. وزارت آموزش و پرورش با اعتقاد به اینکه مراقبت و محافظت از دانش‌آموزان در برابر آسیب‌های اجتماعی یکی از رسالت‌های مهم نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور است، اهتمام ویژه‌ای در زمینه طراحی و اجرای برنامه‌های متنوع پیشگیرانه در سطح مدرسه‌ها دارد.

کلیدواژه‌ها: پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، رفتارهای پرخطر، اعتیاد، راهکارهای پیشگیری

مقدمه

مدرسه یکی از مهم‌ترین کانون‌های هدف برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی است. از جمله مهم‌ترین برنامه‌های توصیه‌شده در زمینه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی برنامه‌هایی هستند که با محوریت و تمرکز بر مدرسه طراحی و اجرا می‌شوند. مدرسه با ظرفیت‌ها و فرصت‌هایی که در اختیار دارد می‌تواند کارکردها و نقش‌های متفاوت و مؤثری در زمینه مراقبت از کودکان و نوجوانان در برابر آسیب‌های اجتماعی داشته باشد. این نقش و کارکرد می‌تواند شامل مواردی از این دست باشد:

الف. تقویت عوامل محافظت‌کننده از دانش‌آموزان، از طریق اجرای برنامه‌های آگاه‌سازی و اطلاع‌رسانی، آموزشی، ترویجی، جایگزین و جامعه‌محور؛

در مجموع در طراحی و انتخاب راهبردها باید به ظرافت‌های هر کدام از آن‌ها توجه کنیم. همچنین بهتر است به صورت تلفیقی عمل کنیم و در عین حال به شواهد معتبر در مورد کارایی راهبردها نیز توجه داشته باشیم

پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در مدرسه‌ها چگونه طراحی شده است؟

به‌طور کلی، اقدامات وزارت آموزش و پرورش در زمینه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان بر اساس یک نقشه راه طراحی و اجرا می‌شود و این نقشه چارچوب برنامه‌ها و اقدامات پیشگیرانه در مدرسه‌های کشور را تشکیل می‌دهد. در این نقشه راه، ما ابتدا هدف‌های خود را در چارچوب سه هدف اصلی، محدود و مشخص کردیم که عبارت‌اند از:

۱. ترویج فرهنگ پیشگیری و توانمندسازی دانش‌آموزان، والدین و کارکنان به منظور خودمراقبتی در برابر آسیب‌های اجتماعی؛
۲. کاهش عوامل مخاطره‌آمیز و تهدیدکننده دانش‌آموزان در زمینه آسیب‌های اجتماعی؛
۳. ظرفیت‌سازی برای حمایت‌های اجتماعی از دانش‌آموزان در فوریت‌های اجتماعی.

سپس برای تحقق این سه هدف مأموریت‌هایی را به این شرح مشخص کردیم:

۱. رصد مستمر وضعیت خطرپذیری و عوامل مخاطره‌آمیز برای دانش‌آموزان، در زمینه آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر؛
۲. ارتقای دانش و آگاهی دانش‌آموزان، والدین و مدرسه‌ها در زمینه عوامل مخاطره‌آمیز و آسیب‌های اجتماعی؛
۳. گسترش نهضت فرهنگی به منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر؛
۴. زمینه‌سازی برای کاهش عوامل مخاطره‌آمیز تهدیدکننده دانش‌آموزان؛

۵. هم‌افزایی برای به‌کارگیری و توسعه زیرساخت‌ها، ظرفیت‌ها، و خدمات پیشگیرانه و مراقبتی؛

۶. تعمیم و گسترش رسالت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در همهٔ ساحات‌های مدرسه و تعلیم و تربیت؛

۷. توسعه منابع آموزشی و کمک‌آموزشی در زمینه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی.

نکتهٔ بسیار مهم برای پیاده‌سازی این هدف‌ها و مأموریت‌ها، چگونگی تعریف راهبردهاست. باید به خاطر داشته باشیم که در

زمینهٔ پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، از جمله در حوزهٔ کودکان و نوجوانان، طی دهه‌های گذشته ادبیات نظری و تجربی گسترده‌ای در کشورهای متفاوت طراحی و تدوین شده‌اند و انتشار کتاب‌ها، انجام پژوهش‌های و همچنین راه‌اندازی کرسی‌های دانشگاهی موجب توسعهٔ نظریه‌ها و دیدگاه‌ها متنوعی در این زمینه شده‌اند که طیفی را از آموزش و توانمندسازی تا ترویج و نفوذ اجتماعی شامل می‌شوند.

در مورد کارایی و اثربخشی راهبردهای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دیدگاه‌های مختلفی وجود دارند و هر کدام طرف‌داران و منتقدانی دارند که در جای خود قابل بررسی هستند. برای مثال، در مورد راهبرد اطلاع‌رسانی در زمینهٔ آسیب‌های اجتماعی و به ویژه مواد مخدر و سوء مصرف مواد، هنوز نمی‌توان با اطمینان بالا در مورد کارایی آن قضاوت کرد؛ اینکه آیا اطلاع‌رسانی در مورد مواد و انواع آن، درست است یا اینکه امکان دارد موجب نتیجهٔ وارونه و ایجاد کنجکاوی در فرد برای مصرف شود؟ در مورد راهبرد آموزش نیز همین وضعیت وجود دارد و این سؤال مطرح می‌شود که آیا آموختن مهارت‌ها می‌تواند به تنهایی موجب محافظت از فرد شود؟ در مجموع در طراحی و انتخاب راهبردها باید به ظرافت‌های هر کدام از آن‌ها توجه کنیم. همچنین بهتر است به صورت تلفیقی عمل کنیم و در عین حال به شواهد معتبر در مورد کارایی راهبردها نیز توجه داشته باشیم.

با این نگاه و با تأکید بر توجه ویژه بر شواهد معتبر، ما راهبردهای خود را تعریف کرده‌ایم که شامل پنج راهبرد است:

۱. توسعهٔ مداخله‌های زودرس و مداخله‌های مبتنی بر دورهٔ شیوع؛

۲. تلفیق آموزش‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی با کلاس درس و محتوای برنامهٔ درسی؛

۳. افزایش نرخ پوشش برنامه‌ها و فعالیت‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی؛

۴. توسعهٔ مشارکت و همکاری مدرسه‌ها، خانواده‌ها و محله‌ها در نهضت فرهنگی - اجتماعی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی؛

۵. توجه هم‌زمان به تقویت عوامل محافظت‌کننده و کاهش

عوامل مخاطره‌آمیز (به منظور استقرار نظام مراقبت اجتماعی از دانش‌آموزان که فرایند کاملی از غربالگری تا آموزش، اقدام مختصر، درمان و حمایت‌های اجتماعی را شامل می‌شود).

برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در مدرسه‌های کشور چه برنامه‌هایی اجرا می‌شوند؟

با آنچه در مورد هدف‌ها، مأموریت‌ها و راهبردها اشاره شد، طرح کلی برنامه‌ریزی برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان آماده شد. بر اساس این طرح، ما برنامه‌های خود را مبتنی بر راهکارهای شناخته‌شده و معتبر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، به سه محور به این شرح تقسیم کردیم:

۱. برنامه‌های آموزش پیشگیری؛

۲. برنامه‌های گسترش نهضت فرهنگی پیشگیری؛

۳. برنامه‌های مراقبتی.

در محور «آموزش پیشگیری» فعالیت‌ها شامل سه دسته‌اند:

الف. آموزش پیشگیری به دانش‌آموزان، از طریق اجرای طرح‌های آموزش مهارت‌های خودمراقبتی به آن‌ها و به تفکیک دوره‌های تحصیلی. بر اساس این برنامه، در هر دوره تحصیلی و در قالب یک طرح، سطحی از مهارت‌های خودمراقبتی، به تناسب ویژگی‌های رشد روانی - اجتماعی دانش‌آموزان، به ایشان آموزش داده می‌شود. ب. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین و کارکنان مدرسه‌ها که از طریق این کارگاه‌ها در زمینه‌هایی همچون شناخت دوره نوجوانی، آشنایی با رفتارهای پرخطر و عوامل مخاطره‌آمیز کودکان و نوجوانان، راهکارهای فرزندپروری و ارتباط مؤثر با دانش‌آموزان و شیوه‌های مراقبت از کودکان و نوجوانان در برابر رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی، به ایشان آموزش داده می‌شود.

ج. تلفیق آموزش پیشگیری با کلاس درس. در قالب این برنامه نیز، ضمن درج مواد و مطالب آموزشی مرتبط پیشگیرانه در کتاب‌های درسی، راهنماهای آموزشی در اختیار معلمان قرار می‌گیرد تا با استفاده از آن، پیشگیری را در کلاس درس آموزش دهند.

در محور «نهضت فرهنگی پیشگیری» نیز فعالیت‌های گوناگونی به این شرح صورت می‌گیرند:

۱. برگزاری «جشنواره نوجوان سالم» با هدف پیشگیری از رفتارهای پرخطر. این جشنواره در تمامی دوره‌های تحصیلی و در سه بخش خلاقیت‌های دانش‌آموزی، ابتکارات مدرسه‌ای و ابتکارات جامعه‌محور برگزار می‌شود که از طریق آن، دانش‌آموزان، والدین و مدرسه‌ها می‌توانند آثار خود را به جشنواره ارائه کنند.

۲. برگزاری نمایشگاه‌های سیار پیشگیری در مدرسه‌ها. در قالب این برنامه نیز در تمامی مدرسه‌های کشور، به‌ویژه در مدرسه‌های دوره متوسطه، اعلان‌ها (پوسترها) و اقلام آموزشی، فرهنگی و تبلیغی به نمایش درمی‌آیند و دانش‌آموزان، ضمن آشنایی با خطراتی که ایشان را تهدید می‌کنند، با مهارت‌های خودمراقبتی نیز آشنا می‌شوند. علاوه بر این، تاکنون در تمامی مراکز استان‌ها،

خانه دائمی پیشگیری از اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی، با نام «خانه یاریگران زندگی»، راه‌اندازی شده است.

۳. برگزاری «هفته مبارزه با اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی». در طول این هفته، با هدف گسترش نهضت فرهنگی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و نیز اجتماعی‌سازی مبارزه با مواد مخدر، برنامه‌های گوناگون آموزشی و فرهنگی در سطح تمامی مدرسه‌های کشور برگزار می‌شوند.

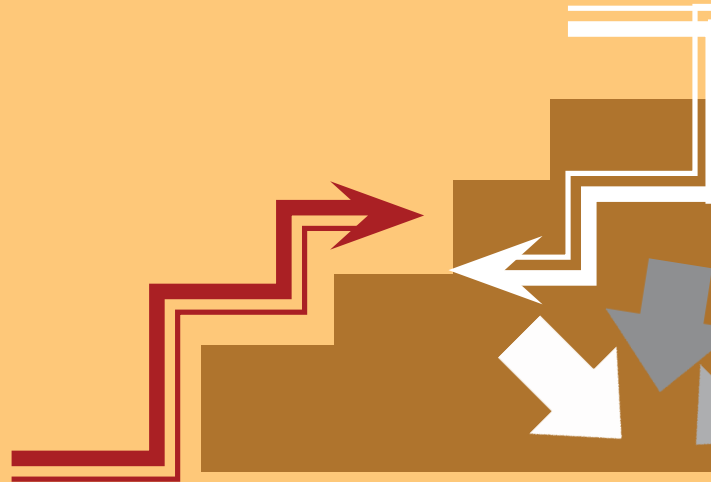
۴. اجرای برنامه کانون یاریگران زندگی. در قالب این فعالیت نیز، دانش‌آموزان در قالب همیاران پیشگیری آموزش‌های لازم را فرا می‌گیرند و سپس در قالب گروه‌های همیاری و با حمایت مدرسه، خانواده و محله، پروژه‌هایی را در زمینه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر، طراحی و با حمایت مدرسه‌ها اجرا می‌کنند.

در محور «فعالیت‌های مراقبتی» نیز برنامه‌ها و فعالیت‌ها به این شرح انجام می‌گیرند:

۱. اجرای برنامه «مدیریت مورد» در مدرسه‌ها. در قالب این برنامه، دانش‌آموزان دارای انواع نشانگان خطرپذیری در زمینه رفتارهای پرخطر شناسایی می‌شوند و به تناسب وضعیت خطرپذیری، از خدمات مداخله‌های توانمندسازی، شامل مداخله مختصر و سپس ارجاع برای درمان و حمایت‌های اجتماعی توسط نهادهای همکار، برخوردار می‌شوند.

۲. اجرای برنامه «نظام مراقبت اجتماعی از دانش‌آموزان» (نماد) که در چارچوب آن، ۹ دستگاه در زمینه آموزش و توانمندسازی دانش‌آموزان در زمینه خودمراقبتی برای مواجهه مؤثر با آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر، همچنین شناسایی، درمان و حمایت‌های روانی - اجتماعی دانش‌آموزان در معرض خطر و پرخطر همکاری می‌کنند.

در مورد فعالیت‌های مراقبتی، یکی از موضوع‌های مهم، توجه ویژه به دانش‌آموزان در معرض خطر، پرخطر و دارای فوریت‌های روانی - اجتماعی است. بر همین اساس، با توجه به اینکه غربالگری و رصد مستمر وضع موجود، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، ما از راهکارها و ابزارهای متفاوتی استفاده می‌کنیم و در این مورد



موضوعی برنامه‌ها و فعالیت‌ها نیز گسترش یابند. با وجود همه این تلاش‌ها، هنوز چالش‌های متفاوتی پیش روی آموزش و پرورش برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بین کودکان و نوجوانان وجود دارد. برخی از این چالش‌ها عبارت‌اند از:

۱. یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها «ترخ پوشش» است. ما با جمعیت بسیار بزرگی از مخاطبان روبه‌رو هستیم و برای آنکه بتوانیم به همه آنان خدمت کنیم و برنامه‌های آموزشی، فرهنگی و مراقبتی را در زمینه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر، برای ایشان به اجرا درآوریم، به ظرفیت‌های گسترده‌ای نیاز داریم. اگر چه ما از طریق فعالیت‌های متنوع فرهنگی که گستره بیشتری را تحت پوشش قرار می‌دهند، کوشش می‌کنیم رسالت خود را برای آگاه‌سازی دانش‌آموزان، مدرسه‌ها و خانواده‌ها پیگیری کنیم، اما دغدغه ما فعالیت‌های آموزش پیشگیری است که دوام و پایداری بیشتری دارند.

۲. باید به خاطر داشت که پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی تنها با تقویت عوامل محافظت‌کننده، از جمله از طریق آموزش، دانش‌افزایی، فعالیت‌های ترویجی و راهکارهای مشابه دیگر، قابل انجام نیست، بلکه از سوی دیگر لازم است به وزن عوامل مخاطره‌آمیز و سبب‌ساز نیز توجه کرد. برای مثال، وضعیت خانوادگی، عوامل مرتبط با سبک زندگی کودکان و نوجوانان، تأثیر رسانه‌ها و صنایع فرهنگی و سایر عوامل و متغیرهای سبب‌ساز را نیز باید در نظر داشت. چه بسیار کودکان و نوجوانانی که تحت پوشش فعالیت‌های پیشگیری در مدرسه هستند، اما از طرف دیگر تحت تأثیر عوامل مخاطره‌آمیز در خارج از مدرسه قرار می‌گیرند که به همین دلیل ممکن است تأثیر فعالیت‌های پیشگیرانه مدرسه‌ای را کم کنند.

۳. برنامه‌های پیشگیرانه در گروه سنی کودکان و نوجوانان، به‌ویژه مداخله‌های مربوط به فوریت‌های اجتماعی، زمانی می‌تواند موفق و اثربخش باشد که مبتنی بر چرخه تعریف‌شده‌ای از حمایت‌های اجتماعی باشد؛ به طوری که در قالب یک «نظام مراقبت اجتماعی» صورت گیرد. به این معنا که تمامی مراحل مداخله‌های پیشگیرانه، از غربالگری تا آموزش، مشاوره، درمان، مددکاری و نیز کاهش عوامل مخاطره، به صورت یک چرخه منظم، به هم پیوسته و هوشمند صورت گیرد که مجموعه این مرحله‌ها و خدمات، «نظام مراقبت اجتماعی» را شکل می‌دهد.

امید است با استقرار کامل خدمات پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در تمامی مدرسه‌های کشور، هم از طریق تقویت عوامل محافظت‌کننده و هم با کاهش عوامل مخاطره‌آمیز، بتوانیم از کودکان و نوجوانان در برابر آسیب‌های اجتماعی محافظت کنیم.

منابع

۱. منصور کیایی، نادر (۱۳۹۴)، آشنایی با برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی در مدارس کشور، انتشارات مدرسه، تهران.
۲. وزارت آموزش و پرورش، نقشه راه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در مدارس کشور.

توصیه‌های لازم را به ادارات آموزش و پرورش کشور ارائه کرده‌ایم. در مورد مدرسه‌هایی که ممکن است در معرض عوامل مخاطره‌آمیز باشند، بر اساس نقشه خطرپذیری عمل می‌کنیم. به این ترتیب که همه ادارات آموزش و پرورش استان‌ها و مناطق موظف هستند که از طریق شواهد میدانی، پایگاه‌های داده سایر دستگاه‌ها و نهادها و نیز پیمایش، نقشه خطرپذیری مدرسه‌های خود را تهیه کنند تا اولویت عوامل مخاطره‌آمیز و نیز وضعیت خطرپذیری خود را تشخیص دهند. در مورد دانش‌آموزان نیز، برخی از روش‌هایی که به ادارات آموزش و پرورش توصیه کردیم عبارت‌اند از: شواهد میدانی؛ آزمون‌های خطرپذیری؛ آزمون‌های استاندارد؛ مصاحبه‌های تشخیصی.

پس از اینکه افراد در معرض خطر شناسایی می‌شوند، به تناسب وضعیت خطرپذیری آنان، خدمات متفاوت توانمندسازی، شامل آموزش و حمایت‌های روانی - اجتماعی به آنان ارائه می‌شود. به این منظور، خدمات ما به دو صورت هستند: ابتدا خدمات مداخله مختصر ارائه می‌شوند که بر اساس آن، با بهره‌گیری از ظرفیت‌های موجود مدرسه‌ها و ادارات آموزش و پرورش، خدمات آموزشی و نیز حمایت‌های توانمندسازی روانی به افراد ارائه می‌شوند. پس از ارائه این خدمات، در صورتی که افراد به خدمات تخصصی نیاز داشته باشند و ارائه آن در چارچوب ظرفیت‌های آموزش و پرورش امکان‌پذیر نباشد، برای خدمات بیشتر به مراکز درمانی و نیز حمایت‌های روانی - اجتماعی معرفی می‌شوند. این ارجاع شامل هر نوع مخاطرات تهدیدکننده نوجوانان، از اختلالات مصرف مواد تا سایر موارد رفتارهای پرخطر، از قبیل خشونت، اقدام به خودکشی و مصداق‌های دیگر را شامل می‌شود.

چالش‌های پیش رو

بررسی برنامه‌های آموزش و پرورش نشان می‌دهد که به اغلب راهکارهای شناخته‌شده در حوزه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، در طراحی و اجرای برنامه‌ها توجه شده است. علاوه بر این، در فرایندی گام‌به‌گام کوشش شده است، علاوه بر توجه به راهکارهای معتبر و مبتنی بر شواهد در برنامه‌ریزی‌ها، در عین حال دامنه



آموزش مهارت به افق آینده

دکتر مهدی یار احمدی خراسانی

مدیرمسئول پایگاه جامع مدیریار و مدرس دانشگاه

روش تربیتی است که در شکل‌گیری شخصیت بهنجار و سالم افراد جامعه نقش آفرینی می‌کند.

کلیدواژه‌ها: آموزش و پرورش، آموزش مهارت‌محور، آینده‌پژوهی، نیازسنجی، اقتصاد دانش‌بنیان، سرمایه انسانی

ضرورت آموزش‌های مهارت‌محور در نظام آموزش و پرورش

نظام آموزش و پرورش یکی از مهم‌ترین ارکان جامعه است که باید متناسب با تحولات پیچیده عصر حاضر، به اصلاحات اساسی در ساختار و محتوا بپردازد. یکی از این اصلاحات توجه ویژه به آموزش‌های مهارت‌محور است که از طریق تربیت نیروی ماهر مورد نیاز بازار کار، نقش مهمی در تشکیل سرمایه انسانی ایفا می‌کنند. این آموزش‌ها در کشورهای در حال توسعه نه تنها عهده‌دار تربیت نیروی کار مورد نیاز بخش‌های گوناگون این کشورها هستند، بلکه از طریق بسترسازی خوداشتغالی، به حل مشکل بیکاری نیز کمک می‌کنند. آموزش‌های مهارت‌محور، با توجه به بهره‌مندی از مبانی تجربی و دانش‌بنیان، به‌طور هم‌زمان راه میانبری در مسیر تربیت نیروی انسانی به شمار می‌آیند. متأسفانه در کشور ما کم‌توجهی و همسوس نبودن نظام آموزش و پرورش با نیازهای جامعه یکی از دلایل بروز بحران و بیکاری فارغ‌التحصیلان است؛ در صورتی که نیاز اساسی فارغ‌التحصیلان آموزش و پرورش برای رسیدن به شغل و پذیرش مسئولیت‌های تخصصی جامعه، مهارت است. یعنی فرد علاوه بر داشتن توانایی‌های ذهنی و فیزیکی، سطح معینی از تحصیلات، و همچنین ویژگی‌های رفتاری چون شخصیت، نوع نگرش، انگیزش و ارزش‌های فردی، باید مهارت‌های مورد نیاز را در طول دوران تحصیل کسب کند. از اینجا مشخص می‌شود که

مقدمه

در مبانی نظری «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» و در بند بیست و سوم گزاره‌های ارزشی نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی کشور، «مسئولیت‌پذیری همه‌جانبه، مشارکت اجتماعی و داشتن روحیه جمعی و مهارت‌های مورد نیاز جامعه» مورد تأکید قرار گرفته است. در همین راستا، با گذشت سه دهه از ظهور «نظریه توسعه مبتنی بر دانش»، همه اتفاق نظر دارند که توسعه یک کشور بدون توسعه ظرفیت‌های یادگیری و نهادینه‌شدن دانش در تمامی ارکان اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ناممکن است.

دو ویژگی مهم اقتصادهای دانش‌بنیان، فراوانی منابع به‌دلیل گسترش دانش در تمامی سطوح و تدارک نیروی کار بسیار آموزش‌دیده و مطلع است. در این اقتصاد، دانش و مهارت دارایی‌های کلیدی هستند و به عبارت دیگر، سرمایه‌های انسانی زیربنای تأمین این دو وجه محسوب می‌شوند. با عنایت به موارد فوق، تربیت نیروهای کارآفرین و گسترش آموزش‌های مهارت‌محور در سرلوحه هدف‌های نظام‌های آموزشی قرار دارد. افزون بر آن، آموزش‌های مهارت‌محور، علاوه بر دستاوردهای اقتصادی، پیامدهای فراوان فرهنگی، اجتماعی و سیاسی دارد و می‌تواند باعث تقویت بنیان خانواده، کاهش آسیب‌های اجتماعی، ایجاد نشاط و شادابی در نیروهای جوان، تقویت انسجام ملی و پایداری امنیت ملی شود. به تعبیر شهید مطهری: «کار یک

بین دوره‌ها و مواد آموزشی فارغ‌التحصیلان با آنچه بازار کار از بُعد مهارت فنی و علمی می‌طلبد، تناسب منطقی برقرار نشده است.

از سوی دیگر، پیش از فارغ‌التحصیلی دانش‌آموزان، معیارهای مناسبی برای ارزیابی از نظر حداقل توانمندی علمی و عملی آن‌ها وجود ندارد. همچنین نظام آموزشی نتوانسته است، روحیه علمی دانش‌آموزان را برای پیدا کردن کار مفید برای خود و جامعه به‌خوبی تقویت کند. بیکاری فارغ‌التحصیلان در حالی رخ می‌دهد که به‌زعم برخی دانشمندان، عصر دانش است و اگر دیروز کشورهای جهان به منابع مادی خویش وابسته بوده‌اند، امروزه بیشتر به منابع انسانی و سطوح دانش خویش وابسته‌اند. در حال حاضر میان نظام آموزشی و بازار کار کشور، از نظر کیفی و کمی، ارتباط منطقی وجود ندارد. به همین دلیل ایجاد هماهنگی بین نظام آموزش و پرورش به تناسب فارغ‌التحصیلان با نظام بازار کار برای جلوگیری از اتلاف منابع ضرورت دارد و توسعه آموزش مهارت‌محور یکی از این تدابیر است.

آموزش‌های مهارت‌محور کمک می‌کنند که در راستای فناوری و علوم دانش‌بنیان، به همراه دانش‌های خاص مربوط به شغل و در بخش‌های متفاوت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مهارت‌های لازم کسب شود. به عبارت دیگر، آموزش‌های مهارت‌محور می‌توانند موجب بالارفتن کارایی و کارآفرینی نیروی انسانی برای کمک به رشد اقتصادی و اشتغال در جهت بهبود کیفیت زندگی مردم شوند. تحقق این هدف در مرحله نخست نیازمند شناخت نیازهای در حال تغییر بازار کار (نیازسنجی) و کارایی و انعطاف‌پذیری نظام آموزشی است که این امر با رویکرد آینده‌پژوهی می‌تواند به شناسایی نیازها و سپس طراحی و اولویت‌بندی آموزش‌های مهارت‌محور بینجامد.

آینده‌پژوهی در آموزش و پرورش

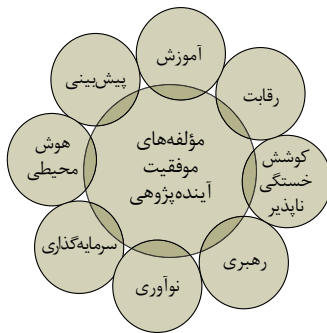
یکی از الزامات توسعه و پیشرفت در هر زمینه، داشتن بینش نسبت به محیط، تصمیم‌گیری به‌موقع و داشتن برنامه هدفمند، جامع و کامل است. این امر میسر نمی‌شود مگر اینکه امر آینده‌پژوهی به‌صورت صحیح و موفق انجام گیرد. آینده‌پژوهی در پی آن است که انسان را برای رویدادهای غیرمنتظره آماده کند. این دانش می‌کوشد با فراهم آوردن امکاناتی برای افزایش آگاهی از آینده، کنترل بر آن را افزایش دهد. از طرف دیگر، با توجه به اینکه یکی از اساسی‌ترین وظایف نظام تربیتی ارائه تصویری روشن از انسان مطلوب است و گویاترین شاهد بر ضرورت وجود یک نظام آموزشی، توجه به آینده است. آموزش و پرورش از پیش‌دبستانی تا پیش‌دانشگاهی، ضرورتاً می‌باید آینده‌مدار باشد، زیرا کارکرد آن در واقع تجهیز دانش‌آموزان به دانش و مهارت‌های لازم برای مشارکت مؤثر در جامعه، چه در زمان حال و چه در زمان آینده، است.

سازمان‌های آموزشی با توجه به نقش خطیر خود در زمینه

تعلیم و تربیت نسل‌های آینده، نیازمند نگرش و توجه جدی به آینده، نه تنها به منظور آمادگی برای بهره‌گیری از امکانات جدید، بلکه تلاش در زمینه ساختن آینده مطلوب هستند.

ظهور مفاهیم جدید فرهنگی و اجتماعی، ارزش‌های فرهنگی در حال تغییر و سرعت تغییرات که تابعی از تأثیر رشد فناوری‌های ارتباطی محسوب می‌شوند و همچنین، اقدامات نهادهایی چون دولت و مجلس، و گسترش ضریب نفوذ رسانه‌های تصویری، نوشتاری و شنیداری در سطوح داخلی و خارجی، کارایی این سازمان‌ها را با مسائل متنوع و پیچیده‌ای مواجه کرده است. علاوه بر این، انتظار جامعه در خصوص تربیت نیروی انسانی کارآمد، توانمند، بانشاط و متعهد به ارزش‌های مذهبی و ملی، ضرورت توجه به مسائل آینده را در آموزش و پرورش دوچندان ساخت است.

دستیابی به کارایی در آموزش و پرورش مستلزم رویکرد تغییر



● تعریف آینده‌های مطلوب آموزشی

● ارائه تصویری از وضعیت آینده فناوری و تأثیر آن بر فعالیت‌های آموزشی

اهداف آموزش و پرورش آینده‌پژوهی در

و اعمال تغییرات متناسب با شرایط آینده است. ایجاد ساختار مناسب آموزشی در مواجهه با ویژگی‌های محیط جدید مستلزم شناخت آینده است و بدون آن امکان ندارد.

«مهارت‌محوری» در آموزش و پرورش

نظام آموزش و پرورش از بزرگ‌ترین و گسترده‌ترین نظام‌های درون هر جامعه است که سرنوشت آن در بلندمدت تعیین می‌شود. اهمیت و ضرورت آموزش نیروی انسانی از آن روست که تحقق توسعه مستلزم پرورش نیروی انسانی کیفی و باصلاحیت است و توسعه بدون داشتن انسان‌های توسعه‌یافته امری غیرممکن محسوب می‌شود. ضرورت و اهمیت این موضوع، در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در دو بند از گزاره‌های ارزشی نظام تعلیم و تربیت به شرح زیر مورد تأکید قرار گرفته است:

۱. مسئولیت‌پذیری همه‌جانبه، مشارکت اجتماعی و داشتن روحیه جمعی و مهارت مورد نیاز جامعه؛
۲. روحیه کارآفرینی، کسب شایستگی‌های عام حرفه‌ای، مهارتی و هنری زمینه‌ساز کار مولد.

آموزش

آموزش فرایندی برنامه‌ریزی‌شده برای تغییر نگرش، دانش یا



توانایی اکتسابی و تمرین شده برای انجام ماهرانه وظیفه یا شغل است که معمولاً ماهیتی دستی دارد.

مهارت همان کاربرد دانش و توانایی اکتسابی انجام کاری خاص برای رسیدن به نتیجه از پیش تعیین شده در زمان مشخص است. برخی مهارت‌ها عمومی هستند؛ مانند توانایی تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، برقراری رابطه مؤثر با دیگران، کنترل فشار روانی (استرس) و مانند آن. اما برخی دیگر مربوط به شغلی خاص هستند. اصطلاح مهارت به توانایی‌هایی اشاره دارد که الزاماً ذاتی نیستند، اما قابل پرورش هستند و به‌ویژه در شیوه انجام وظیفه فرد و نه در توانایی‌های بالقوه او انعکاس می‌یابند. بنابراین ضابطه اصلی مهارت اقدام مؤثر در شرایط متغیر است و مهارت‌آموزی عبارت است از تلاش در جهت کسب تخصص حرفه‌ای ماشینی، ورزیدگی در امور مدیریتی، و اکتساب روش‌ها و برخوردهای مناسب در مقابل مسائل دقیق اجتماعی.

آموزش‌های مهارت‌محور

عبارت است از مجموعه آموزش‌هایی که به ایجاد خزانه مهارتی در ذهن و نظام رفتاری فرد تحت آموزش منجر می‌شود و وی را آماده کنشگری و تأثیر عمیق در محیط زندگی و کاری می‌کند. باید گفت مهارت نوعی توانایی در انسان است که در موقعیت واقعی، ضمن درگیری عملی با موضوع مهارت، به کشف عملی و آفرینشگری و تولید منجر می‌شود. این توانایی حاصل یادگیری تدریجی و شهودی است. مهارت در توانایی و فعالیت دست‌ها تجلی می‌یابد. اگرچه کمتر در قالب واژگان قرار می‌گیرد، اما نیازمند درجه‌ای از دانش است. آموزش مهارت دارای هدف‌هایی عینی و قابل سنجش با معیارهای معلوم است که افراد می‌توانند صرف‌نظر از کاربرد، آن را بیاموزند. در واقع مهارت مقوله‌ای عینی است که برخی واجد آن هستند و به‌نوبه خود به دانش تبدیل می‌شود.

در مجموع می‌توان گفت مهارت درک و دانش عمیق و تخصصی در رشته معینی و حاصل تجربه، تربیت و آموزش است که به تدریج طی مدتی طولانی در شخص ایجاد می‌شود. از یک منظر، مفهوم مهارت با «توانایی» یکسان انگاشته می‌شود. بنابراین از مهارت پیاده‌روی و مهارت بستن بند کفش نیز سخن به میان می‌آید. از منظر دیگر، دامنه مهارت از مهارت‌های

مهارت‌ها از طریق تجربه‌های یادگیری است تا از این رهگذر عملکرد افراد در یک فعالیت یا مجموعه‌ای از فعالیت‌ها به شکل مؤثری تغییر یابد. روش‌های آموزش به چهار دسته کلی تقسیم می‌شوند: روش‌های آموزش مهارتی، روش‌های آموزش دانشگاهی، روش‌های فردمحور و آموزش‌های تجربی.

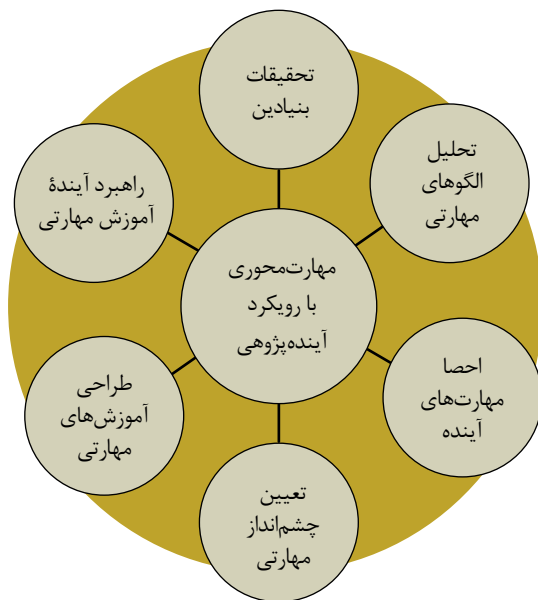
روش‌ها و فنون آموزش و ارتباط با انواع مهارت

با توجه به جدول زیر، هم‌زمانی و ترکیب آموزش‌های مهارتی و مدرس‌های برای ارتقای کارایی و اثربخش بودن آموزش‌ها امری ضروری است:

انواع آموزش	مدل‌های آموزش				انواع مهارت
	ادراکی	انسانی	فنی	مطلعات موردی	
آموزش مهارتی	*	*	*	مطلعات موردی	آموزش حین کار
	*	*	*	بازی‌های کسب و کاری	چرخش شغلی
	*	*	*	ایفای نقش	مربیگری
	*	*	*	مدل‌سازی رفتاری	معلم - شاگردی
آموزش مدرس‌های	*	*	*	آموزش‌های مبتنی بر جزوه	درس گروهی (سمینار، کنفرانس) و بحث، رسانه‌های صوتی و تصویری و ارتباطات از راه دور
	*	*	*	آموزش‌های مبتنی بر رایانه	
	*	*	*	آموزش‌های مبتنی بر اینترنت	
	*	*	*	آموزه‌های هوشمند	

مهارت‌محوری

تعریف‌های لغت‌نامه‌ای همگی «مهارت» را خوب انجام‌دادن کارها معرفی کرده‌اند. این تعریف‌ها شامل کارایی در هر دو جنبه روانی و فیزیکی، شامل مهارت دستی و ذهنی است. مهارت حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به توانمندی یا شایستگی است که معمولاً به مهارت‌های عملی ارجاع می‌شود. همچنین



ادراکی، مانند تفکر خلاق و نقاد آغاز می شود و تا حیطه مهارت های دستی و نیز مهارت های عاطفی و اخلاقی پیش می رود که این دیدگاه بسیار وسیع تر از نگاه اول است.

در تعریف مهارت به عنوان توانایی، چنین استنباط می شود که حتی اگر بتوان مهارت های ادراکی را نیز در آن گنجانده، وارد کردن عواطفی مانند دوستی و مهربانی در آن قابل تردید است. دلیل این تردید را باید در ماهیت عواطف یافت. در مهارت، ورزیدگی یک نماد است، ولی در عواطف نه ورزیدگی بلکه شیوه ابراز و مهار عواطف موضوعیت می یابد و بدیهی است مهار کردن با ورزیدگی یکسان نیست. به همین دلیل نمی توان عواطفی مانند مهربانی و امید را از نوع مهارت دانست. آموزش و کسب دانش به ایجاد تخصص در افراد منجر می شود. اگر تخصص با تجربه کاری همراه شود، مهارت به وجود می آید.

مراحل طراحی نظام مهارت آموزی (رویکرد کاربردی)

برای طراحی نظام مهارت آموزی چهار مرحله به این شرح پیشنهاد می شود:

تعیین توالی هدفها و انتخاب روش های مهارت آموزی؛
۳. اجرا: شامل مؤلفه های مشخص رسانه های یادگیری، تعیین حوزه ها و محتوای برنامه درسی، تعیین مشوق های یادگیری، و اجرای آزمایشی و بهسازی؛
۴. ارزشیابی و مهندسی دوباره: شامل مؤلفه های معیارهای سنجش اثربخشی، اجرای ارزشیابی (درونی و بیرونی)، بهسازی و ارتقای مستمر کیفیت برنامه، مهندسی دوباره و گزارش نتایج ارزشیابی.

نتیجه گیری

با تحلیل محتوای کیفی مبانی نظری، راهکارهایی به شرح زیر برای توسعه مهارت محوری پیشنهاد می شوند:

۱. طراحی نظام مهارت آموزی در همه سطح های نظام آموزشی؛
۲. حمایت فکری و معنوی مدیران صنعت از آموزش های مهارتی؛
۳. تجهیز مراکز آموزشی در راستای مهارت آموزی دانش آموزان؛
۴. بهینه کاوی و الگوگیری از کشورهای موفق در حوزه آموزش مهارتی متناسب با فرهنگ ایرانی - اسلامی؛
۵. تشکیل انجمن های آموزش مهارتی؛
۶. جذب و توسعه اعضای هیئت علمی مهارتی در همه سطح های آموزشی؛
۷. تعاملات سازنده مدیران نظام آموزشی و مهارتی و مؤسسه ها و شرکت های دانش بنیان در راستای توسعه سرمایه های انسانی.



۱. پیش طراحی: شامل مؤلفه های تشکیل گروه کاری مهارت آموزی، تشکیل بانک اطلاعاتی، توصیف زیرساخت های اطلاعاتی، تعیین سیاست های کلی، دیدگاه های آرمانی و مأموریت های نظام مهارت آموزی، تجزیه و تحلیل سازمان (نقاط ضعف و قوت، فرصت و تهدید)، تعیین راهبردهای بنیادی و هدف های آرمانی با توجه به نتایج تحلیل، تعیین ساختار آموزش از طریق اجرای نیازسنجی و تعیین نیازهای مهارت آموزی فعلی و آتی با توجه به جهت گیری های آینده؛

۲. طراحی: شامل تعیین اهمیت بر اساس نیازهای مهارت آموزی، تعیین سطح های مهارت آموزی،

مهارت یعنی درک و دانش عمیق و تخصصی در رشته‌ای معین، که حاصل تجربه، تربیت و آموزش است. به تدریج طی مدتی طولانی در شخص ایجاد می‌شود. از یک منظر، مفهوم مهارت با «توانایی» یکسان انگاشته می‌شود

سند چشم‌انداز ۲۰ ساله کشور

سیاست‌های کلی نظام در بخش علم و فناوری

نقشه جامع علمی کشور

برنامه‌های سوم، چهارم، پنجم و ششم توسعه کشور

سند تحول بنیادین آموزش و پرورش

اسناد بالادستی

ارتقای مهارت و توانمندی دانش‌آموزان و دانش‌آموختگان متناسب با نیازهای جامعه و صنعت در راستای توسعه اشتغال‌پذیری دانش‌آموختگان

هدفمند کردن پایان‌نامه‌های تحصیلات تکمیلی در جهت حل مسائل جامعه و صنعت

بهبود و اصلاح ساختار، فرایندها و آیین‌نامه‌های اجرایی

تدوین مشوق‌های مناسب برای دانشگاه‌ها و مؤسسات پژوهشی، وزار تخانه‌ها و دستگاه‌های اجرایی

شناسایی و بهره‌گیری از ظرفیت‌ها، اختیارات و امکانات وزار تخانه‌ها و دستگاه‌های اجرایی در جهت تسهیل و توسعه همکاری‌های مشترک

فرهنگ‌سازی، شناسایی، مستندسازی و ترویج دستاوردها، شناسایی و بهره‌گیری از ظرفیت‌ها، اختیارات، امکانات وزار تخانه‌ها و دستگاه‌های اجرایی در جهت تسهیل و توسعه همکاری‌های مشترک

سازمان‌دهی برای حضور مؤثر دانش‌آموختگان در پاسخ‌گویی به نیازهای بازار کار و بهبود بهره‌وری

سازمان‌دهی، بایش و ارزیابی همکاری‌ها با جامعه و صنعت

راهبردها

ترسیم الگوی مهارت‌محوری			آموزش و پرورش	آموزش عالی	پژوهشی و دانش‌بنیان	فرهنگی رسانه‌ای	مقننه و مجریه	مراکز صنعتی و اجرایی
شاخص	مؤلفه	بعد						
شخصیتی	رفتاری -	محدوری						
	اجتماعی -							
	ارتباطی							
فرهنگی	اجتماعی -	محدوری						
	ارتباطی							
	فرهنگی							
رسانه‌ای	اجتماعی -	محدوری						
	ارتباطی							
	فرهنگی							
اداری -	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
عملی و یدی	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
حرفه‌ای و صنعتی	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
برنامه‌ریزی	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
سازمان‌دهی	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
هدایت و رهبری	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
ساختاری	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
نیروی انسانی	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
امکانات و تسهیلات	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
فرهنگی	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
منابع و امکانات	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							
اسناد بالادستی	سیاسی	محدوری						
	مالی							
	علمی							

راز بقای انگیزه



انگیزه‌های تحصیلی ۱



انگیزه‌های تحصیلی ۲

محسن آربزی

دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

اشاره

«انگیزه» موتور حرکت‌دهنده و فراهم‌کننده انرژی مورد نیاز برای تلاش کردن و حرکت در جهت رسیدن به موفقیت است. بدون انگیزه امکان تلاش پایدار و استقامت تا رسیدن به هدف‌ها وجود ندارد. لذا لازم و ضروری به نظر می‌رسد که همواره وضعیت انگیزشی خود را مورد پایش قرار دهیم و از راهبردهای مناسب و علمی به منظور ایجاد انگیزه در خودمان آگاهی داشته باشیم.

کلیدواژه‌ها: انگیزه، کمال‌گرایی، هدف، رشد، موفقیت

دلیل‌های متعددی

برای هدف‌های خود داشته باشید

هرچه دلیل‌های بیشتری برای رسیدن به یک هدف داشته باشید، انگیزه بیشتری برای کوشیدن خواهید داشت. لذا پس از طراحی هدف‌های خود، دلیل‌های رسیدن به آن هدف‌ها را نیز بنویسید. هرچه دلیل‌های بیشتری داشته باشید، احتمال اینکه یک یا چند مورد از این دلیل‌ها سبب شروع تلاش شوند، بیشتر است. همچنین دلیل‌های بیشتر سبب می‌شوند تلاش‌ها بیشتر تداوم یابند.

ارزش و سودمندی محتوا و مطالبی را که مطالعه می‌کنید بنویسید

برگه سفیدی بردارید و سودمندی و کاربرد مطالب و درس‌هایی را که در حال یادگیری آن‌ها هستید، بنویسید. به بیان ساده، کاربردهای مطالب مورد مطالعه را بنویسید. بدون شک محتوایی که آموزش داده می‌شود، در زندگی شخصی و یا شغلی می‌تواند سودمند باشد. درک ارزش سودمندی مطالب سبب ایجاد انگیزه به منظور تلاش برای یادگیری آن‌ها می‌شود.

انتظار کسب موفقیت داشته باشید

انتظارات و باورها در مورد اینکه: «آیا می‌توانم در یک رشته / دانشگاه خوب پذیرفته شوم؟» تأثیر بسیار زیادی در انگیزه‌مندی دارد. چنانچه یادگیرنده‌ای باور نداشته باشد که می‌تواند موفقیت کسب کند، انگیزه‌ای برای تلاش کردن ندارد. باورهای ناکارآمد خود را در این زمینه شناسایی کنید و آن‌ها را با این باور که: «من نیز در صورت استفاده صحیح از زمان، انرژی، امکانات و استفاده از راهبردهای مناسب می‌توانم در یک رشته / دانشگاه خوب پذیرفته شوم» جایگزین کنید.

نتایج تحصیلی خود را به تلاش‌های خود نسبت دهید

انگیزه فرد تا حد زیادی تحت تأثیر اسناد یا همان «نسبت‌دادن‌های» فرد برای موفقیت و شکست‌های خود است. نسبت‌دادن موفقیت به عوامل درونی، قابل کنترل و ناپایدار، انگیزه را افزایش می‌دهد. نمونه‌ای از این نوع اسناد «تلاش» است.

با دوستان و هم‌کلاسی‌های بی‌انگیزه معاشرت نکنید

دوستان بی‌انگیزه به‌طور ضمنی بر میزان انگیزه شما تأثیر می‌گذارند. ارتباط خود را با این دسته از دانش‌آموزان کاهش دهید. افراد بی‌انگیزه معمولاً نگرش‌ها و استدلال‌هایی دارند که باعث بی‌انگیزگی آن‌ها شده است. داشتن تعامل با افراد بی‌انگیزه می‌تواند سبب شود که نگرش‌های خود را به شما منتقل کنند. از طرف دیگر، دانش‌آموزان با انگیزه می‌توانند منبع مناسبی برای الگوگیری و یادگیری راهبردهایی باشند که برای مطالعه و انگیزه‌دادن به خود استفاده می‌کنند. حتی اگر راهبردهای مورد استفاده آن‌ها به‌طور آشکار در رفتار و گفتار آن‌ها مشخص نباشد، می‌توانید با آن‌ها گفت‌وگو کنید و از آن‌ها بی‌رسید که از چه شیوه‌هایی برای مطالعه استفاده می‌کنند و چگونه انگیزه خود را حفظ می‌کنند.

هرچه دلایل بیشتری برای رسیدن به یک هدف داشته باشید، انگیزه بیشتری برای تلاش کردن خواهید داشت

از خود تقویتی استفاده کنید

فعالیت‌ها و خوراکی‌هایی را که برای شما لذت‌بخش هستند، شناسایی کنید (شناسایی تقویت‌کننده‌ها). برنامه روزانه و هفتگی خود را بنویسید. سپس ملاکی برای انجام رضایت‌بخش برنامه تعیین کنید. برای مثال، چنانچه ۸۰ درصد برنامه را انجام داده‌اید، یکی از تقویت‌کننده‌ها را به‌عنوان پاداش به خود بدهید. تقویت‌کننده‌های بزرگ‌تر را به برآوردن ملاک اجرای برنامه هفتگی و تقویت‌کننده‌های کوچک‌تر را برای اجرای برنامه روزانه اختصاص دهید. تقویت‌کننده‌های را مشخص کنید که می‌توانید آن را برای خودتان فراهم کنید. سپس در صورت برآوردن ملاک مورد نظر آن تقویت‌کننده را به خود پاداش دهید.

خزانه‌ای از جمله‌های انگیزشی داشته باشید

انگیزه یک منبع دائمی نیست، بلکه پس از مدتی ممکن است کاهش یابد. همواره لازم است از روش‌های متفاوت برای ایجاد انگیزه در خود استفاده کنید. جمله‌های انگیزشی می‌توانند با ترغیب به تلاش و مداومت در تلاش‌هایمان سبب افزایش انگیزه شوند. دفترچه‌ای مخصوص برنامه روزانه و جمله‌های انگیزشی داشته باشید. در آغاز هر روز یک جمله انگیزشی بخوانید و یا در دفترچه خود بنویسید. برخی کانال‌ها و گروه‌ها در شبکه‌های اجتماعی وجود دارند که شما می‌توانید در آن‌ها عضو شوید و از جمله‌های انگیزه‌بخش و الهام‌بخشی که به‌طور روزانه در آن‌ها رد و بدل می‌شوند، بهره ببرید. متعهد شوید که هیچ هفته‌ای را پشت سر نگذارید مگر اینکه حداقل یک جمله انگیزشی خوانده و یا نوشته باشید؛ و البته بکوشید به آن عمل کنید.

به وضعیت جسمانی خود توجه داشته باشید

آمادگی جسمانی بر وضعیت هیجانی و میزان یادگیری تأثیر می‌گذارد. توصیه می‌شود در برنامه هفتگی خود حداقل سه زمان ورزش را در نظر بگیرید. ورزش کردن سبب افزایش گردش خون در بدن می‌شود و اکسیژن‌رسانی به مغز را افزایش می‌دهد. علاوه بر آن، به تغذیه و خواب خود نیز توجه کنید. غذای سالم مصرف کنید، به اندازه کافی بخوابید و اگر در به‌خواب‌رفتن و بیدارشدن با مشکل مواجه هستید، و یا از کیفیت خواب پایینی برخوردارید، در نزدیک‌ترین زمان به پزشک و یا روان‌پزشک مراجعه کنید. این نکته را به یاد داشته باشید که هرچه از سلامت جسمانی بهتری برخوردار باشید، خستگی جسمانی و روانی کمتری تجربه خواهید کرد. همچنین کمتر دچار فرسودگی تحصیلی خواهید شد و بدین ترتیب انگیزه بیشتری برای تلاش کردن و حرکت به سوی هدف‌های خود خواهید داشت.

هدف‌هایی با چالش‌بهرینه برای خود انتخاب کنید

انگیزه و هدف با یکدیگر گره خورده‌اند. به گونه‌ای که از یک سو برای انگیزه‌مندی به هدف نیاز داریم و از سوی دیگر برای رسیدن به هدف نیازمند داشتن دلایلی یا همان انگیزه هستیم. ابتدا هدف‌های بلندمدتی برای خود طراحی کنید. سپس این هدف‌ها را به هدف‌های کوتاه‌مدت (ماهانه و هفتگی) تبدیل کنید. در مرحله بعدی پیش‌بینی کنید که برای رسیدن به هدف‌های هفتگی خود به چند ساعت تلاش و فعالیت نیاز دارید. حال فعالیت‌های لازم را در برنامه روزانه خود بگنجانید. نکته حائز اهمیت در طراحی هدف‌های کوتاه‌مدت این است که هدف‌های مذکور به اندازه کافی دشوار و چالش‌برانگیز باشند، اما سطح دشواری آن‌ها از توانایی و شرایط فعلی فرد دشوارتر نباشد. به بیان ساده، هدف‌ها باید دارای چالش‌بهرینه باشند تا بتوانند انگیزه ایجاد کنند. چنانچه رسیدن به هدف‌ها بسیار دشوار و فراتر از توانایی و شرایط فعلی فرد باشد، در ادراک غیرقابل‌دستیابی بودن هدف‌ها به وجود می‌آید. از طرف دیگر هم چنانچه رسیدن به هدف بسیار ساده باشد، انگیزه‌های برای تلاش به منظور تسلط بر چالش‌ها ایجاد نمی‌کند.

تلاش کنید یادگیری اتفاق بیفتد

یادگیری و انگیزه با یکدیگر رابطه متقابل دارند. بدین معنی که انگیزه یادگیری را افزایش می‌دهد و یادگیری نیز متقابلاً به افزایش انگیزه می‌انجامد. لذا تلاش کنید که یادگیری صورت گیرد. لذت حاصل از یادگیری سبب افزایش انگیزه برای تداوم تلاش‌ها می‌شود. همچنین یادگیری به کسب نمره‌های خوب، تحسین معلمان و والدین و کسب جایگاه بهتر در کلاس می‌انجامد که این موارد به‌عنوان تقویت‌کننده‌های انگیزه عمل می‌کنند.

پیامدهای تحصیلی خود را به

تلاش‌ها و راهبردهای مورد استفاده خود نسبت دهید

افراد هنگام تجربه موفقیت یا شکست می‌کوشند آن را تبیین کنند و آن موفقیت یا شکست را به عواملی نسبت دهند. قابل ذکر است که برخی از این اسنادها یا همان «نسبت‌دادن‌ها» سازگاران و برخی ناسازگاران‌اند. اسنادهای سازگاران موجب افزایش انگیزه برای تلاش کردن می‌شوند و اسنادهای ناسازگاران انگیزه را کاهش می‌دهند. اسناد موفقیت و شکست‌های تحصیلی به عوامل درونی و قابل کنترل، همچون تلاش و راهبردهای مورد استفاده برای یادگیری، سازگاران محسوب می‌شوند و اسناد شکست‌ها و گاه موفقیت‌های تحصیلی به عوامل درونی و غیرقابل کنترل، همچون هوش، ناسازگاران به حساب می‌آید. لذا زمانی که موفقیتی به دست می‌آورد یا با شکستی مواجه می‌شوید، آن را به میزان تلاشی که به خرج داده‌اید و راهبردهایی که استفاده کرده‌اید، نسبت دهید. با اتخاذ این سبک اسنادی، در صورت شکست، از این نظر که عامل لازم برای کسب موفقیت تحت تسلط خود شما بوده است (تلاش کردن)، اما آن را به کار نگرفته‌اید، در شما احساس گناه به وجود می‌آید. این احساس محرکی برای افزایش تلاش در موقعیت‌های آتی خواهد شد. در صورتی که اسناد شکست به میزان هوش و استعداد، از آنجا که تحت کنترل فرد قرار ندارد، نمی‌تواند سبب ایجاد انگیزه در او شود.

گاه با وجود اینکه یادگیرندگان می‌کوشند و ساعت‌های زیادی را صرف مطالعه و انجام تکلیف‌های تحصیلی می‌کنند، اما نتایج مطلوبی کسب نمی‌کنند. در چنین مواردی احتمالاً راهبردهای فرد برای مطالعه و یادگیری، راهبردهای مناسبی نیستند و یا خزانه راهبردهای مورد استفاده او بسیار کم حجم است. به عبارت دیگر، تنها از چند راهبرد محدود استفاده می‌کند. آموزش راهبردهای مناسب، افزایش راهبردهای او و کمک به او برای تسلط بر راهبردها، از طریق تمرین و تکرار، و در صورت لزوم اصلاح نحوه استفاده از راهبردها به وسیله بازخوردهای دریافتی می‌تواند کمک چشمگیری به او بکند.

هدف‌های واضح و روشنی برای خود تنظیم کنید

تعیین هدف به مدیریت زمان و تلاش‌ها کمک می‌کند.

هدف‌گذاری سبب می‌شود که فرد تلاش‌ها و منابع خود را در جهت

خاصی هدایت کند. هدف واضح و با چالش بهینه برای خود تنظیم کنید. سپس

مشخص کنید که برای رسیدن به آن چه کارهایی باید انجام دهید، به چند ساعت تلاش

نیاز دارید و از چه راهبردهایی برای رسیدن به آن باید استفاده کنید. حال هدف خود را به

خرده‌هدف‌هایی تبدیل کنید و برای هر یک از این خرده‌هدف‌ها مهلت تحویل تعیین کنید. تعیین

خرده‌هدف‌های نزدیک کمک می‌کند که بهتر بتوانید بر میزان پیشرفت خود نظارت کنید.

پس از دستیابی به یک یا چند خرده‌هدف به خود پاداش دهید (برای مثال فیلم مورد علاقه‌تان را

ببینید). در صورت انجام‌ندادن فعالیت‌های مربوط به خرده‌هدف‌ها، تنبیه‌هایی را برای خود در نظر بگیرید

(برای مثال، خود را از خواب نیمروزی محروم کنید و به جای آن به انجام تکالیف‌ها بپردازید).

علاوه بر تعیین هدف مناسب، تعهد به هدف نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در دستیابی به هدف و

انگیزه‌مندی برای تلاش در جهت رسیدن به آن دارد. به هدف خود متعهد باشید. تعهد به هدف از

طریق میزان اشتیاق و علاقه برای رسیدن به هدف، شدتی که فرد به هدف خود پایبند است، و

میزان مصمم‌بودن فرد برای رسیدن به هدف مورد سنجش قرار می‌گیرد. نسبت به هدف خود

مشتاق باشید، به برنامه روزانه خود متعهد باشید و تلاش کنید فهرست امور روزانه خود را

به انجام برسانید و تا زمان رسیدن به هدف مصمم بمانید. البته در موارد معدودی،

چنانچه فرد با وجود تلاش‌های مکرر و تغییر راهبردها و زمینه‌ای که در آن

تلاش می‌کند، به هدف دست نیابد، تأمل و تصمیم‌گیری در مورد

رهاسازی هدف و تعیین هدفی جدید قابل توجیه است.

**کمال‌گرایی مانعی
بر سر شروع
رفتارهای مرتبط
با پیشرفت است.
در صورتی که
شروع رفتار
سبب شکستن
بازدارندگی‌های
مرتبط با فعالیت
می‌شود، پس فقط
شروع کنید**

برای عملکرد خود معیارهای منعطف داشته باشید

یکی از اصول مهم در تلاش برای پیشرفت، تعیین معیارهایی برای عملکرد خود است، اما لازم است در ارزشیابی کار، عملکرد یا پیشرفت خود، معیارهای منعطفی در نظر گرفته شود. برای مثال، دانش‌آموزی حداقل نمره ۱۸ را به‌عنوان هدف خود و معیار عملکرد موفقیت‌آمیز در نظر می‌گیرد. حال در صورتی که نمره ۲۰ آزمون او پایین‌تر از معیار مورد نظر به دست آید (برای مثال ۱۴)، نباید به دلیل نرسیدن به هدف دست از تلاش بردارد، بلکه لازم است معیار جدیدی برای خود طراحی کند (برای مثال افزایش حداقل دو نمره در آزمون بعدی)؛ تا بدین ترتیب انگیزه او حفظ شود. لازم به ذکر است که در نظر گرفتن معیارهای قابل انعطاف بدین معنی نیست که معیارها باید مبهم یا سهل‌گیرانه باشند، بلکه معیارها باید انعطاف‌پذیر باشند و با توجه به وضعیت تغییر کنند. البته لازم است که معیار و هدف جدید نیز دارای ویژگی‌های یک هدف مناسب باشد؛ یعنی واضح و روشن، قابل دستیابی و چالش‌برانگیز باشد.

از اصل «این کار را بکن» استفاده کنید

در بسیاری از مواقع، دانش‌آموزان در شروع رفتار مطلوب با مشکل مواجه هستند. در صورتی که شروع رفتار مورد نظر (شروع به مطالعه یا نوشتن گزارش یک پژوهش) می‌تواند مقاومت بازدارندگی‌های حاصل از باورهای انگیزشی منفی را از بین ببرد. چنانچه شروع رفتار سبب شود که فرد به‌جای تجربه پیامدهای منفی مورد انتظار، با تجربه‌های مثبت و تقویت‌کننده روبه‌رو شود، باورهای انگیزشی منفی تضعیف می‌شوند. همچنین دست‌زدن به رفتار مطلوب مورد نظر سبب می‌شود که فرد با تقویت‌کننده‌هایی همچون احساس شایستگی و لذت حاصل از انجام شدن یک تکلیف، رفع اضطراب حاصل از انجام‌ندادن آن، یادگیری و کسب نمره‌های بهتر مواجه شود. بدین ترتیب احتمال شروع رفتار در موقعیت‌های آتی افزایش می‌یابد.

در تلاش کردن و حرکت به سوی هدف‌های خود پیوستگی داشته باشید

آنچه اهمیت بسیار زیادی در انگیزه‌مندی دارد، مشغولیت روزانه با برنامه‌ها و هدف‌هاست. بر خورداری از پیوستگی در تلاش کردن سبب حفظ و افزایش انگیزه‌مندی می‌شود. بکوشید همه روزها برای فعالیت‌های تحصیلی خود وقت بگذارید. حتی در روزهای استراحت حداقل ۴۵ دقیقه به انجام تکلیف‌های خود بپردازید.

کار امروز را همین امروز انجام دهید

«تعلل‌ورزی» که به معنای به تأخیر انداختن امور و فعالیت‌ها به زمان دیگری است، عاملی کاهنده انگیزه محسوب می‌شود. از طرف دیگر، مطالعه درس‌ها و انجام تکلیف‌ها برای افراد تقویت‌کننده خواهد بود؛ زیرا احساس و ارزیابی فرد از وضعیت خود حاکی از رشد و پیشرفت است. در صورتی که تعلل‌ورزی سبب می‌شود که فرد از این تقویت‌کننده‌ها برخوردار نشود.

از بین بردن تعلل‌ورزی راهبردهای متفاوتی دارد. راهبرد «همین الان» یعنی وقتی فرد می‌خواهد تکلیف را انجام دهد، همین الان انجام آن را آغاز کند. این راهبرد بازدارندگی را در شروع رفتار از بین می‌برد. راهبرد دیگر «پرهیز از کمال‌گرایی» در مورد شرایط، چگونگی و کیفیت انجام تکلیف است. برخی از یادگیرندگان در مورد شرایط لازم برای شروع مطالعه و یا انجام تکلیف‌ها کمال‌گرایی دارند. آن‌ها همواره منتظر فرارسیدن زمانی هستند که همه امکانات مهیا باشند. اتاق مطالعه کاملاً مطلوب باشد، کاملاً استراحت کرده و پرنرژی باشند و مواردی از این قبیل که شروع رفتار را مشروط به فراهم شدن شرایط زیادی می‌کند. لذا شروع رفتار با مشکل مواجه می‌شود.

به منظور رفع چنین مشکلی تلاش کنید با فراهم آوردن حداقل شرایط برای شروع مطالعه و انجام تکلیف‌ها، انجام آن‌ها را آغاز کنید. برای مثال، نیاز نیست حتماً در اتاق مطالعه و پشت میز خود باشید تا مطالعه را آغاز کنید. برای شروع مطالعه و یا انجام تکلیف‌ها همین بس که در ایستگاه مترو یا اتاق انتظار پزشک، کتاب یا قلم و دفترچه‌ای همراه داشته باشید. البته نه اینکه معیارهای لازم برای یک محیط مطالعه مطلوب را به‌طور کلی نادیده بگیریم. شرایط مطلوب این است که محل مطالعه به لحاظ دما، نور و تهویه هوا وضعیت مناسبی داشته و یادگیرنده نیز استراحت کرده باشد؛ به شرط آنکه امکان‌پذیر باشد.

یعنی تا

حد ممکن تلاش می‌کنیم شرایط مذکور را برای خود فراهم کنیم، ولی هیچ‌گاه منتظر فراهم شدن همه شرایط و سپس آغاز مطالعه یا انجام تکلیف‌ها نمی‌مانیم. منظور از «پرهیز از کمال‌گرایی» در مورد شرایط مطالعه همین است. ما انسان‌ها ممکن است خسته باشیم، اما باید در جهت رسیدن به هدف‌های خود گام برداریم. ما انسان‌ها می‌توانیم با فراهم شدن شرایط حداقلی نیز در جهت هدف‌های خود گام برداریم. علاوه بر کمال‌گرایی در مورد شرایط و چگونگی شروع به مطالعه و انجام تکلیف‌ها، برخی باورهای ناکارآمد و کمال‌گرایانه نیز در مورد کیفیت آن‌ها وجود دارند که آسیب‌زننده‌اند. بدین معنی که برخی یادگیرندگان باور دارند باید هنگام مطالعه با بهترین کیفیت یاد بگیرند و یا به بهترین وجه تکلیف‌ها را انجام دهند؛ در غیر این صورت بهتر است آن را آغاز نکنند و یا متوقف کنند. برای بسیاری از یادگیرندگان در لحظه‌هایی ناتوانی در درک و فهم مطالب و ارتباط بین مفاهیم و یا حواس‌پرتی رخ می‌دهد، لیکن این موارد نباید دلیلی برای شروع نکردن مطالعه باشد. کمال‌گرایی در مورد کیفیت انجام تکلیف‌ها نیز مانعی برای شروع انجام تکلیف است. انجام تکلیف‌ها را آغاز کنید و بدانید لازم نیست نسخه اولیه تکلیف‌ها کیفیت بسیار بالایی داشته باشد؛ ویرایش‌های بعدی بر کیفیت آن می‌افزایند.

پیامدهای رسیدن به موفقیت

را بنویسید و آن‌ها را مجسم کنید

نتایج و پیامدهای تلاش کردن و دستیابی به هدف خود را فهرست و آن‌ها را در ذهنتان مجسم کنید. آگاهی از پیامدهایی که با رسیدن به هدف خود می‌توانیم آن‌ها را تجربه کنیم، برای یادگیرنده انگیزه لازم را به منظور تلاش کردن، انتخاب مطالعه کردن و انجام تکلیف‌ها از بین همه فعالیت‌های ممکن، و تداوم تلاش‌ها تا رسیدن به هدف فراهم می‌کند. لذا فهرست پیامدهای رسیدن به هدف خود را تهیه کنید. هر چند روز یکبار دقایقی را به مرور آن اختصاص دهید و هر دفعه مواردی از آن فهرست را تجسم کنید.

خودکارآمدی‌تان را افزایش دهید

خودکارآمدی که به معنای باور و اطمینان به توانایی خود برای کسب عملکرد موفقیت‌آمیز است، در انگیزه‌مندی یادگیرندگان تأثیر دارد. بدین معنی که هر چه فرد نسبت به توانایی خود برای کسب موفقیت اطمینان بیشتری داشته باشد، انگیزه بیشتری برای تلاش کردن و کسب موفقیت پیدا می‌کند. تجربه‌های موفقیت‌آمیز قبلی، تجربه‌های جانشینی، ترغیب‌های اجتماعی و نشانه‌های بدنی از منابع خودکارآمدی هستند. هر چه فرد در گذشته موفقیت‌های بیشتری را تجربه کرده باشد، در موقعیت‌های بعدی اطمینان او به توانایی خود برای مواجهه با چالش‌ها و اجرای برنامه‌ها تا رسیدن به هدف بیشتر است. همچنین، تجربه‌های جانشینی به الگوهایی اشاره دارند که مورد مشاهده قرار می‌گیرند. چنانچه موردی (الگوهایی) توانسته‌اند در زمینه‌های مشابه با زمینه هدف فرد به موفقیت دست یابند، این باور که فرد مشاهده‌گر نیز می‌تواند موفق شود، رشد می‌یابد؛ یعنی خودکارآمدی او تقویت می‌شود. با خود می‌اندیشد، اگر آن مورد توانسته موفق شود، پس من نیز می‌توانم موفق شوم. بازخوردها و ترغیب‌هایی که فرد از سمت دیگران در رابطه با توانمندی‌اش برای کسب موفقیت دریافت می‌کند نیز بر خودکارآمدی او اثرگذار است.

در نهایت، نشانه‌های بدنی همچون احساس آرامش هنگام اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌های مرتبط با هدف، خودکارآمدی را رشد می‌دهد. در صورتی که نشانه‌های بدنی همچون افزایش ضربان قلب، عرق کردن دست و لرزش صدا هنگام مواجه شدن با چالش‌ها در مسیر هدف و یا اجرای برنامه‌ها، باور خودکارآمدی را کاهش می‌دهد.

با این توضیح در مورد منابع خودکارآمدی می‌توان توصیه کرد: بکوشید تجربه‌های موفقیت‌آمیزی برای خود فراهم کنید. برای مثال، امتحانات خود را با نمره بالا بگذرانید یا فعالیت‌هایی را که به شما سپرده می‌شوند، به بهترین صورت انجام دهید. به نمونه‌های (الگوهایی) موفق توجه کنید و راهبردهایی را که آن‌ها استفاده می‌کنند، فراگیرید و به کار ببندید. حتی می‌توانید از آن‌ها بخواهید که راهبردهای مورد استفاده در زمینه‌های متفاوت را، همچون مدیریت زمان، مطالعه کردن، امتحان دادن، برنامه‌ریزی کردن و روابط بین‌فردی برای شما بیان کنند.

با توجه به منبع سوم، یعنی ترغیب‌های اجتماعی، توصیه می‌شود به گونه‌ای تلاش کنید که ترغیب معلمان، هم‌کلاسی‌ها و خانواده را به دست آورید. همچنین به بازخوردهای آن‌ها توجه کنید و با توجه به بازخوردها، اصلاح‌های لازم را در رفتار و عملکرد خود به وجود آورید. دیگر اینکه سعی کنید اضطراب خود را کنترل کنید و به گونه‌ای برنامه‌های خود را پیش ببرید و با چالش‌های موجود در مسیر مواجه شوید که حاکی از اعتماد، اطمینان و آرامش باشد؛ چرا که نشانه‌های بدنی شما بر میزان خودکارآمدی‌تان تأثیر می‌گذارد.

منابع

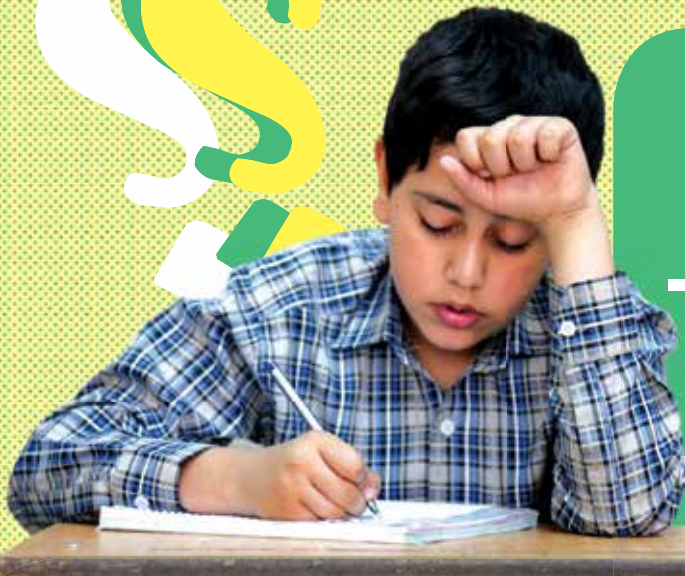
۱. پینترچ، پال آر و شانک، دیل‌اچ. (۱۳۹۶/۲۰۰۲). انگیزش در تعلیم و تربیت، ترجمه مهرانز شهرآرای. تهران: علم.
۲. شانک، دیل‌اچ. (۱۳۹۵/۲۰۰۸). نظریه‌های یادگیری (چشم‌اندازی تعلیم و تربیتی). ترجمه دکتر یوسف کریمی. تهران: ویرایش.
3. Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2020). From expectancy-value theory to situated expectancy-value theory: A developmental, social cognitive, and sociocultural perspective on motivation. *Contemporary educational psychology*, 61, 101859.
4. Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. In *Advances in motivation science* (Vol. 8, pp. 153-179). Elsevier.
5. Stiensmeier-Pelster, J., & Heckhausen, H. (2018). Causal attribution of behavior and achievement. In *Motivation and action* (pp. 623-678). Springer, Cham.
6. Weber, J., & Storch, M. (2022). Motivation and Goal Setting with Motto-Goals in Coaching. In *International Handbook of Evidence-Based Coaching* (pp. 637-647). Springer, Cham.

سؤال‌های مشکل‌گشا

گامی برای کمک به هدایت تحصیلی
دانش‌آموزان روستایی

مصطفی سهرابلو

دبیر علوم تجربی دوره اول متوسطه



کلیدواژه‌ها: دانش‌آموز، هدایت تحصیلی، توانایی و معلمان

اشاره

در کنار مشاوران تحصیلی، معلمان نیز با توجه به اینکه زمان زیادی را با دانش‌آموزان می‌گذرانند و شاهد انواع رفتارها، تعاملات و توانمندی‌های آن‌ها در کلاس خود هستند، می‌توانند نقش زیادی در هدایت تحصیلی دانش‌آموزان و کمک به آشنایی آن‌ها با توانایی‌ها و شناخت خودشان ایفا کنند. فراهم کردن فرصت‌ها و فعالیت‌های متنوع در حد امکان در کلاس درس می‌تواند به خودشناسی و آگاه‌شدن دانش‌آموزان از توانایی‌ها و علاقه‌مندی‌های واقعی و منطقی‌شان کمک زیادی کند.

در ادامه تجربه‌ای کوچک از هدایت تحصیلی دانش‌آموزان روستا در کلاس علوم تجربی و در واقع برداشتن گامی برای آشنایی بچه‌ها با توانایی‌های خودشان برای انتخاب رشته و شغل آمده است.

هر ساله هر چند وقت یک‌بار در کلاس علوم تجربی از دانش‌آموزان می‌خواهم انتقادهای و پیشنهادهای خودشان را درباره کلاس علوم تجربی، خودم، تدریس و وضعیت کلاس روی برگه‌ای بدون ذکر مشخصات برایم بنویسند. البته اگر خود بچه‌ها تشخیص دادند، می‌توانند نام خود را بنویسند.

به این ترتیب دانش‌آموزان نکته‌های جالب، جدید و سازنده‌ای مطرح می‌کنند که بیشتر اوقات برخلاف انتظار ما هستند و یا ما به آن‌ها در کلاس و تدریس کم توجه می‌کنیم. چند روز قبل که امتحانات دی‌ماه تمام شده بود، من به خاطر اتمام امتحانات و برای رفع خستگی امتحان در دانش‌آموزان و ایجاد تنوع در اولین جلسه دی‌ماه، از آن‌ها خواستم مثل همیشه انتقاد و پیشنهاد بنویسند و آن‌ها موارد متنوعی را مطرح کردند که به خصوص دو مورد از آن‌ها قابل توجه بودند:

• یکی از آن‌ها خواسته بود تا من درباره انتخاب رشته و شغل آینده برایشان صحبت کنم. به نظرم نکته مهمی بود، چرا که با وجود مشاور و مدیر، دانش‌آموزان از معلمان نیز انتظار راهنمایی شغلی و تحصیلی دارند.

• دانش‌آموز دیگری نوشته بود که کلاس خوبی است، ولی من در درس‌ها تنبلم و پیش بچه‌های دیگر کم می‌آورم.

این نوشته آخری فکرم را مشغول کرد، آن هم وقتی که متوجه شدم، چه انتظاراتی از من دارند. تصمیم گرفتم جلسه بعد و در همان هفته فعالیتی را در حد امکان و برای کمک به بچه‌ها در این مورد انجام دهم. بنابراین بعد از فکر و در نظر گرفتن شرایط بچه‌های کلاس در این مورد، به نظرم آمد بهتر است در این فرصت محدود کلاس علوم تجربی، ابتدا چند دقیقه‌ای درباره «هوش‌های چندگانه» صحبت کنم؛ به دو منظور:

۱. دانش‌آموزی که خود را تنبل و بی‌استعداد می‌داند، متوجه این موضوع شود که هیچ‌کس بی‌فایده و عاری از توانایی نیست و هر کسی توانایی‌ها و مهارت‌های خود را دارد و گام اول شناختن خود است.

۲. به همه بچه‌ها در زمینه هدایت تحصیلی و انتخاب رشته و شغل آینده کمک انگیزشی کوچکی کرده باشم.

ابتدا پرسیدم: «شما دوست دارید چه کاره شوید؟» طبق معمول پاسخ‌هایی چون دکتر، مهندس، خلبان و ... بدون فکر کردن دادند. بنابراین درباره هوش‌های چندگانه با مثال توضیحاتی به ایشان دادم (تصویر ۱).

مطلب برای بچه‌ها جالب بود. به طوری که یکی از آن‌ها هیجان‌زده شده بود از اینکه من گفتم: وقتی کسی دوست دارد با انگشتش روی هوا بنویسد و این طوری محاسبه‌های ریاضی و متن‌ها را انجام دهد، این تا حدی مربوط می‌شود به هوش فضایی و سه‌بعدی او.

سپس از آن‌ها خواستم به این سؤال پاسخ دهند: «چه کارهایی را واقعاً خوب بلدید انجام بدهید و مورد علاقه شما هم هستند؟» این نکته را مطرح کردم که به این سؤال واقعی پاسخ دهند و فقط پاسخ‌های کلیشه‌ای مانند دکتر و مهندس ننویسند. به آنچه که واقعاً علاقه دارند و توانایی انجام آن را دارند، فکر کنند. قرار نیست همه دکتر یا مهندس شوند، بلکه هر کس ابتدا باید توانایی‌ها، علاقه‌ها و مهارت‌های خودش را با توجه به هوش‌های چندگانه که توضیح دادم، بشناسند و با دید باز، مناسب و منطقی به انتخاب شغل و رشته

هرکس ابتدا باید توانایی‌ها، علاقه‌ها و مهارت‌های خودش را با توجه به هوش‌های چندگانه که توضیح دادم، بشناسد و با دید باز، مناسب و منطقی به انتخاب شغل و رشته آینده دست بزند

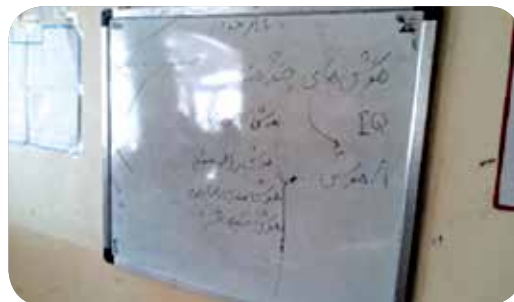
من هم سعی کردم نقاط قوت آن‌ها را طبق شناخت خودم از آن‌ها بگویم. بحث خوبی ایجاد شده بود و این بخش برایشان جالب بود. مثلاً محمد که در کلاس به ظاهر فعالیت کمی داشت، وقتی با وجود ضعف‌های جدی که داشت، ویژگی‌هایی واقعی و مثبت از او گفتم، با تعجب و شادی گفت: «واقعاً به نظر تون من این‌طوری هستم؟» این بخش از جلسه واقعاً جالب شده بود، چون به دنبال نظرات من درباره توانایی‌ها و ویژگی‌های بارز بچه‌ها، خودشان هم درباره توانایی‌های دوستان و هم کلاسی‌هایشان شروع به اظهار نظر کردند.

با توجه به زمان کمی که داشتیم، از آن‌ها خواستم خودشان از امروز به سؤال مطرح‌شده در این جلسه و توانایی‌ها و علاقه‌مندی‌هایشان به صورت جدی و هدفمند فکر کنند و رشته و شغل‌های مرتبط با آن‌ها را جست‌وجو کنند و محدودیت‌ها، مشکلات و مسائل آن‌ها را در نظر بگیرند. در صورت ایجاد سؤال و مشکل هم از من و همکاران دیگر و مشاور بپرسند. به این نکته مهم هم توجه کنند که می‌توانند خودشان در کلاس‌هایشان و طی فعالیت‌هایی که در کلاس انجام می‌شود، توانایی‌ها و علاقه‌مندی‌هایشان را محک بزنند. شاید نکته مهم و قابل توجه جلسه این بود که فرصتی شد تا دانش‌آموزان به راحتی درباره خواسته‌هایشان با من صحبت کنند و از من و هم کلاسی‌هایشان درباره خودشان بازخورد دریافت کنند. این موضوع باعث می‌شد که حداقل از همین حالا به صورت جدی و منطقی به ویژگی‌ها و توانایی‌ها عمومی و خاص خودشان و آن کسی که می‌خواهند باشند، فکر کنند.

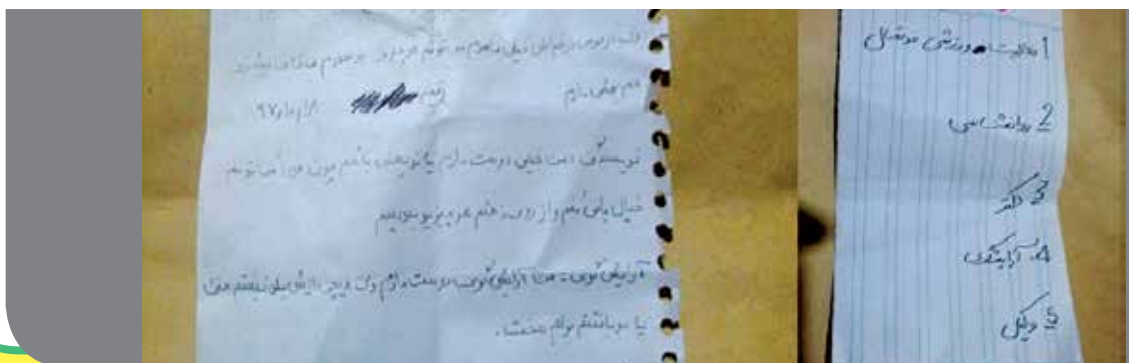
آینده دست بزند. در ادامه درباره افراد مشهوری صحبت کردم که در برخی زمینه‌ها مانند ریاضی ضعیف بوده‌اند، ولی با شناخت توانمندی خود در حیطه‌های دیگر به انسان‌های موفق و مشهوری در رشته‌های نقاشی یا فیزیک تبدیل شده‌اند.

بعد از آن‌ها خواستم در پاسخ به پرسش بالا، آن‌ها را در پنج اولویت به ترتیب بنویسند. این بار در پاسخ به سؤال، تغییرات خوبی از سوی بچه‌ها در پاسخ‌هایشان ایجاد شد و سعی می‌کردند خواسته‌هایشان را واقعی‌تر بیان کنند و شغل‌های متنوعی را نوشته بودند؛ از جمله دکتر، معلم، مهندس، بازیگر، نویسنده، راننده، فوتبالیست، بدلکار، دامدار صنعتی، موسیقی‌دان، خیاط، آرایشگر، راننده موتور مسابقه و حرکات نمایشی، معلم، نانوا و ضایعاتی فروش (چون درآمد خوبی دارد - تصویر ۲).

برخی از این اولویت‌ها حتی برای من هم جالب بودند. مثلاً یکی از دختران فعال کلاس علوم، اولین اولویتش را فوتسال نوشته بود که علاقه زیادی هم به آن دارد. موارد دیگری هم بودند که شاید در وهله اول بی‌ارتباط به نظر می‌آمدند؛ مانند چیدن خیار. چند دانش‌آموز پسر تابستان‌ها برای کار در یکی از شهرهای اطراف به چیدن خیار در مزرعه مشغول می‌شدند. همین‌گونه موارد نشان می‌داد که برخی از بچه‌ها به دلایلی نسبت به شغل و رشته آینده‌شان، با وجود همه توانمندی‌هایشان، دید محدودی دارند و ضروری است راهنمایی شوند. همچنین یکی از بچه‌ها پرسید: آقا کدام یک از ویژگی‌ها و توانایی‌های ما در کلاس علوم از نظر شما مهم و مشخصه است؟



تصویر شماره ۱



تصویر شماره ۲

تصویرهای فوق، نمونه‌هایی از نوشته‌های دانش‌آموزان درباره علاقه‌ها و توانمندی‌های خاص خودشان

مشاورگریزی

محدثه صفاریه

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی

اشاره

با وجود پیشرفت‌هایی که در سال‌های اخیر در زمینه توجه به «بهداشت روانی» صورت گرفته است، بسیاری از مردم از مراجعه به مراکز مشاوره خودداری می‌کنند. بررسی دلایل مراجعه نکردن آنان می‌تواند به حل این مشکل کمک شایانی کند. در این نوشته ۱۰ دلیل مراجعه نکردن افراد به مشاور و مرکز مشاوره و پاسخ‌هایی به این افراد بررسی شده است.

کلیدواژه‌ها: مشاوره، سلامت روان، درمانگر

مقدمه

عبارت‌اند از: داشتن معنا یا هدف در زندگی؛ تجربه احساسات مثبت؛ سرسختی؛ اعتمادبه‌نفس؛ مقابله فعال؛ خودکارآمدی؛ خوش‌بینی؛ انعطاف‌پذیری شناختی.

مشاوره شغلی نیز می‌تواند به افراد کمک کند مسیرهای شغلی خاصی را بر اساس دانش، مهارت‌ها، توانایی‌ها و تجربه خود ایجاد کنند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که مشاوره در کسب نمرات بالاتر، حضور منظم، نرخ پایین ترک تحصیل و کاهش رفتارهای بزهکارانه، رشد مهارت‌های اجتماعی و عاطفی، حل مشکلات نظم و انضباط، سازگاری با فرایند طلاق و برطرف شدن ناتوانی‌های یادگیری دانش‌آموزان نقش مؤثری ایفا کرده است.

با وجود اهمیت‌های بی‌شماری که مشاوره دارد، برخی از خانواده‌ها از مراجعه به مراکز مشاوره اجتناب می‌کنند. در ادامه ۱۰ دلیل مراجعه نکردن آنان به مشاور و پاسخ‌هایی به چنین دلایلی، بررسی شده است:

مشاوره به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین شغل‌های یاری‌دهنده انسان‌ها شناخته می‌شود. با این حال بسیاری از مردم در مورد معنی، هدف و نیت واقعی آن دچار سردرگمی هستند. به احتمال زیاد، عمل مشاوره‌دادن به دیگران همیشه به شکلی در جامعه بشری رخ داده است. ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی و در ارتباط با هم هستیم، طیف وسیعی از احساسات را تجربه می‌کنیم و در زندگی تمایلی ذاتی به اجتناب از رنج و درد داریم.

مشاوره استفاده ماهرانه و اصولی از رابطه برای تسهیل خودشناسی، پذیرش عاطفی و رشد و توسعه بهینه منابع شخصی است. هدف کلی این است که فرصتی برای کار در جهت زندگی ایده‌آل و مدبرانه فراهم شود [گلدینگ، ۲۰۰۴: ۶-۷].

مشاوران از فنون (تکنیک) و رویکردهای بی‌شماری برای بهبود سلامت روان استفاده می‌کنند. همچنین مشاوره می‌تواند هزینه‌های پزشکی را کاهش دهد. بین سلامت جسمی و روانی رابطه مستقیمی وجود دارد. غالباً زمانی که افراد شرایط زمینه‌ای سلامت روان را به دست می‌آورند یا برای تنظیم احساسات و بهبود خلق مشاوره دریافت می‌کنند، سلامت جسمانی آن‌ها نیز بهبود می‌یابد. مشاوره می‌تواند عوامل تاب‌آوری را ارتقا دهد. این عوامل

مشاوره استفاده ماهرانه و اصولی از رابطه برای تسهیل خودشناسی، پذیرش عاطفی و رشد و توسعه بهینه منابع شخصی است

۱ داشتن سوابق مشاوره می تواند مانع ادامه فعالیت در تحصیلات تکمیلی یا استخدام در نهادهای خاص شود.

هیچ کارفرما یا مرکز تحصیلات تکمیلی که برای آن درخواست می دهید، نمی تواند مرکز مشاوره را مجبور کند که سوابق مشاوره شما را به اشتراک بگذارد. سوابق محرمانه است و تنها با رضایت شما منتشر می شود. اگر فرد یا ادارای بخواهد در مورد مشاوره شما چیزی بداند، باید برگه انتشار اطلاعات را قبل از آن امضا کرده باشید؛ مگر در موارد استثنایی و نادر، مانند مشکلات امنیتی.

۲ با صحبت کردن در مورد مشکلات، حریم خصوصی خانواده شکسته می شود.

مشاوران نسبت به نگرانی های مربوط به سنت های خانوادگی و حریم خصوصی حساس هستند و به آن ها احترام می گذارند. اگر تعارضات در مورد وفاداری به خانواده و فرهنگ نگران کننده باشد، در آغاز و در صورت لزوم در طول مشاوره می توان در مورد آن ها بحث کرد [پیشین].

۳ با صحبت کردن مشکلی حل نمی شود.

صحبت کردن در واقع می تواند فایده های زیادی داشته باشد. بحث کردن درباره موضوعی با کسی که قضاوت کننده نیست و به آن اهمیت می دهد، به کاهش فشار عاطفی ناشی از نگه داشتن افکار و احساسات کمک می کند. اما مشاوره بسیار فراتر از صحبت کردن است. مشاوره راهی را برای ما فراهم می کند تا بفهمیم چه کسی هستیم و چگونه با دنیای اطراف خود ارتباط داریم. در مشاوره، ما توجه خود را بر جنبه هایی از تجربه خود متمرکز می کنیم که ممکن است قبلاً از آن ها بی اطلاع بوده ایم. این امر روش های جدیدی را برای نگاه کردن به مشکلات ما فراهم می کند و غالباً راه ها و راهبردهای جدیدی را برای رسیدگی به این مشکلات به ما می دهد.

۴ زمانی که می توان با یک دوست صحبت کرد، صحبت با یک غریبه چه لزومی دارد؟

دوستان می توانند حمایت و همدلی فوق العاده ای ارائه دهند، اما رابطه مشاوره از جهت بسیار مهمی متفاوت است. در یک دوستی باید به نیازهای هر دو نفر توجه شود. در مشاوره، تمرکز فقط روی شماست و مشاور برای استفاده از فنون (تکنیک های) درمانی به منظور کمک به شما آموزش دیده است.

۵ توان پرداخت هزینه مشاوره را ندارم.

در مراکز مرتبط با آموزش و پرورش، مشاوره با هزینه بسیار کمی صورت می گیرد.

۶ در گذشته تجربیات بدی با مشاوره داشته ام.

درمانگران دارای شخصیت ها، سبک ها، نظریه ها و رویکردهای متفاوتی هستند که همگی در رابطه درمانی نقش دارند. تجربه شما با یک مشاور می تواند متفاوت از تجربه با مشاور دیگری باشد.

۷ مشاور به سلامت روان مراجعانش برچسب منفی می زند.

همه ما موجوداتی ذهنی و عاطفی هستیم. در واقع، بسیاری از مشاوران فرد را به عنوان یک کل مورد خطاب قرار می دهند که دارای اجزای فیزیکی، فکری، عاطفی و معنوی است. بنابراین منطقی است که همه ما مدتی را صرف رشد ذهنی و عاطفی کنیم. تمرکز بر سلامت عاطفی، تعیین اهداف، و تلاش برای رسیدن به آن ها بسیار مهم است. همان طور که برای سلامت جسمانی خود به پزشک مراجعه می کنید، مشاوره برای سلامت روان کاملاً ضروری است.

۸ مشاور مرا سرزنش می کند و به خاطر مشکلم قضاوت بدی در مورد من خواهد داشت.

تجرباتی همچون سرزنش به جای کمک، انتقاد به جای درک یا برخورد خشن از سوی دیگران، مانعی دیگر برای حضور در این مراکز است. اما مشاوره می تواند تجربه و پاسخ متفاوتی باشد: توجه، علاقه، شفقت و آمادگی برای حضور در کنار شما و یافتن راهی به جلو.

۹ افراد فکر می کنند به تنهایی می توانند از عهده مشکلات برآیند.

بسیاری از مردم فکر می کنند که قدرت به معنای مدیریت کارها به تنهایی است. در حالی که در واقع، قدرت واقعی در درخواست کمک است. هدف درمانگر این نیست که مشکلات را از شما دور کند، بلکه ابزارهایی را در اختیار شما قرار می دهد تا به طور مؤثرتری با آن ها مقابله کنید.

۱۰ در منطقه ما دسترسی به مشاوره دشوار است.

متأسفانه همه مناطق کشور دارای امکانات بهداشت روان یا متخصصان معتبر نیستند. برخی از مناطق کم درآمد ممکن است به این خدمات دسترسی نداشته باشند [پیشین].

نکته پایانی

زندگی خیلی کوتاه است و همه ما باید شاد، سالم و سازنده باشیم. اگر در حال حاضر استرس، اضطراب، افسردگی، چالش ها یا سایر نگرانی های مربوط به سلامت روان را تجربه می کنید، چند لحظه وقت بگذارید و یک درمانگر باتجربه، ماهر و دلسوز پیدا کنید.

منابع

1. Gladding, S. T. (2004). Counseling: A Comprehensive Profession (5th edition). Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall. P 6-7.
2. <https://positivepsychology.com/why-counseling-is-important/>
3. <https://www.csum.edu/student-health-center/10-reasons-people-avoid-counseling.html>
4. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:9-SXnWemuQsJ:https://crossroadcounselor.com/uncategorized/counseling-fears/+&cd=16&hl=fa&ct=clnk&gl=ir>
5. <https://www.ox.ac.uk/sites/files/oxford/Why%20people%20who%20need%20counselling%20don%27t%20come.pdf>
6. <https://www.stepstorecovery.com/rehab-blog/why-dont-people-see-therapy/>



معجزه برنامه‌ریزی

احمد خدادوست

مشاور تحصیلی و آزمون سراسری، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



اثر برنامه‌ریزی بر ابعاد تعالی افراد

در این بین گروهی از دانش‌آموزان ممکن است در برنامه‌درسی خود اشتباهات زیادی داشته باشند. در این صورت چه کاری باید انجام دهند؟ ناامید شدن و جاماندن از رقابت با دانش‌آموزان دیگر صحیح است؟ آیا درست است که بگویند: «من این برنامه را نوشته‌ام، اما به دلیل اشتباهات فراوان آن را کنار می‌گذارم و مانند سابق بدون برنامه‌ریزی پیش خواهم رفت»؟ قطعاً جواب خیر خواهد بود. زیرا مشاور باهوش می‌داند که دانش‌آموزان بدون برنامه‌ریزی ممکن است نتوانند نتیجه لازم را کسب کنند. پس اولاً امید و انگیزه را در دانش‌آموزان برای ادامه مسیر افزایش می‌دهد. ثانیاً به دانش‌آموزان تأکید می‌کند، کسانی که برنامه‌ریزی دارند، حتی اگر بدترین برنامه دنیا را داشته باشند، یک گام از دانش‌آموزانی که بدون برنامه‌ریزی مطالعه می‌کنند جلوترند. این یعنی دانش‌آموز حتی با یک برنامه‌ریزی بد هم می‌تواند نتیجه لازم را به دست آورد و در ادامه برنامه بد را به یک برنامه خوب تبدیل کند.

کلیدواژه‌ها: برنامه‌ریزی، تغییر، پیشرفت تحصیلی، افت تحصیلی، حس رضایت، تصمیم بزرگ

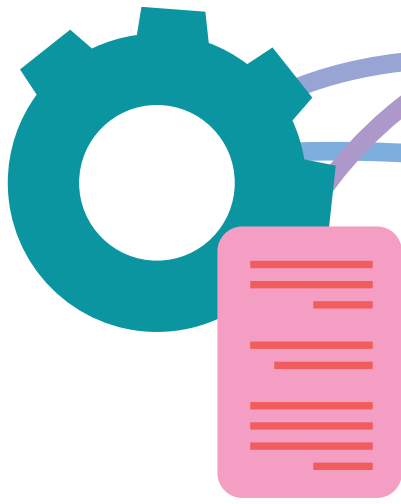
مقدمه

برنامه‌ریزی مقدمه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و شروعی است برای یک تغییر بزرگ. بسیاری از مشاوران در نوشتن برنامه‌ریزی مهارت دارند و می‌توانند دانش‌آموز را به سمت درس خواندن استاندارد هدایت کنند. اما در بسیاری از مواقع دانش‌آموز به قول معروف «کم می‌آورد» و نمی‌تواند مانند ماه‌های اولیه با انرژی و تمرکز بالا درس بخواند و شاید برای مشاور جای سؤال باشد که چه اتفاقی افتاده است. چرا با وجود داشتن برنامه‌ریزی درسی، این دانش‌آموز پیشرفت درسی سابق را ندارد؟ در واقع تمام این اتفاقات ریشه در یک کلمه دارند: «تغییر». به عبارت دیگر، زمانی پیشرفت تحصیلی اتفاق می‌افتد که دانش‌آموز تغییر کرده باشد.

برنامه‌ریزی بد بهتر از بی برنامه بودن

ترس از نوشتن برنامه‌ریزی در ذهن بسیاری از دانش‌آموزان وجود دارد. این ترس ممکن است در اثر ناآگاهی از چگونگی برنامه‌ریزی باشد و یا ترس از ایجاد تغییر. همه می‌دانیم که برنامه‌ریزی باعث حفظ ثبات و نظم دانش‌آموزان می‌شود و آن‌ها را از سردرگمی‌های ذهنی و تشویش خارج می‌کند. اما آیا می‌شود با هر برنامه‌ای پیش رفت؟ بسیاری از مشاوران اعتقاد دارند خیر. این گروه از مشاوران می‌گویند: «برنامه باید استاندارد و متناسب با زندگی شخصی و درسی دانش‌آموزان نوشته شود تا پیشرفت درسی اتفاق بیفتد.»

مشاور باهوش می‌داند که دانش‌آموزان بدون برنامه‌ریزی ممکن است نتوانند نتیجه لازم را کسب کنند. پس اولاً امید و انگیزه را در دانش‌آموزان برای ادامه مسیر افزایش می‌دهد، ثانیاً به دانش‌آموزان تأکید می‌کند کسانی که برنامه‌ریزی دارند، حتی اگر بدترین برنامه دنیا را داشته باشند، یک گام از دانش‌آموزانی که بدون برنامه‌ریزی مطالعه می‌کنند، جلوترند



تغییر کنیم تا بهترین باشیم. ما زمانی می‌توانیم زندگی خوبی داشته باشیم، زمانی می‌توانیم از نظر درسی بهترین باشیم، و زمانی می‌توانیم برنامه‌ریزی را قورت دهیم که تغییر کنیم

با این حال هیچ مشکلی نمی‌توانست جلوی اراده‌ی مرا بگیرد. به توصیه‌ی یکی از مشاوران تصمیم گرفتم تغییر کنم و تصمیم بزرگ خود را گرفتم. بدون تلاش و کوشش آینده‌ی روشنی را پیش رویم نمی‌دیدم و می‌دانستم که برای رسیدن به هدف خود باید تغییر کنم. همه‌ی مشکلات مثل سابق وجود داشتند، اما من دیگر همان دانش‌آموز سابق نبودم. آن‌قدر تغییر کردم که حس رضایت را در وجود خود لمس کردم. به همان دانش‌آموز موفق سال قبل تبدیل شده بودم و حتی بهتر. من یک تصمیم بزرگ گرفته بودم و آن یک تغییر بزرگ بود. من برنامه‌ریزی را قورت دادم.»

نتیجه‌گیری

تغییر کنیم تا بهترین باشیم. ما زمانی می‌توانیم زندگی خوبی داشته باشیم، زمانی می‌توانیم از نظر درسی بهترین باشیم و زمانی می‌توانیم برنامه‌ریزی را قورت دهیم که تغییر کنیم. حال این سؤال مطرح می‌شود: «چه کسی می‌تواند این تغییرات را در ذهن و وجود دانش‌آموزان ایجاد کند؟»

مشاور باید هدایتگر و راهنمای خوبی برای دانش‌آموزان باشد، زیرا آینده و سرنوشت دانش‌آموزان می‌تواند در گرو رفتارها، گفتارها و عملکرد او باشد. مشاور ابتدا باید دانش‌آموز را در جهت پیشرفت تحصیلی تغییر دهد و سپس با برنامه‌ریزی مناسب پیشرفت دانش‌آموزان را رقم بزند.

راهکارها

- مشاور توانایی برقراری رابطه‌ی صمیمی با دانش‌آموزان را داشته باشد.
- دانش‌آموز به کمک مشاور دلایل افت درسی خود را فهرست کند.
- برای دانش‌آموزان ضعیف‌تر برنامه‌ریزی روزانه و حتی نیم‌روز اجرا شود.

اول تغییر کن

گفته شد که برنامه‌ریزی باعث ایجاد نظم در زندگی دانش‌آموزان خواهد شد. بسیاری از دانش‌آموزان می‌گویند: «برنامه‌ریزی خوبی داشته‌ام، ولی بعد از مدتی با افت شدید درسی و افت امید و انگیزه روبه‌رو شده‌ام. نمی‌دانم دلیل این اتفاق چیست؟» ما مشاوران باید آگاهی داشته باشیم که دادن برنامه به دانش‌آموز بدون توجه به گذشته‌ی وی بی‌فایده است.

فرض کنیم دانش‌آموزی سال گذشته روزی تنها یک ساعت مطالعه داشته و در ساعت‌های خواب و بیداری بی‌نظم بوده است. اگر در سال جدید با همین خصوصیات سال گذشته (حتی با وجود برنامه‌ریزی) شروع به مطالعه کند، باز هم نتیجه‌ی سال گذشته را به دست خواهد آورد و حتی با افت شدید نیز مواجه خواهد شد. بنابراین قبل از نوشتن برنامه‌ریزی، تغییر دانش‌آموز در اولویت قرار دارد. زیرا بدون تغییر بهترین مشاوران و بهترین برنامه‌ریزی‌ها نیز کارساز نمی‌شوند.

تصمیم بزرگ

گلنوش، دانش‌آموز پایه‌ی یازدهم تجربی، برایم تعریف می‌کرد: «مهرماه با شور و شوق فراوان وارد مدرسه شده بودم، با هم‌کلاسی‌های جدید و قدیمی رابطه‌ی بسیار خوبی برقرار کرده بودم و برای یک شروع توفانی آماده بودم. زیرا می‌دانستم می‌توانم بهترین عملکرد را داشته باشم.»

بغض در گلوی گلنوش برای من هویدا بود. با حسرت برایم تعریف می‌کرد: «تا اواخر آبان‌ماه همه چیز به‌خوبی پیش رفت، اما آذرماه انگار توفانی وحشتناک، تمام آمال و آرزوهایم را با خود برد. مشکلات یکی پس از دیگری می‌آمدند و من روزبه‌روز از نظر تحصیلی افت می‌کردم، به‌طوری که امتحانات نوبت اول را به بدترین شکل ممکن پشت سر گذاشتم. دیگر آمیدی به ادامه‌دادن دانشتم و سال تحصیلی برایم تمام شده بود.»

انگیزه و امید برای زندگی باید از درون خود انسان سرچشمه بگیرد. در اصل مولانا در این شعر به مهم‌ترین بعد انگیزه اشاره می‌کند که از آن با عنوان انگیزه درونی یاد می‌شود. اغلب ما برای امیدواری به زندگی و رسیدن به موفقیت به دنبال عوامل بیرونی هستیم و خود را وابسته افراد یا اشیا می‌کنیم؛ اما حقیقت این است که تمام اینها ممکن است یک روز از دست بروند و به دنبال آن انگیزه ما نیز که وابسته به این مسائل بوده از بین خواهد رفت.

به درون توست مصری که تو پیر شکرستانش
چه غم است اگر ز بیرون مدد شکر نداری
شده‌ای غلام صورت به مثال بت پرستان
تو چو یوسف و لیکین به درون نظر نداری

(مولانا)
غزل شماره ۳۳۸





انقلاب ما بوده است موفقیت ما بوده است وحدت ما بوده است

وحدت . کلید موفقیت و رمز پیروزی
انقلاب ما بوده است .



حتماً به پیشنهاد
سر دبیر، این رمزینه
را پوشش کنید.

