



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



شاهد آموزش

۶۹

ISSN: 1735-4897

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

دوره نوزدهم | شماره ۲ | زمستان ۱۴۰۲ | صفحه پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

www.roshdmag.ir

از دانایی تا بینایی

دوراهی اوج و پستی

دنیای شگفت‌انگیز هوش سعادت

درستایش کنج‌کاوی





فراخوان مقاله:
نخستین همایش بین المللی

تعالی تعاملات خانواده و مدرسه

چالش ما، الگوها و راهسپردما



(+ ۴۲ ژبر محور)
محور های همایش:

۱. مبانی فلسفی، دینی و بنیادهای نظری جایگاه تعاملات خانواده و مدرسه در تعلیم و تربیت
۲. تعاملات خانواده و مدرسه در امر تربیت در مبانی قانونی، حقوقی و فقهی
۳. تحلیل تعاملات خانواده و مدرسه در نظام آموزش و پرورش ایران
۴. جایگاه توانمندی های تربیتی خانواده در تعاملات خانواده و مدرسه
۵. تحلیل کار کردهای نهادها و سازمان های مرتبط با تعاملات خانواده و مدرسه
۶. تأثیر رسانه، فضای مجازی و فناوری بر تعاملات خانواده و مدرسه
۷. نقش تعاملات خانواده و مدرسه در تحقق اهداف تعلیم و تربیت (عدالت و کیفیت آموزشی)
۸. صلاحیت های مورد انتظار از مؤلفه های نظام آموزشی (مدیریت و راهبری، منابع انسانی، برنامه درسی، تربیت معلم) برای تحقق تعاملات بهینه خانواده و مدرسه

* نمایه مقالات با روش شده در پایگاه استنادی علوم جهان اسلام (ISC)
* انتشار مقالات برتر در نشریه علمی - پژوهشی «مطالعات و پژوهش های خانواده» - مقاله
* هدیه با کارگاه های علمی تخصصی و آموزشی

تاریخ های مهم:

- ♦ برگزار کننده: پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، پژوهشگاه خانواده و مدرسه
- ♦ نشانی دبیرخانه همایش: ایران، تهران، خیابان شهید قرنی، کوچه شهید دهقانی نیا
- ♦ جناب مسجد الرحمن، پلاک ۶، طبقه دوم، پژوهشگاه خانواده و مدرسه
- ♦ تلفن: ۸۸۳۲۳۸۲۹ - ۸۸۳۱۱۰۰۸ - ۰۲۱ دورنگار: ۸۸۳۲۳۸۲۸ - ۰۲۱
- ♦ وبگاه همایش: efsiconf.ir و efsiconf.medu.ir
- ♦ مهلت ارسال مقالات: ۱۴۰۲/۰۹/۳۰
- ♦ اعلام نتیجه بررسی مقالات به مؤلفان: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶
- ♦ زمان برگزاری همایش: سه شنبه سوم بهمن ماه ۱۴۰۲



شماره ۶۹

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره نوزدهم / شماره ۲ / زمستان ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه
www.roshdmag.ir

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

مدیر مسئول: محمد صالح مثنی
سرمدیر: هانیه ملکی
مدیر داخلی: الهه قربانی

اعضای هیئت تحریریه:
دکتر علی اصغر احمدی
دکتر غلامعلی افروز
دکتر روح الله رحیمی
حجت الاسلام سجاد کرمی
دکتر منیره نسیمی
اعظم فاضلی

شورای برنامه ریزی:
دکتر امیر تجلی نیا
دکتر طاهره فضائلی
دکتر ناصر حیدری

ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: سید جعفر ذهنی
نشانی دفتر مجله:
تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۳۷۰
تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ (داخلی ۳۷۴)
نمبر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶
صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۵
صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵ / ۳۳۳۱
تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸
ایمانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
چاپ و توزیع: شرکت افست

- از دانایی تا بینایی در مشاوره / هانیه ملکی / ۲
دوراهی اوج و پستی / حسین فاطمی خواه / ۳
دنیای شگفت انگیز هوش سعادت / گفت و گو: محمد حسین دیزجی / ۸
مشاور دانش آموز / احمد خدادوست / ۱۳
انیاگرام مسیری روشن برای درک هویت / مهشید رضوی رضوانی / ۱۴
در ستایش کنجکاوی / منیره نسیمی / ۱۷
هویت بخشی، واجب تر از استعداد پروری استعدادهای هدر رفته - هویت های بر
بادرفته / احسان یارمحمدی / ۲۰
هر دانه برف، جواهری بی همتا / مریم پورثانی / ۲۳
رهبران آموزشی و حرفه های نقش آفرینی آن ها / رضا شیبانی فر / ۲۴
از مداخله تا پیشنهاد / روح اله رحیمی / ۲۶
جستجوی تعادل، در هزار توی سرابها / زهرا شاهسواری / ۲۹
ظرفیت همتایان؛ کاهش اضطراب امتحان با روش گروه درمانی / نرجس اسماعیل نیا / ۳۴
مشاور امین، حامی معنوی دانش آموزان / فاطمه عابدی نژاد مهربانی / ۳۶
اهمال کاری تحصیلی و سبب شناسی آن / مجید سلیمانی / ۳۸
تابلوی توانایی ها: «من برنده ام، زیرا...» / مهناز عبدالهی / ۴۰
کاربرد شناخت درمانی / هیوا کریمی / ۴۴
کتابخانه مشاور / ۴۸

رشد مشاور مدرسه را در
پیام رسان شاد
به این نشانی دنبال کنید.



@roshd-moshaver



nazar.roshdmag.ir

قابل توجه نویسندگان و مترجمان

● مقاله هایی که برای درج در مجله می فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی، تربیتی و فرهنگی این مجله مرتبط باشند و نباید قبلاً در جای دیگری چاپ شده باشند. ● مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن ها باشد. ● چنانچه مقاله را خلاصه می کنید، این موضوع را قید بفرمایید. ● مقاله یک خط در میان، بر یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا حروفنگاری (تایپ) شود. ● مقاله ها می توانند با نرم افزار ورد و بر روی لوح فشرده و یا از طریق رایانامه مجله ارسال شوند. ● نشر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. ● محل قرار دادن جدول ها، شکل ها و عکس ها در متن مشخص شود. ● مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود. ● کلمات حاوی مفاهیم نمایه (واژه های کلیدی) از متن استخراج و روی صفحه ای جداگانه نوشته شوند. ● مقاله باید دارای عنوان اصلی، عنوان های فرعی در متن و سوتیتر باشد. ● معرفی نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عنوان و آثار وی پیوست شود. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است. ● مقالات دریافتی بازگردانده نمی شوند. ● 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 و تربیتی کشور
قرار گیرد و همه مخاطبان در
میهم عزیز اسلامی مان امکان
تپه آن را داشته باشند.

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال



نمون برگ اشتراک

از دانایی تا بینایی در مشاوره

هانیه ملکی

«و ما رأيتُ الأجميلا»: چیزی جز زیبایی ندیدم. آیا این روح توحیدی ولی عینی خیلی از اصول مشاوره و روان‌شناسی روز را به هم نمی‌ریزد؟ قدری با هم بیندیشیم.

آری مشاور باید دانا باشد، ولی ضروری است با بینایی عظمت مشاوره‌ای کسب کند. چه بسا مشاور، پس از استماع سخنان مراجع، نسبت به امور او تا حدود زیادی دانش به دست آورد، ولی این دانایی معلوم نیست گره‌گشایی کند. گره‌های روحی و روانی را بینایی می‌گشاید نه دانایی. بهتر بگوییم: کلید دانایی قفل‌های ساده را باز می‌کند، لیکن قدرت بازکردن قفل‌های پیچیده را ندارد.

مشاور باید بین دانایی و بینایی شناور باشد تا در این غواصی حقایق پنهان را ببیند.

حتی توقف در یکی از این دو نیز مطلوب نیست. چون بینایی از طریق کسب دانایی قدرت نفوذ بالاتری پیدا می‌کند و دانایی به وسیله بینایی کارآمدتر می‌شود. وقتی مشاور در خصوص دانایی‌هایش قدرت تحلیل و استنباط بالاتری داشته باشد و از طرف دیگر نیز کار مشاوره را با عشق و تعهد انتخاب کرده باشد، به بینایی می‌رسد.

دانایی مشاور فراتر از بحث خاص مشاوره است و گستره‌ای از دانش تربیتی و تحصیلی دانش‌آموزان را نیز شامل می‌شود. همان مواردی که نمونه‌هایی از آن در محتوای همین شماره مجله (۶۹) تنظیم شده است. در مطالب این شماره مقالاتی ارائه شده‌اند که هر یک به نوعی دانایی یک مشاور را ارتقا می‌دهد. برای مثال، چنانچه یک مشاور آگاه باشد که تقویت مهارت‌های زندگی یکی از عوامل بهبود زندگی است، در هدایت مراجع به سوی موقعیت‌های مطلوب‌تر موفق‌تر خواهد بود.

لذا بیناشدن دو ستون لازم دارد: ستون تحلیل دانایی‌ها و ستون تکیه بر اصالت‌ها. اصالت نیز زاده عشق است؛ عشق به بازکردن گره‌ها و رساندن مراجع به قلّه امید و اعتماد به زندگی.

گاهی استدلال مشاور به استبعاد مراجع منجر می‌شود، زیرا که این عرصه قبل از عقلانیت به رحمانیت محتاج است. رحمانیت مشاور متعهد بی‌شک شاخه‌ای از رحمانیت پروردگار است که برای حل مسائل بندگانش به مشاوران متعهد و مسئول اعطا می‌شود.

اقدام به هر کاری نیازمند داده‌ها و اطلاعات است و این سرمایه عظیم نیز از منبع قابل اطمینانی باید به دست آید. گاهی به دلیل دقت‌نکردن در مورد نحوه دریافت اطلاعات، مطالب زائد و گاه مضر بر ذهن و وجود آدمی مسلط می‌شوند و حداقل در نیل به هدف‌های مورد انتظار کندی و اختلال می‌آفرینند. این قاعده در ارائه خدمات مشاوره‌ای به طریق اولی ضروری‌تر است. زیرا که این عرصه، عرصه سرنوشت آدم‌ها و عرصه حیات معنوی آنان است.

مراجع با دنیایی امید به دفتر مشاور قدم می‌گذارد. چنانچه مشاور صرفاً فردی مطلع باشد نه دانا، قادر نخواهد بود بذر امید مراجع را به شاخه گل نویدبخش تبدیل کند و او را به زندگی زیباتری نوید دهد.

البته دانایی مشاور هر چند لازم است، اما برای آفرینش «بوستان تحول‌زا» در زندگی مراجع کافی نیست. با اینکه دانایی با مطلع‌بودن فاصله عمیقی دارد و به مشاور در مشاوره پختگی می‌دهد، لیکن کفایت نمی‌کند. ما خیلی چیزها را می‌دانیم، ولی خلاف آن عمل می‌کنیم.

این سرمقاله روز دوازدهم محرم (۱۴۰۲) نگارش می‌شود و در این ایام، اسرا کربلا در دست نامردمان از خدا بی‌خبر مبتلای به مصائب عظیم است. سپاهیان بی‌رحم و دنیاپرست می‌دانستند، حسین بن علی (ع) و راه او حق است، ولی چرا به این دانایی عمل نکردند؟ این سؤال بی‌پاسخ تاریخ است که در قیام فرزندش مهدی (عج) پاسخ داده خواهد شد. پاسخ اجمالی این است که سران سپاه، مخصوصاً عمر سعد ملعون، نسبت به امام دانا بودند ولی بینا نبودند. بینایی مقوله‌ای فراعقلی است و با اتصال به حقایق بالاتر از محسوسات حاصل می‌شود.

اکنون که به سیاق مطلب یادی از اسرا کردیم، شایسته است از زینب کبری (س)

یاد کنیم و بگوییم ای متخصصان مشاوره، ای آنانی که درباره روح و روان، و ظرفیت روحی انسان‌ها مطالعه کرده‌اید، آیا قدرت تحلیل صبر دختر فاطمه (س) را در خود می‌بینید؟ آیا تاکنون پیش آمده است درباره این جمله حیرت‌آور و در عین حال کوبنده حضرت زینب (س) بیندیشید که این چه روح بلند و مقاومی است که پس از آن همه مصیبت، در برابر عبیدالله بن زیاد شجاعانه اعلام کرد:

**گره‌های روحی و روانی
را بینایی می‌گشاید نه دانایی.
بهتر بگوییم: کلید دانایی
قفل‌های ساده را باز می‌کند،
لیکن قدرت بازکردن قفل‌های
پیچیده را ندارد.
مشاور باید بین دانایی و
بینایی شناور باشد تا در این
غواصی حقایق پنهان را ببیند**



دوراهی اوج و پستی

آثار ذکر و غفلت از دیدگاه قرآن کریم و روان‌شناسی



حسین فاطمی خواه

دانشجوی دکتری قرآن و روان‌شناسی
روان‌درمانگر و خانواده‌درمانگر

مقدمه

در دین ذکر و دعا راهی برای کاهش غفلت است، اما در روان‌شناسی «شناخت درمانی مبتنی بر توجه و آگاهی» و خیلی از رویکردهای درمانی دیگر برای کاهش غفلت به کار می‌روند. آموزش‌های ذهن‌آگاهی، مراقبه، آگاهی از افکار، پذیرش احساس و تعهد از جمله این راهکارهای روان‌شناسی برای کاهش غفلت در افراد هستند. تمرکز اصلی گشتالت‌درمانی بر تسهیل آگاهی فرد از خود [کاهش غفلت] و همه احساسات، رفتارها، تجربه‌ها و وضعیت‌های ناتمامی است که خود فرد را تشکیل می‌دهند. چون فرد به‌عنوان یک هویت کل‌نگر در نظر گرفته می‌شود (کری، ۱۳۹۰). در روان‌شناسی فروید نیز مفاهیم «ناهیی» و سطوح هشیاری برای آگاهی از رفتار و مشکلات شخصیت از فعالیت‌های روان‌شناختی برای آگاهی انسان‌هاست که به آگاهی افراد و دوری آن‌ها از غفلت منجر می‌شود.

در اصطلاح روان‌شناسی اسلامی، «غفلت» قصور و تساهلی شناختی است که انگیزه‌های منفی به دنبال دارد و به نادیده‌انگاری، بی‌توجهی و فراموشی خدا و آخرت، افراد و امور مهم زندگی و ناآگاهی نسبت به تهدیدها و خطرات واقعی منجر می‌شود. اولین مؤلفه از بُعد شناختی مفهوم غفلت «درک و فهم سطحی» است که به معنای نداشتن درک درست و صحیح از آنچه برای انسان اهمیت دارد و فهم سطحی از تمام چیزهایی است که به نوعی با انسان مرتبط هستند. در نتیجه، «غفلت» عمل طبق درک و فهم نادرست و سطحی و اهمیت‌دادن به امور کم‌اهمیت و غافل‌بودن از امور مهم و اصیل انسانی است. «کلمه «تلهی» از مصدر «الهاء» گرفته شده و به معنای مشغول و سرگرم‌شدن به کاری و غفلت از کاری دیگر است. و منظور از «الهاء اموال و اولاد از ذکر خدا» آن است که اشتغال به مال و اولاد، انسان را از یاد خدا غافل می‌کند. حال با توجه به اهداف آفرینش که همه آن‌ها در یک راستا و برای رسیدن به کمال هستند، بدیهی است انسانی که چنین بینشی نسبت به هدف آفرینش پیدا کند، هرگز دچار غفلت و فراموشی نمی‌شود و این بصیرت مانع افتادن وی در دام غفلت خواهد شد (بهشتی، ۱۳۸۶: ۲۵۳).

خداوند در آیات متفاوتی از قرآن، به کلمه «غفلت» اشاره کرده و مسلمانان را از آن نهی کرده است که در ادامه به گزیده‌ای از این آیات اشاره می‌شود. در حقیقت، کردار ناشایست و ناپسند و انواع گناهان آثار بدی روی حس تشخیص و قوه درک انسان می‌گذارند و به تدریج سلامت فکر را از او می‌گیرند. هر اندازه شخص در این راه فراتر رود، پرده‌های غفلت و بی‌خبری بر دل، چشم و گوش او محکم‌تر می‌شوند و سرانجام کارش به جایی می‌رسد که چشم دارد و گویی نمی‌بیند، گوش دارد و گویی نمی‌شنود، و مانند اینکه دریچه روح او به سوی حقایق بسته شده است. در واقع، حس تشخیص که برترین نعمت الهی است، از وی گرفته شده است.

کلیدواژه‌ها: غفلت، ذکر، دعا، آموزه‌های قرآن کریم، روان‌شناسی اسلامی، ذهن‌آگاهی، گشتالت‌درمانی، یاد خدا

غفلت در قرآن کریم

(الف) نکوهش غفلت: «وان كثيرا من الناس عن آياتنا لغافلون»: بسیاری مردم از آیات و نشانه‌های ما غافل‌اند (یونس/ ۹۲).

(ب) نهی از غفلت: «ولا تكن من الغافلين»: هرگز از غافلان و بی‌خبران از یاد خدا مباش (اعراف/ ۲۰۵).

ج) عوامل غفلت:

● روی گردانی از یاد خدا: «لنفتنهم فيه و من يعرض عن ذكر ربه يسلكه عذابا صعبا»: تا در این‌باره آنان را بیازماییم و هر کس از یاد پروردگار خود دل برگرداند، وی را در قید عذابی (روز) افزون درآورد (جن/ ۱۷).

● فراموش کردن خدا: «ولا تكونوا كالذين نسوا الله فانساهم انفسهم اولئك هم الفاسقون»: و چون کسانی می‌باشید که خدا را فراموش کرده‌اند و او (نیز) آنان را دچار خود فراموشی کرد، آنان همان بدکاران هستند. (حشر/ ۱۹).

● نداشتن ایمان: «وانذهم يوم الحسرة اذ قضى الامر و هم في غفلة و هم لا يؤمنون»: و آنان را از روز حسرت بیم بده، آنگاه که داوری آنجا گیرد و حال آنکه آن‌ها (اکنون) در غفلت هستند و سر ایمان آوردن ندارند (مریم/ ۳۹).

● فراموش کردن روز حساب: «ان الذين يضلون عن سبيل الله لهم عذاب شديد بما نسوا يوم الحساب»: در حقیقت، کسانی که از راه خدا به در می‌روند، به سزای آنکه روز حساب را فراموش کرده‌اند، عذابی سخت خواهند داشت (ص/ ۲۶). به این سبب است که آنان آیات ما را دروغ انگاشتند و غفلت ورزیدند (اعراف/ ۱۴۶).

● فراموش کردن مرگ: «لقد كنت في غفلة من هذا فكشفنا عنك غطاءك فبصرك اليوم حديد»: به او می‌گویند واقعا که از این حال سخت در غفلت بودی، ولی ما پرده‌ات را از جلوی چشمانت برداشتیم و دیده‌ات امروز تیز است (ق/ ۲۲).

● هم‌نشینی با دوستان ناباب: «يا ويلتي ليتني لم اتخذ فلانا خلیلاً لقد اضلني عن الذكر بعد اذ جئني و كان الشيطان للانسان خذولاً»: ای وای! کاش فلانی را دوست خود نگرفته بودم! او بود که مرا به گمراهی کشاند؛ پس از آنکه قرآن به من رسیده بود و شیطان همواره فروگذارنده انسان است (فرقان/ ۲۸ و ۲۹).

● کم‌توجهی به آیات الهی: «ان الذين لا يرجون لقاءنا و رضوا بالحياة الدنيا و اطمانوا بها و الذين هم عن آياتنا لغافلون. اولئك ماواهر النار بما كانوا يكسبون»: کسانی که امید به دیدار ما ندارند و به زندگی دنیا دل خوش کرده و بدان اطمینان یافته‌اند، و کسانی که از آیات ما غافل هستند، به کیفر آنچه به دست می‌آوردند، جایگاهشان آتش است (یونس/ ۷ و ۸).

● کفر ورزیدن: «اولئك الذين طبع الله على قلوبهم و سمعهم و ابصارهم و اولئك هم الغافلون»: آنان کسانی‌اند که خدا بر دل و گوش و دیدگانشان مهر نهاده و آن‌ها همان غافلان هستند (نحل/ ۱۰۸).

● علاقه افراطی به اموال و اولاد: «يا ايها الذين آمنوا لا تلهمكم

ذکر خدا مایه آرامش روح و روان آدمی است؛ همان گونه که در آیه ۲۸ سوره رعد آمده است:

«أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ»:
آگاه باشید! تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرند



اموالکم و لا اولادکم عن ذکر الله و من يفعل ذلك فاولئك هم الخاسرون»: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، [زنده‌نهار] اموال شما و فرزندانتان شما را از یاد خدا غافل نگرداند. البته کسانی که در اثر توجه به امور دنیا از یاد خدا غافل می‌شوند، همان زبان‌کاران هستند (منافقون/ ۹).

د) درمان غفلت:

● ذکر خدا: «الا ان يشاء الله واذکر ربک اذا نسیت و قل عسی ان یهدین ربی لأقرب من هذا رشدا»: مگر آنکه خدا بخواهد و چون فراموش کردی، پروردگارت را باز به یاد آور و بگو امید که پروردگار مرا به حقایقی بهتر و علمی برتر هدایت کند (کهف/ ۲۴).

● خواندن قرآن: «کلا إنه تذکرة. فمن شاء ذکره»: چنین نیست، قرآن در حقیقت پند و یادآوری است تا هر که خواهد از آن پند گیرد» (مدثر/ ۵۴ و ۵۵).

● یاد نعمت‌ها و نعمت‌دهنده: «وَأَنْ لَوْ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِينَهُمْ مَاءً غَدَقًا لَنَفْتَنَهُمْ فِيهِ و مَنْ يَعْرِضْ عَنْ ذِكْرِ رَبِّهِ يَسْلُكْهُ عَذَابًا صَعَدًا»: و اگر مردم در راه درست پایداری ورزند، قطعاً آب گوارایی (علم، رحمت و رزق) به ایشان می‌نوشانیم تا به آن نعمت، آن‌ها را بیازماییم و هر کس از یاد پروردگار خود دل بگرداند، خدا او را به عذابی سخت درآورد (جن/ ۱۶ و ۱۷).

● عبرت از تاریخ پیشینیان: «افلهم یهد لهم کم اهلکننا قبلهم من القرون یمشون فی مساکنهم ان فی ذلك لآیات لاولی النهی»: آیا برای هدایتشان کافی نبود که ببینند چه نسل‌ها را پیش از آن‌ها نابود کردیم که اینک در سراهای همان‌ها راه می‌روند؟ به راستی برای خردمندان در این امر نشانه‌هایی عبرت‌انگیز است (طه/ ۱۲۸).

● یاد مرگ: «اینما تکونوا یدرککم الموت»: هر جا باشید، مرگ شما را در می‌یابد (نساء/ ۷۸).

● یاد قیامت: «اعلموا ان الله یحی الأَرْض بعد موتها قد بینا لکم الایات لعلکم تعقلون»: بدانید خداوند زمین را بعد از مرگ آن زنده می‌کند! ما آیات خود را برای شما بیان کردیم، شاید اندیشه کنید (حدید/ ۱۷).

باید بدانیم که انسان‌های بی‌بصیرت از هدف، خدا، خود، امکانات، آخرت، نشانه‌ها، قانون‌ها و نعمت‌های خداوندی و گناهان خویش غافل هستند و به فرموده قرآن کریم: «اولئک کالأنعام بل هم اضل، اولئک هم الغافلون» (اعراف/ ۱۷).

آثار عجیب ذکر خداوند

از آیات و روایات استفاده می‌شود که ذکر خدا آثار فراوانی در زندگی انسان دارد؛ از جمله:

۱. ذکر خدا مایه آرامش روح و روان آدمی است؛ همان گونه که در آیه ۲۸ سوره رعد آمده است: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ»: آگاه باشید! تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرند.

دلیل آن هم روشن است: هر مشکلی در برابر قدرت و توانایی خداوند سهل و آسان است. به علاوه، او با بندگانش رحیم و

مهربان است. هر گاه واقعاً به درگاه او روی آوردند و حل مشکلاتشان را از او بخواهند، او عنایت خویش را دریغ نمی‌دارد. آری، آرامش یکی از گمشدگان مهم بشر است و به هر دری می‌زند، تا آن را پیدا کند و لسی در هیچ کجا جز در درگاه خداوند قادر و متعال پیدا نمی‌شود.

۲. ذکر خدا انسان را در مقابل گناهان بیمه می‌کند. چرا که وقتی به یاد خدا افتاد، به یاد حضور او در همه جا و آگاهی او از همه چیز می‌افتد و صحنه دادگاه او را در قیامت در مقابل چشم خود می‌بیند و حتی به یاد عذاب‌های دنیوی آن می‌افتد و این امور تأثیر بازدارنده فوق‌العاده‌ای در برابر گناهان و انحراف از مسیر حق دارند. همین موضوع بود که

توانست یوسف (علیه‌السلام) را در سخت‌ترین شرایط حفظ کند، از چنگال گناه رهایی بخشد و در برابر وسوسه‌های آن زن زیبای جوان بگوید: «مَعَاذَ اللَّهِ أَنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ» (یوسف/۲۸): پناه می‌برم به خدا!! او صاحب نعمت من است؛ مقام مرا گرामी داشته است.

و به تعبیر دیگر، یاد خدا سبب تهذیب نفوس و پاکی اعمال است؛ همان‌گونه که امیرمؤمنان (علیه‌السلام) می‌فرماید: «مَنْ عَمَرَ قَلْبَهُ بِدَوَامِ الذِّكْرِ حَسَنَتْ أَعْمَالُهُ فِي السِّرِّ وَالْجَهْرِ» (غررالحکم، ۳۶۵۸): هر کس قلب خود را با یاد پیوسته الهی آباد کند، اعمال او در پنهان و آشکار نیکو می‌شود.

و در حدیث دیگری از همان حضرت (علیه‌السلام) می‌خوانیم: «مُدَاوِمَةُ الذِّكْرِ قُوَّةُ الْأَرْوَاحِ وَ مِفْتَاحُ الصَّلَاحِ» (همان، ۳۶۶۱): تداوم یاد خدا غذای روح و کلید رستگاری است.

نیز از همان حضرت این حدیث پر معنا نقل شده است: «مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَحْيَى اللَّهُ قَلْبَهُ وَ نَوَّرَ عَقْلَهُ وَ لَبَّيْهُ» (همان، ۳۶۴۵): هر کس یاد خداوند سبحان کند، دلش را زنده می‌کند، و عقل و خرد او را نورانی می‌سازد.

۳. ذکر خدا سبب می‌شود که خدا نیز به یاد انسان باشد و او را مشمول انواع نعمت‌های خویش سازد و از گمراهی‌ها حفظ کند: «الذِّكْرُ نَوِيٌّ أَدْرُكُونِي أَدْرُكُكُمْ» (بقره/۱۵۲): پس به یاد من باشید تا به یاد شما باشم.

در حدیثی در تفسیر این آیه آمده است که پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمود: «الذِّكْرُ نَوِيٌّ بِالطَّاعَةِ وَ الْعِبَادَةِ أَدْرُكُكُمْ بِالنَّعْمِ وَ الْأَحْسَانِ وَ الرَّحْمَةِ وَ الرِّضْوَانِ» (بحار الانوار، ۹۰: ۱۶۳): شما از طریق اطاعت فرمان و عبادتم به یاد من باشید، من هم از طریق انواع نعمت، احسان، رحمت و خشنودی‌ام به یاد شما خواهم بود.

۴. ذکر خدا بلاها را دور می‌کند. در حدیثی که در کتاب شریف «کافی» از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده است می‌خوانیم: «یکی از یاران آن حضرت به نام ابویصیر از عوامل مرگ‌ومیر فرد باایمان سؤال کرد. امام (علیه‌السلام) در جواب فرمود: فرد باایمان ممکن است به واسطه عواملی حتی صاعقه از دنیا برود. سپس فرمود: «وَ لَا تُصِيبُ ذَاكِرَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ» (کافی، ج ۲: ۲۰۰): ولی این بلا و مانند آن، به کسی که ذکر خدا می‌گوید، اصابت نخواهد کرد.

روان‌شناسان به این حقیقت پی برده‌اند که نماز (دعا و نیایش) فریاد فطرت طبیعی است و تربیت نسل نمازگزار، یعنی بیدارکردن فطرت‌ها



۵. یاد خدا سبب می‌شود که خداوند حتی بدون درخواست، حوایج انسان را برآورد. در حدیث دیگری که در همان کتاب از امام صادق (علیه‌السلام) نقل شده است می‌خوانیم: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ مَنْ شَغَلَ بِذِكْرِي عَنْ مَسْأَلَتِي أُعْطِيَتْهُ أَفْضَلَ مَا أُعْطِيَ مَنْ سَأَلَنِي» (همان، ص ۵۰۱): خداوند متعال می‌فرماید: کسی که ذکر من گوید و از درخواست حاجتش باز ماند، من به او بیش از کسی می‌دهم که از من درخواست کرده است.

در آیات قرآن و روایات اسلامی به اذکار فراوانی اشاره شده و در بسیاری از روایات آثار مهمی برای این اذکار بر شمرده شده است. اذکار گاهی به صورت ذکر مطلق و گاه به صورت دعاست و هر دو ذکرالله محسوب می‌شوند. تعدادی از این اذکار عبارت‌اند از:

۱. تسبیح فاطمه زهرا (سلام‌الله‌علیها).

۲. تسبیحات اربعه که در رکعت سوم و چهارم نماز خوانده می‌شود. این چهار ذکر را می‌توان همراه هم و می‌توان هر کدام را به صورت جداگانه گفت.

۳. ذکر «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ»

جالب اینکه در حدیثی که در تفسیر معروف امام حسن عسکری (علیه‌السلام) آمده است می‌خوانیم: «تَمَّا قَدَرَ حَمَلَةُ الْعَرْشِ عَلَى حَمَلِهِ بِقَوْلِ بَسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّيِّبِينَ» (مستدرک الوسائل، ج ۵: ۳۷۱): حاملان عرش خداوند توانایی این کار بزرگ را بدین سبب پیدا کرده‌اند که این ذکر را می‌گویند: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّيِّبِينَ»

۴. ذکر «حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ»

۵. ذکر معروف یونسیه: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» (یونس/۸۷)

۶. ذکر «مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (طلاق/۲)

۷. ذکر «وَ مِنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (طلاق/۳)

این بخش ادامه دارد ...

ذکر از دیدگاه روان‌شناسی

روان‌شناسان به این حقیقت پی برده‌اند که نماز (دعا و نیایش) فریاد فطرت طبیعی است و تربیت نسل نمازگزار، یعنی بیدارکردن فطرت‌ها. خدای متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «همانا انسان حریص آفریده شده است. وقتی شری به او رسد، فریاد می‌کشد و جزع می‌کند و هرگاه خیر و نعمتی به او رسد، بخل می‌ورزد؛ مگر نمازگزاران (معراج/ ۲۳-۲۰).

همه انسان‌ها «هلوع» هستند. هلوع یعنی به شدت حریص. یعنی حرصشان و آزمندی‌هایشان پایان ندارد و هنگامی که در برآوردن خواسته‌هایشان با موانع و تجارب ناخوشایند مواجه شوند، زود

بی‌قرار می‌شوند (رفیع، ۱۳۶۹). اگر این انسان در سایه‌سار نماز و نیایش تربیت شود و از عذاب قیامت ترسان گردد، آنگاه به قرب الهی نزدیک می‌شود و چون احساس نزدیکی به خداوند بکند، آرام می‌گیرد. این نیاز به خداپرستی و پناه‌بردن به وجودی بی‌نهایت کامل، امری فطری است، زیرا انسان اگر در موجودی، کمال فوق‌العاده‌ای را ببیند، به‌طور فطری در مقابل او خضوع می‌کند. این احساس کاملاً فطری است و در مراتب بالای آن، خضوع کردن جز در برابر پروردگار و پناه‌بردن جز به او، آدمی را اشیاع نمی‌کند و شیوه ارضای این نیاز ابراز محبت به پروردگار، خضوع و دعا و نیایش است.

دیل کارنگی، روان‌شناس مشهور آمریکایی،

می‌نویسد: در آمریکا به طور متوسط در هر ۳۵ دقیقه، یک نفر خودکشی می‌کند و در هر دو دقیقه، یک نفر دیوانه می‌شود. اگر این مردم از تسکین خاطر و آرامشی که دین و عبادت به آدمی می‌بخشد نصیبی داشتند، ممکن بود از اغلب این خودکشی‌ها و بسیاری از دیوانگی‌ها جلوگیری شود (کتاب آیین زندگی، نوشته دیل کارنگی، ص ۱۵۴).

قرآن بسیار زیبا می‌فرماید: «کسانی که ایمان آوردند، قلب‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل هاست (رعد/۲۸).

ملاک برتری انسان نسبت به سایر موجودات اندیشه و تفکر اوست. در اندیشه او نگرش او به زندگی، مرگ و جاودانگی نهفته است. نگرش مثبت به زندگی، از امتیازات اندیشه‌های سالم است و نگرش منفی یا منفی‌گرایی پیامدهای ناهنجاری را به دنبال خواهد داشت و گاه انسان را از مسیر صحیح زندگی به بیراهه‌های گمراهی می‌کشاند.

افراد و گروه‌هایی از محققان در سراسر جهان، درباره تأثیر ایمان به خدا، مذهب و محیط‌های مذهبی و آداب و رسوم دینی در سلامت روانی افراد، بهداشت روانی جامعه و بهبود بخشی از بیماران روانی و مقاوم کردن افراد در برابر حوادث و وقایع دردناک و ایجاد آرامش، به نتایج مثبت و قابل توجهی دست یافته‌اند. با وجود اختلاف روش‌ها، محیط‌ها و موضوعات مورد بررسی، تقریباً تمامی این تحقیقات درباره این موضوع اتفاق نظر دارند که در محیط‌های مذهبی و جوامعی که ایمان مذهبی آن‌ها بیشتر است، میزان اختلال‌های روانی به‌خصوص اضطراب و افسردگی به‌طور محسوس‌تری، کمتر از میزان آن‌ها در محیط‌ها و جوامع غیرمذهبی است و افراد مذهبی به‌طور کلی، از سلامت روانی بیشتری نسبت به دیگران برخوردار هستند (پناهی، ۱۳۸۸: ۸۹). باید توجه داشت که دعا و تضرع به درگاه خداوند، باعث کاهش شدت اضطراب می‌شود؛ زیرا مؤمن می‌داند که خداوند فرموده است: «مرا بخوانید اجابت می‌کنم شما را (غافر/۶۰). هنگامی که بندگان من، از تو درباره من سؤال می‌کنند، بگو من نزدیکم و دعای دعاکننده را، هنگامی که مرا می‌خواند، پاسخ می‌گویم (بقره/۱۸۶). به همین دلیل است که دعا و نیایش به درگاه

از جمله راه‌های بسیار مهم و مؤثر در احساس امنیت روحی و روانی و کسب آرامش برای جوانان، ارتباط مستقیم و بی‌واسطه با پروردگار است. حفظ سلامت روانی و جسمانی از مهم‌ترین رسالت‌های زندگی به شمار می‌آید



خداوند از شدت اضطراب می‌کاهد؛ زیرا مؤمن امیدوار است که خداوند دعایش را مستجاب، مشکلاتش را حل، حاجاتش را برآورده و اندوه و اضطرابش را رفع کند (نجاتی، ۱۳۹۱: ۳۶۶).

نصیری خلیلی و حیدری فر (۱۳۹۷) بیان می‌کنند که انسان‌ها در تمام عمر، به‌خصوص دوران پرمخاطره جوانی، نیازمند احساس امنیت و آرامش هستند، اما بیشتر آنان نمی‌دانند که چگونه باید آن امنیت روحی و روانی را به دست آورند. از جمله راه‌های بسیار مهم و مؤثر در احساس امنیت روحی و روانی و کسب آرامش برای جوانان، ارتباط مستقیم و بی‌واسطه با پروردگار است. حفظ سلامت

روانی و جسمانی از مهم‌ترین رسالت‌های زندگی به شمار می‌آید. اسلام به‌عنوان دین انسان‌ساز بر تربیت انسان‌هایی تأکید زیادی دارد که از سلامت روانی برخوردارند. دعا و نیایش کبریا عظمتی دارد که خدای تعالی آن را با عظمت توصیف می‌کند. دعا بیان کلامی یا غیر کلامی برآمده از درون دعاکننده است که فزونی ظرفیت پذیرش برآمده از شناخت نسبت به پروردگار، وجود اصل سنخیت بین عبد و معبود، و تقویت ایمان درونی عامل محرک آن است.

دعا و راز و نیاز با خداوند به قدری در روح و روان انسان اثرات چشمگیری دارد که این موضوع از دید روان‌شناسان غربی نیز مخفی نمانده است. مقالات فراوان و کتاب‌هایی که از این روان‌شناسان به ما رسیده‌اند، خود دلیلی بر این مطلب هستند.

روان‌شناس معروف دیل کارنگی، در مقاله‌ای درباره این موضوع می‌نویسد: «مروز جدیدترین علم‌ها همان چیزهایی را تعلیم می‌دهند که پیامبران تعلیم می‌دادند. چرا؟ چون پزشکان روحی دریافته‌اند دعا، نیایش، نماز و داشتن ایمانی محکم به دین، تشویش، هیجان و ترس را که موجب بیشتر ناخوشی‌های ما هستند برطرف می‌سازد. ایمان مذهبی به‌طور قطع عالی‌ترین وسیله معالجه غم و نگرانی است.» از نظر ایشان نیایش به معنی پذیرفتن ضعف و سستی نیست و دعا جای عمل را نمی‌گیرد و شخص را از آن بی‌نیاز نمی‌کند. بلکه انسان باید تمامی تلاش خود را بکند تا شرایط استجاب دعا را فراهم آورد.

الکسین کاربل می‌گوید: «نیایش، تضرع و طلب استعانت گاهی یک حالت کشف و شهود و آرامش درونی و به‌دور از محسوسات در انسان به وجود می‌آورد.» نیایش پرواز روح به سوی خدا یا حالت پرستش عاشقانه نسبت به جدایی از اوست که معجزه حیات را آفریده است. و بالاخره نیایش نمودار کوشش انسان است برای ارتباط با آن وجود نامرئی که آفریننده عقل کل، قدرت مطلق و خیر مطلق است. از نظر کارل آرامش حاصل از نیایش موجب شکفتگی و انبساط مغزی و باطنی است و کسی که حقیقتاً معتقد به مذهب است، هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد.

اگر مذهب حقیقت نداشته باشد زندگی بی‌معنا و پوچ است و بازپچه‌ای بیش نخواهد بود.

امروزه حتی پزشکان و روان‌شناسان نیز مبلغ دین شده‌اند.

آن‌ها بیماران را برای اینکه از آتش جهنم در آن دنیا رهایی یابند، به دین‌داری تشویق نمی‌کنند، بلکه برای رهایی از آتش جهنم همین دنیا، یعنی جهنم زخم معده، آئزین، اختلال عصبی و جنون است که گرویدن به دین را توصیه می‌کنند.

حتماً شما نیز کسانی را سراغ دارید که پس از آنکه تمام معالجات دیگر در آنان مؤثر واقع نشد، به نیروی دعا و عبادت از بیماری رهایی یافته‌اند. از راه دعا بشر می‌کوشد نیروی محدود خود را با متوسل شدن به منبع نامحدود تمام نیروها (خداوند) افزایش دهد. هنگامی که ما دعا می‌خوانیم خود را به قوه محرکه پایان‌ناپذیری که تمام کائنات را به هم پیوسته

است، متصل و مربوط می‌کنیم. ما دعا می‌کنیم تا قسمتی از آن نیرو به حوایج ما اختصاص داده شود. به خاطر همین استعداد و تمنا نواقص ما مرتفع می‌شوند و با قدرتی بیشتر و حالی بهتر از جا برمی‌خیزیم. هر وقت ما با شور و حرارت خداوند را در دعا و نماز مخاطب می‌سازیم، هم روح و هم جسم خود را به وجهی احسن تغییر می‌دهیم. غیرممکن است مرد یا زنی برای یک لحظه به دعا پردازد و نتیجه مثبت و مفیدی از آن نگیرد. بر اساس بررسی‌های صورت گرفته، دعا و نیایش در پیشگیری و درمان افسردگی نیز مؤثر است. افسردگی امروزه شایع‌ترین اختلال روانی است که در همه جوامع و همه گروه‌های سنی دیده می‌شود. این اختلال بر جنبه‌های گوناگون زندگی مردم اثر می‌گذارد. بی‌اشتهایی، احساس خستگی، غمگینی، ناامیدی و در ماندگی، از نشانه‌های مهم افسردگی است. خواندن دعا می‌تواند برای انسان اثربخش باشد. دعا برای دیگران، بدون در نظر گرفتن الگوی دینی آن، مؤثر است و می‌تواند سبب تسهیل معالجه بیماران و مددجویان شود. طب «روان‌تنی» (سایکوسوماتیک) یا پزشکی «ذهن - بدن» در حال تحولی تکاملی است.

فشارهای روانی (استرس‌ها) و تنیدگی‌های زیادی در زندگی افراد وجود دارند که سبب می‌شوند، برای درمان این افراد بسته‌های آموزشی قرآنی به کار برده شوند. کن‌ویلبر معتقد است، نمازخواندن، ذکر، دعا کردن و فکر کردن در مورد خدا می‌تواند سازوکارهایی برای کم کردن فشار عصبی باشند. دعا به نوعی قوام‌دهنده رابطه‌های فردی و اجتماعی است. دعا باعث رفع ناامیدی می‌شود، آرامش درونی را به همراه دارد و سلامت روانی افراد را تأمین می‌کند (نصیری خلیلی و حیدری فر، ۱۳۹۷). این بخش ادامه دارد ...

دعا به نوعی قوام‌دهنده رابطه‌های فردی و اجتماعی است. دعا باعث رفع ناامیدی می‌شود، آرامش درونی را به همراه دارد و سلامت روانی افراد را تأمین می‌کند



هستند، زیرا قرآن کریم می‌فرماید: «و ان من شیء الا یسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبیحهم». هر موجودی تسبیح و حمد خدا را می‌گوید، ولی شما تسبیح آن‌ها را نمی‌فهمید.

● **روشن‌دلی:** دومین اثر از آثار نیایش روشن دلی است. انسان همین که به حکم ارتباط با معبود خویش جهان را به نور حق و حقیقت روشن دید، همین روشنی فضای روح او را روشن می‌کند و در حکم چراغی می‌گردد که در درونش روشن شده باشد. چنین فردی به خوبی مشکلات را می‌بیند و در پرتو عنایات خداوند متعال به حل مشکلات می‌پردازد و کمتر دچار اضطراب می‌شود.

● **کاهش ناراحتی‌ها:** زندگی بشر آکنده از شیرینی‌ها و تلخی‌ها، آسایش و رنج، پیروزی و شکست است، لذا بشر موظف است با طبیعت دست و پنجه نرم کند تا بتواند تلخی‌ها را به شیرینی و شکست‌ها را به پیروزی تبدیل کند. نیایش و ارتباط با معبود در انسان نیروی مقاومت می‌آفریند و تلخی‌ها را قابل تحمل می‌گرداند، به طوری که لذت زندگی در دوره پیری برای مردم خداپرست و مؤمن از دوره جوانی بیشتر می‌شود و قیافه مرگ در چشم فرد با ایمان انتقال از دنیای فانی به دنیای باقی و از جهانی کوچک‌تر به جهانی بزرگ‌تر است. از این رو چنین فردی نگرانی‌ها و اضطراب خویش را از مرگ با کوشش در کارهای نیک که در زبان دین «عمل صالح» نامیده می‌شود، بر طرف می‌سازد و از نزدیک شدن مرگ دچار اضطراب نمی‌شود.

● **افزایش امید و نشاط:** هر انسانی که بخواهد با روانی شاداب و روحیه‌ای بالا با مشکلات زندگی مواجه شود و با امید و اطمینان، زندگی خویش را ادامه دهد، باید به نیایش پناه برد. راز و نیاز با خداوند به انسان امید و توان می‌دهد! فرد احساس می‌کند که به پناهگاهی مطمئن متکی است و بدین سان احساس نشاط و توانمندی می‌کند و اگر این ارتباط با آن منبع عظمت و رحمت قطع باشد، احساس دل‌تنگی و نگرانی در او ایجاد و به بیماری‌های روانی گرفتار می‌شود. به این حقیقت بسیاری از روان‌شناسان و روان‌کاوان اشاره کرده‌اند و ایمان به خدا را اساس و پایه پیش‌گیری و معالجه بیماری‌های روانی می‌دانند.

این بخش ادامه دارد ...

منابع

۱. پناهی، علی‌احمد (۱۳۸۸). «بررسی رابطه تقید به نماز و سطح اضطراب دانش‌آموزان شهرستان قم». پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی و علوم تربیتی. مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
۲. رفیع، جلال (۱۳۶۹). نماز زیباترین روح پرستنده. انتشارات اطلاعات. تهران.
۳. نصیری خلیلی، علیرضا و حیدری فر، مجید (۱۳۹۷). «اثر روان‌شناختی دعا و نیایش با خدا و تأثیر آن بر سلامت روح و روان». نشریه قرآن و طب. شماره ۴.
۴. نجانی، محمد عثمان (۱۳۹۱). قرآن و روان‌شناسی. ترجمه دکتر عباس عرب. انتشارات بنیاد پژوهش‌های اسلامی. چاپ آستان قدس رضوی. مشهد.

آثار روان‌شناختی نیایش

● **رهایی از تنهایی و بیگانگی:** نیایش انسان را از انزوی درونی بیرون می‌آورد و به جمع پیوند می‌دهد. در حقیقت هم‌نشین شایسته‌ای است که تنهایی و غربت را به انس و الفت تبدیل می‌کند. شخصی که در حال دعا و نیایش است، نه تنها خود را بیگانه نمی‌بیند، بلکه با چشم دل می‌فهمد که در آن حالات عرفانی، مجموعه جهان هستی با او هم‌نوا



اهمیت رشد همه جانبه در کامیابی و زیست اخلاقی

دنیای شگفت انگیز هوش سعادت

در گفت و گو با دکتر ابوطالب سعادت



گفت و گو کننده: محمدحسین دیزجی

اشاره

«هوش» به طور کلی به قدرت فهم و استفاده از دانش، منطق، تفکر، استنتاج و تجربه برای حل مسئله‌ها، انجام وظایف پیچیده، یادگیری و پرورش خود، ارتباط برقرار کردن با محیط اطراف، و انجام فعالیت‌های هدفمند اشاره دارد. هوش مفهومی بسیار گسترده و چندجانبه است. انواع متفاوتی از هوش در دنیای امروز مطرح هستند که پرداختن به هر کدام فرصتی خاص می‌طلبد. همه ما انسان‌ها از هوش و استعداد برخورداریم. کشف، شناسایی و پرورش هوش و استعداد هر کسی امری تخصصی است که پرداختن به آن نیازمند، افرادی کاربرد در این حوزه است.

در همین خصوص به سراغ دکتر ابوطالب سعادت رفتیم تا از دنیای شگفت انگیز هوش و ذهن و نقش آن در زندگی بیشتر بدانیم. او دارای دکترای روان‌شناسی از دانشگاه خوارزمی تهران است. دکتر سعادت در حال حاضر عضو هیئت علمی دانشگاه علوم تحقیقات تهران در «گروه روان‌شناسی تربیتی و شخصیت» و همچنین رئیس انجمن هوش و استعداد کشور است. پرسش و پاسخ‌های بسیاری بین ما رد و بدل شدند که امکان درج تمام آن‌ها در اینجا نیست. برای مطالعه کامل این مصاحبه، فایل «رمزینۀ پاسخ سریع» (کیوآر کد) را بارگیری (دانلود) و گفت و گو را به صورت صوتی دریافت کنید. (این مقاله صرفاً با هدف آشنایی مخاطبان مجله با دیدگاه‌های مخالف در حوزه روانشناسی و مشاوره انتشار یافته است.)

کلیدواژه‌ها: هوش، استعداد، انسان، شخصیت، هویت



● آقای دکتر، دانش بشر امروزه از چه دوره و سنی قادر است روی هوش افراد کار کند و از میان انواع هوشی که تاکنون شناسایی شده‌اند، کدام را می‌تواند تشخیص دهد، ارزیابی کند و بهبود دهد؟

ابتدا باید عرض کنم، تغییرات بشر بسیار بسیار سریع اتفاق می‌افتند. ما امروزه نمی‌توانیم انسان‌های سال ۲۰۲۳ یا ۱۴۰۲ را، نه تنها با افراد سال‌های بسیار دور، بلکه با انسان‌های پنج سال پیش مقایسه کنیم. شاید در دوران خیلی گذشته، در فاصله‌های ۱۰، ۲۰، ۵۰ یا ۱۰۰ ساله، یک بار این مقایسه را انجام می‌دادند، زیرا تفاوت چشمگیری بین انسان‌ها وجود نداشت. اما امروزه این تفاوت بسیار چشمگیر شده است. به همین دلیل مطالعاتی که درباره هوش انجام می‌شوند، باید به‌روز باشند و انسان‌ها را به‌صورت برخط و به‌روز شده مطالعه کنند. این‌گونه مطالعات از سال ۱۹۰۴ شروع شده‌اند و تا حدود ۲۰ سال قبل تغییرات خیلی چشمگیری دیده نمی‌شدند. اما در چند دهه اخیر مطالعات خیلی خوبی درباره هوش صورت گرفته‌اند.

این نظرات درباره هوش متفاوت شده‌اند و ما نمی‌توانیم درباره افراد، با همان نظرات گذشته صحبت کنیم و به ارزیابی آن‌ها بپردازیم. آخرین مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهند که عصب (نورون)‌های انسان از بدو تولد بسیار قوی‌تر شده‌اند. اگر شما از بدو تولد برنامه‌ریزی داشته باشید و روی این‌ها کار کنید، به نتایج خوبی هم می‌رسید. یعنی اگر از بدو تولد کودک برای او برنامه‌ریزی داشته باشیم، در زمینه کشف استعداد و تقویت آن‌ها خیلی کارها می‌توان انجام داد.

والدین از ما می‌پرسند: از چه زمانی باید در این زمینه شروع کنیم و حواسمان به این موضوع باشد؟ در پاسخ باید عرض کنم، بر اساس تجربه‌هایی که ما تاکنون داشته‌ایم و کارهایی که در این زمینه انجام شده‌اند، پیشنهاد ما این است که از همان ابتدا به این موضوع اهمیت بدهند. معمولاً از چهارسالگی باید به کشف، شناسایی و پرورش استعداد کودک توجه کرد. اما پرداختن به این موضوع، یعنی سنجش و ارزیابی هوش، پیش از چهارسالگی شاید برای کودک آزاردهنده باشد. پیش از چهارسالگی باید در حوزه تقویت بچه‌ها کار کرد و لازم است گام‌هایی در حوزه تقویت هوش بچه‌ها برداریم.

از چهارسالگی به بعد می‌توان وارد فضای سنجش و ارزیابی هوش بچه‌ها شد. به این ترتیب معلوم می‌شود که هوش این کودک در چه حوزه‌هایی قوی‌تر است و یا استعداد بیشتری دارد و این ماجرا می‌تواند تا آخر عمر ادامه داشته باشد. یعنی ما جایی را نداریم که بحث سنجش، ارزیابی و تقویت در زمینه هوش و استعداد متوقف شود. مثلاً اگر کسی به سن ۵۰ سالگی رسید، نمی‌تواند بگوید پس من دیگر در این حوزه به انتهای خط رسیدم و دیگر نیازی نیست در این زمینه برای خودم کاری بکنم.

شما وقتی سرگذشت افراد موفق را مطالعه می‌کنید، می‌بینید بسیاری از آنان در سنین بالا توانسته‌اند استعدادهای خود را کشف کنند و آن‌ها را پرورش دهند. یا اینکه افراد ممکن است در زمینه‌ای کار کرده و پیشرفت هم داشته باشند و تازه در سنین بالا متوجه شوند استعداد اصلی آنان در رشته و شاخه دیگری بوده است و شروع به پرورش آن کرده‌اند.

● سؤال بعدی من در حوزه «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» است. یکی از هدف‌هایی که در این سند آمده، در ارتباط با نقش کشف استعداد در شکوفایی افراد است. شما به‌عنوان کارشناس

ما امروزه نمی‌توانیم انسان‌های سال ۲۰۲۳ یا ۱۴۰۲ را، نه تنها با افراد سال‌های بسیار دور، بلکه با انسان‌های پنج سال پیش مقایسه کنیم. شاید در دوران خیلی گذشته، در فاصله‌های ۱۰، ۲۰، ۵۰ یا ۱۰۰ ساله، یک بار این مقایسه را انجام می‌دادند، زیرا تفاوت چشمگیری بین انسان‌ها وجود نداشت. اما امروزه این تفاوت بسیار چشمگیر شده است

متخصص در این حوزه، بفرمایید در هر دوره تحصیلی از کدام یک از این هوش‌ها و استعدادها بیشتر استفاده می‌شود؟

ابتدا جای تشکر دارد که مسئولان امر در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به موضوع هوش و استعداد که موضوعی محوری است، توجه کرده‌اند. اولین نکته به نظر من بحث اولویت‌بندی است. ما نظریه‌های متفاوتی درباره انواع هوش داریم و برای انواع هوش تعریف‌های متفاوتی ارائه شده‌اند. نکته این است که ما باید همه هوش‌ها را با هم ببینیم. درست است که ما اولویت‌بندی‌هایی داریم، اما بعضی هوش‌ها در این حوزه از مرکزیت برخوردار هستند. یعنی اگر ما این هوش‌ها را تقویت نکنیم، این فرد در آینده درازمدت به مشکل برمی‌خورد؛ هرچند که در برخی هوش‌ها خیلی هم خوب باشد.

برای مثال، تمرکز مادر آموزش و پرورش و بحث‌های آموزشی، از میان هوش‌ها بیشتر روی هوش ریاضی، هوش‌های محاسباتی، هوش‌های ادراکی و مانند آن است. در حالی که می‌بینیم، افرادی که در این حوزه‌ها ممکن است موفق باشند و حتی موفقیت‌های تحصیلی هم به دست می‌آورند، نیاز دارند در برخی هوش‌ها که بسیار هم مهم هستند، ما آن‌ها را مطالعه کنیم و ابزارهایی هم برای این کار در نظر گرفته‌ایم. امروزه لازم است هوش اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، مدیریتی و شخصیتی افراد هم موفق عمل کند تا نتیجه مطلوب برایشان حاصل شود. یعنی به انواع دیگر هوش، در کنار هوش‌های تحصیلی هم لازم است توجه کنند تا در آینده شخص موفق در زندگی خودشان باشند. حتی پیشنهاد ما این است که این موارد در محتواهای کتاب‌های درسی هم گنجانده شوند. اگر امکانش نیست در کتاب‌های درسی گنجانده شوند، در قالب برنامه‌های فوق برنامه به آن‌ها توجه شود و به دانش‌آموزان آموزش داده شوند تا یاد بگیرند برای زندگی کردن به این مهارت‌های اساسی هم نیاز دارند.

● شما اشاره کردید که برخی از انواع هوش برای افراد جنبه مرکزیت دارند و باید به آن‌ها بیشتر توجه شود، چرا که شاید سایر هوش‌ها از آن‌ها منشعب شوند. پیشنهاد شما به مشاوران، معلمان و والدین در این زمینه چیست؟ روی چه مواردی بیشتر توجه خود را متمرکز کنند؟

نظریه‌های جدید هوش، مثل نظریه آقای استرنبرگ یا نظریه



نوشتن یک قرارداد آشنا باشد. یعنی بداند که اگر قرار است فردا یک معامله اقتصادی انجام بدهد یا قراردادی در این زمینه بنویسد، چه نکاتی را باید رعایت کند تا متضرر نشود.

● منظور تان این است که فرد در آینده انسان موفق باشد؟

بینید ممکن است شخصی دارای موفقیت تحصیلی باشد، اما وقتی از لحاظ مالی با مشکل مواجه می شود، موفقیت های او هم تحت تأثیر قرار می گیرند. یا اینکه افراد باید به گونه ای باشند که بتوانند با دیگران ارتباط اجتماعی بگیرند، در تعامل باشند و مناسبات اجتماعی خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند به درستی زندگی کنند. مثلاً از بودن در کنار دیگران لذت ببرند و منزوی نباشند. زندگی کردن در جامعه امری بدیهی و اجتناب ناپذیر است. یعنی شما نمی توانید افرادی را پیدا کنید که بگویند من نمی خواهم در جامعه زندگی کنم. یا اینکه افرادی را پیدا کنید که بگویند من نمی خواهم در زندگی کار اقتصادی داشته باشم. یک خرید ساده هم که برای خودتان انجام می دهید، در واقع دارید کار اقتصادی می کنید. یکی از موضوع های مهم زندگی هر فرد توجه به ویژگی های شخصیتی خود است. این کاری است که ما باید به افراد یاد بدهیم. یکی از این موارد توجه به هوش هیجانی است. یعنی ما هیجانات خودمان را چگونه بروز دهیم، مدیریت و مهار کنیم و از آن ها در زندگی بهره بگیریم. این ها دانش های ضروری محسوب می شوند که زیر عنوان هوش طرح می شوند و ما باید آن ها را از سنین پایین و کودکی به دانش آموزان آموزش بدهیم.

اگر ما این کار را نکنیم دانش آموزان ما به صورت کاریکاتوری رشد می کنند. یعنی تبدیل می شوند به افرادی که مثلاً ریاضیات خوبی دارند و حتی در مسابقه های این حوزه موفقیت های خوبی کسب می کنند، اما نمی توانند مثلاً با همسر خود به درستی زندگی کنند و کنار بیایند و یا از پس مناسبات اقتصادی بر نمی آیند. این افراد یا خودبزرگبین هستند و یا خود کوچک بین. نمی توانند به درستی زندگی کنند و به سعادت و خوشبختی برسند. آن آرامش و رفاهی که انسان برای کمال بلوغ به آن نیاز دارد، دریافت نمی کنند و این احساس ممکن است سال ها با آن ها باشد؛ با اینکه در تحصیل و شغل ممکن است موفق باشند.

● من از کلام شما این برداشت را دارم که اگر ما از دوران کودکی و در مدرسه به هوش و استعداد بچه ها توجه داشته باشیم، آن ها را کشف کنیم و پرورش بدهیم، آنان را چندبعدی تربیت می کنیم. یا به قولی آنان را صاحب نگاه مکعبی و چندجانبه می کنیم. به این ترتیب ما در آینده افرادی خواهیم داشت که به تمام جنبه های زندگی توجه دارند.

یکی از ملزومات مهم این کار داشتن مربیان خوب است. مسئله اصلی به نظر من این است که ما برای این کار باید مربی اختصاصی تربیت کنیم. شما نمی توانید از معلمی که آموزش های خاص و مستمری در این زمینه ندیده است، انتظار داشته باشید بتواند کاری انجام بدهد. من خودم در این دوره ها بوده ام و روی این زمینه اشراف دارم. شاید بشود آموزش هایی به معلم داد، اما کار اصلی معلم این نیست. کسی که

آقای گاردنر، وقتی هوش موفق را مطرح می کنند، می گویند هدف از تربیت دانش آموز رساندن او به سعادت، خوشبختی و آرامش است. این هدف نهایی ماست. اگر بخواهیم به این نقطه برسیم، به چه عامل هایی (فاکتورهایی) باید توجه کنیم؟ اول اینکه فرد باید تحصیل خوبی داشته باشد؛ همان چیزی که ما در هوش ریاضی و مانند آن دنبال می کنیم. یعنی فرد تحصیلات خوبی داشته باشد تا در آینده شغل خوبی هم برای خود در نظر بگیرد. اینکه از این شغل و مزایای آن بهره ببرد، یکی از اولویت هایی است که همه به آن توجه می کنند.

اولویت بعدی موضوع ازدواج است. یعنی کسی که بتواند ازدواج خوبی داشته باشد، تشکیل خانواده بدهد و خانواده موفق

داشته باشد. در ادامه آن بحث سلامت مطرح است. یعنی فرد بتواند از سلامتی خودش مراقبت کند. نکته بعدی بحث هوش اجتماعی است. یعنی اینکه فرد تنها به خودش و به منافع شخصی خودش فکر نکند و برای خودش رسالت اجتماعی قائل باشد، برای پیشرفت مردم و کشورش هم تلاش کند و تنها به فکر موفقیت های فردی خودش نباشد. البته من خیلی خلاصه خدمت شما عرض کردم.

وقتی ما تمام این ها را در نظر بگیریم، به این نتیجه می رسیم که علاوه بر هوش تحصیلی، فرد باید هوش اجتماعی و تحلیلی هم داشته باشد. یعنی از قدرت تجزیه و تحلیل درست مسئله ها، به ویژه مثلاً از دواج، برخوردار باشد. یعنی اینکه این فرد باید دارای چه ویژگی هایی باشد تا از ازدواجی موفق برخوردار شود. همه ما، چه بخواهیم چه نخواهیم، در آینده وارد یک سلسله مسائل اقتصادی زندگی خواهیم شد. لذا این فرد از ابتدا باید با اصول فعالیت های اقتصادی، مثلاً اصول اولیه

یکی از موضوع های مهم زندگی هر فرد توجه به ویژگی های شخصیتی خود است. این کاری است که ما باید به افراد یاد بدهیم. یکی از این موارد توجه به هوش هیجانی است. یعنی ما هیجانات خودمان را چگونه بروز دهیم، مدیریت و مهار کنیم و از آن ها در زندگی بهره بگیریم. این ها دانش های ضروری محسوب می شوند که زیر عنوان هوش طرح می شوند و ما باید آن ها را از سنین پایین و کودکی به دانش آموزان آموزش بدهیم

می‌خواهد کار استعدادیابی و پرورش آن را انجام بدهد، باید کار اصلی‌اش باشد، نه اینکه کاری فرعی برای او تلقی شود. در واقع نظام آموزشی باید به این موضوع اولویت بدهد، نه اینکه آن را موضوعی فرعی در کنار سایر موضوع‌ها بداند.

نکته بعدی این است که برای این کار باید دورنما داشته باشیم. مثلاً می‌گوییم ما استعداد و هوش شما را کشف کردیم، خوب حالا موضوع بعدی این است که ما می‌خواهیم با شما چه کار کنیم؟ برای این کار باید نقشه و برنامه داشت. من از کسانی که در این زمینه مسئولیت دارند، درخواست و خواهش می‌کنم که به این موضوع از زاویه طولی نگاه کنند. یعنی استعدادیابی فرایندی موقتی نیست که بعد از کشف آن، فرد را رها کنیم و بگوییم که او قطعاً موفق خواهد شد. آدم‌های باهوش مثل تیغ دولبه هستند. یعنی همین هوش ممکن است فرد را به طرف هوش سیاه بکشاند یا به دیگران آسیب بزند. این حرف من نیست، حرف صاحبان نظریه‌های هوش است. باهوش بودن فرد سبب نمی‌شود او خودش بتواند آن را شکوفا کند. بنابراین شکوفا کردن استعدادها را افراد، به‌ویژه دانش‌آموزان، نیازمند پشتوانه‌آداری، اجرایی، قانونی و علمی است.

● یعنی همان‌طور که ما در مدرسه برای درس فیزیک، زیست‌شناسی و ریاضی دبیر و معلم جداگانه داریم، برای کشف و پرورش هوش و استعدادها دانش‌آموزان هم لازم است آموزش و پرورش در این حوزه افرادی را آموزش دهد و آنان را با مدرسه‌ها مرتبط کند تا آنان این نقش را ایفا کنند.

یکی از هوش‌های خیلی ضروری که ما در آزمون‌های خودمان آن را هم آورده‌ایم، «هوش فلسفی» است. این موضوع به قدری مهم است که تمام عملکرد دانش‌آموز از مسیر آن تفکر می‌گذرد. مثلاً اگر فرد فکر کند کاری که در مدرسه انجام می‌دهد بی‌فایده است، اگر بالاترین استعداد را هم داشته باشد، شکوفا نخواهد شد و رشد نخواهد کرد. مثل کسی که دارای استعداد ورزشی است، اما فکر می‌کند ورزش کردن برای او بی‌فایده است یا آموزش‌های ورزشی که به او داده می‌شوند، شما را به هدف مطلوب نمی‌رساند.

بنابراین ما باید این هوش‌ها و وجود آن‌ها را با آدم‌های متخصص جدی بگیریم. یعنی آدم‌های متخصص ما باید با دانش‌آموزان گفت‌وگو کنند و وارد دنیای ذهن آنان شوند. به این معنا که بدانند در ذهن دانش‌آموز چه می‌گذرد. این موضوع باید با برنامه‌های همراه باشد تا اگر قرار شد مثلاً در کتاب‌های درسی تغییری انجام بشود، همه با هم باشند و سازمان‌هایی مانند سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی همراه باشند. محور کار ما رساندن دانش‌آموز به سعادت و بلوغ اجتماعی، فرهنگی، معنوی و سایر بلوغ‌هاست. یعنی اگر ما فرد را به این بلوغ‌ها نرسانیم، او ممکن است مثلاً در موضوع‌هایی مثل ازدواج، کار، تحصیل و نظیر آن موفق نباشد. ما برای رسیدن به یک جامعه موفق بر اساس نظریه‌های جدید درباره هوش، نیازمندیم که مجموعه‌های ذی‌ربط با هم کار کنند و همگی از هم حمایت کنند تا این اتفاق بزرگ رخ بدهد.

● دانشمندان موضوع‌ها و مسئله‌ها را به شکل‌ها و نوع‌های متفاوت دسته‌بندی می‌کنند. این شامل انواع هوش و استعداد نیز می‌شود که شما هم به تعدادی از آن‌ها اشاره کردید. آیا هوش‌های معنوی هم می‌توانیم برای افراد در نظر بگیریم؟ البته منظورم اختصاصاً هوش دینی نیست، بلکه انسانی، اخلاقی و مانند آن هم هست. در این باره برای ما بفرمایید.

محور کار ما رساندن دانش‌آموز به سعادت و بلوغ اجتماعی، فرهنگی، معنوی و سایر بلوغ‌هاست. یعنی اگر ما فرد را به این بلوغ‌ها نرسانیم، او ممکن است مثلاً در موضوع‌هایی مثل ازدواج، کار، تحصیل و نظیر آن موفق نباشد. برای رسیدن به جامعه موفق، بر اساس نظریه‌های جدید درباره هوش، نیاز است مجموعه‌های ذی‌ربط با هم کار کنند و همگی از هم حمایت کنند تا این اتفاق بزرگ رخ بدهد

یکی از هدف‌هایی که باعث شد ما وارد بحث هوش شویم، و احساس کردیم لازم است آزمون‌های جدیدی برای آن در نظر بگیریم، همین بود که به ابعاد مهم و اساسی هوش در آزمون‌های موجود چندان توجهی نشده است که یکی از آن‌ها «هوش معنوی» و «هوش اخلاقی» است. وقتی شما در یک جامعه به اخلاق توجه نکنید، دیگر هیچ چیزی سر جای خودش قرار ندارد. اینجاست که باهوش‌ترین آدم‌ها به خطرناک‌ترین افراد تبدیل می‌شوند. یعنی شما از شر این آدم‌ها در امان نخواهید بود. چرا که آنان قدرت، سرعت و توانایی‌هایشان خیلی بالاست و از این ویژگی‌ها در مسیرهای غلط و ضد بشری استفاده می‌کنند. بنابراین این از همان جنس هوش‌های اجتناب‌ناپذیری است که از ابتدا باید به افراد آموزش بدهیم.

هوش مذهبی با هوش معنوی خیلی متفاوت است. مذهب بیشتر بحث رعایت مناسک دینی است، ولی معنویت یعنی اینکه شما درک درستی از هستی، بشریت و انسانیت داشته باشید و بتوانید به‌عنوان یک انسان درست عمل کنید. همه‌چیز را به نفع خودتان نبینید و به منافع جامعه، دنیا و بشریت هم توجه کنید. این مستلزم آن است که از دوران کودکی باورهای معنوی و اخلاقی را با کودکان و فرزندان خود به چالش بکشیم و آنان را طی زمان پخته کنیم. ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که در یک جلسه مصاحبه، مشاوره یا مکالمه یک‌ساعته، خیلی به سرعت باورهای معنوی یک فرد را زبرور کنیم. اصلاً چنین امکانی وجود ندارد و بستر این کار در دو جای خیلی مهم، یعنی خانه و مدرسه قرار دارد. زیرا کودک، نوجوان و جوان ارتباط مستمری با خانواده، مدرسه و دانشگاه دارد. ما باید بتوانیم والدین را در وهله اول به مربیان اخلاقی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، شخصیتی، هیجانی و نظایر آن تبدیل کنیم تا آنان در این راستا خدمات مؤثری را در زمینه انواع هوش به فرزندان خود ارائه کنند. دادن این آموزش‌ها به افراد در طول زمان امکان‌پذیر است و زمانی که والدین در این حوزه‌ها آموزش صحیح ببینند، می‌توانند این کار را به‌درستی انجام دهند.

● این آموزش‌ها به چه ترتیبی باید انجام شوند؟ این آموزش‌ها باید به‌صورت غیرمستقیم صورت بگیرند، به‌طوری که فرد درگیر آموزش شود بدون اینکه تصور کند ما بنا داریم آنچه را در



ایشان پنج ذهن را که مطرح می‌کند که دو مورد آن شامل «ذهن احترام‌گذار» و «ذهن اخلاق‌مدار» است که در راستای هوش معنوی هستند. ایشان معتقد است در جامعه‌ای که احترام گذاشتن در آن مطرح نباشد، هیچ چیز درست نخواهد بود. یعنی ما باید به تحصیلات، نژاد، تفکر، اندیشه، اعتقادات، پیشینه و همه چیز طرف مقابل احترام بگذاریم و تازه زمانی که به این موارد اهمیت می‌دهیم، متوجه می‌شویم که این نوع ذهن‌ها و هوش‌ها چقدر بحث‌های عمیقی درون خود دارند. این یعنی ما باید بتوانیم دیدگاه‌های دیگران را درک کنیم و به آن‌ها احترام بگذاریم.

در واقع ما نمی‌توانیم مطلق نگر باشیم و بگوییم در این موضوع فقط من درست می‌گویم و نظرات دیگران اشتباه است. قبول داشتن ایده‌ها و نظرات دیگر با احترام گذاشتن به آن‌ها تفاوت دارد. شما می‌توانید ایده و نظر شخصی را قبول نداشته باشید، اما باید به آن احترام بگذارید. آقای استرنبرگ هم روی موضوع اخلاق‌مداری نظرانی دارد. این دو نفر پر استنادترین افراد در این حوزه هستند. ما باید بدانیم، وقتی درس می‌خوانیم، بخشی از آن باید به خاطر ساختن کشورمان باشد، نه اینکه به واسطه این درس و دانش فقط خودمان به جایی برسیم. یعنی باید بدانیم که ما در این زمینه رسالت اخلاقی و اجتماعی داریم.

اگر این‌گونه به مسئله نگاه کنیم آن وقت اضطراب کنکورمان پایین می‌آید. خیلی از افرادی که برای کنکور درس می‌خوانند، غالباً نگران هستند که اگر قبول نشوند چه اتفاقی خواهد افتاد. یعنی اگر قبول نشوند، تمام کارهایی را که تا آن لحظه انجام داده‌اند، بی‌ارزش تلقی می‌کنند. چنین فردی فکر می‌کند موفقیت فقط در موفقیت شخصی او خلاصه می‌شود و این دانش فقط به درد کنکور می‌خورد. در حالی که تفکر درست این است که من به‌عنوان شهروند از سایر توانایی‌ها و استعداد‌های خودم می‌توانم به‌درستی استفاده کنم. توجه به ذهن اخلاق‌گرا و ذهن احترام‌گذار در واقع مسیر حرکت جوامع پیشرفته است. خوانندگان محترم، این گفت‌وگو در اینجا به پایان نرسیده است. ادامه آن را می‌توانید از طریق بارگیری (دانلود) رمزینۀ سریع پاسخ (کیوآر کد) گوش کنید.



لوازم کشف و پرورش استعداد

ذهن‌مان هست به او القا کنیم و او را در این زمینه صرفاً قانع کنیم. این کار باید با سؤال و گفت‌وگو و چالش اتفاق بیفتد. لازم است به فرد زمان داده شود تا ببیند. از سوی دیگر خود مربیان هم باید به‌طور مستمر تحت آموزش باشند. یعنی اگر مربی تصور کند من با آموزش اولیه‌ای که دیده‌ام دیگر کامل هستم، در این کار موفق نخواهد شد. یا برای مثال، تصور کند با همان دانشی که دارد، سالیان سال می‌تواند در این حوزه فعالیت داشته باشد، اشتباه می‌کند.

من خودم به‌طور مستمر از استادان و متخصصان این رشته بهره می‌گیرم. از دانش‌های آنان در کارم استفاده می‌کنم و به تجزیه و تحلیل می‌پردازم. یعنی این‌طور نیست که صرفاً به داشتن مدرک عالی دانشگاهی خودم بسنده کنم. به‌طور مستمر در حال یادگیری در این حوزه هستم تا بتوانم خدمات بهتری به مخاطبانم ارائه کنم. زیرا دانش بشری در حال تحول است. آقای گاردنر که در زمینه هوش نظریه‌های قابل توجهی به جهان ارائه کرده است، این‌طور نیست که با همان نظری که ابتدا ارائه کرده است تا آخر پیش برود، بلکه در طول زمان آن‌ها را تکمیل و یا اصلاح کرده است.

گاردنر بعد از سال‌ها از ماجرای هوش به سمت ذهن آمد. مثلاً

اولیا و مربیان باید حفاظت و حراست از شخصیت و هویت کودکان، نوجوانان و جوانان را اولویت همیشگی خود قرار دهند و سپس در صورت وجود شرایط مناسب و چارچوب درست، به شکوفایی استعداد‌های سرمایه‌های بدون جایگزین خود اهتمام ورزند



مشاور دانش آموز

نویسنده: احمد خدادوست
کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی

مقدمه

بهترین نسخه خود بودن دشوار است. سخت است که در تمام زمان‌ها (زمان‌های آرامش و تنش‌زا) بهترین عملکرد خود را ارائه دهیم. سخت است در راه رسیدن به موفقیت، انگیزه خود را از دست ندهیم. سخت است با وجود تمامی مشکلات به آخر مسیر برسیم. آیا می‌شود در هر شرایطی بهترین عملکرد خود را در کود بگذاریم؟ آیا می‌شود انگیزه کم خود را افزایش دهیم؟ آیا می‌شود به خط پایان برسیم؟ چگونه بهترین خودمان باشیم؟ چگونه در میانه مسیر انگیزه‌مان کاهش پیدا نکند؟ شاید فکر کنید برای این سوالات پاسخ‌ها یافت نمی‌شود، اما اشتباه فکر می‌کنید. زیرا خداوند ما را با اراده آفریده است. ما می‌توانیم بهترین نسخه (ورژن) خودمان باشیم، بدون اینکه ناامید شویم و انگیزه‌مان کم شود. می‌گویید نه؟ ادامه مقاله را مطالعه کنید. کلیدواژه‌ها: شکست، موفقیت، مشاور، دانش آموز

می‌توانید شکست بخورید

شکست عامل اصلی موفقیت است. برخلاف تصور بسیاری از دانش‌آموزان، شکست دلیل بی‌انگیزه‌شدن و ناامیدشدن نیست. برعکس باعث تزیق انرژی بیشتر به ذهن می‌شود. کسی که ذهن مثبت و قوی داشته باشد، با جدیت بیشتری مسیر موفقیت را طی خواهد کرد. بنابراین اگر شکست‌هایی مانند: موفق نشدن در آزمون، موفق نشدن در افزایش ساعت مطالعه و شکست در اجرای برنامه برای شما اتفاق افتاد، به جای ناامیدشدن و کنار گذاشتن درس و کتاب، بهتر است منطقی فکر کنید که کدام عامل مانع رشد شما شده است؟ کدام عامل باعث شده است در آزمون‌ها پیشرفت نکنید؟ چه موضوعی شما را از افزایش ساعت مطالعه باز می‌دارد؟ خودتان را سرزنش نکنید و در مورد خودتان منطقی فکر کنید. شما می‌توانید نقاط ضعف را بر طرف کنید و با ایجاد تغییراتی در نحوه مطالعه خود، زمینه پیشرفت را هموار سازید.

مشاور خوب، همراه همیشگی شماست

در این موضوع شکی نیست که مشاور خوب می‌تواند شما را به سر منزل مقصود برساند و مشاور با توانایی کم شما را نه تنها

ناامید می‌کند، بلکه ممکن است با راهنمایی‌های نه‌چندان درست، علاقه به درس و کتاب را در دل و ذهن شما بمیراند. مشاور خوب الگوی دانش‌آموزان است و با حرف و عمل خود تمام نکته‌های لازم برای موفقیت را به آنان انتقال می‌دهد.

گاه دانش‌آموز بی‌حوصله می‌شود، انرژی درس خواندن ندارد، دچار اتفاقات ناگوار می‌شود و ده‌ها اتفاق دیگر برایش رخ می‌دهند که با خود حواشی ناخوشایندی به همراه دارند. در چنین شرایطی، دانش‌آموز باید درک شود و حرف‌هایش باید شنیده شوند. او بیشتر از پیش به حمایت از طرف مشاور نیاز دارد. مشاور توانمند، با رعایت موارد ذکر شده، باعث آرامش خاطر او می‌شود. با حرف‌هایش رنج‌ها و سختی‌ها را از ذهن دانش‌آموزش می‌زداید و در واقع مشاور آرامش او می‌شود.

بدون شک به این ترتیب، دانش‌آموز به روزهای اوج خود برمی‌گردد و نمایش خیره‌کننده روزها و هفته‌های قبل را به نمایش می‌گذارد و بهترین نسخه خودش می‌شود. بنابراین برای انتخاب مشاور تحقیق کنید و از انتخاب خود پشیمان نشوید.

روزهای سخت و آسان در راه هستند

خداوند در «قرآن کریم» می‌فرماید: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا». اگر سختی‌ها را تحمل کردید، خدای متعال درهای فرج را خواهد گشود (سوره انشراح). بنابراین از درس خواندن فرار نکنید، از مطالعه درس‌های سخت واهمه نداشته باشید و تصور نکنید اگر جایی افت کردید، به سبب تلاش نکردن شما بوده است. گاه در هر کاری ثبات اتفاق می‌افتد. یعنی نه پیشرفتی صورت می‌پذیرد و نه پسرفتی. اما این اتفاق ظاهر کار است. شما در نهمان در حال رشد هستید. پس به تلاش خود ادامه دهید و این نگرانی‌ها را از خودتان دور کنید. زیرا رخدادهای خوب آینده از تلاش اکنون شما حاصل می‌شوند. زمانی می‌توانید بهترین اتفاقات زندگی خود را رقم بزنید که کارهای خاصی را انجام دهید؛ کارهایی که دیگران از انجامشان ترس و استرس دارند.

اشاره

در طول چند دهه اخیر، دانش حوزه روان‌شناسی و شاخه‌های متنوع آن در ایران گسترده‌تر شده و در جامعه جهانی نیز صورت چشم‌گیرتری به خود گرفته است. محور اصلی دانش روان‌شناسی فرد انسان است و اینکه هر کسی چه شخصیتی دارد، قوت و ضعف‌های خود را چه می‌داند، و چگونه خود را توصیف می‌کند. پیش از آغاز عصر روان‌شناسی نیز موضوع شناخت انسان مبحث اصلی در فلسفه نظری و عملی بوده است. اینکه انسان کیست، چیست، و چگونه باید زندگی کند، همیشه محل توجه بوده است. این دغدغه مهم در موضوع خودشناسی و درکی که فرد از رفتار خود و ارتباط با دیگران دارد، مبنای هر توسعه و پیشرفتی، از محیط خانه تا مدرسه و سازمان‌های بزرگ است. این‌گونه آگاهی و درک از خود، مترادف با شناخت ابعاد مختلف شخصیت خویشتن است.

علوم انسانی به موضوع شناخت انسان در قالب مفهوم‌هایی چون «شخصیت»، «هویت» و حتی «نفس» در علم‌النفس می‌پردازند و در معرفت‌شناسی و فلسفه به‌طور صریح روی این موضوع تمرکز می‌کنند. این علوم موضوع انسان و مسئله‌های او را در مرکز توجه حوزه علمی خود قرار می‌دهند. در علم روان‌شناسی، به‌ویژه روان‌شناسی شخصیت، محور اصلی شناخت، انسان است و کوشش نظریه‌ها و مکتب‌های شخصیت به‌چگونگی رشد شخصیت، و توصیف و تبیین رفتار انسان معطوف است. نظریه‌های مختلف شخصیت، مستقیم و غیرمستقیم، با تجربه نظریه پرداز خود مرتبط هستند.

در این مجال موضوع شناخت انسان از دیدگاهی به نام «انیاگرام» یا «اناگرام» مطرح شده است. به اذعان محققان و مدرسان این حوزه دانش، قدمت انیاگرام به بیش از ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد. این مدت زمان که نزدیک به پنج‌هزار سال را شامل می‌شود، چه نکته مهمی را در ذهن مخاطب تداعی می‌کند؟

کلیدواژه‌ها: شخصیت، هویت، انیاگرام، روان‌شناسی

انیاگرام مسیری روشن برای درک هویت



دکتر مهشید رضوی رضوانی

مشاور خانواده و توسعه فردی و بین فردی



در برابر «سردرگمی» است؛ بخشی جدایی‌ناپذیر در رشد سالم روانی-اجتماعی فرد که می‌تواند به‌شکل دادن ویژگی‌های یکپارچه‌ای در فرد منجر شود (فیست و فیست، ۱۳۹۳).

اریکسون بر این باور بود که کار بنیادین در این دوره به‌دست‌آوردن هویت نوجوانی، و پرسش از کیستی و چیستی، و چگونگی عملکرد اوست. نکته‌ای بسیار قابل تأمل و موضوع پژوهش که تقریباً مترادف با مفهوم «سن تکلیف» در فرهنگ دینی ما، یا عبور از مرحله‌ی ویژه‌ای در سایر فرهنگ‌هاست که نوجوان را با قبول مسئولیت‌هایش مواجه می‌کند.

از نظر اریکسون نوجوان باید مرحله‌ی بحران هویت در برابر سردرگمی را به‌خوبی پشت سر بگذارد تا در مرحله‌های بعدی شخصیتش با یکپارچگی همراه باشد. اما با توجه به مفهوم شخصیت که پرسونا باشد، هویت در این معنا چیست؟

در طول یک سده‌ی اخیر، اندیشمندان علوم انسانی واژه «شخصیت» و «هویت» را، با وجود تمایزهایی که دارند، به سبب مفهوم‌های مشترکی که دارند، به‌جای هم به کار برده‌اند. اما واژه «شخصیت» معادل «پرسونالیتی» و واژه «هویت» معادل «آیدنتیتی»^۲ است.

«هویت» در «فرهنگ لغات دهخدا» به معنی هستی، وجود و ماهیت آمده است. هویت از ضمیر شخص هو (او) غایب در زبان عربی، به نیاز ذاتی انسان توجه دارد. هر چند واژه هویت بیشتر در روان‌شناسی و علوم اجتماعی مورد استفاده قرار گرفته، ولی موضوعی فلسفی و معرفت‌شناسی است که در سایر علوم هم به همین معنا به کار می‌رود. هویت در این معنا به اصل و جوهر آدمی و به چگونگی پیوند او با عالم بالا و خدا اشاره دارد (مسکوب، ۱۳۷۹).

در چنین قرباتی بین دو مفهوم شخصیت و هویت نقطه‌های مشترک و تمایز چیست؟ و مفهوم «نفس» در این میان چگونه و با چه نسبتی مترادف یا متمایز از این دو مفهوم خواهد بود؟ در تعریف مفهوم «نفس» در لغت‌نامه‌ی دهخدا گفته می‌شود که نفس به جان، روح و روانی گفته می‌شود که جسم به آن زنده است. بسیار دشوار است چنین مفهوم انتزاعی در روان‌شناسی که علم مطالعه و سنجش رفتار است، به سنجش درآید. در مفهوم اندازه‌گیری شخصیت و هویت هم این دشواری وجود دارد. روان‌شناس و مشاهده‌گر برای سنجیدن و ارزیابی شخصیت فرد از ابزاری چون آزمون‌های فرافکنی، پرسش‌نامه‌های خودسنجی و مصاحبه‌های بالینی استفاده می‌کنند (شولتز و شولتز، ۱۳۸۵).

انیاگرام و ضرورت و اهمیت آن

انیاگرام واژه‌ای یونانی است و از ترکیب دو واژه «انیا» به معنی نه و «گرام» به معنی الگو حاصل شده است. رویکردی در شخصیت‌شناسی و روان‌شناسی است که در طول چهار دهه‌ی اخیر به معرفی ۹ الگوی شخصیتی پرداخته است (رودز، ۲۰۱۶). در رویکرد انیاگرام شخصیت به مجموعه‌ای از ویژگی‌های رفتاری نسبتاً ثابت فرد اطلاق می‌شود که او را از دیگران متمایز می‌کند. البته این رویکرد با توجه به ریشه‌های کهن خود، در این مورد به معنا و مفهوم هویت نیز توجه دارد (پالمر، ۱۳۸۹).

دانیل ام دانیلز، استاد دانشکده‌ی پزشکی استنفورد، انیاگرام را نوعی آگاهی می‌داند که از طریق آن، هر تیپ شخصیتی با ذات

شخصیت یا هویت

برای علم روان‌شناسی، ارائه‌ی تعریفی از مفهوم «شخصیت» الزامی است؛ چرا که مفهومی انتزاعی است و قابل مشاهده نیست. اما از طریق ترکیب رفتار فرد با انگیزش و هیجان او قابل درک و مشاهده خواهد بود. شخصیت ویژگی‌ها و خصوصیتی را در فرد نشان می‌دهد که او را از سایرین متمایز می‌کند.

اندیشمندان حوزه‌ی شخصیت و روان‌شناسی، کلمه‌ی شخصیت را برگرفته از واژه «پرسونالیتی»^۱ می‌دانند که از ریشه‌ی کلمه «پرسونا» به معنی نقاب یا ماسک گرفته شده است. در یونان باستان بازیگران نمایش (تئاتر) به منظور ایفای نقش خود صورتک (ماسک) بر چهره می‌گذاشتند تا از سایرین متمایز شوند. صورتک یا نقاب یعنی چهره‌ای که به دیگران نشان داده می‌شود (شولتز و شولتز، ۱۳۸۵). در این بیان و تشبیه شخصیت به پرسونا، همه‌ی دیدگاه‌ها پرسش از ویژگی‌های واقعی شخصیتی را که پشت نقاب است، فراموش می‌کنند.

شخصیت جنبه‌ی آشکار منش فرد به گونه‌ای است که بر دیگران اثر می‌گذارد (پیشین). در این بیان، مفهوم شخصیت به شیوه‌های تفکر، رفتار و احساس فرد برمی‌گردد که ضمن متمایز ساختن فرد از دیگران، او را به ایفای نقش برمی‌انگیزد. مفهوم شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی است که در فرد به‌صورت نسبتاً پایدار قابل مشاهده است، رفتار او را قابل پیش‌بینی می‌کند، و او در سازگاری با محیط از خود نشان می‌دهد (پیشین).

اریک اریکسون شخصیت را فرایندی روانی اجتماعی تلقی می‌کند که در هشت مرحله از زندگی فرد وجود دارد. این مرحله‌ها از آغاز تولد تا پایان عمر فرد را شامل می‌شوند. در هر مرحله یک بحران و تعارض برای فرد وجود دارد. حل کردن بحران و تعارض در هر مرحله لازم و ضروری است تا فرد بتواند به مرحله‌های بعدی زندگی خود دست یابد. بحران مرحله پنجم از رشد شخصیت روانی اجتماعی اریکسون، به‌عنوان «هویت»

انیاگرام در تبیین روان انسان مفاهیم و معانی عمیقی را مطرح می‌کند و راهی برای اتحاد دوباره روان انسان با هویت اوست

جینجر لپید بوقدا، به‌عنوان مدرس و مؤلفی در سازمان‌های کسب‌وکار بر این باور است که انیاگرام دارای حقایق پایداری درباره منش انسان‌هاست که سودمندی‌اش ورای زمان است. این شیوه راه‌هایی را پیش روی انسان قرار می‌دهد تا بتوانند تأثیرگذاری خود را افزایش دهد و در محیط‌های کاری مثل سایر حوزه‌های دیگر، بتوانند به ظرفیت بیشتر و بهترین ظرفیت حرفه‌ای خود دست یابد که این موضوع برای کارکنان سازمان و شرکت‌ها ضروری است.

ویگلی، نویسنده و مدرس چند کتاب درباره انیاگرام کودک و نوجوانان، اظهار می‌کند: «آیا کودک خود را رها کرده‌اید یا از یک رویکرد تربیتی سخت و خشک استفاده می‌کنید؟ یا بدون داشتن هیچ سرنخی در زمینه فرزندپروری سرگردانید؟ اگر می‌خواهید وظیفه والدی را به بهترین شکل شروع کنید یا می‌خواهید تغییری ایجاد کنید ولی نمی‌دانید به چه شکل، حکمت انیاگرام به شما کمک می‌کند» (ویگلی، ۲۰۱۸).

نتیجه‌گیری

در این نوشتار با نگاهی گذرا به رویکرد انیاگرام، به تیپ‌های نه‌گانه شخصیت اشاره شد. این دیدگاه قدمتی کهن دارد. محققان، مدرسان و مشاوران این حوزه رویکرد انیاگرام را برخوردار از ظرفیتی می‌دانند که می‌تواند به ابعاد مختلف انسان، چه در قالب مفهوم شخصیت و نگاه روان‌شناختی و چه در سطحی بالاتر به مفهوم وجودی انسان هویت انسان پیردازد. انیاگرام مسیری روشن برای درک مفهوم هویت است.

پی‌نوشت‌ها

1. personality
2. identity

منابع

۱. شولتز، دون پی و شولتز، سیدنی آلن (۱۳۸۵). نظریه‌های شخصیت. چاپ نهم. ترجمه سید یحیی محمدی. نشر ویرایش. تهران. چاپ نهم.
۲. پالم، هلن (۱۳۹۰). انیاگرام در کار و زندگی. ترجمه احسان الوندی. انتشارات رسا. تهران.
۳. فیست، جیس و فیست، گریگوری جی. (۱۳۹۲). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی. نشر روان. تهران. چاپ یازدهم.
۴. مسکوب، شاهرخ (۱۳۹۷). هویت و زبان ایرانی. نشر فرزاد. تهران. چاپ هفتم.
۵. بختیار، لاله (۱۳۹۷). نه‌گانه ایرانی: نشانی از حضور خداوند/ مفاهیم بنیادین نماد. ترجمه مهشید رضوی رضوانی و بهنام رشیدی. نشر تمدن علمی. تهران. چاپ اول.
6. Chestnut, Beatrice (2013). The Complete Enneagram. She Writes Press.
7. Rhodes, Susan (2013). The Integral Enneagram. Geranium press.
8. wagele, Elizabeth (2021). the enneagram of parenting. harperone.

و گوهر وجودی خود آشنا می‌شود تا به جنبه‌های متعالی‌اش دست یابد. به‌طور سنتی در تعالیم کهن هفت نوع تعصب یا خواهش نفسانی (گناه) به همراه دو گرایش در ۹ تیپ شخصیتی دیده می‌شوند (پالم، ۱۳۸۹).

در عصر کنونی انسان به‌طور فزاینده‌ای هر روز بیشتر از قبل در رویارویی با داده‌های بسیار علوم گوناگون قرار می‌گیرد. به‌طوری که به‌نظر می‌رسد این حجم از داده‌های در دسترس او در عین روشن‌بینی که می‌تواند برایش داشته باشد، او را در برابر حجمی از انتخاب‌های متعدد قرار

می‌دهد که این شرایط به‌خودی خود می‌تواند موجب نگرانی او باشد. در این شرایط، با موضوع خودشناسی و آگاهی از شخصیت و هویت خود چگونه باید برخورد کرد؟ آیا به کمک انیاگرام می‌توان به‌صورت روشن، سریع و کاربردی به خودشناسی دست یافت؟ این خودشناسی و خودآگاهی چه تفاوت‌هایی با سایر شیوه‌های دیگر دارد و چه ضرورت‌هایی برای این آشنایی وجود دارد؟ آیا رویکرد انیاگرام راهی پیش‌روی شناخت هویت یا نفس خواهد گشود؟

ساتیلوس، مشاور و روان‌شناس، در توضیح درباره انیاگرام بر این باور است که دو راه متمایز برای فهم انیاگرام وجود دارد: «انیاگرام سنتی» که به منبع الهام الهی متصل است و «انیاگرام نوین» که به‌واسطه ابتکار و نوآوری گسترش یافته و از دیدگاه سنتی آن جدا افتاده است. انیاگرام در تبیین روان انسان مفاهیم و معانی عمیقی را مطرح می‌کند و راهی برای اتحاد دوباره روان انسان با هویت اوست. ساتیلوس بر این باور است که انیاگرام صرفاً ابزاری «روان‌شناسانه» نیست که از این نقطه‌نظر به «روان‌گرایی» منتهی شود. انسان در طبیعت یکپارچه خود، تنها داده‌ای فیزیکی نیست، بلکه در عین واحد جسم، نفس و روح دارد. مخصوصاً وقتی روان انسان را در حالتی مورد توجه قرار می‌دهیم که به کیفیتی بالاتر نائل می‌شود، نفس و روح او محسوس‌تر است (بختیار، ۱۳۹۷).

انیاگرام در این نگاه به هر دو مفهوم شخصیت و هویت نظر دارد و در به‌کار گرفتن مفهوم شخصیت، به‌سان نگاه روان‌شناسانه و از منظر هویت، نگاهی عمیق‌تر به مفهوم هویت و ماهیت انسان دارد. انیاگرام کاربردهای بسیار زیادی دارد؛ از تشخیص نقاط قوت و ضعف، و آسیب‌ها در کاررویی خود گرفته تا روابط بین فردی در سازمان‌ها، درک عمیق روابط خانوادگی، و بهره‌مندی از سبک‌های رهبری و مدیریت. همچنین در شناخت و مطالعه فرهنگ‌ها قابل استفاده است (ردز، ۲۰۱۳).

انیاگرام برای شناخت سبک شخصیتی در شرکت‌ها و سازمان‌ها، و در واقع در همه جوامع کاربرد دارد و در مسیر این تشخیص می‌توان از شاخص‌سنخ‌های شخصیتی (تیپ‌های) «ریسو- هادسون» استفاده کرد.

درست‌آیش کنجکاوی



منیره نسیمی، دکترای مشاوره



اهمیت پرورشی توانمندی منشی کنجکاوی

مقدمه

از آنجا که در دوره نوجوانی دانش‌آموزان بار دیگر به مرحله چراهای کودکی بازمی‌گردند و تنها تفاوت آن دوره با کودکی این است که غالباً در جست‌وجوی پاسخی برای پرسش‌های عمیق‌تر مربوط به انصاف، برابری، عدالت و ... هستند، می‌توان گفت «اهمیت پرورش توانمندی منشی کنجکاوی» در دانش‌آموزان از اهمیت بسزایی برخوردار است و داشتن این توانمندی یکی از راه‌های موفقیت هر دانش‌آموزی در زندگی تحصیلی و شغلی به حساب می‌آید. چرا که نوجوانان در حال توسعه ظرفیت تفکر انتقادی و استدلال متفکرانه خود هستند و نیروی اساسی بسیاری از این مهارت‌های در حال رشد، جست‌وجوگری است. به عبارت دیگر می‌توان گفت کنجکاوی آنان را به سمت دانش‌ها، مهارت‌ها، رابطه‌ها و تجربه‌هایی که لازمه داشتن زندگی کامل و پربار است، راهنمایی می‌کند.

همان‌طور که در شماره‌های قبل نیز اشاره شد، اولین خوشه در فضیلت اخلاقی «خرد و دانش» است. و یکی از مهم‌ترین توانمندی‌های مربوط به خرد و دانش «کنجکاوی» است که باعث رشد و پیشرفت و ارتقای مهارت‌های دانش‌آموزان می‌شود. در این شماره به نحوه آموزش، تقویت و پرورش این توانمندی می‌پردازیم.

کلیدواژه‌ها: خرد، کنجکاوی، تجربه، بازبودن، آزمون سنجش کنجکاوی





تعریف کنجکاو

کنجکاو علاقه، جست‌وجوی تازگی و بازبودن نسبت به تجربه گویای میل ذاتی فرد برای تجربه و فهم و دانش است و شامل بازشناسی، پیگیری و تنظیم فعال تجربه فرد در واکنش به فرصت‌های چالش‌برانگیز می‌شود. کنجکاو در مورد جهان مستلزم بازبودن نسبت به تجربه و انعطاف‌پذیری در مورد مسئله‌هایی است که با پیش‌پنداشته‌های شخص تناسب ندارند. افراد کنجکاو صرفاً به تحمل ابهام اکتفا نمی‌کنند، بلکه آن را دوست دارند و شیفته آن هستند. کنجکاو یعنی فعالانه با موارد جدید درگیر شدن. کنجکاو یا «خاص» است یا «کلی». کنجکاو کلی رویکردی باز و پذیرا نسبت به همه چیزهای اطراف است.

تضعیف‌کننده‌های کنجکاو

خودشیفتگی

اضطراب

تعصب و کوته‌بینی

تقویت‌کننده‌های کنجکاو

کسب اطلاعات

عزت نفس

پیامدهای کنجکاو

۱. افزایش عاطفه مثبت عمومی؛
۲. میل و رغبت به مبارزه با رفتار قالبی؛
۳. خلاقیت؛
۴. اولویت‌دادن به مبارزه در کار و بازی؛
۵. کنترل ادراک‌شده و روابط منفی با فشار روانی (استرس) و خستگی ادراک‌شده
۶. تشدید هیجان‌های مثبت، مثل تهییج، لذت، خوشی و دقت؛
۷. تسهیل جریان تصمیم‌گیری‌های پیچیده؛
۸. تقویت پافشاری بر هدف‌ها و دستیابی به موفقیت؛
۹. بیشتر شدن شادمانی؛
۱۰. استحکام روابط اجتماعی؛

ویژگی‌های افراد کنجکاو

- گوش‌دادن بدون قضاوت؛
 - زندگی در لحظه و اکنون؛
 - پرسش زیاد؛
 - نترسیدن از اشتباه کردن؛
 - اختصاص زمان به کنجکاو؛
 - نترسیدن از گفتن نمی‌دانم؛
 - ماجراجو بودن و پی‌گرفتن شگفتی و اتفاق‌های غیرمنتظره؛
 - مانع‌شدن از اینکه آسیب‌ها و ناراحتی‌های گذشته بر آینده‌شان تأثیر بگذارد.
- عواملی که کنجکاو را تغییر می‌دهند:

ردیف	عبارت	اصلاً	کمی	تا حدودی	زیاد	بسیار زیاد
۱	در موقعیت‌های جدید تا آنجا که ممکن است به‌طور فعالانه اطلاعات کسب می‌کنم					
۲	از قطعیت‌نداشتن زندگی روزمره لذت می‌برم					
۳	هنگام انجام امور پیچیده یا چالش‌پذیر به بهترین شکل عمل می‌کنم					
۴	همیشه و همه‌جا به دنبال تجربه چیزهای جدید هستم					
۵	موقعیت‌های پرچالش را به‌عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری در نظر می‌گیرم					
۶	دوست دارم کارهایی انجام دهم که کمی ترسناک به نظر می‌رسند					
۷	همواره به دنبال تجربه‌هایی هستم که نگرشم درباره خودم و دنیایم را به چالش می‌کشند					
۸	شغل‌هایی را ترجیح می‌دهم که به‌طور هیجان‌انگیزی غیرقابل پیش‌بینی هستند					
۹	همواره به دنبال فرصت‌هایی هستم تا خودم را به چالش بکشم و رشد کنم					
۱۰	از رویارویی با افراد، رویدادها و مکان‌های ناآشنا استقبال می‌کنم					

**کنجکاو، علاقه، جست و جوی
تازگی و بازبودن نسبت به
تجربه گویای میل ذاتی فرد
برای تجربه و فهم و دانش
است و شامل بازشناسی،
پیگیری و تنظیم فعال تجربه
فرد در واکنش به فرصت های
چالش برانگیز می شود.
کنجکاو در مورد جهان
مستلزم بازبودن نسبت به
تجربه و انعطاف پذیری در
مورد مسئله هایی است که
با پیش پنداشته های شخص
تناسب ندارند**

آزمون سنجش کنجکاو

جمله های زیر را بخوانید و با انتخاب گزینه ای که به بهترین شکل شما را توصیف می کند، میزان موفقیت و مخالفت خود را با هر عبارت مشخص سازید.

- نمره گذاری گزینه ها در این آزمون به این صورت است:
- اصلاً: ۱
کمی: ۲
تاحدودی: ۳
زیاد: ۴
بسیار زیاد: ۵
- برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه قسمت ها را با هم جمع کنید.

فعالیت ۲.

علاقه مندی های من کدام اند؟

از دانش آموزان بخواهید درباره چیزهایی که به آن ها علاقه مند هستند فکر کنند و بعد موضوع های مورد علاقه خود را یادداشت کنند

سپس به پرسش های زیر پاسخ دهند:

• علاقه های شما تا چه حد می توانند خود واقعی شما را به دیگران بشناساند؟

• پرداختن به علاقه مندی های شما چه تجربه های مثبتی را برایتان به ارمغان آورده است و از آن ها چه آموخته اید؟

تفسیر نمره ها

- امتیاز بالاتر از ۳۰ ثابت می کند، نسبت به دنیای درون و بیرون کنجکاوید و زندگی تان سرشار از تجربه است. شما از عقیده ها و ارزش های جدید لذت می برید و در مقایسه با افراد غیر کنجکاو احساس های منفی فراوانی را تجربه می کنید.
 - امتیاز پایین تر از ۳۰ در این آزمون نشان می دهد که شما کنجکاو نیستید. رفتار متعارفی دارید و در ظاهر محافظه کار به نظر می رسید. موضوع های رایج را به موضوع های نادر ترجیح می دهید.
- بعد از سنجش میزان توانمندی کنجکاو، در صورتی که امتیاز دانش آموزان پایین بود، می توانید با اجرای برخی تمرین ها و فعالیت های زیر برای ایجاد حس کنجکاو در دانش آموزان با آنان کار کنید.

فعالیت ۱.

در اطراف من چه می گذرد؟

یکی از راه های ایجاد حس کنجکاو مثبت، دقیق شدن در مسائل خود و دیگران است. افراد کنجکاو علاوه بر آگاهی نسبت به خود، می دانند در زندگی اطرافیانشان و حتی جهان اطرافشان چه اتفاق های مهمی روی داده اند یا در آستانه روی دادن هستند. در این تمرین از دانش آموزان بخواهید داخل هر دایره اتفاقات مهم را یادداشت کنند.



فعالیت ۳. کتاب سفر را آماده کنم

از دانش آموزان بخواهید پنج شهر یا کشوری را که هنوز ندیده اند، اما علاقه مند به سفر به آن ها هستند را انتخاب کنند. در مجله ها یا اینترنت، عکس ها و اطلاعاتی از شهرها یا کشورهای مورد نظرشان را جست و جو کنند. عکس های انتخابی شان را قیچی کنند و یا از آن ها چاپ بگیرند. پنج برگه A4 بردارند و در هر یک از صفحه های عکس های مربوط به یکی از شهرها یا کشورها را بچسباندند. حالا در صفحه A4 دیگری، اطلاعاتی مانند زبان، مکان های دیدنی، دلیل علاقه شان به دیدن آن شهر یا کشور، وسایل نقلیه مناسب برای سفر، آب و هوا و قوانین و مقررات خاص آن شهر یا کشور را بنویسند. بعد از کامل شدن برگه ها، آن ها را مانند کتاب به هم بچسباندند و جلسه آینده با خودشان به کلاس بیاورند. با این تمرین به نسبت خلاقیت و قدرت ابتکار دانش آموزان احتمالاً هفته بعد کتابچه های بسیار زیبا و شگفت انگیزی خواهند دید و سفری دور دنیا خواهند داشت.

منابع

۱. اداره کل امور تربیتی و مشاوره معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۸). فضیلت خرد: ژرفاندیشی، کنجکاو و یادگیری. مؤسسه منادی تربیت، تهران.
۲. پیترسون، ک و سلیگمن، م. (۱۳۹۵). فضایل و توانمندی های شناختی (ج ۱). ترجمه دکتر کوروش نامداری. انتشارات یار مانا. اصفهان.
۳. سلیگمن، م. (۱۳۸۸). شادمانی درونی؛ روان شناسی مثبت گرا در خدمت خوشنودی پایدار. ترجمه دکتر مصطفی تیریزی و همکاران. انتشارات دانژه، تهران.
۴. سلیگمن، مارتین ای بی (۱۳۹۸). شکوفایی روان شناسی مثبت گرا. ترجمه امیر کامکار و سکینه هزیریان. انتشارات روان، تهران.

هویت بخشی، واجب‌تر از استعداد پیروزی استعدادهای هدررفته - هویت‌های بریادرفته

آسیب‌های جزم‌اندیشی تعلیم و تربیت

احسان یار محمدی
دکترای مدیریت، پژوهشگر سینما



حدود چهار دهه است که سایه «آزمون ورودی دانشگاه‌ها و مؤسسه‌های آموزش عالی کشور» (کنکور) بر سر دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه و خانواده‌های آن‌ها سنگینی می‌کند. چراکه دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان راه موفقیت و کامیابی در زندگی را پذیرش در یک رشته دانشگاهی خوب در یک دانشگاه ممتاز می‌دانند. گروهی دیگر از نوابوگان نیز که در سال‌های پایانی دوره آموزش ابتدایی مشغول تحصیل هستند، سودای شرکت و قبولی در آزمون ورودی مدرسه‌های تیزهوشان دوره اول متوسطه را دارند که زیر نظر «سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان» (سمپاد) برگزار می‌شود.

دسته‌های دیگر از دانش‌آموزان این مرز و بوم که در دوره اول متوسطه حضور دارند، یا خود را برای مسابقه‌های المپیادهای نوجوانان آماده می‌کنند و یا اینکه دغدغه عبور از آزمون ورودی مدرسه‌های تیزهوشان دوره دوم متوسطه را دارند. برخی دیگر از دانش‌آموزان نیز که در دوره دوم متوسطه مشغول تحصیل هستند، رویای کسب مدال‌های جهانی المپیاد را دارند تا به این واسطه فارغ از آزمون ورودی دانشگاه‌ها و مؤسسه‌های آموزش عالی کشور، وارد دانشگاه شوند و سپس با آسایش خاطر دوران تحصیلات تکمیلی خود را بگذرانند.

در چند سال اخیر نیز رویه پذیرش در آزمون ورودی دانشگاه‌ها و مؤسسه‌های آموزش عالی کشور از طریق معدل امتحانات نهایی سال‌های دهم، یازدهم و دوازدهم تحت تأثیر قرار گرفته است و دور از واقعیت نیست که در سال‌های آتی این رویکرد برای درس‌های امتحان نهایی سال‌های هفتم، هشتم و نهم نیز ملاک عمل قرار گیرد. همین امر باعث شده است بار دیگر و به روشی متفاوت از گذشته، منطق و ارزش‌گذاری صفر-یک، پیرامون آزمون سراسری، معیاری برای ناکامی یا کامیابی هر دانش‌آموز در زندگی پیش رویش قرار گیرد. از سوی دیگر والدین بر این باورند که شرکت فرزندان‌شان از همان آغاز دوران کودکی در کلاس‌ها و برنامه‌های متنوع علمی-آموزشی، فرهنگی، هنری، ورزشی و ... باعث موفقیت حداکثری دل‌بندان‌شان در آینده نزدیک می‌شود. به همین دلیل مشاهده می‌کنیم که دانش‌آموز دوره ابتدایی، حتی در طول سال تحصیلی، علاوه بر شرکت در کلاس‌های درسی مدرسه، باید در کلاس‌های ورزشی مانند شنا، ژیمناستیک و ...، کلاس‌های هنری آموزش موسیقی، نقاشی، خوش‌نویسی و ...، کلاس‌های افزایش هوش، مانند چرتکه، حل مکعب روبیک، بازی‌های فکری و ...، یا کلاس‌های زبان خارجه انگلیسی، فرانسه و ... شرکت کند. به همین دلیل این روزها شاهد حضور انواع و اقسام آموزشگاه‌ها و مؤسسه‌های آموزشی، هنری، فرهنگی و باشگاه‌های ورزشی هستیم. این آموزشگاه‌ها، مؤسسه‌ها و باشگاه‌ها از طریق تبلیغات رسانه‌ای، به کودکان، نوجوانان و جوانان و نیز خانواده‌های آن‌ها نقشه راه معرفی می‌کنند و آن‌ها را به پذیرش اصول و قواعدی ترغیب می‌کنند که منطبق بر هدف‌های مادی‌شان است. با بیان این مقدمه، اشاره به آسیب‌های حاصل از تمرکز بر این رویکرد از دو منظر قابل تأمل و تفکر است:

نخست آنکه مگر این امکان وجود دارد که برای تمامی کودکان، نوجوانان و جوانان یک نسخه مشابه تجویز کرد تا همه آن‌ها را در حوزه تحصیل یا سایر موارد به سرمنزل مقصود برسانند؟ مگر مورد پذیرش است که بدون توجه به آزمون‌های استاندارد رغبت‌سنجی و استعدادسنجی، تنها با اتکا به حرکات توده‌ای موجود در جامعه، نسل

امروزه با نوع دیگری از جزم‌گرایی نوپا، با عنوان «تعصب جدید»، سروکار داریم که انسان را در قاموس يك روبات به صورت مسلسل وار به تمرکز بر پول و ثروت، مقام و جایگاه، تأیید و پذیرش، و ... رهنمون می‌سازد

آینده را به سمت و سویی خاص رهسپار کرد؟ مگر قابل توجه است که زیر تبلیغات رسانه‌ای اصحاب آموزشگاه‌ها و مؤسسه‌های گوناگون یا گروه‌های دارای نفوذ و قدرت در اقتصاد آموزشی، چارچوبی غیرقابل انعطاف را برای آینده دانش‌آموزان این مرز و بوم رقم زد؟

دوم آنکه شرایط و ضوابط حاکم بر ساختار موجود از بُعد ظرفیت رشته‌های تحصیلی و نیازهای شغلی به‌گونه‌ای نیست که اکثریت جامعه دانش‌آموزی را به جهتی ویژه رهنمون ساخت. زیرا یک جامعه پویا به رویکردهای فراگیر در عرصه آموزش‌وپرورش نیاز دارد تا کشور را در مسیر توسعه قرار دهد و متناسب با ظرفیت، توانمندی و استعداد اشخاص آن‌ها را به سرمنزل

مقصود رساند.

بنابراین واجب و ضروری است که رویکرد قالب‌بندی ذهن و شخصیت کودکان، نوجوانان و جوانان برای هدایت آن‌ها به موضوع یا موضوع‌های خاصی، از نگاه والدین و از نگاه دست‌اندرکاران امر تعلیم‌وتربیت مورد مذاکره قرار گیرد و جای خود را به رویکرد ویژگی‌های روحی، روانی، شخصیتی و انسانی دانش‌آموزان دهد؛ تا به این واسطه حالات و روحیات انسانی کودکان، نوجوانان و جوانان ملاک عمل قرار گیرد. در این صورت، آن‌ها مرحله‌های کودکی، نوجوانی و جوانی را به بهترین شکل ممکن سپری می‌کنند و به‌عنوان انسانی سالم از بُعد روحی و روانی، هم در زندگی شخصی و هم در زندگی اجتماعی خود، موفق و بالنده باشند. اما آنچه رسیدن به این نگاه را در راستای بهینه‌کردن مسیر رسیدن به این جایگاه تحقق می‌بخشد، تبعیت از موارد زیر است:

- تأکید بر استفاده و بهره‌گیری از هوش هیجانی^۱ در ساختار تعلیم‌وتربیت کودکان بالنده، نوجوانان مستعد و جوانان نخبه، به‌منظور شناخت درست و دقیق عواطف و هیجانات آن‌ها و پرهیز از هرگونه آسیب به شخصیت و منزلت این آتیهداران، در طول مسیر رشد و تعالی‌شان، و نیز ممانعت از ایجاد عقده در دوره آغازین زندگی آن‌ها، به‌منظور پرهیز از ایجاد شخصیت‌های شکسته و آزرده در طول حیاتشان، معیار عمل قرار گیرد.

- آشنایی‌های لازم و کافی با اقسام آزمون‌های استاندارد شخصیت‌شناسی، رغبت‌سنجی و استعدادیابی، برای هدایت و حمایت از نوکلان و نوابوگان، به‌منظور رهنمون شدن آن‌ها در مسیر مناسب که کامیابی شخصی و اجتماعی شکوفه‌های امروزی و درخت‌های سترگ فردا را رقم زند. در این راستا بهره‌گیری از آزمون‌ها و نظریه‌هایی مانند این موارد به مربیان و استعدادیابان پیشتاز کمک‌های ارزنده‌ای خواهد کرد:

۱. آزمون گالوپ^۲ که در شخصیت‌شناسی مورد استفاده قرار می‌گیرد و از آن به عنوان‌های تحلیل نقاط قوت کلیفتون^۳، ارزیابی نقاط قوت گالوپ^۴ و آزمون نقاط قوت کلیفتون^۵ نیز یاد می‌شود و توسط روان‌شناس آمریکایی دان کلیفتون^۶ ارائه شده است.
۲. شاخص نوع (نوع‌شناسی) مایرز-بریگز^۷ که در نوع‌شناسی شخصیت مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد و توسط نویسنده آمریکایی، کاترین کوک بریگز^۸ و دختر وی، ایزابل بریگز میرز^۹ معرفی شده است.
۳. پرسش‌نامه شخصیت‌شناسی اصلاح‌شده^{۱۰} نیو^{۱۰} که همان‌گونه که از عنوانش پیداست، در شخصیت‌شناسی کاربرد دارد و توسط دو روان‌شناس آمریکایی به نام‌های پُل کاستا-جونینور^{۱۱} و رابرت راجر مک‌کر^{۱۲} به جهانیان عرضه شده است.
۴. ارزیابی‌های تسلط، تحریک، تسلیم و انطباق^{۱۳} یا با سرواژه

ارزیابی «دیسک»^{۱۴} که توسط روان شناس آمریکایی ویلیام مولتن مارستون^{۱۵} تبیین شده و پیرامون ارزیابی رفتاری افراد است. ۵. نظریه هوش های چندگانه^{۱۶} که توسط روان شناس آمریکایی حوزه رشد هاوارد اِرل گاردنر^{۱۷} عرضه شده است. ۶. کدهای هالند^{۱۸} یا مضامین شغلی هالند^{۱۹} که توسط روان شناس آمریکایی، جان لوئیس هالند^{۲۰} پیرامون نظریه شغل ها و انتخاب شغل ابداع شده است. ● پرهیز از هر گونه خشکاندیشی در تعلیم و تربیت دانش آموزان و به ویژه اجتناب از هر نوع جزم گرایی نوظهور در راستای قوام و دوام بخشیدن به شاکله هویتی و معرفتی آن ها.

در این زمینه، تأکید بر مطلوبیت مصداق های نوگرایی و مضمون های پسانوگرایی نیز می تواند از موارد تعصب نو قلمداد شود. برای مثال در گذشته، تاریکاندیشی حاکم بر کلیسا باعث جنایت های بی بدیلی در تاریخ بشریت شد که از آن می توان به عنوان خشکاندیشی سنتی یاد کرد. اما امروزه با نوع دیگری از جزم گرایی نوپا، با عنوان «تعصب جدید» سروکار داریم که انسان را در قاموس یک روایت، به صورت مسلسل وار به تمرکز بر پول و ثروت، مقام و جایگاه، تأیید و پذیرش و ... رهنمون می سازد.

در ادامه، با توجه به آنچه تاکنون در این مقاله آورده ایم، به معرفی و تبیین فیلم «با استعداد»^{۲۱}، به کارگردانی مارک وب^{۲۲}، محصول سال ۲۰۱۷ ایالات متحده آمریکا می پردازیم. این فیلم بی نهایت قابل تأمل و تأثیرگذار درباره دختر هفت ساله ای به نام مری ادلر است که استعداد شگفت انگیزی در ریاضیات دارد. دخترک با دایمی خود، فرانک ادلر که استاد سابق رشته فلسفه در دانشگاه بوده و اکنون به عنوان تعمیرکار قایق مشغول امرار معاش است، زندگی می کند. ویژگی استثنایی مری در ریاضیات باعث شده است، مدیران و دست اندرکاران مدرسه او را برای اعزام به یک مدرسه پیشرفته شایسته بدانند. آن ها اعتقاد دارند که حضور مری در یک محیط پویای علمی باعث می شود که او در آینده نزدیک به ریاضی دانی نخبه تبدیل شود و به شهرت جهانی برسد. اما دایمی مری مایل به حضور خواهرزاده اش در مدرسه پیشرفته نیست، زیرا اعتقاد دارد که مری هفت ساله باید به بهترین شکل ممکن از دوران کودکی خود لذت ببرد و این دوران شیرین را با مناسب ترین حالت ممکن سپری کند.

استعداد بی نظیر مری هفت ساله منتسب به مادر و مادر بزرگش است که هر دو ریاضی دان بوده اند. مادر مری، دایان، تا زمان مرگش در شش ماهگی مری دست به خودکشی زد روی یکی از سخت ترین مسئله های ریاضی، «مسئله ناپویر-استوکس»^{۲۳} کار می کرد و این موضوع برای مادر بزرگ مری، اولین، از اهمیت و حساسیت بسیار زیادی برخوردار بوده است. اولین که در دوران جوانی در ذهن خود آرزوهای طول و درازی را در حوزه ریاضیات در ذهن خود می پروراند و سودای ارائه قضایا و اثبات های زیبایی برای آن ها را داشته است، در نهایت ناکامی در دوره سالمندی تمرکز خود را روی

اولیا و مربیان باید حفاظت و حراست از شخصیت و هویت کودکان، نوجوانان و جوانان را اولویت همیشگی خود قرار دهند و سپس در صورت وجود شرایط مناسب و چارچوب درست، به شکوفایی استعداد های سرمایه های بدون جایگزین خود اهتمام ورزند

دخترش، دایان قرار می دهد تا به واسطه او به خواسته دیرینه اش دست یابد. اما خودکشی دایان باعث می شود اولین برای تحقق میل همیشگی خود دست روی نواش، مری بگذارد تا از راه استعداد خارق العاده این دختر هفت ساله عقده گشایی کند. این خواسته غیرمنطقی و غیرعقلانی اولین باعث جدایی مری از دایمی اش، فرانک می شود و سرپرستی مری از طریق رای دادگاه به خانواده ای واگذار می شود که در ظاهر تمام ملاحظات را برای آرامش و آسایش مری در نظر گرفته اند. اما به واقع آن ها مهره های دست نشانده اولین، مادر بزرگ مری هستند و می خواهند در محیطی بسته و به دور از چشم فرانک به آموزش ریاضیات پیشرفته به این دختر هفت ساله بپردازند تا رویای ناکام مادر بزرگش، سرود کامیابی سر دهد.

اما فرانک به این موضوع پی می برد و مادرش را در جریان ارائه راه حل برای مسئله ناپویر-استوکس توسط دایان قرار می دهد. او به اولین می گوید دایان خواسته است، خبر حل این مسئله پیکار جو را تا زمان مرگ مادرش هویدا نسازد. فرانک به اولین می گوید در صورتی که او از سرپرستی مری دست بردارد و قول بدهد مانع از در کنار هم بودن فرانک و خواهرزاده اش نشود، دستاورد خواهرش را درباره مسئله ناپویر-استوکس چاپ و منتشر می کند. در نهایت با این توافق و با بازگشت مری به مدرسه عادی، بازی و معاشرت با گروه همسالان خود و زندگی با دایمی اش، مسیری به دور از آسیب های شخصیتی و هویتی پیش روی مری قرار می گیرد.

در واقع می توان گفت پیام فیلم «با استعداد» به والدین و دست اندرکاران آموزشی این است که هرگز بر اساس خواسته ها یا گره های فکری خود مسیری را که با سن و روح کودکان، نوجوانان و جوانان در تعارض است، به آن ها تجویز نکنند. اجازه دهند آن ها با توجه به شرایط سنی خود طی طریق کنند تا از شخصیتی سالم و هویتی قدرتمند برخوردار باشند. در ضمن خودکشی دایان که موفق به ارائه راه حل برای مسئله ناپویر-استوکس شده، مؤید آن است که آسیب های روحی و روانی حاصل از فشار بیش از حد برای نیل به موردی، باعث استهاله عزت نفس فرد می شود و در تلخ کامی محض، استعداد او را نیز بر تیغه ثران مرگ قرار خواهد داد.

بنابراین اولیا و مربیان باید حفاظت و حراست از شخصیت و هویت کودکان، نوجوانان و جوانان را اولویت همیشگی خود قرار دهند و سپس در صورت وجود شرایط مناسب و چارچوب درست، به شکوفایی استعداد های سرمایه های بدون جایگزین خود اهتمام ورزند. پس در این رابطه هر چند شناسایی و رشد استعداد باید از روش ها و مجاری خود مسورد کنکاش و اعمال قرار گیرد، اما حفظ کرامت هویتی و ارجحندی شخصیتی بر استعداد پروری بدون توجه به جایگاه و شأن انسان رجحان دارد.

کلیدواژه ها: آزمون سراسری (کنکور)، استعدادیابی، رغبت سنجی، شخصیت شناسی

پی نوشت ها

1. Emotional Intelligence
2. Gallup Test
3. Clifton Strengths Analysis
4. Gallup Strengths Assessment
5. Clifton Strengths test
6. Don Clifton
7. Myers – Briggs Type Indicator
8. Katherine Cook Briggs

9. Isabel Briggs Meyers
10. Revised NEO Personality Inventory
11. Paul Costa Jr.
12. Robert Roger McCare
13. Dominance, Inducement, Submission and Compliance Assessments
14. DISC Assessments
15. William Moulton Marston

16. Theory of Multiple Intelligences
17. Howard Earl Gardner
18. Holland Codes
19. Holland occupational Themes
20. John Lewis Holland
21. Gifted
22. Marc Webb
23. Navier – Stokes Existence and Smoothness

تصویر ۱. ویلسون بنتلی
مشغول عکاسی از دانه‌های برف



هر دانه برف، جواهری بی‌همتا



مریم پورانی
دکترای حرفه‌ای مدیریت چاپ و نشر

بیابیم این عنوان جذاب را به یک مفهوم زیبا و کاربردی در حوزه مشاوره تبدیل کنیم. پژوهشگران علاقه‌مند به علم برف، هر دانه برف را به یک جواهر منحصر به فرد تشبیه کرده‌اند. هر یک از دانش‌آموزان و مخاطبان ما به‌راستی یک جواهر بی‌همتاست. هر یک از این عزیزان با ژنتیک خاص خودش و در خانواده و جامعه متفاوتی به دنیا آمده و در شرایط محیطی، و عاطفی و اقتصادی متفاوتی رشد و نمو یافته است. اگر چنین باوری داشته باشیم باید برای شناخت دقیق و عمیق تک‌تک آن‌ها تلاش کنیم و وقت بگذاریم. آنگاه می‌توانیم امیدوار باشیم که نتیجه تلاش علمی و مشاوره دغدغه‌مند ما درخشان و مؤثر باشد.

اسکیموها بیش از ۲۰ اسم برای برف دارند! در جهان برفی اسکیموها هر کدام از این برف‌ها برای خود نامی دارد: برف در حال بارش، برفی که روی زمین نشسته است، برفی که مثل یخ سفت شده است، برف آبکی، برفی که باد آن را به این سو و آن سو می‌برد و ... چون یک اسکیمو تمام عمرش را میان برف می‌گذراند، جزئیاتی به چشمش می‌خورد که ما هرگز به آن‌ها توجه نکرده‌ایم.

ما مشاوران هم می‌توانیم با مطالعه مستمر و روزآمد نگه‌داشتن دانش خود و توجه به تحقیقات و یافته‌های دیگران بکوشیم هر یک از دانش‌آموزان و مخاطبان خود را به‌درستی درک کنیم و جزئیات مشکل و مسئله آن‌ها را با دقت ببینیم تا بتوانیم مشاوره خوب، علمی و مفیدی ارائه دهیم.

منبع

Every snowflake a Unique Jewel. Author: Frank Thone. Source: The Science News-Letter. Vol. 21. No. 565 (Feb. 6, 1932). pp. 90-92. Published by: Society for Science & the Public. Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/3908457>

هیچ دانه برفی کاملاً شبیه دانه برف دیگری نیست! طرح هر دانه برف فقط یک بار به وجود می‌آید و وقتی آب شود، دیگر تکرار نمی‌شود. این جمله، کشف و نتیجه سال‌ها تحقیق پژوهشگران متعدد روی برف است.

ویلسون بنتلی، یک عکاس آمریکایی بود که از نوجوانی به برف علاقه‌مند شد و روی پشت‌بام خانه‌شان در منطقه‌ای سرد و پر برف که در کمربند برفی واقع شده بود، شروع کرد به عکاسی از دانه‌های برف. او طی ۴۰ سال توانست ۵۰۰۰ عکس با کیفیت بگیرد. تصویرها و عکس‌های او به شکل کتاب چاپ و منتشر شده‌اند.

پژوهشگران متعددی روی جنبه‌های مختلف پدیده برف تحقیق کرده‌اند. به‌عنوان نمونه، **کنت لیبرت**، استاد فیزیکی است که با استفاده از یک «ریزبین» (میکروسکوپ) پیشرفته از دانه‌های برف نواحی متفاوت عکس می‌گیرد و الگوی رشد بلورهای برف را مطالعه می‌کند.



تصویر ۲. شکل دانه برف نواحی متفاوت (شمال اونتاریو، آلاسکا، ورمونت، شبه‌جزیره میشیگان و کوه‌های سیرا نوادا)

راز هندسه عجیب و منحصر به فرد دانه‌های برف در پیچیدگی فرایند تشکیل دانه‌های برف و عوامل و شرایط متفاوت محیطی مانند دما و رطوبت نهفته است. فردی به نام **فرانک تون** مقاله جالبی در این زمینه نوشته است که چنین عنوان جالبی دارد: «هر دانه برف جواهری بی‌همتا» (Thone, 1932).

رهبران آموزشی و حرفه‌های نقش‌آفرینی آن‌ها



رضا شیبانی فر، کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

مقدمه

به استناد راهکار ۲-۲۲ «سند تحول بنیادین»، ایجاد سازوکارهای لازم برای تربیت و نگهداشت راهنمایان آموزشی یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین مؤلفه‌ها استفاده از ظرفیت رهبران آموزشی و تربیتی است که با استفاده از شایستگی‌ها و صلاحیت‌های دانشی و مهارتی روزآمد، بهره‌گیری از شیوه‌ها و روش‌های مناسب و برگرفته از اسناد تحولی و هدف‌های آموزشی و تربیتی درس‌ها، به مشاوره تحصیلی، راهنمایی، هدایت و راهبری، و نظارت مستمر واحدهای آموزشی مناطق محروم روستایی، عشایری، مرزی و مدرسه‌های کوچک همت می‌گمارند و مسیر دستیابی به هدف‌های متعالی نظام آموزشی و تربیتی ایران را هموار می‌سازند. مطالعه وظایف ناظران نشان می‌دهد که ناظران آموزشی وظایف متفاوت برعهده دارند؛ وظایفی مانند تدریس، آموزش، تسهیل یادگیری، اشتراک دانش و تجربه، اطلاع‌رسانی، توضیح، راهنمایی، کمک در یافتن راه‌حل‌ها، بهبود رشد حرفه‌ای، مشاوره تحصیلی و کمک برای حل مشکلات (کادوشین و هارکنس، ۲۰۱۴). کادوشین (۱۹۹۲) نظارت را شامل سه عمل اصلی می‌داند: آموزشی، اداری و حمایتی. به اعتقاد اولیو و پاولس (۲۰۰۴)، راهنمایان آموزشی نقش‌های متفاوتی را در حوزه‌های معین ایفا می‌کنند. آن‌ها برای تشریح رفتار نظارتی مدل مفهومی پیشنهاد می‌کنند. این مدل سه حوزه بزرگ فعالیت ناظران آموزشی، یعنی بهسازی آموزشی، بهسازی برنامه درسی و بهسازی کارکنان، و چهار نقش اصلی آن‌ها، یعنی هماهنگ‌کننده، مشاور، رهبر گروه و ارزیاب را نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: مشاوره، رهبران آموزشی، نظارت، حمایت، راهبری

وظایف رهبران آموزشی و تربیتی

۱. راهبری و نظارت

- هدایت معلمان در زمینه استفاده از روش‌های نوین آموزشی با تأکید بر روش‌های تلفیقی در کلاس‌های چندپایه و خاص؛
 - راهبری آموزگاران در اجرای صحیح برنامه درسی، و تکوین، تثبیت و توسعه مهارت خواندن، نوشتن، گفت‌وگو (سخن گفتن)، گوش دادن مؤثر، حساب‌کردن و علوم و فنون در دانش‌آموزان بر اساس برنامه درسی ملی در سطوح متفاوت یادگیری؛
 - رصد، پایش و تجزیه و تحلیل وضعیت آموزشی و تربیتی و میزان تحقق
- هدف‌های دوره ابتدایی در کلاس‌های تحت نظارت (در دو مرحله بعد از ارزشیابی نوبت اول و دوم)؛
- حمایت و راهبری مدیر در تدوین، نظارت و اجرای برنامه جامع سالانه واحد آموزشی، با رعایت ضوابط و مقررات برنامه‌ریزی، به منظور ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره به معلمان و کارکنان مدرسه‌های تحت پوشش؛
 - نظارت بر فرایند پیشرفت تحصیلی و تربیتی، و میزان تحقق هدف‌های دوره تحصیلی در دانش‌آموزان و تهیه و ارائه گزارش‌های تحلیلی و مداخله بهنگام در این زمینه؛
 - تدوین برنامه زمان‌بندی بازدید از مدرسه‌های حوزه تحت نظارت خود



و اهتمام در اجرای دقیق آن به صورت مستمر، و ارائه گزارش به اداره آموزش و پرورش منطقه؛

• برنامه ریزی و نظارت بر اجرای مناسب برنامه درسی در طول سال تحصیلی، متناسب با تقویم اجرایی و فراهم کردن زمینه ارتقای بهره‌وری مدرسه‌ها؛

• همکاری در اجرای ضوابط و مقررات ابلاغی وزارت آموزش و پرورش در واحد آموزشی؛

• پیگیری و رصد فعالیت‌های فوق برنامه با رویکرد تربیتی برای مشارکت دادن معلمان و دانش‌آموزان در سطح مدرسه‌های حوزه راهبری و منطقه خود؛

• تشکیل جلسه‌های منظم ماهانه برای بررسی مسائل کلاس‌های تحت پوشش و حل مشکلات آن.

۲. مشاوره و تسهیلگری

• مشارکت در شناسایی، جذب، آموزش و نگهداشت کودکان با مانده و ترک تحصیل کنندگان؛

• ایجاد شبکه‌های ارتباطی (حضوری و مجازی) مدیر آموزگاران تحت پوشش با رعایت مقررات قانونی؛

• تسهیلگری و کمک به شناسایی دانش‌آموزان دوزبانه و پیگیری اجرای دوره آمادگی دوزبانه‌ها در مدرسه‌های تحت پوشش؛

• برگزاری جلسه‌های مشاوره‌ای به منظور تبادل تجربیات آموزگاران و مدیر آموزگاران به صورت مدرسه‌ای و قطبی؛

• همکاری در فرایند ثبت نام و تکمیل دفاتر و اسناد قانونی مدرسه و سازمان‌دهی دانش‌آموزان مطابق ضوابط و مقررات موجود؛

• ارائه روش‌ها و مشاوره مناسب برای رفع نقص‌های اجرایی برنامه‌های آموزشی و پرورشی؛

• بسترسازی برگزاری کارگاه‌های آموزشی ویژه معلمان و مدیر آموزگاران؛

• پیگیری اقدامات معلمان و مدرسه در زمینه شناسایی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه و دارای اختلالات یادگیری؛

• ارتباط مستمر و خدمات مشاوره‌ای با جامعه محلی انجمن‌های خیریه اداره آموزش و پرورش منطقه و سایر نهادهای محلی برای توسعه آموزش و پرورش.

۳. پژوهشگری

• مشارکت در برنامه‌های پژوهشی مدرسه‌های تحت پوشش در جهت تقویت و بهبود سطح آموزشی و تربیتی مدرسه‌ها؛

• بررسی اثربخشی کاربردی روش‌های تلفیقی در کلاس‌های چند پایه با

توجه به عناصر مهم برنامه درسی، از جمله مدیریت زمان.

۴) یادگیرنده مادام‌العمر

• مطالعات تطبیق مستمر و هدفمند به منظور خودارتنقایی؛

• به‌روزرسانی، توسعه و ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای خود، مطالعه، تحقیق و پژوهش مداوم منابع آموزشی و تربیتی، و آشنایی با روش‌های فعال آموزشی؛

• حضور منظم و فعال در جلسه‌های مرتبط با گروه‌های درسی در سطح منطقه و تلاش برای ارتقای دانش و مهارت خود و دیگران.

۵) الگوی تربیتی

• راهنمایی معلمان به منظور بروز و ظهور رفتارهای منطبق با الگوی تربیتی اسلامی برای دانش‌آموزان مدرسه‌های تحت مدیریت خود در ابعاد، اخلاقی اعتقادی، دینی، علمی و...؛

• راهنمایی معلمان به منظور اهتمام به بروز رفتارهای مبتنی بر مؤلفه‌های ارزشی، به‌خصوص نماز، قرآن، عترت در مدرسه و کلاس درس؛

• راهنمایی معلمان به منظور ایفای نقش تربیتی در فرایند یاددهی-یادگیری، به منظور توسعه مهارت‌های زندگی مبتنی بر اخلاق و رفتار اسلامی- ایرانی.

نتیجه‌گیری

نقش راهبران آموزشی بسیار بیشتر از ارائه برنامه کلاسی، رسیدگی به مشکلات انضباطی و کمک به دانش‌آموزان برای حضور در مدرسه است. شکلی از مشاوره تحصیلی به حمایت، راهنمایی و پیگیری فشارهای روانی (استرس‌های) تحصیلی و همچنین مسائل عاطفی دانش‌آموز در طول دوران تحصیل می‌پردازد. همچنین آنان به مسائل مربوط به معلمان و مدیران رسیدگی می‌کنند. آنان باید نقش خود را به‌عنوان مشاور و راهنما در کنار معلمان ایفا کنند. راهبران آموزشی با به‌روزرسانی دانش مشاوره‌ای خود، با آخرین یافته‌های علمی و مطالعه مستمر و مداوم، می‌توانند زمینه اعتلا و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را فراهم کنند.

منابع

1. Kadushin, A. (1992). What's wrong, what's right with social work supervision. *The Clinical Supervisor*, 10(1), 3-19.
2. Kadushin, A., & Harkness, D. (2014). *Supervision in social work*. Columbia University Press.
3. Oliva, P. F., & Pawlas, G. E. (2004). *Supervision for today's schools*. (7th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.



از مداخله تا پیشنهاد

هدایت تحصیلی خانواده محور
مروری بر نقش والدین در هدایت تحصیلی



روح اله رحیمی، دکترای تخصصی مشاوره



نقشه هدایت تحصیلی خانواده محور



از آغاز تاریخ زندگی بشر، تصمیم‌گیری همیشه موجب اضطراب انسان شده است. این نوع اضطراب هسته‌ی اساسی رویکردهای وجودی در مشاوره و روان‌درمانی است. یکی از مهم‌ترین دلایل بروز این نوع اضطراب، نابسندگی آگاهی در انسان است. آگاهی ما نسبت به آینده محدود است و همین محدودیت در دسترسی به آگاهی، باعث اضطراب می‌شود. ما در زندگی با دو نوع تصمیم‌گیری مواجه هستیم. تصمیم‌گیری‌های «نوع اول» یا «ساده» که به موقعیت‌های معمولی زندگی اختصاص دارند. برای مثال، خرید لباس و کفش یا ثبت نام در کلاس‌های اوقات فراغت. تصمیم‌گیری‌های «نوع دوم» یا «اساسی» که با موضوع‌های اساسی زندگی ما مرتبط است. برای مثال، ازدواج یا انتخاب رشته تحصیلی یا شغلی. اثرات برخی از تصمیم‌ها و انتخاب‌های ما در سراسر زندگی ما باقی خواهد ماند.

مهم‌ترین تفاوت تصمیم‌گیری‌های نوع اول و دوم به میزان برگشت‌پذیری آنها برمی‌گردد. در تصمیم‌گیری نوع اول (ساده)، اگر در انتخاب خود اشتباه کنیم، آن اشتباه پس از یک ضرر مالی یا زمانی خفیف قابل برگشت است. در تصمیم‌گیری نوع دوم (اساسی) خطا کردن سبب خسارت‌های جبران‌ناپذیر مالی، عاطفی و اجتماعی می‌شود. همان‌طور که اشاره شد، انتخاب رشته تحصیلی یکی از تصمیم‌گیری‌های اساسی زندگی ماست.

اگر انتخاب ما در زمینه تحصیلی درست نباشد، در آینده با مشکلاتی، هم در زندگی شخصی و هم در انتخاب شغل، روبه‌رو خواهیم شد. چه‌بسا کسانی که قدم در مسیر تحصیلی و شغلی گذاشته‌اند که قابل برگشت نیست! و در حسرت گذشته‌ای هستند که رشته تحصیلی متناسب با علاقه و استعداد خود را انتخاب نکردند. از این رو دائم افسوس می‌خورند.

کارل راجرز (پیشگام درمان شخص‌محور در مشاوره) از یکی از مراجعان خود به نام **ژاکلین** روایت می‌کند که پزشک بود، ولی از افسردگی شدید رنج می‌برد. راجرز بعد از طی چند جلسه مشاوره متوجه شد، علت افسردگی ژاکلین زیستی نیست، بلکه علت اصلی آن است که او از همان دوره کودکی از شغل پزشکی بیزار بوده، ولی به‌خاطر اصرار والدینش وارد این رشته شده است. به همین دلیل (فروربدن هیجان ناخوشایند) نشانگان افسردگی در وی پدیدار شده است.

یکی از عوامل تأثیرگذار در انتخاب رشته تحصیلی «خانواده» است که ردپای آن، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، در تمام انتخاب‌های زندگی ما پیداست و انتخاب رشته تحصیلی و شغلی هم از این امر مستثنا نیست. «آگاهانه‌بودن» از این نظر که خانواده به‌طور مستقیم در انتخاب رشته تحصیلی و مسیر شغلی ما نقش دارد. یعنی گاهی والدین بدون توجه به نظر فرزندشان، رشته تحصیلی مورد نظر خود را به فرزندشان تحمیل و به‌جای او انتخاب می‌کنند! «ناآگاهانه‌بودن» نیز به این موضوع اشاره دارد که گاهی ما بدون آنکه بدانیم! وارد همان مسیر تحصیلی یا شغلی می‌شویم که سال‌ها قبل پدر، مادر، عمو یا خاله وارد آن شده‌اند! نهبه‌خاطر علاقه یا استعداد در آن رشته یا شغل، بلکه به‌خاطر جذابیت‌هایی که آن عضو خانواده برای ما داشته است!

دیدگاه‌های روانکاوایی بیش از یک قرن است که بر این عقیده خودپافشاری می‌کنند که ما انسان‌ها از ۹۰ درصد دلیل انتخاب‌های خود آگاه نیستیم! برای باورپذیری این‌گونه انتخاب‌ها، به شخصی فکر کنید که در دوره کودکی‌اش همیشه مبهوت قدرت پدر بوده و وقتی پدرش را در لباس و هیئت پلیس دیده، ناخودآگاه برای رسیدن به جایگاه قدرت پدر، شغل‌های نظامی را به‌عنوان شغل آینده خود انتخاب کرده است. یا کسی که عاشق عمو یا خاله خود بوده و وقتی او را در حال تحصیل در رشته ریاضی فیزیک یا رشته‌های مهندسی دیده، در مدرسه و دانشگاه، رشته‌ای هم‌نام با رشته عمو یا خاله‌اش را برگزیده است؛ بدون آنکه از علت انتخابش آگاه باشد! در این مقاله می‌خواهیم به اثرات مستقیم و غیرمستقیم خانواده بر انتخاب رشته تحصیلی فرزندان بپردازیم.

کلیدواژه‌ها: خانواده، هدایت تحصیلی، تشویق، تنبیه، مقایسه

نقش خانواده در هدایت تحصیلی

بدون تردید تأثیر خانواده در همه ابعاد زندگی ما انسان‌ها جاری و ساری است. اهمیت تأثیر خانواده تا حدی است که موری بوئن، یکی از پیشگامان «خانواده‌درمانی» می‌گوید: «اگر می‌خواهی خودت را بشناسی، خانواده‌ات را بشناس.» امروزه خانواده به غیر از فراهم کردن شرایط رفاهی برای فرزندان، در تمامی امور و مراحل زندگی فرزند خود نقش دارند. یکی از زمینه‌های مشارکت خانواده، هدایت تحصیلی و شغلی فرزندان است. خانواده، به‌خصوص والدین، در مسیر پرپیچ‌وخم زندگی، نیازمند نقشه‌راهی هستند. در ادامه به نقاط عطف نقشه «هدایت تحصیلی خانواده‌محور» اشاره می‌کنیم.

مختصات هدایت تحصیلی خانواده‌محور

• تفکیک پیشنهاد از مداخله!

اولین نکته‌ای که در این نوع هدایت تحصیلی باید مدنظر قرار

گیرد، توانایی خانواده در تفکیک «پیشنهاد» از «مداخله» است. پیشنهاد با حفظ حق اختیار فرزند در انتخاب رشته تحصیلی و مسیر شغلی، با لحن مناسبی او را با گزینه‌های احتمالی در زمینه هدایت تحصیلی و شغلی بیشتر آشنا می‌کند. اما خانواده مداخله‌گر با نادیده گرفتن حق انتخاب و اختیار فرزند، با اجبار و تحکم در زمینه انتخاب رشته تحصیلی و شغلی، به دنبال تحمیل نظرات خود به فرزند است.

بدون شک با توجه به اینکه هدایت تحصیلی دانش‌آموزان در دوره اول متوسطه انجام می‌شود و دانش‌آموزان این دوره از نظر تحولی در دوره نوجوانی به‌سر می‌برند، دخالت مستقیم و تحکمی والدین، موجب رفتار دفاعی و مقاومت منفی در فرزند (دانش‌آموز) خواهد شد. در جلسه‌های مشاوره بسیار مشاهده کرده‌ام که نوجوان به علت لجبازی و جنگ قدرت با والدین، شاخه و رشته تحصیلی‌ای را انتخاب کرده که به آن علاقه نداشته است یا در آن استعداد ندارد!

در این صورت، شکست تحصیلی و شغلی نوجوان کاملاً محتمل است.

● علاقه‌ها و رویاهای ازدست‌رفته خود را به فرزندتان تحمیل نکنید!

همه ما رویاهای ازدست‌رفته زیادی داریم. فرزندان ما مسئول برآورده کردن یا کامل کردن رویاهای ما نیستند! اینکه من به شدت عاشق رشته تجربی بوده‌ام یا همه آرزویم پزشکی شدن بوده است، ولی بنا به دلایلی به رؤیا و آرزوی دیرینه خود نرسیده‌ام، دلیلی موجه برای مجبور کردن فرزندم برای حرکت در مسیر تحصیلی و شغلی مورد نظر من نیست. هر وقت خواستید نظرات خود را در این زمینه به فرزندتان تحمیل کنید،

وقفه کوتاهی برقرار کنید و ضمن خودگویی‌های منطقی و تذکر به خود (مچ‌گیری از خود)، از کامل کردن رؤیای خود به خرج فرزندتان دست بردارید!

● نه تشویق کنید نه تنبیه!

یکی از شاهکارهای نظریه راجرز «پذیرش مثبت نامشروط» است. در این گونه پذیرش که لازمه برقرار شدن رابطه شفابخش در هر گونه ارتباط است، والدین موضوع یا فعالیتی را نه خیلی تشویق می‌کنند و نه خیلی تنبیه. علت این رفتار آن است که مورد پذیرش قرار گرفتن از طرف والدین، به نوجوان در معرض انتخاب رشته، منتقل شود. البته پذیرش نامشروط به معنای نادیده گرفتن خطاهای فرزند نیست، بلکه به معنای پذیرفتن او به مثابه یک انسان و علامت سؤال قراردادن در برابر خطاهای اوست.

راجرز در این مورد جمله پرمعنایی دارد: «انسان را بپذیر، ولی اشتباه‌هایش را نه!» در جریان هدایت تحصیلی نیز لازم است والدین، ضمن راهنمایی و ارائه اطلاعات لازم به فرزندشان، بر رشته تحصیلی، دانشگاه یا شغل خاصی تأکید نکنند و به‌عنوان یک صفحه سفید (بدون نشان دادن علاقه‌ها و نظرات شخصی خود)، صرفاً به ارائه اطلاعات بپردازند.

● مقایسه ممنوع!

بزرگ‌ترین هنر والدین آگاه توجه به تفاوت‌های فردی است.

**مقایسه همچون تیری است
بر قلب فرزند که تا سال‌ها
قلب او را جریحه دار می‌کند!
ما انسان‌ها با هم متفاوت
هستیم، ولی این تفاوت به
معنای برتری هر کدام از ما بر
دیگری نیست. بنابراین اینکه
دیگری وارد چه رشته یا شغلی
شده است، نباید باعث تحقیر
فرزندمان شود**

چندی پیش مراجع نوجوانی داشتم که دچار اختلال اضطرابی «پانیک» شده بود و دارو مصرف می‌کرد. برادر دوقلوی او سال گذشته در رشته دانشگاهی خوبی قبول شده بود، ولی او با وجود تلاش زیاد نتوانسته بود سد کنکور را بشکند. در طول جلسه مشاوره، مراجع از مقایسه کردن‌های مداوم خانواده‌اش گلایه داشت که او را تحت فشار قرار داده و از نظر جسمانی و روان‌شناختی دچار اختلال کرده بودند. اصل تفاوت‌های فردی بر این فرض مهم استوار است که انسان‌ها با وجود همه شباهت‌ها، متفاوت‌اند. از این رو نباید از آن‌ها انتظارات یکسان داشت. در هدایت تحصیلی نیز اینکه خواهر، برادر، پسرعمو، دخترخاله یا فلان دوست وارد چه رشته‌ای شده است، نباید ابزاری برای سرزنش نوجوان و مقایسه مداوم او با سایر همسالانش شود. مقایسه همچون تیری است بر قلب فرزند که تا سال‌ها قلب او را جریحه‌دار می‌کند! ما انسان‌ها با هم تفاوت داریم، ولی این تفاوت به معنای برتری هر کدام از ما بر دیگری نیست. بنابراین اینکه دیگری وارد چه رشته یا شغلی شده است، نباید باعث تحقیر فرزندمان شود.

● ذخیره‌سازی اطلاعات و ارائه مناسب آن

یکی از بسترهای ضروری برای انتخاب رشته تحصیلی و شغلی، داشتن اطلاعات مناسب و کافی است. گاهی کمبود اطلاعات یا راهنمایی‌های نامناسب، دانش‌آموز را به سمت شکست تحصیلی و ناکامی می‌کشاند. در اینجا لازم است خانواده (به‌ویژه والدین)، اطلاعات لازم را در مورد شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی و بازار شغل‌ها، از منابع اطلاعاتی موثق مانند مشاوران، کتاب‌ها و فیلم‌های تأییدشده توسط آموزش و پرورش، و تجربه‌های زیسته افراد مطلع، استخراج کنند و به شیوه‌ای مناسب در اختیار دانش‌آموز یا نوجوان قرار دهند.

● مشورت با مشاوران حرفه‌ای

هدایت تحصیلی در دوره اول متوسطه نقطه عطف مهمی در زندگی دانش‌آموزان است، لذا ضرورت دارد، علاوه بر ارائه اطلاعات کلی توسط والدین، زمینه و بستری به‌منظور دریافت اطلاعات تخصصی‌تر برای دانش‌آموز مهیا شود. مشاوران حرفه‌ای دارای گرایش تحصیلی یا روانشناسان تربیتی می‌توانند در این شرایط کمک‌حال فرزند ما برای عبور از چالش انتخاب رشته تحصیلی باشند.

منابع

۱. اصغری پور، ح؛ اصغری پور، ن و فضلی خانی، متوجه (۱۳۸۸). مشاوره با دانش‌آموزان در مدارس (مهارت‌ها و کاربردها برای معلمان). تهران: انتشارات ویرای دانش.
۲. پروچاسکا، ج و نورکراس، ج (۲۰۱۳). نظریه‌های روان‌درمانی (نظام‌های روان‌درمانی): تحلیل میان‌نظری. ترجمه: یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات روان.
۳. راجرز، ک (۱۹۵۲). مشاوره و روان‌درمانی مراجع - محوری. ترجمه: عبدالله احمدی قلعه. تهران: انتشارات فراروان.



شکل ۱. نقشه هدایت تحصیلی خانواده‌محور



جست‌وجوی تعادل، در هزارتوی سراب‌ها

تأثیر سواد رسانه‌ای بر استفاده بهینه دانش‌آموزان از شبکه‌های اجتماعی

زهرا شاهسواری، کارشناس ارشد مشاوره خانواده

چکیده

پژوهش حاضر با هدف کمک به بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی روی ۱۵ نفر از دانش‌آموزان پایه هشتم مدرسه صورت گرفت. ابتدا به‌منظور بررسی دقیق مسئله از مصاحبه، مشاهده، صحبت با دبیران و اولیا، و اجرای برگه (فرم) خودسنجی استفاده شد. پس از تأیید شواهد موجود درباره مشکل، راه‌حل‌های متعددی برای حل مشکل بررسی شدند و در نهایت تصمیم گرفته شد، از آموزش سواد رسانه‌ای مبتنی بر اطلاعات و ارتباطات در راستای کمک به رفع افت عملکرد تحصیلی و مدیریت میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای این دانش‌آموزان استفاده شود. در هفت جلسه گروهی، دانش‌آموزان تحت آموزش سواد رسانه‌ای قرار گرفتند و در تکمیل این آموزش‌ها، آگاهی و مشاوره‌های لازم نیز به اولیای ایشان داده شد تا تأثیر این آموزش پایدارتر و ماندگار شود.

برای بررسی نتایج جلسه‌های آموزشی به جمع‌آوری شواهدی به‌منظور تأیید نتایج مثبت آموزش پرداخته شد. نتایج پژوهش نشان دادند استفاده از آموزش سواد رسانه‌ای مبتنی بر فناوری اطلاعات و ارتباطات می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند مدیریت استفاده از فضاهای مجازی و اجتماعی را بیاموزند، و برنامه‌ریزی داشته و خود انتخابگر استفاده از این فضاها باشند. در مورد رژیم رسانه‌ای بدانند و آن را به کار بندند و برای استفاده از فضاهای مجازی و اجتماعی تفکر نقاد داشته باشند، در این فضاها دُوب نشوند، و خود عامل، انتخابگر و نقش‌آفرین باشند.

خانواده‌ها نیز زمینه لازم برای پرکردن این وابستگی را فراهم کرده و مکمل آموزش بودند. در نتیجه زمان استفاده دانش‌آموزان از این ابزارها کاهش یافت و در حد ضرورت پیش رفت. عملکرد تحصیلی آنان نیز بهبود پیدا کرد، آن‌چنان که خانواده‌ها اذعان می‌کردند زمان خواب آن‌ها تنظیم شده است و کاهش چشمگیری در تندخویی آنان مشاهده می‌شود. همچنین نتایج نشان دادند این دانش‌آموزان از نظر تحصیلی به پیشرفت‌هایی دست یافتند و توانستند بر ضعف خود غلبه کنند، به رشد اجتماعی و فردی دست یابند، و پویا و شادتر باشند.

کلیدواژه‌ها: عملکرد تحصیلی، مدیریت زمان، سواد رسانه‌ای مبتنی بر اطلاعات و ارتباطات، شبکه اجتماعی، افت تحصیلی

مقدمه

مخاطبان رسانه‌ها را تشکیل می‌دهند. از این رو می‌توان گفت رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نقش مهمی در جامعه‌پذیر کردن نوجوانان دارند. واژه رسانه توصیف‌کننده تمام راه‌های متنوعی است که افراد به کمک آن ارتباط برقرار می‌کنند. فرد «باسواد رسانه‌ای» درباره موضوع‌های این حوزه بسیار می‌داند.

نوجوانی دوران گذر از مرحله کودکی به بزرگسالی است که در آن بلوغ جسمانی، عاطفی و اجتماعی رخ می‌دهد و توانایی‌های ذهنی و قابلیت‌های شناختی و عاطفی نوجوان شکل می‌گیرد. طبق بررسی‌ها، کودکان و نوجوانان بیشترین



وضعیت موجود و بیان مسئله

برطرف شدن افت تحصیلی و ضعف برخی از دانش آموزان در عملکرد تحصیلی، همواره دغدغه بسیاری از اولیای دانش آموزان و مدرسه‌ها بوده است. بنده نیز به سبب سمت مشاور در مدرسه و تدریس درس تفکر در یک کلاس، همواره متوجه خمودی، بی‌توجهی و ناآرامی برخی از دانش آموزان در کلاس شده بودم. می‌دیدم که آن‌ها مترصد فرصتی بودند تا یا سر خود را روی میز بگذارند و استراحت کنند و یا با بغل دستی‌های خود صحبت کنند. به‌مباحث درس علاقه نداشتند و همین موضوع باعث می‌شد که آن‌ها اجازه ندهند دانش آموزان علاقه‌مند هم از کلاس بهره‌برند.

پس از چندی که امتحانات دو ماهه اول برگزار شد، متوجه شدم معدل این دانش آموزان با وجود توانایی و هوشمندی آن‌ها پایین است. این دانش آموزان با اینکه در کلاس‌های فوق‌العاده شرکت کرده بودند، معدل‌های پایینی داشتند. مسئله چه بود؟ آیا مشکلی در خانواده وجود داشت؟ آیا توانایی یادگیری دانش آموز پایین است؟ آیا مدیریت زمان را نمی‌دانند؟ آیا خانواده با آن‌ها همراه نیست و زمینه‌هایشان مهیا نیست؟ آیا هدفی برای خود ندارند؟ یا ریشه مشکل در سلامت جسم است؟ و ...

هدف‌های پژوهش

هدف کلی: بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش آموزان.

هدف‌های جزئی

- کاهش میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی؛
- بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان.

«سواد رسانه‌ای مهارت‌ها به دانش و درکی گویند که به افراد اجازه می‌دهد از رسانه‌ها به‌طور مؤثر و ایمن استفاده کنند. سواد رسانه‌ای نباید تنها به یادگیری کار با ابزارها و فناوری‌ها محدود شود، بلکه باید دانش آموزان را به مهارت‌های تفکر انتقادی مورد نیاز برای قضاوت، تجزیه و تحلیل واقعیت‌های پیچیده، و تشخیص تفاوت بین نظر و واقعیت مجهز کند.»
(هارت، ۲۰۱۹)

جمع‌آوری اطلاعات: شواهد ۱

وقتی از افت تحصیلی صحبت می‌کنیم، منظورمان شرایطی است که در آن عملکرد درسی دانش آموز نسبت به دوره قبل خودش کاهش داشته باشد و این افت در تحصیل حتی به تکرار یک پایه تحصیلی و یا ترک تحصیل پیش از پایان آن منجر شود.

طی مصاحبه با اولیا مشخص شد که این دانش آموزان مشکلی در خانه نداشته‌اند و زمینه تحصیل برای آن‌ها فراهم است، اما زمان زیادی را در اتاق خود و در فضای مجازی می‌گذرانند و تا پاسی از شب بیدار می‌مانند. گویا خانواده هم برنامه‌ای برای فرزندان نداشتند و هر کس مشغول کار خودش بود. از جمع‌های خانوادگی، بازی‌های دسته‌جمعی، گردش‌های جذاب خانوادگی، و برنامه‌هایی مانند این‌ها هم خبری نبود.

همچنین دبیران آن‌ها نیز اذعان می‌کردند که این دانش آموزان از توانایی یادگیری خوبی برخوردارند، ولی در کلاس خسته و کسل هستند، شوق یادگیری ندارند و در جریان تدریس و انجام تکلیف‌های کلاسی مشارکت نمی‌کنند. مشاهده این دانش آموزان نیز گفته‌های مذکور را تأیید می‌کرد. آن‌ها در کلاس توجه، دقت و علاقه لازم را به درس نشان نمی‌دادند. در مصاحبه با خود دانش آموزان آن‌ها گفتند در سال‌های گذشته عملکرد تحصیلی مطلوبی داشتند، اما بعد از دوران کرونا و کلاس‌های مجازی دچار افت تحصیلی شده‌اند و میزان توجه، دقت و تمرکز آن‌ها کاهش یافته است. آن‌ها زمان خود را بدون مدیریت به پرسه‌زدن در وبگاه‌ها (سایت‌ها) و فضای مجازی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند و به گفته خود آن‌ها، وقتی به خودشان می‌آیند، می‌بینند ساعت‌های زیادی را هدر داده‌اند و زمانی برای انجام

جدول ۱. معدل عملکرد تحصیلی و میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی در شبانه‌روز (اسامی غیر واقعی است)

ردیف	نام و نام خانوادگی	معدل عملکرد تحصیلی (دو ماهه اول)	ساعت‌های استفاده از فضای مجازی شبانه‌روز	ردیف	نام و نام خانوادگی	معدل عملکرد تحصیلی (دو ماهه اول)	ساعت‌های استفاده از فضای مجازی در شبانه‌روز
۱	مریم علیاری	۱۳،۵۱	۹ ساعت	۹	حنانه یوسفی	۱۲،۸۲	۶ ساعت
۲	مهناز ترکی	۱۲،۴۲	۸ ساعت	۱۰	مهرانه سامی	۱۴،۱۸	۷ ساعت
۳	مهتاب کرمی	۱۳،۷۱	۷،۵ ساعت	۱۱	لیلا حیدری	۱۳،۴۱	۷ ساعت
۴	سارینا دهباشی	۱۲،۴۵	۸ ساعت	۱۲	زهرا ماهان	۱۲،۹۵	۷،۵ ساعت
۵	سارا درزی	۱۳،۵۲	۹ ساعت	۱۳	زهرا علیپور	۱۴،۵۳	۸ ساعت
۶	سیما وزیری	۱۳،۸۷	۱۰ ساعت	۱۴	فاطمه مددی	۱۵	۷ ساعت
۷	حلما حسینی	۱۴،۱۲	۸ ساعت	۱۵	مینا سوری	۱۲،۸۲	۶ ساعت
۸	ریحانه بدری	۱۳،۲۱	۷ ساعت	۹	حنانه یوسفی	۱۴،۱۸	۷ ساعت
۱۵	مینا سوری	۱۳،۶۲	۷ ساعت				

تکلیف‌های درسی ندارند. همچنین خود اذعان می‌کردند، جذابیت شبکه‌های اجتماعی و تنوع محتوا در این فضا به بی‌انگیزگی و بی‌علاقگی آن‌ها به درس و تحصیل منجر شده است. لذا طبق برگه‌ای (فرمی) از دانش‌آموزان خواسته شد به مدت یک هفته هر روز زمان استفاده خود را از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی یادداشت کنند و در پایان میانگین آن را به من گزارش دهند که نتایج آن در جدول صفحه قبل آمده است.

تجزیه و تحلیل و ارزیابی



مطالعه منابع متعدد نشان داد که یکی از علت‌های شایع افت تحصیلی دانش‌آموزان، به‌ویژه در دوران پس از کرونا، وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و فضاهای مجازی است. در این دوران دانش‌آموزان و خانواده‌ها برای تحصیل فرزندان با دنیای مجازی و شبکه‌های اجتماعی متعددی مواجه شدند؛ فضایی سهیل‌الوصول و پر از تنوع و سرگرمی که با یک جست‌وجوی ساده به آنچه می‌خواستند دست می‌یافتند. روشن است که این فضا نسبت به درس و تکلیف جذاب‌تر بود.

متأسفانه دانش‌آموزان متوجه آسیب‌های دنیای مجازی نبودند و آمادگی لازم برای مواجهه با این فضاها را از قبل کسب نکرده بودند. این فرایند هنوز هم ادامه دارد و بسیاری از دانش‌آموزان همچنان وابسته به این فضا وقت خود را هدر می‌دهند. همین موضوع هم سبب افت تحصیلی آن‌ها می‌شود. بررسی کارنامه‌ها و ساعت‌های استفاده از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان نشان داد که احتمالاً رابطه نزدیکی بین این دو وجود دارد. دانش‌آموزی که بهترین ساعت‌های خود را در شبکه‌های متعدد اجتماعی می‌گذراند، زمانی برای درس و تحصیل و مطالعه نخواهد داشت و خود نیز از آسیب‌های این فضاها آگاهی لازم را ندارد.

تفکر و جست‌وجو برای یافتن راه حل

بر اساس مطالعه منابع و مشورت با دوستان متخصص و همکاران در مورد مسئله پیش رو، راه‌حل‌های متعددی مد نظر قرار گرفتند؛ از جمله تشویق، مشاوره با خانواده، مشاوره فردی، ارائه روش‌های مطالعه و ... اما آنچه کمتر مورد توجه قرار گرفته بود و بعد از دوران کرونا بیشتر احساس می‌شد، خلأ آموزش سواد رسانه‌ای بود. دانش‌آموزان در حالی که کوچک‌ترین آگاهی از اصول، چارچوب‌ها و آسیب‌های این فضا نداشتند، در ۳ سال گذشته دسترسی آسانی به شبکه‌ها و فضای مجازی پیدا کردند و ناخودآگاه خود را در فضایی

دیدند که با یک اشاره و اراده آن‌ها را جذب و گاهی در خود ذوب می‌کرد.

مسئله این بود که از یک طرف به خاطر برخی فعالیت‌های درسی در گروه‌های شبکه‌شاد و مانند آن، امکان حذف کامل این وسیله نبود. از طرف دیگر هم مشخص شد که دانش‌آموزان اطلاعات لازم را در زمینه مدیریت و برنامه‌ریزی نحوه استفاده از این فضا ندارند. با یکی از همکاران مشاور که در این کار خبره بود مشورت کردم. وی برخی منابع را برای آموزش به دانش‌آموزان و ارتقای سواد رسانه‌ای آنان پیشنهاد داد. ایده جدیدی بود و با برنامه‌ریزی اجرای آن را شروع کردم. از آنجا که سواد رسانه‌ای به صورت چندبعدی و طی فرایندی محقق می‌شود، در کنار آموزش لازم دانستم که به خانواده‌ها و اولیا نیز در این زمینه اطلاعات لازم را بدهم؛ چرا که آن‌ها بخشی از مسئله بودند و بدون همراهی آن‌ها آموزش ناقص و بی‌فایده می‌نمود. آن‌ها باید زمینه لازم را برای حضور پررنگ خود در خانواده و ایجاد زمینه برای حضور جمعی و با کیفیت اعضای خانواده و باهم‌بودن فراهم می‌کردند.

چیستی سواد رسانه‌ای

سواد رسانه‌ای ترکیبی است از علم و مهارت که به افراد قدرت مواجهه متفکرانه و تحلیلی با فضای مجازی را می‌دهد. تفکر انتقادی درباره رسانه‌ها به استفاده درست و هوشمندانه منجر می‌شود. به‌طور خلاصه می‌توان سواد رسانه را این‌گونه تعریف کرد: «سواد رسانه‌ای مهارت‌ها، دانش و درکی است که به افراد اجازه می‌دهد از رسانه‌ها به‌طور مؤثر و ایمن استفاده کنند. سواد رسانه‌ای نباید تنها به یادگیری کار با ابزارها و فناوری‌ها محدود شود، بلکه باید دانش‌آموزان را به مهارت‌های تفکر انتقادی مورد نیاز برای قضاوت، تجزیه و تحلیل واقعیت‌های پیچیده، و تشخیص تفاوت بین نظر و واقعیت مجهز کند» (هارت، ۲۰۱۹).

البته باید دقت شود، نمی‌توان تنها از دانش‌آموزان انتظار داشت این فضا را مدیریت کنند، بلکه همراهی و آگاهی مادران و پدران، معلمان، مدرسه‌ها و سایر افرادی که با نوجوانان و کودکان سروکار دارند، ضروری است. برای مثال، یکی از موضوع‌هایی که دانش‌آموزان را به استفاده زیاد از رسانه‌ها سوق می‌دهد، نداشتن سرگرمی در ایام فراغت است. خود دانش‌آموزان نمی‌توانند این مشکل را به‌تنهایی حل کنند، بلکه والدین و جامعه وظیفه دارند امکانات سرگرمی سالم را برای آن‌ها فراهم آورند (بردفورد، ۲۰۰۱).

ویژگی‌های سواد رسانه‌ای

۱. سواد رسانه‌ای فرایند است نه هدف خاص. به این معنی که برای به‌دست‌آوردن سواد رسانه‌ای باید در طول زمان و طی فرایند مشخصی اقدام صورت پذیرد.
۲. سواد رسانه‌ای چندبعدی است. همان‌گونه که اشاره شد، مجموعه‌ای از توانمندی‌ها در کنار هم هستند که فرد را در برخورد با رسانه‌ها باسواد می‌سازند.
۳. سواد رسانه‌ای، به‌ویژه سواد اینترنتی، قصد دارد مشارکت افراد را در دنیای مجازی بهتر و مفیدتر سازد. این امر زمانی محقق می‌شود که تفسیر و تحلیل مخاطبان از رسانه‌ها، تحلیلی منفعل و از روی تأثیرپذیری آنی نباشد (آنتونی، ۲۰۰۹).

اجرای راه حل و نظارت بر آن‌ها

وابستگی دانش‌آموزان به فضای مجازی کاسته شود و آن‌ها جذب گروه‌های خانوادگی و اجتماعی شوند.

به این منظور لازم بود با اولیا مشاوره فردی و گروهی صورت گیرد. آن‌ها در یک جلسه فردی و یک جلسه گروهی با برخی اصول سواد رسانه‌ای آشنا شدند و برنامه‌ها و توصیه‌های لازم به آن‌ها ارائه شد تا بتوانند زمان بیشتری را با فرزندان سپری کنند و اوقات با کیفیتی با آن‌ها باشند. از جمله کارهایی که به خانواده‌ها پیشنهاد شد، بازی‌های خانوادگی، اردوهای خانوادگی، گردش‌های یک‌روزه خانوادگی، جشن‌های خانوادگی، یک روز بدون گوشی و شبکه‌های اجتماعی در خانواده، و مانند این‌ها بود. با این اقدامات آن‌ها می‌توانستند از وابستگی فرزند خود به فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی بکاهند و مکمل اقدامات و آموزش‌های ما در مدرسه باشند؛ در غیر این صورت نتیجه مطلوب حاصل نمی‌شد.

برای اینکه نتیجه مطلوب به دست آید، ضرورت داشت دو اقدام اساسی صورت گیرد: ابتدا تصمیم گرفته شد در کلاس درس تفکر طی هفت جلسه اصول و مهارت‌های سواد رسانه‌ای آموزش داده شود تا دانش‌آموزان با آنچه پیش رو داشتند، آشنا شوند. چارچوب این آموزش در جدول ۲ آمده است. طی این آموزش‌ها، دانش‌آموزان با اهمیت و اصول سواد رسانه‌ای آشنا شدند و مفهوم رژیم رسانه‌ای را یاد گرفتند. در این راستا تکلیف‌های خود را نیز انجام دادند و در جریان تدریس مشارکت فعال داشتند. از طرف دیگر لازم بود خانواده‌ها هم امکانات و شرایط را به گونه‌ای فراهم کنند که بتوانند اوقات فراغت دانش‌آموزان را بهتر و بیشتر مدیریت کنند و وقت بیشتری برای جمع‌های خانوادگی و کارهای فرهنگی در خانواده (دیدار، بازدید، گردش، بازی، و ...) بگذارند؛ تا از

جدول ۲. اجرای برنامه آموزش سواد رسانه‌ای مبتنی بر فناوری اطلاعات و ارتباطات

جلسه	موضوع	هدف	شرح مختصر
اول	ارتباط، عناصر ارتباط، رسانه و انواع رسانه	تعریف ارتباط و عناصر آن، معرفی رسانه و انواع آن و نقش رسانه‌ها در زندگی	در جلسه اول هدف این بود که با استفاده از عناصر چندرسانه‌ای به دانش‌آموزان آموزش دهیم که ارتباط و نقش رسانه در ارتباط چیست و چه نقشی در زندگی فردی و اجتماعی انسان دارد.
دوم	همه پیام‌های رسانه‌ای توسط کسانی خلق و ساخته می‌شوند.	آشنایی مقدماتی با موضوع سواد رسانه‌ای و در ادامه توضیح اینکه همه پیام‌های رسانه‌ای ساخته و خلق می‌شوند.	در این جلسه هدف این بود که با استفاده از عناصر چندرسانه‌ای به دانش‌آموزان آموزش دهیم که برای استفاده مفید از رسانه‌ها باید سواد استفاده از آن‌ها را داشته باشیم. برای داشتن این سواد هم باید چند اصل را مد نظر قرار دهیم: اولین اصل مربوط به نویسنده پیام است. طرح این سؤال که: چه کسی پیام را خلق کرده است؟ به این ترتیب، دانش‌آموزان با مفهوم‌های مالکیت رسانه‌ها، پیام‌های غیرواقعی، و صفحه‌های جعلی دریافت اطلاعات آشنا شدند.
سوم	رسانه‌ها در بردارنده پیام‌های ایدئولوژیکی و ارزشی هستند (هدف)	آشنایی دانش‌آموزان با هدف تولیدکنندگان پیام‌های رسانه‌ای	هدف این بود که با استفاده از عناصر چندرسانه‌ای، به دانش‌آموزان اصل دوم سواد استفاده از رسانه‌ها را یاد دهیم. این اصل مربوط به «هدف» پیام است و سؤال می‌کند: هدف از ارسال این پیام چه بوده است؟ در این بخش دانش‌آموزان با فن‌های (تکنیک‌های) اقناعی تبلیغات رسانه‌ای آشنا شدند.
چهارم	افراد مختلف، پیام مشابه رسانه‌ها را به شکل‌های مختلف تجربه می‌کنند (مخاطب)	آشنا کردن دانش‌آموزان با اینکه ممکن است افراد مختلف یک پیام رسانه‌ای را به صورت‌های مختلف تجربه و تفسیر کنند.	هدف جلسه این بود که اصل سوم سواد استفاده از رسانه‌ها را که مربوط به مخاطب است، به دانش‌آموزان آموزش دهیم. اصل سوم می‌پرسد: چگونه ممکن است افراد مختلف، پیام‌های رسانه‌ای را به صورت‌های مختلفی درک کنند؟
پنجم	رسانه‌ها منافع خاص تجاری، ایدئولوژیکی و سیاسی دارند (محتوا)	آشنا کردن دانش‌آموزان با محتوای رسانه‌ها	هدف این بود که با استفاده از عناصر چندرسانه‌ای و فرارسانه‌ای به دانش‌آموزان اصل چهارم سواد استفاده از رسانه‌ها را آموزش دهیم. این اصل درباره «محتوای پیام» می‌پرسد: «چه ارزش‌ها و دیدگاه‌هایی در پیام‌های چندرسانه‌ای وجود دارد یا از آن حذف شده است؟ در این زمینه موضوع شایعه‌پراکنی در فضای رسانه‌ها و هدف‌های نهفته در آن و همچنین محتوای ایمیل‌های جعلی تبیین شد.
ششم	هر رسانه‌ای زبان، سبک، شکل و فن‌های زیباییشناسی مخصوص به خود را دارد (قالب)	آشنا کردن دانش‌آموزان با اینکه پیام‌های رسانه‌ای از یک زبان رسانه‌ای با قاعده‌های خاص خودش ساخته شده است.	هدف جلسه این بود که با استفاده از عناصر چندرسانه‌ای و فرارسانه‌ای به دانش‌آموزان اصل پنجم سواد استفاده از رسانه‌ها را آموزش دهیم. این اصل درباره قالب رسانه‌ها می‌پرسد: در رسانه‌ها از چه فن‌های خلاقانه‌ای برای جلب توجه استفاده می‌کنند؟ برای آموزش این اصل به دانش‌آموزان به عوامل مربوط به فن‌های زیباییشناسی رسانه‌ها، زاویه دوربین و بسته‌بندی (رنگ، شکل و متن) پرداخته شد.
هفتم	رژیم رسانه‌ای	آشنا کردن دانش‌آموزان با اهمیت و ضرورت رژیم رسانه‌ای	دانش‌آموزان با اهمیت رژیم رسانه‌ای و مدیریت حضور در فضای مجازی و استفاده از رسانه‌ها به انتخاب و نظارت خود، آشنا شدند، به آسیب‌های برعایت‌نکردن رژیم رسانه‌ای پی بردند و نسبت به آن حساس شدند.

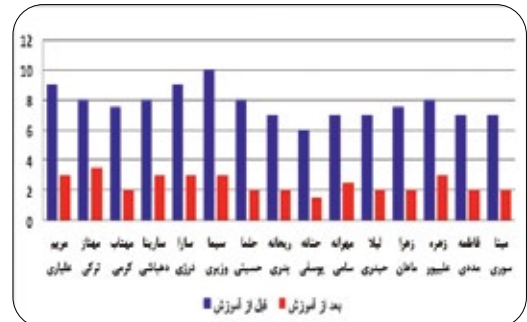
جمع‌آوری اطلاعات: شواهد ۲

پس از انجام اقدامات عملی به منظور حل مشکل دانش‌آموزان و با یک هفته تنفس، بار دیگر مرحله‌های پیش‌آزمون به منظور بررسی میزان تأثیر آن اقدامات تکرار شد که نتایج آن در ادامه آمده است. طی مصاحبه و مشاهده وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان در نیم‌سال اول هم، تغییرات چشمگیری در معدل آن‌ها مشاهده کردم و خودشان نیز به این مهم اذعان کردند.

در مصاحبه با دبیران و اولیای این دانش‌آموزان، آن‌ها نیز بر بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان صحنه گذاشتند و از بهبود خلق و خو، مدیریت زمان، و تنظیم ساعت‌های خواب و بیداری آن‌ها رضایت داشتند. آن‌ها گفتند که فرزندشان توانست میزان زمان حضورش را در شبکه‌های اجتماعی مدیریت کند و کاهش دهد، در جمع‌های خانوادگی بیشتر حضور یابد و زمان بیشتری را به درس و تکلیف و بودن با خانواده بگذراند.



نمودار ۱. مقایسه معدل پیش و پس از آموزش سواد رسانه‌ای



نمودار ۲. مقایسه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی قبل و بعد از آموزش

همان‌طور که در نمودار مقایسه‌ای ۲ مشاهده می‌کنید، میزان استفاده دانش‌آموزان پس از آموزش و ارتقای سواد رسانه‌ای کاهش چشمگیری داشته است.

ارزیابی نهایی و نتیجه‌گیری

آموزش سواد رسانه‌ای پاسخی ضروری و واقع‌نگرانه به محیط جدید رسانه‌ای است. در عصر حاضر بسیار ضروری است که همه افراد، به‌خصوص دانش‌آموزان، سواد رسانه‌ای را بیاموزند. اگر دانش‌آموزان به سواد رسانه‌ای مجهز نشوند، در میان انبوهی از اطلاعات آموزشی، فرهنگی اجتماعی، سیاسی، روان‌شناسی و مذهبی سردرگم می‌مانند. با آموزش سواد رسانه‌ای در مدرسه، می‌توان زمینه کاهش آسیب‌های اجتماعی ناشی از رسانه‌های نوظهور را ایجاد کرد. با آموختن سواد رسانه‌ای، دانش‌آموزان قادر خواهند بود چگونگی

ایجاد پیام‌های رسانه‌ای را یاد بگیرند، سوگیری‌های رسانه‌ها و نیز اطلاعات اشتباه رسانه‌ای را تشخیص دهند، پیام‌های رسانه‌ای را بر اساس تجربه‌ها، باورها و ارزش‌های خود ارزیابی کنند، و نیز پیام‌های رسانه‌ای را طراحی، ایجاد و منتشر سازند. در فضایی که رسانه‌ها در جریان یاددهی - یادگیری نقشی بنیادی دارند، در صورتی دانش‌آموزان می‌توانند بهره‌ای لازم را ببرند که سواد رسانه‌ای در آن‌ها تقویت شود. این مباحث اهمیت آموزش سواد رسانه‌ای در مدرسه را برجسته می‌سازد.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهند، همواره عوامل متعددی باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شوند. اینترنت، فضای مجازی و شبکه‌های متعدد اجتماعی، که به‌ویژه پس از دوران کرونا دسترسی دانش‌آموزان به آن‌ها سهل‌تر و بیشتر شد، پدیده‌های نوظهوری هستند که به سبب جذابیت، تنوع برنامه‌ها، سرگرم‌کنندگی بالا، دسترسی آسان، زمان زیادی از دانش‌آموزان را اشغال و نقش پررنگی در زندگی نوجوانان ایفا می‌کنند و وابستگی و اعتیاد به آن‌ها، تا حدی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تحت الشعاع خود قرار داده است. از آنجا که حذف این محصول از زندگی در حال حاضر امری غیرممکن، نامتعارف و تا حدی نامعقول می‌نماید، بسیار ضروری است به‌منظور کاهش تأثیرات و آسیب‌های منفی آن و استفاده بهینه و مفید از این فضا، دانش‌آموزان و همه افراد تحت آموزش سواد رسانه‌ای قرار بگیرند. چرا که تنها از این راه می‌توان به افراد کمک کرد که با تفکر انتقادی به پیام‌ها بنگرند. در این صورت قدرت تحلیل و انتخاب دانش‌آموزان رشد می‌کند و می‌توانند به‌درستی و به‌اندازه از شبکه‌های اجتماعی بهره بگیرند. و وقت خود را صرفاً برای سرگرمی و کنجکاوی و پرسه‌زدن در این فضا به بطلت هدر ندهند.

پیشنهاد

۱. نظام آموزشی در قالب دوره‌های ضمن خدمت، توانمندی‌های لازم را در خصوص آموزش سواد رسانه‌ای به معلمان منتقل کند.
۲. به منظور کسب اطلاع از وضعیت موجود امکانات و تسهیلات لازم برای آموزش سواد رسانه‌ای، و همچنین قابلیت‌های معلمان و دانش‌آموزان، پژوهش‌های میدانی صورت گیرند و براساس نتایج آن‌ها تصمیم‌های لازم اتخاذ شوند.
۳. برای بومی‌سازی تجربه‌های نظام‌های آموزشی پیشکسوت در این حوزه، تا حد امکان مطالعات تطبیقی انجام شوند.

پی‌نوشت

1. Media literacy

منابع

۱. هارت، ملیسا (۱۹۲۰). سواد رسانه‌ای. ترجمه سیده فاطمه معینی و مریم جعفریان. انتشارات همشهری. تهران.
۲. ارسکو، مایکل (۲۰۲۰). جنگ رسانه اجتماعی، سلاحی در دست همه. ترجمه صادق مهدیان. انتشارات پشتیبان. تهران.
۳. نیازی، لیلیا؛ زارعی زوارکی، اسماعیل؛ علی‌آبادی، خدیجه (۱۳۹۵). «تأثیر آموزش سواد رسانه‌ای مبتنی بر فناوری بر میزان آگاهی دانش‌آموزان». فصلنامه مطالعات رسانه‌ای نوین. سال دوم، شماره ۷. پاییز.
4. Anthony, C. M. (2009). Images of girls and women in the media: A media literacy project to mitigate the influence of beauty product advertising for girl scouts. Gonzaga University.
5. Bradford, L. Y. (2001). Media literacy and attitude change: Assessing the effectiveness of media literacy training on children's responses to persuasive messages.





ظرفیت‌همتایان

کاهش اضطراب امتحان با روش گروه‌درمانی

نرجس اسماعیل‌نیا، کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی



چکیده

«اضطراب امتحان» پدیده‌ای متداول است که رابطه تنگاتنگی با عملکرد پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد. دانش‌آموزی که مواد و موضوع‌های درسی کلاس را به‌خوبی فراگرفته است، اما قادر به بیان دانسته‌های خویش در امتحان نیست، دچار نگرانی و تشویش می‌شود. استفاده از توانمندی دانش‌آموزان در کمک به رشد یکدیگر اثری دوسویه دارد. به‌عبارت دیگر، مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های مربوطه به خود، هم موجب رشد خودشان و هم موجب رشد همسالانشان می‌شود و در نتیجه آمادگی بیشتر برای ورود به اجتماع بزرگ‌تر پیدا می‌کنند. دانش‌آموزان دبیرستانی ترجیح می‌دهند با همتایان خود مشورت کنند. نقش اولیه مشاوره همتایان در دبیرستان، رشد‌سازگاری دانش‌آموزان یا محیط مدرسه، از طریق گوش دادن همدلانه، حمایت و توجه است؛ البته بدون نصیحت و با اندکی گذشت. به تعبیری دیگر، مشاوره همتایان غالباً به‌صورت مشورت با خواهر یا برادر بزرگ‌تر است.

انسان‌ها با هر سن و محدودیتی می‌توانند به یکدیگر کمک کنند. افراد با برخورداری از حمایت همتایان در مدرسه بهتر می‌توانند زمینه رشد و شکوفایی استعدادهای خدادادی خویش را فراهم سازند و به‌جای رقابت‌های ناسالم و خصومت‌برانگیز می‌توانند محیطی مملو از حمایت، توجه و ویژگی‌های انسانی برای تغییر مطلوب خود و اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند، فراهم آورند.

به قول مورینو، مردم در گروه متولد می‌شوند، در گروه زندگی و کار می‌کنند و در گروه بیمار می‌شوند، پس چرا در گروه درمان نشوند؟ با توجه به شرایط مدرسه‌ها و وجود جو رقابتی بین دانش‌آموزان برای گرفتن نمره بالاتر، اغلب دانش‌آموزان اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند. من سعی کردم با استفاده از همیاران مشاور و مشاوره گروهی به درمان و پیشگیری از اضطراب امتحان دانش‌آموزان بپردازم.

کلیدواژه‌ها: اضطراب امتحان، مشاوره گروهی، مشاوره همتایان

مقدمه

تا زمانی که انسان با موقعیت‌ها و شرایط سخت و حساس مواجه نشود، صبر، بردباری و خویشتن‌داری او مشخص نمی‌شود. گاهی صبور بودن انسان در سایه امتحان معلوم می‌شود و حالت اضطراب مانعی برای موفقیت در جلسه امتحان است. اضطراب امتحان به‌عنوان پدیده‌ای متداول رابطه تنگاتنگی با عملکرد پیشرفت

ارزشیابی حلقه‌ای از زنجیره یادگیری است. در واقع بدون آن فرایند آموزش نمی‌تواند معنادار باشد. امتحان یا ارزشیابی به‌منظور تکمیل یادگیری‌ها صورت می‌گیرد. شاخص و نشانه هر موفقیت و پیشرفتی که می‌تواند پایه‌های نخستین احساس خودارزشمندی و اعتمادبه‌نفس را به وجود آورد، امتحان و آزمون است.

تحصیلی کودک و نوجوانان دارد. دانش آموزی که مواد و موضوع‌های درسی کلاس را به خوبی فرا گرفته است، اما قادر به بیان دانسته‌های خویش در امتحان نیست، دچار نگرانی و تشویش می‌شود. اضطراب امتحان یک واکنش منفی هیجانی است که در پاسخ به دو منبع تنش‌زای مدرسه، یعنی «امتحانات» و «موقعیت‌های رقابتی» بروز می‌کند. گروه درمانی نوعی درمان گروهی است. درمانگر افراد گروه را به گونه‌ای هدایت می‌کند که به بصیرت نائل شوند. او سبب می‌شود بیمار مشکلات خود را به یاری دیگران به نمایش درآورد و ظرفیت‌های خلاق خویش را در جهت رفع مشکل کشف کند.

بیان تجربه

بیشتر سسال‌های خدمت را به‌عنوان مشاور در مدرسه‌های تیزهوشان شهرستان کاشمر گذرانده‌ام. مشکل اغلب مراجعان و دانش‌آموزانم اضطراب امتحان است و این اضطراب از جو رقابتی و تلاش برای گرفتن نمره بهتر نشئت می‌گیرد. من برای درمان این مشکل از روش مشاوره گروهی و ظرفیت مشاوره همتایان استفاده کردم. برای درمان این مشکل ابتدا گروهی هشت‌نفره از دانش‌آموزان «دبیرستان نمونه اندیشه» که مشکل اضطراب داشتند تشکیل دادم. هدف از تشکیل گروه این بود که دانش‌آموزان بتوانند اضطراب امتحان را در خود کاهش دهند و آن را مدیریت کنند. دانش‌آموزانی در این گروه شرکت کردند که:

- از مطالعه درس‌ها به‌خاطر گذراندن امتحان مضطرب می‌شدند.
- هنگام شرکت در امتحان دچار فراموشی می‌شدند و مطالب آموخته‌شده را یاد می‌بردند.
- درباره نحوه و نتایج امتحان از مدت‌ها قبل مضطرب بودند و نگرانی داشتند.
- علائم جسمانی متعددی، مانند ضربان شدید قلب، عرق کردن، تنفس عضلانی و معده درد که حاکی از وحشت شرکت در امتحان است، در آن‌ها ظاهر می‌شد.
- هنگام امتحان دادن تمرکز حواس نداشتند و قادر به تنظیم آموخته‌ها نبودند.

برای کاهش اضطراب امتحان گروه، چهار جلسه دوساعته به این شرح برگزار کردم:

جلسه اول

در جلسه اول به اعضای گروه اطمینان دادم که تمام فعالیت‌های گروه و نتایج حاصل از آن‌ها کاملاً محرمانه خواهد بود. اعضا را به گروه‌های دونفری تقسیم کردم و از آن‌ها خواستم به مدت پنج دقیقه بهم صحبت کنند. با یکدیگر آشنا شوند و هر شرکت‌کننده خودش را به سایر اعضای گروه معرفی کند. «آزمون پیشرفت اضطراب» (که توسط آلپرت و هی بر تهیه شده است) را تکمیل کردند و به اعضا گفتم این پرسش‌نامه احساسات و طرز تلقی آنان را در موقعیت‌های گوناگون نسبت به اجرای آزمون می‌سنجد.

در این جلسه درباره دلایل ذهنی و شناختی اضطراب بحث کردم و از «نظریه آلپرت ایس» بهره گرفتم. از شرکت‌کنندگان خواستم چشمان خود را ببندند و خود را در موقعیت امتحانی اضطراب‌زا تصور کنند. یکی از همیاران جمله‌های اضطراب‌زا بیان می‌کرد و از اعضای گروه می‌خواست آن جمله‌ها را تکرار کنند؛ مثلاً: «ای کاش بیشتر مطالعه می‌کردم!» یا: «هرگز به تکمیل آزمون موفق نخواهم شد!» سپس اعضای گروه باید به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه آن‌ها را تکرار می‌کردند. برای چهار تا شش جمله این حالت تکرار می‌شد. اعضا باید از حالت‌ها و احساس‌های خودآگاهی پیدا می‌کردند. سپس با اعضا در این زمینه که کدام جمله بالاترین اضطراب را موجب شده است، بحث و گفت‌وگو کردم.

از روش‌های مناسب برای غلبه بر فکرهای غیرمنطقی و کاهش اضطراب استفاده کردم. به این منظور از جدول جمله‌های فکرهای غیرمنطقی جمله‌هایی را انتخاب کردم و به اعضای گروه نشان دادم که چرا و چگونه چنین جمله‌هایی غیرمنطقی هستند و موجب اضطراب می‌شوند.

گروه درمانی نوعی درمان گروهی است. درمانگر افراد گروه را به گونه‌ای هدایت می‌کند که به بصیرت نائل شوند. او سبب می‌شود بیمار مشکلات خود را به یاری دیگران به نمایش درآورد و ظرفیت‌های خلاق خویش را در جهت رفع مشکل کشف کند

در ادامه روش استراحت عضلانی را به اعضای گروه آموزش دادم. در پایان جلسه از اعضای گروه خواستم: اولاً روزانه دوبار و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه همه مرحله‌های استراحت کردن را در مکانی راحت و مناسب و روی صندلی و یا تختخواب و یا زمین انجام دهند. ثانیاً در طول هفته فکرها و گفتار اضطراب‌زا و عوامل تشدیدکننده آن‌ها را مشخص کنند و روی کاغذ بنویسند و روش‌های مبارزه احتمالی را یادداشت کنند.

جلسه دوم

فهرست فکرها و گفتار اضطراب‌زا را که توسط اعضای گروه تهیه شده بود، بررسی کردم و از اعضای گروه خواستم فهرست تهیه‌شده را با سایر اعضا در میان بگذارند، درباره جایگزین‌های احتمالی و نحوه مبارزه با فکرها و گفتار اضطراب‌زا با اعضا گفت‌وگو کنند و راه‌حل‌های پیشنهادی و اصلاحی ارائه دهند. اعضا فکرها و عقیده‌های اصلاحی را در گروه اجرا کردند.

در این جلسه روش تنفس عمیق را آموزش دادم. در پایان جلسه از اعضای گروه خواستم یک تا دو بار در روز روش‌های استراحت کردن را تمرین کنند. همچنین هر فردی بکوشد با غلبه بر فکرهای اضطراب‌زا از طریق تنفس عمیق، نتایج کارش را در جلسه بعد گزارش دهد.

جلسه سوم

این جلسه را با بحث درباره تکلیف هفتگی شروع کردم. از جدول سلسله‌مراتب اضطراب امتحان استفاده کردم و اعضا تمامی موارد آن را در گروه تمرین کردند. در پایان جلسه از اعضای گروه خواستم آموخته‌های خود را در موقعیت‌های واقعی زندگی به‌کار بندند و روش استراحت کردن را به‌طور مداوم تمرین کنند.

جلسه چهارم

در این جلسه درباره موقعیت‌های اضطراب‌زا بحث کردیم. روش‌های برخورد مثبت و موفقیت‌آمیز را تقویت کردم و اعضا و مواردی از جدول سلسله‌مراتب کاهش اضطراب را به‌همراه روش استراحت کردن تمرین کردند. در پایان جلسه اجرای مجدد آزمون کاهش اضطراب بین اعضا برگزار شد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

در گروه کاهش اضطراب امتحان از بحث‌های شناختی و عاطفی استفاده کردم و به اعضای گروه روش استراحت کردن را آموزش دادم. در تمامی جلسه‌ها اعضای گروه به کمک همیاران نقش فعالی داشتند و به تکمیل آزمون پیشرفت اضطراب جدول سلسله‌مراتب اضطراب امتحان - جمله‌هایی پرداختند که فرد برای خود بازگو می‌کند. نتایج را هم به کمک خود اعضا و همیاران مشاور بررسی کردیم. در این روش اگر شرکت‌کنندگان فعالانه در بحث‌ها شرکت کنند و تمرین‌های گروهی و تکلیف‌های تعیین شده را در هر جلسه با دقت انجام دهند، در رسیدن به هدف‌های خود و کاهش اضطراب موفق خواهند بود.

پیشنهاد

دانش‌آموزان اگر در مدرسه از حمایت همتایان برخوردار باشند، بهتر می‌توانند زمینه رشد و شکوفاندن استعدادهای خدادادی خویش را فراهم کنند. به‌جای رقابت‌های ناسالم بین دانش‌آموزان، به کمک روش مشاوره گروهی می‌توان محیطی مملو از حمایت و توجه به ویژگی‌های انسانی فراهم آورد. با توجه به کمبود وقت و نیروی مشاور در مدرسه‌ها، استفاده از مشاوره گروهی و ظرفیت مشاوره همتایان می‌تواند بسیار مفید و مؤثر باشد.

منابع

۱. فولادی، عزت‌الله (۱۳۸۳). مشاوره همتایان. انتشارات طلوع دانش. تهران. چاپ چهارم.
۲. شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۴۰۱). پویایی گروه و مشاوره گروهی. انتشارات رشد. تهران. چاپ بیست و دوم.
۳. ثنایی، باقر (۱۳۹۵). تجارب با ساختار در مشاوره گروهی. انتشارات بعثت. تهران. چاپ چهارم.

مشاور امین

حامی معنوی دانش آموزان



فاطمه عابدی نژاد مهربانی
دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی

مسئولیت تکلیف و امتحان برای دانش آموزان همیشه اضطراب و نگرانی به همراه داشته است. همین موضوع هم باید تحت مدیریت (کنترل) افراد کارشناس قرار گیرد که ناخواسته یک هیجان رفتاری کوچک به هیجانات بالای مهارناشدنی تبدیل نشود.

پس امروزه به دلیل دسترسی نوجوانان به فضای مجازی، کشف یک دنیای جدید دیگر، گسترده شدن ارتباطات آن‌ها، خارج شدنشان از دنیای محدود و کوچک خانواده، علاوه بر موضوع‌های درس و امتحان مسئله‌ها و چالش‌های جدیدی برای دانش آموزان وجود دارد. در واقع اینک به دنیای سالم درس و کتاب، یک دنیای غیرواقعی، مجازی و شاید خطرناک هم اضافه شده است که در ذهن هیجانی دانش آموزان هزاران سؤال را شکل می‌دهد. سؤال‌هایی که در طول روز افکار دانش آموز را درگیر خود می‌کند و خودش پاسخی برای آن‌ها ندارد. او برای کشف و پیدا کردن جواب‌های خود باز مجبور است وقت بیشتری در این دنیای گسترده، پر زرق و برق و نامتناهی سپری کند.

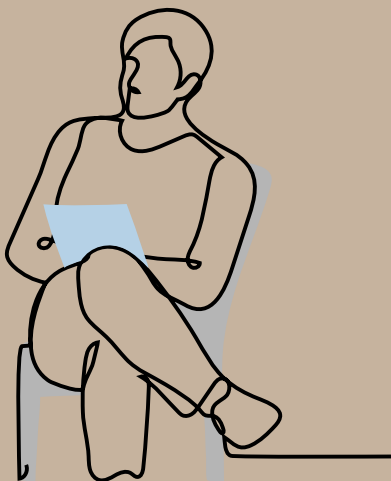
حال سؤال اینجاست که: «آیا خانواده‌ها به تنهایی می‌توانند پاسخ‌گوی تمام سؤال‌های فرزندشان باشند؟ آیا دانش آموز می‌تواند همه سؤال‌های چالشی خود را بدون مرز و سانسور از اعضای خانواده خود بپرسد؟ آیا دانش آموز می‌تواند به راحتی و بدون نگرانی و ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن توسط خانواده، تراوشات ذهنی خود و درگیری‌های فکری‌اش را با اعضای خانواده در میان بگذارد؟ آیا با مطرح کردن پرسش‌های خود مورد شماتت و سرزنش قرار

در هر قشر و گروه سنی، نیاز به خدمات مشاوره و روان‌شناسی قابل کتمان نیست. مشاوره در حوزه‌های متفاوت روانی و زندگی، در شناسایی مشکلات و مسئله‌های افراد و بررسی چرایی آن‌ها و ارائه راهکارهای کارآمد می‌تواند تأثیر مؤثری بر زندگی افراد داشته باشد. در این مقاله برانیم نقش مشاوره را در گروه دانش آموزانی که می‌توان گفت جزو سخت‌ترین گروه‌های مشاوره‌پذیر، آسیب‌پذیر و حساس هستند، بکاوییم. گروهی که سرشار از احساسات موقت و گذرا، افکار سردرگم، و سؤال‌های بی‌پاسخ و گاهی آسیب‌رسان به گروه همسالان خود هستند.

با توجه به برهه زمانی کنونی، سرعت فناوری، و دسترسی نامحدود دانش آموزان به امکانات رسانه‌های جمعی، رشد فکری آن‌ها و به تبع آن، درگیری‌های ذهنی‌شان افزایش فزاینده‌ای داشته است. دانش آموزانی که همیشه تحت تربیت و مشاوره تربیتی پدر و مادر و متأثر از الگوی رفتاری آن‌ها بوده‌اند و غیر از اعضای خانواده، معمولاً کسی اجازه دخالت تربیتی و مشاوره‌ای در مورد آن‌ها نداشت، در شرایط کنونی و در فضای مجازی، به افراد جدید، ناشناخته و خارج از خانواده اعتماد می‌کنند.

از نگاه خانواده‌ها و شاید اولیای مدرسه، تنها نگرانی و دغدغه دانش آموزان درس، تکلیف و در نهایت امتحان است. به همین دلیل می‌کوشند شرایطی ساده به منظور طی کردن این مسیر برای دانش آموزان، با تهیه انواع کتاب‌ها و نمونه سؤال‌های درسی به صورت فشرده از «گوگل» یا منابع دیگر آماده سازند. دانش آموزان می‌توانند از برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌های) جدید درسی، برنامه‌های آموزشی برخط، معلم خصوصی برخط، و انواع پیام‌رسان‌های داخلی و خارجی استفاده کنند و این قضیه در زمان شیوع کرونا پررنگ‌تر و قوی‌تر هم شد.

روشن است که این شرایط دانش آموز را ناخواسته به سمت فضای مجازی و وقت صرف کردن در این دنیای ناشناخته سوق می‌دهد. حال آنکه پدر و مادر تصور می‌کنند کمک‌های قابل‌ستایشی به فرزند خود کرده‌اند و گاه خود را برای این تدابیر اندیشه‌شده تحسین هم می‌کنند. البته ورود به فضای مجازی با درگیری ذهنی و آشفتگی روان همراه خواهد بود و در نهایت کودک از آن تأثیر خواهد پذیرفت. موضوع مهم در این زمینه، به تعویق انداختن ورود به این دنیا تا زمان و سن مناسب است و در هدف نهایی، به سلامت طی شدن این مسیر سنگلاخی است.



**مشاوران به دلیل همراهی با
تعداد زیادی از دانش آموز،
شناخت عمیقی از انواع
نیازهای روحی، روانی و جسمی،
و آسیب‌های جزئی یا خطرناک
دانش آموزان دارند**

خواهد گرفت؟ آیا در ادامه باید منتظر شنیدن پند و اندرز و توصیه باشد؟

به احتمال زیاد، دانش آموز پس از بررسی سؤال‌های چالشی‌اش از ایجاد ارتباط کلامی با والد خود در این زمینه خودداری خواهد کرد. در همینجاست که نیاز به حضور و ایفای نقش ارزشمند مشاور و روان‌شناس در مدرسه پرتنگ می‌شود. اگر مشاور از مدرسه ابتدایی در کنار دانش آموزان باشد، باعث جلب اعتماد سریع‌تر آن‌ها خواهد شد. به این ترتیب، دانش آموزان از همان ابتدا نقش و ارزش کمک مشاور را درک خواهند کرد و از آن به بعد سعی می‌کنند برای رسیدن به جواب سؤال‌هایشان نزد فردی امین و آشنا، چون مشاور مدرسه بروند.

برنامه‌های مشاوره‌ای و روان‌شناسی هدفمند گروهی و فردی در طول سال و به‌طور مستمر، در جلب اعتماد این گروه از دانش آموزان تأثیر بسزایی دارد. گروهی که به دلیل داشتن ذهن مشوش و آشفتنه به سمت فردی غیر از خانواده می‌روند و چه‌بخت که این فرد برای آن‌ها مشاور و کارشناس روان‌شناسی مدرسه باشد. این گروه که دارای ابهامات جدیدی در زندگی شده‌اند، می‌توانند بعد از پدر و مادر به مشاوران رو آورند و سؤال‌های چالشی و درگیری‌های ذهنی خود را به راحتی با آن‌ها درمیان بگذارند تا مشاوران پاسخ‌گوی سلسله سؤال‌های بافته‌شده در ذهنشان باشند.

مشاوران به دلیل نداشتن انتظارات واهی از دانش آموزان، می‌توانند شنوندگان خوبی برایشان باشند. پس تضادی بین مشاور و دانش آموز وجود ندارد. مشاوران مدرسه می‌توانند با توجه به گروه سنی، و نیازها و تقاضاهای گروه مربوطه، برنامه‌های انگیزشی و البته به دور از پند و نصیحت داشته باشند. مشاوران به دلیل همراهی با تعداد زیادی از دانش آموز، شناخت عمیقی از انواع نیازهای روحی، روانی و جسمی، و آسیب‌های جزئی و یا خطرناک دانش آموزان دارند. مشاور به کمک آگاهی تخصصی خود درباره نحوه مقابله و مدیریت مشکلات دانش آموزان و در نهایت، برای حل و یا اصلاح مسئله‌ها و بالابردن مهارت‌های فردی و اجتماعی دانش آموزان، می‌تواند راهکارهای مؤثری پیش پای آن‌ها بگذارد.

مشاوران مدرسه می‌توانند با آگاه کردن دانش آموزان از مزیت‌ها یا عیب‌های فضای مجازی، آن‌ها را به استفاده صحیح از آن ترغیب کنند. آن‌ها با تشویق و ایجاد رقابت سالم بین دانش آموزان به فعالیت‌های ورزشی، هنری و فرهنگی، می‌توانند مسیر سالم جدیدی را به آن‌ها معرفی کنند و زمان باقی‌مانده برای ورود به جاهای ناشناخته را کمتر کنند. البته ورود به این دنیا اجتناب‌ناپذیر است و در هر صورت اتفاق می‌افتد، ولی با مشاوره‌های انگیزشی می‌توانند زمان ورود را به تعویق بیندازند.

در نظر داشته باشید که دانش آموزان، به دلیل ترس و کم‌شدن نمره انضباط،

مشاوران مدرسه می‌توانند با آگاه کردن دانش آموزان از مزیت‌ها یا عیب‌های فضای مجازی، آن‌ها را به استفاده صحیح از آن ترغیب کنند. آن‌ها با تشویق و ایجاد رقابت سالم بین دانش آموزان به فعالیت‌های ورزشی، هنری و فرهنگی، می‌توانند مسیر سالم جدیدی را به آن‌ها معرفی کنند و زمان باقی‌مانده برای ورود به جاهای ناشناخته را کمتر کنند.

به‌سختی به مدیر مدرسه و معلمان‌شان اطمینان می‌کنند و می‌کوشند رازها و مشکلات خود را مخفی کنند. در واقع یکی از بهترین و امن‌ترین گوش‌های شنوا برای دانش آموزان مشاوران مدرسه هستند. حضور مشاور در مدرسه باعث آسودگی خیال دانش آموز خواهد شد و او می‌تواند در زمان نیاز به مشاور پناه ببرد. در این صورت، مشاور در ذهن دانش آموزان مثل یک منجی تعریف خواهد شد.

مجهز بودن مدرسه به یک اتاق مشاوره می‌تواند به دانش آموز اطمینان دهد که نقطه امن و پناهگاهی برای او در مدرسه وجود دارد. دانش آموزان در اتاق مشاوره و یک فضای اختصاصی در مدرسه، راحت‌تر می‌توانند بدون نگرانی از شنیده‌شدن درد‌ها و بازگوشدن افکار و احساسات‌شان صحبت کنند، سؤال‌های خود را مطرح کنند، پاسخ‌ها را بشنوند، و در نهایت تخلیه هیجانات‌شان را داشته باشند.

امید است که حضور مشاور در مدرسه عملی شود تا این گروه آینده‌ساز از آسیب‌های روحی و روانی در امان بماند و بتواند مسیر طولانی و پراز چالش تحصیل را برای رسیدن آینده‌ای درخشان به سلامت طی کند. شایان ذکر است، در فضای خانه، پدر و مادر شاید از فرزند خود، چیزی به غیر از درس خواندن، خوردن و خوابیدن، یا در اتاق خود ماندن رفتار دیگری نبینند و به تصور آن‌ها شرایط روانی و جسمی فرزندشان در حالت عادی و طبیعی است. در صورتی که دانش آموزان وقت زیادی از روز را در مدرسه می‌گذرانند و در فضای مدرسه رفتارهای واقعی از خود بهتر بروز می‌دهند. در واقع شناسایی رفتارهای دانش آموزان در فضای مدرسه می‌تواند سریع‌تر باشد.

برخی علائم‌های درگیری‌های روانی دانش آموز که در فضای مدرسه کاملاً قابل شناسایی خواهند بود، عبارت‌اند از: ضعیف شدن در درس‌ها؛ روابط نامناسب با همسالان؛ گوشه‌گیری و تنه‌اماندن؛ صحبت نکردن؛ شرکت نکردن در کارهای گروهی؛ بی‌نظم بودن؛ کم کردن دائم وسایل و کتاب‌ها؛ نامرتب بودن سر و وضع ظاهری؛ یا استفاده از کلمه‌های رکبیک و ناشایست. همه این‌ها و بسیاری علائم‌های دیگر می‌توانند راهنمای مشاور برای تشخیص دانش آموزان دارای مشکل باشند.

مشاور بعد از شناسایی دانش آموز دارای مشکل می‌تواند با او جلسه‌های فردی داشته باشد و به کمک تجربه و تخصص خود و احتمالاً کمک گرفتن از خانواده، مسائل دانش آموز را ریشه‌یابی و تحلیل کند. در ادامه نیز می‌کوشد برای رفع مشکلات و چالش‌ها و اصلاح رفتارهای دانش آموز، راهکارهای مناسبی به او و خانواده‌اش ارائه دهد. گاهی شرایط روحی دانش آموز به گونه‌ای است که نیاز به ارجاع به روان‌پزشک احساس می‌شود. ضروری است مراجع ذی‌صلاح «فرهنگ خدمات مشاوره» را نهادینه کنند و مدرسه‌ها فرصت و زمانی کافی به این مهم اختصاص دهند. در صورت تأمین سلامت روان دانش آموز، ما می‌توانیم دانش آموزی موفق تحویل جامعه دهیم که در زندگی مستقل خود دارای فکر، احساس‌ها و رفتارهای کنترل شده باشند. در مرحله‌های بعدی زندگی نیز، در صورت نیاز و قبل از دیرشدن به مشاور و روان‌شناس مراجعه کنند.

منابع

۱. کتاب مفاهیم بنیادی و مباحث تخصصی در مشاوره. نوشته دیوید گلدارد. ترجمه دکتر سمین حسینیان. انتشارات کمال تربیت.
۲. کتاب اخلاق در مشاوره و روان‌شناسی. تألیف دکتر سمین حسینیان. انتشارات کمال تربیت.
۳. کتاب مقدمات راهنمایی و مشاوره. نویسنده دکتر عبدالله شفیع‌آبادی. انتشارات رشد.
۴. کتاب روان‌شناسی رشد نوجوانی. نویسنده دکتر حسن احدی و دکتر فرهاد جمهری. انتشارات آینده درخشان.



اهمال کاری تحصیلی و سبب شناسی آن



دکتر مجید سلیمانی

دکترای روان شناسی تربیتی و معاون آموزشی
آموزشگاه

چکیده

«امروز و فردا کردن انجام کارها» موضوعی با اهمیت در روان شناسی است. چرا که «تعویق اندازی» یا «اهمال کاری» عملی است که در نظر اول، هدفش خوشایند کردن زندگی است، ولی در اغلب موارد جز «فشار روانی» (استرس)، به هم ریختگی و شکست های پیاپی، پیامد دیگری ندارد. اهمال کاری با توجه به پیچیدگی و مؤلفه های شناختی، رفتاری و عاطفی آن، تظاهرات گوناگونی دارد؛ از جمله: اهمال کاری در تصمیم گیری، اهمال کاری تحصیلی، اهمال کاری روان رنجوری و اهمال کاری غیر کارکردی. متداول ترین شکل اهمال کاری، اهمال کاری تحصیلی است که به صورت «تمایل غیرمنطقی برای به تأخیر انداختن انجام تکلیف ها» تعریف شده است. در این مقاله اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان و علل آن مورد بررسی قرار گرفته است.

کلیدواژه ها: اهمال کاری تحصیلی، عملکرد دانش آموزان، اجتناب از انجام کار، تکلیف مدرسه

را برای روزهای نزدیک به امتحان می گذارند. به عبارت دیگر، در طول سال تحصیلی به آن توجه نمی کنند و این کاری است که زحمت آن ها را چندین برابر می کند. از کجا معلوم که در روزهای آخر، مشکلات حادثی پیش نیاید و آن گاه برای فرصت های از دست رفته حسرت نخورند (سلیمانی، ۱۳۹۴)؟

اهمال کاری یا تنبلی

هر چند گاه این دو واژه به جای یکدیگر مورد استفاده قرار می گیرد، اما در واقع دو مفهوم جداگانه هستند. در تنبلی میلی برای انجام کار وجود ندارد و فرد در قصد و در عمل، کار مورد نظر را کنار گذاشته است (سلیمانی، ۱۳۹۴). اما در اهمال کاری، فرد قصد و نیت انجام آن کار را دارد ولی در عمل خود را مشغول می کند تا در زمانی دیگر آن را انجام دهد (شونبرگ، لای، پیچاپیل و فراری، ۲۰۰۴).

دلایل اهمال کاری تحصیلی

دلایل تعلل ناشناخته است. حتی برخی اوقات در مورد آن به یافته های متناقضی رسیده اند. متخصصان علل متفاوتی را برای اهمال کاری برشمرده اند که از جمله آن ها

اهمال کاری پدیده جدیدی نیست، اما به سبب تحت تأثیر قرار دادن نظام شناختی و رفتاری انسان، پرداختن به آن اهمیت زیادی دارد. اهمال کاری در آثار و منابع مختلف با نام هایی همچون سهل انگاری، به تعویق انداختن و این دست و آن دست کردن به کار رفته (ناس، ۲۰۰۰؛ الیس و ناس، ۲۰۰۲) و ممکن است در بخش های متفاوت زندگی همچون کار، تحصیل، تصمیم گیری و غیره بروز پیدا کند (دیور و بالکیس، ۲۰۰۹؛ به نقل از: اسدی چشمه، ۱۳۹۰).

آنچه که در این مقاله به آن پرداخته خواهد شد، تعلل در انجام امور تحصیلی است که با نام «اهمال کاری تحصیلی» شناخته می شود. اهمیت پرداختن به اهمال کاری تحصیلی از آن حیث است که از یک سو نیروی انسانی در حال تحصیل و یادگیری (دانش آموزان به عنوان آینده سازان کشور) را نشانه می رود و از سوی دیگر، هزینه های مادی و معنوی زیادی را به نظام آموزشی تحمیل می کند. نظام آموزشی همواره به دنبال رشد و تعالی همه جانبه دانش آموزان است، در حالی که اهمال کاری تحصیلی سدی در مسیر رسیدن به این هدف ایجاد می کند (سلیمانی، ۱۳۹۴).

اهمال کاری تحصیلی به تأخیر اندازی و یا تعلل در انجام امور تحصیلی گفته می شود (الیس و جیمز نال، ۱۳۸۵) که در آن دانش آموز، وظایف و تکلیف های خود را به صورت عمدی به تعویق می اندازد. برای مثال، در انجام تکلیف ها و وظایف درسی خود تعلل می ورزد، یا تکلیف های خود را با تأخیر ارائه می دهد و برای آن دلیل تراشی می کند. گاهی برخی دانش آموزان با هر چه در مدرسه می گذرد، مخالفت می کنند و از نظام آموزشی و مقررات حاکم بر مدرسه خرده می گیرند. گاهی

معلمان را مقصر می دانند، چون تکلیف های مشکلی برای آنان تعیین کرده اند. گاهی هم والدین را مقصر می دانند، چون آن ها را به مدرسه برده اند. در واقع به جای اینکه از دست خود عصبانی باشند و خود را در اهمال کاری ها مقصر بدانند، همه تقصیر را به گردن دیگران می اندازند. برخی دیگر، مطالب درسی

می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ترس از موفقیت؛
- ترس از شکست؛
- رفتارهای خودشکن (رفتارهای آگاهانه یا ناآگاهانه‌ای که به شکست و ناکامی فرد می‌انجامد و به این ترتیب فرد به خود آسیب می‌رساند)؛
- اجتناب از کارهایی که فرد تمایلی به انجام آن‌ها ندارد؛
- نداشتن انگیزه برای انجام کار (فقدان پاداش)؛
- ایجاد فشار روانی (استرس) برای انجام کارها در دقیقه ۹۰؛
- برخی افراد زیر فشار بهتر کار می‌کنند و عملکرد بالاتری دارند)؛
- سختی کار؛
- فقدان دانش و مهارت مورد نیاز برای انجام کار (دوبرین، ۲۰۰۴)؛

- نیاز به عملکرد دقیق؛
- حفظ اعتماد به نفس؛
- فرار از زیر فشار بودن؛
- تکراری بودن موضوع (سولومون، ۱۹۹۹؛ به نقل از دهقانی، ۱۳۸۷)؛

- احساس خودکم‌بینی؛
- کوتاه‌بینی؛
- توقع بیش از حد خود؛
- پایین بودن آستانه تحمل؛
- فقدان قاطعیت؛
- افسردگی؛

- اضطراب (استیل، ۲۰۰۷؛ تریسی، ۲۰۰۸؛ ساتن، ۲۰۰۹؛ آیس، ۱۹۹۶؛ آقا‌تهرانی، ۱۳۸۵؛ عظیمی و میرهادی، ۱۳۸۵؛ قراچه‌داغی، ۱۳۸۴؛ به نقل از: خسروی، ۱۳۸۸)؛

- نارضایتی از وضع موجود؛
- نداشتن احساس مسئولیت در برابر دیگران؛
- لجبازی با دیگران؛
- تلاش برای جلب رضایت همگان؛
- اهمال کاری و پرخاشگری انفعالی؛
- عوامل هوس‌انگیز و سرگرم‌کننده؛

- توقع بیش از حد از دیگران (نینان و درآیدن، ۲۰۰۲؛ نیک فطرت، ۱۳۸۵؛ آقا‌تهرانی، ۱۳۸۵؛ به نقل از: خسروی، ۱۳۸۸).

پیامدهای اهمال کاری تحصیلی

دلایل زیادی برای موفق نشدن دانش‌آموزان در دوره‌های تحصیلی وجود دارد که اهمال کاری می‌تواند یکی از مهم‌ترین آن‌ها باشد. اهمال کاری به شکل‌های گوناگون عملکرد تحصیلی دانش‌آموز را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره شده است:

- تأثیر منفی بر انجام وظایف تحصیلی؛
- از دست دادن فرصت‌های یادگیری؛
- انجام تکلیف‌ها در فرصت محدود و نامناسب (زاریک و استون بریکر، ۲۰۰۹؛ به نقل از: اسمعیلی، ۱۳۹۲)؛

- ایجاد مشکل در فرایند یادگیری (مرتضایی، ۱۳۹۰؛ به نقل از: اسمعیلی، ۱۳۹۲)؛

- نگرانی حاصل از عدم انجام درست و به‌موقع امور؛
- نگرانی از کمبود زمان برای انجام تکلیف‌ها (کلاسن و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از: اسمعیلی، ۱۳۹۲)؛
- عملکرد ضعیف تحصیلی (اسمعیلی، ۱۳۹۲)؛
- فقدان احساس کنترل شخصی؛
- نداشتن درک لازم از توانایی شخصی خود (فی و تانگنی، ۲۰۰۰؛ به نقل از: اسدی چشمه، ۱۳۹۰)؛
- خودکارآمدی پایین (چیو و چول، ۲۰۰۵؛ به نقل از: اسدی چشمه، ۱۳۹۰)؛

روش‌های مقابله با اهمال کاری تحصیلی

برای تغییر عادت‌هایی که در دانش‌آموزان اهمال‌کار به‌وجود می‌آورند، می‌توان راهکارهای علمی و عملی ارائه کرد؛ از جمله:

- روشن‌سازی هدف‌ها؛
- برنامه‌ریزی قبل از انجام کار؛
- طبقه‌بندی مسائل (لانه کبوترسازی)؛
- روش سالامی (تقسیم کار به واحدهای کوچک‌تر)؛
- برنامه پنج دقیقه‌ای (شروع انجام کار با پنج دقیقه فعالیت)؛
- صحبت با خود (خوداطمینان‌بخشی)؛
- صحبت با دوستان (دریافت انگیزه بیرونی و راهکارهای دیگران)؛
- قانون ۸۰/۲۰ یا اصل پارو (۲۰ درصد تلاش، ۸۰ درصد نتیجه را شکل می‌دهد)؛

- توجه به پیامد کارها؛
- تمرکز و اولویت‌بندی؛
- تشخیص ضرورت؛
- تحت فشار قرار گرفتن؛
- تکلیف‌مداری؛
- ابتدا عمل بعد فکر؛
- حذف تکیه کلام‌هایی همچون اگر، ای کاش، شاید، امیدوارم، آرزومندم و مانند آن (تریسی، ۲۰۰۷؛ گلشنی و دلالی، ۱۳۸۴؛ رحمانی و طارمی، ۱۳۸۴؛ قراچه‌داغی، ۱۳۸۴؛ نیک فطرت، ۱۳۸۵؛ فرجاد، ۱۳۸۲؛ به نقل از: خسروی، ۱۳۸۸)؛

- تلاش برای ایجاد انگیزه؛
- پرهیز از توجیه؛
- تلقین درمانی؛
- تنبیه و شرطی شدن اجتنابی؛
- تغییر محیط؛
- یافتن دوست منضبط؛
- خودتنظیمی و یادآورنده‌ها؛
- استفاده از شیوه‌های هم‌پیمانی (هم‌پیمان شدن با افراد مهم زندگی)؛

- نداشتن انتظار پیشرفت سریع؛
- روش هیجانی غلبه بر اهمال کاری (استیل، ۲۰۰۷؛ آقا‌تهرانی، ۱۳۸۵؛ رضاپور، ۱۳۷۱؛ به نقل از: خسروی، ۱۳۸۸).

نتیجه‌گیری

اهمال کاری ابتدا باعث آرامش خاطر و خریدن زمان می‌شود، اما با گذشت زمان اضطراب و نگرانی به‌وجود می‌آورد و مقدمه‌ای برای دست‌نیافتن به هدف‌ها و پیشرفت خواهد بود. بنابراین پرهیز از آن و استفاده از روش‌های مقابله‌ای اشاره‌شده کمک زیادی به رفع این مشکل خواهد کرد.

منابع در دفتر نشریه موجود است.





تابلوی توانایی‌ها: «من برنده‌ام، زیرا...» تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر توانمندسازی روانی اجتماعی دانش‌آموزان دختر



مهناز عبدالهی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

چکیده

از جمله وظایف مشاور 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 به‌عنوان مؤلفه‌های افزایش سلامت روان نام می‌برد. در پژوهش حاضر، مشاور برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مشکلات بین‌فردی، 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

مقدمه و بیان مسئله

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

دوره نوجوانی هر فرد دوره خطر جویی و هیجان‌خواهی 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 افراد شود (عابد مولودی و عبدالله خرم‌آبادی، ۱۳۹۴). از این رو «سازمان بهداشت جهانی» آموزش مهارت‌های زندگی را به‌عنوان مؤثرترین آموزش‌ها در توانمندسازی دانش‌آموزان، در قالب ساختارهایی چون عزت‌نفس، تعیین هدف 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 همکاران، 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» به‌منظور سیاست‌گذاری آموزشی برای 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. مشاوران به‌عنوان بازوهای تخصصی نظام آموزشی می‌توانند در این زمینه نقش مؤثری داشته باشند. هدف از طرح حاضر مقاوم‌سازی دانش‌آموزان در برابر آسیب‌ها، افزایش سازگاری، مهارت‌های بین فردی و بهزیستی اجتماعی، و جلوگیری از افت تحصیلی ناشی از این آسیب‌ها، از طریق آموزش مهارت‌های زندگی و پیاده کردن این آموزش‌ها در فعالیت‌های مشارکتی در آموزشگاه بوده است.

اهمیت و ضرورت

آسیب‌های اجتماعی زاینده ناسازگاری افراد با خویشان، 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. برخی از آمارهای رسمی ارائه‌شده توسط مراجع ذی‌ربط کشور در حوزه آسیب‌های اجتماعی گویای این موضوع است که ناتوانی افراد در موقعیت‌های زندگی موجب آسیب‌های اجتماعی می‌شود و این آسیب‌ها تهدیدی جدی برای امنیت همه‌جانبه کشور محسوب می‌شوند. 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 عموماً ترک تحصیل نوجوان است که هزینه این بار سنگین بر هزینه جامعه و نهادهای اجتماعی خواهد بود.

مشاوران بازوهای تخصصی نظام آموزشی هستند.

**«سازمان بهداشت جهانی»
آموزش مهارت‌های زندگی را
به عنوان مؤثرترین آموزش‌ها
در توانمندسازی دانش‌آموزان،
در قالب ساختارهایی چون
عزت‌نفس، تعیین هدف 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**

از این رو اهمیت توانمندسازی روانی-اجتماعی دانش‌آموزان، به‌عنوان فعال‌ترین عناصر اجتماع و آینده‌سازان کشور عزیزمان، هم در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و هم در ساخت شخصیتی توانمند در جامعه آینده، از طریق مدرسه به‌عنوان مهم‌ترین نهاد آموزشی، و مشاور مدرسه به‌عنوان متخصص‌ترین فرد در حوزه روان‌شناسی ضرورت می‌یابد.

پیشینه

نتایج پژوهش نورمحمد رضایی در سال ۱۳۹۶ با عنوان «تأثیر مهارت جرئت‌ورزی بر آسیب‌های اجتماعی بین نوجوانان حاکی از آن است که ۷۴ درصد از تغییرات آسیب‌های اجتماعی توسط مداخله‌های آموزشی «مهارت ابراز وجود» در دانش‌آموزان قابل تبیین است. در این پژوهش نقش آموزش مهارت ابراز وجود در پیشگیری از آسیب‌ها نمایان شد.

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

پژوهش دیگری که توسط نجفی، بیگدلی، دهشیری، رحیمیان بوگر و طباطبایی (۱۳۹۱) صورت پذیرفت نشان داد، عده زیادی از دانش‌آموزان که دچار آسیب‌های اجتماعی 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 دست به رفتارهایی پرخطر می‌زدند.

عبیدی و داوودی (۲۰۱۵) نیز در پژوهشی در «پرتوریکو» نشان دادند، پس از اجرای برنامه مهارت‌های زندگی، غیبت دانش‌آموزان از مدرسه کاهش یافت و حضور دانش‌آموزان و میانگین نمره‌های کلاسی آنان افزایش و بدرفتاری آنان کاهش چشمگیری یافت.

طرح مسئله

تجربه من مربوط به پایه دهم انسانی یکی از مدرسه‌های شهرستان دزفول با آمار کلاسی ۲۵ نفر در سال ۱۳۹۷ است. من مشاور مدرسه با ۱۷ سال سابقه کار بودم و این تجربه به‌صورت سه ماه بررسی و آموزش و سپس تمرین مهارت‌های آموزش داده شده، تا پایان سال تحصیلی می‌شد.

طی سال‌های کاری با کلاس‌های شلوغ که اعتراض دبیران را در پی داشت زیاد مواجه شده بودم، اما اعتراض دبیران از دعوای و مشکلات این کلاس رنگ و بوی دیگری داشت. با پیداشدن چند ته‌سیگار در انتهای حیاط مدرسه و سیگار کشیدن چند نفر از آموزان این کلاس شرایط بدتر شد. مواردی که من از مشاهدات دبیران در این کلاس دسته‌بندی کردم به این شرح بود: مصرف سیگار به‌صورت گروهی، ضرب و شتم بدنی یکدیگر، استفاده از الفاظ زشت و نامناسب،

افت تحصیلی، تشکیل دار و دسته، برهم زدن برنامه‌های درسی و اهمال کاری.

با وجود این شرایط در کلاس، عملاً دبیر موفق به تدریس مناسب نمی‌شد و بیشتر زمان کلاس صرف سساکت کردن کلاس و رسیدگی به موارد انضباطی می‌شد. در مجموع شرایط تدریس برای دبیر 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 انجام یک رفتار مشکل‌ساز هستند، مساعد انجام سایر رفتارهای مشکل‌ساز نیز هستند. سه حوزه به این شرح در گرایش به مصرف مواد مؤثرند:

الف) عوامل شخصیتی فرد که شامل احساس طردشدگی، عزت‌نفس پایین، و خودکارآمدی و خودکنترلی ضعیف در نوجوان است؛

ب) عوامل محیطی که شامل سبک دلبستگی فرزند به والدین و گرایش نوجوان به هم‌سالان می‌شود؛

ج) نظام رفتاری فرد.

پس نیاز بود من روی آموزش بعضی از این مهارت‌ها، مثل مهارت ابراز وجود، مهارت خودآگاهی، مهارت ارتباط بین‌فردی و مهارت حل مسئله تمرکز کنم.

آموزش مهارت‌های زندگی شیوه برقراری ارتباط مناسب را به دانش‌آموزان نشان می‌داد و از دعوای کلاسی جلوگیری می‌کرد. آموزش مهارت خودآگاهی دانش‌آموز را با توانایی‌ها و قابلیت‌های مثبت و منفی خود آشنا می‌ساخت و موجب کاهش رفتارهای پرخطرگانه و افزایش خودکارآمدی و عزت‌نفس دانش‌آموز می‌شد. در ارتباط با کنترل مصرف مواد، مهارت ابراز وجود و حل مسئله را در نظر گرفتیم. فرضیه من این بود که با اصلاح مشکلات رفتاری و 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 دریافتم، دو نفر از دانش‌آموزان فرزند طلاق هستند و یک مورد فوت پدر و پنج مورد فقر خانوادگی در میان دانش‌آموزان وجود دارد. شش نفر هم از منطقه پادگان که محل سکونت نظامیان از شهرهای مختلف و غیربومی بود، می‌آمدند. در خصوص ۱۱ نفر دیگر موضوع خاصی مشاهده نکردم. لازم به توضیح است که غیربومی بودن این دانش‌آموزان باعث ایجاد تشکل گروهی و تقابل با بقیه کلاس بود که بعضی از دعوای و آشوب‌های کلاسی به این موضوع برمی‌گشت. از ۲۵ 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 مسئله‌ها مربوط به این ۱۴ نفر بود.

من آگاه بودم که براساس پژوهش‌ها، هر کدام از این عوامل می‌تواند از دانش‌آموزان من نوجوانی با رفتارهای پرخطر و در معرض آسیب اجتماعی بسازد. به سرعت مصاحبه‌های فردی با این دانش‌آموزان را شروع کردم و پای صحبتشان نشستیم. همدلانه به دردها و تعارض‌های نوجوانی‌شان گوش دادم. به آنان قول دادم که اصل رازداری را برایشان اجرا کنم و صحبت‌های آنان را بدون اجازه خودشان هرگز بازگو نکنم. در مصاحبه‌ها متوجه شدم که دانش‌آموزان هر زنگ 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

قصد من این بود که با استفاده از مسئولیت‌پذیری فردی، اتحاد کلاس در رفتارهای منفی را به اتحاد آن‌ها در رفتارهای مثبت تبدیل کنم. اشتیاق و ارتباط حسنه ایجاد شده بود و من باید محتاطانه پیش می‌رفتم تا این اشتیاق و اعتماد خدشه دار نشود. چون اساس تغییر رفتار دانش‌آموزانم بر همین اعتماد بود

نوازش منفی دبیران راه را بر آشکار کردن توانایی‌های مثبت دانش‌آموزان بسته بود.

چون کلاس مجموعه‌ای از مشکلات بود، نیاز بود طرحی گروهی در کلاس پیاده کنم. در مصاحبه‌های خود متوجه احساس ناامیدی، حس طردشدگی، خودکم‌بینی، نشناختن توانایی‌ها، نقص در بیان صحیح احساس‌ها، رنج از برچسب‌خوردگی و ... این دانش‌آموزان شدم. در کلاسشان حاضر شدم و مشکل کلاس را به وضوح با آنان مطرح کردم. از آنان خواستم که مشکلات کلاس را با هم فهرست کنیم. با من بالغ خود با دانش‌آموزان صحبت کردم (نه من کودک یا سرزنشگر). به همین دلیل من بالغ در دانش‌آموزان فعال شد.

تخته کلاس پر از مشکلاتی شد 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 این کار را انجام دهم. به آن‌ها گفتم که برای انجام این کار مهم به کمک آن‌ها نیاز دارم. همه مشتاقانه پذیرفتند. احساس می‌کردند حرفشان شنیده شده است، بدون اینکه سرزنش شوند یا کسی درباره‌شان قضاوت کرده باشد. احساس می‌کردند در یک کار مهم می‌توانند مفید باشند. حس خودکارآمدی‌شان قفل‌ک داده شده بود و آن‌ها از این حس لذت می‌بردند.

قصد من این بود که با استفاده از مسئولیت‌پذیری فردی، اتحاد کلاس در رفتارهای منفی را به اتحاد آن‌ها در رفتارهای مثبت تبدیل کنم. اشتیاق و ارتباط حسنه ایجاد شده بود و من باید محتاطانه پیش می‌رفتم تا این اشتیاق و اعتماد خدشه دار نشود. چون اساس تغییر رفتار دانش‌آموزانم بر همین اعتماد بود.

با همکاری من به طور مفصل در مورد کلاس و ویژگی‌های آن صحبت کردم. از آن‌ها برای برداشتن برچسب کمک خواستم. با هم توافق کردیم که مسئله‌های کلاس را فقط برای من بیان کنند و در دفتر آموزشگاه برای سایر دبیران مطرح نکنند. مشکلات کلاس بدون مداخله دبیر به من ارجاع شوند. از همکاران خواستم کوچک‌ترین تغییر مثبت هر کدام از دانش‌آموزان، به خصوص آن ۱۴ نفر را ببینند و به آنان بازخورد مثبت بدهند. روش شکل‌دهی رفتار را به آن‌ها آموزش دادم تا بتوانند در کلاس به کار گیرند و به حق که همکارانم در پیشبرد تغییر رفتار در این کلاس نقش مهمی داشتند.

آموزش مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی، ابراز وجود و حل مسئله‌ها به آنان را شروع کردم. ایده‌ای به ذهن رسید که بتوانم مهارت‌های آموزش داده شده را به صورت عملی در دانش‌آموزان پیاده کنم تا از حالت نظری به عملکرد تبدیل شود. از شروع سال تحصیلی، به دلیل مشکلات خاص این کلاس، فرصت تغییر آرایه (دکوراسیون) اتاق مشاور برایم فراهم نشده بود و اکنون می‌توانستم با مطرح کردن تغییر آرایه اتاق فرصت تمرین عملی مهارت‌ها را به دانش‌آموزانم بدهم. ایده‌ام را مطرح کردم و با استقبال دانش‌آموزان مواجه شدم.

پیش از این، به عنوان تکلیف آموزش مهارت خودآگاهی و فهرست کردن توانایی‌های دانش‌آموزان، از آن‌ها خواسته بودم که روی یک برگ کاغذ این جمله را تکمیل کنند که: «من برنده‌ام، زیرا ...». بعد هم به سلیقه خود برگه را تزئین کنند. به دانش‌آموزان گفتم که در طرح تصمیم‌گیری برای آرایش جدید اتاق مشاور، یک تابلوی بزرگ توانایی‌ها روی یکی از دیوارهای اتاق مشاوره در نظر بگیرند. جیب شادمانی دانش‌آموزان در مدرسه پیچید. زنگ تفریح همه کلاس در اتاق من تجمع کردند. از آن‌ها خواستم در تغییر دکوراسیون اتاق از مهارت حل مسئله استفاده کنند.



هر کدام مسئول کاری شدند: یکی مسئول نوشتن کمبودهای اتاق، دو نفر مسئول نقاشی حاشیه تابلوی بزرگ، و دو نفر مسئول گرفتن درز دور کولر گازی. چند نفر با اجازه خود محل وسایل را جابه‌جا کردند. چند نفر گل‌های اضافه خانه‌هایشان را جمع کردند و آوردند و روی یک دیوار را گل زدند. روی میز کارم و لبه پنجره پشت میز کار را با گل‌هایی که آورده بودند، تزیین کردند. یک تابلوی بزرگ آبی‌رنگ تهیه کردم و به‌عنوان تابلوی توانایی‌های دانش‌آموزان پایه دهم انسانی، بچه‌ها آن را بر دیوار اتاقم نصب کردند.

پیشنهادها

با توجه به اینکه در دوره اول متوسطه مهارت‌های زندگی در کتاب‌های «تفکر و سبک زندگی» و «مطالعات اجتماعی» آموزش داده می‌شوند، پیشنهاد می‌کنم که این آموزش‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی با دانش‌آموز تمرین شوند. به نظر می‌رسد اشاعه این فعالیت‌ها در موقعیت‌های اجتماعی، مانند ابراز وجود در «شهروند مفیدبودن»، رسیدگی به سالمندان زیر عنوان «روزی با سالمندان»، و طرح‌هایی از این قبیل می‌تواند در درونی کردن آموزش‌های نظری به‌صورت کاربردی- عملی مؤثر باشد. به‌طور کلی، عملیاتی کردن مهارت‌های آموزش داده شده می‌تواند اثر این مهارت‌ها را ماندگار کند و به سایر جنبه‌ها نیز اشاعه دهد.

منابع

- احمدی سرخونی، طاهره (۱۳۹۲). «نقش خودکارآمدی و مهارت‌های زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان». فصلنامه خانواده و پژوهش. سال دهم، شماره ۴.
- حقیقی، جمال و موسوی، محمد (۱۳۸۵). «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان». مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- صنایعی، سمیه و بحرینی بروجنی، مجید (۱۳۹۶). «اثربخشی مهارت‌های زندگی بر کاهش میل به قلدری دانش‌آموزان». نشریه نظام اجتماعی. پاییز.
- رضایی، نورمحمد (۱۳۹۷). «تأثیر آموزش مهارت جرن‌تورزی بر آسیب‌های اجتماعی بین‌نوجوانان». فصلنامه نظام اجتماعی. سال دهم، شماره ۲. تابستان.
- مولسودی، عابد؛ خرم‌آبادی، یدالله؛ سلگی، اصغر؛ نادر بیگدیلوچ، اریان؛ شمخانی، ازدر (۱۳۹۴). «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش عوامل خطر ساز در دانش‌آموزان». فصلنامه علمی- پژوهشی آموزش در علوم انسانی. سال سوم، شماره ۴. زمستان.
- نجفی، محمود؛ بیگدلی، ایمان‌الله؛ دهشیری، غلامرضا؛ رحیمیان بوگر، اسحق (۱۳۹۲). «پیش‌بینی آسیب‌های اجتماعی بر اساس مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان». مجله روان‌شناسی مدرسه. دوره دوم، شماره ۳. پاییز.
- نجفی، محمود؛ بیگدلی، ایمان‌الله؛ دهشیری، غلامرضا؛ رحیمیان بوگر، اسحق؛ طباطبایی، موسی (۱۳۹۱). «نقش مهارت‌های زندگی در پیش‌بینی سلامت روان دانش‌آموزان». فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. شماره ۳.
- Abdi, M. and Davoudi, (2015). Investigating the Relationship between life skills and Academic Achievement of high school student. journal of Applied Environmental and Biological science. 5 (3):47-51.
- Jessor, R. (1977). Problem behavior and psychosocial development: a longitudinal study of youth. NEW YORK: Academic press

تمام لحظه‌ها پر از شادی بود. افرادی که با هم تنش داشتند، در این مشارکت گروهی در کنار هم کار می‌کردند و مبنای 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. دعوای محدود کلاسی با حضور من و از طریق روش حل مسئله، در کلاس حل‌وفصل می‌شد.

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

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

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

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 آن آموزش داده شد. همچنین از طریق مشارکت در تجهیز اتاق مشاور و تابلوی توانایی‌ها و نیز تقدیر رسمی و نصب آن بر در اتاق مشاور و حل مشکلات خرد کلاس به‌صورت حل مسئله با حضور مشاور در کلاس تا پایان سال تحصیلی، نتایج مطلوبی در زمینه

کاربرد شناخت‌درمانی

مبتنی بر بهبودی و تأثیر آن بر افزایش
انگیزه تحصیلی یک دانش‌آموز



هیوا کریمی، دکترای روان‌شناسی

چکیده

«انگیزه» موتور محرک یادگیری است و نبود آن در دانش آموزان دبیرستانی موجب مشکلات تحصیلی و رفتاری می‌شود. رویکردهای مختلفی برای افزایش انگیزه تحصیلی وجود دارند. یکی از رویکردهای اخیر «رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی» است که در سال جاری با ترکیب رویکرد شناختی با مدل بهبودی ایجاد شده است. مزیت استفاده از رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی نسبت به سایر رویکردهای موجود در زمینه افزایش انگیزه این است که در این رویکرد به جای تمرکز بر مشکلات، توانمند کردن و تقویت باورهای کارآمد در اولویت قرار می‌گیرند. همچنین در زمان کمتری، بر اساس ارزیابی تشخیصی منحصر به فرد به رفع موانع اصلی افزایش انگیزه پرداخته می‌شود. بدین ترتیب در این تجربه، به منظور افزایش انگیزه تحصیلی و بهبود وضعیت زندگی یک دانش آموز دبیرستانی، از رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی استفاده شد. بر اساس این رویکرد ارزش‌ها، آرزوها و هدف‌های دانش آموز که یکی از آن‌ها افزایش انگیزه تحصیلی بود، مشخص شدند. در ادامه، پس از شناسایی موانع دستیابی به هدف‌ها، با تمرکز بر توانمندی‌ها و ایجاد امید در دانش آموز، به وی کمک شد که در راستای ارزش‌ها و آرزوهای خود به سوی هدف‌های حرکت کند.

این تجربه نشان داد که رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی در حل مشکلات و ایجاد بهبودی در زندگی این دانش آموز مؤثر بوده است. پیشنهاد شد که با توجه به ویژگی مهم این رویکرد در کمک به طیف وسیعی از افراد و مشکلات گوناگون، از آن در کمک به دانش آموزان در مدرسه‌ها و مراکز روان‌شناسی بهره‌گیری شود.

کلیدواژه‌ها: انگیزه تحصیلی، رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی، دوره نوجوانی

مقدمه

هدف‌ها استفاده می‌شود (بک، ۲۰۲۱). بنابراین، لازم دانستم که این رویکرد را در خصوص افزایش انگیزه به کار گیرم و خوشبختانه به تجربه‌های موفق در کار با دانش آموزان منجر شد که در ادامه نمونه‌ای از این تجربه‌ها را آورده‌ام.

اهمیت و ضرورت

در کشورهای در حال توسعه و به خصوص در منطقه‌های کم‌برخوردار، استفاده از راهبردهای مربوط به تغییر در عوامل درونی به صرفه‌تر و زودبازده‌تر است. زیرا، اولاً تغییر در شرایط بیرونی نیازمند هزینه و ایجاد تغییر در محیط پیرامون دانش آموزان است. ثانیاً، اگر همچنین تغییراتی ممکن باشند، نیازمند زمان بیشتری هستند و در محدوده کار مشاور نیست. بیشتر به مسئولان نظام آموزشی مربوط می‌شود. بنابراین، لازم است که بر تغییر در موانع درونی ایجاد انگیزه تحصیلی تمرکز شود و هدف اصلی از پرداختن به این تجربه معرفی رویکرد «شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی» است که بیشتر از هر چیز بر توانایی‌ها و منابع درون فرد در رسیدن به هدف‌های تأکید دارد. در صورتی که اجرای این تجربه به وسیله همکاران دیگر با موفقیت صورت گیرد، می‌تواند در افزایش انگیزه تحصیلی دانش آموزان تأثیر بسزایی داشته باشد.

پیشینه

برای افزایش انگیزه تحصیلی دانش آموزان راهبردهای گوناگونی به کار گرفته شده‌اند. در برخی از مطالعات، برای افزایش انگیزه تحصیلی از راهبردهای فراشناختی استفاده شده است (راشا، ۲۰۲۰). راهبردهای فراشناختی بر توانایی یادگیرنده برای داشتن نقشه ذهنی در رویارویی با مسائل پیش‌رو، ارزیابی پیامدها و اصلاح رویه‌ها تمرکز دارند. مطالعات دیگر به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌هایی مانند مهارت‌های ارتباطی بر افزایش انگیزه تحصیلی پرداخته‌اند (مانند خسروشاهی و کلپیر، ۱۳۹۶). در مجموع راهبردهای افزایش انگیزه که در پژوهش‌های پیشین در داخل کشور انجام شده‌اند، عبارت‌اند از: تعیین هدف؛ یادگیری مشارکتی؛ یادگیری در حد تسلط؛ جهت‌گیری تبحری؛ پیشنهادهای مربوط به تکلیف؛ حق انتخاب.

یکی از مشکلات نظام آموزشی کشور وجود تعداد زیادی دانش آموز فاقد انگیزه تحصیلی است. دانش‌آموزانی هستند که از نظر هوشی ظرفیت لازم را دارند و ضعف پایه تحصیلی نیز ندارند، ولی برای درس خواندن انگیزه کافی ندارند (حسینی، ۱۳۸۵). فقدان انگیزه تحصیلی از دلایل عمده شکست تحصیلی است و شکست تحصیلی در دوره نوجوانی با مشکلات دیگری همچون اختلالات رفتاری، گرایش به مواد مخدر، تعارض‌های خانوادگی و اختلالات خلقی، دارای رابطه معنی‌داری است. پیشرفت تحصیلی به انگیزه درونی بستگی دارد و انگیزه درونی نقشی اساسی در فرایند یادگیری ایفا می‌کند (راشا، ۲۰۲۰).

بنابراین، یکی از چالش‌های جدی نظام‌های آموزشی به کارگیری راهبردهایی است که به ایجاد و یا افزایش انگیزه درونی تحصیلی دانش‌آموزان منجر شوند. در سال‌های گذشته، راهبردهای متعددی در این زمینه توسط مشاوران مدرسه‌ها و روان‌شناسان مورد استفاده قرار گرفته‌اند که در نوع خود مثبت بوده‌اند. به‌طور کلی این راهبردها به دو دسته تقسیم می‌شوند: راهبردهایی که از طریق تأثیر بر عوامل بیرونی دانش‌آموزان (مانند روش تدریس)، به افزایش انگیزه می‌انجامند (گوریکا و ماریانا، ۲۰۲۰)، و راهبردهایی که با ایجاد تغییر در عوامل درونی (مانند خودکارآمدی) دانش‌آموزان (فرانکو و دیگران، ۲۰۰۸) به افزایش انگیزه منجر می‌شوند.

یکی از راهبردهای اخیر رویکرد شناخت‌درمانی است. در این راهبرد هدف اصلی شناسایی و ایجاد تغییر در افکار و باورهای ناکارآمدی دانش‌آموز، سبب افزایش انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. در طول ۱۰ سال گذشته، سلامت روان نیز به تبع جنبش جهانی مدل بهبودی به سمت این مدل تمایل پیدا کرده و سبب تغییر در رویکرد شناخت‌درمانی به «شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی» شده است. در رویکرد اخیر، تأکید بیشتری بر آرزوها، هدف‌ها و عمل بر اساس ارزش‌های فرد صورت می‌گیرد و از روش‌های اصلاح افکار و حل مسئله برای غلبه بر چالش‌ها و موانع سر راه دستیابی به

هر کدام از راهبردهای مطرح‌شده مبنای نظری و فن‌های (تکنیک‌های) مخصوص خود دارند. برای مثال، «راهبرد جهت‌گیری تجربی» برگرفته از نظریه‌اسناد است و شامل فن‌های شناختی مبتنی بر شناسایی و اصلاح افکار ناکارآمدی می‌شود و شکست‌های دانش‌آموز را به علت‌های بیرونی مربوط می‌سازد. اما «راهبرد هدف‌گذاری» برگرفته از نظریه‌یادگیری اجتماعی است و شامل فن‌هایی است که با استفاده از آن‌ها هدف‌های بزرگ به هدف‌های کوچک تبدیل می‌شوند تا با رسیدن به این هدف‌ها، دانش‌آموز به احساس خودکارآمدی دست یابد.

اما تمام این راهبردها از سه نظر مانند یکدیگر هستند: اول، بر توانایی‌ها و باورهای مثبت تأکید چندانی ندارند. دوم، برای رفع موانع درونی افزایش انگیزه راهکارهای عملی ارائه نمی‌دهند. و سوم، در ارائه راهکار برای افزایش انگیزه تحصیلی، بر اساس ارزیابی تشخیصی عمل نمی‌کنند و راهکارهایی که ارائه می‌دهند، برای اغلب دانش‌آموزان شبیه یکدیگر است. تمایز تجربه موجود نیز به همین سه نکته بر می‌گردد. یعنی در رویکردی که در تجربه حاضر از آن استفاده شده است، یعنی شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی، از طریق تأکید بر باورهای مثبت و نقاط قوت و ارائه راهکارهای عملی برای مقابله با موانع و براساس ارزیابی تشخیصی، به افزایش انگیزه در دانش‌آموز پرداخته می‌شود. بنابراین، مزیت استفاده از رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی نسبت به رویکردهای موجود در زمینه افزایش انگیزه این است که به جای تمرکز بر مشکلات، توانمند کردن و تقویت باورهای کارآمد در اولویت قرار دارد. همچنین در زمان کمتری براساس ارزیابی تشخیصی منحصربه‌فرد، به رفع موانع اصلی افزایش انگیزه در دانش‌آموز پرداخته می‌شود.

گزارش تجربه

زمانی که با **ناسو**، دانش‌آموز سال دوم دبیرستان، تلفنی صحبت کردم، از وضعیتی که در آن قرار داشت کلافه بود و گفت که دوست دارد درس‌هایش را بخواند، اما هر بار که برنامه‌ریزی می‌کند، فقط چند روز می‌تواند برنامه را اجرا کند. چند سال است که با این مشکل روبه‌رو شده و هنوز راهی برای حل آن پیدا نکرده است. در اولین جلسه مشاوره مقدراری اضطراب و ناامیدی در صحبت‌ها و واکنش‌های ناسو دیده می‌شد. بنابراین، سعی کردم ضمن ارزیابی دقیق مشکل و با همدلی و ایجاد امید، به او آرامش بدهم و انگیزه شرکت در جلسه‌های بعد را در او ایجاد کنم. فهرست مشکلات او عبارت بود از: زودرنجی؛ مشکل در برقراری ارتباط با دوستان؛ فشار روانی (استرس) هنگام صحبت در جمع؛ تعارض با والدین به دلیل ترجیح تنهایی؛ بی‌حوصلگی (فقدان انگیزه) برای مطالعه کتاب‌های درسی؛ افراط در استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی. از جلسه دوم مشاوره من و ناسو، براساس رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی، ایجاد تغییر را شروع کردیم. در مسیری که به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی ناسو منجر شد، از چند مرحله عبور کردیم: در مرحله اول ارزش‌های کلی او را در زندگی مشخص کردیم. این ارزش‌ها عبارت بودند از: خانواده؛ پیشرفت تحصیلی؛ سلامتی جسمی و روانی؛ آرامش در زندگی. سپس آرزوها و امیدهایش را معلوم کردیم که شامل این موارد بودند: ارتباط خوبی با دیگران داشته باشم؛ به دانشگاه دلخواهم بروم؛ انسان آرامی باشم؛ مستقل باشم و در آینده شغل پردرآمدی داشته باشم؛ برای جامعه انسان مفیدی باشم و به

احساسات انسان تا حد زیادی به وسیله فکرهايش و رفتارهایی که انجام می‌دهد، تعیین می‌شود. ما به این می‌گوییم مدل فکری. وقتی که این فکر به ذهن می‌آید که موفق می‌شوم، احساس بهتری پیدا می‌کنی و می‌توانی ادامه بدهی. ولی وقتی فکرهاي دیگری که کمک‌کننده نیستند به ذهن می‌آیند، بی‌حوصله می‌شوی و ادامه نمی‌دهی

دیگران کمک کنم. فهرست هدف‌های درمانی نیز عبارت بود از اینکه: بتوانم در جمع راحت حرف بزنم؛ ارتباط بهتری با والدینم داشته باشم؛ روزانه بتوانم شش ساعت مطالعه درسی داشته باشم؛ زود عصبی نشوم؛ فشار روانی‌ام کم شود؛ از گوشی کمتر استفاده کنم. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، این فهرست هدف‌ها که ناسو به کمک من تهیه کرد، در راستای آرزوها و ارزش‌هایش قرار دارد و از دیدگاه شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی، اگر او در طول روز برای رسیدن به این هدف‌ها تلاش کند، احساس رضایتمندی خواهد کرد.

در مرحله دوم، فرایند تغییر وارد مرحله جدی‌تری شد. در این مرحله، مهم‌ترین هدف که از نظر ناسو افزایش میزان مطالعه بود، به‌عنوان موضوع اول تعیین شد و برای دستیابی به این هدف با هم صحبت کردیم. در ادامه بخشی از شیوه کار مشاوره در این مرحله آورده شده است:

مشاور: گفתי زمان زیادی است که می‌خواهی مطالعه روزانه‌ات را بیشتر کنی، ولی موفق نبوده‌ای؟

ناسو: بله، همین‌طور است.

مشاور: تلاش‌هایی که تا به حال انجام داده‌ای چگونه به مشکل برخورد؟

ناسو: راستش هر بار با انرژی زیاد و برنامه‌ریزی شروع می‌کنم، اما بعد از چند روز بی‌حوصله می‌شوم و نمی‌توانم ادامه بدهم ... بدش نامید و عصبی می‌شوم ... و همه چی به هم می‌ریزد ...

مشاور: ولی حالا دیگر دلت می‌خواهد تغییر اساسی کنی.

ناسو: آره، ولی مطمئن نیستم که بتوانم.

مشاور: با اینکه زیاد مطمئن به نظر نمی‌رسی، دوست داری تغییر را از همین حالا شروع کنی؟

ناسو: بله.

مشاور: خیلی خوب است. می‌خواهم بدانم دوست داری از این در که بیرون رفتی چه تغییری بکنی.

ناسو: دوست دارم هر روز چند ساعت مطالعه کنم و بی‌حوصله نشوم.

مشاور: چقدر احتمال می‌دهی بتوانی.



ناسو: ۱۰ درصد.

مشاور: خیلی خوب است. ممنون که درصد واقعی می‌دهی. حالا به سؤال از تو دارم. به نظرت اگر بروی خانه و بخواهی هدفت را دنبال کنی، چه اتفاقی می‌افتد که بی حوصله می‌شوی و درس خواندن را رها می‌کنی؟ (شناسایی موانع دستیابی به هدف).

ناسو: خب، احتمالاً بعد از دو سه روز وقتی شروع می‌کنم، چند دقیقه که می‌گذرد، احساس می‌کنم انرژی‌ام آفت می‌کند. بعد می‌روم سراغ کار دیگری مثل بازی با گوشی یا تماشای تلویزیون.

مشاور: توی آن لحظه که بی حوصله می‌شوی چه فکری از ذهنت می‌گذرد؟

ناسو: فکرهای جوراجوری می‌کنم. مثل اینکه خواندن فایده ندارد، من موفق نمی‌شوم، من تمرکز خوبی ندارم و از این حرف‌ها.

مشاور: آن چند روز اول که بی حوصله نیستی، چی به ذهنت می‌آید؟

ناسو: آن دو سه روز امیدوارم و به هدف‌هایم فکر می‌کنم. به نظرم می‌رسد موفق می‌شوم و فکرهای منفی ندارم.

مشاور: به نکته جالبی اشاره کردی. راستش احساسات انسان تا حد زیادی به وسیله فکرهایش و رفتارهایی که انجام می‌دهد، تعیین می‌شود. ما به این می‌گوییم مدل فکری. وقتی که این فکر به ذهنت می‌آید که موفق می‌شوم، احساس بهتری پیدا می‌کنی و می‌توانی ادامه بدهی. ولی وقتی فکرهای دیگری که کمک‌کننده نیستند به ذهنت می‌آیند، بی حوصله می‌شوی و ادامه نمی‌دهی (آموزش مدل شناختی). نظرت چیست؟

ناسو: درست است.

مشاور: پس می‌شود گفت آن فکرهای منفی مانع دستیابی به هدف مطالعه کردن هستند. حالا به من بگو، وقت‌هایی که بی حوصله می‌شوی، چی یادت بیفتد کمتری حوصله می‌شوی؟

ناسو: شاید اگر توی آن لحظه یادم بیفتد که دلیل بی حوصلگی‌ام آن فکرها هستند و در عوض به هدف‌هایم فکر کنم، حالم بهتر بشود. **مشاور:** ایده خوبی است. اگر موافق باشی این نکته‌ها را روی برگه‌ای بنویسیم که هر روز چند بار آن‌ها را مرور کنی.

ناسو: باشد.

مشاور: فکر می‌کنی با مرور این برگه و تمرین روزانه چقدر احتمال دارد در اجرای برنامه‌ات موفق بشوی؟

ناسو: احتمالاً ۸۰ درصد.

ناسو تا هفته بعد پیشرفت خوبی کرده بود. به همین دلیل و برای تقویت احساس کارآمدی از او پرسیدم که این پیشرفت برایش چه

معنایی دارد. او گفت که معنی‌اش این است که می‌تواند تغییر کند. در مرحله سوم، هر جلسه یک یا دو هدف دیگر انتخاب می‌شد و به همان منوال که انگیزه تحصیلی بالاتر می‌رفت، موانع دستیابی به هدف‌های دیگر نیز شناسایی می‌شد. قبل از شروع حرکت ناسو به سمت هدف، برگه‌ای برای مرور دریافت می‌کرد که در آن به راهکارهای مقابله با موانع پرداخته شده بود.

به مرور زمان و با پیشرفت جلسه‌ها، تغییرات ایجاد شده بیشتر و بیشتر می‌شدند و حالا که ناسو به ایجاد تغییرات کوچک در افکار و رفتارش ترغیب می‌شد، بیشتر بهبود می‌یافت و با هر قدم که در راستای آرزوها و ارزش‌هایش برمی‌داشت، حال بهتری پیدا می‌کرد. در طول جلسه‌های مشاوره که مجموعاً شش جلسه بود، برای ارزیابی میزان پیشرفت ناسو از جدول ثبت میزان مطالعه و آزمون اضطراب یک استفاده شد که نتایج در قسمت ضمیمه آورده شده است.

الف) جدول ثبت میزان مطالعه

جلسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶
میزان مطالعه (به ساعت)	۴	۴	۵	۵	۶	۶

ب) جدول ثبت نمره‌های آزمون اضطراب یک

جلسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶
نمره اضطراب	۴۱	۳۳	۲۵	۲۴	۱۶	۱۵

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

تجربه به کار بردن رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی برای افزایش انگیزه تحصیلی ناسو نشان داد که این رویکرد در افزایش انگیزه تحصیلی مؤثر است. با توجه به اینکه در این رویکرد در عین ساختارمندی، مشکلات افراد و راهکارهای درمانی براساس تفاوت‌های فردی تعیین می‌شوند، لذا وسعت بالقوه‌ای در حل مشکلات دانش‌آموزان مدرسه‌ها دارد.

پیشنهاد

به مشاوران و روان‌شناسانی که با دانش‌آموزان بی‌انگیزه در تحصیل، چه در مدرسه و چه در مراکز مشاوره و روان‌شناسی، کار می‌کنند پیشنهاد می‌کنم، همسو با جنبش بهبودی در عرصه سلامت روان، از رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر بهبودی استفاده کنند. زیرا در این روش به‌جای تمرکز بر مشکلات، توانمند کردن و تقویت باورهای کارآمد در اولویت قرار دارد.

منابع

۱. حسینی، سیدمهدی (۱۳۸۵). راهنمایی و مشاوره تحصیلی و تاریخیچه راهنمایی و مشاوره در ایران. انتشارات رشد، تهران.
۲. بهادری خسروشاهی، جعفر و حبیبی کلپور، رامین (۱۳۹۶). «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر انگیزش تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه». نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی. شماره ۱۰.
3. Franko DL, Cousineau TM, Trant M, Green TC, Rancourt D, Thopson D, Ainscough J, Mintz LB, Cicazzo M. Motivation, self efficacy, physical activity and nutrition in college students. Prev Med. 2008; 47(4): 369-77.4.
4. Gorica P, Mariana K. Teaching methods as a factor of students learning motivation. Journal of educational research.2020; 3(2).
5. Judith SB. Cognitive behavior therapy: basic and beyond. Third edition. New York, London: Guilford press; 2021, pp: 27-37.6.
6. Rasha M. Metacognitive awareness and academic motivation and their impact on academic achievement of Ajman university students. Hellyon. 2020.





فضیلت خرد: ژرف‌اندیشی، کنجاوی، یادگیری

این کتاب از مجموعه کتاب‌های «توانمندسازی فضیلت‌های منشی و روان‌شناختی» است که براساس طبقه‌بندی کریستوفر پترسون و مارتین سلینگمن از استادان پایه‌گذار روان‌شناسی مثبت‌گرا، تدوین شده است. این مجموعه ۲۴ فضیلت روان‌شناختی را که نوجوانان برای رسیدن به شادمانی و سلامت روان نیاز دارند، با استفاده از قالب‌های داستان، تمرین، ایده‌ها و راهکارهای عملیاتی، ارائه می‌دهد. در این کتاب به فضیلت «خرد» (ژرف‌اندیشی، کنجاوی و یادگیری) پرداخته شده است.

سال چاپ: ۱۳۹۸	شابک: ۹۷۸۶۰۰۳۹۰۲۱۴۵	دوازدهم کاردانش
ناشر: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت	دوره و درس: فنی‌و حرفه‌ای و کاردانش	مخاطب: هنرجو
مؤلف: اداره کل امور تربیتی و مشاوره معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش	(مهارت‌های زندگی)، متوسطه اول (تفکر و سبک زندگی) و متوسطه دوم نظری (مهارت‌های زندگی)	کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی، داستان، یادگیری
قطع کتاب: وزیری	پایه‌های: هشتم تا دوازدهم نظری؛ دهم تا دوازدهم فنی‌و حرفه‌ای؛ دهم تا	نتیجه داوری کتاب: برای ورود به مدرسه بلامانع است.
نوع کتاب: کمک آموزشی		درجه بندی: درجه ۱
مجموع صفحه‌ها: ۶۴		



مهارت‌های خلق عمومی

این کتاب سعی دارد راه‌های خوشحال و راضی بودن از زندگی را به خواننده نشان دهد. یکی از این کارها که در ابتدای کتاب درباره آن صحبت شده، مثبت‌نگری است. در این کتاب جمله‌های امیدبخش و تمرین‌های کوتاهی آمده‌اند که مخاطب به کمک آن‌ها می‌تواند میزان خوش‌بینی خود را محک بزند. نویسنده درباره شاد زیستن، در لحظه زندگی کردن و ... اطلاعاتی را ارائه کرده است.

نام مجموعه: مهارت‌های هوش هیجانی	دوره و درس: متوسطه دوم نظری (مهارت‌های زندگی)	روان‌شناسی هوش‌های چندگانه زندگی
سال چاپ: ۱۴۰۱	پایه‌های: یازدهم و دوازدهم دوره نظری و یازدهم و دوازدهم فنی‌و حرفه‌ای	شاد داستان آموزشی مهارت زندگی
ناشر: یار مانا	مخاطب: دانش آموز، معلم، مشاور، دانشجو - معلمان، هنرآموز، کارشناس	مهارت‌های اجتماعی مهارت‌های آموزشی، مهارت‌های رفتاری
مؤلف: داود حاج‌خدادادی	کلیدواژه‌ها: شادی، روان‌شناسی، مثبت‌نگر	نتیجه داوری کتاب: برای ورود به مدرسه بلامانع است.
قطع کتاب: رقعی		درجه بندی: درجه ۳
نوع کتاب: کمک آموزشی		
مجموع صفحه‌ها: ۱۱۲		
شابک: ۹۷۸۶۲۲۷۰۸۲۵۲۴		



تبیینی از فلسفه تربیت در جمهوری اسلامی ایران

در این کتاب ابتدا چیستی و چرایی فلسفه تربیت و خصوصیات آن معرفی می‌شود. سپس، چیستی، چرایی و ویژگی‌های فلسفه تربیت در جمهوری اسلامی ایران تبیین می‌شود. نگاه مبانی اساسی تربیت و باهم‌نگری آن‌ها، توضیح داده می‌شود و انواع تربیت و نسبت بین آن‌ها بیان می‌شود. در ادامه، جایگاه فرایند تربیت و اهداف آن، بررسی و چگونگی وضع مطلوب تربیت در جمهوری اسلامی ایران، مورد بحث قرار می‌گیرد. در پایان، تحلیلی روشن از محتوای مبانی نظری سند تحول بنیادین، یعنی «فلسفه تربیت در جمهوری اسلامی ایران» ارائه می‌شود.

سال چاپ: ۱۳۹۹	مجموع صفحه‌ها: ۲۰۸	مخاطب: مربی، معلم، دانشجو - معلم، هنرآموز، کارشناس
ناشر: مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان	شابک: ۹۷۸۹۶۴۰۸۱۹۷۱۵	کلیدواژه‌ها: آموزش و پرورش تربیت فلسفه
مؤلفان: علی‌رضا صادق‌زاده قمری و محمد حسینی	دوره و درس: دوره پیش‌دستانی (علوم تربیتی)؛ دوره ابتدایی (علوم تربیتی)؛ دوره اول متوسطه (علوم تربیتی)؛ دوره دوم متوسطه (علوم تربیتی)؛	نتیجه داوری کتاب: برای ورود به مدرسه بلامانع است.
قطع کتاب: وزیری		درجه بندی: درجه ۱
نوع کتاب: کمک آموزشی		

ولادت حضرت فاطمه (س)
روز زن و روز مادر مبارک باد

۱۳ دی ماه ۱۴۰۲

روز زن و روز مادر مبارک باد



طوفان آقا قاسم

Storm
Al.Aqsa

بار دیگر نیز می‌گویم
این ستاره‌های شش پر
در مسیر ماه، چون مین‌اند
ای دریغ‌ناام داوود
ای دریغ‌ناتر ستاره
ای دریغ‌نا ماه
قدس، خون یحیی در دل نشست است
قصه یوسف درون چاه
سنگ‌ها بگذار چون باد فرود آیند
سنگ‌ها آبستن ابرند
باران کم نخواهد شد
هر شهید ابری است
جمعه‌ها در سجده خون
از شهیدان کم نخواهد شد

بار دیگر نیز می‌گویم
سیدی زخمی ست اینک قدس
و خیرها همچنان خون
دردها سنگین
سنگ‌ها برآتر از تیغ صلاح‌الدین
علیرضا قزو

