

روشن

رشد آموزش

۴۴

فصل نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
دوره دوازدهم / شماره ۱ / پاییز ۱۳۹۵ / صفحه ۶۴
www.roshdmag.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

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

یادداشت سردبیر

هدایت تحصیلی، کشف ناشناخته‌ها/ دکتر علی اصغر احمدی/ ۲

یادداشت

طعم شیرین همدلی / مروری بر یک دهه فعالیت مجله رشد آموزش مشاور مدرسه / ناهید ابراهیم زاده/ ۴

مشاوره تحصیلی

هدایت تحصیلی؛ چرا و چگونه؟/ علی اصغر ایزدی/ ۷

گزارش

هدایت تحصیلی و شغلی دانش آموزان در دوره متوسطه اول / منیره نسیمی / ۱۰

روان شناسی تربیتی

تاثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر عزت نفس و پر خاشگری دانش آموزان / مهر انگیز شریف شیخ الاسلامی / ۱۲

روان شناسی استثنائی

تحول تعریف آهسته گامی در AAMR و AAIDD و تفاوت ملاک‌های آن در DSM-IV-TR و DSM-V / دکتر غلامعلی افروز، محمد عاشوری، سوگند قاسم زاده / ۲۱

روان شناسی تربیتی

نقش سلامت معنوی در پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانش آموزان / علی مصلحی راد / ۲۵

دل نوشته

مهرت به دل نشسته... / بهنام حکمتی / ۲۹

معارف اسلامی

مشاوره در مکتب اهل بیت (علیه السلام) / بخش اول / بهنام حکمتی / ۳۱

روان شناسی خانواده

سردی عاطفی / رقیه خیری صفا / ۳۴

اخلاق

چگونه زیستن از زبان تاریخ / دکتر حسین داودی / ۳۹

میزگرد

چالش‌های جدید جامعه در مجله گنجانده شود (پای صحبت مشاوران نمونه و موفق) / دکتر آناهیتا تاشک / ۴۱

معرفی کتاب

درمان وسواس فکری و عملی (کتاب تمرین) / محمدرضا عطوفی

کتاب کار برای درمان اختلال وسواس فکری - اجبار عملی / ناهید ابراهیم زاده / ۴۷

گزارش

اخلاق حرفه‌ای، مسئولیت بزرگ روان شناسان و مشاوران / گزارش مراسم گرامی داشت روز روان شناس و مشاور / محمد دشتی / ۴۸

آزمون‌های روانی

شاخص روابط خانوادگی / دکتر آدیس کراسکیان / ۵۲

مورد پژوهی

مرا درباب با یک توجه!! / فاطمه السادات شاه زیدی / ۵۵

مورد پژوهی

چگونه مشکل پر خاشگری امیر حسین را برطرف کردم / محمد کرمی / ۵۸

تازه‌ها

اجرای طرح «همیار مشاور» در دانشگاه فرهنگیان / ۶۴

مدیر مسئول: محمد ناصری

سردبیر: دکتر علی اصغر احمدی

مدیر داخلی: ناهید ابراهیم زاده

هیئت تحریریه:

علی اصغر ایزدی

دکتر حسین سلیمی یجستانی

بهزاد دهنوی

حمیدرضا زین الدینی

احمد صافی

دکتر شکوه نوابی نژاد

ویراستار: جعفر ربانی

طراح گرافیک: محمود حسینی

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶

صندوق پستی ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۵

تلفن ۰۲۱ ۸۸۸۳۱۱۶۱ (داخلی ۳۷۴)

نمابر: ۸۸۴۹۰۱۰۹

پيام نگار: moshaveremadrese@roshdmag.ir

پيامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵۰۸

roshdmag

تلفن پیام گیر نشریات رشد: ۸۸۳۰۱۴۸۲

کد مدیر مسئول: ۱۰۲

کد دفتر مجله: ۱۱۳

کد مشترکین: ۱۱۴

تلفن امور مشترکین:

۷۷۳۳۶۶۵۵ و ۰۲۱ ۷۷۳۳۶۶۵۶

شمارگان: ۱۱۰۰۰ نسخه

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

- مقاله‌هایی که برای درج در مجله می‌فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی تربیتی فرهنگی این مجله مرتبط باشند و نباید قبلاً در جای دیگری چاپ شده باشند.
- مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید بفرمایید. ● مقاله یک خط در میان، در یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله‌ها می‌توانند با نرم افزار word و بر روی CD و یا از طریق پیام‌نگار مجله ارسال شوند. ● نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. ● محل قراردادن جدول‌ها، شکل‌ها و عکس‌ها در متن مشخص شود. ● مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف‌ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود. ● کلمات حاوی مفاهیم نمایه (کلید واژه‌ها) از متن استخراج و روی صفحه‌ای جداگانه نوشته شوند. ● مقاله باید دارای تیتراژ اصلی، تیتراژ فرعی در متن و سوتیتر باشد. ● معرفی نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عناوین و آثار وی پیوست شود. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است. ● مقالات دریافتی بازگردانده نمی‌شود. ● آرای مندرج در مقاله ضرورتاً مبین رای و نظر مسئولان مجله نیست.

قال رسول الله (ص):

النَّاسُ مَعَادِنٌ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ وَ الْفِضَّةِ مردم همچون معدن‌های طلا و نقره‌اند

را بیشتر از شاخ و برگ و میوه، و فرایندهای پنهان را بیشتر از نتایج آشکار مورد توجه قرار می‌دهند. هدایت تحصیلی و تربیتی دانش‌آموزان بر این واقعیت استوار است. یکی از مهم‌ترین مسؤولیت‌های مشاوران هدایت تحصیلی است. این مسؤولیت تنها در حد انتخاب رشته و گرایش خلاصه نمی‌شود؛ بلکه بخش مهمی از فرایند هویت‌یابی نوجوان است. هر فرد در مرحله نوجوانی، به سمت هویت‌یابی خیز بر می‌دارد. هویت؛ لباس شخصیت انسان است. هر کس باید در این لباس، آسوده، آراسته و آماده فعالیت‌های مناسب زندگی باشد. این خود دلالت بر این دارد که نمی‌توان به سادگی و سهل‌انگاری، لباسی را برای او انتخاب کرد. او لباس تمام عمرش را انتخاب می‌کند، نه لباسی با کارکردی محدود. از این روست که باید انتخاب رشته را به شکل یک فرایند در نظر گرفت و نه یک انتخاب ساده.

سال نهم، یا سوم دبیرستان، تماماً باید صرف این فرایند شود. مشاوران باید برای دانش‌آموزان این پایه برنامه گسترده‌ای در نظر بگیرند. پیش از همه، باید ذهن تمامی دانش‌آموزان این پایه را فعال کرد تا بدانند که این کار باید با صبر و تأمل بسیار انجام گیرد. آنان باید بدون اینکه دچار وسواس شوند، در اندیشه رشته تحصیلی و آینده شغلی خود باشند. از این رو بهتر است در مورد مشاغل اطلاعات خوبی به دست آورند. استفاده از ظرفیت انجمن‌های اولیا و مربیان و تخصص‌ها و مهارت‌هایی که اولیا، حتی اولیای مدارس هم جوار، دارند ضرورت دارد. لازم

باز بهاری دیگر از راه رسید؛ بهاری از جنس علم و تعلیم؛ بهاری به بوی شکوفه‌های درخت انسانیت و به طراوت شادمانی و خنده روح‌انگیز کودکان و نوجوانان؛ رستاخیزی به طراوت زنده شدن خاک بی حاصل و جوشش زندگی از دل سرزمین‌های بایر سکون و دل‌مردگی. بهار مغزها و قلب‌ها بر اهالی سرزمین معرفت مبارک باد. اگر معلمان هدایت‌گران عقل و اندیشه دانش‌آموزان اند، مشاوران مدرسه نیز معلمانی هستند در کسوتی آراسته و به زینتی افزون بر حلیه تعلیم و تربیت.

اینکه می‌گویند آن، خوش‌تر از حسن

یار ما این دارد و آن نیز هم

معلمان قلب دانش‌آموزان را به سمت معرفت انسانی و الهی می‌کشانند و مشاوران همین کار را با شناخت عمیق‌تری از استعدادها، علائق، صفات و توانمندی‌های دانش‌آموزان انجام می‌دهند. مشاوران آموزش دیده می‌دانند که چگونه چهره پنهان دانش‌آموزان را فراتر از دلالت‌های ظاهری مدنظر قرار دهند. آنان آموخته‌اند که باید درون دانش‌آموز را بیشتر از بیرونش مورد کاوش و شناخت قرار دهند. مشاوران آنچه را که در ذهن و شخصیت آینده‌سازان کشور می‌گذارد، مهم‌تر از رفتار ظاهری آنان می‌دانند. مشاوران می‌دانند که در پس هر موفقیتی، ممکن است شکستی تأثیرگذار رقم بخورد و برعکس ممکن است هر شکستی، در دل خود آستان یک موفقیت و یا یک پیروزی گسترده باشد. کوتاه سخن اینکه مشاوران ریشه‌ها

هدایت تحصیلی، کشف ناشناخته‌ها

دکتر علی اصغر احمدی

حرفه‌ای و علمی، دعوت از استادان دانشگاه، به مدرسه، برای معرفی رشته‌های تحصیلی دانشگاهی به دانش‌آموزان می‌باید در دستور کار مدارس قرار گیرد.

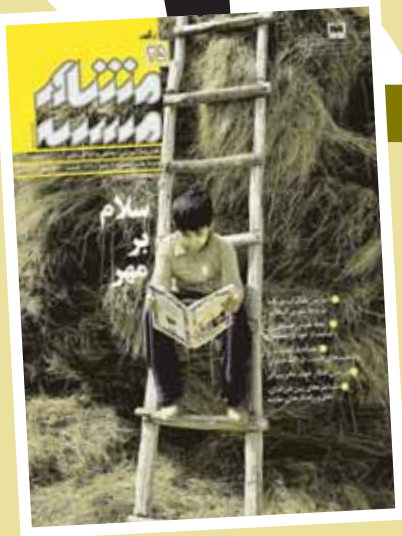
فعال کردن آینده‌پژوهی در زمینه مشاغل و رشته‌های تحصیلی نیز می‌تواند در مدرسه شکل بگیرد. زیرا با توجه به افزایش امید به زندگی در تمامی جوامع بشری، از جمله در ایران، که حاصل آن افزایش افراد مسن در جامعه است، بی‌تردید آینده متفاوتی را برای جامعه در ده یا بیست سال پیش‌رو باید در نظر گرفت. مثلاً اینکه در جامعه آینده بخش عمده‌ای از جمعیت را افراد بالای شصت سال تشکیل خواهند داد. بنابراین فراهم کردن نیازمندی این دسته از افراد با توجه به کهولت، بیماری‌ها و وابستگی‌های آنان به دیگران می‌تواند زمینه متفاوت و گسترده‌ای از مشاغل، صنایع، رشته‌های تحصیلی و مسائلی از این دست را فراهم آورد. فعال کردن دانش‌آموزان در زمینه مسائل و مشکلاتی که در آینده اتفاق می‌افتد، می‌تواند آینده‌پژوهی معناداری را در مدرسه و میان دانش‌آموزانی که باید برای آینده خود تصمیم بگیرند فراهم آورد.

تمامی این نکات اشاراتی به فرایند انتخاب رشته دارد. همکاران محترم می‌باید انتخاب رشته را با معنایی بسیار گسترده مدنظر قرار دهند. و آن را تنها در فرایند تصمیم‌گیری بر اساس نتایج امتحانی و یا انجام چند تست محدود نکنند. با آرزوی توفیق و خدمتی ماندگار به آینده‌سازان این مرز و بوم.

است هر هفته یک یا دو سخنرانی برای دانش‌آموزان ترتیب داده شود تا آنان مشاغل گوناگون را بشناسند. سخنرانان می‌توانند اولیائی باشند که خود صاحب آن مشاغل اند. این سخنرانان نه تنها باید درباره وضعیت فعلی مشاغل حرف بزنند، که باید آینده آن‌ها را نیز توضیح دهند.

علاوه بر سخنرانی‌ها، باید بازدیدهای علمی هم از کارخانجات، کارگاه‌های کوچک، بیمارستان‌ها، آزمایشگاه‌ها، فرودگاه‌ها، صنایع گوناگون و هرگونه فضای مربوط به کسب‌وکار انجام گیرد. این بازدیدها تنها برای بالا بردن اطلاعات دانش‌آموزان توصیه نمی‌شود بلکه مشاهده رفتارهای آنان در حین بازدید، توسط مشاور، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. علاقه‌مندی هر دانش‌آموز به فعالیتی خاص، درک عمیق‌تر او از هر شغل و کنجکاو در مورد هر چیزی، می‌تواند گواهی باشد بر وجود علاقه‌مندی و استعداد وی در آن زمینه شغلی. مشاور باید تمامی این مشاهدات را در پرونده تحصیلی یا تربیتی دانش‌آموز ثبت کند. انجام مسافرت‌هایی با همین هدف، می‌تواند تأثیرات مهمی در ذهن دانش‌آموزان داشته باشد. نظام تعلیم و تربیت ما در این زمینه از کاستی چشم‌گیری برخوردار است؛ چرا که به این گونه مسافرت‌ها و یا بازدیدها از قطب‌های علمی و صنعتی کشور توجه لازم را ندارد و مسافرتی هم اگر انجام می‌گیرد اغلب با هدف زیارت و سیاحت انجام می‌گیرد، لذا بهتر است بازدیدهای علمی و حرفه‌ای نیز بخشی از این مسافرت‌ها را شامل شود. ضمناً علاوه بر معرفی مراکز

طعم نشیمن



مروری بر یک دهه فعالیت مجله رشد آموزش مشاور مدرسه

ناهید ابراهیم زاده

اشاره

... انگار همین دیروز بود که کارشناسان دفتر برنامه ریزی امور فرهنگی و مشاوره در جلسه ای دور هم جمع شده بودند. وقتی معاون مشاوره دفتر اعلام کرد که پیگیری ها و مذاکرات با سازمان پژوهش به نتیجه رسیده و مجوز چاپ فصل نامه «رشد آموزش مشاور مدرسه» صادر شده همگی خوشحال شدیم و گفتیم چه فرصتی بهتر از این! هرکدام از کارشناسان مسئولیتی را پذیرفتند. گرچه در آغاز راه بودیم و کار دشوار، اما خستگی و ناامیدی معنایی نداشت. چون فکر می کردیم این فصل نامه می تواند بهترین رسانه برای معرفی فعالیت های مشاوره ای در آموزش و پرورش و پلی باشد بین ما و مشاوران در دوردست ترین نقاط ایران؛ همان مناطقی که گاهی در مأموریت ها به آنجا رفته بودیم و از نیازها، خواسته ها و تجربه های با ارزش مشاوران شان خبر داشتیم. اکنون پس از گذشت یازده سال با کوله باری از تجربه، با همان روحیه و بسیار امیدوارتر از گذشته در سایه عنایت خداوند متعال و تکیه بر توانمندی های یکایک مشاوران و معلمان این مرز و بوم راه را ادامه خواهیم داد...

دفتر ستادی اشاره نمود، در همین راستا و به منظور پاسخگویی به این نیاز بود که در سال ۱۳۷۸ اولین فصل نامه تخصصی مشاوره با عنوان «پیام مشاور» در دفتر برنامه ریزی امور فرهنگی و مشاوره به شکل ضمیمه «ماهنامه تربیت» انتشار یافت. به تدریج با همکاری کارشناسان دفتر مشاوره و تلاش های سرکار خانم حمزه ای، معاون دفتر و آقای دکتر محمدخانی، روند چاپ فصل نامه تثبیت شد به طوری که بسیاری از استادان

یکی از اولویت های مورد نظر در برنامه های توسعه نظام راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش، از ابتدا تا به امروز، توجه به توانمندسازی نیروی انسانی و کیفیت بخشی به خدمات راهنمایی و مشاوره در سطح مدارس، هسته ها و مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی بوده است که برای تحقق آن نیز راهبردهای متنوعی ارائه شده است. از جمله این راهبردها می توان به انتشار فصل نامه ها، ماه نامه ها و نشریات تخصصی مرتبط با فعالیت

دین همدان



- ایجاد فضای مناسب علمی برای تبادل تجربه و فکر در زمینه‌های راهنمایی و مشاوره؛
 - ارائه آخرین اخبار در مورد رویدادها و تازه‌های مشاوره و سایر زمینه‌های وابسته؛
 - فراهم آوردن زمینه ارتباط وسیع مشاوران با برنامه‌ریزان ستادی در آموزش و پرورش؛
 - توسعه امکان تضارب افکار و آرا در مورد نحوه ارائه خدمات مطلوب راهنمایی و مشاوره به دانش آموزان؛
 - ایجاد هماهنگی بیشتر بین برنامه‌ریزان و مجریان طرح‌ها و برنامه‌های راهنمایی و مشاوره از طریق معرفی و تشریح طرح‌ها و برنامه‌ها؛
 - معرفی چهره‌ها و برنامه‌های موفق راهنمایی و مشاوره، به‌منظور الگوسازی و ارتقای کیفی برنامه‌ها.
- اکنون، نگاهی به محتوای اولین شماره (پاییز ۱۳۸۴) تا آخرین شماره (بهار ۱۳۹۵) نشان می‌دهد که این فصلنامه طی یک دهه انتشار چهار دوره متفاوت را از سر گذرانده است و در هر دوره گزینش مقالات متأثر از رویکردها و دیدگاه‌های شورای برنامه‌ریزی همان دوره و همچنین توجه به شرایط اجتماعی، نیازها و امکانات نیروی انسانی مشاور بوده است. بدیهی است که این امر موجب تمایز محتوا و وجود نکات برجسته در هر دوره نسبت به سایر دوره‌ها شده است. که در ادامه به هریک از

پیشکسوت مشاور و روان‌شناس با ارائه مقالاتی از خود و یا داوری آثار دیگران با این نشریه همکاری داشتند. همین امر موجب شد تا فصل‌نامه به‌عنوان یک نشریه علمی و آکادمیک شناخته شود. اما از آنجا که هزینه‌های قابل توجهی صرف تولید و چاپ آن می‌شد، و توزیع آن نیز در سراسر کشور رایگان بود، انتشار آن تنها تا سال ۱۳۸۳ ادامه یافت.

پس از توقف انتشار فصل‌نامه پیام مشاور، با پیشنهاد آقای کفاش مدیرکل محترم دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره وقت، مبنی بر استفاده از سایر ظرفیت‌های موجود در آموزش و پرورش مانند مجلات رشد، پی‌گیری انتشار مجله‌ای با عنوان «رشد آموزش مشاوره» از طریق دفتر انتشارات کمک‌آموزشی در دستور کار قرار گرفت که خوشبختانه با همکاری صمیمانه مدیران آن دفتر سرانجام اولین شماره مجله در پاییز ۱۳۸۴ و به سردبیری بهنام حکمتی، معاون مشاوره دفتر، منتشر شد.

در اولین شماره اهداف، خط مشی و سیاست‌های مجله در قالب چندین بند به شرح زیر بیان شده بود:

- انتقال آخرین دستاوردهای علمی، تجربه‌ها و نظریه‌های علمی در زمینه مشاوره، روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی تربیتی، مددکاری و سایر زمینه‌های وابسته، به مشاوران مدرسه‌ها، اعضای تخصصی هسته‌ها و مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی؛

یکی از اولویت‌های مورد نظر در برنامه‌های توسعه نظام راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش، از ابتدا تا به امروز، توجه به توانمندسازی نیروی انسانی و کیفیت بخشی به خدمات راهنمایی و مشاوره در سطوح مدارس، هسته‌ها و مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی بوده که برای تحقق آن نیز راهبردهای متنوعی ارائه شده است

محمدحسین سالاری فر و خانم آسیه شریعتمدار اعضای شورای برنامه‌ریزی بودند.

از موضوعات قابل ذکر در این سال‌ها می‌توان به تغییر لوگوی مجله در سال ۸۸، طراحی مسابقه «بیندیشیم» (طرح مشکل مراجع و پیشنهاد راهکارها)، تأکید بر تقویت مهارت‌ها و راهبردهای مشاوره‌ای، اشاره به تحولات نظام راهنمایی و مشاوره کشورها، معرفی پرسش‌نامه‌ها و آزمون‌های روانی، گزارش تازه‌های پژوهشی و چکیده پایان‌نامه‌ها، تحلیل فیلم‌های مرتبط با مباحث روان‌شناسی، گفت‌وگو با اساتید پیش‌کسوت و مشاوران موفق اشاره نمود.

دوره چهارم: پاییز ۹۲ تاکنون

در این دوره سردبیری فصلنامه بر عهده دکتر علی اصغر احمدی و اعضای هیئت تحریریه مجله حسین سلیمی بجستانی، محمدحسین سالاری فر، بهزاد دهنوی، حمیدرضا زین‌الدینی، علی اصغر ایزدی، احمد صافی و خانم شکوه نوایی نژاد بوده است. از نکات برجسته در این دوره مواردی نظیر تهیه گزارش از استان‌ها و انعکاس فعالیت‌های مشاوران منتخب، گفت‌وگو با مشاوران موفق و رؤسای مراکز استان‌ها، طرح مسابقه «یک مراجع یک مشکل چند راهکار» و تفسیر نقاشی، ادامه معرفی پرسش‌نامه‌ها و آزمون‌های روانی، گزارش همایش‌های استانی و بین‌المللی، اخبار تازه‌های علمی-پژوهشی و معرفی وبگاه‌ها و توضیح طرح‌ها و برنامه‌های دفتر مشاوره قابل ذکر می‌باشد.

از اینکه بگذریم، بررسی موضوعی فصل‌نامه در یازده سال گذشته بیانگر آن است که تاکنون بیش از ۶۰۰ عنوان مقاله در قالب‌های تألیف، ترجمه و گزارش پژوهش در زمینه‌های مختلف نظیر اختلالات روانی و رفتاری، مشاوره تحصیلی و شغلی، آسیب‌های اجتماعی، اخلاق حرفه‌ای و مهارت‌های مشاوره‌ای، آسیب‌شناسی خانواده، روان‌شناسی یادگیری، مطالعه نظام‌های آموزش و پرورش و هدایت تحصیلی در کشورهای جهان، مشکلات سازمانی و چالش‌های شغلی مشاوران چاپ شده است. به علاوه ۳۱ عنوان پرسش‌نامه تخصصی و آزمون روانی و نیز ۶۳ عنوان کتاب تخصصی جهت مطالعه مخاطبان معرفی شده است.

بدون تردید، تهیه و تولید این مجموعه ارزشمند، طی ده سال گذشته، حاصل تلاش‌های مستمر سردبیران محترم، اعضای شورای برنامه‌ریزی و مدیران داخلی آقایان علیرضا غلامی، ناصر احمد علیزاده و خانم‌ها فرزانه اسلامی و آناهیتا تاشک و هم‌چنین همکاران فنی بوده است. علاوه بر این، مخاطبان گرامی مجله در طول این سال‌ها با ارسال آثار ارزنده خود در بهبود کیفی مجله نقش بسزایی داشته‌اند. در این مجال از یکایک آن‌ها تشکر و قدردانی نموده و ضمن آرزوی توفیق برای ایشان، امیدوارم این همدلی و همراهی فراتر از گذشته و به امید آینده‌ای پربارتر در سال ۹۵ و سال‌های پس از آن همچنان ادامه یابد.

دوره‌های مذکور به‌طور مختصر اشاره خواهیم نمود:

دوره اول: پاییز ۸۴ تا پاییز ۸۵

در این دوره، حمیدرضا کفاش، شهرام محمدخانی، حسین اسکندری و محمدعلی شامانی، به‌عنوان اعضای شورای برنامه‌ریزی، با فصل‌نامه همکاری داشته‌اند و بهنام حکمتی سردبیر مجله بوده است. در سال اول بخشی از مقالات هر شماره با عنوان «نگاه ویژه» به طرح موضوعات کلیدی و مهم‌تر و مرتبط با وظایف شغلی مشاوران در حیطه‌های شغلی، تحصیلی و سازگاری پرداخته و اخبار فعالیت‌ها، طرح‌ها و برنامه‌های دفتر مشاوره به نحو برجسته‌ای انعکاس یافته است. برگزاری مسابقه «بهترین طرح مشاوره‌ای» برای مشکل یک مراجع و شرح مشکلات مراجعان به سبک داستان از همین دوره آغاز شده است.

۲. دوره دوم: پاییز ۸۵ تا پاییز ۸۷

در این دو سال سردبیری فصل‌نامه را حسین اسکندری بر عهده داشت و شورای برنامه‌ریزی مرکب از احمد برجعلی، عزت‌الله کردمیرزا، محمدعلی شامانی، خانم ملوک خادمی و خانم مریم اسماعیل‌نسب بوده است. از نکات قابل توجه در این دوره می‌توان به مواردی نظیر بررسی و تحلیل فیلم‌های مرتبط با مسائل روان‌شناسی، نگاهی به آموزش و پرورش کشورهای مختلف، وضعیت هدایت تحصیلی در ایران و سایر کشورها، طرح مسائل و چالش‌های مشاوران مدارس، تحلیل نکات تربیتی در سیره پیامبر اکرم (ص) و همچنین اخبار فعالیت‌های دفتر مشاوره ستاد و کارشناسی استان‌ها اشاره کرد.

دوره سوم: پاییز ۸۷ تا پاییز ۹۲

سردبیری مجله را در این دوره نرگس نفر برعهده داشت و حسین سلیمی بجستانی، مجید یوسفی لویه، حمید علیزاده، محمود اوحدی، ابوالفضل نفر، مهدی حاج‌اسماعیلی،

هدایت تحصیلی؛ چرا و چگونه؟

علی اصغر ایزدی

رئیس اداره مشاوره اداره کل امور تربیتی و مشاوره

مقدمه

با اجرای ساختار نظام آموزشی ۳-۶ در پایان دوره متوسطه اول (سال نهم)، دانش آموزان می‌بایست انتخاب رشته انجام داده و در سال دهم در یکی از رشته‌های ادبیات و علوم انسانی، ریاضی فیزیک، علوم تجربی و معارف اسلامی و یا رشته‌های فنی و حرفه‌ای و یا کاردانش ادامه تحصیل دهند.

برای اکثر خانواده‌ها، دانش آموزان، دبیران و مشاوران مدارس دغدغه ایجاد گردیده است که شیوه هدایت تحصیلی چگونه است و منظور از توزیع متوازن دانش آموزان به رشته‌های تحصیلی به چه صورت می‌باشد.

در این مجال سعی می‌شود ابتدا تعریف آن و سپس به چند سؤال متداول شما پاسخ داده شود:

کلیدواژه‌ها: انتخاب رشته تحصیلی، هدایت تحصیلی

تعریف هدایت تحصیلی: فرایند ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره به دانش آموزان، تا ضمن آشنایی با استعدادها، علایق، توانایی‌ها، ویژگی‌های شخصیتی خویش، شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی، حرف و مشاغل مورد نیاز جامعه را بشناسند و بر اساس آن به صورت آگاهانه شاخه و رشته تحصیلی خود را انتخاب کنند.

برای اکثر پدر و مادرها، دانش آموزان، دبیران و مشاوران مدارس این دغدغه ایجاد شده که انتخاب رشته دانش آموز چرا در پایان سال نهم صورت می‌گیرد و چگونگی انجام آن به چه صورت خواهد بود.

چرا انتخاب رشته تحصیلی در پایان سال نهم انجام می‌گردد؟

مهم‌ترین دلایلی که منجر به این تصمیم در شورای عالی آموزش و پرورش شده عبارت است از:

۱. راهکار ۳-۲۱ مندرج در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، مبنی بر طراحی و استقرار نظام جامع هدایت تحصیلی و استعدادیابی به منظور هدایت دانش آموزان به سوی رشته‌ها و حرف و مهارت‌های مورد نیاز حال و آینده

با توجه به اینکه در پایان سال نهم براساس برنامه توسعه کشور می‌بایست کمتر از ۴۰ درصد دانش‌آموزان به شاخه‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش هدایت شوند، ضروری است مشاوران محترم ضمن راهنمایی و توجیه دانش‌آموزان و والدین آن‌ها زمینه‌ای ایجاد نمایند تا آنان با شناخت و آگاهی هر چه بیشتر به منظور اشتغال‌زایی بیشتر در این شاخه‌ها ادامه تحصیل دهند تا نیروی انسانی کشور در رشته‌های تحصیلی موجود در آینده با بحران روبه‌رو نشود

کشور متناسب با استعدادها، علاقه‌مندی و توانایی آنان
۲. بند ۵-۱۳: برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران که آموزش و پرورش را ملزم گردانیده است که انتخاب شاخه و رشته تحصیلی در پایان دوره آموزش عمومی (پایان پایه نهم) و براساس نتایج عملکرد درسی و تربیتی در طول این دوره تحصیلی صورت گیرد.
۳. بند ۶-۱۳: برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران: دوره متوسطه دوم دارای سه شاخه نظری، فنی و حرفه‌ای و کار دانش است؛ هر یک از شاخه‌های این دوره دارای رشته‌هایی خواهد بود که تنوع آن‌ها براساس نیاز جامعه، اقتضای زمان و امکان اجرای آن تعیین می‌شود.
۴. اجرای ساختار نظام آموزشی ۳-۶ و توجه بیشتر به دوره دوم متوسطه و اهمیت دادن به آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش به‌طوری که طول مدت آموزش در این شاخه‌ها از ۲ سال به ۳ سال ارتقا یافته است.
۵. از آنجا که دروس دوره متوسطه اول، درس‌های عمومی می‌باشد توجه به بررسی‌های مشاوره‌ای و نقش مشاور در هدایت تحصیلی دانش‌آموزان به عنوان تسهیل‌کننده قابل توجه است.

عوامل مهم در فرایند هدایت تحصیلی

۱. استعداد دانش‌آموزان
۲. علاقه دانش‌آموزان
۳. نیازهای جامعه
۴. امکانات جامعه

اهداف

- شناسایی استعداد، توانایی، علاقه و ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان
- کمک به انتخاب آگاهانه رشته تحصیلی و مسیر آینده شغلی و حرفه‌ای دانش‌آموزان
- کمک به هدایت متوازن دانش‌آموزان به شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی براساس سیاست‌های ابلاغی کشور

ملاک‌ها و ضوابط هدایت تحصیلی

هدایت دانش‌آموزان به شاخه، گروه و رشته‌های تحصیلی براساس ملاک‌ها و معیارهای زیر انجام می‌شود:

۱. نظر دانش‌آموز: توجه به انتخاب و اولویت‌بندی دانش‌آموز از بین شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی موجود

زمان هدایت تحصیلی

نمون برگ هدایت تحصیلی همزمان با اعلام نتایج امتحانات خرداد و شهریور ماه، برای همه دانش آموزان صادر می شود و پس از تأیید مسئول ثبت نمرات توسط مشاور و مدیر مدرسه، تا نیمه تیرماه همان سال برای قبولی های خرداد و همزمان با اعلام نتایج شهریور ماه برای قبولی های شهریور، در اختیار دانش آموز قرار می گیرد.

دانش آموزان در شاخه نظری به «رشته تحصیلی» و در شاخه های فنی و حرفه ای و کاردانش به «زمینه تحصیلی» هدایت می شوند.

مسئولیت هدایت تحصیلی

مسئولیت برنامه ریزی و اجرای فرایند هدایت تحصیلی دانش آموزان بر عهده مشاور مدرسه است و دیگر کارکنان آموزشی و پرورشی مدرسه ملزم به همکاری با وی می باشند. مسئولیت نظارت بر حسن اجرای هدایت تحصیلی دانش آموزان و تأیید نهایی نمون برگ آن بر عهده مدیر مدرسه است.

شیوه نامه اجرایی

شیوه نامه اجرایی هدایت تحصیلی، مشتمل بر تهیه نمون برگ های هدایت تحصیلی، نظرخواهی از دانش آموزان، معلمان، والدین و تعیین اختصاص مشاور واجد صلاحیت به مدارس براساس استانداردهای مصوب و سایر موارد، حداکثر ظرف مدت ۲ ماه پس از تصویب این آیین نامه، توسط معاونت پرورشی و فرهنگی تدوین و با امضای وزیر آموزش و پرورش ابلاغ می شود.

در دوره دوم متوسطه، به میزان ۱۰ درصد

۲. **نتایج آزمون های مشاوره ای:** برگزاری آزمون های استعداد، رغبت، شخصیت و ارزش های تحصیلی - شغلی از دانش آموزان، به میزان ۳۰ درصد.

۳. **نتایج عملکرد تحصیلی:** بررسی نتایج نمرات دانش آموزان در تمام دروس دوره اول متوسطه با ضرایب اختصاصی هر یک از آنها در رشته ها و گروه های تحصیلی، به میزان ۳۵ درصد

۴. **نظر والدین:** اخذ نظر والدین در اولویت های انتخاب رشته فرزند خود، به میزان ۵ درصد

۵. **نظر معلمان:** توجه به نظر معلمان دروس مرتبط دوره اول متوسط، در تعیین اولویت های انتخاب شاخه و رشته تحصیلی دانش آموزان، به میزان ۱۰ درصد

نظر مشاور: بررسی تخصصی عملکرد تحصیلی دوره ابتدایی و متوسطه، نتایج آزمون ها، مصاحبه و مشاوره با دانش آموزان و والدین و توجه به نمره هویت کسب شده، به میزان ۱۰ درصد توسط مشاور

چرا توزیع متوازن دانش آموزان به رشته های مختلف تحصیلی اهمیت دارد؟

چنانچه به آمار داوطلبان کنکور دانشگاه ها در سال گذشته دقت شود می بینیم در رشته علوم تجربی حدود ۵۰۰ هزار نفر، در علوم ریاضی ۱۸۰ هزار داوطلب، در رشته علوم انسانی نیز ۱۸۲ هزار نفر متقاضی ادامه تحصیل در مقاطع کارشناسی و بالاتر در این رشته ها بوده اند. اکنون با توجه به اینکه در پایان سال نهم براساس برنامه توسعه کشور می بایست کمتر از ۴۰ درصد آنان به شاخه های فنی و حرفه ای و کاردانش هدایت شوند، ضروری است مشاوران محترم ضمن راهنمایی و توجیه دانش آموزان و والدین آنها زمینه ای ایجاد نمایند تا آنان با شناخت و آگاهی هر چه بیشتر به منظور اشتغال زایی بیشتر در این شاخه ها ادامه تحصیل دهند تا نیروی انسانی کشور در رشته های تحصیلی موجود در آینده با بحران روبه رو نشود.

با عنایت به اینکه در پایان سال نهم دانش آموزان به سه شاخه نظری، فنی و حرفه ای و کاردانش هدایت می شوند و توسعه و تربیت نیروی انسانی مورد نیاز آینده کشور با هدایت تحصیلی آغاز می گردد، توزیع متوازن دانش آموزان در رشته های متفاوت تحصیلی اهمیت پیدا کرده و مانع تورم در برخی از رشته ها می گردد.

هدایت تحصیلی و شغلی دانش آموزان در دوره متوسطه اول

نشست تخصصی مدیران و مشاوران
ناحیه ۲ بهارستان (شهرستان های استان
تهران) با موضوع چالش ها و راهکارها
و هم اندیشی در راستای هموارسازی
هدایت تحصیلی مناسب دانش آموزان

منیرهنسیمی

دانشجوی دکتری مشاوره

مسئول هسته مشاوره ناحیه دو بهارستان
(شهرستان های استان تهران)

همکاران مدرسه در اجرای هدایت تحصیلی
- استفاده از ابزارها و شیوه های علمی و اثربخش

اصول ناظر بر نظام هدایت تحصیلی

۱. توجه به ارزش های فلسفی و دینی در جهت گیری های تحصیلی و شغلی کشور
۲. توسعه رشد و استقلال ملی و دستیابی به انسجام فرهنگی
۳. توجه به تفکر فرایندی و مداخله ای یادگیرندگان (نقش فعالانه، داوطلبانه و آگاهانه دانش آموز در جریان هدایت تحصیلی-شغلی)
۴. اعتباربخشی به نقش معلمان و کارکنان مدرسه (مشارکت سیستمی و مجدانه معلمان و کارکنان مدرسه در فرایند هدایت تحصیلی-شغلی)
۵. توجه به نقش مؤثر والدین در جریان هدایت تحصیلی-شغلی فرزندان (کمک به کسب تجربیات شغلی و تحصیلی، شناسایی استعدادها، بازدهی ها و غیره)
۶. ماهیت (توجه به شخصیت، ارزش ها، رغبت ها، توانایی ها، هیجانات، امکانات، نیازها و شرایط بومی و محلی، استانی و غیره)
۷. توجه به یادگیری مادام العمر (هدایت تحصیلی-شغلی جریان مداوم و پیوسته از پیش دبستانی تا پایان عمر تعریف شده است)

اشاره

یکی از انتخاب های مهم در زندگی دانش آموزان انتخاب رشته تحصیلی است و این انتخاب با انتخاب شغل فرد در آینده ارتباط زیادی دارد و در مواردی موفقیت یا عدم موفقیت او در زندگی بستگی به این انتخاب دارد. هدف از هدایت تحصیلی فراهم کردن امکان رشد یکپارچه و مستمر عقلی، ایمانی، عملی و اخلاقی دانش آموز به گونه ای است که بتواند با شناخت ظرفیت های خود، مسئولیتش را در مقابل خداوند که همان رشد ظرفیت هاست بداند، ارتباط و تعامل با محیط تحصیلی-شغلی خود و نیز تعامل اثربخش با دیگران برقرار سازد و مناسب ترین طرح ریزی را در مسیر زندگی تحصیلی-شغلی خود داشته باشد. در زیر به اختصار به مبانی فلسفی و علمی هدایت تحصیلی مبتنی بر سند تحول بنیادین و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران می پردازیم:

کلید واژه ها: هدایت تحصیلی، انتخاب رشته تحصیلی

ویژگی های برنامه هدایت تحصیلی

- مبتنی بودن بر نیازها و فطرت الهی دانش آموزان
- مبتنی بودن بر نیازهای جامعه
- بهره مند بودن از یافته های علمی و پژوهشی
- دارای رویکرد نوآورانه و خلاق و بهره مند از تجارب و توان معلمان و کارکنان مدرسه به صورت سیستمی و تأکید بر نقش



مهم‌ترین مباحث طرح‌شده در این نشست

۱. تشریح اهمیت و ضرورت اجرای آزمون‌های نوین مشاوره‌ای و کاربرد نتایج آزمون‌های رغبت و استعداد در هدایت تحصیلی با اشاره به این نکته که، هدایت تحصیلی گام اول شناخت دانش‌آموز است و بهترین منبع شناسایی دانش‌آموز خود اوست و هرچه بیشتر و دقیق‌تر بتوان دانش‌آموزان را شناسایی کرد به همان میزان هم بهتر می‌توان برای آنان برنامه‌ریزی نمود، بهترین ابزار شناسایی آزمون‌های سه‌گانه است که سعی شده این آزمون‌ها منظم برگزار شود و پس از تحلیل آن‌ها برنامه‌ریزی مؤثری نیز برای پاسخگویی به نیازهای دانش‌آموزان صورت گیرد.
۲. تشریح آیین‌نامه جدید هدایت تحصیلی و پاسخ به ابهامات مدیران و مشاوران حاضر در جلسه با توجه به تغییرات صورت گرفته در آیین‌نامه جدید
۳. هم‌اندیشی در خصوص چالش‌ها و دغدغه‌های مدیران و مشاوران در زمینه هدایت تحصیلی در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ که در ادامه به برخی از آن‌ها خواهیم پرداخت.
۴. لزوم برگزاری برنامه‌های هفته معرفی مشاغل و بازدید از نمایشگاه‌ها و هنرستان‌ها و آموزشگاه‌های کار دانش‌وفنی و حرفه‌ای به عنوان یکی از مسیرهای انتخاب رشته تحصیلی و شغلی



چالش‌های عمده مدیران و مشاوران با توجه به تغییرات حاصله در روند برنامه‌های هدایت تحصیلی

- عدم آگاهی مدیران این دوره با بحث ضوابط هدایت تحصیلی به علت تغییر زمان انتخاب رشته از متوسطه دوره دوم به دوره اول.
- عدم ابلاغ به موقع آیین‌نامه هدایت تحصیلی و بلا تکلیفی و سردرگمی مدیران و مشاوران در زمینه اطلاع‌رسانی دقیق در خصوص شاخه‌ها و رشته‌ها.
- اجرای آزمون بسیار طولانی استعداد تحصیلی به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم در انتخاب رشته، که به خاطر طولانی بودن با ایجاد خستگی جسمی و ذهنی موجب پاسخگویی بدون دقت و تمرکز دانش‌آموزان شده است.
- کمبود ساعات حضور مشاوران با توجه به تعداد زیاد دانش‌آموزان که علاوه بر پایه نهم بایستی پاسخگوی سایر پایه‌ها هم باشند که همین مسئله محدودیت زمانی در روند اجرای هدایت تحصیلی خدشه ایجاد می‌کند.
- حذف درس برنامه‌ریزی تحصیلی - شغلی از سرفصل‌های درسی و محدودیت حضور مشاوران در کلاس‌ها برای برقراری ارتباط مستقیم و شناخت بهتر دانش‌آموزان
- نبود نرم‌افزارهای دقیق معرفی رشته‌ها و مشاغل مربوطه جهت آگاه‌سازی دانش‌آموزان و ...

۸. جلب مشارکت و تعامل (باید از ظرفیت همه دستگاه‌ها و نهادهای درونی و بیرونی وزارت آموزش و پرورش در جریان هدایت تحصیلی - شغلی استفاده شود)

۹. رشدی و یکپارچه بودن (توجه به نیازهای ویژه، رشدی و پیوسته و انطباق‌پذیری بالا در برنامه‌ها)

با توجه به اصول فوق واحد مشاوره اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ بهارستان اقدام به برگزاری نشست با حضور کلیه مدیران و مشاوران دوره اول متوسطه نمود. در این جلسه آقای بنار، مدیر آموزش و پرورش ناحیه، با اشاره به اینکه هدایت تحصیلی به صورت فرایندی در همه دوره‌های تحصیلی الزامی است به مدیران و مشاوران متذکر شد که فرصت‌هایی را برای شناسایی شایستگی‌ها و استعدادهای دانش‌آموزان در فواصل تحصیلی این دوره فراهم نمایند تا در این پایه دانش‌آموزان با اطلاعات دقیق‌تر و مطمئن‌تری موفق به انتخاب شاخه و رشته تحصیلی خود شوند. وی ادامه داد: لزوم تصمیم‌گیری مناسب در این زمینه ایجاد می‌کند که مشاوران به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند تا دانش‌آموزان در مورد ضوابط و شرایط ورود و ادامه تحصیل در شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی، و نیز از ارتباط رشته‌های تحصیلی با مشاغل آگاهی لازم را پیدا کنند تا متناسب با استعداد و رغبت خود به انتخاب رشته تحصیلی اقدام نموده و زمینه برای موفقیت آنان بیش از پیش فراهم شود.

تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر عزت نفس و پرخاشگری دانش آموزان

مهر انگیز شریف‌الاسلامی

مشاور مدرسه، منطقه ۴ تهران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر عزت نفس و پرخاشگری دانش آموزان پایه پنجم مدارس ابتدایی دخترانه شاهد منطقه ۴ شهر تهران بوده است. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل می‌باشد. جامعه پژوهش شامل دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی مشغول به تحصیل در مدرسه دخترانه شاهد منطقه چهار تهران، و نمونه پژوهش، نمونه در دسترس، شامل ۲۰ دانش آموز پایه پنجم ابتدایی بود که براساس نمره کسب کرده از پرسش‌نامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI)، مصاحبه تشخیصی محقق و نظر معلمان کلاس، عزت نفس آنان پایین تشخیص داده شده بود. این دانش آموزان به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای سنجش میزان پرخاشگری آنان از پرسش‌نامه آرنولد اچ باس و پری (AQ) استفاده شد. پس از انجام پیش‌آزمون، برنامه آموزش ابراز وجود، طی ده هفته (هر هفته یک جلسه به مدت ۱/۵ ساعت) اجرا شد. موضوعات آموزش عبارت بود از: مهارت‌های کلامی، مهارت‌های غیرکلامی، نحوه گوش دادن فعال، تعارفات اجتماعی، شناسایی حقوق خود و آموزش رفتارهای قاطعانه، شناسایی نقاط آسیب‌پذیر خود، انتقادپذیری، انتقاد کردن، بیان و کنترل خشم، ابراز احساسات مثبت، برخورد با تحقیرهای کلامی و شناسایی عوامل زمینه‌ساز باورهای غیر منطقی.

پس از پایان دوره آموزش از دانش آموزان پس‌آزمون گرفته شد و داده‌های به‌دست آمده با استفاده از نمرات آزمون‌های t وابسته و t مستقل گروه‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که: الف. تفاوت بین میانگین پیش‌آزمون عزت نفس گروه کنترل و آزمایش معنادار نیست. ب. میانگین نمرات پس‌آزمون عزت نفس گروه آزمایش به‌طور معناداری بیشتر از میانگین پیش‌آزمون عزت نفس این گروه است. ج. تفاوت بین میانگین نمرات عزت نفس پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل معنادار نیست. د. میانگین نمرات پس‌آزمون عزت نفس گروه آزمایش به‌طور معناداری بیشتر از میانگین نمرات پیش‌آزمون عزت نفس این گروه است. ه. تفاوت بین میانگین نمرات پیش‌آزمون پرخاشگری گروه کنترل و آزمایش معنادار نیست. و. میانگین نمرات پس‌آزمون پرخاشگری گروه آزمایش به‌طور معناداری کمتر از میانگین پیش‌آزمون پرخاشگری این گروه است. ز. میانگین نمرات پس‌آزمون پرخاشگری گروه آزمایش به‌طور معناداری کمتر از میانگین پرخاشگری گروه کنترل است. تفاوت بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری گروه کنترل معنادار نیست. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ابراز وجود موجب افزایش عزت نفس و کاهش پرخاشگری دانش آموزان می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ابراز وجود، عزت نفس، پرخاشگری، دانش آموز

مقدمه

داشتن مهارت‌های اجتماعی باعث می‌شود کودکان روابط خوبی با دیگران داشته باشند و در گروه دوستان به خوبی پذیرفته شوند. یکی از این مهارت‌های مهم اجتماعی، مهارت ابراز وجود است و به نظر می‌رسد می‌تواند بر عزت‌نفس تأثیر داشته باشد (پیری، ۱۳۸۳).

عزت‌نفس؛ مفهومی است که تحقیقات بسیاری درباره آن شده و مربوط به احساس فرد درباره ارزشمندی و تأیید او نسبت به خودش است (جیمز^۱، ۱۸۹۰ و مک دونالد^۲ سالتزن^۳ و لیری^۴، ۲۰۰۳). کریزن و سولز^۵ (۲۰۰۳) معتقدند که عزت‌نفس عبارت است از درجه تصویب و ارزشی که شخص نسبت به خود (متفاوت از ارزیابی‌های خاص مانند خودپنداره) احساس می‌کند. بنابر نظر براندن^۶ (۱۳۸۲) عزت‌نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، اعتماد به حق خود برای موفق بودن، شاد بودن، و ابراز نیاز و خواسته‌هاست. لازمه عزت‌نفس، احساس خوب داشتن شخص درباره خود و اعتماد داشتن است به اینکه دیگران نیز احترام و توجه زیادی به وی معطوف می‌دارند. (لدی و پیر^۷، ۱۹۸۹). عزت‌نفس با مجموعه‌ای از عوامل اجتماعی که فرد در دوران زندگی‌اش تجربه می‌کند مرتبط است. برای مثال، کودکی که از مهارت‌های ابراز وجود بالایی برخوردار است، روابط بهتری با دیگران برقرار می‌کند و دیگران نیز به نوبه خود بازخوردهای مناسبی به او می‌دهند که نتیجه این بازخوردها افزایش حس ارزشمندی و عزت‌نفس اوست.

جانسون و جانسون^۸ (۲۰۰۰) شش پیامد سودمند آموزش مهارت ابراز وجود را به شرح زیر برشمرده‌اند: ۱. رشد فردی و هویتی ۲. موفقیت‌های شغلی ۳. بهبود کیفیت زندگی ۴. سلامت جسمانی ۵. سلامت روانی (رشد عزت‌نفس، خودمختاری، کاهش اضطراب، افسردگی و ناکامی) ۶. توانایی رویارویی با استرس.

مینیو^۹ (۱۹۹۴) آموزش مهارت‌های اجتماعی مانند حل مسئله و ابراز وجود را باعث افزایش کفایت شخصی و عزت‌نفس می‌داند. در نقطه مقابل عزت‌نفس پایین اثرات زیانباری برای فرد و اجتماع دارد. براساس نظریه مهم کاپلان، عزت‌نفس پایین شخص را مستعد ارتکاب رفتارهای بزهکارانه می‌نماید. (لیونگ و دراسگو^{۱۰}، ۱۹۸۶). به اعتقاد بسیاری از متخصصین عزت‌نفس پایین تأثیر بازدارنده‌ای بر پشتکار و موفقیت تحصیلی دارد به طوری که می‌توان از نمرات عزت‌نفس برای پیش‌بینی موفقیت تحصیلی استفاده کرد (موجس، ۱۹۹۷). از طرف دیگر در اغلب موارد عدم قاطعیت در گفتار و رفتار، که موجب دورنگی‌ها، تعارف‌ها، بی‌صدافتی‌ها، چاپلوسی‌ها و غیبت کردن‌ها می‌شود، به دلیل ترس از منابع قدرت است که آن نیز به نوبه خود ناشی از اثرات زیان‌بار عزت‌نفس پایین (نقطه مقابل رفتارهای جرئت‌ورزانه) و عدم توانایی ابراز وجود است. این گونه



عزت نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، اعتماد به حق خود برای موفق بودن، شاد بودن، و ابراز نیاز و خواسته‌هاست

و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند، می‌باید از نگرشی مثبت نسبت به خود و همچنین انگیزه‌های قوی برای تلاش خود بهره‌مند شوند. بدین لحاظ، و با توجه به کثرت دانش‌آموزانی که دارای عزت نفس پایین بوده و از مهارت‌های ابراز وجود به شیوه درست برخوردار نیستند، پژوهش در زمینه تأثیر نقش آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر عزت نفس و پرخاشگری دانش‌آموزان ضروری می‌نماید.



رفتارها که گریبان‌گیر بسیاری از افراد جامعه است مانعی برای تفکر آزاد و خلاقیت افراد محسوب می‌شود (هرمزی‌نژاد، ۲۰۰۰). منظور از ابراز وجود^{۱۱} رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به خواسته‌های به حق خود پافشاری کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را ابراز کند و با ملاحظه حقوق دیگران حق خود را بگیرد و به آسانی تسلیم دیگران نشود (روبرت و امونس^{۱۲}، ۱۹۸۲).

بسیار مشاهده می‌شود دانش‌آموزانی که توانایی ابراز وجود مطابق تعریف ارائه شده را ندارند و به همین دلیل از عزت نفس پایینی برخوردارند. اگر آموزش‌های لازم را در این زمینه نبینند - دچار اختلالات رفتاری و ناهنجاری‌های عاطفی خواهند شد. افرادی که از مهارت‌های ابراز وجود پایین برخوردارند معمولاً یا به سوی رفتارهای انفعالی مانند خجالتی بودن و اضطراب سوق می‌یابند و یا به سوی رفتارهای پرخاشگرانه و بزهکارانه گرایش پیدا می‌کنند. (بی‌شا^{۱۳}، ۲۰۰۶). رفتارهای پرخاشگرانه از معضلات جهان بشری است. از خصوصیات افراد پرخاشگر صحبت کردن با صدای بلند و خشن، نگاه خصمانه، بیان تند و خودخواهانه، صدمه زدن به دیگران، و... است (هارگی و دیکسون^{۱۴}، ۲۰۰۴). پرخاشگری^{۱۵} واکنشی است که هدف آن رفع مانع و حذف عامل تهدید است. عکس العمل‌های پرخاشگرانه و نارضایتی وقتی بروز می‌کند که فرد را از موفقیتی که خشنودش می‌کند دور سازیم و یا او را از چیز مطلوبی که انتظارش را می‌کشد، باز داریم. پرخاشگری ممکن است بدنی، مثل لگد زدن، و یا لفظی مثل فریاد زدن و یا به صورت تجاوز به حق دیگران باشد (خدیبی زند، ۱۳۸۵). بهترین و جامع‌ترین تعریف که از پرخاشگری ارائه شده، تعریف براون^{۱۶} است. او پرخاشگری را هر نوع عمل و رفتاری می‌داند که به طور مستقیم در جهت یک هدف و به منظور آزار و اذیت رساندن به دیگران که مایل نیستند مورد آزار و اذیت قرار بگیرند، اعمال شود. همچنین پرخاشگری را می‌توان هرگونه رفتاری دانست که متوجه آسیب رساندن و یا مجروح ساختن موجودی دیگر است (صادقی، ۱۳۸۰). راویچ^{۱۷} در مطالعات خود نشان داد که یادگیری مهارت‌های اجتماعی و مقابله‌ای و آموزش ابراز وجود باعث کاهش فشار روانی و افزایش بهداشت روان می‌گردد. هارپر^{۱۸} (۱۹۹۶) تافرات^{۱۹} و کاسینور^{۲۰} (۱۹۹۸) آموزش‌هایی از قبیل همکاری در گروه، توضیح دادن، گوش دادن از طریق فنون الگوسازی، مربی‌گری و ایفای نقش را در کاهش یا حذف رفتارهایی از قبیل پرخاشگری و هیجان‌پذیری در کودکان و نوجوانان با اختلالات رفتاری مؤثر دانسته‌اند.

حاصل پژوهش‌های مذکور آن است که امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات رفتاری، به‌عنوان اولین و مهم‌ترین گام، به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس کودکان و نوجوانان می‌پردازند. زیرا اگر آنان بخواهند از حداکثر ظرفیت‌های ذهنی

جدول ۱. طرح تحقیق

پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	انتخاب تصادفی	گروه‌ها
T_p	X	T_1	R	آزمایش
T_p	-	T_1	R	کنترل

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه پژوهش، دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی مشغول به تحصیل در مدرسه ابتدایی دخترانه شاهد منطقه ۴ تهران در سال ۱۳۹۴-۱۳۹۳ بوده است. به دلیل آنکه، در این منطقه، تنها یک مدرسه ابتدایی شاهد دخترانه وجود دارد، نمونه پژوهش نیز از دانش‌آموزان همین مدرسه برگزیده شد. به عبارت دیگر نمونه پژوهش، نمونه در دسترس پژوهشگر بوده است. به منظور نمونه‌گیری از بین دانش‌آموزان پایه پنجم مدرسه مذکور ابتدا ۲۴ دانش‌آموز که دارای عزت‌نفس پایین بودند شناسایی شدند. ملاک‌های گزینش این دانش‌آموزان برای پژوهش عبارت بود از: اشتغال به تحصیل در پایه پنجم ابتدایی در سال جاری، نارضایتی دانش‌آموز از عزت‌نفس خود، و تأیید و تشخیص معلم در این خصوص، رضایت افراد برای شرکت آزادانه در پژوهش و نتیجه آزمون پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپر اسمیت. سپس از بین آنان ۲۰ دانش‌آموز به‌طور تصادفی برای پژوهش برگزیده شدند، که مجدداً به‌طور تصادفی ۱۰ نفر از آنان در گروه آزمایشی و ۱۰ نفر در گروه کنترل قرار داده شدند.

ابزار سنجش: در این پژوهش برای سنجش میزان عزت‌نفس دانش‌آموزان از پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپر اسمیت استفاده شد. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی و دارای ۵۸ عبارت است که شامل ۵ زیرمقیاس (عزت‌نفس عمومی، عزت‌نفس خانوادگی، عزت‌نفس تحصیلی، عزت‌نفس اجتماعی، دروغ‌سنج) می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه در پژوهش حاضر ضریب ۰/۸۱ به‌دست آمده است. نمره کسب شده از این پرسش‌نامه در حدفاصل ۲۶ و کمتر معرف عزت‌نفس ضعیف، در حدفاصل ۲۷-۴۳، عزت‌نفس متوسط و نمره بیش از ۴۳ معرف عزت‌نفس قوی می‌باشد.

برای سنجش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان از پرسش‌نامه پرخاشگری آرنولد اچ باس و پری (۱۹۹۲) استفاده شده است. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی است و دارای ۲۹ عبارت است که شامل چهار زیرمقیاس (پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم، خصومت) می‌باشد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به‌دست آمده است. در این پرسش‌نامه نمره کمتر از میانگین، نشانگر پرخاشگری در حد پایین است و هرچه بیشتر باشد حاکی از شدت پرخاشگری بیشتر آزمودنی است. ۷

آموزش برای افرادی که توانایی ابراز وجود کمی دارند، یک روش درمانی مناسب است تا فرد بتواند رفتارهای جسارت‌آمیزی از خود نشان دهد. در روش آموزش ابراز وجود تلاش می‌شود با استفاده از روش‌های متنوع یادگیری و تنظیم برنامه عملی فرد بتواند ضمن پافشاری بر خواسته‌های منطقی خود و دفاع از آن‌ها، حقوق و سلیقه‌های خود را مورد توجه قرار دهد و از اجحاف به حقوق دیگران خودداری کند. اعتقاد بر این است که آموزش ابراز وجود به‌صورت گروهی در مقایسه با روش فردی فواید بیشتری دارد. زیرا اعضای گروه می‌توانند رفتار ابراز وجود را در گروه تمرین کنند. اعضا در گروه ابراز رفتار جرأت‌مندانه را آسان‌تر می‌پذیرند، زیرا دلایل رفتار را درک می‌کنند و در گروه فرصت بیشتری برای تشویق و ترغیب و افزایش ابراز وجود فراهم می‌شود (لین^۱ و همکاران، ۲۰۰۴). با توجه به اهداف مذکور فرضیه‌های زیر در نظر گرفته شده‌اند:

۱. آموزش مهارت‌های ابراز وجود به دانش‌آموزان، موجب افزایش عزت‌نفس آنان می‌گردد.
۲. آموزش مهارت‌های ابراز وجود به دانش‌آموزان موجب کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان می‌شود.

روش پژوهش

طرح تحقیق: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. طرح تحقیق به‌صورت زیر است.





روش اجرا: روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که ابتدا جایگزینی تصادفی آزمودنی‌ها در دو گروه کنترل و آزمایش انجام شد و سپس از هر دو گروه پیش‌آزمون عزت‌نفس و پرخاشگری گرفته شد. در این مرحله ضمن اطمینان‌دهی در خصوص محرمانه بودن اطلاعات شخصی و نمره آزمون آنان، سوالاتی که به‌نظر می‌رسید دانش‌آموزان در فهم آن مشکل دارند به‌طور فردی و به زبان ساده برایشان توضیح داده می‌شد. برنامه آموزش ابراز وجود طی ۱۰ جلسه، هر جلسه به مدت یک الی یک‌ونیم ساعت در هفته، برای گروه آزمایش اجرا شد ولی گروه کنترل این آموزش‌ها را دریافت نکردند. در پایان جلسات از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

آموزش‌ها مطابق با دستورالعمل (رحیمی و همکاران، ۱۳۸۵؛ عاشوری و همکاران، ۱۳۷۸) و به شرح زیر طی ده جلسه به گروه مورد آزمایش داده شد.

جلسه اول: در ابتدا هدف از تشکیل گروه و جلسات، تعداد جلسات، لزوم مشارکت صادقانه، رازداری، شرکت منظم و انجام تکالیف داده شده بیان شد و پس از آن اعضای گروه با یکدیگر آشنا شدند. در بیان اهداف تشکیل گروه گفته شد که ما می‌خواهیم مهارت اجتماعی مهمی را یاد بگیریم که از طریق آن بتوانیم نیازهایی مانند گپ زدن با دوستان، کمک گرفتن از افراد و نهادهای اجتماعی، یافتن شغل و ارتباط مؤثر با دیگران را برطرف کنیم. سپس از هریک از اعضای گروه خواسته شد تا خود را به سایرین معرفی کند و سپس به آنان فرصت کوتاهی داده شد تا چند دقیقه‌ای با هم به حیاط مدرسه بروند، قدم بزنند و صحبت کنند.

تکلیف منزل:

۱. خود را به چهار تن از همسالان خود معرفی کنند.
۲. از همسالان خود بخواهند که خودشان را به آنان معرفی کنند.

جلسه دوم: در این جلسه در ابتدا عقیده و نظر اعضای گروه در مورد جلسه قبل مورد بررسی قرار گرفت و گزارش تکالیف جلسه قبل بازبینی شد، سپس در خصوص مهارت‌های کلامی و غیرکلامی بحث شد و شیوه تحسین، تصدیق و توسعه هرگونه ارتباط و استفاده از زبان کلامی مثل گفتن متشکر، می‌فهمم، بله، درست است و مهارت‌های غیرکلامی شامل صداهای زیر لب، لمس (مثل دست دادن در ابتدای برخورد اجتماعی، دست زدن روی شانه‌ها، زدن دست محبت به پشت دیگران، فشردن دست دیگران توأم با محبت) نحوه بیان (لحن و تن صدای ملایم و رسا و محکم) با استفاده از روش‌های فعال یاددهی - یادگیری آموزش داده شد. فعالیت‌های گفته شده از طریق ایفای نقش توسط پژوهشگر و افراد گروه با یکدیگر تمرین شد و بنا بر آن شد که در ابتدای هر جلسه همه افراد با هم و با پژوهشگر این رفتارها را تکرار کنند.

تکلیف منزل:

۱. توجه به رفتارهای کلامی و غیرکلامی دیگران با یکدیگر.
۲. توجه به رفتارهای کلامی و غیرکلامی افرادی که با آنان ارتباط برقرار می‌کنند.
۳. توجه به رفتارهای کلامی و غیرکلامی خود و تلاش برای بهبود آن.

جلسه سوم: بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد و تشویق اعضا در خصوص موفقیت در انجام تمرینات. آموزش نحوه گوش دادن و بیان تفاوت آن با شنیدن، آماده کردن محیط فیزیکی، سؤال کردن به‌منظور روشن شدن مطلب گفته شده، انعکاس دادن صحبت‌ها به‌منظور ایجاد همدلی در طرف مقابل، ایجاد آمادگی ذهنی در طرف مقابل هنگام دادن یا گرفتن اطلاعات و ابراز خود.

تکلیف منزل: تمرین مهارت‌های گوش دادن در هنگام صحبت کردن با دیگران (گوش دادن، سؤال کردن و...)

جلسه چهارم: تکالیفی که در جلسه قبل معین شده بود، بررسی و بازخورد لازم به دانش‌آموزان گروه داده شد. سپس نحوه به‌کار بردن تعارفات اجتماعی - احوال‌پرسی و خوشامدگویی - ابراز احساسات به یک دوست صمیمی و آرزوی موفقیت در آزمون یا مسابقه، ابراز احساسات در مجالس شادی و تسلیت در مراسم عزاداری و دادن احساس امیدواری و همدردی با فرد عزادار - تبریک اعیاد (روز معلم، روز مادر، عید نوروز، و...) - معرفی دو دوست به یکدیگر با هدف افزایش روابط اجتماعی - پیشگام شدن در سلام در ابتدای گفت‌وگو - عذرخواهی کردن، پذیرش تمجیدهای دیگران، آموزش داده شد.

تکلیف منزل: ۱. انجام تعارفات اجتماعی تا جلسه بعد.

۲. گفتن تبریک به عروس و داماد در یک مجلس عروسی.

۳. گفت‌وگو با یک دانش‌آموز تازه‌وارد، سلام و احوال‌پرسی با او و شروع گفت‌وگو در خصوص مطالبی مانند آب‌وهوا، وضع مدرسه و کلاس و... و سرانجام خدا حافظی، ۴. خوشامدگویی به مهمانانی که به خانه می‌آیند، احوال‌پرسی و عیادت از یک بیمار.

قرار بر آن شد که متناسب با زمان مربوط (ابتدا و یا انتهای هر جلسه) اعضای گروه تعارفات اجتماعی مانند احوال‌پرسی و یا تبریک‌های مرتبط با آن ایام، و نیز ابراز احساسات و خدا حافظی را تمرین کنند.

جلسه پنجم: بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد به اعضا و تشویق موفقیت‌های آنان. آموزش مبحث جدید شامل شناسایی حقوق خود و آموزش رفتارهای قاطعانه با هدف تسلط بر خود، برخورد جدی در زندگی و ارتباط عمیق‌تر با دیگران.

تعریف و قدردانی به‌جا و به‌موقع از دیگران - تقاضا کردن و رد تقاضاهای غیرمنطقی به‌منظور برآوردن نیازهای فردی و



خطا و اشتباه خود و عدم توجه و بهانه‌تراشی در جایی که فرد مقصر است. حفظ خوشرویی و متانت و پرهیز از پرخاش به فردی که اشتباه می‌کند. بدین‌منظور ابتدا با روی خوش و متانت به سخنان طرف مقابل گوش کرده، بدون حالت دفاعی توضیح بیشتری خواسته و برداشتش را از عملکرد خود بخواهید. در صورت مقصر بودن عذرخواهی و در غیر این صورت ماجر را کاملاً توضیح داده، سوءتفاهم‌ها را رفع کنید و از انتقادکننده به‌خاطر گوشزد کردن نقطه‌ضعف تشکر کنید.

همچنین در مورد نحوه صحیح انتقاد از همسالان به‌دلیل برخوردها و رفتارهای نادرست آنان بحث شد.

تکلیف منزل: ۱. انتقاد به کسی که امانتی از شما گرفته و از آن به‌خوبی مراقبت نکرده است ۲. انتقاد از فردی که به فرد دیگر اهانت کرده است ۳. انتقاد از فردی که وسط حرف شما پریده است ۴. از دوستی بخواهید شما را مورد انتقاد قرار دهد.

جلسه هشتم: در این جلسه ضمن بررسی تکالیف به‌طور عمیق‌تری با مسئله انتقادپذیری و نیز نحوه انتقاد کردن بحث و گفت‌وگو شد. سپس نحوه خصوصی سؤال کردن و کنترل خشم مورد بررسی قرار گرفت. نحوه انتقاد کردن توضیح داده شد. به این ترتیب که ابتدا ویژگی‌های مثبت گفته شود و سپس موضوعات مورد انتقاد متناسب با موقعیت با کلمات مؤدبانه و بدون قضاوت ارزشی مطرح شود.

کنترل خشم: شناسایی عوامل سبب‌ساز خشم شامل عوامل محیطی (هوای گرم، مشکل اقتصادی، و...) خود فرد (سلامتی، نوع غذا، خستگی و طرز تلقی و انتظارات فرد) و توصیه‌هایی در زمینه کنترل آن ارائه شد. (احتراز از موقعیت خشم‌برانگیز، تمرین آرامش، پذیرش مسئولیت احساسات خود، بیان خشم با ابراز وجود و نهراسیدن از خشم، نوشیدن آب خنک، نشستن در هنگام عصبانیت، وضو گرفتن و یا شستن دست و صورت با آب سرد، توکل و یاری خواستن از خدا برای کنترل خشم).

تکلیف منزل: ۱. انتقادپذیری و انتقاد کردن را مجدداً تکرار کنند ولی این بار ابتدا ویژگی‌های مثبت را ذکر و موضوعات مورد انتقاد را بنا به موقعیت مطرح کنند. ۲. علل خشم خود را در مواقع مختلف بررسی کرده و سعی کنند راه‌های مقابله با آن‌ها را پیدا و تمرین کنند.

جلسه نهم: بررسی تکلیف و تقویت جنبه‌های مثبت افراد در انجام آن. شناخت و بررسی موانع عدم انجام مطلوب تکالیف آن دسته از اعضا که در انجام آن کاملاً موفق نبوده‌اند و دادن تکالیف مجدد به آنان. بیان احساسات با استفاده از صندوقچه امید (ابراز امیدواری‌های هریک از اعضا برای سایر اعضا.. از افراد گروه خواسته شد تا امید و آرزوهای خود را برای سایر افراد در نظر آورند). شناسایی عوامل زمینه‌ساز برای باورهای غیرمنطقی شامل

اجتماعی - رد تقاضاهای غیرمنطقی دیگران و توانایی «نه» گفتن و مقاومت نمودن در برابر تقاضاهای غیراخلاقی - آشنایی با حقوق خود بدین معنا که (الف. تا زمانی که مزاحم دیگران نباشید و عمل غیراخلاقی و خلافی انجام ندهید، حق انجام هر کاری را دارید. ب. حق دارید ارزش و مقام خود را با قاطع بودن حفظ کنید. ج. حق دارید از دیگران تقاضا کنید و به دیگران «نه» بگویید. د. حق دارید حقوق خود را طلب کنید).

تکلیف منزل: ۱. تمجید و قدردانی از اعضای خانواده. ۲. از کسی تقاضا کردن. (مثلاً درخواست کمک از دوستان برای یادگیری مطلبی که در کلاس متوجه نشده‌اید و یا درخواست از معلم برای تکرار مطلبی که متوجه نشده‌اید. تقاضایی را رد کردن. مثلاً رد کردن دعوت به میهمانی دوستان را در شب امتحان یا مواقعی که کار ضروری دارید؛ و یا رد تقاضای کسی از شما، برای گرفتن وسایلی که خودتان به آن نیاز دارید).

جلسه ششم: بررسی تکالیف انجام شده و دادن بازخورد به اعضا توسط پژوهشگر و سایر اعضای گروه. بررسی نظر اعضای گروه در خصوص پنج جلسه گذشته و نظرخواهی در مورد پیشرفت خودشان تا این جلسه.

آموزش تشخیص بین رفتار پر خاشگرانه و رفتار همراه با ابراز وجود (مثلاً در پاسخ به سؤال «کتابت را به من می‌دهی؟» سه نوع جواب وجود دارد. الف. عدم ابراز وجود: من این کتاب را برای تکالیفم می‌خواهم ولی اگر کار تو خیلی طول نمی‌کشد اشکال ندارد. ب. رفتار پر خاشگرانه: نه، چرا خودت این کتاب را نمی‌خوری. ج. رفتار همراه با ابراز وجود: متأسفم؛ با وجود اینکه دوست دارم این کتاب را به تو بدهم، اما چون آن را برای موقع نیاز خودم خریده‌ام نمی‌توانم آن را به تو بدهم).

در این جلسه همچنین به آموزش شناسایی مواردی که افراد گروه را ناراحت می‌کند (مانند صحبت کردن در برابر جمع، شکست‌هایی که تجربه کرده‌اند، تعریف کردن از سایر افراد گروه، وقتی نادیده گرفته می‌شوند یا از آن‌ها انتقاد می‌شود، وقتی دوست‌داشتنی نیستند، وقتی اشتباه می‌کنند) پرداخته شد. هدف از این آموزش‌ها آشنا کردن گروه با نقاط آسیب‌پذیر خود و سعی در رفع آن‌ها بود.

تکلیف منزل: ۱. توجه به تفاوت رفتارهای پر خاشگرانه و رفتار همراه با ابراز وجود، در خود و دیگران. ۲. یافتن پاسخ مناسب برای ابراز وجود در برخورد با دیگران و تمرین آن‌ها ۳. شناسایی موارد ناراحت‌کننده شخصی در ارتباط با دیگران و ثبت آن‌ها.

جلسه هفتم: بررسی تکالیف و ارائه بازخورد به اعضا و تشویق آن‌ها به دلیل پیشرفت‌هایی که داشته‌اند، و نظرخواهی از اعضا در خصوص ارائه محتوا و رضایت آنان از جلسات و تأثیر بر ابراز وجود آنان. آموزش مفهوم انتقاد و نحوه کنار آمدن با انتقاد با هدف پذیرش

دست کم گرفتن خود به دلایلی از جمله شکست‌های تحصیلی و حوادث نامطلوب زندگی و ارائه راهکارهایی برای تغییر این باورها. در خواست از دیگران برای توضیح علت‌های تحقیر کلامی و غیر کلامی و عذرخواهی از رفتار غیرمنطقی که با آن‌ها داشته‌اند.

تکلیف منزل: از اعضا خواسته شد ۱. هنگامی که در برخورد با دیگران دچار خشم، اضطراب، تنفر و احساسات منفی می‌شوند سعی کنند افکار زیربنایی آن را پیدا کنند. ۲. به کسی اجازه ندهند آنان را تحقیر کنند، در غیر این صورت مانند آنچه آموزش داده شد عمل کنند.

جلسه دهم: در ابتدا تکلیف جلسه قبل مورد بررسی قرار گرفت و

باز خورد لازم ارائه گردید. سپس مرور و جمع‌بندی از جلسات گذشته انجام شد. در پایان از اعضا خواسته شد به تمرینات خود ادامه دهند و در مورد مجموع جلسات از آنان نظرخواهی به عمل آمد. در پایان هر جلسه جزوه‌ها و بروشورهایی که برای افزایش آگاهی اعضای گروه تهیه شده بود جهت مطالعه در منزل، در اختیار دانش‌آموزان گروه آزمایش قرار داده می‌شد.

یافته‌ها

پس از آموزش مهارت‌های ابراز وجود از دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل، پس از آزمون عزت‌نفس و پرخاشگری گرفته شد. خلاصه نتایج در جداول ذیل منعکس می‌باشد.

جدول شماره ۲. میانگین عزت‌نفس و پرخاشگری گروه‌ها

شاخص گروه	میانگین عزت‌نفس پیش‌آزمون	میانگین عزت‌نفس پس‌آزمون	میانگین پرخاشگری پیش‌آزمون	میانگین پرخاشگری پس‌آزمون
آزمایشی	۱۹/۵۰	۲۷/۰۰	۹۷/۶۰	۸۵/۳۰
کنترل	۲۰/۰۰	۲۰/۳۰	۱۰۰/۲۰	۱۰۰/۷۰

جدول شماره ۳. خلاصه یافته‌های پژوهش برای مقایسه میانگین‌های عزت‌نفس

گروه‌ها	شاخص‌های آماری	آزمون	تفاوت میانگین‌ها	ارزش t	درجه آزادی	میزان P	نتیجه
پیش‌آزمون عزت‌نفس گروه کنترل و آزمایشی	t مستقل گروه‌ها	۰/۵	۰/۲۸	۱۸	$P > ۰/۰۰۵$		تفاوت معنادار نیست
پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزت‌نفس گروه آزمایشی	t وابسته گروه‌ها	۷/۵۰	۱۰/۹۱	۹	$P < ۰/۰۰۵$		تفاوت معنادار است
پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزت‌نفس گروه کنترل	t وابسته گروه‌ها	۰/۳۰	۱/۱۵	۹	$P > ۰/۰۰۵$		تفاوت معنادار نیست
پس‌آزمون عزت‌نفس گروه کنترل و آزمایشی	t مستقل گروه‌ها	۶/۷۰	۸/۴۳	۱۸	$P < ۰/۰۰۵$		تفاوت معنادار است

جدول شماره ۴. خلاصه یافته‌های پژوهش برای مقایسه میانگین‌های پرخاشگری

شاخص‌های آماری	گروه‌ها	آزمون	تفاوت میانگین‌ها	ارزش t	درجه آزادی	میزان P	نتیجه
پیش‌آزمون پرخاشگری دو گروه کنترل و آزمایشی	t مستقل گروه‌ها	۲/۶۰	۰/۴۸	۱۸	$P > ۰/۰۰۵$	تفاوت معنادار نیست	
پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری گروه آزمایشی	t وابسته گروه‌ها	۱۲/۳۰	۳/۳۵	۹	$P < ۰/۰۰۵$	تفاوت معنادار است	
پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری گروه کنترل	t وابسته گروه‌ها	۰/۵	۰/۲۳	۹	$P > ۰/۰۰۵$	تفاوت معنادار نیست	
پس‌آزمون پرخاشگری گروه کنترل و آزمایشی	t مستقل گروه‌ها	۱۵/۴۰	۳/۰۱	۱۸	$P < ۰/۰۰۵$	تفاوت معنادار است	

ابراز وجود حق هر انسانی چه کوچک و چه بزرگ است و مانند هر آموزش دیگر یادگیری آن باید از خردسالی آغاز شود. در جهت تحقق این هدف برگزاری همایش برای کادر آموزشی مدرسه و دوره‌های آموزش خانواده برای اولیا با عناوین مهارت‌های ابراز وجود، عزت نفس و پرخاشگری کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌شود

بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهاد

تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که اجرای متغیر مستقل «مهارت‌های ابراز وجود» در گروه مورد آزمایش باعث افزایش عزت نفس در آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است. زیرا با توجه به جداول ۲ و ۳ پیش از آموزش مهارت‌های ابراز وجود به گروه آزمایش، تفاوت معناداری بین عزت نفس گروه مورد آزمایش و کنترل وجود نداشته است و پس از ارائه آموزش به گروه آزمایش نیز تفاوت معناداری بین عزت نفس گروه کنترل در مقایسه با پیش از آن مشاهده نشده است. از سوی دیگر پس از ارائه آموزش به گروه آزمایش، عزت نفس این گروه در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافته است. همچنین پس از ارائه آموزش به گروه آزمایش، عزت نفس اعضای گروه در مقایسه با پیش از آموزش به طور معناداری افزایش یافته است. بنابر این فرضیه اول تأیید می‌شود.

اجرای متغیر مستقل «مهارت‌های ابراز وجود» در گروه مورد آزمایش باعث کاهش پرخاشگری آزمودنی‌ها در گروه مورد آزمایش شده است. زیرا با توجه به جداول ۲ و ۴ پیش از آموزش تفاوت معناداری بین پرخاشگری گروه کنترل و گروه مورد آزمایش وجود نداشته است و پس از ارائه آموزش به گروه مورد آزمایش نیز تفاوت معناداری بین پرخاشگری گروه کنترل در مقایسه با پیش از آموزش مشاهده نشده است. از سوی دیگر پس از ارائه آموزش به گروه آزمایشی پرخاشگری این گروه در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری کاهش یافته است. همچنین پس از ارائه آموزش به گروه آزمایشی، پرخاشگری آنان در مقایسه با پیش از آموزش به طور معناداری کاهش یافته است. بنابر این فرضیه دوم نیز تأیید می‌شود.

علاوه بر یافته‌های کمی، یافته‌های غیرکمی، از جمله مشاهده رفتارهای آزمودنی‌ها توسط پژوهشگر و معلمان کلاس و اذعان خود دانش‌آموزان، نیز نشان می‌داد که آموزش مهارت‌های ابراز وجود باعث شد تا دانش‌آموزان این مهارت‌ها را در موقعیت‌های تعاملی با دیگران به طور واقعی و تمرینی به کار برند. دانش‌آموزان با بهره‌گیری از آموزش‌های مهارت ابراز وجود و شرکت در این گونه برنامه‌ها توانستند با همسالان خود تعامل بهتری ایجاد کنند و



عزت نفس خود را افزایش دهند. زیرا در آموزش مهارت‌های ابراز وجود رفتارهای مناسب اجتماعی برای بیان احساسات و نقطه‌نظرها و

علاقه به کودکان آموخته شد تا بدون ترس و نگرانی احساسات خود را بیان کنند و ضمن آگاهی به نقاط آسیب‌پذیر و عواطف و حقوق خود، با یادگیری حفظ خوش‌رویی و همدلی با دیگران، عذرخواهی کردن به جا و به موقع و مشارکت در کارهای گروهی، ارتباط سالم و آرامش بخشی با همسالان خود برقرار کنند. این نتایج با نظر منیو (۱۹۹۴)، جانسون و جانسون (۲۰۰۰) و پیری (۱۳۸۳) همسویی دارد.

آموزش مهارت‌های روبه‌رو شدن با انتقاد، پذیرش انتقاد، شیوه صحیح مقابله با تحقیرهای کلامی و غیرکلامی و یا اجازه تحقیر ندادن به دیگران، یافتن افکار زیربنایی خشم و تنفر، و نیز بیان احساسات منفی و مثبت، موجب کاهش پرخاشگری می‌شود، زیرا عموماً بخشی از پرخاشگری افراد با موارد گفته شده مرتبط است. رفتارهای مؤدبانه دیگران با دانش‌آموزان که بر اثر توانایی ابراز وجود حاصل می‌شود، مانع از پرخاشگری، که نتیجه خشم است، می‌گردد. همچنین آموزش رهنمودهایی در خصوص سازش و جوشش با دیگران، تمرین آرامش، به کارگیری مهارت‌های «نه» گفتن، بیان خشم همراه با ابراز وجود، از جمله موارد تأثیرگذار بر کاهش پرخاشگری است که بر اثر آموزش مهارت ابراز وجود حاصل شده است. این مهارت‌ها در ایجاد آرامش درونی که مانع از پرخاشگری می‌گردد تأثیر بسزایی دارد. جلب مهر و محبت دیگران که بخشی از آن حاصل خوشرویی و متانت در گفتار، تشکر از انتقاد دیگران، ذکر ویژگی‌های مثبت

پی‌نوشت‌ها

1. James
2. MacDonald
3. Saltzman
4. Leary
5. Krizan & Suls
6. Branden
7. Leddy & Pepper
8. Johnson & Johnson
9. menio
10. Leung & Drasgow
11. Self - assertive
12. Robert & Emmons
13. Bishop
14. Hargie & Dickson
15. Aggression
16. Brown
17. Ravicz
18. Harper
19. Tafat
20. Kassinoire
21. Lin

منابع

۱. براندن، ن. (۱۳۸۲). قدرت عزت‌نفس. ترجمه مینا اعطامی، تهران: انتشارات پيوند.
۲. پیری، لیلا (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین سبک‌های هیوت و مهارت‌های زندگی (توانایی ابراز وجود و مقابله با فشارهای روانی) در دانش‌آموزان دختر مقاطع پیش‌دانشگاهی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت‌معلم تهران.
۳. خدیوی زند، محمدمهدی (۱۳۸۵). پر خاشگری و ناکامی، تهران: انتشارات تربیت.
۴. رحیمی، جعفر؛ حقیقی، جمال؛ مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز و بشیله، کیومرث (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه، مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱، ۶۱-۷۸.
۵. صادقی، احمد (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش گروهی خشم به شیوه عقلانی، عاطفی، بر کاهش رفتار پر خاشگری دانش‌آموزان دبیرستانی پسر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۶. عاشوری، احمد؛ ترکمن ملایری، مهدی و فدایی، زهرا (۱۳۷۸). اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پر خاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی (اندیشه و رفتار). سال چهاردهم، شماره ۴، ۳۸۹-۳۹۳.
7. Bishop, S. (2006) Develop your assertiveness. London: kogan page.
8. Hargie, O. & Dickson, D. (2004) Skilled Interpersonal communication: Research, Theory, and Practice. London: croomhelm.
9. Harper, K.A. (1996). social skills effects of Impulsivity and Depression defeat Hyper activity disorder. Journal of Autism an developmental disorders. Feb. Vol. 71.
10. Hormozinejad, M. (2000). The study of simple and multiple relation of self-esteem, social anxiety and perfectionism with assertiveness in Ahvaz Shahid Chamran University students. [M.A Dissertation]. Iran. Ahvaz: Faculty of Educational Sciences. Shahid Chamran University.
11. James, W. (1890). *The Principles of psychology*. London: Macmillan.
12. Krizan, z., & Suls, J. (2003). Self-esteem and personality: The (ir) relevance of implicit self-esteem. Manuscript in Preparation, University of Iowa.
13. Leddy, S., & Pepper, J., (1989). Development of professional self concept. In: Conceptual Bases of Professional Nursing. Lip-pincott, Philadelphia.
14. Leung, K. Drasgow F. (1986). Relation between self esteem and delinquent behavior in 3 ethnic groups. Journal of Cross - Culture Psychology, Vol 17, No2, pp 151-165.
15. Lin, Y., Shiah, I., Chang, Y., Lai, T., Wang, K. & chou, K. (2004). Evaluation of an assertiveness training Program on nursing and medical students assertiveness, self-esteem and interpersonal communication satisfaction. Nurse. Educ. Today. Vol. 24, PP656- 665.
16. MacDonald, G., Saltzman, J.L., & Leary, M.R. (2003). Social approval and trait self-esteem. *Journal of Research in Personality*, Vol. 37, No. 2, PP 23-40.
17. menio, C. L. (1994). A discriptive study of the difficulties developmentally delayed students encounter white mastering and transferring social skills, PP. 205, 959.
18. Muijs, R. D. (1997). achievement-perception and Performance. Predictors of academic achievement and academic self-concept: a longitudinal perspective. British. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 67, PP 263- 277.
19. Robert E, Emmons ML. (1982). Your perfect right: a guide asertive living. 4th ed. USA: Impact Publishers.
20. Tafat, R, kassinore. H. (1998). Anger Control Inment: Babexposure Posture with Rational/ Irrational. and Irrelevant Self-statement, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, Vol. 12, PP 56- 67.
21. Watkins, D, & Astilla, E. (1980). The reliability and validity of the cooper smith self esteem Inventory for a sample of Filipino high school girls. Educ. Psychol. Measure. Vol. 40, PP 251- 254.

پیش از انتقاد از دیگران، و تعریف و قدردانی کردن از دیگران است، در کاهش پر خاشگری تأثیر دارد. این نتایج با نظر هارپر (۱۹۹۴)، تافرات و کاسینور (۱۹۹۸) و پیری (۱۳۸۳) همسویی دارد. این یافته‌ها روشن می‌کند که آموزش مهارت ابراز وجود روش مؤثری برای افزایش عزت‌نفس و کاهش پر خاشگری دانش‌آموزان است. بنا بر این توصیه می‌شود:

۱. مهارت‌های ابراز وجود به‌عنوان یک ماده درسی به‌طور رسمی و یا به‌صورت فوق برنامه در دروس دانش‌آموزان گنجانده شود تا دانش‌آموزان را برای زندگی در جامعه پیچیده آماده کند. ضمن آنکه متأسفانه مشاهده شده است در مدارس دانش‌آموزان مستعد و باهوشی وجود دارند که به دلیل فقدان مهارت ابراز وجود، دارای عزت‌نفس پایینی هستند. این دانش‌آموزان معمولاً برای تصدی مسئولیت‌ها در مدرسه توسط دانش‌آموزانی که از بهره هوشی و قابلیت‌های کمتری برخوردارند، ولی در عوض جسارت و توانایی ابراز وجود بالایی دارند به کنار رانده می‌شوند. چنین روندی ممکن است در آینده به جامعه تسری پیدا کند و در پیشرفت کلی کشور تأثیرگذار باشد. توجه به مورد مذکور تأکید دیگری بر لزوم آموزش مهارت ابراز وجود به دانش‌آموزان است.
۲. در کنار آموزش مهارت‌های ابراز وجود لازم است مشاوران مدارس و مربیان پرورشی و دبیران موقعیت‌های عملی جهت تمرین و پرورش این مهارت‌ها را برای دانش‌آموزان فراهم آورند.
۳. نظر به اینکه آموزش مهارت‌های ابراز وجود به دانش‌آموزان بدون همراهی معلمان مدرسه و خانواده دانش‌آموزان و تغییر نگرش آنان نسبت به این موضوع ممکن نخواهد بود، لازم است معلمان و خانواده دانش‌آموزان را نسبت به لزوم یادگیری این مهارت در کودکان آگاه ساخت و آنان را نسبت به این موضوع و اهمیت آن حساس نمود. چرا که ابراز وجود حق هر انسانی چه کوچک و چه بزرگ است و مانند هر آموزش دیگر یادگیری آن باید از خردسالی آغاز شود. در جهت تحقق این هدف برگزاری همایش برای کادر آموزشی مدرسه و دوره‌های آموزش خانواده برای اولیا با عناوین مهارت‌های ابراز وجود، عزت‌نفس و پر خاشگری کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌شود. به دلیل آنکه معمولاً بیش از نیمی از پدران و مادران به علت اشتغال و مشکلات شخصی نمی‌توانند در همایش‌ها و آموزش‌های خانواده به‌طور منظم شرکت کنند، توصیه می‌شود مطالب فوق الذکر در قالب بروشور و سی‌دی در اختیار آنان گذاشته شود. این موضوع در مواردی که فقط مادر یا پدر دانش‌آموزان در آموزش‌های خانواده شرکت می‌کنند، به گونه‌ای دیگر مهم می‌نماید؛ چرا که اگر فقط آگاهی یکی از والدین افزایش یابد و دیگری حاضر به پذیرش موضوع نشود، تعارض بین پدر و مادر در این خصوص اثرات تخریب‌کننده بیشتری در تربیت فرزندان خواهد داشت. برای تشویق بیشتر پدران و مادران به مطالعه و یادگیری مطالب فوق الذکر، دعوت از اساتید مجرب و توانمند، و برگزاری مسابقه از محتوای آموزش داده شده و اهدا جوایز به برگزیدگان توصیه می‌گردد.

تحول تعریف آهسته‌گامی در AAMR و AAIDD و تفاوت ملاک‌های آن در DSM-IV-TR و DSM-V

دکتر غلامعلی افروز

استاد ممتاز دانشگاه تهران

محمد عاشوری

دکترای روان‌شناسی و

آموزش کودکان استثنایی دانشگاه تهران

سوگند قاسم‌زاده

دکترای روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی

دانشگاه تهران

چکیده

تا سال ۲۰۰۷ حداقل یازده بار در تعریف Mental Retardation or MR (عقب‌ماندگی ذهنی) تجدیدنظر شده است. در چهارمین ویرایش تجدیدنظر شده راهنمای آماری و تشخیصی اختلال‌های روانی (۲۰۰۰) هم از واژه MR استفاده شده است ولی انجمن اختلال هوشی و تحولی آمریکا در سال ۲۰۰۷، واژه Intellectual Disability or ID را جایگزین MR کرد. در حال حاضر، واژه ID مورد تأیید همگان از جمله انجمن روان‌پزشکی آمریکا (پنجمین ویرایش تجدیدنظر شده راهنمای آماری و تشخیصی اختلال‌های روانی) و سازمان بهداشت جهانی (ویرایش یازدهم طبقه‌بندی آماری بین‌المللی بیماری‌ها و مشکلات بهداشتی وابسته) قرار گرفته است. واژه Intellectual Disability or ID به معنی ناتوانی هوشی است که به دلایلی مانند بار نگرشی مطلوب‌تر و با تأکید بر اینکه Disability نیست بلکه کم‌توانی است، کم‌توانی ذهنی ترجمه شده که این معادل‌سازی بحث‌برانگیز و شاید هم نادرست باشد در حالی که «آهسته‌گامی» یک اصطلاح معادل بهتر، با بار نگرشی مطلوب‌تر و در راستای ارزش‌های انسانی و فرهنگی ایرانی اسلامی است و به لحاظ ترجمه هم اشتباهی در آن رخ نداده است. بنابراین این مشکل ناشی از آگاهی اندک یا بینش ناکافی برخی متخصصان یا غیرمتخصصان این حوزه است که در مقاله‌های فارسی و انگلیسی، واژه‌های متفاوتی را به کار گرفته‌اند. انتظار می‌رود در مجله‌ها و فصلنامه‌های علمی و ارزشمند داخلی و خارجی از واژه منسوخ شده MR استفاده نشود. پیشنهاد می‌شود متخصصان ایرانی گامی فراتر برداشته و نگرش مثبت‌تری به پدیده ID داشته باشند تا واژه Slow paced or SP (آهسته‌گام) جایگزین ID شود؛ چنان‌که این نهضت علمی از کشور اسلامی ایران شروع شده و در سال ۲۰۰۷ مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی هم قرار گرفته است. امید است این بار متخصصان متعهد و روان‌شناسان بصیر ایرانی اسلامی هم سهم بسزایی در تغییر واژه‌ها و مفاهیم داشته باشند.

کلیدواژه‌ها: عقب‌ماندگی ذهنی، ناتوانی هوشی، کم‌توانی ذهنی، آهسته‌گام

مقدمه

۲۰۰۶؛ انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۴). سگن در سال ۱۸۷۶ «انجمن مأموران پزشکی مؤسسات آمریکا» را برای افراد کانا^۴ و تهی مغز^۴ تأسیس کرد که بعدها انجمن عقب‌ماندگی آمریکا نامیده می‌شود (اینثورت و بیکر، ۲۰۰۶). اولین بار واژه MR در سال ۱۹۶۱ توسط انجمن عقب‌ماندگی ذهنی آمریکا به کار رفت. در واقع MR جایگزین واژه‌هایی مانند سبک‌مغز^۵، کودن^۶، احمق، کانا، کالیو^۷ و نابهنجاری ذهنی شد (هریس، ۲۰۱۳). در سال ۲۰۰۷ انجمن عقب‌ماندگی ذهنی آمریکا به انجمن

تاکنون تعاریف مختلفی از کودکان آهسته‌گام^۱ (SP) ارائه شده است ولی دادن تعریف دقیق و روشن از آن چندان ساده نیست، زیرا آهسته‌گامی با شرایطی یکسان و به یک میزان و با علت‌های مشابه و آثار همانند، در همه افراد آهسته‌گام مشاهده نمی‌شود (افروز، ۱۳۸۸). انجمن عقب‌ماندگی ذهنی آمریکا^۲ از سال ۱۹۰۸ تا سال ۲۰۰۷ حداقل یازده تعریف از عقب‌ماندگی ذهنی ارائه کرده که به‌طور خلاصه در جدول ۱ آمده است (لوکاسون و همکاران، ۲۰۰۲؛ اینثورت و بیکر، ۲۰۰۴؛ آلگوزین و یسلدایک،

جدول ۱. تحول تعاریف آهسته‌گامی

۱. تردگلد (۱۹۰۸)	نارسایی ذهنی از زمان تولد یا سنین اولیه که ناشی از تحول ناقص مغز است و بر ثبات و درمان‌ناپذیری آن تأکید می‌شود.
۲. تردگلد (۱۹۳۷)	تحول ناقص ذهنی که فرد قادر به انطباق با محیط و زندگی مستقل بدون نظارت و حمایت نیست و بر ثبات و درمان‌ناپذیری اشاره دارد.
۳. ادگار دال (۱۹۴۱)	عدم قابلیت اجتماعی ناشی از توقف تحول سرشتی مغز که در بلوغ یا هنگام آن آشکار می‌گردد و درمان‌ناپذیر و غیرقابل اصلاح است.
۴. ادگار دال (۱۹۴۱)	عدم قابلیت اجتماعی ناشی از توقف تحول سرشتی مغز که در بلوغ یا هنگام آن با اشاره به بهبودی نشانه‌هاست.
۵. هبر (۱۹۵۹)	عملکرد هوشی یک انحراف زیر متوسط (۱۶ درصد جمعیت) و نارسایی در یک یا دو حوزه از رفتار سازشی (رشد، یادگیری و سازگاری اجتماعی) در دوره تحول (از بدو انعقاد نطفه تا ۱۶ سالگی) است. ۵. سطح مشخص شد: سطح ۱:۵ تا ۲ انحراف استاندارد زیر میانگین، سطح ۲:۴ تا ۳ انحراف استاندارد زیر میانگین، سطح ۳:۳ تا ۴ انحراف استاندارد زیر میانگین، سطح ۴:۲ تا ۵ انحراف استاندارد زیر میانگین، سطح ۵:۱ انحراف استاندارد زیر میانگین.
۶. هبر (۱۹۶۱)	تعریف قبلی تغییری نداشت. سطوح قبلی به ترتیب با توجه به بهره هوشی به مرزی (۱ انحراف استاندارد زیر میانگین)، خفیف، متوسط، شدید و عمیق تقسیم شد.
۷. گروسمن (۱۹۷۳)	عملکرد هوشی دو انحراف زیر متوسط (۳ درصد جمعیت؛ بهره هوشی ۷۰ یا پایین‌تر) و نارسایی در رفتار سازشی (استقلال شخصی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی با توجه به گروه سنی و فرهنگ) در دوره تحول (از تولد تا ۱۸ سالگی) تعریف شد. سطوح خفیف، متوسط، شدید و عمیق در نظر گرفته شد و مرزی یا دیرآموز بین آهسته‌گامی و هوش متوسط مطرح شد.
۸. گروسمن (۱۹۸۳)	عملکرد هوشی دو انحراف زیر متوسط (بهره هوشی ۷۰ تا ۷۵ یا پایین‌تر) و نارسایی در رفتار سازشی (رشد، یادگیری، استقلال شخصی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی با توجه به گروه سنی و فرهنگ) در دوره تحول (از بدو انعقاد نطفه تا ۱۸ سالگی) است. سطوح خفیف، متوسط، شدید و عمیق در نظر گرفته شد.
۹. لوکاسون و همکاران (۱۹۹۲)	محدودیت‌های اساسی در کارکردهای کنونی که این محدودیت‌ها با کارکرد هوشی به‌طور معنادار زیر متوسط (بهره هوشی ۷۰ تا ۷۵ یا پایین‌تر) و وجود همزمان محدودیت‌ها در دو یا چند حوزه از مهارت‌های سازشی (ارتباط، مراقبت از خود، زندگی در خانه، مهارت‌های اجتماعی، رفتار اجتماعی، خودرهمبری، سلامتی و ایمنی، تحصیلات کارکردی، اوقات فراغت، و شغل) در دوره تحول (قبل از ۱۸ سالگی) مشخص می‌شود. سطوح شدت (خفیف، متوسط، شدید و عمیق) حذف و سطوح حمایت (متناوب، محدود، گسترده و فراگیر) جایگزین آن شد.
۱۰. لوکاسون و همکاران (۲۰۰۲)	محدودیت‌های اساسی در کارکرد هوشی (بهره هوشی ۷۰ تا ۷۵ یا پایین‌تر) و رفتار سازشی (رفتار سازشی به‌صورت مهارت‌های سازشی مفهومی، اجتماعی و عملی بیان می‌گردد) در دوره تحول (قبل از ۱۸ سالگی) است. طبقه‌بندی وابسته به هدف بوده و ممکن است براساس شدت، سطوح حمایت، محدودیت در رفتار سازشی، علت‌شناسی یا موارد دیگر باشد.
۱۱. انجمن اختلال هوشی و تحولی آمریکا (۲۰۰۷)	انجمن عقب‌ماندگی ذهنی آمریکا به انجمن اختلال هوشی و تحولی آمریکا تغییر نام یافت. برای اولین بار واژه ناتوانی هوشی به جای عقب‌ماندگی ذهنی به کار رفت و ناتوانی هوشی در گروه اختلال‌های هوشی تحولی قرار گرفت ولی در تعریف آن تغییری به وجود نیامد.

تأکید بر رفتار سازشی

در طرح پیشنهادی DSM-V جهت هماهنگی با ملاک‌های ICD-11 پیشنهاد شده که از نمره‌های بهره هوشی به عنوان ملاک‌های تشخیصی رسمی استفاده نشود و به جای آن از الزاماتی که در متن آمده استفاده گردد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۴).

استدلال‌هایی برای تغییر بهره هوشی

۱. استفاده نامناسب از آزمون‌های هوش: در اغلب موارد قانونی، نمره آزمون هوش به‌طور نامناسبی توانایی کلی فرد را مشخص می‌کند بدون اینکه کارکرد سازشی او را به نحو شایسته‌ای در نظر بگیرد.

۲. تعریف هوش: هم انجمن ناتوانی‌های هوشی و تحولی آمریکا و هم DSM-V، هوش را به‌عنوان توانایی ذهنی عمومی تعریف می‌کنند که شامل استدلال، حل مسئله، برنامه‌ریزی، تفکر انتزاعی، فهم افکار پیچیده، قضاوت، یادگیری تحصیلی و یادگیری از تجربه می‌شود.

۳. آزمون‌های هوش در DSM-V: باید روش‌های ارزیابی و تشخیص سایر عامل‌های اختلال هوشی تحولی (مانند پیشینه‌های اقتصادی فرهنگی، زبان بومی، اختلال

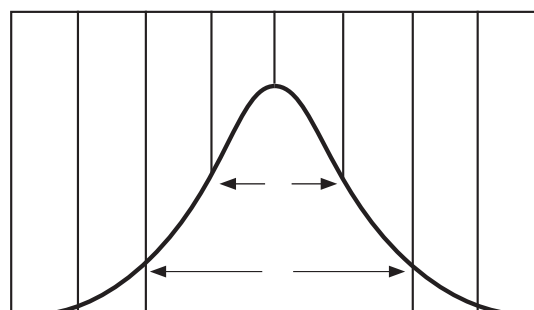
اختلال هوشی و تحولی آمریکا)^۸ (AAIDD) تغییر نام یافت. برای اولین بار در همان سال، واژه ID را به جای MR به کار برد و ID در گروه اختلال‌های هوشی تحولی قرار گرفت. لازم به ذکر است که در چهارمین ویرایش تجدیدنظر شده راهنمای آماری و تشخیصی اختلال‌های روانی^۹ (DSM-IV-TR) در سال ۲۰۰۰ هم از واژه MR استفاده شده است. ناهمخوانی استفاده از واژه MR و ID در کتاب‌ها و مقاله‌های فارسی و انگلیسی به همین دلیل است. در حال حاضر، واژه MR منسوخ شده و واژه ID مورد تأیید همه مراکز علمی، سازمان‌ها و انجمن‌های علمی از جمله انجمن روان‌پزشکی آمریکا^{۱۰} (APA) در پنجمین ویرایش تجدیدنظر شده راهنمای آماری و تشخیصی اختلال‌های روانی (DSM-V) و سازمان بهداشت جهانی^{۱۱} (WHO) در ویرایش یازدهم طبقه‌بندی آماری بین‌المللی بیماری‌ها و مشکلات بهداشتی وابسته^{۱۲} (ICD-11) قرار گرفته است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۴).

در DSM-V در سال ۲۰۱۳، واژه MR به ID تغییر نام داد. همچنین ناتوانی هوشی در گروه اختلال‌های رشدی عصبی قرار گرفت و میزان شیوع آن ۱ درصد برآورد شد. تفاوت ملاک‌های ID در DSM-IV-TR و DSM-V در جدول ۲ ارائه شده است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۴؛ هریس، ۲۰۱۳).

جدول ۲. تفاوت ملاک‌های ID در DSM-IV-TR و DSM-V

DSM-IV-TR	DSM-V
بهره هوشی ۷۰ یا کمتر از آن	آسیب در توانایی‌های ذهنی عمومی
آسیب‌های همزمان در کارکرد سازشی کنونی	آسیب در کارکرد سازشی به جهت سن و پیشینه‌های اجتماعی افراد
شروع قبل از ۱۸ سالگی	باید همه نشانه‌ها در طول دوره تحول شروع شوند
شدت: خفیف، متوسط، شدید و عمیق براساس سطوح بهره هوشی	شدت: خفیف، متوسط، شدید و عمیق براساس رفتار سازشی

بهره هوشی



ارزیابی بهره هوشی با توجه به متن نوشته DSM-V تغییر کرد.

ارتباطی/زبانی همراه، معلولیت حسی یا حرکتی) که ممکن است سبب محدودیت در عملکرد شوند در نظر گرفته شوند. معمولاً برای توصیف هوش، نیمرخ‌های شناختی نسبت به فقط نمره‌های مقیاس هوش کارآمدتر هستند و آموزش بالینی و قضاوت برای تفسیر نتایج آزمون ضروری است.

۴. حذف بهره هوشی براساس زیرگروه‌ها: در DSM-V زیرگروه‌های خفیف، متوسط، شدید و عمیق براساس بهره هوشی وجود ندارد. در عوض، سطوح شدت خفیف، متوسط و شدید را براساس مهارت‌های رفتار سازشی فهرست کرده است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۴).

جدول شدت

۱. سطوح شدت خفیف، متوسط، شدید و عمیق در جدول براساس سه حوزه زیر است:
الف. مفهومی: استفاده از زبان، خواندن، نوشتن، ریاضی،

اگرچه در DSM-V استفاده از آزمون روان‌شناختی استاندارد شده برای ارزیابی فرد ادامه دارد اما باید این آزمون روان‌شناختی همراه ارزیابی بالینی باشد (هریس، ۲۰۱۳).



آگاه باشیم که واژه عقب‌ماندگی ذهنی منسوخ شده و استناد به آن جنبه علمی ندارد. پیشنهاد می‌گردد روان‌شناسان آگاه، متخصصان توانا، مشاوران بصیر و معلمان صبور گامی فراتر برداشته و نگرش مثبت‌تری به پدیده ID داشته باشند و واژه SP یا آهسته‌گام را جایگزین ID کنند

است. احتمال می‌رود این بار روان‌شناسان، متخصصان، مشاوران و معلمان ایرانی هم با همت والای خویش سهم بسزایی در تغییر اصطلاحاتی در حوزه روان‌شناسی همچون تغییر واژه ID children به SP children در سطح جهانی و بین‌المللی داشته باشند.

استدلال، دانش، و حافظه برای حل مشکلات در میان دیگران. ب. اجتماعی: آگاهی از تجربه‌های دیگران، همدردی، مهارت‌های ارتباط بین فردی، توانایی در برقراری روابط دوستانه، قضاوت اجتماعی، و خودتنظیمی در میان دیگران. ج. عملی: مدیریت خود در گستره زندگی از جمله مراقبت شخصی، مسئولیت‌های شغلی، مدیریت پول، تفریح، مدیریت رفتار شخصی، و سازمندی تکالیف مربوط به مدرسه و کار در میان دیگران (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۴؛ هریس، ۲۰۱۳).

پی‌نوشت‌ها

1. Slow paced (SP)
2. American Association on Mental Retardation (AAMR)
3. Idiotic
4. Feeble minded
5. feeblemindedness
6. Moron
7. Imbecile
8. American Association of Intellectual Developmental Disorder (AAIDD)
9. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th revision (DSM-IV-TR)
10. American Association of Psychiatric (APA)
11. World Health Organization (WHO)
12. International Classification of Diseases, 11th revision (ICD-11)

منابع

۱. افروز، غلامعلی. (۱۳۸۸). الف. روان‌شناسی و توان بخشی کودکان آهسته‌گام. چاپ دهم. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۲. آلکوزین، باب: یسلدایک، جیم. (۲۰۰۶). تدریس دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی. ترجمه عباسعلی حسین خانداده فیروزجاه و علیرضا محمدی آریا (۱۳۸۷). چاپ اول. تهران: انتشارات رشد فرهنگ.
3. Ainsworth P, Baker P. (2004). *Understanding Mental Retardation*. University Press of Mississippi.
4. American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed). Washington, DC.
5. Harris JC. (2013). New terminology for mental retardation in DSM-V and ICD-11. *Curr Opin Psychiatry*. 26(3): 260-262.
6. Kauffman JM, Hallahan DP. (2014). *Handbook of special education*. Published in the Taylor & Francis e Library, New York.
7. Luckasson R, Borthwick-Duffy S, Buntinx WHE, Coulter DL, Craig EM, Reeve A, Schalock RL, Snell ME, Spitalnick DM, Sprent, S, Tasse MJ. (2002). *Mental retardation: Definition, classification, and systems of supports* (10th Ed.) Washington DC: American Association Mental Retardation.

خلاصه تغییر ملاک‌های ID در DSM-IV-TR و DSM-V

۱. MR به ID تغییر نام داد.
۲. تشخیص براساس کارکرد سازشی در سه حوزه مهارت‌های اجتماعی، مفهومی و عملی است.
۳. چهار سطح شدت خفیف، متوسط، شدید و عمیق مبتنی بر سه حوزه رفتار سازشی است.
۴. ملاک بهره هوشی، هسته اصلی تشخیص نیست (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۴).

نتیجه‌گیری

شایسته است نسبت به تغییراتی که در قلمرو کودکان استثنایی به‌ویژه کودکان آهسته‌گام اتفاق می‌افتد و مورد تأیید مراکز و انجمن‌های معتبر علمی و بین‌المللی از جمله AAIDD، DSM-V و ICD-11 است اطلاع‌رسانی شود آگاه باشیم که واژه عقب‌ماندگی ذهنی منسوخ شده و استناد به آن جنبه علمی ندارد. پیشنهاد می‌گردد روان‌شناسان آگاه، متخصصان توانا، مشاوران بصیر و معلمان صبور گامی فراتر برداشته و نگرش مثبت‌تری به پدیده ID داشته باشند و واژه SP یا آهسته‌گام را جایگزین ID کنند. همچنان که سال‌هاست این نهضت علمی از کشور اسلامی ایران شروع شده و در سال ۲۰۰۷ با کسب جایزه بین‌المللی مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی هم قرار گرفته

نقش

سلامت معنوی
در پیشگیری از سوء
مصرف مواد در
دانش آموزان

علی مصلحی راد
کارشناس ارشد
روان‌شناسی تربیتی

مقدمه

سوء مصرف مواد مخدر هر چند پیشینه‌ای به قدمت زندگی بشر دارد، اما سال‌های اخیر توجه جامعه بشری را بیش از پیش به خود معطوف داشته است. دلایل این توجه را باید در گستردگی و تنوع روزافزون و نیز کاهش سن مصرف این مواد دنبال کرد. مطالعات نشان داده است که مصرف مواد مخدر در بین جوانان به طور مشخص از سال ۱۹۹۲ فزونی گرفته و مصرف برخی از این مواد به شش برابر نیز رسیده است (پراید^۱، ۱۹۹۷ به نقل از قربانی، ۱۳۸۴).

مطالعه‌ای که توسط جزایری و همکاران (۱۳۸۲) انجام شده نشان می‌دهد که در ایران ۱۲/۵ درصد از دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی در معرض خطر گرایش به سوء مصرف مواد هستند. همچنین سروستانی و همکاران (۱۳۸۲) با انجام یک پژوهش ملی نشان داده‌اند که ۲۳/۳ درصد از دانش‌آموزان در معرض خطر سیگار، ۱۵/۸ درصد در معرض خطر مصرف مشروبات الکلی و ۱۳/۳ درصد در معرض خطر مصرف سایر مواد هستند. این در حالی است که می‌دانیم دانش‌آموزان، به عنوان منابع انسانی هر جامعه، پایه‌های پیشرفت، ترقی و توانمندی جامعه‌اند. از طرفی دوره نوجوانی و جوانی به سبب ویژگی‌های خاص جسمانی و روانی از پرخطرترین دوره‌های تمایل به ابتلاء به سوء مصرف مواد محسوب می‌شود. بنابراین پرداختن به موضوع سوء مصرف مواد در نظام آموزشی و شناسایی عوامل و چگونگی پیشگیری آن از اهم مسائل می‌باشد.

نظریه‌های مربوط به سوء مصرف مواد

صاحب‌نظران بسیاری سعی در تبیین و توضیح این مسئله داشته‌اند که چرا برخی از نوجوانان اقدام به مصرف مواد می‌کنند و در این راه نظریه‌هایی نیز ارائه کرده‌اند. این نظریه‌ها ناظر بر طیف وسیعی از عوامل ژنتیکی، روانی، محیطی، همسالان، خانوادگی و ... است و از جمله یکی از این نظریه‌ها توجه به «عوامل خطر^۲» و «عوامل محافظت‌کننده^۳» می‌باشد. امروزه رویکردهای سبب‌شناسی سوء مصرف مواد بیشتر



اشاره

در حال حاضر جامعه ما با عواقب نامطلوب ناشی از رواج مصرف انواع مواد مخدر، اعم از طبیعی، نیمه‌صنعتی و صنعتی همچون تریاک، حشیش، کراک، شیشه، اکستازی و روبه‌روست. بیشترین طیف مورد تهاجم، بخش نوجوان و جوان جامعه است که به شدت از سوی این مواد تهدید می‌شوند و اگر راهکارهای مناسبی برای پیشگیری از این آسیب اندیشیده نشود به رخدادهای ناگواری دچار خواهیم شد. آموزه‌های دینی و معنوی ما، با تأکید بر ارتقای رشد و تحول انسان، به فرد امکان می‌دهد تا با جست‌وجوی معنایی متعالی برای زندگی و تلاش برای درک بهتر خویشستن، به توسعه روشی برای زندگی خود بپردازد که منجر به دستیابی وی به کمال گردد. در این مقاله به نقش سلامت معنوی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بویژه سوء مصرف مواد پرداخته خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: سلامت معنوی، پیشگیری، سوء مصرف مواد، دانش آموز



دیدگاه معنوی بر روی باورها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارها و نیز بر روی بیوشیمی و فیزیولوژی بدن تأثیر عمیقی دارد. این تأثیر روی فکر و بدن، به نام تندرستی معنوی نامیده می‌شود.

معطوف به رویکردهای سیستمی، چندعاملی و تعاملی است که در آن‌ها مسئله از ابعاد مختلف مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این راستا، برخی از عواملی که باعث شروع و تداوم مصرف می‌گردد تحت عنوان «عوامل خطر» و آنچه که در برابر این آسیب نقش محافظتی دارد، «عوامل محافظت‌کننده» نامیده می‌شود. شناخت توأمان این عوامل می‌تواند ما را در مقابله با پدیده سوءمصرف مواد یاری بیشتری برساند. هاوکینز و کاتالانو^۴ (۱۹۹۲) با مرور مطالعات انجام شده در خصوص عوامل خطر، آن‌ها را به چهار حیطه که هر یک دارای چند عامل است دسته‌بندی کرده‌اند:

● حیطه فردی و همسالان

۱/۱. بیگانگی و تمرد: نوجوانانی که خودشان را بخشی از جامعه احساس نمی‌کنند، از قوانین پیروی نمی‌کنند، برای موفقیت تلاش نمی‌کنند و مسئولیت‌پذیر نیستند؛ اینها در معرض خطر مصرف مواد مخدر و ارتکاب اعمال بزهکارانه قرار دارند (جسر و جسر^۵، ۱۹۷۷)

۱/۲. همسالان درگیر در رفتارهای ضداجتماعی: مطالعات نشان می‌دهد گرایش نوجوانان به دوستی با همسالانی که رفتارهای مشکل‌آفرین دارند (مانند سوءمصرف مواد، فعالیت‌های بزهکارانه، جنسی و خشونت‌آمیز)، موجب تمایل آن‌ها به ارتکاب این اعمال می‌شود (همان منبع)

۱/۳. نگرش مثبت به مواد: نگرش مثبت نوجوانان به مواد مخدر زمینه بروز خطر در آنان را فراهم می‌سازد (همان منبع).

۱/۴. آغاز زود هنگام رفتار مشکل‌آفرین: هرچه فرد در سنین پایین‌تر درگیر رفتارهای مشکل‌آفرین شود احتمال بروز این رفتارها در آینده بیشتر خواهد بود. مثلاً نوجوانی که قبل از ۱۵ سالگی شروع به مصرف مواد کرده، دو بار بیشتر از کسانی که تا ۱۹ سالگی مواد مصرف نکرده‌اند در معرض خطر قرار دارد (هاوکینز، ۱۹۹۲).

۱/۵. عوامل سرشتی: عوامل سرشتی ممکن است زیستی یا روان‌شناختی باشد. این عوامل اغلب در افرادی دیده می‌شود که دارای رفتارهای هیجان‌خواهی، اجتناب کم از آسیب و فقدان کنترل تکانه هستند.

● حیطه مدرسه

۲/۱. شکست تحصیلی در دوره، ابتدایی: شکست در سال‌های ابتدایی و اخراج از مدرسه خطر سوءمصرف مواد را افزایش می‌دهد (هاوکینز، ۱۹۹۲).

۲/۲. رفتار ضداجتماعی زودرس: دانش‌آموزانی که رفتارهای ضداجتماعی زودرس نظیر فرار از مدرسه، نزاع با کودکان، تخریب اموال و سایر مصداق بدرفتاری در مدرسه را دارند احتمال مصرف مواد در آنان افزایش می‌یابد.

● حیطه خانواده

سابقه سوءمصرف مواد در خانواده، مشکل مربوط به مدیریت خانواده، اختلافات خانوادگی و نگرش‌های والدین نسبت به مواد احتمال مصرف مواد را افزایش می‌دهد (همان منبع).

● حیطه اجتماعی

در دسترس بودن مواد، هنجارهای اجتماعی مساعد نسبت به مصرف مواد، بی‌نظمی اجتماعی و پیوند ضعیف بین همسایگان و محرومیت‌های شدید اقتصادی احتمال مصرف مواد را بالا می‌برند.

عوامل محافظت‌کننده

منظور از عوامل محافظت‌کننده عواملی است که تأثیرگذاری عوامل خطر ساز را کاهش می‌دهد یا با تغییر نحوه پاسخ‌دهی نوجوان به عوامل خطر، او را از پیامدهای منفی مواجهه با این خطرات آگاه می‌سازد. بنابراین ارتقای عوامل محافظت‌کننده می‌تواند احتمال بروز رفتارهای مشکل‌آفرین را کاهش دهد. عوامل مختلف فردی، پیوندهای اجتماعی سالم، باورهای صحیح و روشن درباره مواد و اعتیاد و ... از جمله عوامل محافظت‌کننده‌اند. یکی از مهم‌ترین عوامل حفاظتی وجود معنویت و باورهای مذهبی در زندگی افراد می‌باشد.

معنویت و سلامتی

در طول دهه‌ها، سلامتی را براساس ابعاد خاص جسمانی، روانی و اجتماعی تحلیل می‌کردند تا اینکه پیشنهاد گنجاندن بعد سلامت معنوی در مفهوم سلامت از سوی راسل^۶ (به نقل از ابراهیمی، ۱۳۹۱) یک بعد مهم از زندگی را فرا روی صاحب‌نظران درگیر در سلامت قرار داد. حدود یک ربع قرن پیش سازمان بهداشت جهانی با این بحث مواجه شد که آیا بعد معنوی باید در تعریف سلامت گنجانیده شود یا خیر و چند سال بعد، بعد معنوی در یک مجله مهم که به ارتقاء سلامت اختصاص داشت گنجانده شد. امروزه انجمن روان‌شناسی آمریکا مشاوران و روان‌پزشکان را به این مسئله ترغیب می‌نماید که در کارهای مطالعاتی و درمانی خود موضوع سلامت معنوی را مورد توجه قرار دهند.

درباره ارتباط بین عوامل دینی، معنوی با بهداشت تحقیقات گسترده‌ای انجام پذیرفته است. دیدگاه معنوی بر روی باورها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارها و نیز بر روی بیوشیمی و فیزیولوژی بدن تأثیر عمیقی دارد. این تأثیر روی فکر و بدن، به نام تندرستی معنوی نامیده می‌شود. سلامت معنوی وضعیتی از رشد انسانی، تلاش، جست‌وجوی معنا و هدف، اتکال و اتصال به ارزش‌های زندگی را شامل می‌شود. مطابق بررسی متون مختلف دیدگاه معنوی از چهار طریق بر روی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسان اثر می‌گذارد:

۱. رفتارهای بهداشتی: تعهد دینی و معنویت باعث فعال‌سازی و مسئولیت‌پذیری شخص در زمینه اصول و باورهای بهداشتی مندرج در ادیان می‌شود. مثلاً احکام و دستوراتی که در خصوص خوردن، آشامیدن، خواب و استراحت، توصیه شده است.

۲. حمایت اجتماعی: انجام مناسک دینی و معنوی توصیه شده در دین موجب افزایش تعاملات اجتماعی و حمایت اجتماعی می‌شود. حمایت اجتماعی خود از ارکان مهم سلامتی است.

۳. سایکونوروفیزیولوژیک^۷: احساس رضایتمندی از زندگی از طریق نوروپپتیدهای^۸ پیام‌رسان روی سیستم‌ها و ارگان‌های بدن مثل: قلب و عروق، ایمنی و تأثیر می‌گذارد (تورسن^۹ و همکاران، به نقل از ایرج اسماعیلی).

از آنجا که ایمان به خدا و پذیرش باورهای مذهبی نقش تعیین‌کننده‌ای در حل تعارض‌های درونی فرد و نیز یکپارچه‌سازی شخصیت وی دارد می‌تواند در کاهش رفتارهای نابهنجار و افزایش سلامت روانی افراد نیز نقش مهمی ایفا نماید

باید توجه داشت که رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در معنادار جلوه دادن زندگی دارند. رفتارهایی مانند عبادت، زیارت و توکل به خدا می‌تواند راه ایجاد امید و نگرش‌های مثبت به زندگی و آرامش درونی را در فرد به‌دنبال داشته باشد، باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و در هنگام گرفتاری‌ها انسان را یاری می‌دهد کمک مؤثر در درک رخداد‌های ناگوار می‌نماید. (بوالهروی و همکاران، ۱۳۷۹)

تحقیقات انجام شده در مورد رابطه معنویت و

پیشگیری از سوء مصرف مواد

الف. تحقیقات خارجی:

تحقیقات عمده‌ای در رابطه با نقش معنویت در سلامت در کشورهای دیگر به انجام رسیده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌گردد:

- بررسی‌ها نشان می‌دهد که بین متغیرهای اجتماعی، باورهای مذهبی و داشتن هدف در زندگی از یک سو و عدم مصرف الکل از سوی دیگر ارتباط معناداری وجود دارد (راکو^{۱۰}، ۲۰۰۷).

- یکی از عوامل محافظت‌کننده فرد، دینداری است که در برخی از مطالعات به‌عنوان سپری در مقابل وابستگی به مواد یاد شده است (ویلز^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۳).

- میلر^{۱۲} و همکاران (۲۰۰۰) به این نتیجه رسیدند که نوجوانانی که دیندار نیستند، یعنی نمره پائینی در فعالیت‌های دینی می‌آورند، در مقایسه با نوجوانانی که دارای سطح فعالیت دینی بالاترند، مصرف و سوء مصرف مواد بیشتری دارند.

- مریل^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۱) نشان دادند عواملی نظیر حضور در کلیسا، سطح بالای دینداری خانواده، فراوانی بحث‌های مذهبی در خانواده اثر محافظتی در مقابل مصرف مواد بین نوجوانان و جوانان دارد.

- هاج^{۱۴} و همکاران (۲۰۰۷) سبک زندگی توأم با معنویت و دینداری را به‌عنوان عامل حمایت‌کننده مهم در پیشگیری از مصرف مواد می‌دانند.

براساس نظر آلوپورت^{۱۵} می‌توان گفت افرادی که دارای اعتقادات مذهبی بیشتری هستند در برابر انواع مشکلات روانی و اجتماعی مصونیت بیشتری دارند.

- جسر و جسر (۲۰۰۶) حدود ۱۰۰۰ مطالعه را بررسی کردند که نشان می‌دهد مذهب دافع مصرف مواد می‌شود.

- به نظر می‌رسد از آنجا که ایمان به خدا و پذیرش باورهای مذهبی نقش تعیین‌کننده‌ای در حل تعارض‌های درونی فرد و نیز یکپارچه‌سازی شخصیت وی دارد می‌تواند در کاهش رفتارهای نابهنجار و افزایش سلامت روانی افراد نیز نقش مهمی ایفا می‌نماید (وست^{۱۶}، ۲۰۰۰).

ب. تحقیقات داخلی

اگر چه در کشور ما در رابطه با تأثیر متغیرهای مذهبی و معنویت با شاخص‌های سلامتی پژوهش‌های محدودی انجام شده است، اما غالب آن‌ها مؤید تأثیر مثبت این باورها در سلامت روانی و بهبود شرایط جسمانی افراد است (شجاعیان و منفرد، ۱۳۸۱). به برخی از این پژوهش‌ها اشاره می‌شود:

- میزان تحمل افراد معتقد به مبانی مذهبی در برابر فشارهای روانی و عصبی بیش از دیگران است و اینان کمتر به بیماری‌های روان - تنی^{۱۷} مبتلا می‌شوند (وهاب‌زاده و همکاران، ۱۳۷۷).

- پژوهش‌های صورت گرفته در دهه‌های اخیر نقش و جایگاه ویژه‌ای برای مذهب و باورهای دینی در حفظ بهداشت روانی قائلند (ترقی‌جاه، ۱۳۸۵).

- نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین مصرف مواد مخدر و خودکشی با سلامت روان و اعتقادات مذهبی رابطه وجود دارد (زرگر، ۱۳۸۳).

- پیوندهای عاطفی با خانواده و باورهای دینی مانند اعتقاد به حلال و حرام، ثواب و گناه، احساس گناه در برابر خدا، و ... به‌طور معناداری میل به رفتارهای مجرمانه را کاهش می‌دهد (مشکانی، ۱۳۸۱).

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی پژوهش‌های انجام‌شده در داخل و خارج از کشور، نشان می‌دهد که معنویت و دینداری می‌تواند سد محکمی در برابر گرایش و سوءمصرف مواد مخدر باشد. دینداری می‌تواند از طریق افزایش خودکنترلی، برقراری نظم اخلاقی و افزایش تعهدات اخلاقی مانع مصرف مواد گردد. برخورداری از معنویت و هدفداری در زندگی، احساس خودارزشمندی را افزایش می‌دهد. این نظام معنایی مانع خطرپذیری و رفتارهای هیجان‌طلبانه است و در نهایت منجر به کاهش احتمال مصرف مواد توسط فرد می‌شود. شرکت در مراسم و فعالیت‌های گروهی دینی می‌تواند به مثابه «مهارت‌مدارا» در برابر تنش‌های زندگی، که فرد را به استفاده از مواد گرایش می‌دهد، عمل نماید (اسمیت^{۱۸}، ۲۰۰۳). باورهای شناختی افراد متدین نظیر اعتقاد به خداوند، آزادی انسان و مسئولیت او در برابر رفتارها، رسیدن به آرامش با یاد خدا و ... به مدارای فرد با فشارهای روانی در سختی‌های زندگی کمک می‌نماید.

دین اسلام همانند سایر ادیان الهی از یک سو مهار نفس و رعایت عدل و انصاف و عدم تجاوز به حقوق دیگران را واجب و ضروری می‌داند (سوره مائده / ۸) و از سوی دیگر رفتارهای مجرمانه (مانند: قتل، ضرب و جرح، استعمال مواد زیان‌آور و ...) را تقبیح نموده و آن‌ها را کار شیطانی می‌شمرد (سوره بقره / ۲۶) و نماز و یاد خدا را مانع روی آوردن انسان‌ها به رفتارهای زشت و ناپسند تلقی می‌کند (سوره عنکبوت / ۴۵).

بنابراین باتوجه به نقش محافظتی معنویت در قبال مصرف مواد، به والدین و مراکز آموزشی پیشنهاد می‌شود که با روش‌های مورد قبول دانش‌آموزان، نوجوانان و جوانان به تقویت باورهای دینی افراد در معرض سوءمصرف مواد بپردازند. مهم‌تر اینکه تأکید بر جنبه‌های شناختی باورهای دینی و معنوی بیشتر از ابعاد عاطفی و هیجانی می‌تواند از گرایش افراد به رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1. Pride | 10. Rocoo |
| 2. Risk factor | 11. Wills |
| 3. protective factor | 12. Miller |
| 4. Hawkins & Catalano | 13. Merrill |
| 5. Jessor & Jessor | 14. Hodge |
| 6. Russel | 15. Alloport |
| 7. Psycho-neuro physiologic | 16. West |
| 8. Neuropeptid | 17. psycho-Somatic |
| 9. Torsen | 18. Smith |

منابع

۱. ابراهیمی، علیرضا (۱۳۹۱). «مقایسه سطح سلامت روانی و معنوی بیماران معتاد در برنامه نگهدارنده با متادون با بیماران معتاد در برنامه دوازده قدمی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت.
۲. بوالهری، جعفر و همکاران (۱۳۷۹). «بررسی بین عوامل تنش‌زا، میزان توکل به خدا و نشانگان استرس در دانشجویان پزشکی». فصلنامه اندیشه و رفتار، سال ششم، شماره ۶.
۳. ترقی‌جاه، صدیقه (۱۳۸۶). تأثیر دورویکرد شناختی رفتاری و معنوی بر کاهش افسردگی دانشجویان دختر دانشگاه تهران، فصلنامه علمی پژوهشی تازه‌های مشاوره، شماره ۲۳.
۴. تورسن، کارل ای و همکاران (۱۳۸۲). «معنویت، دین و بهداشت». ترجمه احمدرضا جلیلی، نقد و نظر، سال نهم، شماره اول و دوم.
۵. جزایری، علیرضا؛ دهقانی، محمود (۱۳۸۳). «بررسی رابطه بین سبک‌های دبستگی، اعتیاد و نمرخ روانی افراد معتاد در مقایسه با افراد غیرمعتاد (در مراکز خود معرف استان بوشهر)». فصلنامه اعتیادپژوهی، سال دوم، شماره ۶، بهار ۱۳۸۳.
۶. زرگر، بداله (۱۳۸۳). بررسی رابطه نگرش مذهبی و سلامت روان با استعداد اعتیاد در دانشجویان، مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم.
۷. شجاعیان، رضا؛ زمانی منفرد، افشین (۱۳۸۱). «ارتباط دعا با سلامت روانی و عملکرد شغلی کارکنان فنی صنایع مهمات‌سازی، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال هشتم، شماره ۲.
۸. صدیق سروستانی، رحمت‌اله (۱۳۸۲). «بررسی وضع موجود سوءمصرف مواد مخدر در بین دانش‌آموزان کل کشور». با نظارت دکتر عباسعلی گائینی، تحقیقی همه‌گیر شناختی برای معاونت تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش.
۹. قربانی، مجید (۱۳۸۴). «مصاحبه انگیزشی: رویکردی نوین در درمان معتادان». تهران: انتشارات ملل.
۱۰. مشکانی، محمدرضا؛ مشکانی، زهرا (۱۳۸۱). «سنجش تأثیر عوامل درونی و بیرونی خانواده بر بزهکاری نوجوانان»، فصلنامه جامعه‌شناسی ایران سال چهارم، شماره ۱۴.
۱۱. وهاب‌زاده، عبدالوهاب و همکاران (۱۳۷۷). «تعریف و تحمل استرس در بین جمعیت‌های مذهبی». فصلنامه اندیشه و رفتار، سال چهارم، شماره ۲.
12. Hawkins, J., Catalano R.F. & Miller, J.Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implication for substance abuse prevention. psychological Bulletin, 112, 64 - 105.

احساس غربت عجیبی می‌کردم، در و دیوار و حتی آسمان را هم تیره‌وتار می‌دیدم، دلم می‌خواست به مدرسه قبلی‌ام برگردم و خود را در آغوش دوستانم بیندازم؛ اما حیف که نمی‌شد...

هنوز یک ماه نشده بود که مجبور شده بودیم خانه‌مان را عوض کنیم و از محلی که سال‌ها در آن ساکن بودیم به اینجا بیاییم، هر قدر به پدر و مادرم التماس کردم که بگذارند در همان مدرسه قبلی بمانم قبول نکردند. با اینکه راه مدرسه قبلی تا خانه جدیدمان خیلی دور بود اما من حاضر بودم حتی پیاده آن راه را طی کنم ولی از دوستانم جدا نشوم؛ اما پدر و مادرم قبول نکردند که نکردند!

روز اول مهر بود. همهٔ بچه‌های مدرسه با هم مشغول بگو و بخند بودند و فقط من تنها و غمگین، گوشه‌ای در خودم فرو رفته بودم، با این فکر که از مدرسه بیرون بزنم و خودم را از این حال رها کنم به سمت در مدرسه راه افتادم. حواسم به دور و برم نبود. ناگهان تنهام به کسی خورد و دسته کاغذی که در دستش بود به زمین افتاد و کاغذها پخش زمین شد. تازه به خودم آمدم، خانمی را دیدم که ظاهراً از معلمان مدرسه بود. خم شد تا کاغذها را جمع کند. دست و پایم را گم کردم. با خجالت و ترس و بریده‌بریده از او عذرخواهی کردم و خودم هم خم شدم تا کمکش کرده و کاغذها را جمع کنم. اما او با لحنی آرام و مهربان گفت: دخترم! عیبی نداره، طوری نشده که! با هم کاغذها رو جمع می‌کنیم و به داخل

می‌بریم.

کاغذها را جمع کردیم و با هم به درون ساختمان مدرسه رفتیم. آن خانم وسط راهرو در همان طبقه اول، جلوی اتاقی ایستاد و کلیدی را از کیفش درآورد. نگاهم به تابلوی در افتاد، نوشته بود:

بهنام حکمتی

کارشناس ارشد مشاوره

مِهْرَت به دل نشسته...

اتاق مشاور

تازه فهمیدم که او مشاور مدرسه است. راستش را بخواهید جا خوردم، چون در مدرسه قبلی اصلاً سروکارم به مشاور نیفتاده بود. فقط می دانستم بچه‌هایی که مشکلات اخلاقی و رفتاری دارند پیش مشاور می‌روند. تازه درس برنامه‌ریزی تحصیلی و شغلی را هم معلم ادبیات درس می‌داد که کمی هم اخلاقش تند بود... وارد اتاق که شدیم کاغذها را از من گرفت و تشکر کرد و روی میز گذاشت. بعد پرسید: اسمت چیه؟

- خانم! مرجان.

- کدوم کلاسی؟

- اجازه دوم تجربی.

- بعد دستانش را روی شانهم گذاشت و با مهربانی مرا دعوت به نشستن کرد، احساس خوبی کردم. من که تا چند دقیقه قبل می‌خواستم از این مدرسه فرار کنم و خودم را از غم غربت نجات دهم حالا در دفتر مشاور نشسته بودم. احساس گرمی و محبت او مرا فرا گرفته بود. در چشمان مهربانش صمیمیت موج می‌زد. لحنش خیلی آرام و امیدبخش بود. اصلاً انگار او را می‌شناختم. تازه فهمیدم که او هم مثل من امسال به این مدرسه آمده است. شاید به همین دلیل بود که به من پیشنهاد داد ساعت‌های استراحت و یا ساعت‌هایی که کلاس ندارم پیش او بروم و با کمک هم چیدمان اتاق مشاوره را عوض کنیم. دیگر فراموش کردم که داشتیم از مدرسه فرار می‌کردم.

این‌گونه شد روزهای بعد تا زنگ تفریح می‌خورد، فوراً خودم را به اتاق مشاور می‌رساندم و به او در کارهایش کمک می‌کردم، کارهایی مثل تزیین تابلو ارتباط با دوست، که او برای انتقال پیام‌های مشاوره‌ای به بچه‌ها از آن استفاده می‌کرد، یا نصب

پاسخ سؤالاتی که بچه‌ها در «صندوق هدیه به دوست» ریخته بودند روی تابلو، گاهی اوقات هم می‌نشستم و با او درد دل می‌کردم، خلاصه حسابی با هم دوست شدیم.

... حالا دو ماه از آن روز می‌گذرد، در این مدت، من در این مدرسه دوستان خوب زیادی پیدا کرده‌ام و این را مدیون خانم مشاور مدرسه هستم. حالا احساس می‌کنم این مدرسه را بیشتر از مدرسه قبلی ام دوست دارم، اصلاً فکر نمی‌کردم مشاور می‌تواند از هر دوستی نزدیک‌تر و صمیمی‌تر باشد. بذری که او در دلم نشاند هر روز شکوفاتر و بارورتر می‌شود، میوه امید را در دل و جانم احساس می‌کنم.

او امروز بازوبند «همیار مشاور» را به من هدیه داد. حالا می‌توانم بچه‌هایی را که در امور تحصیلی و آموزشی نیاز به راهنمایی دارند و یا از نظر عاطفی و روحی نیازمند کمک هستند به او معرفی کنم؛ حتی می‌توانم خودم دست آن‌ها را بگیرم و بر سر سفره محبت و گرمی او بنشانم.

خانم مشاور خودش در این مدت کوتاه در دل تمام بچه‌های مدرسه جاباز کرده است. خیلی از بچه‌ها مشتاق اند با او هم صحبت و همدل شوند. اتاق مشاوره همیشه پر از بچه‌هاست. حتی در مواقعی که او بایکی از بچه‌ها به‌طور فردی مشاوره یا با خانواده آن‌ها گفت‌وگو می‌کند، بچه‌ها پشت در اتاق او تجمع می‌کنند. خلاصه اینکه او چهره زیبایی از مشاور در این مدرسه به نمایش گذاشته است که تاکنون من و بیشتر بچه‌ها آن را تجربه نکرده بودیم. بی‌اختیار دلم می‌خواهد به همه بگویم و از عمق جان فریاد بزنم که این خانم مشاور بهترین و رازدارترین دوستی است که تا به حال داشته‌ام و همه دوستانم و بچه‌های مدرسه و حتی دوستان بیرون از مدرسه‌ام را به میهمانی مهر و عاطفه‌اش دعوت کنم...

مشاوره در مکتب

بخش اول

(علیهم السلام)

اهل بیت

بهنام حکمتی، کارشناس ارشد مشاوره

مقدمه

مشاوره، به عنوان یکی از رشته‌های کاربردی شاخه روان‌شناسی، دیرگاهی است در زندگی روزمره انسان‌ها از جایگاهی ویژه برخوردار شده است. این رشته که مشتمل بر نظریات، دیدگاه‌ها، اصول، فنون و تکنیک‌های تخصصی است عمدتاً برگرفته از نظریات، یافته‌ها و تجارب دانشمندان غربی است. علی‌رغم تأکید اغلب این دانشمندان که معتقدند در ارائه خدمات مشاوره به افراد لازم است تناسب اصول و فنون و تکنیک‌ها با فرهنگ مراجع مراعات شود، اما در ایران، به دلایل مختلف، هنوز هم همت و تلاش در خور توجهی به سمت نظریه‌پردازی و یا حداقل بومی کردن تکنیک‌ها، فنون و رویکردهای مشاوره متناسب با فرهنگ ایرانی - اسلامی صورت پذیرفته است و همچنان مشاوران، براساس نظریه‌ها و رویکردهای وارداتی با مراجعین خود مواجه می‌شوند.

کلیدواژه‌ها: مشاوره، راهنمایی، فرهنگ اسلامی، سیره اهل بیت (ع)

جرالد کری^۱ (۲۰۱۳) تأکید می‌کند که: «این امری بدیهی است که در مشاوره کارآمد باید تأثیر فرهنگ بر عملکرد در مانجو، از جمله میزان فرهنگ‌پذیری وی، به حساب آورده شود؛ و منظور از فرهنگ عبارت است از ارزش‌ها و رفتارهایی که گروهی یا جمعیتی از افراد در آن مشترک هستند.» تشخیص این موضوع مهم است که بدانیم فرهنگ به چیزی بیش از میراث قومی یا نژادی اشاره دارد. در واقع، فرهنگ عواملی چون سن، جنسیت، مذهب، جهت‌گیری جنسی، توانایی جسمانی و ذهنی و جایگاه اجتماعی - اقتصادی را نیز شامل می‌شود. همچنین سو، آردوندو و مک‌دیویس^۲ (۱۹۹۲) و آردوندو و همکارانش (۱۹۹۶) چارچوبی مفهومی برای شایستگی‌ها و معیارها در مشاوره چند فرهنگی تهیه کرده‌اند که شامل سه زمینه عقاید و نگرش‌ها، دانش و مهارت‌هاست. بهره‌گیری از رویکرد مشاوره مبتنی بر فرهنگ اسلامی در جامعه‌ای با مختصات جامعه ایرانی که فرهنگ آن از فرهنگ غنی اسلامی نشئت گرفته است، و حتی فرهنگ کهن آن نیز مملو از معنویات و اصول اخلاقی است، از اهمیت و حساسیت ویژه‌ای برخوردار است. بر همین مبنا توجه به رویکرد مشاوره اسلامی می‌تواند در این وادی راهگشا باشد، و برای نیل به این مقصود سیره عملی ائمه معصومین (ع) بهترین و کاربردی‌ترین منبع خواهد بود، چرا که عملکرد ایشان به دلیل اتصال به منبع فیض الهی و برخورداری از ویژگی ارزشمند عصمت، می‌تواند در این طریق محملی در خور و شایسته باشد.

باید توجه داشت، ما مدعی نیستیم که در اسلام روش خاصی برای مشاوره و روان‌درمانی وجود دارد و اکنون در این پژوهش قصد و هدف‌مان ارائه و معرفی آن در تقابل با سایر روش‌های مشاوره است؛ چرا که اسلام یک دین با مجموعه‌ای

یکی از مشکلات کنونی جوامع بشری، در عصر حاضر، سست شدن ارزش‌ها و هنجارهای اخلاقی است که فرد را اغلب به پوچی، بی‌هویتی، سرگشتگی و اضطراب دچار می‌کند، بنابراین تأکید بر ارزش‌ها و نقش آن در حل این مشکلات از اهمیت بسزایی برخوردار است

از جهان‌بینی، ایدئولوژی و احکام و ... است که شأن آن بسیار فراتر از دیدگاه و روش مشاوره‌ای در روان‌شناسی نوین است. در واقع چنین دیدگاهی نه مناسب با شأن اسلام است و نه در تاریخ اسلام چنین دیدگاه و نظریه‌ای وجود دارد تا در زمان حاضر نیاز به بازتدوین و فرضیه‌بندی مجدد آن باشد. همچنین، اینکه ما اعتقاد داشته باشیم روش‌های مشاوره موجود دارای مبانی دینی و اسلامی هستند و در این پژوهش به دنبال بازنمایی و اثبات آن‌ها هستیم، نیز از چند جهت مغایر شأن دین اسلام و همچنین مغایر اصول منطقی است، چرا که، از نظر علمی، هر یک از نظریات موجود دارای ابهامات و تناقضات آشکار، و لذا نیازمند اصلاح و بازنگری متعدد هستند. به هر حال، در این مقاله ما به دنبال ارائه روش‌هایی هستیم که ائمه معصومین (ع)، به عنوان رهبران و هادیان ما، در زندگی فردی و اجتماعی خویش و به‌ویژه در ارتباط با نزدیکان و همچنین آحاد جامعه اسلامی، و به‌طور روشن در سیره و روش زندگی خود اعمال می‌نموده‌اند، و لذا می‌تواند ما را در تدوین و ارائه چارچوبی برای مشاوره مبتنی بر فرهنگ اسلامی یاری رساند. در همین راستا، با استفاده از منابع علمی و در نظر گرفتن مؤلفه‌ها و اصول بنیادی مشاوره که در بین دیدگاه‌ها و رویکردهای علمی مختلف مورد توافق هستند از یک سو، و با کنکاش در متون و منابع اسلامی از سوی دیگر، این مؤلفه‌ها و اصول در سیره معصومین مورد پیگیری و جست‌وجو قرار گرفته و مصادیق مرتبط ارائه گردیده است.

دلایل بررسی مشاوره از دیدگاه اسلام

با تأمل در آیات و روایات می‌توان نتیجه گرفت که مفهوم «مشورت» و «مشاورت» از نظر قرآن کریم و دیگر منابع اسلامی، با مفهوم «مشاوره» به معنای تخصصی و حرفه‌ای امروزی این کلمه متفاوت است و نمی‌توان این دو را مترادف و دارای یک معنا دانست. در عین حال این بدان معنا نیست که نباید در خصوص رابطه مشاوره با اسلام بحث نمود، بلکه بنابر دلایلی پرداختن به این

موضوع کاملاً ضروری و اجتناب‌ناپذیر است، از جمله:

۱. تأکید اسلام بر بهداشت روان و

سلامت روح انسان: هر چند مفهوم سلامت روح و به تعبیر قرآن، قلب سلیم^۲، مفهومی ارزشی است ولی سلامت روان، به معنای روان‌شناختی آن، پیش شرط و مقدمه تحقق قلب سلیم است. در قرآن کریم مفاهیم سه‌گانه سکینه، حیات طیبه و قلب سلیم، هر یک به نوعی، به آرامش و سلامت روح انسان اشاره دارد.

۲. لزوم توجه به غایات، هنجارها و تکالیف شرعی: اسلام به عنوان مکتبی کامل و جامع که تمام ابعاد زندگی انسان و سعادت دنیوی و اخروی او را مدنظر دارد برای حرکت انسان در مسیر کمال مطلق اهمیتی فوق‌العاده قائل است. به همین جهت برای هر مرحله از رشد و تکامل انسان برنامه‌ها و وظایفی را در جنبه‌های عبادی، اخلاقی، اجتماعی و ... تعیین کرده است. ناگفته پیداست که هر نوع مشاوره و راهنمایی در جامعه اسلامی باید با لحاظ کردن این برنامه‌ها و وظایف صورت گیرد تا امکان وصول به کمال و اهداف غایی را فراهم نماید.

۳. ضرورت توجه به باورها، اعتقادات و ارزش‌های دینی مراجعان: توجه به باورها، اعتقادات و ارزش‌های مورد احترام مراجعان از اصول اولیه‌ای است که برای دستیابی به مشاوره مطلوب و مؤثر باید نصب‌العین مشاوران قرار گیرد. علاوه بر این، یکی از مشکلات کنونی جوامع بشری، در عصر حاضر، سست شدن ارزش‌ها و هنجارهای اخلاقی است که فرد را اغلب به پوچی، بی‌هویتی، سرگشتگی و اضطراب دچار می‌کند، بنابراین تأکید بر ارزش‌ها و نقش آن در حل این مشکلات از اهمیت بسزایی برخوردار است.

۴. توصیه‌ها و راهکارهای ارزشمند مؤثر مشاوره‌ای در کلام و سیره معصومین (ع): هر چند هدف و وظیفه اصلی پیامبران الهی و ائمه (ع) ارائه دانش و معرفت جدیدی نبوده است، لیکن چون رسالت اصلی آنان تبیین جهت درست زندگی برای دستیابی بشر به رشد، کمال و سعادت واقعی است، بنابراین شکی نیست که مردم در زمان حیات ایشان برای حل مشکلات زندگی خود به این حضرات مراجعه نموده و از راهنمایی لازم بهره می‌برده‌اند، لذا مراجعه به این دقایق که در قالب سیره و روایات مطرح شده است، دستیابی به گنج گران‌بهایی است که می‌تواند کمک شایانی در این مسیر نماید.

شخصیت انسان در دیدگاه اسلامی

از آنجا که مشاوره یک رابطه انسانی است و موضوع آن نیز به روحیات، عواطف، خلقیات و روابط بین فردی مربوط می‌شود در این بخش، نگاهی گذرا به دیدگاه اسلام به انسان می‌شود؛ دیدگاهی که به تعبیری می‌توان آن را «روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلام» نامید.

در قرآن کریم واژه شاکله^۴ به کار

آنچه معصومین (ع) و بزرگان و رهبران دین در قالب سیره عملی خود و مبتنی بر این انسان‌شناسی دینی در کلام و رفتار خود ارائه داده‌اند بهترین ابزار، فنون و تکنیک‌ها برای ارائه مشاوره مبتنی بر فرهنگ اسلامی است و علاوه بر آن از این امتیاز ویژه نیز برخوردار است که به دلیل نشست گرفتن از منبع وحی الهی از نقص نسبی و مطلق علم بشری مصون است؛ به همین دلیل از خطاپذیری مبتنی بر تجربه بشری نیز مبرا می‌باشد

در مرحله نفس لوازمه نقش نفس و عقل در تناسب بایکدیگر قرار دارد و در مرحله نفس مطمئنه، عقل بر نفس غلبه چشمگیری را دارد. در داستان خلقت انسان نیز که به دو بعدی بودن انسان (بعد مادی و پست و بعد معنوی و متعالی) اشاره دارد، انسان لایق بزرگ‌ترین امانت الهی شناخته می‌شود به گونه‌ای که در صورت حرکت در مسیر الهی، لیاقت جانشینی خداوند و سجده ملائک را می‌یابد و در صورت ضلالت، از چارپایان نیز گمراه‌تر شده و لایق آتش دوزخ می‌گردد (مقام اراده و اختیار)، و گنجینه‌های فراوان دیگری که در لایه‌های آیات نورانی قرآن کریم و کلام معصومین و بزرگان دین در ارتباط با دیدگاه اسلام نسبت به انسان یافت می‌شود و اصول اساسی دیدگاه تئوریک برای تبیین نظریه مشاوره‌ای مبتنی بر فرهنگ غنی اسلامی را در اختیار می‌گذارد. ما بر این باوریم که آنچه معصومین (ع) و بزرگان و رهبران دین در قالب سیره عملی خود و مبتنی بر این انسان‌شناسی دینی در کلام و رفتار خود ارائه داده‌اند بهترین ابزار، فنون و تکنیک‌ها برای ارائه مشاوره مبتنی بر فرهنگ اسلامی است و علاوه بر آن از این امتیاز ویژه نیز برخوردار است که به دلیل نشست گرفتن از منبع وحی الهی از نقص نسبی و مطلق علم بشری مصون است؛ به همین دلیل از خطاپذیری مبتنی بر تجربه بشری نیز مبرا می‌باشد. ان‌شاءالله در شماره‌های آینده ضمن پیگیری اصول مشاوره متناسب با فرهنگ اسلامی، با بهره‌گیری از منابع و متون با ارزش اسلام و به ویژه ثقل اکبر (قرآن کریم) و ثقل اصغر (سیره اهل بیت (ع))، به مطالعه فنون و تکنیک‌های ناب اسلام در حوزه راهنمایی و مشاوره خواهیم پرداخت.

پی‌نوشت‌ها

1. Gerald Corey

2. Sue, Arredondo & McDavis

۳. سوره شعراء، آیه ۸۹

۴. قل کلّ یعمل شاکله فربکم اعلم بمن هو اهدی سبیلاً (اسری/ ۸۴)

۵. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۸، ص ۳۰۳

۶. قال الصادق (ع): حجة علی العباد النبی؛ و الحجة فیما بین العباد و بین الله العقل.

(اصول کافی، کتاب العقل و الجهل، حدیث ۲۲)

رفته است که در احادیث و کتب لغت به معانی نیت، خلق و خوی، حاجت و نیاز، مذهب و طریقت، هیئت و ساخت می‌باشد.

با رجوع به کتب تفسیری، ذیل آیه ۸۴ سوره اسری درمی‌یابیم که «شاکله» تحت هر کدام از معانی مذکور که به کار رفته باشد جلوه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی را شامل می‌شود که در بین افراد بشر تمایز ایجاد می‌کند، به‌ویژه معنای اخیر (هیئت و ساخت) که نزدیک‌ترین معنا به مفهوم شخصیت است. در قرآن کریم رشد شخصیت یا شاکله انسان تابع فرایندی از رشد است که خود شامل دو مرحله پیش از تولد (جنینی) و پس از تولد می‌شود.

براساس آیات متعدد قرآن از جمله آیات ۱۲ الی ۱۴ سوره مؤمنون، مراحل رشد جنینی انسان چنین بیان شده است که پس از آمدن از خاک به ترتیب، نطفه، علقه، مضغه و سپس دارا شدن استخوان و گوشت و در نهایت دمیده شدن روح خدایی در این کالبد است. از این آیات چنان برمی‌آید که انسان موجود یگانه‌ای است که یک‌رو به سوی عالم طبیعت دارد (همانند سایر موجودات) و روی دیگر او متوجه عالم ماوراء طبیعت یا معنویت است، و همین وجه تمایز مهم انسان از سایر موجودات است.

براساس دیدگاه اسلام، فرزند آدمی به هنگام تولد علاوه بر استعدادهایی که در مرحله جنینی به وی عطا شده است، دارای ساخت روانی اولیه‌ای است که اصطلاحاً **فطرت** نامیده می‌شود، چنان‌که پیغمبر اکرم (ص) فرموده‌اند: **کلّ مولود یولد علی الفطرة**^۵. اما پس از تولد، از طریق حواس خود و در تعامل با محیط و افراد پیرامون، واجد دانش و تجربه می‌شود. چیزی که در این میان موجب رشد انسان است توانایی او در درک دریافت‌های حسی به‌وسیله «قلب» است که اشاره به قوای عقلانی دارد، چنان‌که در سوره نحل آیه ۷۸ می‌فرماید: **والله اخرجکم من بطون امهاتکم لا تعلمون شیئاً و جعل لکم السمع و الابصار و الافئدة لعلکم تشکرون**.

مراحل رشد شخصیت

در تعیین مراحل رشد شخصیت، ملاکی که در جهان بینی اسلامی، بیش از سایر ملاک‌ها مورد توجه و اهمیت قرار گرفته، **عقل**^۶ است. در واقع عقل را می‌توان عنصر شناختی فطرت تلقی کرد. برای توضیح دقیق نقش عقل در شخصیت، ناگزیر باید مفهوم مقابل آن یعنی نفس را نیز مدنظر قرار دهیم. براین اساس، مراحل رشد شخصیت را می‌توان براساس این دو معیار و با تعبیر قرآنی به شرح ذیل بیان نمود:

۱. **نفس افاره**

۲. **نفس لواّمه**

۳. **نفس مطمئنه**

در واقع این سه مرحله ساختار سه بعدی شخصیت (شاکله) انسان را در جهان بینی اسلامی بیان می‌دارد و تفاوت میان آن‌ها به میزان غلبه نفس یا عقل در شخصیت انسان مربوط می‌شود، به‌طوری که در مرحله نفس اماره غلبه نفس بر عقل مشهود است،



سردی عاطفی چیست؟

با وجود اینکه بیشتر ازدواج‌ها با عشق و علاقه و محبت طرین صورت می‌گیرد، اما در بسیاری موارد این عشق و علاقه کم‌رنگ شده و گاهی به‌طور کامل محو می‌شود و همسران بدون هیچ‌گونه احساس و عاطفه‌ای نسبت به هم از یکدیگر جدا می‌شوند و دور از هم به زندگی خود ادامه می‌دهند. به این جدایی طلاق گفته می‌شود؛ اما در سردی عاطفی زن و مرد بدون اینکه به‌صورت رسمی از هم جدا شوند عواطف خود را از هم دریغ کرده و روی از هم برمی‌تابند، زیرا دیگر اعتماد و عاطفه و احساسی بین‌شان نمانده است. آن‌ها با اینکه در یک خانه و زیر یک سقف زندگی می‌کنند، با هم غذا می‌خورند، با هم کار می‌کنند، با هم به مسافرت می‌روند و...، اما در اصل دو انسان بیگانه و بی‌تفاوت و بی‌احساس نسبت به هم هستند و سر هر کدام‌شان به زندگی خود گرم است. (سلیمانی، ۱۳۸۷)

در سردی عاطفی زوجین به راحتی در کنار هم زندگی می‌کنند اما در احساسات شخصی یکدیگر شریک نیستند. برای مثال، آن‌ها در محیط‌های اجتماعی خوب و صمیمی به‌نظر می‌رسند ولی در خلوت قادر به تحمل یکدیگر نمی‌باشند. همچنین در حضور دیگران خود را بسیار مؤدب و شایسته و علاقه‌مند به یکدیگر نشان می‌دهند اما در خلوت از نظر عاطفی با هم بیگانه‌اند و خود را از یکدیگر دور نگه می‌دارند. (بوئن، ۱۹۶۰)

در نهایت می‌توان گفت که سردی عاطفی نوعی جدایی بین زن و مرد است که در ظاهر زندگی مشترک وجود دارد اما به دلیل شدت سردی روابط و عدم تبادل احساسات و عواطف، احساس نارضایتی همراه با ناامیدی بین زوجین به چشم می‌خورد. (سالک، ۱۳۸۵)

چکیده

خانواده اولین هسته پیدایش اجتماع و اساسی‌ترین بنیان جوامع بشری است هر گونه روابط اجتماعی مناسب براساس روابط مناسب در خانواده شکل می‌گیرد؛ پس هر اندازه روابط افراد در درون خانواده مناسب‌تر باشد، خانواده و به تبع آن جامعه نیز از استحکام بیشتری برخوردار خواهد بود. یکی از مهم‌ترین آسیب‌های خانوادگی طلاق است که متأسفانه در جامعه ما روبه افزایش دارد. با وجود این، آمار رسمی طلاق به‌طور کامل نشان‌دهنده میزان ناکامی همسران در زندگی زناشویی نیست به عبارت دیگر در کنار آمار رسمی طلاق آماري بزرگ اما کشف یا اعلام نشده نیز به «سردی عاطفی» اختصاص دارد. در واقع برخی از ازدواج‌ها در ظاهر به طلاق منجر نمی‌شوند اما ازدواج‌های تو خالی هستند که فاقد عشق و مصاحبت‌اند. سردی عاطفی نماد وجود مشکل جدی در ارتباط سالم و صحیح بین زن و مرد است. این مشکل از سطح کوچک (خانواده) می‌تواند در بعد وسیع‌تر به جامعه نیز شیوع و گسترش یابد و ارتباطات انسانی - اجتماعی را مختل سازد.

کلیدواژه‌ها: خانواده، زوجین، طلاق عاطفی، ارتباط ناسالم، پیشگیری از طلاق عاطفی

رقیه خیری صفا

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

علل بروز سردی عاطفی

آرون بک^۲، سردمدار شناخت درمانی، معتقد است که مهم‌ترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوءتفاهم و خطاهای شناختی و افکار ناخواسته است. به اعتقاد او تفاوت در نحوه نگرش افراد باعث بروز اختلافات و پیامدهای ناشی از آن می‌شود. همچنین او معتقد است که یکی از مهم‌ترین علل اختلافات زناشویی انتظارات متفاوت زن و مرد از نقش یکدیگر در خانواده است. اغلب زوج‌ها دربارهٔ دخل و خرج خانواده، نگهداری فرزندان، فعالیت‌های اجتماعی، گذران اوقات فراغت و تقسیم کار در خانواده باورهای متفاوتی دارند. (بک، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۲)

زوجینی که از نظر زمینه‌های فرهنگی، قومی و نژادی با هم تفاوت دارند، انتظارات و باورهایشان در مورد روابط زناشویی نیز می‌تواند متفاوت باشد؛ اما در صورتی که بتوانند عاقلانه نقاط قوت خود را علی‌رغم تفاوت فرهنگی خویش در نظر بگیرند، می‌توانند مشکلات را به نحو مسالمت‌آمیز حل کنند. در هر حال، تفاوت‌های محسوس در انتظارات زوجین می‌تواند منبع تعارض بین آن‌ها باشد. عامل دیگر تفاوت‌های جنسیتی است. در نحوهٔ برخورد زنان و مردان در رابطه با یکدیگر تفاوت‌های مهمی وجود دارد. برای مثال زنان نسبت به مردان احساس نارضایتی بیشتری در زمینه کمبودهای عاطفی دارند و هنگام صحبت دربارهٔ امور با هیجان بیشتری سخن می‌گویند، تعارض بیشتری را بین کار و وظایف خانوادگی خود احساس می‌کنند و حتی برای طلاق پیش‌قدم می‌شوند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تجربه صمیمیت در میان زنان و مردان متفاوت است. زنان خودآشنایی در زمینه احساسات را به عنوان صمیمیت زیاد تلقی می‌کنند ولی مردان داشتن فعالیت‌های مشترک با همسر را نشانهٔ صمیمیت می‌دانند. در زمینه مشکلات ارتباطی زوجین در برنامه‌های مختلف زندگی، تحقیقات نشان داده که این مشکلات در دوران میان‌سالی از شدت و حدت بیشتری برخوردار است. دوران میانی عمر زمانی است که بسیاری از زوج‌ها ناچارند به‌طور هم‌زمان هم از فرزندان و هم از والدین مسن خود مراقبت کنند، این مسئولیت اضافه به‌طور کلی بر روابط زوجین اثر منفی دارد. اغلب در این دوره سنی فرزندان ازدواج می‌کنند و والدین تنها می‌شوند. این انتقال که در اصطلاح «سندرم آشیانهٔ خالی» نامیده می‌شود می‌تواند عاملی برای افزایش مشکلات عاطفی و ارتباطی زوجین باشد (هنری^۲ و میلر^۴، ۲۰۰۴). به‌طور کلی مهم‌ترین عواملی که زوجین را در معرض مشکلات ارتباطی و اختلافات زناشویی قرار می‌دهد؛ عوامل شناختی، رفتاری و عاطفی است. (هالفورد^۵، ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴)

بنابراین می‌توان علل بروز طلاق عاطفی را در موارد زیر جست‌وجو کرد:

● **رفتار منفی:** از شکایت‌های معمول زوجین با مشکلات عاطفی می‌توان به منفی بودن تعاملات روزمرهٔ آن‌ها اشاره کرد.

مهم‌ترین عواملی که زوجین را در معرض مشکلات ارتباطی و اختلافات زناشویی قرار می‌دهد؛ عوامل شناختی، رفتاری و عاطفی است

زوجین آشفته نسبت به زوج‌های غیرآشفته بیشتر رفتارهای منفی همسرشان را مطرح می‌کنند و تمایل دارند، براساس قاعدهٔ مقابله به مثل، به رفتارهای منفی همسرشان پاسخ دهند. به عبارت دیگر در یک رابطهٔ آشفته اگر یکی از زوجین به‌طور منفی رفتار کند دیگری نیز به‌طور منفی به او پاسخ خواهد داد. در مقابل، رفتارهای زوج‌هایی که دارای رضایت زناشویی هستند کمتر تحت تأثیر رفتارهای همسرشان است. آن‌ها نسبت به اعمال گذشتهٔ همسرشان واکنش خاصی نشان نمی‌دهند. گاتمن^۶ و همکارانش در بین زوج‌های آشفته هفت الگوی مشکل‌زا را که آن‌ها را از زوج‌های دارای سازگاری زناشویی متمایز می‌کند شناسایی کرده‌اند. این هفت الگو عبارت است از: عواطف منفی متقابل، نسبت پائین رفتارهای مثبت به رفتارهای منفی، میزان بالای انتقاد، تدافعی رفتار کردن، تحقیر، عیب‌جویی و اسناددهی‌های منفی و ثابت به همسر. (فورمن^۷، ۲۰۰۲)

● **کمبود فعالیت مثبت مشترک:** فعالیت‌های مثبت مشترک عاطفهٔ مثبت تولید می‌کند و باعث افزایش فعالیت‌های صمیمانهٔ جدید بین همسران می‌شود. در مقابل کم بودن فعالیت مثبت در افراد آسیب‌پذیر باعث احساس کسالت و افسردگی می‌گردد. این امر به نوبه خود می‌تواند به فقدان تلاش در جهت برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های آینده و بیگانگی و کمبود لذت منجر شود و این حالت به کل رابطه تسری پیدا می‌کند. (گلמן^۸، ترجمه پارسا، ۱۳۸۲)

● **کمبود صمیمیت:** صمیمیت به وقوع تعامل مثبت و سازنده بین زوجین اشاره می‌کند که حاکی از احساس نزدیکی، عشق و توجه به یکدیگر است. صمیمیت به روش‌های متعدد مطرح می‌شود؛ برای بعضی از زوجین صمیمیت زمانی به حد نهایت خود می‌رسد که نسبت به هم دارای احساسات صمیمی «خود افشاکننده» باشند. برای بعضی دیگر، صمیمیت، هنگامی است که تجارب مثبت مشترک دارند و برای عده‌ای نیز صمیمیت یعنی داشتن رابطه جنسی ارضاکننده. هوستون^۹ معتقد است که برای زنان صمیمیت به معنای آن است که دربارهٔ همه چیز به‌خصوص دربارهٔ نفس ارتباط زناشویی صحبت کنند، اما بیشتر مردان درک نمی‌کنند که همسرانشان از آن‌ها چه می‌خواهند، آن‌ها می‌گویند: «من می‌خواهم کارها را همراه او انجام دهم اما او فقط می‌خواهد حرف بزند». عنصر مشترک در اکثر روابط آشفته این است که زوجین نیازهای صمیمیت یکدیگر را برآورده نمی‌سازند. (همان منبع)

● **ارتباط و حل تعارض ضعیف:** محققان معتقدند که وجود نقص در برقراری ارتباط به آشفته‌گی رابطه منجر می‌شود. زوجین آشفته هنگام بحث و گفت‌وگو در مورد مشکلات خود غالباً از

از علل بروز سردی عاطفی بین زوجین می‌توان به اختلاف در خواسته‌ها، اختلاف در سلیقه‌ها و علایق، اختلاف در خلق و خوی، اختلاف در میزان هوش، اختلاف در ابعاد معنوی، دورویی، دروغ، پنهان کاری، پرخاشگری و خشونت، لجاجت، خودبینی، تحقیر دیگری و حساست اشاره کرد

یکدیگر با عجله انتقاد می‌کنند و می‌خواهند یکدیگر را تغییر دهند. از این رو مشکلات آنان نسبت به زوجین غیرآشفته، کمتر از طریق گفت‌وگو حل می‌شود. گاتمن در دو مطالعه طولی گزارش کرد که عصبانیت در تعامل زناشویی نمی‌تواند میزان طلاق را پیش‌بینی کند، اما چهار فرایند انتقاد کردن، رفتار دفاعی داشتن، تحقیر دیگری و نیز کنار کشیدن و شنونده بودن، به‌طور قابل اطمینان طلاق را پیش‌بینی می‌کند. همچنین تخصص به معنای رفتاری که همسر را به مبارزه می‌طلبد نیز می‌تواند پیش‌بینی کننده طلاق باشد. گاتمن همچنین نشان داد که از نظر کنترل و حل تعارض بین زوجین آشفته و غیرآشفته تفاوت فاحش وجود دارد. بعضی از زوجین آشفته از بحث درباره موضوعات تعارض برانگیز عملاً اجتناب می‌کنند، چنین زوجینی احتمالاً مشاجره کمی دارند اما نارضایتی از رابطه‌شان زیاد است. به هر حال مشکل کلی اکثر روابط آشفته، کنترل غیر مؤثر تعارض است. کنترل غیر مؤثر تعارض به این معنی است که مسائل مبهم در رابطه آن دو حل نشده باقی می‌مانند و لذا غالباً موجب تعارض‌های تکراری می‌شوند. (هالفورد، ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴)

● **ایفای نقش نامناسب و فقدان حمایت متقابل:** ایفای نقش نامناسب یکی از عمومی‌ترین شکایت‌های زنان از رابطه با همسرشان بوده و علت بسیاری از اختلافات زناشویی است. نقش زیاده از حد (فشار نقش) باری را روی دوش همسران، به‌ویژه زنان می‌گذارد که با استرس، آشفتگی و افسردگی همراه است. استرس و افسردگی به نوبه خود مشکلات ارتباطی را تداوم بخشیده و افزایش می‌دهد. فقدان حمایت از سوی همسر یکی از مؤلفه‌های اصلی نارضایتی از روابط زناشویی است. زوج‌هایی که از رابطه زناشویی با همسر خود ناراضی‌اند رفتارهای نامطلوب آن‌ها را به‌عنوان نمونه چنین ذکر می‌کنند: انتقادگر بودن، سرد بودن، کمک نکردن در امور، حامی نبودن و... (کلینکه^{۱۰}، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۳)

● **رابطه جنسی ضعیف:** رابطه جنسی ابزاری مهم برای تجربه صمیمیت بین زوجین است. رابطه جنسی خوب با رضایت مداوم از رابطه با همسر پیوند دارد؛ در حالی که رابطه جنسی کم و ناخوشایند منشاء تعارضاتی در زوجین مشکل‌دار است. اغلب زوجین آشفته از تداوم کمبود صمیمیت و نیز نزدیکی و زندگی

جنسی ضعیف با همسر خود شکایت دارند. زنان ابراز می‌دارند که باید ابتدا اصل صمیمیت بهبودیابد. (هالفورد، ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴)

● **تعصبات ادراکی:** هریک از زوجین آشفته در نحوه نگرششان نسبت به رابطه تعصب دارند، یعنی عمدتاً رفتارهای منفی همسرشان را می‌بینند و در ذهن خود نسبت به این رفتارها تعصب منفی دارند. در مقابل زوجین غیرآشفته رفتارهای طرف مقابل را نادیده انگاشته و دیدگاه مثبت غیرواقع بینانه‌ای در مورد همسر و رابطه خود دارند. برای مثال، در زوجین دارای رابطه آشفته، زمانی که شوهر در راه بازگشت به خانه خرید وسیله‌ای را فراموش می‌کند زن او را به بی‌مسئولیتی، فراموشکاری و بی‌تفاوتی نسبت به خانواده محکوم می‌کند و شواهدی مشابه را برای اثبات ادعای خود عنوان می‌کند. (تبریزی و همکاران، ۱۳۸۵)

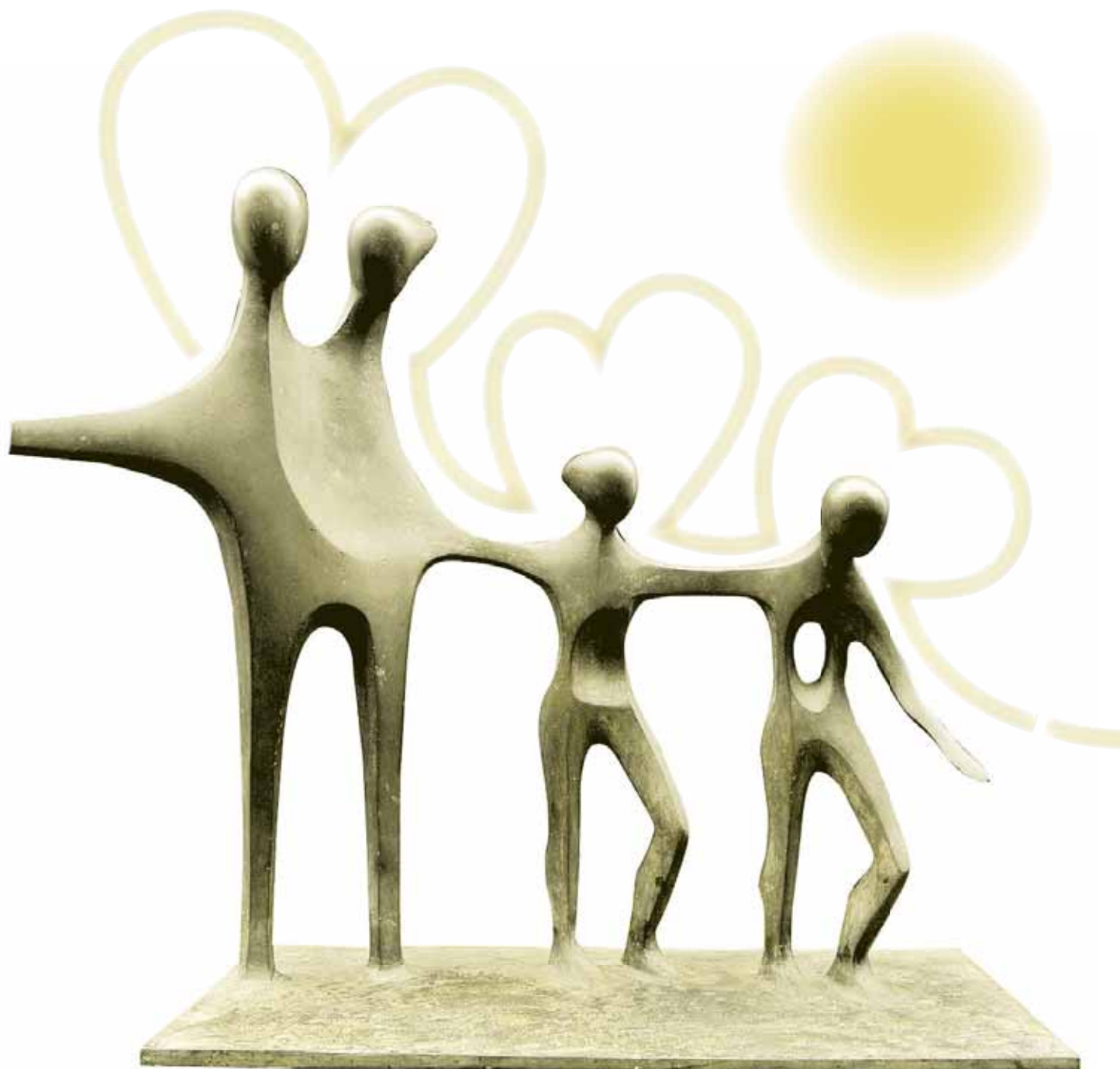
● **عاطفه منفی:** واژه «بی‌اعتنائی عاطفی» به حالت عاطفی زوجین اشاره می‌کند و می‌تواند مثبت یا منفی باشد. به عبارت دیگر اگر فرد دارای عاطفه منفی نسبت به همسرش باشد اکثر رفتارهای او را منفی و برعکس اگر دارای عاطفه مثبت باشد دقیقاً همان رفتارها را مثبت تلقی می‌کند. شکست در برقراری ارتباط یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که توسط همسران ناراضی ابراز می‌شود. یازده رفتار مانع از برقراری ارتباط عاطفی مثبت بین همسران می‌شود که به ترتیب عبارت‌اند از: نق زدن، حرف یکدیگر را قطع کردن، فاجعه‌آمیز کردن مسائل، بگومگو کردن در مورد چیزهای بی‌اهمیت، تعمیم بیش از اندازه، منحرف شدن از موضوع اصلی، پرتوقع بودن، تهدید کردن، توهین کردن، ریشخند زدن و انتقاد گزنده. (برنشتاین و برنشتاین^{۱۱}، ترجمه پورعابدی نائینی و منشی، ۱۳۸۰)

همچنین از علل بروز سردی عاطفی بین زوجین می‌توان به اختلاف در خواسته‌ها، اختلاف در سلیقه‌ها و علایق، اختلاف در خلق و خوی، اختلاف در میزان هوش، اختلاف در ابعاد معنوی، دورویی، دروغ، پنهان کاری، پرخاشگری و خشونت، لجاجت، خودبینی، تحقیر دیگری و حساست اشاره کرد. محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی، مشکلات اقتصادی، ازدواج‌های تحمیلی، ترس از تنهایی، بقای نسل و... نیز می‌تواند از علت‌های ایجاد سردی عاطفی باشد. (سلیمانی، ۱۳۸۷)

مراحل بروز سردی عاطفی

مارک نپ^{۱۲} تحلیل عمیقی از مراحل آغاز، آزمون و پایان دادن یک رابطه و انواع فراگرد ارتباطی مربوط به آن‌ها را، که هر مرحله را از مرحله دیگر متمایز می‌کند، ارائه داده است. این مراحل از ساختن یک رابطه آغاز می‌شود که پس از رسیدن به اوج رابطه رو به زوال نهاده و به طرف جدایی حرکت می‌کند. او در کل ده مرحله را در روابط افراد تفکیک کرده که پنج مرحله آن مربوط به پیوند و پنج مرحله دیگر مربوط به جدایی است.

● **مرحله افتراق:** افتراق زمانی اتفاق می‌افتد که یک طرف



رابطه، احساس کند که رابطه او با دیگری او را کاملاً محدود کرده است. در این وضعیت طرفین بیشتر از وجوه اشتراک به تفاوت‌ها می‌اندیشند و سعی در برجسته کردن اختلافات دارند.

● **مرحله محدود کردن:** در این مرحله طرفین رابطه شروع به کاهش دفعات ارتباط و میزان صمیمیت آن می‌کنند، اشتیاق چندانی برای ارتباط از خود نشان نمی‌دهند و از صحبت درباره موضوعاتی که منجر به تنش و مشاجره می‌شود پرهیز می‌کنند. رابطه به گونه‌ای محسوس به سمت رسمیت گرایش می‌یابد و جملات و عبارات طرفین نشان از بی‌تفاوتی نسبت به طرف مقابل و خواسته‌های او دارد.

● **مرحله بی‌روح شدن رابطه:** این مرحله بیانگر افزایش تخریب رابطه است. در این مرحله پیام‌های کلامی یا غیرکلامی به گونه‌ای هستند که عموماً میان اشخاص بیگانه رد و بدل می‌شوند و رنگی از محبت، جاذبه و گذشت در آن‌ها نیست. در واقع دیگر در مورد نفس رابطه اندیشه نمی‌شود و علت ادامه رابطه در این وضعیت عواملی فراسوی جاذبه و توجه به طرف دیگر رابطه است.

● **مرحله پرهیز از یکدیگر:** در این مرحله طرفین رابطه با گریز از یکدیگر سعی می‌کنند ناراحتی‌های خود را کاهش دهند و اغلب جدایی جسمی انجام می‌گیرد. یعنی طرفین سعی می‌کنند به هم نزدیک نشده و همدیگر را نبینند. این مرحله در رابطه همسران به سختی انجام می‌گیرد زیرا آن‌ها به خاطر شرایط زندگی مشترک مجبورند در یک خانه زندگی کنند.

رشدآموزش مشاور مدرسه | دوره دوازدهم | شماره ۱ | پاییز ۱۳۹۵

رابطه جنسی ابزار مهمی برای تجربه صمیمیت بین زوجین است. رابطه جنسی خوب با رضایت مداوم از رابطه با همسر پیوند دارد در حالی که رابطه جنسی کم و ناخوشایند منشاء تعارضاتی در زوجین مشکل دار است اغلب زوجین آشفته از تداوم کمبود صمیمیت و نیز نزدیکی و زندگی جنسی ضعیف با همسر خود شکایت دارند

● **مرحله جدایی:** آخرین مرحله در روابط افراد (مرحله جدایی) است، جدایی ممکن است پس از یک مکالمه کوتاه یا پس از یک عمر زندگی مشترک صورت پذیرد (فرهنگی، ۱۳۷۹). در مجموع با توجه به مراحل مطرح شده می توان سردی عاطفی را وضعیتی در نظر گرفت که رابطه همسران؛ در مراحل محدود کردن، بی روح شدن و پرهیز از یکدیگر می باشد.

راه کارهای پیشگیری از سردی عاطفی

- یادگیری مهارت های همسر داری و روابط زناشویی و ورود به زندگی مشترک با آمادگی های شناختی و عاطفی و جسمانی توسط زوجین.
- اظهار علاقه به یکدیگر و مطمئن ساختن همسر به عشق پایدار و محکم.

- تشکر و قدردانی از همسر.

- تلاش جهت شناخت و درک بهتر همسر و کشف نقاط قوت و ضعف او جهت تقویت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف. (سالک، ۱۳۸۵)

- آشنا شدن با تفاوت های اخلاقی و رفتاری یکدیگر.

- اختصاص دادن زمانی برای گفت و گو و ابراز محبت و تبادل نظر با همسر.

- به کار بردن مهارت های گفت و گوی سالم در حل اختلافات.

- بیان توقعات و نیازها بدون سرزنش و نكوهش دیگری.

- پرهیز از پیش داوری و تصمیم گیری بر اساس تصورات ذهنی خود.

- به یاد سپردن اینکه همسر فعلی کسی است که زمانی آرزوی با او بودن وجود داشته است.

- عدم اجازه دخالت دیگران در زندگی خصوصی و مشترک با همسر و تلاش جهت استقلال زناشویی.

- کنار گذاشتن این تصور که زندگی ایده آل آن است که در آن هیچ اختلاف نظری نباشد و آرامش کامل بر آن حکمفرما باشد.

- اختلاف نظر همیشه وجود خواهد داشت، مهم نحوه برخورد و حل تعارض و اختلاف است.

- بیان محبت به صورت کلامی و عملی.

- علاقه مندی به پیشرفت و ارتقای همسر در امور زندگی و شغلی و تحصیلی.

- پرهیز از خشم و پر خاشگیری در رابطه با همسر و دوری از درگیری های لفظی و بدنی.

- عدم ائتلاف با فرزندان علیه همسر.

- عدم مجادله و جر و بحث بر سر مسائل کوچک و صبر و بردباری در برابر اشتباهات همسر.

- تصمیم گیری به صورت مشترک با همسر در امور زندگی و پرهیز از تکیروی ها و خودخواهی ها. (همان منبع)

بی نوشت ها

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 1. Bowen | 7. Forman |
| 2. Aaron Beck | 8. Golman |
| 3. Henry | 9. Huston |
| 4. Miller | 10. Kelnkeh |
| 5. Hallford | 11. Bernstein & Bernstein |
| 6. Gottman | 12. Mark Knapp |

منابع

۱. برنشتاین، فیلیپ اچ؛ برنشتاین، مارسسی تی (۱۳۸۰). زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری - ارتباطی. مترجمان حسن پورعابدی نائینی و غلامرضا منشی؛ تهران. انتشارات رشد
۲. بک، آرون تی (۱۳۸۲). عشق هرگز کافی نیست. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران. انتشارات آسیم
۳. تبریزی، مصطفی؛ دبستانی، شهرزاد؛ کاردانی، مژگان؛ جعفری، فروغ (۱۳۸۵). فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده درمانی. تهران. انتشارات فراوان
۴. سالک، ناصر (۱۳۸۵). نزدیک اما خیلی دور. فصلنامه بهروز. سال هفدهم. شماره سوم
۵. سلیمانی، متینه (۱۳۸۷). پیشگیری از طلاق عاطفی. ماهنامه روان شناسی شادکامی و موفقیت. شماره ۵۸.
۶. فرهنگی، علی اکبر (۱۳۷۹). ارتباطات انسانی. جلد اول. تهران. انتشارات خدمات فرهنگی رسا
۷. کلینکه، کریس ال (۱۳۸۳). مهارت های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی. تهران. انتشارات اسپند هنر
۸. گلمن، دانیل (۱۳۸۲). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا. تهران. انتشارات رشد
۹. محمدی، زهرا (۱۳۸۳). بررسی آسیب های اجتماعی زنان در دود دهه ۷۰-۸۰. تهران. روابط عمومی شورای فرهنگی اجتماعی زنان
۱۰. هالفورد، کیم (۱۳۸۴). زوج درمانی کوتاه مدت. ترجمه مصطفی تبریزی، مژگان کاردانی و فروغ جعفری. تهران. انتشارات فراوان
11. Bowen, M.(1960). A family concept of schizophrenia. In D.D. Jackson, the etiology of schizophrenia. Newyork: Basic books
12. Forman, I.,R(2002). Clinical Handbook of couple therapy. Newyork: Guilford
13. Henry R.G & Miller, RB.(2004). Marital problems occurring in Midlife: Implication for couples Therapists. The American journal of family therapy. 32. 405 - 417



اشاره

بزرگمهر حکیم، شخصیت برجسته عصر ساسانیان به سبب پذیرفتن آئین مسیحیت و خبر دادن از ظهور پیامبر خاتم در آینده نزدیک مورد غضب خسرو انوشیروان قرار گرفت و سرانجام به فرمان وی به قتل رسید. وصایای این حکیم ایرانی به اطرافیانی که دردمندانه شاهد بازداشت و حبس وی بودند، شنیدنی است و به تفصیل در «تاریخ بیهقی» در صفحات ۴۲۵ تا ۴۲۸ آمده است. نویسنده کتاب خواجه ابوالفضل محمدبن حسین بیهقی دبیر است (متولد ۳۸۵ قمری در حارث آباد بیهق و متوفا به سال ۴۷۰ قمری). این اثر نفیس قرن پنجم به تصحیح دکتر علی اکبر فیاض در سال ۱۳۵۰ شمسی در دانشگاه مشهد به چاپ رسیده است. آنچه از نظرتان می‌گذرد گزیده‌ای از آن است، با این توضیح که مطالب داخل قلاب [] الحاقی و از ارسال‌کننده متن است و به‌منظور توضیح و تبیین بیشتر بعضی کلمات و عبارات اضافه شده است.

دکتر حسین داودی

چگونه زیستن از زبان تاریخ



از تو یافتیم. پادشاه بر تو خشم گرفت و تو را می‌برد و تونیز از آن حکیمان نیستی که از راه راست بازگردی، [پس] ما را یادگاری ده از علم خویش. گفت وصیت کنم شما را که خدای را - عزوجل - به یگانگی شناسید و وی را اطاعت دارید [اطاعت کنید] و بدانید که کردار زشت و نیکوی شما [را] می‌بیند و آنچه در دل دارید می‌داند و زندگانی شما به فرمان اوست و چون کرانه شوید [بمیرید] بازگشت شما بدوست [به سوی اوست] و حشر و قیامت خواهد بود و سؤال و جواب و ثواب و عقاب. و نیکویی گویند [به نیکی سخن بگویند] و نیکوکاری کنید که خدای - عزوجل - که شما را آفرید برای نیکی [برای عمل به نیکی] آفرید و زینهار [مواظب باشید] تا بدی نکنید و از بدان دور باشید که بدکننده را زندگی کوتاه باشد، و پارسا باشید و چشم و گوش و دست و فرج از حرام و مال مردمان دور دارید، و بدانید که مرگ خانه زندگانی است؛ اگر چه بسیار زیید [زندگی کنید] آنجا می‌باید رفت. و لباس شرم بپوشید که لباس آبرار [نیکان] است و راست گفتن پیشه گیرید که روی را روشن دارد و مردمان، راست‌گویان را دوست دارند و راست‌گوی هلاک نشود. و از دروغ گفتن دور باشید که دروغ‌زن از چه گواهی راست دهد [از وی] نپذیرند، و حسد کاهش تن است و حاسد را هرگز آسایش نباشد که با تقدیر خدای - عزّ اشْمَه - دایم به جنگ باشد و اجل نآمده مردم را حسد بکشد [حسد باعث اجل معلق و ناگهانی می‌شود]. و حرّیص را راحت نیست، زیرا که او چیزی می‌طلبد که شاید وی را نپهاداند [شاید برای او مقدر نشده باشد].... هر که خواهد که زنش پارسا ماند گرد زنان دیگران نگرده. و مردمان را عیب

مکنید که هیچ‌کس بی‌عیب نیست، هر که از عیب خود نایبنا [غافل] باشد نادان‌تر مردمان باشد. خوی نیک بزرگ‌تر عطا‌های خدای است - عزوجل - و از خوی بد دور باشید که آن بند گران است. بر دل بر پای. همیشه بدخو در رنج بزرگ باشد و مردم از وی به رنج [باشند]، و نیکو خوی را هم این جهان بُود و هم آن جهان، و در هر دو جهان ستوده است [او را می‌ستایند]. و هر که از شما به زاد [از نظر تاریخ ولادت] بزرگ‌تر باشد وی را بزرگ‌تر دارید و حرمت او نگاه دارید و از او گردن مکشید [او را نافرمانی نکنید]، و همه [صرفاً] بر امید اعتماد مکنید چنانکه [تا آنجا که] دست از کار کردن بکشید و کسانی [هم] که شهرها و دیه‌ها و بناها و کاریز ساختند و غم این جهان بخوردند [به فکر دنیا بودند] آن همه بگذاشتند و برفتند و آن چیزها مدرّوس [کهنه و غیرقابل استفاده شد]. اینکه گفتم بسنده باشد [کفایت می‌کند] و چنین دانم که دیدار ما به قیامت افتاد... آنچه رفت و گفت با کسری [به خسرو انوشیروان] رسانیدند. با خویش‌تن گفت چنین حکیمی را چون توان کشت! و [با این حال] آخر بفرمود [فرمان داد] تا او را کشتند و مثله کردند [اعضای بدنش را برای عبرت دیگران بردند] و وی به بهشت رفت و کسری به دوزخ.

چنان خواندم که چون بزرجمهر حکیم از دین گُزَران [زردشتیان] دست برداشت، که دین با خَلَل [دین ناقص] بوده است، و دین عیسی پیغمبر - صلوات الله علیه - گرفت، برادران را وصیت کرد که «در کتب خوانده‌ام که آخرالزمان پیغامبری خواهد آمد نام او محمد مصطفی - صلی الله علیه وسلم - اگر روزگار یابم [عمرم باقی باشد] نخست کسی من باشم که بدو گُزَوم [به او ایمان بیاورم] و اگر نیابم امیدوارم که حشر ما را با امت او کنند [با امت آن حضرت محشور شوم]. شما فرزندان خود را همچنین [به پذیرفتن دین آن حضرت] وصیت کنید تا بهشت یابید.

این خبر به کسری [خسرو] نوشیروان بردند. کسری به عامل [کارگزار] خود نِیشت که در ساعت [فوراً] چون این نامه بخوانی بزرجمهر را پا بند گران و غُل به درگاه فرست. عامل به فرمان او بفرستاد. و خبر در پارس افتاد که بازداشته را فردا بخواهند بُرد. حکما و علما نزدیک وی می‌آمدند و می‌گفتند که ما را از علم خویش بهره دادی و هیچ چیز دریغ نداشتی تا دانا شدیم. ستاره روشن ما بودی که ما را راه راست نمودی [راه راست را به ما نشان دادی] و آب خوش [آب گوارای] ما بودی که سیراب از تو شدیم. و مرغزار پر از میوه ما بودی که گونه‌گونه [انواع آن را]

چالش‌های جدید جامعه در مجله گنجانده شود پای صحبت مشاوران نمونه و موفق

دکتر آناهیتا تاشک

حاضران در این میزگرد

- **کامران حکمت:** رئیس اداره مشاوره اداره کل آموزش و پرورش استان فارس
- **فاطمه رضایی:** مشاور دبیرستان فرزائگان، کارشناس ارشد مدیریت آموزشی
- **سهیلا باصری:** کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، کارشناس کودکان استثنایی شاغل در کلینیک روان‌شناسی ناحیه
- **رضا غلامی:** کارشناس ارشد روان‌شناسی با سابقه کار در کانون اصلاح و تربیت
- **علی کریمی:** کارشناس ارشد روان‌شناسی با سابقه کار مشاوره در کلینیک اداره کل آموزش و پرورش و تدریس در دانشگاه فرهنگیان
- **محمدعلی زارعی:** کارشناس، مدرس آموزش خانواده با سابقه مشاوره خانواده و مشاوره در مدارس شبانه‌روزی
- **محمد رضا دهقانی:** کارشناس مسئول اداره مشاوره دوره‌های تحصیلی استان فارس - کارشناس ارشد روان‌شناسی
- **طیبه رحیمی:** کارشناس ارشد مشاوره، مدرس دوره‌های ضمن خدمت فرهنگیان و مدرس آموزش خانواده

اشاره

سال گذشته، سلسله گزارش‌هایی را از مشاوران موفق و نمونه استانی در این مجله خواندید. هدف ما این بود که، از این طریق، همه مشاوران کشور را به ارسال مطالب و تجارب مختلف‌شان برای مجله ترغیب کنیم. این کار می‌تواند در ارتقای توانایی و مهارت مشاوران عزیز و دیگر همکارانی که در حوزه مشاوره آموزش و پرورش فعالیت دارند کارساز باشد. بنابراین همچنان آموزش و پرورش نظرات، انتقادات و پیشنهاد‌های شما هستیم. آنچه می‌خوانید گزارش میزگردی است که سال گذشته با حضور جمعی از مشاوران نمونه و موفق استان فارس، در شیراز، برگزار کردیم و اکنون موفق به چاپ آن شدیم. جادارد از آقای حکمت، رئیس اداره مشاوره اداره کل آموزش و پرورش استان فارس و مشاوران عزیزی که در این میزگرد شرکت داشتند صمیمانه سپاسگزاری کنیم. نخست با حاضران در این گفت‌وگو آشنا می‌شویم و سپس متن گفت‌وگو را از نظر تان می‌گذرانیم. ضمناً در این گفت‌وگو، به جز سؤال‌های خاص از آقای حکمت، در مورد سؤال‌های بعدی، پس از طرح هر سؤال، یکایک مشاوران به ترتیب به آن پاسخ گفته‌اند.



● آقای حکمت، لطفاً بفرمایید چه تعداد مشاور در مراکز مشاوره آموزش و پرورش فارس خدمات ارائه می‌کنند؟

۴۰ درصد از مشاورین شاغل در استان دارای مدرک کارشناسی ارشد هستند و سایرین با مدرک کارشناسی در رشته‌های مرتبط مشغول به خدمت می‌باشند. همچنین مرکز مشاوره روان‌شناختی دانش آموزی با تعداد چهار پست رسمی و دوازده نفر نیروی پاره‌وقت و روان‌پزشک به ارائه خدمات تخصصی می‌پردازد.

● چه اقدامات و خدماتی توسط اداره مشاوره استان انجام شده است؟ در دوره‌ای که شما سمت مدیریت اداره مشاوره استان را داشتید چه خدمات ویژه‌ای انجام دادید؟

● حکمت: در دوره مسئولیت اینجانب، من نسبت به ورود علاقمندانی که مایل بودند به عنوان مشاور مدرسه از سمت قبلی خود به این سمت تغییر کنند حساسیت‌های فراوانی داشتم و داوطلبان تغییر سمت را ملزم به شرکت در آزمون تخصصی و مصاحبه حضوری کردم. تقویت فضای پایگاه اطلاع‌رسانی مشاوره استان را به دلیل اهمیت و جایگاه آن در توسعه اطلاعات و ارتباطات، در اولویت قرار دادم. پیگیری و ابلاغ دوره‌های آموزشی برای مشاورین استان و استفاده از سایر ظرفیت‌های منطقه‌ای و استانی برای توان‌افزایی مشاورین استان را نیز در دستور کار قرار دادم.

علاوه بر این موارد پیش‌بینی تشکیل گروه‌های تخصصی پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی، برای انجام مداخلات سریع، کیفی و علمی در مورد دانش‌آموزان، استفاده از ظرفیت‌های موجود در سایر دستگاه‌های اجرایی و هم‌افزایی حاصل از آن نیز مهم و اثرگذار بوده است. همچنین افزایش بُعد تخصصی فعالیت مراکز مشاوره، از طریق گزینش‌های تخصصی، از محورهای مهم اقدامات من در این اداره بوده است.

● چه انتقاد یا انتقاداتی به سیستم مشاوره در آموزش و پرورش دارید؟

● حکمت: مشکلات ساختاری از مشکلات مهم ماست، در مجموعه مشاوره استان در حال حاضر پست مستقل وجود ندارد و در بسیاری از مناطق پیگیری فعالیت‌ها، که بسیار مهم و گسترده است، به عهده شاغلین در سایر پست‌های اداری گذاشته می‌شود که به دلیل مشغله فراوان این همکاران عملاً در فعالیت‌های مرتبط با مشاوره دچار مشکل هستیم. بعضی فعالیت‌های موازی با حوزه مأموریت‌های مشاوره نیز صورت می‌گیرد که این امر باعث مشکلاتی می‌گردد.

● چالش‌های موجود در حوزه مشاوره را، در آموزش و پرورش، چه می‌دانید؟

● حکمت: اگر نظام جامع راهنمایی و مشاوره عملیاتی شود، نیازمند تأمین نیروهای انسانی زبده و تأمین نیروهای کافی در دوره‌های تحصیلی هستیم. در حال حاضر کمبودهای فراوانی در حوزه نیروی انسانی وجود دارد. همچنین اختصاص دادن مشاور به هنرستان‌ها و مدارس دوره متوسطه دوم از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است که با توجه به شکل و نوع آسیب‌های روانی - اجتماعی در جوامع امروز بایستی در خصوص کمیت و کیفیت این نیروها تأمل جدی صورت گیرد.



روانی شود، ارتباط خوب برقرار کند مخصوصاً که در مشاوره تحصیلی این ارتباط خوب بسیار تأثیرگذار است. این هم لازم است که مشاوران در مراکز حرفه‌آموزی بیماران روانی با اختلالات آشنا شوند.

● **باصری:** در هر شغلی، عامل اصلی موفقیت فرد انگیزه و علاقه اوست. مشاور هم همین طور؛ باید اول انگیزه داشته باشد تا بتواند روی کادر مدرسه تأثیرگذار باشد و اهدافش را عملی کند. همچنین مشاورانی که رشته‌های مرتبط دارند موفق‌ترند، یعنی داشتن تخصص اهمیت دارد. الگوبری از مشاوران قبلی و تواضع برای یادگیری نیز در موفق بودن مؤثر است.

● **دهقانی:** داشتن بینش شغلی مرتبط با شرح وظایف خود، توانایی تغییر نگرش در مدیران در خصوص چگونگی فعالیت‌های خود در مدرسه، تشکیل تیمی متشکل از خود، مدیر و سایر عوامل تأثیرگذار و تدوین یک برنامه جامع برای مشاوره در مدرسه

● **رضایی:** برقراری ارتباط خوب با همکاران و دانش‌آموزان، کسب آگاهی از جدیدترین نظریه‌ها، داشتن شخصیت قوی و سالم، خلاق بودن و داشتن ارتباط مناسب، مخصوصاً ارتباط مستقیم، با دانش‌آموزان از ویژگی‌های یک مشاور موفق است. در پاسخ به بخش دوم به سؤال، من مهم‌ترین عامل موفقیت خودم را داشتن رابطه خوب با مراجع می‌دانم که زیربنای آن داشتن شخصیت قوی است. نوآوری من این است که به‌صورت مشخص، مثلاً بعد از امتحانات، دلتنگی و محبت‌م را به دانش‌آموزان ابراز می‌کنم. علاقه‌مند بودن به کار را نیز از عوامل موفقیت خودم می‌دانم.

● وضعیت کنونی مشاوره در آموزش و پرورش را نقد کنید و پیشنهادتان را برای ارتقای مشاوره بفرمایید.

● **رضایی:** دیدگاه من نسبت به مشاوره مثبت است، اما در حوزه‌ها و رویکردهای تخصصی شده مثل مشاوره تحصیلی، نکته منفی این است که خودمان را باور نداریم و در حوزه تخصصی

● ویژگی مشاور نمونه و موفق را بفرمایید.

● **حکمت:** داشتن توانمندی‌های علمی، به روز بودن اطلاعات، وحدت شخصیت و تعهد و تجربه کافی از ویژگی‌های مهم هر مشاور موفق است.

● اولاً به نظر شما یک مشاور موفق و نمونه چه ویژگی‌هایی دارد؟ و ثانياً شما چه ویژگی در خودتان می‌بینید که به عنوان مشاور موفق انتخاب شده‌اید؟

● **زارعی:** به روز بودن اطلاعات، داشتن خودباوری، صداقت، با انگیزه بودن، وظایف شغلی را پیگیر بودن، انتقادپذیر بودن و داشتن روحیه تبادل اطلاعات. در مورد سؤال دوم: من در حوزه اجرایی ارتباط‌های خوبی برقرار می‌کنم و از جمله ارتباطاتم را با سازمان‌ها و ادارات حوزه‌های مختلف حفظ می‌کنم.

● **کریمی:** به نظر من، مشاوران، همانند همه انسان‌های موفق دارای ویژگی‌هایی هستند که در این میان، چهار ویژگی مؤثرتر است: اول انگیزش، یعنی میزان علاقه‌مندی به یادگیری دوم به روز بودن، هم در مورد آگاهی از نظریه‌ها و هم کاربرد آن‌ها، سوم خلاقیت و چهارم اخلاق‌مداری.

در مورد بخش دوم سؤال، من همواره سعی کرده‌ام به این چهار ویژگی یا مؤلفه نزدیک شوم. یعنی در مجموع، با رویکردهای نوین مشاوره در مدارس آشنایی پیدا کنم، چون براساس سیستم جدید، مشاور باید نقش فعال‌تری ایفا کند نه اینکه در دفتر کارش بنشیند تا به او مراجعه کنند. من می‌کوشم رویکردی مثبت‌نگر داشته باشم و کمتر به رویکردهای اختلال‌نگر به پدیده‌های روان‌شناختی و انسانی ورود کنم. بالاخره توجه دارم که شخصیت سالم مشاور یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیتی است که عملکرد او را کیفیت می‌بخشد.

● **غلامی:** لازم است روان‌شناس (مشاور) یک دوره تحلیل



خود کار نمی‌کنیم. به همین دلیل کارآیی لازم دیده نمی‌شود. مسئولان مدارس نیز مشاور را به‌عنوان یک برنامه‌ریز می‌بینند چون آگاهی نسبت به حوزه‌های دیگر ندارند.

پیشنهاد می‌کنم افرادی که وارد حوزه مشاوره می‌شوند غربال شوند. همچنین ما باید دوره‌های بازآموزی داشته باشیم و بازآموزی‌ها به روز باشند. بالاخره اینکه مشاورین باید دوره‌های استراحت داشته باشند و راهکارهایی برای

احیای انرژی در آن‌ها اندیشیده شود.

● **باصری:** برای آزمون‌هایی که از مشاوران گرفته می‌شود منابع سنگین و زمان کم است.

در دوره‌های ابتدایی و اول متوسطه مشاور باید حضور فعال و دائمی داشته باشد. در مدارس باید برای انتقال اطلاعات تربیتی و رشدی به معلمان و خانواده‌ها جایگاه مشخصی ایجاد شود. نکته مثبت این است که خوشبختانه امروز مشاور را به‌عنوان یک متخصص در نظر می‌گیرند. پیشنهاد می‌کنم چون در دو زمان حضور مشاور اهمیت بیشتری دارد، یعنی هفته بهداشت روان و هفته مشاور و فاصله بین این دو زمان بسیار کوتاه است، این دو رویداد در فاصله زمانی چند ماهه برگزار شوند.

● **کریمی:** نکته مثبت این است که در همه مناطق حتی در محروم‌ترین نقاط کشور، مشاوران حضور دارند، حتی در بهزیستی و دادگستری اما متأسفانه مشکلات آنقدر پیچیده شده‌اند که دیگر ربطی به منطقه و موضوع مشاوره ندارد؛ به همین دلیل، از مشاوران انتظارات عجیب و غریب می‌رود در حالی که امکانات و بودجه لازم برای آن‌ها فراهم نیست. مشکلاتی هم در حوزه نیروی انسانی و اداری وجود دارد. سختی کار مشاوره با امکانات و پیچیدگی مسائل همخوانی ندارد. باید به قدرت و انرژی مشاور هم توجه کنیم. این گونه نباشد که در همه جا مشاور را، حتی در مورد موضوعات غیر مرتبط، مسئول بدانیم. پیشنهاد من این است که اولاً قسمت‌های بدنه آموزش و پرورش بیشتر هماهنگ شوند و ثانیاً مشاوران تشویق به خواندن، مطالعه کردن و به روز بودن شوند.

● **زارعی:** در حوزه آموزش و پرورش باید به امور به‌خوبی نگاه شود. مشاورها باید برای انجام فعالیت‌های اجرایی آیین‌نامه‌ها را بدانند. مشاوره آموزش و پرورش باید در سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره نماینده داشته باشد. خوشبختانه گزینش نیروی انسانی قوی‌تر شده و اکنون باید به آسیب‌پذیری و تشخیص بیشتر پرداخته شود.

● **دهقانی:** دیر شروع شدن فرایند مشاوره و همچنین مداخله دیر هنگام، یعنی در دوره متوسطه نکته منفی مشاوره است. جذب نیرو بدون ملاک و معیار، و وارد کردن افراد غیر متخصص و غیر حرفه‌ای به این حوزه نیز از مشکلات است. در نظر گرفتن خدمات بیمه‌ای برای مشاوره پیشنهاد می‌شود. رویکرد کل‌نگر و جز‌نگر در روان‌شناسی باید مورد توجه قرار گیرد و سازمان‌دهی شود. بازآموزی باید به روز، علمی و کاربردی باشد.

● **رحیمی:** مشاوران باید اطلاعاتشان به روز باشد. و برای آن‌ها کارگاه آموزشی گذاشته شود و از کوچک‌ترین تغییرات در زمینه تحصیلی و آموزشی آن‌ها را آگاه کرد و مسئولان بالاتر باید روحیه انتقادپذیری داشته باشند و در زمینه مهارت‌های ارتباطی قوی‌تر عمل نمایند.

● برای مجله رشد آموزش مشاور مدرسه چه پیشنهادهایی دارید؟

● **دهقانی:** صفحه‌ای در مورد انتظارات و پیگیری‌های انجام شده در مجله اختصاص داده شود.

● **کریمی:** چالش‌های جدید جامعه و پیش‌روی مشاوران در مجله گنجانده شود. برخی مطالب بسیار نظری است. و به کار ما نمی‌آید. درج صفحات «چالش‌های مشاوران» در مدارس با «خاطرات مشاوران»، در مدارس و مراکز مشاوره، می‌تواند کار شما را جذاب‌تر کند.

● **رضایی:** متأسفانه توزیع مجله مناسب نیست و به‌طور منظم در مدارس توزیع نمی‌شود. مقالات باید به روز باشد و از نظر کلیه مشاوران در سطح کشور استفاده شود. این کار می‌تواند به شکل استفاده از مقالات و پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکترا باشد.

● **زارعی:** مقاله‌هایی در حوزه کارگاهی و کاربردی سفارش داده شود. در مجله قسمتی برای ارائه محتوای کارگاه‌ها در نظر گرفته شود. بخشی از مجله هم به نظرات معلمان مجرب مدرسه اختصاص داده شود.

● آیا در ارائه خدمات مشاوره‌ای، از نظر خودتان، خلأ قیّتی داشته‌اید؟

● **باصری:** بله، توسعه روان‌شناسی کودک در «مرکز مشاوره امید» وابسته به آموزش و پرورش ناحیه ۴ شیراز، در سال‌های اخیر که با یاری و مساعدت همکاران صورت گرفته، با توجه به اینکه اغلب دبستان‌ها فاقد مشاور تخصصی کودک هستند.



از دستاوردهای من و همکاران است. همچنین طرح درمان از طریق نقاشی و بازی، و آموزش تمرینات مربوط به افزایش دقت و ارائه برنامه‌های تغییر رفتار به کودکانی که بنا به دلایل مختلف در رفتارشان کنترل کمتری مشاهده می‌شود و دیگر خدمات روان‌شناسی کودک، از کارهای ماست که باعث شده موضوعات خلاقانه در حین این آموزش‌ها مطرح و اجرا شود. ما این برنامه‌ها و طرح‌های درمانی را از طریق برگزاری کارگاه‌های مختلف به معلمان و والدین هم آموزش می‌دهیم.

● **رضایی:** تهیه کارتهایی برای حضور دانش‌آموزان کلاس اول جهت ترغیب آن‌ها. من در این کارتها روزهای حضور خودم - در مدرسه را ثبت می‌کنم و هر دانش‌آموزی که مراجعه می‌کند پشت کارت او امضا می‌شود و آن را به عنوان تشویق در نمره درس برنامه‌ریزی اش اثر می‌دهم. جز این، استفاده از ورزش یوگا را داریم که برای کاهش اضطراب، به کمک مربی یوگا این ورزش را طی چند جلسه به شکل گروهی انجام دادیم. البته قبل و بعد از این جلسات، به کمک تست اضطراب میزان اضطراب دانش‌آموزان را بررسی و با هم مقایسه کردم و با کاهش چشم‌گیر اضطراب آن‌ها بعد از تمرینات یوگا روبه‌رو شدم.

● **کادر مدرسه در همکاری با مشاور چه نقشی دارند؟ مشاور چگونه می‌تواند همکاری آن‌ها را جلب کند؟**

زارعی: مشاوران با تسهیل جریان رشد همه جانبه فرد، آموزش مهارت‌های زندگی فردی - اجتماعی، کاهش و حذف موانع رشد، خودشناسی و محیط‌شناسی و ارائه سایر خدمات یاورانه روان‌شناختی در مدارس نقش بسیار حساسی دارند. عمده‌ترین اهدافی که می‌توان از طریق خدمات راهنمایی و مشاوره به آن‌ها دست‌یافت عبارتند از:

الف: رشد و توسعه قوای فکری و معنوی و عقلی دانش‌آموزان از طریق پیشرفت دادن آن‌ها در کسب مهارت‌های مطالعه، راهنمایی آن‌ها برای انتخاب رشته‌های تحصیلی، و ترغیب دانش‌آموزان برای بهره‌برداری خوش‌بینانه و خلاقانه از نیروی خود. ب: رشد و توسعه مهارت‌های شغلی و حرفه‌ای دانش‌آموز، از طریق کمک به او تا از توانایی‌ها و علائق حرفه‌ای خود آگاه شود، از موقعیت‌ها و فرصت‌های استخدامی و شغلی جامعه مطلع شود، بالاخره براساس شناخت خود و فرصت‌های حرفه‌ای، به توسعه و پیشرفت در حرفه و شغل خود بپردازد و طرح‌ها و تصمیمات خود را مؤثر سازد.

ج: رشد و توسعه شخصیت دانش‌آموز، از طریق کمک به او تا برای خود به‌عنوان عضوی از جامعه احترام قائل شود و در ایجاد روابط و مناسبات متقابل دارای شایستگی شود. همچنین همکاری با معلمان در تدارک محیط سالم و مساعد در کلاس تا به رشد روانی دانش‌آموز کمک شود و بالاخره ارتباط با والدین دانش‌آموز به منظور ایجاد شناخت رفتارهای طبیعی و نیازمندی‌های روانی نوجوان.

د. نقش مشاور در امور تحصیلی، از طریق تقویت پایه تحصیلی دانش‌آموزان ضعیف، در مورد چنین دانش‌آموزانی مشاور باید برای فراگیری دروس پایه، برای دانش‌آموز از همان نقطه‌ای که ضعف دارد برنامه‌ریزی کند و با کمک خانواده ضعف او را جبران کند.

● **نقش مشاوران در تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان**

- مهم‌ترین فعالیت‌های عملی که مشاوران می‌توانند در تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان انجام دهند عبارت است از:

۱. شناخت محدودیت‌های روانی، فیزیکی دانش‌آموزان
۲. ایجاد ارتباط صحیح و اصولی بین دانش‌آموزان و اولیای مدرسه

۳. فراهم آوردن فرصت مناسب برای دانش‌آموزان به منظور خودشناسی و یادگیری روش‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری

۴. مصاحبه‌های فردی با دانش‌آموزان برای شناخت مشکلات و راهنمایی آن‌ها

۵. برگزاری جلسات مشاوره فردی و گروهی با دانش‌آموزانی که مشکلات تحصیلی و خانوادگی و شخصی دارند.

۶. تشویق دانش‌آموزان به همکاری‌های اجتماعی

۷. ایجاد هماهنگی بین فعالیت‌های خانه و مدرسه به منظور بهبود وضعیت تحصیلی و رفتارهای دانش‌آموزان

۸. برگزاری جلسات مستمر بحث و گفت‌وگو با دانش‌آموزان و تلاش در جهت حل مسائل و مشکلات آنان

۹. تشکیل جلسات مشاوره با خانواده‌ها و یاری دادن والدین برای رفع مشکلات دانش‌آموزان به شیوه‌ای درست

۱۰. ارزیابی نیازها و بررسی مشکلات دانش‌آموزان در زمینه مسائل شخصی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، اخلاقی و انضباطی

۱۱. تنظیم و اجرای برنامه‌های آموزشی در زمینه‌های رشدی و پیشگیری و درمان مشکلات

۱۲. همکاری با معلمان و کمک به آنان در حل و فصل مشکلات دانش‌آموزان و شرکت در شورایهای مدرسه

۱۳. انطباق دادن دانش‌آموزان با محیط مدرسه، معلم و دروس و ایجاد انگیزه‌های مناسب برای درس خواندن و عدم احساس ناتوانی در موارد شکست تحصیلی



● مشکلات عمده دانش‌آموزان در حال حاضر چیست؟

● رضایی:

۱: آسیب‌های نوپدید مانند اینترنت، استفاده از گوشی‌های موبایل، حضور در دنیای مجازی، مثل واتساپ، و وایبر و...

۲: استرس و اضطراب؛

۳: دوستی با جنس مخالف؛

۴- نگرانی از آینده و رقابت در موفقیت، که این امر دانش‌آموزان را به خودخواهی سوق می‌دهد نه دگرخواهی؛

● زارعی: به‌طور کلی مشکلات در سه حوزه طبقه‌بندی می‌شود:

۱. حوزه روان‌شناختی، شامل:

- تندخویی و تحریک‌پذیری، - از دست دادن علاقه، - احساس بی‌ارزش بودن، - عدم تمرکز در فعالیت‌ها، بی‌انگیزه بودن برای زندگی، - عدم اعتماد به نفس، - عدم آگاهی نسبت به تغییرات دوران بلوغ، - عدم آگاهی برای برقراری رابطه با جنس متفاوت و...

۲. حوزه روابط خانوادگی شامل:

- خشونت، تبعیض، محدودیت مطلق، آزادی مطلق، تربیت عاطفی، روحیه عدم درک منطقی، خودشیفتگی، اجتماعی نبودن، خودنمایی، پایین بودن عزت‌نفس، انتظارات غیرواقعی و...

۳. حوزه آسیب‌های اجتماعی، شامل:

- اینترنت، ماهواره، روابط با جنس متفاوت (مخالف) و رسانه‌های بیگانه و...

● با تشکر از حضورتان در این میزگرد!

● رضایی: دبیران با بچه‌ها خیلی بیشتر در ارتباط هستند و حالات روحی و رفتاری آن‌ها را بهتر می‌توانند زیر نظر داشته باشند. همین‌طور، مشکلات درسی آنان نیز ابتدا از طریق دبیران مشخص می‌شود، کادر اجرایی به‌خصوص معاونت‌ها با اطلاع‌رسانی به موقع به‌خصوص در رابطه با غیبت‌های دانش‌آموزان و رفتارهای خارج از عرف آن‌ها می‌توانند به مشاور یاری دهند. شرکت در جلسه شورای دبیران، حضور در بین آن‌ها در زنگ‌های تفریح، روحیه مثبت و جمع‌گرا داشتن و آماده همکاری بودن در هر لحظه همه این‌ها می‌تواند ارتباط مشاور با کادر مدرسه را تقویت کند.

● در فرایند مشاوره نقش خانواده چیست و ارتباط با خانواده چگونه برقرار می‌شود؟

● باصری: باید گفت این امر هنر مشاور است، اگر بتواند آن را به کار بندد، به میزان تعداد دانش‌آموزان مدرسه و تفاوت‌های فردی در آن‌ها؛ در خانواده‌های آن‌ها نیز تنوع و تفاوت‌های شاخص وجود دارد و این امر می‌طلبد که مشاور در زمینه خانواده هم مطالعاتی داشته باشد و با مهارت‌های ارتباطی مناسب خود خانواده‌ها را به مشارکت بیشتر دعوت و تشویق نماید. با تشکیل جلسات عمومی و شرکت در جلساتی که از طرف مدرسه تشکیل می‌شود و همچنین تشکیل جلسات اختصاصی برای هر پایه تحصیلی به‌صورت جداگانه و دسته‌بندی و طبقه‌بندی موضوعات، خواهد توانست به اهداف مشاوره‌ای خود نزدیک‌تر شود و به آن‌ها تحقق بخشد. او باید با زمان‌بندی مناسب برای جلسات، از هدر رفتن وقت جلوگیری کند بدین معنی که جلسات با اولیا را در زمان مناسب برگزار کند تا خانواده‌ها از این جلسات بهره کافی ببرند.

● زارعی: هر مسئله‌ای که بتواند روند رشد آموزشی یا پرورشی دانش‌آموز را افزایش دهد باید با خانواده در میان گذاشته شود. این مسائل عبارتند از: مسائل آموزشی دانش‌آموز (راه‌های انگیزشی جهت ادامه تحصیل، گوشزد کردن مسائل رفتاری در صورت مشاهده رفتارهای غیرعادی و دیدن علائم که از خانواده با جامعه نشئت گرفته باشد). - مسائل دوران بلوغ (آگاهی دادن به خانواده و دانش‌آموز و... از طریق دعوت‌نامه)

برنامه‌ریزی در طول سال تحصیلی و تعیین وقت حضوری برای والدین، دادن شماره تلفن مستقیم به خانواده و...

- رضایی: تا زمانی که دانش‌آموز در معرض خطر قرار نگرفته راز داری امر مهمی است، و هر نوع اطلاع‌رسانی به خانواده بهتر است با نظر خود دانش‌آموز باشد. در مواقعی که نیاز به کمک اولیاست حتماً دانش‌آموز باید در جریان قرار گیرد. و از پنهان کاری خودداری شود، به کمک نامه، تلفن و یا جلسات عمومی که با حضور والدین تشکیل می‌شود می‌توان اعتماد آن‌ها را جهت همکاری جلب نمود.



متوقف کردن این افکار و اعمال تکراری برای اوست و توأم با ناتوانی است.

از آنجا که ابتلا به این بیماری می‌تواند در زندگی طبیعی، کارکرد شغلی، فعالیت‌های اجتماعی و روابط فرد با دیگران اختلال قابل ملاحظه‌ای ایجاد کند شناخت و کسب آگاهی درباره این علائم و همکاری با درمانگر در فرایند درمان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به همین دلیل و با توجه به اینکه در درمان وسواس تغییر شناخت و اصلاح افکار فرد به موازات انجام تکالیف رفتاری اثربخش خواهد بود، در این کتاب سعی شده است تمامی تکنیک‌های مرتبط با درمان شناختی و رفتاری، در دو بخش، به صورت کاربردی و در قالب تمرین ارائه شود.

بخش اول شامل شناخت چهار حلقه مهم افکار وسواسی، رفتار وسواسی، هیجانات و احساس فرد و بالاخره ارزیابی علائم جسمانی مرتبط با وسواس است. بخش دوم به تکنیک‌های درمانی برای تغییر و بهبود حلقه‌های فوق اشاره دارد. استفاده مؤثر از این راهبردها و عمل به تمرین‌های پیشنهادی به کاهش معنادار علائم وسواس در مدت زمان کوتاه منجر خواهد شد.

محمدرضا عطوفی



عنوان کتاب:
درمان وسواس فکری و عملی (کتاب تمرین)
تألیف: دکتر محمدرضا عطوفی - سیدحامد دست‌بافته
نشر: مرسل
(تلفن: ۰۳۱-۵۵۴۵۴۵۱۳)
سال انتشار: ۱۳۹۴

وسواس یکی از شایع‌ترین و سخت‌ترین اختلالات روانی است. مشخصه وسواس افکار مزاحمی است که باعث نگرانی، اضطراب و افسردگی فرد و یا سبب بروز رفتارهای تکرارشونده‌ای می‌شود که برای کاهش و یا از بین بردن نگرانی و اضطراب صورت می‌گیرد. در این اختلال علی‌رغم اینکه فرد می‌داند افکار و رفتارش بی‌بوده است اما

با مطالعه این کتاب می‌توان دریافت که اختلال وسواس فکری - اجبار عملی چیست و چگونه می‌توان با استفاده از فن درمانی به نام «مواجهه با پیشگیری از پاسخ» آن را درمان کرد. فرد مبتلا به این اختلال با کمک تمرین‌های کتبی، تکمیل پرسش‌نامه‌ها و کاربرگ‌های متعدد قادر خواهد بود برنامه درمانی مناسبی برای خود طراحی کند.

این کتاب، مشتمل بر سیزده فصل به شرح زیر است و افراد می‌توانند با فعالیت‌های منظم و گام به گام آن، احتمال کاهش نشانه‌های اختلال را در زندگی خود افزایش دهند:

فصل اول: آیا اختلال وسواس فکری - اجبار عملی درمان‌پذیر است؟

فصل دوم: اختلال وسواس فکری - اجبار عملی چیست و آیا من این اختلال را دارم؟

فصل سوم: گزینه‌های درمانی، موانع و آمادگی

فصل چهارم: الفبای اجازه دادن به مغز برای تغییر

فصل پنجم: الفبای تغییر فکر

فصل ششم: الفبای تغییر رفتار

فصل هفتم: کنار هم چیدن آنچه تا کنون آموخته‌اید در قالب

ORDER - ABC

فصل هشتم: تمرین برنامه‌های درمانی ORDER - ABC

فصل نهم: برنامه درمانی ORDER - ABC من

فصل دهم: عادات‌های سالم

فصل یازدهم: وسواس‌های فکری مرتبط با سلامتی

فصل دوازدهم: کمک در زمینه احتکار

فصل سیزدهم: پیشگیری از بازگشت با ORDER - ABC

ناهید ابراهیم‌زاده



عنوان کتاب:
کتاب کار برای درمان اختلال وسواس فکری - اجبار عملی
تألیف: دکتر جان آردن - دکتر دانیل دال کورسو
ترجمه: مهرداد فیروزبخت
انتشارات: رشد (تلفن: ۰۶۶۴۹۸۳۸۶)
سال انتشار: ۱۳۹۳

در تألیف این کتاب سه نکته اساسی مورد توجه قرار گرفته است. نخست اینکه اختلال وسواس فکری - اجبار عملی، با دارو یا بدون دارو درمان‌پذیر است. معنای این عبارت آن است که افرادی که از درمان خود قطع امید کرده‌اند و یا نگران هستند که تا پایان عمر این مشکل را خواهند داشت، امیدوار می‌شوند که می‌توانند درمان شوند و لذا احساس بهتری پیدا می‌کنند. نکته دوم این است که عده‌ای این اختلال را معادل دیوانگی می‌دانند در حالی که این تصویری غلط و اشتباه محض است. مبتلایان به وسواس فکری - اجبار عملی دیوانه نیستند و این اختلال بسیار درمان‌پذیر است. نکته سوم این است که بهتر شدن فرد مبتلا به این اختلال، منوط به ایجاد تغییرات در بخشی از ساختار مغز است که فقط با عمل کردن یاد می‌گیرد. به همین دلیل، تمرین‌های این کتاب بهتر از دارو می‌تواند اختلال مزبور را کنترل کند.

اخلاق حرفه‌ای،

محمددشتی



اشاره

مراسم گرمی داشت روز روان‌شناس و مشاور به همت سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران و سازمان بهزیستی کشور در روز نهم اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۵ در تالار وحدت تهران برگزار شد. با آن که نهم اردیبهشت‌ماه از نه سال قبل از سوی سازمان ملل متحد به‌عنوان «روز روان‌شناسی و مشاوره» نام گرفته است، این اولین باری بود که مسئولان حوزه روان‌شناسی و مشاوره، پیش‌کسوتان، اندیشمندان، متخصصان روان‌شناس و مشاور و همچنین دانشجویان این حوزه در ایران گرد هم آمدند تا ضمن گرمی‌داشت این روز، با همدیگر دیدار و درخصوص اهداف، مأموریت‌ها و برنامه‌های این حوزه گفت‌وگو و تبادل نظر کنند. این در حالی است که مقام معظم رهبری در دیدار با شورای مرکزی سازمان در روز ۱۹ اردیبهشت سال ۱۳۹۰ بر دو عنصر تدبیر و توجه به اخلاق حرفه‌ای تأکید و در فرازی از سخنان ارزشمند خود فرمودند: «نظام روان‌شناسی و مشاوره که می‌خواهد ضابطه وضع کند واز این کار حفاظت کند باید به اخلاق حرفه‌ای و قابل اعتماد بودن مشاورین خیلی تکیه کند» آنچه می‌خوانید گزارشی از برنامه‌های این مراسم است.

آغاز مراسم با سخنرانی بازیگر سینمای ایران

سخنران آغازین برنامه‌های این مراسم، پس از تلاوت آیاتی از قرآن کریم و اجرای زنده سرود جمهوری اسلامی ایران، **محمد رضا فروتن** بازیگر مشهور کشور بود. وی که در حال تحصیل در دوره دکتری روان‌شناسی است، در آغاز این مراسم برای حاضران سخنانی ایراد کرد. فروتن در بخشی از این سخنرانی گفت:

«... پنجشنبه نهم اردیبهشت یک هزار سیصد و نود و پنج مبارک باد و شاد باد که این روز مزین شد به نام یک علم، علمی که ساخت تقدیرش چیزی است در محدوده آن مکانی. علمی که باز می‌آفریند، تعمیر می‌کند ارواح گونه‌گونه بشر را، که ساخت خداوندگاری خویش در نور دیده‌اند و گاه به اندازه عمری از دست رفته، از اصل خویش دور افتاده‌اند.

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش

در بزرگداشت علم روان‌شناسی همین بس که رسالتش شفای روح

است، که وصل خویشتن خویش به خویش است.

روز روان‌شناسی مبارک‌باد دارد، چرا که روز بحث شفای اصل انسانی است.»

تلاش برای ثبت روز روان‌شناس و مشاور در تقویم رسمی کشور

در ادامهٔ مراسم **دکتر محمد حاتمی**، معاون سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره و رئیس ستاد برگزاری روز روان‌شناس و مشاور، ضمن خوشامدگویی به حاضران، سخنان کوتاهی ایراد کرد و در بخشی از سخنان خود در مورد اهمیت و نحوهٔ شکل‌گیری این روز گفت:

ما در سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران، و همکارانمان در سازمان بهزیستی کشور، در مسیر رشد و توسعه روان‌شناسی و مشاوره احساس کردیم که زمان آن رسیده است تا این رشته را بیشتر به جامعه معرفی کنیم. با پیگیری‌های

مسئولیت بزرگ روان‌شناسان و مشاوران

گزارش مراسم گرامی‌داشت روز روان‌شناس و مشاور

گرانقدر در مراسم بزرگداشت روز روان‌شناس و مشاور که مصادف با سالروز ابلاغ قانون تأسیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران در مجلس شورای اسلامی است.

اینجانب این پدیده مهم و فرخنده را به شما حضار محترم و همه روان‌شناسان و مشاوران در سراسر کشور و آحاد جامعه ارزشمند انقلابی و اسلامی تبریک و تهنیت گفته و خداوند بزرگ را در قبال همه نعمت‌های بی‌شماری که در سایه برکت نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران این عطیه الهی بر ملت ما ارزانی داشت خاضعانه سپاسگزاری می‌کنم و اذعان می‌دارم که یکی از مواهب الهی انقلاب اسلامی ایران در بخش مدیریت اجتماعی، اعتماد به متخصصین رشته‌های گوناگون در حوزه مدیریت امور مربوط به آنان توسط خود آنان است که این ادعا را می‌توان در به رسمیت شناختن سازمان‌های بی‌شمار، همانند سازمان نظام مهندسی، کانون وکلا، سازمان نظام پرستاری و سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران و سایر سازمان‌ها از سوی مجلس شورای اسلامی و تصویب آن کاملاً به اثبات رساند و تحقق اعتماد بخش حاکمیتی نظام را به متخصصین رشته‌های گوناگون به تماشانشست.

در پیام دکتر لاریجانی دغدغه‌ها و توصیه‌هایی به شرح زیر آمده بود:

۱. ضرورت توجه به این مهم و همچنین ضرورت توجه به اخلاق حرفه‌ای
۲. قابل اعتماد بودن روان‌شناس، و مشاور و اهمیت تدبیر و پای‌بندی روان‌شناسان و مشاوران در مجموعه کارهای سازمان نظام روان‌شناسی
۳. تأکید بر پای‌بندی به منویات مقام معظم رهبری در برنامه تدوین شده پنج‌ساله سازمان،
۴. تقدم اهمیت سلامت روان بر سلامت جسم، ورود به عرصه امور کلان کشور در بخش‌های برنامه‌ریزی، مدیریتی در ابعاد فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و غیره و ضرورت تلاش برای دستیابی به حمایت‌های قانونی هر چه بیشتر در حوزه سلامت روح و روان جامعه و حفظ ارتقای آن و پیشگیری از بروز ناپهنجاری‌های فردی و اجتماعی.

مراسم روز روان‌شناس و مشاور با پخش دوپاورپوینت شامل معرفی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی و سازمان بهزیستی کشور ادامه پیدا کرد.

نحوه شکل‌گیری، ضرورت و اهداف سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره

در ادامه این مراسم دکتر عباسعلی الیهیاری رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی، ایران با بیان سیر



انجام شده روز نهم اردیبهشت ماه، سالروز تأسیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره به‌عنوان روز روان‌شناس و مشاور به شورای فرهنگ عمومی پیشنهاد مراحل اولیه تصویب آن انجام شد. از طرف دیگر این روز روان‌شناس است که توسط سازمان ملل متحد اعلام شده و مراسم آن در تمام دنیا برگزار می‌شود. ما علیرغم همه مشکلات، در همین روزهای آغازین سال جدید تصمیم بر گرامی‌داشت این روز با حضور همه همکاران و شاغلان این حوزه گرفتیم والحمدلله با همت و تلاش دوستان امروز شاهد برگزاری این مراسم هستیم. امیدواریم با همکاری شورای فرهنگ عمومی کشور این روز در سال آینده در تقویم رسمی کشور با عنوان روز روان‌شناس و مشاور درج گردد.

دکتر حاتمی افزود: ضمناً باید این را هم اضافه کنم که با طرح این موضوع، دوستان و همکاران تلاشگر ما اعلام آمادگی کردند تا با تشکیل کاروان‌هایی از سراسر کشور در این مراسم شرکت کنند که تقاضا کردیم برای سال اول این مراسم به‌صورت متمرکز در تهران برگزار شود و امیدواریم با اعلام رسمی این روز بتوانیم روز روان‌شناس و مشاور را در سال آینده در سرتاسر کشور با حضور شوق‌انگیز همکاران به شکلی گسترده و همگانی برگزار کنیم.

پیام رئیس مجلس شورای اسلامی

قرائت پیام دکتر علی لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی، از دیگر برنامه‌های این مراسم بود که توسط دکتر عباسعلی الیهیاری رئیس سازمان روان‌شناسی و مشاوره کشور انجام شد. ایشان در بخش آغازین پیام خود خطاب به شرکت‌کنندگان در این مراسم چنین گفته بود:

بسم الله الرحمن الرحيم

سلام بر شما روان‌شناسان، مشاوران و همه شرکت‌کنندگان



می‌کند

این مراسم با سخنرانی دکتر محسنی بندپی، رئیس سازمان بهزیستی کشور، ادامه یافت. وی ضمن ارائه تعریفی از سلامت در بخشی از سخنانش گفت:

طاعونی که امروز جهان و جامعه بشری را تهدید می‌کند، دیگر حصه و دیفتری و حتی سرطان هم نیست، بلکه طاعون امروز جهان، افسردگی، استرس، طلاق، اضطراب و بیماری‌های فراگیر روانی است که ما باید، برای کشور خودمان، راه‌حلی برای آن بیندیشیم، و اگر امروز من و شما در اینجا گرد هم آمده‌ایم به دلیل همین گرفتاری‌هایی است که بدان اشاره کردم و جدا باید راهی برای برون رفت از آن پیدا کنیم.

متأسفانه علم روان‌شناسی و مشاوره آن‌گونه که باید توسط مسئولان و آحاد جامعه درک نشده است و هنوز فرهنگ عمومی ما نگاه درست و جامعی به این مسائل ندارد. ضمناً پزشک محور بودن جامعه ما در همه ابعاد باعث شده است، توجه چندانی به مسائل روحی روانی نشود و نگاه جسمانی باعث شده است، در گروه‌های پزشکی نگاه جامعی به مسئله سلامت روان وجود نداشته باشد و مشکلات ما را مضاعف کند.

مسئله مهم دیگر هم تشکیل دیر هنگام سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره است که علیرغم تشکیل آن از سال ۱۳۸۲ تاکنون و پس از گذشت ۱۳ سال نتوانسته است، به همه مطالبات حرفه‌ای این حوزه آن‌گونه که شایسته است پاسخ دهد.

همه مشکلات از کم‌توجهی به مبانی مبین اسلام ریشه می‌گیرد.

مراسم روز روان‌شناس و مشاور با حضور حجت‌الاسلام والمسلمین قرآنتی پی‌گرفته شد. ایشان در سخنانی برای حاضران، با همان سبک و روش برنامه درس‌هایی از قرآن در سیما با هیجان و جلب توجه مخاطبان ارائه شد، به نکات ارزشمندی اشاره کرد: تلاش کنیم تا نگاهمان را به زندگی عوض کنیم و حیات و جلوه‌های بی‌بدیل آفرینش را آن‌گونه که خالق بی‌همتا تصویر کرده است ببینیم. انسان اگر عینک سبز بزند، کاه را هم سبزه و علوفه خواهد دید و نگاه و گمانش در نگرش به محیط پیرامون به همان سمت سوق پیدا خواهد کرد. امروز تعارف و تکلف و چشم و هم‌چشمی مشکلات زیادی را برای خانواده‌ها و فرزندان آنان به‌خصوص نوجوانان و جوانان فراهم کرده است که آن هم ناشی از همین نگاه

شکل‌گیری و تکوین این سازمان گفت:

با شروع جنگ تحمیلی در دهه اول انقلاب، عمده فعالیت‌ها در محور دفاع از کشور متمرکز بود در عرصه روان‌شناسی و مشاوره فعالیت چشمگیری مشاهده نمی‌شد. فقط تعداد اندکی از دانشگاه‌ها به تربیت دانشجو می‌پرداختند. اما پس از پایان جنگ و به‌طور مشخص در دهه دوم انقلاب، فعالیت‌های علمی دانشگاهی گسترش یافت و به دلیل آثار روانی باقی مانده از جنگ، ضرورت پرداختن به مسائل مشاوره و روان‌شناسی بیش از پیش احساس می‌شد. نهادها و سازمان‌های مسئول به نوبه خود از خدمات روان‌شناسی و مشاوره‌ای استفاده می‌کردند.

یکی از نهادهایی که با یک برنامه‌ریزی علمی و هدفمند اقدام به تأسیس مراکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره تحت عنوان شاهد نمود، بنیاد شهید انقلاب اسلامی بود. در اوایل دهه هفتاد حدود ۱۵۰ نفر از اعضای هیأت علمی و فارغ‌التحصیلان کارشناسی ارشد روان‌شناسی و مشاوره، با این نهاد مقدس همکاری نمودند. این فعالیت هدفمند، موجب توجه مسئولین به قدرت تأثیرگذار علم روان‌شناسی و مشاوره در حوزه سلامت روان شد. در آن زمان، طرح تشکیل سازمان روان‌شناسی و مشاوره توسط استادان، فارغ‌التحصیلان و فعالان این رشته به مجلس پنجم ارائه شده بود؛ اما به دلایل مختلف در شور دوم مسکوت ماند. در مجلس ششم، به دلیل فعالیت‌های تأثیرگذار روان‌شناسان و مشاوران در بنیاد شهید و سایر نهادها و سازمان‌ها و همچنین وجود فضای مناسب در مجلس، خصوصاً آشنایی نزدیک هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی با فعالیت‌های روان‌شناختی و مشاوره‌ای؛ طرح تشکیل سازمان مجدداً با توجه به امعان نظر رهبر فرزانه انقلاب، از طریق کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری به‌عنوان کمیسیون اصلی در صحن علنی مجلس مطرح شد و به تصویب نمایندگان رسید و نهایتاً در تاریخ ۱۳۸۲/۲/۹ از تصویب شورای نگهبان گذشت.

با تأسیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره، هویتی مستقل از سایر رشته‌ها کسب نمودند و اکنون بعد از گذشت یک دهه بیش از ۱۰۰ هزار روان‌شناس، مشاور و دانشجو در ایران مشغول به خدمات‌دهی حرفه‌ای و تحصیلی هستند که این تحول چشمگیر، چشم‌اندازی روشن را از این رشته‌ها ترسیم می‌نماید.

طاعون بیماری‌ها و مشکلات روانی جهان را تهدید



تلاش ماست

در ادامه مراسم دکتر غلامعلی افروز که پیش از این سال‌ها ریاست سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره را برعهده داشته است در سخنان کوتاهی گفت:

خداوند بزرگ را شاکرم که امروز توانسته‌ایم به بهانه روز روان‌شناس و مشاور گرد هم آئیم.

اکنون که بیش از یک دهه از تشکیل سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره می‌گذرد و به لطف خداوند متعال در ۱۳ سال گذشته اتفاقات خوبی صورت گرفته است، بابت توفیق شرکت در چنین جلسه‌ای و دیدار دوستان و فرصتی که برای گفت‌وگو فراهم شده است خداوند متعال را شاکریم.

اجازه می‌خواهم که با توجه با طولانی شدن مراسم تنها به ذکر دو نکته بسنده کنم و از عزیزان پیش‌کسوت و اندیشمند خودمان در چنین روز ارزشمندی تجلیل کنیم.

نکته اول این که برگزاری چنین روزی فرصتی را فراهم کرده است تا بتوانیم در حد وسع و توان خودمان از عزیزان و بزرگواران پیش‌کسوت این حوزه که حاصل و مایه عمر خودشان را در برافروختن چراغ این خانه صرف کرده‌اند تشکر و قدردانی کنیم و یاد همه رفتگان و در گذشتگان را نیز که زمانی با حضور و قدوم خود باعث برافراشتن این پرچم می‌شدند گرامی بداریم.

دوم هم این که: امروز عزت، شکوفایی و اقتدار سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران که برای برپایی آن تلاش‌های زیادی صورت گرفته است، در گرو همت و عمل و تلاش ماست. پس بیاییم پیمان ببندیم که برای نهادینه کردن این سازمان همه همت و تلاش خودمان را به کار ببندیم و با تقیّد به اصول اخلاقی و حرفه‌ای پاسدار این میراث ارزشمند و هر کدام به سهم خود نماینده‌ای شایسته برای اقتدار و عزت و سربلندی آن باشیم، انشالله.

پیام رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا

خانم «سوزان مک دانیل» رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا نیز به مناسبت برگزاری روز روان‌شناس و مشاور در ایران پیامی فرستاده بود که متن آن بدین شرح است:

از طرف انجمن روان‌شناسی آمریکا (EPN) و اعضای آن و هم‌چنین از طرف خودم به شخصه، به شما برای برگزاری اولین بزرگداشت روان‌شناسی در ایران تبریک می‌گویم.

آگاه کردن عموم مردم از اهمیت سلامت روان و اینکه چگونه سلامت روان می‌تواند بر بهزیستی روانی و سلامت فیزیکی تأثیر بگذارد وظیفه خطیر و بسیار با اهمیتی است. من اطمینان خاطر دارم که روز روان‌شناس که شما برگزار می‌کنید برای نشان دادن جایگاه علم روان‌شناسی در ایران و جهان بسیار موفقیت‌آمیز خواهد بود و مدلی را برای تعامل جامعه روان‌شناسی و سازمان شما در جهت ارتقای آگاهی و جنبشی در زمینه تقویت بهزیستی اجتماعی فراهم خواهد کرد. اولین مراسم روز روان‌شناس و مشاور در ایران در حالی گرامی داشته شد که حدود ۱۵۰۰ نفر در این مراسم حضور پیدا کرده بودند. گنجایش سالن اصلی تالار وحدت حدود ۸۰۰ نفر است و بیش از ۷۰۰ نفر، هم به‌صورت ایستاده در سالن و یا در سالن جنبی و از طریق مانیتور نصب شده این مراسم را تماشا کردند.

غیرواقعی و لذا خلاف شناخت اسلامی و ارزشی است. اگر زاویه نگاه ما به مسائل عوض نشود هیچ گشایشی در کار نخواهد بود. یادمان باشد که باید دستورات دین مقدس اسلام مبنای کارمان باشد. مثلاً در مسئله مهمی مانند حجاب باید توجه داشته باشیم که وقتی صحبت از حجاب و پاکدامنی در محیط‌های دانشگاهی می‌شود، جدای از مسائل ارزشی و اعتقادی، محیطی مثل دانشگاه و کلاس درس نیاز به گوه‌ری چون حفظ حجاب دارد، زیرا اگر رعایت چنین مسئله‌ای نشود، تمرکز و دقت لازم برای علم‌آموزی و درس خواندن نخواهد بود و بی‌توجهی به آموزه‌های اسلامی مشکلات را تداوم خواهد بخشید.

توجه داشته باشیم که این همه تشکیلات و روان‌شناس و مشاور از زمانی ضرورت پیدا کرد که ما از دامان وحی و آموزه‌های اصیل اسلام فاصله گرفتیم. پس لازم است که به ریسمان الهی چنگ بزنیم و با به کارگیری آموزه‌ها و سفارش‌های دین مبین اسلام مشکلات را حل کنیم.

اصل در روان‌شناسی و سفارشات دین مبین اسلام برایمان و یقین است و اگر امروز مشکلاتمان زیاد شده دلیلش آن است که ایمان ما کم شده است. فراموش کرده‌ایم که تنها یاد خدا آرامش‌دهنده دل‌هاست و راه نجات این است که تنها به ذات احدی تکیه کنیم و انشاءالله با چنین نگاهی همه مشکلات حل خواهد شد.

تقدیر و تجلیل از پیشکسوتان حوزه روان‌شناسی و مشاوره

نواختن قطعاتی محلی توسط گروه موسیقی سنتی راهو و تقدیر و تجلیل از پیشکسوتان حوزه روان‌شناسی و مشاوره، همچنین رونمایی از تمبر اختصاصی این روز پایان بخش مراسم بود. در این بخش از برنامه از خدمات صادقانه و تلاش‌های ارزشمند و مؤثر پیشکسوتان این حوزه آقایان: دکتر محمود منصور، استاد محمد مهدی خدیوی زند، دکتر علی اکبر سیف، دکتر هوشنگ مهریار، دکتر علی دلاور، استاد احمد صافی، دکتر محمد خیر، دکتر حسین شکرکن، دکتر محمود دژخواه، دکتر حسن احدی، دکتر عصاره، دکتر ولی‌الله فرزاد، دکتر داود حسینی نسب و خانم‌ها، دکتر شکوه نوابی‌نژاد و دکتر نرگس طالقانی با اهدا تندیس این روز و تقدیم لوح تقدیر از آنان قدرشناسی شد.

عزت، شکوفایی و اقتدار سازمان، در گرو همت، عمل و

شاخص روابط خانوادگی

دکتر آدیس کراسکیان

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

مقدمه

خانواده

اصلی‌ترین نهاد

جامعه و مهم‌ترین الگوی رفتار

اجتماعی است، به‌طوری که بسیاری از

پژوهش‌های علوم اجتماعی روی این نهاد انجام

گرفته (واسوند هرا^۱ و باساوانتاپا^۲، ۲۰۰۴) و برای ارتقای

سلامت و پیشگیری از بیماری، روی خانواده سرمایه‌گذاری شده

است (دفتر اروپایی سازمان جهانی بهداشت^۳، ۲۰۰۰)، به علاوه، در

دنیای امروز نقش خانواده در توسعه اجتماعی قابل چشم‌پوشی نیست (به نقل از

امین‌الرعا، عطاری، نوری، قاسمی، ۱۳۹۰).

بی‌تردید، خانواده و چگونگی روابط میان اعضای آن، به‌ویژه کیفیت ارتباط والدین با فرزندان

در شکل‌گیری شخصیت و رشد اجتماعی، عاطفی و عقلانی فرزندان نقش و اهمیت فراوانی دارد.

برخی از انسان‌شناسان و جامعه‌شناسان از قبیل ژورژداوی^۴، مک‌ایوار^۵، برگس و لاک^۶، فریزر، ماکس

هورکهایمر^۷ و معتقدند محیط خانواده اولین و با دوام‌ترین عامل در رشد و شخصیت افراد یک خانواده است.

خانواده و نفوذ والدین بر فرزندان به جنبه‌های اثری محدود نمی‌شود؛ بلکه در تمام ابعاد وجودی فرد نقش مؤثری

ایفا می‌کند. کودکان از طریق محیط کوچک خانواده با دنیای خارج آشنا می‌شوند. طرز معاشرت و روابط

اجتماعی با دیگران را می‌آموزند و راه و رسم زندگی، اخلاق، فلسفه اجتماعی و آداب و رسوم را فرامی‌گیرند

(محمدی و صادقی، ۱۳۸۸).

مطالعات فراوان نشان می‌دهد که مشکلات رفتاری و انحرافات افراد بیشتر در خانه‌های آنان ریشه

دارد و روابط نامناسب و عملکردهای بد خانوادگی، اعضا را به سوی مشارکت در رفتارهای پرخطر

سوق می‌دهد. از طرف دیگر میزان حمایت و گرمی والدین در کسب سلامتی کودکان مؤثر

است. در حقیقت، سلامت کودکان ترکیبی از سلامت جسمی، فکری، احساسی و

روحی آن‌ها و همچنین سلامت والدین و کیفیت روابط بین والدین و کودکان

می‌باشد (شهرکی‌ثانوی، نویدیان، انصاری، فرجی‌شوی، ۱۳۹۰).

با وجود تمام دستاوردهای مهم و چشمگیر خانواده درمانگران، باید

گفت که ظهور علم واقعی درباره روابط خانوادگی، مستلزم به وجود

آمدن روش‌ها و ابزارهایی برای ارزیابی زوج‌ها و خانواده‌هاست.

این‌گونه روش‌ها و ابزارها عناصر اساسی خلق دانش و

کارهای بالینی است. علم به ساختن ابزار سنجش

متکی است. بدون تلاش برای سنجش، ابزاری

برای کاربردی کردن متغیرهای مستقل و

وابسته فرضیه نداریم (ثنایی‌ذاکر،

۱۳۸۴).

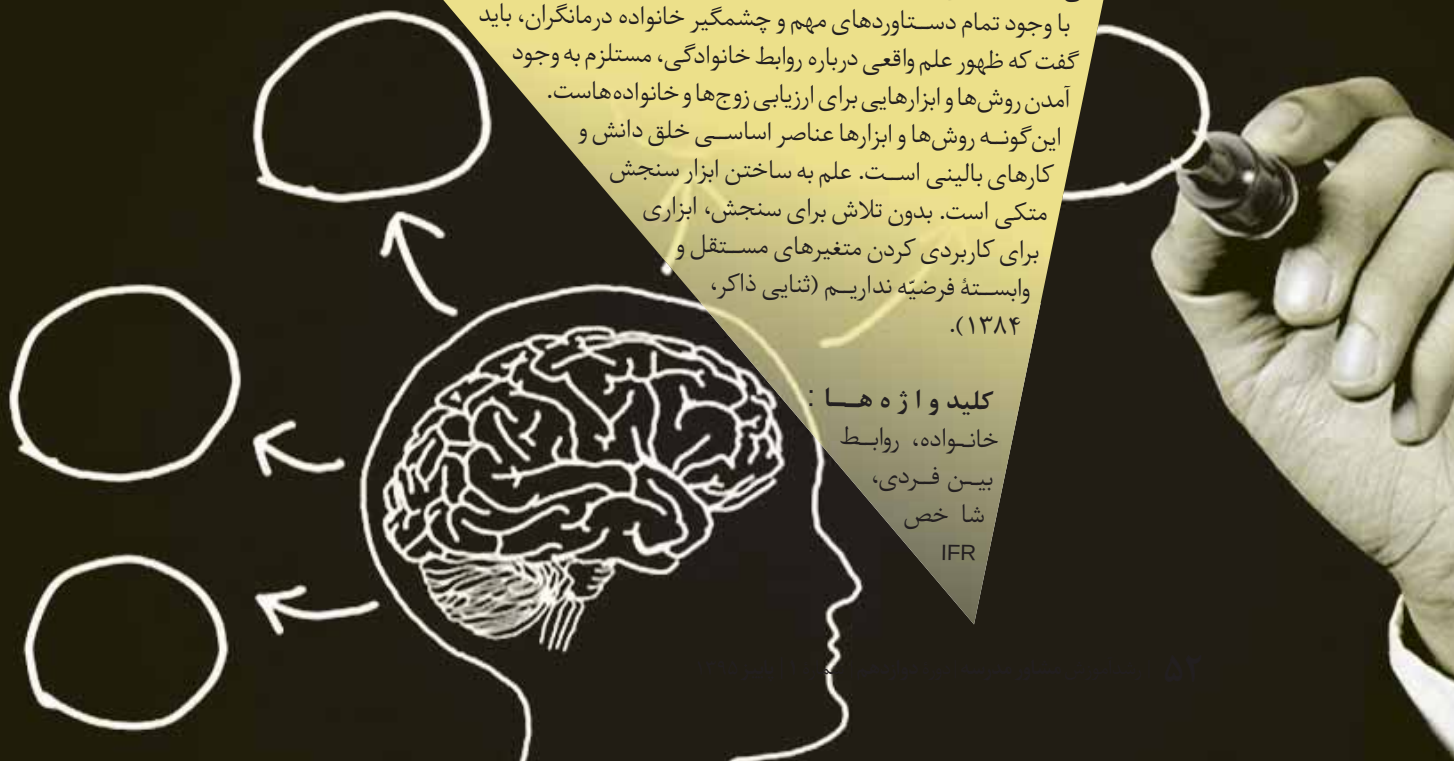
کلید واژه‌ها:

خانواده، روابط

بین فردی،

شاخص

IFR



● شاخص روابط خانوادگی (IFR)

شاخص روابط خانوادگی^۸ یک فرم کوتاه و یک ابزار مدادی - کاغذی ۲۵ سؤالی و یک پرسشنامه خود گزارشی است که توسط والتر هادسون^۹ (۱۹۹۷) تدوین شده و بر روی افراد بزرگسال ۱۲ سال به بالا که سواد خواندن و نوشتن دارند ولی اختلال شناختی شدیدی ندارند اجرا می گردد.

این شاخص برای اندازه گیری شدت و مقدار مشکلاتی که اعضای خانواده در روابط خود با یکدیگر دارند و سنجش میزان مهارت های والدین و سطح سلامت خانواده به کار می رود. از این شاخص می توان در زمینه های فردی و یا متمرکز بر خانواده و برنامه های مداخلاتی در فواصل زمانی مختلف استفاده نمود. شاخص مزبور دارای ۷ گزینه برای پاسخ دهی است و محدودیت زمانی برای پاسخ دهی ندارد.

نحوه نمره گذاری: IFR طیفی از نمرات ۰ تا ۱۰۰ دارد که در آن، نمره کم نشان دهنده عدم وجود مشکل و نمره بالا نشان دهنده وجود یک مشکل جدی است. دو نمره برش دارد. اولین نمره ۳۰ است. نمرات پایین تر از این سطح نشان دهنده عدم وجود یک مشکل بالینی مهم و نمرات بالای این سطح حاکی از یک مشکل مهم بالینی است. دومین نمره ۷۰ است که بالاست و نشان دهنده این است که اعضای خانواده تنش شدیدی را به دلیل وجود احتمالی انواع استرس و خشونت در میان خود تجربه می کنند. این شاخص همیشه باید در کنار سایر داده ها و اطلاعات حاصل از اعضای خانواده در نظر گرفته شود. اعتبار^{۱۰} این شاخص بالاستفاده از ضریب آلفای کرونباخ^{۱۱} ۰/۹۵ درصد و نشانگر این است که مقیاس از همسانی درونی^{۱۲} برخوردار است. خطای استاندارد اندازه گیری نیز ۳/۶۵ می باشد که حاکی از آن است که این شاخص از دقت اندازه گیری نسبتاً دقیقی برخوردار است.

هنجاریابی در ایران

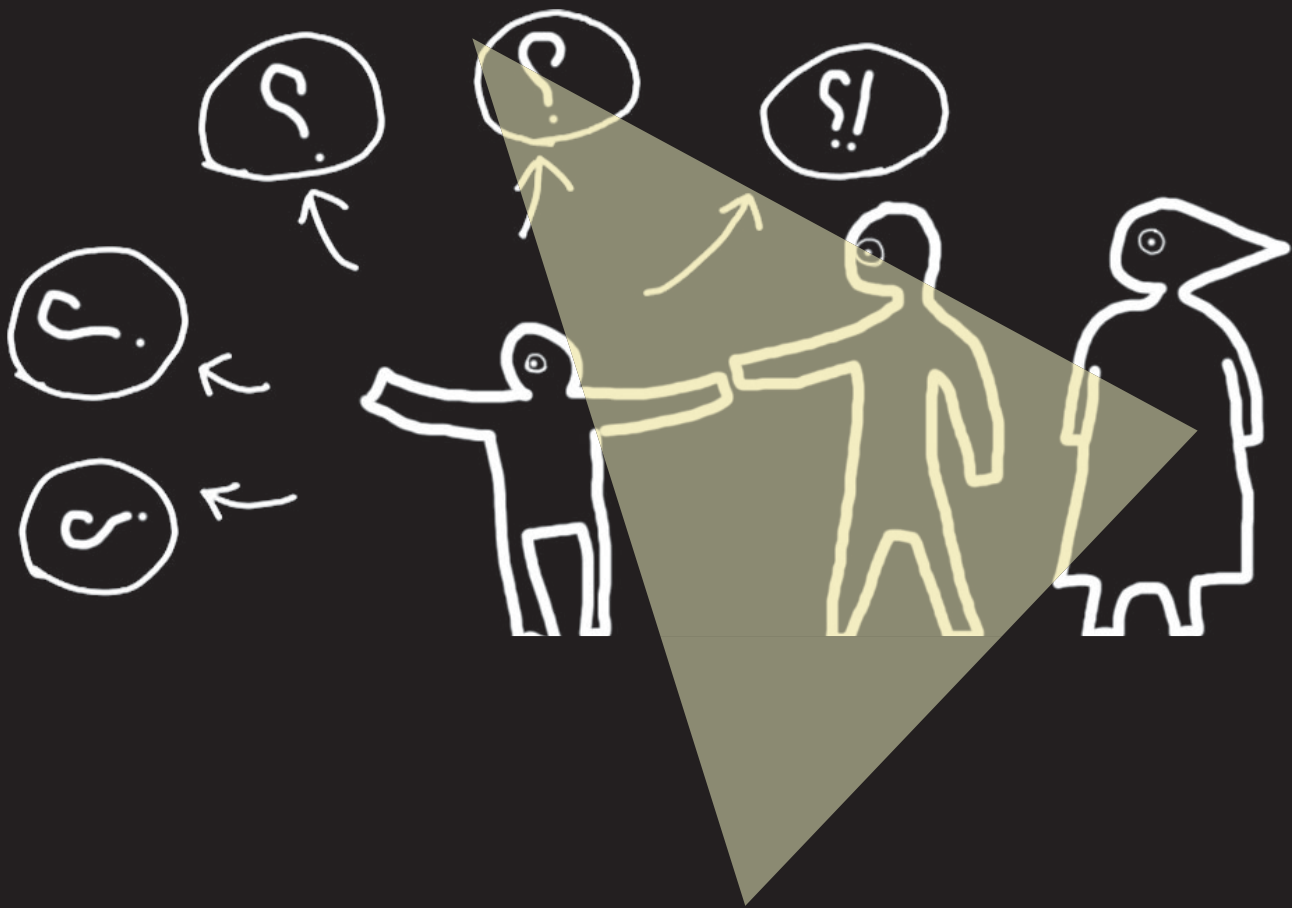
ترکاشوند و کراسکیان موجدیاری (۱۳۹۴) در پژوهش خود به مطالعه ویژگی های روان سنجی^{۱۳} شاخص روابط خانوادگی در جامعه ایرانی پرداخته اند. نمونه این پژوهش را ۶۱۸ نفر (۳۰۸ پسر و ۳۱۰ دختر) از دانش آموزان دبیرستانی شاغل به تحصیل

این شاخص برای اندازه گیری شدت و مقدار مشکلاتی که اعضای خانواده در روابط خود با یکدیگر دارند و سنجش میزان مهارت های والدین و سطح سلامت خانواده به کار می رود. از این شاخص می توان در زمینه های فردی و یا متمرکز بر خانواده و برنامه های مداخلاتی در فواصل زمانی مختلف استفاده نمود

در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ در استان البرز تشکیل داده که به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای^{۱۴} انتخاب شدند. بررسی روایی سازه^{۱۵} از طریق تحلیل عاملی اکتشافی^{۱۶} نشان داد که ۳ عامل استخراج شده (درک متقابل خانوادگی، وابستگی خانوادگی، انسجام خانوادگی) بر روی هم ۶۰/۲۹۷ درصد کل واریانس متغیرها را تبیین می کنند. همچنین برای بررسی روایی همگرا^{۱۷} از مقیاس ارزیابی انطباق پذیری و همبستگی خانواده^{۱۸} استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین شاخص روابط خانوادگی و مقیاس ارزیابی انطباق پذیری و همبستگی خانواده، در خرده مقیاس ها و نمره کل، همبستگی وجود دارد (۰/۰۱ < p). در ضمن برای بررسی اعتبار پرسش نامه، همسانی درونی سؤالات با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش نامه ۰/۹۳۷ و برای خرده مقیاس های درک متقابل، وابستگی و انسجام به ترتیب ۰/۷۱۹، ۰/۷۵۸ و ۰/۹۲۲ برآورد شده است. ضرایب پایایی^{۱۹} بازآزمایی^{۲۰} با فاصله زمانی یک ماه برای کل ماده ها ۰/۷۸۵ و برای خرده مقیاس های درک متقابل، وابستگی و انسجام به ترتیب ۰/۶۱۷، ۰/۶۳۴ و ۰/۸۳۲ به دست آمد (۰/۰۱ < P). همچنین نتایج نشان داد که بین میانگین نمره شاخص روابط خانوادگی، و خرده مقیاس ها، بین دانش آموزان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود ندارد (۰/۰۵ > P).

نتایج، معرف ویژگی های مطلوب روان سنجی شاخص روابط خانوادگی در جامعه ایرانی است. نمونه هایی از پرسش های شاخص روابط خانوادگی را در زیر می بینید.

ردیف	خرده مقیاس	پرسش	همیشه بعضی اوقات هرگز
۱	انسجام	اعضای خانواده ام واقعاً از یکدیگر مراقبت می کنند.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷
۲	انسجام	من فکر می کنم خانواده ام فوق العاده است.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷
۳	درک متقابل	خانواده من روی اعصابم راه می روند.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷
۴	انسجام	من واقعاً از خانواده ام لذت می برم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷
۵	وابستگی	من واقعاً به خانواده ام وابسته ام.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷
۶	وابستگی	من واقعاً برایم مهم نیست که در کنار خانواده ام باشم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷
۷	وابستگی	آرزویم این بود که کاش عضوی از این خانواده نبودم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷



پی‌نوشت‌ها

منابع

۱. امین‌الرعیاء، مهین؛ عطاری، عباس؛ نوری، فریبا؛ و قاسمی، فاطمه. (۱۳۹۰). تجربه زنان بستری در بخش روان پزشکی از روابط خانوادگی - زوجی: یک پژوهش کیفی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*. سال هفدهم (شماره ۳، پیاپی ۶۶): ۲۵۵-۲۴۸.
۲. ترکاشوند، فرشته؛ و کراسکیان موجمباری، آدیس. (آبان ماه ۱۳۹۴). تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی (روایی، اعتبار و هنجار) شاخص روابط خانوادگی (IFR) در دانش‌آموزان دبیرستانی. اولین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی ایران.
۳. ثنائی‌ذاکر، باقر. (۱۳۸۴). کلیات سنجش خانواده و ازدواج. *فصل‌نامه پژوهش‌های مشاوره*. سال چهارم (شماره ۱۴): ۹-۲۴.
۴. شهرکی‌ثانوی، فریبا؛ نویدیان، علی؛ انصاری، علیرضا؛ و فرجی‌شوی، مهدی. (۱۳۹۰). بررسی ارتباط الگوهای ارتباطی خانواده بر کیفیت زندگی نوجوانان. *فصل‌نامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*. سال اول (شماره ۱): ۱۰۱-۱۱۴.
۵. محمدی، اصغر؛ و صادقی، زهرا. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر فرزندسالاری بر روابط خانوادگی و خویشاوندی در شهر شیراز. *زن و مطالعات خانواده*. سال دوم (شماره ۵): ۱۵۳-۱۳۱.
6. Hudson, W.W. (1997). The WALMYR Assessment Scales: Scoring manual. Tempe, AZ: WALMYR.
1. vasond Hera
2. Basavantapa
3. European Office of the world Health Organization
4. Zhurzhdavy
5. Mc Ivar
6. Burgess & Locke
7. Max Horkheimer
8. Index Of Family Relation (IFR)
9. Walter W. Hudson
10. reliability
11. Cronbach's alpha
12. internal consistency
13. psychometric
14. multi-stage random sampling
15. construct validity
16. exploratory factor analysis (EFA)
17. convergent validity
18. Family Adaptability and cohesion Evaluation Scale (FACES-III)
19. stability
20. test-retest

معرفی دانش آموز

احمد دانش آموز ۹ ساله به دلیل انجام ندادن تکالیف روزانه اش در مدرسه، بی‌نظمی و بی‌انضباطی در آوردن کتاب و وسایل شخصی، ناسازگاری با دیگر دانش آموزان در کلاس درس، ناتوانی در پاسخ گفتن به سؤالات معلم در کلاس، مشاجره با دانش آموزان دیگر پایه‌ها در مدرسه و سرویس، نامرتب بودن پوشش، دیر آماده شدن برای سوار شدن به سرویس که گاهی منجر به دیر رسیدن سرویس به مدرسه می‌شد. تلفن زدن از مدرسه به والدین خود که وسایل او را برایش بیاورند و.... مکرر از کلاس به دفتر مدرسه فرستاده می‌شد. او گاهی در کارهای بچه‌ها، به قصد کمک، دخالت می‌کرد که آن‌هم منجر به آزار دیگران می‌شد.

مشخصات دانش آموز

دانش آموز، اولین فرزند خانواده و دارای یک برادر هفت‌ماهه است.

مشخصات والدین

مادر: ۳۱ ساله، دارای تحصیلات دانشگاهی، کارمند پاره‌وقت شرکت خصوصی همسرش.
پدر: ۳۶ ساله، فوق‌دیپلم، کارمند یک شرکت بین‌المللی.

فضای خانه و روش تربیتی خانواده

با توجه به دغدغه‌های پدر و سفرهای خارج از کشور او تربیت احمد به عهده مادر است. مادر که دارای یک نوزاد نیز هست مقتدر و سخت‌گیر بوده و معتقد است چون احمد دیگر بزرگ شده خودش باید کارهایش را انجام دهد. باید خودش وسایلش را آماده کند، خودش صبحانه بخورد و برای رفتن به مدرسه آماده شود. به نظر مادر، با توجه به اینکه همسرش شغل پر دغدغه‌ای دارد و گاهی وی باید همراه پدر باشد، در این مواقع، وظیفه مراقبت از برادر کوچک نیز به عهده احمد است. مادر احمد فرزندش را شلخته، بی‌نظم و بی‌انضباط، لجباز، بی‌مسئولیت و فضول خطاب می‌کند. پدر هم در برخورد با فرزند منفعلانه - پرخاشگرانه برخورد می‌کند و البته گاهی مادر را مقصر اشتباهات احمد می‌داند. با این حال بعضی اوقات با کتک زدن، و فحاشی و داد زدن با احمد برخورد کرده و در عین حال برای جبران این کار خود با خرید وسایل غیرضروری برای احمد محبت خود را به او نشان می‌دهد!

مرا در باب
با یک توجه!



فاطمه السادات شاه‌زیدی
کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

شرایط خانوادگی

بنا به گفته مادر چون وی هم عهده‌دار رسیدگی به امور منزل و دو فرزند خود و هم اداره محیط کار همسر در غیاب اوست خسته می‌شود؛ از این رو هرگاه مدرسه مشکلات رفتاری احمد را به آن‌ها اطلاع می‌دهد این موضوع منجر به مشاجره لفظی پدر و مادر و گاهی حتی موجب کتک خوردن او از همسرش می‌شود.

روش درمان

واقعیت درمانی و رفتاردرمانی

تشخیص مشکل احمد

ما دریافتیم که کتک خوردن مادر اگرچه بسیار کم اتفاق می‌افتد ولی برای احمد اضطراب زیادی ایجاد کرده است. بخصوص که دیگران هم او را با صفات منفی خطاب می‌کنند تا جایی که این صفات را در خود پذیرفته و احساس ارزشمندی در او از میان رفته است البته گاهی برای ابراز احساس ارزشمندی اعتماد به نفس کاذبی از خود بروز می‌دهد. ما این را نیز دریافتیم که بعضی از رفتارهای احمد که منجر به اعتراض دیگران می‌شود ناشی از جست‌وجوگر بودن او و حتی احساس انسان دوستی اوست. زیرا گاهی در کارهای دیگران به قصد کمک دخالت می‌کند که منجر به آزار دیگران می‌شود. احمد خود را فردی بدشانس می‌پنداشت و تلاش برای موفقیت در او از میان رفته بود. با این مقدمات و شناختی که از مشکل احمد پیدا کردم تلاش خود را به کار بستم تا راه حلی برای آن پیدا کنم که در زیر به شرح آن می‌پردازم.

فرایند حل مشکل احمد

از احمد دعوت کردم به اتاق مشاوره مدرسه بیاید و پس از معرفی خودم سعی کردم با او ارتباط دوستانه برقرار کنم و به او گفتم می‌خواهم به او کمک کنم تا بتواند مشکل خود را حل کند. او هم خوشحال شد و گفت من مدت‌هاست به دنبال کسی هستم که بتواند به من کمک کند، سپس شروع به صحبت درباره مشکلاتش کرد.

در اولین جلسه، از شرایط خانوادگی و تحصیلی احمد سؤال کردم. بعداً از پدر و مادرش نیز دعوت کردم که به مدرسه بیایند که به دلیل عدم مراجعه به خاطر زمان نامناسب به صورت جداگانه جلسات مشاوره با آن‌ها ترتیب دادم. در فرایند درمان از معلمین دروس عمومی، ورزش، هنر و قرآن نیز استفاده کردم. مجموعاً ۳۵ جلسه مشاوره (به‌طور میانگین ۳۰ دقیقه‌ای) برگزار شد که ۵ جلسه آن با والدین احمد، ۵ جلسه با معاونین و معلمین تخصصی مدرسه و بقیه جلسات با حضور دانش‌آموز و معلم و یا دانش‌آموز به تنهایی بود. این جلسات طی دو سال تحصیلی برگزار شد؛ از اواسط سال تحصیلی پایه سوم تا پایان سال تحصیلی پایه چهارم.

محورهای برنامه درمانی

افزایش اعتماد به نفس در احمد، افزایش احساس خودارزشمندی، کمک به کاهش اضطراب، آموزش برنامه‌ریزی شخصی به او با توجه به شرایط وی، آموزش در ایجاد نظم، آموزش شیوه‌های مطالعه و افزایش تحمل شرایط مبهم، محورهای فرایند حل مشکل احمد بود.

نکته: کمبود احساس خودارزشمندی در احمد و بی‌تحمل



بودن او در شرایط مبهم مهم‌ترین مشکل او محسوب می‌شد و من انتظار داشتم که توجه به این دو محور اثر مهمی در سایر محورهای آموزشی و درمانی او بگذارد.

ایجاد هویت موفق: زمان‌هایی که مراجع در انجام فعالیت‌هایش موفق بوده بیان شد.

آموزش برنامه‌ریزی: ابتدا از احمد خواستم به مدت یک هفته هر فعالیتی را که در در منزل انجام می‌دهد، بدون سعی بر تغییر واقعیت با ذکر زمان صرف شده، یادداشت کند. سپس از او خواستم برنامه ارائه شده را ارزیابی کند و زمان‌هایی را که برای هر موضوع اختصاص می‌داده به‌طور هفتگی بیان کند. خودش متوجه شد که بیشترین زمان را به تلویزیون دیدن، خواب، بازی با برادر کوچک و صحبت با دوستان از طریق تلفن سپری کرده است. سپس از او خواستم جمع دقایقی را که به درس خواندن اختصاص می‌دهد مشخص کند.

از صحبت‌های احمد دریافتم که شب‌ها پس از انجام فعالیت‌های روزانه تازه به سراغ کتاب‌هایش می‌رود اما پس از اندک زمانی خسته می‌شود و کتاب‌ها را به همان حالت رها می‌کند و صبح که از خواب بیدار می‌شود مشغول جمع‌آوری آن‌ها می‌شود که این مسئله منجر به جا گذاشتن وسایل و تأخیرش در رسیدن به سرویس می‌شود.

از احمد خواستم زمان انجام تکالیف و مطالعه‌اش را دو قسمت کند؛ قسمتی را بعد از ظهر پس از ناهار و قبل از استراحت و قسمتی را بعد از ظهر و پس از بیدار شدن از خواب. پس از مدتی مشاهده کردم که دفعات انجام ندادن تکالیفش کاهش پیدا کرده و مواردی هم که تکلیفی را انجام نداده بود در حد چند خط بوده؛ در صورتی که قبلاً کلیه تکالیف یک روز یا یک درس را انجام نمی‌داد.

با توجه به عجز او در جمع‌آوری و منظم کردن وسایل شخصی‌اش، از او خواستم هر روز وسایل خود را بر اساس یک برنامه روزانه کلاس همراه خود بیاورد. از وسایل دایمی او هم فهرستی تهیه کردم و گفتم هر شب قبل از خواب موظف است وسایل خود را بر اساس آن فهرست چک کند. این فهرست را

فهرست حضور و غیاب وسایل نام‌گذاری کردم. پس از مدتی مشاهده شد که دفعات تأخیر احمد در رسیدن به سرویس، نیاوردن وسایل، و لذا تلفن زدن به والدین برای درخواست آوردن وسایل او کمتر شد (لازم به ذکر است که پس از چند هفته احمد گفت که دیگر احساس می‌کند نیازی به فهرست حضور و غیاب وسایل ندارد و خودش تشخیص می‌دهد که چه وسایلی را باید بیاورد یا نیاورد).

با توجه به نیاز احمد به توجه دیگران به او و با توجه به امتیازاتی که کسب می‌کرد، مسئولیتی در کلاس به او سپرده می‌شد. اما اگر حسن انجام مسئولیت او در کلاس و مدرسه افت می‌کرد، حتی اگر امتیازات او رشد داشت، مجوز گرفتن مسئولیت برای دوره بعد را نداشت. لازم به ذکر است هر دوره شامل دو هفته از شنبه تا چهارشنبه بود. بدین ترتیب احمد هم بر رشد علمی خود تأکید داشت و هم بر رشد فعالیت‌های جانبی خود در مدرسه افزود؛ یعنی استفاده از توانمندی در سرگروه شدن، مجری برنامه‌های صبحگاه، همیار معاون مدرسه و ...

وضعیت احمد در پایان جلسات مشاوره، بنابر آخرین گزارش‌های معلم، معاونین و والدین احمد، از نظر نظم و مسئولیت‌پذیری در مدرسه و منزل در حد چشمگیری افزایش داشت. همچنین بنا به گزارش معلم پیشرفت تحصیلی، علاقه‌مندی به یادگیری بیشتر و مطالعه کتب غیردرسی، در وی بیش از پیش مشاهده شد. والدین نیز در منزل برخورد منطقی‌تری با احمد در پیش گرفتند. در خلال جلسات مشاوره تکنیک افزایش دقت و توجه، شیوه‌های مطالعه اثربخش، کنترل حواس‌پرتی حین مطالعه به احمد آموزش داده شد که این موضوع با توجه به اظهارات وی منجر به افزایش احساس خودارزشمندی و کاهش اضطراب و نگرانی در او شد. بنا به گزارش مادر احمد، با کاهش گزارش‌های مدرسه درباره بی‌نظمی‌های احمد در طول این مدت، میزان مشاجره‌ها و اختلافات وی با همسرش نیز تا حد قابل ملاحظه‌ای کمتر شده است.

چگونه مشک امیر حسین را بـ

محمد کرمی؛

کارشناس ارشد مشاوره خانواده و دبیر
آموزش و پرورش شهرستان شیروان

چکیده

همه کس آرامش را دوست دارد؛ زیرا در سایه آرامش روح است که جسم نیز آرامش می‌یابد و رشد طبیعی خود را طی می‌کند. اگر فکر و روح کودک آرامش داشته باشد، در یادگیری علوم و برخورد با دیگران و زندگی روزمره خود نیز موفق خواهد بود. ناسازگاری‌ها و خشونت‌هایی که زندگی مطلوب و امنیت اجتماعی را مختل می‌کند، یکی از مشکلات جوامع امروزی است. پژوهش حاضر در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ در دبیرستان ۲۲ بهمن (۱) دوره اول متوسطه، شهرستان شیروان، انجام شده است. هدف از انجام این پژوهش احساس علاقه من به دانش آموزانی بود که اکثراً درگیر مشکلات و ناهنجاری‌های خانوادگی متعدد هستند و برای حل مشکل دانش آموز مورد نظر و کمک به او از تمام توان خود استفاده کردم. در یافتن راهکارهای مناسب برای حل مشکل پرخاشگری امیرحسین، تغییر سبک زندگی خانواده و افزایش ارتباط صمیمی بین پدر و مادر و فرزند را بسیار مهم یافتیم. لذا با استفاده از اطلاعات جمع‌آوری شده به روش‌های مختلف علمی (مشاهده فعال، مشاهده مشارکتی و مصاحبه) و تجزیه و تحلیل و ارزیابی نتایج حاصل از راهکارهای پیشنهادی، عوامل مؤثر در ایجاد مسئله را شناسایی کردم. آنگاه به اجرای راه حل نهایی، به روش تشویق و انجام فعالیت‌هایی به روش‌های متنوع و جذاب، اقدام نمودم و در طی چند ماه توانستم پرخاشگری دانش آموز را برطرف کنم. نتایج حاصله حاکی از آن است که، بین مشکلات خانوادگی و پرخاشگری فرزندان «ارتباط معنادار» و بین الگوهای نامناسب در زندگی و پرخاشگری فرزندان «ارتباط مستقیم» وجود دارد. به‌طور کلی، علل پرخاشگری بیشتر عوامل بیرونی و عوامل محیطی هستند. **کلیدواژه‌ها:** پرخاشگری، الگوها، والدین، مشاهده فعال، درس تفکر و سبک زندگی.

مقدمه

ناشی از محرومیت‌ها و ناکامی‌های خود را به صورت واکنش‌های حمله، تجاوز، رفتارهای کینه‌توزانه و پرخاشگرانه نشانه می‌دهد. پرخاشگری به مثابه مشکل بهداشت عمومی مطرح است و شناخت عوامل مؤثر بر آن نقش مهمی در پیشگیری و حل آن دارد. محققان علوم رفتاری تاکنون تعریف روشن و واحدی از مفهوم پرخاشگری به دست نداده‌اند، زیرا تعریف پرخاشگری تحت تأثیر

روان‌شناسان برای شناسایی علل، عوامل، زمینه‌ها و پیامدهای اختلالات رفتاری ابعاد آن را مورد کاوش قرار داده‌اند تا راهکارها و شیوه‌های مقابله با این اختلالات را تدوین نمایند. یکی از این اختلالات، پرخاشگری است. پرخاشگری، نوعی هیجان و واکنش روانی است که طی آن فرد به طور ناخودآگاه فشارهای

دل‌پر خاشگری از طرف مردم

ب. علل روانی - اجتماعی، شامل:

۱. ناکامی
۲. یادگیری مشاهده‌ای
۳. کمبود توجه و عاطفه، خصوصاً در هنگام کودکی، و نیز طرد کودک از سوی والدین یا جدایی آن‌ها که سبب احساس ناامنی در فرد می‌شود
۴. تربیت متناقض همراه با نظم شدید و تغییرات مکرری که در نقش‌های والدین حاصل می‌شود
۵. وسیله‌ای جهت تخلیه فشارهای روانی
۶. آسان‌گیری والدین، اگر کودک یا نوجوان از یک طرف به طور کلی رها شود و برای هیچ کاری مورد مؤاخذه قرار نگیرد ممکن است این باور را در فرد به وجود آورد که می‌تواند در اجتماع نیز دست به پر خاشگری بزند.

هدف تحقیق

احساس علاقه نگارنده به یکایک دانش‌آموزان و احساس مسئولیت در برابر آن‌ها به ویژه دانش‌آموزان آموزشگاه ۲۲ بهمن (۱) که اکثراً درگیر مشکلات و ناهنجاری‌های خانوادگی زیادی هستند مرا بر آن داشت که به این مشکل بیشتر توجه کنم و برای حل مشکل امیر حسین از تمام امکانات مدرسه و توان خودم استفاده کنم تا او بتواند به عنوان یک انسان در جامعه حضور یابد و فرد مفیدی برای خانواده و جامعه باشد.

توصیف وضعیت موجود و بیان مسئله

نگارنده، کارشناس ارشد رشته مشاوره خانواده، مدت ده سال است به عنوان مربی امور تربیتی در دوره متوسطه مشغول به خدمت می‌باشم. در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ در دبیرستان ۲۲ بهمن (۱) متوسطه دوره اول در پایه هفتم و هشتم مشغول به تدریس درس تفکر و سبک زندگی شدم. در نخستین هفته سال تحصیلی، یک روز وقتی به طرف کلاس می‌رفتم سروصدای دانش‌آموزان را شنیدم. با عجله به طرف کلاس رفتم. وقتی وارد شدم دیدم دو نفر از دانش‌آموزان با هم به شدت درگیر شده‌اند و بقیه دانش‌آموزان برای جدا کردن آن‌ها به وسط کلاس آمده‌اند. با دیدن من همه سر جای خود نشستند، و یکی از دانش‌آموزان شروع به شکایت از امیر حسین کرد و گفت که امیر حسین او را کتک زده است. وقتی علت را از امیر حسین پرسیدم او بدون توجه به من مشغول بازی با کتاب و کیفش شد و جوابی نداد. وقتی هم از او خواستم از دوستش عذرخواهی کند، با اخم جواب داد و گفت تقصیر او نبوده و دوستش اول دعوا را شروع کرده است.

فرهنگ،

تجربه و اعتقادات

جوامع متفاوت است (ایزدی

طامه و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۱۸۵). صاحب‌نظران

حوزه علوم اجتماعی، پر خاشگری را دو نوع می‌دانند. گروهی پر خاشگری را پدیده‌ای ذاتی و فطری می‌دانند، همچون فروید؛ و گروهی دیگر آن را یک رفتار دفاعی آموخته شده و اکتسابی می‌دانند، مثل بندورا. (انورزاده، ۱۳۹۰، ص ۲۵). از دیدگاه ارونسون (۱۳۸۷) پر خاشگری رفتار آگاهانه‌ای است که با هدف اعمال درد و رنج جسمانی یا روانی انجام می‌گیرد. این عمل ممکن است بدنی یا کلامی باشد. هدف، مهم‌ترین عامل در توجیه نوع رفتار است. ممکن است دو عمل یکسان در یک زمان، ولی با دو هدف متفاوت انجام گیرد، اما یکی رفتار سالم و دیگری رفتار پر خاشگرانه تلقی شود. در شناسایی و تعریف پر خاشگری و رفتار پر خاشگرانه باید هدف از انجام دادن آن عمل مشخص شود. (اتکینسون و دیگران، ترجمه براهنی و دیگران، ۱۳۸۸). پر خاشگری خصمانه شامل دو حالت پر خاشگری آشکار و پر خاشگری رابطه‌ای است. در پر خاشگری آشکار، کودک به دیگری صدمه بدنی وارد می‌کند یا او را به چنین صدمه‌ای تهدید می‌کند. مثلاً کتک زدن، لگد زدن یا تهدید کردن یک همسال به کتک زدن. اما در پر خاشگری رابطه‌ای به صورت محرومیت اجتماعی و شایعه پراکنی رخ می‌دهد و به رابطه همسالان آسیب می‌رساند (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۹۹-۹۸).

علل پر خاشگری

الف. علل فیزیولوژیک که شامل این موارد است:

۱. صدمات و آسیب‌های مغزی
۲. غدد درون ریز
۳. عوامل ژنتیکی

بی توجهی یا توجه افراطی اعضای خانواده به کودک، تنبیه های شدید، اعمال تبعیض ها و بی عدالتی ها بین فرزندان، حسادت و احساس ناامنی، نزاع ها و کشمکش های خانوادگی، بی ارزش شمردن کودک، رفتارهای متناقض والدین در تربیت فرزندان، غیبت های طولانی والدین و فقر اقتصادی خانواده ممکن است به بروز رفتارهای پر خاشگرانه بینجامد

پر خاشگری او تشدید می شود. اگر دانش آموزان به خواسته های او عمل نمی کردند یا با او تند صحبت می کردند شروع به پر خاشگری و کتک کاری می کرد. هنگام بازی به هر بهانه ای مشکل ایجاد کرده و دعوا راه می انداخت.

صحبت با والدین: از والدین امیر حسین دعوت کردم به مدرسه بیایند که مادر او آمد. در صحبت هایی که با او داشتم متوجه شدم آن ها نیز از رفتار نادرست پسرشان ناراضی اند و قبلاً هم به علت کارهای او به مدرسه دعوت شده اند. لذا به همین خاطر از آمدن به مدرسه ابا دارند. با ایجاد رابطه حسنه با مادر و ابراز علاقه برای کمک به رفع مشکل امیر حسین، مادر کم کم شروع به صحبت درباره وضع نابسامان حاکم در منزل نمود. متوجه شدم پدر امیر حسین به خاطر اشتباهات خودش درگیر مشکلات زیادی شده که همین مسئله باعث رفتارهای خشونت آمیز وی در منزل می باشد. از طرف دیگر والدین نمی توانستند به دلیل مشکلات مالی همه نیازها و خواسته های فرزندان را تأمین کنند.

دسته بندی اطلاعات

۱. بر خورد خشونت آمیز پدر ۲. محرومیت ناشی از کمبود محبت
۳. بی توجهی والدین به امیر حسین و خواسته های او ۴. طرد شدن امیر حسین از طرف دوستانش

راه حل های پیشنهادی موقت

بزرگ ترین مشکل امیر حسین پر خاشگری او نسبت به دانش آموزان دیگر بود؛ البته با توجه به اطلاعاتی که اینجانب به دست آوردم این پر خاشگری در خانواده و در محیط زندگی آن ها با شدت هر چه تمام تر حاکم بود. در اینجا باید پر خاشگری امیر حسین را ریشه یابی می کردم. بسیاری از پژوهش های انجام شده بیانگر آن است که نوجوانان و جوانانی که پر خاشگر می شوند در دوره کودکی از طرف والدین خود مورد پر خاشگری زیادی قرار گرفته اند. محیط خانوادگی نامناسب و سرد و غیر صمیمی بودن آن، رفتارهای خشن پدر و مادر نسبت به فرزند و محرومیت اغلب منجر به پر خاشگری می شود. پر خاشگری اگر ناشی از محرومیت باشد ممکن است متوجه فرد یا افرادی که موجب آن شده اند بشود و یا اینکه به سوی جانشین آنان سوق داده شود

از آن ها خواستم دیگر این رفتار را تکرار نکنند و درس را شروع کردم. ولی هفته بعد همچنان بی نظمی امیر حسین ادامه داشت و در کلاس خلل ایجاد می کرد و موجب حواس پرتی دانش آموزان می شد. این کار او همیشه اعتراض دانش آموزان را در پی داشت. روزهای بعد هم دانش آموزان بیشتری از او به خاطر کتک کاری و فحاشی شکایت می کردند. همچنین، مدیر، معاونان و سایر همکاران نیز از بی احترامی و حرف های زشت امیر حسین ناراحت بودند.

وضعیت امیر حسین سخت فکر من را درگیر کرد و لذا به دنبال یافتن راهی بودم که امیر حسین را به درس و مدرسه علاقمند سازم. با خود می گفتم چگونه می توانم با او ارتباط بهتری برقرار کنم تا علت رفتارهای نادرست او را بفهمم. چرا محیط خانواده نمی تواند آرامش روحی او را تأمین کند؟ چرا امیر حسین این قدر پر خاشگر است؟

گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)

نخست به مدیر پیشنهاد کردم جلسه شورای معلمان را با محوریت موضوع امیر حسین، با حضور همکاران، معاون آموزشی و معاون پرورشی مدرسه تشکیل دهد تا نظر یکایک همکاران را جویا شویم. در جلسه شورا مواردی بیان شد که برای حل این مشکل قابل استفاده بود. مدیر و معاون آموزشی مدرسه از رفتارهای امیر حسین و اعتراضات اولیا به ستوه آمده بودند و این دانش آموز در آستانه اخراج موقت از مدرسه بود. پس از بحث و گفت و گو با همکاران به این نتیجه رسیدیم که اول باید علت رفتار او را شناسایی کنیم تا بتوانیم به شکل درست به او کمک کنیم. اولین گام برای درمان، شناخت و ریشه یابی علل پر خاشگری است. با شناخت این عوامل می توان همکاری های لازم را برای کاستن میزان شدت پر خاشگری ارائه کرد. مانند: مهر و محبت و دلجوایی، صبر و متانت نشان دادن در موقع پر خاشگری، تشویق، اجرای عدالت در منزل، برآورده کردن نیازهای کودک. (انورزاده، ۱۳۹۰). با توجه به موضوع پژوهش، من از چند روش به صورت ترکیبی برای جمع آوری اطلاعات استفاده کردم. در این پژوهش روش های مشاهده فعال، مشاهده مشارکتی و مصاحبه را انتخاب نمودم. از طریق مشاهده رفتارهای امیر حسین را زیر نظر گرفتم و اطلاعات لازم را در مورد او به دست آوردم. همچنین از طریق مصاحبه اطلاعات لازم را در مورد سابقه رفتاری وی، از معلمان سابق و مدیر و معاون مدرسه و والدین دانش آموز، کسب کردم.

مشاهده در کلاس: او به طور دائم دنبال درگیری با دانش آموزان در کلاس بود و آن ها را اذیت می کرد. بدون اجازه در کلاس حرف می زد. نسبت به درس بی توجه بود. تکالیف خانه را انجام نمی داد. در اغلب اوقات، کتاب هایش را به کلاس نمی آورد. علت آن هم، انجام ندادن تکالیف بود. بیشتر دوست داشت با دانش آموزان درگیر شود.

مشاهده در حیاط مدرسه: متوجه شدم در زنگ تفریح

می‌زد. این نابهنجاری‌ها، نگرش والدین را نسبت به او تغییر داده و به او برچسب‌هایی همچون بداخلاق، پررو، لج‌باز و... زده بودند؛ به این ترتیب فشارهای روانی مختلف منجر به پرخاشگری امیرحسین شده بود. برای اجرای طرح جدید بار دیگر مادر را به مدرسه دعوت نموده و مشکلات او را با وی در میان گذاشتم و از او خواستم تا با همسرش هم در این باره صحبت کند. ضمناً به او گفتم سعی کنند در خانه با امیرحسین رفتاری توأم با مهر و محبت داشته باشند و به او بیشتر توجه نمایند، در صورت امکان در هنگام خوابیدن برای او داستان‌های آموزنده دینی تعریف کنند و بعضی مواقع مسئولیت‌هایی را به او بدهند. نتیجه کار مثبت بود. تقریباً سه ماه طول کشید تا امیرحسین آرام‌آرام باور کرد که رفتار والدینش تغییر کرده به او توجه و محبت می‌کنند و او برای والدین خود مهم است. کم‌کم به مهم بودن خود نزد اولیاء مدرسه نیز پی برد و به خاطر دریافت پاداش، رفتارهای مناسب او تقویت گردید. در اردیبهشت ماه ۱۳۹۴ روزی امیرحسین به دفتر مدرسه آمد و از من به خاطر کارهایی که برایش انجام داده بودم خیلی تشکر کرد. به این ترتیب به لطف خداوند متعال و با راهنمایی مشاوران و همکاری همکاران و مدیر و معاون آموزشی و پرورشی آموزشگاه، مشکل رفتاری و ضعف درسی امیرحسین تا حدودی برطرف شد، نظم و آرامش در کلاس و مدرسه برقرار گردید و خانواده نیز احساس بهتری داشت.

(شاملو، ۱۳۸۵، ص ۸۷) در این مورد خودم برای حل مشکل و بهبود وضعیت موجود وارد عمل شدم چون دانشجوی ترم سوم کارشناسی ارشد رشته مشاوره بودم با استادم در دانشگاه که دکترای روان‌شناسی دارد، صحبت کرده و وضعیت را توضیح دادم به تدریج دریافتیم مشکل اصلی امیرحسین ریشه در خانواده‌اش دارد و رفتار پرخاشگرانه پدر، خصوصاً با مادر و فرزندان موجب رنجش امیرحسین و شدت یافتن رفتارهای خشن او شده است. پس از این تشخیص، با مادر صحبت کردم و از وی خواستم تا امیرحسین را برای مشاوره به مرکز مشاوره ببرد و خودم قبلاً تمام جزئیات را در مورد امیرحسین برای مشاور مرکز مشاوره بازگو نمودم و او را در جریان رفتار امیرحسین قرار دادم تا به راه حل‌های بهتری برسیم. بعد از چند جلسه مشاوره راه حل‌های زیر از جانب مشاور پیشنهاد شد: ۱. برقرار کردن رابطه عاطفی مناسب با امیرحسین توسط والدین و معلم ۲. پرهیز از تنبیه توسط والدین در منزل ۳. تشویق او در جمع به خاطر رفتارهای مثبت ۴. دادن مسئولیت به او در خانه و مدرسه ۵. ایجاد رابطه دوستانه بین وی و دوستانش ۶. در صورتی که هیچ‌یک از راه حل‌های پیشنهادی کارساز نبود امیرحسین به روان‌پزشک ارجاع داده شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد بی‌توجهی یا توجه افراطی اعضای خانواده به کودک، تنبیه‌های شدید، اعمال تبعیض‌ها و بی‌عدالتی‌ها بین فرزندان، حسادت و احساس ناامنی، نزاع‌ها و کشمکش‌های خانوادگی، بی‌ارزش شمردن کودک، رفتارهای متناقض والدین در تربیت فرزندان، غیبت‌های طولانی والدین و فقر اقتصادی خانواده ممکن است به بروز رفتارهای پرخاشگرانه بینجامد. همچنین فرزندان با مشاهده رفتارهای پرخاشگرانه و تهدیدآمیز والدین، معلمان و دوستان در مدرسه رفتار پرخاشگرانه را می‌آموزند (میلانی‌فر، ۱۳۸۸).

اجرای طرح جدید و نظارت بر آن

۱. برقراری رابطه عاطفی معلم و والدین با امیرحسین
۲. مشاوره با والدین امیرحسین در جهت تغییر رفتار نسبت به او
۳. تشویق او در جمع دانش‌آموزان
۴. دادن مسئولیت به او در خانه و مدرسه
۵. ایجاد رابطه دوستانه بین امیرحسین و دوستانش
۶. ارجاع وی به یک روان‌پزشک (سیف، ۱۳۹۲).

گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)

برای اینکه رفتارهای امیرحسین را تغییر دهم، تصمیم گرفتم ابتدا دیدگاه وی و والدین او را تغییر دهم؛ چون به نظر می‌رسید علت نابهنجاری رفتار امیرحسین در وهله اول والدین او هستند. آنان به علت مشکلات خود نسبت به امیرحسین بی‌توجه شده بودند. به همین علت امیرحسین دچار کم‌توجهی و کمبود محبت شده بود و برای جبران این کمبود دست به رفتارهای نابهنجار



انتخاب راه حل های دوگانه یا متناقض، به طوری که در خانه با یک سبک با دانش آموز رفتار شود و در مدرسه با سبک دیگر، نه تنها از مشکل دانش آموز نمی کاهد بلکه باعث تشدید مشکل وی نیز می شود

موفق در شغلی که استعداد و توانایی آن را دارد، بینم.

نتیجه گیری

یکی از راه های جلوگیری از پر خاشگری نوع برخورد و توجه معلم و دیگر مسئولین مدرسه نسبت به دانش آموز است، به طوری که اگر این برخورد مناسب نباشد می تواند پر خاشگری را تقویت کند. عامل دیگر که تأثیر به سزایی دارد تعامل مداوم مدرسه و اولیای دانش آموز است. هم مدرسه و هم خانواده می توانند با جمع بندی رفتار و مشکلات دانش آموز بهترین راه حل را در برخورد با مشکل وی انتخاب کنند. انتخاب راه حل های دوگانه یا متناقض، به طوری که در خانه با یک سبک با دانش آموز رفتار شود و در مدرسه با سبک دیگر، نه تنها از مشکل دانش آموز نمی کاهد بلکه باعث تشدید مشکل وی نیز می شود. پس یکی از عوامل مهم در هماهنگی مدرسه و خانواده نوع رفتار و برخورد با دانش آموز است. از عوامل دیگری که در پر خاشگری نقش دارد می توان به فضایی که فرد در آن حضور دارد اشاره کرد. همواره باید سعی شود، چه در مدرسه و چه در خانه، کودک در فضایی سالم و شاداب و عاری از هر گونه مخاطرات محیطی باشد. فضای شاد و سالم در روحیه و نوع تفکر فرد نتیجه مثبت دارد و باعث می شود فرد به آرامش روانی برسد. مشغول کردن دانش آموزان به فعالیت هایی که باعث آرامش فکری و تقویت فعالیت های گروهی آنها می شود موجب افزایش تعاملات اجتماعی و الگوگیری از رفتارهای هم می شود که این خود یکی دیگر از عوامل مهم می باشد باید اعتراف کنم که من نهایت تلاش خود را در به سرانجام رسیدن مشکل امیر حسین انجام دادم ولی همه مشکلات او حل نشد، که شاید مهم ترین دلیل آن عدم همکاری خانواده، به ویژه پدر او، در این زمینه بود. با این وجود در رفتار امیر حسین تغییرات قابل ملاحظه ای روی داد: ۱. میزان پر خاشگری او نسبت به روزهای آغازین سال تحصیلی کمتر شد، ۲. با دانش آموزان در کلاس و زنگ تفریح کمتر درگیر می شد، ۳. در امتحانات نتایج خوبی کسب می کرد و پیشرفت تحصیلی داشت، ۴. در کلاس بی نظمی نمی کرد و به درس گوش می داد و ۵. در مقابل شوخی همکلاسی هایش عکس العمل تنیدی از خود نشان نمی داد. پس به این نتیجه رسیدم که بین مشکلات خانوادگی و الگوهای نامناسب در زندگی و پر خاشگری ارتباط مستقیمی وجود دارد و به طور کلی، عوامل محیطی و بیرونی، از علل اصلی پر خاشگری به شمار می آیند.

ارزشیابی تأثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن

سخن گفتن از تأثیر کامل راه حل های پیشنهادی بر روی امیر حسین مشکل است. رسیدن به نتیجه مطلوب در این گونه امور صبر و حوصله زیادی می خواهد. من همه روش های پیشنهادی از طرف مشاوران و همکاران را اجرا نمودم که سبب شد تا حدودی رفتار امیر حسین در ماه دوم تغییر کند. دادن مسئولیت از طرف مدرسه و من به امیر حسین برای ایجاد نظم در کلاس و سالن در زنگ تفریح، باعث شد او احساس مسئولیت کند. به همین خاطر هم خودم و هم دیگر دانش آموزان را به رعایت نظم و مقررات مدرسه ملزم کرده بودم. تشویق او در کلاس درس «تفکر و سبک زندگی» زمانی که کنفرانس می داد منجر به علاقه مند شدن او به این درس و تکرار کارهای خوب شد. همچنین محبت به وی و ایجاد رابطه صمیمی با او باعث شده بود که در روزهای آخر سال ۹۳ که بیشتر دانش آموزان غایب می شدند او مرتب به مدرسه می آمد و در تنظیم پوشه های کار به من کمک می کرد.

در مجموع اجرای راهکارهای گفته شده باعث شده بود تا امیر حسین به درس و مدرسه علاقه مند شود. رفتارهای مثبت و سازنده ای از خود نشان می داد و در کارهای گروهی کلاس شرکت فعال داشت. در نماز جماعت حضور می یافت. در مقایسه با اوایل سال تحصیلی پر خاشگری اش کمتر شده بود، و در کلاس و زنگ تفریح، دیگر با دانش آموزان درگیر نمی شد (اعتبار بخشی از روی رفتار و نمرات امیر حسین).

وقتی رفتار کنونی امیر حسین را با رفتار قبلی او مقایسه می کنم می بینم که تغییر قابل ملاحظه ای در او صورت گرفته و هر موقع خطایی می کند سریع عذرخواهی کرده و قول می دهد دیگر آن رفتار را تکرار نکند. کارهای نامناسبی را که جسورانه انجام می داد و به آن افتخار نیز می کرد ترک کرده است رضایت دانش آموزان دیگر کلاس ها از نحوه رفتار و عدم درگیری امیر حسین با آنان و بهبود روابط با اولیای مدرسه باعث شد که همکاران از راه حل های پیشنهادی و کاربردی من اظهار رضایت کنند. (اعتبار بخشی از طرف همکاران). والدین او هم از تغییر رفتار فرزندشان و از حل مشکل پر خاشگری و پیشرفت تحصیلی وی رضایت کامل داشتند. (اعتبار بخشی از طرف والدین امیر حسین). این موضوع مرا خیلی خوشحال کرد و امیدوارم روزی امیر حسین را، به عنوان یک جوان



پیشنهادهایی برای اولیای دانش آموزان

- والدین باید انتظارات و توقعات خود را با علایق و استعداد های فرزندان خود هماهنگ سازند.

- از مقایسه کردن فرزندان خود با همسالان وی خودداری کنند؛ زیرا هر انسانی توانمندی های مخصوص به خود دارد.

- پدر و مادر باید همواره محبت خود را بین فرزندانشان به طور مساوی تقسیم کرده و از مجادله در حضور آن ها پرهیز کنند. با فرزندان خود با احترام و محبت سخن بگویند و سعی کنند همواره در کنار آنان باشند نه در مقابل آن ها.

- تنبیه فرزند به دلیل پر خاشگری و گرفتن نمره کم، نه تنها باعث پایین آمدن اعتماد به نفس و عزت نفس او می شود، بلکه موجب ایجاد نگرش منفی نسبت به تحصیل در وی می شود و سلامت روانی او نیز به خطر می افتد

- با مشاهده ناسازگاری رفتاری و اختلال در فرزند خود حتماً با مراکز مشاوره در ارتباط باشند.

- والدین بر فعالیت های اوقات فراغت فرزندانشان نظارت کافی داشته باشند و بدانند که تماشای صحنه های خشونت آمیز فیلم ها و بازی های کامپیوتری تأثیر مستقیمی بر روح و روان و رفتار فرزندشان دارد.

پیشنهادهای

- شایسته است معلمان برخوردی مناسب با دانش آموزان خود داشته باشند و به آن ها احترام بگذارند و با محبت با آن ها رفتار کنند، زیرا این امر تأثیر مستقیمی در احترام متقابل و کنترل معلم بر دانش آموز دارد.

- دانش آموزان را با توجه به توانایی ها و استعداد هایشان مورد ارزیابی قرار دهند.

- از روش های مختلف برای تشویق استفاده نموده و از تنبیه بدنی خودداری کنند.

- از قضاوت عجولانه نسبت به دانش آموز و برچسب زدن به او خودداری شود.

- پرونده تحصیلی دانش آموز را مورد مطالعه قرار دهند.

- اعتماد به نفس و حس مسئولیت پذیری دانش آموز را با دادن مسئولیت به او تقویت کنند.

- پاسخ احساسی به رفتار های مطلوب دانش آموز بدهند، مانند سر تکان دادن، تأیید کردن، برقراری ارتباط چشمی با او، گوش دادن به او، نوازش کردن و تبسم کردن و ...

- همواره سعی کنند فضای مدرسه و کلاس، شاداب و سالم باشد و دانش آموز در مدرسه احساس آرامش درونی داشته باشد و از هیجان های کاذب در وجود وی جلوگیری شود.

- دست اندرکاران آموزش و پرورش، کلاس های توجیهی را به منظور آشنا کردن معلمان و مربیان با روش های نوین آموزشی و پژوهشی برگزار نمایند.

- کارگاه های تخصصی مهارت های زندگی را برای کلیه مقاطع تحصیلی برگزار کنند.

- در آموزش های ضمن خدمت بیشتر به برگزاری کارگاه های عملی توجه شود نه صرفاً ارائه مباحث نظری.

منابع

- اتکینسون، ریئا و دیگران (۱۳۸۸). زمینه روان شناسی، ترجمه محمد تقی براهنی و دیگران، تهران: انتشارات رشد.

- ارونسون، الیوت (۱۳۸۷). روان شناسی اجتماعی. ترجمه حسین شکرکن. تهران: انتشارات رشد.

- انورزاده، ملاحت (۱۳۹۰). کاهش اضطراب در کودکان، ماهنامه آموزشی و تربیتی پیوند. - ایزدی طامه، احمد، برجلی، احمد، دلاو، علی، اسکندری، حسین، (۱۳۸۹). مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پر خاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی. فصل نامه دانش انتظامی. سال یازدهم، شماره سوم. - سیف، علی اکبر (۱۳۹۲). تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه ها و روش ها، تهران: نشر دوران، چاپ چهاردهم.

- شاملو، سعید (۱۳۸۵). بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد، چاپ هیجدهم. - شورای برنامه ریزی و تألیف کتب درسی، (۱۳۹۲). تفکر و سبک زندگی پایه هشتم دوره اول متوسطه، تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، چاپ اول.

- قاسمی پویا، اقبال (۱۳۸۹). راهنمای پژوهش در عمل، تهران: انتشارات پژوهشکده تعلیم و تربیت.

- میلانی فر، بهروز (۱۳۸۸). روان شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، تهران: قومس، چاپ چهارم.

- یقوبی، کژال، سهرابی، فرامرز، مفیدی، فرخنده (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه میزان پر خاشگری کودکان طلاق و عادی، فصل نامه مطالعات روان شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراء، دوره ۷، شماره ۱.

با جمله های رشد آشنا شوید



وزارت آموزش و پرورش
مرکز تحقیقات و پژوهش

جمله های دانش آموزی

به صورت ماهنامه و ده شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

رشد کودک برای دانش آموزان پیش دبستانی و پایه اول دوره آموزشی ابتدایی

رشد نوجوان برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دوره آموزشی ابتدایی

رشد دانش آموزان برای دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزشی ابتدایی

جمله های دانش آموزی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

رشد نوجوان برای دانش آموزان دوره آموزشی متوسطه اول

رشد نوجوان برای دانش آموزان دوره آموزشی متوسطه اول

رشد نوجوان برای دانش آموزان دوره آموزشی متوسطه دوم

جمله های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شود):

رشد آموزش ابتدایی رشد تکنولوژی آموزشی

رشد مدرسه فردا رشد معلم

جمله های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصل نامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی رشد آموزش زبان و ادب فارسی

رشد آموزش هنر رشد آموزش مشاور، مدرسه، رشد آموزش تربیت بدنی

رشد آموزش علوم اجتماعی رشد آموزش تاریخ، رشد آموزش جغرافیا

رشد آموزش زبان های خارجی رشد آموزش ریاضی، رشد آموزش فیزیک

رشد آموزش شیمی رشد آموزش زیست شناسی، رشد آموزش هنر و رسانه

رشد آموزش فنی و حرفه ای و کار و دانش رشد آموزش پیش دبستانی

جمله های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اداری محارسی، دانش جویان، دانشگاه فرهنگیان، مراکز مشاوره و مراکز آموزشی، پژوهش و تحقیق و منتشر می شود.

نشانی: تهران، چلچان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴

آموزش و پرورش، پلاک ۲۶

تلفن و فاکس: ۸۸۲۰ - ۱۳۷۸

وبگاه: www.rushdmag.ir



اجرای طرح "همیار مشاور" در دانشگاه فرهنگیان

عملی ساختن و به کارگیری دانش در مراکز تعلیم و تربیت است. وی ادامه داد: این افراد با توجه به تشخیص مشاوران از بین افراد شایسته حوزه انتخاب می‌شوند و می‌توانند به دانشجویانی که تمایل دارند از همسالان همکاران و دوستان خود بیاموزند کمک کنند.

قنبرزاده بیان کرد: از سوی دیگر ما باید به تأثیر همسالان بر یکدیگر باور داشته باشیم و بر این مبنای همیار مشاور می‌تواند راهنمای خوبی برای همسال و دوست خود باشد، به ویژه دانشجویان در خوابگاه‌ها از اندیشه زندگی مطلوب بهره‌مند شوند. معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان ضمن اشاره به اینکه طرح همیار مشاور در واقع تمرینی عملی برای امر مشاوره است گفت: علاقه‌مندان می‌توانند با اعلام زمان ثبت‌نام اقدام به این کار کنند و در پردیس‌ها به تناسب جمعیت تعداد همیاران مشخص خواهد شد.

معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان از اجرای طرح همیار مشاور در دانشگاه فرهنگیان در سال تحصیلی جدید خبرداد. عباس قنبرزاده معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه آموزش و پرورش گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ از ایجاد طرح همیار مشاور در دانشگاه فرهنگیان خبر داد و گفت: این طرح هم‌اندیشی ویژه دانشجو معلمان است که از سال تحصیلی ۹۵-۹۶ در ۹۸ پردیس این دانشگاه اجرا می‌شود.

وی با بیان اینکه دانشجویان علاقه‌مند به مشاوره و دانشجویانی که رشته تحصیلی آنها مشاوره است امکان شرکت در این طرح را دارند، تصریح کرد: همیار مشاور پل ارتباطی بین مشاور و دانشجو معلمان است.

معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان در ادامه اظهار کرد: یکی از برجستگی‌های این طرح اعتمادسازی به جوانان و هم‌چنین

اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل

نشریه‌ای شد



نحوه اشتراک:

پس از وارز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۲۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سوراخ آزمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افسسته، به دو روش زیر، مشتری مجله شوند:

- ۱- مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی؛
- ۲- ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده انقراض با پست سفارشی یا از طریق دورنگر به شماره ۰۷۷۳۳۳۱۹۲ لطفاً کپی فیش را نزد خود نگه دارید.

عنوان مجلات در خواستی:

.....

نام و نام خانوادگی:
تاریخ تولد:
میزان تحصیلات:

تلفن:
نشانی کامل پستی:
استان:
خیابان:
پلاک:

شماره فیش بانکی:
مبلغ پرداختی:
اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره انقراض خود را بنویسید:

امضا:

نشانی: تهران صندوق پستی امور مشترکین، ۱۱۱۵۵/۴۹۷۹
تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۷۷۳۳۹۷۱۲ و ۷۷۳۳۹۵۱۱ و ۷۷۳۳۶۶۵۵
Email: Estherak@roshdmag.ir

• هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هفت شماره): ۳۵۰/۰۰۰ ریال
• هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال