



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



ISSN: 1735-4897

۶۷

رشد آموزش

مشارکت

| فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای معلمان، مشاوران،
دانشجو-معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش |

| دوره هجدهم | شماره ۴ | تابستان ۱۴۰۲ | ۴۸ صفحه | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵ |
www.roshdmag.ir



مشاوران‌دیشه ورز نه مشاوران‌دیشه گریز

ثمرات هوش هیجانی

دخل نوزده، خرج بیست؟

معرفت درمانی

روز ملی گفت‌وگو و تعامل سازنده با جهان

۲۳ تیرماه ۱۴۰۲



شماره ۶۷

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هجدهم / شماره ۴ / تابستان ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه
www.roshdmag.ir

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

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

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

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

ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: سید جعفر ذهنی
نشانی دفتر مجله:
تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۷۰
تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ (داخلی ۳۷۴)
نمابر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶
سندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵
سندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸
رایانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir
پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
چاپ و توزیع: شرکت افست

- سخن سردبیر / مشاور اندیشه ورز نه مشاور اندیشه گریز / هانیه ملکی / ۲
جای سؤال (گفت و گو با دکتر مریم پور ثانی؛ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی) / گزارشگر: محمدحسین دیزجی / ۴
ثمرات هوش هیجانی / دکتر منیره نسیمی / ۸
دخل نوزده، خرج بیست؟ / محسن آریزی / ۱۲
گوهر خود را هویدا کن، کمال این است و بس / دکتر احسان یارمحمدی / ۱۶
معرفت درمانی / فاطمه صادقیان / ۱۸
طبيب در گردش / دکتر داود حاج خدادادی / ۲۱
تنبل یا سهل انگار / دکتر فرهاد شفیع پور مطلق - شهلا عسگری / ۲۲
شرح درد / دکتر مرتضی فاضل / ۲۴
بهداشت روانی و مهارت های زندگی / دکتر شیوا معصوم پرست / ۲۶
دست از سر خود بردار! / احمد خدادوست / ۳۱
نوش داری نوازش / زهرا شاهسواری / ۳۲
چگونه عزت نفس بچه ها را کوک زدم؟ / دکتر نامدار اعتمادی - خدیجه حبیب زاده / ۳۷
حق مشاور / عارفه کبیری / ۴۲
مشاوره و نشاط علمی / دکتر مریم پور ثانی / ۴۶
کتابخانه مشاور / ۴۸

قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

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

خانواده مجلات رشد

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

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال



رمزبینه نمون برگ اشتراک

مشاوران دیشه ورز نه مشاوران دیشه گریز

هانیه ملکی

سفر درونی و همراه آن تفکر در امور گوناگون زندگی یکی از مختصات انسان باهوش است. چنانچه هوشمندی را در فضای فرامادی زندگی معنا کنیم و صرفاً به مسائل نازل زندگی بیندیشیم، متوجه خواهیم شد که سکوت حکیمانه چه سرمایه بزرگی است! مخصوصاً برای کسانی که در مقام اثرگذاری و سوق دادن آدم‌ها به موقعیت‌های مطلوب زندگی قرار گرفته‌اند. «سخن نگفتن و اندیشیدن» پیامدی شبیه معجزه به دنبال دارد. وقتی فردی که راهنمایی دیگران را بر عهده دارد، حرف‌های پی‌درپی می‌زند و مرتب کلمات و عبارات را در ذهن می‌پروراند و بافته‌هایش را طرح می‌کند، فرصت اندیشیدن نخواهد داشت. ذهن آدمی ضمن اینکه قدرتمند است ولی به مدیریت نیز محتاج است. یکی از قواعد اداره ذهن، «سکوت‌های انتخابی» است. در این نوشته نسبت مشاور با سکوت و توأم با استماع درست حرف‌های مراجع مدنظر است. کسی که به مشاور مراجعه می‌کند، در نازل‌ترین حالت، گره‌های ذهنی در او شکل گرفته است و در بالاترین سطح، ممکن است

به یک اختلال مبتلا شده باشد. یا ممکن است وضع دیگری بر او حاکم شده و در یک محصله قرار گرفته باشد. هر یک از این حالات باشد، حدی از استیصال را دارد. بدیهی است کسی که مستأصل است، رمق زیادی بر شنیدن ندارد و بیشتر مشتاق است با مشاوری مؤتمن رازهایش را در میان بگذارد و آرام شود. اصولاً دردمندان، آزمندان «گفتن» هستند. نوعاً آنانی که به هر علتی در صف انتظار اتاق مشاوران قرار گرفته‌اند از مصادیق آزمندان و منتظران نسخه هستند؛ ولی نسخه‌ای که با درد دل‌های آنان درآمیخته باشد.

لذا مشاوری که شنیدن را به حد کافی تمرین نکرده است و یا اصولاً سعه صدر بالایی ندارد، نباید پشت میز مشاوره بنشیند. اصولاً کسی که قرار است مشکلی را حل کند، ابتدا باید از زبان صاحب مشکل بشنود و سپس با الهام از «نقل» مراجع، «عقل» خود را به کار گیرد و قواعدی را ترسیم کند. درست در این نقطه است که «مشاوره اندیشه‌ورز» از «مشاوره اندیشه‌گریز» متمایز می‌شود. ممکن است چنین تصور شود که مگر در عالم واقع مشاور اندیشه‌گریز نیز یافت می‌شود؟ پاسخ مثبت است. گریز از اندیشیدن با ولع سخن گفتن‌های زیاد همراه است. آن کسی که حرص حرف زدن دارد، در حقیقت از اندیشیدن می‌گریزد.

البته مشاوری که می‌اندیشد، چه بسا ضمن مشاوره دادن خود را نیز تغییر دهد. اصولاً عده‌ای از اندیشیدن پیش از مرگ می‌ترسند. چون اندیشیدن آدمی را به تغییر موقعیت وادار می‌سازد. عامل به اندیشه و مشتاقان تفکر قلیل هستند. معمولاً انسان‌ها در

آن جایی که هستند احساس عافیت و راحتی می‌کنند و مایل نیستند آنجا را که جا خوش کرده‌اند، ترک کنند. در حالی که زندگی پویا و زنده، به تغییرات معقول نیاز دارد. مخصوصاً مشاوران عزیز که اگر وضع موجودشان را مناسب‌ترین موقعیت تلقی کنند، قادر به تغییر مراجع نخواهند بود. این تغییر موقعیت برای مشاور وقتی اتفاق می‌افتد که خود را مسافری در راه مشاوره بداند و متناسب با شرایط مراجعان به بازنگری خود نیز بیندیشد و عمل کند. چه زیبا و حکمت‌آمیز خداوند متعال فرموده:

«ان الله لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بأنفسهم» (سوره رعد، آیه ۱۱)
خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد، مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند!

اصولاً کسی که قرار است مشکلی را حل کند، ابتدا باید از زبان صاحب مشکل بشنود و سپس با الهام از «نقل» مراجع، «عقل» خود را به کار گیرد و قواعدی را ترسیم کند



جای سؤال

هنر طرح پرسش‌های جذاب برای یادگیری بهتر

گفت‌وگو: محمدحسین دیزجی

اشاره

اگر یک بار چگونه آموختن خودمان را از سال‌های بسیار دور تا امروز مرور کنیم، به درستی در خواهیم یافت که بسیاری از دانسته‌های خود را مدیون پرسش‌هایی هستیم که آن‌ها را با دیگران در میان گذاشته و پاسخ مناسب دریافت کرده‌ایم. بنابراین، پرسیدن نقش بسیار مهمی در یادگیری دارد. اما همین پرسیدن، نکته‌های ریز و درشت فراوانی دارد؛ اینکه چگونه پرسیم، کجا و در چه موقعیتی سؤال خود را مطرح کنیم و با چه کسی پرسش خود را در میان بگذاریم تا به بهترین جواب برسیم. در مقام مشاور، معلم، مدیر یا والدین، چطور باید با پرسش‌های بچه‌ها روبه‌رو شویم و به آن‌ها پاسخ دهیم؟ همچنین خودمان چگونه باید از آنان سؤال کنیم و جواب بگیریم؟

با پرسش‌های متعدد و متنوع در این زمینه، به دیدار دکتر مریم پور ثانی، عضو هیئت علمی «دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی» در گروه کتابداری و اطلاع‌رسانی و مشاور دانشکده پیراپزشکی این دانشگاه رفتیم و با ایشان به گفت‌وگو نشستیم. آنچه پیش روی شما قرار دارد حاصل این گفت‌وگوست. متن کامل این مصاحبه را می‌توانید به صورت پرورنده (فایل صوتی از طریق «رمزبنة سریع پاسخ» (کیوآرکد) در همین صفحه دریافت کنید و بشنوید.



مصاحبه با خانم دکتر پور ثانی

با موفقیت بگذرانند، فقط همان بندهایی را می‌خوانند که معلم گفته است. بنابراین، دیگر نیازی هم به پرسش کردن ندارند. حال اگر نظام آموزشی ما یک نظام پویا و تعامل محور باشد، تدریس به صورت سخنرانی نباشد و معلم در طول تدریس، پرسش‌هایی را مطرح کند و از بچه‌ها بخواهد هر سؤالی را که به ذهنشان می‌رسد طرح کنند و چه‌بسا آن درس، کار عملی و کارگاه هم داشته باشد، آن وقت باید گفت در این نظام آموزشی، پرسش مطرح می‌شود و فن‌های (تکنیک‌های) پرسیدن و روش‌های پاسخ‌گویی مهم و ارزشمند خواهند بود. در یک نظام آموزشی پویا، معلم باید شنونده خیلی خوبی باشد و بداند که کجا، از چه کسی، در چه زمانی، چه سؤالی را بپرسد تا بتواند کلاس را بهتر مدیریت کند. ما هر قدر به سمت پویایی پیش برویم و افراد درون جامعه و نظام آموزشی

● جایگاه پرسیدن و سؤال کردن در یادگیری کجاست؟ «پرسش» کلمه‌ای کلیدی در زندگی انسان‌هاست. ابتدا باید بدانیم که سبک زندگی ما چگونه است. در خانواده‌ای که والدین مستبدانه نظر می‌دهند، اصرار دارند که فرزندان خواسته‌های آن‌ها را مویه‌مو اجرا کنند و امکان تخطی از آن فرمان‌ها و مقررات وجود ندارد، پرسیدن جایگاهی ندارد و کودکان، نوجوانان و جوانان خانواده‌ها برای سؤال کردن تشویق نمی‌شوند. این مربوط به زندگی روزمره افراد است. اما در نظام آموزشی، اگر کلاس ما کلاسی باشد که معلم فقط برای دانش‌آموزان مشخص کند که از این درس فلان بندها یا صفحه‌ها مهم هستند و آن‌ها را بخوانید و این بندها مهم نیستند و از آن‌ها سؤالی هم نمی‌آید، بچه‌ها برای اینکه در چنین درسی با چنین شیوه‌ای نمره خوب بیاورند و امتحان را

از حق فکر کردن و اندیشیدن برخوردار باشند، سؤال کردن در آن جامعه ارزش بیشتری خواهد داشت.

● پس می‌توانیم این‌طور بگوییم که یادگیری زمانی به بهترین شکل اتفاق خواهد افتاد که خانواده، معلم و استاد فضا را برای پرسیدن فراهم کنند.

در جامعه‌ای که علم و دانایی در آن ارزش نباشد، سؤال کردن معنا ندارد. اگر که دانایی یک ارزش است و جامعه، آموزش و پرورش و دانشگاه ما دانایی محور هستند. خب در چنین صورتی کلاس نباید حالت سخنرانی داشته باشد و فقط معلم در آن صحبت کند. حتماً توصیه می‌کنیم که بین معلم و فراگیرندگان پرسش و پاسخ رد و بدل شود.

● حال ممکن است این سؤال برای شخص ایجاد شود که وقتی معلم یا استاد تدریس می‌کند و من شاگرد سؤالی در ذهن دارم، بهترین زمان برای طرح این پرسش چه موقع است تا پاسخی که می‌گیرم بالاترین بازدهی را برایم داشته باشد؟

در وهله اول باید عرض کنم، معلم خوب کسی است که بتواند کلاسش را خوب اداره کند و فراگیرنده، اعم از دانش آموز یا دانشجو، خسته نشود، حوصله‌اش سر نرود، از فضای درس خارج نشود و خود را مشغول کار دیگری نکند. ما به تجربه دریافته‌ایم که در هر کلاسی یکی دو دانش آموز یا دانشجو شیطنت و بازیگوشی می‌کنند. معلم توانمند کسی است که هم کلاس را جذاب نگه دارد، هم طوری زمان کلاس را مدیریت کند که بچه‌ها خسته نشوند، و هم شاگردان اهل شیطنت مجالی پیدا نکنند که کلاس را به هم بریزند. معلم خوب کسی است که در همان جلسه اول خودش را معرفی می‌کند و با شاگردانش ارتباط می‌گیرد. اینکه کجا سؤال را با معلم در میان بگذاریم، بستگی به شیوه و روش معلم دارد. معلم باید همان ابتدا و قبل از شروع تدریس به فراگیرندگان، تکلیفش را با آنان در خصوص پرسش و پاسخ روشن کند.

برخی معلمان آمادگی دارند که در حین تدریس از آن‌ها سؤال شود و آنان همان لحظه پاسخ بدهند و ادامه درس را پیش ببرند. اما برخی تمایل دارند که درس به جایی برسد و بعد فرصتی بدهند تا فراگیرندگان بپرسند و آنان پاسخ بدهند. البته سؤال کردن در مورد آن درس باید در همان جلسه اتفاق بیفتد، نه اینکه به جلسه دیگر واگذار شود. اگر معلم هم پاسخ سؤالی را در همان جلسه نداند، باید آن‌قدر شهامت داشته باشد که صادقانه با بچه‌ها در میان بگذارد و بگوید مطالعه می‌کنم، می‌پرسم و در جلسه بعد به شما پاسخ می‌دهم.

● آیا پرسش و پاسخ به ابزار و وسیله هم نیاز دارد؟ باید ابزار نوشتن و یادداشت برداشتن را همراه داشت. نیازی به خودنویس با نوک طلا نداریم. کمترین وسیله یک قلم و کاغذ است. این روزها هم که امکان نوشتن با تلفن همراه و رایانک (تبلت) وجود دارد. بعضی دانشجویان را دیده‌ام که هیچ وسیله‌ای همراه ندارند. انگار قرار است به تفریح بروند و مثلاً در پارک و بوستان گردش کنند! در این موارد، من ابتکار عمل به خرج می‌دهم و قلم و یادداشت زیبایی به شاگردانم هدیه می‌کنم. نتایج این کار فوق‌العاده بوده است.

● شما تجربه‌های خوبی در تدریس و آزمون گرفتن دارید. لطفاً در اینجا به یک مورد که ارتباطی با پرسش و پاسخ دارد، اشاره بفرمایید.

خاطرم هست در امتحان پایان نیم‌سال درس «مرجع‌شناسی»، برای دانشجویان ارشد کتابداری و اطلاع‌رسانی، یکی از سؤال‌ها این بود: «از نظر شما در مجموعه تلویزیونی جومونگ چه موضوعی به مرجع‌شناسی ربط دارد؟» آن نیم‌سال این مجموعه از تلویزیون پخش می‌شد. یکی از بچه‌های شوخ کلاس گفت: «استاد ما اصلاً این مجموعه را ندیده‌ایم و زمان پخش آن همیشه برق خانه ما می‌رفت!» من هم سر جلسه امتحان، در مقابل چشمان حیرت‌زده همکاران ممتحن، قسمت‌هایی از مجموعه را که به مرجع‌شناسی ربط داشت، برای بچه‌ها تعریف کردم. جواب سؤال این بود که وقتی جومونگ می‌خواست سرزمین اجدادی خودشان را یکپارچه و متحد کند، اول به اطرافیان‌ش گفت که بروید و ببینید چه چیزهایی درباره این سرزمین تاکنون نوشته شده‌اند. آن‌ها را پیدا کنید، بخوانید و گردآوری کنید. این موضوع از نگاه من در مجموعه جومونگ به مرجع‌شناسی ربط دارد. پس ما می‌توانیم سؤال‌های متعدد و متنوعی را از اطراف خود که مرتبط با موضوع هستند، با مخاطب در میان بگذاریم و صرفاً نباید به کتاب درسی محدود باشیم.

● یک پرسش را باید چگونه مطرح کنیم که به جواب صحیح برسیم و در انتها به یادگیری منجر شود؟

در ضرب‌المثل‌های قدیمی اصطلاحی داریم به نام: «سین جیم کردن». سؤال کردن نباید این‌طور باشد که انگار در حال محاکمه طرف مقابل هستیم. بلکه سؤال و جواب باید حالت گفت‌وگو داشته باشد. گفت‌وگو مهارتی بسیار ارزشمند است. اگر فضای خانواده، محیط کلاس، مرکز مشاوره و سایر محیط‌های اجتماعی ما گفت‌وگو محور

ما هر قدر به سمت پویایی
پیش برویم و افراد درون جامعه و نظام
آموزشی از حق فکر کردن و اندیشیدن
برخوردار باشند، سؤال کردن
در آن جامعه ارزش بیشتری
خواهد داشت

● این بحث سؤال و جواب، زمانی که ما در جایگاه مشاور نشسته‌ایم، چگونه است؟

معمولاً برگه‌هایی در مراکز مشاوره به افراد داده می‌شوند تا آن‌ها را تکمیل کنند. یادمان باشد تا زمانی که روح پرسشگری در این سؤال‌ها وجود نداشته باشد، این برگه‌ها فقط داخل یک پوشه قرار می‌گیرند، بایگانی خواهند شد و فرایند سازنده مشاوره در عمل تحقق نخواهد یافت. دفتر و اتاق مشاور همیشه باز است؛ به جز زمانی که در حال گفت‌وگو و مشاوره با فردی هستیم. دانش‌آموزان باید بتوانند به راحتی به مشاور مدرسه مراجعه کنند. همچنین وسایل، تجهیزات، امکانات اتاق، حتی نوع پوشش ما بسیار مهم است.

معلم ورزشی که همیشه در دفتر مدرسه نشسته و مشغول حرف زدن با دیگران یا با گوشی خود است، اصلاً جالب نیست. معلم ورزش کسی است که با لباس ورزشی در فضای ورزشی مدرسه حضور فعال داشته باشد تا بچه‌ها تشویق شوند با او در ارتباط باشند. وضعیت مشاور هم همین‌طور است. شرایط و تجهیزات دفتر مشاوره باید به گونه‌ای باشد که امکان گفت‌وگو را فراهم کند. حتماً نور خوب و گل و گلدان داشته باشد. فضاسازی محل کار مشاور باید مخاطب را سر شوق بیاورد و بچه‌ها بدانند که اینجا همیشه جای سؤال و جواب است. چه پرسشی چه پرسشی در هر دو صورت جواب هم هست. این یک پل ارتباطی است و در پل ارتباطی هر دو پایه آن باید محکم باشند.

این روزها ما در قسمت‌های متفاوت شهرمان کافه‌هایی (سراهای) با اسم‌های متنوع و زیبا داریم. من در کتابخانه‌ام کتابی دارم با عنوان جذاب «کافه سؤال». در حقیقت، دفتر کار مشاور باید (سرای) سؤال باشد. بچه‌ها باید باور کنند که دفتر مشاور به خاطر وجود آن‌ها برقرار شده است.

● سؤال‌ها معمولاً با یک مجموعه کلمه‌های پرسشی، مانند چرا، چگونه، چطور، آیا و غیره، مطرح می‌شوند. آیا این کلمه‌ها مورد مصرف خاصی دارند؟ می‌خواهیم با واژگان پرسشی بیشتر آشنا شویم.

استفاده از واژگان پرسشی به موضوع مورد بحث ما بستگی دارد. سؤال‌های افراد هم پنا به میزان مطالعه و رشته تحصیلی آنان متفاوت است. مثلاً بچه‌های گروه علوم

باشند، معجزه آن را خیلی زود خواهیم دید. هم سؤال بپرسیم و جواب بگیریم و هم امکانی ایجاد کنیم که سؤال را به راحتی مطرح کنند و جواب بگیرند. این سؤال و جواب و گفت‌وگو دارای شرایط، آداب، زمان، مکان و ویژگی‌های خاص خودش است که باید به آن‌ها توجه کنیم تا ثمره سؤال و جواب، آگاهی و رشد باشد. تن صدا، حالت چشم‌ها و زبان بدن هم در این فرایند مهم است. وقتی از دانش‌آموز یا دانشجو طوری سؤال کنیم که نگرانی و فشار به او تحمیل شود که اصلاً به نتیجه نمی‌رسیم. باید من معلم و مشاور، نگاه بالا به پایین نداشته باشم و بعد به پرسش و پاسخ بپردازیم. آن قدر قد خود را پایین بیاوریم که چشم‌های ما و آن‌ها در یک خط و محور قرار بگیرند.

● کلمه‌ها و نوع استفاده از آن‌ها در این امر چقدر تأثیرگذار است؟

خیلی زیاد. مثلاً فرض کنید دانش‌آموز یا دانشجویی بگوید نکته‌ای را که الان توضیح دادید، من درست متوجه نشدم. شما به عنوان مشاور، معلم یا حتی والدین، به او بگویید که من الان این موضوع را کامل توضیح دادم، باید گوش می‌کردی و می‌فهمیدی. به نظرم، این طرز برخورد فاجعه است. من در چنین مواقعی می‌گویم: «ببخشید که من طوری توضیح دادم که شما متوجه نشدی!» و بعد با روش، بیان و شیوه دیگری همان موضوع را دوباره تشریح می‌کنم و مثال می‌آورم. اگر روش برخورد این گونه باشد مخاطب، دانش‌آموز یا دانشجو، به سؤال کردن تشویق می‌شود تا از طریق این پرسیدن به معلم خود نشان دهد که من درصدد یادگیری هستم. این همان بازی برنده - برنده در روان‌شناسی است. با این روش هم کلاس خوب برگزار می‌شود و هم فراگیرندگان با نشاط از آن کلاس بیرون می‌آیند و برای ادامه راه تلاش می‌کنند. وقتی کسی سؤالی می‌پرسد، ما باید با تبسم و گشاده‌رویی استقبال کنیم و بگوییم که: «چه سؤال خوبی پرسیدی! شاید بقیه هم این سؤال را داشته باشند.» آن وقت سؤال و جواب به نتیجه می‌رسد. من همیشه به بچه‌ها می‌گویم سؤال خوب نصف جواب است و نیمه دوم جواب را خوب گوش کن تا بگویم.

بنابراین با عبارت‌های تشویقی باید سعی کنیم دانش‌آموز، دانشجو یا مخاطب را ترغیب کنیم تا بپرسد.

سؤال‌هایی که با چرا شروع می‌شوند، قدری زیربنایی‌تر و فلسفی‌تر هستند. کسی که با چرا سؤال می‌کند، در واقع می‌خواهد دلیل کار یا امری را بداند. مانند یک ساختمان چهار طبقه که شما باید زیربنای آن را خیلی محکم بسازید.

● **پس ما به عنوان مشاور یا معلم باید از سؤال‌های چرایی بچه‌ها استقبال کنیم. زیرا بعد از این است که آنان به چگونگی می‌رسند.**
بله، دقیقاً. ذهن‌های کنج‌گاو و جست‌وجوگر با چراها شروع می‌کنند.

● **برخی دانش‌آموزان ممکن است سؤال‌ها و پرسش‌هایی داشته باشند، اما به دلایلی، مانند خجالت و کم‌رویی، نتوانند این پرسش‌ها را با ما در میان بگذارند. به این گروه از افراد چطور می‌توانیم کمک کنیم تا وارد دایره پرسش و پاسخ شوند؟**

استقبال کردن ما از بچه‌ها در مقام مشاور، معلم، مدیر یا والدین، در این زمینه بسیار مؤثر است. نحوه برخورد و استقبال کردن از مخاطب و فراگیرنده، در برقراری ارتباط مؤثر معجزه می‌کند. ما باید آغوشی گشاده داشته باشیم. وقتی من به عنوان مشاور یا معلم بتوانم به بچه‌ها کتاب‌های خوبی معرفی کنم، کتابخانه‌ای غنی برایشان تدارک ببینم و شیوه جست‌وجو در منابع اطلاعاتی و وبگاه‌های معتبر را به آن‌ها یاد بدهم، آن‌ها را تشویق می‌کنم که انسان‌هایی جست‌وجوگر و پرسشگر باشند. اما اگر خدای ناکرده ارتباط مؤثر شکل نگیرد و نکته‌های فراوان در مواجهه با این عزیزان رعایت نشود، شاید آن‌ها را تا آخر عمر از پرسیدن و پرسش کردن و تفکر انتقادی محروم کنیم. اگر خواهان رشد همه‌جانبه و واقعی دانش‌آموزان خود هستیم، باید با تمام وجود تلاش کنیم فضای مناسبی برای گفت‌وگو فراهم آوریم و با آغوشی گشاده در خدمت فرزندان این سرزمین باشیم.

● **از حضورتان در این گفت‌وگو صمیمانه سپاسگزار هستیم.**

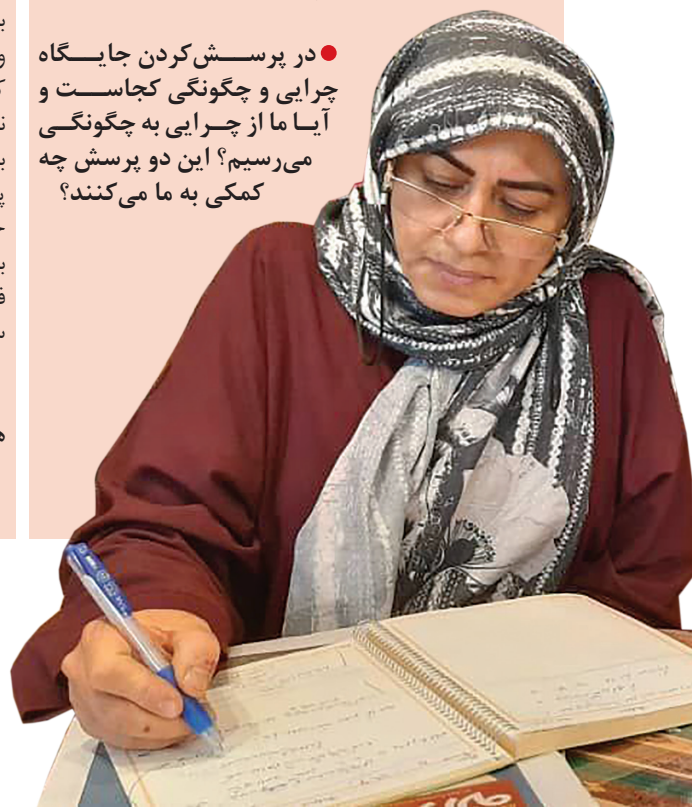
تجربی سؤال‌های خاصی را مطرح می‌کنند و نوع پرسش‌های دانش‌آموزان گروه ریاضی و انسانی تا حدودی متفاوت است. علاوه بر این‌ها، به شرایط اجتماعی و سمت‌وسوی فکری افراد هم ربط پیدا می‌کند. هیچ‌گاه نباید به بچه‌ها برای نوع پرسیدن خط بدهیم که چه چیزهایی را بپرسید و چه چیزهایی را نپرسید. شاید یک سؤال از نظر ما پیش‌پاافتاده باشد، اما برای او اهمیت داشته باشد. باید این فرصت و فضا را ایجاد کنیم تا او سؤالش را مطرح کند. اگر ما فضا را به گونه‌ای محدود کنیم و به سؤال کردن او خط و جهت بدهیم، شاید او دیگر سؤالی نپرسد. ما باید فضای

پرسش و پاسخ را با توجه به شرایط سنی، اجتماعی و فرهنگی آن افراد یا محیط فراهم کنیم. چه بسا که ما پاسخ برخی سؤال‌ها را ندانیم، چون علامه دهر نیستیم. پس بهتر است به او بگوییم که در اولین فرصت پاسخ سؤال‌هایت را خواهم داد.

● **حتی اگر سؤال بدیهی، ساده و تکراری باشد؟**

قانون طلایی ما در میحث پرسش و پاسخ این است: «همیشه تشویق کنید». نباید خسته یا کلافه بشویم و مثلاً بگوییم این موضوع که خیلی ساده و بدیهی است. حرف‌هایی از این قبیل ممنوع است. تحمیل این ملامت و رنجش به آن شخص، یعنی اصلاً مشاوره نداریم.

● **در پرسش کردن جایگاه چرایی و چگونگی کجاست و آیا ما از چرایی به چگونگی می‌رسیم؟ این دو پرسش چه کمکی به ما می‌کنند؟**





ثمرات هوش هیجانی

دکتر منیره نسیمی، دکترای مشاوره - حانیه نوری، دانشجوی روان‌شناسی

اشاره

تعدادی توانمندی منشی و شخصیتی قدرتمند وجود دارند که از اثربخشی ویژه‌ای، چه برای دانش‌آموزان و چه در مسائل اشتغال برای بزرگسالان، برخوردارند. ما تا این قسمت توانمندی‌های وزینی همچون کار گروهی، آینده‌نگری و خلاقیت را شرح داده‌ایم. در این مقاله در نظر داریم توانمندی دیگری را در این حوزه با عنوان «هوش هیجانی» معرفی و بازتعریف کنیم. لازم به ذکر است که سلیگمن و پترسون توانمندی منشی را در قالب شش بخش معرفی کردند. یکی از این بخش‌ها توانمندی‌های مربوط به فضیلت انسانی است که شامل موارد زیر می‌شود:

۱. دوست داشتن (عشق)؛

۲. مهربانی (بخشش، مراقبت، غم‌خواری، ترحم و عشق به هم‌نوع)؛

۳. هوش اجتماعی (هوش هیجانی و هوش شخصی).

هوش هیجانی مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده موفقیت در زندگی است. تحقیقات ارتباط بین هوش هیجانی و طیف گسترده‌ای از مهارت‌ها مانند تصمیم‌گیری را که سبب دستیابی به موفقیت تحصیلی می‌شوند، یافته است. هوش هیجانی و توسعه آن در کودکان و نوجوانان مطالعه شده و نتایج نشان داده‌اند، هوش هیجانی نتایج مثبت اجتماعی و تحصیلی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند. کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، موفقیت، همدلی، خودآگاهی، مدیریت هیجان



هوش هیجانی
شاه کلید موفقیت

تعریف هوش هیجانی

هوش هیجانی نوعی پردازش عاطفی است که شامل ارزیابی صحیح عواطف در خود و دیگران، بیان مناسب عواطف و تنظیم سازگارانۀ عواطف می‌شود و به بهبود جریان زندگی می‌انجامد. هوش هیجانی ضرورتاً شامل درجه‌ای از آگاهی است که نشان می‌دهد چگونه حالات هیجانی و عاطفی به حافظه، خاطرات، افکار، قضاوت، رفتارهای میان‌فردی ما تزریق می‌شوند.

روان‌شناسان در جست‌وجوی عوامل مؤثر بر موفقیت، در کنار «ضرب هوشی» (آی‌کیو)، به عامل تأثیرگذار دیگری رسیدند و نام آن را «هوش هیجانی» (ئی‌کیو) گذاشتند. هر روز بر تعداد افرادی که متوجه می‌شوند هوش هیجانی نقش مهم‌تری نسبت به هوش عمومی در موفقیت شخصی - شغلی انسان‌ها ایفا می‌کند، افزوده می‌شود.

هوش هیجانی به عملکرد اجتماعی مفیدتری منجر می‌شود؛ چراکه افرادی دارای هوش هیجانی بالا راحت‌تر می‌توانند با احساسات دیگران درگیر شوند و نقطه‌نظرات آن‌ها را درک کنند. این افراد در ارتباط برقرار کردن و مدیریت رفتارشان قوی‌تر هستند. از نکات قابل توجه در هوش هیجانی، اکتسابی بودن و قابل آموزش بودن و بهبود آن است.

عوامل مؤثر بر تشکیل هوش هیجانی

۱. خودآگاهی: نوعی توانایی فردی برای شناخت و درک احساسات و حالات خلقی است. خودآگاهی به شخص کمک می‌کند همیشه بر افکار و احساسات خود نظارت داشته باشد.
۲. مدیریت هیجانی: این عامل به افراد کمک می‌کند هیجان‌های خود را به صورت مناسب و جامعه‌پسندانه نشان دهند. به عبارت دیگر، مدیریت هیجانی به فرد در کنترل هیجان‌های منفی خود، مانند خشم، ناراحتی و ترس کمک می‌کند.

۳. درک هیجانی: این عامل با درک هیجان‌ها و دیدگاه

دیگران مشخص می‌شود.

۴. مدیریت روابط: این عامل به معنای ارتباط با دیگران در موقعیت‌های متفاوت اجتماعی، و در اصل به معنای توانایی ادامه رابطه با توجه به احساسات افراد است.

چرا باید هوش هیجانی را در دانش‌آموزان ارتقا دهیم؟

● **مقابله بهتر با موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک**
در دوران نوجوانی احتمال کمتری وجود دارد که این افراد جذب دوستان ناباب و انحرافات اجتماعی شوند. به نظر می‌رسد آن‌ها با بررسی دقیق موقعیت و احساسات درونی‌شان به موقع درخواست کمک و حمایت می‌کنند، واکنش صحیح‌تری دارند و مسائل را به بهترین شکل به نفع خود خاتمه می‌دهند.

● **خشنودی و شادمانی بیشتر**

افراد دارای هوش هیجانی بالا با توسل به مهارت خودشناسی می‌توانند از ریشه‌های پنهان شادی و یا غم خود آگاه شوند و آن‌ها را مدیریت کنند.

● **ایجاد حس مسئولیت‌پذیری**

هوش هیجانی کمک می‌کند افراد مسئولیت احساس و هیجان خود را بپذیرند، به جای اینکه باور داشته باشند، دیگران احساساتشان را تحت کنترل دارند.

● **افزایش کمک به دیگران**

حساسیت و هوش هیجانی بالاتر کمک می‌کند نیازهای دیگران را درک کنند تا بلکه بتوانند با آن‌ها همدلی کنند.

سنجش هوش هیجانی

عبارت‌های جدول ۱ را با دقت بخوانید و با انتخاب گزینه مناسب، مشخص کنید هر عبارت چقدر درباره شما صدق می‌کند.

جدول ۱

ردیف	عبارت	کاملاً غلط	تا حدی غلط	نظری ندارم	تا حدی درست	کاملاً درست
۱	وقتی اشتباه می‌کنم حرف‌های ناراحت‌کننده‌ای مثل «احمق!» یا «من نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم» به خودم می‌گویم					
۲	وقتی که باید با فردی عصبانی روبه‌رو شوم، احساس نگرانی و اضطراب می‌کنم					
۳	من معتقدم که عکس‌العمل‌های افراد اتفاقی هستند					
۴	بهتر است تا وقتی که کسی را کاملاً نشناخته‌ای با او سرد و سنگین رفتار کنی					
۵	حاضرم هرکاری انجام دهم تا جلوی گریه کردن خودم را بگیرم					
۶	وقتی کسی بی آنکه از او خواسته باشم، کاری برایم انجام می‌دهد، از خودم می‌پرسم منظور واقعی او چیست					
۷	افراد احساساتی معذب می‌کنند					
۸	وقتی افراد شایسته تقدیر هستند، از آن‌ها تعریف می‌کنم					
۹	من چیزهایی می‌گویم که در آینده از گفتنش پشیمان می‌شوم					
۱۰	از اینکه چگونه به نظر بیایم، خجالت‌زده می‌شوم					



نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون به این صورت است:

کاملاً غلط: ۱

تا حدی غلط: ۲

نظری ندارم: ۳

تا حدی درست: ۴

کاملاً درست: ۵

برای به‌دست‌آوردن نمرهٔ کل، کافی است امتیاز همهٔ قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

تفسیر آزمون

امتیاز بالاتر از ۳۰: آشنایی زیادی با هیجان‌هایتان ندارید و ممکن است در صورت لزوم نتوانید آن‌ها را کنترل کنید. گاهی متوجه دلیل رفتارهای دیگران نمی‌شوید و واکنش مناسبی از خود نشان نمی‌دهید. برقراری ارتباط با دیگران برای شما تا حدی مشکل و بر مبنای حدس و گمان است.

امتیاز پایین‌تر از ۳۰: از هوش هیجانی بالایی برخوردارید. احساساتتان را به‌خوبی می‌شناسید و از پس مدیریتشان برمی‌آیید. در موقعیت‌های هیجانی به رفتار و احساسات طرف مقابل توجه دارید و می‌کوشید بسته به شرایط، واکنش مناسب نشان دهید. از آنجا که به‌خوبی با دیگران همدلی می‌کنید، آدم‌های اطرافتان مایل‌اند روابطشان را با شما صمیمی‌تر و نزدیک‌تر کنند.

بعد از سنجش میزان توانمندی هوش هیجانی، در صورتی که دانش‌آموزان از هوش هیجانی پایینی برخوردار بودند، می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌ها، به ارتقای هوش هیجانی آنان کمک کنید.

فعالیت ۲. یادگیری تشخیص هوش هیجانی

- از دانش‌آموزان بخواهید به افراد مشهوری فکر کنند که احساس می‌کنند از نظر هیجانی موفق‌اند. آن‌ها چه مهارت‌هایی دارند؟ فکر می‌کنید به چه شیوه‌هایی از انگیزه‌ها و احساسات دیگران آگاه می‌شوند؟
- آیا می‌توانید موفق‌ترین فرد را در این حیطه مشخص کنید و دلایل انتخابتان را بگویید؟
- دوست دارید چگونه مهارت‌های خود را بهبود ببخشید؟ با دانش‌آموزان در خصوص این سؤال‌ها گفت‌وگو کنید.

فعالیت ۳. سلام دوست مسئولیت‌پذیر من

برای یکی از دوستان یا هم‌کلاسی‌های صمیمی‌تان نامهٔ کوتاهی بنویسید و در این نامه از او بخواهید که شما را در

فعالیت ۱. چرا آن‌ها این‌گونه عمل می‌کنند؟

از دانش‌آموزان بخواهید رفتارهای جدول ۲ را بخوانند و ستون‌های مقابل هر عبارت را تکمیل کنند:

رفتار	انگیزه	احساسات آن‌ها	احساسات شما
پول دادن به مؤسسهٔ خیریه			
دزدی کردن از یک مغازه			
کتک‌زدن خواهر یا برادر			
کمک به یک دوست برای انجام تکلیف‌ها			
ابراز علاقه به فردی که دوستش دارند			
مقاومت در برابر قلدری دیگری			

راهکارهای مشاوره‌ای برای تقویت هوش هیجانی

● با دیگران همدلی کنید

همدلی یعنی شناخت احساسات و هیجان‌های دیگران و دیدن دنیا از دریچه چشم آن‌ها. شنیدن فعالانه و توجه کردن به حرف‌های دیگران می‌تواند به شما کمک کند احساسات آن‌ها را بهتر درک کنید. خودتان را جای دیگران بگذارید و فکر کنید اگر در شرایط مشابهی بودید، چه احساسی داشتید. شرایط آن‌ها را در ذهنتان تجسم کنید و ببینید برای کاهش رنج آن‌ها چه کاری از شما ساخته است.

● احساساتتان را یادداشت کنید

به مدت یک ماه، هر روز پنج احساس پررنگ‌تری را که طی روز تجربه کرده‌اید، یادداشت کنید. در پایان ماه یادداشت‌هایتان را بررسی کنید. ببینید بیشتر چه احساساتی را تجربه کرده‌اید. آیا احساساتتان بیشتر مثبت بوده‌اند یا منفی؟



● فیلم سینمایی بدون صدا تماشا کنید

فیلمی را که تا به حال ندیده‌اید، بدون صدا تماشا کنید و بکوشید از روی چهره و رفتار بازیگران موضوع و داستان فیلم را حدس بزنید. این کار به شما کمک می‌کند به زبان بدن بیشتر توجه کنید. پس از پایان فیلم می‌توانید یک بار دیگر با صدا آن را تماشا کنید تا متوجه شوید حدس‌هایتان تا چه حد درست بوده‌اند. به جای دیدن بی‌صدای فیلم، می‌توانید فیلمی به زبان غیرایرانی ببینید.

هوش هیجانی نوعی پردازش عاطفی شامل ارزیابی صحیح عواطف در خود و دیگران و بیان مناسب عواطف و تنظیم سازگارانۀ عواطف است که به بهبود جریان زندگی می‌انجامد. از نکات قابل توجه در هوش هیجانی، اکتسابی بودن و قابل آموزش بودن و بهبود آن است

ارتباط با مشکلی که واقعاً برایتان پیش آمده است، راهنمایی کند. در این نامه درباره تأثیری که این مشکل بر احساسات و هیجان‌های شما و اطرافیانتان گذاشته است و همچنین واکنش‌های هیجانی اطرافیانتان نسبت به این موضوع برای دوستان کاملاً توضیح دهید تا وقتی نامه شما را می‌خواند، بتواند با شما و اطرافیانتان همدلی کند. بعد از تمام شدن نامه آن را به دوستان بدهید. دوستان هم باید چنین نامه‌ای برای شما بنویسد. وقتی نامه دوستان را خواندید، جواب آن را بنویسید.

● زیبایی‌ها را تحسین کنید

به منحصربه‌فرد بودن افراد احترام بگذارید و از آن تعریف کنید. فردی که هوش هیجانی بالایی دارد، در رابطه‌های خود فقط به فکر ارضای نیازهای خودش نیست، بلکه به فکر شکوفایی و تکامل رابطه است.

از دانش‌آموزان بخواهید به این سؤال‌ها پاسخ دهند:

- با خواندن نامه دوستان چقدر با او همدلی کردید؟
- به نظرتان دوست شما متوجه مشکل شما و پیامدهای آن شده بود؟
- او چقدر توانسته بود با شما همدلی کند؟

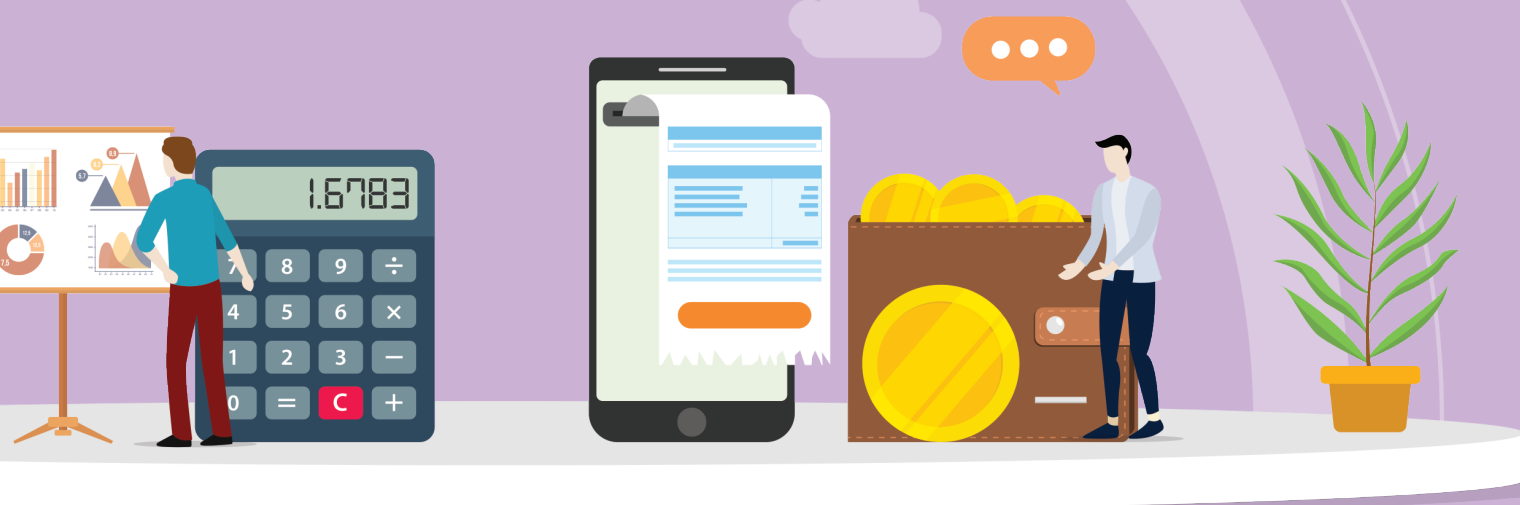
منابع

۱. کریمی، ز. (۱۳۹۵). هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی. تهران: ندای کارآفرین.
۲. گلمن، د. (۱۳۸۶). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا. تهران: انتشارات رشد.
۳. معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۷). فضیلت انسانیت هوش هیجانی. تهران: وزارت آموزش و پرورش، معاونت پرورشی، موسسه فرهنگی منادی تربیت

دخل نوزده، خرج بیست؟

نکته‌های کاربردی برای مدیریت مالی

محسن آریزی، دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شیراز



اشاره

انسان موجودی است که به‌طور بالقوه توانمندی‌های زیادی دارد، لیکن برای به‌ظهوررساندن آن‌ها نیازمند تربیت است. لازم است تربیت به‌گونه‌ای صورت گیرد که ابعاد متفاوت وجود انسان، از جمله بُعد جسمانی، روان‌شناختی، هیجانی، اجتماعی و اقتصادی او را پرورش دهد و مهارت‌های مرتبط با هر یک از این بعدها را در او ایجاد کند. به‌گونه‌ای که محصول آموزش و پرورش یا به عبارت دیگر، سنناره درخشان آموزش و پرورش، پس از ۱۲ سال بهره‌مندی از آموزش‌ها، فردی سالم و به دور از بیماری‌های جسمانی و روان‌شناختی، شاد، با انگیزه، امیدوار، تلاشگر و هدفمند و همچنین دارای مهارت‌های مهمی همچون حل مسئله، برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت زمان و مدیریت اقتصادی باشد.

اگرچه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت در جهت پرورش بسیاری از خصوصیات و مهارت‌ها در دانش‌آموزان، از جمله مهارت‌های پیش‌گفته، تلاش می‌کنند، لیکن به نظر می‌رسد بُعد تربیت اقتصادی از نگاه عوامل آموزش و پرورش مورد غفلت بیشتری قرار گرفته است، در صورتی که «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» نیز به تربیت اقتصادی در میان ساحت‌های تربیت توجه کرده است. علاوه بر آن، بُعد اقتصادی و مهارت‌های مرتبط با آن بخش مهمی از زندگی آتی دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهد و نداشتن مهارت در مدیریت مالی زندگی می‌تواند بر سایر جنبه‌های زندگی فرد نیز تأثیر بگذارد. لذا در ادامه به تشریح مهارت مدیریت اقتصادی و ارائه راهکارهایی در این زمینه می‌پردازیم.

مهارت مدیریت اقتصادی به معنی توانایی برقراری تعادل بین درآمدها و مخارج است. نخستین مرحله در مدیریت اقتصادی «برنامه‌ریزی» است. در برنامه‌ریزی فرد نیازهای خود و چگونگی دستیابی به منابع لازم برای تأمین نیازها را تعیین می‌کند. علاوه بر آن، در مرحله برنامه‌ریزی، فرد اولویت‌های مخارج خود را برای هرماه و سال مشخص می‌سازد. کلیدواژه‌ها: سرمایه‌گذاری، مهارت، مدیریت، هزینه



مهارت مدیریت مالی

مهارت و به‌طور کلی خدمات خود استفاده کنید. بکوشید علاوه بر درآمد حاصل از اشتغال اصلی خود، درآمدهای جانبی هم داشته باشید. همچنین یادگیری برخی از مهارت‌های جزئی و انجام برخی از امور در خانه سبب می‌شود هزینه‌های خانواده کاهش یابد. برای مثال، سرویس کردن کولر، تعویض کلید و پرز و شیرآلات، و رنگ‌زدن اتاق از جمله کارهایی است که خودتان هم می‌توانید انجام دهید. تا زمانی که کاری را خودتان می‌توانید به‌خوبی انجام دهید، به‌منظور انجام آن پولی نپردازید.

به پس‌انداز کردن توجه داشته باشید

اتفاق‌های غیرمنتظره همچون بیماری‌ها، مسافرت‌های برنامه‌ریزی‌نشده و مراسم پیش‌بینی‌نشده بخشی از زندگی هستند و لازم است که افراد آگاهانه خود را برای چنین موقعیت‌هایی آماده کنند. همواره درصدی (برای مثال ۱۰ درصد) از درآمد خودتان را در حساب یا محلی غیر از حساب اصلی خود نگه دارید تا در صورت ضرورت از آن بهره بگیرید.

پس‌انداز هفتگی داشته باشید

راهبرد مناسب دیگری که برای افزایش پس‌اندازها و کاهش هزینه‌ها می‌توان از آن استفاده کرد این است که تمام مخارج خود را ثبت کنید. در پایان هر هفته مخارج خود را، اعم از ضروری و غیرضروری، جمع‌بزنید. سپس به میزان ۵ یا ۱۰ درصد مخارج هفته خود را درون قُلق خود بیندازید و یا به حساب دیگری واریز کنید. با این روش در پایان سال مطمئناً مبلغ قابل توجهی پس‌انداز کرده‌اید.

سرمایه‌گذاری کنید

سرمایه‌گذاری به آن دسته از فعالیت‌های اقتصادی گفته می‌شود که با گذر زمان ارزش آن‌ها حفظ می‌شود و یا افزایش می‌یابد. در ضمن سودی منطقی نیز برای فرد سرمایه‌گذار دارند. سرمایه‌گذاری مستلزم برخورداری از دانش، مهارت و نگرش‌های لازم در زمینه‌ای است که تصمیم دارید سرمایه‌گذاری کنید. در صورت سرمایه‌گذاری بدون دانش و آگاهی، احتمال شکست و زیان وجود دارد. سرمایه‌گذاری در بورس اوراق بهادار، کشاورزی و زمینه‌های مرتبط با آن، همچون دام‌داری و پرورش طیور، نمونه‌هایی از سرمایه‌گذاری هستند. علاوه بر دریافت آموزش‌ها، شناسایی سرمایه‌گذاری مناسب و متناسب با شرایط اقلیمی و بافت فرهنگی هر منطقه، فاصله تا بازار هدف، امکانات و ابزارهای مورد نیاز و میزان بودجه اولیه، در کنار عواملی همچون علاقه، پشتکار و سخت‌کوشی فرد سرمایه‌گذار، می‌توانند در توفیق سرمایه‌گذاری مؤثر باشند. پشتکار در سرمایه‌گذاری از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ چرا که فعالیت‌های اقتصادی ممکن است در ماه‌ها و یا حتی سال‌های نخست بازدهی مناسبی نداشته باشند.

هزینه‌های خود را طبقه‌بندی کنید

در مدیریت مالی مدیریت هزینه‌ها اهمیت بسیار زیادی دارد. برای مدیریت هزینه‌ها لازم است که آن‌ها را از نظر ضرورت طبقه‌بندی کرد. هزینه‌های ضروری آن دسته از مخارجی هستند که حتماً نیاز است بخشی از درآمدها را به آن‌ها اختصاص دهید. برای مثال، هزینه‌های مربوط به خوراک، پوشاک،



هدف‌هایی برای خود طراحی کنید

طراحی هدف به رفتار و تلاش‌ها جهت می‌دهد و نظارت بر عملکرد و ارزیابی پیشرفت را میسر می‌سازد. همچنین داشتن هدف باعث می‌شود که انگیزه لازم برای صورت‌دادن اقدامات رفتاری فراهم شود. بنابراین برای خود هدف‌های مالی تعیین و نقشه راه رسیدن به آن‌ها را نیز ترسیم کنید. برای مثال، یک هدف مالی برای دانش‌آموزان دوره‌های اول و دوم متوسطه می‌تواند جمع‌آوری یک میلیون تومان پول تا پایان ماه برای خرید چند کتاب کمک‌آموزشی باشد. سپس به روش‌ها و مسیرهای منطقی بیندیشد که به وسیله آن‌ها می‌توانید تا پایان زمان در نظر گرفته‌شده مبلغ موردنظر را جمع‌آوری کنید. در صورت استفاده از مسیرهای تعیین‌شده و نرسیدن به نتیجه و اصلاح آن مسیرها، از مسیرهای جایگزین استفاده کنید.

مهارت‌های خود را افزایش دهید

مهارت‌های مورد نیاز جامعه را بیاموزید و از طریق آن‌ها به کسب درآمد بپردازید. درآمد فرایند دشواری است. به‌منظور آسان‌تر کردن آن، از روش‌های متفاوتی برای فروش دانش،

همچون «بله»، «دخل وخرج: مدیریت مالی ساده»، «پولامو چی کار کردم؟»، «فانوس»، «حسابداری پارمیس همراه»، «حسابداری شخصی قیاس»، «نرم افزار کاربردی مدیریت مالی و حسابداری شخصی باجت» از جمله نرم افزارهایی هستند که می توانند کارآمد باشند. اکثر این نرم افزارها درآمدها و هزینه ها را در قالب نمودار به شما نمایش می دهند. حال نمودارها را تحلیل کنید. کدام بخش از هزینه های شما (مواد غذایی، اینترنت و هزینه های مرتبط با آن، تفریح و سرگرمی، و...) از میزان معمول و مقدار نیاز خود به طور معنی داری بیشتر است؟ برای آن بخش هدفی جدید طراحی کنید و بکوشید در ماه پیش رو هزینه های خود را کاهش دهید. این نکته را همواره به یاد داشته باشید که مدیریت هزینه ها در مدیریت مالی از اهمیت بیشتری نسبت به مدیریت درآمدها برخوردار است، زیرا هزینه ها نباید از درآمدها بیشتر شوند.

هنگام خرید به این نکات توجه داشته باشید

هنگام افسردگی و اضطراب ممکن است خریدهای مطلوبی نداشته باشید، چرا که خرید برای شما لذت بخش است و اضطراب شما را کاهش می دهد. در نتیجه ممکن است جنس هایی را بخرید که به آنها نیاز ندارید، و یا به دلیل توجه محدود شما و نبود امکان بررسی و تحلیل، کالایی را خریداری کنید که کیفیت پایینی دارد. توصیه می شود که برای خرید، از قبل فهرست کالاهای مورد نیاز خود را تهیه کنید و به همراه داشته باشید. همچنین خرید کالاهایی همچون پوشاک و لوازم خانگی هنگام خستگی و بی حوصلگی، ممکن است سبب شود به محصولات متفاوت در آن زمینه کمتر توجه کنید و اولین گزینه ای را که مشاهده می کنید، بخرید.

محصولات شرکت ها و فروشگاه های متفاوت را بیش از اندازه مورد بررسی و مقایسه قرار ندهید؛ چرا که ممکن است در نهایت در اثر خستگی ایجاد شده خرید مناسبی انجام ندهید. پیش از حضور در مراکز خرید بازه قیمتی (حداقل و حداکثر قیمت) را که می توانید برای آن محصول هزینه کنید، مشخص سازید. نکته دیگر اینکه با دوستان و آشنایانی که تمایل دارند نظر خود را تحمیل کنند به خرید نروید. تلاش کنید تحت تأثیر تبلیغات فروشنده قرار نگیرید و ارزیابی خودتان را از میزان کیفیت آن محصول و ارزندگی آن، ملاک خرید یا نخریدن قرار دهید. از ترفندهایی که فروشندگان برای تبلیغ کالای خود استفاده می کنند آگاه باشید. یکی از ترفندهای پُر استفاده، ارائه نمونه ای با کیفیت ضعیف تر در کنار نمونه های بهتر کالای مدنظر شما برای مقایسه آن با نمونه های دیگر و سپس نتیجه گیری در مورد ارزندگی آن نمونه هاست. در واقع فروشنده تعداد معدودی از نمونه با کیفیت پایین تر هم خریداری می کند و در قفسه فروشگاه خود قرار می دهد، اما هدفش بیشتر استفاده

حمل و نقل، قبض ها (آب، برق و تلفن همراه)، اجاره مسکن، درمان و پیگیری بیماری ها و امثال این موارد ضروری به شمار می روند. در مقابل، هزینه های غیر ضروری شامل خرید کالاهای خدمات غیر ضروری می شوند که فرد برای زندگی روزمره خود و یا در جهت رسیدن به هدف های تحصیلی و شغلی به آنها نیاز ندارد. خرید کالاهای تجملی و بدون استفاده می تواند در این طبقه قرار گیرد. توصیه می شود فهرست هزینه های خود را به صورت هفتگی و ماهانه تهیه و بر اساس میزان ضرورت آنها را اولویت بندی کنید. هنگام خرید و پرداخت هزینه ها از موارد ضروری تر و مهم تر آغاز کنید.

هزینه ها را از نظر کوتاه مدت یا بلند مدت بودن تعیین و طبقه بندی کنید

هزینه های زندگی را می توان از نظر کوتاه مدت (جاری) یا بلند مدت بودن آن ها نیز طبقه بندی کرد. هزینه های کوتاه مدت شامل هزینه های زندگی روزمره، همچون هزینه های خوراک، پوشاک، حمل و نقل، اجاره مسکن، آموزشی و تفریحی است. هزینه های بلند مدت شامل هزینه های لازم برای رسیدن به هدف های بزرگ تر اقتصادی زندگی می شود. برای مثال، هزینه خرید مسکن، خودرو و وسایل زندگی از جمله هزینه های طولانی مدت هستند. لازم به ذکر است که در مدیریت اقتصادی فرد باید هزینه های کوتاه مدت خود را به گونه ای مدیریت کند که امکان رسیدن به هدف های بزرگ تر یا همان هزینه های طولانی مدت فراهم شود.

مراقب تبلیغات باشید

گاهی تبلیغات در شما نیازهای کاذبی ایجاد می کنند که می تواند شما را به پرداخت هزینه های غیر ضروری وادارد. یک راهبرد برای مقاومت در برابر تبلیغات خرید تنها بر اساس فهرست هزینه ها و خریدهای ضروری است.

هزینه های خود را ثبت کنید

ثبت و یادداشت هزینه ها به صورت هفتگی، ماهانه و سالانه می تواند امکان تحلیل هزینه ها را برای شما فراهم کند و در برنامه ریزی های آتی به شما یاری رساند. ثبت هزینه ها برآورد دقیق هزینه های ضروری را برای شما ممکن می سازد. این اطلاعات می تواند در برنامه ریزی های آتی به شما کمک کند. با برآورد هزینه ها شما می دانید که هزینه های ضروری زندگی تان چقدر است و برای باقی مانده درآمد خود چگونه برنامه ریزی کنید. ثبت هزینه ها می تواند به صورت دستی و یا با استفاده از نرم افزارهای موجود صورت گیرد.

چنانچه تمایل دارید به صورت دستی هزینه ها را ثبت کنید، دفترچه ای مخصوص این کار تهیه کنید. مخارج همراه را بنویسید و در پایان همراه هزینه ها را تحلیل کنید. نرم افزارهایی

از آن نمونه‌ها به منظور متقاعد کردن مشتریان برای خرید نمونه‌های دیگر با قیمتی بالاتر است؛ نه فروش آن‌ها. در مواردی هم نمونه‌های ضعیف‌تر به افرادی که توان خرید پایینی دارند فروخته می‌شود.

بهتر است در فروشگاه‌هایی که با استفاده از موسیقی‌های هیجان‌انگیز، قصد دارند شما را به لحاظ هیجانی تحت تأثیر قرار دهند، خرید نکنید. بهتر است از قبل نیازها و ملزومات خود را پیش‌بینی کنید و وسایل مورد نیازتان را در زمانی غیر از زمان اوج تقاضا بخرید. برای مثال، پوشاک در ماه‌های شهریور و اسفند و لوازم التحریر در شهریور و اوایل مهر، بیشترین تقاضا را دارند. تلاش کنید خرید خود را در زمان‌های دیگری انجام دهید.

بدهی‌های خود را مدیریت کنید

چنانچه بدهی‌ها و وام‌هایی را که از افراد و مؤسسه‌های مالی دریافت می‌کنید مدیریت نکنید، خیلی زود با مشکلات جدی مواجه می‌شوید. هنگام دریافت وام همواره به مخارج زندگی شخصی و اتفاقات غیرمنتظره توجه داشته باشید. بدهی‌ها و قسط‌های خود را در اولین فرصت بپردازید و به هیچ‌عنوان پرداخت آن‌ها را به تعویق نیندازید. برای خریدهای بزرگ، همچون خرید لوازم خانگی، خودرو و مسکن، ملاکی برای خود در نظر بگیرید و به آن پایبند باشید. برای مثال، تا زمانی که ۷۵ درصد هزینه آن خرید را نداشته باشید، به خرید اقدام نکنید. داشتن ملاک میزان بدهکاری خود را مدیریت می‌کنید.

راهبرد دیگری که می‌تواند در مدیریت بدهی‌ها مؤثر باشد این است که تا حد ممکن خرید قسطی نداشته باشید. معمولاً خرید قسطی موجب خرید کالایی با قیمت بالاتر می‌شود. بهتر است پول خود را در محل مشخصی که کمی از دسترس روزمره خارج باشد، ذخیره کنید. سپس به خرید کالای موردنظر خود دست بزنید. خرید نقد مزیت‌های متفاوتی دارد؛ از جمله حق انتخاب از بین فروشگاه‌های متفاوت و مقایسه قیمت‌های آن‌ها، درخواست تخفیف، و آرامش روانی ناشی از به‌وجودنیامدن بدهی جدید.

مدیریت مالی و پس‌انداز کردن را به فرزندان آموزش دهید

در برخی خانواده‌ها، فرزندان از مهارت‌های مدیریت مالی بهره کمی دارند. همین موضوع سبب می‌شود هزینه‌های مصرفی خانواده افزایش یابد. در صورتی که با مشارکت آن‌ها در مدیریت مالی خانواده، می‌توان مدیریت مؤثرتری بر هزینه‌های مصرفی داشت. پیشنهاد می‌شود آموزش مدیریت مالی از سنین پیش از دبستان آغاز شود. لازم است که اصول مربوط به مدیریت مالی به زبانی بسیار ساده برای کودکان بیان شود و نیازی نیست به بیان مباحث پیچیده پرداخت. برای مثال، خرید قلک برای کودکان و تشویق آن‌ها به اینکه پول‌های خرد خود و خانواده

را در آن بریزند و همچنین کالاهای کم‌ارزش را نخرند تا بعد بتوانند کالای باارزشی را با پول قلک خود بخرند، به معنای ساده آموزش پس‌انداز کردن و توجه به جمع‌آوری مبالغ کم برای دستیابی به هدفی ارزشمندتر است.

از خود تقویتی استفاده کنید

خودتقویتی روش مناسبی برای تقویت آن دسته از رفتارهای خود است که هم‌سو با هدف (اهداف) تعیین‌شده مالی و هدف‌های سایر جنبه‌های زندگی هستند. ابتدا امور و خوراکی‌هایی را که برای شما لذت‌بخش هستند شناسایی کنید. سپس از ابتدای ماه (سال) تصمیم بگیرید که در صورت رسیدن به هدف‌های مالی چه تقویت‌کننده‌ای به خود می‌دهید. در صورت رسیدن به هدف‌های تعیین‌شده مالی (در حوزه درآمد یا هزینه‌ها)، یکی از آن تقویت‌کننده‌ها را به خود بدهید. یک تقویت‌کننده مناسب برای رسیدن به هدف مالی ماهانه، بسته به میزان درآمد، می‌تواند خرید یک کتاب، دفترچه یادداشت زیبا، شال و روسری و یا وقت گذاشتن برای دیدار با دوستی صمیمی باشد. لازم است تقویت‌کننده‌هایی که برای هدف‌هایی سالانه در نظر گرفته می‌شوند، بزرگ‌تر باشند.

برخی روزها اصلاً خرید نکنید

میل افراطی به خرید نوعی مشکل رفتاری است. این میل سبب افزایش خریده‌ها و در نتیجه هزینه‌های شما خواهد شد. به‌منظور مدیریت آن تصمیم بگیرید، در برخی از روزها اصلاً به بازار نروید و در آن روز در صورت پیش‌نیامدن ضرورت، به‌هیچ‌عنوان خرید نکنید. روشی دیگر برای کاهش این گرایش آن است که همواره یک نفر از اعضای خانواده خریده‌های منزل را انجام ندهد، بلکه در روزها (هفته‌های) متفاوت، مسئول خرید خانواده متفاوت باشد. این روش سبب کاهش مشکل رفتاری مزبور می‌شود.

هدف‌تان کسب آرامش باشد

اصول مدیریت مالی به‌منظور از بین بردن تنش‌های مالی، رشد و پیشرفت مالی و کاهش بدهی‌ها به کار گرفته می‌شوند. با فراگیری و به‌کارگیری این روش‌ها و بسیاری از روش‌های دیگر، می‌توان وضعیت مالی خود را مدیریت کرد. لیکن باید توجه داشت که با اجرای این روش‌ها، در صورت تخطی‌های جزئی از آن‌ها، نباید خود را سرزنش کنیم. اکثر افراد ممکن است به دلیل به‌وجودآمدن شرایط غیرقابل‌پیش‌بینی در برخی از ماه‌ها نتوانند دقیقاً در چارچوب هزینه‌های از پیش تعیین‌شده خود حرکت کنند. نکته دیگر اینکه مهم است که در استفاده از راهبردهای مذکور استمرار داشته باشید. در طولانی‌مدت استفاده از راهبردهای مدیریت مالی می‌تواند نتایج بسیار مطلوبی برای شما ایجاد کند.





گوهر خود را هویدا کن، کمال این است و بس

دکتر احسان یار محمدی، پژوهشگر سینما

اشاره

تصور عموم بر این است که اگر دانش آموزی در دوره تحصیلی ابتدایی یا دوره های تحصیلی اول و دوم متوسطه در درس یا تعدادی از درس ها نمره های بالایی را کسب کرد، یا نمره وی از میانگین نمره های دانش آموزان کلاس چند سر و گردن بالاتر بود، آینده درخشان علمی و شغلی پیش رویش خواهد داشت. عده ای دیگر اعتقاد دارند که فقر و فلاکت سدی بلند در برابر کامیابی های مستعدان مسکین است و تهی دستان با استعداد، به دلیل فقر مالی شدید، هرگز در مسیر موفقیت های علمی به پایان راه نخواهند رسید. دسته ای دیگر نیز می پندارند که زدوبند با اصحاب قدرت و سیاست باعث شکوفایی و مانایی استعدادهای بی همتا می شود و آن ها را به مسیر موفقیت رهنمون می کند. اما واقعیت چیزی فراتر از این موارد است؛ زیرا در جهانی زندگی می کنیم که روابط پیچیده و آشفته ای بر آن حاکم است و برای درک این روابط چالش برانگیز و غلبه بر دشواری ها و سنگ اندازی های آن به فکرهای باز و نگرش های نوین نیاز داریم. برای درک این موضوع و محک پویایی ذهن مخاطبان مواردی را در پی می آوریم.

یوهان کارل فردریش گاوس^۱، متولد «برونشویک»^۲ آلمان که از وی به عنوان بزرگ ترین ریاضی دان تمام اعصار یاد می شود و در طول زندگی علمی خود به دستاوردهای عظیمی در ریاضیات، فیزیک، اخترشناسی و ... نائل شد، بدون حمایت های مادی و معنوی چارلز ویلیام فردیناند^۳ که از سال ۱۷۸۰ تا ۱۸۰۶

شاهزاده شاهزاده نشین «برونشویک - ولفنباتل»^۴ بود و لقب «دوک برونشویک»^۵ را با خود یدک می کشید، یک ناکام همیشگی بود. نقش دوک برونشویک در زندگی شخصی و علمی گاوس تا حدی برجسته است که گریه وزاری گاوس مغرور، بی احساس و پرادعا را هنگام مرگ این دوک پرنفوذ تا پای گور او رقم می زند. موردی دیگر سرگذشت غم انگیز نیلز هنریک آبل^۶، ریاضی دان جوان نروژی است. آبل نخستین فردی بود که با ارائه اثبات کاملی نشان داد معادله های چند جمله ای در حالت کلی با استفاده از رادیکال ها قابل حل نیستند. اما تنگ دستی و بیکاری او و نیز ابتلای وی به بیماری سل باعث شد در سن ۲۷ سالگی چشم از این جهان بربندد. اکنون این سؤال مطرح است که اگر آبل نابغه هم یک حامی مانند دوک برونشویک داشت که از او حمایت و مراقب می کرد، آیا به چنین سرنوشت اسفباری می رسید؟

مورد دیگر، همه چیز دان اُعجوبه آلمانی، گوتفرد ویلهلم لایبنیتز^۷ است که توانایی و استعدادهای او باعث شد تا در عرصه های ریاضیات، فلسفه، حقوق، سیاست، اخترشناسی و ... به عنوان یک دانشمند برجسته فعالیت کند و باعث تأثیرات شگرفی در انقلاب علمی و تحولات سیاسی قاره سبز در آن دوران شود. اما اگر پشتوانه مالی و مادی لایبنیتز نبود و به جای اینکه یک ملاک ثروتمند باشد، یک مسکین بی خانمان بود، باز هم می توانست به دستاوردهای چشم نواز و دل پسندی که نائل شده است، چشم امید ببندد؟

گزینۀ دیگر آنتوان لاوازیه^۸، نجیب زاده و شیمی دان برجسته فرانسوی است که از وی به عنوان کاشف اکسیژن یاد می شود. دستاوردهای او به قدری ارزنده اند که باعث انقلاب در علم شیمی شدند. اما او با همه این توانمندی ها و نیز تبار اشراف زاده

خود که باعث شده بود در دربار **لوئی شانزدهم** از جایگاه برجسته‌ای برخوردار باشد، سر بر تیغه بُران و بی‌رحم گیوتین نهاد. زیرا انقلاب فرانسه که بین سال‌های ۱۷۸۹ تا ۱۷۹۹ رخ داد، انقلاب اشراف‌زادگان علیه اشراف‌زادگان بود. مصیبت وارده از اعدام لاوازیه و اندوه از دست دادن او تا اندازه‌ای بود که ریاضی‌دان پراوآزه فرانسوی، **ژوزف لوئی لاگرانژ**^{۱۲}، در سوگ لاوازیه بیان کرد: «تنها یک لحظه از زمان صرف بریدن سر لاوازیه شد، اما شاید صد سال زمان لازم باشد تا فردی مانند او زاده شود.»

این موارد همگی دلیل بر آن است که رشد و تعالی استعدادها و تبدیل آن‌ها به نوابغ ماندگار و نخبگان جاوید به عوامل متعدد درونی و بیرونی مرتبط است. در این بین آنچه که اهمیت دارد، همان مسئولیت فردی صاحب استعداد و مسئولیت اجتماعی مربیان و مدیران استعداد است که در حفظ و حراست، و دوام و قوام استعداد و صاحب آن دارای نقش و جایگاهی رفیع هستند. از سوی دیگر، مسئولیت مدنی در برابر جامعه و تمدن بشری نیز باعث این می‌شود که از وارد کردن نظرات و احساسات شخصی در امور مربوط به نخبگان و خبرگان پرهیز شود و استعداد و توانمندی آن‌ها در چارچوب درست و بدون واردآوردن هیچ‌گونه صدمه روحی و جسمی به آن‌ها در سر منزل مقصود قرار گیرد.

اکنون با توجه به ارائه این نکات به موضوع روایی مقاله، یعنی فیلم سینمایی «مردی که بی‌نهایت را می‌دانست»^{۱۳}، محصول سال ۲۰۱۵ بریتانیا و به کارگردانی **متیو برون**^{۱۴} می‌پردازیم. فیلم مزبور درباره بخش‌هایی از زندگی ریاضی‌دان نامدار هندی، **سرینیواسا رامنوجان**^{۱۵} است. فیلم کارگردانی خوبی دارد و **دو پاتل**^{۱۶} به‌خوبی از عهده ایفای نقش رامنوجان برآمده است. در این فیلم نشان داده می‌شود که رامنوجان جوان و فقیر که سرشار از استعداد ریاضی است، در زادگاه خود «مدرس» به‌منظور تأمین معاش زندگی، به شغل‌های پیش پا افتاده و سطح پایین جامعه تن داده است.

اما کارفرمایان انگلیسی او که متوجه مهارت و هوش ریاضی‌اش شده‌اند، رامنوجان را در سمت حسابدار شرکت مشغول انجام وظیفه می‌کنند. رامنوجان که فاقد تحصیلات مدرسه‌ای است و ریاضیات را به صورت خودجوش و خودآموز فرا گرفته است، با طرح رابطه‌های عجیب و دستاوردهای تازه، کارفرمایان خود را شگفت‌زده می‌کند. این موضوع باعث می‌شود

که آن‌ها رامنوجان را به نگارش نامه برای بزرگ‌ترین ریاضی‌دان آن دوران بریتانیا، یعنی **گادفری هارولد هاردی**^{۱۷}، ترغیب کنند تا شاید از این طریق شرایط برای مهاجرت رامنوجان به **دانشگاه کمبریج**^{۱۸} فراهم شود و او زیر نظر این ریاضی‌دان بزرگ مشغول تحصیل و پژوهش شود.

خوشبختانه هاردی آن قدر فرهیخته و ارجمند هست که مقدمات انتقال رامنوجان مستعد را به کمبریج فراهم کند. ورود رامنوجان به کمبریج باعث ناراحتی و عصبانیت برخی از افراد بی‌جنبه و استادان بی‌ظرفیت آنجا می‌شود. اما حمایت‌های هاردی و همکار ریاضی‌دانش، **جان لیتل‌وود**^{۱۹}، و نیز مراقبت‌های **پرتراوند راسل**^{۲۰} فیلسوف باعث می‌شود که رامنوجان دوران درخشانی را در کمبریج سپری کند و به کشف و خلق رابطه‌های پیچیده و چالش‌برانگیز ریاضی نائل شود.

فیلم مردی که بی‌نهایت را می‌دانست نشان می‌دهد که تبلور و استحکام استعدادها

و تبدیل آن‌ها به خبرگان شایسته، مستلزم حمایت‌های زعیمانه صاحبان مقام و هدایت‌های کریمانه اهل فن است؛ هر چند که در این بین بُنیه و جسارت صاحب استعداد برای پیروزی نیز از جایگاه بلندی برخوردار است. اما جمله: «هیچ‌فعالیتی در رابطه با کیفیت به موفقیت نمی‌رسد، مگر اینکه مدیران ارشد از آن حمایت کنند»، از زبان **جوزف جوران**^{۲۱} که از بزرگان علم مدیریت کیفیت است، بر نقش عوامل مدیریتی در راستای شکفتن و اعتلای استعدادها مهر تأیید می‌زند.

بنابراین امیدواریم که تمامی دارندگان نبوغ و استعداد به دنبال آشکارسازی توانمندی‌های متمایز اما مکمل خود باشند؛ چرا که باعث پیشبرد هدف‌های گروهی می‌شود و در این راستا از هیچ تلاش و کوششی دریغ نکنند. زیرا برای به سرمنزل رسیدن هر هدفی در این جهان پیچیده، به کار گروهی و انسجام تیمی، یعنی اساسی‌ترین اصل پیشتازی و پیشرفت، نیاز است. استعداد زمانی مانا و پایاست که در زمان و مکان مناسب، تحت آموزه‌های گران‌بهای اصحاب فن و بزرگان آراء، مورد هدایت و حمایت قرار گیرد.

در انتها برای یادآوری نقش بارز و پراهمیت هر یک از اعضای تیم هدایت و راهبری استعداد که در واقع هر یک از آن‌ها باید در راستای تعالی و آشکارسازی گوهر تابناک وجودی خود که همان شکفتن غنچه استعداد و رشد آن است، گام بردارند، غزل زیر را از شاعر و عارف دوره قاجار، **میرزا حبیب خراسانی** تقدیم می‌کنیم. در نهایت آرزو مندیم که با مطالعه این مقاله و تماشای فیلم مردی که بی‌نهایت را می‌دانست، افق‌های روشنی درباره‌ی ثمر رسیدن نهال استعداد و تبدیل آن به درخت سترگ نبوغ حاصل شود.

گوهر خود را هویدا کن، کمال این است و بس
خوبش را در خویش پیدا کن، کمال این است و بس
سنگ دل را سرمه کن در آسیای رنج و درد
دیده را زین سرمه بینا کن، کمال این است و بس
هم‌نشینی با خدا خواهی اگر در عرش رب
در درون اهل دل جا کن، کمال این است و بس
هر دو عالم را به نامت یک معما کرده‌اند
ای پسر حل معما کن، کمال این است و بس
دل چو سنگ خاره شد ای پور عمران با عصا
چشمه‌ها زین سنگ خارا کن، کمال این است و بس

پند من بشنوبه جز با نفس شوم بدسرت

با همه عالم مدارا کن، کمال این است و بس
ای معلم زاده از آدم اگر داری نژاد
چون پدر تعلیم اسماء کن، کمال این است و بس
چند می‌گویی سخن از درد و رنج دیگران
خوبش را اول مداوا کن، کمال این است و بس
سوی قاف نیستی پرواز کن بی‌پر و بال
بی‌محابا صید عنقا کن، کمال این است و بس
چون به دست خویش بستی تو پای خویشتن
هم با دست خویشتن وا کن، کمال این است و بس
کوری چشم عدو را روی در روی حبیب
خاک بر فرق اعداء کن، کمال این است و بس



پی‌نوشت‌ها

- Johan Carl Friedrich Gauss (1777 – 1855)
- Brunswick
- Charles William Ferdinand (1735 – 1806)
- Brunswick - Wolfenbüttele
- Duke of Brunswick
- Niels Henrik Abel (1802 – 1829)
- Gottfried Wilhelm Leibniz (1646 – 1716)
- Antoine Lavoisier (1743 – 1794)
- Joseph – Louis Lagrange (1736 – 1813)
- The Man Who Knew Infinity
- Matthew Brown
- Srinivasa Ramanujan
- Dev Patel
- Godfrey Harold Hardy (1877 – 1947)
- University of Cambridge
- John Littlewood
- Bertrand Russell
- Joseph Juran (1904 – 2008)

معرفت‌درمانی

بررسی تأثیر آموزه‌های معنوی بر پیشگیری از اعتیاد دانش‌آموزان

فاطمه صادقیان، کارشناس ارشد مشاوره

اشاره

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی و سلامت معنوی بر پیشگیری از اعتیاد و مصرف ماده مخدر گل توسط دانش‌آموزان دختر هنرستان ناحیه ۴ اصفهان صورت گرفت. روش پژوهش در این تجربه‌نگاری، نیمه‌آزمایشی و مقیاس سنجش پرسش‌نامه نگرش نسبت به اعتیاد بود (رضایی، دلاور و نجفی، ۱۳۹۱).

جامعه تحقیق راهمه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ ناحیه ۴ اصفهان تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری در دسترس بود که نمونه‌ها به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و شاهد تعداد ۲۰ نفر قرار گرفتند. دستورالعمل مداخله‌ای آموزش سبک زندگی اسلامی و سلامت معنوی برای گروه آزمایش اجرا شد و برای گروه شاهد آموزشی صورت نگرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج یافته‌ها در این تجربه‌نگاری نشان داد که آموزش سبک زندگی اسلامی و آموزش سلامت معنوی تأثیر معناداری بر تغییر نگرش دانش‌آموزان دختر هنرستان نسبت به اعتیاد و به‌خصوص مصرف ماده مخدر گل داشته است.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، سلامت معنوی، اعتیاد، ماده مخدر



به عنوان مشاور آموزشگاه، با توجه به تجربه کاری چندین ساله در مدرسه‌های دوره‌های اول و دوم متوسطه، یکی از مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی را گرایش به مصرف ماده مخدر گل در نوجوانان تشخیص داد. هدف از انجام این تجربه و کار آموزشی، کمک به پیشگیری و کاهش اعتیاد در این قشر آسیب‌پذیر و مستعد مصرف این ماده مخدر بود. نوجوانان به سبب خصوصیات مربوط به دوران بلوغ و هیجان‌های زودگذری که در این دوران دارند، و از طرف دیگر کاهش توجه به معنویات و انتخاب سبک نامناسب زندگی، در معرض آسیب جدی از مصرف این نوع ماده مخدر هستند و متأسفانه به خاطر آگاهی کم و نادرستی که در این زمینه از طرف دوستان و همسالان دریافت می‌کنند، گرایش زیادی نسبت به مصرف این ماده مخدر نشان می‌دهند و برخی از آن‌ها نیز دچار اعتیاد می‌شوند. «اعتیاد به مواد مخدر یکی از بلاهایی است که همه انسان‌ها به‌ویژه نوجوانان را تهدید می‌کند. از دیدگاه روان‌شناختی، افرادی که دچار سوءمصرف مواد هستند، شخصیت آسیب‌پذیری دارند» (بوید، ۲۰۰۵).

عوامل و متغیرهای زیادی به عنوان عوامل خطر ساز در گرایش به اعتیاد و مصرف مواد مطرح هستند. یکی از این عوامل «سبک زندگی» است. داشتن سبک زندگی سالم پیش‌بینی‌کننده مهمی برای بهداشت و سلامتی آینده، میزان شمر ثمر بودن و امید به زندگی محسوب می‌شود (رنسبورگ و سوروجال، ۲۰۱۳).

نوعی از سبک زندگی که تناسب زیادی با فرهنگ ایرانی-اسلامی دارد، «سبک زندگی اسلامی» است. سبک زندگی اسلامی پیوستاری بزرگ است که مراتب پایین، متوسط و بالا دارد. پیوستاری بودن اسلام و سبک زندگی اسلامی را می‌توان از آیات و روایات متعددی استنباط کرد. قرآن کریم و اسلام، سبک زندگی انسان‌ها را تغییر می‌دهد و به آن‌ها جهت الهی می‌بخشد. سبک زندگی در هویت، هدف، رفتار، اخلاق، و همچنین روابط اجتماعی، اقتصادی و سیاسی، بلکه در همه ابعاد وجودی انسان اثر می‌گذارد. سبک زندگی از مقوله‌های مهم در قرن حاضر است که در تمام شئون زندگی انسان تأثیر دارد و در سال‌های اخیر مورد تأکید مقام معظم رهبری نیز قرار گرفته است. ایشان تأکید کرده‌اند که از قرآن، سبک زندگی را اخذ کنیم (رضایی اصفهانی، ۱۳۹۵). به همین دلیل در این تجربه کوشیدیم روی سبک زندگی اسلامی و سلامت معنوی نوجوانان متمرکز شوم و نتیجه آن را در پیشگیری و کاهش اعتیاد بررسی کنم. طبق مطالعات صورت گرفته، داشتن نگرش‌ها و باورهای مذهبی و اعمال معنوی با کاهش فشارهای عصبی (استرس‌های) روان‌شناختی و پیشگیری از رفتارهای پرخطر، همچون سیگار کشیدن، مصرف الکل و سوءمصرف مواد همراه است. همچنین، داشتن سبک زندگی دین‌داری و سلامت معنوی از تأثیر فشارهای زندگی بر گرایش به مصرف مواد می‌کاهد (ویلز، یاکر و سندی، ۲۰۰۳).

وضعیت قبل از اقدام

اکنون گرایش نسل نوجوان و جوان ما به مواد مخدر جدید، به خصوص ماده‌ای به نام «گل» که راحت و آسان در اختیار ایشان قرار می‌گیرد، متأسفانه بیشتر شده است. در ارتباط‌هایی که با دانش‌آموزان مدرسه داشتیم، به این نکته پی بردم که مصرف ماده مخدر گل بین دانش‌آموزان دختر زیاد شده است. زیرا هم به راحتی در دسترسشان قرار دارد، هم اعتقاد دارند که با مصرف این ماده شاد می‌شوند و می‌توانند مدتی از مشکلات شخصی خود و اطرافیان‌شان را بیاورند و هم عقیده دارند که ماده مخدر گل اعتیادآور نیست. البته باید گفت که ماده مخدر گل با همان «ماريجوانا»، به دلیل خاصیت شادی‌آوری آن، پر مصرف‌ترین ماده مخدر در جهان است که به دلیل علائم و حالات مصرف‌کننده آن، به عنوان یک ماده توهم‌زا نیز معرفی می‌شود.

ماده مخدر گل از مشتقات گیاه «شاهدانه» است که با کاهش عملکرد

سیستم انتقال پیام‌های عصبی در مغز، موجب ایجاد حالتی آرامش‌بخش می‌شود. ماریجوانا بویی شبیه به بوی گیاه می‌دهد. مدت زمان اثر ماده مخدر گل بین ۲ تا ۶ ساعت است. این ماده مخدر، برخلاف مواد مخدری که وابستگی جسمی بالایی دارند و ترک کردن آن‌ها با درد جسمانی زیادی همراه است، وابستگی جسمی ایجاد نمی‌کند. در عوض وابستگی ذهنی و روانی شدیدی به وجود می‌آورد که اتفاقاً ترک آن را بسیار سخت می‌کند. متأسفانه به دلیل همین دردسترس بودن و اعتقاد به اعتیادآور نبودن آن، تعدادی از دانش‌آموزان «هنرستان زنده‌یاد فرد قاسمی»، واقع در آموزش و پرورش ناحیه ۴ اصفهان که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ در آن مشغول به کار بودم، به خصوص پایه‌های یازدهم و دوازدهم، گرفتار اعتیاد به ماده مخدر گل شده بودند. البته این تحقیق در نیمه اول سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ صورت گرفت که هنوز مدرسه‌ها باز بودند و تعطیل نشده بودند. از کلاس درس هم به عنوان مکان آموزش استفاده کردم، چون تخته سفید (وایت برد) و تابلوی هوشمند داشت و به انتقال بهتر مطالب منجر می‌شد.

اصولاً جلوگیری از دچار شدن افراد به سوءمصرف مواد مخدر آسان‌تر از درمان این اختلال است. یکی از روش‌های پیشگیری مصرف مواد مخدر، آگاه‌سازی افراد از خطر‌ها و مضرات مواد مخدر و اصلاح نگرش افراد، از مثبت به منفی، نسبت به اعتیاد و مواد مخدر است. بنابراین تصمیم گرفتم از میان پایه‌های یازدهم و دوازدهم، ۲۰ نفر را برای آموزش در نظر بگیرم که ترکیبی از هنرجویان رشته‌های خیاطی و حسابداری بودند. ۲۰ نفر دیگر هم به عنوان گروه گواه انتخاب کنم تا بتوانم نتایج را در آخر پژوهش مورد بررسی قرار دهم.

نکته دیگری که در این چندین سال کار مشاوره و پژوهش در آموزشگاه‌های دخترانه به آن پی بردم این بود که متأسفانه دانش‌آموزان و خانواده‌های ایشان گاه از فضا و سلامت معنوی دور مانده‌اند و شاید دلیل اصلی گرایش به مصرف مواد مخدر همین باشد. همچنین کارهای پژوهشی اندکی در زمینه سبک زندگی اسلامی و سلامت معنوی و تأثیر آن بر پیشگیری از اعتیاد انجام گرفته است. به همین دلیل بر خود لازم دانستم با برگزاری جلسه‌های آموزشی در زمینه سبک زندگی اسلامی و بیان مؤلفه‌های آن و توجه خاص به سلامت معنوی، نگرش نوجوانان را نسبت به مواد مخدر، به خصوص ماده مخدر گل بررسی کنم.

اقدامات تجربی و آموزشی

مصرف مواد پدیده‌ای رشدی است که به صورت خطی از اوایل نوجوانی تا اوایل جوانی افزایش می‌یابد و افزایش روزافزون شمار معتادان، مسئله اعتیاد را در کشور به بحرانی ملی تبدیل کرده است. آنچه در این میان توجه‌برانگیز و بسیار تکان‌دهنده است، پایین آمدن میانگین سن اعتیاد و افزایش گرایش جوانان و نوجوانان به سوءمصرف مواد است که زمینه‌ساز سرعت انتقال و گسترش ابعاد پدیده اعتیاد محسوب می‌شود. یکی از مهم‌ترین فعالیت‌ها در زمینه راهبرد تربیتی-آموزشی، آگاهی‌دادن به این قشر آسیب‌پذیر است. این جانب، به عنوان مشاور آموزشگاه، مراجعانی داشتم که خود اظهار می‌کردند که ماده مخدر گل را مصرف می‌کنند. همچنین بچه‌ها گزارشی از مصرف این ماده مخدر بین برخی دانش‌آموزان و تشویق دیگران به مصرف این ماده به بنده ارائه داده بودند. به همین دلیل با مشورت و همکاری مربی پرورشی مدرسه برنامه‌های پیشگیرانه را برگزار کردیم.

مقیاس نگرش-سنج مواد مخدر اعتباریابی شده و شامل ۱۰ سؤال سه‌گزینه‌ای بود که در اختیار هر دو گروه آزمایش و شاهد (کنترل) قرار گرفت و به آن پاسخ دادند. گروه آزمایش تحت آموزش قرار گرفت، ولی گروه شاهد آموزشی دریافت نکرد. پس از آموزش بار دیگر پرسش‌نامه برای هر دو گروه اجرا شد. اعتبار این پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کربناخ ۰/۸۶ گزارش شده است (رضایی، دلاور و نجفی، ۱۳۹۱).

در برنامه‌های مربوط به پیشگیری از اعتیاد در مدرسه‌ها،

فعالیت‌های آموزشی جایگاه خاصی دارند، به گونه‌ای که دانش‌آموزان توسط چنین برنامه‌هایی در مقابل موقعیت‌هایی که مصرف مواد مخدر را آسان می‌کنند، ایمن می‌شوند. از هدف‌های برنامه‌های آموزشی، شکستن ارزش استفاده از مواد مخدر و آشناسازی افراد با مشکلاتی است که در ابعاد اجتماعی و خانوادگی گریبانگیر آن‌ها می‌شود.

بعد از قرار گرفتن آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایش و شاهد، جلسه‌های آموزش سبک زندگی اسلامی و سلامت معنوی در هشت جلسه ۵۰ دقیقه‌ای به شیوه گروهی و با توالی هر هفته یک جلسه در آموزشگاه فرد قاسمی برای آزمودنی‌های گروه آزمایش به این شرح برگزار شد:

جلسه اول: مبانی خاص سبک زندگی اسلامی و قرآنی، و تعریف معنویت و سلامت معنوی: در این جلسه دین‌شناسی و رابطه بین دین و سبک زندگی و همچنین مفهوم معنویت و سلامت معنوی را تبیین کردم.

جلسه دوم: مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و قرآنی و شاخص‌های سلامت معنوی: در این جلسه در مورد مؤلفه‌های عبادی، هستی‌شناسی، اخلاقی، اقتصادی، سلامتی، امنیتی و زمان‌شناسی و همچنین شاخص‌های سلامت معنوی که شامل رضایت، آرامش باطنی و درونی، معرفت‌شناسی، انسان‌شناسی و جهان‌شناسی در زندگی معنوی انسان است، صحبت کردم.

جلسه سوم: آداب سبک زندگی اسلامی و قرآنی، راه‌های رسیدن به تعالی معنوی: در این جلسه معناشناسی آداب و سبک زندگی، مصداق‌های آداب و ویژگی‌های سبک زندگی اسلامی، سعادت و کمال انسان و راه رسیدن به آن، توجه به ارزش‌های انسانی و معنوی، و موضع اسلام و معنویت در رسیدن انسان به کمال و سعادت واقعی را شرح دادم. جلسه چهارم: نقش گزاره‌های اخلاقی در ارائه الگوی زندگی اسلامی، و راه‌های رسیدن به آرامش و رضایت معنوی: در این جلسه در مورد اخلاق بندگی، تربیت اخلاقی، ساختار متعالی وجود بشر و همچنین ایمان، توکل، تقوا، توبه و انس با قرآن کریم و دعا و عبادت برای رسیدن به آرامش معنوی صحبت کردم.

جلسه پنجم: رابطه سبک زندگی و دستورات اسلام، و معنویت در قرآن: در این جلسه در زمینه خداپاوری، به کارگیری آموزه‌های اسلامی و اخلاقی، و باورها و اندیشه‌های دینی در سبک زندگی، رشد معنوی، خردورزی، شرح صدر و اخلاص، و اعتدال در زندگی بحث کردم.

جلسه ششم: سلیقه‌های افراد و الگوی سبک زندگی اسلامی و معناداری آن در زندگی: در این جلسه در مورد چیستی معنای زندگی، سلیقه‌ها و علاقه‌های متفاوت افراد در زندگی، نظریه فرانکل، تحلیل معنای زندگی و رابطه معنا و سبک زندگی صحبت کردم.

جلسه هفتم: مؤلفه‌های سلامت معنوی: در ادامه مباحث قبل به عنوان مطالب تکمیلی، در مورد مؤلفه‌های توکل، حسن‌ظن نسبت به خدا، رضایت الهی، شکرگزاری، عدالت، نماز و ذکر، تفکر و شناخت نفس مطالبی عنوان کردم.

جلسه هشتم: عاقبت‌اندیشی از منظر قرآن و سلامت جسم و روان: در جلسه آخر در مورد جایگاه عاقبت‌اندیشی در کارها و ذکر آیات و روایاتی از این دست و تأثیر آن در سلامت جسم و روان مطالبی مطرح کردم. در نهایت هم خلاصه جلسه‌ها را به صورت بسیار مختصر به کمک دانش‌آموزان مرور کردیم.

پس از پایان جلسه‌های آموزشی، مجدداً دو گروه به پرسش‌نامه نگرش سنج پاسخ دادند و سپس داده‌های به دست آمده را با استفاده از نرم‌افزار «اس‌پی‌اس‌اس» و آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار دادم. از طرف دیگر جلساتی آموزشی نیز برای همه دانش‌آموزان و همچنین والدین ایشان توسط خودم و کارشناسی از طرف پلیس مبارزه با مواد مخدر، برای آگاه‌سازی و آشنایی بیشتر با مواد مخدر و اثرات سوء آن برگزار کردم. به کمک مربی پرورشی هم، نمایشگاهی در زمینه مواد مخدر و روان‌گردان و اثرات سوء آن در مدرسه برپا کردم. علاوه بر این، مشاور خانم ناجا چند جلسه راهنمایی گروهی و فردی برای آگاهی دانش‌آموزان برگزار کرد. از جمله محدودیت‌های مهم این تجربه، تعمیم‌پذیری محدود نتایج آن بود. زیرا این تجربه صرفاً در یک مدرسه انجام پذیرفت. همچنین، به دلیل اینکه فقط یک روز کاری در این مدرسه بودم، محدودیت وقت باعث شد فقط روی ۲۰ نفر از دانش‌آموزان به صورت علمی کار کنم و از انجام کارهای مطالعاتی دیگر محروم بمانم. البته در سه آموزشگاه دیگر نیز این طرح را اجرا کردم، ولی به صورت علمی و ساختارمند، فقط در این آموزشگاه انجام شد. وضع موجود و وضع ایجادشده به منظور بررسی نتایج اصلی این پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

نتایج حاکی از آن بود که میانگین و انحراف استاندارد در دو گروه آزمایش و شاهد در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد بالاتر بود. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش‌های پیشگیرانه در زمینه سبک زندگی اسلامی و سلامت معنوی، در تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به اعتیاد و مصرف ماده مخدر کل مؤثر بوده و تأثیر معناداری داشته است (P=0.05).

این یافته را می‌توان هم‌سو با پژوهش برجعلی و همکارانش (۱۳۹۸) با عنوان «نقش معنویت و تنظیم‌شناختی بر ترک اعتیاد» دانست که نتایج آنان نشان داد، نگرش معنوی به صورت موفقیت‌آمیزی در ترک اعتیاد تأثیر داشته است.

همچنین یافته این پژوهش با پژوهش عطادخت و پرزور (۱۳۹۵)، در زمینه نقش پایبندی دانشجویان به سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی میزان گرایش آن‌ها به اعتیاد هم‌خوانی دارد که نتایج پژوهش آنان حاکی از ارتباط منفی گرایش به مواد مخدر با سبک زندگی اسلامی بود. در پایان پیشنهاد می‌کنم:

۱. به منظور پیشگیری از افزایش روزافزون اعتیاد در نسل نوجوان و جوان، برای والدین و دانش‌آموزان کارگاه‌های آموزشی سبک زندگی اسلامی و معنویت‌گرایی برگزار شوند. کتاب‌های درسی در زمینه معنویت و سبک زندگی توسعه معنایی و محتوایی داده شوند.

۲. از طریق رسانه ملی، فرهنگ‌سراها، روحانیت، وزارت آموزش و پرورش و وزارت آموزش عالی، و برگزاری جشنواره‌هایی چون همین «جشنواره تجربه برتر»، به منظور انتقال تجربیات به دانش‌آموزان گفتمان‌سازی‌های لازم صورت گیرد.

۳. «پوش نه به اعتیاد» برای ترک اعتیاد دانش‌آموزان و استفاده از تجربیات خود دانش‌آموزان در ترک اعتیاد تشکیل شود.

۴. مدرسه برای پر کردن اوقات فراغت و تأمین منبعی برای کسب درآمد توسط دانش‌آموزان، برنامه‌های مهارت‌آموزی به روز طراحی و اجرا کند.

۴. عطادخت، اکبر و پرزور، پرویز (۱۳۹۵). «نقش میزان پایبندی دانشجویان به سبک زندگی اسلامی در پیش‌بینی گرایش آن‌ها به اعتیاد». فصلنامه اعتیادپژوهی. سال دهم، شماره ۳۷.

5. Boyd M. (2005). Psychiatric nursing contemporary practice 3th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, P. 529.

6. Rensburg, C.J., Surujlal, J. (2013). Gender differences related to the health and lifestyle patterns of university students, Journal of Interdisciplinary Health Sciences, 18(1), 1-8.

7. Wills TA, Yaeger AM, Sandy JM. (2003). Buffering effect of religiosity for adolescent substance use. Psychol Addict Behav; 17(1):24-31.

منابع

۱. برجعلی، احمد؛ فراغتی، مریم؛ سهرابی، فرامرز؛ فرخی، نورعلی و اسکندری، حسین (۱۳۹۸). «نقش معنویت و تنظیم‌شناختی بر ترک اعتیاد با وضعیت تاهل و افزایش سن». مجله علوم پزشکی رازی. دوره بیست و ششم، شماره ۵.
۲. رضایی‌اصفهانی، محمدعلی (۱۳۹۵). سبک زندگی قرآنی. انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن. قم.
۳. رضایی، علی‌محمد؛ دلاور، علی؛ نجفی، محمود (۱۳۹۱). «ساخت و اعتباریابی پرسشنامه نگرش سنج مواد مخدر در دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی و مقطع متوسطه کشور». نشریه اعتیادپژوهی. دوره ششم، شماره ۲۴.



طبيب در گردش

نگاهی به مسئولیت خیر مشاوران در دوران پساکرونا

دکتر داود حاج خدادادی، دکترای مشاوره

کلیدواژه‌ها: مشاوره، مدرسه، طبیب، تجربه، بیمار، شناسایی



به‌طور فعالانه به شناسایی مشکلات دانش‌آموز، ارائه مشاوره و یا خدمات ارجاع به متخصصان می‌پردازد و می‌کوشد خود به سراغ مراجع برود. امام علی (علیه‌السلام)، در خطبه ۱۰۸ «نهج‌البلاغه»، با تشبیه پیامبر اسلام (صلی‌الله علیه و آله و سلم) به طبیب و پزشکی که با طب خود، سخت به دنبال نیازمندان به طبابت روحی می‌گردد، رسالت آن حضرت را در معالجه روح و جان انسان‌ها بیان می‌کند و می‌فرماید: «طبيب دوار بطبه». او پزشک بیماری جهل و طبیب اخلاق نکوهدیده و پست است و با طب خویش در سیر و گردش است. کنایه از اینکه وی برای درمان جاهلان و گمراهان تلاش می‌کند و خویش‌تر را بر این امر منصوب و موظف داشته است.

نکته شایان توجه و تأمل این است که پیامبر اسلام (صلی‌الله علیه و آله و سلم)، بر خلاف عرف طبیبان و پزشکیانی که با جسم فیزیکی مردم در ارتباط‌اند و در مطب و محل کار خود به انتظار مریض می‌نشینند تا بیماران به آن‌ها مراجعه کنند، خود به سراغ بیماران می‌رود. به بیان دیگر، پیامبر برای رسالتش که درمان بیماری روح و جان مردم است، رسالت فراگیر دارد و این رسالت اقتضای آن را دارد که او به سراغ مردم برود و به دنبال درمان آن‌ها باشد.

ابن ابی الحدید، شارح نهج‌البلاغه، درباره «طبيب دوار» می‌گوید: پیامبر (ص) طبیبی در گردش است؛ برای اینکه طبیب در گردش دارای تجربه بیشتری است. منظور از در گردش بودن این است که به سراغ بیمار می‌رود؛ چرا که صالحان و خوبان دنبال بیماری‌های جان و دل می‌گردند و معالجه‌اش می‌کنند.

لازم به ذکر است که این نگاه موضوع جدیدی نیست و بسیاری از مشاوران همواره از این رویکرد در مدرسه‌ها استفاده کرده‌اند و به دنبال حل مشکلات دانش‌آموزان به‌صورت فعالانه بوده‌اند. اما در شرایط کنونی که مدرسه‌ها شرایط کرونا را تجربه کرده‌اند و مدتی محرومیت از خدمات مشاوره حضوری وجود داشته است، این نگاه تأثیر بیشتری دارد. در کنار این نگاه به شناسایی و حل مشکلات و یا ارجاع، مشاوره باید به‌طور جدی در کانون توجه مدرسه‌ها قرار بگیرد، زیرا دانش‌آموزان در تمام دوره‌های تحصیلی نیازهای روزافزونی به مشاوره دارند.

منابع

۱. کولت تی، دولارهد و متیو ای. لمبرگر- ترولاو (۱۳۹۹). نظریه‌های مشاوره مدرسه برای قرن بیست و یک. ترجمه داریوش عظیمی. نشر ارجمند. تهران.
۲. نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی.
۳. شرح نهج‌البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۷.

بحران همه‌گیری کرونا شرایط ویژه‌ای را به‌وجود آورد و بسیاری از مشکلات روان‌شناختی و نیز ارتباطی ایجاد یا آشکار شدند. از طرف دیگر هم، دسترسی نداشتن بخش عمده‌ای از جمعیت دانش‌آموزی و خانواده‌ها به مشاور باعث شد که مشکلات ایجادشده، به‌خوبی حل نشوند و در مجموع، خلل مهمی در امر مشاوره در مدرسه‌ها به وجود آید. مشکلات روان‌شناختی و سازشی دانش‌آموزان در دوران کرونا بسیار بود. از جمله مشکلات مربوط به اضطراب و فشار عصبی و حتی افسردگی و نیز مشکلات ارتباطی با والدین در این دوران افزایش یافت. از طرف دیگر هم، درگیری در فضای مجازی و ارتباط گسترده در شبکه‌های اجتماعی مسائل جدیدی را ایجاد کرد. به آموزش مجازی نیاز داشتیم، اما نظارت درست و مناسب اعمال نشد.

در مجموع، مشکلات با گذر از دوران شدید شیوع کرونا و به‌خودی خود حل نمی‌شوند و به مداخله جدی‌تری در این امر نیاز است. به‌خصوص با حضوری شدن مدرسه‌ها و فروکش کردن شیوع ویروس کرونا، این امکان وجود دارد که مداخله‌های مناسبی توسط کارکنان تربیتی مشاوره‌ای در مورد مشکلات مذکور انجام شود.

اما سؤال مهم این است که: «مشاوران مدرسه‌ها در دوران پساکرونا باید چگونه عمل کنند؟»

نگاه سنتی به مشاور مدرسه این است که در دفتر کار خود حاضر باشد تا کسانی که مشکل دارند، به سراغ او بروند و از او خدماتی دریافت کنند. البته این رویکرد نگاه صرفاً سنتی نیست و از رویکردهای معمول در درمانگاه‌های مشاوره و خدمات روان‌شناختی است. مشاور به دلایلی (بعضاً علمی) عقیده دارد این مراجع است که باید به سراغ مشاور بیاید و حتی لزومی ندارد مشاور پیگیر حضور مراجع در جلسه‌های بعدی مشاوره باشد. این نگاه ممکن است در عرصه بالینی و در مورد افراد بزرگسال صادق باشد، اما در فضای مدرسه و در شرایطی که برخی از دانش‌آموزان هنوز شناخت کافی از مشاوره ندارند و حتی در صورت شناخت از اعتماد لازم برخوردار نیستند و گاهی امکان و مهارت ابراز مشکلاتشان را ندارند، پاسخ‌گو نیست. در واقع با این نگاه، فقط گروه‌های خاصی از مشاوره بهره می‌برند؛ مثلاً دانش‌آموزانی که ابرازگری بالاتری دارند و یا مشکلات شخصی ندارند.

تجربه نشان داده است، در وضعیت فعلی آموزش کشور، پیشرفت تحصیلی برای دانش‌آموزان و خانواده‌ها اولویت بالایی دارد و برای همین، خیلی از مراجعه‌کنندگان که خودشان داوطلب می‌شوند، در خصوص مسائل درسی و آموزشی به مشاور رجوع می‌کنند. از این رو، با توجه به محدودیت زمانی مشاور در مدرسه به دلیل کمبود نیرو، فرصتی برای دانش‌آموزان دارای مشکلات سازشی و ارتباطی ایجاد نمی‌شود.

مشاور به مثابه طبیبی دوار

با توجه به توضیحات بالا، اینکه مشاور منتظر مراجعه دانش‌آموزان باشد، تا بتواند به آن‌ها کمک مشاوره‌ای بدهد، رویکرد جامعی نیست و طیف مهمی از دانش‌آموزان دارای مشکلات مهم و جدی، از قلم می‌افتند. رویکرد جایگزین در دوران پساکرونا می‌تواند مبتنی بر روش «طبيب دوار» باشد؛ مفهومی که توسط امیر مؤمنان (ع)، در خصوص توصیف روش تربیتی پیامبر اکرم (ص)، به کار رفته است. در این روش مشاور

تنبل یا سهل انگار

نگاهی به مصداق‌ها و پیامدها

دکتر فرهاد شفیع پور مطلق، دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی (واحد محلات)

شهلا عسگری، کارشناسی ارشد رشته مشاوره در مدرسه

اشاره

هدف مطالعه حاضر بررسی دلایل سهل انگاری دانش آموزانی بوده است که به ظاهر تنبل به نظر می‌رسیدند. روش تحقیق کیفی و جامعه آماری پژوهش شامل همه معلمان دوره ابتدایی شهرستان نجف‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بوده است. شیوه نمونه‌گیری هدفمند تا حد «اشباع نظری» و ابزار پژوهش شامل «مصاحبه عمیق و غیرساختار یافته» بوده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش کدگذاری استفاده شد. نتایج نشان دادند، دلیل‌های سهل انگاری دانش آموزان را می‌توان در دو دسته طبقه‌بندی کرد: ۱. بازیگوشی و ۲. حواس‌پرتی.

کلیدواژه‌ها: تنبلی، سهل انگاری، بازیگوشی، حواس‌پرتی، بازی آموزشی

مقدمه

بسیاری وقت‌ها، با وجود تلاش مربیان و معلمان، دانش آموزان تنبلی می‌کنند و در پی یادگیری نیستند. از این‌رو به حد یادگیری مورد لزوم نمی‌رسند و تلاش معلمان به هدر می‌رود. این در حالی است که دانش آموزان ذاتاً تنبل نیستند و دلایلی موجب تنبلی آن‌ها می‌شوند. قصد بر این است که در مجموعه مقاله‌های کوتاهی به صورت پی‌درپی که در این مجله به چاپ می‌رسد، دلیل‌های تنبلی دانش آموزان که بر اساس یافته‌های یک پروژه تحقیقاتی به دست داده شده است، ارائه شود.

روان‌شناسانی که سهل انگاری را مسئله‌ای شناختی می‌دانند، بر این باورند که افراد به دلیل فکرهای غلط در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت‌ها، سهل انگاری می‌کنند. از نگاه انگیزشی، سهل انگاری به دلیل تنبلی یا بی‌انگیزگی صورت نمی‌پذیرد، بلکه از آن نظر صورت می‌گیرد که افراد سهل انگار به فعالیت‌های دیگری به غیر از تکلیفی که برای آن‌ها در نظر گرفته شده است، علاقه دارند. به عنوان نمونه از این منظر، سهل انگاری در یک موقعیت تحصیلی بدین معناست که فشار انگیزشی مطالعه کمتر از فشار انگیزشی سایر فکرهای در آن موقعیت است. نتیجه این فرایند، رفتار تأخیری در زمینه مطالعه است (شاوونبرگ و لی، ۱۹۹۳). به عبارت دیگر، طرفداران این نظریه از

جمله دلیل‌های عمده سهل انگاری را دشواری تکلیف و تنفر از انجام تکلیف می‌دانند (سولومون و راث بلوم، ۱۹۸۴). از سوی دیگر، طرفداران این نظریه دلایل عمده سهل انگاری تحصیلی را بدین صورت برشمرده‌اند:

- ارزش نسبتاً پایین تکلیف‌های درازمدت؛
- انتظار نسبتاً پایین افراد سهل انگار در انجام این تکلیف‌ها به صورت موفقیت‌آمیز؛
- تأخیر نسبتاً طولانی در ارائه جایزه برای انجام تکلیف‌های درازمدت؛

- حساسیت نسبتاً بالای افراد سهل انگار نسبت به تأخیر در جایزه.

بر اساس «نظریه بهبود بینش دانش آموزان» (پاتون و چن، ۱۹۹۱)، برای بهبود سهل انگاری دانش آموزان باید همواره بینش آن‌ها را نسبت به هدف‌های پیش رو بهبود بخشید. سهل انگاری دانش آموزان با ضعیف بودن آگاهی آن‌ها رابطه دارد و مادامی می‌توان به برطرف‌سازی سهل انگاری آن‌ها اقدام کرد که سطح آگاهی‌شان را نسبت به هدف‌های یادگیری افزایش داد. در چنین حالتی است که بیش از پیش در راستای هدف‌های یادگیری گام برمی‌دارند.

شوچیت و اسمیت^۱ (۲۰۱۲) سهل انگاری تحصیلی را به صورت گرایش به تأخیر تعمدانه یا تکمیل نکردن وظیفه‌های تحصیلی تعریف

می‌کنند. این رفتار با تجربه ناراحتی همراه است و نتیجه مهم آن عملکرد نامناسب فرد با توجه به استعدادها و توانایی‌هایش در زمان ناکافی باقی‌مانده است.

بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهند، شیوع سهل‌انگاری در میان دانش‌آموزان و دانشجویان رو به افزایش است (آسر، و آکتامیس، ۲۰۱۲). از منظر بسیاری از پژوهشگران، نظیر **اولسنر** و همکارانش (۲۰۱۰) یا **زایونگ** (۲۰۱۶)، سهل‌انگاری تحصیلی نوعی از انواع سهل‌انگاری است که در مجموعه‌های تحصیلی و آموزشی نمایان می‌شود و در میان دانش‌آموختگان رفتاری فراگیر است. سهل‌انگاری تحصیلی عبارت است مدیریت ضعف زمان و یا تکمیل نکردن

وظیفه‌های تحصیلی که تجربه‌های ناراحت‌کننده‌ای را به همراه دارد و به شکل تأخیر در فعالیت‌هایی همچون مطالعه و آماده‌شدن برای آزمون‌ها، و خواندن تکلیف‌های هفتگی نمایان می‌شود (قربانیان و همکاران، ۱۳۹۷). **سولومون**^۲ و **راث بلوم**^۳ (۱۹۸۴) در مطالعه خود، سهل‌انگاری تحصیلی را به عنوان اهمال در انجام تکلیف، آمادگی نداشتن برای امتحان و کوتاهی در انجام تحقیقات در طول نیم‌سال تحصیلی توصیف کرده‌اند. در سهل‌انگاری تحصیلی، دانش‌آموزان ممکن است واقعاً قصد انجام تکلیف‌های درسی را در زمان تعیین‌شده داشته باشند، اما انگیزه کافی نداشته باشند و نتوانند فعالیت خود را انجام دهند. این اهمال کاری با عملکرد ضعیف‌تر و نمره‌های درسی پایین‌تری همراه است (محسن‌زاده، جهان‌بخشی، کشاورز و افشار، ۱۳۹۴).

ماهاسنه^۴ و همکارانش (۲۰۰۹) نیز سهل‌انگاری تحصیلی را به عنوان تمایلی نامعقول و غیرمنطقی در به تأخیر انداختن شروع به انجام تکلیف درسی برای اتمام آن تعریف کرده‌اند. به عبارت دیگر، سهل‌انگاری تحصیلی مشکلی رفتاری در به تأخیر انداختن وظیفه‌ها و تکلیف‌هایی است که به سرانجام رساندن نیاز دارند. سهل‌انگاری تحصیلی را که بازتابی از تأخیر روزانه زندگی نامیده می‌شود، می‌توان به عنوان به تأخیر افکنی وظیفه‌ها و مسئولیت‌های مرتبط با مدرسه یا انباشتن آن‌ها تا دقایق آخر و ناتوانی در اولویت بخشیدن به فعالیت‌ها تعریف کرد. بنابراین سهل‌انگاری تحصیلی به تأخیر انداختن آغاز یک

تکلیف واگذار شده و برنامه‌ریزی در شروع و عصبانیت در زمان اتمام آن است (محمدی باغملایی و یوسفی، ۱۳۹۳).

دیون (۲۰۱۳) بر این باور است که دو نوع سهل‌انگاری تحصیلی (فعال و ناعفال) وجود دارد. سهل‌انگاری تحصیلی فعال مثبت و سازنده است که راهبردی بازدارنده به شمار می‌رود. اما سهل‌انگاری منفعل بازتاب رفتاری منفی است که باعث می‌شود افراد سهل‌انگار دچار رفتارهای ترس، تردید و دودلی شوند و توانایی کار کردن را نداشته باشند.

مطالعه سنکال^۵ و همکارانش (۱۹۹۵) نشان داد، سهل‌انگاری به خصوص در زمینه تحصیلی شایع و حکم‌فرماست. تعریف آن‌ها از سهل‌انگاری تحصیلی، میل شدید همیشگی و یا تقریباً همیشگی برای به تعویق انداختن تکلیف‌های تحصیلی است که همیشه و یا تقریباً همیشه این افراد اضطراب قابل توجهی را در قبال رفتار سهل‌انگارانۀ خود تجربه می‌کنند. این رفتار تأخیری، به شکل تأخیر در فعالیت‌هایی همچون مطالعه و آماده‌شدن برای امتحانات، و خواندن تکلیف‌های هفتگی نمایان می‌شود.

یافته‌ها

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، دلیل‌های سهل‌انگاری از این قرارند: استفاده بیش از حد از تلفن همراه؛ بی‌توجهی به درس؛ حواس‌پرتی؛ مورد توجه قرار نگرفتن؛ نداشتن برنامه‌ریزی؛ تن‌پروری؛ نداشتن مدیریت زمان؛ بازی‌های رایانه‌ای؛ بازیگوشی؛ بی‌دقتی؛ داشتن همکلاسی‌های بازیگوش؛ موکول کردن انجام تکلیف‌ها به زمان دیگر. لذا یافته‌های به دست آمده را می‌توان در دو گروه قرار داد: ۱. بازیگوشی؛ ۲. حواس‌پرتی.

پیشنهاده‌ها

معلمان بکوشند با جلب توجه دانش‌آموزان به انجام دقیق تکلیف‌های درسی، از سهل‌انگاری آن‌ها جلوگیری کنند. معلمان تلاش کنند تکلیف‌های درسی را در قالب بازی‌های آموزشی طراحی کنند که انجام آن‌ها برای دانش‌آموزان جذابیت داشته باشد. معلمان سعی کنند از بازی‌های آموزشی جذاب در فرایندهای یاددهی - یادگیری برای دانش‌آموزان بهره بگیرند.

پی‌نوشت‌ها

1. Shochet & Smith
2. Solomon
3. Roth Bloom
4. Mahasneh
5. Senécal

منابع

۱. محمدي باغملایی، حیدر و یوسفی، فریده (۱۳۹۷). «رابطه ساختاری تعامل معلم - دانش‌آموز، درگیری تحصیلی و سازگاری دانش‌آموزان با مدرسه». مجله مطالعات آموزشی و یادگیری. دوره دهم، شماره دوم.
۲. محسن‌زاده، فرشاد؛ جهان‌بخشی، زهرا؛ کشاورز افشار، حسین (۱۳۹۴). «تأثیر واقعیت‌درمانی بر کاهش سهل‌انگاری تحصیلی دانش‌آموزان». فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، شماره نوزدهم، سال پنجم.
۳. قربانیان، الهام؛ تقی‌پور، ابراهیم؛ سیدموسوی، پریسا؛ سادات حبیبی، مجتبی (۱۳۹۵). «سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی در کودکان دختر با دلبستگی ایمن و ناایمن». فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۲۳.
4. Acar, E. G., & Aktamis, H. (2010). The relationship between se-regu-

lation Strategies and Prospective elementary school teachers Academic achievement in mathematics teaching course. Procedia social and behavioral sciences, 2, 5539-5543.

5. Mahasneh, A. M., Bataineh, O. T., & Al-Zoubi, Z. H. (2016). The relationship between academic procrastination and parenting styles among Jordanian undergraduate university students. The Open Psychology Journal, 9(1).

6. Oelsner, J, Lippold, Melissa A. & Greenberg, Mark, T. (2010). Factors influencing the development of school bonding among middle school students. The Journal of Early Adolescence. XX(X) 1-25.

7. Patton, R. J., & Chen, J. (1991). A review of parity space approaches to fault diagnosis. IFAC Proceedings Volumes, 24(6), 65-81.

8. Senécal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. The Journal of Social Psychology, 135 (5), 607-619

9. Shochet, I., & Smith, C. (2012). Enhancing school connectedness to prevent violence and promote well-being. Handbook of school violence and school safety: International research and practice, 475-486.

10. Xiong, J. (2016). An Application Model of Reality Therapy to Develop Effective Achievement Goals in Tier Three Intervention. International Education Studies, 9(10), 16-26.

شرح درد

مروری بر یک مشاوره موردی

دکتر مرتضی فاضل، دکترای مشاوره



داستان از فصل درد

نشانه‌های غم و ناامیدی بر چهره‌اش باقی مانده بودند. چهره‌ای لاغر، صدایی گرفته، لب‌هایی ترک‌خورده، چشمانی درشت و سری خمیده، با نگاهی که می‌دزدید تا نتوانی چشم در چشمش شوی. علی دانش آموز دهم ریاضی بود. سه جلسه بود که به درخواست همه اعضای مدرسه، با او جلسه مشاوره داشتیم. او میلی به صحبت کردن نداشت.

پدر علی کارگری زحمتکش بود که با گرفتن کرونا، در میان سالی و به‌طور ناگهانی فوت شده بود. اما روایت مادر علی از قصه پر غصه از دست دادن همسرش، پر از فقر، احساس گناه و درماندگی بود: «خانواده همگی به کرونا مبتلا شدیم. همسرم حالش بدتر شد. دکترها به اشتباه گفتند قرنطینه خانگی شوید. دیر به بیمارستان رسیدیم و به دلیل مشکلات مالی، نتوانستیم داروهای گران‌قیمت را به‌موقع برایش فراهم کنیم. در بیمارستان هم به ما توجهی نکردند. به همین خاطر همسرم جانم را از دست داد.»

هر چند دو سه سالی از این ماجرا گذشته بود، اما مادر در جلسه مشاوره اختصاصی، این روایت را چنان برای توصیف می‌کرد که گویا همین دیروز اتفاق افتاده است. وقتی مادر می‌خواست برود، تمام پهنای صورتش خیس بود و چشمان نمناک آتشگون او حرف‌های زیادی داشت که هنوز نگفته بود. دستمال کاغذی را به او تعارف کرده بودی و دستمال را برداشته بود، اما با گوشه چادر اشک‌هایش را پاک کرده بود. کلماتش بریده‌بریده شده بود. آخرین کلمات ملتسمانه‌اش در ذهنت تکرار می‌شدند: «من اگر زنده‌ام، به خاطر پسرم است. من فقط به عشق این پسر زندگی می‌کنم. من در این دنیا فقط همین پسر را دارم. من به عشق این پسر سر بر بالش می‌گذارم و بیدار می‌شوم. کمکم کنید!»

گویا آخرین فرصت التماس را به او داده بودند: «تو را به خدا هر کاری می‌توانی برای پسرم انجام بده. از وقتی پدرش مرده، نه حرف می‌زند نه گریه می‌کند. همه به من گفته‌اند، این خیلی بد است!»

دلت خواسته بود به او بگویی کاش دایره عشقش وسیع‌تر می‌شد. خواسته بودی بگویی: مادر! حال تو خراب‌تر از فرزندت است و من نمی‌توانم معجزه کنم. یا اینکه بگویی تا خودش نخواهد نمی‌توان هیچ کاری کرد. چیزهای زیادی به ذهنت آمده بودند. اما نخواسته بودی همین امید نیم‌بندش را هم پاره کنی. یادت می‌آید بغض وجودت را گرفته بود، اما به تو یاد داده بودند، هم‌دردی و غم‌خواری نکنی. به خودت گفته بودی: تو فقط مجال همدلی داری و باید طاقت بیاوری. پس سکوت کرده بودی و سری تکان داده بودی: «تو کلت به خدا باشد مادر. من تمام تلاشم را می‌کنم.»

علی اما در این سه جلسه تو را به بن‌بست کشانده بود. احساس گناه شدید از مرگ پدر، اجازه نمی‌داد وارد گود چالش‌های تو

شوند. او تنها مشت‌های سنگین سرزنش و نفرتش را بر سروصورت خود و دیگران نثار می‌کرد. گویا ترکیب «شناسخت‌درمانی» و «اکت» (درمان رفتاری مبتنی بر عمل‌کردن) برایش تأثیری نداشت و یا تو نتوانسته بودی از آن‌ها بهره‌گیری. یادت آمد دیروز در راهروی مدرسه صدایش کرده بودی: «علی آقا وقت داری دفتر مشاوره بیایی؟ کارت دارم.»

و او بی‌اعتنایی کرده بود. زیر لب گفته بود: «من با شما کاری ندارم» و راهش را عوض کرده و سر کلاس رفته بود. بچه‌ها پوزخندی زده و تیکه انداخته بودند: «آقا مشاوره زوری که فایده ندارد ... آقا برای مشاوره ازدواج می‌توانیم مزاحم شویم؟ شما معلم ریاضی را هم مشاوره می‌دهید؟»

و سعید، دوستش گفته بود: «آقا تو را به خدا کاری برایش نکنید. حالش خراب و به‌هم‌ریخته است. کاری دستمان ندهد!» و تو به سعید گفته بودی: «دم تو پسر با معرفت گرم. کاش بقیه دوست‌هایش هم مثل تو بودند!»

بعد از آن در دفتر مدرسه، مدیر با تو اتمام حجت کرده بود: «من می‌خواستم به هسته مشاوره یا مرکز مشاوره ارجاعش بدهم. از اداره آموزش و پرورش گفتند شما خودتان مشاور آنجایی. پس چرا برای این پسر کاری نمی‌کنید؟ این پسر افت تحصیلی دارد که هیچ، سر کلاس‌ها یا خواب است یا با معلمان

و بچه‌ها جروب‌بحث می‌کند. همه از دستش گله‌مندند. من چون بچه یتیم است، ملاحظه‌اش را می‌کنم.»
انتقادهای تیزتر شده بودند: «این پسر سال‌های قبل به نماز جماعت می‌آمد. الان خدا را هم قبول ندارد! چه کارش کنیم؟! سر کلاس حرف‌هایی می‌زند که بچه‌ها جری‌تر می‌شوند.»
در دفتر مشاوره، علی مقابلت ساکت و آرام نشسته است و این افکار در ذهنش تکرار می‌شوند. به خودش می‌گوید کاش این‌گونه برای مشاوره نیامورده بودندش. هنوز صدای داد و فریاد معلم ریاضی در راهروی مدرسه در گوشش طنین‌انداز است: «پسر نفهم! این ننه من غریبم بازی‌ها را در نیاور! یا مثل بچه آدم سر کلاس بیا یا برو خانه‌تان بنشین!»

و تو به سرعت از دفتر مشاوره خارج شده بودی. بچه‌ها همه به تماشا ایستاده بودند. مدیر همه را از راهرو خارج کرده بود. دست علی را محکم گرفته بود و با خودش به دفتر مشاوره می‌کشاند. به او گفته بودی: «آقای مدیر، خواهش می‌کنم شما آرامش خودتان را حفظ کنید. قدری صبر کنید...»
و او پاسخ داده بود: «تا کی شما همه‌اش بگویید با این بچه مدارا کنید؟! بیایید تحویل بگیرید! همه از اخلاقش گندش خسته شده‌اند!»

و تو مجبور شده بودی مدیر را ساکت کنی. خیلی حرف‌ها داشتی تا به او بزنی، اما در چنین شرایطی فقط به او گفته بودی: «چشم! من باهاش صحبت می‌کنم» و در اتاق مشاوره را باز کرده بودی تا مدیر برود. حالا در دفتر مشاوره تو و علی تنها شده بودید. نمی‌دانی چند دقیقه درگیر افکار بوده‌ای. نگاهی به او می‌اندازی. اما او مثل دفعه‌های قبل سرش را پایین می‌اندازد. البته این بار دزدانه نگاهت می‌کند. سکوت سنگینی حاکم شده است. سکوت را می‌شکنی: «سر کلاس ریاضی چه اتفاقی افتاد که این قدر معلم سروصدا می‌کرد؟»

- هیچی آقا، بیخودی شلوغش کرده.

- یعنی این هیاهو برای هیچ بود؟!

- هیچ کاری نکردم.

- نکند دوباره سر کلاس خوابت برده؟!

- آره آقا.

- با آقای ریاضی هم جروب‌بحث کردی؟

- من نمی‌خواستم، خودش شروع کرد. من از همه شماها، از درس، مدرسه، کتاب و این مزخرفات خوشم نمی‌آید!

- معلومه از دست همه ناراحتی.

- چند بار این‌ها را به شما بگویم؟! چرا دست از سر من برنمی‌دارید؟!...

و تو احساس می‌کنی دوباره حرف‌هایش تکراری شده‌اند. نمی‌خواهی مثل جلسه‌های قبل روی احساس‌ها و ارزش‌هایش تأکید کنی. نمی‌خواهی دوباره تکنیک «قصدها» را به کار بگیری و به او بگویی: پس چرا ترک تحصیل نمی‌کنی؟! عصبانیتش نسبت به قبل زیادتر شده است. اما تو می‌خواهی بار دیگر غصه مرگ پدر را بازخوانی کنی. چاره‌ای نداری جز اینکه نیشتری بر این دمل چرکین بزنی. از او می‌پرسی: «دلت برای پدرت تنگ نشده است؟»

لحن کلماتش متفاوت می‌شود: «پدر همه عشق و امید بود. خدا نخواست زنده بماند!»

بغض صدایش را خش‌دار می‌کند: «من پشت درهای آن بیمارستان لعنتی چیزهای زیادی فهمیدم؛ اینکه پول می‌تواند تقدیر آدم‌ها را عوض کند. پدر من گناهی نداشت. خداوند با بی‌عدالتی جان‌ش را گرفت. به ما رحمی نکرد!»

و تو به او می‌گویی: «انگار از دست خداوند هم ناراحتی؟!»
پوزخندی می‌زند: «خدا؟! دنیایی را که خدا بنا نهاده می‌بینی. پر از نامردی و پر از ظلم است. پدرم اگر پول‌دار بود، الان زنده بود. همه با تقدیر و قسمت گولت می‌زنند. همه توجیهت می‌کنند. کجای این زندگی عدالت است؟»

و تو می‌خواهی به او بگویی که این برداشتهای اوست. می‌خواهی بگویی خلاف‌های دیگران ربطی به خداوند ندارد، اما او اجازه نمی‌دهد. رگباری از آه و نفرت را بیرون می‌ریزد. نگران این هستی که انگار این بازخوانی مصیبت ثمره‌ای ندارد. او پاسخ‌های توجیه‌کننده‌ای برای چالش‌های تو دارد و تفکرات خاص و غیرمنطقی‌اش همچنان پایدار و ثابت باقی مانده‌اند.

زمان زیادی باقی نمانده و او خسته شده است. می‌خواهد از دفتر خارج شود. از جا بلند می‌شود. به تو می‌گوید: «من خواهشی دارم. دوست ندارم بعد از این با شما صحبت کنم. بدم می‌آید. مزاحم نشوید. دست از سر من بردارید. بگذارید با درد خودم بمیرم!»

پاسخ صریح و تندی است، اما ذهنت درگیر نفرت او از خداوند است. چه باید بکنی؟! به خودش می‌گویی: خدایا چه کار کنم! یاد گفته‌های مادر و دیگران می‌افتی. به خودت می‌گویی باید از خداوند مدد بگیری. به او نزدیک‌تر می‌شوی: «علی جان دیگران خلاف کرده‌اند، تو تمام کثیفی دنیایت را به حساب خداوند می‌نویسی. تو اگر بخواهی، می‌توانی حرف زنی و قهر کنی، اما من نمی‌توانم با تو قهر کنم. اگر تو از من رو بگردانی، من نمی‌توانم...»

با عصبانیت فریاد می‌زند: «چرا؟! من دوست ندارم! نمی‌خواهم...»

می‌خواهد از دفتر خارج شود و تو تمام امیدت را به کار می‌گیری و به او می‌گویی: «چون خداوند گفته است. این دستور خداوند است. خداوند در قرآنش دستور داده است که با یتیم هرگز قهر نکن: فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ»

انگار کمی آرام‌تر شده است. دست روی شانه‌اش می‌گذاری و به او می‌گویی: «می‌دانی وقتی خداوند دستور می‌دهد با یتیم قهر نکن، خودش نمی‌تواند و نباید با تو قهر کند. او خودش هرگز تو را رها نمی‌کند. تو پیش خداوند سهمیه ویژه‌ای داری. خداوند خیلی‌ها را سر راه تو قرار داده است تا برگردی.»

علی صورتش را با دستانش پنهان کرده است. زیر لب می‌گوید: «دلم خیلی گرفته است!»

قطره‌های اشک از زیر دستانش سر می‌خورند. از دفتر مشاوره خارج می‌شود. انگار تو هم از حرفه‌ای بودن خارج شده‌ای. چشمانت خیس شده‌اند.

خداوند در قرآنش دستور داده است که با یتیم هرگز قهر نکن: فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ



بهداشت روانی و مهارت‌های زندگی

پژوهشی در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی مهارت محور

دکتر شیوا معصوم پرست، دکترای تخصصی روان‌شناسی، استان تهران



ارتقای بهزیستی روان‌شناختی

اشاره

سبک زندگی یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده ارتقای سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی و گامی مؤثر برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در دوره نوجوانی است. پژوهش حاضر با هدف ارتقای بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی با رویکرد مهارت‌محور در شبکه شاد انجام شد. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر «دبیرستان مطهره شاهد» با نمونه ۸۵ نفره بود. ابزار گردآوری اطلاعات عبارت بودند از مصاحبه و پرسش‌نامه (سبک زندگی اسلامی کاویانی و بهزیستی روان‌شناختی ریف). مداخلات آموزشی به عملکرد بهتری منجر شدند.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، سلامت روان، مهارت‌های زندگی، بهزیستی روان‌شناختی

مقدمه

در عصر حاضر با توجه به پیشرفت‌های فناوریانه و حجم‌های شدید فرهنگی برای تغییر سبک زندگی ایرانی - اسلامی و تأثیر مستقیم آن بر کیفیت زندگی، تبیین سبک زندگی سالم به یک ضرورت تبدیل شده است که نقش مهمی در تضمین سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی و بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه ایفا می‌کند. توجه به سبک زندگی و عوامل تأثیرگذار آن در همه دوره‌های زندگی، به‌خصوص نوجوانی، حائز اهمیت است تا از آسیب‌های اجتماعی پیشگیری شود. چرا که نبود علائم بیماری به معنی سلامت روانی کامل نیست و سلامت روانی مبتنی بر ابعاد روانی مثبت و بهزیستی روان‌شناختی است.

در راستای ارتقای سلامت روان سرمایه‌های حیاتی جامعه، باید به دوره نوجوانی توجه ویژه داشت. نوجوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. مشاوران مدرسه‌ها می‌توانند نقش مهم و تأثیرگذاری در

تبیین مسئله

لزوم تعلیم و تربیت صحیح نسل آتی، با توجه به تأکیدات حکیمانه مقام معظم رهبری، مبنی بر تکیه بر فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی - ایرانی، به‌کارگیری الگوی اسلامی - ایرانی و پرهیز از الگوهای وارداتی، چراغ راه برون‌رفت از چالش‌های نظام آموزشی کشور و راهی برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی است تا با تمهیدات لازم و مفید بتوانیم سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی آینده‌سازان این مرز و بوم را ارتقا دهیم. به‌کارگیری مهارت‌های زندگی در هر دوره زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین بهزیستی روان‌شناختی و داشتن زندگی سالم و اثربخش دارد و به ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی و تأمین سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی منجر می‌شود (عامری، دهمدار و امیریان، ۱۳۹۹).

به‌خصوص در دوره حساس نوجوانی که افراد نیازمند کسب مهارت‌های لازم هستند، در صورت نداشتن برخی مهارت‌های زندگی و نشناختن سبک زندگی سالم ممکن است نتوانند با چالش‌های روزمره زندگی برخورد سازنده داشته باشند. این امر می‌تواند به ناسازگاری فردی بینجامد و مشکلات جسمی و

شکوفاکردن قابلیت‌های وجودی نوجوانان داشته باشند تا آن‌ها، با بهره‌گیری از مهارت‌های کاربردی بتوانند در بدترین شرایط بهترین تصمیم را بگیرند و در سازگاری با مقتضیات محیطی و فشارهای حاصل از آن، توانایی‌های لازم را کسب کنند. بنابراین کمک به نوجوانان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده، ضروری به‌نظر می‌رسد.

تعیین و شناسایی ارزش‌های فردی در پیشگیری و کاهش انواع ناهنجاری رفتاری و اختلالات روانی نوجوانان نقش مؤثری دارد. لذا یادگیری، به‌کارگیری و مدیریت انواع مهارت‌ها در زندگی، به عنوان یکی از روش‌های بهبود و ارتقای سلامت فردی و بهزیستی مطرح می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه یا در کارگاه آموزشی نقشی اساسی را در بهزیستی روان‌شناختی و ابراز وجود دانش‌آموزان ایفا می‌کند. البته اگر در دوره و مقطع رشدی مناسبی ارائه شود، نقش برجسته‌تری خواهد داشت.

هیجانی را در پی داشته باشد (زنگنه مطلق، عباسی و ابراهیمی، ۱۳۹۶). به‌علاوه، ممکن است فرد نتواند در برابر عوامل و فشارهای محیطی پاسخ مناسب ارائه دهد (عبدی، ابوالقاسمی و طاهری فرد پیلهرود، ۱۳۹۷). چرا که تعدادی از دانش‌آموزان، به علت نداشتن مدیریت هیجان و ارتباط صحیح اجتماعی با هم‌سالان خود، بخش قابل توجهی از استعداد هایشان شکل نمی‌گیرد. لذا ضرورت دارد، از طریق آموزش سبک زندگی و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی و مدیریت هیجان‌ها به دانش‌آموزان، آنان را در برقراری ارتباطی سالم یاری کرد (سلیمی‌نژاد، یوسف‌پور و مقدم‌نژاد، ۲۰۱۵).

در اوایل سال تحصیلی ۱۴۰۰ در دبیرستان مطهره شاهد، بیماری همه‌گیر «کرونا» و تعطیلی مدرسه‌ها، بر سلامت جسمی، اجتماعی و روانی دانش‌آموزان، به دلیل دوربودن از فضای مدرسه و کاهش نشاط و سرزندگی، تأثیر شدید منفی داشت؛ به‌خصوص برای دانش‌آموزان پایه دهم که اولین سال ورودشان به دوره دوم متوسطه بود. خانواده‌ها نیز به دلیل وضعیت موجود و مشکلات پیش آمده بسیار نگران بودند. در چنین شرایطی، به منظور آسیب‌شناسی و یافتن راه‌حلی کاربردی برای برطرف کردن این مشکل، به تحقیق متوسل شدم.

اهمیت و ضرورت تحقیق

دانش‌آموزان با ارزش‌ترین سرمایه‌های ملی هستند و تمام پیشرفت‌های کشور و هر توفیقی در هر عرصه مرهون توجه ویژه و استفاده شایسته از این سرمایه‌های بزرگ است. لذا توجه به سلامت روان آنان، تأمین بهزیستی روان‌شناختی آنان، و عواملی که بر عملکردشان تأثیر می‌گذارد از ضروریات است. امروزه برای فراهم کردن امنیت فردی و اجتماعی نوجوانان در حوزه‌های جسمی و روحی، لازم است سبک زندگی ایرانی - اسلامی به آنان آموزش داده شود؛ چرا که مهارت‌های زندگی اکتسابی و آموختنی هستند و می‌توان آن‌ها را یاد گرفت و به‌کار برد. عامل مهم دیگری که در تعیین موفقیت‌های زندگی و

سلامت روانی نقش دارد (نول و پنیسی، ۲۰۱۷)، موجب عملکرد بهتر افراد در حیطه خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه و خودمدیریتی می‌شود (سالاری‌پور، مکتبی و عالی‌پور بیرگانی، ۱۳۹۷) و در زندگی فردی و اجتماعی به بهبود عملکرد می‌انجامد، ایجاد و افزایش بهزیستی روان‌شناختی در آنان است تا به سمت موفقیت بیشتر در زندگی، ارتباط اجتماعی حمایت‌گراانه سالم‌تر و سلامت جسمی و روانی بالاتر هدایت شوند (کروز، ۲۰۱۷). با توجه به آنچه بیان کردیم، این سؤال ایجاد شد که: «آیا آموزش مهارت‌های زندگی به سبک اسلامی - ایرانی در بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیرگذار است یا خیر؟»

امروزه برای فراهم کردن امنیت فردی و اجتماعی نوجوانان در حوزه‌های جسمی و روحی، لازم است سبک زندگی ایرانی-اسلامی به آنان آموزش داده شود؛ چرا که مهارت‌های زندگی اکتسابی و آموختنی هستند و می‌توان آن‌ها را یاد گرفت و به کار برد



ابزار گردآوری داده‌ها

به منظور دستیابی به اطلاعات لازم از ابزاری به این شرح استفاده کردم: مشاهده و مصاحبه به صورت تلفنی و نظرسنجی در سامانه «شاد» (مدیریت، معاونان، دبیران، دانش‌آموزان و والدین)، پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی کاویانی (۷۵ سؤال)، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۸ سوالی) که شش عامل: خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را می‌سنجد، سیاهه رفتار، منابع و کتاب‌های معتبر، و پیشینه تحقیق سایر محققان. نتایج حاصل از تمامی موارد فوق، پایین‌بودن بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان را نشان می‌داد.

تجزیه و تحلیل یافته‌ها

صاحب‌نظران و خود دانش‌آموزان دلایل مشکلات رفتاری را به شرح زیر برشمردند:

از دیدگاه صاحب‌نظران:

۱. کوتاهی والدین در آموزش مهارت‌های زندگی به صورت کاربردی به فرزندان و آشنانکردن فرزندان با حقوق دیگران (قائم، ۱۳۸۴؛ محمدخانی، موسوی چلک، نوری و موتابی، ۱۳۹۶).

۲. الگوپذیری ناصحیح (بهشتی، ۱۳۷۰)؛

۳. رسیدن نوجوانان به خواسته‌های خود با بداخلاقی و پرخاشگری که در واقع نوعی تقویت رفتار محسوب می‌شود (اسماعیلی، ۱۳۸۹).

از طریق نظرسنجی از دانش‌آموزان:

۱. پایین‌بودن بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان؛
۲. آموزش‌ندیدن دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های گروهی دارای هدف‌های واحد؛
۳. ناآگاهی والدین در مورد نحوه برخورد با دانش‌آموزان و کمبود محبت در دانش‌آموزان؛
۴. تخلیه‌نشدن هیجان‌ها به‌درستی و بروز آن‌ها به صورت آسیب‌های رفتاری؛
۵. کاهش ارتباطات کلامی بین والدین و دانش‌آموزان؛
۶. مقایسه‌کردن نوجوانان با یکدیگر توسط والدین.

ارائه راه‌حل‌ها و اجرای آن‌ها

راه‌حل برای تقویت بهزیستی روان‌شناختی:

۱. آموزش مهارت‌های زندگی هفته‌ای یک جلسه ۳۰ دقیقه‌ای.

راه‌حل ۱-۱. آموزش مهارت خودآگاهی.

فرایند اجرای ۱-۱. محور تدریس آگاهی نسبت به توانایی‌ها، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها و احساسات خود، مدیریت و کنترل احساسات، و افزایش تعامل بین فردی در نظر گرفته شد. در مرحله اول فقط از دانش‌آموزان خواستم تعریف خودشان را از غم، شادی، ترس و ... بیان کنند، در مورد احساساتشان نظر بدهند و در کلاس تعامل داشته باشند. این کار در یک جلسه صورت گرفت. در مرحله بعدی تکلیف‌هایی در نظر گرفتم تا هیجان‌های خود را به صورت عملی ابراز کنند. برای مثال، از دانش‌آموزان خواستم در دفترچه‌ای احساس‌های هر روز خود را بنویسند و ببینند در طول هفته چقدر غمگین، خوش‌حال و یا عصبانی بوده‌اند.

راه‌حل ۱-۲. آموزش مهارت خودکنترلی

فرایند اجرای ۱-۲:

گام اول: توجه‌کردن: زمانی که دانش‌آموزان رفتار صحیحی را انجام می‌دادند، طبق عملکردشان در سامانه شاد به آنان توجه نشان می‌دادم و بازخورد آن در گروه نشان داده می‌شد. ولی اگر روش اشتباهی را به کار می‌گرفتند، در گروه نسبت به آن رفتار با بی‌توجهی عبور می‌کردم و در صفحه شخصی علت را جویا می‌شدم که به مرور باعث حذف رفتار اشتباه و تثبیت رفتار صحیح می‌شد.

گام دوم: پاداش‌دادن و تحسین‌کردن: در سامانه شاد، دانش‌آموزان دارای رفتاری صحیح را به صورت کلامی تشویق و تحسین می‌کردم.

راه‌حل ۱-۳. آموزش مهارت همدلی با استفاده از فنون «چالش مهربانی» و ایفای نقش.

فرایند اجرای ۱-۳: دانش‌آموزان را گروه‌بندی کردم. بعد از توضیح رفتارهای همدلانه و غیرهمدلانه، از آن‌ها خواستم به کمک یکدیگر نمایشی (سناریویی) پنج دقیقه‌ای طراحی کنند و از طریق سرگروه بفرستند.

راه‌حل ۱-۴. آموزش مهارت حل مسئله با به‌کارگیری مهارت تفکر خلاق.



فرایند اجرای ۴-۱: برای اجرایی شدن «فرایند کنترل و مدیریت هیجان در زندگی» به آموزش مهارت‌هایی مثل روش‌های برقراری ارتباط، اهمیت‌دادن به نظر دیگران حتی اگر خلاف نظر ما باشد، صبر کردن در شنیدن و بیان نظرات، قضاوت نکردن درباره دیگران، حسادت نکردن، عذرخواهی کردن، حل مسئله و ... نیاز بود (روش علمی حل مسئله جان دیویی).

در مرحله اول از آن‌ها خواستیم که مسئله‌یابی کنند. آن‌ها می‌باید در خصوص نمایشی که مطرح می‌شد، با توجه به شرایط، به دنبال علت به وجود آمدن مشکل می‌گشتند. در مرحله دوم از آن‌ها خواستیم که اطلاعات لازم را با استفاده از ابزار مصاحبه درباره مشکل مطرح شده جمع‌آوری کنند. در مرحله بعد به کمک تفکر خلاق، باید به فرضیه‌سازی برای یافتن راه حل مشکل می‌پرداختند که به صورت گروهی انجام می‌شد. در مرحله پایانی، با مشاهده فرضیات و راهکارهای احتمالی، به نتیجه‌گیری می‌پرداختند و این‌گونه روش صحیح حل مسئله را آموزش دیدند.

راه حل ۵-۱: آموزش مهارت ارتباط مؤثر.

فرایند اجرای ۵-۱: در انجام فعالیت‌های پژوهشی، ابتدا با هم‌گروهی‌های خود تعاون و همکاری نداشتند. برای برطرف شدن این مشکل از آن‌ها خواستیم دوباره به تمرین بپردازند و پس از مدت کوتاهی تمرین‌ها را با تمام اعضای گروه انجام دادیم.

راه حل ۶-۱: آموزش مهارت روابط بین فردی.

فرایند اجرای ۶-۱: آموزش رعایت احترام و ادب در برخورد با افراد، شناسایی تفاوت‌ها و تشابه‌ها، در نظر گرفتن عقاید دیگران و ...

راه حل ۷-۱: تقویت مهارت تصمیم‌گیری با اتخاذ موارد کاربردی، و ارزیابی موارد تصمیم‌گیری با به کارگیری مسئولیت‌پذیری از طریق انتخاب همیار مشاور، به عنوان نماینده و سرگروه اصلی در هر کلاس.

فرایند اجرای ۷-۱: از دانش‌آموزان نظرسنجی شد و آن‌ها نتیجه گرفتند، افرادی که بتوانند ویژگی اخلاقی صبر، احترام متقابل، رازداری، قابلیت حل مشکلات خود و پیشرفت تحصیلی را کسب کنند، می‌توانند انتخاب شوند و برای هر

کلاس یک نفر طبق نظرسنجی انتخاب شد.

راه حل ۸-۱: تقویت مهارت تفکر انتقادی.

فرایند اجرای ۸-۱: از طریق اجرای فن (تکنیک) جمع‌آوری اطلاعات و به کارگیری روش پرسش و پاسخ مهارت تفکر انتقادی تقویت شد.

راه حل ۹-۱: تقویت مهارت مدیریت «فشار عصبی» (استرس).

فرایند اجرای ۹-۱: با شناخت احساسات و به کارگیری «فن دم و بازدم عمیق شکمی»، مهارت مدیریت فشار عصبی تقویت شد.

راه حل ۱۰-۱: تقویت مدیریت هیجانی، خودکنترلی و کنترل تکانه از طریق اجرای «فن آرام‌سازی عضلانی» برای کنترل خشم، پرخاشگری و ...

فرایند اجرای ۱۰-۱: از آن‌ها خواستیم طبق فن آرام‌سازی عضلانی عمل کنند و به هیچ چیزی به جز خودشان فکر نکنند و بدن خود را در شرایط آرام و راحتی قرار بدهند. هدف از این کار، تجسم فضایی آرام و دوست‌داشتنی بود که همه افراد با هم در شرایط یکسان، بدون هیچ اضطراب و نگرانی، به رویاهایشان فکر کنند. این امر کمک زیادی به تخلیه هیجانی کرد.

۲. آموزش به اولیا و دانش‌آموزان با ارائه «تکه‌فیلم» (کلیپ) در فضای مجازی، با عنوان «خلق لحظه‌های شاد در روزهای کرونایی»، آگاه‌سازی خانواده‌ها و دانش‌آموزان و ارائه راهکارهای آموزشی.

۳. آموزش به اولیا و دانش‌آموزان با ارائه تکه‌فیلم در فضای آموزشی شاد، با عنوان راهکارهای ساده برای بهبود بخشیدن به سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی آنان.

۴. آموزش به دانش‌آموزان در فضای آموزشی شاد با عنوان «انواع سبک‌های زندگی و فایده‌های به کارگیری سبک زندگی اسلامی - ایرانی».

۵. برگزاری جلسه‌های مشاوره تلفنی فردی ویژه اولیا در زمینه عملکرد فرزندانشان.

۶. برگزاری جلسه‌های مشاوره تلفنی فردی با دانش‌آموزان برای بررسی مسائل و بهبود وضعیت و نشست‌های حضوری فردی با حفظ دستورالعمل‌های (پروتکل‌های) بهداشتی.

ارزیابی اقدامات

بررسی روش‌های آموزشی نشان داد که هر فردی به دنبال بهتر زیستن، داشتن زندگی توأم با رفاه، آرامش و امنیت، و دستیابی به سبک زندگی متناسب با فرهنگ اسلامی است. در این حیطه، نقش فرهنگیان بسیار تأثیرگذار است. هر ملتی به دنبال پیشرفت، ترقی، توسعه و سربلندی کشورش است. امروز جهانیان برای رسیدن به برتری در تمامی سطوح با هم رقابت می‌کنند و آن کشورهایی موفق‌ترند که سبک زندگی صحیح و ایدئال را سرمنشأ و سرلوحه ملت خود قرار داده‌اند.

نتیجه‌گیری

نتایج نظرسنجی حاکی از اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی-ایرانی با رویکرد مهارت‌محور و کسب مهارت‌های زندگی در جهت افزایش معنادار بهزیستی روان‌شناختی، با به‌کارگیری مهارت‌های کاربردی در تعاملات با هم‌سالان و اعضای خانواده بودند. همچنین نتایج نشان دادند، با ایجاد انگیزه و تقویت توانمندی‌ها و به‌کارگیری مهارت‌ها می‌توانیم رفتارهای ارتقادهنده بهزیستی روان‌شناختی را در دانش‌آموزان ایجاد کنیم؛ تا گامی مؤثر در جهت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی برداشته شود. چرا که از الگوبرداری از سبک‌های زندگی غربی، احساس ناتوانی، ناکامی، تحت کنترل بودن، احساس زیان‌کاری و... به وجود می‌آید. دانش‌آموزان در طول آموزش سبک زندگی اسلامی-ایرانی، از تأثیر مثبت رفتارهای سالم آگاهی می‌یابند و با تمرین عملی به نقش آن‌ها در ایجاد طراوت و شادابی در زندگی پی می‌برند. این موضوع می‌تواند زمینه‌های انجام رفتارهای سالم را در آن‌ها به‌وجود آورد. به‌کارگیری مهارت‌ها در زندگی نه تنها می‌تواند موجب ارتقای سازگاری، کیفیت زندگی بهتر و رضایت از زندگی شود، بلکه می‌تواند نقش مؤثر و برجسته‌ای در افزایش بهزیستی روان‌شناختی داشته باشد. در واقع نتایج این تجربه نشان دادند، به‌کارگیری مهارت‌های کسب‌شده و کسب قابلیت‌ها و توانمندی‌ها مانع از آن می‌شود که اشخاص در سیطره هیجان‌ها قرار گیرند و در فراز و نشیب زندگی دچار مشکل شوند.

محدودیت‌ها

از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به اجرای پژوهش در نمونه‌ای متشکل از دانش‌آموزان پایه دهم دبیرستان مطهره شاهد در تهران اشاره کرد.

پیشنهاده‌ها

کارشناسان و متخصصان حوزه سلامت روان، در طول سال تحصیلی (به طور متوسط هر دو ماه یک‌بار) در قالب فعالیت‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، به مدرسه‌ها بروند و از نزدیک به بررسی مشکلات دانش‌آموزان بپردازند. این تجربه در دوره‌های تحصیلی و مدرسه‌های دیگر و حتی با جامعه آماری بیشتر توسط دیگر همکاران یا مشاوران انجام شود. برای دستیابی به هدف و تجربه لذت‌بخش مشارکت، همکاری تمامی اعضا مثمر ثمر است. لذا از همکاری همه دانش‌آموزان عزیز، اولیای بزرگوار، مدیریت محترم دبیرستان و کارشناس محترم مشاوره سپاسگزارم. خداوند منان را شاکرم و امیدوارم نتایج این تجربه بتواند در جهت کاهش مشکلات و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان این مرز و بوم مورد استفاده قرار بگیرد.

منابع

۱. اسماعیلی، عبدالرضا (۱۳۹۸). اصول و روش‌های تربیت در اسلام. دفتر نشر فرهنگ. تهران.
۲. بهشتی، احمد (۱۳۷۰). اسلام و تربیت کودکان (ج ۱). مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی. تهران.
۳. زنگنه مطلق، فیروزه؛ عباسی، فاطمه؛ ابراهیمی، سارا (۱۳۹۶). «اثربخشی دوره آموزشی- روان‌شناختی سبک زندگی سالم بر کیفیت زندگی (جسمانی و روان‌شناختی) و سلامت اجتماعی دانشجویان». فصلنامه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، شماره ۲.
۴. سالاری‌پور، مولود؛ مکتبی، غلامحسین؛ عالی‌پور بیرگانی، سیروس (۱۳۹۷). «رابطه هوش هیجانی و جهت‌گیری مذهبی با اضطراب...» نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، شماره ۹.
۵. عامری، مهدی؛ دهدار، مجتبی؛ امیریان، محمد (۱۳۹۹). «آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی». نشریه مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی، شماره ۳.
۶. عبدی سادات، سیدحسین؛ ابوالقاسمی، عباس؛ طاهری فرد پیلهرود، مینا (۱۳۹۷). «رابطه سبک زندگی اسلامی، معنای زندگی و هوش هیجانی با سلامت روان دانشجویان». نشریه روانشناسی و دین، شماره ۳.
۷. قائمی، علی (۱۳۸۴). «خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان تهران». انتشارات انجمن اولیا و مربیان. تهران.
۸. محمدخانی، شهرام؛ موسوی چلک، حسن؛ نوری، ربابه؛ موتابی، فرشته (۱۳۹۶). «مهارت‌های زندگی (آموزش مهارت‌های رفتاری ویژه والدین)». انتشارات طلوع دانش. تهران.
۹. محمدخانی، شهرام؛ نوری، ربابه؛ موتابی، فرشته (۱۳۹۶). «مهارت‌های زندگی (آموزش مهارت‌های رفتاری ویژه دانشجویان)». انتشارات طلوع دانش. تهران.
۱۰. معصوم‌پرست، شیوا (۱۴۰۰). مهارت‌های اثربخش در جهت بهتر زیستن. انتشارات ملت. تهران.
11. Crous, G. (2017). Child psychological well-being and its associations with material deprivation and type of home. *Children and Youth Services Review*, 80, 88-95.
12. Null, G., & Pennesi, L. (2017). Diet and lifestyle intervention on chronic moderate to severe depression and anxiety and other chronic conditions. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29, 189-193.
13. Salimynezhada, Samira; Yusef Poor, Nahid & Moghadam Nasiri, Zahra. (2015). The relationships between general health and emotional intelligence with defence mechanisms on university students of Payame Noor University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 205. 681-687.



دست از سر خودت بردار!

احمد خدادوست، مشاور تحصیلی

به مغز من فرو نمی‌رود!

اخم و چین و چروک‌های صورتش از دور پیداست. مانند کسی که کشتی‌هایش غرق شده باشند، ماتم گرفته است. خودش را به بی‌خیالی می‌زند که این غم را فراموش کند. آهنگ مورد علاقه‌اش را گوش می‌دهد، یک لیوان چای می‌نوشد و با صمیمی‌ترین دوستش صحبت می‌کند تا خود را در فضای بهتری قرار دهد. اما زمانی که کتاب را در دستش می‌گیرد، باز همان آش و همان کاسه است. اگر پرسید که چرا این‌گونه هستی؟ جواب می‌دهد: «من از کتاب بدم می‌آید، به چه کسی بگویم؟! هیچ‌چیزی به این مغز من فرو نمی‌رود!»

متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان این‌گونه تصور می‌کنند که مغز آن‌ها ایراد دارد. انگار خداوند مغز آن‌ها را طوری آفریده است که یاد نگیرند! در حالی که مغز ما ایراد ندارد، افکار ما ایراد دارند. یعنی زمانی که به خودمان اعتماد نداشته باشیم، توانایی خودمان را زیر سؤال ببریم، و فکر کنیم که تمام کارهای دیگران بسیار عالی هستند، اما کارهای ما به‌دردنخورند، در این صورت افکار ما ایراد دارند. با این افکار به موفقیت‌رسیدن بسیار تلاش می‌خواهد و گاه امکان‌پذیر نیست.

دیگر نمی‌توانم!

بسیارند کسانی که برای موفقیت‌مان تلاش که نمی‌کنند هیچ، حتی سنگ جلوی پایمان می‌گذارند. شاید در این مواقع انگیزه و انرژی ما برای ادامه‌دادن مسیر بیشتر نیز بشود. اما زمانی که خودمان عامل سنگ‌اندازی باشیم، چه باید کرد؟ باید به فکر پیشرفت باشیم. تلقین‌های پیوسته و منفی باعث می‌شوند این باور را در خود به وجود بیاوریم که: «نمی‌توانم! نمی‌شود!...» و زمانی که وجودمان به‌طور کلی از سخن‌های منفی پر شد، با کوچک‌ترین شکست‌ها از ادامه‌دادن مسیر باز می‌مانیم. حتی اگر علاقه‌مند باشیم، اما ایستادن و ادامه‌دادن را ترجیح می‌دهیم، زیرا از نظر ما «دیگر نمی‌توانیم» و این‌گونه است که خودمان، خودمان را شکست می‌دهیم.

با عشق درس بخوانید

این قانون طبیعت است: زمانی که یک نفر را دوست داشته باشیم، حتی خودمان را فدایش می‌کنیم. هر کاری از ما بخواهد برای او انجام می‌دهیم و هر دو نفرمان برای موفقیت یکدیگر تلاش خواهیم کرد. عشق زمانی که وارد کاری شود و در وجود انسان رخنه کند، تأثیرات مثبت و فوق‌العاده‌ای بر جای می‌گذارد و در نهایت باعث خوشبختی می‌شود. اگر این موضوع را به درس خواندن دانش‌آموزان ربط دهیم، این‌گونه است که با عشق و علاقه قلبی به سمت کتاب و مطالعه برویم. زیرا یادگیری‌مان افزایش می‌یابد و دیگر درس خواندن برایمان خسته‌کننده نخواهد بود. با نفرت به کتاب نگاه نکنیم، با دیدن متن کتاب هزار چین و چروک بر پیشانی‌مان به وجود نیاید،

و این جمله‌ها که: «خدایا کی تمام می‌شود، دیگر خسته شده‌ام، لعنت به کتاب، من دیگر نمی‌توانم و...» را ترک کنیم. بدانیم که درس خواندن آسان نیست. این مسیری است که همه ما طی خواهیم کرد، اما کسانی در این راه موفق می‌شوند که عاشق تر باشند.

چگونه خود را شکست ندهیم؟ (راهکارهای عملی ویژه مشاوران)

مشاوره امری ضروری برای هر دانش‌آموز است. در هر قشری خوب و بد وجود دارد، اما اگر بد باشیم نیز می‌توانیم برای خوب‌بودن تلاش کنیم. مشاوره هنر است و این هنر ارثی نیست، بلکه باید آن را با تلاش و مطالعه آموخت. مشاور خوب ابتدا باید معلم خوبی باشد. حال به این می‌پردازیم که معلم خوب چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد:

۱. معلم خوب صبور است. زمانی که دانش‌آموز احساس کند مشاورش انسان صبری است و با شکیبایی به سؤال‌هایش پاسخ می‌دهد، قطعاً حس خوبی نسبت به او، خودش و به درس خواندنش خواهد داشت.
۲. معلم خوب دانش‌آموزان را درک می‌کند. گاه برای دانش‌آموز مشکلاتی ایجاد می‌شود، زمان‌هایی هم حس بی‌انگیزه‌بودن نسبت به مطالعه و احساس «من دیگر نمی‌توانم» در او به وجود می‌آید. در چنین شرایطی مشاور نباید این پیش‌فرض را داشته باشد که دانش‌آموز می‌خواهد از زیر کار در برود و با بهانه‌های متفاوت مختلف کار خود را توجیه کند. بهتر است در این زمینه دید مثبت‌تری داشته باشیم و در حل مشکلات دانش‌آموز راهنمای فوق‌العاده‌ای باشیم.

۳. معلم خوب اطلاعات خود را به‌روز نگه می‌دارد. مشاور باید دارای اطلاعات کافی و کامل باشد تا بتواند سؤال‌های دانش‌آموزان را پاسخ دهد. مطالعه‌کردن، کسب تجربه از مشاوران مجرب، و تلاش برای یادگیری روش‌های علمی، جدید و کاربردی می‌تواند تا حد زیادی باعث افزایش محبوبیت مشاور بین دانش‌آموزان شود.

۴. معلم خوب منبع امید و انگیزه است. شاید به‌جرت بتوان گفت که مشاور باید سخنرانی خیره‌ناک و با صحبت‌های خود دانش‌آموزان بی‌انگیزه را به مسیر برگرداند و آن‌ها را از «حالت من نمی‌توانم» به حالت «من می‌توانم» دگرگون سازد. بنابراین اگر مشاور احساس می‌کند سخنور خوبی نیست، در این زمینه با تمرین و استفاده از تجربه‌های دیگر مشاوران، می‌تواند به سخنرانی حرفه‌ای تبدیل شود.

سخن آخر

بسیاری از دانش‌آموزان تنها با افکار خودشان، خود را شکست می‌دهند. بنابراین تنها مشاورانی می‌توانند دانش‌آموزان را از شکست‌ها، من نمی‌توانم‌ها و ناامیدی‌ها نجات دهند که خودشان بهترین باشند. برای بهترین مشاور بودن باید جنگید.

نوش داروی نوازش

جایگاه آن در رشد و پویایی شخصیت

زهره شاهسواری، کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مقدمه

«نوازش»^۱ واحدی از شناخته شدن است. وقتی دو نفر در ارتباطند و به هم توجه می کنند، حال چه مثبت، امنیتزا و اثربخش باشد و چه منفی و تهدیدکننده، به معنی آن است که آن‌ها یکدیگر را دیده‌اند. «نظریه تحلیل متقابل» که در این زمینه مطرح شده، بر اساس سه اصل بنا شده است:

۱. تمامی انسان‌ها خوب هستند؛
۲. انسان‌ها دچار اشتباه می شوند؛
۳. انسان‌ها تغییر می کنند (جیمز، ۱۹۸۱).

نیاز به نوازش از نیازهای اساسی و بنیادین انسان است. به قدری حیاتی، زیستی و مهم است که اگر نوازش نگیریم و نادیده گرفته شویم، ترجیح می دهیم که نوازش منفی را دریافت کنیم تا نادیده گرفته شویم. نادیده گرفته شدن نقطه مقابل نوازش است. اگر انسان‌ها از مقدار کافی تحریک جسمانی محروم شوند، شدیداً آشفته خواهند شد. یکی از مهم ترین تحریک‌هایی که شخصیت سالم به آن نیاز دارد، نوازش است. اگر بخواهیم بچه‌ها از لحاظ عاطفی و جسمانی سالم بمانند، نوازش باید به صورت تماس بدنی مستقیم باشد که از طریق آرام کردن و بغل کردن حاصل می شود. سه اشتیاق اساسی در مغز انسان وجود دارد:

- ❖ **اشتیاق به تحریک شدن:** من از نظر زیستی نیاز دارم که در تماس با محیط و یا خود مورد تحریک (تحریک عاطفی) قرار بگیرم.
- ❖ **اشتیاق به شناخته شدن:** وجود من به عنوان یک فرد، آن‌طور که هستیم، شناخته شود.
- ❖ **اشتیاق به سازماندهی زمان:** ما نیاز داریم که زمانمان را

سازمان بدهیم (شلینگ، ۱۳۹۸).

با توجه به این اشتیاق‌ها، نوازش بسیار ضروری است؛ چرا که باعث شناخته شدن، تحریک و پویایی، و سازمان‌دهی زمان می شود. فرد زمان خود را طوری سازمان‌دهی می کند که بیشترین نوازش را دریافت کند.

نوازش‌ها یادآور امنیت اولیه هستند. کسی که در رابطه‌ای نوازش دریافت نکند، ممکن است احساس ناامنی کند و مراحل رشد شخصیت را به طور کامل نگذراند. کودک در سایه نوازش‌هایی که دریافت می کند، به این نتیجه می رسد که من خوبم یا من بد هستم و بر اساس این تصمیم داستان (سناریوی) زندگی خود را می سازد. لذا این موضوع اهمیت دارد که کودک در چه نظامی نوازش دریافت می کند. کیفیت نوازش‌ها چگونه است؟ آیا خود کودک بدون شرط نوازش می شود؟ آیا هنگام خطا و اشتباه رفتاری کودک، هویت او مورد نقد قرار می گیرد یا رفتار و عملکرد او؟ اگر او الگوی سالم را یاد بگیرد، در آینده نمی تواند رابطه و تبادل سالمی با دیگران برقرار کند. بسیار اهمیت دارد که مادر و جانشین روانی وی چگونه و طی چه روندی کودک را مورد نوازش قرار می دهند.

نوازش از آن نظر مهم است که امنیت لازم را در ارتباط به کودک می دهد. نوازش والدین ابتدا بعد جسمانی و بعد، بُعد شناختی پیدا می کند. نوازش‌ها اگر درست و به موقع داده شوند، باعث تربیت انسانی کودک می شوند. نوازش‌ها لزوماً گرم و دلچسب نیستند، بلکه دیده شدن توسط دیگران، حتی اگر گران باشد، می تواند نوازش باشد. کودک بر اساس نوع نوازش‌هایی که دریافت می کند، طرح زندگی خود را می نویسد و داستان زندگی‌اش شکل می گیرد. آنچه

در زندگی وی نقش آفرینی می کند، همین طرح زندگی اوست. نوع نگرش و برداشت وی از واقعیت بر اساس طرح زندگی اوست. این طرح چنان در ضمیر ناخودآگاه جا گرفته است که او نسبت به آن آگاهی ندارد و آن را عین واقعیت می داند (استوارت و جونز، ۱۹۷۶). «بی معنایی» یکی از مشکلات عمده مربوط به محرومیت از نوازش است که پوچی، فقدان احساس عمیق، احساس عزیزنبودن، احساس پوچی زندگی، و احساس مزمن کسالت و بی حوصلگی را به همراه دارد. معنای زندگی زمانی از دست می رود که آدم ها زندگی خود را در آداب، سرگرمی ها و فعالیت های کاری بی بهره از نوازش کافی سازمان می دهند. تلویزیون، تلفن همراه و شبکه های ارتباط جمعی و سرگرمی های مربوطه که اوقات فراغت خانواده ها را به مقدار زیادی سازمان می دهند، صرفاً وقت آن ها را با نوازش های ناچیز

پر می کنند. بیشتر شغل های جدید برانگیختگی کمی برای کارکنان به ارمغان می آورند. وقتی که فعالیت های زندگی غیر از نظم و ساختار، خوراک دیگری ندارند، افراد در احساس عمیق یکنواختی و کسالت رها می شوند. خارج شدن از این یکنواختی و یافتن معنی بیشتر در زندگی، مستلزم تصمیم گیری درباره بازسازی زندگی با فعالیت هایی است که عطش انسان به نوازش را ارضا کنند.

گرچه تماس بدنی مستقیم تسلی بخش ترین نوع نوازش است، بزرگسالان فقط زمانی آن را به دست می آورند که مورد پذیرش قرار گیرند. نیاز به

اینکه گاهی کانون توجه دیگری باشیم، اینکه فرد

دیگری وجود ما را به رسمیت بشناسد، به ویژه در کودکان مشهود است. اگر این تأمین نیاز تنها راه کسب پذیرش باشد، پس توجه منفی کودکان را می رنجاند. گرچه نوازش های مثبت، مانند لیختن، خوشامدگویی، تشویق، تأیید و دلگرمی بسیار ارزشمند هستند، نوازش های منفی نظیر اخم کردن، نگاه سرد، انتقاد، و تأییدنکردن، حداقل عطش انسان را به پذیرش برآورده می سازند (هاف، ۱۳۹۷).

در داستان (سناریوی) زندگی های سازمان یافته، صمیمیت مبتنی بر مبادله دو جانبه و نوازش های صاف و پوست کنده، بدون بازی، بدون ساختار، و فاقد بهره کشی دست نیافتنی است. کسانی که در کودکی تصمیم گرفته اند، ثابت کنند خودشان یا دیگران خوب نیستند، حق انتخاب صمیمی بودن را از دست داده اند. برای اینکه به خودمان اجازه دهیم آزادانه به نوازش های دیگران پاسخ دهیم، باید قبول کنیم که آن ها و ما خوب هستیم. برای بسیاری از افراد، صمیمیت به خودی خود خوب نیست. تهدید صمیمیت تا اندازه ای از دستورات متعدد والد ناشی می شود که ما را از نوازش کردن و یا نوازش شدن آزادانه برحذر می دارد. افرادی که دوست دارند به زندگی خود سازمان دهند، در جست و جوی نوازش هایی هستند که از آداب، سرگرمی ها و بازی ها حاصل می شوند. بنابراین، خطر هرج و مرج های موجود در برخوردهای آزاد را نمی پذیرند (پروچاسکا، ۱۳۹۵).

کسانی که طعم محبت را نچشیده اند و از این رو، بی عشق بودن را آموخته اند، والدینی داشته اند که در اوان کودکی علیه مبادله آزاد نوازش های محبت آمیز بر آن ها حکم رانده اند. نوازش های چنین

والدینی کاملاً صرفه جویی شده هستند. انگار محبت کالای نادری است که به راحتی تمام می شود.

وقتی یکدیگر را نوازش می کنیم، چیزی که از هم می گیریم «شناخته شدن مثبت» است و این واقعاً باعث می شود که سطح «نوروترانسمیتر» های مغزمان (ناقلین عصبی) تغییر کند. وقتی آن ها تغییر می کنند، هورمون های ما در وضعیت بهتری قرار می گیرند، دیرتر پیر می شویم و پوستمان دیرتر خراب می شود. «کورتیزول» خون پایین می آید و کلا حالمان بهتر است.

نوازش باید واقعی و اصیل باشد نه پلاستیکی. نوازش پلاستیکی را از زبان بدن فرد می توان شناخت. خود و دیگران را به طور نامشروط بپذیرید: «من خوبم و تو هم خوبی، ولی با هم متفاوت هستیم». اگر من بر این باورم که خوبم، به این معنی نیست که خود را بی نقص می دانم، همه رفتارهایم درست هستند، اشتباه نمی کنم و به تغییر دادن خودم نیاز ندارم؛ چون همین هستم که هستم.

من مجموعه ای هستم از ویژگی های متضاد در درونم که می توانم آن ها را در کنار هم بگذارم، تعادل به وجود آورم، برای وجه مثبتش بکوشم و بهبودی و بهروزی ایجاد کنم. برای داشتن شخصیت سالم برای خودمان و اطرافیان، ابتدا باید آن ها را بدون شرط بپذیریم و بی نقص جو نباشیم. بعد در قالب گفت و گو به نقد رفتارشان بپردازیم، نه نقد هویت و شخصیتشان. روی نقاط مثبتشان تأکید و با مهربانی نوازششان کنیم.

افرادی که دوست دارند به زندگی خود سازمان دهند، در جست و جوی نوازش هایی هستند که از آداب، سرگرمی ها و بازی ها حاصل می شوند. بنابراین، خطر هرج و مرج های موجود در برخوردهای آزاد را نمی پذیرند

انواع نوازش

نوازش واحد اصلی تعامل اجتماعی است. نوازش در یک تقسیم بندی می تواند نوازش کلامی یا غیر کلامی، شرطی یا غیر شرطی، مثبت یا منفی، پالایش شده (فیلتر شده)، جسمانی، هیجانی و یا شناختی باشد. نوازش فیلتر شده نوازشی است که تحریف شده و یا حاوی اطلاعات نامربوط است. نوازش ممکن است مثبت (بغل کردن، لبخند زدن، بیان موفقیت و...) یا منفی (مانند سیلی زدن، اخم کردن، بیان عدم موفقیت و...) باشد.

در نوازش مثبت، آنچه که گیرنده نوازش دریافت می کند، احساس امنیت و بقاست. تجربه هیجان خوشایندی مثل «شادی» پذیرش و دوست داشته شدن است. در این نوازش، فرد ویژگی های «مثبت واقعی» و پسندیده طرف مقابل را می شناسد و بازتاب می دهد. این نوازش ها خوشایند هستند و حامل این پیام که: «تو خوب هستی» معمولاً هم به دریافت کننده آن احساس خوبی دست می دهد.

نوازش منفی نوعی از تهدید - اعراب و دیدن ویژگی های منفی مثل انتقاد است. کل وجود و هویت فرد مورد تهاجم قرار می گیرد. تجربه احساس ناخوشایند و ناامنی است مانند اینکه: «برو دیگه دوستت ندارم! تو آبروی منو می بری! بدترین بچه ای هستی که تا به حال دیدم!» این نوازش دردناک است و گاهی حامل این پیام است که: «تو خوب نیستی!» و ممکن است احساسات ناخوشایندی را در فرد ایجاد کند. گاهی نوازش منفی اگر در کنار نوازش مثبت باشد و کل هویت فرد را مورد حمله قرار ندهد، می تواند سازنده باشد؛ مثل انتقاد سازنده ای

که عملکرد کودک را زیر سؤال می برد نه کل هویت او را. نوازش ها امکان دارد مشروط و یا غیرمشروط باشند. مشروط در برابر آنچه انجام می دهید؛ مثلاً «امروز تو قشنگ شدی. اگر خوب درس بخونی دوستت دارم. و ...» و یا نامشروط نسبت به آنچه که هستی؛ مثل: «دوست دارم با تو باشم». نوازش های مشروط اگر فردیست فرد و هویت او را نادیده بگیرند و حول خواست دیگری حرکت کنند، سبب ایجاد عزت نفس مشروط می شوند. چنین فردی مدام در پی کسب رضایت دیگران و تأیید آن هاست. صرفاً وقتی خود را ارزشمند می داند که دیگران تأیید و تکریمش کنند. در غیر این صورت دچار اضطراب و نگرانی می شود. در نتیجه احساس آرامش ندارد، هویت فردی خود را نادیده می گیرد و هیچ گاه به سمت رشد پیش نمی رود. از طرف دیگر، برخی نوازش های مشروط افراد را متمدن می کنند. مثلاً وقتی فرد یاد می گیرد به شرط رعایت قوانین خانه و جامعه، بازخورد مثبت دریافت می کند، در واقع او به سمت انسانیت و تمدن رشد می کند و این لازمه زندگی اجتماعی است (پروچاسکا، ۱۳۹۵).

نوازش ها از سطوح متفاوت توانایی برخوردارند و ظرفیت های متفاوتی نیز دارند. گاهی بیشتر یا کمتر، مثبت یا منفی هستند. برای مثال، اگر «سلام» حامل یک نوازش مثبت باشد، «من تو را دوست دارم» حامل صد نوازش مثبت است. سلام با لحنی بی تفاوت و بی علاقه ممکن است نوازشی منفی با خود داشته باشد. در حالی که کتک زدن شدید ممکن است صد ضربه منفی به همراه داشته باشد.

ما بیشتر به نوازش مثبت نیاز داریم. گاه والدین کمال جو و بی نقص جو هستند. مدام نقص ها را می بینند و چشمشان را بر جنبه های مثبت بسته اند. اگر هم جنبه مثبتی ببینند، آن را عادی و پیش پا افتاده می بینند و فکر می کنند یادآوری جنبه های منفی فرزند به نفع و خیر و صلاح اوست و باعث رشدش می شود. در نتیجه آنچه که کودک تجربه می کند، اضطراب است؛ اضطراب عملکردی؛ اینکه: «کنند دوباره کاری کنم که مورد تعدی و سرزنش والدین واقع بشوم!» در نتیجه عزت نفس کودک ویران می شود (گلادینگ، ۱۳۹۵).

نوازش ها می توانند کلامی یا غیرکلامی باشند. ۸ درصد روابط از طریق کلام برقرار می شوند و ۹۲ درصد از طریق زبان بدن و لحن صدا. برخی افراد تحت تأثیر رانه های (ساقه های) روانی بسیار جدی هستند و صورت سنگی دارند و احساسات خود را کنترل می کنند. گاهی یک نگاه مهر بانه و یا لیخن از روی دوست داشتن برای کودک نوازش است. نوازش بسیار اهمیت دارد. چه در کودکی که پایه های شخصیت را شکل می دهد و چه در بزرگسالی که باعث تقویت روابط فرد با دیگران می شود. تشکر و قدردانی خالصانه نوعی نوازش است و تأثیر سازنده ای بر دیگران می گذارد و باعث بهبود روابط و تلاش ها می شود. گاهی نوازش صرفاً کلامی است و زبان بدن و تن صدا در آن نیست؛ مانند نامه، ارتباط در فضای مجازی و ... باید بین آنچه با زبان می گوییم و آنچه زبان بدن و تن ما می گوید هماهنگی و انطباق وجود داشته باشد تا تأثیر بگذارد.

نوازش منبع بیرونی و یا منبع درونی دارد. مثلاً «خودنوازی»، «خیال پردازی ها» و «خوددوستی های» که ما در مورد خودمان داریم، منبع درونی دارند. اگر فرد نتواند خودش را نوازش کند، نمی تواند دیگران را به طور اصیل نوازش کند. پس گاهی با نگاه در آینه و تعریف از خود، خود را نوازش کنید. برای خود هدیه ای بخرید، به رستوران بروید و غذایی سفارش دهید. کسی که خودش را نوازش می کند، می تواند خودش را ببخشد و نسبت به خود شفقت داشته باشد. از خودش انتقادهای شدید نمی کند و به سرزنش و توبیخ خود نمی پردازد. این مساوی با خودشیفتگی نیست. منشأ خودشیفتگی احساس حقارت و کهرتی است. فرد خودشیفته احساس امنیت و آرامش ندارد، خشک و سرد است و احساسات خود را به شدت کنترل می کند.

نوع جدید نوازش، نوازش شبکه ای یا مجازی است که بسیاری را به خود جلب کرده است. این نوع نوازش از مناظری می تواند پذیرفتنی باشد، اما مادامی که افراط و بی تعادلی را موجب شود، بسیار مضموم است و ریشه در مشکلاتی دارد که باید بررسی شوند. در فضای مجازی، ارتباط چون صرفاً کلامی است و به صورت رودررو اتفاق نمی افتد، ناقص است و چه بسا موجب سوء تفاهم و بدفهمی شود و تأثیر نامناسبی بر فرد مخاطب بگذارد.

نوازش بسیار اهمیت دارد. چه در کودکی که پایه های شخصیت را شکل می دهد و چه در بزرگسالی که باعث تقویت روابط فرد با دیگران می شود. تشکر و قدردانی خالصانه نوعی نوازش است و تأثیر سازنده ای بر دیگران می گذارد و باعث بهبود روابط و تلاش ها می شود

موانع دریافت نوازش

ما همواره به عنوان یک انسان به امنیت نیاز داریم. امنیت فقط فیزیکی نیست، بلکه روانی، عاطفی و هیجانی هم هست. لذا برای کسب آن باید احساس کنیم ارزشمندیم و دوست داشتنی هستیم و این حاصل نمی شود مگر در سایه شناخت و نوازش دو طرفه و متقابل. بهترین نوع نوازش، نوازش غیرمشروط و مثبت است. نوازش به بقای ما ختم می شود و میل به وجود داشتن ما، نمی توان آن را نادیده گرفت. چرا که وقتی کمرنگ شود، فرد به دنبال راه هایی می گردد تا آن را به دست آورد؛ هر چند شاید این راه ها مناسب و مورد تأیید نباشند.

حال سؤال اینجاست که: «چرا با وجود نوازش اصیل و راستین، و ضرورت آن برای فرد، برخی آن را دریافت نمی کنند؟»

❖ **خویشتن پنداره:** هر فردی به واسطه تعاملات و تبادلات نوازشی در دوران کودکی، تصویر و تصویری از خود دارد که خویشتن پنداره وی را تشکیل می دهد. خویشتن پنداره ممکن است با واقعیت یا برداشت های فرد از شرایط منطبق باشد و یا بر واقعیت منطبق نباشد. مثلاً ممکن است به واسطه تعاملات کودکی و در جو خانوادگی، برداشت کودک از خویشتن این باشد که دختر باهوشی نیست، در حالی که در واقع بسیار باهوش و توانمند باشد. حال اگر در بزرگسالی کسی او را به واسطه هوشمندی نوازش کند، وی آن را چون منطبق با خویشتن پنداره اش نیست، پالایش (فیلتر) می کند و کنار می گذارد. فرد نوازش کننده این موضوع را از زبان بدن و واکنش وی می فهمد، لذا دیگر تمایلی به نوازش وی نخواهد داشت. چرا که در صورت بازخورد مثبت فرد نوازش شونده، فرد نوازش کننده هم به نوعی نوازش دریافت می کرد. اگر نوازشی که دریافت می کنیم، با تصویری که از خود داریم، متناسب نباشد و بیشتر باشد، زبان بدن ما





هستی» مشخص می‌شود. ابزار والدین در طول مراقبت‌های اولیه یا پایه، شامل نوازش‌های شرطی و منفی، منع و بازداشتن، انتظارات و توقع‌داشتن، و گرمی و حمایت است. زمانی که کودکان فقط نوازش‌های شرطی را دریافت می‌دارند، می‌کوشند خود را با شرایط موجود تطبیق دهند. پس جست‌وجو و بیان آزاد آن‌ها محدود می‌شود. به عبارت دیگر آن‌ها مجبور می‌شوند از درخواست‌های والدین خود پیروی کنند. اثر این کار از بین رفتن موضع «من خوب هستم» و ظهور موضع «من خوب نیستم» است. نوازش‌های منفی (دختر بد، بچهٔ نق نقو، پسر نر و ...) روی تصمیم‌گیری‌های اولیهٔ کودک نیز اثر زیان‌آوری دارد. اگر کودک نوازش‌های منفی ابتدایی را دریافت کند، ممکن است نتیجه بگیرد که این نوازش‌ها تنها نوع ممکن و در دسترس هستند. بنابراین موضع «من خوب نیستم» را انتخاب می‌کند

نوع دیگر رفتار مخرب والدین استفاده از «بازداشتن» است. بازداشتن یا منع همان پیام منفی است که مستقیم و رک بیان می‌شود؛ مثلاً: «به گربه دست زن ...». یا ممکن است این پیام‌های نفی دوگانه و مبهم باشند؛ مثلاً: «بزرگ شو، کی می‌خواهی بزرگ شوی؟! بازداشتن و منع غالباً خشن و غیرمنطقی همراه با تنبیه جسمانی و ترس هستند. اگر این مورد در کودک به‌طور متعادل اتفاق بیفتد، باعث می‌شود خودمختاری وی لطمه نخورد و نسبت به توانایی‌هایش دچار شرم و تردید نشود و فردی با اراده و آزاد بار بیاید (فیست و جی فیست، ۱۳۹۲).

«والدین تربیت‌کننده» افرادی مراقب، بخشنده، اطمینان‌دهنده، آسان‌گیر، حمایتگر و دلوایس هستند. نوازش‌های آن‌ها مثبت و غیرمشرط است. «والدین کنترل‌کننده» افرادی منتقد، قدرتمند، حمایت‌کننده، پایبند به اصول، مجازات‌کننده و درخواست‌کننده هستند

تجربه‌های اولیهٔ فرد بر رفتار کنونی او به شدت اثر دارند. بی‌نقص‌جویی برخی والدین به کودک این‌طور می‌فهماند که: «من وقتی ارزشمندم که بی‌نقص باشم». همین باعث افزایش اضطراب در کودک می‌شود. زیرا آنچه نیاز دارد تا احساس امنیت کند، سخت به دست می‌آید. این موضوع ممکن است باعث ناتوانی و ضعف بیشتر او و در نتیجه بازسازی مجددش توسط والدین شود و یا به ناکامی یا احساس قربانی شدن به دلیل نرسیدن به بی‌نقصی منجر شود.

نوازش در فضای مجازی

افراد در فضای مجازی نیز هویتی دارند که هر قدر با هویت واقعی آن‌ها هماهنگ باشد، بهتر است. شاید یکی از علل گرایش افراطی برخی به فضای مجازی این باشد که نوازشی را که در فضای مجازی و از طریق ارتباط‌ها و هویت جعلی خود کسب می‌کنند، بیشتر و سهل‌تر از ارتباط‌های واقعی است. آنجایی که توانند بازی‌های بیشتری داشته باشند. در حالی که ارتباط شبکه‌ای و در فضای مجازی تا وقتی مفید است و مشکل‌ساز نیست که اولاً هدفمند باشد و صرفاً پرکردن وقت نباشد، و ثانیاً بتوانیم تعادل را رعایت کنیم. اما هنگامی

به آن پاسخ نمی‌دهد. در نتیجه فرد نوازش‌کننده دیگر دوست ندارد نوازش بدهد و ما تنهایی و بی‌نوازشی را تجربه می‌کنیم و تصویر ذهنی معیوب در ما تقویت می‌شود.

«والد انتقادگر درون: گاهی نوازشی را که فرد دریافت می‌کند، والد انتقادگر او انکار می‌کند. چرا که در ذهنش شرطی برای نوازش دارد که سبب می‌شوند نوازش‌ها را نپذیرد. این شرط که ارزشمند پنداشته می‌شوند، از طریق والدین یا جانشین‌های عاطفی آن‌ها و در محیط کودکی در او شکل گرفته‌اند و بخشی از سبک زندگی و یا داستان زندگی او شده‌اند و حالا در تعامل با دیگران خود را نشان می‌دهند.

«گاهی پیام «مواظب باش» را دریافت می‌کند و در نتیجه نوازش را نمی‌پذیرد: او نگران می‌شود که نکند فرد نوازش‌کننده هدفی داشته باشد.

گاهی گرفتن نوازش با تواضع و فروتنی اشتباه می‌شود و ما نوازش را

پالایه (فیلتر) می‌کنیم: ممکن است فرد برخی تعریف و تمجیدها و خلاصه نوازش‌ها را نپذیرد، چون آن‌ها را نشان غرور و تکبر می‌داند. در نتیجه متواضعانه آن‌ها را پالایش می‌کند. نوازش اصیل خیلی راحت‌تر پذیرفته می‌شود. بسیار بجاست نوازش‌ها متناسب، صادقانه، اصیل، در حد انتظار و تعاملی باشند (وایز، ۲۰۱۴).

«چتر نوازش منفی: نوازش نده، نوازش نکن، خودتو نوازش نکن، نوازش نخواه و ...

انسان سالم انسانی مستقل و خودمختار است و این مهم از طریق آگاهی (درک واقع‌بینانه جهان، خودانگیختگی (توانایی بیان احساسات به شیوه‌ای باز، آزاد و بدون قید و بند) و صمیمیت (استعداد عشق‌ورزیدن و نزدیک شدن به دیگران) مشخص می‌شود (استورات، ۱۳۹۱). نوازش‌ها به سبب احساس امنیتی که در فرد ایجاد می‌کنند، مانند آجرهایی هستند که شخصیت فرد را شکل می‌دهند، پایه‌های آن را می‌ریزند، داستان (سناریوی) زندگی فرد را رقم می‌زنند، و فرد باقی عمر خود را با این داستان می‌گذرانند و بقای خود را حفظ می‌کند. نوازش‌ها ابتدا صرفاً جنبهٔ احساسی و هیجانی دارند و به تدریج جسمانی و شناختی می‌شوند.

نوازش‌های منفی و شرطی و بازداشتن‌ها از جانب والدین موجب تشکیل «درونداد محیطی» می‌شود و کودکان را مجبور می‌کند که اصل خود را رها کنند. یعنی جایگاه «من خوبم و تو هم خوبی» را کنار بگذارند و به جای آن یکی از جایگاه‌های ناسازگار را جایگزین سازند. زمانی که کودک نوازش مثبت دریافت نمی‌کند و از او غفلت می‌شود، یا به‌شدت مورد بهره‌کشی قرار می‌گیرد، به سوی موضع «من خوب هستم، تو خوب نیستی» گرایش پیدا می‌کند. این موضع در واقع دفاع در مقابل احساس خطر ناشی از خوب نبودن است. یعنی موضعی بدگمانانه (پارانوییدی) است، چرا که فرد به‌شدت نسبت به دیگران بی‌اعتماد است (وایز، ۲۰۱۴).

«والدین تربیت‌کننده» هیچ نوع تحمیل و فشاری بر فرزندان وارد نمی‌کنند. فرزند آزاد است جایگاه خوب بودن را حفظ کند. آن وقت رشد شخصیت به‌هنگار از طریق ابقای «من خوب هستم، تو خوب

که ارتباط شبکه‌ای جای ارتباط واقعی را بگیرد، باید به سلامت آن شک کرد و به فکر چاره بود. شاید بتوان گفت که در واقع در زمانه ما، فضای شبکه‌ای می‌تواند ابزاری باشد برای مهار اضطراب من و باید بروم بینم این اضطراب از کجا می‌آید و: «چرا من آن قدر که باید، در دنیای واقعی و در ارتباط با دیگران، نوازش دریافت نمی‌کنم؟ آیا نیاز من به تأیید بیش از حد در فضای مجازی، ناشی از احساس ناامنی و دوست‌داشتنی نبودن درونی نیست؟»

در فضای مجازی و شبکه‌ای نقاط ضعف و لایه‌های پنهان شخصیت فرد دیده نمی‌شوند و فرد می‌تواند چیزی را که نیست ارائه دهد، مدام برای حفظ این نقش جعلی وقت و انرژی صرف کند و به خیال خود نوازش نداشته را در آنجا جست‌وجو کند. ولی آیا وی به هدف خود که رشد و پویایی و آرامش است می‌رسد؟ آیا بی‌هدف و بدون چارچوب در فضای مجازی و وبگاه‌ها (سایت‌ها) پرسه‌زدن و تعادل را رعایت نکردن رشد شخصیتی ایجاد خواهد کرد؟ چرا با اینکه چنین افرادی نوازش‌هایی نیز در این راستا کسب می‌کنند، ولی همچنان فشار عصبی (استرس)، اضطراب و احساس ناامنی در آن‌ها بیشتر دیده می‌شود؟ شاید بتوان گفت آن‌ها انسان‌های تشنه‌ای هستند که برای رفع تشنگی آب دریا می‌نوشند. اگر فرد از این فضا در راستای ارتباطات واقعی و بیرونی و بر اساس ارزش‌ها و انتخاب‌های دقیقش استفاده نکند، دچار سرگردانی و پریشانی هویت می‌شود و این خود احساس ناامنی را در او مضاعف می‌سازد.

توصیه‌های کاربردی

۱. خیلی بهتر و سازنده خواهد بود که دانش‌آموزان در مدرسه دیده شوند و همه بکوشند سرنخ‌هایی از توانمندی‌ها و زیبایی‌های ظاهری و رفتاری در دانش‌آموزان بیابند و آن‌ها را نوازش کنند. مادامی که دانش‌آموزان توسط اطرافیان بیشتر،

بهتر و به‌طور واقعی دیده شوند، آن‌ها نیاز کمتری می‌بینند که دنبال دیده‌شدن و ابراز خود در فضای مجازی باشند.

۲. دانش‌آموزان را با هم مقایسه نکنیم. معیار ارزش‌گذاری ما صرفاً نباید نمره در درس به‌خصوصی باشد. همه توانمندی‌ها را ارزشمند بدانیم. هر قدر اعضای مدرسه بتوانند دقیق‌تر و بهتر به دانش‌آموزان و تفاوت‌های زیبای آن‌ها توجه کنند و در هر دانش‌آموز نقاط قوت را کشف کنند، در واقع گامی در راه سلامت دانش‌آموزان برداشته‌اند.

۳. نه تنها دانش‌آموزان، بلکه بهتر و سازنده‌تر خواهد بود که کارکنان مدرسه نیز بکوشند، خالصانه و صادقانه یکدیگر را نوازش کنند. این امر سبب می‌شود، معلم هم به احساس نشاط و تعلق دست یابد، انگیزه بهتری برای کار پیدا کند، از سلامت بیشتری برخوردار شود و احساس مسئولیت نسبت به کار و مدرسه در وی افزایش یابد.

۴. تقدیرها، تشکرها و قدردانی‌ها، هر چند کوچک اما خالصانه و به‌موقع، بسیار سلامت‌بخش خواهند بود و نوعی نوازش محسوب می‌شوند.

۵. تصور کنید اگر همه یاد بگیرند به یکدیگر توجه کنند، یکدیگر را با کلام، نگاه و ... مورد نوازش قرار دهند، و نوازش‌های درونی را ابراز دارند، چه محیط دلچسب و خوشایندی برای کار ایجاد می‌شود.

۶. به دانش‌آموزان یاد بدهیم آنچه را به‌عنوان یک ویژگی خوب نسبت به هم کلاسی خود احساس می‌کنند، بیان دارند. در بیان احساس‌های مثبت، نقاط ارزشمند و توانمندی‌های دیگران صرفه‌جویانه رفتار نکنند. حتی در خانواده نیز این تمرین را داشته باشند.

۷. دانش‌آموزان وقتی مورد نوازش دیگر اعضای مدرسه قرار گیرند، احساس امنیت و ارزشمندی می‌کنند، نیاز به احساس تعلق در آن‌ها ارضا می‌شود و احساس مسئولیتشان ارتقا می‌یابد. احساس مسئولیت گام نخست در ایجاد رشد و هر گونه تغییر و تحول است. آیا هدف از درس و مدرسه غیر از این است؟

مادامی که دانش‌آموزان توسط اطرافیان بیشتر، بهتر و به‌طور واقعی دیده شوند، آن‌ها نیاز کمتری می‌بینند که دنبال دیده‌شدن و ابراز خود در فضای مجازی باشند

۶. هاف، مارگارت (۱۳۹۷). نظریه‌های مشاوره. ترجمه کیانوش زهراکار، فرشاد پورنوری و زهرا آذرهوش. انتشارات رشد. تهران.

۷. شلینگ، لوئیس (۱۳۹۸). نظریه‌های مشاوره ترجمه خدیجه آرین انتشارات رشد. تهران.

۸. جیمز، م. (۱۳۸۸). تحلیل رفتار متقابل برای پدرها و مادرها. ترجمه رضا سیفی و کیارا مرتضوی. انتشارات فراوان. تهران.

۹. وایز، لوری (۱۴۰۰). نکته برای ایجاد رابطه بهتر. ترجمه علی بابایی‌زاد. انتشارات ذهن آوین. تهران.

10. Yin, X., Li, Z., & Su, L. (2012). Fathers parenting and children, s adjustment: The mediating role of father- child conflict. Social Behavior and Personality, 40, 1401- 1408.

11. Jansen, E., Daniels, L. A., & Nicholson, J. M. (2012). The dynamics of parenting and early feeding- constructs and controversies: A viewpoint. Early Child Development and Care, 182, 967-981.

12. Bolkan, C., Sano, Y., Costa, J. D., Acock, A. C., & Day, R. D. (2010). Early adolescent perceptions of mothers and fathers parenting styles and problem behavior. Marriage & Family Review, 16, 563-579.

پی‌نوشت‌ها

1. stroking
2. self discovery
3. care

منابع

۱. فیست، جس و فیست، گریگوری جی (۱۳۹۴). نظریه‌های شخصیت. ترجمه سیدجیحی محمدی. نشر روان. تهران.
۲. استوارت، ی. و جونز، و. (۱۳۹۱). تحلیل رفتار متقابل: روش‌های نوین در روان‌شناسی. ترجمه بهمن دادگستر. نشر دایره. تهران.
۳. گلادینگ، ساموئل تی (۱۳۹۵). اصول و مبانی مشاوره. ترجمه مهدی گنجی. نشر ساوالان. تهران.
۴. گیبسون، رابرت و میشل، ماریان (۱۳۹۱). مبانی مشاوره و راهنمایی. ترجمه باقر ثانی و همکاران. نشر بعثت. تهران.
۵. پروچاسکا، جیمز و نورکراس، جان (۱۳۹۵). نظریه‌های روان‌درمانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. انتشارات رشد. تهران.





چگونه عزت نفس بچه‌ها را کوک زدم؟

دکتر نامدار اعتمادی، دکترای روان‌شناسی تربیتی و مدرس دانشگاه فرهنگیان

خدیجه حبیب‌زاده، دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان

اشاره

این پژوهش با هدف افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزم در پایه چهارم «دبستان امیرکبیر» شهرستان اسلامشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ انجام شد. از لحاظ هدف «کاربردی» و بنا به ماهیت موضوع، هدف‌های پژوهش، فرضیات و وسعت امکانات اجرایی، «توصیفی» (پیمایشی) بود. جامعه آماری آن به صورت موردی انتخاب و تعیین حجم نمونه به روش سرشماری انجام شد. به منظور گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)، از منابع و ابزارهایی چون مشاهده، مصاحبه، پرسش‌نامه و منابع چاپی استفاده شد. پس از توصیف وضعیت موجود، در مرحله اول راهکارهای مقدماتی تدوین شد و به وسیله دبیر مربوطه، دانش‌آموز و اولیای او به مرحله اجرا درآمد. در مرحله‌های بعد و پس از گردآوری اطلاعات تکمیلی (شواهد ۲)، مشخص شد که راهکارهای به اجرا گذاشته شده نتایج مثبت داشته‌اند و طی بررسی‌های نهایی که توسط دبیر، اولیای دانش‌آموز مورد نظر، مشاور و معاونان مدرسه (از طریق مشاهده، مصاحبه و پرسش‌نامه) به عمل آمد، مشخص شد که درصد قابل‌قبولی از عزت‌نفس دانش‌آموز افزایش داشته است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که با افزایش عزت‌نفس عمومی، اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی دانش‌آموز مورد نظر، عزت‌نفس کلی او نیز افزایش یافت و موجب یادگیری بهتر و پیشرفت تحصیلی وی شد.

کلیدواژه‌ها: عزت‌نفس عمومی، عزت‌نفس اجتماعی، عزت‌نفس خانوادگی، عزت‌نفس تحصیلی



افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان

مقدمه و بیان مسئله

دانش آموزان بزرگ‌ترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه به حساب می‌آیند و بر این اساس کشورها سالانه سهم زیادی از درآمد ملی خود را صرف آموزش و پرورش می‌کنند. این امر ضرورت تحول در آموزش و پرورش و برنامه‌ریزی در جهت پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان را ضروری می‌سازد [رمضانپور، ۱۳۹۴]. از جمله عواملی که می‌تواند در پیشرفت دانش آموزان در تحصیل نقش داشته باشد، «عزت نفس» است، چرا که عزت نفس یکی از ملزومات عاطفی زندگی است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی‌شوند.

بر خورداری از عزت نفس یکی از ویژگی‌های شخصیت به‌هنگار است و شخصی که عزت نفس دارد، خود را به گونه مثبتی ارزیابی می‌کند و برخورد مناسبی با خود و دیگران دارد. بنابراین نیاز به عزت نفس یا احترام به خود یکی از نیازهای روان‌شناختی در انسان است که ارضای درست و واقع‌بینانه آن به پیامدهای مثبت و کارآمدی می‌انجامد. از طرف دیگر، بی‌توجهی به این نیاز به احساس حقارت و درماندگی منجر می‌شود و باعث کاهش عملکرد فرد خواهد شد. با افزایش عزت نفس، در فرد احساس توانمندی به وجود می‌آید و تغییرات مثبتی همچون پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس بالا، بلند همت بودن و تمایل به داشتن سلامت بهتر در او پدیدار می‌شود [فکوری، پیلهورزاده، شمسی و دیگران، ۱۳۹۴].

نهاد آموزش و پرورش، مهم‌ترین و مؤثرترین نظام پرورش و رشد شخصیت کودکان، نوجوانان و جوانان است. ضرورت توجه به رشد شخصیت آدمی و اهمیت پرورش تن و روان دانش آموزان موجب شده است که این موضوع مهم به‌عنوان یکی از کارکردهای اساسی نظام آموزش و پرورش به حساب آید [ناصین، ۱۳۹۴]. مکان آموزشی بر رشد شخصیت، به خصوص عزت نفس دانش آموز، تأثیر عمیقی می‌گذارد. مدرسه مکانی است که می‌تواند احساس شادی، لذت، و شور و شوق را بین دانش آموزان به وجود آورد. اساساً آموزش بدون شور و شوق هیچ معنایی ندارد و در فرایند یادگیری - یاددهی نیز اثر منفی خواهد داشت. بازخوردهای معلم و ارزشیابی‌ها بر عزت نفس دانش آموز تأثیر می‌گذارند.

متخصصان با تأکید بر رابطه بین عزت نفس و سازگاری کلی انسان با خود و دیگران، بر اهمیت متغیر عزت نفس در مسائل آسیب‌شناسی و درمان بیشتر تأکید کرده‌اند و معتقدند اغلب افراد دارای عزت نفس پایین، نشانه‌هایی از مشکلات روانی، از جمله اضطراب و تنش شدید و فشار عصبی (استرس) را تجربه می‌کنند [چن، هوانگ، ژیانو و دیگران، ۲۰۲۱].

عزت نفس هر فرد روی کیفیت زندگی او تأثیر بسزایی دارد و چگونگی احساس هر کس نسبت به خود، بر نحوه زندگی‌اش اثر می‌گذارد. افرادی که احساس می‌کنند از نظر دیگران دوست‌داشتنی و دل‌نشین هستند، قطعاً روابط اجتماعی بهتری دارند، هنگام نیاز به دوستان و خانواده کمک و حمایت می‌رسانند و همین حمایت از دیگران، آن‌ها را به این باور می‌رساند که می‌توانند مشکلات را از سر راه بردارند و هدف‌هایشان را تحقق بخشند.

همه دانش آموزان در شرایط و موقعیت‌هایی از زندگی، مشکلات نداشتن عزت نفس را تجربه کرده‌اند. این مشکلات به خصوص در دوران نوجوانی که شخص، خود و جهان اطراف را می‌شناسد، بیشتر آشکار می‌شوند. اما از آنجا که خودانگاره هر کس با گذشت زمان تغییر می‌کند، اعتماد به نفس فرد هم ثابت نمی‌ماند و در طول زندگی تغییر می‌کند. از همین روست که می‌توان عزت نفس را بهبود بخشید [حسین‌زاده و طاهری، ۱۳۹۵: ۱۱-۱].

این جانب خدیجه حبیب‌زاده، طی سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰ در «مدرسه امیرکبیر» اسلامشهر به‌عنوان



اساساً آموزش بدون شور و شوق هیچ معنایی ندارد و در فرایند یادگیری - یاددهی نیز اثر منفی خواهد داشت. بازخوردهای معلم و ارزشیابی‌ها بر عزت نفس دانش آموز تأثیر می‌گذارند

آموزگار پایه چهارم مشغول انجام وظیفه بودم. یکی از دانش آموزانم که به‌تازگی از کشور افغانستان به ایران مهاجرت کرده بود، در زمینه عزت نفس مشکل داشت. این دانش آموز تا حدود زیادی به زبان فارسی مسلط بود و در عین حال زبان مادری‌اش را به خوبی صحبت می‌کرد. او پایه اول تا سوم ابتدایی را در کشور خود به پایان رسانده بود، اما به دلیل نداشتن مدرک مورد قبول در این زمینه، از طریق تعیین سطح علمی در آموزش و پرورش اسلامشهر، مدرک سه‌ساله ابتدایی او تأیید شد و در کلاس چهارم ثبت‌نام کرد.

دانش آموز به لحاظ رفتاری بسیار مهربان و دلسوز و دارای نکات مثبت اخلاقی و توانایی‌های هوشی او برای یادگیری مطالب درسی در حد خوبی است. اما از آنجا که او پایه‌های قبل از چهارم را در کشور خود آموزش دیده است، در یادگیری و بیان برخی مطالب و موضوع‌ها از سایر دانش آموزان در سطح کیفی پایین‌تری قرار دارد.

با توجه به شواهدی که این‌جانب، هم‌کلاسی‌ها، مشاور و معاونین مشاهده کردیم، مشخص شد که این دانش آموز خیلی کم‌روست و از شرکت در کارگاه‌های گروهی اجتناب می‌کند. با وجود اینکه مطلب مورد نظر را می‌داند و خیلی راحت می‌تواند پاسخ آن‌ها را بیان کند، اما از شرکت در بحث‌ها و پاسخ‌دادن به سؤال‌ها امتناع می‌ورزد و تعریف‌هایی را که از او می‌شود، قبول ندارد و فکر می‌کند دیگران فقط عیب او را می‌بینند. مکرراً در این تفکر است که دیگر هم‌کلاسی‌هایش از او بهترند و او از نظر درسی از آن‌ها در سطح بسیار پایینی قرار دارد. موارد و شرایط متفاوت و جدید را امتحان نمی‌کند. توانایی نه گفتن ندارد و گاهی بهانه‌جویی می‌کند.

با اینکه تعداد زیادی از هم‌وطنانش با او در یک کلاس هستند، فکر می‌کند چون از کشور افغانستان آمده است سایر دانش آموزان از او بهتر هستند. آرام صحبت می‌کند و همه انتقادها را می‌پذیرد، منفی‌بافی می‌کند و همیشه در ترس از شکست به سر می‌برد. وضعیت اقتصادی خانواده دانش آموز در سطح پایینی است و پدر و مادر او بی‌سواد هستند. از لحاظ بهداشت روانی هم در سطح مناسبی قرار ندارد. به علت چشیدن طعم جنگ، آوارگی و مهاجرت به یک کشور دیگر، در بدترین شرایط روحی قرار داشته و فشارهای روانی و اجتماعی زیادی به او و خانواده‌اش وارد شده است.

با توجه به رفتارهای مشاهده‌شده از دانش آموز، متوجه شدم که این دانش آموز احتمالاً از نداشتن عزت نفس رنج می‌برد و این موضوع بر فرایند یادگیری او تأثیر منفی داشته است. به این سبب در مطالعه حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال اصلی بودم که: «چگونه می‌توانم عزت نفس را در دانش آموز افزایش دهم؟»

قصد داشتم با ارائه راهکارهای نظری و عملی مناسب مشکل نداشتن عزت نفس دانش آموز خود را برطرف کنم و او را در مسیر یادگیری درس‌های پایه چهارم یاری کنم. در عین حال منبع علمی مناسبی در اختیار سایر همکاران در خصوص موضوع عزت نفس قرار دهم تا راهنمای آن‌ها در مسیر تعلیم و تربیت سایر دانش آموزان باشد.

پیشینه تحقیق

مارزلو، جباری و چلنگر (۱۳۹۹)، در پژوهشی با عنوان «بررسی نقش انسجام خانواده بر عزت نفس و مسئولیت‌پذیری دانش آموزان دوره متوسطه» به این نتیجه دست یافتند که بین انسجام خانواده با مسئولیت‌پذیری و عزت نفس دانش آموزان دوره متوسطه رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین انسجام خانوادگی نقش مؤثر و پیش‌بینی‌کننده‌ای در عزت نفس و مسئولیت‌پذیری دانش آموزان دارد. به‌طور کلی می‌توان گفت: چگونگی عملکرد والدین و ارتباطات و کیفیت تعاملات در زندگی خانوادگی یکی از بهترین تعیین‌کننده‌های رفتار و سلامت فرزندان است.

امامی، عبداللهی و عربی (۱۳۹۹)، در پژوهشی با عنوان «ارتباط بین عزت نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دبیرستان‌های شهرکرد» به این نتیجه رسیدند که بین عزت نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی



بچه‌ها احساس مسئولیت را از والدین، مدرسه، دوستان و اجتماع می‌آموزند و با آموختن، این مهارت با ارزش را تا آخر عمر حفظ می‌کنند. این امر باعث موفقیت بیشتر آن‌ها در امور زندگی می‌شود. پس بهتر است مسئولیت‌پذیری را از کودکی به بچه‌ها آموزش دهیم

«اعتماد به نفس دانش‌آموز مورد نظر در موقعیت‌های اجتماعی و مشارکت‌های گروهی افزایش پیدا کرده است»

در تبیین این یافته می‌توان بیان گفت که مشارکت دانش‌آموزان در امور مدرسه بر افزایش عزت‌نفس، دوری از خودمحوری، گرایش به جمع و افزایش فعالیت و پویایی ذهنی آنان تأثیر می‌گذارد. به این ترتیب، مدرسه به نهادی تبدیل می‌شود که در فرایند اجتماعی‌شدن نوجوانان سهم عمده‌ای دارد. علاوه بر بُعد روانی-شخصیتی، مشارکت دانش‌آموزان در بُعد اجتماعی و در سطوح خرد و کلان جامعه تأثیرگذار است. اگر مشارکت دانش‌آموزان در امور گوناگون به صورتی سامان یافته و مطابق با برنامه‌هایی که مدرسه تدارک می‌بیند صورت گیرد، آنان به فعالیت سازمانی خو می‌گیرند. تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها و مشخص شدن نقش هر کدام از دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی سبب می‌شود که انضباط اجتماعی محور فعالیت‌های آنان قرار گیرد.

به این ترتیب، مدرسه علاوه بر اینکه از ماحصل کار و فعالیت دانش‌آموزان برای پیشبرد امور خود و رسیدن به هدف‌های آموزشی و پرورشی استفاده می‌کند، در آماده کردن نوجوانان امروز و جوانان آینده برای پذیرش نقش و قبول مسئولیت در فعالیت‌های اجتماعی مؤثر واقع می‌شود [افشانی و جنتی فر، ۱۳۹۵: ۹۶-۷۳]. بر اساس این یافته، با تعیین دانش‌آموز به عنوان سرگروه کلاسی کوشیدیم او را در مشارکت‌های اجتماعی و گروهی شرکت دهم تا عزت‌نفس او افزایش یابد. همچنین از دانش‌آموز خواستیم تعامل مناسبی با سایر هم‌کلاسی‌ها داشته باشد و با آن‌ها ارتباط عاطفی برقرار کند.

«نقاط قوت دانش‌آموز مورد نظر تقویت شده و نقاط ضعف او کاهش یافته است»

در تبیین یافته فوق این گونه می‌توان بیان کرد که دانش‌آموزان، به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند. توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌شود و در نتیجه نسل آینده در مواجهه با مسائل و مشکلات بهتر عمل خواهد کرد. یکی از مؤلفه‌های ضروری در این زمینه که نیازمند توجه جدی است، توانمندسازی نقاط قوت دانش‌آموزان است. زیرا این مؤلفه در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است و از جمله شاخصه‌های موفقیت در زندگی محسوب می‌شود. نتایج حاصل از توانمندسازی نقاط قوت دانش‌آموزان، شامل عزت‌نفس، توانایی رسیدن به هدف، داشتن احساس تسلط بر زندگی و فرایندهای تغییر و نیز احساس امیدواری نسبت به آینده است [قربانپور، فیاض، رضایی و دیگران، ۱۳۹۸]. لذا رفتارها و نقاط قوت دانش‌آموز مورد نظر را با استفاده از تشویق‌های مناسب و ارائه پاداش‌های متناسب، تقویت کردم و رفتارها و نقاط ضعف او را با کنترل‌های به‌هنگام و غیرمحسوس کاهش دادم.

«انگیزه دانش‌آموز مورد نظر برای قبول مسئولیت‌ها افزایش پیدا کرده است»

دانش‌آموزان هم‌بستگی معناداری وجود دارد. لذا عزت‌نفس را می‌توان از عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان قلمداد کرد. **لاوی و نااما-غاناییم^۲ (۲۰۲۰)**، در تحقیقی با عنوان «چرا به مراقبت اهمیت می‌دهیم؟ پیوند مراقبت از معلمان و کار معنادار با عزت‌نفس، رفاه و تعامل مدرسه با دانش‌آموزان» دریافتند که کیفیت مطلوب روابط معلم و دانش‌آموز موجب ایجاد پیوند در زمینه کار معنادار معلمان و عزت‌نفس دانش‌آموزان می‌شود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف «کاربردی» و بنا به ماهیت موضوع، اهداف پژوهش، فرضیات و وسعت امکانات اجرایی، «توصیفی» (پیمایشی) است. جامعه آماری این تحقیق به صورت موردی انتخاب و تعیین حجم نمونه به روش سرشماری انجام شده است. به منظور گردآوری اطلاعات، از منابع و ابزارهایی چون مشاهده، مصاحبه، پرسش‌نامه و منابع چاپی استفاده شد. در فرایند مشاهده از روش‌های مشاهده دقیق (منظم) و مشاهده آشکار و پنهان، در فرایند مصاحبه از روش مصاحبه ساختار یافته، و به منظور سنجش میزان عزت‌نفس دانش‌آموز مورد نظر از «پرسش‌نامه ۵۸ گویه‌ای کوپر-اسمیت» (۱۹۶۷)، شامل مؤلفه‌های عزت‌نفس عمومی (کلی)، عزت‌نفس اجتماعی (همسالان)، عزت‌نفس خانوادگی (والدین) و عزت‌نفس تحصیلی (آموزشی) استفاده شد.

همچنین به منظور تبیین مبانی نظری عزت‌نفس به اسناد و منابع چاپی موجود در این زمینه مراجعه شد. نهایتاً پس از گردآوری اطلاعات (شواهد ۱) و توصیف وضعیت موجود، در مرحله اول راهکارهای مقدماتی تهیه شد و به وسیله دبیر مربوطه، دانش‌آموز و اولیای او به مرحله اجرا درآمد. در مرحله‌ها بعد و پس از گردآوری اطلاعات تکمیلی (شواهد ۲)، مشخص شد که راهکارهای به اجرا گذاشته شده نتایج مثبت داشته‌اند. طی بررسی‌های نهایی که توسط دبیر، اولیای دانش‌آموز مورد نظر، مشاور و معاونان مدرسه (از طریق مشاهده، مصاحبه و پرسش‌نامه) به عمل آمد نیز دریافتیم که درصد قابل قبولی از عزت‌نفس دانش‌آموز افزایش داشته است.

یافته‌ها

«دیدگاه مثبت و با ارزش بودن در دانش‌آموز مورد نظر افزایش پیدا کرده است»

در تبیین یافته فوق این گونه می‌توان بیان داشت که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد، به ویژه به کودکان و نوجوانان، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با دیگران، ترویج احساسات مثبت و رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالا بردن بهزیستی افراد، درمان برخی اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب، و نیز افزایش عزت‌نفس، بسیار مفید و سودمند است [نیکمنش و زندوکیل، ۱۳۹۴]. بر این اساس، سعی کردم، با آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به دانش‌آموز مورد نظر، عزت‌نفس او را افزایش دهم و با ارزش بودن را در او تقویت کنیم. این رویکرد می‌تواند تأثیرات بسیار مهمی بر اعتماد به نفس کودک بگذارد و او را در مسیر تحصیل یاری کند.

در تبیین این یافته چنین می توان گفت که مسئولیت فرایندی است که فرد باید از اولین سال های کودکی آن را بیاموزد تا با وظایف متعددی که در دوران های مختلف زندگی روبه رو می شود، مسئولانه برخورد کند. بچه ها احساس مسئولیت را از والدین، مدرسه، دوستان و اجتماع می آموزند و با آموختن، این مهارت بارزش را تا آخر عمر حفظ می کنند. این امر باعث موفقیت بیشتر آن ها در امور زندگی می شود. پس بهتر است مسئولیت پذیری را از کودکی به بچه ها آموزش دهیم.

با توجه به اهمیت و ارزش آموزش مسئولیت پذیری با هدف های پیشگیرانه و ارتقای سطح سلامت روان و فقدان این امر که باعث می شود فرد در برابر فشارها و استرس ها به رفتارهای غیرمؤثر و پرخطرگانه روی آورد، آموزش آن به کودکان و نوجوانان احساس کفایت، توانایی مؤثر بودن در غلبه بر مشکل، افزایش احساس خودارزشمندی (عزت نفس)، توانایی برنامه ریزی، و رفتاری هدفمند و متناسب با مشکل را به وجود می آورد [مهدوی، عنایتی و نیسی، ۱۳۸۷]. با توجه به این یافته، با هماهنگی اولیای دانش آموز و معاونان مدرسه، مسئولیت انجام برخی امور ساده را، هم در فضای خانه و هم در محیط مدرسه، به دانش آموز مورد نظر واگذار کردیم. نتیجه این کار افزایش عزت نفس دانش آموز بود که موجب ترغیب او برای قبول مسئولیت های بیشتر و مهم تر شد.

با احساس بارزش بودن، اضطراب و خودکم بینی در دانش آموز موردنظر کاهش یافته است

در تبیین یافته فوق این گونه می توان بیان داشت که اضطراب اجتماعی نشانگر میزان تمایل به مضطرب بودن در موقعیت های اجتماعی و مبین ترس از طرد شدن از سوی دیگران است. افرادی که به اضطراب اجتماعی مبتلا هستند، به دلیل اینکه خودشان را نسبت به ارزیابی منفی از جانب دیگران آسیب پذیر می بینند، از موقعیت های اجتماعی می ترسند و از چنین موقعیت هایی اجتناب می کنند. این افراد وقتی در موقعیت های اجتماعی قرار می گیرند، فکر می کنند که دیگران در حال نظارت، واری و ارزیابی منفی از جنبه های متفاوت رفتار، عملکرد و ظاهر آن ها هستند.

در این گونه شرایط، پایین آمدن عزت نفس نوجوان سبب تشدید اضطراب می شود. نوجوانی که عزت نفس پایینی دارد، کمتر به خود تکیه می کند و مدام در جستجوی تأیید دیگران است [محمدی و سجادی نژاد، ۱۳۸۶]. در نتیجه تصمیم گرفتیم از رفتارهایی که در محیط خانه و مدرسه موجب مضطرب شدن دانش آموز مورد نظر می شود و احساس بی ارزش بودن و خودکم بینی را در او

تقویت می کند، جلوگیری شود. از طرف دیگر، برخی مهارت های اجتماعی در برخورد با سایر افراد را طی مرحله های تدریس و شرکت در کار گروهی به دانش آموز موردنظر آموزش دادیم.

خودبیرانگری دانش آموز موردنظر کاهش یافت و نظرات دیگران برای او مهم شدند

در تبیین یافته فوق این گونه می توان گفت که خودبیرانگری مجموعه ای از احساسات بی کفایتی است. خودبیرانگری از این باور نشئت می گیرد که فرد ناشایست است و نمی تواند در فعالیتی که خواهان انجام آن است و یا نیاز به انجام آن دارد، مهارت کسب کند. این احساسات حتی زمانی که فرد طبق شواهد به دست آمده درمی یابد که عکس شرايطی که فکر می کرد، به وقوع پیوسته است (یعنی از عهده انجام آن کار برآمده است) به قوت خود باقی هستند [رئیس و صالحی، ۱۳۸۷].

با در نظر گرفتن این یافته تلاش کردم، دانش آموز موردنظر در کسب موفقیت بیشتر توانمندی های خود را ملاک قرار دهد و به نظرات سازنده دیگران نیز احترام بگذارد. به عبارت دیگر، کوشیدم دانش آموز به این ذهنیت ناآید که موفقیت هایش در نتیجه تلاش، کوشش و تعاملی که با دیگران داشته، حاصل شده و این نشان از کفایت اوست، نه شانس و موارد غیرعادی دیگر.

از بیان خصوصیات قومی و ملیتی خود ابایی ندارد

در تبیین یافته فوق این گونه می توان بیان داشت که برنامه های آموزش چندفرهنگی که تنوع قومی را به روش واقع بینانه و مثبت بررسی می کنند، اختلاف قومی را از دیدگاه مناسب آن ارائه می دهند و به دانش آموزان می فهمانند که تنوع ارزشمند است و اینکه همکاری میان گروه های قومی لزوماً مستلزم وجود اعتقادات، باورها و ارزش های یکسان نیست. دانش آموزان نیاز دارند دانش و مهارت لازم را کسب کنند، تا نه تنها به طور مؤثری با دانش آموزان گروه های گوناگون کار کنند، بلکه به دانش آموزان گروه های دیگر کمک کنند تا آن ها نیز دانش، ارزش ها و قابلیت های میان فرهنگی را کسب کنند [حمیدی زاده، فتحی، عارفی و دیگران، ۱۳۹۸]. بر اساس این یافته کوشیدیم، مهارت هایی مانند شناسایی کلیشه های قومی و فرهنگی، تشریح ارزش ها و نگرش های قومی و فرهنگی، و پرورش مهارت های ارتباطی میان فرهنگی را به دانش آموز موردنظر و دانش آموزان کلاس در قالب بسته های فرهنگی ارائه کنیم. این کار باعث شد دانش آموز موردنظر نه تنها ترسی از گفتن اینکه افغانی است نداشته باشد، بلکه به بیان ویژگی های قومی و فرهنگی خود در محیط کلاس نیز بپردازد.

از جمله مواردی که جامعه آموزشی و پرورشی کشور بر عهده دارد، پرورش عزت نفس و تقویت روحیه خودباوری در میان دانش آموزان است. چرا که ضعف نفس، وادادگی خود و وابستگی به دیگران، اساس شخصیت انسان و به ویژه دانش آموز را از هم فرو می پاشد و عزت نفس وی را خدشه دار می کند

نتیجه گیری

انسان موجودی اجتماعی است که با دو بال جسم و روح می تواند پرواز کند. تعادل نداشتن بال هایش مانع از رسیدن او به هدف هایش می شود. همان طور که جسم انسان برای ادامه حیات به شادابی و سرزندگی نیاز دارد، روح و روان وی نیز از این قاعده مستثنا نیست. از این رو تربیت این موجود ناشناخته به ویژه نسل نوجوان و جوان و آینده ساز از اهمیت بسزایی برخوردار است.

از مهم ترین گروه های آینده ساز جامعه گروه دانش آموزی است که سهم قابل توجهی از تربیت این قشر بر دوش مدرسه ها، معلمان و به طور کلی نهاد آموزش و پرورش است. آموزش و پرورش علاوه بر آموزش علوم و فنون و مواد درسی به دانش آموزان، وظیفه سنگین پرورش همه جانبه مهارت های زندگی به آنان را نیز بر عهده دارد و استفاده از تجربه های معلمان در این زمینه بایسته و ضروری می نماید. از جمله مواردی که جامعه آموزشی و پرورشی کشور بر عهده دارد، پرورش عزت نفس و تقویت روحیه خودباوری در میان دانش آموزان است. چرا که ضعف نفس، وادادگی خود و وابستگی به دیگران، اساس شخصیت انسان و

به ویژه دانش آموز را از هم فرو می پاشد و عزت نفس وی را خدشه دار می کند.

با توجه به آنچه بیان شد، در این پژوهش کوشیدم عزت نفس دانش آموزم را افزایش دهم و این موضوع زمانی در ذهن من کلید خورد که نشانه های نداشتن عزت نفس را در او مشاهده کردم. از این رو، پس از گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)، در وهله اول و پس از توصیف وضعیت موجود، به ارائه راهکارهای مقدماتی دست زدم. در مرحله های بعد و پس از گردآوری اطلاعات تکمیلی (شواهد ۲)، راهکارهایی را با بهره مندی از منابع علمی برای افزایش عزت نفس دانش آموز موردنظر، هم برای خود و هم برای دانش آموز و اولیای او، در نظر گرفتم.

در نهایت و پس از بررسی های نهایی که توسط این جانب، اولیای دانش آموز مورد نظر، مشاور و معاونان مدرسه به عمل آمد، متوجه شدم که راهکارهای ارائه شده توانسته است درصد قابل قبولی از عزت نفس دانش آموز را به او بازگرداند. امیدوارم نتایج این مطالعه و پژوهش بتواند راهگشای مشکلات دیگر همکاران و دانش آموزانی باشد که از نداشتن عزت نفس رنج می برند و نظام تعلیم و تربیت کشور را بیش از پیش پویا سازد.



پیشنهاده‌ها

آنچه در ادامه آمده، پیشنهادهایی است که مدیران، معلمان، معاونان، مشاوران و تمام دست‌اندرکارانی که در امر تعلیم و تربیت فعال هستند، می‌توانند برای افزایش عزت‌نفس و احساس ارزشمندی دانش‌آموزان، آن‌ها را به کار گیرند:

«به حرف‌های دانش‌آموزان خوب گوش دهید. به احساس و زبان اندام آن‌ها توجه کنید و به آن‌ها پاسخ دهید. نادیده گرفتن حرف‌ها و احساسات دانش‌آموزان سبب می‌شود که خود را فردی بی‌ارزش و بی‌مقدار بدانند.»

«به دانش‌آموزان اجازه دهید با شما در برنامه‌ریزی برای بهبود امور هم‌فکری کنند.»

«دانش‌آموزان را در شناسایی و ابراز نیازها و احساساتشان یاری دهید و آن‌ها را ترغیب کنید که به شیوه مطلوب، نیازهایشان را برآورده سازند.»

«به دانش‌آموزان یاد دهید که به خود احترام بگذارند، خود را دوست بدارند و چیزهای خوبی را که در زندگی دارند، ببینند و به آن‌ها افتخار کنند.»

«به دانش‌آموزان کمک کنید که از سرزنش خود به خاطر شکست‌ها اجتناب کنند و به جای سرزنش خود و داشتن احساس گناه، بر حل مشکل متمرکز شوند.»

«از دانش‌آموزان بخواهید، فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنند که موجب خشنودی، یادگیری یا رشد شخصیتی‌شان می‌شود و برای اجرای برنامه، همراهی برای خود انتخاب کنند.»

«دانش‌آموزان را ترغیب کنید چند هدف برای خودشان در نظر بگیرند که به راحتی قابل دسترس نباشند و دستیابی به آن‌ها مستلزم تحمل سختی بیشتری باشد. همه ما نیاز داریم که گاهی به خودمان زحمت دهیم و شایستگی‌ها و استعدادهایمان را به کار بگیریم.»

«در نشست‌های گروهی دانش‌آموزان از روش «بارش مغزی» برای حل مسائل مشترک استفاده کنید.»

«دانش‌آموزان را ترغیب کنید، هرگاه موفقیتی به دست آورند و یا مسئله را حل کردند، آن را ناشی از تلاش و همت شخص خودشان بدانند و از این بابت شادمان و سپاسگزار خویش باشند.»

«به دانش‌آموزان بیاموزید که خود را با دیگران مقایسه نکنند و «خود» را فقط با «خود» مقایسه کنند. تأکید را بر «پیشرفت» خود بگذارند، نه بر کمال مطلوب.»

«از ایفای نقش و مرور رفتاری برای افزایش مهارت‌های اجتماعی و جرئت‌ورزی در دانش‌آموزان استفاده کنید.»

محدودیت‌ها

«گاهی والدین دانش‌آموز به خاطر مشکلات مالی و اقتصادی توانایی تأمین بعضی از خواسته‌های او را ندارند و به همین دلیل از انجام برخی راهکارها سر باز می‌زنند.»

«پدر و مادر دانش‌آموز به خاطر شغال بودن در تمام روز، مدت‌زمان کمتری را برای رسیدگی به فعالیت‌ها و رفتارهای او اختصاص می‌دادند.»

«برخی از هم‌بازی‌های دانش‌آموز خارج از محیط مدرسه با طرح

موارد منفی روی فرایند تقویت عزت‌نفس او تأثیر منفی داشتند.

«تغییر ذهنیت دانش‌آموز در ارتباط با مسائلی چون جنگ، ویرانی و ... مدت‌زمانی طولانی نیاز دارد.»

«بعضی از دانش‌آموزان کلاس دانش‌آموز موردنظر را نپذیرفتند.»

«تمامی دانش‌آموزان در ارتباط با مرحله‌های انجام طرح توجه نشدند.»

«دانش‌آموز موردنظر در انجام پاراهای از تکالیف‌های در نظر گرفته‌شده برای او کوتاهی کرد.»

پی‌نوشت‌ها

1. Coopersmith
2. Chen, Huang, Xiao et al
3. Lavy & Naama-Ghanayim

منابع

۱. افشانی، سیدعلیرضا و جنتی‌فر، اکرم (۱۳۹۵). «مقایسه میزان مشارکت اجتماعی و عوامل مرتبط با آن بین دانش‌آموزان دبیرستان‌های دولتی و غیرانتفاعی شهر یزد». نشریه جامعه‌شناسی کاربردی، سال بیست‌وهفتم، شماره ۳ (پیاپی ۶۳).
۲. امامی، سیدحسین؛ عبداللّهی آرپناهی، میلاد؛ عربی جوزقانی، احمد (۱۳۹۹). «ارتباط بین عزت‌نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهرکرد». هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روان‌شناسی و مشاوره ایران. تهران.
۳. بافته، مونا (۱۳۹۹). «پرورش عزت‌نفس در کودکان». نشریه رشد آموزش پیش‌دستانی، شماره ۴۴.
۴. برانسدن، ناتانیل (۱۳۹۴). روان‌شناسی عزت‌نفس. ترجمه مهدی قراچه‌داغی. انتشارات نخستین. تهران.
۵. بیرنگ، نسرين و علیوندی وفا، مرصیه (۱۳۹۹). «اثربخشی بازی‌درمانی خلافت‌محور بر عزت‌نفس، خلاقیت و کم‌رویی دانش‌آموزان کم‌رویی دوره ابتدایی».

- نشریه آموزش و ارزشیابی، سال سیزدهم، شماره ۵۲.
۶. حسین‌زاده خنجی، فاطمه و طاهری، عبدالمحمد (۱۳۹۵). «فقدان فرهنگ مدرسه بر انگیزه پیشرفت و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه». فصلنامه مدیریت فراگیر، سال دوم، شماره ۱.
۷. حیدری، سولماز؛ مضطرزاده، حامد؛ عظمتی، حمیدرضا؛ تقی‌پور، ملیحه (۱۳۹۹). «بررسی تأثیر متغیرهای کالبدی پنجره کلاس درس بر بازسازی تمرکز ذهنی دانش‌آموزان». نشریه فناوری آموزش.
۸. درخشانیان، فاطمه و شریف، حمیدرضا (۱۳۹۴). «مجموعه مقالات کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین در مهندسی عمران، معماری، محیط زیست و مدیریت شهری». مؤسسه مدیران ایده‌پرداز پایتخت ویرا. تهران.
۹. رحمانی، سپیده (۱۳۹۹). «چگونه توانستم عزت‌نفس یکی از دانش‌آموزان دبستان را ارتقا دهم». نخستین کنفرانس تجارب برتر تربیتی معلمان. تاجکستان.
۱۰. رضایی فرد، اکبر (۱۳۹۹). «بررسی رابطه بین عزت‌نفس و توانایی حل مسئله اجتماعی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه». اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت. میناب.
۱۱. رمضان‌پور، مریم (۱۳۹۴). «اثربخشی روش تدریس بارش مغزی بر افزایش یادگیری ریاضی در دانش‌آموزان دختر دوم متوسطه». دومین همایش علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی-فرهنگی.



رفع کمبود با مشاوره گروهی

حق مشاور

تلاشی برای بهره‌مندی تمام دانش‌آموزان
از خدمات مشاوره در مدرسه

عارفه کبیری، کارشناس راهنمایی و مشاوره

اشاره

بعضی مسائل تربیتی و روانی در میان نوجوانان رایج و مشترک است. از آنجا که میزان ساعت‌های حضور مشاور در مدرسه بسیار محدود است، با استفاده از مشاوره گروهی می‌توانیم تا حدود زیادی پاسخ‌گوی مسائل نوجوانان باشیم. مشاوره گروهی در کنار مشاوره فردی در درمان و حل بسیاری از مسائل روان‌شناختی اثرگذار است و همچنین در ارتقا و بهبود مهارت‌های بین‌فردی، اعتمادبه‌نفس، تجربه مهارت‌های همدلی و شفقت، و مانند آن، نقش چشمگیری دارد.

در تجربه حاضر مسائل اصلی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه «دبیرستان نمونه دولتی ستارگان»، به تفکیک پایه مشخص شدند و برای آن‌ها هدف‌های رفتاری و رویکرد اجرایی مشخص شد. رویکردهای استفاده شده در این تجربه هیجان‌مدار، نمایش‌درمانی (سایکودراما) و راهنمایی گروهی است. این فرایند برای هر گروه در سه مرحله اجرا شد. نتایج به‌دست‌آمده از این تجربه عبارت‌اند از: ارتقای همدلی و تلاش برای کمک به یکدیگر، بهبود روابط بین‌فردی، شناخت موانع ابراز هیجان بهنجار، بروز رفتار جرئت‌مندانه، خودآگاهی و خودشناسی، و کسب توانایی انتخاب و تصمیم‌گیری.

کلیدواژه‌ها: مشاوره گروهی، هیجان‌مدار، نمایش‌درمانی، روابط بین‌فردی، خودشناسی، انتخاب، تصمیم‌گیری

بیان ضرورت و اهمیت موضوع

پایین هستند، دانش‌آموزانی که به دلیل تغییر مدرسه، جابه‌جایی یا مهاجرت در سازگاری با مدرسه جدید دچار مشکل‌اند، آن‌هایی که قصد ادامه تحصیل ندارند و خواهان ورود به بازار کارند، یا آن‌هایی که در انتخاب رشته تحصیلی خود در دوره دبیرستان یا دانشگاه نیازمند راهنمایی و کمک هستند، همگی به خدمات مشاوره‌ای مدرسه نیاز دارند (نوابی‌نژاد، ۱۳۹۳).

«مشاوره گروهی» از قدیم مورد توجه روان‌شناسان بوده است. جوزف هرسی پرت، پزشک آمریکایی، در سال ۱۹۰۵ برای نخستین بار مشاوره گروهی را آغاز کرد (گلادینگ، ۱۳۹۴).

به‌طور کلی در برنامه‌ها و خدمات راهنمایی و مشاوره، از هر دو رویکرد فردی و گروهی در کمک به افراد بر حسب ضرورت استفاده می‌شود. تعداد روزافزون دانش‌آموزان در مدرسه‌ها و به تبع آن، تعداد زیاد خانواده‌ها، مراجعان و نیازمندان به خدمات راهنمایی و مشاوره در جامعه، ضرورت بهره‌گیری از روش‌های راهنمایی و مشاوره گروهی را بیش از پیش ساخته است. بسیاری از افراد احساس می‌کنند که به دلیل مشکلاتشان، متفاوت با دیگران و تنها هستند. در حالی که در فرایند راهنمایی و مشاوره گروهی، به‌تدریج ملاحظه می‌کنند که تنها نیستند. آنان هنگامی

یکی از معضلات اخیر نظام آموزش و پرورش در همه زمینه‌ها و رشته‌ها، کمبود نیرو و منابع انسانی است. این معضل در حوزه راهنمایی و مشاوره مدرسه‌ها نیز چشمگیر است. ساعت‌های مشاوره در مدرسه‌ها بسیار کم است و پاسخ‌گوی جمعیت دانش‌آموزان نیست. همین امر مرا بر آن داشت که به‌منظور پوشش همه دانش‌آموزان در مدرسه‌ها، خدمات مشاوره‌ای را با تکیه بر رویکردهای تخصصی و حرفه‌ای به صورت گروهی ارائه کنم. از جمله مزیت‌های مشاوره گروهی می‌توان به ارتقای حس همدلی در اعضای گروه و افزایش تلاش آنان برای کمک به یکدیگر، کسب بینش و امید نسبت به حل مشکل فردی خود، بدین سبب که افراد دیگری را در گروه می‌بینند که با مشکلی مشابه مشکل او دست و پنجه نرم می‌کنند اشاره کرد.

مقدمه

نیاز به خدمات مشاوره مدرسه، امروزه بیش از پیش محسوس است. مشاوران در مدرسه نقش مهمی در شناسایی دانش‌آموزان نیازمند کمک ایفا می‌کنند. دانش‌آموزانی که به دلیل مشکلات روان‌شناختی، خانوادگی و اقتصادی دارای عملکرد تحصیلی

اقدامات تجربه‌گرایانه

در راستای هدف برخورداری همه دانش‌آموزان از خدمات مشاوره و با استناد به بند سه و چهار از فصل ششم «سند تحول بنیادین» و با توجه به اینکه تنها ۱۲ ساعت از ساعات‌های موظف این‌جانب به «دبیرستان نمونه دولتی ستارگان» (متوسطه اول) تعلق گرفته بود، ایده استفاده از مشاوره گروهی در ذهنم جرقه خورد. ابتدا دغدغه‌ها و خواسته‌های مشترک دانش‌آموزان به تفکیک پایه تحصیلی مورد بررسی قرار گرفت. سپس برای هریک از پایه‌های هفتم، هشتم و نهم یک هدف رفتاری و یک رویکرد اجرا تعیین شد:

هدف رفتاری:

- برای پایه هفتم: سازگاری تحصیلی و مهارت ارتباط بین فردی؛
- برای پایه هشتم: خودآگاهی و مدیریت خویشتن؛
- برای پایه نهم: شناخت شخصیت خود و ارتقای قدرت انتخاب.

برای پیشبرد هدف‌های فوق از رویکرد هیجان‌مدار و «تمایش‌درمانی» (سایکودراما) به همراه ارائه اطلاعات (راهنمایی گروهی) استفاده شد. ایده اصلی درمان هیجان‌مدار این است که برای تغییر پایدار در انسان‌ها، به تغییر هیجانی نیاز داریم و تغییر هیجانی کلید تغییر شناختی و رفتاری است. رویکرد هیجان‌مدار یک درمان تجربه‌گراست و هیجانات را دالان ورود به تجربه انسان‌ها می‌داند. در نمایش‌درمانی، اعضای گروه مثل هنرپیشگان نمایش (دراما) به ایفای نقش می‌پردازند؛ با این تفاوت که از قبل برای اجرای آن تمرین نمی‌کنند. به دلیل شرایط کرونا و حضور دانش‌آموزان در دو گروه (الف و ب)، مشاوره گروهی در گروه‌های ۱۵-۱۲ نفره برگزار شد.

در ادامه، فرایند انجام گروه‌درمانی به تفکیک پایه‌های تحصیلی توضیح داده می‌شود.

پایه هفتم

دانش‌آموزان پایه هفتم، تازه‌واردان مدرسه هستند که اغلبشان هم‌زمان تحت دو فشار روانی قرار دارند:

۱. سازگاری و برقراری ارتباط با محیط و افراد جدید؛
۲. تغییر دوره تحصیلی و تلاش برای پاسخ‌گویی به انتظارات جدید تحصیلی.

به همین خاطر در مرحله اول، به‌منظور تسهیل روابط اعضای گروه، تمرین‌های گرم کردن انجام دادیم. تمرین‌های گرم کردن مجموعه فعالیت‌های بدنی یا ذهنی هستند که برای افزایش خودآگاهی اعضای گروه در مرحله‌های ابتدایی گروه‌درمانی انجام می‌گیرند. این تمرین‌ها به رشد خلاقیت اعضا و شکسته‌شدن یخ رابطه بسیار کمک می‌کنند. از جمله تمرین‌هایی که انجام شدند، «مغازه رویایی» بود. در این تمرین هریک از اعضا با استفاده از قوه تخیل خود مغازه‌ای را توصیف کردند که همه آنچه را دوست داشتند، می‌فروختند. سایر اعضا هم آنچه از مغازه خیالی نیاز داشتند، برمی‌داشتند. بدین شکل یک معامله دوطرفه برقرار می‌شد که در جریان آن، فضایی فراهم می‌آمد که خواسته‌ها، آرزوها، خیال‌پردازی‌ها و هیجانات سازگار و ناسازگار

که می‌بینند افراد دیگری نیز مشکلاتی مشابه با مشکلات آنان دارند، نسبت به حل مشکلاتشان امیدوار و دلگرم می‌شوند.

در مشاوره گروهی، افراد در تعامل با دیگران، در فضایی امن و مطلوب، آزادانه مشکلات خود را از نو تعریف می‌کنند و زیر نظر مشاوران آموزش‌دیده و ماهر، با بهره‌گیری از حمایت‌های گروه، راه و چاره‌های گوناگون را بررسی می‌کنند، رفتارهای تازه‌ای را فرا می‌گیرند، مهارت‌های ارتباط با دیگران را می‌آموزند، و برای حل مشکلاتشان به راه‌هایی دست می‌یابند، بینش، نگرش و رفتار جدیدی را یاد می‌گیرند و رشد چشمگیری را در خود مشاهده می‌کنند (نوابی‌نژاد، ۱۳۹۳). تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد شناختی-رفتاری بر سلامت روان دانش‌آموزان، در طول زمان از پایداری مناسب برخوردار است. (احقر، ۱۳۸۹). در پژوهشی که به منظور بررسی تأثیر مشاوره گروهی بر تغییر نگرش دانش‌آموزان دختر دبیرستانی و تغییرات رفتاری در آن‌ها توسط **زینک و لیتل** (۲۰۰۰)،

انجام شد، نتایج از تأثیر مثبت و معنی‌دار مشاوره گروهی بر تغییر نگرش آن‌ها حکایت داشت (کشاورز، باغبان و فاتحی‌زاده، ۱۳۸۴).

«گروه» تجمع دو نفر یا بیشتر است که هدف مشترک و کنش و واکنش دارند، به نیازهای یکدیگر و ارضای آن‌ها علاقه‌مندند، از قوانین معینی تبعیت می‌کنند، بین آن‌ها تفاهم و صمیمیت حاکم است و برای رسیدن به هدف‌های مشترک وحدت عمل دارند. گروه‌ها بر اساس معیارهای گوناگون، از جمله هدف، به انواعی تقسیم می‌شوند:

گروه‌های راهنمایی: این گروه‌ها که عمدتاً به‌منظور ارائه

اطلاعات در زمینه‌های گوناگون به داوطلبان تشکیل می‌شوند، در گسترش قوه قضاوت و بهبود عملکرد افراد بسیار مؤثرند. جلسه راهنمایی معمولاً با سخنرانی راهنما، پاسخ به پرسش‌ها و نمایش فیلم اداره می‌شود و مسئولیت اداره جلسه با راهنماست.

گروه‌های مشورت: در این گروه‌ها والدین و مربیان، به‌منظور یادگیری شیوه عمل بهتر، از طرف راهنما آموزش می‌بینند تا بتوانند فرزندان و دانش‌آموزان خود را در مشکلات گوناگون به‌طور صحیح یاری دهند.

گروه‌های مشاوره و روان‌درمانی: در این گروه‌ها کار از ارائه اطلاعات صرف فراتر می‌رود. مشاور باید رابطه حسنه مشاوره‌ای با مراجعان برقرار سازد و جوی مملو از اعتماد، احترام و تفاهم به‌وجود آورد تا افراد گروه به تدریج مسائل خود را مطرح سازند و با بهره‌گیری از بازخوردی که از دیگران دریافت می‌کنند، در حل مشکلاتشان موفق شوند (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳).

چون مشاوره تحصیلی بر افزایش مهارت‌های تحصیلی، افزایش خرده‌مهارت‌های برنامه‌ریزی، روش مطالعه و یادداشت‌برداری و نحوه شرکت در امتحان تأثیر داشته است، پس برای افزایش این مهارت‌ها از مشاوره تحصیلی گروهی استفاده می‌شود؛ چراکه در مشاوره گروهی افراد بیشتری از خدمات مشاوره‌ای بهره‌مند می‌شوند (رجایی، احمدی و عابدی، ۱۳۸۳).



آنچه که در فرایند این مرحله‌های سه‌گانه در دانش‌آموزان پایه هفتم دیدیم، قرارگرفتن آموزش همدلانه به جای رقابت خودمحورانه بود

و بیشترین دغدغه آن‌ها خودآگاهی، کشف و مدیریت خویشتن است. بر اساس رویکرد هیجان‌مدار، همه هیجان‌ها مفیدند و مانند علامتی (سیگنالی) درونی هستند که برای پاسخ به یکی از نیازهای اساسی ما فعال می‌شوند. «هیجان ترس» نیاز به امنیت، «هیجان غم» نیاز به عشق و محبت، و «هیجان خشم» نیاز به حفظ حد و مرزها را یادآوری می‌کند.

با شناختی که از راه صحبت با بعضی از دانش‌آموزان و مادرانشان پیدا کرده بودم، متوجه شدم که پرخاشگری در آن‌ها رایج است و هم خانواده‌ها و هم نوجوانان از این موضوع اذیت می‌شوند. به همین خاطر در اولین مرحله به سراغ هیجان خشم رفتیم. براساس رویکرد هیجان‌مدار، هر هیجان دارای یک طرح هیجانی است که شامل چهار بعد «حس‌های بدنی»، «موقعیت»، «نمادسازی» و «تمایل به اقدام» می‌شود. به‌منظور شناخت تجربی طرح هیجانی فرایند زیر انجام پذیرفت:

- از اعضا خواستم چشم‌هایشان را ببندند و آخرین موقعیتی را که در آن خشمگین شدند، به یاد آورند. (چه کسی با رفتار یا حرفش موجب خشمگین‌شدنشان شده بود، در چه موقعیت زمانی و مکانی قرار داشتند، چه کسانی آنجا بودند، و دوست داشتند چه رفتاری نسبت به مخاطبشان که آن‌ها را خشمگین کرده بود، داشته باشند).
- پس از اینکه اعضا چشمانشان را باز کردند، از آن‌ها خواستم حالت‌های بدنی‌شان را که هنگام بازسازی این تجربه هیجانی داشتند، توصیف کنند.

- از آن‌ها خواستم، آنچه را که تجربه کردند، به همانندش در دنیای اطرافشان تشبیه کنند (نمادسازی). مثلاً یکی از اعضا تمثیل توپ شیطونک را که آرام و قرار ندارد، برای آن حالت خشم و آشفتگی‌اش به کار برد.

در مرحله بعد نمایش‌درمانی را اجرا کردیم. بدین‌صورت که از اعضا خواستم یکی از موقعیت‌هایی را که توصیف کردند، در گروه به اجرا درآورند و به هریک نقش یکی از افراد موقعیت توصیف‌شده را

اعضا تجربه می‌شد. در بروز بیرونی این تجربه‌ها، اعضا با یکدیگر می‌خندیدند، اشک می‌ریختند و با گشودگی بالا یکدیگر را در دنیایشان همراهی می‌کردند.

در مرحله دوم، پس از ایجاد صمیمیت و اعتماد بین اعضا، از آن‌ها خواستم در مورد تجربه دغدغه‌ها و نگرانی‌هایشان برای حضور در یک محیط جدید صحبت کنند. از آنجا که ستارگان تنها مدرسه نمونه دولتی منطقه است و ورود به آن شرایط و قوانین خاصی دارد، دغدغه و نگرانی

بیشتر اعضا کسب نتیجه و نمره‌های خوب و رضایت‌بخش بود. به همین خاطر به آموزش مهارت‌های هدف‌گزینی، برنامه‌ریزی و انواع شیوه‌های مطالعه برای درس‌های متفاوت پرداختیم. در مرحله سوم اعضا را ترغیب کردم که با توجه به تجربه‌های موفقیت‌آمیز در زمینه‌های برنامه‌ریزی و مطالعه اثربخش درس‌های متفاوت داشته‌اند، پاسخ‌گوی دغدغه‌ها و نگرانی‌های هم‌گروهی‌هایشان باشند. بدین ترتیب تجربه‌های موفق و اثربخش اعضا در گروه به اشتراک گذاشته شدند و هریک از اعضا با ایده‌گرفتن از این تجربه‌ها توانستند نگرانی خود را کاهش دهند و با انگیزه بیشتری تلاش کنند.

نتایج تجربه

آنچه که در فرایند این مرحله‌های سه‌گانه در دانش‌آموزان پایه هفتم دیدیم، قرارگرفتن آموزش همدلانه به جای رقابت خودمحورانه بود. پس از آنکه اعضا در مرحله اول گروه‌درمانی وارد دنیای یکدیگر شدند و با ضعف‌ها و قوت‌های یکدیگر آشنایی پیدا کردند، قابلیت همدلی کردن یافتند و توانستند با حسن نیت برای بهبود شرایط یکدیگر تلاش کنند. همین امر به آسان‌شدن روابط بین فردی دانش‌آموزان منجر شد.

پایه هشتم

دانش‌آموزان پایه هشتم جایگاه نسبی خود را در مدرسه یافته‌اند

سپردیم. در این مرحله هریک از اعضا پیشنهادهایی برای شکل رفتار بر اساس هیجان خشم ارائه کردند و تک تک پیشنهادها در فرایند نمایش درمانی اجرا و بازی شد.

در مرحله پایانی، اعضا بر اساس تجربه‌ها و مشاهده‌هایشان به پیشنهادها بازخوردی نشان دادند و همه موقعیت‌های اجرا شده را بررسی و نقد کردند.

نتایج تجربه

همه مرحله‌های قبل به اعضا کمک کردند که شناختی تجربی از طرح هیجانی و تشخیص و تمیز هیجان‌ها داشته باشند. چرا که حالت‌های بدنی هیجان‌های مختلف، متفاوت هستند و با توجه و آگاهی از شرایط بدن، نه تنها می‌توانیم هیجان‌ها را از هم بازشناسیم، بلکه شیوه مناسب بروز هیجان نیز آسان می‌شود. خیلی وقت‌ها، واکنش افراد نسبت به موقعیت، بر اساس هیجان‌های ثانویه (سازوکارهای دفاعی) صورت می‌گیرد که مانع از بروز بجا و رفتار مناسب می‌شود. مانند دانش‌آموزی که به خاطر رفتاری توهین‌آمیز از دوستش عصبانی می‌شود، اما ترس از اینکه رابطه دوستی‌اش را از دست بدهد، مانع از این می‌شود که به شکل مناسب و سالم درباره هیجان خشمش با دوستش صحبت کند. این ترس هیجان ثانویه است که مانند سرپوشی برای هیجانات سازگار عمل می‌کند. با آموزش‌های مناسب، از جمله آموزش مهارت جرئت‌ورزی تا حدودی توانستیم اعضا را آماده کنیم که در موارد مقتضی از هیجان سازگار خشم بهره بگیرند و در کمال احترام و ادب از حقشان دفاع کنند.

پایه نهم

دانش‌آموزان پایه نهم با مسئله انتخاب روبه‌رو هستند: انتخاب رشته تحصیلی متناسب با ویژگی‌ها و نوع (تیپ) شخصیتشان. تمرینی که در مرحله گرم کردن برای اعضا در نظر گرفته شد، «مرا بشناس» بود. در این تمرین هریک از اعضا پنج ویژگی شخصیتی خود را روی برگه‌ای می‌نوشتند که کاملاً هم‌شکل با برگه سایر اعضا بود. من به عنوان تسهیلگر گروه، همه برگه‌ها را جمع‌آوری می‌کردم و سپس هر برگه‌ای را به دست یکی از اعضا می‌سپردم. آن‌ها با توجه به شناختی که از هم گروهی‌های خود داشتند، حدس می‌زدند که ویژگی‌ها متعلق به کدام عضو گروه است. این تمرین کمک می‌کرد که اعضا متوجه فاصله‌ای

شوند که بین شناخت خودشان با شناخت دیگران وجود دارد. سپس بررسی و تعمق کنند آیا آنچه در مورد خود می‌پندارند، برخاسته از «خودپنداره واقعی» آن‌هاست یا برخاسته از «خودآرمانی» (آنچه دوست دارند به نظر بیایند)؟

برخی دانش‌آموزان (و والدینشان)، بدون توجه به ویژگی‌های شخصیت واقعی‌شان، به انتخاب رشته‌ای اصرار دارند که به لحاظ اجتماعی مقبول‌تر و مطلوب‌تر است. در حالی که بی‌توجهی به علاقه‌ها، استعدادها و نوع شخصیت دانش‌آموز در انتخاب رشته، در بلندمدت به ناکارآمدی و نارضایتی تحصیلی و شغلی منجر می‌شود. به همین خاطر یکی از دغدغه‌های من در زمینه هدایت تحصیلی برای دانش‌آموزان نهم، آشنا کردن آن‌ها با نوع شخصیتشان بود. جلسه‌های گروهی پایه نهم بیشتر به ارائه اطلاعات در مورد نوع‌های شخصیتی هالند (واقع‌گرا، اجتماعی، هنری، قراردادی، تهوری و جست‌وجوگر)، راه‌های تشخیص این نوع‌های شخصیتی در خود و ارائه اطلاعات در مورد رشته‌های تحصیلی دوره دوم متوسطه و دانشگاه گذشت.

مانع‌ها و محدودیت‌ها

شرایط کرونا و شکل حضور دانش‌آموزان در این شرایط در مدرسه (دو گروه الف و ب)، هم مزیت‌هایی داشت و هم عیب‌هایی. یکی از مزیت‌های این شیوه حضور در مدرسه این بود که هر هفته نیمی از دانش‌آموزان در گروه قرار می‌گرفتند که باعث می‌شد به تعداد استاندارد یک مشاوره گروهی تخصصی (۱۲ تا ۱۵ نفر) نزدیک باشند. همین ویژگی هم‌زمان این عیب را داشت که من به ناچار باید فرایند و محتوای یکسانی را در دو جلسه یا دو هفته پی‌درپی تکرار می‌کردم.

در فرایند اجرای گروه‌درمانی، اعضای که به کمک تخصصی بیشتری نیاز داشتند، شناسایی می‌شدند و در جلسه‌های فردی در کنار جلسه‌های گروهی به آن‌ها رسیدگی می‌شد. اما یکی از محدودیت‌هایی که مشاوره گروهی در مدرسه داشت این بود که پس از شناسایی اعضای که به کمک بیشتری نیاز داشتند، من زمان کافی برای پرداختن و رسیدگی بیشتر به آن‌ها را نداشتم و به ناچار به مرکز مشاوره ارجاع داده می‌شدند. اما ارجاع به مرکز مشاوره نیز دو مشکل اساسی داشت:

۱. رویکرد درمانی در مرکز مشاوره با رویکرد اجرایی من در گروه‌درمانی متفاوت بود.
۲. اعضا برای رفتن به مرکز مشاوره مقاومت می‌کردند.

با آموزش‌های مناسب، از جمله آموزش مهارت جرئت‌ورزی، تا حدودی می‌توانیم اعضا را آماده کنیم که در موارد مقتضی از هیجان سازگار خشم بهره بگیرند و در کمال احترام و ادب از حقشان دفاع کنند

۵. احقر، قدسی (۱۳۸۸). «اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد شناختی-رفتاری بر سلامت روان دانش‌آموزان دختر. نشریه اندیشه و رفتار. دوره چهارم. شماره ۱۴. زمستان.
۶. کشاورز، غلامرضا؛ باغبان، ایران؛ فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۸۴). «بررسی اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه شناختی بر تغییر نگرش نسبت به تحصیل». مجله روانشناسی. سال نهم. شماره ۱. بهار.
۷. رجایی، منوچهر؛ احمدی، سیداحمد؛ عابدی، محمدرضا (۱۳۸۳). «تأثیر مشاوره تحصیلی گروهی بر مهارت‌ها و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه». تازه‌های پژوهش‌های مشاوره. شماره ۱۲.

منابع

۱. گلابدینگ، ساموئل (۲۰۱۵). اصول و مبانی مشاوره. ترجمه مهدی گنجی. نشر ساوالان. تهران.
۲. نوبی‌زاد، شکوه (۱۳۹۳). مبانی راهنمایی و مشاوره. سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه انسانی. تهران.
۳. شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). پویایی گروه و مشاوره گروهی. انتشارات رشد. تهران.
۴. گرینبرگ، لزلی (۲۰۱۵). مربیگری در درمان هیجان‌مدار. ترجمه محمدآرش رمضانی. نشر روان. تهران.



اشاره

برای من حکم «استاد مشاور» را زده بود. یعنی در آن زمان من هم سر کلاس بودم و هم در محیط کتابخانه و هم در جایگاه مشاور فعالیت می کردم. سال ها کار در عرصه کتاب و مطبوعات کشور باعث شده بود تا حضوری متفاوت و فعال در دانشکده داشته باشم. معمولاً می دويدم تا بتوانم از پس حجم زیاد کارها بربايم.

جایگاه مشاوره به من کمک کرد، زمینه را برای مشارکت همه جانبه و فعال دانشجویان در تهیه منابع علمی جدید و مورد نیاز فراهم کنم و کتابخانه را پویا و روزآمد نگه دارم. ابتدا در تابلوی اعلانات بزرگ کتابخانه اعلام کردم که دانشجویان علاقه مند در فلان تاریخ به کتابخانه تشریف بیاورند. روز موعود فرارسید، روی میز پارچه ماهوت سبز کشیدم، گلدانی پر از گل گذاشتم و چای و شیرینی تدارک دیدم. مانند میزبانی که منتظر مهمان های عزیزی است، در انتظار دانشجویان بودم و به تک تک آن ها خوشامد گفتم. تعجب و کنجکاوی در نگاه برخی

همه ما که در مراکز آموزشی فعالیت می کنیم، در هر رشته و دوره تحصیلی، بر این باور اتفاق نظر داریم که «کتابخانه قلب هر مرکز آموزشی است». دانش کتابداری و اطلاع رسانی برای اینکه این قلب به خوبی بتپد، اصول و نکاتی ارائه داده است. اما بسیاری از مراکز آموزشی در عمل به دلایلی به این اصول و نکات توجه چندانی نمی کنند. در نتیجه، کیفیت کتابخانه کاهش می یابد و پویایی آن از بین می رود. به مرور زمان، واحد کتابخانه به انبار محقر و فراموش شده و نامنظمی تبدیل می شود که با استانداردهای ملی و جهانی فاصله بسیار دارد.

در دهه ۱۳۸۰ من افتخار داشتم که علاوه بر تدریس، به عنوان سرپرست کتابخانه دانشکده در یکی از دانشگاه های علوم پزشکی نوع (تیپ) یک کشور خدمت کنم. رئیس دانشکده استاد دلسوزی بود و به نقش مشاوره اعتقادی تام و تمام داشت.



**جایگاه مشاوره به من
کمک کرد، زمینه را برای مشارکت
همه جانبه و فعال دانشجویان در تهیه
منابع علمی جدید و مورد نیاز فراهم
کنم و کتابخانه را پویا و روزآمد
نگه دارم**

مستمری داشتیم و آن‌ها را در جریان پیشرفت کار می‌گذاشتیم. موفق شدم نظر مساعد و حمایت آن‌ها را نیز به این جریان جلب کنم. چون موفقیت این واحد بر درس و تحقیق دانشجویان تأثیر مستقیم می‌گذاشت و یک بازی برنده - برنده شکل می‌گرفت.

در زمان برپایی نمایشگاه کتاب در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران شور و شوق دانشجویان دیدنی بود. هر روز با کاروانی از دانشجویان علاقه‌مند در واحد مشاوره به سمت نمایشگاه راه می‌افتادیم و دست پر به دانشکده برمی‌گشتیم. در این سفرهای روزانه، دوش به دوش من زحمت کشیدند و از نزدیک شاهد کار تخصصی کتابداری و اطلاع‌رسانی بودند. کلی گپ‌وگفت داشتیم و من از درصد تخفیف ناشران به رسم قدردانی برایشان هدایایی تهیه کردم تا شیرینی خواندن منابع جدید در ذهن و ضمیر این دوستان جوان ماندگار شود. نشاط علمی و باخبر شدن از تحولات شتابان عرصه علم و پژوهش سوغاتی ارزشمندی بود که نصیب هریک از آن‌ها می‌شد.

به فاصله چند روز بعد هم یک نمایشگاه داخلی ترتیب دادم تا این تیم جوان و مشتاق حاصل تلاش علمی و عملی خود را ببیند. در این نمایشگاه داخلی ولوله‌ای راه می‌افتاد و خون در رگ‌های کتابخانه دوباره با سرعت جریان می‌یافت تا تپش زندگی بخش آن را دوباره بشنویم.

اعتقاد به نقش حیاتی مشاوره و تلاش برای تحقق آن در محیط کتابخانه تأثیرات شگرف و مهمی به جای گذاشت و معجزه آفرید.

موج می‌زد. خیلی از آن‌ها را تا آن روز به اسم نمی‌شناختم، اما چون خودم برای جست‌وجو در پایگاه‌های اطلاعاتی و پیدا کردن مقاله‌ها و منابع جدید به کمک آن‌ها شتافته بودم، جلسه در فضایی شاد و صمیمی شروع شد.

با رویی گشاده از حضورشان تشکر

کردم و پرسیدم: «آیا مایل هستید برای تهیه منابع جدیدی که استادان و مربیان در کلاس‌ها، کارگاه‌ها و آزمایشگاه‌ها معرفی می‌کنند، مشارکت کنید؟» آن تعجب چند دقیقه پیش جای خودش را به اشتیاق داد. بعد گفتم: «می‌خواهم یک واحد مشاوره در دل کتابخانه راه‌اندازی کنم. هر کدام از شما نماینده تام‌الاختیار کلاستان خواهید بود و نظراتان برای من بسیار ارزشمند است.» صحبت‌ها و توافق‌های آن روز را در قالب صورت‌جلسه تنظیم کردم و هر کس زیر نام خودش را با غرور امضا کرد.

هر هفته این جلسه را در فضایی شاد و سرشار از احترام و تفاهم برگزار کردم. آن دانشجویان مشتاق، حلقه ارتباطی بدنه آموزشی دانشکده و کتابخانه شده بودند و با علاقه و پشتکار کار می‌کردند. تا اینکه به زمان برگزاری نمایشگاه کتاب نزدیک شدیم. در یک ماه مانده به نمایشگاه کتاب، من تخصصی‌تر از قبل آموزش می‌دادم و ریزه‌کاری‌های خرید و سفارش کتاب‌ها و منابع الکترونیک را با آن‌ها در میان می‌گذاشتم. حتی از آن‌ها خواستم در آن ۱۰ روز نمایشگاه همراه من بیایند و حضور فعال داشته باشند که خرید خوبی داشته باشیم. استقبال دانشجویان بسیار دلگرم‌کننده بود.

البته به موازات برگزاری جلسه‌های این واحد مشاوره، با مدیران و مدرسان گروه‌های آموزشی ارتباط مؤثر و



نگاهی به ابعاد روان شناختی و سبک زندگی: نسل Z (متولدین دهه های هشتاد و نود)

این کتاب قصد دارد به والدین، آموزگاران، برنامه ریزان آموزشی و ... درباره «نسل زد»، متولدین نیمه دوم دهه هفتاد و نیز دهه های هشتاد و نود، خصوصیات اخلاقی آنها، اخلاق مدار بودن نسل زد، مسئولیت پذیر بودن آنها نسبت به جهان، ارتباط این نسل با فناوری و اینترنت، و ... اطلاعاتی بدهد. نام برخی از فصل های این کتاب عبارتند از: نسل Z ترجیح می دهد مستقل کار کند؛ نسل Z اخلاقی است؛ نسل Z پرمشغله است؛ نگرانی های نسل Z.

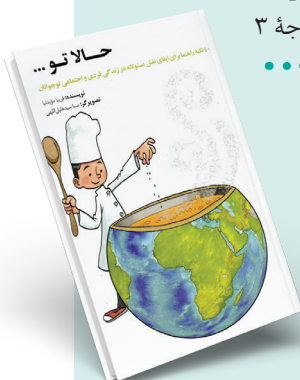
نویسنده: زهره نوری	شابک: ۹۷۸۶۲۲۶۰۷۰۶۲۱	کلیدواژه ها: جوانان، نوجوانان، علوم اجتماعی، مطالعات اجتماعی، سبک زندگی
ناشر: بوی کاغذ	دوره و درس: متوسطه دوم نظری (روانشناسی)	نتیجه داوری کتاب: برای ورود به مدرسه بلامانع است.
سال چاپ: ۱۴۰۱	مخاطب: معلم، مدیر، مشاور، دانشجو - معلمان، هنرآموز، کارشناسان	درجه بندی: درجه ۳
قطع کتاب: رقعی		
نوع کتاب: کمک آموزشی		
مجموع صفحه ها: ۱۹۴		



این گونه باشیم: نوشتاری پیرامون سبک زندگی اسلامی (ج ۱)

مسلمانان پیرو دینی هستند که کامل ترین دین الهی است. پس سبک زندگی برگرفته از اسلام می تواند کامل ترین زندگی را برای آنان به ارمغان بیاورد. این کتاب جلد اول از مجموعه «این گونه باشیم» است که به موضوع «سبک زندگی اسلامی» می پردازد. قسمت اول کتاب برخی مبانی دینی و عقیدتی مربوط به سبک زندگی را شرح می دهد و در قسمت دوم، مسائل جزئی تری از موضوع های «سبک زندگی اسلامی»، همچون آداب غذا خوردن، فرزندداری، ورزش، و تفریحات سالم بررسی می شوند. در قسمت سوم نیز مسائلی در ارتباط با بُعد خانوادگی فرد از منظر اسلام تبیین می شوند.

نویسنده: سید جواد بهشتی	شابک: ۹۷۸۶۰۰۴۴۱۲۷۴۲	مشاور، کارشناسان
ناشر: دفتر نشر معارف	دوره و درس: متوسطه دوم نظری (دینی)	کلیدواژه ها: اسلام، سبک زندگی، خانواده
سال چاپ: ۱۴۰۰	پایه: اول، دوم و سوم متوسطه	نتیجه داوری کتاب: برای ورود به مدرسه بلامانع است.
قطع کتاب: رقعی	نظری	درجه بندی: درجه ۳
نوع کتاب: کمک آموزشی	مخاطب: مربی، والدین، معلم،	
مجموع صفحه ها: ۳۱۲		



حالات تو... ۴۰ نکته راهنما برای ایفای نقش مسئولانه در زندگی فردی و اجتماعی نوجوانان

نویسنده این کتاب مصور معلمی خلاق است که قصد دارد با مرور اندیشه ها، آیین ها و ایده های قابل تأمل، به ما کمک کند مسئولیت پذیرتر باشیم و برای ساختن جهانی امن تر و شادتر بکوشیم. این کتاب فصل های گوناگونی دارد که نام برخی از آنها عبارت است از: زندگی مینیمال؛ جایگاه ما در پازل زمین؛ تمرین برای عادت سازی؛ کتاب و کتابخوانی در دنیای مدرن.

نویسنده: فریبا مؤیدنیا	کاردانش (مهارت های زندگی)، متوسطه اول (تفکر و سبک زندگی)، متوسطه دوم نظری (مهارت های زندگی)	کلیدواژه ها: مسئولیت پذیری، ارزش های اخلاقی، مسائل اجتماعی و اخلاقی، و جهان بینی
ناشر: پیشگامان پژوهش مدار	پایه: هفتم تا دوازدهم نظری، دهم تا دوازدهم فنی و حرفه ای، دهم تا دوازدهم کاردانش	نتیجه داوری کتاب: برای ورود به مدرسه بلامانع است.
سال چاپ: ۱۴۰۱	مخاطب: دانش آموز و هنرجو	درجه بندی: درجه ۱
قطع کتاب: رقعی		
نوع کتاب: کمک آموزشی		
مجموع صفحه ها: ۸۰		
شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۵۲۹۳۰۹		
دوره و درس: فنی و حرفه ای و		

روز ملی خانواده گرامی باد

۲۳ تیرماه ۱۴۰۲



گرچه پدرم به یاد تو سخن می گویم بعد منزل نبود در سفر روحانی



تاسوعا و عاشورای حسینی (ع)
بر شیعیان حضرتش تسلیت باد

۵ و ۶ مرداد سال ۱۴۰۲ هجری شمسی مصادف با ۹ و ۱۰ محرم ۱۴۴۵ هجری قمری