

ویژه نامه روابط انسانی در مدرسه

کد دوره: ۹۱۴۰۰۴۷۸، به مدت ۱۲ ساعت

(بخش سوم)

روابط انسانی در مدرسه

دکتر حیدر تورانی

دکتر محرم آقازاده

بسیاری بر این باورند که «هرکس محصول انتخاب‌های خودش است». این سخن در اکثر جنبه‌ها و روند زندگی انسان‌ها صادق است. **ویلیام پرکی** در کتاب «خودفهمی و پیشرفت تحصیلی» آورده است: «بسیاری از مشکلاتی که مردم در وجوه مختلف زندگی‌شان تجربه می‌کنند، بسته به شیوه‌هایی است که از طریق آن، خود و دنیای خود را تفسیر می‌کنند».

به هر روی، نقش‌آفرینی‌ای که «خود» و «ادراک خود» در زندگی را به موضوع خویش جلب کرد، منشاء تحول تفکر بشری درباره «خود غیر جسمانی» یا «خودروانی» درست زمانی است که **رنه دکارت** کتاب «اصول فلسفه» را بر پایه آن نوشت. هم‌چنین از بزرگ‌ترین روان‌شناسانی که در این عرصه فعالیت چشم‌گیری انجام داد، **زیگموند فروید** و دخترش **آنا فروید** است. زیگموند

توانایی پرورش «خود»، راهی برای

پرورش دیگران

وقتی برای تربیت و آماده‌سازی فردی دیگر جهت انجام کاری گام برمی‌دارید، از خود بپرسید: «آیا خودم عامل به خواش و خواسته‌ام هستم یا نه؟» در وهله نخست، این کار سبب پیشگیری از خواسته‌های نابه‌جا می‌شود و در مرحله دوم به شما یاد می‌دهد ابتدا مسئول پرونده خود باشید تا دیگری. این رفتار، بنابر اندیشه **یاسپرس** فیلسوف، پایه‌ای‌ترین و اثرگذارترین طریق تحت‌تأثیر قرار دادن رفتار دیگران است. در این بخش تلاش بر آن است تا راهبردهایی ارائه شود که از آن‌ها می‌توانید به مثابه سرمشقی برای پرورش وجه انسانی مدیریت خود بهره‌مند شوید. راهبردهای ارائه شده بر این باور تدوین شده‌اند که، **رفتار مدیر سرآغاز پیوستار رفتار مجموعه منابع انسانی مدرسه است.**

فریود به موضوع «خود» تحت مفهوم رشد و کارکرد «من» یا «ego» پرداخته است. از دیگر روان‌شناسانی که به‌طور خاص به موضوع «خود» به عنوان عنصر اساسی روان انسان توجه نشان داده، ویلیام جیمز آمریکایی است. می‌توان گفت موضوع «خود» و «پرورش خود» از جمله موضوعاتی بوده که فراز و فرود زیادی داشته است.

در این‌جا، بر این باور «لوین» که خود را به مثابه یک سازمان نسبتاً پایدار و مرکزی شخصیت می‌پندارد، تأکید می‌ورزیم و با نگاهی به چند تعریف از «خود» راه‌کارهایی را برای پرورش «خود» ارائه می‌دهیم.

تعریف خود

● «خود» آن زمینه‌ای از دانش است که افراد در مورد آن‌چه در دنیا به آن عمل می‌کنند و در پاسخ به پرسش «من که هستم»، ساخته‌اند (ژیل بوندکر، ۱۹۹۲).

● «خود» ساختار روانی‌ای است که از تجربیات شخص مایه گرفته، سازمان یافته و تداوم می‌یابد (استرلو، به نقل از ژیل بوندکر، ۱۹۹۲).

● «خود» آن قسمت یا جنبه از شخص یا موجود زنده است که اعمال روانی او را انجام می‌دهد.

راه‌کارهایی که در ادامه ارائه می‌شوند، مبتنی بر این عقیده‌اند: انسان تا زمانی که زنده است، توانایی و قدرت تغییر و رشد را دارد. در ادامه راه‌کارها بر این باور بوده‌ایم که هر شخص می‌تواند آن‌چه را که اراده می‌کند، انجام دهد.

پیوسته باید این قول نیکسون را اساس قرار دهیم که زندگی هرچند در سیاهی و تباهی فرو رفته باشد، حتماً روزنه‌ای هست که از آن نوری می‌تابد و باید در جست‌وجوی آن روزنه و نور بود.

راه‌کارهایی را که در ادامه ارائه می‌شوند، برگرفته از پژوهش‌های متعدد

روان‌شناختی درباره «پرورش خود» انجام پذیرفته است. راه‌کارها را به دقت بخوانید و آن‌ها را در زندگی روزانه‌تان تجربه و تمرین کنید

راه‌کارهای پرورش خود

● **مسئولیت رشدتان را به‌عهده بگیرید:** هیچ‌کس مسئولیتی را به‌جز خودتان نمی‌تواند به خوبی عهده‌دار شود. آن‌چه امروز برمی‌گزینید، زمینه‌ای برای حضور موفق شما در آینده است.

● **روزانه، وقت خاصی برای خودتان تخصیص دهید:** در فرصت زمانی که برای خودتان ایجاد می‌کنید، بکوشید فعالیتی انجام دهید که به پایداری شخصیتی‌تان کمک کند.

● **برای حفظ توان حرفه‌ای‌تان، برای انتخاب کلاس و حضور فعال در آن کوشا باشید:** جهان پیوسته در تحول است، برای همگام شدن با تحولات، باید ابزارهای مورد نیاز را آماده سازید. این امر امکان‌پذیر نیست، مگر دیدن آموزش‌های لازم یا دست‌یازیدن به خودآموزی.

● **از رسانه‌ها استفاده کنید:** رسانه‌های مختلفی وجود دارند که می‌توانند

به شما در رشد حرفه‌ای و شخصیتی یاری کنند. نوارهای صوتی و تصویری، تلویزیون‌های آموزشی، اینترنت، ماهواره و... از رسانه‌هایی هستند که در توسعه‌تان حرفه‌ای‌تان به شما یاری می‌رسانند.

● **در گذشته نمانید:** چیزی که در اکثر اوقات نمی‌توان کنترل کرد، گذشته است. به گذشته برنگردید و در دام آن گرفتار نشوید. اگر در گذشته خطایی کرده‌اید در غم و اندوه آن نمانید؛ تلاش کنید شرایطی را ایجاد کنید تا چنان خطایی را تکرار نکنید.

● **از تجربه دیگران درس بگیرید:** یک ضرب‌المثل انگلیسی است، که می‌گوید: «تجربه مدرسه خوبی است، اما شهریه‌اش سنگین است». تجربه کردن مطلوب است، ولی گاهی برای یک تجربه بهایی سنگین باید پرداخت و گاه شخص ناتوان از جبران نتایج حاصل از یک تجربه است. کسی که به تجربه «سوء استفاده از مواد» روی می‌آورد، چنان گرفتار می‌شود که سالیانی چند در ورطه آن تجربه می‌ماند و از جستن راه نجات بازمی‌ماند.

● **دست به کارهایی بزنید که بر شکیبایی‌تان بیفزاید:** این سخن بسیار پسندیده است، که بارها آن را از استادم، دکتر علی شریعتمداری، شنیده‌ام: «کسی را که پدر و مادرش تربیت یا ادب نکرده باشند، زمانه ادبش می‌کند». کسی که به برنامه‌ریزی و مدیریت کارهایش اقدام می‌کند، موفق‌تر از فردی است که چنین امری را پیشه نمی‌کند. اگر دچار اضطراب یا دچار فشار روانی هستید، آگاه باشید که یکی از عوارض پدیدآورنده آن‌ها، عدم برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح زمان است.

● **از خودتان ممنون باشید:** در تداول عامه می‌گویند: «فلانی چنان می‌کند که گویی باید دسته گل به خودش سفارش دهد یا به خودش کارت تبریک بفرستد». گرچه این مورد، در تداول عامه صورت



شما نیستند. اگر چه می‌توانند نقش دوستی هم برای شما ایفا کنند. دوستانتان، کسانی هستند که می‌توانند فرصت‌هایی را که در اختیار دارید، غنی کنند. در فرصت‌هایی که برای خودتان ایجاد می‌کنید، در آن نقشی هم برای دوستان‌تان تعریف کنید.

● از زمان به‌طور صحیح

استفاده کنید: هر شخص روزانه ۲۴ ساعت در اختیار دارد، از تجربه‌ی کسانی که روزانه بیش از ۲۴ ساعت استفاده می‌کنند، کمک بگیرید، استفاده از تجربه‌ی دیگران، داشتن هدف، شناخت ارزش منابع و... می‌تواند به توسعه‌ی زمان بینجامد. زمان را بسط دهید.

● هدفمند عمل کنید:

در آغاز هر کاری، هدفی را که دنبال می‌کنید به یاد بیاورید و در طول زمان فعالیت، از هدفی که اختیار کرده‌اید، غافل نشوید. هدف، چراغی در فرا راه پیشرفت شما برای تحقق خواسته‌هایتان است.

راه‌کارهایی که ارائه شده، راه‌کارهایی از میان صدها راه‌کاری است که می‌توان برای پرورش خود از آن‌ها کمک گرفت. بنابراین، در جست‌وجوی راه‌کارهای دیگری باشید و پرورش خود را از وظایف مهم خویش بدانید.

منابع

1. Hill, B. J. (1998). "Strategies for successful managers", Supervision, Vol. 59, No. 6, pp. 14-16.
2. Nilia, N. (2011). "Humanities techniques that work", Supervision, Vol 39, No. 3, PP.
3. Hageman, G. (1992) the motivation manual, Hants, Gower Publishing Company Limited, pp. 85-87
4. Purkey, w.w.(1970). Self-concept and School Achievement, NJ: Prentice-Hall, INC.
۵. محسنی، نیک‌چهره، ادراک خود «از کودکی تا بزرگسالی». تهران: بعثت، ۱۳۷۵.
۶. همان منبع.
۷. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر، فرهنگ علوم رفتاری، تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۴.
8. Bizmove.com

می‌شود. بنابراین، از فرصت زنده بودن و زندگی باید بهره جست. کسی که در حال احتضار و در واپسین لحظه‌های زندگی است، حاضر می‌شود برای لحظه‌ای بیش‌تر زنده بودن، تمام دارایی خود را ببخشد. پس چرا وقتی که فرصت هست از این زمان و گشایش‌گرانیها بهره‌نگیریم؟

● تصمیم بگیرید آن‌چه را

واقعا دوست دارید، انجام دهید:

معیار دقیق دوست داشتن انجام کاری، دل آدمی است. به ندای دل خودتان پاسخ دهید. اگر دل‌تان می‌خواهد در یک میهمانی شرکت کنید، به سینما بروید، به دیدار دوستی بروید، حتماً این کار را انجام دهید. در غیر این صورت پشیمان می‌شوید.

● از پرسش این سؤال که

«چگونه می‌توانم سرنوشتم را

تغییر دهم؟» غفلت نکنید: پاسخی

که به پرسش یاد شده می‌دهید، راه‌کارهایی هستند که می‌توانید بر مبنای آن‌ها روند زندگی‌تان را به گونه‌ای که دوست دارید، سامان دهید.

● یک یا چند دوست صمیمی

بیاپید: پدر، مادر، خواهر و برادر و... دوست

تجربه کردن مطلوب

است، ولی گاهی برای

یک تجربه بهایی

سنگین باید پرداخت،

و گاه شخص ناتوان از

جبران نتایج حاصل از

یک تجربه است

منفی به خود گرفته است، ولی سخن مثبتی است. اگر کار شایسته‌ای انجام داده‌اید، سپاسگزار خود باشید. می‌توانید خودتان را به یک شام لذیذ دعوت کنید!

● بدون پشتوانه قول ندهید:

در بیش‌تر موارد، قول‌ها یا وعده‌هایی که می‌دهیم نسنجیده است. برای مثال، شخص به دوستش می‌گوید اگر در کنکور پذیرفته شدی، یک میهمانی مجلل برگزار خواهیم کرد، دوست در کنکور پذیرفته می‌شود، ولی هیچ‌وقت میهمانی برگزار نمی‌شود، آن‌چه به جا می‌ماند، شرمساری از قول داده شده است. والدینی به فرزندشان که در پایه‌ی دوم دبستان تحصیل می‌کند می‌گویند اگر معدل بیست آوردی دوچرخه‌ای برایت خواهیم خرید. معدل فرزند بیست می‌شود اما سال‌ها می‌گذرد و دوچرخه‌ای خرید نمی‌شود. آن‌چه به‌جا می‌ماند، سوء ظن فرزند و دروغ‌گویی والدین است.

● برای آن‌چه زندگی در اختیار

می‌گذارد، گرسنه باشید: زندگی

فرصت‌گران بهایی است که به انسان هدیه