



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



مشارکت

رشد آموزش

۶۸

ISSN: 1735-4897

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای معلمان، مشاوران،
دانشجویان و معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش

دوره نوزدهم | شماره ۱ | پاییز ۱۴۰۲ | ۴۸ صفحه | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
www.roshdmag.ir

مشق مشاور عشق مشاور



به وقتش دیر است!
هنر کلاس داری



شروع سال
تحصیلی

قَالَ اللَّهُ تَبَّ
مَا أَصَابَكَ مِنْ
ضَلَالٍ إِلَّا بِغَضَبِ
رَبِّكَ وَلَئِنْ سَأَلْتَهُ
عَنْ نَارِ جَهَنَّمَ
الَّتِي يُفَوِّقُ أَكْوَافَهُ
لَقَدْ نَسِيَ نَارَ جَهَنَّمَ
الَّتِي يُفَوِّقُ أَكْوَافَهُ
بِغَضَبِ رَبِّكَ

السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَيُّهَا الصِّدِّيقُ الْبَشِيرُ
الَّذِي نَقَلَهُ اللَّهُ إِلَيْنَا مِنْ عِلْمِهِ الْغَيْبِ

۶۸

رشد آموزش

بیت‌الفرق

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره نوزدهم / شماره ۱ / پاییز ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه
www.roshdmag.ir

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

مدیر مسئول: محمد صالح مثنی
سر دبیر: هانیه ملکی
مدیر داخلی: الهه قربانی

اعضای هیئت تحریریه:
دکتر علی اصغر احمدی
دکتر غلامعلی افروز
دکتر روح‌الله رحیمی
حجت‌الاسلام سجاد کرمی
دکتر منیره نسیمی
اعظم فاضلی

شورای برنامه‌ریزی:
دکتر امیر تجلی‌نیا
دکتر ناصر حیدری
دکتر طاهره فضالی

ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: سید جعفر ذهنی
نشانی دفتر مجله:
تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۷۰
تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ (داخلی ۳۷۴)
نمابر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶
صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵
صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۶۷۳۰۸
رایانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
چاپ و توزیع: شرکت افست

- سخن سردبیر / مشق مشاور، عشق مشاور / هانیه ملکی / ۲
بازی، فقط سرگرمی نیست! (گفت‌وگو با احمد شهدادی، پژوهشگر و طراح بازی و اسباب‌بازی) / گفت‌وگو: محمد حسین دیزجی / ۳
حلقه مفقوده اقتدار والدین در تربیت فرزندان / سهراب نوروزی / ۶
شوق تغییر در فصل طلایی / مریم پورثانی / ۹
به وقتش دیر است! / روح‌اله رحیمی / ۱۰
سفر به گرای باورها / مرتضی فاضل / ۱۴
لذت بخشش و تأثیر آن در رشد شخصیت / منیره نسیمی / ۱۸
هنر کلاس‌داری / حسین معافی / ۲۲
از فردا شروع خواهیم کرد ... / احمد خدا دوست / ۲۷
کنونت که امکان گفتار هست، بگو ای برادر به لطف و خوشی / احسان یارمحمدی / ۲۸
دوره حساس معصومیت / رضا شیبانی فر / ۳۰
ریشه‌های معادله چندمجهولی هویت / مهدی ولی‌نژاد / ۳۲
خودباوری؛ کلید انگیزه / حانیه نوری / ۳۶
مدرسه کافی نیست! / محسن آریزی / ۳۸
دختران سازگار / مهناز عبدالمهدی / ۴۰
پرسه در سرابها / زهرا آبنیکی فرد / ۴۴
کتابخانه مشاور / ۴۸

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 آن‌ها باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید بفرمایید. ● مقاله بک خط در میان، بر یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا حروف‌نگاری (تایپ) شود. مقاله‌ها می‌توانند با نرم‌افزار ورد و بر روی لوح فشرده 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 نمایه (واژه‌های کلیدی) از متن استخراج و روی صفحه‌ای جداگانه نوشته شوند. ● مقاله باید دارای عنوان اصلی، عنوان‌های فرعی در متن و سوتینر باشد. ● معرفی‌نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عنوان و آثار وی پیوست شود. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است. ● مقالات دریافتی بازگردانده نمی‌شوند. ● آرای مندرج در مقاله ضرورتاً مبین رأی و نظر مسئولان مجله نیست.

خانواده مجلات رشد

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

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال



نمون برگ اشتراک

مشق مشاور، عشق مشاور

هانیه ملکی

در همهٔ امور زندگی با سه نوع زیست و سه نوع اشتغال مواجه می‌شویم:

نخست، از پنجرهٔ احساس به جهان نگرستن و از همین زاویه به عرصهٔ عمل ورود پیدا کردن. این زاویه را نمی‌توان مذموم دانست، ولی انحصار حیات و حرفهٔ انسان به آن، قابل مدح و ستایش نیز نیست. این قاعده در زندگی راه در عمل یک مشاور در نظر آورید و تحلیل کنید. چنانچه مشاور از زاویهٔ صرفاً احساسات و عواطف به واقعیات مراجع بنگرد، و جهت‌گیری ملاطفت‌آمیز داشته باشد، خیلی از حقایق را نمی‌تواند ببیند و ممکن است رویدادهای نامعقولی نیز در این میان رخ دهند. نباید از یاد برد که امور عادی زندگی برای فرد عادی پیچیده است؛ چه برسد به فردی که به دلیل داشتن گره‌های زندگی، به مشاور رجوع می‌کند. مشاور باید سعی در شناخت واقعیات داشته باشد.

احساس، عرصهٔ مشق درون است که در صورت مهار نشدن احتمال دارد درون را نامتعادل سازد.

دوم، مواجهه با مشاور و نگرستن او به امور مراجع از دریچهٔ عقل و منطق عقل امکان‌بی‌بدیلی است که بی‌تردید در فهم و تدبیر مشاوره‌ای هم‌تا ندارد. در واقع این هم مشق دیگری است که منتها به دست عقل نگاشته می‌شود.

مشاور وقتی با مراجع مواجه می‌شود، با واقعیتی تام روبه‌روست که یک ضلع آن به عقل وابسته است. با تحلیل‌های عقلانی است که می‌توان نسخه‌ای و یا راهکاری برای مراجع تجویز کرد. چه بسا نگاه از پنجرهٔ عقل اعتبار بالایی داشته باشد و برای مراجع آرامش و برای مشاور اطمینان حرفه‌ای تولید کند.

ولی نباید از یاد برد که مشق مشاور چه در وجه احساسی آن و چه در وجه عقلانی‌اش، قدرت نفوذ بالایی ندارد. اگر بین مشاور و مراجع نسبتی باطنی و قلبی برقرار نشود، مشاوره روح نخواهد داشت. مشاور گرچه از برخورد عاشقانه با امور مراجع باید بپرهیزد، اما از مواجههٔ عاشقانه با واقعیات‌های مراجع باید

عشق مشاور زمانی نمایان می‌شود که تعهد عمیق و باور خالصانهٔ او به واقعیات‌های زندگی مراجع، در وجودش به بار بنشیند؛ مثل کار معلمی است.

سوم، معمولاً می‌گوییم معلم باید به معلمی عشق داشته باشد. چنین معلمی است که همهٔ سرمایه‌های وجودش را به عرصهٔ مربیگری می‌آورد تا در وجود متری تحول عمیق به‌وجود آورد. مثل این نسبت را بین مشاور و مراجع تصور کنید.

عشق مشاور است که همهٔ توان مشاور را به صحنهٔ مشاوره می‌آورد تا به عمق مسئله‌های مراجع پی ببرد. این کار نه از طریق احساس تنها یا عقل تنها، برآمدنی نیست. احساس تنها در سطح می‌ماند و عقل تنها نیز نفوذ محدودی دارد. آنچه که واقعیات‌های مراجع را به‌طور نامرئی می‌شکافد و اصل آن را می‌یابد، عشق مشاور است.

ممکن است گفته شود: آیا چنین مشاوری یافت می‌شود؟ نباید گفت یافت نمی‌شود، ولی یافتن آن به «عشق جست‌وجوی» محتاج است. مدیران نیز فراتر از مشاوران باید از چنین عشقی در یافتن چنین مشاورانی برخوردار باشند. اگر این لایه‌های عشق حرفه‌ای در سلسله مراتب مدیران افزون شود، خیلی از امور شبه‌محال، ممکن می‌شوند و خیلی از ممکن‌ها در میدان مشاوره به الگوها و نمونه‌های بارز و ستودنی تبدیل می‌شوند.

اصولاً نظام تعلیم‌وتربیت در جمهوری اسلامی ایران به «عشاقی عاقل» محتاج است.

خداوند را باید سپاس گفت که نمونه‌هایی از این منادیان راه نجات در برخی مدیریت‌ها وجود دارند، اما به «اقامهٔ عشق» نیاز داریم نه به تک‌مضرب‌ها.

لکن اقامهٔ عشقی که دلسوزی را به «فرهنگ پایا» تبدیل کند و شهدای پرافتخار نظام اسلامی را مسرور سازد، به تأمل و تداوم محتاج است. این احتیاج جز با عشق مشاور حاصل نمی‌شود. هر چند مشق مشاور نیز مطالب خواندنی دارد.



بازی فقط سرگرمی نیست!

اهمیت بازی در یادگیری کودکان

در گفت‌وگو با

احمد شهدادی، پژوهشگر و طراح بازی و اسباب بازی



گفت‌وگو: محمدحسین دیزجی

اشاره

لذت در آموزش غیرمستقیم است. یک کلاس درس ریاضی را در نظر بگیرید که معلم تمام فرمول‌ها و نکته‌های لازم را روی تخته کلاس نوشته است و آن‌ها را یکی یکی شرح می‌دهد تا دانش‌آموزان مفاهیم را درک کنند و یاد بگیرند. کلاس دیگری هم هست که معلم انواع و اقسام سرگرمی‌ها را به کار گرفته است و روی میز شاگردان نمونه‌های متنوعی از این وسایل قرار دارند و آن‌ها مشغول کلنجار رفتن با این ابزارها و تطبیق این بازی‌ها برای فهم همان مباحث درسی کلاس کناری خود هستند. یادگیری مباحث آموزشی عمیق‌تر، ماندگارتر و لذت‌بخش‌تر در کدام کلاس اتفاق می‌افتد؟

به بهانه آشنایی بیشتر با نقش بازی و سرگرمی در امر آموزش، گفت‌وگویی با احمد شهدادی، نویسنده، پژوهشگر و طراح بازی و اسباب‌بازی و کارشناس ارشد ادبیات نمایشی ترتیب دادیم تا در این باره بیشتر بدانیم. او که در حال حاضر کارشناس «تحقیقات بنیادی سرگرمی‌های سازنده و بازی‌های رایانه‌ای» کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان است، تألیفاتی نیز در این حوزه دارد. شاید در نگاه اول به نظر برسد که مشاور ارتباط مستقیمی با آموزش از طریق بازی و سرگرمی ندارد، اما شناخت بیشتر او از این مقوله می‌تواند در مشورت‌دادن به همکاران آموزشی و خانواده‌ها، این مهم را برای دانش‌آموزان لذت‌بخش‌تر کند. با هم این گفت‌وگو را می‌خوانیم.

کلیدواژه‌ها: بازی، آموزش، هنر معلم، مشاوران



بازی قاعده و اصول دارد، اما سرگرمی فارغ از قاعده و اصول است. شما در بازی باید در مورد یک سلسله اصول و قواعد با هم توافق داشته باشید و وقتی شروع به بازی می‌کنید، نمی‌توانید آن اصول را رعایت نکنید تا بازی پایان پیدا کند. اما سرگرمی هر زمانی می‌تواند شروع شود و هر زمانی که نخواستید پایان پیدا کند. پس

● بازی و سرگرمی در نگاه اول بیشتر در جایگاه تفریح و گذراندن اوقات فراغت دیده می‌شود، اما با کمی دقت می‌توان از آن در حوزه آموزش هم استفاده کرد به نظر شما سرگرمی چگونه می‌تواند به آموزش کمک کند؟ ابتدا باید بگویم که بازی و سرگرمی تفاوتی ظریف با هم دارند:



بازی و سرگرمی تفاوتی ظریف با هم دارند: بازی قاعده و اصول دارد، اما سرگرمی فارغ از این قاعده و اصول است

در دوران جدید در فرهنگ غرب، بازی یکی از شاخص‌های اصلی آموزش است

هستند. عروسک دستگشی قورباغه که به‌عنوان یک واسطه در امر آموزش زبان به معلم زبان کمک می‌کند، عروسک‌های خامی که توسط کودک نقاشی می‌شوند، کیت‌های آموزشی که در گروه شبیه‌سازهای دنیای واقعی، خیاطی، باغبانی، نمایش و ... را غیرمستقیم آموزش می‌دهند، وسایل مناسبی هستند.

● اصولاً معلم یا مربی چه زمانی می‌تواند سراغ این نوع وسایل برود و از آن‌ها برای تفهیم بهتر مطالب درس خود به‌عنوان ابزار آموزشی استفاده کند؟

زمانی که آموزش به‌صورت مستقیم ارائه می‌شود، ذهن نسبت به آموزش واکنش منفی دارد. اما زمانی که امر آموزش غیرمستقیم باشد، لذت‌بخش می‌شود و مغز در بدن دوپامین ترشح می‌کند که باعث لذت و سرخوشی می‌شود.



می‌توان گفت پدیده بازی به امر آموزش نزدیک‌تر است. پدیده بازی از دوران قدیم تا به امروز بخشی از امر آموزش را با خود داشته است. با بررسی بازی‌های سنتی که تمام اقوام ایرانی هم از آن بهره دارند، می‌توانید وجه‌های آموزشی آن‌ها را مشاهده کنید.

«نازلاماها» در فرهنگ اقوام ترک و بازی‌های نوازشی، از ابتدای تولد تا دوران کودکی، به ما به شکل غیرمستقیم آموزش می‌دهند. در دوران جدید در فرهنگ غرب، بازی یکی از شاخص‌های اصلی آموزش است. با بررسی نظریات فروید، ژان پیاژه، ویگوتسکی، مونته‌سوری، فروید و مکتب رجیو امیلیا، می‌بینیم که بازی شاخص و عنصری اصلی در امر آموزش به کودکان است. فارغ از تعصبات شرقی و غربی، بررسی و مطالعه تجربه عالمان تعلیم و تربیت برای مربیان و معلمان واجب است تا بتوانند این تجربیات را در آموزش‌های خود به کار بگیرند.

● به نظر شما کدام گروه از وسایل سرگرمی و اسباب‌بازی‌ها این قابلیت را دارند که ابزارهای آموزشی هم محسوب شوند؟

اسباب‌بازی‌ها واسطه بازی هستند؛ واسطه‌هایی که بازیگر را برانگیخته می‌کنند. عروسک، به‌عنوان یک اسباب‌بازی که همه کار می‌کند (می‌خندد، آواز می‌خواند یا می‌رقصد)، به کار بازی کودک نمی‌آید؛ چرا که قوه تخیل او را برنمی‌انگیزد. اما وسیله‌ای مثل توپ، که از آن به‌عنوان «اسباب‌بازی خام» نام می‌برند، توانایی آن را دارد که کودک را برانگیزد و سر شوق بیاورد. عروسک‌های چوبی که خام و بدون نقش و نگار هستند، مکعب‌های چوبی یا پلاستیکی که تصویری بر خود دارند و در قصه‌گویی به کودکان کمک می‌کنند، اسباب‌بازی‌های مفیدی برای امر آموزش هستند.

● آیا این نوع وسایل آموزشی نشانه‌ها و علامت‌های خاصی دارند یا اینکه این هنر معلم و مربی است که می‌تواند از آن‌ها یا هر نوع دیگر این وسایل از زاویه آموزش و تدریس استفاده کند؟

به‌طور کلی اسباب‌بازی‌هایی که قرار است کودک به همراه معلم و مربی کاری روی آن‌ها انجام دهد، وسایل مناسبی

اسباب‌بازی‌ها و بازی‌ها باعث لذت و سرخوشی در انسان می‌شوند. طراحی بازی، به فراخور موضوع و نوع درس می‌تواند لذت‌بخش باشد. در دوره‌ای که از سوی «دفتر مطالعات فرهنگی» وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ادبیات کودکان را به مربیان آموزش می‌دادم، با توجه به نوع آموزش که محتوایی انتزاعی داشت، با استفاده از کارت‌های رنگی، نیمی از مطالب آموزشی را در اختیار مخاطبان می‌گذاشتم و از آن‌ها می‌خواستم نظرشان را درباره موضوع‌ها ارائه کنند و بعد نظرات را نقد و بررسی می‌کردیم. آموزش این کارگاه به نوعی مشارکتی بود. کارگاه چندساعته اصلاً خسته‌کننده نبود و در عین حال همه خود را بخشی از فرایند یاددهی و یادگیری می‌دانستند.

● مشاوران در ظاهر نقش مستقیمی در آموزش ندارند، اما در شناسایی و رفع مشکلات دانش‌آموزان بسیار نقش آفرین هستند. به نظر شما مشاوران برای آنکه بتوانند شناخت



بیشتری نسبت به جایگاه سرگرمی و اسباب‌بازی در امر آموزش پیدا کنند، چطور باید میزان دانش و اطلاعات خود را در این حوزه ارتقا دهند تا در مدرسه بتوانند معلمان و دانش‌آموزان را یاری دهند؟

مطالعه کتاب‌هایی که در خصوص بازی‌های سنتی اقوام ایرانی توسط پژوهشگران فرهنگ عامه و زبان‌شناسان نوشته شده‌اند، مقاله‌هایی که در خصوص بررسی و تحلیل بازی‌ها انتشار یافته‌اند، و فرهنگ‌نامه‌ها و دانش‌نامه‌های بازی و اسباب‌بازی، و همچنین بررسی نظرات اندیشمندان در خصوص بازی، دیدن سامانه‌های فروش و ترویج بازی، و جست‌وجوی واژگان مرتبط با بازی و اسباب‌بازی می‌تواند در این زمینه به آن‌ها کمک کند.

اسباب‌بازی در قالب پوستر، تهیه منابع آموزشی دسته‌بندی‌شده در خصوص بازی، اسباب‌بازی و سرگرمی، و بازدید از مراکز و خانه‌های طراحی بازی می‌تواند در این زمینه به آن‌ها کمک کند.

● آیا اصولاً بدون استفاده از وسایل و ابزارهای خاص هم می‌توان بازی و سرگرمی ایجاد کرد و از آن در آموزش بهره گرفت؟

لازمه این کار داشتن نوعی نگاه و ذهنی فوق‌العاده خلاق است. شما وقتی به طرف سادگی می‌روید، یعنی کنار گذاشتن تجمل و رسیدن به سادگی. سادگی سطحی بودن نیست. سادگی هنر ناب است. این سادگی با افزودن بازی گوشی، رویدادی را رقم می‌زند که مخاطب را سر ذوق می‌آورد. در این خصوص بازی‌های سنتی دارای این دو ویژگی هستند که می‌توان با بررسی و تعدیل و مناسب‌سازی، بهترین استفاده را از این نوع بازی‌ها در امر آموزش کرد.

● آموزش زمانی ماندگاری بیشتری خواهد داشت که در آن مخاطب از لذت بهره‌مند شود. چگونه می‌توانیم از بازی و سرگرمی بهره ببریم که چاشنی لذت هم در آن باشد؟

در تعریف بازی گفته‌اند: استفاده از سازوکارها، فن‌ها و عنصرهای (المان‌های) بازی برای ایجاد شادی و اشتیاق در مخاطب. پنج عنصر زمین بازی، بازیگر، قواعد بازی، هدف بازی، و شادی و تفریح از عنصرهای اصلی بازی هستند. عنصر شادی در بدن «دوپامین» تولید می‌کند که باعث ایجاد لذت در مخاطب می‌شود. آموزشی که مبتنی بر بازی طراحی شده باشد، خودبه‌خود لذت و سرخوشی را در خود دارد.

امروز و در دنیای مدرن، بازی از مفهوم سنتی خود پوست‌اندازی کرده و شکلی جدید به نام «بازی‌وارسازی» (گیمیفیکیشن) به خود گرفته است. طراحان بازی وارسازی از زندگی تا کسب‌وکار و آموزش را متأثر کرده‌اند و امروز با جلوه‌های گوناگون آن سروکار داریم. بانکی که ما را ترغیب می‌کند پول خود را در آن نگاه داریم تا به درجه پلاتینیوم برسیم، ناخودآگاه ما را وارد بازی‌وارسازی کرده است. کافه‌داری که با دادن یک «بهانه» (ژتون) تخفیف ما را دوباره به کافه می‌آورد، ما را به یک بازی بازی وارسازی دعوت کرده است. در حوزه آموزش هم بازی وارسازی تجربه‌های متفاوتی را از سر گذرانده است. یوکای چو آقای بازی وارسازی در دنیای معاصر است. با مطالعه کتاب‌ها در این خصوص بازی وارسازی می‌توان با چهره جدید بازی آشنا شد که می‌تواند ما را در امر آموزش کمک کند.

● برخی وسایل و ابزارها که جنبه کمک آموزشی دارند، از قبل برای این کار طراحی شده‌اند. اما برخی افراد به دلیل تجربه بالا این توانایی را دارند که از انواع سرگرمی‌ها در آموزش استفاده کنند. به نظر شما چطور می‌توان این قابلیت را شناسایی کرد که از ابزارها در کدام بعد از آموزش استفاده کنیم تا نتیجه بهتری بگیریم؟

کتاب‌هایی هستند که ما را در مورد چگونگی انتخاب اسباب‌بازی راهنمایی می‌کنند و دسته‌بندی‌هایی از نظر ماده ساخت و نوع کاربرد اسباب‌بازی به ما ارائه می‌دهند. اما مربیان و معلمان هم هستند که درباره اسباب‌بازی شناخت کافی دارند و می‌دانند که هر اسباب‌بازی در دسته‌بندی‌های چندگانه قرار می‌گیرد. مثلاً اسباب‌بازی شبیه‌سازی دنیای واقعی می‌تواند یک اسباب‌بازی درمانی هم باشد. به نوع کلاس و نوع موضوع آموزش بستگی دارد. مربی خبره با تکیه بر آگاهی‌اش انتخابی مناسب انجام می‌دهد.

● یکی از فعالیت‌های مشاوران در مدرسه مشورت‌دادن به همکاران معلم و دبیر است. آن‌ها چطور می‌توانند در شناسایی ضرورت استفاده بهینه از بازی‌ها و سرگرمی‌ها به یاری همکاران خود بیایند؟

بازدید گروهی مشاوران و معلمان از جشنواره‌های مرتبط با بازی و اسباب‌بازی، برگزاری رویدادهای هفتگی یا ماهانه در خصوص بازی، معرفی وبگاه‌های (سایت‌های) فروش و ترویج بازی و





حلقه مفقوده اقتدار والدین در تربیت فرزندان



سهراب نوروزی، مدرس آموزش خانواده

اشاره

خانواده مهم‌ترین کانون تربیتی فرزندان است. لازمه توفیق خانواده در تربیت صحیح فرزندان داشتن شرایط و اصولی معینی است که از سبک تربیتی والدین نشئت می‌گیرد. روش تربیت فرزندان از اهمیت و حساسیت بسیاری برخوردار است و در صورت درستی آن، از بروز بسیاری از مشکل‌ها و آسیب‌های روانی و اجتماعی پیشگیری می‌کند. سبک فرزندپروری والدین می‌تواند پیش‌بینی‌کننده رشد روانی و اجتماعی، عملکرد تحصیلی، و سازگاری و سلامت فرزندان باشد. یا برعکس زمینه‌ساز مشکلات رفتاری و اجتماعی آنان شود (ملکی، ۱۴۰۱).

امروزه والدین در تربیت فرزندان گم‌شده‌ای دارند. این گم‌شده چیست؟ چرا در گذشته فقط با یک‌بار گفتن، کلام و پند تربیتی والدین برای بیش از ۴۰ سال آویزه گوش فرزندان و در وجود آن‌ها نهادینه می‌شد، اما امروزه گاهی پدران و مادران در یک روز بیش از ۴۰ بار یک مطلب یا پیام تربیتی را برای فرزندان تکرار می‌کنند و دریغ از یک‌بار عمل کردن. علت چیست؟ گم‌شده والدین در تربیت فرزندان چه چیزی است؟ در ادامه به بررسی سبک تربیتی فرزندان به این سؤال پاسخ خواهیم داد.

خانواده اولین و مهم‌ترین نهاد برای رشد و پرورش فرزندان محسوب می‌شود. «خانواده زیستگاه انسان، محل پیدایش و تولد، محل بالیدن و به‌کمال‌رسیدنش است» (احمدی، ۱۴۰۱). نظام خانواده نظامی پویاست و رفتار هر عضو خانواده بر رفتار دیگر اعضا تأثیر دارد (بخشایی، ۱۳۹۷). نتیجه این تأثیر و تأثر و روابط والدین و فرزندان می‌تواند تربیت فرزندان با ویژگی‌هایی همچون صادق، قاطع، منظم، و امیدوار به آینده، یا فرزندان پرخاشگر، تندخو، بی‌نظم، منفعل و تابع دیگران باشد. واضح است که همه پدران و مادران دوست دارند فرزندانشان صادق باشند، به حرف‌های آنان گوش دهند و برای امروز و آینده خود برنامه داشته باشند. اما علت چیست که برخی از والدین در این راه موفق نیستند؟ شاید مهم‌ترین علت به سبک تربیتی والدین برمی‌گردد.

کلیدواژه‌ها: تربیت فرزندان، سبک تربیتی، اقتدار والدین، خانواده، گم‌شده والدین

۱. خانواده‌داری سبک تربیتی سهل‌گیر

در این روش والدین در تمامی امور کودک بی‌نهایت وظیفه‌شناس هستند. در راستای راحتی، آسایش و تن‌پروری کودک هیچ‌گونه نظارتی روی فرزند ندارند و فرزند ضمن برخورداری از نهایت محبت والدین، تحت هیچ نظارتی قرار ندارد. به‌علت راحت برخورد کردن و سهل‌گیری والدین، فرزند به راحتی با دیگران ارتباط نمی‌گیرد و جسور و پرتوقع بار می‌آید. به زبان خیلی ساده، در این روش محبت بسیار زیاد و نظارت از جانب والدین بسیار پایین است.

این سبک تربیتی آینده‌چندان خوبی برای فرزندان تضمین نمی‌کند. مشارکت، همکاری، تعهد، احساس مسئولیت و اعتمادبه‌نفس در این سبک فرزندپروری آموزش داده نمی‌شود. در چنین خانواده‌ای بی‌نظمی حکم فرماست و لذا والدین الگو و مرجع مناسبی برای رشد و پرورش فرزندان نخواهند بود. خلق و خوی تکانشی و رفتار ناشایست اجتماعی از ویژگی‌های فرزندان این خانواده‌هاست. اغلب فرزندان این سبک تربیتی به والدین خود احترام نمی‌گذارند. فرزندان چنین خانواده‌هایی همیشه در معرض آسیب‌های اجتماعی هستند.

۳. خانواده‌داری سبک تربیتی طردکننده یا ازهم‌پاشیده

در این روش تربیتی والدین نسبت به هم یا نسبت به فرزندان غافل و طردکننده هستند. به‌هیچ‌وجه احساس مسئولیت و تعهد ندارند و نه تنها محبتی در حق فرزندان نمی‌کنند، بلکه نظارتی نیز بر رفتار آنان ندارند. اعضای این خانواده خودمختار، بی‌قیدوبند، بی‌تفاوت نسبت به اصول و روابط خانواده، و کاملاً مشغول کارهای خود هستند. از امور هم بی‌خبرند و حتی گاهی نسبت به هم اظهار بی‌اطلاعی می‌کنند. در این روش نه محبت هست و نه نظارت. نتیجه آن هم فرزندان پرتوقع، طغیانگر، بی‌توجه و فاقد حس مشارکت است که با اعضای خانواده صمیمیت و همکاری ندارند. به‌علاوه دارای رفتارهای متعارض و نامتعادل هستند و همیشه در معرض شدیدترین آسیب‌ها و انحرافات اجتماعی قرار دارند.

۴. خانواده‌داری سبک تربیتی مقتدرانه

اما آنچه که امروزه گم‌شده والدین در تربیت فرزندان محسوب می‌شود، «اقتدار» است. اقتدار در فرهنگ لغت به معنی توانایی، توانستن، قدرت و قوت است (دهخدا، ۱۳۱۹). واژه اقتدار به‌هیچ‌وجه به مفهوم خشونت، ترس و ارعاب نیست. امروزه به علت ضعف اقتدار والدین است که فرزندان به‌خوبی از آنان الگوبرداری نمی‌کنند و به کلام و پندشان خیلی توجه ندارند. به همین خاطر است که بهترین و اثرگذارترین نوع تربیت فرزندان، سبک مقتدرانه است. در این سبک، هم محبت و هم نظارت از جانب والدین در سطح بالایی قرار دارد. والدین برای ظهور و بروز اقتدار خود باید برنامه‌هایی را که به‌صورت قانون به کودک و فرزند اعلام کرده‌اند، عوض نکنند. بنابراین پدر و مادر باید روی حرف صحیح خود بایستند و نظر خود را به راحتی با بدخلقی و چانه‌زنی کودک تغییر ندهند.

«قدرت» به همراه «خرد» (عقل) اقتدار محسوب می‌شود و قدرت بدون خرد چیزی جز استبداد نیست. برخی والدین معمولاً اقتدار را با بی‌رحمی اشتباه می‌گیرند، در حالی که اقتدار همراه با خشونت، بی‌رحمی محسوب می‌شود. برخی از والدین از تداوم اقتدار خود در تربیت فرزندان، به خاطر اینکه مبادا دیگر فرزندان آن‌ها را دوست نداشته باشند، ترس دارند. در حالی که هنگام رفتار با اقتدار با فرزند باید به وی فهماند و توضیح داد که علت رفتارشان این است که فرزند خود را دوست دارند و آینده‌اش برای آنان اهمیت دارد.

۲. خانواده‌داری سبک تربیتی سخت‌گیرانه

در این روش فرزندپروری، سخت‌گیری خانواده مبنای هر کاری است. رفتار والدین بر مبنای زور، فشار، پرخاشگری و تحکم است. گاهی یکی از والدین بر دیگری مسلط می‌شود و استبداد به خرج می‌دهد. در چنین روشی همکاری، مشارکت و صمیمیت وجود ندارد و هر کسی حرف و خواسته خود را با زور و فشار به کرسی می‌نشانند. در غیر این صورت هم بحث، جدل، تنش و گاهی درگیری فیزیکی در خانواده رخ می‌دهد. چرا که بحث و جدل‌های خصمانه والدین و خصومت‌هایی که بین آن‌ها رخ می‌دهد، باعث ایجاد جوی ناآرام و ناامن می‌شود که در فرزندان خلق و خوی بی‌ثبات تکانشی و اضطرابی به وجود می‌آورد.

در خانواده‌داری سبک سخت‌گیرانه ترس و بی‌اعتمادی وجود دارد و فرزندان جرئت اظهار وجود و انتخاب ندارند. نظارت بسیار بالا و محبت پایین است. فرزندان تحریک‌پذیرند و با خلق و خوی بی‌ثبات، به رشد عاطفی، اخلاقی و اجتماعی شایسته نمی‌رسند. عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس آنان پایین است و احساس حقارت می‌کنند. به دلیل نقش سختگیرانه والدین، فرزندان فاقد توانایی تصمیم‌گیری هستند. احساس مسئولیت نمی‌کنند، انگیزه درونی بالایی ندارند، و ترسو، کم‌جرئت یا پرخاشگرند. از نظر مهارت‌های کلامی، رفتاری، عاطفی و اجتماعی نیز در سطح خیلی پایینی هستند.

راه پیدا کردن گم‌شده والدین در تربیت فرزندان

راه پیدا کردن گم‌شده والدین در تربیت فرزندان تلاش در جهت حفظ شأن و جایگاه ستون‌های خانواده، یعنی پدر و مادر است. والدین باید بدانند که گم‌شده آنان در تربیت فرزندان اقتدار است. لذا به منظور حفظ اقتدار و برای داشتن رفتاری همراه با اقتدار می‌باید درک کنند که بخشی از وظایف فرزندان در منزل شخصی و برخی دیگر گروهی هستند. بهتر است فرزندان را در مقابل وظایف شخصی که بر عهده آن‌ها قرار دارند، آزاد بگذارند. به این منظور می‌توانیم تنها به راهنمایی کردن آن‌ها اکتفا کنیم یا در برخی موارد، با حفظ آرامش، به آن‌ها تذکر بدهیم. همچنین در کارهای گروهی می‌توانیم از یک توافق بهره ببریم و به اجرای آن اهمیت بدهیم و برای آن پاداش و تنبیه در نظر بگیریم. بسیاری از والدین کارهای اشتباه و مشکلات انضباطی فرزندان خود را عمدی می‌پندارند و به همین دلیل تنها راه برای داشتن اقتدار در منزل را پرخاشگری و اعمال زور می‌دانند. در حالی که در اقتدار پرخاشگری و زور گویی وجود ندارد. باید بدانیم خوش‌رویی و محبت کردن مانع اقتدار نخواهد بود. اجرای قانون با مهربانی اقتدار به دنبال دارد. وقتی وظایف شخصی کودک را به او بسپاریم، شخصیت فردی و اعتماد به نفس وی به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد. وقتی هم در کارهای مشترک خانه او را سهیم می‌کنیم، شخصیت اجتماعی او را تقویت کرده‌ایم. اعمال فشار و استفاده از زور تنها به صورت موقت باعث می‌شود فرزندمان به خواسته ما توجه کند؛ در حالی که در طولانی مدت نتیجه مفیدی به دنبال نخواهد داشت.

برای اعمال اقتدار بهتر است با قاطعیت و همراه با خوش‌رویی و اخلاق خوب، خواسته خود را به فرزندان انتقال دهیم. از آنجا که خانواده به‌عنوان یک نظام (سیستم) به مدیریت نیاز دارد، جایگاه و اقتدار مدیر خانواده باید حفظ شود. لذا متولی اقتدار پدر به‌عنوان مدیر خانواده مادر است، چون برخی از رفتارهای مادران در خانواده اقتدار پدر و مرد را از بین می‌برند. یکی از این موارد بحث وجدل‌های آشکار و بی‌مورد است. از **شهید مطهری** نقل می‌کنند که فرمودند: «دو مدیریت در خانه وجود دارد: مدیریت آشکار که با مرد است و مدیریت پنهان که با زن است» (نصرا بادی، ۱۳۹۰).

زنان که مدیران واقعی خانواده هستند، با مدیریت بحث‌وجدل‌های مخاطره‌آمیز، شکنندگی جایگاه اقتدار را به حداقل می‌رسانند. یکی از مواردی که اقتدار پدر را نزد فرزندان کاهش می‌دهد، سرزنش‌های گاه‌وبیگاه زنان در خانواده است. سرزنش مرد توسط زن در خانواده، نه تنها برای فرزندان نتیجه مثبتی نخواهد داشت، بلکه باعث ایجاد فاصله و کاهش اقتدار پدر در خانواده می‌شود.

یکی دیگر از مواردی که به اقتدار پدر در خانواده آسیب می‌رساند، پرخاشگری و عصبی شدن زنان است. زنان و مادران خانواده، به‌منظور حفظ اقتدار و آرامش خانواده، هیچ‌گاه نباید به سمت پرخاشگری بروند، زیرا نتیجه پرخاشگری کاهش اقتدار والدین نزد فرزندان و مایوس شدن آن‌ها از آینده است. به‌طور کلی، اگر پدر و مادر با هم سازگار و مهربان باشند، واکنش‌های درست و عادلانه‌ای خواهند داشت و در نتیجه فرزند از آن‌ها اطاعت می‌کند.

امرونی بی‌درپی، دستورات مکرر و مجادله‌های طولانی والدین و

انتقاد آن‌ها از یکدیگر در مقابل فرزندان، به از دست دادن اقتدار آن‌ها منجر می‌شود. والدین مقتدر روابطی گرم و صمیمی دارند و قانون‌گذاری و اقتدار پدرا نه را با مهرورزی و محبت مادرانه می‌آمیزند. والدین قاطع، هم به استقلال و تصمیمات فرزندان خود احترام می‌گذارند و هم قوانین و معیارهای مناسبی تعیین می‌کنند. در مواضع خود قاطع و محکم هستند و در عین حال در مورد راهنمایی‌ها، معیارها و مخالفت‌هایشان دلایل منطقی و قاطعانه ارائه می‌کنند. سبک فرزندپروری این والدین نه تنها کفوری و تنبیه‌کننده نیست، بلکه قوانین خشک و غیرقابل انعطاف نیز ندارد.

به‌طور کلی فرزندپروری قاطعانه و مقتدرانه شیوه‌ای است که با رابطه گرم و صمیمی با فرزندان و با محبت کافی به همراه نظارت مشخص می‌شود. در این روش والدین معمولاً احساس خود را در مورد کارهای فرزندانشان ابراز می‌کنند. علاوه بر آن، به فرزندان خود فرصت بیان مشکلات، افکار و احساساتشان را می‌دهند و با آنان همدلی می‌کنند. این والدین، هم برای خود حقوقی قائل‌اند، هم علاقه‌ها و ویژگی‌های خاص فرزندانشان را می‌شناسند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند، فرزندان این والدین بسیار خوب پرورش می‌یابند، شاد و سرحال هستند و با اعتماد به نفس پیشرفت می‌کنند.

والدین مقتدر منطقی و پرورش دهنده‌اند، انتظارات مشخص و شفافی دارند، و به علت داشتن نظم، الگوی نظم‌دهی در فرزندان هستند. واضح قانون در تربیت فرزندان‌اند و پیامدهای رعایت نکردن قانون را اجرا می‌کنند. از نظرات فرزندانشان استقبال می‌کنند و گوش دهنده خوبی برای آنان هستند. چون خوب گوش می‌دهند، به خوبی همدلی می‌کنند و احساسات فرزندانشان را درک می‌کنند و در نظر می‌گیرند.

پدر و مادر دارای اقتدار فرزند را متوجه اشتباهش می‌کنند، اما باعث رنجش او نمی‌شوند. به او می‌آموزند اگر اشتباه کرد، به این معنی نیست که شخص بدی است، بلکه باید اشتباه خود را به فرصت یادگیری تبدیل کند و در این راه والدین یاور او هستند. والدین مقتدر به نظرات فرزندان خود علاقه ندارند، اما با نظارت کافی به فرزندانشان می‌آموزند، آنان خودشان را کنترل کنند.

چهار سبک فرزندپروری برحسب بالا و پایین بودن دو عامل محبت و نظارت

مقتدرانه محبت و نظارت در سطح بالا	سهل‌گیرانه محبت در سطح بالا و نظارت در سطح پایین
سختگیرانه محبت پایین و نظارتی در سطح بالا	طردکننده محبت و نظارت در سطح پایین

در پایان باید گفت لازمه یافتن گم‌شده والدین در تربیت فرزندان که اقتدار بود، بهره‌گیری از سبک مقتدرانه و آموزش مهارت‌های زندگی به فرزند است. به این ترتیب می‌توان این شوق را در پدران و مادران به وجود آورد که همه آنان توانایی یافتن گم‌شده خود و تبدیل شدن به پدران و مادران با اقتدار را دارند.

منابع

۱. احمدی، علی اصغر (۱۴۰۱). «انسجام خانواده». نشریه پیوند، انتشارات انجمن اولیا و مربیان. دوره ۴۴، شماره ۱ و ۲. فروردین و اردیبهشت.
۲. بخشایی، نورمحمد (۱۳۹۷). نقش خانواده در تربیت فرزندان. دانشگاه علوم پزشکی زاهدان.
۳. ملکی، محبوبه (۱۴۰۱). «گرم، منطقی و انعطاف‌پذیر (سبک فرزندپروری و تقویت انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان». نشریه پیوند، انتشارات انجمن اولیا و مربیان. دوره ۴۴، شماره ۱ و ۲. فروردین و اردیبهشت.
۴. نصرا بادی، علی و شادالویی، نوری (۱۳۹۰). «مدیریت و رهبری در اندیشه و سیره شهید مطهری». مجله حصون. شماره ۲۹. فروردین و اردیبهشت.



شوق تغییر در فصل طلایی



مریم پورثانی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی

مستمر طبیعت در فصل پاییز واقعاً شگفت‌انگیز است. «تغییر کردن» یعنی انتخاب و میل به تحول. رمز برخورداری از نگرش مطلوب، داشتن «شوق تغییر» است (تورانی، ۱۳۹۸)؛ اینکه در هر زمینه‌ای جامد و صلب، متعصب و بسته نباشیم. متفاوت بیندیشیم، به سراغ پدیده‌های جدید برویم، راه‌های نوینی کشف کنیم و رویکرد تازه‌ای به جهان پیرامون خود داشته باشیم.

بنابراین، من در جایگاه مشاور به همراه مخاطبانم به استقبال پاییز می‌رویم. وجودمان سرشار از شوق تغییر و دانستن و گام برداشتن است. با آغوشی گشاده و ذهنی باز می‌خواهیم تغییر هدفمند در حوزه‌های گوناگون را مرور و تمرین کنیم. تغییر هدفمند تغییری است که با شناخت و آگاهی، با ابزارهای مناسب و برنامه صورت می‌پذیرد.

حتی می‌توانیم کارگاه‌ها و جلسه‌های خود را در دل طبیعت و با بهره‌گرفتن از آن برگزار کنیم. زیر سقف آسمان این سرزمین چهارفصل و در فضایی سرشار از همدلی و تفاهم و شوق دانستن و تغییر با مخاطبان خود به گفت‌وگو بنشینیم. با آن‌ها از موضوع‌های جدید جامعه سخن بگوییم، از اندیشه‌ها و حرف‌های تازه استقبال کنیم و با کشف راه‌های جدید عملکرد بهتری داشته باشیم و حال بهتری را تجربه کنیم.

منبع

۱. تورانی، حیدر (۱۳۹۸). شوق تغییر. انتشارات مدرسه. تهران.

ایران سرزمینی چهارفصل است. اینک تقویم را ورق زده‌ایم و به فصل پاییز رسیده‌ایم. افراد و گروه‌های مختلف برخورد و نگاه متفاوتی به پاییز دارند:

- کارشناسان حوزه انرژی درباره‌ی جلوگیری از ساعت بحث و تبادل نظر می‌کنند و برخی از آن‌ها بر این باورند که بهتر است مردم یک ساعت زودتر روز را آغاز کنند تا از انرژی پاک خورشید بیشتر بهره‌مند شوند.
- خانواده‌هایی که فرزند دانش‌آموز دارند، برای ثبت‌نام جگرگوشه‌ی خود اقدام می‌کنند و ای بسا به همین دلیل، نزدیکی مدرسه‌خانه می‌گیرند تا بچه‌ها کمتر خسته و درگیر رفت‌وآمد شوند.
- بازار دفتر و نوشت‌افزار و کتاب‌های درسی و کمک‌درسی رونق می‌گیرد و بخش قابل توجهی از بودجه‌ی خانواده‌ها را به خود اختصاص می‌دهد.
- کارشناسان حوزه سلامت و بهداشت با فرارسیدن پاییز توصیه‌هایی به مردم می‌کنند.
- پاییز از مناسبت‌های مهم فرهنگی، تاریخی، آیینی، جشن‌های مهرگان و ... لبریز است که پرداختن به هریک از آن‌ها در جای خودش ضروری و ارزشمند است.
- من مشاورم و در این جایگاه توجه جامعه مخاطب خود را به موضوع «تغییر» جلب می‌کنم. پاییز نقاش چیره‌دستی است که طبیعت را به رنگین‌کمانی هزاررنگ تبدیل می‌کند. رنگ‌هایی درخشان و زیبا و منحصر به فرد. تغییرات محسوس و

به وقتش دیر است!

ضرورت آموزش مهارت‌های ارتباطی زمینه‌ساز ازدواج موفق به دانش‌آموزان



روح اله رحیمی، دکترای تخصصی مشاوره

اشاره

غالباً تصور می‌کنیم که مهارت‌های مرتبط با ازدواج و تشکیل خانواده فقط باید زمانی آموزش داده شوند که فرد در آستانه ازدواج باشد یا وارد زندگی زناشویی شده باشد! برخی حتی پا را فراتر نهاده‌اند و معتقدند آموزش این مهارت‌ها نه تنها مفید نیست! بلکه حتی موجب انحراف کودکان و نوجوانان می‌شود و با آماده‌سازی تحصیلی آن‌ها مغایرت دارد! اما نتایج مطالعات مرتبط با ازدواج، خانواده و طلاق در داخل و خارج از کشور نشان می‌دهند یکی از عوامل اصلی گسست ازدواج و افزایش روزافزون آمار طلاق، نداشتن دانش و مهارت‌های زناشویی است. آماده شدن برای ازدواج و فراهم کردن بستر خانواده سالم، نه یک نقطه و لحظه، بلکه فرایندی است که باید از دوره کودکی آغاز شود.

از جمله مهم‌ترین مهارت‌های مرتبط با ازدواج و زناشویی، مهارت‌های ارتباطی هستند. شاید به جرئت بتوان گفت، عامل اول موفقیت و شکست در ازدواج به میزان مهارت زوجین در ارتباط بستگی دارد. انسان موجودی اجتماعی است و ارتباط با ارتباط و تعامل معنی پیدا می‌کند. مهارت‌های ارتباطی نظیر خوب حرف زدن، گوش دادن فعالانه، درک همدلانه، کار گروهی، ابراز احساسات و دهها مورد دیگر، همگی در چارچوب مهارت‌های ارتباطی قرار می‌گیرند و نقش مهمی در موفقیت و شکست ازدواج دارند. ارتباط دارای چنان اهمیتی در زندگی انسان‌هاست که در مشاوره و روان درمانی، داشتن رابطه و ارتباط سالم به عنوان عبار تمایز سلامت روان و اختلال روانی در نظر گرفته می‌شود. آلفرد آدلر یکی از چهار تکلیف مهم زندگی انسان را «روابط اجتماعی با دیگران» برمی‌شمارد و آن را شاخص و پیش‌زمینه ازدواج سالم معرفی می‌کند. سند تحول بنیادین نیز در ساحت «تربیت اجتماعی» به این موضوع مهم نظر کرده است و در قالب «آمادگی برای تشکیل خانواده و حفظ و تداوم آن به مثابه مهم‌ترین نهاد تحقق‌بخش جامعه صالح بر اساس ارزش‌های نظام معیار اسلامی» به آن اشاره کرده است.

مقاله حاضر در اولین بخش خود به دنبال معرفی مهارت‌های ارتباطی زمینه‌ساز ازدواج موفق و خانواده سالم به دانش‌آموزان است. مهارت‌های ارتباطی متشکل از خرده‌مهارت‌های متعددی است که هر کدام از آن‌ها در موفقیت یا شکست ازدواج و ثبات خانواده نقش تعیین‌کننده‌ای دارند و در ادامه به آن‌ها پرداخته می‌شود. در پایان هر خرده‌مهارت یک تمرین داده شده که لازم است مشاوران، مربیان و معلمان برای آموزش (کسب دانش) و تسلط دانش‌آموزان (مهارت‌یابی) از آن‌ها در کلاس درس استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: ازدواج، مهارت‌های ارتباطی، مشاور

برای گوش دادن فعال لازم است «انعکاس محتوا» و «روشن سازی» صورت پذیرد و «بازخورد» داده شود

برای اطمینان از دریافت درست حرف‌هایش باید با واژه‌های خودتان، دوباره گفته‌های او را تکرار کنید. می‌توانید انعکاس محتوا را این گونه شروع کنید: «این طور شنیدم که گفتی...»، «اگر درست فهمیده باشم...» یا: «منظورت این است که...»

در «روشن‌سازی»، اگر در صحبت‌های طرف مقابل ابهامی وجود داشته باشد، از او می‌پرسیم: «منظورت اینه که من بهت توجه نکردم؟» یا: «داری می‌گی که من باید قبلش با تو حرف می‌زدم؟»

در «بازخورد» نیز، پس از گوش دادن به صحبت‌های همسر یا دیگری، فکرها، احساس‌ها، خواسته‌ها و نیازهای خود را به صورت مثبت بیان می‌کنیم. مثلاً می‌گوییم: «دوست دارم با هم بریم بیرون»، «به جای اینکه بگوییم: «تواصل برای من وقت نمی‌ذاری!» یعنی به جای مطالبه، درخواست کنیم و درخواست خود را به صورت پیشنهاد مطرح کنیم و از اجبار و تهدید استفاده نکنیم. برای مثال، می‌توانیم بگوییم: «می‌شه با هم بریم بیرون؟» به جای اینکه بگوییم: «باید بیای بیرون.» یا اینکه نظر خود را قابل اندازه‌گیری بیان کنیم. مثلاً بگوییم: «دوست دارم هر شب ساعت ۹ خونه باشی.» به جای اینکه بگوییم: «این قدر دیر نیا!»



مهارت اول: گوش دادن فعال

بدون شک مهم‌ترین خرده‌مهارت ارتباطی «گوش دادن فعال» است. حتماً شنیده‌اید که می‌گویند: حرف‌های زیادی را می‌شنویم، اما به حرف‌های کمی گوش می‌دهیم! شنیدن فعالیتی جسمی است و نیازی به یادگیری ندارد؛ یعنی خودکار رخ می‌دهد. چرا که دستگاه

شنیداری ما به‌طور غیرارادی در اثر برخورد با صداها، تحریک و شنیدن حس می‌شود. ولی گوش دادن فعال مهارت است و با تمرین پرورش می‌یابد. دستیابی به این مهارت سخت و پرورش آن نیازمند زمان و صبر است. گوش دادن فعال این نیست که حرف نزنید و فقط گوش‌های خود را باز کنید! مغزتان نیز به صورت فعال در گوش دادن درگیر است. فرد گوش دهنده فعال

نباید کاملاً منفعل باشد، بلکه حتی وقتی دیگری صحبت می‌کند، باید فعال باشد و مشارکت کند. لازم است این خرده‌مهارت ارتباطی به دانش‌آموزان آموزش داده شود، چون پایه بسیاری از دیگر خرده‌مهارت‌های ارتباطی در بستر ازدواج و خانواده است. برای گوش دادن فعال لازم است «انعکاس محتوا» و «روشن‌سازی» صورت پذیرد و «بازخورد» داده شود. در «انعکاس محتوا»، هر گاه همسر یا طرف مقابل حرفی به شما می‌زند،

تمرین

دهد. در ادامه، جای شنونده و گوینده عوض شود. در نهایت برگه نمره‌گذاری در اختیار هر دو نفر قرار می‌گیرد تا به مهارت طرف مقابل در مورد هر کدام از مؤلفه‌های گوش دادن فعالانه، نمره‌ای از صفر تا پنج بدهند. در پایان تمرین، از طرف مشاور (مری یا معلم) بازخوردهای لازم به دانش‌آموزان داده می‌شود.

دانش‌آموزان به گروه‌های دو نفری تقسیم شوند. یک نفر در نقش گوینده و دیگری در نقش شنونده قرار گیرد. گوینده پنج دقیقه (با محاسبه زمان سنج) در مورد موضوعی (به انتخاب خودش) صحبت کند و شنونده باید با استفاده از مؤلفه‌های مهم ذکر شده در مهارت گوش دادن فعال (انعکاس محتوا، روشن‌سازی و بازخورد)، به صورت فعالانه به او گوش

مهارت دوم: تماس چشمی

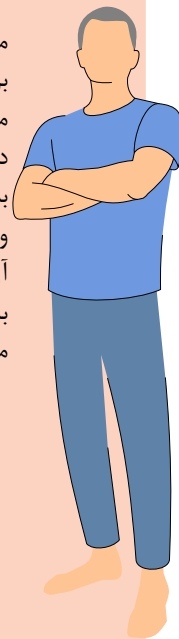
خرده‌مهارت ارتباطی بعدی «برقراری تماس چشمی» است. اگر شما با کسی صحبت کنید ولی چشم او به صفحه گوشی باشد و به شما بگوید: «حرفت رو بزن، گوشم با توئه!» چه حسی به شما دست می‌دهد؟ تماس چشمی

تمرین

وقتی در یک مهمانی کسی شما را صدا می‌زند ولی شما او را نمی‌بینید (تماس چشمی برقرار نمی‌شود)، چقدر متوجه حرف‌های او می‌شوید؟ آیا با چشم‌های خود دنبال منبع صدا نمی‌گردید؟ برای پی‌بردن به اهمیت تماس چشمی در ارتباط، دانش‌آموزان کلاس را به گروه‌های دو

مهارت سوم: توجه به زبان بدن

توجه به زبان بدن نیز خرده مهارت مهمی در ارتباط است تا جایی که برخی معتقدند ۵۵ درصد موفقیت ما در ارتباط، به زبان بدن بستگی دارد. نحوه قرارگیری ما، حرکتهای بدن و دست هنگام صحبت کردن، همه و همه در شکل دادن به ارتباط و تأثیرگذاری آن، نقش مؤثری دارند. لازم نیست سخن گفتن حتماً به صورت زبانی باشد. اتفاقاً تجربه‌های ارتباطی نشان می‌دهند، ضعیف‌ترین گفت‌وگو، گفت‌وگوی زبانی و



آدلر در مورد درک همدلانه می‌گوید: «همدلی یعنی با چشم دیگران دیدن، با گوش دیگران شنیدن، و با قلب دیگران احساس کردن»

کلامی است! وقتی من به همسرم هدیه‌ای می‌دهم، این هم نوعی گفت‌وگوست. چرا که هدیه نماد محبت است. یا وقتی همسرم با من حرف می‌زند، ولی من اخم کرده‌ام یا به او پشت کرده‌ام، این نشانه ناراحتی یا دلخوری من از همسرم است. شاید ما بتوانیم به زبان دروغ بگوییم، ولی زبان بدن ما را لو می‌دهد!

تمرین

هر کدام از دانش‌آموزان کلاس در طول هفته روابط والدین خود را پایش کنند و یکی از نمادهای زبان بدن را که باعث تسهیل یا مختل شدن ارتباط میان همسران می‌شود بیابند و اطلاعات لازم در مورد آن را در جلسه‌ای به سایر دانش‌آموزان منتقل کنند. مشاور (معلم یا مربی) با همکاری دانش‌آموزان، موارد گزارش داده‌شده را جمع‌بندی و نتیجه‌گیری کند.

هر حرکت بدن معنایی دارد؛ برای مثال:

- مالش گردن: تردید
- مالش چشم یا چشم‌برگرداندن یا خارش بدن: دروغ
- لمس بینی: پوشاندن حقیقت
- دست کشیدن میان موها: تردید در عمل
- دست زیر بغل: دفاعی برخورد کردن

مهارت چهارم: درک همدلانه

همدلی به معنای واقعی کلمه به معنای «همراهی کردن» است. همدلی به این معنا نیست که هر چه دیگران می‌خواهند قبول کنید، بلکه می‌توانید با خواسته‌های دیگران مخالفت کنید. البته باید نشان دهید که احساس آن‌ها را درک می‌کنید و برایشان ارزش قائل هستید. همدلی به معنای نگاه کردن از زاویه دید یا دوربین دیگران به دنیاست. همدلی شاید ساده به نظر برسد، ولی به دانش و تمرین نیاز دارد تا به مهارت تبدیل شود. **آدلر** در مورد درک همدلانه می‌گوید: «همدلی یعنی با چشم دیگران دیدن، با گوش دیگران شنیدن، و با قلب دیگران احساس کردن.»

«همدردی» و «ترحم» با همدلی اشتباه گرفته می‌شود، در حالی که آن‌ها یکی نیستند. همدلی به صورت خودکار اتفاق نمی‌افتد. **هارویل هندریکس**، خالق برانگاره درمانی (ایماگوتراپی)، برای درک همدلانه سه گام زیر را پیشنهاد می‌کند:

گام اول: رفتار آینه‌ای

هنگامی که به یک نفر گوش می‌کنید، بکوشید تا حد ممکن حالت بدنی تان شبیه به او باشد. بنابراین وقتی یک نفر پهلوی ما ایستاده است و صحبت می‌کند و ما نشسته‌ایم، برای اینکه همدلی پیدا کنیم، اولین قدم این است که یا ما او را دعوت به نشستن کنیم یا ما هم بلند شویم و کنار او بایستیم. اگر کسی مضطربانه با ما صحبت می‌کند، انگشت‌هایش را در هم گره و بدنش را منقبض می‌کند، و به جلو خم می‌شود و به سرعت

صحبت می‌کند، ما هم برای اینکه او را درک کنیم، تا حد امکان باید در بدنمان یک تنش عضلانی و فشار ایجاد کنیم تا بتوانیم به درک حال او از حیث بدنی برسیم. این مقدمه‌ای است برای اینکه وقتی آن فرد صحبت می‌کند، ما جدا از اینکه چه چیزی می‌خواهد بگوید، احساس او را هم نسبت به ماجرا درک کنیم.

گام دوم: اعتباربخشی

منظور از اعتباربخشی به عواطف این است که عاطفه درست و غلط ندارد؛ یعنی به کسی که می‌ترسد، نمی‌توانیم بگوییم تو به غلط می‌ترسی! و به کسی که شاد است، نمی‌توانیم بگوییم که تو به غلط شاد هستی! اگر چه ممکن است او اشتباه فکر می‌کند که می‌ترسد و اشتباه فکر می‌کند که شاد است. عواطف خودآیند هستند. اعتباربخشی یعنی اینکه بکوشیم احساس ترس یا شادی او را درک کنیم و احساس ترس و شادی او را با غلط و درست تعبیر نکنیم.

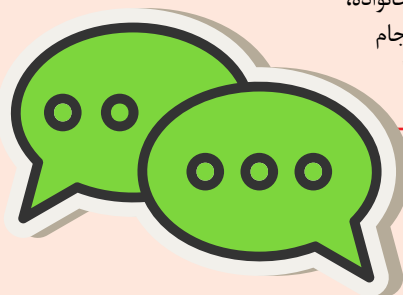
گام سوم: انتقال احساسات

مرحله سوم همدلی مرحله‌ای است که ما باید سعی کنیم وقتی می‌خواهیم درباره موضوعی از منظر دیگری فکر کنیم، از واژگان او بهره بگیریم. در واقع، وقتی از واژگان او استفاده می‌کنیم، با دقت بیشتری آن را می‌فهمیم. خیلی افراد، به خصوص همسران، آن قدر عجولانه به یکدیگر گوش می‌کنند که اگر از آن‌ها بخواهیم بلافاصله تکرار کنند که گوینده چه چیزی گفت، بسیاری از کلمات او را به کار نمی‌برند و واژگان خودشان را جایگزین واژگان او می‌کنند! در اینجا لازم است سعی کنیم، افکار و احساسات طرف مقابل را با واژگان او به خودشان برگردانیم.

استفاده مناسب از کلام باعث بهبود رابطه زوجین و اعضای خانواده می شود

بگویند؟ جمله‌های مدنظر خود را بنویسید. در ثبت جمله‌ها به سه گام درک همدلانه که در کلاس مرور شد، توجه داشته باشید.

● تصور کنید در آزمون سراسری دانشگاه یا یک آزمون استخدامی مهم رد شده‌اید. در این شرایط، چه جمله‌هایی از طرف دیگران شما را آرام‌تر می‌کنند؟ آنچه را که فکر می‌کنید، روی کاغذ بنویسید. در ثبت جمله‌ها به سه گام درک همدلانه که در کلاس مرور شد، توجه داشته باشید.



سلامتی ببرد و یک جمله نامناسب نیز می‌تواند دنیای ذهنی او را آشفته کند و او را تا سر حد بیماری پیش ببرد. بنابراین لازم است قبل از گفت‌وگو خوب فکر

کنیم و کلمه‌های مناسبی را برای گفت‌وگو با طرف مقابلمان انتخاب کنیم. **جان گانمن** (زوج‌درمانگر مشهور) معتقد است: گاهی یک کلمه نامناسب می‌تواند چنان تیری بر قلب همسرمان بنشیند و سال‌های مدیدی قلب و احساسات وی را جریحه‌دار کند.

در نقطه مقابل، استفاده مناسب از کلام باعث بهبود رابطه زوجین و اعضای خانواده می‌شود. برای مثال، وقتی شما در یک بحث و جدل شدید با همسرتان قرار گرفته‌اید، ممکن است احساس سرخوردگی و درماندگی کنید، اما همسرتان با یک شوخی یا جمله مناسب باعث می‌شود شما لبخند بزنید و بخندید.

تمرین

- بخشید! شام را کی می‌آورد؟
- برای شام منتظر کسی هستیم؟
- هر چقدر شام را دیر بیاورید به ضرر خودتان است، چون ما گرسنه‌تر می‌شویم (با لحن شوخی).
- هر وقت خواستید شام را بیاورید حتماً بگویید بیایم کمک کنم.
- به‌به! چه بسوی مطبوعی از آشپزخانه می‌آید؛ آدم را وسوسه می‌کند که رژیمش را بشکنند.

تمرین

مشاور (مربی یا معلم کلاس) دو سؤال را در کلاس مطرح کند و از دانش‌آموزان بخواهد که پاسخ‌های خود را به صورت انفرادی روی کاغذ بنویسند. سپس پاسخ‌ها را در گروه جمع‌بندی کند:

● تصور کنید با والدین خود در مورد موضوع خاصی، مثلاً ادامه تحصیل یا ثبت نام در کلاس‌های اوقات فراغت، اختلاف پیدا کرده‌اید. تمایل دارید در این موقعیت اطرافیان شما (سایر اعضای خانواده، دوستان و ...) چه کاری برای شما انجام دهند؟ چه جمله‌هایی را به شما

مهارت پنجم: استفاده از واژه‌های مناسب در روابط کلامی

بخش مهمی از مشکلات ما، چه در روابط خانوادگی و چه در سایر

تعاملات اجتماعی، ناشی از «نحوه سخن گفتن»، یا به عبارت دیگر، مهارت‌های کلامی ارتباط است. هر کدام از ما می‌توانیم منظور خودمان را به بیان‌های متفاوتی اظهار کنیم و در هر بیان، بازخورد متفاوتی بگیریم. جمله معروف «بفرما، بنشین و بتمرگ، همه‌شان یک معنا دارند»، ناظر بر همین بحث است. همه کلماتی که ما در گفت‌وگوهایمان به کار می‌گیریم، بار معنایی دارند و طرف مقابل ما را متأثر می‌سازند. این امر به‌خصوص در ازدواج و خانواده که مستلزم حجم وسیعی از ارتباط است، نمود بیشتری دارد.

این خرده‌مهارت به‌قدری مهم است که در مشاوره گفته می‌شود، یک جمله مناسب می‌تواند مراجع را به سمت

این تمرین کلاسی بسیار ساده است. یک موقعیت یا یک مفهوم را در نظر بگیرید و تلاش کنید منظوری را که مد نظر دارید، حداقل با پنج جمله متفاوت بگویید.

نمونه: فرض کنید در یک مهمانی هستید و بسیار گرسنه‌اید، ولی میزبان غذا را نمی‌آورد! شما می‌خواهید از میزبان بخواهید غذا را زودتر سرو کند. با پنج جمله متفاوت بعد خواسته خود را بیان می‌کنید:

نمونه‌های بیشتر:

- برای توصیف وضعیت پیرامونی خود، از پنج جمله استفاده کنید؛ مثلاً برای اشاره به وضعیت هوای امروز.
- از پدر یا مادر خود به‌خاطر موضوعی خاص (مثلاً بی‌توجه بودن به شما) ناراحت هستید. با استفاده از پنج جمله متفاوت، ناراحتی خود را با او در میان بگذارید.
- در شماره‌های آینده مجله به سایر مهارت‌های زمینه‌ساز ازدواج و خانواده سالم اشاره می‌کنیم.



سفر به گرای باورها

ارزش‌ها مهم‌ترین مؤلفه فراموش شده در انتخاب رشته و هدایت تحصیلی



مر تفضی فاضل، دکترای مشاوره

اشاره

در انتخاب رشته و هدایت تحصیلی مؤلفه‌های زیادی نظیر علاقه، استعداد، توانمندی تحصیلی، ارتباط با رشته، نظرات گوناگون والدین، دانش آموز، معلم و مشاور، سنخ (نیپ) شخصیتی فرد، توانایی‌های جسمی و فنی، ویژگی‌های شغلی مرتبط با رشته تحصیلی، تحصیلات دانشگاهی، حقوق و مزایای مالی، وضعیت اجتماعی و فرهنگی، بازار و آینده شغلی، نیازها، آرزوها، هدف‌ها و ارزش‌ها تأثیر گذارند و لازم است توسط دانش آموزان، والدینشان و مشاوران مدرسه مورد توجه قرار گیرند.

از بین این عوامل، مؤلفه‌های علاقه، استعداد، شخصیت، نظرات دانش آموز، والدین، معلم و مشاور، و توانمندی‌های تحصیلی دارای ملاک و وزن مشخصی در نظام محاسباتی هدایت تحصیلی هستند، ولی برای بقیه عوامل ملاک‌های محاسباتی در نظر گرفته نشده‌اند. هر چند همگان می‌دانند توانمندی تحصیلی مرتبط با رشته‌های تحصیلی که از طریق نمره‌های درسی استخراج و محاسبه می‌شود، تنها عامل قاطع و تأثیر گذار در نظام محاسباتی هدایت تحصیلی است و بقیه عوامل محاسباتی مذکور نقش تأثیر گذار و چندانی ندارند. به غیر از مؤلفه‌های محاسباتی، بقیه مؤلفه‌های تأثیر گذار، با وجود تأثیرهای مهمشان، به دلیل آنکه جنبه محاسباتی ندارند، در انتخاب رشته گاهی مورد کم توجهی مشاوران، دانش آموزان و خانواده‌های آنان قرار می‌گیرند.

در میان مؤلفه‌های مذکور، عامل «ارزش‌ها» جایگاه ویژه و ممتازی دارد که کمتر به آن توجه شده است. ارزش‌ها به دلیل اینکه زیربنای زندگی فردی و حرفه‌ای افراد را می‌سازند، نمودی از خود حقیقی انسان‌ها هستند. آن‌ها گفت‌وگویی‌هایی ذهنی هستند که به فرد می‌گویند به چه چیزهایی بها بدهد و چطور زمانش را اولویت بندی کند. ارزش‌های اساسی به عنوان معیاری برای تعیین رضایتمندی فرد از زندگی و میزان معنادار بودنش به کار می‌روند و در مجموع هویت فرد را تعیین می‌کنند. متأسفانه عامل ارزش‌ها اگرچه تأثیرات زیادی بر شخصیت و هویت افراد دارد، اما در سال‌های اخیر بیش از بقیه عوامل مورد کم توجهی و غفلت مشاوران، دانش آموزان و اولیای آنان قرار گرفته است. در واقع ارزش‌ها فراموش شده‌ترین مؤلفه در انتخاب رشته تحصیلی هستند. لذا ضرورت دارد، در جلسه‌های مشاوره و راهنمایی انتخاب رشته که توسط مشاوران برای دانش آموزان و والدین برگزار می‌شوند، به سایر عوامل غیر محاسباتی مؤثر در انتخاب رشته و عامل ارزش‌ها توجه بیشتری شود. در این نوشتار نقش ارزش‌ها و ارتباط آن‌ها با برخی از مؤلفه‌های هدایت تحصیلی مورد توجه قرار گرفته است و فن‌هایی (تکنیک‌هایی) برای شناسایی و تصریح ارزش‌ها نیز معرفی شده‌اند.

کلیدواژه‌ها: رشته و هدایت تحصیلی، ارزش‌ها، هدف‌ها، گونه‌های شخصیتی، رفع تعارض‌ها

نقش ارزش‌ها در خودشناسی

محدودیت‌ها، علاقه‌ها، رغبت‌ها، شخصیت، نگرش و بینش، و ... خویشتن را بشناسند، بهتر می‌توانند انتخاب کنند و تصمیم‌گیری مناسبی برای مسیر تحصیلی و شغلی خویش داشته باشند. بدیهی است برخی از ویژگی‌های ظاهری، به دلیل وضوح و آشکار بودنشان،

خودشناسی یکی از اقدامات مهم دانش آموزان برای انتخاب رشته و هدایت تحصیلی است. اگر افراد بتوانند خویشتن واقعی خود، احساسات، هیجانات، توانمندی‌های جسمی، بدنی، شناختی و رفتاری، نقاط قوت و ضعف و

توسط دیگران، خانواده، معلمان و دوستان قابل شناسایی هستند، ولی برخی دیگر از ویژگی‌ها که تأثیرات زیادی بر رفتار و افکار افراد دارند، غالباً پنهان و ناشکارند و به جز نزدیکان فرد، کسی از آن‌ها آگاه نیست. از بین این ویژگی‌ها، ارزش‌ها عواملی هستند که اگر شناخته شوند، سایر عوامل نیز به آسانی در معرض آگاهی قرار می‌گیرند. متأسفانه ارزش‌ها کاملاً ناشکارند و حتی خود فرد نیز از آن‌ها آگاهی ندارد. به بیان بهتر، ارزش‌ها یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های خودشناسی هستند که روی بقیه ویژگی‌ها تأثیر می‌گذارند و به آن‌ها جهت می‌دهند. افرادی که ارزش‌ها در آن‌ها به وضوح رسیده است و به خوبی از ارزش‌های خویش آگاه هستند، خودشناسی عمیقی نسبت به خویش‌شان دارند. آن‌ها در مسیر و جاده ارزش‌ها حرکت می‌کنند و تحت تأثیر امواج و ارزش‌های کاذب جامعه و دیگران قرار نمی‌گیرند.

نقش ارزش‌ها در پیوند بین مؤلفه‌های گوناگون انتخاب رشته

در انتخاب رشته تحصیلی، از دیدگاه برخی از افراد، بین مؤلفه‌های گوناگون مؤثر در انتخاب رشته تحصیلی تطابق و انسجام دیده نمی‌شود. مثلاً دانش‌آموزی علاقه شدیدی به رشته‌ای دارد که با توانمندی‌ها یا نوع شخصیت وی متناسب نیست. گاهی علاقه‌ها و استعدادها فرد متنوع‌اند. مثلاً دانش‌آموزی با معدل ۲۰ مدعی است به همه رشته‌های درسی علاقه دارد و یا در چند زمینه دارای علاقه، توانایی و رغبت است. گاهی بخشی از ویژگی‌ها و خصوصیات رشته تحصیلی با علاقه، استعداد و توانمندی دانش‌آموزی متناسب است و برخی دیگر متناسب نیستند. دانش‌آموزان زیادی هستند که از هر رشته تحصیلی ویژگی‌ها و خصوصیات را می‌پسندند. مثلاً از بازار کار رشته‌های خوششان می‌آید، ولی تحصیلات و جایگاه اجتماعی رشته‌های دیگر را می‌پسندند. یا هم‌زمان احساس می‌کنند نوع شخصیتشان با رشته‌های دیگر متناسب است.

در اینجا تعارض بین دو یا چند گزینه نیست، بلکه فرد نمی‌تواند در خویش با مؤلفه‌های گوناگون انتخاب رشته انطباق و هماهنگی ایجاد کند. به نظر می‌رسد چنین دانش‌آموزانی نیازمند چیزی هستند که به آن‌ها جهت و مسیری را نشان دهد تا بتوانند بین مؤلفه‌های گوناگون انتخاب رشته، نظیر علاقه، استعداد، توانمندی تحصیلی مرتبط با رشته، نوع شخصیت، توانایی‌های جسمی و فنی، ویژگی‌های شغلی مرتبط با رشته تحصیلی، تحصیلات دانشگاهی، حقوق و مزایای مالی، وضعیت اجتماعی و فرهنگی، بازار و آینده شغلی، نیازها، آرزوها و هدف‌ها، و حتی نظرات خود، والدین، مشاور و معلمان، پیوند و انسجامی برقرار کنند.

از آنجا که ارزش‌ها مهم‌ترین مؤلفه‌های وجودی انسان‌ها هستند، لذا به عنوان قطب‌نمایی می‌توانند بین این مؤلفه‌های گوناگون ارتباط و انسجام برقرار کنند. به عبارت بهتر، ارزش‌ها مسیر و جهت واقعی حرکت فرد را مشخص می‌کنند. در این صورت فرد می‌تواند به عرصه‌های مطابق و متناسب با این جهت توجه کند، خودش را از سردرگمی و درگیری شدید فکری رهایی بخشد و توانایی انتخاب را برای خود فراهم کند.

نقش ارزش‌ها در کاهش خطاهای انتخاب رشته تحصیلی

یکی از عرصه‌های تأثیرگذاری ارزش‌ها کاهش خطاهای انتخاب رشته تحصیلی است. در انتخاب رشته تحصیلی خطاهای نه‌گانه عبارت‌اند از:

اگر افراد بتوانند خویشتن واقعی خود، احساسات، هیجانات، توانمندی‌های جسمی، بدنی، شناختی و رفتاری، نقاط قوت و ضعف و محدودیت‌ها، علاقه‌ها، رغبت‌ها، شخصیت، نگرش و بینش، و ... خویشتن را بشناسند، بهتر می‌توانند انتخاب کنند و تصمیم‌گیری مناسبی برای مسیر تحصیلی و شغلی خویش داشته باشند

۱. انتخاب زود هنگام یا کودکانه؛
۲. انتخاب‌های تخیلی و احساسی؛
۳. انتخاب نقطه‌ای؛
۴. انتخاب لنگر اندازی؛
۵. انتخاب‌های تأییدطلبانه با اطلاعات گزینشی؛
۶. انتخاب‌های وسواس‌گونه، کمال‌گرایانه، تعللی و تعارض‌گونه؛
۷. انتخاب‌های تصادفی و انتخاب بر اساس رأی و نظر دیگران؛
۸. انتخاب‌های تک بعدی؛
۹. انتخاب‌های در دسترس.

مشاهده می‌شود، یکی از مهم‌ترین راه‌هایی که می‌تواند خطاهای گوناگون انتخاب رشته تحصیلی را کاهش دهد و به افراد کمک کند تا انتخاب رشته صحیح‌تری داشته باشند، توجه به ارزش‌هاست. وقتی ارزش‌ها مورد توجه واقع شوند، خطاهای انتخاب رشته‌ای که در تقابل با ارزش‌ها باشند، کاهش می‌یابند. همچنین برخی از خطاهای انتخاب رشته که به سبب ناآگاهی یا بی‌توجهی به ارزش‌ها ایجاد و در ذهن افراد استمرار یافته‌اند نیز بهبود می‌یابند. برای آگاهی از خطاهای انتخاب رشته به مقاله «آسیب شناسی انتخاب رشته و روش‌های انتخاب رشته تحصیلی» که در شماره ۶۲ نشریه «رشد آموزش مشاور مدرسه» چاپ شده است، مراجعه کنید و یا از رمزبینه آن بهره بگیرید.

نقش ارزش‌ها در رفع تعارض‌ها

یکی دیگر از عرصه‌های تأثیرگذاری ارزش‌ها «کمک به رفع تعارض‌های انتخاب رشته تحصیلی» است. دانش‌آموزان در انتخاب رشته تحصیلی گاهی دچار تعارض‌های بین‌رشته‌ای می‌شوند. تعارض بین انتخاب رشته علوم تجربی و ریاضی - فیزیک، تعارض بین انتخاب رشته علوم انسانی و علوم تجربی، تعارض بین انتخاب رشته ریاضی و رشته‌های فنی و حرفه‌ای، و تعارض بین انتخاب رشته‌های فنی و حرفه‌ای، تعارض‌هایی هستند که دانش‌آموزان غالباً با آن‌ها درگیرند. متأسفانه گاهی این تعارض‌ها تا سال‌ها ادامه دارند و به خوبی حل و فصل نمی‌شوند. از آنجا که ارزش‌ها مهم‌ترین خواسته‌های درونی انسان‌ها هستند، می‌توانند نقش مهمی در تصمیم‌گیری و حل تعارض داشته باشند.

ملاک‌های زیربنایی تصمیم‌گیری شامل عواطف و احساسات، عقل و منطق، و ارزش‌ها هستند. به طور مسلم تصمیماتی که صرفاً بر اساس عواطف و احساسات در نظر گرفته می‌شوند، نمی‌توانند تصمیم‌های پایدار و قابل اتکایی باشند. از طرف دیگر، گاهی عقل و منطق نیز تحت سیطره عواطف و احساسات قرار می‌گیرد. لذا ارزش‌ها مهم‌ترین عامل و اصل‌ترین ملاک تصمیم‌گیری هستند. البته چنین ارزش‌هایی نباید مخالف عقل و منطق باشند. در مجموع می‌توان گفت کمک به دانش‌آموزان در شناسایی و تصریح ارزش‌ها می‌تواند نقش مهمی در کاهش و حل و فصل تعارض‌های آن‌ها داشته باشد. تصمیماتی که بر اساس ارزش‌ها باشند، پایدارترین تصمیم‌ها هستند.

نقش ارزش‌ها در شناسایی گونه‌های شخصیتی

یکی از کارکردهای مهم ارزش‌ها کمک به شناسایی گونه‌های شخصیتی است. برای شناسایی گونه‌های شخصیتی عموماً از «آزمون‌های رغبت

● سومین چالش نحوه اجرا و انجام آزمون هاست. در شرایط کنونی، اجرای برخط آزمون‌های استعداد و رغبت، به دلیل انتشار سؤال‌ها و آشنایی کامل دانش‌آموزان با محتوای سؤال‌ها، کاملاً غیرمعتبر هستند.

● چالش چهارم زمان گوناگون و متفاوت رشد و پرورش استعداد است. برخی از استعدادها در زمان‌های کودکی، نوجوانی یا جوانی رشد و پرورش می‌یابند. لذا نمی‌توان به شکل دقیقی استعداد و توانایی نوجوانان را در سال نهم بررسی کرد.

● چالش پنجم تأثیر قابلیت‌های شخصی در استعداد است. جمعی از روان‌شناسان ایران در «برنامه ملی شهاب» (شناسایی و هدایت استعدادها) برتر استعداد را چنین تعریف کرده‌اند: «استعداد قابلیت و توانایی یادگیری خاص، همراه با بروز قابلیت‌های شخصی و انجام ماهرانه یا مبتکرانه یک کار خاص است.» لذا قابلیت‌های شخصی، نظیر کنجکاری، علاقه، سخت‌رویی و تحمل ابهام که در حقیقت نوعی ارزش‌های وجودی هستند، به‌عنوان بخشی از استعداد در نظر گرفته شده‌اند. این بحث به معنای کنار گذاشتن مؤلفه استعداد از هدایت تحصیلی نیست، بلکه یعنی اکنون که آزمون‌های استعداد با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستند، بهره‌گیری از ارزش‌ها می‌تواند حتی در شناسایی برخی از استعدادها کمک‌کننده باشد و خطای ناشی از چالش‌ها را کاهش دهد.

رابطه رغبت و ارزش‌ها

«رغبت» یعنی آنچه افراد ترجیح می‌دهند و دوست دارند، به‌دست آورند. در منابع روان‌شناختی، رغبت‌ها را به دسته‌های گوناگونی چون رغبت‌های ابرازشده، نمایان شده و آزمون‌شده تقسیم کرده‌اند. اما ارزش‌ها آن چیزهایی هستند که برای افراد اهمیت و اولویت دارند. ارزش‌ها محرک‌های خودجوشی هستند که نشان می‌دهند افراد در زندگی بیش از همه به چه چیزی اهمیت می‌دهند. غالباً همان نیروهای ناشناخته‌ای هستند که تصمیمات افراد را در سراسر زندگی تحت تأثیر

شغلی استراتژیک» که برگرفته از نظریه جان هالند است، استفاده می‌شود. دانش‌آموزان از بین شغل‌های متفاوت تعدادی را که علاقه‌مند هستند، انتخاب می‌کنند و بسته به نوع انتخابشان یکی از گونه‌های شخصیتی قراردادی، اجتماعی، متهور، هنری، واقع‌گرا و جست‌وجوگر به‌عنوان گونه غالب برایشان در نظر گرفته می‌شود. دو گونه دیگر نیز به‌عنوان گونه‌های کناری (بال) شخصیتشان معرفی می‌شوند.

اگرچه شناسایی گونه‌های شخصیتی نقش مهمی در انتخاب رشته تحصیلی دارد، اما گاهی نوع انتخاب شغل به گونه‌ای است که فرد به خاطر خطاهای متفاوت انتخاب رشته، به‌ویژه «خطای لنگراندازی» شغل را صرفاً بر اساس شهرت، قدرت و درآمد انتخاب می‌کند. بدیهی است چنین شغل‌هایی خواست و علاقه واقعی او نیستند. همچنان که گفت‌وگو و مشاوره با دانش‌آموزان نشان می‌دهد، گاهی نتایج آزمون استراتژیک گونه واقعی شخصیتی آن‌ها را معرفی نمی‌کند.

گونه‌های شخصیتی ارزش‌های متفاوتی دارند. یکی از راه‌های شناسایی دقیق گونه‌های شخصیتی افراد شناسایی ارزش‌های غالب آن هاست. مثلاً مهم‌ترین ارزش‌ها در گونه شخصیتی «قراردادی» قانونمندی، مسئولیت‌پذیری، تعهد، نظم، امنیت و محافظت است. در گونه «واقع‌گرا» ارزش‌های عملگردها بودن، سرسختی، سنتی بودن، استقلال، کارآمدی، مهارت و منطقی بودن غلبه دارد. در گونه شخصیتی «جست‌وجوگر» ارزش‌هایی چون کنجکاری، سعی و کوشش، ذهن آگاهی، خلوت و تنهایی، اندیشمندی و درون‌نگری دیده می‌شود. در گونه شخصیتی «اجتماعی» ارتباط، آموزش، همکاری، بخشندگی، صمیمیت، حمایت، اعتماد، مراقبت و پذیرش بیش از سایر ارزش‌ها مورد توجه است. در گونه شخصیتی «متهور» راهبری، قدرت، خطرپذیری، انعطاف، شور و لذت، سرگرمی، آزادی، ماجراجویی و شجاعت وضوح بیشتری دارد. در گونه «هنری» خلاقیت، زیبایی‌دوستی، آرمان‌گرایی، شور و هیجان، احترام، تشویق، جلب توجه، نمایشی بودن، محبوبیت و متفاوت بودن بیش از بقیه ارزش‌ها مورد تأکید هستند. لذا همان گونه که ذکر شد، به‌سادگی می‌توان به این نتیجه رسید که برای شناسایی دقیق‌تر گونه‌های شخصیتی واقعی افراد، ارزش‌های

غالب ارزش‌های راهگشاستری هستند.

«آزمون ارزش‌های آلپورت» که در شش زمینه نظری، اقتصادی، زیبایی‌شناسی، اجتماعی، سیاسی و مذهبی طراحی شده است، به طور تقریبی و تا حدودی به ترتیب با شش گونه شخصیتی قراردادی، اجتماعی، متهور، هنری، واقع‌گرا و جست‌وجوگر مطابقت دارد. البته ارزش مذهبی با بقیه گونه‌های شخصیتی نیز می‌تواند هماهنگی داشته باشد.

رابطه ارزش‌ها و استعداد

مؤلفه استعداد اگرچه در انتخاب رشته تحصیلی مؤثر است، اما آزمون‌های کنونی با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستند. این آزمون‌ها نمی‌توانند به‌طور دقیق و معتبر استعداد افراد را شناسایی کنند:

● اولین چالش و معضل در این زمینه بحث عملکرد و استعداد است. برخی از دانش‌آموزان ممکن است قابلیت و استعداد خاصی مثلاً در ریاضیات داشته باشند، اما در عملکرد خویش دچار مشکل شوند. آزمون‌های مذکور در حقیقت صرفاً عملکرد فرد را می‌سنجند.

● دومین چالش مشکل ابزار در استعدادیابی است. آزمون‌های کنونی سنجش استعداد از اعتبار و روایی مناسب برخوردار نیستند.



قرار می‌دهند و آن‌ها را به مسیر مشخصی هدایت می‌کنند. تعهدات ریشه‌داری هستند که هنگام مواجهه با انتخاب‌ها تفکر انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به‌علاوه چارچوبی در اختیار افراد قرار می‌دهند تا به کمک آن بتوانند اطلاعات و انتخاب‌های خود را ارزیابی کنند. لذا با تأکید بر ارزش‌ها، رغبت‌ها نیز در نظر گرفته می‌شوند. در حقیقت می‌توان گفت رغبت‌ها یکی از جلوه‌های ارزش‌ها هستند. رغبت‌ها در دل ارزش‌های افراد نهفته‌اند. زیرا ارزش‌ها بر آنچه که برای افراد بیشترین اهمیت را در زندگی دارد، تأکید می‌کنند.

رابطه هدف‌ها و ارزش‌ها

«هدف‌ها» از جمله مؤلفه‌های مؤثر در انتخاب رشته هستند. هدف‌ها نتیجه به‌دست‌آمده از یک اقدام یا فعالیت و نقطه‌هایی محسوب می‌شوند که در طول زندگی، افراد می‌خواهند به آن‌ها دست یابند. اما ارزش‌ها خواست قلبی افراد برای چگونگی بودن 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. اگرچه روان‌شناسی امروز بر شناسایی هدف‌ها و هدف‌گذاری تأکید ویژه‌ای دارد، اما باید توجه داشت هدف‌ها می‌باید بر اساس ارزش‌ها انتخاب شوند. در حقیقت ارزش‌ها در زندگی همان جهت زندگی، مسیر حرکت و بودن هستند. آن‌ها نماینده آن چیزهایی هستند که افراد آن‌ها را دارند. اما هدف‌ها مقاصدی هستند که افراد هنوز به آن‌ها دست نیافته‌اند و آرزو دارند به آن جایگاه برسند. بنابراین برای دوری از ارزش‌های کاذب جامعه در انتخاب رشته لازم است به دانش‌آموزان کمک شود ابتدا ارزش‌هایشان را بشناسند. سپس در مسیر ارزش‌ها به جست‌وجوی هدف‌های خویش بپردازند.

رابطه ارزش‌ها و مؤلفه‌های درآمد آینده با بازار شغلی، تحصیلات دانشگاهی و پیشرفت شغلی

مؤلفه‌های درآمد آینده و بازار شغلی، تحصیلات دانشگاهی، و پیشرفت شغلی، مؤلفه‌های تحصیلی اقتصادی و اجتماعی هستند که گرچه سهم مهمی در انتخاب رشته تحصیلی دارند، اما به‌طور کامل تحت تأثیر ارزش‌ها قرار دارند. مثلاً وضعیت آینده و بازار شغلی و درآمد برای افراد مختلف متفاوت است. در زندگی امروزی، در یک رشته تحصیلی و شغلی، افرادی ناموفق، اما در مقابل افراد دیگری بسیار موفق هستند. گاهی دیده می‌شود در یک رشته تحصیلی بازار کار بسیار ضعیف است، اما در همین بازار کار از شدت کار دچار کمبود وقت هستند. یا در رشته تحصیلی و شغلی دیگری افراد نمی‌توانند درآمدی کسب کنند، اما دیگری در همین رشته درآمد بسیار زیادی دارند.

اگرچه کسب درآمد بالا و موفقیت تحصیلی و شغلی به عوامل زیادی بستگی دارد، اما به نظر می‌رسد یکی از عوامل مهم در شکست و موفقیت افراد، ارزش‌های متفاوت آنان است. به عبارت بهتر، تأثیر مؤلفه‌های فوق در گرو آن است که فرد چه مقدار ارزش‌های خود را شناسایی کرده است و رشته تحصیلی و شغلی‌اش تا چه میزان در مسیر ارزش‌های وی قرار دارد. به همان میزان که رشته تحصیلی و

وقتی ارزش‌ها مورد توجه واقع شوند، خطاهای انتخاب رشته‌ای که در تقابل با ارزش‌ها باشند، کاهش می‌یابند

ارزش‌ها مهم‌ترین خواسته‌درونی انسان‌ها هستند، می‌توانند نقش مهمی در تصمیم‌گیری و حل تعارض داشته باشند

برای دوری از ارزش‌های کاذب جامعه در انتخاب رشته لازم است به دانش‌آموزان کمک شود ابتدا ارزش‌هایشان را بشناسند. سپس در مسیر ارزش‌ها به جست‌وجوی هدف‌های خویش بپردازند

شغلی با ارزش‌های وجودی فرد منطبق و یا هماهنگ شود، موفقیت فرد در زمینه درآمد، بازار شغلی، ادامه تحصیل و پیشرفت شغلی تضمین خواهد شد.

فن‌های شناسایی ارزش‌ها

در میان نظرات و دیدگاه مختلف روان‌شناسی، «دیدگاه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد» یکی از درمان‌های موج سوم درمان شناختی-رفتاری است که تأکید ویژه‌ای بر ارزش‌ها دارد و فن‌های خاصی برای شناسایی و تصریح ارزش‌ها ارائه می‌دهد. در ادامه چند فن جذاب این دیدگاه برای شناسایی و تصریح ارزش‌ها ارائه می‌شوند که مشاوران می‌توانند در جلسه‌های راهنمایی تحصیلی-شغلی از آن‌ها بهره بگیرند:

۱. لحظه‌های پایانی زندگی

از افراد بخواهید فرض کنند که فقط یک سال یا حتی چند ماه یا چند روز از عمرشان باقی مانده است. ارتباط آن‌ها با دیگران، خودشان و دنیا چطور تغییر می‌کند؟ چه کارهایی را در این زمان اندک انجام می‌دهند؟ مهم‌ترین خواسته و یا آرزوی آن‌ها چه چیزی است؟ هنگامی که افراد احساس کنند زمان زیادی برای زندگی کردن ندارند، مسلماً به دنبال مهم‌ترین اولویت‌های زندگی‌شان می‌روند. این اولویت‌ها ارزش‌های آن‌ها هستند.

۲. مجلس ترحیم

از افراد بخواهید فرض کنند که وفات یافته‌اند و شاهد مجلس ترحیم خودشان هستند. چند نفر از نزدیکانشان در مورد ویژگی‌های آن‌ها صحبت می‌کنند یا با نزدیکانشان در مورد ایشان مصاحبه می‌کنند. فرض کنند از نزدیکان می‌پرسند متوفی چگونه فردی بوده است. مهم نیست که نزدیکان در موردشان چه می‌گویند. آن‌ها دوست دارند دیگران در مورد ویژگی‌های رفتاری‌شان چه بگویند؟ چیزی که دوست دارند دیگران در موردشان بگویند و برایشان مهم است که دیگران آن‌ها را با این ویژگی بشناسند، ارزش‌های آن‌ها محسوب می‌شوند. مثلاً اگر دوست دارند دیگران بگویند متوفی فردی اهل خانواده بود و یا انسان اندیشمندی بود، معلوم می‌شود که اهل خانواده بودن یا اندیشمندی ارزش‌های آن‌ها هستند.

۳. جشن تولد ۸۰ سالگی

تصور کنند که برایشان جشن تولد ۸۰ سالگی برگزار کرده‌اند. در این شرایط از ایشان می‌پرسند: «گر به گذشته برگردید، زمان بیشتری را صرف چه کارهایی می‌کنید؟ یا برای چه کارهایی حسرت می‌خورید که نتوانستید شروع کنید یا وقت بیشتری برای آن‌ها صرف نکردید؟» و یا اینکه: «گر به گذشته برگردید، در زندگی خود چه تغییراتی ایجاد می‌کنید؟» پاسخی که آن‌ها به این سؤال‌ها می‌دهند مهم‌ترین ارزش‌های آن‌ها را نشان می‌دهد.

۴. یافتن ارزش‌ها با چوب جادویی

فکر کنند شما به‌عنوان مشاور چوب جادویی دارید که آن را در هوا تکان می‌دهید و بعد آن‌ها دیگر هیچ مشکلی نخواهند داشت. همه تأییدشان می‌کنند کاری به کارشان ندارند. توضیح دهند که در این صورت آن‌ها چگونه رفتار می‌کنند؟ وقتی افراد از تهدیدات بیرونی و ارزش‌های کاذب جامعه دور شوند و خود واقعی‌شان باشند، خواسته‌هایشان ارزش‌های وجودی‌شان به شمار می‌روند.

لذت بخشش و تأثیر آن در رشد شخصیت



منیره نسیمی، دکترای مشاوره

اشاره

پنجمین خوشه در فضیلت‌های اخلاقی فضیلت «اعتدال» یا «خوبستن‌داری» است 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 به عنوان فعالیتی اساسی به ابزار مناسب و معتدل میل‌ها و خواسته‌ها اشاره دارد؛ به طوری که شخص میانه‌رو انگیزه‌هایش را سرکوب نمی‌کند، بلکه منتظر فرصت‌های مناسب برای ارضای آن‌ها می‌ماند؛ به نحوی که آسیبی متوجه خود او یا دیگران نشود.

یکی دیگر از توانمندی‌های مربوط به فضیلت اعتدال، بخشش و رحمت است. بخشیدن و بخشش فضیلتی اخلاقی است در برابر خطای دیگران که قابل آموزش و یادگیری است. هر چند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است، اما آدمی با بخشیدن می‌تواند از سلامت روان خود مراقبت کند. بخشش ابزاری است که می‌توان برای خنثا کردن خشم، کینه و سایر هیجان‌های منفی از آن استفاده کرد. از نظر برخی، بخشش حتی این قدرت را دارد که هیجان‌های منفی را به هیجان‌های مثبت تبدیل کند؛ به طوری که در همین خصوص امام علی (ع) می‌فرماید: «لذتی که در بخشش هست، در انتقام نیست.» (نهج البلاغه)

کلیدواژه‌ها: بخشش، اعتدال، هیجان منفی، خطا، سلامت روان



تعریف بخشش

بخشش یعنی بخشیدن کسانی که خطایی کرده‌اند، پذیرش کمبودهای دیگران، دادن فرصت‌های دوباره به دیگران و کینه‌جو نبودن. اینرایت و نورث بخشش را به صورت تغییر جدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار تعریف کرده‌اند. روان‌شناسان بخشش را فرایند گذشتن از خطای دیگران می‌دانند که با انگیزه‌هایی مانند رسیدن به آرامش درونی، بهبود روابط با فرد خاطی، و یا انجام رفتارهای ارزشی صورت می‌گیرد.

طبق تعریف‌هایی که از بخشش شده است،

فرد بخشایشگر نیز مانند فردی خوددلسوز، چون

خطا و اشتباه را یک ویژگی انسانی غیرقابل اجتناب می‌داند، می‌تواند فرد خاطی را ببخشد و قضاوت منفی و پیش‌داوری کمتری داشته باشد. فردی که می‌بخشد آمادگی دارد میزان عصبانیت خود را نسبت به فردی که به صورت ناعادلانه و غیرمنصفانه موجب رنجش او شده است، واریسی کند. برای فرد رنجیده، تشخیص اینکه تا چه اندازه عصبی است، بسیار دردناک است. ولی لازمه بخشیدن این نیست که وانمود کند چیزی اتفاق نیفتاده و یا اینکه درد و رنج خود را که ناشی از خلاف دیگران است، پنهان کند. بلکه فرد در اثر خطاکردن دیگران آسیب دیده و لازم است درباره این آسیب‌ها با خودش روراست باشد تا بتواند خطاکار را ببخشد.

اهمیت و ضرورت بخشش

برای کسانی که به علت اشتباه‌ها و خطاها، و بی‌وفایی‌ها یا فریب‌کاری‌های دیگران، نسبت به گذشته هیجان‌های منفی دارند، بخشیدن خیلی مهم است، چون باعث می‌شود شخص بار سنگین نبخشیدن را از دوشش بردارد و به جای آن نسبت به گذشته هیجان‌های مثبتی احساس کند. پژوهش‌ها این موضوع را هم تأیید می‌کنند که بخشش برای خطاکار هم مزایایی دارد. با این حال پژوهشگران تأکید دارند: بخشیدن به معنای فراموش کردن، چشم‌پوشیدن، و عذر یا پوزش خواستن از فرد خاطی نیست. هدف آن هم لزوماً آشتی و مصالحه نیست، بلکه بخشش انجام می‌شود تا فردی که در موردش خطایی صورت گرفته یا حقی از او ضایع شده است، نفعی ببرد و با خلاص شدن از هیجان‌های منفی زهرناک، از تنش و ناراحتی روانی‌اش کاسته شود.

بخشیدن به معنای فراموش کردن، چشم‌پوشیدن، عذر یا پوزش خواستن از فرد خاطی نیست و هدف آن هم لزوماً آشتی و مصالحه نیست، بلکه بخشش انجام می‌شود تا فردی که در موردش خطایی صورت گرفته یا حقی از او ضایع شده است، نفعی ببرد و با خلاص شدن از هیجان‌های منفی زهرناک، از تنش و ناراحتی روانی‌اش کاسته شود

اتفاق‌های درون ما بر اثر بخشش

- کاهش فشار خون؛
- کمتر شدن فشار روانی (استرس)؛
- بهبود مهارت‌های مقابله با خشم؛
- گسترش روابط دوستانه؛
- افزایش شادکامی.

توانمندی‌های تقویت‌کننده بخشش

۱. همدلی: توانایی همدلی موجب تقویت بخشش می‌شود. وقتی شما خود را جای طرف مقابل قرار دهید و از زاویه دید او به مسئله بنگرید، این کار باعث می‌شود درباره دلایل بروز رفتار نامناسب او فکر کنید و سهم خود را نیز در ماجرا در نظر بگیرید. چنین رویکردی بخشیدن را آسان‌تر می‌کند.

۲. عذرخواهی فرد خاطی: چنانچه کسی که شما را ناراحت کرده است، عذرخواهی و برای جبران اشتباهش تلاش کند، احتمال بخشیده‌شدنش بیشتر می‌شود. این احساس که طرف مقابل متوجه اشتباهش و تأثیرات منفی آن شده و به دنبال جبران است، نشان می‌دهد که او برای فرصتی دوباره شایستگی دارد.

نشخوار فکری، تضعیف‌کننده بخشش

«نشخوار فکری» مرور کردن اتفاقات، به‌ویژه رویدادهای منفی، در ذهن است. اگر شما در زمره آدم‌هایی باشید که عادت دارند یک اتفاق بد را بارها و بارها در ذهن مرور کنند، به‌راحتی نمی‌توانید دیگران را ببخشید و با مرور اتفاق‌های ناخوشایند و هیجان‌های منفی آن در ذهن، خشم و ناراحتی بیشتری نسبت به فرد خطاکار پیدا می‌کنید.

تأثیر بخشش بر سلامت روان

بخشش کاری است که افراد برای خود و به‌منظور کاستن از سطح تنش روانی‌شان انجام می‌دهند تا از هیجان‌های منفی مسموم خلاص شوند. اگر افراد هیجان و انرژی منفی خود را صرف بخشیدن نکنند، با گذشت زمان از نظر سلامتی به نتایج منفی می‌رسند، اما فرد خطاکار برای بخشیده‌نشدن دچار مشکلی نمی‌شود. در واقع ظاهراً افراد با نبخشیدن خطاکارانی که علیه آن‌ها کاری کرده‌اند، اجازه می‌دهند بارها و بارها و زمان درازی آن‌ها را قربانی کنند. اصولاً بخشش به افراد امکان می‌دهد دوباره قدرت خود را به دست آورند. بخشش را باید آزادانه انتخاب کرد و مستلزم کار سخت و تلاش زیاد است.

الگوهای درمانی بخشش

الف) الگوی پنج مرحله‌ای ریچ (REACH)

R: یادآوری موضوع ناراحت کننده؛

E: همدلی کردن با خطا کار؛

A: نگرشی نوع دوستانه به بخشش؛

C: تعهد به بخشیدن؛

H: اجرای بخشش و حفظ آن.

ب) الگوی عمومی بخشش

الگوی عمومی بخشش ۲۰ مرحله دارد و به چهار مرحله اصلی تقسیم می‌شود:

۱. آشکارسازی: که برای مثال درمان جو با خشم خود روبه‌رو می‌شود و برای رهایی از آن می‌کوشد.

۲. تصمیم‌گیری: که درمان جو فرصتی برای تغییر عقیده و تحول فکری به دست می‌آورد و به بصیرت تازه‌ای می‌رسد. درمی‌یابد که راه‌حل‌های کهنه دیگر کارساز نیستند و به بخشش به چشم یک گزینه توجه می‌کند.

۳. انجام کار: درمان جو بازآرایی می‌کند و پذیرش و نوعی احساس همدلی با مهاجم پیدا می‌کند.

۴. نتیجه‌گیری: درمان جو در رنجی که می‌برد و در بخشش، معنایی پیدا می‌کند.

آزمون سنجش بخشش

در جدول ۱، با انتخاب گزینه‌ای که به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر

عبارت مشخص سازید. نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون به این صورت است:

سؤال‌های ۳، ۴، ۶ و ۸: کاملاً مثل من: ۵. تقریباً مثل من:

۴. تا حدی مثل من: ۳. کمی مثل من: ۲. کاملاً برعکس من:

۱. سؤال‌های ۱، ۲، ۵، ۷، ۹ و ۱۰: کاملاً مثل من: ۱. تقریباً

مثل من: ۲. تا حدی مثل من: ۳. کمی مثل من: ۴. کاملاً

برعکس من: ۵

برای به‌دست آوردن نمره کل کافی است، امتیاز همه قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

تفسیر نمره‌ها

● امتیاز بالاتر از ۳۵ نشان می‌دهد که شما فرد بخشایشگری هستید. می‌توانید فرد خاطی را ببخشید و کینه‌ای نیستید.

اشتباه‌های خود را هم می‌پذیرید و به جای اینکه خود را سرزنش کنید، می‌کوشید از آن‌ها درس بگیرید.

● امتیاز پایین‌تر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که شما از توانمندی بخشش چندان استفاده نمی‌کنید. اگر کسی عمداً یا سهواً موجب آزارتان شود، از او کینه به دل می‌گیرید و معمولاً کارش را تلافی می‌کنید. در مورد اشتباه‌های خود نیز سخت‌گیر هستید و مدام خود را سرزنش می‌کنید.

بعد از سنجش میزان بخشایش، در صورتی که امتیاز دانش‌آموزان پایین بود، می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌های زیر، برای تقویت روحیه گذشت، بخشش و رحمت در دانش‌آموزان با آنان کار کنید.

جدول ۱. سنجش بخشش

ردیف	عبارت	کاملاً مثل من	تقریباً مثل من	تا حدی مثل من	کمی مثل من	کاملاً برعکس من
۱	مدام خودم را به خاطر افکار منفی، کارهای نادرست یا حرف‌های نسنجیده‌ام سرزنش می‌کنم					
۲	از فردی که به‌نوعی موجب ناراحتی‌ام شده است، کینه به دل می‌گیرم					
۳	سرانجام می‌توانم با شرایط بد زندگی‌ام کنار بیایم					
۴	درس گرفتن از اشتباه‌هایم باعث می‌شود با آن‌ها کنار بیایم					
۵	اگر کسی به من بدی کند، حتماً تلافی می‌کنم					
۶	با گذشت زمان می‌توانم افرادی را که به من بدی کرده‌اند، دوباره دوست داشته باشم					
۷	نمی‌توانم اشتباه‌هایم را بپذیرم					
۸	عذرخواهی دیگران را می‌پذیرم					
۹	زیاد از دیگران انتقاد می‌کنم					
۱۰	اگر کسی حتی فقط یک بار باعث رنجیدنم شود، نسبت به او دید بدی پیدا می‌کنم					

فعالیت اول: دستورالعمل نوشتن نامه بخشش

از دانش‌آموزان بخواهید به‌عنوان تکلیف خانه نامه‌ای خطاب به کسی که از او کینه‌ای به دل دارند بنویسند. در نامه باید عمل خطایی که رخ داده و احساساتی که بر اثر آن ایجاد شده است، مشخص و به آن اشاره شود. سپس باید قول بدهند و متعهد شوند که در صورت امکان فرد خاطی را می‌بخشند. با این حال نامه مذکور را نباید به دست فرد خطاکار برسانند.

نوشتن نامه به این شرح باشد: «به کسی

فکر کنید که در گذشته از او کینه‌ای به دل

دارید یا با او مشاجره و اختلافی داشته‌اید. این حالت

کینه چه اثری بر شما دارد؟ بر دیگران چه اثری دارد؟»

سپس از آن‌ها بخواهید به این سؤال‌ها پاسخ دهند:

۱. احساسی که هنگام نوشتن نامه بخشش داشتید چه بود (یا مثل چه بود)؟

۲. آیا احساس کردید واقعا و از صمیم قلب مایل به بخشش هستید؟ اگر آری و اگر نه، چرا؟

۳. پس از تکمیل و دوباره خواندن نامه چه احساسی داشتید؟

اگر افراد هیجان و انرژی منفی خود را صرف بخشیدن نکنند، با گذشت زمان از نظر سلامتی نتایج منفی برایشان به بار می‌آید، اما فرد خطاکار برای بخشیده نشدن دچار مشکلی نمی‌شود. در واقع ظاهراً افراد با بخشیدن خطاکارانی که علیه آن‌ها کاری کرده‌اند، اجازه می‌دهند بارها و بارها و زمان درازی آن‌ها را قربانی کنند

فعالیت دوم: خود را ببخش

گاهی پیش می‌آید که برخی از افراد کینه‌ای از دیگران به دل ندارند، بلکه کینه‌ای غیرقابل بخشش نسبت به خود دارند. در این حالت می‌توانید پیشنهاد کنید، نامه بخشش برای خود بنویسند که این تکلیف می‌تواند ابزاری مفید برای غلبه بر شرم و احساس گناه آن‌ها باشد.

به‌علاوه، چون این مشکل می‌تواند باعث شود ما احساس خشم، بی‌میلی و ناخوشی کنیم، به خصوص اگر دچار

نش‌خوار فکری باشیم، بهتر است با درس

گرفتن از اشتباه، نگاه کردن به آینده و استفاده

از شیوه‌ای متفاوت در مواجهه دوباره با چنین مسئله‌ای،

در اشتباهمان بازنگری کنیم:

اشتباه من:

احساسات من:

تأثیر اشتباهم بر خودم و دیگران:

درسی که می‌توانم از اشتباهم بگیرم:

واکنش متفاوت من در دفعه بعد:

شعار «بگذار برود» من:

فعالیت سوم: پیش رفتن هنگام آسیب دیدگی

گاهی بخشیدن سخت‌تر است. این اتفاق زمانی می‌افتد که فرد در نتیجه رفتار یا گفتار طرف مقابل صدمه یا آسیبی جدی دیده باشد. در این مواقع نمی‌توان مسئله را با میانجی‌گری حل و فصل کرد. موقعیت‌های جدول ۲ را بخوانید و درباره آن‌ها فکر کنید. آیا بخشش برای فرد آسیب‌دیده ممکن است؟ این افراد چگونه می‌توانند زندگی خود را از سر بگیرند؟

جدول ۲. موقعیت‌های آسیب دیدگی

موقعیت	آیا می‌توانند ببخشند؟ چرا؟	آیا می‌توانند زندگی خود را از سر بگیرند؟ چگونه؟
پدری که فرزندش توسط فرد مبتلا به اختلال روانی به قتل رسیده است		
مردی که همسرش را در یک سانحه رانندگی از دست داده است و راننده نوجوانی بوده که گواهی‌نامه نداشته است.		
نوجوانی که دوستش با او درگیری فیزیکی داشته است.		
شخصی که همسرش به‌طور مکرر به او دروغ می‌گوید.		

منابع

۱. اداره کل امور تربیتی و مشاوره معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۸). فضیلت اعتدال: آینده نگری، بخشش. مؤسسه منادی تربیت. تهران.
۲. پیترسون، ک و سلیگمن، م (۲۰۰۴). فضایل و توانمندی‌های شناختی (ج ۱). ترجمه دکتر کوروش نامداری. انتشارات یار مانا. اصفهان.
۳. حسین خاتزاده، ع؛ فلاح مرتضی‌نژاد، ز؛ طاهر، م؛ سیدنوری، ز (۱۳۹۶). «نقش بخشش و رضایت از زندگی در تبیین خوددلسوزی دانشجویان دانشگاه گیلان». نشریه پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری. سال هفتم. شماره دوم.
۴. ال‌مگیار-موتی، جینا (۲۰۰۹). فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا: راهنمای درمانگران. ترجمه: فرید براتی سده. رشد. تهران.

هنر کلاس داری

راه‌های تغییر نقش معلم از مدیریت به راهبری



حسین معافی، دکترای برنامه‌ریزی درسی و مدرس دانشگاه فرهنگیان اراک

اشاره

معلم موفق کلاس درس را به‌گونه‌ای آماده می‌سازد که پاسخ‌گوی تمامی چالش‌ها در طول تدریس باشد. معلم باید توانایی‌های خود را بشناسد، روش تدریس خود را ارزیابی کند و اگر روش‌های قدیمی و کهنه باشند، روش پویا و زنده‌ای را پیش گیرد تا روحیهٔ خلاقیت و نوآوری را در نهاد دانش‌آموزان شکوفا سازد. او باید روش‌های برخورد با مشکلات درس را بشناسد و راهبردی اتخاذ کند که فرایند یاددهی‌یادگیری را مختل نسازد و مشکلات جزئی کلاس او به مشکلات کلی و وخیم تبدیل نشوند. همچنین باید رفتاری داشته باشد که دانش‌آموزان کلاس درس او، مسائل آموزشی و مشکلات رفتاری خود را در محیطی آرام و سرشار از محبت و غیر تهدیدآمیز حل کنند.

وجود نظم و انضباط در کلاس و یا به عبارت دیگر، مدیریت کلاسی در اثربخشی و کارایی و در نهایت بهره‌وری کار معلم بسیار مؤثر است. بنابراین ضرورت دارد در این خصوص فن‌ها و ویژگی‌های مورد نیاز مدیریت کلاس شناسایی و تبیین شوند، تا مورد استفادهٔ همهٔ کسانی قرار گیرند که با آموزش و پرورش سر و کار دارند.

کلیدواژه‌ها: مدیریت کلاس، رهبری، اشتیاق، انضباط، معلم و دانش‌آموز

تعریف مدیریت کلاس

«مدیریت کلاس» درس عبارت است از «راهبری امور کلاس درس از طریق: تنظیم برنامهٔ درسی؛ سازمان‌دهی مرحله‌های کار و منابع؛ سازمان‌دهی محیط به‌منظور بالا بردن کار نظارت بر پیشرفت دانش‌آموزان؛ پیش‌بینی مسئله‌های بالقوه»
تعریف دیگری از سازمان‌دهی و مدیریت کلاس وجود دارد که می‌توان آن را در راهبری کلاس درس با تکیه بر بعد انسانی‌اش چنین تعریف کرد: «مدیریت کلاس عبارت است از هنر به‌کاربردن دانش تخصصی و بهره‌گیری از مهارت‌های کلاس‌داری در هدایت دانش‌آموزان به سوی هدف‌های مورد نظر.»

اهمیت و ضرورت مدیریت و انضباط کلاس

بدون شک به‌منظور تدریس و نیل به هدف‌های آموزش و پرورش، وجود شرایطی لازم است. از جملهٔ این شرایط می‌توان به نظم حاکم بر کلاس به‌عنوان عاملی مهم اشاره کرد. زیرا کلاسی که در آن اولین گام یادگیری (یعنی نظم و انضباط، مشارکت در فعالیت‌ها و جلب توجه فعال شاگردان) اعمال نشود، به‌یقین نتایج مطلوبی نخواهد داشت. روش‌های کلاس‌داری و نظم کلاس در ایجاد انگیزه برای یادگیری دانش‌آموزان بسیار مؤثر است. معلم باید بکوشد از مدیریت کلاس به سمت راهبری کلاس حرکت کند. «راهبری کلاس»^۱ فراتر از مدیریت کلاس درس است؛ یعنی معلم باید بتواند بر قلب‌ها حکومت کند. دانش‌آموزان معلم را قبول کنند، از صمیم قلب دوستش داشته باشند، به حرف‌هایش به‌خوبی گوش دهند و آن‌ها را اجرا کنند.



معلم در نقش رهبر کلاس درس مسئول هدایت و تدوین برنامه‌هایی برای یک سال تحصیلی است تا مطمئن شود دانش‌آموزان ملاک‌ها و هدف‌های تعیین‌شده برای بهبود مدرسه را درک کرده‌اند و در صدد تحقق آن‌ها هستند.

مؤلفه‌های رهبری معلم

- الگوسازی
- نفوذ بر زیردستان
- آموزش غیرمستقیم
- تقویت عزت‌نفس
- روابط باز و منطقی
- مربیگری و پرورش‌دادن
- کمک به دانش‌آموزان
- القای موفقیت و امیدبخشی

هدف‌های مدیریت کلاس

- پیشرفت تحصیلی بیشتر دانش‌آموزان؛
- رشد اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان؛
- تعادل و رشد ویژگی‌های شخصیتی فراگیرندگان؛
- صرف زمان بیشتر برای فعالیت‌های آموزشی و یادگیری.

اصول مدیریت کلاس

از مهم‌ترین اصول کلاس‌داری کارایی و جامع‌الاطراف بودن معلم است. معلم کارا بر مطالب درسی تسلط دارد، کارها و اعمال او سازمان‌یافته و منظم‌اند، اعتمادبه‌نفس دارد. به دانش‌آموزان نیز اعتماد می‌کند و شکیباست. به تعبیری دیگر، نخستین پیش‌درآمد برای اعمال مدیریت کلاس و ایجاد شرایط بهینه برای یادگیری این است که معلم فردی کارا باشد تا از مهارت‌های مدیریت کلاس درس بهره‌گیرد.

معلم کارا بر مطالب درسی تسلط دارد، کارها و اعمال او سازمان‌یافته و منظم‌اند، اعتمادبه‌نفس دارد. به دانش‌آموزان نیز اعتماد می‌کند و شکیباست

«جامع‌الاطراف‌بودن» معلم دومین پیش‌درآمد برای اعمال مدیریت بر کلاس است. معلمان سه گونه‌اند:

توضیح‌دهنده^۱: معلم توضیح‌دهنده بر موضوع درس تسلط دارد، اما آگاهی او از روش تدریس اندک است. تدریس او بر محور سخنرانی و توضیح استوار است و برخی دانش‌آموزان با او همراه هستند.

مشارکت‌دهنده^۲: معلم مشارکت‌دهنده بر موضوع درس تسلط دارد و افزون بر آن، با روش تدریس نیز آشناست. چنین معلمی می‌کوشد از فعالیت‌های جالب بهره‌گیرد، دانش‌آموزان را در کارها مشارکت دهد و در عین حال مدیریت صحیحی را در کلاس اعمال کند.

توانمندساز^۳: معلم توانمندساز در مرحله‌ای عالی حرفه‌ای قرار دارد. او نه فقط موضوع درس و روش تدریس را به‌خوبی می‌شناسد، بلکه به تفکرات و احساسات دانش‌آموزان نیز توجه دارد. چنین معلمی اعتمادبه‌نفس بالایی دارد، به حدی که دانش‌آموزان را در مدیریت کلاس درس سهیم می‌کند یا اینکه کلاس درس را یکسره به آنان می‌سپارد و خود راهنما می‌شود. او با گفت‌وگو و مشورت با دانش‌آموزان تصمیم می‌گیرد که چگونه در آنان توان یادگیری را عملی سازد.

اقدامات و نگرش‌های معلم در طول اولین جلسه‌های کلاسی، جو کلاس را در باقی نیم‌سال مشخص خواهند کرد. به‌خاطر اهمیت این موضوع، کارآمدترین معلمان یک برنامه مدیریت کلاسی را قبل از آغاز اولین جلسه طرح‌ریزی می‌کنند. اگرچه برخی از فن‌های مدیریت، بسته به سطح تحصیلی، شرایط دانش‌آموزان و نوع درس،



تغییر می‌کنند، اما بسیاری از راهبردهای زیربنایی و اساسی مدیریت کلاس تغییری نمی‌کنند. راهبردهایی که در این مطلب مورد بحث قرار می‌دهیم شامل چهار عنوان هستند:

۱. قانون‌ها

برای اکثر معلمان، مبنای مدیریت کلاس مجموعه‌ای از قانون‌ها و پیامدهای روشن آن‌هاست. معلمان نیاز دارند قانون‌های رفتاری عمومی را وضع کنند تا اطمینان یابند کلاس به‌صورت روان و بدون مشکل اداره خواهد شد. کلاس اجتماع و اداره آن مستلزم وضع قانون است. از این‌رو ترجیح دارد موارد زیر رعایت شوند:

- وضع قانون باید در روزهای اول مدرسه و کلاس درس صورت پذیرد.
- قانون‌ها باید با مشارکت دانش‌آموزان تدوین شوند.
- بهتر است قانون‌ها نصب‌العین قرار گیرند.
- قانون‌ها نباید خیلی سهل‌گیرانه یا خیلی سخت‌گیرانه باشند.
- در وضع قانون‌ها باید انسان‌گرایی و شرایط دانش‌آموزان و مدرسه نیز مدنظر باشد.

راهبرد کلی این است که نظری جامع در مورد اینکه به چه قانون‌هایی نیاز است داشته باشید و سپس دانش‌آموزان را در تدوین این قانون‌ها و تعیین عواقب شکستن آن‌ها مشارکت دهید. وقتی دانش‌آموزان در یک موضوع نقش داشته باشند و نظرات خود را بیان کنند، نسبت به تصمیم‌هایی که در کلاس گرفته می‌شوند احساس مالکیت می‌کنند و انگیزه بیشتری برای پیروی از قانون‌ها خواهند داشت.

۲. محیط یادگیری

محیط بستری برای شکل‌گیری بسیاری از ویژگی‌های رفتاری است. به بیان دیگر، بسیاری از عاطفه‌ها، احساس‌ها، سلیقه‌ها و حتی نگرش‌ها به‌گونه‌ای شگرف از محیط تأثیر می‌پذیرند. چهار محیط اصلی که بستر یادگیری فرد محسوب می‌شوند عبارت‌اند از: مدرسه، خانواده، اجتماع، رسانه‌های جمعی و شبکه‌های اجتماعی. محیط یادگیری مدرسه و

کلاس درس، تأثیر زیادی بر دانش‌آموزان و یادگیری آن‌ها می‌گذارد و بنابراین بخشی بسیار مهم از مدیریت کلاس را تشکیل می‌دهد. محیط یادگیری کلاس درس شامل محیط فیزیکی و همچنین محیط اجتماعی یا هیجانی داخل کلاس می‌شود. معلمان می‌خواهند تمام دانش‌آموزان احساس انگیزه کنند، به چالش کشیده شوند، مورد حمایت قرار بگیرند و از نظر فیزیکی احساس راحتی داشته باشند. راهبردهای مدیریتی صحیح باعث می‌شوند محیط یادگیری مثبتی خلق شود که سازندگی و احترام موجود در کلاس را ارتقای می‌دهد. محیط فیزیکی شامل جنبه‌های فیزیکی نظیر چینش میزها، تزئینات، نورپردازی، ابعاد کلاس، دما و مانند آن می‌شود. محیط فیزیکی چگونگی کارکرد کلاس را شکل خواهد داد.

چینش میز و صندلی کلاس می‌تواند به شکل‌های متفاوت باشد؛ مانند ردیف‌های مرتب، تک نفره، دو نفره یا نیمکتی، سینمایی، دایره‌ای و نعل اسبی که با توجه به شرایط کلاس و نوع تدریس می‌توان یکی از آن‌ها را انتخاب کرد و هر یک مزیت‌ها و عیب‌هایی دارد. مهم است که فضای کلاس جذاب باشد، نور کافی داشته باشد، و راحت و در نهایت پاکیزه باشد.

۳. اشتیاق دانش‌آموز

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های مدیریت کلاس این است که دانش‌آموزان را درگیر و باانگیزه نگه داریم. برای اینکه دانش‌آموزان بتوانند یادگیری فعال داشته باشند، باید آن‌ها را کاملاً درگیر و مشتاق کنیم، و در کل فرایند یادگیری مشارکت دهیم.

اشتیاق دانش‌آموزان فقط به معنای حفظ توجه آن‌ها نیست. اگر شما به‌طور موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان خود را درگیر یا مشتاق سازید، این یعنی آن‌ها بر یادگیری متمرکز خواهند بود. آن‌ها واقعاً به مواد درسی علاقه پیدا می‌کنند و درک کردن درس‌ها و به‌کاربردن آن‌ها در زندگی خودشان، به آن‌ها احساس غرور می‌دهد. به نمایش گذاشتن کارهای کلاسی به دانش‌آموزان کمک می‌کند احساس ارزشمندی پیدا کنند. در نتیجه، یک روش برای ایجاد اشتیاق در دانش‌آموزان و درگیر کردن



آن‌ها با فعالیت‌های کلاس این است که از فعالیت‌های اصیل (زمینه‌محور) استفاده کنیم؛ فعالیت‌هایی که مشابه چیزهایی باشند که دانش‌آموزان در دنیای خارج از مدرسه با آن‌ها مواجه می‌شوند. روش دیگر برای مشتاق کردن دانش‌آموزان و تناسب دادن به مواد درسی این است که چیزهایی را کشف کنیم که دانش‌آموزان به آن‌ها علاقه دارند؛ چیزهایی مثل مجموعه‌های تلویزیونی، موسیقی و مانند آن. سپس از همان موارد مورد علاقه دانش‌آموزان در تدریس محتوای درسی بهره بگیریم.

معلمان با به‌کارگیری روش مدیریت مناسب کلاس درس خود می‌توانند در پرورش مهارت‌های اجتماعی، خلاقیت‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان نقش مهمی داشته باشند و مشکلات انضباطی کمتری در کلاس خود مشاهده کنند

درآوردند. فرایند تقویت از طریق پاداش دادن به رفتارهای مطلوب و پس گرفتن امتیاز در صورت بروز رفتارهای غیرمطلوب، صورت می‌گیرد. اقتدار معلم در این روش کاملاً محفوظ است و او در وضع و حفظ مقررات کلاس از این اقتدار بهره می‌جوید.

تعامل گریانه

در این روش، مشکلات کلاس پیامد طبیعی حضور دانش‌آموزان تلقی می‌شوند و غیرمنتظره به نظر نمی‌رسند؛ مانند فعالیت‌های حل مسئله در کلاس. یعنی مسائل و مشکلات کلاس به مسئله تبدیل می‌شوند و از طریق حل مسئله رفع می‌شوند.

۴. روابط بین دانش‌آموز و معلم

یکبار دیگر کلاس تاریخ خود را تصور کنید. در اولین روز کلاس، وقتی دانش‌آموزان وارد کلاس می‌شوند، چه کاری انجام می‌دهید؟ آیا در کنار در کلاس به آن‌ها خوشامد می‌گویید و با آن‌ها دست می‌دهید؟ چنین کاری مبتنی بر ایده‌های عالی است، چرا که به دانش‌آموزان این احساس را منتقل می‌کند که شما به آن‌ها علاقه دارید و به تک‌تکشان احترام می‌گذارید. وقتی دانش‌آموزان ارتباطی مثبت با معلم خود داشته باشند، از نظر هیجانی و عقلانی تمرکز و درگیری بیشتری روی کلاس خواهند داشت. همچنین این کار باعث می‌شود که بدرفتاری و ایجاد تعارض کمتر شود. علاوه بر این، آن‌ها لذت بیشتری از حضور در کلاس خواهند برد. جدا از به‌خاطر سپردن نام‌های دانش‌آموزان، به یاد سپردن جزئیاتی در مورد آن‌ها به دانش‌آموزان نشان می‌دهد که شما به آن‌ها اهمیت می‌دهید. ارتباط برقرار کردن و تعامل داشتن با دانش‌آموزان در طول کلاس نیز ضرورتی حیاتی دارد. زمانی دانش‌آموزان سخت‌تر و هوشمندانه‌تر کار می‌کنند که بدانند یادگیری آن‌ها برای معلم مهم است. وقتی دانش‌آموزان احساس ارزشمندی و احترام کنند، علاقه آن‌ها به یادگیری بسیار فراتر از مواد درسی خواهد رفت که ما تدریس می‌کنیم.

روش‌های مدیریت کلاس

انتخاب روش صحیح مدیریت کلاس درس و سازمان‌دهی آن، از علائم موفقیت معلم به‌شمار می‌آید. انتخاب هرگونه شیوه مدیریتی، به سبک تدریس و هدف‌های معلم بستگی دارد. معلمان با به‌کارگیری روش مدیریت مناسب کلاس درس خود می‌توانند، در پرورش مهارت‌های اجتماعی، خلاقیت‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان نقش مهمی داشته باشند و مشکلات انضباطی کمتری در کلاس خود مشاهده کنند. اداره کردن چنین محیطی نیازمند تصمیمات آنی و اقدامات سریع و مداوم است و به مهارت‌های خاص مدیریتی و گاهی ترفیقی از چند روش مدیریتی نیاز دارد.

در ادامه سه روش مدیریت کلاس درس را معرفی می‌کنیم:

رفتار گریانه

رویکرد رفتار گریانه بر این نکته تأکید دارد که معلم باید تصمیمی اتخاذ کند تا در کلاس درس او مشکلی به وجود نیاید. از آغاز سال تحصیلی، معلم موظف است قانون‌ها و مقررات کلاس درس را به دانش‌آموزان اعلام کند و آن‌ها نیز موظف‌اند آن قانون‌ها را به اجرا

غیرمداخله‌ای

این روش حد وسط دو روش رفتار گریانه و تعامل گریانه است. مداخله معلم در حل مشکلات کلاس بسیار اندک است. هدف اصلی در این روش، ارتقای رشد فردی دانش‌آموزان و آزادی آنان است. معلمان در این روش با دانش‌آموزان خود رابطه مشاوره‌ای دارند و در فعالیت‌های کلاس از دانش‌آموزان حمایت می‌کنند. این روش حداقل اقتدار را برای معلم در نظر می‌گیرد و به جای آن، بیشتر بر تقویت رابطه‌های میان معلم و دانش‌آموز تأکید دارد.

کدام روش مدیریت کلاس بهتر است؟

به‌طور کلی نمی‌توان گفت کدام روش کارآمدتر یا فاقد کارایی است. روشی برای معلم کارآمد است که بهترین نتیجه را در کلاس درس او داشته باشد. بنابراین معلم باید روش‌های متعددی را در کلاس خود بیازماید و کارآمدترین را انتخاب کند. البته به‌صراحت می‌توان گفت شمار معلمانی که از نظر سبک یکی از روش‌های مدیریت رفتار گریانه، تعامل گریانه یا غیرمداخله‌جویانه را اعمال می‌کنند، اندک است. اکثر معلمان بدون اینکه از روش مدیریت کلاس درس خود آگاه باشند، ترکیبی از سه نوع مدیریت را اعمال می‌کنند. این معلمان روش مدیریت صحیح، علمی و استاندارد را در هر لحظه از زمان تدریس خود به کار می‌گیرند و کلاس درس آن‌ها همیشه فعال، زنده و پر از نشاط و انگیزه یادگیری است.

تدریس به مجموعه‌ای عملی که معلم برای جلب توجه شاگردان به تدریس اثربخش و کارآمدتر اجرا می‌کند، گفته می‌شود. آگاهی معلم از فن‌های تدریس و مدیریت کلاس و اعمال آن‌ها در کلاس درس باعث می‌شود، وی بدون استفاده از خشونت و تنبیه بدنی، کلاس را مدیریت کند و نظم را حاکم سازد. از جمله فن‌های مدیریت کلاس که به‌عنوان فن‌های تدریس هم از آن‌ها یاد می‌شود، می‌توان این موارد را بر شمرد:

۱. تدبیر منفی

تدبیر منفی یکی از فن‌های «خانواده‌درمانی» است و معلم به‌منظور ساکت کردن کلاس و یا جلب توجه دانش‌آموزان از آن استفاده می‌کند. بدین صورت که وقتی کلاس شلوغ می‌شود، معلم طنین شادی صدای خود را کم می‌کند و بغض صدایش را افزایش می‌دهد و با این روش به کلاس نظم می‌بخشد.

۲. کم و زیاد کردن تن صدا

به‌منظور جلب توجه شاگردان و واداشتن آن‌ها به گوش دادن، معلم باید با صدای یکنواخت صحبت نکند، بلکه تن صدای خود را کم و زیاد کند تا دانش‌آموزان شنونده فعالی شوند.



۳. حرکت

بین حرکت‌های معلم و توجه شاگردان رابطه مستقیم وجود دارد. هر چه حرکت‌های معلم به آخر کلاس و برگشتن و حرکت‌های شاگردان به اول کلاس بیشتر باشد، او بر کلاس مسلط‌تر خواهد بود. در نتیجه شاگردان بیشتر به او توجه خواهند کرد و یادگیری بهتر صورت می‌گیرد.

۴. تأکید روی بعضی از مفهومی‌ها و کلمه‌ها

«نگاه کنید»، «دقت کنید»، «نکته طلایی» یا «سؤال امتحانی» کلمه‌های خیلی مهمی هستند. معلم با تکرار این قبیل فعل‌ها و عبارات‌ها توجه شاگردان را جلب می‌کند.

۵. اشاره

بعضی از ایماها و اشاره‌های معلم، باعث دقت بیشتر شاگردان می‌شوند؛ از جمله حرکت‌های دست، چشم، ابرو، دهان، انگشتان یا سر.

۶. مکث‌های به موقع و هدفمند

برخی معلمان در حین توضیح دادن و یا سخنرانی، با مکث‌های به موقع حواس شاگردان را به مفاهیم جلب می‌کنند. به این ترتیب سر و صدای دانش‌آموزان را کاهش می‌دهند و کلاس را اداره می‌کنند.

۷. تشویق و تمجید دانش‌آموزان

یکی از فن‌هایی که به عنوان ابزاری مؤثر در اختیار معلمان قرار دارد، تشویق و تمجید است. البته تمجید عملکرد شاگردان با ارزش‌تر از تشویق آنان است، زیرا تشویق شاگردان باعث به وجود آمدن آموزش و پرورش سودگرایانه می‌شود. همچنین معلم می‌تواند با توجه به سن دانش‌آموزان از تقویت «پته‌ای»^۶ نیز بهره بگیرد و یا از کارت‌های تلاش، امتیاز و کارت جایزه استفاده کند. استفاده فاصله‌ای و نسبی متناوب از این ابزار اثربخشی آن‌ها را ارتقا می‌بخشد.

۸. نگاه‌های معنی‌دار

گاهی نگاه‌های معنی‌دار معلم به دانش‌آموزی که به درس توجه ندارد و یا سروصدا می‌کند، باعث کاهش رفتار نابخشودنی او می‌شود. همچنین نگاه عصبانی به دانش‌آموزی که برای کلاس مزاحمت ایجاد کرده است، باعث می‌شود دانش‌آموز وادار شود به درس‌های معلم گوش دهد.

۹. ضربه‌زدن به میز و صندلی

گاهی معلم با ضربه‌زدن به میز یا تابلوی کلاس، توجه شاگردان را به مطالب و مفاهیمی که ارائه می‌دهد، جلب می‌کند.

۱۰. تدوین قانون و مقررات کلاس

تدوین قانون‌های کلاسی، تشریح آن‌ها برای دانش‌آموزان و آگاهی دادن به آن‌ها در این زمینه باعث ایجاد نگرش در آنان و عملکرد مثبت فردی و گروهی‌شان می‌شود. لذا معلمان باید در تدوین مقررات کلاس، به خصوص در روزهای اول و با مشارکت دانش‌آموزان، دقت کافی داشته باشند.

از زمانی که تعلیم و تربیت به وجود آمده است، معلمان به رفتار دانش‌آموزان توجه داشته‌اند. حتی سقراط شکایت داشت که دانشجویان او «عاشق تحمل‌اند»، رفتارهای بدی دارند و به اولیای خود بی‌احترامی می‌کنند.

این نگرانی فزاینده وجود دارد که رفتارهای نامناسب

دانش‌آموزان امروز که غرق در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی هستند، به مراتب بیشتر و شدیدتر از گذشتگان باشد؛ البته شواهد اندکی برای اثبات این نظریه وجود دارد. کارشناسان گوناگون نظریه‌های متفاوتی درباره اداره کلاس مطرح کرده‌اند، ولی بهترین شواهد را باید از مشاهده مستقیم کار معلمان در سازمان‌دهی محیط کلاس به دست آورد. در سال‌های اخیر، اصطلاح «مدیریت کلاس» عمدتاً به نوعی به روش رفتاری برای هدایت رفتار کلاس اشاره داشته است.

روش‌های جلوگیری از رفتارهای مخرب

توجه به زمان: بدین مفهوم که مغز انسان در کوتاه‌مدت خوب جواب می‌دهد، ولی در بلندمدت خیر. تحقیقات نشان داده‌اند که بهتر است، برای کودکان هشت ساله، به صورت دوره‌های هشت دقیقه‌ای صحبت کنید و سپس به فعالیت یا موضوع دیگری بپردازید. برای کودکان ۱۵ ساله و بالاتر، دوره‌های ۲۰ دقیقه‌ای زمان مناسبی است و اگر بیشتر شود رفتار مخرب به همراه می‌آورد. **توجه به تنوع فعالیت‌ها:** بدین معنا که در طول زمان از انواع فعالیت‌های آموزشی و پرورشی استفاده کنید تا تنوع ایجاد شده، از رفتار مخرب جلوگیری کند.

توجه به تغییر محیط: بدین معنا که در محیط نیز باید تنوع ایجاد کرد. تغییر لامپ‌های محل نشستن معلم و دانش‌آموزان و تجهیزات دیگر تنوع ایجاد می‌کند. حافظه رویدادی ما یادگیری را به محیط و زمینه ربط می‌دهد، پس سعی کنید بعد از آموزش یک سلسله از موضوع‌های مرتبط با هم و قبل از شروع موضوع‌های جدید، متغیرهای محیطی را تغییر دهید.

کمک گرفتن از افراد مناسب: از افراد مشهور و متخصص یا خود دانش‌آموزان در آموزش استفاده کنید.

تغییر شیوه‌های معمول: سعی کنید منابع و وسایل آموزشی و کمک‌آموزشی و شیوه‌های ارائه مطلب را نیز تغییر دهید. بعد از مدتی به جای تخته از رایانه، نقشه یا ... استفاده کنید.

بیکار نگذاشتن دانش‌آموزان: برای همه زمان‌های کلاس درس برنامه داشته باشید، زیرا تحقیقات نشان می‌دهند ۹۸ درصد مسائل رفتاری در کلاس درس زمانی رخ می‌دهند که دانش‌آموزان بیکار هستند.

معلم برای ایجاد فرهنگ مثبت در کلاس درس باید:

- سعی کند کلاس را از حالت قالبی و خشک خارج کند.
- اعتماد به نفس، آزاداندیشی، نوآوری و مانند آن را در دانش‌آموز پرورش دهد.
- مشوق و تمجیدگر رفتارهای مثبت باشد.
- به فراگیرندگان یاد دهد که مطالب کتاب‌های درسی الزاماً و صددرصد صحیح و غیرقابل تغییر نیستند و هر عقیده و نظریه جدیدی که بهتر از عقیده‌های قبلی باشد، می‌تواند جای آن را بگیرد.

پی‌نوشت‌ها

6. Context based

۷. پته نوع دیگری از تقویت‌کننده‌های شرطی است. پته نوعی کاغذ، ستاره یا پهامهر (ژتون) یا یک مهر فلزی یا پلاستیکی است که پس از رفتار مطلوب دانش‌آموز، به عنوان تقویت‌کننده، به او داده می‌شود و دانش‌آموز می‌تواند آن را با غذا، شیرینی، انجام فعالیت‌های متفاوت و سایر تقویت‌کننده‌ها مبادله کند.

1. Classroom management
2. Class leadership
3. Explainer
4. Participant
5. Enabler

اشاره

چه چیزی باعث می‌شود شما درس نخوانید؟ چه عواملی هستند که باعث بی‌حوصلگی و تنبلی شما می‌شوند؟ هر روز به امید یک شروع عالی از خواب بیدار می‌شوید، اما باز همان آش و همان کاسه! تا حالا شنیده‌اید که می‌گویند: کار امروز به فردا مسپار! این قدر امروز و فردا نکنید، زیرا چشم بر هم بزیند یک سال تمام شده است و شما هنوز اندر خم یک کوچه هستید. در این مقاله می‌خواهیم علت‌های امروز و فردا کردن در درس خواندن را بررسی کنیم.

کلیدواژه‌ها: انگیزه، هوشیاری، درس خواندن، تلاش



از فردا شروع خواهیم کرد...

احمد خدادوست، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی



تا ساعت‌هایی که در روز به آن اختصاص می‌دهید، کاهش یابد و نیازی هم به شب بیداری‌های طولانی نباشد.

اگر درس خواندن را زودتر آغاز کنید، دیگر نگران کمبود وقت نخواهید بود. برنامه خواب درستی را برای خود تعیین کنید. شب‌ها ساعت را برای ۴۵ دقیقه قبل از خواب کوک کنید تا بتوانید برای یک خواب مطلوب آماده شوید و طبق برنامه خود حداقل هشت ساعت استراحت کنید. آن وقت است که خودتان هم با دیدن بازدهی خود و وقت اضافی که پیدا می‌کنید، متعجب خواهید شد.

بسیاری از داوطلبان آزمون سراسری (کنکور) تصور می‌کنند که با شروع سال تحصیلی و باز شدن مدرسه‌ها، به طور عادی شروع به درس خواندن خواهند کرد. اما تنها یک شاگرد خوب بودن، گوش کردن در کلاس و جزوه نوشتن کافی نیست. در کنار درس خواندن، آزمون (تست) زدن را نیز تمرین کنید. به این منظور لازم است حتی قبل از شروع سال تحصیلی و باز شدن مدرسه‌ها و از همان ابتدا، برنامه‌ریزی تحصیلی درستی برای درس خواندن خود داشته باشید.

هفت ساعت درس خواندن در طول یک هفته، به مراتب بازدهی بیشتری نسبت به هفت ساعت درس خواندن پشت سر هم در یک روز دارد.

ممکن است با خود فکر کنید که اگر درس خواندن خود را زود شروع کنید، مطالبی را که یاد گرفته‌اید، تا زمان برگزاری آزمون سراسری فراموش می‌کنید. این تصور اشتباه است، چرا که شما با افزایش طول مدت زمان درس خواندن و ایجاد فاصله‌های بیشتر میان تکرار مطالبی که یاد گرفته‌اید، آن‌ها را در آینده بهتر به‌خاطر خواهید آورد. مطالعات نشان داده‌اند که ایجاد «فاصله‌های تکرار» روشی اثبات‌شده در یادگیری است.

گاهی شما هنوز انگیزه کافی برای درس خواندن ندارید و به یک موج بزرگ انگیزه نیاز دارید تا شروع به درس خواندن کنید. ولی مشکل اینجاست که انگیزه مدام در حال آمدن و رفتن است، در حالی که نیاز به درس خواندن برای موفقیت در آزمون سراسری همواره در ما وجود دارد. اگر تنها منتظر احساس انگیزه قوی باشید، کارتان به ماه‌ها و لحظه‌های آخر کشیده می‌شود. در چنین مواقعی، روی آینده و هدف نهایی‌تان تمرکز کنید و مدام با خود تکرار کنید، مسیری را که هر روز می‌پیمایید و تلاشی که می‌کنید شما را یک قدم به هدفتان (مثلاً قبولی در رشته مورد علاقه‌تان) نزدیک‌تر می‌کند. برای خود برنامه‌ریزی کنید و به این موضوع دست پیدا کنید که انجام چه کارهایی یا حذف چه چیزهایی از زندگی‌تان، می‌تواند شما را به موفقیتی که در ذهن دارید زودتر برساند.

به تعویق انداختن درس خواندن، معمولاً با احساس گناه همراه است و تا زمانی که خطر را احساس نکنیم (مثلاً خطر کسب نتیجه نامطلوب در کنکور)، انگیزه کافی برای درس خواندن نخواهیم داشت. پس سعی کنید قبل از به صدا درآمدن زنگ خطر، مدام به خود یادآوری کنید که موفقیت در کنکور و رسیدن به نتیجه مطلوب، نیازمند تلاشی طولانی‌مدت است. بنابراین برای شروع درس خواندن منتظر نمانید تا وقتی که دیگران شروع به درس خواندن کنند، شما هم درسی بخوانید. بدانید کسانی که قبل از همه شروع به مطالعه می‌کنند، احتمال موفقیتشان در کنکور بیشتر است.

شاید با خود فکر کنید که اگر زودتر شروع به درس خواندن کنید، خسته خواهید شد و تا رسیدن به روز برگزاری کنکور نمی‌توانید این درس خواندن را ادامه دهید. تجربه این احساس را در تفاوت بین مسابقه دوی ۱۰۰ متر و دوی ماراتن می‌توان دید. در دو ۱۰۰ متر، شما حداکثر انرژی خود را می‌گذارید؛ زیرا خط پایان را می‌بینید و می‌دانید که به زودی به خط پایان می‌رسید. ولی در دوی ماراتن، راه طولانی و خسته‌کننده‌ای در پیش دارید، و در حالی که نباید تلاش خود را متوقف کنید، باید بتوانید انرژی خود را حفظ کنید و تا انتهای مسابقه نیز بدوید.

فراموش نکنید که کنکور هم یک مسابقه دوی ماراتن است. اگر می‌خواهید زمانی که هنوز دیر نشده است، درس خواندن را آغاز کنید، برای حفظ انرژی کافی تا خط پایان و در طول مسیر، باید زمان خود را برنامه‌ریزی کنید. اگر تمام انرژی خود را همان ابتدا مصرف کنید، خسته خواهید شد و به خط پایان هم نخواهید رسید. مثلاً، در برنامه درسی خود، زمان‌هایی را به استراحت یا انجام کارهایی که دوست دارید، اختصاص دهید تا انگیزه و انرژی لازم را در خودتان برای درس خواندن حفظ کنید. درس خواندن هوشمندانه، همراه با برنامه‌ریزی درست، بسیار مفیدتر از درس خواندن سخت و فشرده است.

علاوه بر این‌ها، برای اینکه بتوانید برای مدت طولانی‌تری درس بخوانید، باید برنامه خواب درستی داشته باشید. کسانی که برای چندین ماه، تنها ۴ تا ۶ ساعت در شب می‌خوابند، در حقیقت دو عملکرد مهم مغز خود را دچار اختلال می‌کنند: «انگیزه» و «هوشیاری». مطالعات نشان داده‌اند که کم‌خوابی، موجب کاهش انگیزه فرد می‌شود. در مورد هوشیاری نیز باید گفت که توانایی مغز در داشتن تمرکز طولانی‌مدت، به میزان زیادی با شب بیداری یا کم‌خوابی کاهش می‌یابد. یکی از فایده‌های شروع زود هنگام درس خواندن، اجتناب از بروز همین مشکل است. به‌طور متمادی برای مدت طولانی‌تری درس خواندن کمک می‌کند



کنونت که امکان گفتار هست بگوای برادر به لطف و خوشی (سعدی)

درآمدی بر مطلوبیت رویکردهای نرم در ساحت تعلیم و تربیت



احسان یارمحمدی، پژوهشگر سینما

به نام مدرسه به مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی برای دانش‌آموزان می‌پردازد، اما در این مقاله، مطلوب ما از مشاور، شخصی است که بهره‌گیری از دانش‌های روان‌شناسی و مشاوره را برای تحلیل شخصیت دانش‌آموزان به منظور شناخت واقعی و دقیق حالت‌ها و روحیه آن‌ها به کار می‌بندد و با اتخاذ تصمیم‌های شایسته و اقدامات بایسته، فضایی را برای تعالی و ارتقای آن‌ها فراهم آورد. هر چند در این بین وجود تجهیزات سخت‌افزاری و امکانات نرم‌افزاری در نیل به مقصود بسیار حائز اهمیت است، اما نبود درک دقیق و شناخت عمیق شخصیت دانش‌آموزان و به‌ویژه دانش‌آموزان با ویژگی‌های خاص، حتی با وجود ساختار مناسب، نتیجه‌ای جز آسیب محصول نخواهد داشت.

برای درک بهتر این موضوع فرض را بر این قرار دهید که در مدرسه‌ای دانش‌آموز یا دانش‌آموزانی وجود دارند که از وضعیت نامناسب نمره‌های درسی و خروجی در فرایند ارزش‌گذاری درسی رنج می‌برند و در تفاهم با دسته هم‌سال و تعامل با گروه غیرهم‌سال خود نیز مشحون درد و اندوه است. نگاه ساده‌انگارانه به این موضوع آن است که مدیران و مربیان مدرسه‌ها این مورد را با والدین این نوع از دانش‌آموزان به این صورت طرح مسئله کنند که دانش‌آموزان مزبور با شرکت در کلاس‌های فوق برنامه یا حضور در جلسات تبیین روابط اجتماعی، به‌مرور زمان به شرایط طبیعی باز خواهند گشت. اما واقعیت این است که بدون شناخت دقیق شخصیت و ذهن دانش‌آموزان، شناخت آسیب‌ها و جراحات‌ها و نیز راه‌حل‌های غلبه بر این مشکلات بیپایه است. زیرا هر دانش‌آموز، به سبب انسان بودن، در هر بُعدی مختصات معطوف به خود را دارد و هیچ‌گاه نمی‌توان برای درمان مشکلات روحی و ناتوانی‌های ارتباطی نسخه‌ای یکسان پیچید. اما هنر اصلی مشاور یا متخصص حوزه تحلیل اذهان در مواجهه با فرد آسیب‌دیده چیست؟

روشن است که اساسی‌ترین اصل برای پذیرش و تعامل در هر ارتباطی، بهره‌مندی از ویژگی‌های کلامی حسنه و شیواست؛ زیرا برخورد نرم و منعطف جاده‌ای است به سوی همراهی طرف دیگر گفت‌وگو، حتی اگر این مسیر در مدت‌زمانی طولانی سپری شود.

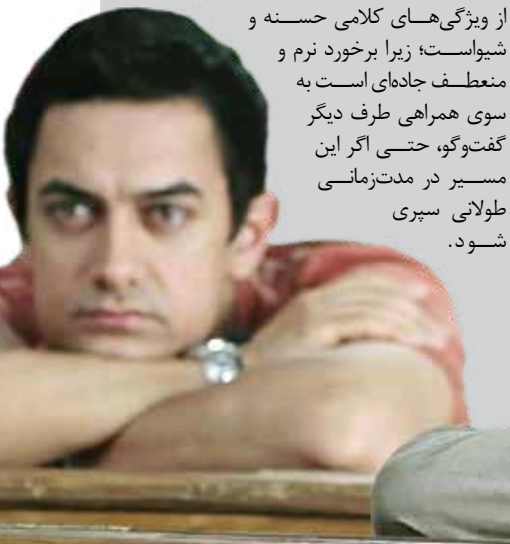
رویکرد سنتی در آموزش به آموزگاران، معلمان، دبیران و مدرسان، داشتن توانمندی‌های علمی و آموزشی لازم و کافی در رشته تخصصی خود برای تدریس و نیز دارا بودن ویژگی‌های مدیریتی سنتی برای اداره کلاس درس را گوشزد می‌کند. در این نگرش، تمامی آموزگاران، معلمان، دبیران و مدرسان باید بر اساس مجموعه‌ای از آموزه‌های از پیش تعیین‌شده به‌سوی دسته‌ای از اهداف از پیش تبیین‌شده گام بردارند و دانش‌آموزان را در چارچوب مدونی آموزش و پرورش دهند. در این نوع نگاه، هیچ‌گاه به جنبه‌های فردی روحی، روانی، ذهنی، شخصیتی و رفتاری دانش‌آموزان توجه نمی‌شود و اهتمام فراوانی به نظم و نسق دادن کنش و منش کودکان، نوجوانان و جوانان با سرمشقی خاص یا مجموعه‌ای از الگوهای مرجع لحاظ می‌شود.

این رویکرد از دو جنبه که آسیب‌پذیر بودن آن را کنکاش می‌کند، قابل بحث است: نخست آنکه ساحت آموزش و پرورش در ساختاری بدون انعطاف و با رویکرد ماشینی به جنبه‌های پنهان روح و روان دانش‌آموزان کودک، نوجوان و جوان پی نخواهد برد تا بدین‌وسیله در کشف استعداد آن‌ها و حمایت از توانمندی‌های بالقوه ایشان یوننده باشد. در ضمن، اصرار بر استفاده از دیدگاه‌های خشک و ایستا در مقوله آموزش و پرورش، تا این اندازه باعث خسران است که مخاطبان عرصه دانش‌اندوزی را در سنین پایه و رشد دچار سوگیری‌های رفتاری و درهم‌شکستن هنجارهای فرهنگی و اجتماعی کند.

دوم آنکه تمرکز اولیا و مربیان بر بستر جزم‌گرایی در فریضه آموزش و پرورش در این جهان مسئله‌زا باعث می‌شود طیف نوابه و بالنده با واقعیت‌های دنیای پیرامون خود آشنا نشوند و خویشترن را برای آینده پرفراز و نشیب زندگی مهیا نسازند و با تمسک به مصداق‌هایی مانند انزوا، افسردگی و ستیزه‌جویی در کالبد خود استحاله شوند. به همین منظور، توانمندشدن والدین، معلمان و مدیران با مفاهیم و معانی به‌روز و شایسته آموزشی و پرورشی، از شدت صدمات وارده ناشی از درک نادرست و غیرمنطقی دانش‌آموزان می‌کاهد و در نهایت باعث اعتلای شخصیت و جایگاه پرچم‌داران آتی هر مرز و بومی می‌شود.

اما تاریخ نشان داده است، علم و دانش همواره بر خشک‌اندیشی و تاریکی ذهن‌ها فائق آمده و مسیرهایی مملو از امید و نشاط را برای جامعه بشری به ارمغان آورده است. یکی از سنجه‌های کارا و کارآمد در فضای تعلیم و تربیت که به‌صورت فزاینده‌ای ایفای نقش می‌کند، بهره‌مندی از مشاوران زبده یا معلمان خبره در مقوله تعامل با دانش‌آموزان است. شاید در نگاه نخست، اشاره به واژه مشاور یادآور فردی باشد که در محیطی

بی سواد در قرن بیست و یکم فردی نیست که توانایی خواندن و نوشتن ندارد، بلکه فردی است که نمی‌تواند پیام‌ها، آموخته‌های غلط را فراموش کند و آن‌ها را با آموزه‌های صحیح جایگزین کند



رویکرد محبت‌محور توأم با صداقت گره‌گشای هر تقابلی است، به شرط آنکه هدف از این گره‌گشایی انتفاع شخص آسیب‌دیده باشد و نه ابزاری برای سلطه فرد الطاف‌مسلک بر مخاطب خود.

در ادامه، برای درک بهتر مخاطبان این مقاله، فیلم تحسین برانگیز «مثل ستاره‌ها روی زمین»، محصول سال ۲۰۰۷ سینمای هند را معرفی خواهیم کرد. این فیلم نخستین ساخته «عامر خان»^۲، بازیگر سرشناس بالیوود^۳ است که تقدیر جهانیان را از آن خود ساخته است. موضوع محوری این فیلم پسری هشت‌ساله به نام **ایشان آواشتی**^۴ است که در تمام امور تحصیلی، ارتباطی، خانوادگی و ارتباطی خود دچار مشکل و صدمه است. شدت مشکلات او تا اندازه‌ای است که حتی قادر به ارائه و پیاده‌سازی مهارت و استعداد بی‌بدیل خود در هنر و نقاشی نیز نیست.

پدرش یک مدیر اجرایی موفق است که انتظار دارد پسرش نیز با کسب نمره‌های عالی و تحصیل مناسب در آینده، از موقعیت شغلی و اجتماعی ارزنده‌ای برخوردار باشد. در این بین، مادر ایشان که زنی خانه‌دار و مهربان است، از هیچ کوششی برای برون‌رفت فرزند دلبنده‌اش از این شرایط دریغ نمی‌کند. اما مشکل حد ایشان در سایه برادر بزرگش که دانش‌آموزی سرآمد و موفق است، حادث می‌شود و او سیل آماج انتقادهای و حمله‌های پدرش قرار می‌گیرد تا در نهایت پدر، در تصمیمی بی‌رحمانه، پسر خود را به‌منظور تنبیه و جبران شکست‌ها و گسست‌های زندگی‌اش، رهسپار مدرسه‌های شبانه‌روزی می‌کند که تحت قوانین سخت‌مقرراتی و خشک انضباطی مدیریت می‌شود.

طبع حساس ایشان و رویکرد غیرمنعطف دست‌اندرکاران مدرسه شبانه‌روزی باعث می‌شود پسری هشت‌ساله، تک و تنها در ترس، اضطراب و افسردگی مفرط غوطه‌ور شود و در تصمیمی خطرناک اقدام به خودکشی کند که در آخرین لحظه توسط هم‌کلاسی دلسوز خود از این واقعه شوم رهایی می‌یابد.

بیچارگی‌های ایشان با ورود یک معلم باعاطفه و بانشاط به نام **رام شانکار نیکومیه**^۵ که عامرخان عهده‌دار ایفای نقش این شخصیت فیلم است، رنگ می‌بازد. رام که به‌عنوان معلم هنر پا به مدرسه شبانه‌روزی گذاشته است، نگرش کهنه و مستبدانه معلم هنر قبلی را به زباله‌دان ریخته و رویکرد محبت‌آمیز، دلسوزانه و سرشار از سرور و شرف خود را جایگزین آن می‌کند. رام که معلمی نیکوفکر است، به علت آشنایی با اختلال نارساخوانی^۶، برای غلبه بر مشکلی که تمام شئون زندگی این پسری هشت‌ساله را در سیطره خود قرار داده است، قدم در راه کمک به او می‌گذارد. رام در کلاس درس به سرگذشت این افراد اشاره می‌کند:

- آلبرت اینشتین^۷ (۱۹۵۵ - ۱۸۷۹)، فیزیک‌دان برجسته نظری که با ارائه نظریه نسبیت جهانیان را تحت تأثیر خود قرار داد.
- توماس ادیسون^۸ (۱۹۳۱ - ۱۸۴۷)، مخترع و کارآفرین مشهور آمریکایی که در توسعه و ایجاد فناوری لامپ حبابی نامدار است.
- لئوناردو داوینچی^۹ (۱۵۱۹ - ۱۴۵۲)، دانشمند و همه‌چیزدان بی‌نظیر ایتالیایی که به‌عنوان فردی پیشتاز در عرصه نوآوری‌های مهندسی، شهره خاص و عام است.
- پابلو پیکاسو^{۱۰} (۱۹۷۳ - ۱۸۸۱)، نقاش و هنرمند نامدار اسپانیایی که بنیان‌گذار سبک حجم‌گرایی^{۱۱} در هنر است.
- آبییشک باچان^{۱۲}، هنرپیشه فوق ستاره بالیوود که از پول‌سازترین بازیگران سینمای هند و جهان به شمار می‌رود.
- والتر دیزنی^{۱۳} (۱۹۶۶ - ۱۹۰۱)، تهیه‌کننده آمریکایی که یکی از پیشگامان

استفاده از ابزارهای گفت‌وگو محور و تعامل برانگیز، همراه با درک و احترام حداکثری، یگانه راه دوستی و نزدیکی با نسل جوان و نسل‌های آینده است

صنعت سینما عنوان شده است.

- آگاتا کریستی^{۱۴} (۱۹۷۶ - ۱۸۹۰)، نویسنده پرآوازه انگلیسی که در داستان‌نویسی جنایی با خلق آثاری مانند «هرکول پوآرو» و «خانم مارپل» نامی جهانی را از آن خود کرده است.

او اذعان می‌کند، تمامی این افراد، که از نادران عرصه‌های علمی، فرهنگی، اقتصادی و ... هستند، همگی در دوران نوبل‌وگی و دانش‌آموزی با مشکلات عدیده‌ای در خواندن و نوشتن دست و پنجه نرم کرده‌اند، اما به‌واسطه تلاش مضاعف و پشتکار فراوان، از برترین‌های تاریخ علمی، فرهنگی، اقتصادی و... بشریت شده‌اند.

در واقع رام شانکار نیکومیه در قامت یک معلم فرهمند قصد دارد به ایشان انتقال دهد که ممکن است هر فردی در سنین پایین با اختلالاتی سر و کار داشته باشد که او را از رویه عادی زندگی عقب‌اندازد، اما او با اتکا به توانمندی‌های خود، در آینده به فردی با ارزش تبدیل خواهد شد که قادر است مسیر حرکت جهان را تغییر دهد و با نگاه متفاوتی که به عالم هستی دارد، به پیشبرد تمدن بشری کمک‌های بسیار و قابل‌توجهی تقدیم کند. این معلم فرهیخته در ادامه بیان می‌دارد که هرچند ممکن است اسطوره‌های علم، هنر، اقتصاد، سیاست و ... در دوران آغازین زندگی خود، به‌واسطه اختلال‌ها و تفاوت‌هایشان مورد تمسخر و حمله کوتاه‌نظران و غافلان قرار گرفته باشند، اما با استقامتی که از خود به خرج داده‌اند، به دستاوردهای عظیمی نائل شده‌اند.

به‌واقع، **آموله گوپته**^{۱۵} در جایگاه نویسنده فیلم‌نامه فیلم مثل ستاره‌ها روی زمین قصد داشته است نگاه‌های کهنه در آموزش و پرورش را که هویت زحمت و خشن دارند زیر سؤال ببرد و رویکردهای نو را که آکنده از نرمی و انعطاف هستند، جایگزین آن‌ها کند. در این راستا، اشاره به گفتاوردی ناز **الوین تافلر** (۲۰۱۶ - ۱۹۲۸)، نویسنده و آینده‌پژوه آمریکایی، چشم‌نوازی می‌کند: «بی‌سواد در قرن بیست و یکم فردی نیست که توانایی خواندن و نوشتن ندارد، بلکه فردی است که نمی‌تواند بیاموزد، آموخته‌های غلط را فراموش کند و آن‌ها را با آموزه‌های صحیح جایگزین کند.»

با استناد به این جمله تافلر، تأکید می‌کنیم که برای تفاهم بهینه و تعامل سودمند با کودکان، نوجوانان و جوانان، بهره‌مندی از پندار محبت‌مآب، گفتار عطوفت‌محور و کردار نرم دربرجای است برای اجرای بهتر تغییر و مدیریت برتر تغییر. از سوی دیگر، روند تحولات جهانی و پویایی رویدادهای امروزی این نکته را برای دست‌اندرکاران آموزشی و صاحبان تصمیم‌های پرورشی هویدا می‌کند که استفاده از ابزارهای گفت‌وگو محور و تعامل برانگیز، همراه با درک و احترام حداکثری، یگانه راه دوستی و نزدیکی با نسل جوان و نسل‌های آینده است.

بنابراین، همین احترام، توجه، درک و ارزش‌باوری به ایشان است که باعث می‌شود در انتهای فیلم رابطه این پسر هشت‌ساله با محیط پیرامون خود به تعادل برسد و سبب احقاق حقوق حقه این غنچه زیبا و بروز نبوغ این استعداد آزرده‌دل شود. زیرا معلم هوشمند او به‌درستی دریافته است که دوست‌داشتن صادقانه مهم‌ترین عامل برای تحریک روبه‌جلوی ایشان است.

در پایان، با اشاره به این بیت از پادشاه سخن، حضرت سعدی، این مقاله را به اتمام می‌رسانیم و شما خوانندگان حکیم و فرزانه را به تهیه و تماشای فیلم ارزشمند مثل ستاره‌ها روی زمین تشویق می‌کنیم.

کنونت که امکان گفتار هست
بگو ای برادر به لطف و خوشی

9. Leonardo da Vinci
10. Pablo Picasso
11. Cubisme
12. Abhishek Bachchan
13. Walter Disney
14. Agatha Christie
15. Amole Gupte

نارساخوانی نوعی اختلال لیست که در آن فرد مبتلا در روان‌خواندن متن یا درک مطلب از سطح انتظار گروه‌های هم‌سن خود پایین‌تر ظاهر می‌شود و به‌واسطه این اختلال رویه آموزش و پرورش وی با آسیب مواجه می‌شود.

7. Albert Einstein
8. Thomas Edison

1. Like Stars on Earth
2. Aamir Khan
3. Bollywood
4. Ishaan Awasthi
5. Ram Shakar Nikumbh
6. Dyslexia

پی‌نوشت‌ها

مشاور دبستان کیست؟

مشاوری که در سطح دبستان کار می‌کند، مشاور حرفه‌ای است که مسئولیت ارائه درمان‌های اجتماعی، عاطفی، رفتاری، تحصیلی و راهنمایی دانش‌آموزان مدرسه را برعهده دارد. مشاوران دبستان درک عمیقی از مسائل مربوط به رشد دارند و از این دانش برای توسعه برنامه‌های پیشگیری و مداخله برای رسیدگی به مسائل و مشکلات رایج کودکان در طول سال‌های ابتدایی استفاده می‌کنند. برای تأمین نیازهای دانش‌آموزان، مشاوران دبستان مستقیماً با معلمان، مدیران، والدین همکاری خواهند کرد تا نیازمند مشاوره را شناسایی و ارزیابی کنند.

برای مثال، مشاور دبستان ممکن است با یک دانش‌آموز منفرد که برای دوست‌یابی می‌کوشد، همکاری کند. او ممکن است دانش‌آموز را درگیر مشاوره و فعالیت‌هایی کند که مهارت‌های اجتماعی‌اش را بهبود دهند. مشاور دبستان ممکن است یک برنامه درسی مبتنی بر کلاس تدوین کند که به دانش‌آموزان می‌آموزد چگونه در مقابل فشار هم‌سالان برای انجام فعالیت‌های ناسالم مقاومت کنند. نقش اصلی مشاور دبستان این است که به‌عنوان وکیل کودکان عمل کند. آن‌ها همچنین می‌توانند نقش بسیار مهمی در شناسایی و مداخله در قلدری‌ها در مدرسه داشته باشند.

وظایف مشاور دبستان

مشاور دبستان فراگیرندگان را تشویق می‌کند:

- نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد؛
- نگرش مثبتی نسبت به مدرسه و روند یادگیری داشته باشد؛
- روابط خوب و سالمی با هم‌سالان، والدین، معلمان و دیگر افراد مهم در زندگی‌شان برقرار کنند؛
- مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را بهبود بخشند؛
- شیوه‌های مطالعه خود را تقویت کنند (پشتیبانی تحصیلی)؛
- هدف‌ها و تصمیم‌گیری‌های عاقلانه‌ای داشته باشند؛
- گزینه‌های آینده‌شغلی خود را بشناسند؛

دوره حساس معصومیت

ضرورت آغاز خدمات مشاوره‌ای از دوره ابتدایی



رضا شیبانی‌فر، کارشناس ارشد مشاور مدرسه

اشاره

پیوند درختان معمولاً فقط وقتی انجام می‌شود که هنوز نهال هستند. درختان نخل بلند به‌سختی قابل پیوندند. بچه‌های دوره ابتدایی از نظر سنی حساس هستند و بین شش تا سیزده سال دارند و مشاوره در این سطح بسیار برتر و متفاوت از مشاوره در سایر دوره‌های تحصیلی است. در دوره ابتدایی است که ما واقعاً می‌توانیم کودکان را شناسایی کنیم و پرورش دهیم. بر این اساس، تخفیف و به‌تعویق انداختن مشاوره در مدرسه‌های ابتدایی، فقط تعویق عمدی رشد کودکان است که معنی ندارد و نمی‌تواند پایدار باشد.

بهترین زمان برای تنظیم الگوهای رفتاری و خصوصیات خوب در افراد، دوره ابتدایی است. در این مرحله دانش‌آموزان هنوز بی‌گناه و آماده هستند حقایق را در خود جای دهند که در زمان بلوغ برخی از آن‌ها را به‌راحتی کنار می‌گذارند و برخی را حفظ می‌کنند. بنابراین، وجود رابطان مشاوره در مدرسه‌های ابتدایی ضروری است.

کلیدواژه‌ها: رابطان مشاوره، مدرسه‌های ابتدایی، هسته مشاور، سازگاری مثبت، شکوفایی استعداد



- در حل مسائل زندگی خود بکوشند؛
- از مسائل مربوط به چند فرهنگی آگاه باشند
- همچنین این مشاوران:
- مشاوره‌های فردی و گروهی به یادگیرندگان می‌دهند؛
- برنامه‌های پیشگیری و مداخله‌ای برای حل بحران‌های فردی، خانوادگی و مدرسه‌ای اجرامی کنند؛
- برای رفع تعارض بین معلم و دانش‌آموزان راه حل ارائه می‌دهند.
- در مورد موضوع‌های مرتبط با کودک مردم را آموزش می‌دهند.

روان‌شناسان دوره ابتدایی
برنامه‌هایی را توسعه می‌دهند
که هدف آن‌ها تعادل آموزش،
پیشگیری و مداخله است

برنامه‌های راهنمایی خوبی که
برای دانش‌آموزان در سطح
ابتدایی تنظیم شده‌اند، به منظور
تحقق بخشیدن به سازگاری
مثبت در کل زندگی و شکوفایی
استعدادهای کودک در حال
رشد در نظر گرفته شده‌اند

بچه‌ها به‌سختی می‌توانند برای خودشان قاطعانه فکر کنند، بنابراین راهبردها و فن‌های (تکنیک‌های) اصلاح رفتار و مدل‌سازی می‌تواند برایشان مفید باشد. از میان فن‌های مشاوره، کودکان به روش‌های بازی‌درمانی علاقه نشان می‌دهند. کودکان ابتدایی رفتاری را که برایش به‌راحتی پاداش می‌گیرند، دوباره تکرار می‌کنند. انقضای یک رفتار نیز می‌تواند به‌طور مناسب صورت گیرد. از این‌رو، مشاوران می‌توانند از روش‌های مؤثر، کارآمد و مرتبط برای از بین بردن کامل یا تضعیف رفتارهای انحرافی کودکان استفاده کنند.

کودکان ابتدایی به مشاوره نیاز دارند، زیرا مشاور می‌تواند:

۱. توانایی‌ها، علاقه‌ها، و استعدادهای دانش‌آموزان را

۱. رشد دهد.
۲. از جرائم احتمالی کودکان و خطرات بهداشتی که آن‌ها را تهدید می‌کند، جلوگیری کند.
۳. موج رفتارهای نادرست در مدرسه را فرونشاند.
۴. کودکان با استعداد را شناسایی کند و پرورش دهد.
۵. برنامه‌هایی برای تغییرات رفتاری کودکان ناسازگار ارائه دهد، زیرا اکنون بسیاری از خانواده‌ها از مشکلات اجتماعی رنج می‌برند.
۶. به کودکان خانواده‌های فقیر مشاوره ارتباطی خاص بدهد.
۷. بنیانی سالم برای رشد آینده، تحصیلی، روانی و شخصی کودک فراهم آورد.

نتیجه

متأسفانه در برنامه‌های راهنمایی و مشاوره مدرسه‌های کشورمان، به‌جای دوره ابتدایی که دانش‌آموزان در مرحله شکل‌گیری شخصیت خود هستند، تمرکز و تأکید بر سطح متوسطه است. کودکان ابتدایی با مشکلاتی نظیر تقلب در خانه و مدرسه، قلدری، دعوا، مشکلات ترک تحصیل، خواب‌روزی، عادت‌های بد تحصیلی و مواردی از این دست روبه‌رو می‌شوند. بنابراین، مشاوران از اطلاعات، جهت‌گیری، مشاوره، ارزیابی، جای‌گذاری، معرفی، پیگیری و تحقیق در سطح دبستان بهره می‌گیرند تا بهترین‌ها را برای کودکان ابتدایی به‌ارمغان آورد.

اگر از مشاوره به‌درستی برای رفع این مشکلات استفاده شود، کودکان حتی در مرحله‌های بعدی زندگی خود کمتر با مشکلات سازگاری روبه‌رو می‌شوند. در نتیجه، همه‌ی متولیان آموزش و پرورش در ایران، برای تشویق و سرمایه‌گذاری در برنامه‌های مهم مشاوره در دوره ابتدایی، به‌منظور جلوگیری از مشکلات ناسازگاری در دوره متوسطه و مرحله‌های بعدی زندگی، باید با طرح ارتباط مشاوره مدرسه‌های ابتدایی همراه شوند.

منابع

۱. شبیبانی، فریاد؛ هاشمی، سهیل؛ هاشمی، مالک (۱۴۰۱). مشاوره مدرسه در هزاره سوم (کارست نظریه‌ها، ابزار و راهبردها). انتشارات آوای نور. تهران.
2. Anagbogu, M.A. (2002) Foundations of guidance and counseling for colleges and universities. Awka: Ikenga Publishing Company
3. Egbu, J.O.E. (2009) Performance assessment of secondary school counselors in Anambra and Enugu State. An unpublished Ph.D thesis presented to Faculty of Education EBSU, Abakaliki

چرا به مشاوران دبستان نیاز داریم؟

دوره ابتدایی زمانی است که کودکان تثبیت واقعی خود را آغاز می‌کنند. آن‌ها ایده‌ها و نگرش‌ها خود را نسبت به جهان پیرامونشان شکل می‌دهند و مهارت‌های ارتباطی اساسی را می‌آموزند. این دوره زمانی برای همه افراد اهمیت دارد؛ چه از نظر اجتماعی و چه از نظر آموزشی. با توجه به زمینه‌های بهداشت روان و درک رشد کودک، روان‌شناسان مدرسه ابتدایی برنامه‌هایی را توسعه می‌دهند که هدف آن‌ها تعادل آموزش، پیشگیری و مداخله است.

هدف نهایی روان‌شناس مدرسه ابتدایی کمک به دانش‌آموزان در سال‌های ابتدایی خود برای دستیابی به بالاترین سطح پیشرفت تحصیلی ممکن، هم در حال حاضر و هم در آینده است. برنامه‌های راهنمایی خوبی که برای دانش‌آموزان در سطح دبستان تنظیم شده‌اند، به‌منظور تحقق بخشیدن به سازگاری مثبت در کل زندگی و شکوفایی استعدادهای کودک در حال رشد در نظر گرفته شده‌اند.

آناگ بوگو (۲۰۰۲) تأیید می‌کند: مشاوره به کودکان کمک می‌کند مؤثرترین روش‌های شناسایی و دستیابی به هدف‌های مطلوب برای سازگاری بهتر و زندگی را به دست آورند. مشاوران مانع بروز ناامیدی، اضطراب و فشار روانی در کودکان می‌شوند.

مشاور دبستان نکته‌های بسیاری برای کمک به کودکان مدرسه دارد. **ایبو (۲۰۰۹)** معتقد است که از منظر گسترده‌تر، وظیفه مشاور مدرسه این است که به کودک فرصت تعریف، کاوش، کشف و اتخاذ شیوه‌های زندگی رضایت‌بخش‌تر و زندگی مدبرانه را درون گروه‌های اجتماعی، آموزشی و شغلی بدهد؛ گروه‌هایی که کودک با آن‌ها شناسایی می‌شود. هدف‌های مشاور عبارتند از: تغییرات مثبت در رفتار در زمینه‌های روان‌شناختی، تحصیلی، شغلی، اخلاقی و شخصی. مشاور بهترین‌ها را برای مراجع به‌ارمغان می‌آورد و راهی برای حل مشکلات مربوط به سازگاری شخصیت و رشد شغلی پیش پای او می‌گذارد.

ماهیت راهنمایی و مشاوره دبستان

کودک دوره ابتدایی به‌سختی به‌عنوان مراجع داوطلب می‌شود. این ویژگی به دلیل فقدان بلوغ در الگوهای فکری کودکان در دوره ابتدایی است. چنین واقعیتی به وظایف مشاور دبستان که انتظار می‌رود در راهبردهای مشاوره خودگزینه‌ای عمل کنند، بسیار می‌افزاید.

ریشه‌های معادلهٔ چندوجهی هویت

تهدیدها و راهبردها



مهدی ولی نژاد، کارشناس ارشد علوم تربیتی، مدرس آموزش خانواده

اشاره

در عصر جدید که منابع هویت‌ساز سنتی با پیدایش «جهانی‌شدن» و گسترش ابزارهای ارتباطی جدید تا حدی قدرت خود را در بر ساخت هویت از دست داده‌اند، سه حالت ممکن پیش می‌آید: در حالت نخست، منابع سنتی هنوز قدرت تعیین‌کنندگی در بر ساخت هویت را دارا هستند. در حالت دوم که رسانه‌های نوپدید نیز به عناصر سنتی هویت‌ساز اضافه می‌شوند، در صورت هم‌سویی منابع سنتی و جدید، همان حالت پیشین را خواهیم داشت و در صورت تعارض بین این دو با «بحران هویت» مواجه می‌شویم. در حالت سوم، نه تنها تضاد بین منابع هویت‌ساز جدید با سنتی آشکار است، بلکه این تعارض به گونه‌ای است که منابع جدید، مراجع سنتی را کنار می‌زنند و خود تنها مرجع تأثیرگذار در بر ساخت هویت می‌شوند. نظر به اینکه دانش‌آموزان در سن هویت‌یابی هستند و پیکان سیاست‌های رسانه‌های نوین عملاً به سمت دانش‌آموزان در خانواده‌ها قرار دارد، با تهدیدی جدید و جدی در عرصهٔ هویت مواجهیم که لزوم توجه به آن و اهمیت سیاست‌گذاری در این زمینه را برجسته می‌کند. نوشتار حاضر در پی تشریح این تهدید و تأکید بر لزوم سیاست‌گذاری در مورد آن، و همچنین ارائهٔ راهکار بوده است.

کلیدواژه‌ها: هویت سنتی، بحران هویت، هویت غربی، دانش‌آموز، آموزش و پرورش، خانواده

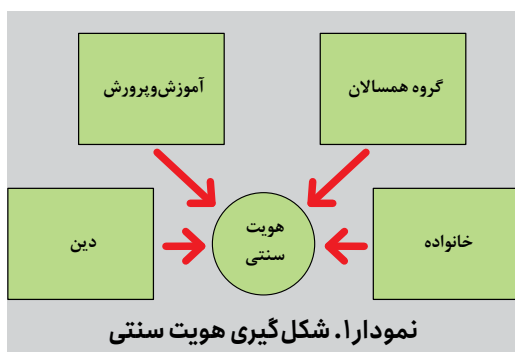
مقدمه

بدون تعاملی معنادار از خاصیت‌ها و هدف‌های آن‌هاست. این رسانه‌ها یک رابطهٔ یک‌طرفهٔ مجازی را جایگزین تعامل دوطرفهٔ پیشین کرده‌اند که یک‌سوی آن فرد و سوی دیگرش خانواده، گروه هم‌سالان، آموزش و پرورش و دین بود. قابل پیش‌بینی است که در این معادلهٔ نابرابر، شخصیت و هویت فرد، دیگر نه وابسته به مراجع هویت‌ساز مرسوم که محصول رسانه‌های نوپدید خواهد بود. کاهش قدرت مراجع هویت‌ساز سنتی، تحت تأثیر «جهانی‌شدن» و در مقابل مراجع جدید که مرتبط با فناوری‌های ارتباطی جدید هستند، یعنی شروع یک تضاد جدید در شکل‌گیری هویت؛ تضادی که به‌نظر می‌رسد از توان دگرگون‌کننده‌ای در عرصهٔ هویت برخوردار است. مسئله آنجا

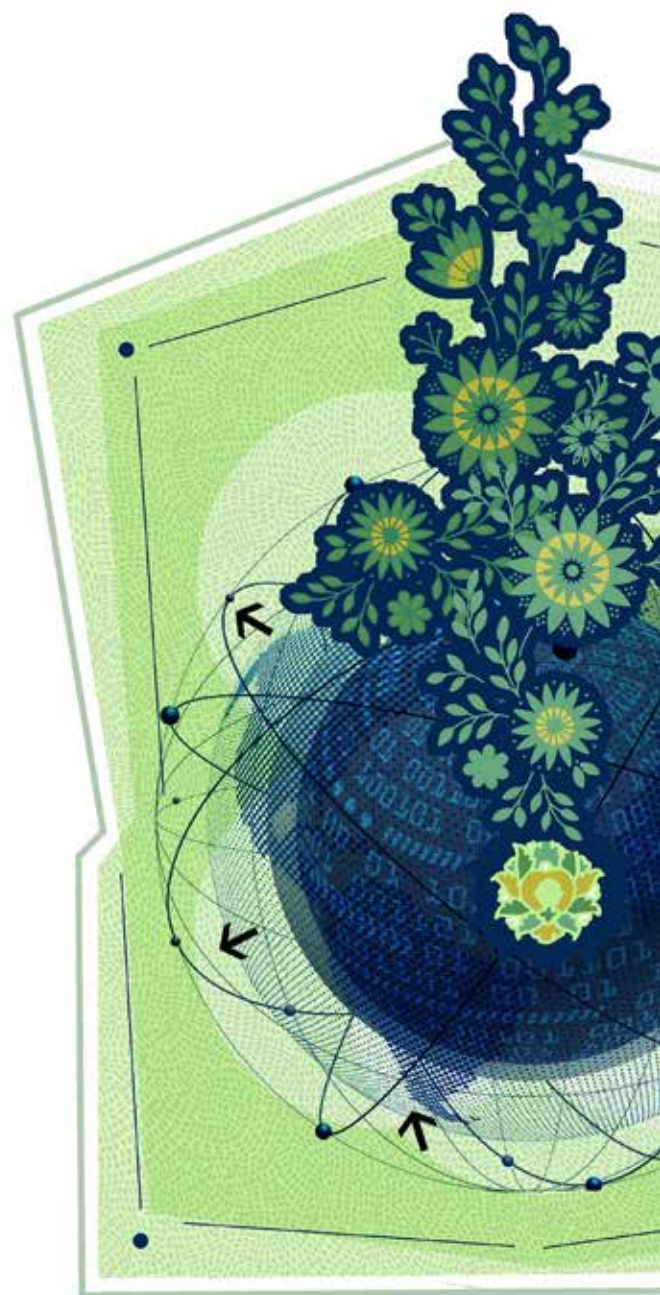
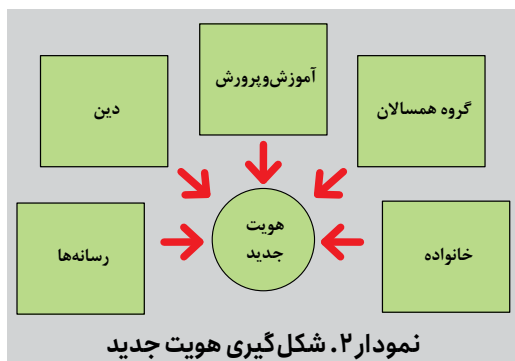
دانش‌آموز در شرایطی پا به محیط آموزش می‌گذارد که به‌نظر می‌رسد، به‌واسطهٔ بی‌تجربگی و خامی در عرصهٔ تحلیل، محلی از اعراب نداشته باشد. او در چنین شرایطی همچون ظرفی خالی آمادهٔ پُرشدن است. اگرچه باید در این زمینه نقش خانواده، آموزش و پرورش و دین را در نظر گرفت، ولی کارکرد موارد ذکر شده در گرو تعامل دوجانبه است؛ تعاملی که اگر صورت نگیرد نتیجه‌ای نیز در بر نخواهد داشت. بر این اساس، دانش‌آموز در معادله‌ای قرار دارد که یک‌طرف آن خانواده، آموزش و پرورش و دین قرار دارد، و طرف دیگر را رسانه‌های در دسترس پُر کرده‌اند که شکل‌دهی به ارزش‌ها

واکوی تهدید

برای ارائه راهکار در هر زمینه‌ای باید ابعاد کلیدی پدیده یا مسئله مورد مطالعه دقیق قرار گیرند. همان‌طور که می‌دانیم، شکل‌گیری «هویت سنتی» در سال‌های ابتدایی زندگی صورت می‌گیرد. در این سال‌ها، فرد در تعامل مستقیم با مواردی از جمله خانواده، گروه هم‌سالان، و آموزش و پرورش و تحت آموزش‌های تربیتی-دینی است. طبیعتاً تا اینجا مسئله‌ای بروز نمی‌کند. چون هویت فرد در شرایط مشخص و مرسوم شکل می‌گیرد. از آنجا که مراجع هویت‌ساز در این مرحله، هم به لحاظ محتوا و هم از نظر هم‌سویی با هدف‌های بلندمدت توسعه‌ای، سیاسی، فرهنگی و... با یکدیگر هم‌خوانی دارند، مشکلی بروز نمی‌کند و چگونگی شکل‌گیری هویت و بر ساخت آن مطابق با نیازهای جامعه خواهد بود (نمودار ۱).



در مرحله بعد، یعنی عصر حاضر، علاوه بر منابع هویت‌ساز سنتی، موارد تأثیرگذار دیگری نیز در این زمینه پا به عرصه گذاشته‌اند که به نظر می‌رسد تحت تأثیر «جهانی‌شدن» و به تبع آن استحاله ارتباطی در اثر ظهور و کاربرد گسترده وسایل و ابزارهای اینترنتی باشد. بر این اساس، امروزه نوع جدیدی از هویت توان شکل‌گیری دارد که می‌توان به آن «هویت جدید» نام نهاد. در چنین وضعیتی می‌توان دو حالت را متصور شد: در حالت اول نیل به هدف‌های ملی میسر است، به شرطی که به لحاظ محتوا، منابع هویت‌ساز سنتی و جدید هم‌سو باشند. حالت دوم به این صورت است که مراجع هویت‌ساز جدید در تضاد بنیادین با مراجع هویت‌ساز سنتی هستند که در این صورت فرد با «بحران هویت» مواجه خواهد شد. بحرانی که بر این تضاد بین مراجع هویت‌ساز سنتی و جدید است و پیامد آن نیز نوعی بی‌هنجاری است که در سردرگمی فرد در انتخاب و انطباق با معیاری مناسب برای هم‌نوایی نمود پیدا می‌کند (نمودار ۲).



خود را نشان می‌دهد که عملکرد و هدف‌های رسانه‌های نوپدید مطابق با عرف غربی است، درحالی‌که فرهنگ غربی در تضاد بنیادین با فرهنگ ایرانی-اسلامی است.

مسئله مورد بحث در شرایط پُررنگ‌تر می‌شود که بدانیم، به دلیل نوظهوری این مسئله، راهکار واحدی چه در عرصه ساختاری و چه در عرصه فردی برای آن تدوین نشده است. چنان‌که می‌دانیم، در مواد درسی دوره ابتدایی تدابیری برای مقابله با چنین تهدیداتی اتخاذ نشده است. وظیفه اصلی معلم آموزش مواد درسی است و برای مقابله با این تهدیدات نوظهور آموزش خاصی ندیده است. خانواده نیز از چنین مسائلی آگاهی ندارد و یا از عواقب آن‌ها آگاه نیست. بر این اساس، شناخت ابعاد پیدا و پنهان این مسئله، واکاوی سازوکار تأثیرگذاری، و لزوم مقابله با آن، شالوده‌نوشتار حاضر را تشکیل داده است.

از ذهن نخواهد بود؟ به‌وضوح آشکار است، ساختارهای هر کشوری بر پایه عناصر فرهنگی، تاریخی، ملی، سرزمینی و دینی همان کشور برپاست. این ساختارها در صورتی در همان مسیر تداوم خواهند یافت که عناصر هویتی عاملان آن کشور نیز بر پایه همان عناصر فرهنگی، تاریخی، ملی، سرزمینی و دینی قوام‌یافته باشند. به عبارت بهتر، پیشبرد هدف‌های توسعه‌ای هر کشوری در گرو انطباق و هم‌سویی بین عناصر سازنده ساختارها و کارگزاران آن کشور است.

نیل به هدف‌های ملی- توسعه‌ای در کشور ایران نیز

نیازمند تطابق کارکردی عناصر هویتی افراد با

ارزش‌های فرهنگی، تاریخی، ملی، سرزمینی

و دینی این سرزمین است. در صورت

بروز اختلالی در این زمینه، عرصه

سیاست‌گذاری کلان باید آماده مقابله

با آن باشد؛ اختلالی که به‌نظر می‌رسد

در شرایط کنونی به وقوع پیوسته و

این نوشتار ابعاد پیدا و پنهان آن را

در حد توان مورد واکاوی قرار داده

است.

ارائه یک راهکار

ابتدا باید اشاره کنم، آنچه

این نوشتار بر آن تمرکز دارد،

حالت سوم (هویت غربی)

است. شرایطی که رسانه‌ها به

تأثیرگذارترین عامل در برساخت

هویت تبدیل شده و سایر عوامل

مؤثر در این زمینه را کنار زده‌اند.

بر این اساس، راهکارهایی از جمله

آموزش خانواده‌ها، بالابردن سطح سواد

معلمان در راستای مسئله مورد بحث،

تغییر محتوای مواد درسی و ... بی‌ربط به نظر

می‌رسند. چرا که در شرایط تشریح‌شده که به

شکل‌گیری «هویت غربی» منجر می‌شود، منابع

سنتی هویت‌ساز دیگر نقش قابل ملاحظه‌ای

در شکل‌گیری هویت افراد ندارند. از آنجا که

این تهدید در سطح کلان و در سطوح متفاوت

ساختاری رخ داده است، باید راه‌حلی ساختاری و

کلان برای آن جست.

به نظر می‌رسد خاصیت شکل‌دهندگی رسانه‌ها به

ارزش‌های افراد و ثمربخشی و سازوکار تأثیر آن‌ها به‌گونه‌ای

باشد که بیشترین مناسبت را در برساخت هویت‌های در حال

شکل‌گیری داشته باشند. یعنی افرادی که در مرحله‌های

اولیه تثبیت و شکل‌گیری هویت هستند (به یک معنا شاید

بتوان گفت دانش‌آموزان دوره ابتدایی؛ اگرچه سنین قبل از

آن نیز مورد توجه است). واضح است این نوشتار درصدد

ارائه راهکار برای حل بحران حادث‌شده «هویت غربی» برای

افراد درگیر نیست (که این خود موضوعی جداگانه است) و

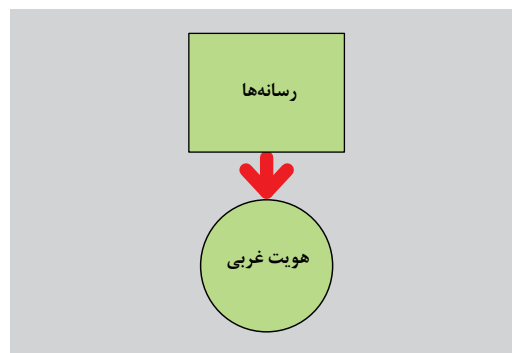
تأکید آن فقط روی آن دسته از افرادی است که هنوز درگیر

این مسئله نشده‌اند.

به بیان بهتر، این نوشتار راهکاری برای پیشگیری از

حالت سومی نیز وجود دارد که مورد بحث ماست و هدف از این نوشتار ارائه راهکاری برای مقابله با آن است. در این حالت، نه‌تنها تضاد بین مراجع هویت‌ساز جدید با مراجع هویت‌ساز سنتی آشکار است، بلکه شرایط به‌گونه‌ای است که منابع هویت‌ساز جدید، مراجع سنتی را به‌کلی کنار می‌زنند و خود تنها مرجع تأثیرگذار در برساخت هویت می‌شوند. این حالت به وضعیتی می‌انجامد که عناصر هویتی در تضاد با هدف‌های ملی قرار خواهند گرفت. با نظر به نقش تعیین‌کننده رسانه‌های عموماً غربی و تحت مدیریت غربی‌ها در برساخت این نوع هویت، می‌توان آن را «هویت غربی» نامید.

هر نوع هویت وارداتی که ریشه‌های آن در تاریخ و نمادهای ملی، فرهنگی و دینی سرزمین فرد نباشد، عنصری مخرب خواهد بود که هدفی جز محو تمامیت ساختار شخصیت و هویت او، و ساختاربندهی هویتی در تضاد با عناصر هویتی پیشین او ندارد. بر این اساس، «هویت غربی» نوعی هویت است که کوچک‌ترین وجه اشتراکی با عناصر موجود در هویت ایرانی-اسلامی ندارد و طبعاً در زمینه توجه به هدف‌های محلی و ملی کمترین اشتراکی با «هویت سنتی» نخواهد داشت (نمودار ۳).



نمودار ۳. شکل‌گیری هویت غربی

لزوم سیاست‌گذاری

پیشبرد هدف‌های توسعه‌ای در سطح محلی، ملی و منطقه‌ای وابسته به پرورش نسلی پرتوان در تمام جوانب علمی، عقیدتی، سیاسی، فرهنگی، ارزشی و ... است. چنین نسلی در شرایطی پرورش می‌یابد که چارچوب از پیش تعیین‌شده‌ای مطابق با هدف‌های ذکرشده از قبل، تعریف و به‌کار گرفته شده باشد. با نگاهی به رسانه‌های بومی می‌توان دریافت که مواد و محتوای آن‌ها مطابق با تاریخ، آداب و سنن، عرف و ارزش‌های ایرانی-اسلامی تدوین شده و هرگونه دخل و تصرفی در آن‌ها همواره مورد نقد و ارزیابی صاحب‌نظران رسانه‌ای قرار گرفته است.

حال وقتی شرایطی در نظر گرفته شود که محتوای رسانه‌ای که در دسترس مخاطبان (به‌خصوص افراد کم‌سن) قرار می‌گیرد، از چنین سازوکاری بهره‌مند نباشد، چه پیامدی برای این مخاطبان در زمینه‌های گوناگون هویتی قابل تصور است؟ به بیان بهتر، در شرایطی که ارزش‌ها و هنجارهای افراد مطابق با عناصر غربی شکل گرفته باشند، تحقق هدف‌های ترسیم‌شده بومی و ملی توسط آن‌ها دور

شکل‌گیری «هویت غربی» ارائه می‌دهد که به نظر می‌رسد برای افراد کمتر از ۱۲ سال کارا باشد. گمان می‌رود این رده سنی که کمتر از سایر اقشار در ارتباط با رسانه‌های نوپدید و محتوای آن‌ها قرار دارد، مناسب‌ترین قشر برای سیاست‌گذاری به‌منظور پیشگیری و مقابله با این تهدید رسانه‌ای باشد. همان‌طور که در سطور پیشین نیز اشاره شد، کارکرد رسانه‌های مذکور برای آن دسته از افرادی که مانند ظرف‌های خالی، تهی هستند و کارساز است و



هر نوع هویت وارداتی که ریشه‌های آن در تاریخ و نمادهای ملی، فرهنگی و دینی سرزمین فرد نباشد، عنصری مخرب خواهد بود که هدفی جز محو تمامیت ساختار شخصیت و هویت او، و ساختار بندی هویتی در تضاد با عناصر هویتی پیشین او ندارد

دیگران دست‌یافتنی خواهد بود. فضای مذکور باید بستری آکنده از بحث‌های آزاد توأم با مدارا باشد که در آن، فرد نظرات و پرسش‌های خود را در زمینه‌های متفاوت در حضور معلم و سایر دانش‌آموزان، پدر و مادر و دیگران مطرح و در مقابل، نظرات متفاوتی را در فضایی تعاملی دریافت می‌کند.

در چنین شرایطی است که فرد قدرت بالایی خود را در تجزیه و تحلیل آنچه در پیرامون او اتفاق می‌افتد، درک می‌کند. همین موضوع هم باعث مقاومت فرد در برابر عناصر جدید و تحمیلی برساخت هویتی خواهد شد. به نظر می‌رسد فردی که در ابتدای راه، شخصیت خود را از حالت انفعال خارج کرده باشد، کمتر در معرض تأثیرات شکل‌دهنده رسانه‌ها در سطوح متفاوت هویتی قرار گیرد. اگرچه به نظر می‌رسد در این زمینه، خانواده‌ها، معلمان و اجتماع نیز باید همکاری لازم را داشته باشند، ولی حاصل این همکاری نباید سرکوب یا تحمیل اراده و نظر خود به آنان باشد، چراکه هدف این است هویتی آبدیده شکل گیرد که با تحمل سختی‌های تفکر و مباحثه به دست آمده باشد.

نکته شایان توجه این است که در شکل‌گیری «هویت مطلوب» در این مسیر، مراجع هویت‌ساز سنتی نقشی ندارند. نقش آن‌ها عملاً در عدم ورود است. در چنین شرایطی، اگرچه باز هم هویت در قالب تعامل گروهی شکل خواهد گرفت، ولی این تعامل در مقایسه با میزان تفکری که فرد در خلال این مباحثات خواهد داشت، کم‌رنگ جلوه می‌کند و در واقع نیز کم‌رنگ است. به بیان بهتر، با وجود اینکه در این زمینه بستر و تعامل گروهی از عوامل مهم هستند، ولی عنصر تعیین‌کننده در فرایند برساخت «هویت مطلوب»، میزان تفکر فرد در باب امور مختلف است. چگونگی شکل‌گیری «هویت مطلوب» که در مقابل رسانه‌ها مقاومت بیشتری دارد، در نمودار ۴ آمده است.

فضایی توأم با	
مدارا	عدم مداخله تحمیلی مراجع سنتی



شکل‌گیری بستری مناسب برای		
کنجکاوی و پرسش‌گری	تفکر	تعامل گروهی



برساخت هویت مطلوب که همراستا با		
ارزش‌های ملی	اهداف ملی	پیشرفت ملی

نمودار ۴

بنابراین باید قبل از تماس مستقیم این افراد با رسانه‌ها بتوان ظرف هویتی آنان را با مواد مناسب و هم‌سو با هدف‌ها و ارزش‌های فرهنگی، ملی، مذهبی، تاریخی و ... مقاوم ساخت. فرآیند پرکردن این ظرف‌های هویتی نیز نباید بر اساس سرکوب، امرونی‌سازی و یا هیچ عنصر قهری (پژوهش‌های علمی به تجربه اثبات کرده‌اند سرکوب، امرونی‌سازی یک‌طرفه و بدون توجیه عقلی-علمی، و هرگونه برخورد قهری نتیجه معکوس خواهد داشت) باشد، بلکه لازم است با تکیه بر خوداتکایی آنان (البته در چارچوب ارزش‌های اشاره شده) صورت گیرد. به این معنا که می‌باید بستر و فضایی با مدارای تام در عرصه اظهارنظرها، کنجکاوی‌ها و پرسش‌ها برای این دسته از افراد، هم در خانواده، هم در مدرسه و هم در اجتماع (اگرچه تحقق این مهم در اجتماع ناممکن به نظر می‌رسد و خود نیازمند سیاست‌گذاری فرهنگی در این عرصه است) مهیا کنیم.

شاید چنین فضایی بهترین موقعیت برای افرادی در این سنین باشد (این رده سنی با بیشترین میزان سؤال و کنجکاوی مواجه است) که در قالب بحث و تعامل همراه با مدارای محیط اجتماعی به این اصل پی ببرند که مهم‌ترین مرجع تفسیر و تصمیم‌گیری در باب امور متفاوت خود آن‌ها هستند. البته این مهم با استفاده از قوه تعقل، بحث و مجادله، و مشاوره با

منابع

۱. قران کریم
۲. نهج‌البلاغه
۳. ادیب، مصطفی (۱۳۹۹). تفکر شیعی و پدیده جهانی شدن. انتشارات دعا. تهران.
۴. بیگدلی، علی (۱۳۹۹). «ریشه‌یابی نظریه برخورد تمدن‌ها». نشریه سیاست خارجی.
۵. چامسکی، نوام (۱۳۸۱). یازده سپتامبر و حمله آمریکا به عراق. ترجمه بهروز جندقی. انتشارات عصر رسانه. قم.
۶. نصر، سیدحسین (۱۳۷۳). «رویارویی تمدن‌ها و سازندگی آینده بشر». نشریه کلمه فلسفه، شماره ۶۰.



خودباوری؛ کلید انگیزه



حانیه نوری، کارشناس مشاوره

کلیدواژه‌ها: خودباوری، انگیزه، اعتمادبه‌نفس

احساس بهتر داشتن در حوزه توانمندی‌های شماست. شما درون خود نیروی عظیمی دارید؛ موتوری که می‌توانید روشن کنید و ساعت‌ها تا مقصد پیش بروید.

هنگامی که صحبت از دوران نوجوانی و تحصیل می‌شود، برای بسیاری از ما دوره‌ای پر از خاطرات است. اما واقعیت این است که بسیاری از دانش‌آموزان، بنا به دلایل مختلف، انگیزه لازم را برای ادامه تحصیل ندارند.

نه تنها دانش‌آموزانی با توانمندی‌های هوشی و استعداد متوسط، بلکه حتی دانش‌آموزان مستعد و باهوش نیز از این قاعده مستثنا نیستند. این موضوع در همه طبقات اجتماعی و اقتصادی صادق است. یعنی نوجوانانی که در خانواده‌های مرفه زندگی می‌کنند به اندازه نوجوانانی که در خانواده‌های ضعیف و محروم هستند، از این مشکل رنج می‌برند.

چنانچه تحت شرایط مطلوب مهارت‌ها و فن‌های خاص تحصیلی به دانش‌آموزان آموزش داده شود، می‌توان از بروز مشکلات جسمی و روحی برای آن‌ها پیشگیری کرد. یکی از انواع مهارت‌های تحصیلی، «مهارت ایجاد انگیزه تحصیلی» است.

«انگیزه» انرژی و علاقه شما برای یادگیری و سخت کار کردن در مدرسه است.

«پایبندی» رفتاری است (مانند برنامه‌ریزی و پشتکار) که بعد از انرژی و علاقه شکل می‌گیرد.

زمانی شما می‌توانید خودتان را با انگیزه و پایبند بدانید که:

- نمره‌های بهتری در مدرسه بگیرید.
 - به طور مؤثر روی انجام تکلیف‌های دشوار مدرسه کار کنید.
 - تکلیف‌های مدرسه را بیشتر بفهمید.
 - خودتان را توانمندتر سازید.
 - بیشتر از مدرسه لذت ببرید.
 - برنامه‌ریزی درسی دقیق داشته باشید.
 - حداکثر تمرکز خود را هنگام یادگیری به کار بگیرید.
- یکی از عوامل درونی که باعث ایجاد انگیزه و پایبندی می‌شود «خودباوری» است؛ باور و اعتمادبه‌نفسی که شما به توانایی‌هایتان، برای درک یا به‌خوبی انجام دادن تکلیف‌های مدرسه، به بهترین نحو روبه‌رو شدن با چالش‌ها، و به بهترین نحو اجرا کردن توانایی‌هایتان دارید.
- اگر شما خودباوری مثبتی نسبت به خود داشته باشید، با اطمینان تکلیف‌های دشوار را انجام می‌دهید و به احساس خوش‌بینی، سخت‌کوشی و لذت بردن از مدرسه تمایل خواهید داشت.
- در ادامه به برخی از راهکارهای پرورش خودباوری اشاره می‌کنیم:





می‌کشند، زمان بگذارید و راه‌های مثبت بیشتری را برای فکر کردن درباره‌ی استفاده از این چالش‌ها در خود پرورش دهید. شما می‌توانید باور به خود یا خودباوری را از طریق مثبت فکر کردن افزایش دهید. اکثراً دانش‌آموزانی که خودباوری پایینی دارند، درباره‌ی خودشان و کارهایی که انجام می‌دهند، منفی فکر می‌کنند.

در تمرین زیر شما فکرها را منفی را شناسایی می‌کنید و به دنبال شواهدی هستید که می‌توانند این فکرها منفی را به چالش بکشند و همین‌طور فکری که می‌توانند باور شما را به خودتان افزایش دهند. در خصوص تکلیف یا امتحان یا پروژه‌ای که به زودی باید انجام دهید، فکر کنید و جدول زیر را کامل کنید:

خودباوری باور و اعتماد به نفسی است که شما به توانایی هایتان، برای درک یا به خوبی انجام دادن تکلیف‌های مدرسه، به بهترین نحو و به روش‌های چالش‌ها، و به بهترین نحو اجرا کردن توانایی هایتان دارید



سه فکر منفی درباره‌ی این امتحان یا انجام پروژه را فهرست کنید	چالش‌هایی را که برای هر فکر دارید، یادداشت کنید	یک فکر مثبت جدید را یادداشت و جایگزین فکر قبلی کنید
مثال: من از اینکه در امتحان مردود بشوم، وحشت دارم	مثال: هر زمان که من سخت تلاش کرده‌ام، معمولاً نتیجه خوب بوده است	مثال: اگر من سخت مطالعه کنم، احتمالاً در این امتحان نتیجه خوبی خواهم گرفت
۱.		
۲.		
۳.		

شما می‌توانید هر روز یک قدم کوچک بردارید تا به خودباوری درونی برسید. به خاطر بسپارید که: «یک شروع خوب یعنی نصف راه را رفتن.» اکنون می‌توانید برای شروع، سه کاری را بنویسید که می‌خواهید امروز انجام دهید تا احساس بهتری به خود داشته باشید و ایمان به خود را پرورش دهید.

- نقطه‌های مثبت مرتبط با مدرسه را شناسایی کنید.
- راهکارهایی را که به شما در انجام موفق تکلیف مدرسه کمک می‌کنند، تشخیص دهید.
- کارهایی را که در آن‌ها پیشرفت داشته‌اید، مشخص کنید و بکوشید تنها روی کاستی‌های خود تمرکز نکنید. اگر شما کاری را به خوبی انجام ندادید، روی آن تمرکز کنید و ببینید چطور می‌توانید آن را بهتر انجام دهید.
- همه‌ی موفقیت‌هایتان را در انجام تکلیف‌ها مشخص سازید. برای مثال، تکلیف را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و خودتان را برای انجام هر قسمت تشویق کنید.
- نسبت به فکرها منفی که ممکن است درباره‌ی خودتان یا رویدادهای زندگی‌تان داشته باشید، آگاه باشید. به منظور جست‌وجوی شواهدی که فکرها منفی‌تان را به چالش

منابع

۱. وولبدینگ، ر (۱۳۹۶). همه‌ی جاده‌ها از ما آغاز می‌شوند. ترجمه‌ی هاله میرهادی. سایه سخن. تهران.
۲. مارتین، السف (۲۰۱۴). کتاب کار انگیزه و پابندی. ترجمه‌ی فاطمه پورآقارودبرده و سیدامید ستوده ناوردی. انتشارات ارجمند. تهران.
۳. مصطفوی، م (۱۳۸۸). روش‌های ایجاد انگیزه‌ی تحصیلی. انتشارات وراى دانش. تهران.

اشاره

موفقیت تحصیلی یکی از انواع مهم موفقیت محسوب می‌شود؛ چرا که بر سایر جنبه‌های زندگی افراد و به‌طور کلی کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر بسیار زیادی می‌گذارد. برای موفقیت تحصیلی، نیاز است مجموعه‌ای از عوامل درون‌فردی و بافتی فراهم شوند. عواملی درون‌فردی همچون خودتنظیمی تحصیلی، مشغولیت تحصیلی، مدیریت زمان، انگیزه درونی و بر خورداری از میزان بالایی از صفاتی همچون پشتکار و وظیفه‌شناسی، برای کسب موفقیت تحصیلی ضروری هستند. اما عواملی بافتی همچون جو کلاس و مدرسه، حمایت‌گری معلم و میزان مداخله والدین در امور تحصیلی فرزندان نیز در موفقیت تحصیلی اثرگذارند. در این نوشتار نقش مداخله‌های والدین در تحصیل فرزندان و راهبردهای مربوط به آن بررسی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: انگیزه تحصیلی، خودتنظیمی، خودکارآمدی، والدین، فرزندان

مدرسه کافی نیست!

نکته‌هایی درباره‌ی ضرورت مداخله‌ی نرم خانواده‌ها در تحصیل فرزندان



محسن آریزی، دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

در آموزش و پرورش فرزندان تعریف می‌شود (پروژه خانواده‌پژوه هاروارد، به نقل از: بوفارد و ویز، ۲۰۰۸).

فانتوزا و همکارانش (۱۹۹۵) مداخله و مشارکت والدین در آموزش فرزندان را به‌عنوان «انواع رفتارهای والدین که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر توسعه‌ی شناختی کودکان و موفقیت مدرسه‌ها تأثیر می‌گذارند»، تعریف کرده‌اند.

پژوهش‌های صورت گرفته از اهمیت و اثرگذاری بسیار زیاد مداخله‌ی والدین بر وضعیت تحصیلی فرزندان حکایت دارند. برای مثال، فرزندان اولیایی که مداخله‌ی بیشتری دارند، مشغولیت تحصیلی بیشتری دارند. همین افزایش مشغولیت تحصیلی به افزایش احساس شایستگی تحصیلی و موفقیت تحصیلی منجر می‌شود (دوتر و وراسپن، ۲۰۱۶). همچنین افزایش «انگیزه‌ی تحصیلی» (گونزالس-دی‌هاس و همکاران، ۲۰۰۵)، «خودتنظیمی تحصیلی» (فاروق و عاصم، ۲۰۲۰) و «خودکارآمدی تحصیلی» (والدس-کوئرو، ۲۰۲۰)، از دیگر پیامدهای مداخله‌ی والدین در امور تحصیلی فرزندان است.

با وجود اهمیت بسیار زیاد مداخله‌ی والدین، باورهای اشتباهی بین والدین

موفقیت و پیشرفت در حوزه‌های گوناگون زندگی، از جمله حوزه‌ی تحصیلی، خواسته‌ی همه‌ی اولیا در سراسر دنیا است. چرا که پیشرفت تحصیلی غالباً وسیله‌ای برای دستیابی به زندگی بهتر شناخته می‌شود. افزون بر آن، پیشرفت تحصیلی به خورداری از موقعیت اجتماعی-اقتصادی بالاتر می‌انجامد. تحصیل غالباً سبب می‌شود افراد مهارت‌های زندگی را یاد بگیرند و در فرایند زندگی آسیب‌های کمتری تجربه کنند. به دلیل مزیت‌های ذکر شده و سایر مزایای تحصیل است که والدین تمایل دارند فرزندان‌شان در حوزه‌ی تحصیلی موفق شوند. در راستای این خواسته، معمولاً اولیا به فراهم‌آوردن امکانات و ابزارهای مورد نیاز آموزش فرزندان‌شان مشغول می‌شوند. درحالی که فراهم‌کردن امکانات اگرچه لازم است اما کافی نیست. ضروری است که والدین مداخله‌های بیشتری به منظور موفقیت تحصیلی فرزندان انجام دهند. پیش از بحث درباره‌ی اهمیت «مداخله‌ی والدین در امور تحصیلی فرزندان و راهبردهای آن»، به ارائه‌ی برخی از تعریف‌های این‌سازه‌ی حائز اهمیت می‌پردازیم. تعریف‌های متفاوتی از مداخله‌ی والدین در امور تحصیلی فرزندان ارائه شده‌اند. به‌طور کلی مداخله‌ی والدین به‌صورت درگیرشدن و مشارکت آنان



مداخله والدین در امور تحصیلی فرزندان تفاوت زیادی در وضعیت تحصیلی آنان ایجاد می‌کند

مداخله والدین در امور تحصیلی فرزندان مجموعه رفتارها و اقداماتی را شامل می‌شود که با هدف بهبود وضعیت تحصیلی فرزندان صورت می‌گیرد

مطالعه کتاب و روزنامه در معرض دید فرزندان و رفتن به کتابخانه عمومی و کتاب‌فروشی‌ها همراه با فرزندان از دیگر مداخلاتی است که والدین می‌توانند در خانه به‌منظور بهبود وضعیت تحصیلی فرزندان انجام دهند.

همچنین گفت‌وگو با فرزندان در مورد تجربه‌هایشان در مدرسه، و مشکل در یادگیری برخی از درس‌ها نیز می‌تواند از جمله راهبردهای مداخله والدین در امور تحصیلی فرزندان باشد. گفت‌وگو در مورد موضوع‌های مذکور می‌تواند به شناسایی مشکلات ارتباطی (مشکل در ارتباط با هم‌کلاسی‌ها، معلمان و کارکنان مدرسه) و تحصیلی فرزندان کمک کند.

در گام بعدی، والدین می‌توانند مداخله‌های لازم را به‌منظور رفع مشکلات فرزند خود در ارتباط با مدرسه انجام دهند. برای مثال، چنانچه دانش‌آموز در یادگیری برخی از درس‌ها با مشکل مواجه باشد، انجام اقداماتی همچون استفاده از کلاس‌های خصوصی، کمک گرفتن از هم‌کلاسی‌های مسلط‌تر، و درخواست از مدیر مدرسه به‌منظور برگزاری کلاس‌های تقویتی می‌توانند از جمله راهبردهای مؤثر در جهت کاهش مشکلات یادگیری دانش‌آموز باشند. همچنین مشکلات ارتباطی فرزندان در مدرسه نیز می‌تواند سبب شود که منابع شناختی دانش‌آموزان صرف این مشکلات شود و بدین ترتیب به وضعیت تحصیلی آن‌ها آسیب بزند. لذا آنچه که حائز اهمیت است، آگاهی والدین از مشکلات ارتباطی و تحصیلی فرزندان در مدرسه، بی‌تفاوت‌نبودن نسبت به آن‌ها و انجام اقدامات سازگارانه در جهت رفع آن‌هاست.

نوع دیگری از مداخله‌های والدین شامل مداخله در مدرسه است. مداخله در مدرسه مجموعه فعالیت‌ها و مشارکت‌هایی است که والدین به‌منظور کمک به پیشرفت تحصیلی فرزندان در مدرسه انجام می‌دهند. ارتباط داشتن با معلم و دبیران فرزندان خود، به‌منظور آگاهی از نقاط قوت و ضعف یادگیری فرزندان در درس‌های متفاوت، و دریافت مداخله‌ها و فعالیت‌های پیشنهادی معلم به‌منظور رفع نقص‌های یادگیری، از جمله راهبردهای مشارکت در مدرسه هستند. اهتمام در جهت اجرای مداخله‌ها و فعالیت‌های پیشنهادی معلم می‌تواند به رفع نقص‌های یادگیری به‌طور ویژه کمک کند. چرا که گاهی اولیا اطلاعات لازم را کسب می‌کنند و از مداخله‌های مؤثر آگاهی می‌یابند، لیکن آن‌ها را به‌طور کامل به کار نمی‌بندند.

شرکت در گردهمایی اولیا و مربیان، عضویت در انجمن مدرسه، داوطلب‌شدن در فعالیت‌های مدرسه و تماس با مدرسه در مورد مشکلات رخ داده، همگی از جمله راهبردهای مشارکت در مدرسه به شمار می‌روند که نقش زیادی در بهبود وضعیت تحصیلی فرزندان دارند. به‌عنوان یکی از مزیت‌های مشارکت در مدرسه می‌توان به آشنایی بیشتر والدین با فرایند تعلیم و تربیت و اهمیت آن اشاره کرد. این آگاهی در نهایت به بهبود وضعیت تحصیلی فرزندان منجر می‌شود.

رایج است که مانع مداخله آن‌ها می‌شود. از جمله آن‌ها می‌توان به باورهایی همچون «والدین که سواد تربیت کردن ندارند»، «تعلیم و تربیت فرزندان را باید به عهده مدرسه گذاشت»، و مانند این‌ها اشاره کرد. این در حالی است که خانواده از مسیرهای متفاوت، اثرگذاری زیادی در تعلیم و تربیت فرزندان دارد. برای مثال، فرزندان رفتارها و نگرش‌های زیادی را به‌طور آشکار و پنهان از خانواده یاد می‌گیرند. باور نادرست دیگر این است که هنگام مشاهده رفتار ناپه‌نچار فرزندان می‌گویند: «عوامل مدرسه مقصر هستند». در صورتی که عوامل متفاوتی نظیر خانواده، مدرسه، فضای مجازی، گروه هم‌سالان، محله زندگی، همه می‌توانند در پدید آمدن یا از بین رفتن رفتارهای نامناسب فرزندان اثرگذار باشند.

باور نادرست دیگر این است که: «اگر معلمان به‌خوبی تدریس کنند، دیگر نیازی نیست که والدین در خانه با فرزندان خود کار کنند.» در صورتی که تثبیت مطالب و محتوای آموخته‌شده در حافظه نیازمند تمرین و تکرار است. لذا اهمیت دارد که والدین از راهبردهایی به‌منظور کمک به افزایش مطالعه فرزندان استفاده کنند. برشمردن همه باورهای نادرستی که در ارتباط با مداخله والدین در امور تحصیلی فرزندان وجود دارند و توجیه چرایی نادرست بودن آن‌ها امکان‌پذیر نیست و در محدوده این نوشتار نیز قرار نمی‌گیرد، لیکن به‌طور کلی باید بدانیم که باورهای مذکور و مشابه آن‌ها مانع مداخله والدین در امور تحصیلی فرزندان می‌شود و مداخله‌نکردن والدین به وضعیت تحصیلی بدتر فرزندان می‌انجامد.

علاوه بر باورهای نادرست عوامل دیگری نیز سبب مداخله‌نکردن والدین یا مداخله ناکافی آن‌ها در وضعیت تحصیلی فرزندان می‌شود. از جمله این عوامل می‌توان به ناآگاهی از اهمیت نقش و میزان تأثیرگذاری خود بر وضعیت تحصیلی فرزندان اشاره کرد. کمبود احساس خودکارآمدی، داشتن احساس منفی درباره مدرسه، مشکلات زبانی و غرق‌شدن در فعالیت‌ها و مسئولیت‌های زندگی، از دیگر عوامل تأثیرگذار بر مداخله‌نکردن والدین هستند.

مداخله والدین به‌طور کلی همه فعالیت‌هایی را در بر می‌گیرد که والدین به‌عمد در ارتباط با بهبود وضعیت تحصیلی فرزندان صورت می‌دهند. مداخله آن‌ها می‌تواند دو شکل داشته باشد: «مداخله در خانه» و «مداخله در مدرسه».

مداخله در خانه شامل مجموعه فعالیت‌هایی می‌شود که والدین در خانه با هدف کمک به پیشرفت تحصیلی فرزندان انجام می‌دهند. ارائه آموزش‌های تکمیلی به فرزندان نمونه‌ای از مداخله والدین در خانه است. بیان موفقیت‌ها و ویژگی‌های مثبت فرزندان در میهمانی‌ها و جمع‌های خانوادگی، تحسین فرزندان به دلیل رفتارهای سازگارانه در زمینه تحصیل، همچون انجام به‌موقع تکلیف‌ها و آماده‌شدن برای امتحانات، تحسین فرزندان به دلیل کسب نمره‌های خوب، الگوسازی رفتارهای مطالعه و مطالعه کردن (همچون

in isolation or in combination with peer tutoring on student self-concept and mathematics achievement. *Journal of Educational Psychology*, 87(2), 272-4. Farooq, M., & Asim, I. (2020). Parental involvement as predictor for self-regulated learning and academic achievement of students at secondary school level. *Journal of Educational Sciences & Research*, 7(1), 14-32.

5. Gonzalez-DeHass, A. R., Willems, P. P., & Holbein, M. F. D. (2005). Examining the relationship between parental involvement and student motivation. *Educational Psychology Review*, 17, 99-123.

6. Valdés-Cuervo, A. A., Grijalva-Quinonez, C. S., Parra-Pérez, L. G., & Vázquez, F. I. G. (2020). Parental involvement in Mexican elementary students' homework: Its relation with academic self-efficacy, self-regulated learning, and academic achievement. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 26(2), 129-136.

پی‌نوشت

1. Fantuzzo et al.

منبع

1. Bouffard, S., & Weiss, H. (2008). Thinking big: A new framework for family involvement policy, practice, and research. *The Evaluation Exchange*, 14(1-2), 2-5.
2. Dotterer, A. M., & Wehrspann, E. (2016). Parent involvement and academic outcomes among urban adolescents: Examining the role of school engagement. *Educational Psychology*, 36(4), 812-830.
3. Fantuzzo, J. W., Davis, G. Y., & Ginsburg, M. D. (1995). Effects of parent involvement



مقدمه و بیان مسئله

سازگاری به راهبردی گفته می‌شود که فرد در موقعیت‌های استرس‌زای زندگی، برای اداره کردن زندگی خود به کار می‌بندد. فرد سازگار کسی است که از سلامت روان، مهارت‌های اجتماعی و سازگاری با محیط برخوردار باشد و بتواند از این مهارت‌ها بموقع و در جای مناسب استفاده کند.

دوره نوجوانی دوره خطر جویی و هیجان خواهی است. مطالعات نشان می‌دهند که مداخله‌های آموزشی مناسب می‌تواند به میزان بسیار بالایی رفتارهای پرخطر، از جمله اعتیاد، خودکشی، خشونت و فرار نوجوانان را پیش و پس از اقدام کاهش دهد و موجب افزایش سازگاری آنان شود (مولودی و خرم‌آبادی، ۱۳۹۴). از این رو سازمان بهداشت جهانی آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان مؤثرترین آموزش‌ها در توانمندسازی دانش‌آموزان در قالب ساختارهایی چون عزت نفس، تعیین هدف‌ها و ارزش‌ها، خودکارآمدی، تفکر انتقادی، توانایی حل مسئله، مهارت ابراز وجود و برقراری ارتباط با دیگران، خودآگاهی و درک خود، توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری معرفی می‌کند (نجفی و بیگدلی، ۱۳۹۲).

بدیهی است که آموزش این مهارت‌ها از طریق نهادهایی مانند خانواده، رسانه‌ها، مدرسه و معلمان صورت می‌گیرد. در کشور ما نیز «دفتر مراقبت از آسیب‌های اجتماعی»، به منظور سیاست‌گذاری آموزشی در توانمندسازی دانش‌آموزان از طریق عوامل آموزشی، از جمله مشاوران و الزام تدریس درس مهارت‌ها و سبک زندگی توسط مشاور، ضرورت این مهم را در نظر گرفته است و به حق مشاوران، به عنوان بازوهای تخصصی نظام

دختران سازگار

تأثیر آموزش عملی مهارت‌های زندگی بر حس خودکارآمدی دختران



مهناز عبدالهی، کارشناس ارشد روان‌شناسی



اشاره

یکی از وظایف مشاوران در آموزشگاه توانمندسازی دانش‌آموزان برای بالابردن میزان سازگاری و تاب‌آوری آنان در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی است. با توجه به شیوع بالای آسیب‌ها در سن نوجوانی و در سال‌های اخیر، لزوم استفاده از روش‌های تخصصی خلاق و اثرگذار بیش از پیش رخ می‌نماید. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری نقش جدی ایفا می‌کند، تا جایی که «سازمان بهداشت جهانی» از این مهارت‌ها به عنوان «مؤلفه‌های افزایش سلامت روان» نام می‌برد. در پژوهش حاضر، مشاور به منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مشکلات بین فردی، از آموزش مهارت‌های زندگی و تمرین آن‌ها در فعالیت‌های مشارکتی آموزشگاه استفاده کرد و به نتایج مطلوبی دست یافت.

کلیدواژه‌ها: توانمندسازی روانی اجتماعی، آسیب‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی، مهارت ابراز وجود، مهارت حل مسئله، مهارت خودآگاهی





توسط مداخله‌های آموزشی مهارت ابراز وجود به دانش‌آموزان قابل پیشگیری هستند

پژوهش **طاهره احمدی** در سال ۱۳۹۲ با عنوان «تقش خودکارآمدی و مهارت‌های زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان»، پژوهش **جمال حقیقی** در سال ۱۳۸۵ با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت‌نفس دانش‌آموزان» و پژوهش **سمیه صناعی** با عنوان «اثر بخشی مهارت‌های زندگی بر کاهش میل به قلدری در پسران نوجوان»، همگی تأییدکننده تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در توانمندسازی دانش‌آموزان برای حل و فصل مسائل شخصیتی و اجتماعی بودند.

پژوهش دیگری توسط **نجفی، بیگدلی، دهشیری، رحیمیان بوگر و طباطبایی** (۱۳۹۱) نشان داد عده زیادی از دانش‌آموزان که دچار آسیب‌های اجتماعی شده بودند، با وجود داشتن اطلاعات کافی و تمایل نداشتن به انجام رفتارهای پرخطر، هنگامی که تحت تأثیر فشار هم‌سالان و دوستان قرار گرفتند، به دلیل نداشتن مهارت جرئت‌ورزی و حل مسئله، به رفتارهایی پرخطر دست می‌زدند. **عبدی و داوودی** (۲۰۱۵)، در پژوهشی در «پرتوریکو» نشان دادند، پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، غیبت دانش‌آموزان از مدرسه کاهش یافت. همچنین حضور دانش‌آموزان و میانگین نمره‌های کلاسی آنان افزایش و بدرفکاری‌شان کاهش چشمگیری پیدا کرد.

ناتوانی نوجوانان در پاسخ‌گویی به موقعیت‌های تأثیرگذار زندگی‌شان علت بسیاری از آسیب‌های روانی-اجتماعی، افت تحصیلی و ترک تحصیل نوجوان است که هزینه این بار سنگین بر دوش جامعه و نهادهای اجتماعی خواهد بود

آموزشی، می‌تواند در این زمینه نقش مؤثری داشته باشند. هدف از طرح حاضر مقاوم‌سازی دانش‌آموزان در برابر آسیب‌ها، افزایش سازگاری و مهارت‌های بین‌فردی و بهزیستی اجتماعی آنان، و جلوگیری از افت تحصیلی ناشی از این آسیب‌ها از طریق آموزش مهارت‌های زندگی و پیاده‌کردن این آموزش‌ها در فعالیت‌های مشارکتی در آموزشگاه بوده است.

اهمیت و ضرورت

آسیب‌های اجتماعی زاینده ناسازگاری افراد با خویش‌ن، محیط خویش و اطرافیان است. با گسترش آسیب‌های اجتماعی در کشور، هم فرد، هم خانواده و هم جامعه از آن تأثیر می‌پذیرند و هزینه‌های این گسترش در قالب کاهش یا تهدید امنیت اجتماعی نمود می‌یابد. تأمل در برخی از آمارهای رسمی ارائه‌شده توسط مراجع ذی‌ربط کشور در حوزه آسیب‌های اجتماعی گویای این موضوع هستند که توانمند نبودن افراد در موقعیت‌های زندگی موجب آسیب‌های اجتماعی می‌شود و این آسیب‌ها تهدیدی جدی برای امنیت همه جانبه کشور به‌شمار می‌روند. چرا که نوجوانان، به‌عنوان بازوهای فعال جامعه که مهم‌ترین مؤلفه در توسعه هر کشور محسوب می‌شوند، موضوع آسیب هستند.

ناتوانی نوجوانان در پاسخ‌گویی به موقعیت‌های تأثیرگذار زندگی‌شان علت بسیاری از آسیب‌های روانی-اجتماعی، افت تحصیلی و ترک تحصیل نوجوان است که هزینه این بار سنگین بر دوش جامعه و نهادهای اجتماعی خواهد بود. از این رو، توانمندسازی روانی-اجتماعی دانش‌آموزان، به‌عنوان فعال‌ترین عناصر اجتماع و آینده‌سازان کشور عزیزمان، هم در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و هم در ساخت شخصیتی توانمند برای جامعه آینده، از طریق مدرسه به‌عنوان مهم‌ترین نهاد آموزشی، و مشاور مدرسه به‌عنوان متخصص‌ترین فرد در حوزه روان‌شناسی، اهمیت زیادی دارد.

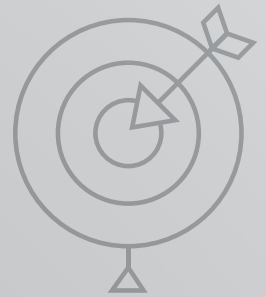
پیشینه

در سال ۱۳۹۶، پژوهشی با عنوان «تأثیر مهارت جرئت‌ورزی بر آسیب‌های اجتماعی بین نوجوانان» توسط **نورمحمد رضائی** انجام گرفت که نتایج آن نشان داد: ۷۴ درصد از آسیب‌های اجتماعی،

طرح مسئله

تجربه من به پایه دهم انسانی یکی از مدرسه‌های شهرستان دزفول با آمار کلاسی ۲۵ نفر در سال ۱۳۹۷ مربوط است. من مشاور مدرسه با ۱۷ سال سابقه کار بودم. این تجربه به صورت سه ماه بررسی و آموزش و سپس تمرین مهارت‌های آموزش داده‌شده تا پایان سال تحصیلی بود. طی سال‌های کاری با کلاس‌های شلوغی که سبب اعتراض دبیران می‌شد، زیاد مواجه شده بودم، اما اعتراض دبیران از دعوای و مشکلات این کلاس رنگ و بوی دیگری داشت. با پیداشدن چند تن سیگار در انتهای حیاط مدرسه و مصرف سیگار توسط چند نفر از دانش‌آموزان کلاس مورد بحث، شرایط بدتر شد. مواردی که من از مشاهدات دبیران این کلاس دسته‌بندی کردم به این شرح زیر بود: مصرف سیگار به صورت گروهی، ضرب و شتم بدنی دانش‌آموزان دیگر با هم، استفاده از الفاظ زشت و نامناسب، افت تحصیلی، تشکیل دارودسته، برهم‌زدن برنامه‌های درسی و اهمال‌کاری.

با وجود این شرایط در کلاس، دانش‌آموزان عملاً مانع تدریس دبیر می‌شدند. بیشتر زمان دبیر صرف ساکت‌کردن کلاس و رسیدگی به موارد انضباطی می‌شد و شرایط تدریس برایش مهیا نبود. همین امر افت تحصیلی کلاس را بیشتر می‌کرد. هدف من در این کلاس در مرحله اول شناسایی دانش‌آموزان در معرض خطر مصرف سیگار بود.



جسور و جسور (۱۹۹۷) در زمینه رفتارهای پرخطر معتقدند: نوجوانانی که مستعد رفتار مشکل ساز هستند، برای انجام سایر رفتارهای مشکل ساز نیز آمادگی دارند. آن‌ها سه حوزه «عوامل شخصیتی فرد» (شامل احساس طردشدگی، عزت نفس پایین، خودکارآمدی و خویش‌مهراری (خودکنترلی) ضعیف در نوجوان)، «عوامل محیطی» (شامل سبک دلبستگی فرزند به والدین و گرایش نوجوان به همسالان) و «نظام رفتاری فرد» را در مصرف مواد مؤثر می‌دانند.

پس نیاز بود من روی آموزش بعضی از این مهارت‌ها، مثل مهارت ابراز وجود، مهارت خودآگاهی، مهارت ارتباط بین فردی و مهارت حل مسئله تمرکز کنم. «آموزش مهارت‌های زندگی» شیوه برقراری ارتباط مناسب را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و از دعوای کلاسی جلوگیری می‌کند. «آموزش مهارت خودآگاهی» دانش‌آموز را با توانایی‌ها و قابلیت‌های مثبت و منفی خود آشنا می‌سازد و موجب کاهش رفتارهای پرخطرانه و افزایش خودکارآمدی و عزت نفس دانش‌آموز می‌شود. درباره کنترل مصرف مواد، «مهارت ابراز وجود» و «مهارت حل مسئله» را در نظر گرفتم. فرضیه من این بود که با اصلاح مشکلات رفتاری، بازگشت آرامش به کلاس و تسهیل روند تدریس دبیر، افت تحصیلی نیز جبران خواهد شد.

گزارش تجربه

کارم را با بررسی پرونده تحصیلی دانش‌آموزان کلاس شروع کردم. در این بررسی‌ها مشخص شد: دو دانش‌آموز فرزند طلاق هستند، یک نفر پدرش فوت کرده است، پنج نفر دچار فقر خانوادگی هستند، و شش نفر از منطقه پادگان که محل سکونت نظامیان از شهرهای مختلف و غیربومی بود، به مدرسه می‌آمدند. ۱۱ نفر دیگر مورد خاصی نداشتند. لازم به توضیح است که دانش‌آموزان غیربومی گروهی تشکیل داده بودند و با بقیه کلاس تقابل داشتند. درواقع، بعضی از دعوای و آشوب‌های کلاس به این موضوع برمی‌گشت. از ۲۵ نفر دانش‌آموز کلاس ۱۴ نفر مشکل داشتند. دانش‌آموزانی که سیگار می‌کشیدند بین این ۱۴ نفر بودند. بقیه دانش‌آموزان تقریباً به صورت ناخودآگاه یا تحت فشار همسالان در دعوای مشارکت می‌کردند. عمده مسئله‌های کلاس به این ۱۴ نفر برمی‌گشت.

من آگاه بودم که براساس پژوهش‌ها، هر کدام از این عامل‌ها می‌تواند از دانش‌آموزان من نوجوانانی با رفتارهای پرخطر و در معرض آسیب اجتماعی بسازد. به سرعت مصاحبه‌هایی فردی را با این دانش‌آموزان ترتیب دادم و پای صحبتشان نشستم. همدلانه به دردها و تعارض‌های نوجوانی‌شان گوش کردم و به آنان قول دادم که اصل رازداری را رعایت کنم و صحبت‌هایشان را بدون اجازه خودشان هرگز بازگو نکنم. در مصاحبه‌ها متوجه شدم که دانش‌آموزان هر رنگ کلاس از طرف تمام دبیران به خاطر رفتارهای اشتباهی که داشتند، سرزنش می‌شدند و کلاس از طرف دبیران به عنوان کلاس آشوبگر برچسب خورده بود. همین نوازش منفی دبیران راه را بر آشکار کردن توانایی مثبت دانش‌آموزان بسته بود. چون کلاس مجموعه‌ای از مشکلات بود، لازم بود طرحی

نوجوانانی که مستعد رفتار مشکل ساز هستند، برای انجام سایر رفتارهای مشکل ساز نیز آمادگی دارند. آن‌ها سه حوزه «عوامل شخصیتی فرد»، «عوامل محیطی» و «نظام رفتاری فرد» را در مصرف مواد مؤثر می‌دانند

گروهی را در کلاس پیاده کنم. در مصاحبه‌ها به احساس ناامیدی، حس طردشدگی، خودکم‌بینی، نشناختن توانایی‌های خود، نقص در بیان صحیح احساس‌ها، داغ برچسب خوردگی و ... یعنی به همه احساس‌های منفی آن‌ها کاملاً پی‌بردم و همه این یافته را ثبت کردم. سپس در کلاسشان حاضر شدم و مشکل کلاس را به‌وضوح با آن‌ها در میان گذاشتم. از آن‌ها خواستم که مشکلات کلاس را با هم فهرست کنیم. با «من بالغ» خود دانش‌آموزان صحبت کردم (نه من کودک یا سرزنشگر) و به همین دلیل من بالغ در آنان فعال شد. تخته کلاس پر شد از مشکلاتی که خود بچه‌ها بیان می‌کردند. برای بچه‌ها توضیح دادم که هر کدام از ما مسئول رفتار خودمان هستیم و باید عواقب رفتارمان را به عهده بگیریم. به آن‌ها قول دادم که برچسب «کلاس آشوبگر» را از روی کلاس بردارم. اما من بدون کمک خود بچه‌ها نمی‌توانستم مشکلات را از پیش پا بردارم. به آن‌ها گفتم که برای انجام این کار مهم به کمکشان نیاز دارم. همه مشتاقانه پذیرفتند. احساس می‌کردند حرفشان شنیده شده است و می‌توانند بدون اینکه سرزنش شوند یا مورد قضاوت قرار گیرند، در یک کار مهم نقش مفیدی داشته باشند. حس خودکارآمدی قلقلکشان داده بود و از این حس لذت می‌بردند. قصد من این بود که اتحاد کلاس در رفتارهای منفی را، به اتحاد آن‌ها در عملکرد مثبت، با استفاده از مسئولیت‌پذیری فردی، تبدیل کنم. اشتیاق و ارتباط حسنه ایجاد شده بود و من باید محتاطانه پیش می‌رفتم تا این اشتیاق و اعتماد خدشه‌دار نشود، چون اساس تغییر رفتار دانش‌آموزانم بر همین اعتماد بود. با همکاری‌م به‌طور مفصل در مورد کلاس و ویژگی‌های آن صحبت کردم و از آن‌ها برای برداشتن برچسب کمک خواستم. با هم توافق کردیم که مسئله‌های کلاس را فقط برای من بیان کنند و در دفتر آموزشگاه به سایر دبیران نگویند و مشکلات کلاس، بدون مداخله دبیر، به من ارجاع شود. از همکاران خواستم کوچک‌ترین تغییر مثبت از هر کدام از دانش‌آموزان، به‌خصوص آن ۱۴ نفر را ببینند و به آنان بازخورد مثبت بدهند. روش شکل‌دهی رفتار را به همکاران آموزش دادم تا بتوانند در کلاس به کار گیرند و به حق که ایشان در پیشبرد تغییر رفتار در این کلاس نقش مهمی داشتند.

آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان را شروع کردم. به‌علاوه، مهارت خودآگاهی، ابراز وجود و حل مسئله را به آنان آموزش دادم. ایده‌ای به ذهنم رسید که بتوانم مهارت‌های آموزش داده شده را از حالت نظری به حالت عملی تبدیل کنم. از شروع سال تحصیلی، به دلیل مشکلات خاص این کلاس، فرصت تغییر چیدمان (دکوراسیون) اتاق مشاور فراهم نشده بود. اکنون می‌توانستم با مطرح کردن تغییر چیدمان اتاق، فرصت تمرین عملی مهارت‌ها را به دانش‌آموزانم بدهم. ایده‌ام را مطرح کردم و با استقبال دانش‌آموزان مواجه شدم.

پیش از این، به‌عنوان تکلیف آموزش مهارت خودآگاهی و به منظور فهرست کردن توانایی‌های دانش‌آموزان، از آن‌ها خواسته بودم که در یک برگه این جمله را تکمیل کنند: «من برنده‌ام، زیرا



جمع بندی و نتیجه گیری

آموزش مهارت‌های زندگی و البته تمرین عملی این مهارت‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی می‌تواند تأثیر مثبتی در احساس خودکارآمدی و ارزشمندی دانش‌آموزان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر و هیجانات منفی دوران نوجوانی داشته باشد. در پژوهش حاضر، با بررسی جوانب مشکل، طی سه ماه مهارت‌های ابراز وجود، حل مسئله، خودآگاهی و برقراری ارتباط به دانش‌آموزان آموزش داده شد و از طریق مشارکت در تجهیز اتاق مشاور و تابلوی توانایی‌ها، و نیز تقدیر رسمی و نصب آن روی در اتاق مشاور، و حل مشکلات خرد کلاس به صورت حل مسئله با حضور مشاور در کلاس مورد نظر تا پایان سال تحصیلی، نتایج مطلوبی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و توانمندسازی مهارت‌های روانی-اجتماعی دانش‌آموزان و متعاقب آن بهبود عملکرد تحصیلی حاصل شد.

...» و به سلیقه خود برگه را تزئین کنند. به دانش‌آموزان گفتیم که در طرح تصمیم‌گیری دربارهٔ چیدن اتاق مشاور، یک تابلوی بزرگ توانایی‌ها روی یکی از دیوارهای اتاق مشاوره در نظر بگیرند. جیب شادمانی دانش‌آموزان در مدرسه پیچید. زنگ تفریح همهٔ دانش‌آموزان کلاس در اتاق من جمع شدند. از آن‌ها خواستم در تغییر چیدن اتاق مشاوره از مهارت حل مسئله استفاده کنند. هر کدام از بچه‌ها مسئول کاری شدند. یکی کمبدهای اتاق را می‌نوشت، دو نفر مسئول نقاشی حاشیهٔ تابلوی بزرگ شدند، دو نفر مسئولیت گرفتن درز دور کولر گازی را برعهده گرفتند، چند نفر با اجازهٔ خود محل وسایل را جابه‌جا کردند، چند نفر گل‌های اضافهٔ خانه‌هایشان را آوردند و روی یک دیوار را گل زدند. بعد هم روی میز کار من و لبهٔ پنجره پشت میز کار را با گل‌هایی که آورده بودند، تزئین کردند. یک تابلوی بزرگ آبی رنگ تهیه کردم و خود بچه‌ها آن را به عنوان تابلوی توانایی‌های دانش‌آموزان کلاس دهم انسانی روی دیوار اتاقم نصب کردند.

تمام لحظه‌ها پر از شادی بود. افرادی که با هم تنش داشتند، در این مشارکت گروهی در کنار هم کار می‌کردند و مبادی مهارت‌هایی را که به آن‌ها آموزش داده بودم، عملاً تمرین می‌کردند. از کوچک‌ترین فرصت‌ها برای آمدن به دفتر من و تکمیل کار خودشان استفاده می‌کردند. همچنین، دعوای محدود کلاسی با حضور من و از طریق روش حل مسئله در کلاس حل و فصل می‌شدند.

هدف من تبدیل رفتارهای منفی به کنش‌های مثبت بود. این امر با برانگیختن حس خودکارآمدی و آموزش مهارت‌ها حاصل شده بود. تابلوی توانایی اتاق من پر شد از تابلوهای کوچکی که هر کدام صفت‌های یکی از دانش‌آموزان این کلاس را نشان می‌داد و با سلیقهٔ خود دانش‌آموز تزئین شده بود.

روی در اتاق من یک لوح سپاس با ذکر نام تک‌تک دانش‌آموزان کلاس، بابت مشارکت در تغییر چیدن اتاق مشاور نصب شده بود که مورد توجه هر بازدیدکننده‌ای قرار می‌گرفت. همین امر عزت نفس دانش‌آموزان را بالاتر می‌برد. آرامش در کلاس حاکم شد و دانش‌آموزانی که برای جلب توجه سیگار می‌کشیدند، با مشارکت در طرح اتاق مشاور و نصب نامشان در تابلوی تقدیر، ابراز وجود درست را آموخته بودند. کلاس در جایگاه مطلوب خود قرار گرفته بود و مشارکت مثبت دانش‌آموزان، به همراهی آن‌ها در یاددادن درس‌ها به یکدیگر منتقل شده بود.

پیشنهادها

با توجه به اینکه در دورهٔ اول متوسطه مهارت‌های زندگی در کتاب‌های «تفکر و سبک زندگی» و «مطالعات اجتماعی» آموزش داده می‌شوند، پیشنهاد می‌کنم این آموزش‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی با دانش‌آموز تمرین شوند. اجرای این آموزش‌ها در موقعیت‌های اجتماعی، مانند اجرای «مهارت ابراز وجود» در قالب «شهروند مفیدبودن»، یا «رسیدگی به سالمندان» زیرعنوان «روزی با سالمندان» و طرح‌هایی از این قبیل، می‌تواند در درونی کردن آموزش‌های نظری به صورت کاربردی - عملی مؤثر باشد. به طور کلی عملیاتی کردن مهارت‌های آموزش داده‌شده اثر این مهارت‌ها را ماندگار می‌کند و به سایر جنبه‌ها نیز اشاعه دهد.



منابع

۱. احمدی سرخونی، طاهره (۱۳۹۲). «نقش خودکارآمدی و مهارت‌های زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان». فصلنامهٔ خانواده‌پژوهش. سال دهم، شماره ۴.
۲. حقیقی، جمال و موسوی، محمد (۱۳۸۵). «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان». مجلهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۳. صنایع، سمیه و بحرینی بروجنی، مجید (۱۳۹۶). «اثر مهارت‌های زندگی بر کاهش میل به قلدری دانش‌آموزان». نشریهٔ انتظام اجتماعی. دورهٔ نهم، پاییز.
۴. رضایی، نورمحمد (۱۳۹۷). «تأثیر آموزش مهارت جرئت‌روزی بر آسیب‌های اجتماعی بین نوجوانان». فصلنامهٔ انتظام اجتماعی. سال دهم، شماره دوم، تابستان.
۵. مولودی، عابد؛ خرم‌آبادی، یدالله؛ سلگی، اصغر؛ نادر بیگدیلوج، اریان؛ شمخانی، اژدر (۱۳۹۴). «اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز در دانش‌آموزان». فصلنامهٔ علمی پژوهشی آموزش در علوم انتظامی. سال سوم، شمارهٔ چهارم، زمستان.

پرسه در سراب‌ها

آسیب‌شناسی غرق‌شدگی نوجوانان
در شبکه اجتماعی مجازی

زهرا آب‌نیکی فرد

کارشناس ارشد روان‌شناسی
دانشگاه علامه طباطبائی

اشاره

وقوع همه‌گیری کرونا بسیاری از ساختارهای اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و آموزشی جامعه را دچار دگرگونی کرد. بحران کرونا سبب تعطیلی بسیاری از فعالیت‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و آموزشی به صورت موقت شد. نظام آموزشی یکی از حوزه‌هایی بود که با وقوع کرونا به صورت موقتی تعطیل شدند. راهکاری که برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران برای مواجهه با این شرایط نوین در پیش گرفتند، استفاده از ظرفیت‌های دنیای اینترنت برای تداوم فعالیت‌های آموزشی بود. در این دوران، بیشتر کلاس‌ها و فعالیت‌های آموزشی مدرسه‌ها به صورت مجازی و از طریق سامانه آموزش مجازی «شاد» دنبال شدند. دانش‌آموزان در دوران قبل از کرونا با محدودیت‌های زیادی از سوی خانواده‌ها برای دسترسی به اینترنت و حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی مواجه بودند و والدین نظارت‌های منسجمی در این زمینه اعمال می‌کردند.

اما مجازی‌شدن کلاس‌های آموزشی سبب شد دانش‌آموزان دسترسی زیادی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی پیدا کنند. نظارت خانواده‌ها نیز به دلیل مشغله‌های زیاد ناشی از بحران کرونا از یک طرف، و ضرورت حضور دانش‌آموزان در کلاس‌های آموزشی و استفاده آنان از تلفن همراه گاهش پیدا کرد. برخی از والدین نیز اساساً حضور دانش‌آموزان را در چنین فضاهایی ناپسند قلمداد نمی‌کردند و لزومی برای نظارت در این زمینه نمی‌دیدند. آنچه در وضعیت کنونی شاهد هستیم، شکل‌گیری تدریجی سبکی از زندگی نوجوانی است که حول محور اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌چرخد (تاج‌بخش، ۱۳۹۹: ۴۵۵-۳۵۷).

با وجود اینکه همه‌گیری کرونا در حال پایان است، می‌توان انتظار داشت پیامدهای شکل‌گیری سبک زندگی مجازی در دانش‌آموزان در عصر پساکرونا نیز ادامه یابد. به دلیل استفاده بیشتر دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی مجازی، این تأثیرات را می‌توان هم‌اکنون مشاهده کرد. شبکه‌های مجازی، امکانات و گزینه‌های فراوان ارتباطی و اطلاعاتی در اختیار نوجوانان و دانش‌آموزان قرار می‌دهند، آنان را دائماً با محرک‌های جدید و انواع رفتار آشنا می‌سازند و جذابیتی را ایجاد می‌کنند که چشم‌پوشی از آن‌ها امکان‌ناپذیر است (کیتزمن و همکاران، ۲۰۱۱). شبکه‌های اجتماعی مجازی بین نوجوانان، اصلی‌ترین روش ارتباطی آن‌ها برای ابقای رابطه‌ها و مشارکت‌های دوستانه، خانوادگی و تحصیلی محسوب می‌شوند (هیبرگر و هارپر، ۲۰۰۸). بر همین اساس نیز قطعاً آسیب‌های بیشتری متوجه این قشر از افراد جامعه خواهد بود؛ به طوری که استفاده بیش‌ازحد از اینترنت و ماندن در این شبکه‌های مجازی، اعتیاد به شمار می‌آید و این خود می‌تواند آسیب‌های روانی و اجتماعی را به دنبال داشته باشد.

مواجهه نوجوانان با سن بلوغ اخلاقی-اجتماعی، آن‌ها را بیشتر در معرض بلوغ زودرس (به دلیل تماشای محتوای نامتناسب با محدوده سنی)، و بحران هویت (به علت ناآشنایی با مهارت‌های ارتباطی و اخلاقی) قرار می‌دهد (بریانت، ۲۰۱۸). بنابراین می‌توان گفت که استفاده بیش‌ازحد و بدون نظارت نوجوانان و دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی مجازی، آنان را با مسائل و آسیب‌های فراوانی روبرو می‌سازد. این موضوع، به‌ویژه در عصر پساکرونا که بسیاری معتقدند سبک زندگی مجازی بر آن حاکم می‌شود، بیشتر نمود دارد. در ادامه مهم‌ترین این آسیب‌ها و مسائل در حوزه‌های متفاوت مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند. مبنای شناسایی آسیب‌ها و مسائل، مطالعات و پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه در داخل و خارج از کشور است.

کلیدواژه‌ها: شبکه اجتماعی مجازی، عصر پساکرونا، آسیب‌های روانی-اجتماعی

آسیب‌های روانی اجتماعی شبکه‌های اجتماعی بر دانش‌آموزان

آسیب‌هایی را که دانش‌آموزان در عصر پسا کرونا در مواجهه با شبکه‌های اجتماعی مجازی تجربه می‌کنند می‌توان به سه بخش آسیب‌های روانی عاطفی (تضعیف نظام شخصیتی، وابستگی ذهنی، مشکلات روحی روانی، و اعتیاد اینترنتی) آسیب‌های اخلاقی (شکل‌گیری انگاره‌های غیر اخلاقی) و آسیب‌های اجتماعی (بزهکاری اینترنتی، تضعیف ارزش‌ها، تغییر الگوهای رفتاری و افت تحصیلی) تقسیم‌بندی کرد. در ادامه هر کدام از این آسیب‌ها و ابعاد آن‌ها مورد بحث قرار می‌گیرد.

الف) آسیب‌های روانی عاطفی

آسیب‌های روانی عاطفی مسائل و مشکلاتی هستند که در اثر استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی پیش می‌آیند. این آسیب‌ها شامل مواردی مانند کنج‌کاو‌های نابجا در منابع اشتباه، نارسایی شخصیتی و رفتاری در اثر استفاده افراطی، انحرافات شخصیتی، افسردگی، شکل‌گیری عقده‌ها و انتظارات غیر واقعی، پرخاشگری، تشمت و سردرگمی، ایجاد جهانی خیالی و ایجاد بردگی فکری در دانش‌آموزان است. چنین آسیب‌هایی که عموماً در اثر استفاده آسیب‌زا و اعتیادوار از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی به‌طور خاص در دانش‌آموزان شکل می‌گیرند، با تخریب نظام شخصیتی آنان، نوجوانانی با اراده ضعیف، سردرگم، و پرخاشگر را وارد جامعه می‌کند (محمودی، ۱۴۰۱).

این موضوع در نهایت سبب تضعیف نظام شخصیتی دانش‌آموزان می‌شود و آنان را به‌طور بالقوه در معرض آسیب‌های دیگری قرار می‌دهد. تضعیف نظام شخصیتی هنگامی که با پیامدهای ناشی از بحران کرونا تلفیق شود، تأثیر گذاری منفی بیشتری خواهد داشت. همه‌گیری کرونا پیامدهای اقتصادی، روانی، اجتماعی و فرهنگی زیادی بر خانواده‌های ایرانی و تعاملات آنان با دانش‌آموزان داشت. خود دانش‌آموزان نیز به دلیل تعطیلی مدرسه‌ها و قرنطینه‌شدن در خانه، آسیب‌های روانی زیادی را تجربه کردند. چنین تجربه‌های هنگامی که با آسیب‌های روانی که آنان در اثر استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی مجازی تجربه می‌کنند، در هم می‌آمیزد، تضعیف نظام شخصیت دانش‌آموزان را دوچندان می‌کند (هالاوا و همکاران، ۲۰۱۵).

وابستگی ذهنی یکی دیگر از آسیب‌های روانی عاطفی است که دانش‌آموزان در اثر استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی که در عصر پسا کرونا بیش از پیش شده است، با آن مواجه هستند. دانش‌آموزان به دلیل بازه سنی خودشان و شکل‌گیری شخصیت اجتماعی و روانی‌شان، در معرض انواع وابستگی‌های ذهنی قرار دارند. آن‌ها بیشتر از آنکه از لحاظ

شخصیتی مستقل باشند، به والدین و دوستانشان وابسته‌اند. در این وضعیت، آن‌ها قدرت مخالفت و «نه» گفتن ندارند و در برابر محتواهای نامناسب اینترنتی و مجازی مقاومت نمی‌کنند و به راحتی آن‌ها را می‌پذیرند. در این وضعیت آنان به چهره‌ها و افراد مشهور در شبکه‌های اجتماعی مجازی وابسته می‌شوند و می‌کوشند از آن‌ها برای زندگی خودشان الگو بسازند. این موضوع در وضعیت پسا کرونایی که تحت سیطره رسانه‌های ارتباطی نوین است، بیشتر نمود پیدا می‌کند (گریفیتس و همکاران، ۲۰۱۴).

دانش‌آموزان، به دلیل اقتضات سنی، بیشتر از گروه‌های دیگر درگیر مشکلات روحی و روانی می‌شوند. مشکلاتی که برای افراد بزرگسال پدیده‌هایی عادی تلقی می‌شوند، برای دانش‌آموزان و نوجوانان مشکلاتی روحی و روانی هستند. در کنار این مسئله، دانش‌آموزان عموماً شرم دارند مشکلات خودشان را با والدین در میان بگذارند و به همین دلیل به فضاهایی مانند شبکه‌های اجتماعی مجازی پناه می‌آورند که در آن‌ها هویت آنان آشکار نمی‌شود. افسردگی، اضطراب، روحیه پرخاشگری، فشار روانی (استرس)، احساس بی‌ارزشی، احساس تنهایی، نداشتن معنا در زندگی واقعی و احساس پوچی، از جمله مشکلات و مسائل روانی و روحی هستند که دانش‌آموزان ممکن است با آن‌ها درگیر باشند و در میزان آسیب‌پذیری آن‌ها در زمان حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی تأثیر بگذارند.

دانش‌آموزان این فضاها را مکان‌هایی برای رهایی موقتی از این مشکلات می‌دانند. هنگامی که این مسئله تشدید و به یک روزه تبدیل می‌شود، اعتیاد اینترنتی را در دانش‌آموزان شکل می‌دهد که خود یکی دیگر از آسیب‌های روانی عاطفی دانش‌آموزان است. متخصصان آسیب‌شناسی بر این باورند که اگر فرد در هفته ۲ تا ۳ ساعت از اینترنت استفاده کند، کاربری معمولی تلقی می‌شود. در حالی که اگر میزان استفاده وی از اینترنت به ۸/۵ ساعت یا بیشتر برسد، کاربری است که باید مورد بررسی‌های آسیب‌شناسانه قرار بگیرد (به نقل از قاسمی و ملکا احمدی، ۱۳۹۸: ۵۸).

دانش‌آموزانی که اعتیاد اینترنتی بیشتری داشته باشند، بیشتر از دیگر دانش‌آموزان در معرض آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی مجازی قرار دارند. اعتیاد اینترنتی دانش‌آموزان به احتمال زیاد در دوران کرونا بیشتر شده است. آنان زمان بیشتری را در خانه بودند، احساس تنهایی بیشتری می‌کردند، و در کنار این، دسترسی بیشتری نیز به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی داشتند. احساس نیاز در کنار سطح بالای دسترسی به شبکه‌های اجتماعی و نظارت پایین خانواده‌ها، زمینه‌ساز اعتیاد اینترنتی در بسیاری از دانش‌آموزان در دوران کرونا شد؛ مسئله‌ای که به احتمال زیاد در عصر پسا کرونا نیز ادامه خواهد یافت (لین، ۲۰۲۰).

ب) آسیب‌های اخلاقی

جامعه ایران بر مبنای هویت ایرانی اسلامی شکل گرفته و «اخلاق‌مداری» یکی از بنیادهای هویتی و ارزشی آن است. در مقابل، شبکه‌های اجتماعی مجازی (از نوع خارجی) بر مبنای هویت غربی شکل گرفته‌اند که تناسب چندانی با بنیادهای اخلاقی جامعه ایرانی ندارد. هرچند محتوای تولیدشده در این شبکه‌ها می‌تواند اخلاقی هم باشد، اما نمی‌توان از محتوای غیراخلاقی فراوان در آن‌ها نیز چشم پوشید. به هر حال، این تعارض سبب شکل‌گیری انگاره‌های غیراخلاقی در دانش‌آموزانی می‌شود که از شبکه‌های اجتماعی مجازی به‌صورت افراطی و اعتیادآور استفاده می‌کنند. الگوبرداری اخلاقی و پوششی غلط، یادگیری صفات و ارزش‌های ناپسند، آموزش‌های غلط جنسی، تأثیر روانی به‌کارگیری الفاظ رکیک بر دانش‌آموزان در فضای مجازی، عادی‌انگاری فحش و رفتارهای نادرست در اثر عضویت در گروه‌های مجازی، و تغییر ادبیات گفتاری و نوشتاری، از جمله این انگاره‌های غیراخلاقی هستند که دانش‌آموزان در اثر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی تجربه می‌کنند (محمودی، ۱۴۰۱). چنین وضعیتی در دوران کرونا به دلیل مواجهه بیشتر دانش‌آموزان با فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی شدت یافت.

هنجارشکنی جنسی یکی دیگر از آسیب‌های اخلاقی است که دانش‌آموزان در اثر مواجهه بیشتر از حد با شبکه‌های اجتماعی مجازی تجربه می‌کنند. جامعه ایرانی در مورد مسائل جنسی همواره «تقیه» را پیش گرفته است و آشکارسازی این مسائل را چندان مناسب نمی‌داند. این در حالی است که در شبکه‌های اجتماعی مجازی محدودیت چندانی در این زمینه وجود ندارد و دانش‌آموزان به محتوای جنسی دسترسی آزاد پیدا می‌کنند. کنجکاوی در مورد مسائل جنسی یکی از ویژگی‌های دانش‌آموزان در نوجوانی است. در صورتی که خانواده‌ها نتوانند این موضوع را برای دانش‌آموزان تشریح کنند، آن‌ها برای پاسخ‌گویی به کنجکاوی‌هایشان به فضای شبکه‌های اجتماعی مجازی روی می‌آورند که به‌طور مشخص برایشان آسیب‌زاست. هنجارشکنی جنسی شامل آسیب‌هایی مانند ناهنجاری‌ها و انحرافات جنسی، و برقراری دوستی‌های پرخطر تحت تأثیر مسائل عاطفی در فضای مجازی است (آون و همکاران، ۲۰۲۰).

ج) آسیب‌های فرهنگی اجتماعی

جامعه ایرانی دارای فرهنگ ایرانی اسلامی است که ارزش‌ها، هنجارها، اخلاق و الگوهای رفتاری مشخص و متمایزی از جامعه غربی دارد. شکاف‌های نسلی ایجاد شده و بحران‌های ارزشی در چند سال اخیر در جامعه ایرانی سبب شده است که انتقال این نظام‌های ارزشی، هنجاری و اخلاقی به نسل

جدید که دانش‌آموزان هستند، به‌خوبی انجام نشود. مشکل مزبور با در نظر گرفتن اینکه شبکه‌های اجتماعی مجازی عموماً دنبال‌القا و تزریق ارزش‌ها و هنجارهای غربی به ذهن دانش‌آموزان و نسل‌های جدید جامعه‌هایی مانند جامعه ایران هستند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. به هر حال، تضعیف ارزش‌ها یکی از آسیب‌هایی است که دانش‌آموزان در مواجهه با شبکه‌های اجتماعی مجازی تجربه می‌کنند.

ارزش‌های اجتماعی که در شبکه‌های اجتماعی مجازی عموماً ترویج می‌شوند، با ارزش‌هایی که جامعه ایرانی از لحاظ فرهنگی و دینی آن‌ها را بنیادی قلمداد می‌کند، تفاوت‌های زیادی دارند. چنین تعارضی سبب می‌شود دانش‌آموزان دچار نوعی تضاد و تشتت معنایی و اجتماعی شوند و نسبت به ارزش‌های اجتماعی جامعه ایرانی نگاهی بدبینانه پیدا کنند. از بین رفتن ارزش‌های انسانی، مانند احترام به والدین، چشم‌پوشی از معنویات، انحراف دینی، و سردرگمی در مورد اعتقادات، از جمله نمودهای تضعیف ارزش‌ها در دانش‌آموزان در اثر استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی است (محمودی، ۱۴۰۱).

علاوه بر تغییر ارزش‌ها، استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی مجازی سبب تغییر الگوهای رفتاری دانش‌آموزان می‌شود. دانش‌آموزان گروهی هستند که در معرض تغییرات و تحولات رفتاری منفی قرار می‌گیرند و به دلیل شکاف‌ها و خلأهای روانی و عاطفی که با آن‌ها روبه‌رو هستند، راحت‌تر از دیگر گروه‌های اجتماعی رفتارشان را تغییر می‌دهند. این‌گونه تغییر رفتارها عموماً منفی است هستند و در جهت سبک زندگی پرخطر و ناسالم حرکت می‌کند. فقدان خویشتن‌داری و تغییر خلق‌وخو، دمدمی مزاج شدن، مصرف‌گراشدن، بی‌توجهی به سلامت جسمانی و کار اندام‌شناسانه (فیزیولوژیکی)، الگوبرداری از شخصیت‌های نمایشی، و افزایش بی‌ثباتی هیجانی از جمله نمودهای تغییر الگوهای رفتاری در نوجوانان است که در اثر استفاده اعتیادآور و نامناسب از شبکه‌های اجتماعی مجازی اتفاق می‌افتند (بیکر و یانگ، ۲۰۱۸).

بزهکاری اینترنتی یکی دیگر از آسیب‌هایی است که دانش‌آموزان در اثر مواجهه با شبکه‌های اجتماعی مجازی تجربه می‌کنند. آنان به دلیل‌های متفاوت در شبکه‌های اجتماعی مجازی، جرائم خردی مانند ناهنجاری‌های جنسی، کلاهبرداری‌های خرد، روابط ناسالم، و ... را مرتکب می‌شوند. علاوه بر این، از سوی افراد دیگر نیز مورد سوء استفاده اینترنتی قرار می‌گیرند و آسیب می‌بینند. این موضوع سبب شده است که بزهکاری اینترنتی مرتبط با نوجوانان به یک آسیب جدی در استفاده آنان از شبکه‌های اجتماعی مجازی تبدیل شود (اوبوکاتا و پاون، ۲۰۲۲).

یکی دیگر از آسیب‌هایی که دانش‌آموزان در اثر استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی مجازی تجربه می‌کنند، افت تحصیلی و کاهش سطح یادگیری و آموزشی است. درگیری دانش‌آموزان



دانش آموزان عموماً شرم دارند مشکلات خودشان را با والدین در میان بگذارند و به همین دلیل به فضاهایی مانند شبکه‌های اجتماعی مجازی پناه می‌آورند که در آن‌ها هویت آنان آشکار نمی‌شود استفاده مداوم دانش آموزان از اینترنت و تلفن همراه می‌تواند به آسیب‌های روانی و اجتماعی زیادی در آنان، از جمله اعتیاد اینترنتی، منجر شود

موضوع، تنش‌ها و تعارض‌های خانوادگی و ناکارآمدی‌های آموزشی نیز مزید بر علت شده‌اند تا دانش‌آموزان بیشتر در معرض آسیب‌پذیری قرار داشته باشند. چنین مسائلی زمینه و بستر آسیب‌پذیری دانش‌آموزان را تشدید می‌کند.

در دوران وقوع بحران کرونا، این زمینه‌ها و بسترها تشدید شدند. مدرسه‌ها و نظام آموزشی از حالت حضوری به حالت مجازی تغییر پیدا کردند، خانواده‌ها دچار تنش‌های روانی و عاطفی بیشتری شدند و دسترسی دانش‌آموزان به فضاهای اینترنتی آسیب‌زا افزایش یافت. در چنین شرایطی دانش‌آموزان آسیب‌های روانی و اجتماعی فراوانی را تجربه کردند که در عصر پساکرونا نیز احتمالاً به شکل‌هایی دیگر ادامه خواهد داشت. برای کاهش این

آسیب‌ها در عصر پساکرونا راهکارهای متفاوتی می‌توان ارائه داد که در ادامه مهم‌ترین آن‌ها مطرح شده‌اند. نکته بنیادی این است که احتمالاً نگاه سلبی به شبکه‌های اجتماعی در نسل دانش‌آموزان چندان کارساز نیست و در این زمینه به راهکارهای ایجابی نیاز است:

- آموزش نظام‌مند معلمان و تقویت سواد رسانه‌ای نوین آن‌ها در جهت طرح مسئله‌ها و آسیب‌های مرتبط با شبکه‌های اجتماعی مجازی، هم‌زمان با آموزش علمی به دانش‌آموزان در کلاس‌های درس؛

- برگزاری جلسه‌های گروهی و مشارکتی در زمینه آسیب‌های مرتبط با شبکه‌های اجتماعی مجازی با حضور هم‌زمان دانش‌آموزان، معلمان، مشاوران و والدین؛

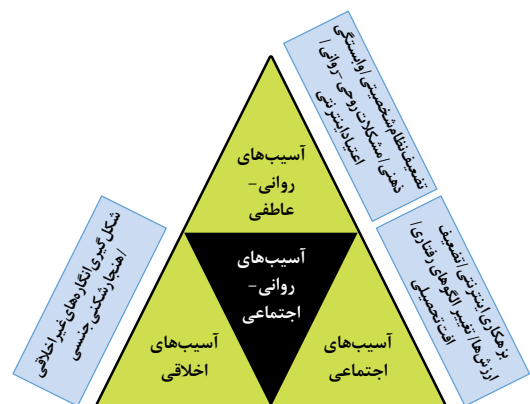
- شبیه‌سازی عملیاتی آسیب‌های روانی - اجتماعی شبکه‌های اجتماعی مجازی به صورت تصویری - ویدئویی در مدرسه برای دانش‌آموزان با استفاده از فضای متاورس و واقعیت مجازی؛

- برگزاری نشست‌های تحلیلی تلویزیونی در زمینه آسیب‌های مرتبط با شبکه‌های اجتماعی مجازی با حضور هم‌زمان دانش‌آموزان، معلمان، مشاوران و والدین؛

- ایجاد گروه‌های مجازی با حضور هم‌زمان دانش‌آموزان، معلمان، مشاوران و والدین در جهت تمرین مواجهه مطلوب با شبکه‌های اجتماعی به صورت عملیاتی؛

- اعتمادسازی بین دانش‌آموزان در زمینه استفاده از شبکه‌های اجتماعی داخلی با به‌رهمندی از ظرفیت‌های اقناع‌سازی معلمان در کلاس‌های درسی.

با محتوای شبکه‌های اجتماعی مجازی و وابستگی پیدا کردن به آن سبب می‌شود که از لحاظ ذهنی دچار آشفتگی شوند و نتوانند مطالب را به خوبی یاد بگیرند. این موضوع به مرور افت تحصیلی را در آنان به دنبال خواهد داشت (استاتک و همکاران، ۲۰۲۲). استفاده دانش‌آموزان از اینترنت برای آموزش مجازی از یک‌سو، و حضور مداوم آنان در خانه از سوی دیگر، سبب می‌شود که آنان زمان بیشتری برای حضور در شبکه‌های اجتماعی مجازی داشته باشند. همین امر به ضعف عملکرد تحصیلی آنان به‌طور کلی می‌انجامد. کرونا و برخط شدن کلاس‌های آموزشی سبب شده است که دانش‌آموزان دچار افت تحصیلی شوند، ضریب هوشی و اجتماعی آنان آسیب ببیند و آینده تحصیلی مطلوبی در انتظارشان نباشد. علاوه بر این، استفاده مداوم دانش‌آموزان از اینترنت و تلفن همراه می‌تواند به آسیب‌های روانی و اجتماعی زیادی در آنان، از جمله اعتیاد اینترنتی، منجر شود.



آسیب‌های روانی اجتماعی شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانش‌آموزان

بحث و نتیجه‌گیری؛ راهکارهای کاربردی

دانش‌آموزان در بازه سنی خاصی (نوجوانی) قرار دارند که بیشتر از دیگر بازه‌ها آسیب‌پذیر است. شخصیت روانی و عاطفی دانش‌آموزان هنوز به‌طور کامل شکل نگرفته است و اگر فرایند جامعه‌پذیری و نظارت رفتاری - هنجاری بر آنان به‌صورت دقیق صورت نگیرد، در معرض انواع آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار می‌گیرند. در کنار این

overview of preliminary findings. Behavioral addictions, 119-141.

8. Halawa, M. S., Shehab, M. E., & Hamed, E. M. R. (2015, October). Predicting student personality based on a data-driven model from student behavior on LMS and social networks. In 2015 Fifth International Conference on Digital Information Processing and Communications (ICDIPC) (pp. 294-299). IEEE.

9. Heiberger, G., & Harper, R. (2008). Have you Facebooked Astin lately? Using technology to increase student involvement. New directions for student services, (124), 19-35.

10. Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. Business horizons, 54(3), 241-251.

11. Lin, M. P. (2020). Prevalence of internet addiction during the COVID-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. International journal of environmental research and public health, 17(22), 8547.

12. Obokata, A., & Pauen, S. (2022). Associations between online communication with strangers and mild delinquency in junior high school students. Current psychology, 1-15.

13. Owan, V. J., Ekpe, M. B., & Eneje, S. (2020). Undergraduates' utilization of social networking media and sexual behaviours in higher education: A case study.

منابع

۱. غلامرضا (۱۳۹۹). «اواکاو سبک زندگی در عصر پساکرونا» نشریه مطالعات راهبردی سیاست‌گذاری عمومی، شماره ۱۰.

۲. قاسمی، وحید و ملک‌احمدی، حکیمه (۱۳۸۹). «بین اعتماد به اینترنت بین کاربران کافی‌نت‌های شاهین‌شهر». فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، شماره ۱۷.

۳. محمودی، سارا (۱۴۰۱). «شبکه‌های مجازی و ارائه مدل جهت کنترل آن‌ها در آسیب‌های اجتماعی نوجوانان». رساله دکتری ارتباطات، دانشگاه آزاد میبد، یزد.

4. Astatke, M., Weng, C., & Chen, S. (2021). A literature review of the effects of social networking sites on secondary school students' academic achievement. Interactive Learning Environments, 1-17.

5. Baker, B., & Yang, I. (2018). Social media as social support in pregnancy and the postpartum. Sexual & Reproductive Healthcare, 17, 31-34.

6. Bryant, A. (2018). The Effect of Social Media on the Physical, Social Emotional, and Cognitive Development of Adolescents; Honors Senior Capstone Projects. 37. https://scholarworks.merrimack.edu/honors_capstones/37.

7. Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An



کتاب کاربخش: پرورش همدردی، رهاکردن کینه و پیدا کردن آرامش

در این کتاب، پس از بیان اهمیت بخشش در زندگی و معرفی شش مرحله رسیدن به بخشش، به مخاطب کمک می‌شود که به شناخت، رهایی و شفا در درون خود دست یابد. هدف آن است که قبل از اینکه از تمرین‌ها و سؤال‌های بخش «انعکاس» کتاب استفاده کنید، بتوانید بنیان دانش خود را به وجود آورید، آموخته‌های خود را عملی کنید و با تمرین روزانه بخشش، به احساس قدرت دست یابید.

مخاطب: والدین و معلم مشاور
کلیدواژه‌ها: کتاب کار، روان‌شناسی، مهارت‌های زندگی
نتیجه داوری کتاب: برای ورود به مدرسه بلامانع است.

مترجم: نرگس فولادلو
مجموع صفحه‌ها: ۱۸۰
شابک: ۹۷۸۶۲۲۷۸۵۲۷۵۲
دوره و درس: دوره دوم متوسطه نظری (مهارت‌های زندگی)

سال چاپ: ۱۴۰۰
ناشر: مانیان
مؤلف: ایلن کوهن.
قطع کتاب: وزیری
نوع کتاب: کمک آموزشی



پاداش نهایی: دلایل پنهانی شکل‌گیری انگیزه‌های ما

این کتاب می‌کوشد مفهوم «انگیزش» را به طور دقیق ریشه‌یابی کند و درک نادرست انسان‌ها را از آن اصلاح کند. در این کتاب سؤال‌هایی مثل: «آیا پاداش بر بهره‌وری کارکنان اثر دارد؟ چرا اعتماد اساس رفتار انگیزش‌بخش موفق است؟ تصورات اشتباه در مورد ارزش‌گذاری کار ما چیست؟ احساس مرگ چگونه انگیزه را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟» پاسخ می‌گیرند. عنوان‌های فصل‌های کتاب عبارت‌اند از: چگونه انگیزه را در افراد از بین ببریم؛ ایجاد پیوند عمیق با ایده‌ها و مخلوقاتمان؛ چرا پول کم‌اهمیت‌تر از آن چیزی است که ما فکر می‌کنیم.

هنرجو و هنرآموز
کلیدواژه‌ها: انگیزه، روان‌شناسی
نتیجه داوری کتاب: برای ورود به مدرسه بلامانع است.
درجه‌بندی: درجه ۳

مجموع صفحه‌ها: ۱۲۰
شابک: ۹۷۸۶۰۰۲۷۴۳۳۳۶
دوره و درس: فنی و حرفه‌ای و کاردانش و دوره دوم متوسطه نظری (مهارت‌های زندگی)
مخاطب: والدین، دانش‌آموز، معلم،

سال چاپ: ۱۳۹۹
ناشر: کلید آموزش
مؤلف: دن اربیلی
قطع کتاب: رقعی
نوع کتاب: کمک آموزشی
مترجم: سیدفرهاد ذوالفقاری



طبیعت ثانوی: پرورش فرزند موفق، راهنمای والدین و مربیان

داشتن فرزندان موفق مهم‌ترین هدف والدین در زندگی است. کتاب حاضر راهنمایی برای مربیان تعلیم و تربیت و والدین است. کتاب در پنج بخش به پرورش طبیعت ثانوی، افراد خلاق، شفقت و همدلی، خودکنترلی و خودتنظیمی برای برنده‌شدن می‌پردازد که از مبانی اصلی موفقیت در زندگی حال و آینده کودکان است.

کلیدواژه‌ها: کودکان، فرزندپروری، تربیت موفق فرزند، علوم تربیتی، آموزش والدین، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های رفتاری
نتیجه داوری کتاب: برای ورود به مدرسه بلامانع است.
درجه‌بندی: درجه ۳

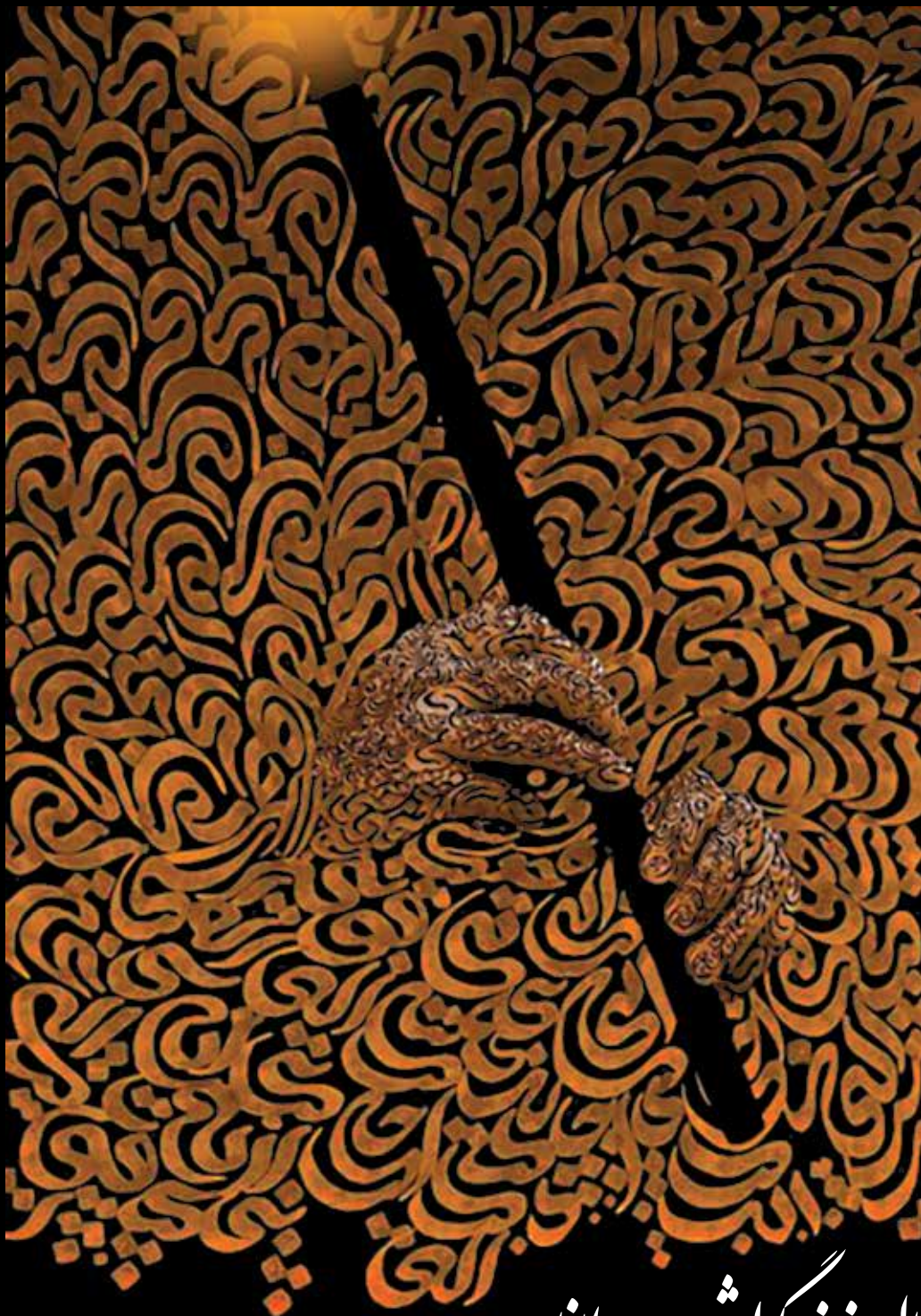
دوره و درس: پیش‌دبستانی، ابتدایی، دوره اول متوسطه، دوره دوم متوسطه نظری (علوم تربیتی) و فنی و حرفه‌ای و کاردانش (مدیریت خانواده)
مخاطب: مربی، والدین، معلم، مشاور، هنرآموز

سال چاپ: ۱۴۰۰
ناشر: نوشته
مؤلف: ارین کلابوگ
قطع کتاب: وزیری
نوع کتاب: کمک آموزشی
مترجم: علی‌اکبر ابراهیمی
مجموع صفحه‌ها: ۲۱۶
شابک: ۹۷۸۶۰۰۳۸۶۲۶۶۱



روز مبارزه با
خشونت و
افراطی‌گری

۲۷ آذرماه ۱۴۰۲



۸
مهرماه
۱۴۰۲

۸ مهرماه ۱۴۰۲

سالروز بزرگداشت مولانا

جالب اینکه هیچ چیز نمی تواند مانع نفوذ معنوی عارفان به قلمرو دل ها شود حتی اگر در اتاق در بسته ای نشسته باشند و ظاهرآ با کسی ارتباط نداشته باشند. چنانکه بونگ (روانکاو مشهور) وقتی از شهرت آثارش احساس بیم کرد، به یک ضرب المثل چینی استشهاده نمود: اگر شخصی تنها در اتاقش بنشیند و به اندیشه های راستین بیندیشد، صدای او را از ورای هزاران فرسخ خواهند شنید.

بنگر اندر بول رنجور از برون
که طبیب جسم را برهان بود
وز ره جان اندر ایمانش رود
احذروهم، هم جواسیسُ القلوب

چون ندارد سیر سیرت در درون
فعل و قول آن بول رنجوران بود
و آن طبیب روح در جانش رود
حاجتش ناید به فعل و قول خوب

با بونگ و هسه، ص ۹۲ به نقل از کریم زمانی، شرح جامع مثنوی معنوی، ج ۶، ص ۴۹۳.