

مشاوره ۵۶

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای مشاوران، معلمان،
دانشجو معلمان دانشگاه های وابسته و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره شانزدهم | شماره ۱ | پاییز ۱۳۹۹ | صفحه ۴۸ | ۵۰۰۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
www.roshdmag.ir

من مشاور

کرونا و نقش مشاوران
مشاوره مجازی و بررسی جوانب مثبت و منفی آن
شناخت خطوط تحول و مراحل رشد

دیوار مهربانی

فردا فردا هستی است

مهرجوی و واحد دل تنگ است

دستی که

این دست را می بینم / این دست را می بینم / این دست را می بینم



شاهد آموزش

۵۶

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان دانشگاه‌های وابسته و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره شانزدهم / شماره ۱ / پاییز ۱۳۹۹ / ۴۸ صفحه
www.roshdmag.ir

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صل على محمد و آل محمد



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

گنج مشاوره / هانیه ملکی / ۲

مشاور سوزن‌بان تحول / دکتر علی اصغر احمدی / ۴

وقتی آرش گل زد / دکتر کیومرث جهانگردی / ۶

من مشاور / ابراهیم اصلانی / ۱۱

کیمیای درون / یاسر ملکی / ۱۴

مشاوره نامرئی (گفت‌وگو با دکتر مسعود شکوهی) / گفت‌وگو: زهرا صمدی / ۱۶

امان از مدرسه / داریوش عظیمی / ۱۸

نان و لبخند / محمدرضا سعید فیروز / ۲۳

مشاوره مجازی / لیلا کارگری / ۲۴

مدیریت خشم / آرش محرمی، جعفر نعمتی / ۲۶

مدیریت اندوه / سمیه فکریان / ۳۱

تغییر را چگونه مدیریت کنیم؟ / مهشید نیکوبین / ۳۴

تاب‌آوری / دکتر زیور اشرف‌پوری / ۳۶

راز سرزندگی / دکتر منیره نسیمی / ۳۸

دور باطل امروز - فردا کردن / محسن آربزی / ۴۰

مشاوره نرم / مهتاب فردی / ۴۳

من هم حرف دارم / اعظم لاریجانی / ۴۶

معرفی کتاب / الهه قربانی / ۴۸

مدیر مسئول: محمدابراهیم محمدی

دبیر: هانیه ملکی

مدیر داخلی: الهه قربانی

هیئت تحریریه:

دکتر علی اصغر احمدی

دکتر غلامعلی افروز

دکتر کیومرث جهانگردی

ابراهیم اصلانی

محمدعلی قربانی

دکتر منیره نسیمی

علی اصغر ایزدی

دکتر علی عربانی دانا

دکتر لیلا کارگری

دکتر زیور اشرف‌پوری

دکتر روح‌الله رحیمی

شورای سردبیری:

هانیه ملکی

دکتر کیومرث جهانگردی

ابراهیم اصلانی

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: علیرضا پورحنیفه

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۳۱۱۶۱-۲۱ (داخلی ۳۷۴)

نمابر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۵

صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵ / ۲۳۲۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۶۷۳۰۸

ایمانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

چاپ و توزیع: شرکت افست

طرح روی جلد: مجید کاظمی

عکاس صفحات ۲ و ۳ جلد: اعظم لاریجانی

قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

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



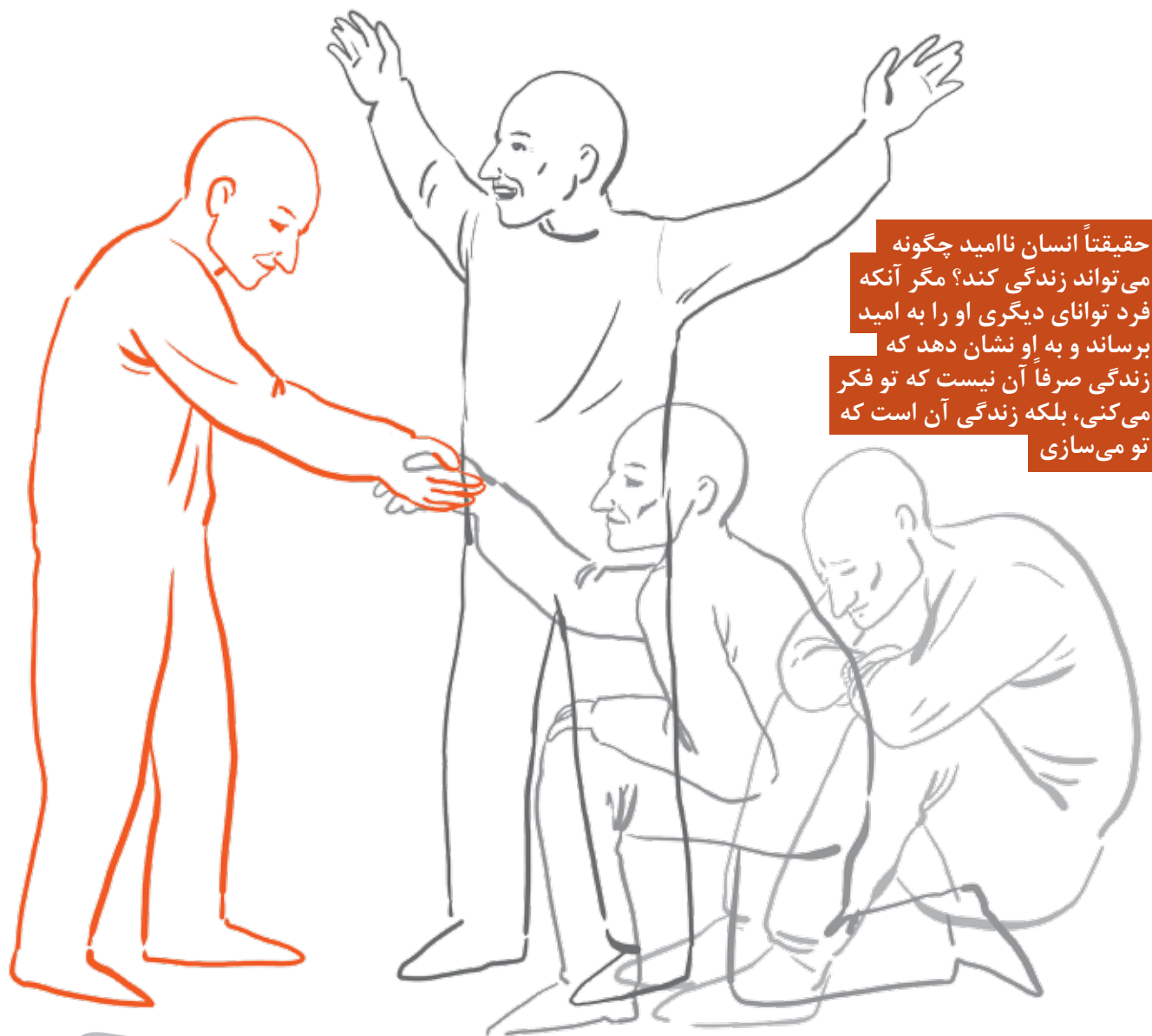
مشاوره‌ای در پهنای زندگی هستند.

اکنون در شرایطی قرار داریم که گسترش ویروس کرونا همه چیز را تحت تأثیر قرار داده است و همه در این فکر هستند که چگونه خود را در مقابل این «دژ» قوی نگه دارند؟ این پدیده نیز به نحو دیگری آمیختگی مشاوره با متن زندگی را آشکار کرده است. متأسفانه ویروس منحوس کرونا در همه چیز اثر گذاشت. سیستم روانی، اجتماعی، جسمانی، اقتصادی، سیاسی، امنیتی و غیره، همه به نوعی از آن اثر پذیرفته‌اند و خود را برای جلوه دیگری از زندگی آماده ساختند. این پدیده به قدری دامنه وسیعی پیدا کرده است که می‌توان از «عصر کرونایی» با مختصاتی بی‌بدیل نام برد و برای زیستن در آن، به مهارت‌های ویژه‌ای اندیشید و عمل کرد. اصول و قواعدی که در اثر این فضای کرونایی به منصه ظهور رسید، از «شستن دست‌ها» تا «دست شستن» از زندگی را دربرگرفت. بعضی‌ها دست می‌شویند تا گرفتار نشوند، بعضی‌ها نیز متأسفانه دست شسته‌اند و رفته‌اند.

اکنون مشاوره، به‌عنوان یک حرفه کاهش‌دهنده معضلات و مشکلات باید بین این دو «دست شستن» هوشیارانه ایفای نقش کند. به نظر می‌رسد خدمات مشاوره‌ای در ابعاد و زمینه‌های

مشاوره امری تخصصی است و طی سال‌های طولانی، گرایش‌ها و شاخه‌های متعددی در این عرصه پدید آمده‌اند و در دانشگاه‌ها تدریس می‌شوند. این بخش از تلاش‌های علمی متخصصان مشاوره را باید ستود و از یافته‌ها و دیدگاه‌های آنان در حل و یا کاهش مسائل و مشکلات گوناگون بهره برد. همراه با این پیشرفت‌های علمی ممدوح، باید به این حقیقت نیز نیم‌نگاهی داشت که مشاوره و ضرورت‌های آن در متن و زندگی ما انسان‌ها ساری و جاری است. کافی است با دیده هدفمند به پیرامون خود نگاه کنیم و پهنای مشاوره را به‌طور واضح نظاره‌گر باشیم.

همین که می‌بینیم فردی یا افرادی از حقیر شمردن دیگران لذت می‌برند و از عزت هم‌نوعان خود وحشت دارند، همین که می‌بینیم کسانی هستند، تحمل و سعه صدر لازم در محاسبات انسانی را ندارند، یا در حد نازل دارا هستند، همین که می‌بینیم فردی در خود فرورفته است و گویی کاملاً از یاد برده است که دیگران نیز در اطراف او حضور دارند، همین که ملاحظه می‌کنیم کسانی هستند که مراقبت از خود را فراموش کرده‌اند و هیچ معیار و ملاکی برای خود قائل نیستند، و ده‌ها و شاید صدها اختلال رفتار دیگری که در متن حیات نظاره‌گر هستیم، همه شواهدی بارز برای ضرورت ارائه خدمات



حقیقتاً انسان ناامید چگونه
می تواند زندگی کند؟ مگر آنکه
فرد توانای دیگری او را به امید
برساند و به او نشان دهد که
زندگی صرفاً آن نیست که تو فکر
می کنی، بلکه زندگی آن است که
تو می سازی

است. انسان هایی که به طور فطری به یکدیگر محتاج و مدنی الطبع هستند، مجبورند برای «جلوگیری از مبتلا شدن» با فاصله از هم قرار بگیرند. حتی گردهمایی های معمول و مرسوم خویشاوندان نیز تحت کنترل قرار گرفته اند. عروسی ها و عزازها نیز غریبانه برگزار می شوند. این وضع به طور طبیعی مجموعه ای از موقعیت های تعادل آفرین و مسرتزا را از آدم ها گرفته است.

بنابراین همه ما باید بیاموزیم که زندگی با کرونا و امثال کرونا در دنیای امروز یک واقعیت است. این هم صورتی از صور گوناگون حیات بشر است که در شرایط فعلی این طور نمایان شده است. این بدیل آفرینی و خلق آرامش از عهده مشاوران متعهد و دلسوز برمی آید. واقعیت ها را باید پذیرفت. برای زیستن با آن ها باید زندگی را تمرین کرد؛ چون زندگی باید تداوم پیدا کند، چه با گنج و چه با رنج. اینکه کدام یک به ما رو آورد، به شرایطی وابسته است که ما را در خود فرو برده است. ممکن است یک گنج سر تا پا رنج باشد و ممکن است از دل یک رنج گنجی پدید آید و چنین باد!

هانیه ملکی

گوناگونش در یک آزمون قرار گرفته است؛ آزمونی که سؤال هایش را نه استادان بالادستی، بلکه پناهجویان و التماس کنندگان دم دستی در اختیار مشاوران قرار می دهند. احتمالاً یکی از شاخص های بسیار مهم ارزیابی مشاوره در کشور ما، نحوه کارگشایی و راه گشایی آنان در عصر کرونایی است. خیلی ها به دلیل ترس از مبتلا شدن، دچار اضطراب، تشویش خاطر، و اختلالات روانی و رفتاری شده اند و به فریادرس نیاز دارند. چه بسا اگر به وضع این قبیل انسان ها رسیدگی نشود، همین وضع آشفته روانی آنان را به وضعی بدتر از کرونا برساند و زندگی آنان را مصدوم و مخدوش سازد.

همه کسانی که در انجام مشاوره دارای توانایی هایی هستند، وظیفه انسانی دارند، مجاهد گونه به یاری این گروه بشتابند و به آنان کمک کنند. حقیقتاً انسان ناامید چگونه می تواند زندگی کند؟ مگر آنکه فرد توانای دیگری او را به امید برساند و به او نشان دهد که زندگی صرفاً آن نیست که تو فکر می کنی، بلکه زندگی آن است که تو می سازی. بی تردید رساندن چنین آدم هایی به نقطه امید، به مشاوره های هم دلانته مستمر نیاز دارد.

کرونا با فاصله گذاری اجتماعی به یک عامل پراکنده ساز تبدیل شده

مشاور سوزن بان تحول

دکتر علی اصغر احمدی

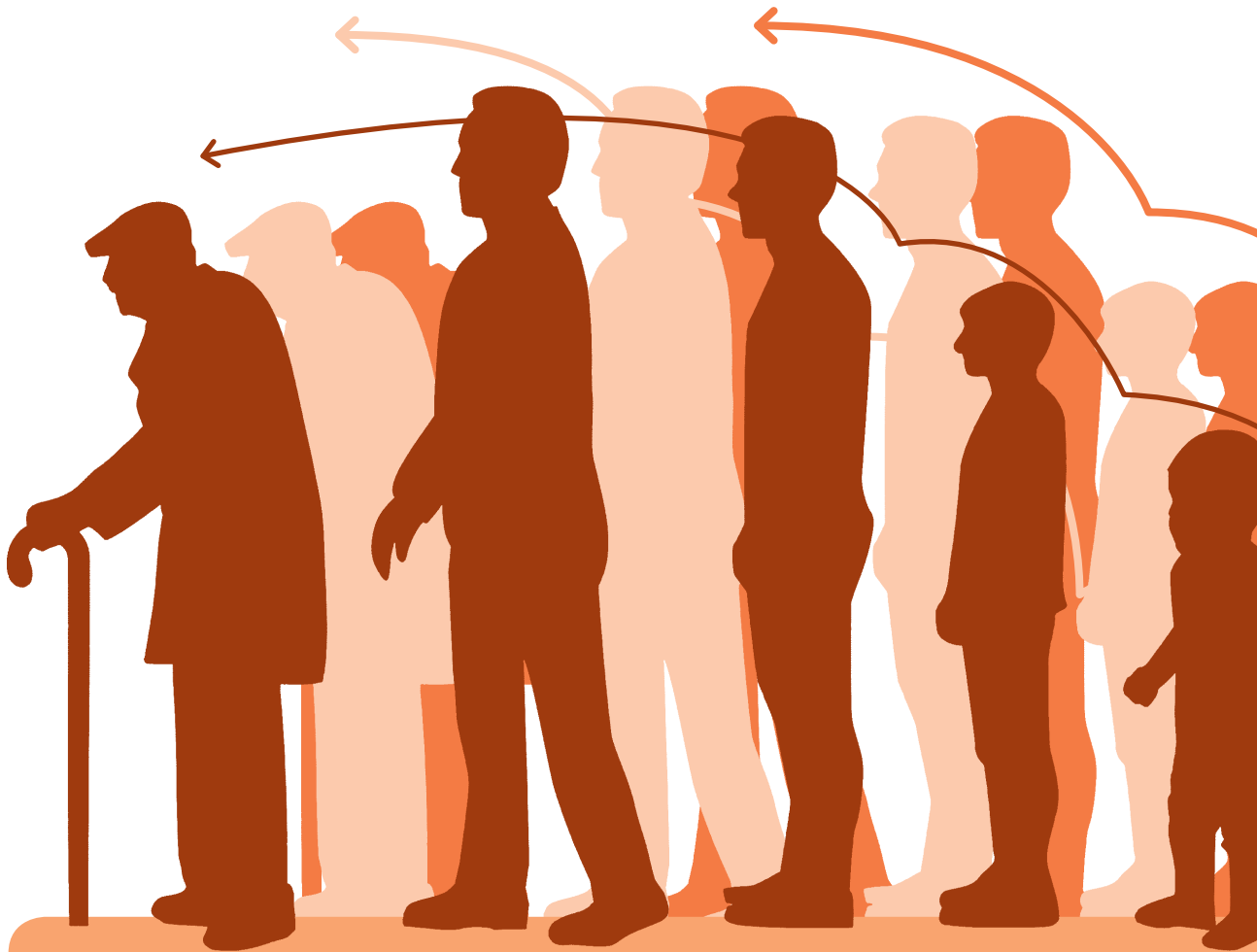
روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

اشاره

در فرایند ارائه خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای، توجه به انواع خطوط تحولی، اعم از جسمانی، روانی و اجتماعی و نیز معنوی، از اهمیت بسزایی برخوردار است. مقصود از خطوط تحول، مسیرهای دگرگونی است که به شکل طبیعی و یا الزام‌آور، پیش روی انسان‌هاست. شناخته‌شده‌ترین این خطوط آن چیزی است که در روان‌شناسی رشد، تحت عنوان «مراحل رشد»، مورد بحث قرار می‌گیرد. تحول شناختی پیازه، تحول روانی - جنسی فروید، مراحل تحول اجتماعی - عاطفی اریکسون، از جمله این خطوط به شمار می‌آیند. شناخت این خطوط لازمه ارائه یک مشاوره روان‌شناختی کارآمد و سودمند است.

این خطوط تنها به آنچه که در روان‌شناسی رشد مورد توجه است، ختم نمی‌شوند. انسان در حوزه‌های مختلف رفتاری و فکری، با خطوط بسیار متنوع و متفاوتی مواجه است. نام این خطوط به این سادگی قابل احصا نیست، لیکن توجه به این نکته اساسی که رفتارهای مختلف انسانی غالباً در بستری از انواع تحولات شکل می‌گیرند و رخ می‌دهند، جزء لاینفک داشتن نگرش و مهارت مشاوره روان‌شناختی است. یکی از نمونه‌های قابل تأمل خطوط تحولی، قرار گرفتن انسان‌های گوناگون روی طیفی است که یک سر آن «جمع‌گرایی»^۱ و سر دیگر آن «فردیت‌یافتگی»^۲ قرار دارد. انسان تاریخی، انسانی جمع‌گرا بوده است. ضرورت‌ها و تحول‌های گوناگون موجب شده‌اند که انسان به تدریج از حالت جمع‌گرایی، به سوی فردیت‌یافتگی حرکت کند. انسان فردیت‌یافته نسبت به انسان جمع‌گرا، از استقلال،





و روان‌شناسان تصور روشنی از این خط تحولی، یعنی تحول زن قدیم به زن جدید و نیز تحول مرد قدیم به مرد جدید، دارند؟ خانواده نیز از چنین خط تحولی یا به تعبیر دقیق‌تر دگرگونی برخوردار است. ساختار و فرایندهای خانواده به شدت در حال دگرگونی است. آیا این خط تحولی نیز روشن است؟ کسانی که در زمینه مشاوره خانواده کار می‌کنند، آیا با خط تحولی خانواده در جامعه ایران آشنا هستند؟ به نظر می‌رسد به شکل نظام‌مند و علمی این خطوط تحولی مورد توجه و تدقیق قرار نگرفته‌اند. همین خلأ نوعی سرگشتگی و سرگردانی را بر اقدامات مشاوره‌ای و روان‌شناختی حاکم می‌کند.

طرح این موضوع تنها برای انعکاس اهمیت توجه به خطوط تحولی انجام گرفت و این در حالی است که هر یک از این خطوط تحولی به تبیین و توضیح دقیقی احتیاج دارد. همان‌گونه که تنها شنیدن نام مراحل رشد شناختی و یا عاطفی اجتماعی، به شناخت این مراحل منجر نمی‌شود، سایر خطوط تحولی نیز از این قاعده مستثنا نیستند. پیام این نوشته تنها تأکید بر این نکته است که هر مراجعه در بستری از تحول قرار دارد. بدون شناخت این بسترها، ارائه خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای به او، عملاً ناقص و گاه گمراه‌کننده است.

پی‌نوشت‌ها

1. Collectivism
2. individuation

مهارت‌ها و تخصص‌های بالاتری برخوردار است. گذشته از لزوم بحث گسترده درباره طیف جمع‌گرایی و فردگرایی، هر انسان امروز جایگاه ویژه‌ای روی این طیف دارد. مشاور، بدون توجه به جایگاه روان‌شناختی هر فرد روی این طیف، نمی‌تواند به‌طور نظام‌مندی به مراجع خود کمک کند. بروز بسیاری از مشکلات تعاملی و اجتماعی افراد در خانواده و یا اجتماع، ناشی از تفاوت جایگاه روان‌شناختی انسان‌ها روی این طیف است. مشاور باید توجه داشته باشد که آیا مراجع خود را، برای هم‌فاز کردن با اطرافیانش، باید در جهت رشد فردیت‌یافتگی‌اش هدایت کند یا در جهت تقویت جنبه‌های جمع‌گرایانه او. برخی از مشاوران بدون توجه به وجود چنین خطی از تحول، توصیه‌هایی ارائه می‌دهند که گاه به دست برداشتن مراجع از تکروری‌ها و بازگشت به همراهی با خانواده و جمع‌ها می‌انجامد. برخی مشاوران نیز او را به سمت افراطی عمل کردن در مسیر فردیت‌یافتگی و بی‌توجهی به جمع‌ها هدایت می‌کنند. این هر دو رویکرد، در اندیشه بسیاری از مشاوران و روان‌شناسان، جایگاه روشن و نظام‌یافته‌ای ندارند. یعنی توصیه‌های مشاوره‌ای و روان‌شناختی، بدون داشتن یک نگاه عالمانه و تخصصی در مورد فردگرایی و جمع‌گرایی انجام می‌گیرند. چنان‌که گفتیم، تعداد خطوط تحولی بسیار زیاد است. خط تحول تصویر زنانگی و مردانگی در جامعه نیز یکی دیگر از این خطوط است. همگی می‌دانیم که زن و مرد امروز، در حال دگرگونی‌های روان‌شناختی و هویتی هستند. سؤال این است که آیا مشاوران

وقتی آرش گل زد

بررسی مشکلات دانش آموزی
در گستره فرامدرسه‌ای



دکتر کیومرث جهانگردی

پرسش و بیان مسئله

سؤال این است: «چرا آرش مثل دیگر بچه‌های کلاس لحظه‌شماری نمی‌کند تا زنگ آخر به صدا در بیاید و به خانه برود؟» این ویژگی دانش‌آموزان، هرچند خوشایند بسیاری از معلمان نیست، ولی به هر حال نشان از عشق و علاقه آن‌ها به خانه و خانواده خود و صفا و صمیمیتی دارد که در خانه‌شان حاکم است. آیا والدین آرش او را دوست ندارند؟ یا اینکه خانه آن‌ها خانه خوب و راحتی نیست؟

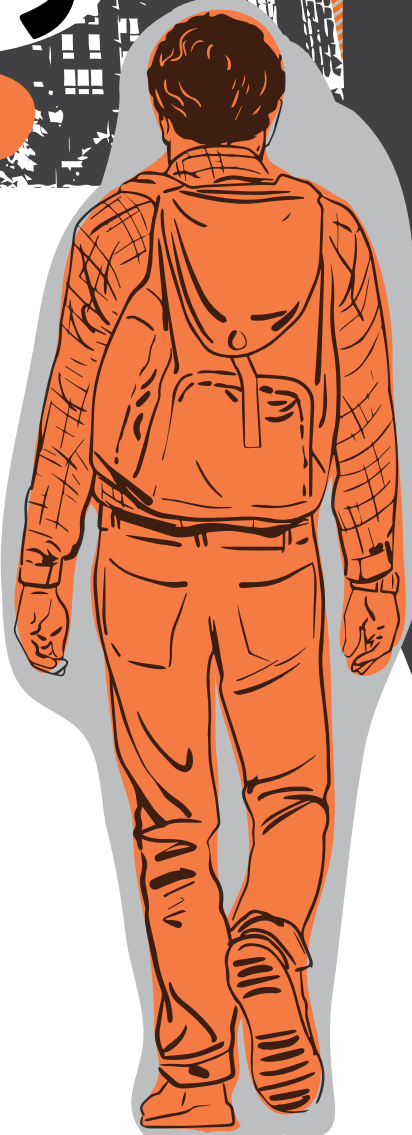
وضعیت اقتصادی خانواده آرش مناسب است و پدر و مادرش نیز دلسوز و تحصیل کرده‌اند. همه هم‌وغم آنان موفقیت فرزندشان آرش است و حاضرند هر چیزی که لازم دارد برایش تهیه کنند. آنان تمام زندگی خود را معطوف به موفقیت آرش کرده‌اند. پس مشکل چیست؟ مسئله این است: فضایی که والدین آرش در خانه ایجاد کرده‌اند، فضایی به شدت تربیتی و حتی انضباطی است. چنین فضایی آن‌قدر بر روح و فکر فرزند سنگینی می‌کند که او جرئت بیان خطاها که هیچ، حتی امور عادی خود را نیز در کانون خانواده ندارد. بنابراین شاید چنین شرایطی زمینه‌ساز پیچیده شدن مشکلات بسیار ساده و تبدیل آن‌ها به مسائل بزرگ و یغرنج باشد.

خسته و کلافه، در اطراف خیابان‌های «میدان ولیعصر» تهران، از کوچه‌ای به کوچه دیگر حیران و سرگردان قدم می‌زد. با خودش چنان بحثی به راه انداخته بود که گویی مناظره نماینده بزرگ‌ترین حزب‌های سیاسی کشور، در ذهن او برگزار می‌شود. گاهی حتی با خود حرف هم می‌زد. وقتی به مهدی، بهترین دوستش زنگ زد تا با او در میان گذاشتن مسئله با او قدری سبک شود، پاسخی که شنید فقط همین جمله‌ها بود: «متأسفم آرش، گرفتار کار مهمی هستم. در اولین فرصت زنگ می‌زنم. خداحافظ.»

پس درمانده‌تر از قبل، فقط در کوچه‌پس‌کوچه‌های شهر پرسه می‌زد و نمی‌دانست به دنبال چیست. ذهنش آن‌قدر درگیر بود که حتی وقتی خانمی مسن از او خواست که عصایش را که بر زمین افتاده بود، برایش بردارد، اصلاً متوجه نشد.

– خدا یا چرا کسی نیست که به من بگه الان باید چه کار کنم؟ ای کاش اصلاً با او نرفته بودم! کارم ساخته‌اس، دیگه تمومه؟»

کلیدواژه‌ها: مشاوره، زمینه گسترده‌تر بروز مسائل، خانواده، والدین



توصیف و تحلیل

آرش ناخواسته درگیر ماجرای بسیار سهمگینی شده که ممکن است زندگی او را به شدت متأثر سازد. داستان از این قرار است که بعد از به صدا درآمدن زنگ آخر، بچه‌ها به سرعت کلاس را ترک می‌کنند. آرش که دل‌ودماغی برای به خانه رفتن ندارد، با کندی و بی‌میلی شروع به جمع کردن وسایلش می‌کند و تا به خود می‌آید، می‌بیند همه بچه‌ها رفته‌اند. فقط او و سهیل در کلاس مانده‌اند. ناگهان سهیل زیر خنده می‌زند و رو به آرش می‌گوید: «چیه؟ نکنه تو هم حوصله گیردادنای پدر مادرت رو نداری؟ اگه اینه، فقط کافیه دنبال من بیا.»

آرش هم که انگار همدرد پیدا کرده است، وسایلش را برمی‌دارد و با سهیل به راه می‌افتد. سوار تاکسی می‌شوند و به فاصله کوتاهی، جلوی پارک محله از ماشین پیاده می‌شوند. همین که وارد پارک می‌شوند، سهیل از دور مردی را نشان می‌دهد که روی نیمکت پارک نشسته است: «خودشه! دوای درد ما، دست اینه.»

جلو می‌روند و مرد بسته کوچکی را کف دست سهیل می‌گذارد و قدری پول از سهیل می‌گیرد. بعد رو به سهیل می‌گوید: «خُب دیگه، جنست رو گرفتی. حالا دوستت رو بردار و زودی از اینجا برو.»

سهیل هم که انگار از این رو به آن رو شده است، به آرش می‌گوید: «بزن بریم.» چند لحظه بعد، آرش که از دیدن این اتفاق‌ها شوکه شده است، خود را در خانه سهیل می‌بیند و وقتی به خودش می‌آید که سهیل فریاد می‌کشد: «هی پسر، کجایی تو؟ چرا ماتت برده؟»

یک لحظه بعد، سهیل بسته را باز کرده، قدری از آن را داخل برگی کاغذی می‌پیچد و شروع به کشیدنش می‌کند.

آرش تازه زبان باز می‌کند و می‌گوید: «سهیل تو معتادی؟»

سهیل اما خیلی خونسرد و البته با لیخن پاسخ می‌دهد: «معتاد چیه بابا! این ماده مخدر نیست که! این گُلِه. بیا ببین. چه گُل خوبی‌ام هست، کلی حال آدم رو خوب می‌کنه.» بعد هم در حالی که بسته باز شده را به دست آرش می‌دهد، می‌گوید: «می‌بینی؟ این دوای درد ماهاست. می‌خوای امتحان کنی؟»

آرش نگاهی به بسته می‌اندازد و می‌بیند انگار داخل بسته واقعاً نوعی گل ریخته‌اند. قدری آرام می‌شود، ولی با اصرار سهیل مبنی بر امتحان آن ماده، با دستپاچگی، اما خیلی سریع بلند می‌شود تا از خانه آن‌ها خارج شود. سهیل قهقهه‌ای می‌زند و با تمسخر می‌گوید: «همین قدر دل داری؟ تو که این قدر بچه‌نه‌ای، بهتره همون خونه بمونی و هرچی پدرو مادرت می‌گن، گوش کنی! دیوونه گفتم که این ماده مخدر نیست. تازه اگه هم باشه که با یک بار مصرف کردن آدم معتاد نمی‌شه!»

آرش که به رگ غیرتش برخورد کرده است، مکثی می‌کند و می‌گوید: «مسئله جرئت نیست، وگرنه من که از چیزی نمی‌ترسم. یعنی اصلاً چیزی برای از دست دادن ندارم که بخوام بترسم. مسئله اینه که این جور چیزا کمکی به حل مشکلات آدم نمی‌کنه.»

سهیل باز هم با خونسردی ادامه می‌دهد: «فقط کافیه به بار امتحان کنی. اون وقت اگر دیدی کمک نمی‌کنه، خب چیزی از دست ندادی که.»

آرش که حالا پاهایش سست شده‌اند، با تردید برمی‌گردد و با اصرار سهیل چند پُک از چیزی که سهیل آن را گُل می‌نامد، می‌کشد. اولش سرفه و خفگی امان نمی‌دهد که فکرش را بیان کند و بگوید: «آخه این دود مسخره چطور می‌خواد به من کمک کنه؟!» اما خیلی زود حالش عوض می‌شود و احساس شادی و سرخوشی او را فرا می‌گیرد. با تشویق‌های سهیل چند بار دیگر هم امتحان می‌کند. بعد قدری با سهیل خوش می‌گذرانند. وقتی به خودش می‌آید، می‌بیند ساعت پنج عصر است و تا الان حتماً مادرش از سرکار برگشته و نگران شده است. بنابراین با سهیل خداحافظی می‌کند تا به خانه برگردد. در راه تازه می‌فهمد که چه کار احمقانه‌ای انجام داده است و همین باعث می‌شود که کاسه چه کنم چه کنم به دست بگیرد، فقط خیابان‌گردی کند، و اصلاً دوست نداشته باشد به خانه برگردد.

شاید برای توصیف دقیق این مورد، بهتر باشد ابتدا قدری ماده مخدر گُل را بشناسیم. گُل درواقع اسم جدیدی است که بر همان ماده مخدر معروف، یعنی ماری‌جوانا گذاشته‌اند. به آن علف هم گفته می‌شود.



«ماده مخدر گُل (ماری‌جوانا) به دلیل خاصیت شادی‌آوری آن پرمصرف‌ترین ماده مخدر در جهان است. این ماده مخدر سبب ایجاد احساس سرخوشی در فرد می‌شود. همین احساس سرخوشی زیاد سبب فاصله گرفتن فرد از خانواده‌اش می‌شود. همچنین تغییرات قابل‌توجهی را در میزان تشنگی، اشتها و خواب، بسته به شرایط جسمی فرد، ایجاد می‌کند. این افراد معمولاً بعد از مصرف ماده مخدر گُل، تمایل زیادی به خوابیدن دارند و در زمانی که احساس خماری می‌کنند، بی‌خواب می‌شوند» [سایت هنر زندگی، ۱۳۹۹].

برای تحلیل این شرایط می‌توان گفت: فضای حاکم بر خانواده آرش، چنان رسمی، سنگین، تربیتی و حتی انضباطی و تأدیبی است که او به جای احساس آرامش، امنیت و فراموش کردن مشکلات هرچند پیش‌پاافتاده و کوچکش در فضای بانشاط و حمایت‌کننده خانواده، با همه وجود درگیر برآورده کردن انتظارات والدین است. از یک طرف فرصت دوستی، بازی و تعامل سازنده با هم‌سالانش را نمی‌یابد و از سوی دیگر، چنانچه با مشکلی مواجه شود جرئت مطرح کردن آن را با والدینش ندارد.

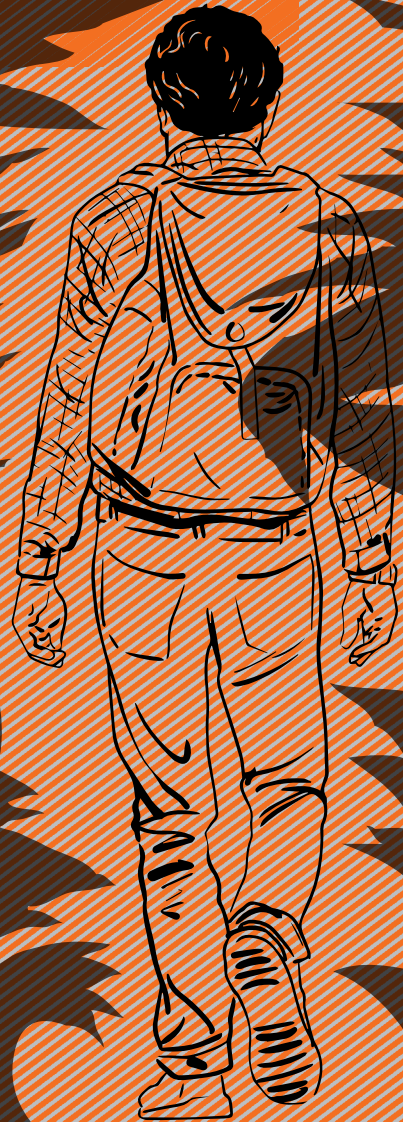
فرزند باید اطمینان داشته باشد که در صورت نیاز می‌تواند با خیال آسوده و راحت مسائل و خطاهای حتی بزرگ خود را برای جلب حمایت و راهنمایی والدین در خانواده مطرح کند تا با این راهنمایی‌ها بتواند بر مشکلات خود فائق آید. در صورت نیاز، والدین موظف‌اند حتی در برخی از امور فرزند خود دخالت کنند. البته این به معنای وابسته بار آوردن فرزندان نیست. درواقع از یک منظر «تربیت یعنی بریدن تارهای وابستگی فرزندان به والدین» و لازم است والدین تلاش کنند، با کاستن از مراقبت خود و سپردن مجموعه وظایفی به فرزندان، به موازات بزرگ شدن آنان، زمینه استقلالشان را فراهم آورند. شاید والدین آرش به جای فراهم کردن یک فضای عاطفی، محبت‌آمیز و مملو از عشق و

گاهی فضای تربیتی خانواده چنان بر روابط والدین فرزند سنگینی می‌کند که امواج صوتی آن نرون‌ها و سلول‌های عصبی مغز فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آنان را تحریک می‌کند، از خود واکنش‌های مقابله‌ای و گاهی منفی نشان دهند، تا حدی که حتی برخی از بچه‌ها با والدین خود درگیر می‌شوند و به آنان بی‌احترامی و پرخاش می‌کنند

دوستی، خانواده را به آموزشگاه دوم فرزند خود تبدیل کرده باشند. به نظر می‌رسد می‌توان تصور کرد که والدین آرش، به جای استفاده از واژه‌های عاطفی و محبت‌آمیز، دائم از واژه‌های انضباطی استفاده می‌کنند. چنین فضایی فاصله‌های ارتباطی را بیشتر می‌کند؛ هم بین زن و شوهر و هم بین فرزند و والد. سرشت و طبیعت همه انسان‌ها ترغیب‌پذیر و تشویق‌پذیر است، نه تهدیدپذیر یا تأدیب‌دوست. متأسفانه گاهی فضای تربیتی خانواده چنان بر روابط والد-فرزند سنگینی می‌کند که امواج صوتی آن نرون‌ها و سلول‌های عصبی مغز فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آنان را تحریک می‌کند، از خود واکنش‌های مقابله‌ای و گاهی منفی نشان دهند، تا حدی که حتی برخی از بچه‌ها با والدین خود درگیر می‌شوند و به آنان بی‌احترامی و پرخاش می‌کنند. این رفتار عصبی، خود را به نمایش می‌گذارد. برای اینکه کودکان خانواده برای اعضای خانواده، به‌ویژه والدین، بی‌احترامی نکنند، به‌جای اصرار بر «تأدیب» و «تأدیب‌دوستی»، باید به‌جای «تأدیب» و «تأدیب‌دوستی»، به «تشویق» و «تشویق‌دوستی» پرداخت. خشک و به دور از صمیمیت و

روابط و عواطف مثبت والد-فرزند است. بنابراین، چنانچه مشاوران مدرسه بخواهند در مورد آرش مداخله کنند، لازم است مسئله را نه در خود دانش‌آموز که در زمینه گسترده‌تری بیابند که باعث بروز آن شده است. در این مورد خاص، مشاور باید بر روابط دانش‌آموز با والدینش و همچنین روابط والدین با یکدیگر متمرکز شود. به نظر می‌رسد نوعی «گسست عاطفی و ارتباطی»، اگر نه بین پدر و مادر آرش با هم، که حداقل بین آرش و والدینش وجود دارد.

شاید این فاصله ناشی از فضای رسمی و صرفاً منحصر به اصرار شدید والدین برای حصول فرزندشان به دستاوردهای موفقیت‌آمیز تحصیلی یا حتی تربیتی باشد. این فضا چنان بر روابط خانوادگی آنان سایه می‌افکند که نه تنها اعضای خانواده را از تجربه لذت‌بخش و خوشایند با هم بودن محروم می‌سازد که حتی نتیجه دقیقاً معکوس دارد و اتفاقاً فرزند را از موفقیت تحصیلی نیز باز می‌دارد و او را در پرتگاه سقوط آسیب‌های اجتماعی قرار می‌دهد. اگر والدین محبوب فرزندان باشند، خواسته‌ها و حتی توصیه‌ها، نصیحت‌ها و مشاوره ایشان نیز پذیرفتنی می‌شود. والدین وظیفه دارند، نیازهای زیستی، عاطفی و روانی فرزندان را مورد توجه جدی قرار دهند و با همه توان خود در جهت رفع این نیازها تلاش کنند. فرزندان حق دارند یقین داشته باشند، پدر و مادرشان عاشق یکدیگرند. یکی از تعارضات مهمی که در ذهن و وجود فرزندان شکل می‌گیرد، از عدم باور آنان به عشق میان والدین ناشی می‌شود. خانواده برای انسان، کانون عشق و محبت است.



نقش پدر

در این میان نقش پدر از همه مهم‌تر است. پدر باید سرچشمه عشق و صمیمیت اعضای خانواده باشد. درواقع وجه ممیز خانواده‌ای که به لحاظ عاطفی غنی و ثروتمند است، از خانواده‌هایی که گرفتار فقر عاطفی هستند، در وهله اول وجود محبت پدری در قلب‌های همسر و فرزندان است. متأسفانه چنانچه کمبود محبت از سرچشمه اصلی آن، یعنی پدر، باعث ایجاد فاصله عاطفی بین اعضای خانواده شود، این فاصله بر فضای عمومی حاکم بر خانواده سایه می‌افکند و بدین سان ابتدا فرزندان، سپس مادر و در نهایت حتی خود پدر نیز در خطر آسیب‌های مختلف اجتماعی قرار می‌گیرند.

بنابراین اولین مرحله در کمک به این نوع دانش‌آموزان و در سطحی گسترده‌تر به چنین خانواده‌هایی، تلاش برای کمک به والدین و به‌ویژه پدر، برای باور به معجزه ابراز عشق و محبت به خانواده و فرزندان است. پس از آنکه والدین به تأثیر مثبت حاکمیت عشق، شادی و محبت در سطح خانواده شناخت پیدا کردند و به این باور رسیدند که آفرینش چنین فضایی در خانواده می‌تواند موفقیت‌های عظیمی برای تک‌تک اعضا و به‌ویژه فرزندان به ارمغان بیاورد، لازم است چگونگی ایجاد چنین فضایی را نیز به آنان آموخت. برای ایجاد فضایی دوست‌داشتنی و محبوب همه اعضای خانواده باید به جاذبه‌های ایمانی، روانی، کلامی، دیداری، رفتاری، زیستی، ذهنی و قلبی خود و تک‌تک اعضای خانواده توجه کنیم. هیچ‌گاه نباید فراموش کنیم که ایمان به یک نیروی روحانی و متعالی که توانایی بخش انسان برای دستیابی به موفقیت و شادی است، آرامش را در سراسر وجود او حاکم می‌کند. به این ترتیب، به دور از فشار روانی و اضطراب ناشی از محدود کردن ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خویش برای موفقیت‌های محدود و مقطعی، با باور به خداوند بزرگ و با ذهنی باز و مطمئن برای نائل شدن به اهداف بزرگ خود و همه اعضای خانواده، برنامه‌ریزی و تلاش خواهیم کرد.

باور به خداوند بزرگ باید به صورتی مبنای اعمال و رفتار والدین باشد که جذابیتی نورانی را در چهره و کارهای آنان ایجاد کند. به عبارت دیگر، لازم است اندیشه، رفتار و کردار ما نشان از ایمان راسخ به خداوند سبحان باشد تا این

ایمان در روش‌های تربیتی ما نیز انعکاس یابد. **ملکی** [۱۳۹۵: ۲۸] در کتاب دین و برنامه درسی، در مبحث «خدامحوری در روش تربیت» می‌نویسد: «در انتخاب روش باید مراقب بود که آیا این روش، انسان فردگرا تربیت می‌کند یا انسان جمع‌گرا و یا انسان مؤمنی که هم مراقب فردیت خود است و هم مراقب است مسئولیت اجتماعی خویش را انجام دهد. خدامحوری یک مبناست.» بنابراین چنانچه والدین بتوانند برای رسیدن به اهداف خود و فرزندان، با باور به نیروی متعالی خداوند رفتار کنند، به‌عنوان الگو و سرمشق فرزندان، حتماً زمینه‌های تقویت ایمان، تلاش و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف را در فرزندان خود ایجاد خواهند کرد.

در تربیت فرزند، یکی از وظایف اصلی والدین پرورش جسم و بدن فرزندان است؛ به‌گونه‌ای که به لحاظ تغذیه‌ای و حرکات جسمانی، تن و بدن فرزندانمان را تقویت کنیم تا ضمن استحکام بدنی در زمان حاضر، بتوانند یک عمر از بدن خود برای تلاش در جهت رسیدن به آرزوهای خوبشان استفاده کنند. از این نظر لازم است چگونگی مراقبت و تقویت جسم و تن را نیز به فرزندان آموزش داد. یکی از مهم‌ترین ملاحظات مربوط به تربیت زیستی، آن است که والدین قبل از هر چیز مراقب بدن و جسم خود باشند. والدین که با تغذیه مناسب، پرهیز از پُرخوری یا نامناسب‌خوری، و با ورزش و تحرک جسمانی کافی، اندام خود را متناسب نگه می‌دارند، زیبایی‌هایی در خود ایجاد می‌کنند که فرزندان جذب آن‌ها شوند و تلاش کنند با افتخار خود را شبیه والدینشان کنند. مشاوران مدرسه باید بکوشند، با شناختی که از دانش‌آموزان و والدینشان دارند، خانواده‌ها را در جهت توجه به جاذبه‌های زیستی خود تشویق کنند. والدینی که به سلامت و زیبایی جسمانی خود اهمیت می‌دهند، جذابیت‌هایی را برای فرزندان‌شان ایجاد می‌کنند تا آنان به‌راحتی و با شور و شوق جذب والدین شوند، مشکلات و مسائل خود را برایشان بازگو کنند و از راهنمایی و تجربه‌های ارزشمندشان بهره‌مند شوند.

از سوی دیگر، ارتباط بین افراد بیش از هر چیز بر ارتباط زبانی یا کلامی استوار است. در رابطه پدر و مادر با فرزندان نیز، هر چند گستره بسیار وسیع‌تری از ارتباط زبانی صرف را در بر می‌گیرد، ولی به‌طور کلی، ارتباط زبانی مبنای

در این میان نقش پدر از همه مهم‌تر است. پدر باید سرچشمه عشق و صمیمیت اعضای خانواده باشد

در انتخاب روش باید مراقب بود که آیا این روش، انسان فردگرا تربیت می‌کند یا انسان جمع‌گرا و یا انسان مؤمنی که هم مراقب فردیت خود است و هم مراقب است مسئولیت اجتماعی خویش را انجام دهد. خدامحوری یک مبناست

اصلی آن است. بنابراین لازم است والدین بیشتر بر استفاده از واژه‌هایی که دارای بار عاطفی مثبت هستند، تمرکز کنند. موج مثبتی که استفاده از چنین واژه‌هایی در فضای خانواده ایجاد می‌کند، جاذب فرزندان برای حضور فوری در خانواده و بلافاصله پس از تمام کردن کارهای خود در بیرون از خانواده است. از طرف دیگر نباید فراموش کرد که اکثر والدین ارتباط کلامی خود با فرزندان را به ارائه برخی دستورات خاص تربیتی یا تحصیلی و همچنین توصیه و نصیحت صرف محدود می‌کنند. تقلیل روابط کلامی به توصیه و نصیحت برای موفقیت تحصیلی را می‌توان از مهم‌ترین عوامل ایجادکننده فضای صرفاً تربیتی و انضباطی در خانواده برشمرد. جالب آنجاست که تأثیر ارتباط کلامی، به‌ویژه نصیحت کردن، بسیار کمتر از ارتباطات غیرکلامی است. **احمدی** [۱۳۹۸: ۱۸] پیام‌های کلامی را به جهت عمق و سطح تأثیرگذاری در دو دسته طبقه‌بندی می‌کند: «پیام‌هایی که سیستم شناختی پیام‌گیر را درگیر می‌کنند و پیام‌هایی که نظام انگیزشی و عاطفی او را هدف قرار می‌دهند. وقتی مطلبی را به اطلاع پیام‌گیر می‌رسانیم، سیستم شناختی او را هدف گرفته‌ایم. ولی وقتی سعی می‌کنیم عواطف و انگیزه‌های او را تغییر دهیم، با نظام عاطفی و انگیزشی او مواجه هستیم.»

پدر و مادر در جایگاه مقتدر والدینی خود می توانند بهترین مشاور فرزندانشان باشند

چنین پیام‌هایی می‌توانند چنان تأثیری بر مخاطب داشته باشند که مسیر زندگی او را تغییر دهند.

بنابراین لازم است به والدین توصیه کنیم هر مسئله‌ای هم که در میان باشد، باید تلاش کنند ارتباط عاطفی و مثبت خود را با فرزندان حفظ کنند تا حرف‌هایشان بی‌اثر و خنثا نشوند. حفظ عشق و محبت به فرزند در قلب، از خدشه‌دار شدن ارتباط والد-فرزندی جلوگیری می‌کند و همین امر باعث می‌شود که کلام والدین عاطفی و محبت‌آمیز باشد. به این ترتیب ضمن ایجاد جاذبه کلامی، جاذبه‌های قلبی خود را نیز افزایش خواهیم داد. درواقع خط قرمز توصیه و نصیحت به فرزندان، خدشه‌دار شدن ارتباطی محبت‌آمیز و عاطفی با آنان است. به عبارت دیگر باید به والدین توصیه کرد، فقط حق دارند تا حدی موارد انضباطی و تحصیلی را به فرزندان گوشزد کنند که ارتباطشان با آنان مخدوش نشود.

نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد والدین دانش‌آموزان، از هر شغل، سمت یا پایگاه اجتماعی و فرهنگی هم که باشند، برای فرزندانشان کانون عشق و محبت‌اند. فرزندان به‌ویژه در کودکی بیشترین توجه را به والدین خود

دارند، تا اندازه‌ای که می‌توان گفت آنان والدین خود را خداگونه دوست دارند. حتی می‌توان اصطلاح «خداوالد» را در دوران کودکی برای والدین به کار برد، چرا که در این دوران چشم‌امید فرزند به والدین است. آنان پدر و مادر را روزی‌رسان خود تلقی می‌کنند. بنابراین باید به والدین توصیه کرد که قدر این نگاه ارزشمند فرزندان را بدانند و نگذارند که این ارتباط عاطفی قوی و مستحکم، هیچ‌گاه تضعیف شود. زیرا در آن صورت فرزندان به‌دنبال مأمن و پناه دیگری خواهند گشت که نمونه آن در این نوشتار تشریح شد. به هر حال، در مقام مشاور نباید فراموش کنیم که **پدر و مادر در جایگاه مقتدر والدینی خود می‌توانند بهترین مشاور فرزندانشان باشند** و ما می‌توانیم با تقویت این جایگاه و تأکید بر آن، از یک سو در کوتاه‌مدت به‌صورت غیرمستقیم اما بسیار اثرگذار، در هدایت و راهنمایی دانش‌آموزان نقش داشته باشیم، و از سوی دیگر به خانواده‌ها کمک کنیم، با استفاده از روابط خانوادگی خود یکدیگر را یاری کنند تا همیشه از خطر آسیب‌های اجتماعی مصون بمانند. در پایان برخی از مهم‌ترین مواردی را که لازم است در مقام مشاور هنگام برخورد با چنین مواردی، در جلسات مشاوره با والدین دانش‌آموزان در میان بگذارید، فهرست می‌کنیم. بخشی از این موارد **از گلیت و لوس (۲۰۱۹)** اقتباس شده‌اند:

- برخی از اصول و تکنیک‌های کلی مشورت‌دادن، به‌ویژه اصول مشاوره با کودکان و نوجوانان را با والدین در میان بگذارید.
- چگونگی تقویت ارتباط اعضای خانواده را به والدین بیاموزید.
- این نکته مهم را به والدین یادآور شوید که روابط گرم و عاشقانه آن‌ها با یکدیگر بر روابط عاطفی‌شان با فرزندان و همچنین موفقیت‌های تحصیلی آنان تأثیر مستقیم و عمیق می‌گذارد.
- به والدین بگویید اگر در برابر فرزندان با هم بحث‌شان شد، بکوشند جانب انصاف را نگه دارند. به این ترتیب آنان را منصف بار می‌آورند و فردی که تلاش می‌کند جانب انصاف را نگه دارد، برای اینکه موفقیت عادلانه‌ای به دست بیاورد، مجبور می‌شود خود را قوی کند.
- چنانچه والدین استرس و اضطراب را از خود دور یا در خود مدیریت کنند، فرزندانشان

هم موفقیت بیشتری خواهند داشت و هم کمتر در معرض خطر گرفتار شدن در دام آسیب‌های اجتماعی قرار خواهند گرفت.

- از والدین بخواهید که همت والا و خستگی‌ناپذیری تا حصول به هدف را به فرزندان خود بیاموزند.
- به والدین یادآور شوید به تلاش فرزندان بها و جایزه بدهند، نه به موفقیت‌های آنان. همچنین متذکر شوید که هیچ‌گاه شکست‌های فرزندان را مبنایی برای سرکوفت‌زدن به آنان قرار ندهند.
- والدین، به‌ویژه مادران، خود اهل تلاش و مطالعه باشند. به‌این ترتیب جو کلی خانواده، فضایی فرهنگی و مطالعاتی خواهد بود و همه اعضای خانواده از آن متأثر خواهند شد.
- والدین موفق مقتدر هستند و در برابر خواسته‌های فرزندان، نه مستبدانه تصمیم می‌گیرند و نه پذیرنده مطلق‌اند.
- به والدین نشان بدهید که آموزه‌های خود را صرفاً به‌صورت کلامی بیان نکنند و بدانند که رفتار غیرکلامی اثرگذاری خیلی بیشتری بر فرزندانشان دارد.
- از والدین بخواهید بگذارند فرزندانشان خود برای اهداف و روش‌های تحصیلی یا امور زندگی‌شان تصمیم بگیرند.
- به والدین کمک کنید، خودکنترلی و صبر را به فرزندانشان بیاموزند. فرزندان که در کودکی صبر کردن برای رسیدن به خواسته‌های خود را می‌آموزند، خودکنترل و صبور بار می‌آیند و می‌دانیم قدر هر فرد به اندازه صبر اوست.
- از والدین بخواهید با مراقبت بگذارند فرزندانشان شکست را تجربه کنند.

منابع

۱. احمدی، علی‌اصغر (۱۳۹۸). تربیت فرزند. انتشارات پرکاس. تهران.
۲. ملکی، حسن (۱۳۹۵). دین و برنامه درسی. انتشارات انجمن اولیا و مربیان. تهران. چاپ سوم.
۳. ماده مخدر گل یا ماریجونا (۱۳۹۹)، سایت هنر زندگی، به آدرس اینترنتی: <https://honarehzendegi.com>
4. Gillett, Rachel and Ivan De Luce (2019). "Science says parents of successful kids have these 23 things in common". Available at: <https://www.businessinsider.com/how-parents-set-their-kids-up-for-success-2016-4#17-when-they-do-face-conflict-they-tend-to-fight-fair-in-front-of-their-kids-17>.

من مشاور!

تأملی بر ضرورت خودارزیابی مستمر مشاور



ابراهیم اصلانی
روان‌شناس و نویسنده

اشاره

مشاوری را می‌شناسم که به اینکه مراجعانش عاشق او هستند، افتخار می‌کند. او مراجع را به راحتی وارد زندگی شخصی خودش می‌کند و همیشه می‌گوید: خیلی از کسانی که مراجعش هستند، حتی بعد از پایان دوره مشاوره هم ارتباطشان را حفظ می‌کنند و به دوست تبدیل می‌شوند.

مشاوره و انسان‌ها

مشاوره هم از مشاغلی است که وجه انسانی بسیار برجسته‌ای دارد و آن را به کاری متفاوت و بسیار ظریف تبدیل می‌کند. مشاور به شکل‌های گوناگون

کسی که کار مشاوره انجام می‌دهد، خود را در یک فرایند ارتباط انسانی درگیر می‌کند؛ فرایندی که گاه خیلی پیچیده می‌شود. مشاور نه تنها لازم است درک درستی از این فرایند ارتباطی داشته باشد، بلکه باید جایگاه خود را هم به‌عنوان بخشی از جریان ارتباط بشناسد. شناخت مشاور از خودش به او کمک می‌کند، علاوه بر کیفیت کار، وضعیت روانی و آمادگی‌های شخصیتی خود را هم ارزیابی کند و به این ترتیب، فرایند ارتباطی را بهبود بخشد.

کلیدواژه‌ها: فرایند مشاوره، ارتباط انسانی، خودارزیابی مستمر، آمادگی شخصیتی، روان‌درمانی، ثبت بازخوردها

مقدمه

مشاوری را می‌شناسم که به ظاهر در کارش موفق است، اما شخصیت سلطه‌جویی دارد و به نظر می‌رسد در جریان مشاوره هم بیش از آنکه از فوت و فن بهره بگیرد، از قدرت نفوذ و سلطه‌اش استفاده می‌کند و مراجع را وامی‌دارد طبق نظر او، فکر و عمل کند. مشاوری را می‌شناسم که به قدری تحت تأثیر مسائل و مشکلات مراجعان قرار

گرفته است که خودش به‌طور معمول، حال و روز خوشی ندارد. او به حل مسائل دیگران کمک می‌کند، اما بیشتر مواقع تحت فشار قرار دارد و ذهنش درگیر است. مشاوری را می‌شناسم که از نظر دانش مشاوره، مبانی فکری مشخصی ندارد و بیش از آنکه به اصول و قواعد پایبند باشد، متناسب با شرایط و صلاحدید خودش عمل می‌کند.





ارتباط با انسان‌ها و قرار گرفتن در مسیر زندگی و داستان ده‌ها، صدها و شاید هزاران انسان، فرصت و موهبتی بی‌نظیر است، نه فقط از این بابت که می‌توانیم به دیگران کمک کنیم تا زندگی بهتری داشته باشند، بلکه حتی برای خودمان

درگیر ارتباط انسانی می‌شود و علاوه بر آنکه انسان دیگری (مراجع) را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، خود نیز از فرایند مشاوره تأثیر می‌پذیرد. مشاور در طول جلسه مشاوره، در یک فرایند ارتباط انسانی حضوری فعال دارد. گاه مواردی پیش می‌آیند که ذهن مشاور را در ساعات دیگر زندگی و حتی تا مدت‌ها درگیر می‌سازند. علاوه بر این‌ها، با ادامه کار مشاوره و افزایش سابقه و تجربه‌اش، بسیاری از مشاوران به نگرش‌ها و چه بسا رویکردهای جدیدی می‌رسند؛ نه فقط درباره فرایند مشاوره، بلکه در مورد انسان و انسانیت.

اگر دقت کرده باشید، نظریه‌های شخصیت و روان‌درمانی ریشه در همین ارتباط انسانی مستمر داشته‌اند. **فروید، بک، راجرز، البس، گلاسرو** و دیگر نظریه‌پردازان، بعد از سال‌ها تجربه شغلی و پژوهشی، به دیدگاه‌های متفاوتی درباره انسان و درمان رسیده‌اند و رویکرد جدیدی را بنیان گذاشته‌اند.

ارتباط با انسان‌ها و قرار گرفتن در مسیر زندگی و داستان ده‌ها، صدها و شاید هزاران انسان، فرصت و موهبتی بی‌نظیر است؛ نه فقط از این بابت که می‌توانیم به دیگران کمک کنیم تا زندگی بهتری داشته باشند، بلکه حتی برای خودمان! مشاور به‌عنوان یک انسان این موقعیت گران‌بها و ارزشمند را دارد تا انسان و انسانیت را بهتر بشناسد و از این شناخت در جهت تحول و تعالی خود بهره‌برد.

ضرورت خودارزیابی

برای خودارزیابی شخصی در نظر داشته باشد. ممکن است در انواع برنامه‌های آموزشی بازآموزی و تکمیلی، فرایند خودارزیابی هم مستتر باشد، اما وقتی خود مشاور به اهمیت و ضرورت خودارزیابی اعتقاد داشته باشد، فقط منتظر برنامه‌ها و دوره‌ها نخواهند ماند.

مسیر خودارزیابی

برای خودارزیابی می‌توان روش‌های متعددی را پیشنهاد کرد و چه بهتر که خود مشاور به مسیرهای متفاوت و خلاقانه‌ای بپندشد:

۱. مطالعه و دانش‌افزایی مستمر:

منظور فقط مطالعه در زمینه تخصصی مشاوره نیست. با توجه به ماهیت کاری مشاوره، خوب است مشاور مطالعاتی هم در زمینه‌های فلسفه، ادبیات، هنر و هر موضوع مرتبط با انسان داشته باشد. درباره دانش تخصصی هم، حتی اگر مشاور به یک نظریه و رویکرد خاص دلبستگی دارد، لازم است از شناخت نظریه‌های دیگر غفلت نکند. به‌طور کلی، مشاور روزآمد و تحول‌گرا، با مطالعه منابع و آثار متنوع، فقط به دنبال دانش‌افزایی نخواهد بود، بلکه ملاک‌هایی برای خودارزیابی هم به دست خواهد آورد.

۲. ارتباط با استادان: به‌طور معمول،

در ایام تحصیلات دانشگاهی ممکن است دانشجو از یک یا چند استاد تأثیر بیشتری بگیرد. بعد از پایان تحصیلات هم شاید ارتباط دوستانه با استاد مورد نظر ادامه داشته باشد و چه بسا از محدوده استاد - شاگردی خارج شود. یکی از روش‌های بسیار مفید خودارزیابی، ارتباط با استادی صاحب‌نظر و پیشکسوت و حفظ رابطه استاد - شاگردی است.

۳. تعامل‌های فرارشته‌ای: روش

اگر چه خودارزیابی یک ضرورت فردی، حرفه‌ای و سازمانی است، اما در مشاغلی مانند معلمی، مدیریت و مشاوره، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، هر چه موضوع کار بیشتر انسانی و مواجهه با انسان‌ها باشد، باید خودارزیابی جدی‌تر تلقی شود. برای مثال، پذیرفتنی نیست که کسی بعد از ۲۰ سال معلمی، تازه متوجه شود که در برخورد با مسائل انضباطی دانش‌آموزان اشتباهاتی داشته است. یا کسی بعد از سال‌ها مدیریت، بفهمد که رفتارهایش با کارکنانش گاهی تند و نامناسب بوده است. در مشاوره هم، ممکن است کم‌تجربگی، ناشیگری و عوامل ریز و درشت دیگر، به اشتباه یا قصوری منجر شود، اما مهم این است که اشتباه یا قصور مزبور سال‌ها ادامه نداشته باشد.

اگر مشاور بپذیرد و باور داشته باشد، همان‌طور که مهارت و تجربه او در طول زمان افزایش می‌یابد، شخصیت و خلیقاتش هم در طول زمان کامل‌تر می‌شوند، آن‌گاه می‌توان آثار کمال و پختگی را در رفتار کلامی و عملی او مشاهده کرد.

مشاور در کنار برنامه‌ریزی شغلی و فعالیت‌هایی که در جهت ارتقای دانش تخصصی و حرفه‌ای خود پیش‌بینی می‌کند، می‌تواند برنامه مستمری هم

اگر مشاور بپذیرد و باور داشته باشد همان‌طور که مهارت و تجربه او در طول زمان افزایش می‌یابد، شخصیت و خلیقاتش هم در طول زمان کامل‌تر می‌شود، آن‌گاه می‌توان آثار کمال و پختگی را در رفتار کلامی و عملی مشاور دید



مشاوره فقط خدمات دادن به دیگران نیست. مشاور باید مراقب سلامت جسمی و روانی خودش هم باشد. مشاوری که بعد از ۱۰ سال کار، دچار فرسودگی جسمی و روانی شده است، مسیر درستی را در پیش نگرفته است

یادگیری است و تا چه اندازه برای تغییر آمادگی دارد. تجربه چند سال مشاوره کافی است که مشاور بفهمد، ترجیح می‌دهد با یک روال ثابت و بدون دردسر کار کند یا از یادگیری‌های جدید و تغییرات استقبال می‌کند.

*** اصول حرفه‌ای:** این موضوع جای بحث فراوان دارد. بخشی از اصول حرفه‌ای کار مشاوره، مواجهه مشاور با همکاران دیگر و رفتار در شرایط رقابتی است. اینکه مشاور برای جذب مخاطب (مشرتی) و راضی نگه داشتن او از چه ترفندهایی استفاده می‌کند، رقبای کاری خود را چگونه توصیف می‌کند و در مسائل مالی و تجاری چه رفتارهایی دارد، نمونه‌هایی از ملاک‌های اصول حرفه‌ای هستند.

*** خودمراقبتی:** مشاوره فقط خدمات دادن به دیگران نیست. مشاور باید مراقب سلامت جسمی و روانی خودش هم باشد. مشاوری که بعد از ۱۰ سال کار، دچار فرسودگی جسمی و روانی شده، مسیر درستی را پیش نگرفته است. مشاوره کار سختی است و گاهی بنا به موقعیت کاری مشاوره و مسائلی که مشاور با آن‌ها مواجه می‌شود، می‌تواند کار سخت‌تری هم باشد. مشاوری که از خودارزیابی غفلت کند و فقط بر ارائه خدمات مشاوره‌ای تمرکز داشته باشد، به مرور زمان دچار لطمه‌های جسمی و روانی خواهد شد.

پی‌نوشت

۱. کتابی دارم به نام «مدرسه‌کاو برای مدیران مدارس». عنوان فصل دهم کتاب «مدیر و خودش» است. در این فصل سعی کرده‌ام به مدیر یادآوری کنم که نباید از خودش غفلت کند و لازم است در کنار ده‌ها و صدها امور اجرایی، برای خودش هم وقت بگذارد. مطالب این فصل برای مشاوران هم مفید خواهد بود.

مناسب دیگر برای خودارزیابی، ارتباط با استادان و شخصیت‌های برجسته رشته‌های دیگر مرتبط با علوم انسانی (فلسفه، ادیان، ادبیات، جامعه‌شناسی، مردم‌شناسی، عصب‌شناسی و ...) است. حضور فردی و جمعی در محضر استادان فرهیخته و بلندنظر می‌تواند محک معتبری برای خودارزیابی فراهم آورد.

۴. ثبت بازخوردها: فرایند ارتباط انسانی هیچ‌گاه خالی از بازخورد نیست. نکته مهم نحوه مواجهه با بازخوردهاست. در مشاوره به‌طور حتم بازخوردها حضور دارند و البته می‌توانند مثبت یا منفی باشند. مشاور علاقه‌مند و تحول‌گرا به بازخوردها اهمیت می‌دهد، اما به‌صورت منطقی و هدفمند. ثبت بازخوردهای مثبت و منفی از طرف مراجعان و حتی گفته‌ها و شنیده‌های رایج و عمومی، بعد از مدت مشخصی این امکان را به مشاور می‌دهد که اولاً بداند در چه وضعیتی قرار دارد و ثانیاً در چه مواردی باید تجدیدنظر کند.

۵. فهرست‌وارسی (چک‌لیست) شخصی: به مدیران توصیه می‌شود همان‌گونه که برای انجام امور فهرست‌وارسی دارند، یک فهرست‌وارسی هم برای ارزیابی مستمر خودشان تهیه کنند تا در کنار اصلاح فرایندهای اجرایی و ارتقای کیفیت امور، برای ارتقای صلاحیت حرفه‌ای و شخصیتی خودشان هم برنامه‌ای داشته باشند.

مشاور هم می‌تواند برای خودارزیابی فهرست‌وارسی تدارک ببیند و با خود قرار بگذارد که در فاصله‌های زمانی مشخص، مثلاً یک ساله یا دو ساله، فهرست‌وارسی‌اش را تکمیل و خود را ارزیابی کند. بدیهی است، هم فهرست‌وارسی ممکن است در طول زمان

تغییر کند و اصلاح شود، و هم مشاور می‌تواند به روش‌های مکمل دیگری برای اصلاح فرایند خودارزیابی دست یابد.

پیشنهادهایی برای فهرست‌وارسی
بعضی از آیتم‌های پیشنهادی فهرست‌وارسی به این شرح هستند. البته شاید شما به نکته‌های متفاوت و ظریف‌تری برسید:^۱
*** انسان‌دوستی و نوع‌دوستی:** با آنکه مشاوره در ذات خود کاری انسان‌دوستانه است، ولی این واقعیت را نمی‌توان کتمان کرد که همه چنین روحیه‌ای ندارند. تجربه مواجهه با انسان‌های گوناگون باید مشاور را به این نتیجه‌گیری واقع‌بینانه برساند که از عمق وجود، چقدر انسان‌ها را دوست دارد و چقدر برای هر انسانی، فارغ از جایگاه، طبقه اجتماعی و ویژگی‌های دیگر، احترام قائل است.

*** انگیزه‌های درونی:** ارزیابی شما از موفقیت تا چه اندازه به ملاک‌های بیرونی یا درونی وابسته است؟ مشاوری که در زندگی فردی، خانوادگی و شغلی به ملاک‌های بیرونی وابسته است، احتمالاً روحیه متلاطمی خواهد داشت. برای کاری مانند مشاوره، بهره‌مندی از انگیزه‌های درونی قوی، پایدار و سازنده، بسیار ضروری است.

*** یادگیرنده بودن و میل به تغییر:** شاید هیچ‌کس مثل خود مشاور نتواند تشخیص دهد که او چقدر اهل

کیمیای درون

شادی در نگاه مولانا



یاسر ملکی

دکترای الهیات و پژوهشگر حوزه ادبیات عرفانی

معنای شادی

مولانا که از بزرگ‌ترین عارفان ایرانی - اسلامی است، با چشم‌انداز نوینی به موضوع «شادی» می‌نگرد و راهکارهای دقیقی برای شاد زیستن ارائه می‌دهد. او به تعبیر بارکز، بنیان‌گذار الهیات خندان است؛ تعبیری که نشان می‌دهد وجد و سرور عنصر اصلی شعرهای اوست و برخلاف کسانی که دنیا را آکنده از غم و اندوه می‌بینند، او زندگی را جریانی زیبا و دلپذیر می‌داند. شادی از منظر مولانا، رویدادی بیرونی و ناگهانی نیست، بلکه اوضاع و احوال درونی فرد در تولید آن سهم ویژه و منحصربه‌فردی دارد و حقیقتی فراتر از یک احساس یا هیجان صوری و زودگذر است.

تأکید مولانا بر جنبش درونی تعالی‌بخشی است که تا عمیق‌ترین لایه‌های وجود نفوذ می‌کند و شخص را در تجربه‌ای آکنده از شور و لذت اصیل غرق می‌سازد. لذا شادی معنوی با نوعی گشودگی و بسط روحی همراه است که از طریق رفع شکاف‌ها و گره‌های روانی حاصل می‌شود. با اینکه در نگاه نخست به نظر می‌رسد دستیابی به چنین تجربه‌آرزشمندی سخت و فراتر از توان معمول انسان‌هاست، اما زمانی که شخص برای درک چنین احساس متعالی قدم برمی‌دارد، حسی آمیخته با «شور و امید» او را به پیمودن ادامه‌دار راه دلگرم می‌کند و عبور از سختی‌ها و دشواری‌های راه برایش آسان می‌شود؛ البته به شرطی که این تلاش درونی با لطف و عنایت ربانی درآمیزد. پرواضح است که این تلقی بلند از شادی، با تلقی عوامانه از شادی و یا حتی با برخی دیدگاه‌هایی که شادی را تا سرحد یک احساس و هیجان زودگذر تنزل می‌دهند و برخی کارکردهای روانی محدود را برای آن تعریف می‌کنند، تفاوت‌های جدی دارد.

ضرورت شادی

شادی با معنای بلندی که مولانا ارائه می‌کند، امری لازم و حیاتی است که زندگی بدون آن سامان درستی ندارد و انرژی روانی شخص در اثر فشارهای پی‌درپی تحلیل می‌رود و از ادامه‌دار راه باز می‌ماند. مولانا شادی را به حالت دست، زمانی که کاملاً باز است، تشبیه می‌کند؛ با این ملاحظه که با دست همیشه باز، نمی‌توان از عهده همه کارهای زندگی برآمد. لذا شادی درونی به مکمل مهمی چون غم - یعنی حالت بسته‌دست - هم نیاز دارد؛ تا زندگی در اثر توانایی غم و شادی

غم چو آینه‌ست پیش مجاهد

کلدرین ضد، می‌نماید روی ضد

بعدِ ضدِ رنج، آن ضدِ دگر

رودهد، یعنی گشاد و کز و فر

این دو وصف از پنجه دست بین

بعدِ قبضِ مشت، بسطِ آید یقین

در مسیر درستش قرار گیرد.

زندگی زمانی بیمار می‌شود که احساسات و عواطف فرد در اثر میل افراطی به سوی شادی یا غم، دچار اختلال و بی‌نظمی شود و چرخه تصمیم‌سازی‌ها و تصمیم‌گیری‌ها را با اختلال روبه‌رو کند. لذا افراد همیشه شاد یا همیشه غمگین از

زندگی خود رضایت ندارند و همواره در حسرت داشتن یک زندگی آرام باقی می‌مانند. زندگی

به تعبیر مولانا، پرنده‌ای با دو بال غم و

شادی است که هماهنگی آن‌ها با هم، لازمه

پرواز این پرنده است. به محض اینکه بال‌ها

آسیب ببیند و به هر دلیل کارایی‌اش را از

دست بدهد، اتفاق ناگواری برای این پرنده

خواهد افتاد: یا امکان پرواز را از

دست خواهد داد و یا در ارتفاع

بسیار پایینی پرواز خواهد کرد

و از دیدن چشم‌اندازهای زیبا و

لذت‌های بزرگ‌تر محروم خواهد

شد. همراهی مُدام غم و شادی از

این نظر اهمیت دارد که به روان فرد

طراوت و پویایی می‌بخشد و لذت‌ها و

بهره‌های فراوانی را نصیبش می‌کند. البته

بی‌شک ایجاد این هماهنگی کار آسانی

نیست و باید آن را به مرور و در یک زمینه

روحي آماده به‌دست آورد.

گدای عشق‌اند و خنده‌رویی خصلت پایدار عاشقانی است که خندان
زندگی می‌کنند و خندان هم می‌میرند:

مرحبا ای عشق خوش سودای ما

ای طیب جله علت‌های ما

ای دواي نخوت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما

مثنوی دفتر اول

وصل به نیکان

عامل دوم در تولید شادی حقیقی، بهره‌مندی از کسانی است که
طبع لطیف و نفسی بهاری دارند؛ «اقلیت احیاگری» که با توان روحی
و نفوذ معنوی فوق‌العاده، دل‌های بی‌شماری را از غم‌های جانفرسا
نجات می‌دهند.

رازشان به این برمی‌گردد که در اثر مجاورت با نیکان، صفات خوبی
که در آنان وجود دارد، به‌طور مخفیانه‌ای به آنان منتقل شده و در اثر
این انتقال پنهانی، احوالشان هم دچار تغییر و دگرگونی شده است.
در هر دوره‌ای از زندگی بشر، زنده‌دلانی هستند که می‌توان بی‌واسطه
یا از طریق واسطه‌هایی مطمئن به ملاقاتشان رفت و از صدها قیامت
نقدی که در درونشان است، بهره‌های زیادی بُرد که کمترین آن،
مستی همسایه و رساندن او به شاهد حقیقی است:

گفتم که بر حرف غمگین منشین

جز پهلوی خوش دلان شیرین منشین

در باغ چو آمدی سوی خار مرو

جز با گل و یاسمین و نرسین منشین

مولوی دیوان شمس

زندگی در حال

زندگی در حال به معنای زیستن در شرایط حاضر و بهره‌مند شدن
از داشته‌ها و فرصت‌های نقد و آماده‌ای است که به سبب‌های متفاوت
در اختیار فرد قرار می‌گیرد؛ فرصت‌هایی که باید آن‌ها را شناخت و
مورد استفاده مفید قرار داد. تعبیر «ابن‌الوقت» که مولانا آن را خصلتی
صوفیانه می‌خواند، معنایی دقیق‌تر و عمیق‌تر از همین موضوع است.
ابن‌الوقت یعنی فرزند وقت بودن و به معنای کسی است که از
فرصت‌ها و داشته‌های اکنون خود، بهترین استفاده را می‌کند. شکار
فرصت‌ها برای عارفان به تلقی آنان از مفهوم «وقت» مربوط می‌شود.
برای صوفیان صاف‌اندیش، ماضی و مستقبل یکی است و عنصر زمان
که از حرکت در جسم ناشی می‌شود، هرگز قابل تقسیم نیست. لذا به
میزانی که انسان‌ها از حصار تن‌رهایی پیدا می‌کنند، به حقیقت زمان
و وحدت موجود در آن پی می‌برند و با این کار میزان بهره‌شان را از
شرایطی که در آن قرار دارند، بالا می‌برند. به قول مولانا:

صوفی ابن‌الوقت باشد ای رفیق

نیست فردا گفتن از شرط طریق

تو مگر خود مرد صوفی نیستی

نقد را از نسیه خیزد نیستی

مثنوی دفتر اول

بنجه را اگر قبض باشد دائماً

یامه بسط، او بود چون مبتلا

زین دو وصفش کار و مکسب منتظم

چون پر مرغ این دو حال، اورا مهم

مثنوی دفتر سوم

خاستگاه شادی

کانون اصلی شادی درون ما قرار دارد؛ قاعده‌ای ثابت که در همه
مکان‌ها و زمان‌ها مفید و معتبر است. مولانا برای نشان دادن مسیر
اصلی و درست شاد بودن و شاد زیستن، تجربه متفاوت دو انسانی را
بیان می‌کند که یکی در کنج زندان، سرشار از مستی و شادی است،
و دیگری با وجود بودن در باغی سبز و زیبا، از احساس ترشی و
تلخی رنج می‌برد. واقعیتی که نشان می‌دهد: «کنج شادی قطعاً درون
ماست» و محیط بیرون، تأثیر مستقیم در تولید شادی یا تلخ‌کامی
ندارد. به عبارت دیگر، انسان‌ها این توانایی را دارند که حتی در
محیط‌های تنگ و بسته و با وجود کمترین وسایل و امکانات هم، به
عالی‌ترین سطح از نشاط درونی دست یابند. در حقیقت تولید شادی و
تقویت آن در زندگی، بیش از آنکه به مؤلفه‌های بیرونی وابسته باشد،
از درون اسرارآمیز ما سرچشمه می‌گیرد و سپس به بیرون سرایت
می‌کند.

در تلقی مولانا، احساس شادی به خودی خود به‌وجود نمی‌آید، بلکه
کاوشی درونی را می‌طلبد که آمیخته به پاره‌ای رنج‌ها و دشواری‌هاست
و به «ویرانی بدن» یا همان زوال تعلق‌ها و تمناهای نفسانی می‌انجامد.
این هزینه سنگینی است که سالک برای رسیدن به شادی و بهجت
درونی می‌پردازد.

راه لذت از درون دان نه بُرون

ابلهی دان جستن از قصر و حصون

آن یکی در کنج زندان مست و شاد

و آن دگر در باغ ترش و بی‌مراد

قصر چیزی نیست ویران کن بدن

کنج در ویرانی است ای میرمن

مثنوی دفتر ششم

مولدهای شادی

عشق پایدار

همه انسان‌ها در زندگی به یک عصای روانی محکم نیاز دارند تا به
تعادل و قرار درونی برسند. اما پرسش مهم این است که به چه کسی
باید تکیه داد و آن کس باید دارای چه خصوصیتی باشد؟ این پرسش
از زبان عارفی چون مولانا، یک پاسخ بیشتر ندارد و آن دل بستن به
معبودی بی‌گزند است که سرچشمه همه شیرینی‌ها و زیبایی‌هاست.
عشق به او عشقی اصیل و ماندگار است که قدرتمندترین نیروی
موجود در این عالم و اصلی‌ترین عامل تولید شادی حقیقی است. با
چنین عشقی که منحصر در این محبوب بی‌همتا است، می‌توان به حدّ
بالایی از صفا و طراوت دست یافت. عاشق شدن از نظر مولانا، سودایی
است که انسان را از جا و مکان می‌راند و با قدرت نهفته خود، کفر
را به دین و تلخی را به شیرینی بدل می‌کند. بی‌شک، همه شادی‌ها

مشاوره نامرئی

گفت‌وگو با دکتر مسعود شکوهی، مدیر کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی



گفت‌وگو: زهرا صمدی
عکاس: غلامرضا بهرامی

آموزشی مشاوران در تابستان سال جاری (۱۳۹۹)، با پیش‌بینی و برگزاری دوره‌های تخصصی و عمومی غیرحضور، اقدامات لازم را صورت داده است. به علاوه، برای بهره‌گیری بیشتر مشاوران از محتوای غنی و معتبر، به تدوین محتوای تخصصی در حوزه آشنایی با پروتکل‌های درمانی و مداخلات تخصصی، آموزش‌های ارتقای و فوریت‌های روانی-اجتماعی اقدام کرده است.

از کارکردها و اهداف طرح نماد به‌عنوان یکی از مهم‌ترین برنامه‌های اداره کل مشاوره در ارتباط با پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی بفرمایید.
برنامه نماد (نظام مراقبت اجتماعی

با توجه به تغییرات اجتماعی گسترده در جامعه، مهم‌ترین نیازهای آموزشی مشاوران را در حال حاضر چه می‌دانید و اداره کل مشاوره چه برنامه‌هایی در این زمینه دارد؟

از مهم‌ترین نیازهای آموزشی مشاوران آشنایی با پروتکل‌های درمانی و مداخلات تخصصی است. همچنین لازم است مشاوران با روش‌های غیرحضور، ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره‌ای، از جمله با فرایند ارائه خدمات در «سامانه جامع مشاوره‌ای» (نماد) و اطلس مشاغل مشاوران، آشنایی فنی و تخصصی داشته باشند و روش آموزش‌های ارتقای و پیشگیرانه و انواع غربالگری پایه را بشناسند. اداره کل مشاوره، برای رفع نیازهای

اشاره

کیفیت بخشی به برنامه‌های مشاوره‌ای و متناسب سازی آن با تغییرات اجتماعی، از دغدغه‌های اصلی بخش مشاوره وزارت آموزش و پرورش است. برای بررسی مسائل مهم مشاوره در مدارس و تبیین برنامه‌ها و اقدامات مشاوره‌ای با مدیر کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارتخانه به گفت‌وگو نشسته‌ایم. دکتر مسعود شکوهی، به سؤال‌های مجله «رشد» آموزش مشاور مدرسه» پاسخ داد و از نیازهای آموزشی مشاوران و نقش آنان در مواجهه با شرایط کرونا سخن گفت. مطالعه این گفت‌وگو را به همه مشاوران توصیه می‌کنیم.

با توجه به وظایفی که در زمینه مشاوره و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به‌عهده دارید، به نظر شما مهم‌ترین چالش‌های نظام مشاوره در آموزش و پرورش چیست؟

در زمینه امکانات تخصصی مورد نیاز مشاوران در مدارس محدودیت داریم و اعتبارات با نیازهای تخصصی و عملیاتی این حوزه تناسب ندارند. همچنین، عدم مشارکت همه‌جانبه درون و برون سازمانی در زمینه گسترش فعالیت‌های راهنمایی و مشاوره‌ای، کمبود نیروی انسانی مشاور در سطح مدارس، و زیرساخت‌های لازم برای تقویت و توسعه هسته‌ها و مراکز مشاوره در مناطق و استان‌ها نیز از چالش‌های نظام مشاوره در آموزش و پرورش است.





روان‌شناختی برای کتاب‌های درسی و بهره‌گیری از ظرفیت معلمان در طرح رابطان/مربیان منتخب در برنامه ملی نماد، از راهکارهای ما برای مدارس است که مشاور ندارند. همچنین سالانه از طریق ماده یک و ماده ۲۸ ردیف‌های استخدامی دانشگاه فرهنگیان نیز، مشاور جذب می‌کنیم.

تاکنون چه اقداماتی برای آشنایی مدیران مدارس با فعالیت‌ها و کارکردها هسته مشاوره انجام شده است؟

در خصوص چگونگی روند فعالیت‌ها و نوع خدمات تخصصی که در هسته‌های مشاوره ارائه می‌شود، برای مدیران مدارس، دوره‌های حضوری و غیرحضوری برگزار کردیم. در چارچوب برنامه نماد نیز اجرای دوره‌های دانش‌افزایی درخصوص روند ارجاع تخصصی دانش‌آموزان به هسته‌های مشاوره مناطق را پیش‌بینی کرده‌ایم.

با توجه به اجرای برنامه‌هایی به مناسبت «هفته بهداشت روان» در مهرماه هر سال، این قبیل برنامه‌ها تاکنون چه تأثیرات کمی و کیفی در سطح ارتقای بهداشت روان مخاطب داشته‌اند؟

بزرگداشت هفته بهداشت روان و تجلیل از دست‌اندرکاران این حوزه، امری ضروری است و به جریان‌سازی رویکرد سلامت روان در سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌سازی در سطح کلان و خرد وزارت آموزش و پرورش کمک می‌کند. این برنامه‌ها ضمن تبیین و تأکید بر اهمیت نقش سلامت روان در بهبود فرایند تربیتی و آموزشی دانش‌آموزان، کارکرد معلمان و سایر کارکنان مدرسه، تغییرات مثبتی در دانش، نگرش و رفتار مدیران، معلمان، کارکنان، دانش‌آموزان و والدین نسبت به سواد سلامت روان ایجاد می‌کنند. علاوه بر این، برنامه‌های هفته سلامت، علاوه بر ارتقای کمی و کیفی فعالیت‌ها و خدمات حوزه مشاوره، به دنبال ارتقای انگیزه درونی و تکریم مشاوران و حمایت از خلاقیت،

دانش‌آموزان)، در راستای تحقق راهکار ۷-۳ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، مبنی بر «ارائه خدمات مشاوره‌ای - تربیتی در همه سطوح تحصیلی برای افزایش سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان»، و راهکار ۴-۲۱، یعنی - «استقرار نظام راهنمایی و مشاوره تربیتی بر مبنای اسلامی، افزایش نقش معلمان در این زمینه، و به‌کارگیری مشاوران متخصص برای ایفای وظایف تخصصی در تمام پایه‌های تحصیلی»، طراحی و تدوین شده است.

هدف کلی برنامه نماد، شناسایی استعدادها، تأمین و ارتقای مهارت‌ها و مراقبت‌های روانی و اجتماعی دانش‌آموزان با رویکرد علمی، یکپارچه، رشدی و حمایتی است. این برنامه، مجموعه‌ای نظام‌یافته از خدمات و برنامه‌ها، شامل غربالگری، آموزش و توانمندسازی، و مداخلات و حمایت‌های روانی و اجتماعی دانش‌آموزان در برابر رفتارهای پرخطر، آسیب‌های اجتماعی، و جرائم، از طریق مداخله به موقع و مؤثر، از دوره پیش‌دبستانی تا پایان دوره دوم متوسطه است.

این برنامه، علاوه بر ارتقای کیفی فرایند بسط، تعمیم و گسترش توانمندی‌های دانش‌آموزان در زمینه‌های گوناگون روانی - رفتاری، سبب می‌شود در سطح دوم پیشگیری نیز، با شناسایی و درمان به موقع مشکلات و اختلالات روان‌شناختی، دانش‌آموزان در معرض خطر و یا درگیر اختلالات روان‌شناختی، سلامت روانی خود را بازیابند و به عنوان یک انسان زندگی پرثمر و شاداب‌تری داشته باشند. انتظار داریم با اجرای این برنامه، توانمندی‌های روانی - اجتماعی و سلامت روان دانش‌آموزان ارتقا پیدا کند، آسیب‌های روانی - اجتماعی کاهش یابد و دانش‌آموزان به خدمات ارتقایی و تخصصی دسترسی مطلوبی داشته باشد.

برای مدارس که فاقد مشاور هستند، چه سیاست‌ها و برنامه‌هایی دارید؟ تدوین پیوست‌های فرهنگی -

نوآوری و عاملیت مشاوران مدارس در حوزه سلامت روان است. برنامه‌های این هفته به بازسازی شیوه زندگی سالم و افزایش عاملیت در دانش‌آموزان در جهت ایجاد و تقویت مهارت‌های مراقبت روانی از خود و باور خودکارآمدی کمک می‌کند.

با توجه به شرایط خاص جامعه و فضای روانی حاکم بر افراد با ظهور بیماری کرونا، اداره کل مشاوره چه تمهیداتی را برای دانش‌آموزان پیش‌بینی کرده و نقش مشاوران در بازگشایی مدارس چگونه پیش‌بینی شده است؟

با توجه به اینکه در سال تحصیلی پیش‌رو، روند حضور دانش‌آموزان به‌صورت ترکیبی (حضوری و نیمه حضوری) است، این اداره کل در راستای مأموریت‌های خود، زمینه بهره‌گیری از مشاوران مدارس راه‌همانند سایر معلمان، به شکل حضوری و غیرحضوری فراهم آورده است. از جمله گروه‌های هدف ما دانش‌آموزانی هستند که سابقه مشکل یا اختلال روان‌شناختی دارند، دانش‌آموزانی که دارای مشکل یا اختلال روان‌شناختی نیستند، ولی نیازمند توانمندسازی روانی - اجتماعی هستند، دانش‌آموزان پایه نهم که باید فرایند هدایت تحصیلی را تکمیل کنند، و دانش‌آموزان پایه دوازدهم که باید در کنکور سراسری شرکت کنند. همه دانش‌آموزان کشور در مناطق شهری، روستایی و عشایری، با توجه به دسترسی یا عدم دسترسی به فضای مجازی، به شکل برخط (آن‌لاین) و حضوری تحت پوشش خدمات مشاوره‌ای و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی قرار می‌گیرند.

امان از مدرسه!

بررسی اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان



داریوش عظیمی

دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

جامعه و به‌طور ویژه آموزش و پرورش، نسبت به سرنوشت فرد، رشد و تکامل موفقیت‌آمیز وی، و جایگاه او در جامعه، علاقه‌مند و نگران است و انتظار دارد فرد در جوانب گوناگون اعم از ابعاد شناختی و کسب مهارت و توانایی و نیز ابعاد شخصیتی، عاطفی و رفتاری، آن‌چنان که باید، پیشرفت و تعالی یابد. معمولاً نظام‌های آموزش و پرورش در دنیا بر مبنای دیدگاه‌های دانشمندان و نظرات صاحب‌نظران و اندیشه‌های حاکم بر جامعه شکل می‌گیرند و مقصد نهایی اندیشمندان، سیاست‌گذاران و حاکمان جامعه نیز پدید آوردن فرصت‌های آموزشی مناسبی است که نسل جوان و نوپای جامعه بتواند به کسب نگرش و دانش و آموختن مهارت‌های لازم بپردازد تا به وسیله آن با آگاهی و درایت کامل زندگی خود را به‌طور واقع‌بینانه‌ای پی‌ریزی کند.

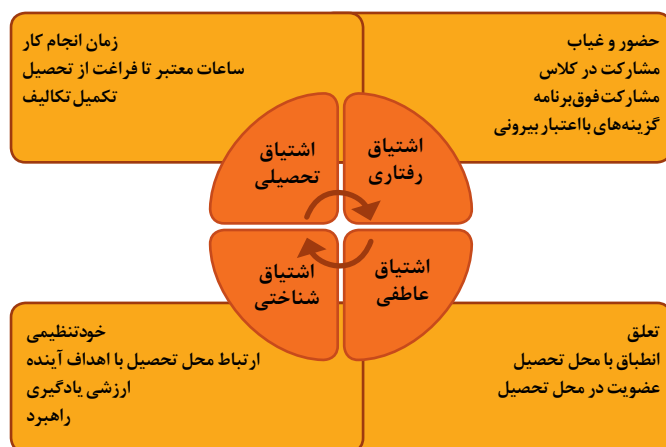
یکی از عوامل کلیدی مؤثر بر موفقیت دانش‌آموزان مفهوم «اشتیاق» است. اشتیاق از سه مؤلفه عاطفی، شناختی و رفتاری تشکیل شده است. «اشتیاق رفتاری» به فعالیت‌های یادگیری، دقت و توجه، برخوردهای مثبت و حضور در محل تحصیل و همچنین به کیفیت تلاشی که فراگیرنده صرف فعالیت‌های

هدفمند آموزشی می‌کند، اشاره دارد. «اشتیاق عاطفی» مرتبط با نگرش‌های اثربخش در جهت تشخیص احساس تعلق به مدرسه است و «اشتیاق شناختی» به رویکرد خودتنظیمی یادگیری و استفاده از راهبردهای فراشناخت دلالت دارد.

کلیدواژه‌ها: اشتیاق تحصیلی، اشتیاق رفتاری، اشتیاق عاطفی، اشتیاق شناختی، ساختار خانواده، مهاجرت، دانش‌آموز

اشتیاق

با استناد به گزارش تحقیق «پالایش تجربی و نظری و روشن کردن ساختار اشتیاق دانشجویی»، اپلتون و همکارانش، الگوی بالا را برای گنجاندن اجزای ضروری ساختار چندبعدی اشتیاق در محیط تحصیل در طبقه‌بندی اشتیاق تحصیلی مطرح کردند.



اشتیاق چیزی بیش از یک وضعیت هیجانی گذرا و خاص است. به یک حالت پایای سرایت‌کننده و هیجانی شناختی اشاره دارد که روی یک موضوع، واقعه یا رفتار خاص متمرکز می‌شود [صفری و همکاران، ۱۳۹۴]. مفهوم سازه اشتیاق تحصیلی از دیدگاه محققان متفاوت است و آنان در تعریف و اندازه‌گیری اشتیاق تحصیلی به اجماع نرسیده‌اند. تاکنون اشتیاق تحصیلی با اصطلاحات متفاوتی همچون اشتیاق، اشتیاق در کار مدرسه، اشتیاق تحصیلی، اشتیاق مدرسه و اشتیاق دانش‌آموزی معرفی شده است. اما مرور مطالعات اخیر بیانگر استفاده روزافزون از اصطلاح اشتیاق تحصیلی است. به‌طور کلی، اشتیاق تحصیلی بیانگر ورود فعال فرد در یک تکلیف یا فعالیت تحصیلی است که شامل ابعاد سه‌گانه شناختی، هیجانی و رفتاری است. بعد شناختی آن به انواع فرآیندهای پردازش که دانش‌آموزان در یادگیری استفاده می‌کنند، اشاره دارد. بعد هیجانی آن شامل علاقه‌ها، ارزش‌ها و هیجانات، مانند واکنش‌های عاطفی در کلاس درس و احساسی است که فرد به مدرسه و هم‌کلاسی‌ها دارد و نوعی احساس تعلق به محیط یادگیری و درک موفقیت‌های مدرسه است. بعد رفتاری نیز به رفتارهای قابل مشاهده در یادگیرندگان اشاره می‌کند.

مؤلفه‌های اشتیاق تحصیلی

از الگوهای تقسیم‌بندی اشتیاق تحصیلی می‌توان به الگوهای فردریکز و همکارانش اشاره کرد که ابعاد سه‌گانه‌ای (رفتاری، عاطفی و شناختی) برای اشتیاق در محیط تحصیل ذکر کرده‌اند: **اشتیاق رفتاری**^۱: اشتیاق رفتاری به‌طور خلاصه به فعالیت‌های یادگیری، دقت و توجه، برخوردهای مثبت و حضور در محل تحصیل اشاره دارد. اشتیاق رفتاری شامل مواردی مثل پاسخ به پرسش‌ها در کلاس، و پیگیری نقش‌ها و رفتارهای مطالعه‌ای است. **اشتیاق عاطفی**^۲: اشتیاق عاطفی مرتبط با نگرش‌های اثربخش در جهت تشخیص احساس تعلق به محل تحصیل است. اشتیاق عاطفی به‌طور معمول به‌عنوان واکنش‌های عاطفی مانند علاقه، هیجان، استرس، و نگرش تعریف شده است. **اشتیاق شناختی**^۳: اشتیاق شناختی به‌عنوان «خودتنظیمی، ارتباط کار محل تحصیل با تلاش‌های آینده، ارزش یادگیری، اهداف شخصی و استقلال» تعریف شده است. علاوه بر این، اشتیاق شناختی توسط این عبارات نیز بیان شده است: «انعطاف‌پذیری در حل مسئله، ترجیح برای کار سخت، و مقابله مثبت در برابر شکست».

عوامل مؤثر بر اشتیاق تحصیلی

عوامل مؤثر بر اشتیاق تحصیلی شامل عوامل خانوادگی (ساختار خانواده، وضعیت اقتصادی خانواده، اشتغال والدین، فقدان والدین، سواد والدین و مهاجرت) و عوامل مدرسه‌ای (فضا و فرهنگ مدرسه، نگرش و ادراک دانش‌آموز نسبت به مدرسه، ارتباط دانش‌آموز با معلم و ارتباط با هم‌سالان) می‌شود.

عوامل خانوادگی

خانواده به‌عنوان اولین جامعه‌ای که کودک در آن زندگی جمعی را تجربه می‌کند، می‌تواند منشأ تحولات تربیتی و قانونمندی جوامع باشد. شرایط انضباطی و اخلاقی، اقتصادی و عاطفی خانواده ممکن است به‌گونه‌ای باشد که فرزند را برای بهتر زیستن، تفوق بر امور و شرایط حیات آمادگی بخشد، در امر تحصیل و پیشرفت او مفید باشد و یا برعکس، او را از تحصیل و رشد و پیشرفت باز دارد [گلاور و برونینگ، ۱۳۸۹].

ساختار خانواده

در خانواده‌های گسسته که پدر و مادر جدا از هم زندگی می‌کنند، کودکان از راهنمایی و تشویق محروم می‌مانند و توانایی برقراری ارتباط عاطفی و اجتماعی صحیح از آنان گرفته می‌شود. در سال ۱۹۹۶، اپستین عبارت «اشتیاق والدین در آموزش» را «شرکت

مدرسه، خانواده و جامعه» معنی کرد تا بتواند توضیح دهد که بچه‌ها در این سه محیط چگونه یاد می‌گیرند و رشد می‌کنند. در نتیجه، این سه محیط مؤثر باید در آموزش و رشد فراگیرندگان یکپارچه شوند. درس خواندن در محیط ناآرام و ناامن خانه بسیار دشوار است و والدین می‌توانند با فراهم کردن محیطی سرشار از آرامش، به پیشرفت تحصیلی فرزندشان کمک کنند [احدی و محسنی، ۱۳۹۰].

وضعیت اقتصادی خانواده

بسیاری از خانواده‌ها به دلیل درآمد پایین توانایی تأمین مخارج تحصیل و یا ادامه تحصیل فرزندان خود را ندارند و یا بسیاری از یادگیرندگان نوجوان در خانواده‌های با درآمد پایین به کارهای پاره‌وقت و یا حتی تمام‌وقت روی می‌آورند. تعداد زیادی از کودکان به سر کار می‌روند تا بتوانند هزینه‌های مدرسه را بپردازند. کار کودکان مانع رفتن آنان به مدرسه خواهد بود و یا باعث حضور نامرتب آنان در مدرسه و کلاس می‌شود. این امر به نوبه خود به کاهش رغبت و اشتیاق این دانش‌آموزان برای حضور در مدرسه و تحصیل می‌انجامد [رستگار، ۱۳۹۱].

اشتغال والدین

اشتغال هر دو یا یکی از والدین در خارج از منزل، روی میزان حضور آن‌ها در منزل و به میزان رسیدگی آن‌ها به امور دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد. اشتغال والدین همچنین بر پیشرفت دانش‌آموز

و میزان اشتیاق تحصیلی او مؤثر است. وجود والدین در منزل، به‌خصوص مادر، عامل مؤثری در تربیت عاطفی و روانی کودکان است. حضور نداشتن هر یک از والدین در محیط خانه باعث ایجاد مشکلات تربیتی و اختلالات عاطفی در کودک می‌شود که این خود بر افت اشتیاق تحصیلی تأثیر می‌گذارد [احدی و محسنی، ۱۳۹۰].

فقدان والدین

نبودن پدر یا مادر یا هر دو، اختلافات خانوادگی و جدایی والدین از یکدیگر در خانواده، باعث می‌شوند شرایط امنیت روانی و عاطفی به شدت کاهش یابد و باعث افت تحصیلی شود. فقدان والدین باعث بروز آثار منفی رفتاری و عاطفی از سوی کودکان، و به تبع آن، ایجاد بی‌علاقگی و آشفتگی‌های هیجانی می‌شود که هر یک به نوبه خود می‌تواند عاملی برای افت تحصیلی دانش‌آموز باشد [احدی و محسنی، ۱۳۹۰].

تحصیلات والدین

والدین تحصیل کرده احتمالاً بیش از پدران و مادران کم‌سواد با سواد به اهمیت و ارزش تحصیلات واقف هستند، علاقه‌مندی بیشتری به پیشرفت تحصیلی فرزندانشان نشان می‌دهند، و رسیدگی و پیگیری جدی‌تری در این راه به عمل می‌آورند. والدین باسواد، علاوه بر نقش کم‌رسانی در آموزش فرزندان خود، الگوی منسجمی از یک فرد باسواد نیز هستند. سواد والدین در تحصیل فرزندان نقش دوجانبه‌ای دارد. از یک سو برای آن‌ها جنبه کمک‌آموزشی دارد و از سوی دیگر انگیزه‌ای برای درس خواندن آن‌ها می‌شود [علوی، جنتی‌فرد و داوودی، ۱۳۸۸].

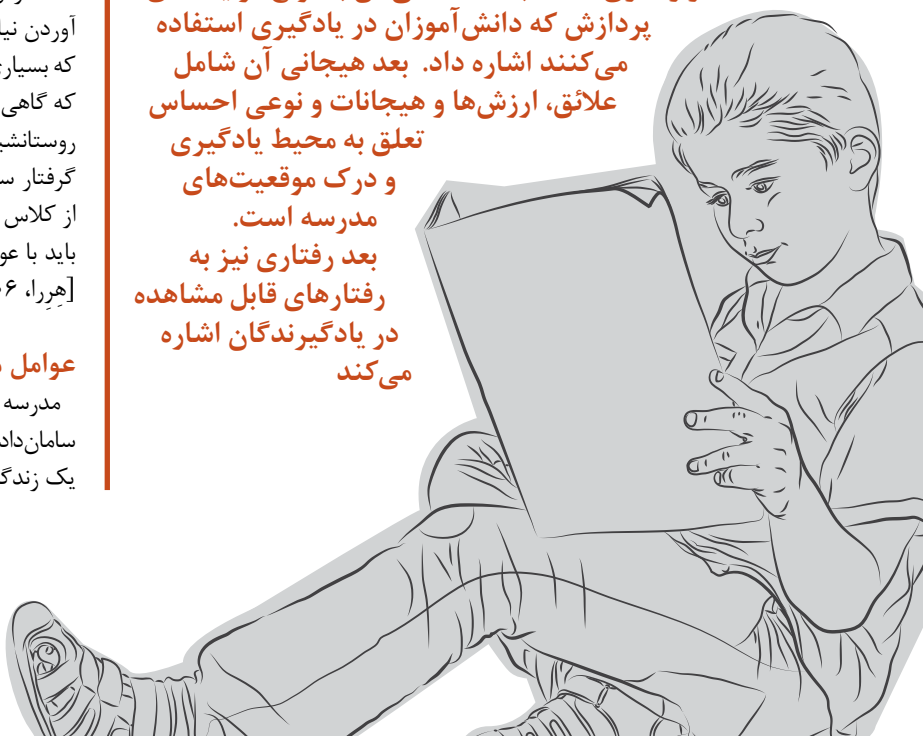
مهاجرت

گسترش صنایع، فراوانی کار، و وجود امکان بیشتر برای به دست آوردن نیازمندی‌های زندگی در شهرهای بزرگ موجب شده است که بسیاری از روستائینان به شهرهای بزرگ کوچ کنند. شهرهایی که گاهی از لحاظ فرهنگ، اخلاق، رسم و آداب و غیره با مقررات روستائینی متفاوت‌اند. از این رو مهاجران و فرزندانشان در شهرها گرفتار سرگردانی می‌شوند دانش‌آموزان مهاجر معمولاً به دلایلی از کلاس غیبت می‌کنند، زیرا علاوه بر سازگاری با مکان جدید، باید با عوامل مرتبط با فرهنگ‌پذیری آن جامعه نیز سازگار شوند [هررا، ۲۰۰۶؛ به نقل از: کردافشاری، ۱۳۹۱].

عوامل مدرسه‌ای

مدرسه بعد از خانواده مهم‌ترین عامل در پرورش افراد است و ضمن سامان دادن و هدایت کردن صفات روانی و رفتاری دانش‌آموزان برای یک زندگی سازنده و مبتنی بر اخلاق اجتماعی، علم و دانش و

اشتیاق تحصیلی به‌عنوان یک میانجی مهم در پیشرفت تحصیلی، عامل کلیدی برای یادگیری و رشد شخصیتی فراگیران محسوب می‌شود که شامل ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری است. بعد شناختی آن به‌انواع فرایندهای پردازش که دانش‌آموزان در یادگیری استفاده می‌کنند اشاره داد. بعد هیجانی آن شامل علائق، ارزش‌ها و هیجانات و نوعی احساس تعلق به محیط یادگیری و درک موقعیت‌های مدرسه است. بعد رفتاری نیز به رفتارهای قابل مشاهده در یادگیرندگان اشاره می‌کند



مهارت‌های لازم را به آنان می‌آموزد. شیوه برخورد و رفتار کارکنان مدرسه با دانش‌آموزان باید بدون تبعیض و غرض باشد. مدرسه با پذیرفتن و احترام گذاشتن به دانش‌آموز، او را مشتاق می‌کند که علاوه بر داشتن پیشرفت تحصیلی، روابط اجتماعی و اخلاق انسانی خود را نیز بهبود ببخشد. محیط آموزشی شاد و باز، همراه با قوانین انضباطی معقول، که تفاوت‌های افراد را مد نظر قرار می‌دهد، می‌تواند جذبه و کشش خاصی برای دانش‌آموزان داشته باشد و زمینه حضور لذت‌بخش آنان را در همه عرصه‌های آموزشی و پرورشی فراهم کند [پینتریچ و شانک، ۱۳۹۲].

فضا و فرهنگ مدرسه

در مدرسی که محیط منظم و فضای آزاداندیشانه‌ای حاکم باشد، و معلمان متخصص و باتجربه به کار گرفته شوند، تکالیف چالش‌برانگیز و توقع از پیشرفت دانش‌آموز بالا خواهد بود. به علاوه، ارتباطات دوستانه است و دانش‌آموز می‌تواند اظهار نظر کند. این بر میزان مشارکت وی در فعالیت‌های مدرسه تأثیر مثبت دارد. در مدرسی که دارای محیط‌های خشک با سیاست‌های انضباطی سخت هستند، دانش‌آموزان ترسو بار می‌آیند، میزان مشارکت در فعالیت‌های کلاسی و احساس تعلق به مدرسه کاهش می‌یابد و خطر مشکلات رفتاری و افت تحصیلی زیاد می‌شود که حاصل آن افت اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان است [هرا، ۲۰۰۶؛ به نقل از: زرنگ، ۱۳۹۱].

نگرش و ادراک دانش‌آموز نسبت به مدرسه

کودکان و نوجوانان در دوران تحصیل، نسبت به خود و محیط پیرامونشان نگرش مثبت یا منفی پیدا می‌کنند. این موضوع تا حد زیادی به تجرب موفق یا ناموفق آنان در دوران تحصیل بستگی دارد. در حقیقت در طول بهترین سال‌های عمر خود با عوامل مختلف مؤثر بر تحول شناختی، عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می‌پردازند. هدف همه آموزش‌ها ارائه دانش، کسب مهارت و ایجاد نگرش است. نگرش در آموزش به توجه فزاینده می‌انجامد و بیش از پیش روشن می‌شود که فقط تأکید بر فراگیری مهارت‌های ذهنی - حرکتی کافی نیست و اگر لازم است تسلطی به دست آید، باید نگرش کسب شود یا تغییر یابد. بنابراین نگرش افراد به آموزش مهم است. اگر نگرش دانش‌آموز نسبت به مدرسه و تحصیل مثبت باشد قطعاً با شور و اشتیاق بالایی به آن خواهد پرداخت [مک‌کومبز و پاپ، ۱۳۸۸].

ارتباط با معلم

از دیگر عوامل مدرسه‌ای تأثیرگذار، کیفیت رابطه فراگیرنده و معلم است. معلم سخت‌گیر و اقتدارطلب در کلاس اشتیاق را از

دانش‌آموز می‌گیرد. چنین دانش‌آموزی از یادگیری لذت نمی‌برد و این موضوع بر نگرش او به مدرسه نیز تأثیر می‌گذارد. رابطه اقتدارگرایانه یادگیرنده و معلم باید از بین برود و به جای آن رابطه‌ای متقابل و توأم با احترام به دیدگاه‌های فردی و گروهی به وجود آید. لازم است احترام به خویشتن، و شناخت و تحقق خود، جانشین احساس ناتوانی، سردرگمی و ناکامی شود [شریعتمداری، ۱۳۸۶].

همسالان

وجود همسالان و هم‌کلاسی‌هایی که به تحصیل علاقه دارند، باعث ایجاد رقابت بین آن‌ها می‌شود. این موضوع به افزایش اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند. در مقابل، همسالانی که نسبت به تحصیل و مدرسه نگرش منفی دارند، این نوع نگرش و احساس را نیز به دیگران منتقل می‌کنند. قالب اجتماعی با همه قواعد و اصول متداول در جامعه، از هر درجه و مرتبه‌ای که باشد، ابتدا از سوی خانواده که نخستین محیط نشو و نماي کودک است، و سپس از طریق همسالان، دوستان و هم‌بازی‌ها به دانش‌آموز تحمیل می‌شود [احدی، محسنی، ۱۳۹۰].

نقش مشاور مدرسه در افزایش اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان در میان نقش‌ها و وظایف مختلف مشاوران مدرسه یکی از نقش‌های اصلی کمک به دانش‌آموزان به منظور دستیابی به موفقیت تحصیلی است. پیش‌زمینه موفقیت تحصیلی این است که دانش‌آموزان از انگیزه و اشتیاق لازم برای موفقیت برخوردار باشند. دو شیوه مهم وجود دارند که مشاوران مدرسه می‌توانند از طریق آن‌ها به ایجاد یا رشد اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان کمک کنند: نخست اینکه مشاوران مدرسه می‌توانند جریان‌ساز باشند و به ایجاد یک جو مدرسه‌ای که اشتیاق تحصیلی را ارتقا می‌دهد، کمک کنند. دوم اینکه مداخله‌های مستقیم مشاوره‌ای را می‌توان در مورد تک‌تک دانش‌آموزان یا گروه‌هایی از دانش‌آموزان که تحصیل برای آن‌ها یک چالش است، به کار برد [زهراکار و کهلویی، ۱۳۹۳].

ایجاد جوی سالم برای یادگیری

دانش‌آموزان بسیار تمایل دارند که در مدرسه عملکرد تحصیلی عالی داشته باشند. مدرسه برای آن‌ها جایی است که به خاطر موفقیت‌هایشان مورد توجه قرار می‌گیرند و برای تحقق توانایی‌هایشان تشویق می‌شوند. مشاوران مدرسه می‌توانند از طریق اجرای برنامه‌های پاداش و شناسایی موفقیت‌های دانش‌آموزان (مانند انتخاب دانش‌آموز برتر هفته)، در ایجاد این جو نقشی مهم ایفا کنند. برخی از دانش‌آموزان از ساختار و درخواست‌های برنامه‌های مدرسه راضی نیستند و تأیید محیط مدرسه و انتظارات دیگران را کاری دشوار می‌دانند. مشاوران مدرسه باید دانش‌آموزانی

را که از لحاظ تحصیلی دچار کشمکش هستند و یا صرفاً سعی می‌کنند روز را در مدرسه به اتمام برسانند، مورد توجه قرار دهند. ایجاد فضایی برای افزایش اشتیاق تحصیلی مستلزم درگیر کردن دانش‌آموزان در یادگیری خودشان است. مشاوران مدرسه می‌توانند در شناسایی عواملی که موجب تسهیل یادگیری تمام دانش‌آموزان می‌شوند، مؤثر باشند.

مداخلات مشاوره‌ای

ارزیابی مشکل موجود: مشاوران مدرسه باید آگاه باشند مسائلی که به عنوان مسائل تحصیلی بروز پیدا می‌کنند، در حقیقت، می‌توانند نشانه مسائل دیگری باشند. هدف مداخله آغازین مشاور مدرسه باید تشخیص منبع مشکل باشد. آیا موضوع صرفاً تحصیلی است یا بیشتر روان‌شناختی، اجتماعی یا هیجانی؟ آیا منشأ مشکل خارج از محیط مدرسه است؟ پاسخ به این سؤالات بر نحوه اقدام

مشاور مدرسه در مداخله تأثیرگذار خواهد بود. **تعیین اهداف:** هنگامی که دانش‌آموزان اهداف تحصیلی دارند، از اشتیاق تحصیلی بالایی برخوردارند. بنابراین مشاوران مدرسه باید روی کمک به دانش‌آموزان در تعیین اهداف، متمرکز شوند. اهداف باید مختصر، دقیق و مهم‌تر از همه، معنادار باشند. هنگام تعیین اهداف به منظور افزایش اشتیاق تحصیلی دانش‌آموز، نکته مهم و اساسی این است که دانش‌آموز به اهداف پایبند باشد. این تعهد دانش‌آموز به اهداف تحصیلی است که در نهایت، تعیین‌کننده اشتیاق تحصیلی خواهد بود.

انتخاب خدمات مشاوره‌ای مناسب برای تسهیل یادگیری: هنگامی که دانش‌آموزی دچار کشمکش تحصیلی می‌شود، ضروری است که به محض شناسایی مشکل، مداخله آغاز شود. در غیر این صورت، کشمکش مزبور به مرور بر اشتیاق تحصیلی دانش‌آموز تأثیر منفی خواهد داشت. مشاوران مدرسه دارای جایگاه مهم پاداش دادن به موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان و حمایت از دانش‌آموزانی هستند که دچار چالش علمی و تحصیلی‌اند. درگیر شدن در زندگی تحصیلی دانش‌آموزان رکن مهمی در کاوش مشاور مدرسه برای ارتقای یادگیری مؤثر و دائمی، و افزایش اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان است.

نتیجه‌گیری

اشتیاق چیزی بیش از یک وضعیت هیجانی گذرا و خاص است و به یک حالت پایای سرایت‌کننده و هیجانی-شناختی اشاره دارد که روی یک موضوع، واقعه یا رفتار خاص متمرکز می‌شود. در واقع اشتیاق تحصیلی به عنوان یک میانجی مهم در پیشرفت تحصیلی، عاملی کلیدی برای یادگیری و رشد شخصیتی فراگیرندگان محسوب می‌شود که شامل ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری است. بعد شناختی آن به انواع فرایندهای پردازش که دانش‌آموزان در یادگیری استفاده می‌کنند، اشاره دارد. بعد هیجانی آن شامل علاقه‌ها، ارزش‌ها، هیجان‌ها و نوعی احساس تعلق به محیط یادگیری و درک موفقیت‌های مدرسه است. بعد رفتاری نیز به رفتارهای قابل مشاهده در یادگیرندگان اشاره می‌کند. مهم‌ترین عوامل مؤثر بر اشتیاق تحصیلی را می‌توان به دو بخش عوامل خانوادگی و عوامل مدرسه‌ای تقسیم کرد. مشاوران مدرسه در کنار والدین و سایر کارکنان مدرسه می‌توانند با استفاده از ایجاد جوی سالم برای یادگیری و مداخلات مؤثر مشاوره‌ای، به ایجاد یا رشد اشتیاق تحصیلی در دانش‌آموزان کمک کنند.

منابع در دفتر مجله موجود است.

پی‌نوشت‌ها

1. Behavioral Engagement
2. Emotional Engagement
3. Cognitive Engagement



نان و لبخند



محمدرضا سعید فیروز

دانش آموخته مشاوره و راهنمایی و مدرس آموزش خانواده

می دانستند. شورای مدرسه تنها راه حل را حذف صورت مسئله دیده بود و پرونده اش را تحویل عمویش داده و این بار را از دوش خود برداشته بودند. پدر و مادر او هم به دلیل حمل و فروش مواد مخدر در زندان بود. حالا عمویش که سرایدار یک باغ بود، سرپرست او شده بود.

با اینکه از رفتارهای پر خاشگروانه و آسیب رسان او بسیار شنیده بودم، او را کودکی می دیدم که به کمک نیاز دارد. مدتها رفت و آمدم را طوری تنظیم می کردم که او را در مسیر ببینم.

هر روز را با این جمله شروع می کرد: «چطوری معلم؟ بچه ها رو که نمی زنی؟» و این آغاز یک گفت و گوی صمیمانه بود برای آن روز. به او گفتم که چقدر تعریف شیرین کاری هایش را شنیده ام. با تعجب نگاهم کرد. گفتم: «مشتاقم با تو دوست شوم.»

گفت: «دوست من فقط خداست. بقیه از من می ترسند، چون حالشونو می گیرم؛ والا دوست من نیستند.»

این پیاده روی ها و گفت و گو ها باعث شدند، او دوستی مرا باور کند. حالا او زودتر از من در مسیر می ایستاد و مشتاقانه منتظر من بود. چون می دید کسی به خاطر او از یک مسیر ثابت می گذرد، به حرف هایش گوش می دهد و مهم تر از همه دوستش دارد روز به روز آرام تر می شد.

پس از چند ماه که او آرام تر شده بود، تصمیم گرفتم رابطه اش را با دیگران هم اصلاح کنم. از او خواستم هر روز صبح برای ما نان داغ بیاورد. او نان داغ سفارشی را که روی میز می گذاشت، با طنز ذاتی خودش چند جمله می گفت و در میان خنده معلمان از دفتر بیرون می رفت. حالا او همه جا بود: در نانوائی، مدرسه و خانه عمویش، ولی حضورش متفاوت بود. حالا دیگر از اینکه صبح ها در مسیر با کسی همراه است و در مدرسه گروهی منتظرش هستند تا با لبخند و نان وارد شود، در پوست خود نمی گنجد.

سالها پیش در یکی از مدرسه های روستایی شهرستان شهریار به عنوان مشاور مشغول به کار شدم. هر روز با سرویس تا جاده اصلی میرفتم و مسیر پنج کیلومتری تا مدرسه را پیاده میرفتم. در طول مسیر از کنار باغ های زیبای میوه می گذشتم و از سکوت آنجا لذت می بردم. یکی از این روزها که آرامش روستا مرا در بر گرفته بود، ناگهان صدای پارس سگی در آن سکوت پیچید. با ترس به اطرافم نگاه کردم. کنار در ورودی باغی سگی ایستاده بود. در جایم میخکوب شده بودم. با صدای قهقهه هایی به خود آمدم. کودک ۱۳ ساله ای آنجا ایستاده بود و با تمسخر به من نگاه می کرد. پسر گفت: «کاری نداره. اینجا چه کار میکنی؟»

در حالی که از لحن خودمانی او متعجب بودم، خودم را معرفی کردم. او در حالی که نفس نفس می زد با من همراه شد. چند قدم که رفتیم، گفت: «من که ترک تحصیل کردم. توی نونوایی کار می کنم. درس به چه دردی می خوره؟»

به روستا که رسیدیم، متوجه شدم اهالی به او سلام می کنند و با او رفتاری با احتیاط دارند. نزدیکی مدرسه شروع به دویدن کرد و گفت: «خدا حافظ معلم. به بچه ها گیر نده.» بعد خندید و گفت: «اگه گیر بدی با من طرفی!»

در حالی که تمام مسیر به پسر و رفتارش فکر می کردم، به مدرسه رسیدم. به جمع همکاران که مشغول گفت و گو بودند پیوستم و بلافاصله شروع کردم به تعریف آنچه در مسیر رخ داده بود. همه همکاران شروع به خندیدن کردند. از حرف هایشان متوجه شدم که او را کاملاً می شناسند. انگار هم دوستش داشتند و هم از او می ترسیدند.

او کودک بیش فعالی بود که در دوران ابتدایی به دلیل بی قراری و نداشتن توجه و تمرکز از چشم معلمان افتاده بود. چرا که آنها رفتارهای پرخطر او را به چشم یک مشکل نگاه نمی کردند، بلکه او را مقصر



لیلا کارگری

کارشناس مشاوره تربیتی و تحصیلی منطقه ۸

مشاوره مجازی

و بررسی جوانب مثبت و منفی آن

بیان مسئله

مشاوره آنلاین به سرعت به الگوی محبوب برای حمایت از جوانان و ارائه خدمات به آن‌ها تبدیل شده است، از طریق سامانه‌هایی مانند شبکه اجتماعی دانش‌آموزی (شاد)، سامانه همگام (طرح نماد)، سامانه ۴۰۳۰ و خطوط آنلاین حمایتی، سرویس‌های اجتماعی مانند ۱۲۳ و شماره‌هایی که مشاوره آنلاین می‌دهند، خدمات مشاوره‌ای در اختیار دانش‌آموزان و افراد مختلف قرار داده می‌شود. این شیوه ارائه خدمات مزایا و مضرات خاصی دارد. در حال حاضر مطالعات بی‌شماری حاکی از آن است که مشاوره اینترنتی، هنگامی که با درمان‌شناختی رفتاری ترکیب شود، می‌تواند در انواع مختلف مشکلات بالینی مؤثر باشد. (۱، ۲، ۳) مشاوره مجازی به ارائه خدمات مشاوره‌ای از طریق اینترنت اشاره دارد و ایمیل، چت و دوربین وب را در بر می‌گیرد. این نوع مشاوره با اسامی زیادی نظیر مشاوره در فضای مجازی، آموزش الکترونیکی، مشاوره الکترونیکی، مشاوره وب و مشاوره تلفنی نامیده می‌شود. (۴)

در حال حاضر تعداد بیشتری از افراد برای دریافت کمک حرفه‌ای روان‌شناختی به جای رفتن به مطب، استفاده از سایت‌های درمانی و اینترنت را انتخاب می‌کنند. مشاوره مجازی به عنوان درمانی مبتنی بر گفت‌وگو تعریف می‌شود که در فضای غیرحضوری و از روش‌های مختلف شامل مشاوره تلفنی، گروه‌های شبکه‌های اجتماعی، کانال‌ها و سایت‌ها ارائه می‌گردد. درمان مجازی در بسیاری از اختلالات و برای بسیاری از مراجعان کارآمدتر است. این نوع روش مشاوره مانند تمام روش‌های سنتی مزایا و معایب متنوعی دارد. از مزایای این روش می‌توان به هزینه‌های پایین‌تر، راحتی بیشتر، ناشناس بودن، و ... و از معایب آن به عدم وجود نشانه‌های کلامی و غیرکلامی، مشکلات فنی و تکنولوژی، محرمانه بودن و امنیت، و اثربخشی و ... اشاره کرد. در این مقاله مزایا و معایب مشاوره مجازی مورد بررسی قرار گرفته است.

کلیدواژه‌ها: مشاوره مجازی، مشاوره آنلاین، مزایای مشاوره مجازی، معایب مشاوره مجازی

در این مقاله به برخی از مزایا و مضرات مشاوره آنلاین می‌پردازیم. و



راه‌هایی را برای ایجاد امنیت بیشتر در فضای مجازی پیشنهاد می‌کنیم.

فواید مشاوره مجازی

دسترسی - مشاوره مجازی برای همه کسانی که مایل به استفاده از آن هستند به راحتی قابل دسترس است. به عنوان مثال، افراد ساکن مناطق روستایی یا دورافتاده فاقد خدمات مشاوره‌ای، افراد دچار معلولیت جسمی، و ناتوان از ترک خانه، و افراد با نقص بینایی و شنوایی می‌توانند از دسترسی به مشاوره مجازی بهره‌مند شوند. مشاوره مجازی در ترغیب کودکان و نوجوانان به درمان، مؤثر بوده است.

راحتی - هم درمانگر و هم مراجعه‌کننده در تعیین نوبت و زمان‌بندی در جلسات مشاوره آزادانه‌تر عمل می‌کنند. مشاوره مجازی همچنین با گسترش خدمات مشاوران باعث ارائه خدمات به افراد بیشتری می‌شود. این نوع مشاوره برای افراد با طیف خاصی از مشکلات (هراس اجتماعی، آگورافوبیا یا اختلالات اضطرابی) مناسب‌تر است.

توان مالی - مشاور از طریق فضای مجازی شانس ارتباط با تعداد بیشتری از افراد را دارد که با کاهش هزینه‌های اجاره فضای خصوصی موجب صرفه‌جویی در هزینه‌ها خواهد شد.

برچسب اجتماعی - مشاوره مجازی با حذف مراجعه به مراکز در از بین بردن برچسب اجتماعی مرتبط با دریافت کمک مؤثر است. مشاوره مجازی با گمنام نگه داشتن فرد، امکان درخواست کمک علی‌رغم تردید و نگرانی را می‌دهد.

ناشناس بودن - فقدان تماس چهره به چهره باعث می‌شود که مراجعه‌کننده بدون دغدغه تعصب، نژاد، جنسیت، سن، اندازه و یا ظاهری جسمی با صراحت بیشتری ارتباط برقرار کند. که همین امر منجر به افزایش سطح صداقت و در نتیجه اعتبار بیشتر محتوای افشا شده توسط وی می‌گردد.

راه‌های مختلف برای برقراری ارتباط - مشاوره مجازی به مراجعه‌کننده و مشاور اجازه می‌دهد تا به ارتباط خود (بیشتر به صورت مکتوب) توجه بیشتری کنند و قبل از بیان، درباره افکار و احساسات خود تأمل کنند. این شیوه برای افرادی که در بیان و ابراز خود از طریق کلمات مشکل دارند مناسب‌تر است. مراجعان در این محیط تحت تأثیر علائم غیرکلامی درمانگر قرار نمی‌گیرند. داشتن سوابق کتبی به عنوان مرجع و مبنای اولیه در بحث، بررسی و ارزیابی آینده و ارزیابی تغییرات و پیشرفت درمان مؤثر است.

معایب مشاوره مجازی

علی‌رغم مزایای مشاوره مجازی، انتقاداتی به این شیوه مشاوره وارد است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

عدم وجود نشانه‌های کلامی و غیرکلامی - این موضوع همزمان به عنوان مزیت و مضرت در نظر گرفته می‌شود. در فرایند مشاوره فعل و انفعالات کلامی و غیرکلامی برای سنجش آنچه فرد احساس می‌کند و برای شناسایی اختلافات یا عدم تناقضات بین رفتارهای

کلامی و غیرکلامی، ضروری هستند.

محرمانه بودن و امنیت - مشاوران وظیفه اخلاقی دارند تا اطلاعات مراجعان خود را محرمانه بدانند و در حفظ و نگهداری این اطلاعات محرمانه تلاش کنند. در مشاوره مجازی، امنیت سوابق و اطلاعات افراد به دلیل ماهیت این رسانه و قابلیت هک شدن آن به خطر می‌افتد. لذا، مشاوران برای جلوگیری از مشکل، می‌بایست از آخرین نسخه از نرم‌افزارهای امنیتی استفاده کرده و مرتباً فناوری خود را ارتقا دهند.

اثربخشی - عدم تعامل چهره به چهره می‌تواند خطر تشخیص نادرست توسط درمانگر را افزایش دهد در حال حاضر درمان مجازی برای تشخیص موارد بالینی مانند افسردگی مزمن و موارد اورژانس روانپزشکی (خودکشی و...) نامناسب است.

مشکلات فنی و تکنولوژی - احتمال خراب شدن رایانه و از بین رفتن اتصال اینترنت و مهارت‌ها و دانش رایانه‌ای مراجعه‌کننده تعیین‌کننده توانایی فرد در بهره‌مندی از خدمات مجازی است.

اعتبار درمانگر - اعتبار و صلاحیت درمانگران مجازی باید بررسی شود تا از سواستفاده افراد بی‌تجربه و لسی با ادعا جلوگیری شود. در این شرایط نقش نهادهای نظارتی تخصصی مانند سازمان نظام مشاوره و روانشناسی کشور مهم است.

مسائل اخلاقی - با افزایش خدمات مشاوره مجازی و افزایش محبوبیت آن، کدهای حقوقی و اخلاق حرفه‌ای باید مورد بازبینی قرار گیرد. چراکه امروزه ارائه خدمات مشاوره‌ای از مرزهای دولتی و بین‌المللی فراتر رفته، و باعث ایجاد نگرانی‌های قانونی و نظارتی بسیاری شده است. مثلاً، متخصصی که مجوز کار در شهری دارد آیا می‌تواند به افرادی که در خارج از آن شهر زندگی می‌کنند خدمات ارائه دهد؟

نتیجه‌گیری و خلاصه بحث

درمان مجازی به سرعت در حال رشد است. اینترنت فقط برای گپ زدن با دوستان و نزدیکان نیست. اگرچه اینترنت ارتباط با ایمیل، اتاق‌های گفت‌وگو و خدمات پیام‌رسانی فوری را آسان‌تر کرده است، بسیاری از افراد از اینترنت برای دستیابی به اطلاعات در مورد سلامت روان استفاده می‌کنند.

مشاوره مجازی به وضوح برخی از مشکلات منحصربه‌فرد و همچنین برخی از امکانات منحصربه‌فرد را برای مراجع و درمانگران ایجاد می‌کند. بدین ترتیب، هم متخصصان بهداشت روان و هم افرادی که مایل به دریافت چنین خدماتی هستند باید از مزایا و محدودیت‌های این روش درمانی مطلع شوند. درمان مجازی به‌طور بالقوه تمام مزایای مشاوره معمولی رودرو را با هزینه کمتر و تناسب بیشتر و نیز به شیوه گسترده‌تر ارائه می‌دهد و در کنار فناوری پیشرفت می‌کند. افراد مختلف با توجه به شرایط خود و با آگاهی می‌توانند این نوع درمان را انتخاب نموده و از طریق آن به خدمات مورد نظر دست یابند.

* منابع در دفتر مجله موجود است.

مدیریت خشم

بررسی اثربخشی آموزش گروهی

آرش محرمی کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی تهران
جعفر نعمتی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه دانشگاه تهران

مقدمه

این پژوهش اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم به شیوه شناختی - رفتاری را بر کاهش پرخاشگری و افزایش عزت نفس دانش‌آموزان پسر دبیرستانی منطقه یک کرج مورد آزمایش قرار داد. آزمودنی‌های پژوهش ۲۴ نفر دانش‌آموز بودند که در پیش‌آزمون پرخاشگری (ابراز خشم بیرونی) نمره بالا و در عین حال، در پرسش‌نامه عزت نفس نمره پایین کسب کرده بودند. آزمودنی‌ها به دو گروه آزمایش و گواه ۱۲ نفره تقسیم شدند. گروه آزمایش هشت جلسه آموزش گروهی مدیریت خشم با رویکرد شناختی - رفتاری دریافت کرد، ولی گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام جلسه‌ها پس از آزمون روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. یافته‌ها نشان دادند: آموزش گروهی مدیریت خشم باعث کاهش ابراز خشم بیرونی و درونی، و افزایش کنترل خشم درونی و بیرونی می‌شود. همچنین، آموزش گروهی مدیریت خشم باعث افزایش عزت نفس می‌شود.

رفتار پرخاشگرانه پیوسته از مهم‌ترین معضلاتی بوده که جهان امروز با آن روبه‌روست. در حقیقت، «پرخاشگری» و «خشونت» در جوامع آن‌قدر زیاد است که غیرممکن به نظر می‌رسد روزی روزنامه یا مجله‌ای را ورق بزنیم و چیزی در مورد بروز حوادث خشونت‌بار ملاحظه نکنیم، اما در حقیقت باید دانست که تاریخ بشر همواره شاهد دوره‌های طولانی و پیوسته جنگ، وحشت و تخریب بوده است. از طرفی با افزایش جرم و جنایت بین نوجوانان، تجاوزات خانوادگی گسترده، و اختلافات نژادی مداوم، پرخاشگری به‌عنوان مهم‌ترین مشکل در روابط انسانی مورد توجه قرار گرفته است [Beck, et al., 1998]. بنابراین منطقی به نظر می‌آید که نتیجه بگیریم: گسترش خصومت به قرن حاضر منحصر نیست و همیشه همراه بشر بوده و هست. از این‌رو باید برای مدیریت خشم چاره‌اندیشی کنیم.

پیشینه پژوهش

پژوهش‌هایی که در زمینه مدیریت خشم انجام گرفته‌اند، سودمندی روش‌های مدیریت خشم را تأیید کرده‌اند. فنون مدیریت خشم در بسیاری از مجامع، مانند مجامع قانونی، بهداشت روانی، و غیرکلینیکی به کار می‌روند [نوبدی، ۱۳۸۷]. به نظر هیلگارد، پرخاشگری به عنوان رفتاری تعریف می‌شود که در آن شخص تمایل به صدمه زدن به دیگران (فیزیکی و روانی) یا تخریب اشیاء دارد. واژه اساسی این تعریف «تمایل» است، زیرا اگر کسی به طور تصادفی در میان جمعیت مرتکب شکستن شیئی شود و بلافاصله معذرت‌خواهی کند، هیچ کس به او برچسب پرخاشگری نخواهد زد [پورحسین، ۱۳۸۸]. با توجه به اثرات ناخوشایند رفتار پرخاشگرانه، مدت مدیدی است که عصبانیت و خشونت به عنوان مشکل تلقی می‌شود و به بررسی‌های بالینی و قانونی نیاز دارد. جوانانی که در کنترل خشم خود دچار مشکل می‌شوند و اغلب رفتارهای خشنی از خود بروز می‌دهند، هدف روش‌های درمانی متعددی قرار گرفته‌اند [فایندلر و واکتون، ۱۹۸۶؛ به نقل از: صادقی و همکاران، ۱۳۸۱]. در زمینه پرخاشگری در داخل کشور نیز مطالعات فراوانی انجام شده‌اند که در ادامه به نتایج برخی از این مطالعات اشاره می‌کنیم:

نتایج تحقیق صادقی نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم به روش عقلانی - رفتاری - عاطفی، رفتار پرخاشگرانه را کاهش می‌دهد [صادقی، ۱۳۸۰]. یافته‌های پژوهشی زهره رافعی (۱۳۸۳) نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم تأثیر زیاد و پایایی در کاهش خشم نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله شهر تهران دارد. پژوهش صدیقه ملکی (۱۳۸۵) نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم روی دانش‌آموزان ۱۵-۱۲ ساله مؤثر واقع شده و هیجان خشم و بروز رفتار پرخاشگرانه در این نوجوانان کاهش یافته است.

به هر حال لازم است فراموش نکنیم که بسیاری از مشکلات انسان در رابطه با عزت‌نفس وی شکل می‌گیرند. چنانچه فرد به خود بها دهد و افکار مثبت و باورهای منطقی را جایگزین افکار منفی و غیرمنطقی کند، خواهد توانست در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی، بهترین، سالم‌ترین و منطقی‌ترین راه‌ها را برای پاسخ‌گویی به محیط و شرایط آن برگزیند و بدین‌سان به میزان قابل توجهی از پرخاشگری و در نتیجه بی‌نظمی و اختلال در روند رشد جامعه کاسته می‌شود. در این صورت می‌توان امید داشت که با اصلاح رفتارها، جامعه به رشد و تعالی برسد [عبدی، ۱۳۷۸]. امروزه روش‌های مقابله‌ای فراوانی برای کنترل اختلالات و ناسازگاری‌های دوره نوجوانی وجود دارند که یکی از مؤثرترین آن‌ها رویکرد شناختی - رفتاری است. این رویکرد حاصل تلفیق دو الگوی موفق رفتاردرمانی و شناخت‌درمانی است که نقش موفق آن در درمان بسیاری از مشکلات روان‌شناختی به اثبات رسیده است. در رویکرد شناختی - رفتاری، می‌کوشند هم رفتارها و هم افکاری که باعث آشفتگی هستند، آشکار شوند و تغییر یابند تا رفتار سازگار شود [قوامی، ۱۳۸۷].

روش‌شناسی و تحلیل

در تحقیق حاضر، پژوهشگران در صدد بودند، تأثیر آموزش گروهی مدیریت خشم بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری را بر کاهش پرخاشگری و افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر سال دوم دبیرستان شهرستان کرج بررسی کنند. این پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. پژوهش دو گروه آزمودنی داشت که هر کدام دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. اندازه‌گیری اول با اجرای یک پیش‌آزمون و اندازه‌گیری دوم با یک پس‌آزمون انجام شد. یک گروه که «گروه آزمایشی» نامیده می‌شود، به طور تصادفی در معرض متغیر مستقل قرار گرفت و برنامه آموزش مدیریت خشم با رویکرد شناختی - رفتاری در هشت جلسه به مدت یک ساعت و نیم، هفته‌ای دو جلسه به این گروه ارائه شد. به گروه دیگر که «گروه کنترل» نامیده می‌شد، هیچ آموزشی داده نشد. سپس با استفاده از آزمون مقایسه میانگین‌ها، به مقایسه نتایج

بنابراین از آنجا که نتایج پژوهش حاضر حاکی از همبستگی معنی‌دار آموزش گروهی با مدیریت خشم است، به نظر می‌رسد ارائه گزارشی هرچند مجمل از جلسات آموزش و مشاوره گروهی برای مشاوران مدرسه سودمند باشد. در زیر خلاصه این جلسات تقدیم می‌گردد.

شرح کلی جلسات

شرح جلسات در واقع توصیفی است از یک درمان گروهی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری برای مدیریت خشم. لازم به ذکر است که محتوای جلسات از منابع معتبر مرتبط، با پشتوانه پژوهشی لازم بود و آموزش‌دهنده جلسات نیز یکی از نویسندگان مقاله بود که به‌عنوان درمانگر اجرای برنامه را بر عهده داشت. برای هر جلسه تکالیفی در مورد مسائل مطرح‌شده در جلسه در نظر گرفته شده بود که لازم بود هر یک از افراد گروه آن تکالیف را تا جلسه بعد و با توجه به شرایط واقعی خود، انجام دهد. در هر جلسه، ضمن دریافت بازخورد از جلسه قبل، تکالیف جلسه قبل مرور می‌شدند و پس از پاسخ به سؤال‌ها و رفع اشکالات، مطالب جدید ارائه می‌شدند.

جلسه اول

بعد از خوشامدگویی، مربی خود را معرفی می‌کند و هدف از اجرای برگزاری جلسه را برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهد. سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد که به‌منظور آشنایی بیشتر خود را معرفی کنند. آنگاه پرسش‌نامه اسپیلیبرگر اجرا می‌شود. به منظور شروع آموزش، مربی داستان زیر را که از قبل متن آن را آماده و به تعداد دانش‌آموزان کپی گرفته است، در اختیارشان می‌گذارد و از آن‌ها می‌خواهد که همراه هم داستان را بخوانند:

مریم در کلاس پایه هفتم درس می‌خواند. یک بار هنگام بازی در حیاط مدرسه، مینا پای مریم را لگد کرد و همین موضوع باعث شد که مریم خیلی عصبانی شود و شروع به داد زدن و توهین کند. بدین ترتیب بازی آن‌ها به هم خورد و با هم قهر کردند. مربی از دانش‌آموزان می‌پرسد: «بچه‌ها فکر می‌کنید که چرا این اتفاق برای مریم افتاد؟»

مربی تمام جواب‌ها را روی تخته کلاس می‌نویسد:

- چون مینا پایش را لگد کرد.
- چون مریم داد زد.
- چون مریم توهین کرد.
- چون بازی آن‌ها به هم خورد و ...

مربی می‌پرسد: «اگر بخواهیم برای رفتارهایی که نام بردید، اسمی انتخاب کنیم، چه اسمی به نظر شما مناسب‌تر است؟ بعد از اینکه بچه‌ها نظراتشان را گفتند، مربی کلمه خشم را در مقابل جوابشان می‌نویسد.

پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرداخته شد. جامعه پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان پسر سال دوم دبیرستان‌های دولتی ناحیه یک کرج در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بود.

در این پژوهش نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شد. بدین ترتیب که ابتدا فهرستی از مدارس ناحیه یک کرج تهیه و از بین ۹ دبیرستان به‌صورت تصادفی یک دبیرستان انتخاب شد. سپس پرسش‌نامه اسپیلیبرگر و عزت‌نفس کوپر اسمیت برای دانش‌آموزان سال دوم همان مدرسه که متشکل از ۶ کلاس و ۱۷۳ دانش‌آموز بودند، به اجرا درآمد. تعداد ۲۴ نفر که دارای پرخاشگری بالا (نمره ابراز خشم بیرونی ۶۰ به بالا) بودند و در عین حال در پرسش‌نامه کوپر اسمیت، عزت‌نفس پایین (زیر نمره ۲۵) داشتند، انتخاب شدند. انتخاب‌شدگان به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند و گروه‌ها به‌صورت ۱۲ نفره مورد بررسی قرار گرفتند. بدین ترتیب که گروه آزمایش طی هشت جلسه تحت آموزش برنامه مدیریت خشم طبق نظریه شناختی-رفتاری قرار گرفت و گروه کنترل هیچ نوع آموزشی دریافت نکرد. در نهایت پس‌آزمون برای دو گروه اجرا شد. ابزار مزبور شامل «سیاهه پرخاشگری اسپیلیبرگر» و «پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپر اسمیت» بود. در این پژوهش از روش‌های توصیفی و تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد.

یافته‌ها و نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش گروهی مدیریت خشم به شیوه شناختی-رفتاری در کاهش ابراز بیرونی و درونی خشم، افزایش کنترل بیرونی و درونی خشم، و همچنین در افزایش عزت‌نفس مؤثر است. پژوهشگران در طول جلسات با مشاهدات گوناگون از مشارکت فعال اعضای گروه، اظهارنظرهای آن‌ها در بحث‌ها، و حضور به‌موقع در جلسات و انجام تکالیف منزل به‌صورت منظم و دقیق، به این نتیجه رسیدند که اعضای گروه به بحث‌های مطرح‌شده علاقه‌مند بودند و حتی در حین جلسات نیز سعی می‌کردند که آموخته‌های خود را در مورد کنترل پرخاشگری خود به کار بندند. مثلاً در جلسه ششم، یکی از دانش‌آموزان عمداً دفتر یادداشت سعید را از پیش او برداشت و برگه‌ای را از آن جدا کرد. سعید نگاه تندی به آرش انداخت، ولی بلافاصله رو به بچه‌ها کرد و لبخند زد. همه اعضای گروه از عمل سعید متعجب شدند. از سعید در مورد رفتارش سؤال کردم. وی گفت: «رفتار آرش (برداشتن دفتر من بدون اجازه من) ابتدا مرا عصبانی کرد، ولی فکر کردم که از ترس پاک‌شدن مطالب روی تخته توسط پژوهشگر، آرش عجله داشته است، آن مطالب را یادداشت کند و فرصت کسب اجازه از من را نداشته است. من از اینکه ناآگاهانه عصبانی شده بودم، خندیدم. این اتفاق نشان داد که آموزش گروهی مدیریت خشم برای اعضای گروه چقدر مفید بوده است.

مربی سه سؤال زیر را روی تخته می‌نویسد و از بچه‌ها می‌خواهد که به تک‌تک آن‌ها پاسخ دهند:

۱. خشم را چگونه تعریف می‌کنید؟

۲. خشم خوب است یا بد؟

۳. آیا همه افراد خشمگین می‌شوند یا بعضی از افراد؟

بعد از نظرخواهی از بچه‌ها، مربی چنین توضیح می‌دهد: «خشم هیجانی کاملاً طبیعی و عادی است و مانند هیجان‌های دیگری است که تجربه می‌کنیم: مثل غم، شادی و ترس. خشم یا عصبانیت به ما می‌گوید که اتفاقی برخلاف میل و انتظار ما و برخلاف چیزی که ما دوست داریم، اتفاق افتاده است. خشم هیجان بدی نیست، اما بعد از عصبانی شدن کارهایی که انجام می‌دهیم و روشی که خشممان را ابراز می‌کنیم، گاهی می‌تواند بد و حتی خطرناک باشد. همه ما آدم‌ها خشم را تجربه می‌کنیم و هیچ آدمی نیست که عصبانی نشده باشد. سپس مربی تکالیفی را هم برای خانه ارائه می‌دهد: «تا جلسه آینده سه نفر از شما هایتان را که زیاد خشمگین می‌شوند، شناسایی کنید و توضیح دهید که خشم آن‌ها چه زیان‌هایی برای آن‌ها داشته است.»

جلسه دوم

ابتدا بررسی تکالیف خانه و رفع اشکال انجام می‌گیرد. مربی می‌گوید: «بچه‌ها هر کدام از شما یک ویژگی مثبت و یک ویژگی منفی خود را مطرح کنید». و تک‌تک جواب‌ها را روی تخته یادداشت می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد در مورد ویژگی‌های مطرح‌شده دیگر دانش‌آموزان اظهار نظر کنند. سپس توضیح می‌دهد: «دوستانان در مورد ویژگی‌های شما نظر دادند، اما ممکن است در مورد برخی ویژگی‌هایتان اشتباه قضاوت کنند». آن‌گاه از بچه‌ها می‌پرسد: «به نظر شما بین سیل و خشم چه شباهتی وجود دارد؟». سپس داستان زیر را به بچه‌ها ارائه می‌دهد:

«پسرچه‌ای بود که اخلاق خوبی نداشت. پدرش جعبه‌ای میخ به او داد و گفت: هر بار که عصبانی می‌شوی، باید یک میخ به دیوار بکوبی. روز اول، پسر بچه تعدادی میخ به دیوار کوبید. طی چند هفته بعد، همان‌طور که یاد می‌گرفت چگونه عصبانیتش را کنترل کند، تعداد میخ‌های کوبیده شده به دیوار کمتر می‌شد. بالاخره روزی رسید که پسر بچه دیگر عصبانی نمی‌شد. او موضوع را به پدرش گفت و پدر نیز پیشنهاد داد که میخ‌ها را از دیوار بیرون بیاورد. پسر بچه بالاخره توانست به پدرش بگوید که تمام میخ‌ها را از دیوار بیرون آورده است.»

پدر دست پسر بچه را گرفت و به کنار دیوار برد و گفت: پسر! تو کار خوبی انجام دادی، اما به سوراخ‌های دیوار نگاه کن. وقتی تو هنگام عصبانیت حرف‌هایی می‌زنی، آن حرف‌ها هم می‌توانند چنین آثاری به جای گذارند.»

بعد از گفتن داستان، مربی ادامه می‌دهد: «از این داستان چه

برداشتی کردید؟ شما هم مثل پسر بچه هر وقت که خشمگین می‌شوید، ممکن است کارهایی انجام دهید یا حرف‌هایی بزنید که مانند سوراخ‌ها باقی بمانند.»

آن‌گاه از دانش‌آموزان می‌خواهد که در مورد داستان نظر بدهند. بعد از شنیدن نظرات دانش‌آموزان توضیح می‌دهد: «ما می‌دانیم که میزان خشم و عصبانیت از تحریک خفیف و احساس رنجش تا خشمی شدید و جنون‌آمیز در نوسان است. خشم احساسی است که همه آن را به خوبی می‌شناسند و در کل واکنشی طبیعی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می‌شود. خشم با اینکه جزئی از زندگی ماست، می‌تواند ما را از رسیدن به زندگی باز دارد. بنابراین شما هم ممکن است موقع خشمگین شدن و عصبانیت حرف‌هایی بزنید یا رفتارهایی از خود بروز دهید که شاید هیچ وقت در زندگی‌تان نتوانید آن‌ها را جبران کنید.»

مربی این سؤال بارش فکری را برای دانش‌آموزان مطرح می‌کند: «به نظر شما چه شباهتی بین خشم و سیل وجود دارد؟» دانش‌آموزان می‌گویند:

- هر دو مخرب هستند.
- هر دو از جایی شروع می‌شوند.
- مهار کردن هر دو غیرممکن است.

مربی توضیح می‌دهد: «احساس خشم احساسی طبیعی است؛ همان‌گونه که سیل پدیده‌ای طبیعی است. ما در طول تاریخ یاد گرفته‌ایم که در مسیر سیل سد بزنیم و از انرژی آن برای تولید برق، تهیه آب آشامیدنی، و آبیاری زمین‌های کشاورزی استفاده کنیم. بدین ترتیب، اگر ما یاد نگیریم که چگونه خشم خود را کنترل کنیم، خشم کنترل ما را به دست خواهد گرفت. تاریخ نشان می‌دهد که جامعه بشری از سیل کنترل‌نشده خشم آسیب‌های فراوانی دیده است». سپس برای خانه نیز تکلیف می‌دهد. در این هفته هر کدام از شما، سه نفر از شما هایتان را که به پر خاشگری معروف‌اند، شناسایی کنید و بگویید این افراد چه ویژگی‌هایی دارند.

جلسه سوم

ابتدا تکالیف بررسی می‌شود. سپس مربی می‌گوید: «اعتقاد بر این است که ما معمولاً توسط دیگران و یا محرکه‌ای بیرونی خشمگین و عصبانی می‌شویم. ولی به نظر می‌رسد که حد فاصل بین محرک ناخوشایند و بروز خشم و عصبانیت عوامل یا فیلترهایی وجود داشته باشد». او این سؤال بارش فکری را در کلاس مطرح می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که جواب‌هایشان را ارائه دهند: «به نظر شما در ایجاد محرک ناخوشایند و بروز خشم و عصبانیت چه عواملی می‌توانند مؤثر باشند؟». نمونه‌ای از پاسخ‌های اعضای گروه چنین است: محیط تبعیض بین افراد؛ تربیت والدین؛ خصومت نسبت به دیگران.

جلسه هفتم

موضوع‌های مطرح شده در این جلسه عبارت بودند از روش واری، بررسی و مرور نکات مطرح شده، خشم و خانواده، و تکلیف خانه. هدف جلسه این بود که دانش‌آموزان به عنوان یک نوجوان یا جوان، به ارتباط بین رفتاری که در گذشته، در خانواده‌ای که در آن بزرگ شده‌اند، یاد گرفته‌اند، با رفتار و تعاملات فعلی‌شان با دیگران پی ببرند. در واقع به آن‌ها کمک کردیم تا متوجه شوند چطور تعاملات گذشته، رفتار، افکار، احساسات، نگرش‌های فعلی‌شان و شیوه کنونی تعاملشان با دیگران را تحت تأثیر قرار داده است. بسیاری از مردم از ارتباط بین یادگیری گذشته و رفتار فعلی آگاه نیستند.

سپس به افراد کمک شد تا درک بهتری از رابطه خشمشان با تعاملاتی که با والدین و اعضای خانواده‌ای که در آن پرورش یافته‌اند، داشته‌اند، به دست آورند. همچنین در این جلسه از تئوری خودروی هیجانات استفاده شد تا دانش‌آموزان تصویری کلی و قابل فهم از افکار، احساسات، هیجان‌ها و نشانه‌های جسمانی داشته باشند و در پایان از دانش‌آموزان خواسته شد، برای جلسه بعد طرحی دلخواه از ارتباط افکار و هیجان‌ها ترسیم کنند و به کلاس بیاورند. یا در صورت امکان، موشن گرافیک یا انیمیشنی از این موضوع تهیه کنند.

جلسه هشتم

اقدامات صورت گرفته در این جلسه عبارت بودند از: مرور جلسه قبلی و تقویت مفاهیم یاد گرفته شده، در این جلسه مفاهیم اساسی مدیریت خشم که معرفی شده بودند، مرور و خلاصه شدند. توجه ویژه‌ای باید به تبیین و تقویت مفاهیم (مثل مقیاس خشم، نشانه‌های خشم، طرح کنترل خشم، چرخه پرخاشگری، بازسازی شناختی و حل تعارض) می‌شد. به علاوه، باید تلاش‌هایی را که برای کنترل خشم و متعادل کردن راهکارهای شناختی، رفتاری، فوری و پیشگیرانه صورت گرفته بودند، تشویق و حمایت می‌کردیم. همه مفاهیم مرور شدند و هر سؤالی که داشتند، توضیح داده شد. طی این مرور، از ایشان خواسته شد، درکشان را از مفاهیم مدیریت خشم توصیف کنند. و در آخر، ضمن تشویق اعضای گروه به کامل کردن درمان مدیریت خشم، سؤال‌های زیر را از آن‌ها پرسیدیم:

- درباره مدیریت خشم چه چیزی یاد گرفته‌اید؟
- از راهکارهای مدیریت خشم که در طرح مدیریت خشمستان فهرست کرده‌اید، چگونه می‌توانید برای بهتر مدیریت کردن خشمستان استفاده کنید؟
- آیا حوزه‌های خاصی وجود دارند که نیاز به بهبود داشته باشند؟
- با چه روشی می‌توانید به بهبود مهارت‌های مدیریت خشمستان ادامه دهید؟

مربی ادامه می‌دهد: «همان‌طور که شما هم اشاره کردید، عوامل زیادی می‌توانند در این زمینه مؤثر باشند» و در مورد هر یک از عوامل و شیوه‌های تأثیر آن‌ها مطالبی می‌گوید.

جلسه چهارم

نکات مطرح شده در این جلسه عبارت‌اند از: بررسی چرخه پرخاشگری؛ آرمیدگی پیشرونده عضلانی، بازسازی شناختی و توقف فکر؛ آموزش نشانه‌های رفتاری، هیجانی و فیزیولوژیک خشم؛ جلوگیری از تبدیل خشم به پرخاشگری. همان‌طور که ملاحظه شد تا جلسه سوم به جزئیات و روش کار اشاره شد و بقیه جلسات نیز از این ساختار بهره‌مندند. در این مقاله فرصت پرداختن به تمام جزئیات وجود ندارد، لذا همکاران محترم می‌توانند براساس صلاحدید و خلاقیت خود از مثال‌ها و داستان‌های جذاب دیگری برای روشن شدن مفاهیم استفاده کنند. به علاوه، با استفاده از کلیپ‌ها و انیمیشن‌هایی که درباره مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی وجود دارد، می‌توان به تثبیت مطالب در ذهن دانش‌آموزان کمک کرد و به جذابیت جلسات افزود.

جلسه پنجم

در این جلسه نیز ابتدا تکالیف منزل بررسی شدند. سپس برای آشنایی دانش‌آموزان با مراحل مدیریت خشم، روش‌های خنثی کردن خشم به شرح زیر معرفی شدند:

۱. **شیوه‌های بلندمدت:** ورزش‌های هوازی، آرمیدگی، پیش‌بینی، و تخلیه احساسات منفی گذشته.
 ۲. **شیوه‌های کوتاه‌مدت:** خودآگاهی هیجانی، تنفس عمیق، و روش‌های حواس‌پرتی.
- پرسش بارش فکری مطرح شد، بررسی پاسخ‌های نوشته شده، روی تخته کلاس صورت پذیرفت و تکلیف در منزل ارائه شد.

جلسه ششم

در این جلسه نیز پس از بررسی تکلیف جلسه قبل و رفع اشکال، به آموزش «ابراز وجود» و مدل «حل تعارض» (روش دیگری برای بیان خشم) پرداخته شد. همچنین، با استفاده از روش ایفای نقش توسط دانش‌آموزان، سبک‌های ارتباطی جرثمنده، منفعلانه و پرخاشگرانه آموزش داده شدند. هدف جلسه این بود که به افراد آموزش دهیم، چگونه مدل حل تعارض را برای ایجاد پاسخ‌های جرثمنده به جای پاسخ‌های پرخاشگرانه و منفعلانه به کار برند. در نهایت پس از جمع‌بندی مطالب، برای جلسه بعد از دانش‌آموزان خواسته شد، به صورت عملی مهارت ابراز وجود و روش جرثمنده را تمرین کنند و از آن فیلم بگیرند.

مدیریت اندوه

نقش مشاوران در غم‌گساری از بازماندگان قربانیان کرونا

سمیه فکریان کارشناس ارشد مشاوره
مدیر داخلی نشریه پژوهش‌های مشاوره

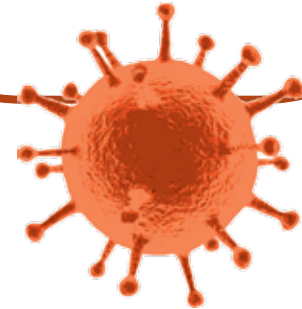


به دانش‌آموزان، بتوانند از میزان درد ناشی از سوگشان بکاهند و دانش‌آموزان دوران پیش‌آمده را با رنج کمتری سپری کنند. «ماتم» اوج اندوه انسانی، و بهایی است که باید به خاطر دوست‌داشتن پرداخت. دوست‌داشتن و ماتم دو روی یک سکه‌اند؛ زیرا هر آنچه که انسان به آن دل می‌بندد، هر لحظه ممکن است از دست برود. هر عشقی را مرگی و هر مرگی را ماتمی از پی است. از دست دادن عزیزی که فرد با او رابطه عمیقی داشته است، به مثابه سقوط در گودالی بی‌انتهای احساس ناخوشایندی است که می‌تواند باعث سوگ در فرد شود. سوگ یک پدیده انسانی همگانی، بسیار شخصی و چندبعدی است و تأثیر جامعی بر فرد داغ‌دار می‌گذارد. این واکنش‌ها بسته به چگونگی رخداد حادثه، اعتقادات اجتماعی و فرهنگی، و به‌طور کلی مضمون و معنایی که مرگ از دید افراد دارد، متفاوت است.

این احساس نوین به‌طور طبیعی سبب داغ‌دیدگی نوجوانی می‌شود، زیرا با مرگ کودکی و تولد بزرگ‌سالی همراه است. در این دوران، نیروهای شناختی نوجوان نیز دستخوش تحول می‌شوند و او را به سمت آرمان‌گرایی و مدینه فاضله پیش می‌برند. نوجوان به‌صورت یک رویابین در می‌آید که نظریه‌هایی برای برپا کردن دنیایی بهتر که می‌خواهد بسازد، ارائه می‌دهد. حال اگر در چنین شرایطی فقدان رخ دهد، نوجوان دچار نوعی افکار جادویی می‌شود. او ممکن است رخدادهای روی داده را حاصل آرزوی اجابت شده خود بداند و احساس گناه کند. بنابراین هر نوع تجربه فقدان در این دوره انتقالی تأثیر مضاعفی دارد. بنابراین، حضور مشاوران به‌عنوان متخصصان سلامت روان، یکی از کلیدی‌ترین ارکان مدرسه است تا آنان، در شرایط کنونی و با ارائه خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای

رویداد تکان‌دهنده «کرونا»، همانند خیلی از بحران‌ها و حادثه‌ها، آسیب‌ها و تهدیدهای متعددی در زندگی ما ایجاد کرد. از آنجا که بیش از هزاران خانواده ایرانی گریبان‌گیر سوگ از دست‌دادن عزیزان خود هستند و متأسفانه با توجه به شرایط کنونی، پیش‌بینی تعداد بیشتر این خانواده‌ها و به تبع آن مواجهه با دانش‌آموزان سوگوار و داغ‌دیده در شروع سال تحصیلی جدید دور از انتظار نیست. اخیراً به دلیل بحران جهانی «کووید ۱۹»، موضوع مرگ مورد تأمل جدی در مباحث میان‌فرهنگی و انسان‌شناختی نیز قرار گرفته است. یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر در برابر این فقدان نوجوانان هستند. احساس تعلق داشتن در این دوره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که نوجوان به دنبال شکل‌دهی هویت «یگو» در خود است؛ احساسی که به انسان می‌گوید کیست و جایگاه وی در نظام اجتماعی کجاست.

سوک یک پدیده انسانی همگانی، بسیار شخصی و چندبعدی است و اثر جامعی بر فرد داغدار دارد. این واکنش‌ها بسته به چگونگی رخداد حادثه، اعتقادات اجتماعی، فرهنگی و به‌طور کلی مضمون و معنایی که مرگ از دید افراد دارد متفاوت است



واکنش به فقدان، سازگاری با غیبت فرد فوت شده و تلاش برای درک رویداد، معنای آن و دلالت‌هایش درباره آینده از جمله مسائلی هستند که فرد سوگوار به‌ویژه نوجوانان باید به آن‌ها بپردازند

علائم سوگ در کودکان و نوجوانان

علائم شایعی که در افکار، رفتار و احساسات کودکان دیده می‌شوند، عبارت‌اند از:

۱. دیدن رؤیاهایی از شخص از دست‌رفته؛
۲. تقلید رفتارهای شخص از دست‌رفته؛
۳. احساس اینکه شخص از دست‌رفته با اوست؛
۴. طرد کردن دوستان قدیم و جست‌وجوی دوستان جدیدی که شرایط مشابهی را تجربه کرده‌اند؛
۵. تلفن زدن مکرر در ساعات خارج از منزل؛
۶. واریسی (چک) کردن سلامتی سایر افراد خانواده؛
۷. مشکل تمرکز و توجه روی تکالیف و وظایف محوله؛
۸. جست‌وجوی اطلاعات پزشکی در مورد شخص از دست‌رفته؛
۹. احساس نگرانی درباره سلامت خود و یا گاهی بی‌تفاوتی نسبت به آن؛
۱۰. نیاز به توجه و مراقبت از سوی اطرافیان؛
۱۱. داشتن افکار مربوط به خودکشی، مرگ یا آسیب به خود.

مقابله با سوگ

درد هیجانی و آشوب درونی که بسیاری از افراد بعد از مرگ عزیز خود تجربه می‌کنند، ممکن است غیرقابل تحمل باشد. خوش‌بختانه این درد با گذشت زمان تسکین می‌یابد و نظم درونی تا حدی به فرد باز می‌گردد. اما سوگ فقط احساس نیست، بلکه فرایندی پیچیده است که جنبه‌های مختلفی دارد. واکنش به فقدان، سازگاری با غیبت فرد فوت‌شده، تلاش برای درک رویداد و معنای آن، و دلالت‌هایش درباره آینده، از جمله مسائلی هستند که فرد سوگوار، به‌ویژه نوجوان، باید به آن‌ها بپردازد. همانند بهبود جسمانی، عوامل زیادی هستند که در تداوم سوگ و یس توانایی فرد برای مقابله موفقیت‌آمیز با سوگ

دخیل‌اند. در این بین، متخصص سلامت روان یا مشاور سوگ می‌تواند در زمینه‌های زیر دانش‌آموز سوگوار را یاری دهد:

- پذیرش واقعیت فقدان؛
- اجازه دادن به تجربه درد هیجانی و پرداختن به آن؛
- سازگار شدن با غیبت جسمانی فرد فوت‌شده؛
- یافتن راه‌هایی برای حفظ خاطره متوفی و بازگشت به زندگی عادی؛
- نوشتن نامه به عزیز از دست‌رفته (در آن افکار و احساسات خود را ابراز کند و سپس نامه را در کنار مزار او بخواند و آن را در جای امنی بگذارد، یا زیر درخت یا گیاهی که به یاد متوفی کاشته شده است، چال کند)؛
- درست‌کردن یادبود برای متوفی (مثلاً درختی بکارد، چیزی در باغ بسازد، عکس‌های او را در آلبوم قرار دهد، یا جعبه خاطرات تهیه کند و چیزهای مهم را در آن بگذارد)؛

مداخله‌های درمانی در کار با دانش‌آموزان سوگوار

۱. فعالانه و از طریق تماس چشمی مداوم، گوش‌دادن فعال، توجه مثبت بدون قید و شرط، و پذیرش گرم، در دانش‌آموز اعتماد ایجاد کنید و از او بخواهید احساسات خود را پیرامون فقدان پیش‌آمده شناسایی و ابراز کند.
 ۲. از وی بخواهید تا نامه‌ای برای فرد از دست‌رفته بنویسد و در آن احساسات خود را بیان کند و این نامه را برای شما بخواند.
 ۳. از دانش‌آموز بخواهید داستان فقدان را از طریق کشیدن نقاشی‌هایی پیرامون این تجربه بازگو کند.
 ۴. به دانش‌آموز، والدین و اطرافیان او درباره مراحل و فرایند سوگواری آموزش دهید و والدین را در مورد اینکه چگونه به پرسش‌های او پاسخ دهند، یاری رسانید.
- از جمله پرسش‌های کودکان و نوجوانان پیرامون مرگ و نحوه پاسخ‌گویی به آنان بدین شرح‌اند:
- سؤال‌هایی که نشان‌دهنده خشم کودک از خدا هستند؛ مثل اینکه: خدایا چرا مادر مرا از من گرفتی؟ ممکن است این سؤال‌ها در ذهن





کودک باشند، اما به دلیل خشم و یا احساس گناه، آن‌ها را مطرح نکنند. بهتر است ما به او بگوییم به نظر می‌رسد از دست خدا ناراحتی و با این جمله باب گفت‌وگو درباره موضوع را باز کنیم.

● سؤال‌هایی درباره شخص مرده. حقیقت این است که گاهی بچه‌ها اوضاع را بدتر از آنچه واقعاً اتفاق افتاده است، تصور می‌کنند. مثل اینکه: وقتی که مرد خیلی درد کشید؟ آیا دکتر گفت او خیلی رنج برده؟ آیا شما در لحظه مرگ او را دیدید؟ راجع به من چه گفت؟ بهتر است به کودک اجازه دهیم، سؤال‌هایش را بپرسد و فکر نکنیم پرسش و پاسخ دادن در این زمینه باعث می‌شود کودک به مرگ عزیز از دست‌رفته بیشتر فکر کند. باید شرایطی فراهم کرد تا او تمام احساساتش را بیان کند.

● سؤال‌هایی در مورد فراموش کردن شخص مرده. کودکان از اینکه شخص مرده را فراموش کنند، متنفر هستند. بدترین کار این است که ما کارهای زیر را در جهت آرام کردن کودک داغ‌دار انجام دهیم:

الف. به او بگوییم تو روزی همه چیز را در رابطه با او فراموش می‌کنی. ممکن است که این موضوع واقعیت داشته باشد، اما بیان آن در مرحله سوگ در کودک احساس گناه ایجاد می‌کند.

ب. جمع کردن وسایل شخص مرده: ممکن است با خود فکر کنیم که هر چه او کمتر در معرض محرکات دردناک قرار گیرد، زودتر همه اتفاقات را فراموش می‌کند. اما بهتر است بگذاریم او وسایل عزیز از دست‌رفته را نگه دارد، عکس او را در اتاقش بگذارد و خاطراتش را با او بیان کند. این‌ها همه تکنیک‌هایی هستند که کمک می‌کنند، ترس کودک از فراموش کردن کاهش یابد.

● سؤال‌هایی در مورد علت ناتوانی برای سوگواری کردن: چرا من نمی‌توانم گریه کنم؟ چرا اشکم در نمی‌آید؟ شاید ما ناآگاهانه پیام‌هایی را به کودک داده‌ایم که مانع از بروز راحت احساسات و عواطف او شده است؛ مانند اینکه: تو دیگه مرد شدی، مرد که گریه نمی‌کنه. نباید کودک را دچار تناقض کرد که قوی‌بودن، یعنی گریه نکردن.

او را تشویق کنید، هیجان‌های فروخورده خود را آشکار کند.

● سؤال‌هایی در مورد نگرانی از مرگ اطرافیان: آیا تو هم می‌میری؟ بهتر است در این زمان به کودک بگویید، من سالم هستم، هیچ مشکل جسمی ندارم و نمی‌خواهم بمیرم. من هستم و هر زمان که نیاز داشته‌ی، به تو کمک می‌کنم.

● سؤال‌هایی در مورد اینکه بهشت کجاست و چه شکلی است. در این حالت بهتر است به او بگوییم شکلی از بهشت بکشد و افکار و احساساتش را به نمایش بگذارد

۵. از دانش‌آموز بخواهید فهرستی از روش‌های پیشنهادی خود را برای اجتناب از درد و رنج سوگواری و تأثیرهای منفی سوگ بر زندگی خود تهیه کند.

۶. وی را مکلف کنید که افکار و احساسات خود را پیرامون موضوع فقدان و نحوه برانگیخته شدن آن‌ها به صورت روزانه ثبت کند و این یادداشت‌ها را در جلسات مشاوره بررسی کنید.

۷. از او بخواهید، فهرستی از چیزهای مثبت درباره فرد متوفی و برنامه‌هایی که برای به یاد سپردن هر کدام دارد، تهیه کند.

۸. افکار و احساسات گناه و سرزنش پیرامون فقدان پیش‌آمده را روشن کنید و سپس افکار واقع‌گرایانه را جایگزین افکار غیرمنطقی سازید.

۹. به منظور کاستن از احساس گناه و سرزنش دانش‌آموز پیرامون فقدان پیش‌آمده، به او پیشنهاد دهید که برای آموزش گناه خود کاری انجام دهد؛ مثل اختصاص دادن وقت به مؤسسه خیریه‌ای که فرد متوفی از آن حمایت می‌کرده است و ... نتایج را بررسی و در صورت لزوم آن را به نحوی تغییر دهید که به نتیجه مورد نظر دست یابید.

۱۰. در جلسه‌ها دانش‌آموز را تشویق و از او حمایت کنید تا خشم خود را ابتدا در چهره، سپس در اعمال و رفتار، و در نهایت در قالب کلمات ابراز کند.

ملاحظات اخلاقی در ارتباط با فرد سوگوار

ملاحظات اخلاقی که در ارتباط با فرد سوگوار

دیگران می‌باید رعایت کنند و بهتر است مشاور به اطرافیان متذکر شود، از این قرارند:

● به شأن و استقلال فرد داغ‌دیده احترام بگذارند، خود را به جای او قرار دهند و تصور کنند که اگر در این شرایط بودند، چه احساسی داشتند.

● از نصیحت کردن اجتناب کنند، ولی اگر امنیت فرد یا دیگران در خطر بود، نگرانی خود را به صراحت بگویند.

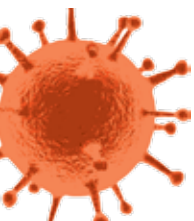
● نگویند: «می‌دانم چه حسی داری»؛ چرا که نوع احساسی که در موقعیت‌های مشابه داشته‌اند، دقیقاً مشابه احساس فعلی فرد داغ‌دیده نیست.

● از سخنرانی و نظریه‌پردازی درباره سوگ بپرهیزند. اگر گمان می‌کنند فرد داغ‌دیده پذیرا خواهد بود، می‌توانند کتاب یا نوشته‌ای درباره سوگ به او بدهند تا مطالعه کند.

● از پیشنهاد هرگونه مدت زمان برای سوگواری به فرد داغ‌دیده، بپرهیزند. مراقب باشند، اگر گمان کردند گفته‌های فرد داغ‌دیده خسته‌کننده و نجسب است، از او روی برنگردانند. اگرچه ممکن است آنچه فرد می‌گوید تکراری باشد، ولی همین که می‌تواند هیجانات خود را در حضور شخصی مورد اعتماد ابراز کند، برایش بسیار مفید است. سوگ فرد داغ‌دیده را کوچک نشمارند. همچنین سوگ او را بسیار بزرگ و فاجعه‌آمیز جلوه ندهند.

منابع

۱. اشفیلد، جان (۱۳۹۵). از خود و خانواده‌تان مراقبت کنید: راهنمای سلامت روان. ترجمه دکتر پروانه محمدخانی. انتشارات ابن‌سینا. تهران.
۲. ادیب راد، نسترن (۱۳۸۳). مشاوره گروهی با کودکان داغ‌دیده (کتاب کار). انتشارات رشد. تهران.
۳. برک، لورا (۱۳۸۳). روان‌شناسی رشد. ترجمه یحیی سیدمحمدی. ارسباران. تهران.
۴. جانگسما، آرتور ای؛ پیترسون، ال مارک. پی؛ مک اینیز، ویلیام (۱۹۴۳). روان‌درمانی نوجوانان: راهنمای گام‌به‌گام درمان مشکلات روانی نوجوانان. ترجمه دکتر حمیدرضا آقامحمدیان و دکتر سیدعلی کیمیایی (۱۳۸۶). انتشارات رشد. تهران.
۵. عربگل، فریبا (۱۳۸۶). سوگ و سوگواری در کودکان. انجمن روان‌پزشکی کودک و نوجوان. تهران.
۶. هاسل، پت (۱۳۸۳). مشاوره گروهی با کودکان داغ‌دیده (کتاب راهنما). ترجمه دکتر نسترن ادیب راد. انتشارات رشد. تهران.



تغییر را چگونه مدیریت کنیم؟

هشت خوان تحول در یک نگاه



تنظیم کننده:
مهشید نیکوبین



نویسنده: پروفسور جان کاتر و دکتر دان کوهن
مترجم: دکتر ابراهیم محبوب

مراحل هشت خوان تحول

خوان یکم فوریت:

نخستین گام تحول موفق این است که افراد سازمان به اندازه کافی به فوریت لازم پی برند. ابداع شیوه‌های برانگیزاننده برای اینکه افراد بتوانند نیاز به تحول را ببینند و حس و لمس کنند، بسیار مؤثر است. فوریت که نباشد، تحول در مقیاس کلان، مثل هل دادن یک بولدوزر بزرگ است به بالای یک کوه بلند.

خوان دوم

تشکیل تیم راهنما:

«فوریت» موجب می‌شود افراد شایسته گرد هم آیند و راهبری تحول را به دست گیرند و بین آن‌ها حس کارگروهی پدید آید. در کنار هم قرار دادن افراد کارا و شایسته، ایجاد اعتماد و حس تعهد در آنان به منظور رهبری فرایند دشوار تحول، خوان دوم تحول است.

اساسی‌ترین کار مدیر در هر سازمان، ایفای نقش «عامل تحول» است و مدیران نیز به اهمیت این نقش تحول‌آفرین خود واقف‌اند. لیکن مهم‌ترین مسئله این است که تحول چگونه باید اتفاق افتد. **جان کاتر و دان کوهن**، از صاحب نظران بنام در «مدیریت تغییر»، کتاب «هشت‌خوان تحول» را به همین منظور به رشته تحریر درآورده‌اند.

مؤلفان این کتاب معتقدند: رفتار انسان‌ها با دو عامل دگرگون می‌شود:

۱. تحلیل‌هایی که آنان را به اندیشیدن وادارد.
۲. نمایش‌هایی که احساسات آنان را برانگیزد.

نویسندگان این کتاب، در مراحل متفاوت تحول، سهم عامل دوم را بیش از عامل اول می‌دانند. زیرا معتقدند: تغییر رفتار انسان‌ها بیش از آنکه حاصل تحلیل‌هایی باشد که افراد را به فکر وادارد، نتیجه دیدن‌هایی است که احساسات آنان را برمی‌انگیزد. بنابراین فرایند دیدن، حس کردن و متحول شدن، بسی نیرومندتر از فرایند «تحلیل - تفکر - تحول» است.

خوان سوم

ترسیم دورنما:

پس از تشکیل تیم راهنما، پرسش‌های مهمی مطرح می‌شود که عمدتاً درباره جهت‌گیری شفاف مسیر تحول است. برای پاسخ به آن ترسیم دورنما و راهبرد درستی، می‌تواند راهگشای عملیات باشد این دورنما کوششی است برای دیدن آینده و ترسیم دورنما باید چنان روشن باشد که ظرف یک دقیقه یا روی یک برگ کاغذ قابل شرح باشد.

خوان چهارم

پیام‌رسانی:

در این مرحله باید پیام دورنمای تحول و راهبردهای آن به شیوه‌ای مؤثر ابلاغ شود پیام باید ساده و دلنشین نه پیچیده و فنی باشد در این پیام باید نگرانی‌ها، ابهامات و بی‌اعتمادی مورد خطاب قرار گیرد و می‌توان از فناوری‌های نوین برای پیام‌رسانی دورنمای تحول نیز استفاده نمود.

خوان ششم

چند دستاورد سریع:

پس از توان‌افزایی و کنار زدن موانع سر راه تحول، افراد تیم راهنما باید به سرعت چند دستاورد کسب کنند تا باور کارکنان به نهضت تحول بیشتر شود. دستاوردهای سریع در آغاز راه تحول بسیار مؤثر است. دستاوردها باید بی‌چون و چرا و تا حد ممکن روشن باشد.

خوان پنجم

توان‌افزایی:

وقتی افراد دورنمای تحول را درک و آغاز به همراهی کردند، باید موانع سر راه آنان برداشته شود در اینجا توان‌افزایی به معنای حذف موانع در مسیر تحول است این موانع می‌تواند عدم اعتقاد مسئول مافوق به تحول، سامانه نادرست ارزیابی عملکرد و پاداش‌دهی و کمبود اعتمادبه‌نفس باشد که با هر یک از این موانع با شیوه‌ای کارا باید مقابله نمود.

خوان هفتم

پیگیری:

پس از کسب دستاوردهای سریع، کاروان تحول جان و جهت می‌گیرد در اینجا است که احتمال دارد حس غرور بی‌جا و انجام کارهای غیر لازم، فرساینده و روحیه‌کش موجب عدم تحقق پیروزی نهایی در مسیر تحول گردد لذا ضروری است «حس فوریت» زنده نگاه داشته شود و این مسئله با پیگیری و مداومت تا تحقق هدف نهایی تحول، با قطعیت ادامه یابد.

خوان هشتم

ماندگارسازی:

در پایان راه تحول با ایجاد یک فرهنگ تازه باید بتوان تحول پدید آمده را ماندگار کرد. فرهنگ تازه هنگامی پا می‌گیرد که در یک بازه زمانی نسبتاً دراز، زنجیره‌ای از اقدامات موفق به اجرا درآید. ارتقاء دادن به‌جا، جهت‌دهی ماهرانه کارکنان جدید، برگزاری مراسم برای همدلی افراد در مسیر تحول جدید بسیار مؤثر است. باید یقین کرد که تحول پدید آمده در تار و پود فرهنگ سازمان بافته شده و کار کردن به شیوه جدید در سازمان جا افتاده است.

خوان	اقدام	پیامد
یکم	ایجاد فوریت	افراد به یکدیگر خواهند گفت: هشدار! باید وضع را عوض کنیم.
دوم	تشکیل تیم راهنما	گروهی با قدرت کافی برای رهبری شکل می‌گیرد و کار را آغاز می‌کند.
سوم	رسم دورنما و راهبردها	تیم راهنما، دورنما و راهبردهای فراخور تحول را روشن می‌کند.
چهارم	پیام‌رسانی	افراد کم‌کم به نهضت می‌پیوندند و این در رفتارشان نمایان می‌شود.
پنجم	توان‌افزایی	افراد حس می‌کنند نیرو دارند و یا در رکاب می‌گذارند.
ششم	چند دستاورد سریع	جمع نیرو می‌گیرد، مخالفت‌ها رنگ می‌بازد.
هفتم	پیگیری	افراد پی در پی تغییر پدید می‌آورند تا آنگاه که کاروان تحول به دورنما می‌رسد.
هشتم	ماندگارسازی تحول	با وجود سنت‌گرایی، تغییر رهبران و ... هنجار تازه جا می‌افتد.

تاب‌آوری

مداخله مؤثر در مواجهه با چالش‌های نوپدید روان‌شناختی



دکتر زیور اشرف پوری
دکترای مشاوره و کارشناس تاب‌آوری

که حتی سوگ افراد در این شرایط، به دلیل نداشتن مراسم و گردهمایی‌های عزاداری، ناتمام می‌ماند و این موضوع حال بد بازماندگان را دوچندان می‌کند. از طرف دیگر، این بحران به چالش‌ها و مسائل درون خانواده‌ها به دلیل خانه‌نشینی، مشکلات اقتصادی، و نداشتن مهارت‌های ارتباطی، دامن می‌زند. مدیریت استرس‌های زندگی که حتی می‌تواند ربطی به کرونا هم نداشته باشد، در چنین شرایطی بسیار ضروری‌تر به نظر می‌آیند. زیرا تنیدگی آشفتگی بر میزان استرس و در نتیجه کاهش سطح ایمنی جسم می‌افزاید.

در کنار تلاش برای جذب حمایت‌های اجتماعی از طریق فضاهای مجازی و تشکیل گروه‌هایی با علاقه‌های یکسان، یا کمک‌های داوطلبانه و یا تماس‌های تلفنی، مداخلات فردی با هدف تقویت تاب‌آوری سیستم ایمنی روان، یکی از مهم‌ترین مداخلات روان‌شناختی است که در سطوح متفاوت به منظور کاهش میزان آسیب‌های ناشی از بحران کووید ۱۹ ضروری است. این مداخلات با هدف تقویت تاب‌آوری می‌تواند روی پیوستاری از آموزش و توسعه مهارت‌های فردی و اجتماعی تبیین شود. در این راستا، درمانگران با ارتقای احساس ارزشمندی، بالابردن سطح مهارت‌های مؤثر در حل مسئله، بهره‌مندی از هدف و معنا در زندگی، و توسعه ارتباطات و انعطاف‌پذیری در افراد، می‌توانند به بالارفتن سطح سیستم ایمنی روان و به تبع آن کاهش آسیب‌های ناشی از بحران کرونا کمک کنند.

تاب‌آوری، به‌عنوان فرایندی روان‌شناختی، می‌تواند روی عکس‌العمل و نوع پاسخ‌های انتخابی افراد در چالش‌های زندگی اثر بگذارد و با مدیریت احساس و هیجان، موجبات عملکرد بهتر افراد را فراهم آورد. مداخلات درمانی و پیشگیرانه، در جهت افزایش تاب‌آوری، شامل به‌کارگیری فنون هیجانی، شناختی و اجتماعی است. مؤلفه‌های هیجانی شامل شناخت و مدیریت هیجان می‌شود که به مراجع آموزش می‌دهد تا در موقعیت‌های مختلف بتواند هیجان‌های مناسب خود را کشف کند. این راهبردها از طریق

تصویر «شیوع‌شناختی» مشکلات روان‌شناسی در دهکده جهانی تغییر کرده است و در نتیجه شکل خدمات کاربردی که مشاوران و درمانگران باید ارائه دهند نیز متفاوت از گذشته شده است.

بحران‌های روان‌شناختی حاصل از زندگی در فضای مجازی بدون داشتن مهارت مراقبت از خود، ورود به عصر طغیان اطلاعات، تغییر نظام‌های ارزشی زندگی اجتماعی، تغییر مفهوم رنج و خوش‌بختی، زندگی متعهدانه و وفاداری، مسیر رشد کودکان و نوجوانان با وجود محرک‌های الکترونیکی و ... صورت مسئله‌های پیش روی درمانگران را متغیر ساخته است و آن‌ها باید خود را با شرایط زمانه همراه کنند. وقتی ارزش‌ها و به دنبال آن‌ها هدف‌های انسان‌ها متفاوت می‌شوند، رفتار آن‌ها نیز تغییر می‌کند و بدیهی است که نیازهای خدماتی آن‌ها نیز شکل جدیدی به خود می‌گیرد.

با وجود این، همه مأموریت‌های جدیدی که در ابعاد پیشگیری، درمان، رشد و ارتقا برای روان‌شناسان رقم خورده است، در حال حاضر و در طی چند ماه گذشته، بستر روانی دنیا و کشور ما در یکی از پر تلاطم‌ترین دوره‌های تاریخی خود قرار گرفته است. بحران کرونا تقریباً تمامی جوامع بشری و کشور ما را در بر گرفته است. قابل پیش‌بینی نبودن و نداشتن اطلاعات کافی درباره این بیماری باعث شده است که روح حاکم بر جامعه مملو از احساس یأس، افسردگی و فقدان انرژی شود. از طرف دیگر، این نگرانی و استرس بین افراد به‌عنوان یک عامل قابل سرایت روانی از فردی به فردی دیگر منتقل می‌شود. نگرانی‌های شدید نسبت به اتفاقات غیرقابل کنترل در آینده عامل اضطراب می‌شود و می‌تواند تمامی افراد را در بحران نگه دارد.

کلیدواژه‌ها: مداخلات روان‌شناختی، تقویت تاب‌آوری. سلامت روانی دانش‌آموزان

برخلاف بلایای طبیعی، به دلیل همه‌گیری و شیوع بیماری، امکان ایجاد شبکه‌های حمایتی - اجتماعی وجود ندارد تا جایی

تاب‌آوری، به‌عنوان فرایندی روان‌شناخت، می‌تواند روی عکس‌العمل و نوع پاسخ‌های انتخابی افراد در چالش‌های زندگی اثر بگذارد و با مدیریت احساس و هیجان، موجبات عملکرد بهتر افراد را فراهم آورد

با وجود قرار گرفتن در محیط‌های پرخطر و آسیب‌زا، روانشان آسیبی نمی‌بیند و با مسائل و مشکلات زندگی با دید مثبت و همراه با خوش‌بینی کنار می‌آیند.

تاب‌آوری باعث می‌شود، دانش‌آموزان هنگام تجربه هیجان‌های منفی بتوانند سازگاری و سلامت روان خود را حفظ کنند. مهارت‌هایی چون حل مسئله، سبک تبیینی کارآمد، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی در این امر دخیل‌اند. تاب‌آوری ظرفیت تغییر شرایط ناگوار به تجاری است که به رشد و پیشرفت فرد می‌انجامد. یعنی اینکه تاب‌آوری پاسخی به استرس‌های بسیار زیاد است و می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط استرس‌زا تعدیل کند و افزایش رضایت از زندگی را باعث شود.

آموزش تاب‌آوری باعث اعتمادبه‌نفس و کارآمدی در دانش‌آموزان می‌شود و به آن‌ها امکان می‌دهد، با موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند

تاب‌آوری در محیط آموزشی را می‌توان عامل احتمالی موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی، به رغم مسائل و دشواری‌های محیطی دانست. دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری، به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی، در سطح بالایی موفق می‌شوند و کمتر نسبت به مدرسه و انجام فعالیت‌های مربوط به مدرسه احساس خستگی می‌کنند. در این مدل، چرخه تاب‌آوری شامل فراهم‌سازی مهربانی و حمایت، ارتباط‌سازی برای افزایش امیدواری، فراگرفتن مهارت‌های زندگی، داشتن دلبستگی‌های مثبت، مرزبندی شفاف و سازگار، و فرصت‌سازی برای مشارکت معنادار است.

منابع در دفتر مجله موجود است.

آموزش مهارت‌های آرامش عضلانی تدریجی و تداعی تصویرهای ذهنی انجام به اجرا در می‌آیند. در ادامه تقویت فنون هیجانی، درمانگر به راه‌های ارتقا و افزایش همدلی در مراجع نیز می‌پردازد. مؤلفه اجتماعی آموزش تاب‌آوری، توانایی شکل دادن و نگهداری ارتباطات مثبت فرد در محیط‌های اجتماعی است که طی آن، مشاور از راهبردهای تقویت ارتباطات کلامی و غیرکلامی در مراجع، آموزش مهارت‌های ارتباطی به او، و ایجاد حس خود اثربخشی در اجتماع در او، بهره می‌گیرد. در نهایت، مؤلفه شناختی آموزش تاب‌آوری شامل فراشناخت و داشتن برنامه‌ریزی و هدف برای آینده است. این بخش توانایی حل مسئله و بهره‌گیری از فضا و باورهای عمیق فلسفی را در زندگی، در مراجع تقویت می‌کند.

در نهایت همه این راهکارهای آموزشی در جهت افزایش تاب‌آوری، به افراد در کشف توانمندی‌هایشان و برگشت به وضعیت عادی پس از گذراندن یک دوره بحران کمک می‌کنند. آموزش تاب‌آوری باعث اعتمادبه‌نفس و کارآمدی در دانش‌آموزان می‌شود و به آن‌ها امکان می‌دهد، با موفقیت چالش‌های زندگی را پشت سر بگذارند. دانش‌آموزان تاب‌آور احساس ناامیدی و تنهایی کمتری دارند و از این مهارت برخوردارند که به مشکل به‌عنوان مسئله‌ای که می‌توانند آن را کندوکاو کنند، تغییر دهند، تحمل کنند و یا به روش‌های دیگر حل کنند، نگاه کنند. همین موضوع سبب بالارفتن تحمل آن‌ها در برابر مشکلات، رسیدنشان به چشم‌انداز مثبت، و خوش‌بینی آن‌ها به زندگی می‌شود. از آنجا که خوش‌بینی یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است، این دانش‌آموزان



راز سرزندگی

تکنیک‌هایی برای ارتقای توانمندی منشی و شخصیتی



دکتر منیره نسیمی

کارشناس مسئول سلامت و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی

از قوانین هستند؛ چرا که فضایل در زندگی افراد را هدایت می‌کنند. به روایت دیگر، روان‌شناسی نیاز دارد که به جای تأکید بر دستورالعمل‌هایی برای زندگی خوب (قوانین اخلاقی)، بیشتر بر چگونگی و چرایی شخصیت خوب تأکید کند.

کلیدواژه‌ها: مشاوره توانمندمحور، توانمندی‌های منشی و شخصیتی، فضایل اخلاقی، سرزندگی، شجاعت

فضایل: صفات اصلی هستند که دین و فلسفه اخلاق آن‌ها را ارزشمند دانسته‌اند و شامل شش فضیلت می‌شوند: خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، خویشتن‌داری و تعالی.

غالباً دانش‌آموزانی به مشاوره مراجعه می‌کنند که به دلیل رنج کشیدن از مشکلی و برای رفع آن به دنبال کمک گرفتن از یک منبع خارجی هستند. اگر بخواهیم مدارس را بر اساس مفهوم توانمندسازی شکل بدهیم، لازم است در تمامی فعالیت‌های خود، چه آموزشی، چه تربیتی و چه مشاوره‌ای، این چشم‌انداز را در نظر بگیریم.

توانمندی‌های منشی و شخصیتی به صورت مستقیم در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کاربرد دارند. در بسیاری از اوقات، مشاور مدرسه می‌تواند، برای کاهش رفتارهای مخرب دانش‌آموزان، از طریق افزایش رفتارهای مثبت و رضایت‌بخش مبتنی بر توانمندی‌ها متناسب با موقعیت‌های پیش آمده، وارد فرایند مداخله شود و در کنار حل برخی مشکلات، با سوق دادن آنان در مسیرهای معنادار و ارزشمند، توأم با هیجانات مثبت، موجبات شکوفایی دانش‌آموزان را فراهم آورد.

با توجه به شرایط محیطی و اجتماعی یک سال اخیر، قرنطینه‌های مداوم، و انزوا و محدود شدن تعاملات به خاطر ایجاد ترس از ابتلا به کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، به نظر می‌رسد که سطح انرژی و نشاط مردم، به ویژه دانش‌آموزان که از فضای شاد مدرسه به دور بوده‌اند، کاهش یافته است و آنان دچار کرحتی و بی‌حوصلگی عاطفی و هیجانی شده‌اند. یکی از توانمندی‌های منشی مناسب برای بهبود این وضعیت، «سرزندگی» از زیرمجموعه‌های «فضیلت شجاعت» است.

از زمانی که مدارس به وجود آمده‌اند، بحث‌هایی درباره نقش آن‌ها در ارتقای رشد منش مثبت وجود داشته است. آموزش‌دهندگان و فلاسفه هم بحث‌های طولانی داشته‌اند که مدارس به «آموزش قلب» نیز همانند «آموزش ذهن» نیاز دارند. رویکرد مبتنی بر روان‌شناسی مثبت به افراد کمک می‌کند که توانمندی‌های منشی‌شان را شناسایی و با آن‌ها درگیر شوند تا به این وسیله بهزیستی آن‌ها ارتقا پیدا کند.

با این اوصاف، مدرسه فضایی است که امکان شناسایی و تحقق همه توانمندی‌ها در آن وجود دارد و می‌تواند با فراهم کردن شرایط انعطاف‌پذیر و متنوع به افراد کمک کند تا بتوانند انواع توانمندی‌های خود را کشف کنند و در این زمینه رشد یابند. به علاوه و به تبع آن نیز، در زمینه عملکرد تحصیلی، بر اساس توانمندی‌های منشی و شخصیتی و هدف‌گذاری گروهی، در اجرای فعالیت‌های رضایت‌بخش و موفق به سمت و سویی حرکت کنند که به رشد شخصی و رفتارهای اجتماعی، فعالیت‌های گروهی و سازگاری مؤثر برای رویاروشدن با شرایط دست یابند. در این صورت می‌توانند، با استفاده از نقاط قوت و توانمندی‌ها، به اصلاح و تعدیل نقاط ضعف و موانع بپردازند. از دیدگاه روان‌شناسی مثبت، همان قدر که روی توانمندی‌ها تمرکز می‌کنیم، روی ضعف‌ها هم تمرکز می‌کنیم، همان قدر به ساختن بهترین چیزها در زندگی علاقه‌مندیم که اصلاح بدترین‌ها را در نظر داریم، و همان اندازه نگران رضایت‌بخش کردن زندگی افراد عادی هستیم که نگران مرهم گذاشتن بر زخم‌های افراد پریشان. بنابراین با دیدگاه مثبت باور داریم که توانمندی‌های منشی و شخصیتی پایه و اساس حالات انسان هستند و فعالیت‌های هماهنگ با توانمندی‌ها، راهی مهم برای رسیدن به یک زندگی خوب روان‌شناسانه را به ما نشان می‌دهند. توجه به «فضایل اخلاقی» رویکردی نوین به توانمندی‌های منشی و شخصیتی در فلسفه است و ما باور داریم که فضایل اخلاقی حداقل برای روان‌شناسان و مشاوران خیلی جالب‌تر

سرزندگی دیدگاهی نسبت به زندگی است که با انرژی زیاد، و زنده‌دلی و هیجان، خودش را نشان می‌دهد. این توانمندی هم جنبه جسمانی دارد و هم روان‌شناختی. روان‌شناسان عقیده دارند، سرزندگی یکی از توانمندی‌هایی است که تأثیر زیادی بر شادکامی و رضایت ما از زندگی دارد

سرزندگی

سرزندگی یکی از حالت‌های مورد علاقه و دوست‌داشتنی انسان است. سرزندگی دیدگاهی نسبت به زندگی است که با انرژی زیاد، و زنده‌دلی و هیجان، خودش را نشان می‌دهد. این توانمندی هم جنبه جسمانی دارد و هم روان‌شناختی. روان‌شناسان عقیده دارند، سرزندگی یکی از توانمندی‌هایی است که تأثیر زیادی بر شادکامی و رضایت ما از زندگی دارد.

عوامل مؤثر بر سرزندگی

- بیماری، درد و خستگی، سیگار کشیدن، و رژیم غذایی ناسالم باعث کاهش سرزندگی می‌شوند؛
- تمرینات ورزشی، داشتن روابط صمیمانه، داشتن حق انتخاب، و رژیم غذایی سالم و مغذی موجب افزایش سرزندگی می‌شوند.

در کار با دانش‌آموزان دارای سطح انرژی پایین می‌توانید از این تکنیک‌های بهره بگیرید:

از دانش‌آموز بپرسید: چه چیزهایی شما را هیجان‌زده می‌کند؟ چطور می‌توانید سرزندگی‌تان را حفظ کنید؟ از او بخواهید به این موضوع فکر کند.

محرك‌ها و انرژی‌های کلیدی من: این محرك‌ها و انرژی‌دهنده‌ها می‌توانند شامل افراد و موقعیت‌های خاص، تفریحات و سرگرمی‌ها، علاقه‌ها، هیجان‌ها یا هر چیز دیگری باشند که ما را به سر شوق می‌آورند. به دانش‌آموز بگویید: محرك‌ها و انرژی‌های کلیدی‌تان را مشخص کنید و بنویسید هر کدام از آن‌ها سالم‌اند یا ناسالم. سپس فکر کنید که از بین آن‌ها، کدام یک واقعا موجب بهترین پیامد ممکن می‌شود.

تار و مار عادت‌های بد: یکی از راه‌های افزایش سرزندگی، و شور و اشتیاق، غلبه بر عادت‌های بد است. در این تمرین کمک کنید دانش‌آموز با انرژی و برداشتن گام‌های کوچک و عملی، بر یک عادت بد غلبه کند. برای این کار از او بخواهید روی یک کاغذ همه عادت‌های بد خود را یادداشت کند و پس از مرتب کردن آن‌ها، عادت‌ها را که ترک آن از همه دشوارتر است، در بالای صفحه و عادت‌ها را که ترک آن از بقیه آسان‌تر است، در پایین صفحه قرار دهد. سپس از بین عادت‌های فهرست شده یکی را انتخاب و در برگه‌ای یادداشت کند. در ادامه، با استفاده از مطالب گفته‌شده در بخش هدف‌گزینی، گام‌های کوچکی را برای غلبه بر این عادت طراحی کند و به ترتیب در برگه بنویسد. در مرحله بعدی از او بخواهید که روی این موضوع فکر کند که چگونه می‌تواند در راه رسیدن به هدفش که همان ترک عادت بد است، آرامشش را حفظ کند. به این

منظور از چه گفت‌وگوی درونی استفاده می‌کند؟ در پایان این تکنیک یادداشت کنید که چه افرادی می‌توانند در راه رسیدن به این هدف به او کمک کنند، یا او را مورد حمایت قرار دهند، و از چه طریقی به او کمک خواهند کرد؟

حفظ کردن هیجان و مواجهه با چالش: از دانش‌آموز بخواهید خود را مجسم کند که موفق شده است. وقتی خود را تجسم کرد که اولین گام موفقیت را برداشته است، گفت‌وگوی درونی این چالش را تکرار کند، به خود پاداش دهد و به خاطر موفقیت خود را تشویق کند. به او آموزش دهید تسلیم نشود. در صورتی که موفق نشد، باز هم گام‌هایش را خردتر و کوچک‌تر کند.

سرمایه‌گذاری روی خبرهای خوب: در میان گذاشتن اتفاقات خوب زندگی با دیگران، انرژی و سرزندگی را بیشتر می‌کند. از دانش‌آموز بخواهید برای تمرین به اشتراک گذاشتن خبرهای خوب، با یکی از دوستانش گروهی دوفره تشکیل دهد و از او بخواهد اتفاقی را که در آن روز برایش رخ داده است تعریف کند؛ حتی اگر بی‌اهمیت باشد. همین که یک رویداد مثبت باشد، کافی است. سپس جای خود را با دوستش عوض کند و این بار خودش اتفاق خوبی را که برایش رخ داده است، با او در میان بگذارد. در همین حین، علاوه بر تماس چشمی که با یکدیگر برقرار می‌کنند، به طرف مقابل نشان دهند به ماجرای که برایشان تعریف‌شده علاقه‌مند هستند و واکنش نشان دهند.

توصیه‌ها و راهکارهایی برای افزایش سرزندگی

از لحظه‌ها لذت ببرید: سعی کنید زودتر از خواب بیدار شوید و صبحانه‌تان را با حوصله میل کنید. به بخار لیوان چای دقت کنید و از تک‌تک لحظه‌ها و فعالیت‌هایتان لذت ببرید.

از ماجراجویی غافل نشوید: یکی از شیوه‌های درست پرورش سرزندگی، شکستن چرخه روزمره و دست‌زدن به کارهای جدید، مفرح و چالش‌انگیز است؛ به طوری که جهان را طور دیگری ببینید.

برای خودتان سرگرمی پیدا کنید: به انجام کارهایی که در دوران کودکی دوست داشتید، دست بزنید.

بازی کنید: از فرصت‌هایی که برای بازی کردن در اطرافتان وجود دارند، استفاده کنید.

با دشمنان سرزندگی، روابطتان را محدود کنید: خاصیت افرادی که بدبین و اهل غرزدن و ناله‌کردن هستند، پایین آوردن سطح و انرژی طرف مقابلشان است. معاشرت با افرادی را که مثبت و سرزنده نیستند، محدود کنید.

به دامان طبیعت بروید: طبیعت روان ما را سالم‌تر می‌کند، به ما انرژی می‌دهد، استرس را از بین می‌برد، خلاقیت را افزایش می‌دهد و ما را مهربان‌تر می‌کند.

با اصالت باشید: اصیل بودن یکی از مؤلفه‌های سرزندگی است. به این معنا که نقش بازی نکنید، خودتان باشید و از این خود بودن لذت ببرید.

به طور مرتب ورزش کنید: رشته ورزشی مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید و حداقل دو روز در هفته زمانی را به آن اختصاص دهید.

منابع در دفتر مجله موجود است.



دور باطلِ امروز- فردا کردن

مروری بر پیشایندها و پیامدهای تعلل‌ورزی تحصیلی



محسن آربزی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

کلیدواژه‌ها: افت تحصیلی، تعلل‌ورزی تحصیلی، انگیزه درونی، انگیزه بیرونی، عزت‌نفس، اضطراب صفتی، الگوی موفق، مدیریت زمان ضعیف، ترس از شکست، کمال‌گرایی

مقدمه

اگر تکالیف و مطالعاتی که باید انجام شود یا قرار است در یک بازه زمانی مشخص انجام گیرد، به موقع انجام نشود برای محصلان مشکلات جدی به وجود می‌آید. اصطلاح «تعلل‌ورزی تحصیلی» برای توصیف این پدیده استفاده می‌شود. ادبیات پژوهشی مربوط به این زمینه، تعریف‌های متفاوتی از این اصطلاح ارائه می‌دهند. سنسل، جولین و گای^۱ (۲۰۰۳)، در تعریف تعلل‌ورزی تحصیلی، به تمایل برای به تأخیر انداختن انجام تکالیف تحصیلی اشاره کرده‌اند که به دلایل غیرمنطقی صورت می‌گیرد.

بالکس^۲ (۲۰۰۷) در تعریف تعلل‌ورزی چنین بیان می‌دارد: تعلل‌ورزی عبارت است از فروگذاری از انجام وظایف و مسئولیت‌ها در زمان مورد انتظار و به موقع؛ با وجود اینکه فرد توانایی انجام آن وظایف را دارد و از پیامدهای ناخوشایند آن نیز مطلع است. او تعلل‌ورزی را در پنج بعد طبقه‌بندی کرده است: تعلل‌ورزی عمومی؛ تعلل‌ورزی تحصیلی؛ تعلل‌ورزی در تصمیم‌گیری؛ تعلل‌ورزی

از جمله عواملی که سبب افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود، پدیده «تعلل‌ورزی تحصیلی» است. تعلل‌ورزی تحصیلی تمایل برای به تعویق انداختن امور و تکالیف تحصیلی است؛ که می‌تواند از پیشایندهای متفاوتی اثر پذیرد و پیامدهای متعددی را سبب شود. لذا شناخت پیشایندها و پیامدهای تعلل‌ورزی تحصیلی می‌تواند به کاهش این مشکل آموزشی کمک شایان توجهی کند.

به‌منظور انجام پژوهش حاضر، کلیدواژه‌های فارسی و انگلیسی تعلل‌ورزی تحصیلی را در پایگاه‌های معتبر جست‌وجو کردیم و بدین ترتیب مقالات مرتبط استخراج و مورد استفاده قرار گرفتند. نتایج حاکی از آن است که عوامل متفاوتی همچون کمال‌گرایی، ناتوانی در تمرکز روی تکالیف، ترس از شکست، تعیین هدف‌های غیرواقعی، احساس مسئولیت پایین، و مهارت‌های مدیریت زمان ضعیف، می‌توانند سبب بروز تعلل‌ورزی در حیطه تحصیلی شوند. همچنین براساس جست‌وجوهای صورت گرفته می‌توان گفت: تعلل‌ورزی تحصیلی سبب پیامدهای شناختی، هیجانی و رفتاری نامطلوبی همچون اضطراب و افسردگی می‌شوند. امید است با استفاده از نتایج مرور صورت گرفته بتوان در جهت کاهش تعلل‌ورزی در دانش‌آموزان اقدامات لازم را صورت داد.

تعلل‌ورزی عبارت است از فروگذاری از انجام وظایف و مسئولیت‌ها در زمان مورد انتظار و به‌موقع؛ با وجود اینکه فرد توانایی انجام آن وظایف را دارد و از پیامدهای ناخوشایند آن نیز مطلع است

(بکنلی، ایلهان و ارسلان^۹، ۲۰۰۹)، داشتن مهارت‌های مدیریت زمان ضعیف (بالکیس، ۲۰۰۷؛ بالکیس، دورا، بولس و دورا^{۱۰}، ۲۰۰۶) ترس از شکست (آزون اُزیر، ۲۰۰۵)، کمال‌گرایی (سارگلو^{۱۱}، ۲۰۱۱)، ناتوانی در تمرکز روی تکالیف (بالکیس، ۲۰۰۷)، تعیین هدف‌های غیرواقعی (بالکیس، ۲۰۰۷)، ارتباط داشتن با هم‌کلاسی‌ها و دوستان بی‌انگیزه و تعلل‌ورز و نیز نداشتن الگوی موفق (فرید، حبیبی‌کلیر و محمدی، ۱۳۹۷)، امید پایین نسبت به آینده (حسینی، قادرمزی، الماسی و قادری، ۱۳۹۳)، استفاده نکردن از راهبردهای مدیریت رفتار همچون نداشتن برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی امور (موحدی، عبادی‌راد، کریمی‌نژاد و مروج، ۱۳۹۶) و خودکارآمدی و تاب‌آوری پایین (سلطانی، جمالی، خجسته‌نیام و درگاهی، ۱۳۹۵) را برشمرده‌اند.

ادبیات پژوهشی در رابطه با تعلل‌ورزی تنها به بررسی پیشایندها نپرداخته است. برخی از پژوهشگران نیز درصدد شناخت پیامدهای تعلل‌ورزی برآمده‌اند. از جمله پیامدهای نامطلوب تعلل‌ورزی، کاهش شادی است. نتیجه پژوهشی که توسط یک تیم تحقیقاتی در رابطه با تعلل‌ورزی روی ۷۸۰۰ آزمودنی انجام گرفت، نشان داد که ۹۴ درصد از آزمودنی‌ها بیان کرده و یا پی برده بودند، تعلل‌ورزی اثری منفی روی شاد بودن آن‌ها می‌گذارد. ۱۷ درصد از این آزمودنی‌ها گفته بودند که تعلل‌ورزی به شدت منفی است. **فرید** و همکارانش (۱۳۹۷) نیز پیامدهای منفی عاطفی و روان‌شناختی همچون کاهش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس، ایجاد احساس گناه و خودسرزنی، کاهش معدل درسی، اشتغال ذهنی به کارهای عقب‌افتاده و به واسطه آن حواس‌پرتی را برای تعلل‌ورزی برشمرده‌اند. همچنین تعلل‌ورزی با مشکلات دیگری همچون اضطراب امتحان (فراری، جانسون و مک‌کاون^{۱۲}، ۱۹۹۵)، کسب نمره‌های ضعیف (لای^{۱۳}، ۱۹۸۷)، افسردگی (لای، ۱۹۸۶) و اضطراب اجتماعی (جانسن و کارتون^{۱۴}، ۱۹۹۹) همراه است.

نتیجه‌گیری

تعلل‌ورزی به معنای به تعویق انداختن فعالیت‌ها و امور و پرهیز از انجام دادن به موقع آن‌هاست. این پدیده می‌تواند سبب افت نمره‌ها و پیشرفت تحصیلی فراگیرندگان شود و اثرات زیان‌باری را برای محصلان در پی داشته باشد. شناخت پیشایندهای تعلل‌ورزی می‌تواند در مدیریت این عارضه تحصیلی مؤثر واقع شود. همان‌طور که بحث شد، عواملی همچون کمال‌گرایی، اضطراب، ترس از شکست، استفاده نکردن از راهبردهای شناختی و رفتاری مؤثر، و ... سبب بروز این آفت در زمینه تحصیلی می‌شوند.

با توجه به پیشینه پژوهشی ذکر شده، یکی از عوامل تعلل‌ورزی، کمال‌گرایی دانش‌آموزان است. افراد کمال‌گرا

روان‌رنجورانه؛ تعلل‌ورزی غیرکلامی. ویژگی‌های رفتاری تعلل‌ورزی تحصیلی عبارت‌اند از: طفره رفتن از انجام تکالیف؛ بی‌توجهی نسبت به کسب آمادگی برای امتحان؛ به تأخیر انداختن انجام کارهای عملی تا آخرین روزهای مهلت انجام فعالیت‌ها. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، تعلل‌ورزی که اثرات زیان‌باری در حیطه تحصیلی به دنبال دارد، در تقریباً ۹۵ درصد از محصلان به چشم می‌خورد. براساس بررسی صورت‌گرفته در مورد ادبیات پژوهشی، پدیده تعلل‌ورزی تحصیلی با مفاهیم مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال، **کاگان**^۳ (۲۰۰۹) بیان داشته است: «بین تعلل‌ورزی و اضطراب همبستگی مثبت وجود دارد.» هنگامی که تکلیفی که باعث اضطراب می‌شود به تعویق بیفتد، احساس اضطراب برای مدتی از بین می‌رود. این وضعیت موقتی است و در نتیجه تعلل، اضطراب با سطح بالاتری برمی‌گردد.

همچنین، **لکیچ**^۴ (۲۰۰۶) رابطه بین انگیزه و تعلل‌ورزی را برجسته می‌کند. به گفته او، بین تعلل‌ورزی و انگیزه درونی رابطه منفی وجود دارد؛ درحالی‌که بین تعلل‌ورزی و انگیزه بیرونی همبستگی مثبت به دست آمده است. بدین معنی که دانش‌آموزان دارای انگیزه درونی بالا که از روی شوق به یادگیری تکالیف تحصیلی می‌پردازند، رفتارهای تعلل‌ورزی کمتری را از خود بروز می‌دهند.

از دیگر رابطه‌سنجی‌ها می‌توان به پژوهش **کاکي**^۵ (۲۰۰۳) اشاره داشت که به رابطه بین تعلل‌ورزی و عزت‌نفس اشاره می‌کند. مطابق یافته‌های پژوهش وی، عزت‌نفس پایین باعث افزایش میزان تعلل‌ورزی می‌شود. **آزون اُزیر**^۶ (۲۰۰۵) به همبستگی بین جنسیت و تعلل‌ورزی توجه کرد و نتیجه گرفت: محصلان پسر نسبت به دختران بیشتر تکالیف تحصیلی خود را به تعویق می‌اندازند. همچنین، دیگر مطالعات به نقش هوش هیجانی در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی اشاره کرده‌اند و ادعا می‌شود که غلبه بر استرس که یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی است، با تعلل‌ورزی ارتباط دارد.

اکشی و دیلمچاچ^۷ (۲۰۱۰) تعلل‌ورزی تحصیلی را از نظر اضطراب صفتی مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که اضطراب صفتی تعلل‌ورزی تحصیلی را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی می‌کند. **سادلر و ساکس**^۸ (۱۹۹۳) اظهار داشتند که تعلل‌ورزی به همراه کمال‌گرایی یکی از دلایل افسردگی است. برای تعلل‌ورزی تحصیلی دلایل دیگری، از جمله داشتن سطح احساس مسئولیت پایین

عواملی همچون کمال‌گرایی، اضطراب، ترس از شکست، استفاده نکردن از راهبردهای شناختی و رفتاری مؤثر، و ... سبب بروز این آفت در زمینه تحصیلی می‌شوند

همواره از این در هراس هستند که مبدا عیب و نقصی در کارشان پیدا شود و در نتیجه انجام آن را به تأخیر می‌اندازند. لذا آموزش دانش‌آموزان مبنی بر تعیین معیارهای منعطف و هدف‌های واقع‌بینانه برای عملکرد خود، می‌تواند گامی مؤثر در جهت کاهش تعلل‌ورزی باشد. آموزش امید و مؤلفه‌های مربوط به آن نیز می‌تواند سبب کاهش تعلل‌ورزی شود. طبق «نظریه امید» اسنایدر^{۱۵} (۲۰۰۲)، هدف‌ها، تفکرات گذرگاه^{۱۶}، و تفکرات عامل^{۱۷}، سه مؤلفه امید را تشکیل می‌دهند. طراحی، اجرا و پیگیری هدف‌ها باعث افزایش امید می‌شود. تفکرات گذرگاه به روش‌هایی اشاره دارد که فرد برای رسیدن به هدف خود در نظر دارد. تفکرات عامل نیز باور به توانایی شروع و ادامه تلاش‌ها را شامل می‌شود. لذا واضح است که دانش‌آموزان امیدوار به‌صورت سازگارانه‌تری با تکالیف تحصیلی روبه‌رو می‌شوند و در نتیجه تعلل‌ورزی کمتری نشان می‌دهند.

در صورت عدم مدیریت تعلل‌ورزی، عوارض ناخوشایندی در انتظار محصلان است که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به افزایش اضطراب و مشکلات مربوط به آن اشاره کرد. از آنجا که صرف دانستن پیشایندها و پیامدهای تعلل‌ورزی در کاهش این مشکل تأثیری ندارد، پیشنهاد می‌شود با در نظر گرفتن موارد ذکرشده در این مقاله، به آموزش محصلان، و ارائه تمرین و بازخورد به آن‌ها پرداخت. با توجه به نتایج پژوهش‌ها، راهکارهایی که در جهت کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی می‌توان ارائه کرد عبارت‌اند از:

۱. کمک به دانش‌آموزان برای تعیین هدف‌های واقع‌بینانه و پرهیز از به‌کارگیری معیارهای غیرمنعطف و سختگیرانه برای عملکرد خود؛

۲. آموزش راهبردهای رفتاری برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی امور، نوشتن امور، استقامت و پایداری در انجام تکالیف، خودانگیزه‌دهی، و سرعاً شروع کردن و یا همین الان آغاز کردن؛
۳. آموزش راهبردهای شناختی تصویرسازی برانگیزاننده و سرمشق‌گیری شناختی؛

۴. آموزش مهارت‌های مدیریت زمان و مدیریت استرس (همچون تن‌آرامی و مدیتیشن)؛
۵. شناسایی عوامل کمک‌کننده به بروز تعلل‌ورزی، همچون استفاده زیاد از وسایل ارتباطی (تلویزیون، تلفن همراه و...) و مدیریت آن‌ها؛

۶. معاشرت نکردن با دانش‌آموزان بی‌انگیزه و بی‌هدف؛

۷. تلاش برای درک و یادگیری عمیق مطالب؛ چرا که یادگیری سبب افزایش انگیزش می‌شود و بدین ترتیب تعلل‌ورزی را کاهش می‌دهد.

منابع در دفتر مجله موجود است.



مشاوره نرم

مروری بر چند ترفند ساده و کاربردی در جلسات مشاوره



نویسنده: هلن رونیان^۱
مترجم: مهتاب فردی

ساده و یا حتی بدیهی به نظر برسند. با این حال، طی آزمون و خطای فراوان، تأثیرگذاری و کارآمدی خود را به اثبات رسانده‌اند.

– انعطاف‌پذیر باشید: ایجاد تأثیر مثبت در دانش‌آموزان و مدیریت کارآمد کلاس به عوامل گوناگونی بستگی دارد و معمولاً بیش از یک روش برای رسیدن به نتیجه دلخواه وجود دارد. هیچ تکنیک واحدی نیست که روی همه مؤثر باشد و کارآمدی هر تکنیک به عواملی مثل دانش‌آموزان، خلق آن‌ها، سطح انرژی، گرسنگی و گرما، کلاس درس قبلی و یا اینکه به چه میزان از شما خوششان می‌آید و ... بستگی دارد. به دلیل وجود این عوامل متعدد باید انعطاف‌پذیر بود. حتی در مشاورهٔ انفرادی با دانش‌آموزان، اگر یک روش به نتیجه نمی‌رسد، آن را تغییر دهید و تکنیکی را استفاده کنید که پاسخ‌گوی نیاز آن‌ها باشد.

خود را با سطح رشد دانش‌آموزان هر پایه تطبیق دهید. محتوایی که ارائه می‌کنید، باید به اندازهٔ کافی چالش‌برانگیز باشد تا توجه دانش‌آموزان را حفظ کند، و در عین حال، متناسب با ظرفیت درک آن‌ها باشد تا از یادگیری دلسرد و ناامید نشوند. تکنیک‌های آموزشی متفاوتی را به کار ببرید تا مطمئن شوید، همهٔ دانش‌آموزان مفاهیم را متوجه شده‌اند.

کلیدواژه‌ها: مدیریت کلاس، مشاور مدرسه، تکنیک‌های مشاوره مهارت‌های مدیریت مؤثر کلاس، برای دستیابی به هدف‌های آموزشی، در همهٔ کلاس‌ها حیاتی و ضروری است. برگزاری جلسه‌های گروهی مشاوره در مدرسه نیز یکی از کلیدی‌ترین راه‌های انتقال مفاهیم تربیتی به دانش‌آموزان است و مدیریت کارآمد آن‌ها مستلزم مهارت‌هایی است که آن را از مدیریت کلاس برای معلمان متمایز می‌کند. از سوی دیگر، بی‌توجهی و به کارنگرفتن مهارت‌های حرفه‌ای در درازمدت تأثیر نامطلوبی بر وجههٔ حرفه‌ای مشاوران مدرسه‌ها خواهد داشت.

برخی از مشاورانی که سابقهٔ تدریس به‌عنوان معلم را داشته‌اند، بر این باورند که به سادگی می‌توانند مهارت‌هایشان را در کلاس‌های مشاوره به کار گیرند. گرچه این گروه از مشاوران می‌توانند با اطمینان خاطر بیشتری در کلاس حضور یابند، اما باید توجه داشته باشیم که معلمان و مشاوران به مهارت‌های متفاوتی برای مدیریت کلاس نیاز دارند. به دلیل اینکه این مهارت‌ها نقش بسزایی در جلب مشارکت و توجه دانش‌آموزان دارند، در این مقاله قصد داریم به چند نکتهٔ ضروری برای مدیریت بهتر جلسه‌های مشاوره در مدرسه‌ها نگاهی بیندازیم. تکنیک‌ها و روش‌هایی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم، شاید



رفتاری یکنواخت و قابل اعتماد داشته باشید. اگر رفتار شما در کلاس و جلسه‌های مشاوره، با رفتار شما در موقعیت‌های دیگر مثل زنگ تفریح و در راهروهای مدرسه متفاوت باشد، دانش‌آموزان نمی‌توانند به راحتی اعتماد کنند.

از آن‌ها بخواهید کاربرد مباحث مطرح شده را در زندگی‌شان پیدا کنند و از این طریق به آن‌ها فرصت صحبت کردن و اظهارنظر بدهید.

– **مباحثی جذاب و گیرا برای کلاس آماده کنید:** موضوع‌ها باید با سطح رشد دانش‌آموزان، جو مدرسه، تعداد دانش‌آموزان و وقایع جاری متناسب باشد. زمانی که مطالب درخور نیاز دانش‌آموزان باشد، توجه بهتر و بیشتری نشان می‌دهند و زمانی که مشغول یادگیری هستند، احتمال اینکه رفتارهای دشوار و چالش‌برانگیز بروز بدهند، کمتر است. به کارگیری مهارت‌های مدیریت کلاس و در عین حال اتخاذ شیوه جذاب و مناسب برای تدریس، عملکرد دانش‌آموزان را به طرز چشمگیری ارتقا می‌دهد. علاوه بر این، از برقراری ارتباط چشمی مناسب، داشتن چهره‌ای مثبت و زبان بدنی که نشان بدهد، به دانش‌آموز توجه می‌کنید، غافل نباشید.

محتوایی که ارائه می‌کنید باید به اندازه کافی چالش‌برانگیز باشد تا توجه دانش‌آموزان را حفظ کند، و در عین حال متناسب با ظرفیت درک آن‌ها باشد تا از یادگیری دلسرد و ناامید نشوند.

– **نسبت به تفاوت‌های فرهنگی حساس باشید:** مشاوران مدرسه‌ها بیش از سایر افراد حاضر در مدرسه تفاوت‌های فرهنگی شهرها، روستاها و اقوام مختلف را لمس می‌کنند. این موضوع ضرورت به کارگیری زبان و محتوای متناسب با فرهنگ را بیش از پیش ساخته است. علاوه بر این، در کلان‌شهرهایی که خانواده‌هایی با پیشینه و فرهنگ‌های متنوع حضور دارند، آشنایی با فرهنگ هر دانش‌آموز نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

– **مسیر را تغییر دهید:** گاهی ساده‌ترین راه برای کم کردن یا از بین بردن رفتار مشکل‌زا تغییر مسیر توجه دانش‌آموزان است. مثلاً می‌توانید در میان صحبت خود اسم دانش‌آموزی را به کار ببرید. به عنوان نمونه، اگر احمد مدام با بغل‌دستی خود پیچ می‌کند، می‌توانید بگویید: «احمد می‌دونستی که ...؟» و صحبت خود را ادامه دهید. روش ساده دیگر تغییر موضوع گفت‌وگوست. شاید مقدار زمانی که برای صحبت درباره یک موضوع اختصاص داده‌اید، زیاد است و به دلیل سرعت پایین کلاس، توجه دانش‌آموزان را از دست می‌دهید. بنابراین دقت به زمان‌بندی موضوعی حائز اهمیت است.

– **دانش‌آموزان را به مشارکت تشویق کنید:** این امر از طریق ایجاد جوی امن و دوستانه و تشویق تعاملات مثبت میسر می‌شود. رفتارهای مثبتی را در دانش‌آموزانی که به ایجاد چالش تمایل دارند، شناسایی و تحسین کنید.





بی‌توجهی و به کارنگرفتن مهارت‌های حرفه‌ای در درازمدت تأثیر نامطلوبی بر وجهه حرفه‌ای مشاوران مدرسه‌ها خواهد داشت

- رفتاری یکنواخت و قابل‌اعتماد داشته باشید. اگر رفتار شما در کلاس و جلسه‌های مشاوره، با رفتار شما در موقعیت‌های دیگر مثل زنگ تفریح و در راهروهای مدرسه متفاوت باشد، دانش‌آموزان نمی‌توانند به راحتی اعتماد کنند.
- به صحبت‌های آن‌ها گوش دهید و همدلی کنید. تا جایی که امکان دارد، زمان‌هایی اختصاصی برای هر دانش‌آموز در نظر بگیرید. با این تکنیک نشان می‌دهید که برایشان اهمیت قائلید.
- در زمان مناسب و به شیوه‌ای سنجیده احساسات دانش‌آموز را انعکاس دهید. صرفاً با فراهم آوردن محیطی امن است که می‌توانید درباره احساسات و هیجانات او گفت‌وگو کنید و بستری مناسب برای خودابرازی او فراهم آورید.
- علاوه بر همه نکات ذکر شده، در نظر داشته باشید که یک مشاور مدرسه خوب و کارآمد مرزهایی را ایجاد می‌کند. توانایی شما در ایجاد مرزها و محدودیت‌ها به اندازه مفاهیم ذکر شده در بالا حائز اهمیت است.
- در نهایت لازم به یادآوری است که برای اکتساب این مهارت‌ها و تسلط بر آن‌ها راهی غیر از اجرا و تمرین پیش رو ندارید. ابتدا ممکن است به‌خوبی از عهده آن‌ها بر نیایید و اشتباهاتی داشته باشید که اجتناب‌ناپذیر است. اما به مرور زمان و با تسلط کافی می‌توانید از این مهارت‌ها در راستای ارتقای کیفیت خدمات خود بهره ببرید.

پی‌نوشت

1. Helen Runyan

منبع

1. www.schoolcounselor.org

– قبل از کلاس آماده باشید: محتوای کلاس را قبل از شروع جلسه سازمان‌دهی کنید و چارچوب ارائه آن را مشخص کنید. اگر قصد پخش ویدیو یا یک فایل صوتی را دارید، از صحت دستگاه و فایل خود اطمینان حاصل کنید. برگه‌ها به تعداد کافی تکثیر شده باشند و چینش صندلی‌ها مناسب باشد. ایجاد وقفه در کلاس برای انجام این کارها توجه دانش‌آموزان را منحرف می‌کند. همچنین پس از انجام هر فعالیت گروهی، زمانی را برای گفت‌وگو درباره آن فعالیت، هدف و ارتباط آن با زندگی روزمره اختصاص دهید. انجام فعالیت بدون گفت‌وگو و پردازش عملاً بی‌حاصل است و ثمری ندارد. برای نظم بیشتر می‌توانید از وسیله‌هایی مثل زمان‌سنج شمارش معکوس یا ساعت‌شنی هم در کلاس استفاده کنید تا دانش‌آموزان بدانند، چه مقدار زمان دارند. گاهی اعلام زمان باقی‌مانده هم روش مناسبی است. برای مثال: «بچه‌ها فقط پنج دقیقه دیگر فرصت دارید.» در پایان می‌توانید ۱۰ ثانیه آخر را با صدای بلند و به صورت معکوس بشمارید.

– یک مشاور مدرسه تمام‌عیار باشید: ویژگی‌هایی که از شما یک مشاور خوب و کارآمد می‌سازد، در مدیریت کلاس هم به شما کمک می‌کند. تعدادی از مهم‌ترین ویژگی‌ها عبارت‌اند از:

- در ارتباط با دانش‌آموزان اصالت داشته باشید و ارتباطات را با آن‌ها گسترش دهید. دانش‌آموزان کاملاً متوجه هستند چه زمانی آن‌ها را به صورت کامل و فارغ از قضاوت پذیرفته‌اید و حمایت می‌کنید.



من هم حرف دارم!



گفت‌وگوی آنلاین
با دانش‌آموزان درباره مشاوره

اعظم لاریجانی

مجله «رشد آموزش مشاور مدرسه» غالباً از مقاله‌ها، مطالب و تجربه‌های مشاوران، کارشناسان و صاحب‌نظران بهره‌مند شده است. مشاوران در مدرسه پیش از هر اقدامی مستمع هستند و همین ویژگی است که حضور آنان را معنی‌دار می‌کند. این بار به گفت‌وگوی آنلاینی با تعدادی از دانش‌آموزان نشسته‌ایم تا آنان از انتظارات مشاوران، و مزایا و کاستی‌های فضای مشاوره بگویند تا مشاوران از منظر دیگری که رو در رو نیست، بی‌پرده‌تر مستمع باشند؛ چنان که بودند.

نگار حسینی منفرد، بیتا جعفری، غزل ژاله رجبی، سارا بی‌طرفان، شیرین صمیمی و سوده شهانی در این میزگرد حضور دارند. این دانش‌آموزان در پایه‌های یازدهم و دوازدهم مشغول تحصیل هستند.

• آیا حضور مشاور در مدرسه ضروری است؟ مشاور چه ویژگی‌هایی

باید داشته باشد؟

سارا: بله، به نظر من مدرسه حتماً باید مشاور داشته باشد. او باید از سطح علمی بالایی برخوردار باشد و آن‌قدر توانایی و تجربه داشته باشد که بتواند درست راهنمایی کند.

سوده: قبول دارم که حضور مشاور ضروری است، اما در مدرسه ما، رشته تحصیلی مشاور مدرسه با مشاوره مرتبط نیست. یعنی معلم یکی از درس‌ها مشاور هم هست. به نظر من شاید او بتواند مشاور تحصیلی باشد، ولی در زمینه‌های دیگر نمی‌تواند به ما کمک چندانی کند. در صورتی که ما در همه زمینه‌ها احساس نیاز می‌کنیم.

نگار: به نظر من، هم حرف مشاور مهم است هم عملش. مشاوره که خودش نمی‌تواند عصبانیتش را کنترل کند، مطمئناً وقتی به من بگوید چند نفس عمیق کمک می‌کند که آرام بشوی، من باور نمی‌کنم.

شیرین: متأسفانه مشاوران فکر می‌کنند اساس کارشان باید حرف‌زدن باشد؛ آن هم یک‌طرفه. تو یک جمله می‌گویی و بعد تمام جلسه مشاوره را باید در سکوت به این فکر کنی که کی این حرف‌ها تمام می‌شود.

• آیا هنگام ملاقات با مشاور احساس راحتی دارید و دچار

اضطراب یا ترس نمی‌شوید؟

نگار: گاهی دچار اضطراب می‌شوم. مشاور خوب باید با آرامش سؤال‌های حساب‌شده‌ای بپرسد تا اضطرابی به دانش‌آموز وارد نشود.

سوده: گاهی برای مطرح کردن مشکلی پیش مشاور می‌روم، ولی به جای اینکه آرام‌تر شوم، دچار استرس می‌شوم و اصلاً نمی‌توانم از مشکل حرفی بزنم. **سارا:** اگر قرار است پیش مشاور استرس داشته باشم، همان بهتر که مشاوره نشوم. به نظرم مشاور باید مثل یک سنگ صبور، خود را برای شنیدن هر چیزی آماده کند و با شنیدن هر حرفی و مشاهده هر عملی آرامش خود را حفظ کند. در ضمن من کلاً با کسی که خودش را بالاتر از من ببیند، مشکل دارم و قدرت سخنوری‌ام را از دست می‌دهم.

• به نظر شما مشاوران در چه مسائل و مشکلاتی می‌توانند به شما

کمک کنند؟

شیرین: او در درجه اول باید راهنمای تحصیلی خوبی باشد و به بچه‌ها در رفع مشکلات درسی، جمع‌بندی کتاب در زمان کنکور و انتخاب رشته تحصیلی کمک کند. علاوه بر آن لازم است بتواند راه‌هایی برای کاهش استرس بچه‌ها ارائه کند.

سارا: بله، مسائل تحصیلی اهمیت دارند و معمولاً هم آنجا کم نمی‌گذارند، ولی من علاوه بر مشکلات درسی به کسی احتیاج دارم که برای آسیب‌های روحی و اجتماعی راه‌حل داشته باشد.

غزل: به نظر من، مشاور باید در بعضی مسائل از ما بیشتر بداند. من دوست دارم مشاور درباره مسائلی که تجربه و آگاهی نداریم، به ما کمک کند.





با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی دبستانی

به صورت ماهنامه و نه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

- رشد کودک** برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی
- رشد نوجوان** برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی
- رشد دانش‌آموز** برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش‌آموزی متوسطه

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

- رشد نوجوان** برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه
- رشد نوجوان** برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه
- رشد نوجوان** برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه
- رشد نوجوان** برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

مجله‌های عمومی بزرگسال

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

- رشد آموزش ابتدایی * رشد فناوری آموزشی
- رشد مدرسه فردا * رشد معلم * رشد آموزش خانواده

مجله‌های تخصصی بزرگسال

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

- رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی * رشد آموزش پیش‌دبستانی * رشد آموزش تاریخ
- رشد آموزش تربیت بدنی * رشد آموزش جغرافیا * رشد آموزش ریاضی
- رشد آموزش زبان و ادب فارسی * رشد آموزش زبان‌های خارجی
- رشد آموزش زیست‌شناسی * رشد آموزش شیمی * رشد آموزش علوم اجتماعی
- رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کاردانش * رشد آموزش فیزیک
- رشد آموزش مشاور مدرسه * رشد آموزش هنر * رشد پرهان متوسطه دوم
- رشد مدیریت مدرسه

مجله‌های عمومی و تخصصی رشد برای معلمان، دانشجومعلمان، و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند.

- نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶.
- تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸
- وبگاه: www.roshdmag.ir

سوده: درست است. بعضی از مشاوران خط قرمز دارند که ما مجاز به عبور از آن‌ها نیستیم. با مسائلی که نتوانیم با پدر، مادر و حتی مشاور مطرح کنیم، چگونه مواجه شویم؟

● **آیا در زمان شیوع کووید ۱۹ شما دچار مشکل خاصی شدید؟ و آیا مشاور مدرسه شما برنامه خاصی برای کمک به دانش‌آموزان تدارک دیده بود؟**

نگار: مشاور مدرسه مثل درس‌های دیگر، کلاس آنلاین تشکیل داد و مطالبی برای مقابله با ویروس و پیشگیری برای ما فرستاد.

غزل: گاهی دلم می‌خواست از کرونا و مسائل مربوط به آن دور شوم. بله این مطالب لازم و مفیدند، ولی دوباره و چندباره گفتن آن‌ها به درد من نمی‌خورد. من دنبال راهی بودم که از اضطرابم کم کند. دنبال کسی بودم که به من یاد بدهد، چگونه با این موضوع کنار بیایم. گاهی آدم از شنیدن حرف‌هایی که می‌داند، خسته می‌شود. من مشتاقم چیزهایی را که نمی‌دانم تجربه کنم. **شیرین:** بله، همه ما به کمک روحی احتیاج داریم، ولی بعضی موارد مثل همین راه‌های پیشگیری از کرونا با تکرار نهاده می‌شوند. همین که حس می‌کنی عادی شده است، با دوباره شنیدن شاخک‌های تیز می‌شوند.

سارا: یک اتفاق پیش‌بینی نشده مثل کرونا ثابت کرد، ما غیر از راهنمایی درسی به کمک‌های دیگری هم نیاز داریم. شاید من در سنی هستم که غرور دارم و نمی‌خواهم ترسم را با خانواده‌ام در میان بگذارم. مشاور باید در سطحی از تجربه باشد که بداند ما به چی فکر می‌کنیم، چه احساسی داریم و چگونه می‌تواند بدون اینکه به غرور ما لطمه بخورد، مشکلاتمان را حل کند.

سوده: کاملاً موافقم. من هم انتظار دارم مشاور کاملاً مسائل سن و سال ما را بداند. او باید به بعضی از مسائل بدون گفتن ما مسلط باشد.

نگار: اما به نظر من، مشاور یک انسان متخصص است، پیش‌گو یا جادوگر که نیست! با داده‌هایی که ما به ایشان می‌دهیم، می‌تواند ما را راهنمایی کند.

● **به عنوان سؤال آخر، به طور اختصاصی مشاور مدرسه چه تأثیری در زندگی و تحصیل شما داشته است؟**

سارا: من به مشاور اعتقادی ندارم و بیشتر به خودم و تصمیماتم متکی هستم. به نظر من مشاور تأثیر خاصی در زندگی ما ندارد. اگر من به خودم و هدفم ایمان قلبی داشته باشم، مشاور نه می‌تواند مرا در مسیر دیگری بیندازد و نه می‌تواند مرا از هدفم دور کند.

شیرین: موافق نیستم. مشاور به تو می‌گوید، اگر این تصمیم‌ها را بگیری، این مشکلات و مزایا را دارد. به تو آگاهی می‌دهد. چون راهی که ما می‌رویم، تاریک است و از آن آگاهی کامل نداریم. ممکن است بعضی جاها چاله باشد. ما هر چقدر هم تلاش کنیم، باز از چیزهایی بی‌خبریم. مشاور کسی است که این مسیر را رفته است و چاله‌ها و پستی و بلندی‌های مسیر را می‌شناسد.

نگار: ما به کسی احتیاج داریم که بر اساس دانش و تجربه به ما کمک کند، هر چه را ضروری نیست، حذف کنیم تا کیفیت و بازدهی کارمان بیشتر شود و سرعت حرکتمان تندتر. مشاور مدرسه ما در مسائل درسی به ما کمک کرده است، ولی در مسائل دیگر متأسفانه چندان کمکی از او نگرفته‌ایم. از افراد شرکت‌کننده در این میزگرد سپاسگزاریم.

آسیب شناسی تربیت اجتماعی: (جگونه اجتماعی نشویم!)



سال چاپ: ۱۳۹۷

مفاهیم تربیت اجتماعی و مؤلفه‌های آن، و نیز نظریه‌های جامعه‌شناختی دربارهٔ تربیت اجتماعی، به نقش خود و عوامل بیرونی در تربیت اجتماعی بپردازد و تفاوت اجتماعی کردن یا اجتماعی شدن را توضیح دهد.

سال چاپ: ۱۳۹۴



معلمی کردن و آموزش دادن، یادگیری دو جنبه است و طبیعی است که معلم در فرایند کار خود، رضایت و ناخشنودی را در برابر افراد عادی تجربه کند. مؤلف در این اثر تلاش دارد با معرفی آموزه‌های تئوری انتخاب، به بزرگسالان نشان دهد: چگونه به کودکان بیاموزیم از مدرسه و یادگیری لذت ببرند، شادی بیشتری تجربه کنند و مسئولیت‌پذیر باشند.

سال، جاب: ۱۳۹۵



احساس خوب یا بد را باید بشناسیم تا بتوانیم آن را کنترل کنیم. کتاب حاضر از مجموعه ۹ جلدی «احساسات خود را بشناسیم»، شامل پنج داستان است که همگی موضوع غم را مورد توجه قرار داده‌اند.

مخاطب با خواندن این داستان‌ها متوجه می‌شود، وقتی مشکل بزرگی دارد، مثلاً عجزی را در بیماری می‌بیند یا کسی را از دست می‌دهد و یا حتی دوستی ندارد، احساس غم را تجربه می‌کند. البته درمی‌یابد، بسیاری از انسان‌ها این احساس را تجربه می‌کنند و با کسب آگاهی دربارهٔ آن، می‌توان غم را کنترل کرد.



رشد برای رشد

[illegible]

امحضا:

Email: Eshterak@roshdmag.ir •

♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (به شماره): ۲۵۰/۰۰۰ ریال





وزارت آموزش و پرورش
معاونت پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مقر انتشارات و فناوری آموزشی

فراخوان یازدهمین جشنواره عکس رشد

الف) گروه سنی بزرگسال

- فرهنگیان
- عکاسان آزاد

موضوع

۱. «مدرسه، خانواده دوم»

آموزش مجازی (کرونا و آموزش، آموزش در قرنطینه، مشارکت خانواده‌ها و ...)

معلم (تدریس، رفاقت، مشاوره، بازی با دانش آموز و ...)
دانش آموز (درس خواندن، مشارکت در فعالیت‌های مدرسه، دوستی، کار گروهی و ...)

فضای مدرسه (کلاس، معماری، کتابخانه، بوفه، نمازخانه، حیاط، آب‌خوری، آزمایشگاه، اتاق بهداشت، گرافیک محیطی، دفتر معلمان و ...)

هنرستان (کار عملی، کارگاه، هنرآموز و هنرجو، اشتغال و ...)
در راه مدرسه (سرویس مدرسه، پیاده به سوی مدرسه، گروه دوستان و ...)
انواع مدرسه (هوشمند، ماندگار، چندپایه، روستایی، عشایری و شهری)

برنامه‌های مدرسه (جشن شکوفه‌ها، روز معلم، صبحگاه، پرچم، کتاب‌خوانی، زنگ تفریح، جشن، مناسبت‌های مذهبی، راهپیمایی، آغاز سال تحصیلی، نمایشگاه‌ها، دوستی‌ها و

قهرها، شورای دانش‌آموزی، شورای معلمان، جلسات اولیا و مربیان و ...)

برنامه‌های جنبی (انجام تکلیف، والدین و مدرسه، گردش علمی، اردو، نماز و ...)

۲. ایران، سرزمین پرگهر

حجاب و عفاف، اعیاد مذهبی و ملی، سبک زندگی ایرانی، اسلامی، آیین‌های قومی و منطقه‌ای، محیط زیست، شرایط ویژه کرونا (شامل: بهداشت، درمان، ایثار و فداکاری، کادر درمان و گردشگری (اماکن گردشگری به ویژه در شرایط بیماری کرونا)، طبیعت (جنگل‌ها، پارک‌ها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و ...)
اجتماعی: تعاملات مردم با هم، حاشیه‌نشینی، اعتیاد، کودکان کار و ...
فرهنگی: اماکن فرهنگی، فعالیت‌های فرهنگی و ...
خانواده: فرزندان، در پارک، در منزل و ...
پوشش‌ها و بازی‌های محلی (به ویژه استان‌های مرزی)

بناهای ملی و مذهبی (مسجد، آرامگاه، قلعه، موزه و ...)

۳. بخش جنبی (گام دوم انقلاب)

دستاوردها، معنویت، الگوها، محرومیت زدایی، نیایش، کارآفرینی، خدمات اجتماعی، پژوهش، ایثار و عدالت، کار جهادی، کمک‌های مؤمنانه

ب) گروه سنی دانش‌آموزی

«موضوع آزاد»: این بخش به دانش‌آموزان دوره متوسطه اول و دوم تعلق دارد.

گاه‌شمار: آخرین مهلت ارسال آثار: ۳۰ آذر ماه ۱۳۹۹

انتخاب و داوری آثار: دی ماه ۱۳۹۹

افتتاح نمایشگاه: بهمن ماه ۱۳۹۹

اهدای جوایز و برگزاری مراسم اختتامیه:

بهمن ماه ۱۳۹۹

برای مقررات، جوایز و امتیازات به وب سایت جشنواره مراجعه نمایید.

نشانی دبیرخانه جشنواره:

تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۷۰، دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، طبقه دوم، دبیرخانه جشنواره عکس رشد.

صندوق پستی ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبگاه جشنواره، به نشانی <http://ax11.roshd.ir> مراجعه کنید یا با

شماره تلفن‌های ۸۸۸۳۹۲۳۲ و ۸۸۴۹۰۴۱۴

تماس بگیرید.