

مشاوره

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای مشاوران
معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره شانزدهم | شماره ۲ | زمستان ۱۳۹۹ | ۴۸ صفحه | ۵۰۰۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۸۹۹۵
www.roshtdmag.ir



مشاوره در هر شرایط
مشاوره استاندارد
تأثیر ویروسی کووید ۱۹ بر حرفه مشاوره
آموزش مجازی و آسیب‌های اجتماعی



استقلال
و آزادی

معارف ۵۷

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره شانزدهم / شماره ۲ / زمستان 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

راهگشایان تحول / هانیه ملکی / ۲

خانواده و نقش پدر در شکوفایی شخصیت فرزندان / دکتر غلامعلی افروز / ۴

شش کلاه تفکر / دکتر مرتضی فاضل / ۶

مشاوره در هر شرایط / دکتر لیلا سلیقه دار / ۱۰

همراه معلمان / معصومه توکلی / ۱۳

نقش والدین در امور تحصیلی فرزندان / محسن آریزی / ۱۴

آموزش مجازی و آسیب های اجتماعی / دکتر لیلا سلیقه دار، دکتر مرتضی فاضل / ۱۶

مشاوره استاندارد / مریم جهانبخش / ۲۰

راه های کاهش اضطراب امتحان / زهرا الماسی / ۲۲

حساس نشو / اعظم عباس زاده / ۲۳

گنج بی پایان / دکتر یاسر ملکی / ۲۴

معجزه امید / دکتر منیره نسیمی / ۲۶

گزینه های روی میز مجازی (گفت و گو با دکتر سید عطاء الله عقیلان) / محمد حسین دیزجی / ۲۹

مدیریت اضطراب / صدیقه احمدی، حسین ایلاتلو، فریناز عمادی / ۳۲

تأثیر ویروس کووید ۱۹ بر حرفه مشاوره / دکتر کیومرث جهانگردی / ۳۴

دغدغه امروز مشاوران چیست؟ / سیده هانیه حسینی / ۳۸

آموزش آرامش / دکتر منیره کردلو / ۴۰

کنترل استرس / مجتبی دهدار / ۴۲

بی میلی مراجعان / دکتر میلاد قمی / ۴۴

ابهام هویت / کریم عباسی اول / ۴۶

کتابخانه مشاوره / الهه قربانی / ۴۸

مدیر مسئول: محمد ابراهیم محمدی

دبیر: هانیه ملکی

مدیر داخلی: الهه قربانی

هیئت تحریریه:

دکتر علی اصغر احمدی

ابراهیم اصلانی

دکتر غلامعلی افروز

علی اصغر ایزدی

دکتر کیومرث جهانگردی

مجتبی دهدار

دکتر روح الله رحیمی

دکتر علی عربانی دانا

دکتر لیلا کارگری

دکتر منیره نسیمی

شورای سردبیری:

هانیه ملکی

دکتر کیومرث جهانگردی

ابراهیم اصلانی

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: علیرضا پورحقیقه

مدیر هنری: کوروش پارسا نژاد

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله: ۹-۱۶۱-۸۸۳۱۰۲۱ (داخلی ۳۷۷)

نمبر مجله: ۳۱۶-۸۸۴۹۰۰۲۱

صندوق پستی دفتر مجله: ۶۵۸۵ / ۱۵۸۷۵

صندوق پستی امور مشترکین: ۲۳۳۱ / ۱۵۸۷۵

تلفن امور مشترکین: ۰۸-۸۸۶۷۳۰۸

ایانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir

پیامک: ۰۸۹۹۵۰۳۰۰

چاپ و توزیع: شرکت افست

عکاس روی جلد: مجید کاظمی

قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

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



راهگشایان تحوّل

هانیه ملکی



خودرویی شبیه می‌شود که رانندهٔ راه‌بیلد و کارآمد ندارد. بی‌تردید همهٔ تحولات بیرونی ریشه در تحول ذهن و نگرش دارند و با انسان‌های متعادل می‌توان به این مهم جامهٔ عمل پوشاند. اکنون پرسش اساسی این است که: تحول مبنایی چه لوازمی دارد؟ به سخن دیگر، چه چیزهایی باید نباشند تا صاحبان عزم و ارادهٔ تحول بتوانند برنامه‌های تحول را که به‌عنوان رکن دیگر از آن نام بردیم، پیش ببرند؟

«تحول در آموزش و پرورش» دارای سه رکن اساسی است: تحول در ذهن؛ تحول در برنامه؛ تحول در عمل. چنان که هر یک از این سه رکن به طرز صحیح و عمیق متحول نشود، دو رکن دیگر نمی‌توانند به درستی ایفای نقش کنند. بنیادی‌ترین تحول، تحول در ذهن و طرز تلقی‌های آدم‌هایی است که کاروان تحول را رهبری می‌کنند و این رسالت اساسی را گام به گام پیش می‌برند. اگر آدم‌ها سطحی‌نگر باشند، تحول به حرکت



مشاوران راهگشای تحول هستند و هر جا ندایی از نوع دردهای درونی از فرد یا افرادی بلند شود، مشاور است که به فریادشان می‌رسد

فریادشان می‌رسد. اغلب دردمندان فریادهای خاموش دارند و صدای بلند فریاد آنان را باید در رفتارهای نامتعادلشان دید.

رفتارهای نامتعادل از علت‌های گوناگون ممکن است به‌وجود آمده باشد. آنچه که کار مشاوره را ظریف و در عین حال مشکل می‌سازد، وجود علت‌های متعدد و گاهی نامرئی است. چنانچه مشاوران، چه آنانی که با خانواده‌ها مواجه می‌شوند، و چه آنانی که با دانش‌آموزان مرتبط هستند، واقعیت‌ها را به خوبی تشخیص ندهند، دردشناس و مسئله‌شناس نخواهند شد. مشاور باید متخصص، امین و بصیر باشد. تخصص شرط لازم است، ولی کافی نیست. اگر او امین نباشد و شایستگی‌های اخلاقی لازم در او نباشند، چه بسا از تخصص خود و مشکلات مردم به مثابه یک دام استفاده کند.

متأسفانه چه در سطح بین‌المللی و چه در داخل، تجارب تلخی از خیانت‌های برخی مشاوران شنیده می‌شود. بی‌تردید اغلب مشاوران در مسیر درست و سالم فعالیت می‌کنند، لیکن برخی نیز به مسیر غلط افتاده‌اند. در این حالت، نه‌تنها مشاور و مشاوره راهگشای تحول نخواهد بود، بلکه راه‌بندان تحول خواهد شد. یکی از مصائب خدمات مشاوره‌ای در همین نقیضه نهفته است که مشاور امین نباشد.

گاهی نیز ممکن است تخصص و امین بودن حاصل باشد، ولی مشاور بصیر نباشد. قادر نباشد از تعامل با مراجع به فهم درست و دقیق مسئله برسد. در نتیجه نسخه ناصحیح بپیچد. با اینکه نسخه غلط انگیزه ناصحیح ندارد، ولی نتیجه آن مثل نتایج مشاوره‌های خائنانه است. چون در هر دو حالت مراجع لطمه می‌بیند؛ هر چند در حالت انگیزه غیرانسانی مشاور، لطمه به مراجع سنگین‌تر خواهد بود.

بدین ترتیب چنانچه از مشاوران به‌عنوان راهگشایان تحول نام می‌بریم، مشروط به شرایطی است که در مشاور باید باشد. اگر نباشد، آثار منفی باقی می‌گذارد و مشاوره به ضدتحول تبدیل می‌شود.

ذهن انسان‌ها، چه آنانی که مشمول برنامه‌های تحولی هستند و چه آنانی که برنامه‌ها را اداره می‌کنند، نباید ناآرام باشد. این ناآرامی را ممکن است عوامل متعددی ایجاد کنند. ممکن است یک گره عاطفی تعادل را به هم بزند. احتمال دارد حس ناکامی فرد را اذیت کند. ممکن است داشتن اختلاف و درگیری با دولت، به عدم تعادل بینجامد. ممکن است عوامل دیگری در ذهن و نگرش افراد اختلال به‌وجود آورند. اگر چنین وضعی پیش آمد چه اقدامی باید کرد؟ بدون شک این نوع موانع نه‌تنها تحول واقعی را با مشکل اساسی مواجه می‌سازند، بلکه ممکن است فرد را به یک عنصر ضدتحول تبدیل کنند.

به همین ترتیب، عاملان برنامه‌ریزی تحول و مشمولان این برنامه‌ها نباید از واقعیت‌های خود و جامعه غافل باشند. آنانی که واقع‌بینی درستی ندارند، بعید است که بتوانند به سوی آرمان‌هایی که در اسناد تحولی معین شده‌اند، گام‌های استوار بردارند. مردان و زنان تحول‌خواه کسانی هستند که هم واقعیت‌ها را به‌طور صحیح می‌نگرند و هم از آرمان‌ها فهم درستی دارند و قادر هستند این دو را به هم گره بزنند. گاهی فرد ممکن است یکی از این دو را از برنامه‌های خود حذف کند و دچار نگرش «تک‌بینی» شود. درست است که ما به سوی آرمان‌ها در حال حرکتیم، ولی از میان واقعیت‌ها باید عبور کنیم. نباید تسلیم واقعیت‌ها بشویم، ولی واقعیت‌ها را باید به درستی ببینیم.

بهر حال، انسان‌ها در راه تحول به وضع ذهنی و روانی متعادل، آرام و پویا نیاز دارند. گاهی عواملی این سه چیز گران‌سنگ را مخدوش و مصدوم می‌کنند. این جاست که مشاور کارگشایی می‌کند. این قطعه از زندگی آدم‌ها را فقط مشاوران متخصص می‌توانند مدیریت کنند. لذا می‌توان گفت: مشاوران راهگشای تحول هستند و هر جا ندایی از نوع دردهای درونی از فرد یا افرادی بلند شود، مشاور است که به

خانواده و نقش پدر در شکوفایی شخصیت فرزندان



دکتر غلامعلی افروز
استاد ممتاز دانشگاه تهران



هوشمند، آگاه و مسئولیت‌پذیر پایه‌گذاری می‌شود. غایت ازدواج و زوجیت دستیابی به آرامش حقیقی و تجربه خوش‌بختی است.

خانواده کانون زیبایی‌ها، دل‌آرامی‌ها و حسن تأمین نیازها و حاکمیت اخلاق و معنویت است. از این رو پیامبر خدا، **حضرت محمد (ص)** فرموده‌اند: «از منظر من محبوب‌ترین بنای هستی خانواده است و پرتوآب‌ترین واسطه‌گری در گستره حیات، واسطه‌شدن و رابط‌شدن برای پیوند زوج‌آفرین و تأسیس خانواده است.»

خانواده دو رکن اساسی دارد: زن و شوهر؛ مادر رکن اصلی و پایدار کانون خانواده است. فرزندان هبه (امانت و هدیه) و مهمان خانواده‌اند. هرگاه زن و شوهری که شایستگی و صلاحیت‌های همسری را با جاذبه‌های متقابل روانی-نفسانی، محبت و مودت دوسویه و حاکمیت آرامش کامل بر حریم خانواده تثبیت کردند، می‌توانند با احراز قابلیت‌های پدری و مادری یا بلنداندیشی، برنامه‌ریزی و نیایش به درگاه خالق هستی، در اندیشه فرزندآوری و فرزندپروری باشند. در آموزه‌های

خانواده تنها نهاد فطری، طبیعی و جاودانه بشر است. از آنجا که خالق مهربان خود احد است و صمد است و کفوی (زوجی و همتایی) ندارد، همه هستی را زوج می‌آفریند. اگر اندیشه و تفکری درباره مخلوقات الهی داشته باشیم، به نیکی درمی‌یابیم که فلسفه خلقت بر زوجیت استوار است و همه مخلوقات و ذرات هستی زوج آفریده شده‌اند. خانواده نخستین، مهم‌ترین و پربرکت‌ترین نهاد اجتماعی در تاریخ و فرهنگ و تمدن انسان‌هاست.

همه را باید در خانواده ببینیم و همه را برای خانواده بخواهیم. خانواده به مثابه دژی استوار و نهادی مقدس، بیشترین مسئولیت را در رشد و تحول شخصیت و سعادت وجود انسان به عهده دارد. خانواده آرامشگاه همسران، کانون محبوبان و طبیعی‌ترین بستر رشد و تعالی وجود است. سلامت، مصونیت و تعالی اخلاقی و معنوی جامعه سالم بر محور خانواده‌های متعادل و متعالی استوار است. خانواده با پیمان ازدواج و پیوند مقدس همسری زن و مردی سالم،

الهی فرزندانآوری متضمن حسن تدبیر، آمادگی روانی و دعا و نیایش است.^۱ بدون تردید فرزندانآوری فراهم کردن بستر مطلوب برای تحول شخصیت فرزندان، رسالتی خطیر و پرازش است. از این رو پیامبر اکرم، حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: «داشتن فرزند یا فرزندان سالم، صالح، پویا و خلاق، برکتی ارزشمند برای والدین است.»

اصلی‌ترین، مؤثرترین و طبیعی‌ترین رویکرد فرزندپروری آن است که فرزندان را مطابق فطرت خدادادی و قابلیت حیاتی و نیاز فطری آنان، یعنی زوجیت و آرامیدن کنار همسری آرامشگر تربیت کنیم. به سخن دیگر، بهترین رویکرد فرزندپروری همانا عروس‌پروری و دامادپروری، بهترین آموزشگاه و مناسب‌ترین بستر برای این امر مهم کانون خانواده، و برترین مربیان مادر و پدر دل‌آرام و آرامش‌آفرین است. والدین می‌توانند با تعامل آرامشگرانه و اندیشه، کلام و رفتار درخور، مستقیم و غیرمستقیم، خواسته و ناخواسته، در سفر و در حضر، در سختی‌ها و آسودگی‌ها، در سلامت و ناخوشی‌ها، قاموس همسری را به فرزندان خود هدیه کنند. به گونه‌ای که دخترها آرزو کنند، وقتی که بزرگ شدند، پسری را به همسری برگزینند که شخصیت آرامش‌بخش او آمیزه‌ای از اقتدار عاطفی و منطقی باشد و پسرها دوست بدارند، هنگام ازدواج دختری را انتخاب کنند که همچون مادرشان وجودش سرشار از آرامش باشد.

✓ از منظر آموزه‌های دینی، خانواده همچون باغ است و مادر باغبان و پدر باغ‌دار و سنگربان و فرزندان گل‌ها و میوه‌های باغ زندگی. رشد و شکوفایی این گل‌ها و میوه‌های زندگی، در سایه باغبانی دل‌آرام، بانشاط، مثبت‌اندیش، امیدوار، تلاش‌مدار و متوکل مقدور و میسر می‌شود. سلامت، بهداشت روان، احساس امنیت روانی، تعادل عاطفی، رضایتمندی زوجیت، نگرش مثبت، انگیزه غنی زیستن و سرور و سرزندگی مادر، اصلی‌ترین مؤلفه‌های پرورش و شکوفایی فرزندان است. در حقیقت، اگر مسئولیت بسترسازی مطلوب برای تربیت فرزندان، به‌ویژه از زمان اندیشه فرزندانآوری، انعقاد نطفه، دوران حساس بارداری، دوران شیرخوارگی، دوره نوباوگی، کودکی و پیش‌دبستانی را به ۱۰ سهم تقسیم کنیم، یقیناً ۹ سهم آن به مادر و یک سهم آن به پدر تعلق می‌گیرد و با همین نگاه، پیامبر خدا(ص) فرموده‌اند: «بهشت زیر پای مادران است.»^۲ یعنی مادران دل‌آرام و صبور و پرنشاط و آینده‌نگر، نقش‌آفرینان سعادت و رستگاری فرزندان‌اند. اما آن یک سهم و نقش پدر در فراهم کردن بستر تربیت و پاسداشت الگوی برتر تربیت، از اهمیت بسیار برخوردار است و آن سهم و نقش همان سنگربانی و پاسداری از آرامش روان، امنیت درون و نشاط و پویایی زیستی در مادران است. در عالم واقع نیز باغ‌داران و سنگربانان باغ‌ها زمانی می‌توانند از دور و نزدیک از شکوفایی گل‌ها و میوه‌های باغ خود اطمینان حاصل کنند که باغبانان بوستان و باغ زندگی‌شان از سلامت و نشاط، احساس امنیت و آرامش و گشاده‌رویی، مثبت‌اندیشی و امیدواری، انگیزه غنی و تلاش‌مداری برخوردار باشند. در همه شرایط و موقعیت‌ها، در آسودگی‌ها و سختی‌ها، در روشنائی‌ها و تاریکی‌ها، در سرما و گرما، هوشیارانه و دلسوزانه، و متعهدانه در پاسداری از بستر مطلوب شکوفایی جوانه‌ها و نهال‌ها، و حسن تأمین نیازهای آنان، از هیچ اندیشه و تلاشی دریغ نداشته باشند، و با همه جاذبه‌های وجودشان آرامش را

در باغ حیات حاکم کنند. این معنا، مقدور و میسر نخواهد شد، مگر با اندیشه امیدبخش، کلام نوازشگر، رفتارهای پرجاذبه حمایتی پدران یا سنگربانان این باغ در ترغیب و تشویق و تأیید و تکریم شخصیت مادران، باغبانان حقیقی باغ زندگی و تحکیم احساس آرامش پایدار در آنان.

به‌طور کلی از زمان انعقاد نطفه، حیات جنینی، تولد و شیرخوارگی و سال‌های اولیه دوران کودکی، به‌خصوص هفت سال اول زندگی که پایه‌های شخصیت استوار می‌شود و به فرموده رسول خدا(ص)، محبت‌پذیری و حمایت‌طلبی اصلی‌ترین ویژگی شخصیتی کودکان در هفت سال اول زندگی است، فرزندان بیشتر با مادران محشورند. پایه‌های اصلی رشد مطلوب عاطفی، شناختی، کلامی، اجتماعی و تقویت حس کنجکاوی به مثابه خمیرمایه خلاقیت و بستر خداجویی و تجلی احساس خوشایند مذهبی، در همین دوران کودکی و عمدتاً در کنار وجود مادران دل‌آرام، گشاده‌رو و امیدبخش استوار می‌شود.

از آنجا که شرایط عاطفی و محبت‌پذیری فرزندان در هفت سال اول زندگی فوق‌العاده حساس و مهم است، نشاط و سرزندگی، گشاده‌رویی و صبور، و دل‌آرامی مادران از اهمیت بسزایی برخوردار است. از این رو توجه به سلامت روان و نشاط و پویایی مادران از یک‌سو، و افزایش میزان محبوبیت مادران نزد فرزند یا فرزندان از سوی دیگر، اهمیت حیاتی می‌یابد و یکی از رسالت‌های خطیر پدران، فراهم کردن بستر مطلوب تربیتی ارتقای مستمر محبوبیت مادران نزد فرزندان است. بدیهی است که مادران نیز همواره می‌باید در حضور یا غیاب پدر، با ذکر نیکویی‌ها و مهربانی‌های پدر، میزان محبوبیت ایشان را افزایش دهند. به سخن دیگر، همیشه باید شاهد مسابقه محبوبیت در خانواده باشیم. هرقدر محبوبیت پدرها و مادرها نزد فرزندان افزایش یابد، به همان میزان همدلی و همانندی فرزندان با والدین بیشتر می‌شود.

خلاصه سخن، اصلی‌ترین نقش پدرها در کانون خانواده، چه با بیشترین حضور و چه با کمترین حضور حقیقی، اندیشه و تلاش برای حاکمیت احساس پایدار آرامش در کانون خانواده و سنگربانی و پاسداری از دل‌آرامی، مثبت‌اندیشی، امیدواری، احساس خوشایندی همسری و مادری، با بالاترین رضایتمندی زوجیت، نگرش مثبت حیاتی، انگیزه غنی تلاش‌مداری، گشاده‌رویی و چهره متبسم همسران خود و مادران و فرزندان‌شان است.

بدیهی است چنانچه مادری به دلایل گوناگون از نعمت شوهر مهربان و آرامش‌آفرین محروم باشد و باغ زندگی او بدون باغدار و سنگربان، شایسته و بایسته است که تا فراهم شدن فرصت ازدواج موفق مجدد، مادر خود با نگاهی عمیق، اندیشه‌ای متعالی، احساسی خوشایند، انگیزه و اراده‌ای قوی، و صبور، مضاعف، هم‌زمان نقش باغبانی، باغ‌داری و سنگربانی باغ حیات خود و فرزندان را عهده‌دار شود. البته متّصف‌شدن هم‌زمان به صفات والای باغبانی شکوفه‌های حیات و سنگربانی مطلوب از باغ زندگی و تحکیم آرامش پایدار در آن، مستلزم حمایت خاص از سوی نزدیکان و خویشان، و کانون‌های حمایتی و هدایتی مردم‌نهاد، و سازمان‌های حمایتی دولتی است.

پی‌نوشت‌ها

۱. ربنا هب لنا من ازواجنا ... فرقان/ ۷۴
۲. اللجنة تحت اقدام الامهات

شش کلاه تفکر



مر تفضی فاضل
دکتری مشاوره

اشاره

مهم‌ترین انتخاب دانش‌آموزان در دوره متوسطه انتخاب رشته تحصیلی است. انتخاب رشته تحصیلی مناسب و متناسب با علاقه، توانایی و استعدادها دانش‌آموز می‌تواند تأثیر بسیار زیادی روی کیفیت زندگی او داشته باشد. چرا که تصور می‌شود با این انتخاب، آینده شغلی و حتی کیفیت زندگی خود را تضمین می‌کند. این انتخاب غالباً با خطا و مشکلات زیادی همراه است، زیرا علاوه بر تفکرات غیرمنطقی و فقدان اطلاعات مناسب، دانش‌آموزان در سبک تفکر نیز مشکل دارند و غالباً از سبک تفکر مشخصی برای تصمیم‌گیری استفاده می‌کنند. آنان عادت کرده‌اند که مسائل را فقط از یک زاویه و تجربیات ذهنی قبلی خود نگاه کنند.

کلیدواژه‌ها: انتخاب رشته، آموزش، تکنیک، خلاقیت

نحوه اجرا

مشاوران تکنیک شش کلاه تفکر را، برای انتخاب رشته تحصیلی، به دو شیوه فردی و گروهی می‌توانند اجرا کنند. در شیوه گروهی می‌توان از یک یا چند نفر از دانش‌آموزان خواست تا هر کدام به شکل فرضی کلاه‌های متفاوت را بر سر بگذارند و انتخاب رشته خود یا دیگران را از دیدگاه خودشان و براساس کلاهی که بر سر گذاشته‌اند، تحلیل کنند. در شیوه دیگر اجرای گروهی که با این تکنیک مناسب‌تر است، از همه اعضای گروه

مشاوران با بهره‌گیری از تکنیک «شش کلاه تفکر» می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند، از سطحی‌نگری‌ها فراتر بروند و تصمیمات مناسبی اتخاذ کنند. **ادوارد دوبونو**، مبدع تکنیک خلاقانه شش کلاه تفکر، در کتابی با همین عنوان، معتقد است اگر نقش متفکر را بازی کنید، متفکر خواهید شد. برخی از مواقع افراد بنا بر عادت تنها براساس یک روش، رهیافت، مدل و رویداد فکر می‌کنند. در حالی که شش کلاه تفکر به ما امکان و فرصت می‌دهد به شش صورت و در قالب شش نقش متفاوت در مورد

می‌خواهیم، هم‌زمان در مورد انتخاب رشته یکی از اعضای گروه کلاه سفید بر سر بگذارند و تحلیل خود را ارائه دهند. در ادامه اعضا کلاه‌های خود را عوض می‌کنند و نظرات خویش را بیان می‌دارند. برای جذابیت بیشتر، می‌توان از کاغذهایی با شش رنگ استفاده کرد و چکیده نظرات اعضا را در کاغذهای رنگی همسان با رنگ کلاه‌ها نوشت. در پایان نیز بخش‌هایی از نظرات نوشته شده روی کاغذهای رنگی را روی کاغذ آبی بازنویسی کرد. برای آنکه این تکنیک به خوبی اجرا شود، شایسته است هر بار روی انتخاب رشته یک نفر تمرکز و نظرات همه اعضای گروه جمع‌آوری شود. می‌توان نظراتی را که تکرار بیشتری دارند، با علامتی جداگانه مشخص کرد و مورد توجه قرار داد. در شیوه انفرادی هر فرد می‌تواند به تنهایی و یا با کمک مشاور برای خودش در مورد موضوع انتخاب رشته، هر بار یکی از کلاه‌های رنگی را مورد توجه قرار دهد و براساس آن کلاه نظرات و تحلیل‌ها را روی کاغذهای رنگی یادداشت و در پایان نظرات خود را روی کاغذ آبی جمع‌بندی کند.

کلاه سفید

کلاه سفید به جمع‌آوری اطلاعات و ساده‌سازی آن‌ها می‌پردازد. نقش بسیار مهم کلاه سفید، تشخیص و شناسایی اطلاعات ناشناخته و در عین حال ضروری است. در کلاه سفید فرد باید بتواند از عقاید مسلط و ذهنی خود رهایی یابد و موضوع را از زاویه دیگر ببیند. در حقیقت این کلاه، کلاه انفعال و خنثی بودن است. براساس کلاه سفید، فرد همانند یک رایانه، بدون قضاوت و تفسیر به بررسی و شناسایی اطلاعات می‌پردازد. در به کارگیری کلاه سفید برای انتخاب رشته تحصیلی اطلاعات و آمارهای موجود در مورد میزان قبولی در دانشگاه دولتی و غیردولتی، اطلاعات و آمار بازار کار، درس‌های اصلی و فرعی رشته‌های تحصیلی، به‌ویژه رشته انتخابی، بدون هیچ گونه قضاوت و ... جمع‌آوری می‌شوند. مشاوران بهتر است بررسی کنند کدام اطلاعات ناقص یا نادرست هستند و اطلاعاتی که همگان روی آن‌ها توافق دارند، کدام‌اند. در مجموع در این کلاه مشاوران تلاش می‌کنند ببینند، در زمینه انتخاب رشته چه اطلاعاتی وجود دارد و به چه اطلاعات دیگری نیاز است.

کلاه قرمز

کلاه قرمز نماد هیجان، شور، عاطفه و عشق است. بی‌توجهی به احساسات و بیان نکردن آن‌ها، هر چند منفی و ناخوشایند باشند، موجب تلنبار عاطفی ناخوشایند و گاهی غلبه احساسات بر منطق می‌شود. کلاه قرمز اجازه ابراز احساسات، هیجانات، ادراکات و بینش‌ها را، بدون نیاز به شرمندگی، توضیح، تشریح یا توجیه،



انتخاب

- شانس قبولی آن‌ها در دانشگاه چطور است؟
- آیا در دانشگاه‌های معتبر یا روزانه قبول می‌شوند؟
- آیا بعد از قبولی دانشگاه می‌توانند کار مناسبی در این رشته پیدا کنند؟
- دانش‌آموزان با انتخاب یک رشته و انتخاب نکردن رشته‌های دیگر، چه فرصت‌هایی را از دست می‌دهند؟
- چه عیب‌ها و ضررهایی ممکن است با انتخاب یک رشته مورد علاقه برای فرد به وجود آید؟
- اگر پیش‌بینی‌هایی که برای آینده خود در نظر گرفته‌اند، محقق نشود، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

کلاه زرد

کلاه زرد، نماد درخشندگی و آفتاب است و به فرد توصیه می‌کند که خوش‌بین و مثبت‌اندیش باشد. فردی که با این کلاه فکر می‌کند، برای حوادث منفی چندان ارزشی قائل نیست و آن‌ها را به دیده شک، اتفاق و یک حادثه زودگذر و فراموش‌شدنی می‌بیند. در کلاه زرد فرد با تأمل و خوش‌بینی فراوان تفکراتش را در جهت پیدا کردن سود و منفعت و به شکل یک پیشنهاد ارائه می‌دهد. با این کلاه فرد سعی دارد ببیند چگونه می‌توان عقیده‌ای را به عمل نزدیک کرد. البته کلاه زرد به معنای پذیرش و انتظار بی‌چون و چرای نتایج و دستاوردها نیست. آنچه اهمیت دارد این است که فرد تلاش کند، ولی انتظار پیروزی صددرصد را نداشته باشد.

کلاه زرد به مکاشفه و جست‌وجو برای شناخت ارزش‌ها و منافع می‌پردازد. کلاه زرد در جست‌وجوی خوش‌بینی بر محور عقل و منطق است. به عبارت بهتر، کلاه زرد جست‌وجوی موارد مثبت اما منطقی و واقعی را مورد توجه قرار می‌دهد. تفکر کلاه زرد به تخیل، رؤیا و امید هم فرصت بروز می‌دهد. در به کارگیری کلاه زرد برای انتخاب رشته تحصیلی، مشاوران به مزایا و منافع رشته‌ها توجه می‌کنند؛ این‌که:

- رشته‌های تحصیلی چه فرصت‌ها و موقعیت‌هایی را پیش روی دانش‌آموزان به وجود می‌آورند؟

به شما می‌دهد. در اینجا هر احساساتی را بدون توجه به درستی یا غیرواقعی بودنشان بیان می‌کنیم و به راحتی آن‌ها را می‌پذیریم. در به کارگیری کلاه قرمز به منظور انتخاب رشته تحصیلی، صرفاً روی احساسات، عواطف و هیجاناتی که انتخاب رشته آن‌ها را پدید آورده است، توجه می‌شود. از افراد خواسته می‌شود، احساسات خوشایند و ناخوشایند خود را بدون اینکه توجیهی داشته باشند، آزادانه بیان کنند. مثلاً این‌که:

- نام بعضی از رشته‌های تحصیلی چه احساسی در آن‌ها به وجود می‌آورد؟
 - کدام رشته تحصیلی را دوست دارند؟
 - کدام رشته تحصیلی آخرین گزینه و انتخابشان است و یا اصلاً آن را انتخاب نمی‌کنند؟
 - چه احساسات، خاطرات، رؤیاها و ... در ذهنشان تداعی می‌شود؟
- در اینجا مشاوران، هم در مورد رشته انتخابی و هم سایر رشته‌هایی که آن‌ها دوست ندارند، این بررسی را انجام می‌دهند و رغبت‌ها و علاقه‌های افراد را نیز مورد بررسی و تحلیل قرار می‌دهند.

کلاه سیاه

کلاه سیاه مهم‌ترین و پرکاربردترین کلاه است. این کلاه نماد بدبینی، منفی‌گرایی، احتیاط، ترس و نگرانی است. کلاه سیاه ما را از انجام کارهای غیرقانونی، خطرناک و غیرسودمند و نظایر آن باز می‌دارد. نماد تفکر نقادانه و بدبینانه است و به ما در بررسی خطرات، زیان‌ها، موانع، مشکلات بالقوه و امکان‌های ناخوشایند کمک می‌کند. البته تفکر کلاه سیاه باید منطقی و حقیقی باشد، ولی لازم نیست زیبا باشد.

مشاوران در به کارگیری کلاه سیاه برای انتخاب رشته تحصیلی، خطرات و معایب رشته‌های تحصیلی، به‌ویژه رشته انتخابی را برای دانش‌آموزان مشخص می‌کنند. برخی از سؤالاتی که مشاوران در اینجا برای دانش‌آموزان می‌توانند مطرح کنند عبارت‌اند از:

- آیا در رشته‌ای که انتخاب کرده‌اند، استعداد و توانایی ادامه تحصیل دارند؟

- چه پیش‌بینی‌ها و تخمین‌های خوبی در مورد آینده خود دارند؟
 - با انتخاب یک رشته خاص، چه موفقیت‌هایی را می‌توانند برای خود به وجود آورند؟
 - چه استعدادهایی را می‌توانند در وجود خود پرورش دهند؟
- مشاوران در کلاه زرد می‌توانند با چنین سؤال‌هایی موارد امیدبخش و مثبت را در ذهن دانش‌آموزان به وجود آورند.

کلاه آبی

وقتی کلاه آبی بر سر می‌گذاریم، باید فراسوی همه دیدگاه‌ها و اندیشه‌ها پیش برویم. رنگ آبی نماد نظارت بر فراسوی منظره‌هاست. کلاه آبی کمک می‌کند، نگاهی فراگیر به پیرامون خود داشته باشیم. کلاه آبی درباره تفکر است. کلاه آبی برای مدیریت و سازمان‌دهی فکر و نظارت بر فرایندهاست. در جلسه‌های گروهی، کلاه آبی در آغاز، دستور کار یا ترتیب به‌کارگیری سایر کلاه‌ها را نیز مشخص می‌کند. با کلاه آبی محدودیت‌ها و اولویت‌ها مشخص می‌شوند و تعیین می‌شود که بر چه اساسی می‌توان به موقعیت و نتیجه رسید. در خلال کار گروه، کلاه آبی عهده‌دار نظم جلسه و در پایان کار گروه، کلاه آبی مسئول تلخیص، بررسی و نگرش فراگیر و نتیجه‌گیری است. در کار انفرادی کلاه آبی به ما می‌گوید که چه وقت و چگونه، چه رنگ کلاهی را باید بر سر داشته باشیم و به نوعی نگاهی همه‌جانبه به مسئله داشته باشیم. در به‌کارگیری کلاه آبی برای انتخاب رشته تحصیلی، مشاوران می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند مجموعه‌ای از اطلاعات و تحلیل‌ها را از مناظر مختلف واقعیات، احساسات، خطرات، منافع و خلاقیت پیرامون رشته‌های تحصیلی جمع‌آوری و این اطلاعات را سامان ببخشند، تا معلوم شود:

- کدام بخش از اطلاعات و داده‌ها از مناظر مختلف مورد توجه آن‌ها قرار گرفته است؟
- اولویت‌ها و ارزش‌های آن‌ان در انتخاب اطلاعات و داده‌ها کدام است؟
- دانش‌آموزان چگونه و چه اطلاعاتی را برای تصمیم‌گیری انتخاب و گزینش می‌کنند؟

- آن‌ها چه اطلاعاتی را اولویت‌بندی می‌کنند؟

در مجموع استفاده از تکنیک شش کلاه تفکر می‌تواند بینشی همه‌جانبه‌و فراگیر در زمینه انتخاب رشته برای دانش‌آموزان فراهم سازد.

منابع

۱. ابراهیمی‌مقدم، ندا؛ صمدی، بیتا؛ شریفی، اصغر (۱۳۹۶). «شناسایی دلایل تمایل و عدم تمایل دانش‌آموزان به انتخاب رشته هنر (مطالعه موردی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه منطقه ۲ شهر تهران)». نشریه اندیشه‌های نوین تربیتی. ۱۱۳(۲)، ۱۷۴-۱۵۳.
۲. دو بونو، ادوارد (۱۳۸۸). شش کلاه تفکر. ترجمه آذین ایزدی‌فر. انتشارات سمت. تهران.
۳. نویدی، احد (۱۳۹۸). «هدایت تحصیلی در نظام آموزش و پرورش ایران: تجارب عملی و چالش‌های پایدار». آموزش و پرورش (تعلیم و تربیت). ۱۳۴(۱)، ۹-۳۴.

کلاه سبز

کلاه سبز نماد خلاقیت و نوآوری است. رنگ سبز نماد رویش، سبزی و طبیعت است. با کلاه سبز به دنبال حرف‌ها و عقاید نو، و ایده‌های جدید، تازه و بکر هستیم. کلاه سبز به ما می‌گوید وقتی که همه راه‌ها را رفتید و به نتیجه نرسیدید، بدانید با کمک خلاقیت می‌توان حرف و ایده‌های جدیدی را مطرح کرد. نظرات و پیشنهادها را به گونه‌ای در کنار هم قرار داد که گزینه‌های پیشنهادی روشن و پرتراوتی از دل آن‌ها استخراج شود. با کلاه سبز در جست‌وجوی اصلاح و بهبود عقاید پیشنهادشده هستیم. ارزش کلاه سبز به این است که برای هر کس فرصت ویژه‌ای در آن شکل می‌گیرد تا تلاش خلاقانه‌ای را به کار ببندد. با کلاه سبز شما می‌توانید احتمال‌ها و امکان‌ها را مطرح کنید و بدون قضاوت و داوری، راهکارهای پیشنهادی و اصلاحات را در نظرات اعمال کنید تا مشکلات برطرف شوند و عقیده‌ای تکمیلی که جامع و مانع باشد، به وجود آید. در به‌کارگیری کلاه سبز برای انتخاب رشته تحصیلی، به خلاقیت و نگاه‌های نو در انتخاب رشته توجه می‌شود. نگاه خلاقانه می‌تواند به رفع برخی از تعارض‌هایی که در انتخاب رشته وجود دارند، کمک کند.

مشاوران می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند به چنین سؤال‌هایی پاسخ دهند: چه راه‌هایی برای رسیدن به یک انتخاب درست وجود دارد؟ به مزایا و ضررهای پنهان برخی از رشته‌های تحصیلی که تاکنون به آن‌ها فکر نکرده‌اند، بیندیشند. تعارض‌هایی را که در انتخاب رشته دارند یادداشت کنند و ببینید آیا راه‌هایی برای حل این تعارضات وجود دارند؟

برای نمونه، یکی از راهکارهای خلاقانه برای رفع تعارضات انتخاب رشته، توجه به رشته‌های شناور دانشگاهی و رشته‌های بین‌رشته‌ای است. مثلاً توجه به رشته مهندسی پزشکی، به رفع تعارض دانش‌آموزان بین انتخاب رشته ریاضی فیزیک و علوم تجربی تا حدودی کمک می‌کند و یا توجه به رشته‌های ترکیبی در فنی و حرفه‌ای تعارض دانش‌آموزان را برطرف می‌کند. همچنین در میان رشته‌های دانشگاهی، دو یا چند رشته نظری به صورت شناور موجود است. مثلاً برای ادامه تحصیل در رشته‌های روان‌شناسی و یا حسابداری، از طریق هر سه گروه رشته تحصیلی ریاضی فیزیک، علوم تجربی و علوم انسانی می‌توان اقدام کرد. در مجموع، نگاه خلاقانه و بررسی و توجه به چنین اطلاعاتی می‌تواند در انتخاب رشته به دانش‌آموزان کمک کند تا به دنبال راه‌حل‌های خلاقانه،



مشاوره در هر شرایط



لیلا سلیقه‌دار

دکترای برنامه‌ریزی آموزشی

مشاوره‌ای خود را نمی‌دانند؟ یا به واسطه سرگشتگی و ناآشنا بودن با شیوه‌های ارائه خدمات حرفه‌ای خود، به این شکل در مدارس حاضر شده‌اند؟ با فرض دوم، در ادامه برخی جایگاه‌های خدماتی برای مشاوران مدارس را بر می‌شماریم.

اقتضای مشاوره‌ای در فضای مجازی

از جمله امکانات و شرایطی که در مدرسه برای مشاوره‌های دانش‌آموزی و گاهی هم برای والدین ضرورت دارد، فضای مشاوره است. فضای مشاوره تنها شامل مکان مشاوره نیست و زمان و فرصت مشاوره نیز از دیگر موارد در این حوزه است. در شرایط آموزش مجازی چگونه مشاور می‌تواند فضای مشاوره مناسبی در اختیار داشته باشد؟

اتاق مشاوره

یک تجربه

مدیر با حالتی خشنود گفت: «خدا را شکر! خیالم بابت بسیاری از هزینه‌ها راحت شد»، و نگاهی به اتاق مشاوره انداخت. یادم افتاد در ماه‌های قبل از اینکه مدرسه به سوی آموزش مجازی کشانیده شود، برای اینکه حتماً اتاق مناسب و مشخصی داشته باشم، هر روز در دفتر مدیر مدرسه حاضر می‌شدم و از من اصرار بود و از ایشان انکار. گویی وحشت داشتند و تصور و احساس ناامنی می‌کردند، اگر برای مشاوره اتاق اختصاصی تعیین می‌شد.

من همراه با کادر اداری در یک اتاق بودیم و برای گفت‌وگو با دانش‌آموزانی که شجاعت به خرج می‌دادند و به من مراجعه

کلیدواژه‌ها: آموزش مجازی، مشاوره مجازی، مشاوره آنلاین / مشاوره برخط، مشاوره آفلاین / مشاوره برون خط

«کرونا» آمد و مدارس و برنامه‌ریزی آموزشی را به صورت کلی دگرگون کرد. بسیاری از مشاغل و حرف متأثر از ورود میهمان ناخوانده، تغییراتی همه‌جانبه داشتند. اما پوشیده نیست که وسعت این تغییرات در مدرسه آن قدر زیاد است که به گونه‌ای با انقلابی در آموزش و پرورش روبه‌رو شده‌ایم. در این میان، مشاوران مدارس نیز که در سال‌های اخیر تعدادی از مدارس از وجودشان بهره‌مند بوده‌اند، نوع عملکرد و ارائه خدماتشان تغییراتی به ضرورت پذیرفته‌اند. برخی تغییرات به ارتقا و افزایش اثرات و وسعت خدمات مشاوره‌ای انجامیده‌اند و برخی دیگر وضعیت نامناسب را تجربه کرده‌اند. نوشته پیش‌رو به بررسی این اتفاق اختصاص دارد.

مشاور، نیروی جایگزین!

با خالی شدن مدرسه از حضور فیزیکی دانش‌آموزان، برخی با تکیه بر برداشت اشتباه از نیروهای مشاور، تصور کردند که آنان دیگر کاری برای انجام ندارند. لذا عده‌ای از مشاوران برای همیاری در «بخش پشتیبانی آموزش مجازی مدرسه» دعوت به همکاری شدند و عده دیگری به کادر اجرایی پیوستند تا به‌عنوان همیار یا جایگزین معلمانی که امکان حضور در کلاس درس را ندارند، کلاس‌داری کنند. اما مشاورانی که فارغ از موضوع همیاری، از انجام وظایف حرفه‌ای خود دست کشیدند، آیا اصالت و مسئولیت

است. در این شرایط دانش آموز مطابق درخواست و برنامه از قبل تعیین شده می تواند به گفت و گو و مشاوره بنشیند. این خدمت برای والدین نیز مهیاست.

مشاوره تلفنی

برخی دانش آموزان در زمان حضور فیزیکی در مدرسه نیز، مراجعه به مشاور برایشان سخت بوده است. در شرایطی که با آموزش مجازی روبه رو هستیم، تماس صوتی می تواند به آرامش بیشتر این دسته از دانش آموزان کمک کند تا بتوانند بدون احساس عذاب از حضور یا دیده شدن با مشاور به گفت و گو بنشینند.



بخش ثابت

محتوای معین و ثابتی است که در هر تماس به همه دانش آموزان ارائه می شود و در مورد موضوع مبتلابه و شامل تکنیک و کاربرد خاصی در آن زمینه است

مثال

موفقیت در آموزش مجازی، برنامه ریزی در آموزش مجازی، نحوه حضور در آموزش مجازی، خودآنگیزی در آموزش مجازی و ...

بخش متغیر

شنیدن نظرات و صحبت های مخاطب و ارائه خدمات مشاوره ای در آن زمینه

زنگ مشاوره

یک تجربه

ابتدای سال در برنامه ریزی های مدرسه شرکت می کردم و اصرار داشتم، به من کلاس بدهند. می خواستم حتما در برنامه هفتگی جایی به صورت رسمی داشته باشم. مدیر مدرسه بارها به من گفته بود، من عجیب ترین مشاور هستم که ایشان دیده اند؛ مشاوره که برای داشتن کلاس تلاش می کند. رمز کارم این بود که بتوانم با حضور در کلاس با دانش آموزان بیشتری ارتباط بگیرم و از این

می کردند، ناچار می شدم یا از همکاران خواهش کنم از دفتر بیرون بروند یا کنجی در سالن یا زیر پله و در نهایت جایی خلوت پیدا کنم که صحبت کنیم. می دانستم که فضا برای جداسازی اتاق مشاوره در مدرسه داریم. روزی هم موضوع مالی را مطرح کردند و گفتند به دلیل محدودیت مالی نمی توانند اتاقی را برای مشاوره تعیین کنند.

بالاخره بعد از ماه ها، به اصرار من قبول کردند که بدون صرف هزینه، اتاقی را با همان شرایط ناخوب به مشاوره اختصاص دهند. روزی که تابلوی مشاوره را روی دیوار کنار در وصل کردم، مثل این بود که داشتم نشان پیروزی را نصب می کردم. به همان اندازه خوش حال بودم و همان روز قول تعمیر، رنگ آمیزی و تجهیز اتاق را برای سال تحصیلی آینده از مدیر گرفتم. هنوز به ماه نرسیده بود که مدرسه ها به دلیل کرونا تعطیل شدند. حالا اصلاً دانش آموزی نبود که اتاق و وسایلش مهم باشد. حالا لازم است کفش آهنی بپوشم تا برای گرفتن اتاق مجازی مشاوره تلاش کنم.

اتاق مشاوره

در آموزش مجازی، محدودیت های مربوط به فضا و مکان مشاوره برچیده شده است. مشاور می تواند با خلاقیت و آزادی عمل بیشتری، از شیوه های متنوعی برای ارائه خدمات مشاوره ای و فارغ از مکان مشاوره به این کار بپردازد.

مراجعه مشاور به مراجع!

از جمله راه های مؤثر برای ایجاد ارتباط مشاوره ای در آموزش مجازی این است که مشاور طبق برنامه از پیش تعیین شده و اعلام نوبت هر دانش آموز و اولیا، از طریق مدرسه به یک تماس تصویری یا صوتی اقدام کند و برنامه ریزی معینی برای گفت و گو با همه دانش آموزان داشته باشد.

مشاوره بر خط

تماس تصویری از جمله موقعیت های مؤثر برای دریافت مشاوره



طریق باب گفتوگو را باز کنیم و در نهایت راه مراجعه آن‌ها را برای مشاوره هموار سازیم. نتیجه هم همیشه مثبت بود. دانش‌آموزان با شرکت در برنامه و مباحثه‌های کلاسی من، برای دریافت مشاوره مراجعه می‌کردند و من راحت‌تر می‌توانستم با هر کدام درباره خودشان و مسائلشان ارتباط بگیرم.

در فضای مجازی و در برنامه‌ریزی‌های مدرسه، لازم است مشاور به صورت مستمر و مشخص یا به صورت دوره‌ای حضور داشته باشد و در قسمت‌های متفاوت برنامه، زنگی را به مشاوره و گفت‌وگو با دانش‌آموزان اختصاص دهد. کلاس را به صورت برخط (آنلاین) اداره کند و به این منظور محتوای روشنی را مطابق با مسائل مبتلابه دانش‌آموزان طراحی کند. بر بخش «مهارت‌های زندگی» در فضای مجازی که انطباق بیشتری با شرایط موجود دارد، متمرکز شود و در عین حال «مهارت‌های ارتباطی در خانه» را در دستور کار خود قرار دهد. در چنین شرایطی، زمینه و اشتیاق بیشتر دانش‌آموزان برای ایجاد ارتباط با مشاور فراهم می‌شود.

ببرند:

- داشتن برنامه زمانی معین برای ارائه محتوای آموزشی؛
- دریافت بازخورد از مخاطبان درباره هر یک از اجزای برنامه؛
- تناسب محتوا با شرایط و نیاز دانش‌آموزان؛
- طراحی و ارائه برنامه‌های حمایت‌کننده، مانند مسابقه، معرفی چهره‌های اهل مطالعه، نشست‌های مجازی، مباحثه و کرسی‌های هم‌اندیشی و ... که به توجه بیشتر مخاطبان به محتوای ارائه شده بینجامد.

تعیین زمان مشاوره حضوری

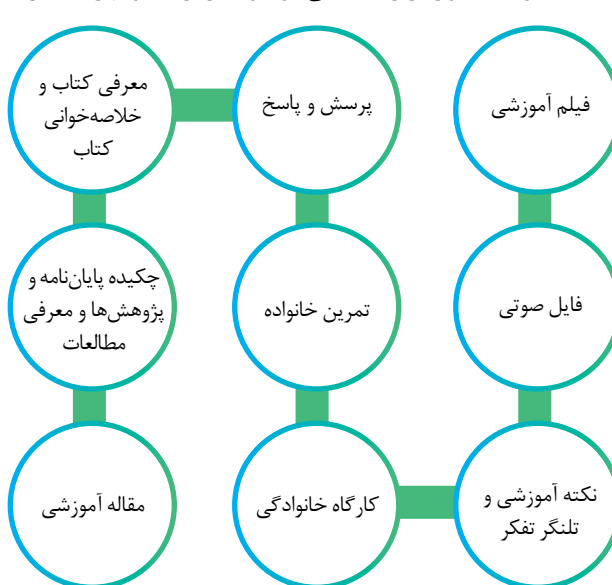
از آنجا که امکان رعایت پروتکل بهداشتی، مانند فاصله ایمن و پوشش مناسب حفاظتی، در مراجعه‌های حضوری وجود دارد، خوب است زمان و شرایط دریافت نوبت مشاوره حضوری برای والدین و دانش‌آموزانی که به دریافت مشاوره حضوری تمایل و نیاز دارند اعلام شود تا در صورت ضرورت بتوانند از این امکان بهره‌مند شوند.

کوتاه سخن

از جمله ویژگی‌های مؤثر در روند مشاوره، ایجاد انطباق حداکثری با شرایط موجود و تلاش برای افزایش بهره‌مندی خانواده و دانش‌آموزان از خدمت مشاوره‌ای است. در شرایط مجازی شدن آموزش مدارس و مواجهه بیشتر دانش‌آموزان با والدین و خانواده، شکل و مسیر تازه‌ای از مشاوره پدیدار شده است که زمینه‌های نیازمندی آن با گذشته تا حدودی متفاوت شده و با توجه به آن، تحولات در نوع ارائه خدمت مشاوره‌ای نیز اجتناب‌ناپذیر است. در این میان، دانش‌آموزان و خانواده‌هایی تنها نیستند که مشاور مدرسه، به صورت حرفه‌ای خود واقف است و با به‌کارگیری شیوه‌های گوناگون و حضور خود، خانواده‌ها را همراهی می‌کند.

بسته‌های برون خط مشاوره‌ای

از دیگر اقدامات ضروری مشاوران در زمان برگزاری آموزش مجازی، تهیه و تدوین بسته‌های آموزشی برون خط (آفلاین) است. این بسته‌ها می‌توانند با هدف ارتقا و توانمندسازی دانش‌آموزان و والدین به شکل‌های متفاوتی در اختیار مخاطب قرار گیرند. نمونه‌هایی از چنین بسته‌هایی در جدول زیر آمده است:



همراه معلمان



معصومه توکلی
دکتری علوم تربیتی

زمانی که نوع آموزش از حضوری به غیر حضوری تغییر می‌کند، دانش روان‌شناسی به یاری معلمان می‌آید و کمک می‌کند از اجزایی مثل رنگ، صدا و نور به درستی استفاده شود تا بتوان فراگیرنده را جذب مطلب جدید کرد. اینجاست که کمک‌های مشاوران مدارس بسیار مفید و اثرگذار خواهد بود

متعددی مثل «فارغ از زمان و مکان بودن یادگیری» دارد، اما فرایند یادگیری دستخوش تغییراتی می‌شود که اصطلاحاً درگیری فراگیرنده را با مطلب کاهش می‌دهد. پس لازم است به صورت عملی و دقیق به شیوه ارائه محتوا پرداخته شود و اینجاست که مشاوران مدارس می‌توانند در کنار معلم تخصصی، به تسهیل یادگیری و ترغیب دانش‌آموزان بپردازند و یادگیری را دل‌چسب و ماندگار سازند.

یکی از بخش‌های مهم آموزش و ارائه محتوا در انواع روش‌های یاددهی و یادگیری، ایجاد انگیزه است و بسته به نوع محتوا، مخاطب و معلم، می‌توان روش تدریس و فضای آموزشی را متنوع و برانگیزاننده انتخاب کرد. زمانی که نوع آموزش از حضوری به غیر حضوری تغییر می‌کند، دانش روان‌شناسی به یاری معلمان می‌آید و کمک می‌کند از اجزایی مثل رنگ، صدا و نور به درستی استفاده شود تا بتوان فراگیرنده را جذب مطلب جدید کرد. اینجاست که کمک‌های مشاوران مدارس بسیار مفید و اثرگذار خواهد بود.

مسلم است، تهیه محتوای آموزشی مناسب برای ارائه در شبکه‌های مجازی مثل شاد و ... نیازمند تخصص‌های متعددی است؛ از جمله توانایی‌های علمی معلم، دانش سخت‌افزاری و نرم‌افزاری، دانش روان‌شناختی و هنری، و... قطعاً انتظار نداریم که تمام این مهارت‌ها در یک نفر جمع شده باشند. پس همدلی، همکاری و به اشتراک گذاشتن محتواهای تولید شده می‌تواند در ارزیابی و تولید بهترین محتوا برای آموزش کارگشا باشد. امیدواریم مشاوران مدرسه در کنار وظایف متعددی که بر دوش دارند، در این شرایط ویژه که مجبور به تجربه نوع دیگری از یادگیری و یاددهی هستیم، یاری‌رسان همکاران خود در مدرسه باشند.

مشاور در لباس برنامه‌ریز

سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ را در شرایطی آغاز کردیم که شیوع بیماری کرونا آموزش حضوری را به شدت کم‌رنگ ساخته و با توسعه شبکه شاد در مدارس، آموزش از راه دور، غیرحضوری و بر مبنای وب، جزء تفکیک‌ناپذیر فرایند تعلیم و تربیت شده است. همه ما به خوبی می‌دانیم که حضور فرزندان عزیزمان در مدرسه تنها به دلیل انتقال اطلاعات نبوده و برای رشد متوازن و همه‌جانبه دانش‌آموزان برنامه‌ریزی شده است. تربیت شهروند سالم و توانا مستلزم توجه به تمامی جنبه‌های رشد است و اکنون که بخش اعظم آموزش از طریق فضای مجازی و به صورت غیرحضوری انجام می‌شود، باید برای تحقق اهداف تعلیم و تربیت برنامه داشته باشیم. پرداختن به تمام جنبه‌های آموزشی، پرورشی و پژوهشی آموزش و پرورش در فضای شبکه شاد مقوله‌ای وسیع و زمان‌بر است. از این‌رو در این مقاله کوتاه به موضوع تولید محتوای الکترونیکی و نقش مشاوران مدارس در کیفیت بخشی به این نوع آموزش می‌پردازیم.

همان‌طور که مستحضرد، اولین گام برای تولید محتوای آموزشی، طراحی آموزشی و طرح درس مناسب است؛ طرح و نقشه‌ای که بتوان براساس آن مسیر یادگیری درست را طی کرد و به هدف رسید. در بخش‌های یک طرح درس کامل، مشاوران مدرسه می‌توانند راهنما و همراه خوبی برای معلمان باشند. به علاوه، ارائه درست محتوا و ارزشیابی و بازخورد، هریک مراحل متعددی دارند که نیازمند دانش روان‌شناختی و مهارت‌های مربوط به آن هستند. مخصوصاً اینکه با تغییر نوع آموزش، ابزار و شیوه‌های انتقال مطلب و ارزشیابی نیز تغییر خواهند کرد.

در تدوین طرح درس برای آموزش غیرحضوری که امروزه بیشتر آموزش الکترونیکی و آموزش برخط مدنظر است، مشاوران می‌توانند با معرفی درست حیطه‌های یادگیری، به معلم کمک کنند تا اهداف را به صورت جامع و گسترده طراحی و اجرا کند. زمانی که اهداف آموزشی برای آموزش الکترونیکی نوشته می‌شوند، باید به محدودیت‌های این نوع آموزش و یادگیری توجه ویژه شود. اگرچه آموزش الکترونیکی مزایای

نقش والدین در امور تحصیلی فرزندان



محسن آربزی
دانشجوی دکتری روان‌شناسی
تربیتی دانشگاه شیراز

کلیدواژه‌ها:

موفقیت تحصیلی، انگیزه
تحصیل، نقش والدین در امور
تحصیلی فرزندان، آرزوی
تحصیلی، عادت به مطالعه

۳

آرزوی تحصیلی والدین

لازم است اولیا آرزوی تحصیلی بالایی برای فرزندان خود در نظر بگیرند (مثلاً تحصیلات دانشگاهی به جای فقط کسب دیپلم) و فرزندان خود را از این آرزوهای تحصیلی مطلع سازند. همچنین، آن‌ها را تشویق کنند و به آن‌ها اطمینان دهند، در صورت به کارگیری تلاش لازم بدان دست خواهند یافت.

۴

استفاده از تشویق کلامی

توصیه می‌شود، اولیا به منظور ترغیب فرزندان خود به فعالیت‌های تحصیلی، از تشویق‌های کلامی همچون تحسین کردن و ارائه بازخورد مثبت در مورد تکالیفی که به خوبی انجام شده‌اند، استفاده کنند.

۲

مشارکت والدین در انجام تکالیف

همکاری والدین در انجام تکالیف تحصیلی می‌تواند به شکل‌گیری رابطه‌ای مطلوب بین والدین و فرزند کمک کند. همچنین فرزند احساس مورد توجه والدین قرار گرفتن و مهم تلقی شدن را در خود پرورش می‌دهد. مشارکت والدین در انجام تکالیف (متناسب با سطح تحصیلات اولیا) می‌تواند در آموزش مجدد، تمرین و تحکیم آموخته‌های مدرسه نقش داشته باشد.

۱

ارتباط والدین با مدرسه

رفت و آمد والدین با کادر آموزشی می‌تواند تأثیر چشمگیری بر انگیزش و وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. همکاری والدین با اولیای مدرسه می‌تواند به ایجاد رابطه مطلوب خانه و مدرسه کمک کند. بدین ترتیب می‌توان به افزایش شایستگی‌ها و کاهش مشکلات کمک کرد. قابل ذکر است اولیا در ارتباط با مدرسه نباید نگاهی انتقادی و شکایت‌آمیز به عملکرد عوامل مدرسه داشته باشند، بلکه لازم است نگرش «اقدام مشارکتی» را برای رفع کاستی‌ها در خود پرورش دهند.

یکی از دغدغه‌های همیشگی والدین، موفقیت تحصیلی فرزندانشان است. خبر خوب این است که والدین امروزی بیشتر از والدین نسل‌های گذشته این دغدغه را دارند. برخی از والدین را می‌بینیم که شیفته کسب اطلاعات و راهکارهایی هستند که بتوانند به پیشرفت تحصیلی امید زندگی‌شان کمک کنند. اشتیاق وافر اولیا، ضرورت تشریح شیوه صحیح و راهکارهای درگیری یا نقش‌آفرینی والدین را در امور تحصیلی فرزندان دوجندان می‌کند. از طرف دیگر، کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه‌ای که والدین می‌توانند بر موفقیت تحصیلی فرزندان اثرگذار باشند، می‌تواند انگیزش خود اولیا را برای مشارکت در زمینه تحصیل فرزندان افزایش دهد؛ چرا که بسیاری از اولیا در اثر بی‌اطلاعی از روش‌های حمایت از فرزندان، حالتی انفعالی به خود می‌گیرند. در حالی که والدین بازوی توانمند معلم و مشاور برای نیل به اهداف آموزشی و تربیتی به حساب می‌آیند. لذا لازم است که در جهت اعتلای سطح دانش این ظرفیت موجود، حداکثر تلاش خود را به کار بندیم.

با مرور پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه تحصیلی به این مهم پی می‌بریم که خانواده نقشی بی‌بدیل در پیشرفت تحصیلی فرزندان دارد. اکثر قریب به اتفاق پژوهش‌ها از خانواده به عنوان عاملی بسیار مهم در وضعیت تحصیلی فرزندان یاد کرده‌اند. از طرف دیگر، نهاد آموزش و پرورش برای تحکیم آموخته‌ها و تربیت دانش‌آموزان با انگیزه، به همکاری و مشارکت خانواده نیاز دارد. والدین با به کارگیری راهکارهایی که در ادامه به معرفی آن‌ها می‌پردازیم، می‌توانند نقش مؤثری در افزایش انگیزه فرزندان خود به تحصیل و پیشرفت تحصیلی آن‌ها ایفا کنند.

۵

استفاده نکردن از تشویق‌های مادی و قابل انتظار

یکی از اهداف مهم آموزشی، شکل‌دهی انگیزه درونی برای یادگیری است. دانش‌آموزان دارای انگیزه درونی، به صورت خودجوش برنامه‌ریزی‌های تحصیلی خود را اجرا می‌کنند و از یادگیری لذت می‌برند. ارائه پاداش‌های مادی (همچون پول، دوچرخه، تبلت، موتورسیکلت و مانند این‌ها) و قابل انتظار (اگر معدل ۱۹ بیاوری، برایت دوچرخه می‌خرم) سبب کاهش انگیزه درونی دانش‌آموزان می‌شود. بدین معنی که فقط تا زمان حضور این وعده‌ها، دانش‌آموز به فعالیت‌های تحصیلی می‌پردازد. در صورتی که هدف، پرورش دادن شاگردی است که از یادگیری لذت ببرد و همواره در طول زندگی به دنبال کسب مهارت‌ها و گسترش آن‌ها باشد.

۶

از وضعیت تحصیلی فرزندان در درس‌ها آگاه باشید

لازم است که اولیا بدانند، فرزندشان در چه درسی عملکرد بهتری دارد و چه موضوعی برای او دشوارتر است. اما نکته قابل توجه این است که والدین هرگز نباید به فرزند خود تلقین‌های نادرست ارائه کنند (برای مثال: رضا در ریاضی ضعیف است). این موجب می‌شود که خودپنداره تحصیلی دانش‌آموز بدین شکل صورت گیرد که هر قدر تلاش کند، نمی‌تواند در درس‌های مورد نظر (در مثال ذکر شده، درس ریاضی) به موفقیت برسد. اطلاع اولیا از وضعیت دانش‌آموز در ماده‌های درسی متفاوت باید به منظور برنامه‌ریزی برای کسب شایستگی در درس‌ها صورت گیرد، نه اینکه سبب برجسب‌زنی و اشتباهات دیگر شود.

۸

کمک والدین در شکل دادن عادت به مطالعه فرزند

به فرزند خود کمک کنید، به مطالعه کردن عادت کند. یکی از مهم‌ترین عامل‌های ایجاد عادت به مطالعه، مکانی است که مطالعه آن صورت می‌گیرد. تا حد امکان، دانش‌آموز همواره در یک مکان مخصوص به مطالعه بپردازد. تعویض مکرر مکان مطالعه می‌تواند سبب کاهش عادت به مطالعه و تمرکز شود.

راهکارهای ذکر شده بخش کوچکی از اقداماتی هستند که والدین می‌توانند برای افزایش انگیزه تحصیلی و کمک به پیشرفت تحصیلی فرزندان خود انجام دهند. روش‌ها و نکات بسیار دیگری نیز وجود دارند که به منظور رعایت اختصار از ذکر آن‌ها خودداری می‌شود. اما آنچه مهم می‌نماید، تشویق والدین به افزایش آگاهی و بینش خود در زمینه راهکارهای صحیح کمک به پیشرفت تحصیلی فرزندان از طریق مطالعه منابع معتبر و مشورت با متخصصان مشاوره تحصیلی است. خانواده نقشی بی‌بدیل در پیشرفت تحصیلی فرزندان دارد. اکثر قریب به اتفاق پژوهش‌ها از خانواده به عنوان عاملی بسیار مهم در وضعیت تحصیلی فرزندان یاد کرده‌اند. اطلاع اولیا از وضعیت دانش‌آموز در ماده‌های درسی باید به منظور برنامه‌ریزی برای کسب شایستگی در درس‌ها صورت گیرد، نه اینکه سبب برجسب‌زنی و اشتباهات دیگر شود.

انگیزه درونی به معنای اشتیاق درونی برای یادگیری است. ارائه پاداش‌های مادی و قابل انتظار سبب کاهش انگیزه درونی دانش‌آموزان می‌شود.

منابع

۱. جان مارشال، ریو (۱۳۹۵). انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سیدمحمدی. انتشارات ویرایش. تهران.
۲. Kurt, U. & Tas, Y. (2018). The relationships between parental involvement, students' basic psychological needs and students' engagement in science. Journal of Education in Science, Environment and Health (JESEH), 4(2), 183-192 DOI:10.21891/jeseh.436730
۳. Radojlovic, J., Ilic-Stosovic, D., Djonovic, N., & Simovic, T. (2015). Family background and school achievement of children with motoric disorders. Journal of Education in Science, Environment and Health (JESEH), 1(2), 95-101.

۷

به فرزند خود مشاوره دهید

غالباً لازم است که والدین در مورد روش‌های صحیح مطالعه و آزمون‌دادن، تکنیک‌هایی را به فرزندان خود آموزش دهند. یادداشت‌برداری، توضیح دادن برای فرد دیگر، حل کردن نمونه سؤال، نظارت بر توجه، و حفظ آرامش به هنگام آزمون از جمله این موارد هستند.

خانواده نقشی بی‌بدیل در پیشرفت تحصیلی فرزندان دارد. اکثر قریب به اتفاق پژوهش‌ها از خانواده به عنوان عاملی بسیار مهم در وضعیت تحصیلی فرزندان یاد کرده‌اند

زنده

آموزش مجازی و آسیب‌های اجتماعی

گزارش تخصصی رشد مشاوره مدرسه در فضای مجازی

بازبینی قرار گیرند. برای مثال، در گذشته اگر کودک دوره تحصیلی ابتدایی بیش از یک ساعت از فضای مجازی استفاده می‌کرد، برای ما نگران‌کننده بود، اما امروزه چنین چیزی جای نگرانی ندارد. امروزه مواردی مثل گروه‌های مجازی خارج از عرف و کاهش تجربه‌گری و مهارت‌آموزی اجتماعی، از موارد آسیب‌های قابل تأمل محسوب می‌شوند.

راهکارهای پیشگیری و مقابله با آسیب‌های اجتماعی در آموزش مجازی

راهکارهای پیشگیری و تا حدودی حتی درمان آسیب‌های اجتماعی ناشی از فضای مجازی عبارت‌اند از آموزش:

۱. مهارت‌های ارزش‌سازی و مثبت‌نگری؛
۲. مهارت‌های خودمراقبتی و خودنظم‌بخشی؛
۳. مهارت‌های ذهن‌آگاهی و آرام‌بخشی؛
۴. مهارت‌های زندگی و پرورش شخصیت سالم.

مهارت ارزش‌سازی و مثبت‌نگری

«عزت‌نفس» و «اعتمادبه‌نفس» از طریق ایجاد سه احساس کلیدی به این شرح در فرزندان ما به وجود می‌آید:

۱. احساس آزادی: این احساس لزوماً

اوایل پاییز ۱۳۹۹، به دعوت فصلنامه «رشد مشاور مدرسه» گفت‌وگوی زنده‌ای در فضای «اینستاگرام» بین آقای مرتضی فاضل، دکترای مشاوره و مدرس کشوری طرح شهاب، و خانم دکتر لیلا سلیقه‌دار، نویسنده و پژوهشگر حوزه آموزش و پرورش برگزار شد. موضوع گفت‌وگو، به سبب شرایط خاص آموزش و پرورش، «آموزش مجازی و آسیب‌های اجتماعی» در نظر گرفته شده بود که شامل این مباحث می‌شد:

- دسته‌بندی انواع آسیب‌های اجتماعی در فضای مجازی؛
 - انزوای کودکان و از دست دادن تعاملات درون کلاسی؛
 - افراط و پرتی در فضای مجازی؛
 - مشکلات ناشی از سوءاستفاده‌های مجازی برای کودکان (مثلاً روابط آسیب‌زای دختران و پسران و روابط آسیب‌زای خارج از عرف و هنجار)؛
 - تشکیل گروه‌های منحرف اجتماعی و رفتارهای بزهکارانه؛
 - فقدان تجربه‌گری و مهارت‌آموزی اجتماعی؛
 - اعتیاد به فضای مجازی و گوشی تلفن همراه.
- چکیده مباحث مطرح‌شده به این شرح است.



در فضای مجازی تغییر کند و تعدیل شود. کرونا بسیاری از طرح‌واره‌های ذهنی ما را تغییر داد. بسیاری از مشاوران و مربیان در گذشته نسبت به استفاده از گوشی‌های تلفن همراه و روابط مجازی نظر مثبتی نداشتند، ولی امروزه همه آموزش ما توسط گوشی‌ها و فضای مجازی انجام می‌گیرد. لذا بهتر است، دیدگاه‌های ما نسبت به آسیب‌های فضای مجازی تعدیل شود و مصداق‌هایی که قبلاً وجود داشتند، مورد

کلیدواژه‌ها: آموزش مجازی، مهارت‌های ارزش‌سازی، مثبت‌نگری، ذهن‌آگاهی، خودمراقبتی، آسیب‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی، خودمراقبتی، تقلب، Gamification یا بازی‌سازی

بی‌تردید بخشی از زندگی حال و آینده فرزندان و دانش‌آموزان ما در فضای مجازی می‌گذرد و این موضوع اجتناب‌ناپذیر است و ضرورت دارد تعریف ما از روابط و نوع حضور

با آزادی به دست نمی‌آید، بلکه با دادن سه فرصت به کودکان حاصل می‌شود: الف. فرصت انتخاب کردن؛ ب. فرصت اشتباه کردن؛ ج. فرصت ابتکار و خلاقیت.

۲. احساس موفقیت: این احساس هم با تعدیل و تغییر تعریف موفقیت به دست می‌آید. موفق کسی نیست که از همه جلوتر قرار دارد، بلکه کسی است که تلاش بیشتری می‌کند.

۳. احساس تعلق: احساس تعلق یعنی آنکه فرزندان به داشته‌های خود و آنچه که به آن‌ها تعلق دارد، افتخار کنند و حتی اگر تعلقاتشان مثبت نیست و منفی است، نسبت به آن‌ها نفرت نداشته باشند و به آن‌ها احترام بگذارند.

اگر ما از فضای مجازی نگرانی داریم، بیش از آنکه به‌طور مستقیم به این موضوع بپردازیم، نیاز داریم بسترهای اولیه، مثل مهارت‌ها را تأمین کنیم. شرم‌ناهی‌سازی یک خطای بزرگ تربیتی است و خودباوری و خودارزشمندی دو ستون اصلی تربیت هستند و والدین لازم است آن‌ها را زمینه‌سازی کنند. این موضوع نیازمند تکنیک‌های پیچیده نیست و خرده‌مهارت‌های ارتباطی والدین با فرزندان موجب رشد خودباوری و خودارزشمندی می‌شود. برخی ممنوعیت‌های رابطه والدین با مشاوران با نوجوانان و جوانان شامل سرزنش، تهدید، کنایه و مقایسه کردن است. وقتی این موانع ارتباطی را کنار بگذاریم، ارتباطات بهتر می‌شود و میزان اثرات مخرب فضای مجازی کاهش پیدا می‌کند.

مهارت‌های خودمراقبتی و خودنظم‌بخشی

«خودنظم‌بخشی» و «خودمراقبتی» که زیر عنوان «خودمدیریتی» قرار می‌گیرند، می‌توانند شاخه‌های گوناگونی داشته باشند و در واقع روی این موضوع تمرکز دارند که: چگونه خود را مدیریت کنیم تا آسیبی نبینیم؟ در مهارت‌های ارزشمندسازی و مثبت‌نگری، با دادن آزادی اما

با نظارت، زمینه برای خودمدیریتی فراهم می‌شود. خودنظم‌بخشی و خودمراقبتی می‌توانند در برابر آسیب‌های اجتماعی خیلی کمک‌کننده باشند.

گام اول خودمراقبتی شناسایی خود و درک احساسات و ویژگی‌های خود است تا بتوانیم در برابر آسیب‌های اجتماعی از خود مراقبت کنیم و در برابر آن‌ها به مرزگذاری دست بزنیم. فرزندان ما در این زمینه نیازمند تکنیک‌هایی هستند تا اگر در فضای مجازی دچار آسیب شدند، بتوانند یاد بگیرند چگونه ادامه ندهند، چگونه از بستر آسیب خارج شوند و چگونه خود را حفظ و مراقبت کنند.

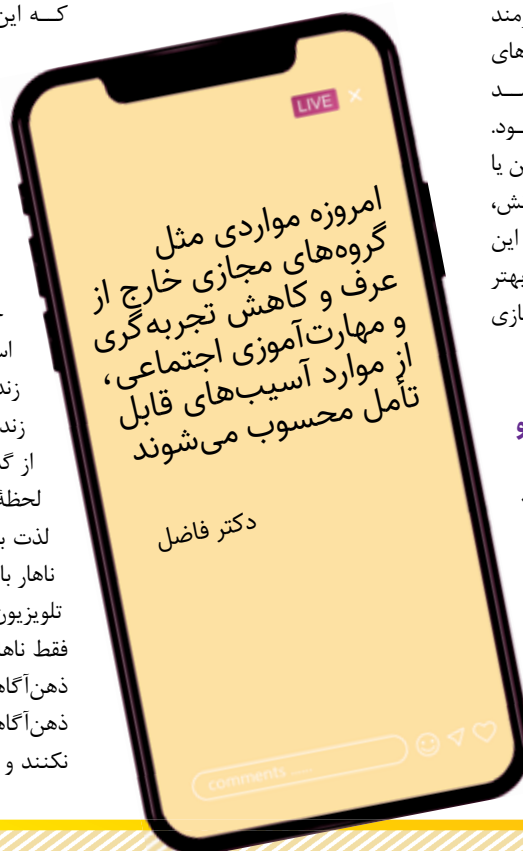
نمونه‌ای از تکنیک‌های خودنظم‌بخشی و خودمراقبتی رصدکردن خود (مثلاً یک هفته از زندگی خود را یادداشت کنید: چه موقع بیدار می‌شوید؟ چه موقع وارد فضای مجازی می‌شوید؟ چه موقع خارج می‌شوید؟ و ...)، شناسایی الگوهای غلط

تکراری (مثلاً شب دیر می‌خوابید، صبح دیر بیدار می‌شوید، صبحانه نمی‌خورند و این روند هر روز تکرار می‌شود)، جست‌وجوی ارزش‌ها، هدف‌گذاری براساس ارزش‌ها، تصمیم‌گیری براساس هدف‌ها، و ارزیابی خود است.

البته الگوهای غلط گاهی از فضا و بستر خانواده گرفته می‌شوند و در این زمینه، زندگی خانوادگی نقش زیادی دارد. اگر مشاوران و مربیان به سبک زندگی خانوادگی توجه نکنند، با سختی‌های زیادی روبه‌رو می‌شوند. خاستگاه سبک زندگی دانش‌آموزان مثل یک زنجیر، با سبک زندگی والدین مرتبط و به آن متصل است. از زمان وقوع کرونا، خانواده‌هایی که سبک زندگی سالمی داشته‌اند، مثلاً ورزش و تحرک جزئی از زندگی روزانه‌شان بوده است و وارونگی خواب شب و روز را ایجاد نکرده‌اند، ناخودآگاه فرزندان‌شان آسیب زیادی ندیده‌اند. اما برعکس، در خانواده‌هایی که این‌گونه نبوده‌اند، تحرک نداشته، وارونگی شب و روز پیدا کرده و رها شده‌اند، فرزندان نیز دچار مشکل شده‌اند و خانواده‌ها نیز شاکي هستند.

مهارت ذهن‌آگاهی

مهارت ذهن‌آگاهی، توجه به خویشتن و آگاهی از لحظه‌لحظه‌ای است که زندگی می‌کنیم. ذهن‌آگاهی زندگی در لحظه حال است. چون زندگی ارزشمند است، بهتر است از گذشته و آینده خارج شویم و در لحظه حال زندگی کنیم و از زندگی لذت ببریم. مثالی از ذهن‌آگاهی، خوردن ناهار با ذهن‌آگاهی، یعنی بدون تماشای تلویزیون و انجام کارهای دیگر است. یعنی فقط ناهارمان را بخوریم. درس خواندن ذهن‌آگاهانه، قدردانی ذهن‌آگاهانه، تنفس ذهن‌آگاهانه (اینکه به هیچ چیز فکر نکنند و فقط به مسیر تنفس فکر کنند)،



بسیاری از مشکلات
بین ساعت‌های آموزشی
اتفاق می‌افتند. لذا
انتظار داریم، والدین
و مربیان همراهی
بیشتری داشته باشند و
فعالیت‌ها و برنامه‌هایی
را برای دانش‌آموزان در
این اوقات داشته باشند
و آن‌ها را رها نکنند

دکتر سلیقه‌دار

comments

باید در فضای خانه امکان انجام داشته باشند. شخصیت سالم شخصیتی شاد است که به تفریحات و معنویت نیز توجه می‌کند. شخصیت سالم یک مجموعه مهارت‌های زندگی نیز دارد؛ مثل مهارت تصمیم‌گیری، مهارت ابراز وجود، توانایی نه گفتن، و مهارت برقراری ارتباط. اگر فرزندان توانایی نه گفتن دارند، طبیعی است که ابتدا به نزدیک‌ترین نزدیکانشان نه می‌گویند. گاهی والدین این نه گفتن را به پررویی تعبیر می‌کنند، در صورتی که بچه‌های دارای عزت نفس، خواسته‌های خود را به راحتی بیان می‌کنند.

موضوع تقلب در فضای مجازی

تقلب که از داغ‌ترین و شایع‌ترین مباحث در فضای مجازی است، در کدام دسته از آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی قرار می‌گیرد؟ تقلب در فضای مجازی، همانند پرخاشگری، اغواگری و تهدید، نوعی سوءاستفاده از فضای مجازی است که متأسفانه باعث شکل‌گیری نوعی الگو و فرهنگ غلط می‌شود. بچه‌هایی که به این فرهنگ عادت کنند، کمتر به سمت یادگیری فعال، دقیق و درست پیش می‌روند. پیشنهاد می‌شود والدین نظارت بیشتری داشته باشند و معلمان تکنیک‌هایی را به کار گیرند که جلوی این کار گرفته شود. متأسفانه گاهی سواد رسانه‌ای والدین از فرزندان کمتر است که به این موضوع دامن می‌زند. گاهی کودکان گروه‌های منحرف اجتماعی تشکیل می‌دهند و به تقلب می‌پردازند که ضرورت دارد مشاوران و مربیان به این موضوع بیشتر توجه کنند. لازم است بدانیم، تقلب زمینه‌ساز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی است و اگر خانواده با این عمل کودکان همراهی کند، خسارت و آسیب آن بسیار بیشتر می‌شود.

نقش خاص مشاوران و اسطوره باور

در ایران باستان آزمایش و رسم عجیبی وجود

مهارت‌های زندگی و پرورش شخصیت سالم

شخصیت سالم یعنی فرد متعادلی که از تربیت همه‌جانبه برخوردار است و به زندگی خودش این‌گونه نگاه می‌کند که زندگی سرشار از مسئله‌ها و فراز و فرودهای کاملاً طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. مهم آن است که او با شخصیت سالم و متعادلی که در حال پرورش است، بتواند راه‌های انطباق خودش را با بحران‌ها پیدا کند.

انسان موجودی چندبعدی است و جنبه‌های معنوی، اجتماعی و شناختی دارد. متأسفانه گاهی فقط روی یک جنبه یا بعد، مثلاً استعداد یا جنبه شناختی فرد، تأکید می‌شود. اما شخصیت سالم به همه ابعاد توجه می‌کند. لذا ما هم باید به همه ابعاد اجتماعی، معنوی و شناختی فرزندان توجه کنیم. لازم است برای فرزندان علاوه بر خوراک‌های شناختی، خوراک‌های اجتماعی و معنوی هم فراهم کنیم. اگر تعاملات اجتماعی در مدرسه حذف شده‌اند، لازم است این تعاملات درون خانه گسترش پیدا کنند و والدین ارتباط‌های صمیمانه‌تری با بچه‌ها داشته باشند. بازی‌هایی که در فضای مدرسه انجام می‌شده و حالا حذف شده‌اند،



و گوش دادن ذهن آگاهانه نمونه‌هایی از تکنیک‌های ذهن آگاهی هستند. ذهن آگاهی مانع غرق شدن و پرسه زنی بدون هدف در فضای مجازی می‌شود. ذهن آگاهی موجب می‌شود، ما براساس هدف وارد فضای مجازی شویم و بعد از رسیدن به هدف، از فضای مجازی خارج شویم.

دو توصیه به والدین برای آرامش بخشی و توجه بیشتر به کودکان

۱. برای آموزش کودکان از تلفن همراه استفاده نکنید. تلفن همراه را به تلویزیون یا رایانه وصل کنید، تا هم از فضای بزرگ‌تری برای تماشا استفاده کنند و هم موجب تمرکز آنان شود. ۲. بسیاری از مشکلات بین ساعت‌های آموزشی اتفاق می‌افتند. لذا انتظار داریم، والدین و مربیان همراهی بیشتری داشته باشند و فعالیت‌ها و برنامه‌هایی را برای

داشت. پادشاهان از این آزمایش برای سنجش صداقت کسانی که مورد شک و سوءظن بودند، استفاده می کردند و به آن «ور» می گفتند. دو نوع «ور گرم» و «ور سرد» وجود داشت: یکی از انواع ورم گرم عبور از آتش سوزان بود. ورم سرد هم شامل خوردن ماده‌ای شیمیایی و سمی به نام «سوگند» می شد که امروزه اصطلاح سوگند خوردن از آن گرفته شده است. آنان اعتقاد داشتند: اگر کسی صداقت داشته باشد، با سربلندی از آزمایش ورم خارج می شود. همچنان که در قصه‌های «شاهنامه» می خوانیم: سیاوش با سربلندی از آتش بیرون آمد. آنان آنچه را که با آزمایش ورم ثابت می شد، «باور» می نامیدند. وقتی ما می گوئیم باور به ارزشمندی، یعنی ما کاری کنیم که بچه‌ها احساس کنند با آزمایش ورم ثابت شده است، آن‌ها ارزشمند هستند. باور کنند که استعدادی

دارند. اگر ما به عنوان مشاور با دانش آموزان کار می کنیم، طبیعتاً آن‌ها از آسیب شروع می کنند. ولی ما باید از توانمندی‌ها و نقاط قوت آنان شروع کنیم. اگر ما هم از آسیب شروع کنیم، دانش آموزان دچار خودباختگی می شوند. ما از توانمندی‌ها شروع می کنیم و سپس به حل مشکلات دانش آموز می رسیم. لذا مشاوران می باید به دانش آموزان کمک کنند، از فضای عاطفی بدی که در آن قرار گرفته اند، خارج شوند. اگر دانش آموزان خودشان را سرزنش می کنند و خودشان را مقبول و مورد تأیید نمی دانند، لازم است مشاوران آن‌ها را یاری دهند: خودباوری را در آن‌ها تقویت کنند و آن‌ها را به سمت مثبت‌نگری سوق دهند.

پاسخ به سؤال‌ها

۱. معلمان چه کارهایی در زمینه آموزش

مجازی می توانند انجام دهند تا آسیب‌های مجازی را کاهش دهند؟

الف. ارجاع به فعالیت‌های عملی و تجربی؛
ب. ترغیب به پژوهش و پژوهش‌نگری و پرهیز از پرسه‌زنی؛
ج. بازخوردهای انفرادی و صمیمانه به جای بازخوردهای رسمی و جمعی؛
د. تشویق و پاداش‌دهی؛
ه. نظارت و پیگیری؛
و. جلب همکاری والدین و آموزش به والدین و خانواده

همچنین معلمان می توانند، با بازی آفرینی یا وارد کردن بازی‌سازی به کلاس درس^۱ و وارد کردن بازی در مسیر یادگیری، جذابیت کلاس درس را بالا ببرند. نمونه مقاله‌هایی در

این زمینه در مجله «رشد فناوری آموزشی» موجود است.

۲. نوع برخورد والدین با آسیب‌های مجازی فرزندشان چگونه باید باشد؟
الف. والدین از مشاوران در همین زمینه کمک بگیرند؛

ب. از برجسبزدن به فرزندان بپرهیزند؛
ج. آسیب‌های مجازی را جزئی از خودپنداره بچه‌ها قرار ندهند؛

د. رفتار فرزندان را مورد مؤاخذه قرار دهند، اما به شخصیت آنان بی احترامی نکنند؛
ه. مراقب تعابیرشان در مورد فرزندان به‌ویژه نوجوانان باشند؛

و. فرصت اشتباه کردن به فرزندان بدهند؛
ز. فرزندان را برای جبران اشتباهاتشان تقویت کنند؛

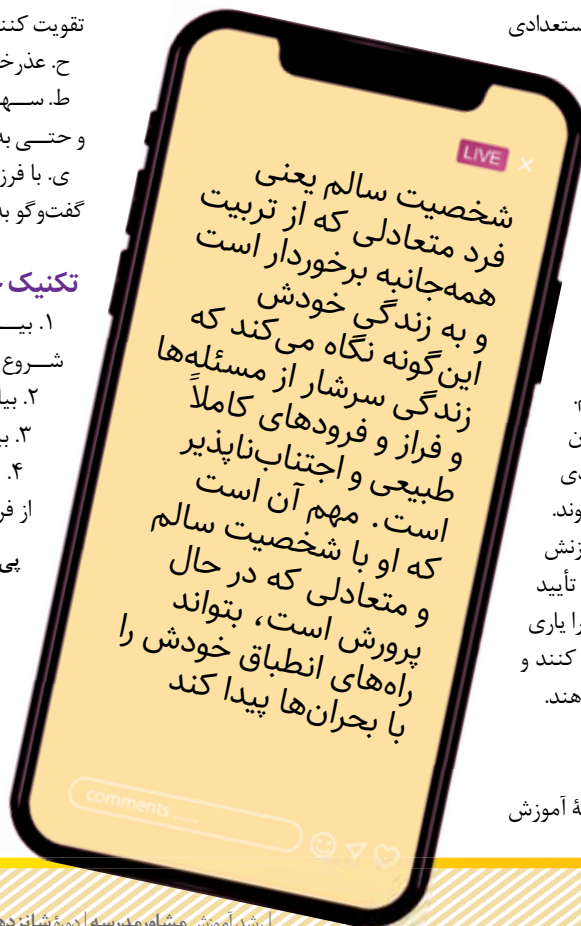
ح. عذرخواهی فرزندان را بپذیرند؛
ط. سهم خود را در اشتباه فرزندان بپذیرند و حتی به فرزندان این مطلب را بگویند؛
ی. با فرزندان، به‌ویژه نوجوانان، از طریق گفت‌وگو به توافق برسند.

تکنیک چهار مرحله‌ای برای فرزندان

۱. بیان احساس توسط والدین و شروع جمله‌ها با کلمه من به جای تو؛
۲. بیان مشکل و کار اشتباه فرزند؛
۳. بیان دلیل قابل قبول و درست؛
۴. بیان انتظارات و گاهی درخواست از فرزندان.

پی نوشت

1. Gamification



مشاوره در محدوده اخلاق و قانون

مشاوره
استاندارد

مریم جهانبخش

کارشناس ارشد مشاوره، مدرس دانشگاه

ب. رعایت حریم خصوصی و حفظ اطلاعات محرمانه

مشاور متخصص مدرسه اهداف، تکنیک‌ها و قواعد مشاوره را به مراجع اطلاع می‌دهد. او از هرگونه دریافت اطلاعات اضافی اجتناب می‌ورزد و در ثبت و گزارش اطلاعات به‌صورتی عمل می‌کند که امکان سوءاستفاده از آن وجود نداشته باشد. هرگونه ثبت گزارش‌های رابطه مشاوره‌ای، مخصوص استفاده در مشاوره است و نباید تحت مالکیت سازمان یا مؤسسه‌ای درآید که مشاور در آنجا استخدام شده است.

همچنین، اگر متخصص دیگری تصمیم دارد اطلاعاتی درباره دانش‌آموز به دست آورد، لازم است مشاور مدرسه موافقت دانش‌آموز را جلب کند. «اصل موافقت آگاهانه»، حتی زمانی که مراجع یک کودک است، باید به کار گرفته شود. در مواردی مشاهده می‌شود که معلمان، معاونان و دیگر کارکنان مدرسه، مسائل دانش‌آموزان را فاش می‌کنند و از مشاوران هم انتظار دارند که چنین کنند. در برخی موارد، مدیران نیز عادت دارند عملکرد کارمندان را با کارکنان منابع انسانی و دیگر مدیران، مورد بحث قرار دهند.

در چنین محیط‌هایی مشاوران وظیفه دارند به همکاران خودشان در مورد مسئولیت‌های حرفه‌ای‌شان آموزش دهند که اطلاعات خصوصی فاش نمی‌شود، مگر اینکه افشانکردن موجب بروز خطری برای مراجع یا دیگران شود. موارد لغو مقررات رازداری شامل وجود خطر جانی برای

منظور از استانداردهای اخلاقی مشاوره مدرسه، روشن کردن مسئولیت‌های اخلاقی مشترک در حرفه مشاوره مدرسه است. از آنجا که مجموعه قوانین اخلاق حرفه‌ای در وهله اول از ماهیت آن حرفه یا شغل به دست آمده است، آگاهی از حقوق مراجعان و حقوق مشاور، بهترین گزینه برای جلوگیری از مشکلات قانونی و حقوقی است. دانش‌آموزان و خانواده‌ها سزاوار بهترین خدمات مشاوره هستند. مشاورانی که شدیداً به هوش و ذکاوت ذاتی خود نیاز دارند و با مهارت‌های بسیار تخصصی از منافع مراجع در چارچوب ساختار سیستم مدرسه پشتیبانی می‌کنند. در این مقاله سعی بر این است که شیوه‌های قابل قبول مشاوره و رفتار مناسب حرفه‌ای به اطلاع کسانی که این خدمات را دریافت می‌کنند و اولیای مدرسه رسانده شود.

کلیدواژه‌ها: مشاوره مدرسه، استانداردهای اخلاقی، حریم خصوصی، رابطه دوگانه، مشاوره گروهی، نظام‌نامه اخلاق حرفه‌ای

الف. مسئولیت مشاور در قبال دانش‌آموز

هر فرد به‌عنوان یک انسان حق دارد احترامش رعایت شود و مورد تبعیض قرار نگیرد. مشاور متخصص مدرسه در تشخیص و درک زمینه‌های متنوع فرهنگی دانش‌آموزان مهارت دارد. او موظف است با مراجع خود محترمانه رفتار کند و او را شخصی منحصر به فرد بداند. نسبت به نیازهای آموزشی، شغلی، عاطفی و رفتاری مراجع حساس باشد و رشد وی را در این زمینه‌ها به حداکثر برساند. تلاش نکند ارزش‌ها، شیوه زندگی، برنامه‌ها، تصمیمات و عقاید شخصی خود را به مراجع بقبولاند. مشاور در زمینه این مقررات و سیاست‌های تعیین‌شده مسئولیت دارد که از حقوق مراجع پشتیبانی کند.

هر فرد

به‌عنوان یک انسان حق دارد

احترامش رعایت شود و مورد تبعیض قرار

نگیرد. مشاور متخصص مدرسه در تشخیص و درک

زمینه‌های متنوع فرهنگی دانش‌آموزان مهارت دارد. او

موظف است با مراجع خود محترمانه رفتار کند و او را شخصی

منحصر به فرد بداند. نسبت به نیازهای آموزشی، شغلی، عاطفی و رفتاری

مراجع حساس باشد و رشد وی را در این زمینه‌ها به حداکثر برساند

مشاور متخصص مدرسه از روابط دوجانبه‌ای که به واقع‌بینی او آسیب برساند و به مراجع صدمه بزند، اجتناب می‌کند و در روابطی که با نقش حرفه‌ای او تعارض داشته باشند، وارد نمی‌شود. در کل مشاوران از ایجاد روابط دوگانه، شامل روابط خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، تجاری یا روابط دوستی نزدیک که قضاوت حرفه‌ای را مختل می‌سازند و برای هیچ کدام مفید نیستند، خودداری می‌کنند

خودش و خانواده‌اش را با او در میان می‌گذارد. در جلسه‌های مشاوره فردی، فقط مشاور از این اطلاعات باخبر می‌شود. مشاور به گفته‌های دانش‌آموز فکر می‌کند و به او اطمینان خاطر می‌دهد که حرف‌هایش محرمانه باقی می‌ماند. ولسی راهنمایی گروه بزرگ از تضمین محرمانه‌ماندن اطلاعات برخوردار نیست.

در مشاوره گروهی، رویه حفظ اطلاعات از معیار بالایی برخوردار است و بر اهمیت حفظ اطلاعات اشخاص تأکید می‌شود. ولی به‌وضوح متذکر می‌شود که حفظ این اطلاعات فاقد تضمین است. باید آگاه بود که با وجود این، بعضی از دانش‌آموزان اطلاعات خصوصی خود را در گروه مطرح می‌سازند. مشاور باید برای اظهارنظرها و واکنش‌های غیرمنتظره آماده باشد. به‌خصوص دانش‌آموزان دوره ابتدایی ممکن است بگویند: «پدرم، مادرم را کتک می‌زند»: «مادرم وقتی عصبانی می‌شود، مرا کتک می‌زند».

مشاور می‌تواند این‌طور بگوید: «این موضوع مهمی است، پس به‌طور خصوصی درباره‌اش صحبت خواهیم کرد» تا دانش‌آموز بیشتر از این حرف‌ها و حواس همه کلاس را از موضوع اصلی منحرف نسازد. اتمام جلسه راهنمایی و سپس پیگیری فردی دانش‌آموز، یک شیوه منطقی و معقول در این مورد است. دانش‌آموزان و معلم باید درک کنند که حفظ حریم دانش‌آموز مهم است. قواعد مناسبی در این زمینه توسط مشاور تنظیم و در گروه مطرح می‌شود. همچنین مشاوران باید قوانین مسئله سوءرفتار با کودک یا همسر را در خانواده بدانند.

و. ارزشیابی، سنجش و تفسیر

مشاور متخصص مدرسه در زمینه انتخاب، اجرا و تفسیر آزمون‌ها، استانداردهای حرفه مشاوره را رعایت می‌کند. او با زبان قابل‌فهم مراجع، ماهیت، اهداف و نتایج ارزیابی را برای او توضیح می‌دهد. هنگام استفاده از تکنیک‌های سنجش، ارزیابی و تفسیر عملکرد جمعیت‌هایی که در گروه طبیعی قرار ندارند، احتیاط لازم را به عمل می‌آورد تا نتایج آزمون‌ها مورد سوءاستفاده یا سوءتعبیر قرار نگیرند. مشاور نسبت به وجود تنوع و تفاوت فرهنگی و اجتماعی بین خانواده‌ها حساسیت دارد و از نظر او همه خانواده‌های دارای سرپرست و بدون سرپرست یک نوع حقوق دارند و مطابق قانون برای رفاه حال بچه‌ها می‌کوشد.

در پایان خاطرنشان می‌شود، نظام‌نامه‌های اخلاق حرفه‌ای برای حمایت از متخصصان، مراجعان و عموم جامعه طراحی شده‌اند. مسائل پیچیده‌تری هم وجود دارند که ذکر آن‌ها در این مطلب کوتاه نمی‌گنجد. مشاوران در صورت برخورد با دوره‌های اخلاقی، می‌توانند برای دریافت راهنمایی بیشتر به این نظام‌نامه‌ها مراجعه کنند.

منابع

۱. سینک، کریستوفر، ۱۳۸۶). مشاوره مدرسه در عصر حاضر: نظریه، پژوهش و کاربرد. ترجمه علی‌محمد نظری و علی‌اکبر سلیمانیان. علم. تهران.
۲. حسینیان، سمین (۱۳۹۶). اخلاق در مشاوره و روان‌شناسی- مبانی و اصول. کمال تربیت. تهران.

مراجع و دیگران، بیماری‌های مسری کشنده مانند ایدز، و مواردی است که به‌وسیله قانون یا دادگاه حکم شده باشد. البته اگر افشای این اطلاعات مراجع بالقوه به او آسیب می‌رساند، مشاور به دادگاه اطلاع می‌دهد که این اقدام لازم نیست. به عبارت دیگر، این اطلاعات فقط در صورت رضایت مراجع و طبق الزامات اخلاقی مشاور فاش خواهد شد.

ج. برنامه‌های مشاوره

هر شخص حق دارد هدایت جریان رشد خود را در اختیار داشته باشد. حق انتخاب اهداف خود را دارد و مسئول انتخاب خویش است. برنامه مؤثر و یکپارچه مشاوره با همکاری مراجع تهیه می‌شود. این برنامه باید با توانایی‌ها و شرایط مراجع و مشاور تطبیق کند. مرتباً هم‌بازبینی شود تا ضمن حفظ آزادی انتخاب مراجع، تأثیر آن ثابت شود. مشاوران در راهنمایی اشخاص، با استفاده از زبانی که برای آن‌ها قابل‌درک باشد، همواره توافق آگاهانه آنان را کسب می‌کنند. در مواردی هم که به علت وضعیت بیماری، ناتوانی جسمی یا صغیر بودن، مراجع نتواند رضایت آگاهانه بدهد، مشاور توافق قیم قانونی او را کسب می‌کند. البته ضروری است که با جلب رضایت ضمنی مراجع مذکور، منزلت او حفظ شود.

د. رابطه دوگانه

مشاور متخصص مدرسه از روابط دوجانبه‌ای که به واقع‌بینی او آسیب برساند و به مراجع صدمه بزند، اجتناب می‌کند و در روابطی که با نقش حرفه‌ای او تعارض داشته باشند، وارد نمی‌شود. در کل مشاوران از ایجاد روابط دوگانه، شامل روابط خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، تجاری یا روابط دوستی نزدیک که قضاوت حرفه‌ای را مختل می‌سازند و برای هیچ کدام مفید نیستند، خودداری می‌کنند. زمانی هم که نمی‌توان از این رابطه دوگانه خودداری کرد، مشاور مسئول است، زمینه بالقوه آسیب را از طریق آگاهی‌دادن به مراجع از بین ببرد. مشاور در صورت لزوم، احتیاط‌های حرفه‌ای مناسبی به عمل می‌آورد. از جمله، از طریق موافقت آگاهانه، مشورت، نظارت و تهیه گزارش اطمینان حاصل می‌کند که قضاوت مختل نشده و هیچ سوءاستفاده‌ای پدید نیامده است. مشاور متخصص مدرسه در صورت لزوم مراجع را به یک متخصص دیگر ارجاع می‌دهد و در این راستا باید از منابع و تخصص‌های جامعه آگاه باشد. مراجع هم حق دارد هر زمان صلاح بداند، مشاوره را قطع کند.

ه. مشاوره گروهی

وقتی دانش‌آموز به مشاور اطمینان پیدا کند، اطلاعات مربوط به

راه‌های کاهش اضطراب امتحان

زهرالماسی

مشاور دبیرستان شایستگان لامرد



بدون تردید ترس از امتحان بین فراگیران آموزش تقریباً همه گیر و رایج است و می‌توان گفت مهم‌ترین علت این موضوع، نتیجه‌ای است که از امتحان به دست می‌آید. با توجه به نزدیک شدن به فصل امتحانات، در اینجا مهم‌ترین عوامل ایجاد ترس و اضطراب امتحان، و راه‌های کاهش آن را شرح می‌دهیم.

تحصیلی به فراگیران کمک زیادی در آماده‌شدن برای امتحان می‌کند. در این زمینه به نکات زیر توجه داشته باشید:

الف) مطالب درسی را به تدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین ساعات قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید.

ب) از یادداشتهای، یادداشت‌های فشرده‌ای برداشته شود، تا بازسازی ذهنی، رمزگردانی و مرور مطالب مفید و سریع واقع شود.

ج) سعی کنید به نوع آزمون مثلاً چهارگزینه‌ای، تشریحی و ... پی ببرید تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید.

تأکید بیشتر بر مطالبی که انتظار می‌رود جزو سؤال‌های امتحانی باشد

به فراگیران آموزش دهید محدوده سؤال‌هایی را که در امتحان مطرح خواهند شد، حدس بزنند و بیشتر به آن‌ها بپردازند. به این منظور سؤال‌های امتحانی سال‌های گذشته کمک خواهند کرد. همچنین به مطالب و موضوع‌هایی که دبیران در کلاس درس بیشتر روی آن‌ها تکیه می‌کند، بیشتر توجه شود.

پرهیز از اضطراب‌های متفرقه

مثلاً شب امتحان مسابقه‌های فوتبال را دنبال نکنید. اگر امتحان قبلی رضایت‌بخش نبوده است، به آن نیندیشید و تحلیل امتحان قبلی را به فرصت مناسب خودش موکول کنید.

داشتن تصور ذهنی مثبت از خود

به جای پرداختن به جنبه‌های منفی، همواره یک تصویر ذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی برای مطالعه مطالب به موفقیت خود امیدوار باشید.

ذکر نام و یاد خداوند همیشه و در همه حال باعث آرامش انسان می‌شود، پس بهتر است واجبات را به طور مرتب و سُرقت بجا آوریم.

مهم‌ترین عوامل ایجاد ترس و اضطراب امتحان

- ترس از فراموش کردن مطالب خوانده‌شده؛
- سخت‌گیری دبیران در طول سال تحصیلی؛
- انتظار بیش از حد والدین؛
- نداشتن خودباوری؛
- نامشخص بودن چگونگی سؤال‌ها؛
- آمادگی کافی نداشتن برای امتحان.

پس از مشخص شدن مهم‌ترین عوامل ترس از امتحان اکنون به بررسی روش‌های کاهش ترس از امتحان می‌پردازیم:

تنظیم برنامه خواب و استراحت

برخی با این تصور که هنگام امتحانات برای مطالعه بیشتر اصلاً نباید خوابید و یا خیلی کم خوابید، خود باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر مطالب خوانده‌شده می‌شوند. کاهش زمان خواب در حد متعادل مطلوب است، اما افراط در آن هرگز مفید نخواهد بود

پرهیز از کاهش تغذیه

افراط و تفریط در تغذیه اثرات نامطلوبی در بر خواهد داشت. لازم است با خواب و استراحت کافی و نیز تغذیه مناسب، از لحاظ روحی و جسمی، خود را برای امتحان آماده کنیم.

آماده شدن برای امتحان

داشتن برنامه‌ریزی و روش‌های صحیح مطالعه در طول سال

حساس نشو

تحلیل سریال پایتخت ۶

از منظر خانواده و خانواده‌درمانی

اعظم عباس‌زاده

معاون پرورشی اصفهان

زیاد است. پیام‌رسانی در چنین خانواده‌هایی، دفاعی است. کارکردهای حمایتی خانواده محدود است. بهتاش فریبا در فیلم چنین خانواده‌ای دارد. احساس جدایی او از خانواده بسیار مشهود است. در لحظات بیماری پدر و در شرایط حاد، خانواده و والدین را به راحتی رها می‌کند. او خواهان جدایی از خانواده است. دوست دارد منزل جداگانه داشته باشد و با سنت‌های خانوادگی بیگانه است. خانواده‌های درهم‌تنیده مستعد آن هستند که گسستگی را در خانواده ایجاد کنند. در دیدگاه بوئن، از این اتفاق تحت عنوان «گسست عاطفی» یاد می‌شود. گسست عاطفی توسط فرزندان انجام می‌پذیرد که در فرایند فرافکنی والدین گرفتار شده‌اند. والدینی که نامتمايزند، این نامتمايز بودن را به فرزندان انتقال می‌دهند. این فرزندان در هنگام رسیدن به سنین بزرگسالی یا حتی قبل از آن، راهبردهای متعددی را امتحان می‌کنند. ممکن است سعی کنند با جدایی جغرافیایی خود را از خانواده دور کنند یا از موانع روانی صحبت نکردن با والدین استفاده کنند. یا حتی خود را فریب دهند که به خاطر گسستن تماسشان با خانواده، از پیوندهای خانوادگی رها شده‌اند. اما این رهایی، رهایی واقعی نیست، بلکه کوشش ناامیدانه‌ای است برای برخورد با درهم‌آمیختگی حل نشده که فرد با یکی از والدین یا هر دو داشته است. گسست عاطفی را به خوبی در رفتارهای شخصیت بهتاش فریبا می‌توان دید. اوج تعارض‌های عاطفی و حل نشده بهتاش در سکاس دیدنی نشان داده شده است که انتخابش را به عنوان دروازه بان اول تیم نساجی، به نقی خبر می‌دهد.

البته به قسمت ۶ این سریال انتقادهایی از نظر نگارش فیلمنامه وجود داشت که امیدواریم در قسمت‌های بعدی این اشکالات برطرف شود.

سریال پایتخت، با جذابیت‌های فراوانش، از مناظر فرهنگی و اجتماعی تحلیل شده و بازتاب‌های فراوانی در جامعه داشته است. اما کمتر از نگاه خانواده‌درمانی مورد نقد و بررسی قرار گرفته است. خانواده نقی و اطرافیان‌شان یک خانواده گسترده و حتی خانواده‌ای درهم‌تنیده‌اند. درهم‌تنیدگی حالتی افراطی از نزدیکی و شدت تعامل‌های خانوادگی است که در آن اعضا به یکدیگر بیش از حد علاقه‌مند یا درآمیخته هستند. روابط بین افراد آن قدر نزدیک است که غالباً در کنار یکدیگرند؛ گویا در یک خانه زندگی می‌کنند. در این خانواده، خرده‌نظام‌های والدینی، همسران و همشیران تفکیک نشده است. مرزهای افراد، حتی مرزهای افراد بیرون از خانه، درهم‌تنیده است و انگار هیچ مرزی وجود ندارد! کوچک‌ترین اتفاق همه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هر پیشامدی از قانون همه یا هیچ پیروی می‌کند؛ یا هیچ‌کس به آن توجه نمی‌کند یا همگان درگیر این پیشامد می‌شوند.

به تعبیر بوئن، این افراد هیچ‌گونه تفکیک خویش‌تینی ندارند. به تعبیر روان‌کاوانه، در یک توده نامتمايز «من خانواده» گرفتار آمده‌اند. در این خانواده، ارتباطات دوفره‌ه حتی زن و شوهری بسیار بی‌ثبات است و به سرعت حالت مثلث به خود می‌گیرند. حتی گاهی این مثلث‌ها به شکل مربع و پنج‌ضلعی خود را نشان می‌دهند و ما شاهد مجموعه‌ای از مثلث‌های به هم پیوسته در خانواده و فامیلی درهم‌تنیده هستیم. البته در بعضی اوقات دروغ‌گویی، دخالت و غیبت کردن از ویژگی‌های چنین خانواده‌هایی می‌شود.

نقطه مقابل خانواده درهم‌تنیده، خانواده گسسته است. در خانواده گسسته احساس وفاداری به خانواده اندک است. اعضا نسبت به یکدیگر وابستگی ندارند و در صورت لزوم نمی‌توانند از همدیگر تقاضای حمایت کنند. فاصله بین فردی در آن‌ها

کنج برپایه

قسمت
دوم

شادی در نگاه مولانا

یاسر ملکی



دکتری الهیات و پژوهشگر حوزه ادبیات عرفانی

اشاره

در شماره قبل به سه عامل در تولید شادی در نگاه مولوی اشاره کردیم که عبارت بودند از: عشق، پایدار، وصل به نیکان و زندگی در حال. در این شماره سایر عوامل را مورد بحث قرار می‌دهیم.

شادی به روایت مولانا
قطع وابستگی

«وابستگی» ضد «وارستگی» است. مولانا در مقام توصیه برای رهایی از چنگال وابستگی‌ها، تعبیر زیبایی «فطام» را به کار می‌برد. این تعبیر به دورمای اشاره دارد که کودک از وابستگی به شیر رها می‌شود و به غذاهای کامل‌تر و شیرین‌تر رو می‌آورد. فراتر از روند تکاملی جسم، در سیر روحی نیز این روند وجود دارد. یعنی شخص در هر مرحله با گسست از ورطه تعلقات، وارد مرحله بالاتر می‌شود. در واقع مولانا این‌طور نتیجه می‌گیرد که زندگی روندگان راه تعالی شبیه به مراحل رشد جسمی در کودکان است. یعنی شرط ورود به لذت‌های شیرین‌تر و شادی‌های بیشتر، خروج تدریجی از وابستگی‌هاست. بارها شدن از کمند وابستگی‌ها، به سرعت جریان روح افزوده می‌شود تا جایی که در درون سیل خروشان تشکیلی می‌شود که هیچ خار و خاشاکی قادر به آلوده کردن آن نیست و این راز شادمانی عرفاست^{۱۲}:

دایه‌ای کو طفل شیر آموز را

تابه نعمت، خوش کند پد فو ز را

گریبند راه آن پستان براو

بر کشاید راه صد پستان براو

چون که پستان شد حجاب آن ضعیف

از هزاران نعمت و خوان و رغیف

شمشیرها در غلاف می‌رفتند و اختلاف‌ها و درگیری‌های خانمانسوز پدید نمی‌آمدند. نتیجه اینکه کلام انسان، کارکردی دوگانه دارد: هم می‌تواند آتش شوق و محبت را شعله‌ور سازد^{۱۴} فضای زندگی را به سوی شادی و امید سوق دهد، و هم موجب کینه‌توزی و تیرگی روابط شود. این به ما بستگی دارد که چه نسبتی با زبان برقرار کنیم و در تربیت آن، تا چه میزان اهل جدیت و کوشش باشیم:

ای زبان هم کج بی پایان تویی

ای زبان هم رنج بی درمان تویی^{۱۵}

تدبیر امور

زندگی با امامت عقل، لذت دیگری دارد. به میزانی که خرد را بر زندگی حاکم می‌کنیم، از افراط‌ها و تفریط‌های رنج‌آور نجات می‌یابیم. اما رسیدن به این مهم کاملاً به نوع انتخاب‌ها و مواجهه انسان با امور زندگی بستگی دارد. «تدبیر» که مهم‌ترین و اساسی‌ترین کاربرد عقل به‌شمار می‌آید، به معنای تنظیم امور و ترتیب کارها و سامان دادن امور به بهترین نحو و استوارترین سازوکار است. تدبیر امور نقطه مقابل «تعجیل» است. تدبیر با پیگیری تدریجی امور و تأمل در سرانجام امور و کارهای زندگی معنا پیدا می‌کند. مولانا در مواقعی نیز به نکوهش از جاهلان و افراد احمق می‌پردازد. این جهالت به معنای فقر

زبان پاک

برخلاف گمان برخی که نقش کلمات را دست کم می‌گیرند و با بی‌پروایی تمام کلمات را به کار می‌بندند، آن‌ها از قدرت فوق‌العاده‌ای برخوردارند و تغییرات قابل توجهی را در حیطه روابط به وجود می‌آورند. تمامی جنگ‌ها و صلح‌هایی که در تاریخ بشری اتفاق افتاده‌اند، حاکی از حوادثی هستند که در آن‌ها دو یا چند نفر از انسان‌ها، با هم به مبادله واژه‌ها و عبارت‌هایی پرداخته‌اند و براساس آن، تصمیمی را مشخص و آن را عملی کرده‌اند. واقعیتی که به خوبی نشان می‌دهد، زبان از قدرت جریان‌سازی بالایی برخوردار است. به خصوص به ازای وسعتی که در میدان نقش افراد ایجاد می‌شود، دامنه تأثیرات کلمات هم افزایش می‌یابد. عملکرد حاکمان در طول تاریخ و نفوذشان در تولید جریان‌های اجتماعی شاهدهی بر این مدعاست.

تردیدی نیست اگر کلام فردی زورگو در مسیر درستی به جریان می‌افتد، بسیاری از

علمی و اطلاعاتی نیست که کسی از طریق آموزش و مطالعه کتاب‌های علمی بتواند آن را برطرف کند. بلکه از نوع جهالت علمی است که حتی افراد متخصص نیز در دام آن اسیر می‌شوند. این نوع از جهالت به معنای روگردانی از قواعد تعالی و گام نهادن در مسیری است که شخص را به وادی‌های ظلمت و تاریکی می‌کشاند. جاهل کسی است که «خنده نفس» را به «دشنام خرد» ترجیح می‌دهد و حاضر به گذشتن از جاذبه‌های صوری و موقتی نیست. در حالی که خرد با نظم بخشیدن به شبکه کشش‌ها و انگیزه‌ها، بهترین گزینه‌ها را برای انتخاب فرد در اختیارش قرار می‌دهد^{۱۰}:

این تانی از پی تعلیم توست
که طلب آهسته باید بی سگست
جویی کوچک که دائم می‌رود
نه نجس گردد نه گنجد می‌شود
زین تانی زاید اقبال و سرور
این تانی بیضه، دولت چون طیور^{۱۱}

بخشش واقعی

بخشش از خصلت‌های نیکویی است که کارکردی دوسویه دارد. بخشنده‌ای که دارایی‌های مورد علاقه‌اش را به دیگران می‌بخشد، هم به نیاز روانی‌اش پاسخ می‌دهد و هم جامعه را از این بخشش بهره‌مند می‌سازد. مولانا در باب سخاوت آموزه‌های مهمی دارد. از نظر او، بخشش گاهی مقبول و زمانی مردود است. زمانی که شخص دارایی‌اش را با انگیزه‌های کاملاً خیرخواهانه و به قصد خیررسانی به دیگران می‌بخشد، از این بخشش به بهره اخلاقی بالایی می‌رسد. زیرا با این کار خود را از کمند دل‌بستگی‌ها و تعلقات روح‌فرسا نجات می‌دهد و به شادی حقیقی می‌رسد. البته این بخشش واقعی مراتبی دارد. از بذل مال آغاز می‌شود و به بذل جان می‌رسد که عالی‌ترین نوع سخاوت است. لذا

بین مراتب بخشش با مراتب شادی درون رابطه وجود دارد. به میزانی که موضوع سخاوت ارزش بالاتری داشته باشد، شخص به آرامش و انفتاح قلبی بیشتری می‌رسد و بالطبع لذت معنوی عمیق‌تری را تجربه می‌کند:

آن درم دادن، سخی را لایق است
جان سپردن، خود بخای عاشق است
نان دهی از پهر حق، نانت دهند
جان دهی از پهر حق، جانت دهند^{۱۲}

بالاترین سخاوت‌ها، سخاوت بر جان خویش است و بهترین بخل‌ها، بخل بر خویش و جالب اینکه این دو ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. سخاوت به یکی عین بخل به دیگری است و بخل به یکی، عین سخاوت به دیگری. کسی در دادن به تن، اهل سخاوت است و چرب و شیرین او را دائماً فراهم می‌آورد و در واقع با این کار به جان خود بخل می‌ورزد و آن را زار و نحیف می‌کند. همه ریاضت‌های شرعی، سخاوتی است. در حق جان و بخلی است در مورد تن. وقتی شخص چنین سخاوتی در حق جان‌ش می‌کند، آن‌گاه عالم بیکرانی می‌بیند و وارد تجربه معنوی جدیدی می‌شود [کمپانی زارع، ۱۳۹۴: ۲۰۹].

پند من بشنو که تن بند قوی است
کهنه بیرون کن گرت میل نوی است
لب بپند و کف پز ز پرگشا
بخل تن بگذار و پیش آور سخا
ترک شهوت‌ها و لذت‌ها سخاست
هر که در شهوت فروشد بر نخاست [...]۱۳
تابینی عالم جان جدید
عالم بس آشکار ناپدید^{۱۴}

خیال خوش

نیروی خیال در اندیشه مولانا ماهیت سیال و دووجهی دارد. سیال به این معنا که بستر عظیم و بیکرانی است که جهان با همه اتفاقات و رخدادهایش بر آن استوار است و هر جنگ و صلحی در عالم از این نیرو ناشی می‌شود. در نظر این عارف، هر

آنچه از انسان به ظهور می‌رسد، اعم از قهرها و مهرها، صلح‌ها و جنگ‌ها، دوستی‌ها و دشمنی‌ها و غیره، مبتنی بر تصویری است که بر صفحه خیال ظاهر شده و سپس صورت عینی به خود گرفته است. چنین نیرویی به تعبیر مولانا، «نیست‌وش» است؛ یعنی به حس ظاهر وجود خارجی ندارد، ولی منشأ افعال و حرکات آدمی در درون آدمی است. جالب اینکه حتی داورهای ما درباره دیگران متأثر از همین زمینه‌های ذهنی و روحی است و در هر کس می‌توان جلوه‌هایی از کفر و ایمان را یافت. اگر انسان خیالات خوش و زیبا داشته باشد، نیرو و توان درونی او فزونی می‌گیرد. به قدرت شگفت‌انگیزی دست می‌یابد و می‌تواند تغییرات شگرفی را در محیط اطرافش ایجاد کند.

مولانا در حکایتی بیان می‌کند که اگر حق تعالی تو را در میان مار و عقرب، اما با خیالات خوش مشغول بدارد، این مار و عقرب با تو انس می‌گیرند. زیرا خیال در واقع کیمیایی است که بدی‌ها را به خوشی و خوبی تبدیل می‌کند. حتی «صبر» که ذاتاً تلخ است، بر اثر خیال خوب و خوش، شیرین و دلپذیر می‌شود. زیرا که در حال، خیال‌رهایی از بند غم و گرفتاری پدید آمده است و این پیدا شدن خیالات خوش نیز از ایمان فرد سرچشمه می‌گیرد:

آدمی را فربهی هست از خیال
گر خیالاتش بود صاحب جمال
در میان مار و کژدم گرتورا
با خیالات خوشان دارد خدا
مار و کژدم مرتورا مونس بود
کان خیالت کیمیای مس بود
صبر، شیرین از خیال خوش شدست
کان خیالات فرج پیش آمدست^{۱۵}

منابع

۱. مولوی. مثنوی معنوی
۲. کمپانی زارع، مهدی (۱۳۹۴). مولانا و اخلاقی زیستن. تهران: نشر نگاه معاصر.

پی‌نوشت‌ها

۱. ادیب و شاعر آمریکایی
۲. گر هزاران دام باشد در قدم چون تو با مایی نباشد هیچ غم (دفتر اول ۳۸۷)
۳. دفتر سوم ۳۷۶۶-۳۷۶۲
۴. لنگری از گنج مادون بسته‌ای بر پای جان تافروتر می‌روی هر روز بر قارون خویش (غزل ۱۲۴۷)
۵. دفتر ششم ۳۴۲۰-۳۴۲۲
۶. عشق از ماده «عشق» گرفته شده و آن گیاهی است بی‌ریشه به نام «لیلاب» که چون بر درختی پیچد، آن را بخشداند. عشق صوری، درخت جسم صاحبش را خشک و زرد می‌کند، اما عشق معنوی، بیخ درخت هستی اعتباری عاشق را خشک می‌سازد و او را می‌میراند.
۷. هر چه جز عشق خدای احسن است گر شکر خواری است آن جان کندن است چیست جان کندن سوی مرگ آمدن دست در آب حیاتی نازدن (دفتر اول ۳۶۸۸-۳۶۸۶)
۸. دفتر اول ۲۳-۲۴
۹. مولانا در غزلیات شمس خود را در زمره طبیبانی می‌داند که با اقتدا به عیسی نبی (ص) دل‌های مرده را احیا می‌کنند و آنان را به چرخه زندگی حقیقی باز می‌گرداند:
۱۰. طبیبیم، فصیحیم که شاگرد مسیحیم بسی مرده گرفتیم در او روح دیدیم طبیبان الهیم زکس مزد نخواهیم که ما پاک سرشتیم نه طماع و پلیدیم (غزل ۶۶۷)
۱۰. رباعیات ۱۰۵۲
۱۱. دفتر اول، ابیات ۱۳۴-۱۳۳
۱۲. چون به غایت تیز جو گردد روان غم نباید در ضمیر عارفان (دفتر دوم ۳۳۰۱)
۱۳. دفتر سوم ۴۶-۴۹
۱۴. غلام آن کلامت که آتش افروزد نه آب سرد زند از سخن بر آتش تیز (حافظ)
۱۵. دفتر اول ۱۷۰۲
۱۶. گفت پیغمبر که احق هر که هست او عدوی ماست غول رهن است هر که او عاقل بود او جان ماست روح او و ریخ و ریحان ماست عقل دشنام دهد من راضی‌ام زآنکه فیضی دارد از فیاضیم نبود آن دشنام او بی‌فایده نبود آن مهمانی‌اش بی‌مائده احق ار حلوا نهد اندر لیم من از آن حلوی اواندر تیم (دفتر چهارم ۱۹۴۷-۱۹۵۱)
۱۷. دفتر سوم، ابیات ۳۵۰۸-۳۴۹۴
۱۸. دفتر اول، همچنین:
۱۹. چشم کوران را عثار سنگلاخ (دفتر دوم ۳۶۴۰)
۱۹. دفتر دوم ۱۲۷۰-۱۲۷۹
۲۰. دفتر دوم ابیات ۵۹۴-۵۹۷

پی‌نوشت‌ها برای قسمت اول (در شماره ۵۶ از شماره ۱ تا ۱۱) و مابقی برای قسمت دوم این مقاله می‌باشد.

معجزه امید



منیره نسیمی
● دکتری مشاوره

در آینده است. افراد امیدوار مطمئن اند که تلاش هایشان، موفقیتشان در آینده را در پی خواهد داشت و این توانمندی باعث می شود که افراد از خودشان و دیگران انتظار بهترین ها را داشته باشند. امید واقعی دارای شش مؤلفه است: باور به قادر متعال و مبدأ آفرینش، باور به قدرت اراده، باور به قدرت برنامه ریزی، باور به قدرت صبر، تعیین هدف، و شناسایی راه های رسیدن به هدف.

تأثیر امید در ارتقای کیفیت زندگی

۱. کاهش ابتلا به اضطراب و افسردگی
۲. سازگاری با شرایط سخت زندگی
۳. بهبود سبک زندگی
۴. تقویت رویکرد مسئله مدار
۵. افزایش کارایی تحصیلی و شغلی

آزمون سنجش امید

برای سنجش میزان امید دانش آموزان می توانید از آزمون صفحه بعد استفاده کنید و آن را به شکل کاربرگ به آنان ارائه دهید. از آنان بخواهید جمله ها را بخوانند و با زدن علامت ضربدر، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر عبارت مشخص کنند.

- هرگز: ۱ به ندرت: ۲ گاهی اوقات: ۳
اغلب: ۴ همیشه: ۵

برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه قسمت ها را با هم جمع کنید. (جدول)

همه ما در مراحل مختلف زندگی و با توجه به بحران هایی که تجربه کرده ایم و شیوه های مقابله متفاوت و متناسب با شخصیت و سبک زندگی مان، به قصه ای امیدبخش برای آینده نیاز داریم. ما با شناختن توانمندی هایمان، کنترل ضعف هایمان، و تمرین دوست داشتن، شکرگزاری و مهربانی کردن، می توانیم قصه ای استادانه ساخته و پرداخته کنیم. در این میان، مشاوران و روان درمانگران می توانند منشأ تحولی عظیم و سترگ در نظام آموزش و پرورش کشور باشند تا بستر علمی و عملی لازم را برای کسب مهارت های روان شناختی توسط دانش آموزان فراهم آورند. در شرایطی که جامعه با چالش های بسیار دشواری روبه رو شده، و با همه این آندوه ها، هراس ها، استرس ها، بی اعتمادی ها و ... جایگاه علمی که بر آموذن شادکامی، به باشی، رشد شخصی، و امید به زندگی خوب مبتنی است، در برابر دنیای نوین کجاست؟ در این مقاله، با رویکرد «روان شناسی مثبت نگر»، تمرکز بر تفکر و هیجانات مثبت، و مثبت اندیشی نسبت به آموزش، به یکی دیگر از توانمندی های منشی و شخصیتی دانش آموزان، از زیرمجموعه فضیلت تعالی، تحت عنوان «امید» و مفاهیم «خوش بینی» و «رشد شخصی در آینده» می پردازیم.

کلیدواژه ها: امید، تعالی، شادکامی، هدف، خوش بینی، رشد شخصی، مثبت اندیشی

امید به معنای انتظار فرد برای روی دادن اتفاقات خوب و خواستنی

امید به معنای انتظار فرد برای روی دادن اتفاقات خوب و خواستنی در آینده است. افراد امیدوار مطمئن‌اند که تلاش‌هایشان، موفقیتشان در آینده را در پی خواهد داشت. این توانمندی باعث می‌شود که افراد از خودشان و دیگران انتظار بهترین‌ها را داشته باشند

امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵
ردیف	عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب همیشه
۱	برای رهایی از گرفتاری به راه‌حل‌های زیادی فکر می‌کنم				
۲	وقتی هدفی را برای خودم تعیین می‌کنم، با همه وجود دنبالش می‌روم				
۳	برای هر مشکلی راه‌حل‌های زیادی وجود دارد				
۴	برای به دست آوردن چیزهایی که برایم مهم هستند، به راه‌های گوناگون فکر می‌کنم				
۵	در جاهایی که دیگران ناامید می‌شوند، من می‌توانم راه‌حلی را پیدا کنم				
۶	تجربه‌های گذشته‌ام آینده خوبی را برای من تضمین می‌کند				
۷	موفقیت‌های بسیار بزرگی در زندگی‌ام داشته‌ام				
۸	هدف‌هایی را که برایم مناسب هستند، دنبال می‌کنم				
۹	پرانرژی از خواب بیدار می‌شوم، چرا که در طول روز فرصت‌های زیادی پیش رو دارم				
۱۰	از اتفاقاتی که دوست دارم در آینده برایم بیفتد، تصویر روشنی در ذهن خود دارم				
جمع امتیاز					

تفسیر نتایج

امتیاز بالاتر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که پاسخ‌گو فرد امیدواری است و نقشه روشنی از آینده در ذهن دارد. تلاش می‌کند با برنامه‌ریزی دقیق، به آنچه در زندگی می‌خواهد، برسد.

امتیاز پایین‌تر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که پاسخ‌گو در جایی که لازم است، از توانمندی امید استفاده نمی‌کند. نقشه روشنی از آینده ندارد و ممکن است اهدافی داشته باشد، اما معمولاً برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی نمی‌کند.

«امید» یعنی عزم برای دستیابی به اهداف با تأکید بر عاملیت و باور به اینکه مسیرهای بسیاری را می‌توان پدید آورد. در این تعریف، عاملیت عبارت است از این باور که فرد می‌تواند حرکت در جهت هدف مورد نظر را آغاز کند و ادامه دهد. افکار مربوط به عاملیت، شخص را برمی‌انگیزاند و تفکر درباره مسیرها گویای احساس توانایی فرد برای صورت‌بندی راه‌های محتمل رسیدن به هدف است.

وقتی شما به عنوان درمانگر به مراجعان کمک می کنید تا اهداف دشوار خود را به هدف های کوچک تر تجزیه کنند و افکار عاملیت (افکار کارآمدی) و نیز افکار مربوط به مسیرها (تجزیه هدف های پیچیده به گام های دست یافتنی) را تسهیل می کنید، در واقع مسیر تقویت روحیه، یعنی تسهیل امید به عنوان یک مسیر رایج در درمان را هموار کرده اید.

به طور کلی می توان گفت: افراد امیدوار اهداف عملی و شفاف تعیین می کنند که ارزش وقت و انرژی آن ها را دارد. دستیابی به هدف به دو نوع شناخت بستگی دارد: تفکر عاملیتی و تفکر مسیری. «تفکر عاملیتی» به ظرفیت انگیزشی در افراد برای گام برداشتن به منظور نیل به اهدافشان برمی گردد و انسان را برمی انگیزد تا با وجود مشکلات استقامت کند و ثابت قدم بماند که با خودگویی هایی از این قبیل مشهود است: «من می توانم این را انجام دهم». یا: «من نمی خواهم متوقف شوم».

«تفکر مسیری» به توانایی ادراکی انسان در ایجاد و تولید مسیرهایی محتمل برای به انجام رساندن اهدافشان اشاره دارد. تفکر مسیری در خودگویی هایی از این قبیل که: «من می توانم راهی برای انجام کار پیدا کنم»، مشهود است. بنابراین امید، هم به تفکر مسیری و هم به تفکر عاملیتی بستگی دارد.

امید واقعی دارای شش مؤلفه است: باور به قادر متعال و مبدأ آفرینش، باور به قدرت اراده، باور به قدرت برنامه ریزی، باور به قدرت صبر، تعیین هدف، و شناسایی راه های رسیدن به هدف

مداخلات درمانی بر مبنای نوع تفکر

الف. شناسایی اهداف معنادار

به مراجع کمک کنید تا اهداف معنادار خود را بشناسد. این کار با تشویق آنان به انعکاس رضایتشان در زمینه های متفاوت زندگی، مانند مدرسه و روابط با دیگران انجام می شود. وقتی دانش آموز شکایت می کند که: «من نمی خواهم تنها باشم»، شما می توانید کمک کنید تا این نارضایتی به هدف شفافی قاب دهی

مجدد شود؛ برای مثال: «من می خواهم دوست جدیدی در مدرسه داشته باشم».

ب. افزایش تفکر مسیری

برای افزایش تفکر مسیری باید از سه مرحله بگذرید:

۱. اهداف پیچیده را به اهداف جزئی که بیشتر قابل مدیریت هستند، تبدیل کنید. برای مثال، یک هدف جزئی برای «پیدا کردن دوست در مدرسه»، می تواند صحبت سر میز نهار با یک دانش آموز باشد. ۲. تشویق مراجع به اینکه در ذهنش مراحل مورد نیاز برای تکمیل هر هدف جزئی را شبیه سازی و تمرین کند. طی شبیه سازی ممکن است مراجع موانع احتمالی را پیش بینی، و راه های غلبه بر آن ها را شناسایی کند. ۳. کمک به مراجع برای اینکه مهارت های لازم برای دستیابی به اهداف جزئی را کسب کند. مثلاً دانش آموز تنها و منزوی ممکن است قبل از تلاش برای آغاز گفت و گویی سر میز نهار، از آموزش جرئت ورزی یا مهارت های اجتماعی فایده و بهره ببرد.

ج. افزایش تفکر عاملیتی

بعد از اینکه مراجع یک هدف شخصی را شناسایی کرد و راه ها یا ابزارهای رسیدن به آن را یافت، درمانگر تلاش می کند عاملیت مراجع را پرورش دهد. یک تکنیک برای بهبود تفکر عاملی، کمک به مراجع برای شناخت خودگویی هایی است که استعدادشان را برای تلاش به سوی هدف از بین می برد. ممکن است خودگویی های مثل اینکه: «من در گفت و گوی کوتاه اصلاً خوب نیستم»، برخی را از آغاز گفت و گو سر میز نهار منصرف و دلسرد کند. در عوض شما به عنوان مشاور، دانش آموز را تشویق کنید این تفکرات را به خودگویی های واقعی تر تبدیل کند؛ مانند اینکه: «ممکن است کمی اذیت شوم، اما می توانم آن را انجام دهم».

یک تکنیک مناسب دیگر برای بهبود تفکر عاملیتی این است که به مراجعان کمک شود، زمان هایی را در گذشته به خاطر بیاورند که با موفقیت با موانع پیش روی اهدافشان مواجه شده اند.

منابع

۱. برنز، جرج. ابلو (۱۳۹۵). روان درمانی مثبت نگر: شادکامی، درمان و ارتقا. ترجمه سیدپیمان رحیمی نژاد و همکاران. روانشناسی و هنر. تهران.
۲. بونیول، دیلونا و هفرن، کیت (۱۳۸۴). روانشناسی مثبت نگر: نظریه ها، پژوهش ها و کاربردها. ترجمه محمدتقی تبیک و محسن زندی. سازمان چاپ و نشر دارالحديث. قم.
۳. سلینگمن، مارتین ای. پی (۱۳۹۴). شکوفایی، روانشناسی مثبت گرا: درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی. ترجمه امیر کامکار و سکینه هژریان. نشر روان. تهران.
۴. ----- (۱۳۹۵). شادمانی درونی؛ روانشناسی مثبت گرا در خدمت خشنودی پایدار. ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران. نشر دانژه. تهران.
۵. مونسی، جینا ال. مگیاد (۲۰۰۹). فنون روانشناسی مثبت گرا: راهنمای درمانگران. ترجمه فرید براتی سده. رشد. تهران.
۶. اداره کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۷). مجموعه کتب فضیلت های روان شناختی: کتاب فضیلت تعالی: امید/تحسین زیبایی. مؤسسه فرهنگی منادی تربیت. تهران.

گزینه‌های روی میز مجازی

گفت‌وگو با دکتر سید عطاءالله عقیلیان (روان‌پزشک) دربارهٔ نوجوانان و فضای مجازی

محمدحسین دیزجی

مجازی و قبل از آن همه چیز خوب و خوش و عالی بود. نه! در هر زمانی براساس مقتضیات و خصوصیات آن دوران، والدین باید به مسائل و چالش‌های همان دوران بپردازند. یعنی هرچند این موضوع چالش دههٔ ماست، اما هر دورانی چالش خودش را دارد و این خصوصیت زیست بشر است. فرزندپروری در هر عصری سازوکار خودش را دارد و با رویکردهای دهه‌های پیش نمی‌توانیم با فرزندانمان مواجه شویم. در هر عصر و زمانه‌ای باید خود را به‌روز کنیم تا بتوانیم با چالش‌های همان عصر مواجه شویم. برگردیم به سؤال شما. کوچک‌بودن خانه‌های فعلی، نبود فضای کافی برای بازی در خانه یا حتی خارج از خانه، کم‌بودن تعداد فرزندان خانواده‌ها، و ارتباط کم افراد با هم در زندگی شهری کنونی، همهٔ این‌ها باعث شده‌اند که بچه‌ها امکان مراد و بازی با یکدیگر را از دست بدهند. خب از آن طرف، وسایل بسیار جذابی به نام تلفن همراه، تبلت و رایانه

به نظر شما چه عواملی در کنار هم قرار گرفته و زمینه را مهیا کرده‌اند تا نوجوانان بیش از ارتباطات فیزیکی و حضوری، این‌چنین جذب فضای مجازی، بازی‌ها و اپلیکیشن‌ها بشوند؟ برای اینکه بتوانیم نگاه وسیع‌تری به مسئله داشته باشیم، بگذارید بحث را این‌طوری و با این سؤال شروع کنم: زمان کودکی و نوجوانی ما که تلفن همراه و فضای مجازی نبود، والدین از چه چیزهایی گلایه داشتند؟ والدین احتمالاً از فوتیال بازی کردن یا احیاناً توی کوچه ماندن بیش از حد بچه‌ها گلایه داشتند. یا از تمایل و اصرار بچه‌ها به موتورسواری یا یواشکی ماشین پدر را برداشتن گلایه می‌کردند. شاکی بودند که بچه‌ها می‌روند کوچه و خیابان، حرف زشت یا کار بد می‌گیرند یا دعوا می‌کنند، یا احتمالاً با دوست‌های سیگاری مراد می‌کنند و نگران سیگاری یا معتاد شدن بچه‌هایشان بودند. یعنی فکر نکنیم که الان معضلی وجود دارد به نام تلفن همراه، تبلت یا فضای

روزگاری وقتی زنگ مدارس نواخته می‌شد و دانش‌آموزان به سمت خانه می‌رفتند، کمتر از یکی دو ساعت بعد، در کوچه و خیابان سرگرم انواع و اقسام بازی‌ها بودند؛ از فوتیال با یک توپ پلاستیکی دولایه گرفته تا هفت‌سنگ و دوچرخه‌سواری. اما امروزه تمام دنیای اغلب بچه‌ها در تلفن همراه و تبلت خلاصه می‌شود. همین نکته و مواردی نظیر این امروز به دغدغه تبدیل شده و بخشی از زمان مشاوران مدارس را به خود اختصاص داده است. همین نکته را بهانه قرار دادیم و با چند پرسش به دیدار دکتر سید عطاءالله عقیلیان، روان‌پزشک، استاد دانشگاه، پژوهشگر و صاحب مقالات علمی در حوزهٔ روان‌شناسی رفتیم و با وی به گفت‌وگو نشستیم. دکتر عقیلیان ساکن مشهد است و از تجربه‌های خوبی در حوزهٔ نوجوانان، جوانان و خانواده برخوردار است. گفت‌وگو با او پیش روی شماست.

با تنوع بسیار زیاد بازی‌ها و اپلیکیشن‌ها، برای همه سلیقه‌ها می‌آید و جایگزین بازی‌های واقعی و گروهی بچه‌ها می‌شود. فضای مجازی و «سوشیال مدیا» هم در غیاب امکان مراودات رودرو، جایگزین ارتباط حضوری آدم‌ها می‌شود. حتی امکان ارتباط همه افراد را با هم در اقصانقاط دنیا به وجود می‌آورد. تصور کنید که «فیس‌بوک» و «اینستاگرام» بیش از یک میلیارد کاربر در دنیا دارند. در ایران ۲۵ میلیون نفر عضو فعال اینستاگرام هستند، و با وجود فیلترینگ، ۱۸ میلیون ایرانی تا سال ۲۰۱۷ عضو فیس‌بوک بودند. طبق آمار، ۶۶ درصد ایرانی‌های بالای ۱۸ سال عضو فعال سوشیال مدیا هستند؛ ۵۰ درصد در تلگرام؛ و ۳۰ درصد در «واتس‌آپ». ببینید فضای مجازی و سوشیال مدیا شما را با چه جمعیتی از افراد متصل می‌کند. خب قطعاً جذابیت مضاعفی به وجود می‌آورد.

مشاوران مدرسه‌ها غالباً با این دغدغه از سوی همکاران و والدین روبه‌رو هستند که چگونه می‌توان از مدت‌زمان حضور بچه‌ها و دانش‌آموزان در فضای مجازی کمتر کرد و آنان را به سمت فضای حضوری و پرداختن

الگوی زیسته خانواده‌ها نقش بسزایی در رفتار فرزندان دارد

**به مباحث درسی و تفریحات فیزیکی
سوق داد. جناب‌عالی چه راهکارهایی
را که جنبه عملی هم داشته باشند،
برای مشاوران مدرسه پیشنهاد
می‌کنید؟**

به نظرم باید واقع‌بین بود. موضوع فضای مجازی موضوعی مرتبط با نوجوانان نیست. همه رده‌های سنی درگیر رایانه، گوشی و تبلت هستند. من توی کلینیک شاهد گلایه‌های همسران از یکدیگر بابت حضور زیاد در فضای مجازی و استفاده بیش از حد از گوشی و تبلت هستم. همسرانی که از هم گلایه دارند و می‌گویند: همسرم به من توجه نمی‌کند و سرش دائم توی گوشی و لپ‌تاپ و تبلت است. حتی والدینی داریم که به بچه‌هایشان توجه کافی نمی‌کنند و درگیر گوشی خودشان هستند. حتماً شاهد مهمانی‌هایی هستید که آدم‌بزرگ‌ها به جای مراودات رودرو، مشغول گوشی‌هایشان هستند. آدم‌هایی که کنار

هم هستند، اما به کار هم کار ندارند و مشغول دنیای شخصی خودشان توی گوشی‌شان هستند.

از باب ضرب‌المثل باید بگویم: رطب‌خورده منع رطب کی کند؟ والدین و بقیه اعضای خانواده نمی‌توانند درگیر فضای مجازی و وسایل الکترونیک باشند و از نوجوان بخواهند، استفاده از فضای مجازی را محدود کند. الگوی زیست خانواده‌ها نقش بسزایی در رفتار فرزندان دارد. اگر والدین خودشان سرگرمی و دل‌مشغولی‌های متنوعی برای خودشان و به تبعش فرزندانشان فراهم کنند، قطعاً زمان کمتری به رایانه و گوشی می‌رسد. به یاد داشته باشیم، والدین باید الگوی عملی فرزندانشان باشند، وگرنه نصیحت و سخنرانی در نوجوان تأثیر چندانی ندارد.

اشاره به ضررها و زیان‌های استفاده مداوم از تبلت و گوشی همراه و رایانه، توسط مشاوران و خطاب به والدین و نوجوانان و دانش‌آموزان، آن‌طور که در عمل پیداست، چندان مؤثر واقع نمی‌شود. در چنین شرایطی مشاوران باید از چه تدبیرها و راهکارهایی استفاده کنند تا راهنمایی و پیشنهادهایشان مورد پذیرش مخاطبان اصلی، یعنی دانش‌آموزان قرار بگیرد؟

خب بیایید باز موضوع را کمی گسترده‌تر ببینیم. پدیده‌های بشری همه تلفیقی از سود و زیان، و خوبی و بدی هستند. همه‌چیز، هم فایده دارد، هم ضرر. شکی نیست که خودرو و وسایل نقلیه تحول بزرگی در زندگی انسان ایجاد کردند و حمل و نقل و زندگی انسان را بسیار راحت‌تر ساختند. ولی خب عوارض متعددی هم دارند؛ مثل آلودگی هوا، تصادفات و تلفات جراحات رانندگی، کم‌شدن فعالیت بدنی و تحرک جسمی انسان‌ها که خودش عوارض دیگری مثل افزایش وزن و بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون به دنبال دارد. اینترنت و فضای مجازی رایانه و تلفن همراه هم فایده‌های بسیار زیادی دارند که پرداختن به آن‌ها لازم نیست. اینترنت عنصر



والدین باید الگوی عملی فرزندانشان باشند، وگرنه نصیحت و سخنرانی در نوجوان تأثیر چندانی ندارد

کنترل، نظارت و دغدغه والدین و مشاوران باید بر دو حوزه متمرکز باشد: حوزه اول محتوای اینترنت و فضای مجازی، و حوزه دوم، نظارت و کنترل بر مدت زمان استفاده از اینترنت



می‌آید که قطعاً به نفع هیچ‌یک از طرفین نیست. همچنین به خاطر داشته باشیم که برقراری ارتباط مؤثر با نوجوان فرایندی تدریجی و زمان‌بر است که از کودکی شروع می‌شود. اگر والدین نوجوان ۱۵-۱۴ ساله از کودکی نتوانسته‌اند ارتباط مؤثری با او برقرار کنند و از کودکی به حرف والدین گوش نمی‌کرده است، دیگر در نوجوانی نمی‌توان کار چندان مؤثری برای بهبود رابطه والدین با آن‌ها انجام داد. یک نکته مهم در فرزندپروری این است که فرصت ساخت رابطه مطلوب بین والدین و فرزندان محدود است. اگر دریچه ارتباطی بین والدین و فرزندشان حداکثر تا سنین ۱۴-۱۲ سالگی به‌طور صحیح تعبیه نشده باشد، دیگر فرصت تمام شده است و این دریچه بسته می‌شود. یعنی برای ارتباط با نوجوان باید از کودکی به فکر بود.

در نهایت آیا همه نوجوانان به حرف‌های والدین گوش می‌کنند؟

خیر! همان‌طور که همه فرزندان به توصیه‌های والدین درمورد درس خواندن یا نماز خواندن گوش نمی‌کنند، در این مورد هم همیشه گاهی برخی نوجوانان نافرمانی می‌کنند و از توصیه‌ها تبعیت نمی‌کنند. مجدداً تأکید می‌کنم که والدین باید برای فرزندانشان الگوی عملی باشند تا کلام نافذ داشته باشند.



مجازی به دیگران اعتماد کند. چگونه مراقب خود باشد تا مورد سوء استفاده مالی، جنسی و عاطفی قرار نگیرد. مرزهای ارتباط با جنس مخالف براساس عرف خانوادگی و اجتماعی برای نوجوان توضیح داده شود. در مورد ارتباط با افراد بزرگ‌تر هم به وی آگاهی‌های لازم داده شود. در مورد زمان استفاده از اینترنت، گوشی و تبلت هم باید قانون گذاشته شود. قبل از تهیه گوشی یا تبلت باید قرارداد استفاده از آن با نوجوان تنظیم شود. مثلاً استفاده از گوشی هنگام غذا خوردن، توی رخت‌خواب و از ساعت ۱۰ شب به بعد ممنوع است. حداکثر استفاده از آن مثلاً دو ساعت در روز در سال تحصیلی، در ایام امتحانی مثلاً نیم ساعت، و در ایام تعطیلات مثلاً سه ساعت است. تنوع سایر فعالیت‌ها، نظیر فعالیت‌های ورزشی، تحصیلی، خانوادگی، و مطالعه کتاب چایی هم توسط والدین باید برنامه‌ریزی شود. خب سؤال بعدی که پیش می‌آید، این است که چه کنیم تا نوجوان به حرف ما گوش کند؟ چه روش‌هایی برای تأثیرگذاری کلامان داریم؟

بهترین روش برای برقراری ارتباط با نوجوانان روش‌های اقناعی و تشویقی است. توضیح‌دادن، آگاهی‌دادن، و قانع کردن نوجوان و تشویق او برای انجام رفتارهای مطلوب. استفاده از روش‌های بازدارنده و تنبیهی باید محدود و منحصر به موارد ضروری باشد، وگرنه جنگ قدرت پیش

حیاتی زندگی سال‌های اخیر است. فقط یکی از فایده‌های فضای مجازی را ببینیم. اگر اینترنت نبود، در روزهای قرنطینه به خاطر کرونا، کار، تحصیل و مراوده‌های اجتماعی کاملاً تعطیل می‌شدند. ۸۰ درصد دانش‌آموزان کسره زمین این روزها به خاطر کرونا به مدرسه نمی‌روند. بستر تحصیلی‌شان همین فضای مجازی است. حتی ارتباطات دوستی، خانوادگی و کاری هم بر همین بستر انجام می‌شود. پس امروزه زندگی بدون اینترنت و سوشیال مدیا واقعاً امکان‌پذیر نیست.

حالا در مورد دغدغه و سؤال شما چه کنیم؟ من چند نکته به ذهنم می‌رسد که عرض می‌کنم. از نظر من قرار نیست ضررهای اینترنت گفته بشود تا بچه‌ها از فضای مجازی دوری کنند، بلکه کنترل و نظارت، و دغدغه والدین و مشاوران باید بر دو حوزه متمرکز باشد: حوزه اول محتوای اینترنت و فضای مجازی، و حوزه دوم نظارت و کنترل بر مدت زمان استفاده از اینترنت. پس آگاهی‌بخشی و نظارت بر فضای مجازی شامل این دو موضوع می‌شود که بحث بسیار مفصلی است و من تا حد امکان مختصراً توضیح می‌دهم.

حوزه نظارت بر محتوای اینترنت باید آموزش در مورد پرهیز از استفاده از وب‌سایت‌ها، بازی‌ها و فیلم‌های نامتناسب با رده سنی باشد. در همه‌جای دنیا، فیلم و اپلیکیشن بازی، همه، رده‌بندی سنی دارند. مثلاً فیس‌بوک و اینستاگرام حداقل سن مجاز را ۱۳ سال و واتساپ ۱۶ سال اعلام کرده است. شبکه‌های مجازی هم سنین مشابهی دارند و می‌بینیم که بعضی‌ها از ۷-۸ سالگی برای فرزندان خود صفحه اختصاصی اینستاگرام باز می‌کنند. تمام اپلیکیشن‌ها و بازی‌های «ایکس‌باکس» و «پلی‌استیشن» هم رده سنی دارند که باید رعایت شود.

باید به نوجوان آموزش داد که محتوای مناسب و نامناسب چیست. همچنین به او آموخت چه چیزهایی را در فضای مجازی به اشتراک بگذارد، چه چیزهایی را به اشتراک نگذارد. چه خطراتی در فضای مجازی وجود دارد و کی و چگونه می‌تواند در فضای

مدیریت اضطراب

صدیقه احمدی

استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی

حسین ایلانلو

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه خوارزمی

فریناز عمادی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی

می‌تواند بر اضطراب فرد تأثیر بگذارد. اگر فرد در یک محیط نامناسب اجتماعی قرار بگیرد، این محیط می‌تواند موجب شکل‌گیری رفتار ناکارآمد در او شود. همین موضوع، قضاوت‌های مختلفی را در جامعه پدید می‌آورد که می‌تواند باعث اضطراب فرد شود. یکی از شرایطی که اخیراً باعث اضطراب شدید شده، شیوع «کرونا» یا کووید ۱۹ است. این امر نه تنها از نظر جسمی بلکه از

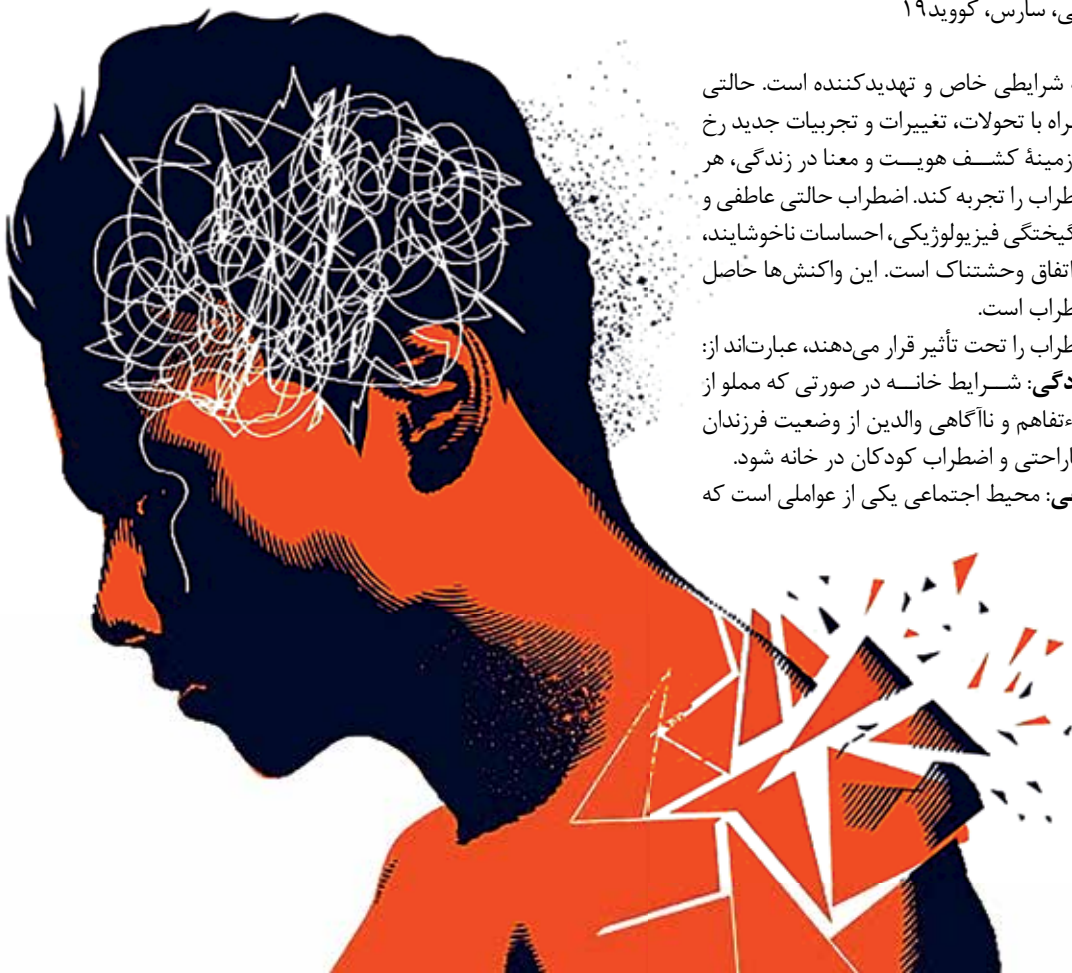
دانش‌آموزان قشر مهمی از جامعه هستند و سلامت روان آن‌ها اهمیت زیادی دارد. آغاز سال تحصیلی همه‌ساله در دانش‌آموزان هیجان و اضطراب به وجود می‌آورد که در سال جاری، این امر با همه‌گیری ویروس کرونا ترکیب شده است و می‌تواند اثرات مخربی بر سلامت روان دانش‌آموزان بر جای نهد.

کلیدواژه‌ها: مدیریت اضطراب، دانش‌آموزان، ویروس کرونا، دستورالعمل‌های ایمنی، سارس، کووید ۱۹

«اضطراب» پاسخ به شرایطی خاص و تهدیدکننده است. حالتی طبیعی است که همراه با تحولات، تغییرات و تجربیات جدید رخ می‌دهد. همچنین در زمینه کشف هویت و معنا در زندگی، هر فردی ممکن است اضطراب را تجربه کند. اضطراب حالتی عاطفی و دارای خصوصیات برانگیختگی فیزیولوژیکی، احساسات ناخوشایند، تنش و ترس از وقوع اتفاق وحشتناک است. این واکنش‌ها حاصل دفاع افراد در برابر اضطراب است.

عواملی که وجود اضطراب را تحت تأثیر قرار می‌دهند، عبارت‌اند از:
الف) محیط خانوادگی: شرایط خانه در صورتی که مملو از مشاجره یا پر از سوءتفاهم و ناآگاهی والدین از وضعیت فرزندان باشد، می‌تواند باعث ناراحتی و اضطراب کودکان در خانه شود.

ب) محیط اجتماعی: محیط اجتماعی یکی از عواملی است که



نظر روانی نیز بر سلامت جامعه تأثیر می‌گذارد. طی چند ماه اخیر، تقریباً همه کشورهای جهان به‌عنوان منطقه گذار کرونا در نظر گرفته شده‌اند که به یک بیماری همه‌گیر جهانی تبدیل شده است. ویروس کرونا «یک خانواده بزرگ از ویروس‌هاست که باعث بیماری انسان و حیوانات می‌شود».

عواملی که معمولاً باعث عفونت‌های تنفسی در انسان‌ها می‌شوند، از سرماخوردگی عادی گرفته تا بیماری‌های جدی مانند «سندرم تنفسی خاورمیانه» (مرس) و «سندرم تنفسی حاد شدید» (سارس) متنوع‌اند. نوع جدیدی از ویروس کرونا در دسامبر سال ۲۰۱۹ در ووهان چین در انسان یافت شد. نام آن را «سندرم حاد تنفسی حاد کرونا ویروس ۲» (سارس-کووید ۲) گذاشتند که بعداً باعث کووید ۱۹ شد.

سارس که در سال ۲۰۰۳ شناسایی شد، از همان خانواده ویروس‌های بزرگ کووید ۱۹ است. علائم سارس شبیه علائم کووید ۱۹ است، اما سارس سنگین‌تر و کشنده‌تر است؛ گرچه عفونت آن کمتر از کووید ۱۹ است. مانند سایر بیماری‌های تنفسی، کووید ۱۹ می‌تواند علائم خفیفی از جمله سرماخوردگی، گلودرد، سرفه و تب ایجاد کند و حدود ۸۰ درصد مبتلایان ممکن است بدون نیاز به مراقبت ویژه بهبود یابند.

از هر شش نفر حدود یک نفر ممکن است دچار علائم شدید بیماری، مانند ذات‌الریه یا مشکل تنفس شود که معمولاً به تدریج اتفاق می‌افتد. اگرچه مرگ و میر در اثر این بیماری هنوز نادر است (حدود ۲٪)، «ولی برای افراد مسن و دارای پیشینه پزشکی نامناسب» (مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی) خطرناک است و آن‌ها در برابر این بیماری به شدت آسیب‌پذیر هستند. از ابتدای سال ۲۰۲۰، مردم در سراسر جهان به سبب شیوع ویروس کرونا الزام رعایت بهداشت دست، فاصله اجتماعی و سایر اقدامات توصیه شده برای جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری را شنیده‌اند و معمولاً انجام داده‌اند. با این حال، گرچه برخی از افراد دقیقاً از این محدودیت‌ها پیروی می‌کنند، برخی دیگر قوانین دولت‌ها را نادیده می‌گیرند و در ازدحام جمعیت در مکان‌های عمومی و سواحل حضور می‌یابند و یا در خانه‌هایشان مهمانی‌های پرجمعیت می‌گیرند.

درک عوامل روان‌شناختی و فرایندهایی که بر انطباق افراد با اقدامات پیشگیرانه در برابر این بیماری همه‌گیر تأثیر می‌گذارند، به منظور توسعه کارزارهای اطلاعاتی و ارتباطی مناسب و مداخلات ضروری، از اهمیت اساسی برخوردار است. مطالعات تحقیقاتی کشورهای مختلف تلاش کرده‌اند، نقش طیف وسیعی از عوامل (مثل درک خطر، اعتماد به مقامات، و هنجارهای اجتماعی) را آزمایش کنند. براساس مطالعه نادیک، نایباهو و سیلالاهی، برای کنترل اضطراب فرد باید دو کار انجام شود:

الف) یافتن و درک اطلاعات علمی کووید ۱۹ از منابع معتبر به‌طور صحیح یا افرادی که مسئولیت توضیح آن‌ها را دارند (دولت یا نهادهای بهداشتی)؛

ب) پیروی از دستورالعمل‌های ایمنی مربوط به کووید ۱۹. نویسندگان نتیجه می‌گیرند که راه مدیریت اضطراب دانشجویان از طریق یافتن و درک اطلاعات صحیح و پیروی از دستورالعمل‌های ایمنی مربوط به کووید ۱۹ است. تعطیلی مدارس یک سیاست اساسی برای کاهش سرعت شیوع کووید ۱۹ در سراسر جهان است. پس از ۱۳ مارس ۲۰۲۰، در آلمان چند مدرسه تعطیل شدند. همانند سایر کشورها، آلمان در حال حاضر با موضوع بازگشایی مدارس در سراسر کشور مواجه است. بخشی از این موضوع به بحث امتحانات فارغ‌التحصیلی دبیرستان‌های آلمان اختصاص دارد که قرار است طی چند هفته آینده برگزار شوند. اگرچه مدارس از طریق تهیه مطالب درسی و یادگیری به‌طور منظم از دانش‌آموزان خود حمایت می‌کنند، دانش‌آموزان در سال آخر مدرسه زمان محدودی را صرف فعالیت‌های مربوط به مدرسه می‌کنند. هم‌زمان دانش‌آموزان نگران عملکرد تحصیلی و آینده شغلی خود هستند.

بحث

شدت اضطراب در شرایطی که استرس‌زا نباشند، یا در شرایطی که خطر به‌عنوان تهدید احساس نمی‌شود، کم است. ظهور اضطراب به شدت تحت تأثیر «حرک بیرونی» یا «حرک درونی» است که در اثر آن فرد تهدید احساس می‌کند یا خود را در خطر می‌بیند. چگونگی واکنش فرد به محرکی که اضطراب را برمی‌انگیزد، به تجربه او در شرایطی مشابه بستگی دارد. شرایط استرس‌زایی که مدام بر زندگی غلبه می‌کند، توانایی افراد را در ارائه پاسخ‌های مناسب بالا می‌برد. احساس تهدید را کاهش می‌دهد و سطح اضطراب را پایین می‌آورد. اضطراب زیاد تجربه ناخوشایندی است که فرایندهای شناختی و حرکتی را مختل می‌کند و سازوکارهای دفاعی را فعال نگه می‌دارد.

نتیجه‌گیری

بهترین راه‌های مدیریت اضطراب عبارت‌اند از: الف) یافتن اطلاعات صحیح و با علمی از یک منبع معتمد و درک صحیح آن. نهادهای دولتی و بهداشتی باید بهترین راه را پیدا کنند و اطلاعات مربوط به کووید ۱۹ را به‌طور فعال به جامعه تحویل دهند تا جامعه از عملکرد کووید ۱۹ آگاه شود.

ب) پیروی از دستورالعمل‌های ایمنی کووید ۱۹، مانند حفظ سلامتی و تناسب اندام، شستن منظم دست‌ها با استفاده از آب و صابون یا الکل، پوشاندن بینی و دهان هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا قسمت فوقانی بازو، اجتناب از تماس با افراد دیگر، پرهیز از مسافرت به مکان‌های عمومی، اجتناب از لمس چشم، بینی و دهان، استفاده از ماسک دهان و بینی، دفع دستمال و ماسک‌های استفاده شده در سطل زباله، به تعویق انداختن سفر به منطقه / کشوری که این ویروس در آن پیدا شده است. در صورت ناراحتی ناشی از بیماری، از رفتن به خارج از خانه خودداری کنید و همیشه پیشرفت بیماری کووید ۱۹ را از منابع رسمی و دقیق کنترل کنید.

تأثیر ویروس کووید ۱۹ بر حرفه مشاوره

تغییرات مثبت و هوشمندانه



دکتر کیومرث جهانگردی
عضو هیئت تحریریه

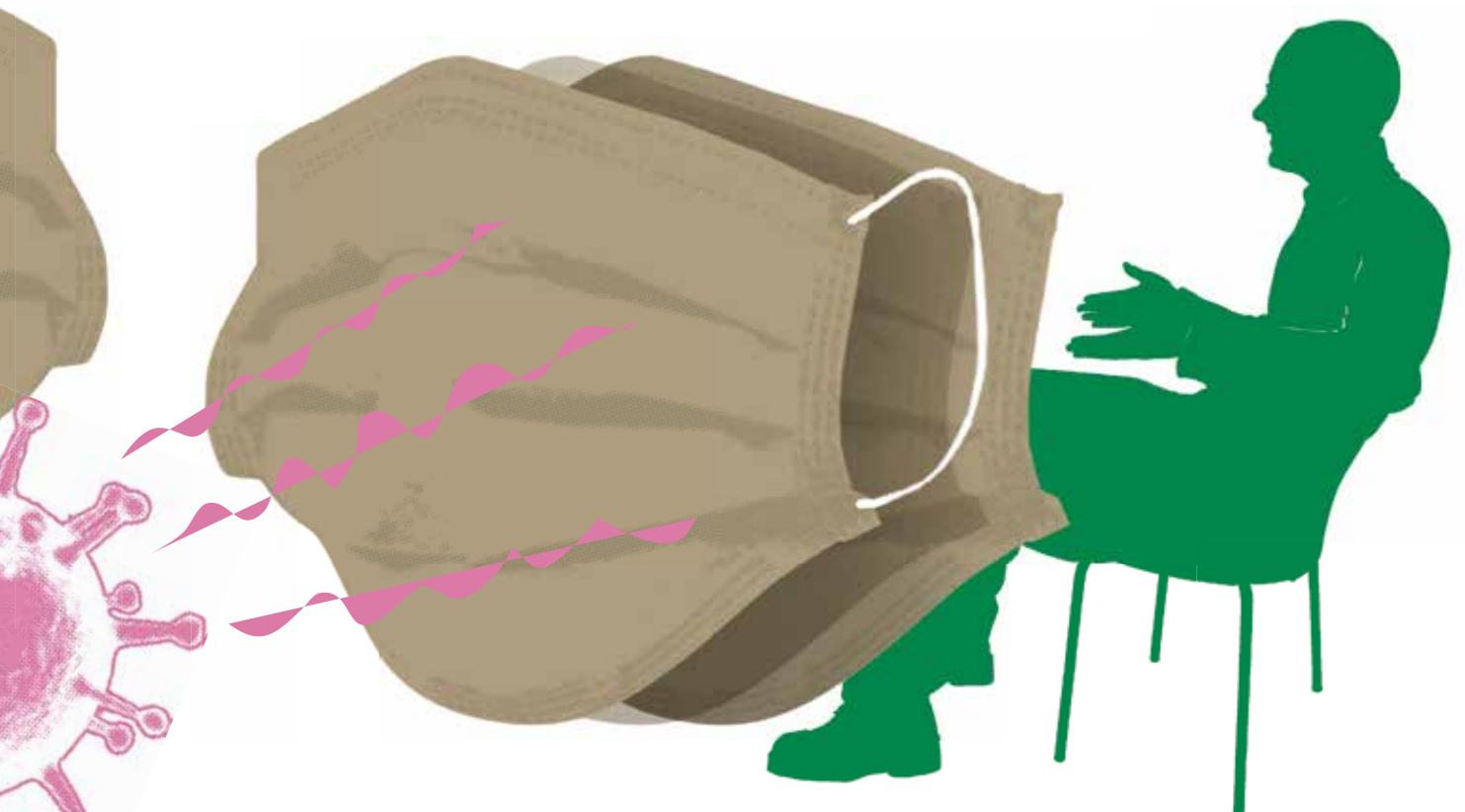
به همین ترتیب، قوانین و روش‌های معمول مشاوره نیز متناسب با این تغییرات نیاز به بازنگری دارند: از قوانین و مقررات مربوط به اخذ مجوز فعالیت گرفته تا ویژگی‌های مرتبط با صلاحیت حرفه‌ای، قوانین تهیه تجهیزات ارزان و حتی قوانین تعرفه‌ای و بیمه‌ای مرتبط با حرفه مشاوره و روان‌شناسی. این تغییر در همه ابعاد و سطوح مشاوره، پرسش‌هایی را به ذهن متبادر می‌کند؛ برای مثال: آیا سازوکارهای لازم برای مشاوره مؤثر غیرحضور، مجازی، برخط، تلفنی و یا چگونگی پرداخت برخط هزینه‌های مشاوره فراهم آمده است؟ آیا مشاوران توانسته‌اند با شناسایی نگرانی‌های این روزهای مراجعان، خود را برای کمک به آنان آماده کنند؟

این نوشتار کوتاه تلاشی است برای ارائه راهکارهایی پاسخ‌گو به این مسائل و پرسش‌ها، تا شاید کمک کوچکی برای مشاوران در جهت مرتفع کردن این مشکلات باشد.

کلیدواژه‌ها: کووید ۱۹، چالش‌های مشاوره، مشاوره مدرسه، راهکارها

رکورد شغلی

بسیاری از شغل‌ها با شیوع بیماری کرونا به شدت تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. در این میان نباید حرفه مشاوره را مستثنا دانست. مشاوران در روش‌ها و برخوردهای خود تغییرات فراوانی اعمال کرده‌اند. مراجعان نیز تاحدی از حضور در دفتر مشاوره پرهیز می‌کنند و ترس دارند که مانند قبل، از نزدیک و با خیال آسوده مشکلاتشان را با مشاور خود در میان بگذارند. مشاوران دیگر نمی‌توانند صرفاً در دفتر خود بنشینند و منتظر بمانند تا مردم برای دیدنشان و گرفتن راهنمایی و مشاوره به آنان مراجعه کنند. حتی شاید لازم باشد مشاوران متناسب با حرفه و تخصص خود، به دنبال یافتن راهی برای مشکل مراجعان برای امر مشاوره باشند و یا راه‌حلی برای منابع درآمدی جدید باشند.



چالش‌های مشاوره در شرایط شیوع بیماری کووید ۱۹

متأسفانه پیام‌رسان‌ها و نرم‌افزارهای ارتباط مجازی، نظیر اینستا، شاد، اسکایپ، زوم، واتساپ و تلگرام، چه داخلی و چه بین‌المللی، به‌گونه‌ای طراحی نشده‌اند که بر اصول اخلاقی و قواعد حرفه‌ای مشاوره منطبق باشند. به‌عنوان نمونه، معلوم نیست در بهره‌گیری از این نرم‌افزارها، وضعیت «رازداری»^۱، به‌عنوان یکی از اصول اساسی مشاوره که ایجاب می‌کند فقط شخص مشاور در جریان رازهای شخصی مراجعان قرار گیرد، چه خواهد شد و چند نفر یا چه تعداد از افراد یا حداقل مدیران این شبکه‌های ارتباطی به این اطلاعات دسترسی پیدا خواهند کرد. در این مورد، موضوع رازهای شخصی و خانوادگی مراجعان دارای جایگاه اجتماعی یا شغلی رفیع در سطح یک جامعه، اهمیت مضاعف هم می‌یابد. به نظر می‌رسد در شرایط فعلی، بزرگ‌ترین چالش مشاور، «شیوه ارتباط با مراجعان» باشد. بسیاری از مشاوران به صورت متوقف کردن تعامل حضوری با مراجعان و برگزاری جلسات تلفنی یا مبتنی بر رسانه‌های ارتباط الکترونیکی، به این چالش واکنش نشان داده‌اند. به هر حال مسئله مشاوران مدرسه قدری متفاوت است.

بتانی بری^۲ درباره چالش‌های معلمان و مشاوران مدرسه می‌نویسد: «اکثر مشاوران و معلمان مدرسه، پس از سال‌ها حضور فعال در مدرسه، خود را درگیر تعطیلاتی غیرمنتظره، ناخواسته و طولانی‌مدت و حتی وقفه‌ای ناگهانی یافته‌اند. بسیاری از این متخصصان شیوه‌ای مشابه همکاران مشاور بالینی خود پیدا کرده‌اند و به استفاده از فناوری‌های جدید روی آورده‌اند تا بتوانند به‌صورت برخط به پشتیبانی و حمایت از دانش‌آموزان خود ادامه دهند.» بری ادامه می‌دهد: «علاوه بر این چالش‌ها، رکود شدید اقتصادی باعث شده است که بسیاری از مشاوران درگیر نگرانی‌های مالی

و حتی نداشتن ضمانت شغلی باشند، چرا که به‌رغم گزارش‌های وسیع از افزایش مشکلات مربوط به بهداشت و سلامت روان در میان مردم، تعداد مراجعان از یک سو به دلیل ترس از ابتلا به کرونا، و از سوی دیگر، به دلیل وضعیت ناگوار اقتصادی و مالی مردم، کاهش بسیار چشمگیری داشته است.»

در سطح مدرسه‌های کشور خودمان نیز مشاوره اوضاع بسیار متفاوتی با گذشته پیدا کرده است. بیشتر مدرسه‌ها خدمات تخصصی خود را به‌صورت غیرحضوری و مجازی ارائه می‌کنند. در واقع اکثر دانش‌آموزان دیگر به مدرسه نمی‌آیند تا مشاور در میان آنان حضور یابد و بتواند با مشاهدات میدانی خود سعی کند مشکلاتشان را بیابد و برای کمک به آن‌ها دست‌به‌کار شود. شیوع ویروس کووید ۱۹، نه‌تنها مانع از حضور دانش‌آموزان در مدرسه شده، بلکه شرایطی به وجود آورده است که آنان ضمن تحصیل در خانه، تقریباً بیشتر وقت خود را نیز صرفاً با خانواده سپری کنند.

در تحلیل این موضوع، از یک منظر می‌توان گفت که دانش‌آموزان کمتر در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار خواهند گرفت و ظاهراً مشکلاتشان کمتر خواهد شد. از سوی دیگر اما، نیاز ذاتی فرزند انسان به حضور در اجتماع و تعامل با هم‌سالان و هم‌نوعان، باعث می‌شود به‌شدت تحت تأثیر قرار گیرند و با توجه به افزایش و تکرار روزهای خانه‌نشینی، احساس کسالت، تنهایی و بی‌حوصلگی بیش از حد داشته باشند. به این موضوع، مشکلات ضرورت حضور طولانی‌مدت فرزندان در فضای مجازی، به بهانه تحصیل برخط یا برون‌خط را نیز اضافه کنید که خود می‌تواند دربردارنده آسیب‌های اجتماعی فراوانی باشد.

به لحاظ مسائل حرفه‌ای نیز باید گفت: هر مشاور کارکننده و ماهری می‌داند، در مشاوره عواملی مانند «ارتباط چشم با چشم»، «زبان بدن»، «چینش وسایل در اتاق مشاوره» و «نحوه نشستن مشاور و مراجع» و گاهی حتی صرفاً «سکوت» مشاور، تا چه اندازه با میزان اثربخشی و نفوذ کلام و توصیه‌هایش بر مراجع همبستگی دارد. در اتاق مشاوره که مشاور پشت میزکار خود و روی یک صندلی بزرگ گردان قرار می‌گیرد، و مراجع روی یک صندلی محقر و ساده، در سطحی پایین‌تر می‌نشیند، مشاور در موضع و رأس قدرت است و مراجع با هر سمت و جایگاهی که باشد، تأثیر می‌پذیرد. همین امر باعث می‌شود، توصیه‌ها و دستورات مشاور را تقریباً به‌طور کامل بپذیرد. بنابراین، از آنجا که در مشاوره مجازی و تلفنی همه این موارد از دست می‌روند، کار حرفه‌ای مشاور، چه در کلینیک‌های مشاوره و چه در اتاق‌های مشاوره مدرسه، به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

مورگان اشتاین، مشاور بالینی و عضو «انجمن روان‌شناسی آمریکا»، در این خصوص می‌نویسد: «بزرگ‌ترین چالش من کاربرد سکوت است.»

در مشاوره از راه دور، سکوت می‌تواند معنای متفاوتی، مانند احساس اضطراب بیشتر و راحتی کمتر، داشته باشد. او می‌گوید متوجه شده‌ام

در شرایط فعلی، بزرگ‌ترین چالش مشاور «شیوه ارتباط با مراجعان» است



به کل اعضای خانواده نیز که شاید به دلایل متعدد و از جمله خانه‌نشینی بیش‌ازحد اعضا و یا مشکلات مالی ناشی از شرایط حاضر، تحت فشار روانی بیش‌ازحد قرار داشته باشند نیز توجه کنند. نکته بعدی اینکه تحت تأثیر قوانین فاصله‌گذاری اجتماعی، «انزوای اجتماعی» افزایش می‌یابد و ضرورت ارائه خدمات مشاوره‌ای، هم به دانش‌آموز و هم به اعضای خانواده او، بیشتر می‌شود. از آنجا که بیشترین میزان دسترسی به افراد در اختیار مدرسه، معلمان و مشاوران است، باید قدر این فرصت را بدانیم و به یاری هم‌وطنانمان بشتابیم. در این میان، ارائه خدمات مشاوره‌ای به دانش‌آموزان و خانواده‌هایی که یکی از عزیزانشان را در این شرایط از دست داده‌اند، در اولویت قرار می‌گیرد.

مارک جونز (۲۰۲۰)، در مقاله‌ای که در ماه جاری منتشر کرده است، به مشاوران توصیه می‌کند: «مداخلات پیشگیری از خودآزاری و حتی بررسی امکان ارتکاب خودکشی، برای همه دانش‌آموزانی که علائم نشان‌دهنده تلاش تحصیلی و درسی از خود نشان نمی‌دهند، ضروری است. به جای بررسی عمیق ریشه یا علت مسئله، باید بر امیدبخشی، منابع و توصیف یک آینده ترجیحی تمرکز کرد. این شیوه، تاب‌آوری کاهش‌یافته افراد را تقویت می‌کند.»

جونز خطاب به مشاوران می‌نویسد که هشت پرسش را برای بررسی مشکل دانش‌آموزان در نظر بگیرند:

۱. امسال بهترین آرزویت چیست؟
۲. در یک مقیاس ۱ تا ۱۰ امتیازی که در آن ۱۰ بیشترین امکان دستیابی به آرزو و ۱ کمترین میزان حصول به آن است، به خودت چه امتیازی می‌دهی؟
۳. برای مدیریت در خانه ماندن طولانی‌مدت به کدام کار خود افتخار می‌کنی؟
۴. اگر معلوم شود امسال سال واقعاً خوبی است،

انسان دوران کرونا، اینک فرصت بیشتری دارد تا با خود خلوت کند و به کارهایی بیندیشد که لازم است بر آن‌ها تمرکز کند یا کتاب‌هایی را که سال‌ها فرصت مطالعه آن‌ها را نیافته است، مطالعه کند

که در ارتباط ویدیویی و تلفنی، سکوت نشانه خداحافظی و این امر است که ما همه گفتنی‌های لازم را گفتیم. به هر حال ما در درمان از سکوت استفاده می‌کنیم تا به مراجع زمان بدهیم، فکر کند و یک موضوع، پرسش یا ایده جدید را مورد پردازش قرار دهد».

برخی از امتیازهای مشاوره غیر حضوری

هر چند موارد فوق حتماً وجود دارند، اما پیامدهای شرایط فعلی سراسر منفی نیستند. این تفرد و پرهیز اجباری از حضور در اجتماع و کاهش تعامل‌های حضوری را می‌توان از یک منظر فرصتی برای رجوع به خویش‌شن خویش و غنیمت شمردن فرصت‌هایی دانست که قبلاً بیشتر صرف گپ‌وگفت‌های شاید بی‌حاصل می‌شد. بنابراین، انسان دوران کرونا، اینک فرصت بیشتری دارد تا با خود خلوت کند و به کارهایی بیندیشد که لازم است بر آن‌ها تمرکز کند یا کتاب‌هایی را که سال‌ها فرصت مطالعه آن‌ها را نیافته است، مطالعه کند. فرصت انجام تمرینات نرمشی و ورزشی، در کنار اعضای خانواده و سپس صرف صبحانه کامل و بانشاط با حضور اکثر اعضای خانواده، از دیگر امتیازاتی است که خانه‌نشینی برای اعضای خانواده و به‌ویژه مادران غیرشاغل فراهم آورده است.

در رابطه با حرفه مشاوره نیز، هر چند شاید اثربخشی مشاوره حضوری بیشتر باشد، ولی مشاوره برخط فرصتی در اختیار بسیاری از مراجعانی قرار می‌دهد که به دلایلی مثل نداشتن وقت کافی یا حتی خجالت کشیدن از بیان حضوری مشکلات خود، هیچ‌گاه مسائلشان را با هیچ مشاور در میان نگذاشته بودند. از طرف دیگر، مشکل رفت‌وآمد نیز با این شیوه حل می‌شود. شاید مشاوره برخط یا تلفنی در حالی که هم مراجع و هم مشاور در منزل خود نشسته‌اند، بسیار راحت‌تر و آرامش‌بخش‌تر نیز باشد. احتمالاً دانش‌آموزان نیز در حالی که والدینشان در خانه کنار آن‌ها هستند، با تشویق آنان بیشتر جرئت کنند مشکلات خود را تلفنی یا الکترونیکی برای مشاور مدرسه بیان کنند. مشاور هم می‌تواند در صورت نیاز، به بررسی زمینه‌های گسترده‌تر بروز مسئله، نظیر خانواده، بپردازد و در صورت لزوم خیلی آسان و فوری، یک جلسه مشاوره گروهی با دیگر اعضای خانواده و به‌ویژه والدین دانش‌آموزان ترتیب بدهد. همچنین امکان بهره‌مندی مشاور از هم‌فکری و کمک والدین برای رفع مشکلات دانش‌آموزان، به‌صورت هم‌زمان و البته برخط، راحت‌تر فراهم می‌شود.

استفن آبه^۳ (۲۰۲۰) در مقاله‌ای با عنوان

«اجرای مشاوره الکترونیک»^۴ می‌نویسد: «مفهوم اصلی این مقاله اطمینان یافتن از اقدامات موقت مشاوره الکترونیک، به نفع مراجعان/یادگیرندگان روستایی و شهری است.»

چند راهکار مشاوره‌ای

اولین و مهم‌ترین نکته‌ای که لازم است مشاوران به آن توجه کنند این است که در صورت ضرورت، علاوه بر دانش‌آموزان

جدول ۱. میزان پاسخ‌گویی به شاخص‌های تعریف‌شده در ذیل پرسش مهم نگرانی‌های دانش‌آموزان و والدین آنان

شاخص پاسخ‌دهنده	ناتوانی در انجام برنامه‌ها (درصد)	ناتوانی برای شرکت در تورهای مدرسه (درصد)	هزینه‌ها (درصد)	تأثیر آزمون‌ها بر پذیرش دانشگاه (%)	تأثیر قبولی یا ردی در پایه‌های دبیرستان بر پذیرش دانشگاه (درصد)
دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان	۸۸	۱۰۰	۵۳	۲۷	۱۰۰
دانش‌آموزان دوره دوم دبیرستان	۱۰۰	۸۳	۹۸	۵۸٪	۵۳
والدین	۸۱	۷۸	۱۰۰	۱۰۰	۷۳

جدول ۲. میزان پاسخ‌گویی به شاخص‌های تعریف‌شده در ذیل پرسش مهم نگرانی‌های دانش‌آموزان و والدین آنان نسبت به مسائل عمومی دوران کرونا

شاخص پاسخ‌دهنده	ایمنی (درصد)	فاصله مدرسه تا خانه (درصد)	خدمات بهداشتی (درصد)	برخورد با کووید ۱۹ (درصد)	شرکت در دوره‌های آموزشی برخط مدرسه (درصد)
دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان	۳۲	۵۲	۲۱	۴۴	۸۸
دانش‌آموزان دوره دوم دبیرستان	۶۶	۹۳	۱۰۰	۸۹	۱۰۰
والدین	۱۰۰	۱۰۰	۶۹	۱۰۰	۹۲

پی‌نوشت‌ها

1. confidentiality
2. Bethany Bray
3. Oboh Stephen
4. E-Counseling

منابع

۱. کاویانی، حسین؛ مریم نوری‌زاده؛ مهرانگیز پورناصح؛ سیمین قدس میرحیدری (۱۳۸۱). «جایگاه مشاوران مدارس و موانع مشاوره: نقد کیفی». مجله تازه‌های علوم شناختی. سال ۴. شماره ۱: ۶۷-۷۴.
2. Bray, Bethany (2020) "Counseling's evolution under COVID-19". In Counseling Today. Virginia: A Publication of the American Counseling Association. Also available at: <https://ct.counseling.org/2020/05/counselings-evolution-under-covid-19/>.
3. Jones, Mark M. (2020) "Solution-focused tools to help school counselors in a pandemic". In Counseling Today. Virginia: A Publication of the American Counseling Association. Also available at: <https://ct.counseling.org/2020/09/>.
4. Oboh Stephen O. (2020) "E-Counseling Implementation: Consideration during the Covid-19 Deepen Crisis in Nigeria". In Journal of Education and Practice. Vol.11, No.17.
5. Ruffalo Noel Levitz (2020) The Impact of COVID 19 on High School Counselors and the College Search Process: A National Survey. Cedar Rapids, Iowa: RNL& High School Counselor Connect.

تو برای دستیابی به این خوبی چه کاری انجام می‌دهی؟

۵. چه کسی متوجه [این خوبی‌ها] خواهد شد؟

۶. آیا در مدرسه و خانه احساس امنیت می‌کنی؟

۷. اگر غمگین بشوی، از بین بزرگ‌ترهای مورد اعتماد با چه کسی حرف می‌زنی؟

۸. آیا حرف دیگری هست که بخواهی با من در میان بگذاری؟

این‌گونه پرسش‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند نظرشان را درباره آینده ترجیحی خود، منابعی که آن‌ها را در دستیابی به آن آینده یاری می‌کنند، و توصیف آن آینده دوست‌داشتنی بیان کنند. در پایان، سودمند به نظر می‌رسد میزان نگرانی سه گروه دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان، دوره دوم دبیرستان و والدین آنان را نسبت به شاخص‌های تعریف‌شده، ذیل پرسش مهمی که **لویتز (۲۰۲۰)** در پژوهش خود مطرح کرد، بدانیم. یکی از پرسش‌های اصلی پژوهش لویتز این بود که: «دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان در دوران بحران ویروس کرونا نگران چه مواردی هستند؟» جدول‌های ۱ و ۲ میزان نگرانی این سه گروه را نشان می‌دهند.

به‌نظر می‌رسد داده‌های جدول‌های ۱ و ۲ به مشاور مدرسه کمک می‌کنند تا خود را برای رسیدگی به دل‌نگرانی‌های دانش‌آموزان و والدین آن‌ها آماده کند. در نهایت، همان‌طور که **کاویانی و همکارانش (۱۳۸۱)** در مقاله خود نتیجه‌گیری می‌کنند: «خود مشاوران می‌باید تلاش کنند جایگاه خود را بیابند و بهتر است در جلسه‌ها و یا در شوراها و ... درباره کار مشاوره توضیح دهند.»

امکان بهره‌مندی مشاور از همفکری و کمک والدین برای رفع مشکل دانش‌آموزان از دیگر امتیازهای مشاوره برخط است

دغدغه امروز مشاوران چیست؟



مشاوره، فراتر از برنامه‌ریزی درسی

سیده هانیه حسینی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

و حقیقی، خود را به جای روان‌شناس، مشاور و جامعه‌شناس جا زده‌اند و درباره مسائل روان‌شناختی، خانوادگی، کودکان-نوجوانان، و سبک زندگی مردم مشاوره می‌دهند. این گروه فعالیت‌های گسترده‌ای هم داشته‌اند و از آب گل آلود ماهی گرفته‌اند.

تا قبل از این، هر روزه مراجعانی به دلیل مشکلات رفتاری، تحصیلی، خانوادگی، اضطراب و ... به مراکز مشاوره، کلینیک‌ها و اتاق مشاوره مدارس می‌آمدند و خدماتی را دریافت می‌کردند. اما در این دوران به دلیل ویروس «کووید ۱۹» عملکرد مشاغل مختلف کمی کم‌رنگ شده است، و نیاز جامعه به روان‌شناس و مشاور و خدمات روان‌شناختی بیشتر شده است. چرا که خیلی‌ها دچار استرس‌های ناشی از مرگ‌ومیر، استرس حفظ سلامت خود، مشکلات روحی و روانی، و وسواس تمیزی شده‌اند.

آمارها نشان می‌دهند که تنها ۳۴ درصد از مشاوران مدرسه‌های کشورمان در رشته مشاوره تحصیل کرده‌اند که از این میزان نیز تعداد کسانی که در رشته «مشاور مدرسه» تحصیل کرده‌اند، بسیار کمتر است. بخش زیادی از مشاوران مدرسه‌ها در کشور ما افرادی متخصص نیستند و حتی اگر دارای مهارت ارتباطی خوبی نیز باشند، اما دارای تحصیلات دانشگاهی و علمی مرتبط نیستند. این در

چالش بزرگی که این روزها همه و همه گرفتارش شده‌ایم و راه گریزی از آن نیست، چالش «کرونا» است. البته ناچار باید این شرایط را بپذیریم و علاوه بر حفظ سلامت جسمی و روانی خود و دیگران، به ارتقا و پیشرفت خود نیز بیندیشیم. امروزه نگرانی از ابتلا به بیماری کرونا و استرس و اضطراب ناشی از آن، با ورود ویروس به کشور و همه‌گیری آن در بیشتر مناطق، بسیاری از هم‌وطنان را درگیر خود کرده است. استرس و اضطراب یکی از راه‌های مقابله بدن ما با رویدادهای که می‌تواند منشأ حرکت و پیشرفت باشد. اما اگر این استرس‌ها مدیریت نشوند، مخرب و ویرانگر خواهند بود.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناس‌نماها، مشاور مدرسه، چالش کرونا، مدیریت استرس

در این دوران ممکن است خیلی از قشرهای جامعه درآمد خود را از دست داده باشند و این همه‌گیری در اقتصاد کشور تأثیر گذاشته باشد. ولی بعضی‌ها هم متأسفانه در این شرایط، در فضای مجازی

مشاور موظف است، ویژگی‌های
رشد شناختی، هیجانی، عاطفی،
جسمی، اجتماعی و مذهبی را
بشناسد و این موضوع‌ها را جدی
بگیرد. هرگز باور ما این نیست که
مشاور در مدرسه منجی بشریت
شود و مردم را نجات دهد! بلکه مهم
وجود منش حرفه‌ای مشاور است

حالی است که برای مشاوران مدرسه، نیازمند متخصصانی فراتر از
کارشناس مشاوره مدرسه هستیم.

در تحقیقی که به صورت کار کیفی در مدرسه‌ها صورت گرفته
بود، مصاحبه‌هایی با دانش‌آموزان در سه محور رشدی «تحصیلی»،
«شخصی-عاطفی-اجتماعی» و «شغلی» صورت گرفت. اغلب آنان
مشاوران مدرسه را افرادی می‌دانستند که تنها برنامه‌ریزی درسی
انجام می‌دهند و این خود یک ظلم مضاعف است. متأسفانه مدیران
مدرسه‌ها نیز بر این باور هستند که تنها کار مشاوران مدارس
برنامه‌ریزی درسی دانش‌آموزان است. این گفتمان نادرست تا حدی
شکل گرفته است که خود افراد نیز بر این باور هستند. اما برنامه‌ریزی
درسی، تنها یکی از محورهای مؤلفه‌های مشاوره تحصیلی است و
خود مشاوره تحصیلی یکی از محورهای مشاوره مدرسه است.

این دید که مشاوران مدرسه‌ها باید در اتاق‌های خود بنشینند
تا دانش‌آموزان به آن‌ها مراجعه کنند، نگاهی کاهنده به تخصص
مشاور مدرسه و ظلمی مسلم به دانش‌آموزان و نوجوانان است.
دنیای مشاوره مدرسه، دنیایی است بزرگ‌تر از آنچه که گفته شده
و زاویه‌های قابل بررسی زیادی دارد. مشاوره مدرسه از سال ۱۸۹۸،
یعنی در حدود ۱۲۰ سال است که در آمریکا وجود دارد. در کشور
انگلیس طول این مدت به ۷۰ سال می‌رسد و در کشور ما از سال
۱۳۵۰ با عنوان «راهنمایی تحصیلی» آغاز به کار کرده است.

در یک مقایسه طولی، امروزه رفتارهای آسیب‌زای دانش‌آموزان
نسبت به ۲۰ سال گذشته تغییرات بسیاری کرده است؛ رفتارهایی چون
آسیب رساندن جدی به دیگران، و... در نتیجه رسالت ما نیز به عنوان
مشاوره مدرسه، متناسب با وضع موجود، تغییر کرده است.

مشاوران باید با مدیران مدرسه‌ها ارتباط خوبی
برقرار کنند. توصیه من به شما این است
که اگر در مدرسه‌ای، مدیری توانمند و
موفق یافتید که جایگاه شما را در
مدرسه درک کرد، آن مدرسه
را رها نکنید؛ حتی اگر کار

سختی در آن مدرسه در انتظار شما باشد. چرا که گاهی مدیران
مدرسه‌ها خود مانع کار مشاوران می‌شوند.

شاید اشکال کار از آنجایی شروع می‌شود که مدرسه‌های
پیش‌دستانی و حتی مهدکودک‌ها نیز تمام سعی خود را روی آماده
کردن افراد برای یک حرفه و شغل می‌گذارند. این در صورتی است
که آماده‌سازی افراد برای «زندگی کردن» نیز حائز اهمیت است.
مشاور موظف است، ویژگی‌های رشد شناختی، هیجانی، عاطفی،
اجتماعی و مذهبی را بشناسد و این موضوع‌ها را جدی بگیرد. هرگز
باور ما این نیست که مشاور در مدرسه منجی بشریت شود و مردم
را نجات دهد! بلکه مهم وجود منش حرفه‌ای مشاور است. ما باید در
مسیر این کار قرار بگیریم و نسبت به تعهدات حرفه‌ای خود متعهد
باشیم. این باور نادرست را هم که تمام کار یک مشاور مدرسه، انجام
برنامه‌ریزی درسی است، فراموش کنیم.

اگر مدرسه‌ای فاقد مشاور مدرسه باشد، بهتر است تا اینکه
مدرسه دارای مشاور غیرمتخصص باشد. مشاوران ما علاوه بر
دانش‌آموزان با خانواده‌ها نیز کار می‌کنند و لزوماً باید آسیب‌ها را
بشناسند و با نگاهی سیستمی بتوانند کار خود را در مدرسه با
دانش‌آموزان، خانواده آن‌ها، معلمان و مدیران انجام دهند.



آموزش آرامش

تکنیک‌های آرامش‌بخش برای گذر از بحران



منیره کردلو

دکترای مشاوره، روان‌شناس و عضو هیئت علمی



کلیدواژه‌ها: تکنیک آرام‌سازی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، فشار روانی، بیماری کرونا، ضربه واقعیت

رنج و معنا

زندگی هم مهربان است و هم بی‌رحم. هم وعده‌های سخاوتمندانه، هم شگفتی و اشتیاق، و هم وحشت و ترس به همراه دارد. غالباً یک بحران وحشتناک، بهترین ارمغان را به همراه دارد؛ وادارمان می‌کند تا قلب خود را باز کنیم و با توانایی‌های درون خود مرتبط شویم. البته هیچ‌کس شکاف بین آنچه که انتظار دارد و واقعیت را دوست ندارد و مسلماً هرچه این شکاف عمیق‌تر باشد، بیشتر از آن متنفر و گریزان هستیم. با این حال با اتکا به شجاعت و قدرت درونی‌مان، توان عبور از آن و اقدام کارآمد را خواهیم داشت. متأسفانه اکثر ما فقط زمانی که از واقعیت ضربه می‌خوریم، به این قدرت درونی خود پی می‌بریم. اگر طرح زندگی‌مان را براساس ارزش‌ها و در راستای هدف‌های خود بریزیم، همواره آمادگی آن را خواهیم داشت که در مقابل بحران‌ها با داشتن باور قوی برای درد و رنج ناشی از مواجهه با واقعیت ناخوشایند جا باز کنیم و با اقدامات کارآمد، شور و سرزندگی خود را حفظ کنیم.

موضع‌گیری هدف من چیست؟

اغلب افراد با وجود داشتن شغل خوب، خانواده خوب، درآمد مناسب و موفقیت‌های چشمگیر... از زندگی خود راضی نیستند. چرا؟ رضایتمندی یعنی چه؟

در شرایطی که دانش‌آموزان تحت فشار روانی ناشی از موضوع بیماری «کرونا» هستند، ضروری است که راه‌های آرام‌سازی را بدانند و بتوانند در شرایط فشار روحی به وسیله تکنیک‌هایی که توسط مشاوران در اختیار آنان قرار می‌گیرد، به خودآرام‌سازی بپردازند. یکی از دیدگاه‌هایی که عمر زیادی در روان‌شناسی ندارد، اما بسیار تأثیرگذار بوده، رویکرد «پذیرش و تعهد» یا توجه و آگاهی است. در این رویکرد تکنیک‌های بسیار زیادی برای آرام‌سازی وجود دارند که در ادامه به چند تکنیک اشاره می‌شود.



می‌کند، پس باید بارها این تمرین آگاهی ذهن را انجام داد. اعتراف می‌کنم که کار سختی است. لحظات حضور داشتن ساده است، اما حفظ آن دشوار. این ماهیت حضور است. پس به خود سخت نگیریم. کمی با خود مهربان باشیم و به تلاش خود برای رشد، امیدوار.

لحظه شیرین

تمرین: یادآوری یک خاطره شیرین
- چشم‌های خود را ببندید و تا جای ممکن آن خاطره را قوی و زنده تصور کنید.

- شیرینی آن را بچشید، جذب کنید و اجازه دهید تا در وجودتان جاری شود.

- از لذت زندگی در آن لحظه قدردانی کنید.

- ممکن است کمی اندوه یا رنج هم آمیخته به آن خاطره باشد. تعجب نکنید. برای آن هم جا باز کنید. معمولاً آنچه برایمان ارزشمند است، درد و رنج هم به همراه دارد.

- ستون فقرات را صاف، و شانه‌ها را شل و آزاد کنید.

- پاهایتان را به آرامی به زمین فشار دهید.

- چشم‌ها را ببندید. آرام و عمیق نفس بکشید.

- با تمرکز و آرامش یک بار دیگر خاطره را با جزئیات بیشتر مجسم کنید.

- به درون خود بنگرید و آن را کاوش کنید.

- چه چیزی می‌توانید ببینید؟

- چه چیزی می‌توانید بشنوید؟ بویید؟ لمس کنید؟

- برای تمام این احساسات جا باز کنید.

تمرین چگونه بود؟ هیجانات دردناکی داشتید؟ به آن‌ها فضا دادید؟

دوباره تمرین را تکرار کنید. خاطره را مجسم کنید و مراحل زیر را پیش ببرید:

- آنجا مشغول چه کاری هستید؟

- آنجا رفتار شما چگونه است؟

- ماهیت ارتباط شما با کاری که در حال انجامش هستید، چگونه است؟

- با کارتان در رابطه هستید یا جدا؟ مجذوب کارتان هستید یا نه؟

- در آن خاطره، رفتارتان با خودتان، اطرافیان و محیط چگونه است؟

حال برای چند دقیقه به این پرسش‌ها فکر کنید:

- آن خاطره کدام ویژگی شما را که دوستش دارید، نشان می‌داد؟

- آن خاطره کدام رفتار ایده‌آلی را که دوستش دارید، به شما

نشان می‌داد؟

آموزش تکنیک‌های فوق به دانش‌آموزان کمک می‌کند، در شرایط سخت با به یاد آوردن این تکنیک‌ها بتوانند به خودآرام‌سازی کمک کنند. امروزه زیستن به دانستن نیاز دارد. بیاموزیم تا خوب زندگی کنیم.

منبع

هریس، راس (۱۳۹۸). سیلی واقعیت. ترجمه دکتر علی صاحبی و مهدی اسکندری. انتشارات سایه سخن. چاپ هشتم.

- چه چیزی در زندگی و عمیقاً برای من مهم است؟
- چه چیز ارزشمندی در زندگی من وجود دارد که حاضرم وقت و زندگی‌ام را وقف آن کنم؟

- چه جور انسانی می‌خواهم باشم؟

- می‌خواهم چگونه رفتاری با خودم، دیگران و محیط اطرافم داشته باشم؟

- می‌خواهم کدام کیفیت‌های فردی را در خودم رشد بدهم و به‌رورانم؟

مشاوران به دانش‌آموزان آموزش دهند که برای دستیابی به ارزش‌های زندگی خود برنامه‌ریزی کنند. رسالت مشاوران در این شرایط کمک برای پیدا کردن ارزش‌های فردی است. برای یک دانش‌آموز تحصیل و یادگیری یک ارزش بلامنازع است و برای دیگری، کسب معنویت و حرکت براساس اصول اخلاقی و کسب معرفت. کمک کنید آنان ارزش‌های خود را پیدا کنند. وقتی ارزش‌ها را پیدا کردند، برای دستیابی به آن‌ها قدم بردارند.

بازگشت به خانه

در شرایط بحرانی و مواجهه با شکاف بین آنچه که می‌خواستیم و واقعیت، ذهن بدون وقفه تکرار می‌کند: «به اندازه کافی خوب نیست!» و احساسات ناخوشایندی از قبیل «بی‌کفایتی»، «اضطراب»، «ترس» ما را احاطه می‌کنند. در این شرایط تمایل به عقب‌نشینی، تسلیم و فرار داریم.

در این توفان عواطف لازم است بلند شوید و لنگر بیندازید:

تمرین:

- بلند شوید و با ستون فقرات صاف پاها را به زمین فشار دهید.

- آرام و عمیق نفس بکشید و دم‌های طولانی به همراه بازدم‌های طولانی‌تر داشته باشید تا تمام ریه تخلیه شود.

- قفسه سینه را باز و منبسط کنید.

- گشودگی و انبساط قفسه سینه را کاملاً احساس کنید. احساس فضا داشتن و سبکی در قفسه سینه و احساس گشودگی قلب را تجربه کنید.

- در حال بازگشت به خانه هستید؛ بازگشت به بدن و ارتباط با آن.

درست است:

- با قلبم در ارتباط هستم. آنجا حرارت، مهربانی و ترس را مشاهده می‌کنم.

- نفس‌هایم را به درون قلبم می‌کشانم. گشودگی و رشد قلبم را احساس می‌کنم.

- کنج‌آوانه به ذهنم نگاه می‌کنم. آرام‌تر شده و چوب سرزنشگرش را پایین آورده است.

اکنون در ارتباط با زندگی و در زمان حال هستیم. ذهن بی‌وقفه کار

کنترل استرس

دستورالعمل‌های اجرایی مشاوران در ایام کرونا



مجتبی دهدار

دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی درسی



حال این پرسش‌ها مطرح می‌شوند که:

- نقش مشاور در چنین شرایطی چیست؟
 - چگونه می‌توانیم به مدیریت بحران بپردازیم و به جامعه هدف خود در سطح تخصصی و مهارتی خدمات ارائه کنیم؟
- مهم‌ترین هدف و رسالت مشاور در وهله اول مدیریت بحران و پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی (اضطراب و استرس) در دانش‌آموزان است. رعایت بسیاری از نکات و دستورالعمل‌های اجرایی در مدرسه می‌تواند به این روند کمک کند. به همین منظور در ادامه به بررسی برنامه‌هایی می‌پردازیم که در مدرسه‌ها قابل اجرا هستند.

کودکان و نوجوانان امروز، شهروندان جهانی، عاملان قدرتمند تغییر و نسل آینده مراقبان، دانشمندان و پزشکان جهان ما هستند. هر بحران فرصتی است برای کمک به کودکان و نوجوانان برای یادگیری، تمرین مهربانی و شفقت، افزایش تاب‌آوری و در نهایت، ساختن جامعه‌ای امن‌تر و دلسوزتر. داشتن اطلاعات درست درباره بیماری کرونا، به از بین رفتن ترس و نگرانی‌های دانش‌آموزان نسبت به بیماری کمک می‌کند و آن‌ها را برای مقابله با هرگونه پیامد ثانویه بیماری در زندگی‌شان آماده می‌سازد.

در واقع، زیستن در دهکده جهانی که امروزه با چالشی نفس‌گیر و بحرانی به نام کرونا دست‌وپنجه نرم می‌کند، نیازمند فراگیری اطلاعات، آگاهی و کسب مهارت‌هایی ویژه از سوی شهروندان است. لذا لازم است، این موضوع را از منظر تربیت شهروندی به‌طور عام، و ارائه خدمات تخصصی از سوی مشاوران در سطوح گسترده به‌طور خاص، رصد و پیگیری کنیم. چرا که مهم‌ترین اولویت شهروندان در چنین بحران‌هایی حفظ آرامش و کنترل استرس است. اگر این مهم تحقق نیابد، جامعه با پیامدهای بسیار سنگین‌تری در درازمدت مواجه خواهد شد و چه بسا نسل‌های آینده را هم تحت تأثیر قرار دهد.

کلیدواژه‌ها: کرونا، خودمراقبتی، استرس

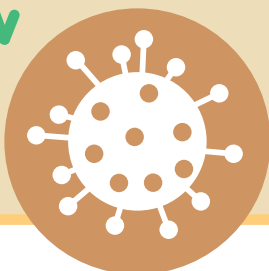


۱. تشکیل کانالی با عنوان پیام مشاور در فضای مجازی: با توجه به تعطیلی مدرسه‌ها در این ایام، از فضای مجازی می‌توان به بهترین شکل ممکن بهره گرفت و از طریق آن، آموزش‌های لازم و اطلاعاتی را که دانش‌آموز برای شناخت و پیشگیری از بیماری کرونا نیاز دارد، ارائه داد.



۲. صدای مشاور: قطعاً هنگام بروز چنین بحران‌هایی، استرس و اضطراب کل فضای جامعه را فراخواهد گرفت. گفت‌وشنود از مهم‌ترین راهکارهای کاهش بار استرس و اضطراب نزد مخاطب ما، یعنی دانش‌آموزان و والدین خواهد بود. باید بستری فراهم سازیم که مشاور و دانش‌آموزان، یا حتی والدین، صدای یکدیگر را بشنوند. به علاوه، با توجه به شرایط خاص این بیماری، ارتباط تلفنی، مجازی و غیرحضوری توصیه می‌شود، تا هم در مسیر ارائه خدمات خللی وارد نشود، و هم پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شده باشد.

۵. تشکیل کمپین‌های اجتماعی: این کمپین‌ها را می‌توان با عنوان «ما کرونا را شکست می‌دهیم» تشکیل داد و با حضور در مدرسه‌ها و ارائه آموزش‌های لازم به دانش‌آموزان و کارکنان مدرسه (در صورت وضعیت سفید و زرد) و ادامه برنامه‌های کمپین در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی که دانش‌آموزان در آن‌ها حضور و فعالیت دارند (در صورت وضعیت قرمز)، واقعاً کرونا را شکست داد.



۴. گسترش پایگاه‌ها و مراکز مشاوره (با حضور مشاوران روانشناسان و مددکاران اجتماعی) به صورت غیرحضوری و مجازی: با توجه به بحران موجود، حضور و فعالیت افراد نامبرده در کنار هم بیش از پیش احساس می‌شود. همان‌طور که در «هفته بهداشت روان» از وجود و تخصص افراد نامبرده در مدرسه‌ها استفاده می‌شود، می‌توان در چنین ایامی که جامعه دچار بحرانی گسترده شده است، با تشکیل گروه‌هایی از افراد مذکور، به ارائه خدمات پرداخت و از این ظرفیت عظیم استفاده کرد.



۳. آموزش مهارت‌های خود مراقبتی (دانش‌آموزان، والدین و کارکنان مدرسه): هر چه آموزش‌ها غنی‌تر و گسترده‌تر باشند، قطعاً تأثیرگذاری بیشتری را در جامعه شاهد خواهیم بود و به تبع آن، پیشگیری و کاهش بیماری نیز بیشتر خواهد شد. برای این بخش از آموزش‌ها می‌توان به سه طریق عمل کرد:

الف) تهیه و تولید محتوا در قالب کلیپ‌های کوتاه، اینفوگرافی، پوستر، پادکست و ... و ارائه آن در فضای مجازی.
ب) تهیه بروشور و جزوه‌های آموزشی مکتوب و توزیع گسترده آن‌ها بین جامعه هدف، از طریق ارسال به صورت پستی یا پیک‌های نامه‌رسان با رعایت تمامی موارد و توصیه‌های بهداشتی.

ج) در صورت داشتن امکانات و مهیا بودن شرایط لازم، برگزاری ویدیوکنفرانس و استفاده از ظرفیت پزشکان متخصص و مشاوران باتجربه به صورت هم‌زمان و در کنار هم، برای ارائه یک بسته (پکیج) تخصصی و کاربردی به جامعه هدف.

۶. شناسایی خیرین: خیرین و مؤسسه‌های خیریه‌ای را که می‌توانند ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده را برای دانش‌آموزان و مدرسه‌ها تهیه کنند، بشناسیم و از آن‌ها کمک بگیریم.
در صورت توجه به تمامی موارد توصیه‌شده و اجرای آن‌ها در مدرسه‌ها می‌توان شاهد پیشگیری و کنترل بیشتر بیماری شد. از فضای روانی ملتهب مدرسه‌ها کاست و آرامش بیشتری به جامعه تزریق کرد. در پایان امیدوارم این بیماری هر چه زودتر از زندگی مردم جهان پاک شود و شاهد نشاط، شادابی و پویایی در جامعه باشیم.



بی میلی مراجعان



دکتر میلاد قمی
متخصص مشاوره

اشاره

یکی از دغدغه‌ها، یا به عبارت دیگر، یکی از شکایت‌های معمول مشاوران این است که مراجع مقاوم، دشوار، بدقلق، بی‌میل و یا ... است. اما آیا واقعاً وجود دارند مراجعانی که به ما رجوع می‌کنند، اما بی‌میل به درمان باشند؟

اگر از مشاوران دربارهٔ مراجعان دشوار سؤال کنیم، احتمالاً جمله‌های آشنایی خواهیم شنید: مراجعانی که پرخاشگرند و تکانه‌ای رفتار می‌کنند؛ مراجعانی که صحبت نمی‌کنند و در خود فرو می‌روند؛ مراجعانی که فریبکاری می‌کنند؛ مراجعانی که دائم شکایت می‌کنند؛ و ... در نهایت برای شما قابل‌پذیرش نیست اینکه مردم چگونه می‌توانند تا این حد خودتخریبگر باشند و هر پیشرفتی را که در جلسه‌ها حاصل می‌شود، از بین ببرند. این موضوع، گاهی اوقات ذهن ما را پریشان می‌کند.

مراجعان در چشم شما نگاه می‌کنند و به‌صراحت دروغ می‌گویند! نمی‌توانند نکات مهمی را که با مشکل آن‌ها مرتبط‌اند، بیان کنند. آن‌ها قاطعانه اعلام می‌کنند که حاضرند هر کاری برای حل مشکلشان انجام دهند و سپس از انجام کاری که باید انجام دهند، امتناع می‌ورزند!

آن‌ها با کمال میل موافقت می‌کنند که بین جلسه‌ها، کارهای خواسته‌شده و یا تکالیف اختصاص داده‌شده را انجام دهند، اما فراموش می‌کنند که آن‌ها را انجام دهند!

کلیدواژه‌ها: روان‌درمانی، هنر مشاوران

یکی از جنبه‌های چالش‌برانگیز کار مشاوره و روان‌درمانی همکاری نکردن مراجعان در فرایند درمان است که هنر مشاوره در این مواقع جلب همکاری مراجع است. از ریشه‌های همکاری نکردن مراجعان می‌توان به این نکته اشاره کرد که مراجعان به‌طور معمول بر اساس تصورات و انتظارات ما عمل نمی‌کنند. بر همین اساس، به این مراجعان برچسب دشوار می‌زنیم.

اما بازی نکردن مراجعان بر اساس قواعد بازی ما، مربوط به این موضوع است که مراجعان تجربیات انباشته و مختلفی داشته‌اند. ساختارهای ذهنی این مراجعان به علت در معرض تجربیات دردناک رنج و اندوه فراوان قرار گرفتن، آسیب‌دیده و برای مداخله و اصلاح این ساختارهای آسیب‌دیده، مشاور باید به ابزارهای درمانی متنوع و کاربردی مجهز باشد. اگر مشاور فاقد این ابزارها باشد، کار سخت می‌شود و در این مواقع برچسب دشوار به مراجع می‌چسبد. اما در حقیقت مراجع دشوار وجود ندارد، بلکه مشاور دشوار وجود دارد. پس به‌عنوان مشاور باید دقت بکنیم:

۱. فراتر از توان مراجع درخواستی نداشته باشیم

برنامه‌ها و فعالیت‌های درمانی را متناسب با اهداف و شرایط مراجع هماهنگ و همسان کنیم. بکوشیم تکالیف و انتظارات از درمان برابر با شرایط موجود باشند.

۲. مراجعمان را سرزنش نکنیم

قطعاً انتظار نتیجهٔ موفقیت‌آمیز در گرو همکاری، سخت‌کوشی



- چرا مراجع نتوانست با برنامه درمانی کنار بیاید؟
- چرا مراجع مجبور به انجام چنین قواعدی است؟
- چرا جلسه‌هایمان را بسیار سخت‌تر از آنچه باید باشد، ادامه می‌دهیم؟
- من چه کارهایی انجام می‌دهم که باعث ایجاد یا تشدید این مشکلات می‌شود؟
- مراجع، مرا یاد چگونه شخصیتی می‌اندازد که مانع از این می‌شود که بتوانم او را همان‌گونه ببینم که واقعاً هست؟
- کدام‌یک از مشکلات شخصی من، در اثر تعاملاتی که ما (مشاور و مراجع) با هم داریم، فعال می‌شود؟
- من از چه طریقی بی‌صبری خود را نسبت به عدم پیشرفت ظاهری مراجع نشان می‌دهم؟
- من از این مراجع چه انتظارات و توقعاتی دارم که او توانایی انجام یا تمایلی به برآورده کردن آن‌ها ندارد؟
- در این رابطه، چه نیازهایی در من برآورده نمی‌شود؛ به‌خصوص نیازهای مربوط به شناخت، تأیید و احساس صلاحیت؟

و انگیزه بالای مراجع برای درمان است. اما مسئولیت‌های درمانگر نیز به‌عنوان متخصص باید در نظر گرفته شود و مراجعان بابت عدم پیشرفت درمان نباید مورد سرزنش قرار بگیرند.

۳. در کار با مراجعان منعطف باشیم

هریک از مراجعان ما منحصربه‌فرد هستند. پس انتظارات از پیش تعیین‌شده نداشته باشیم و بگذاریم درمان در بافت خودش اتفاق بیفتد. هیچ نسخه از پیش تعیین‌شده‌ای وجود ندارد.

۴. آمادگی‌های لازم را در مراجع ایجاد کنید

مراجع در هر زمان توانایی پذیرش تمامی برنامه‌ها را ندارد. در هر مرحله از درمان باید منتظر تغییرات مربوط به همان مرحله باشیم و دنبال نتیجه فوری نباشیم.

در پایان اگر همچنان در جلسه‌ای احساس کردید که مراجع دشواری دارید، سؤال‌های بعد را با خود مرور کنید:

ابهام هویت

چگونه می‌توانیم تشخیص دهیم نوجوان هویت یافته است یا خیر؟



کریم عباسی اول
دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی



خوش قیافه‌ام؟ در چه شغلی استعداد دارم؟ دورنمای زندگی من چگونه خواهد بود؟ دیگران مرا چگونه ارزیابی می‌کنند؟ و... «هویت» تفاوتی است که بین خود و دیگران قائل می‌شوید. تلاش برای هویت‌یابی بین نوجوانان نسل امروز و گذشته یکسان نیست. در زمان گذشته، والدین در شکل‌گیری هویت نوجوان سهم مهمی داشتند، اما امروز رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی بیشترین سهم را در شکل‌گیری هویت نوجوان دارند. برخی نوجوانان هویت خود را مثبت و برخی منفی ارزیابی می‌کنند.

چه باید کرد؟ به نوجوانان کمک کنید هویت خود را مثبت تلقی کنند. کافی است به آنان گفته شود، خود را چگونه که هستند بپذیرند، نه چگونه که دیگران می‌خواهند. به نوجوانان آموزش دهید، خویشتن واقعی خویش را قبول کنند، دنیای درونی خود را بشناسند، به خود علاقه داشته باشند و خود را با دیگران مقایسه نکنند. همه نوجوانان فرایند هویت‌یابی را به خوبی طی نمی‌کنند. هویت اجزای متعددی دارد و شامل ویژگی‌های جسمی (قدرت بدنی و مهارت حرکتی)، جنسی (مردانه یا زنانه بودن و ایفای نقش مربوطه)، اجتماعی (رابطه با همسالان، گروه، بزرگ‌ترها)، شناختی (هوش، استعداد و حافظه)، اخلاقی (راست‌گویی، امانتداری، خوشبین یا بدبین بودن و احترام به دیگران)، هیجانی (آرام یا حساس بودن، ترس، خشم، نفرت و محبت)، آرمانی (پایبند به یک دین یا مذهب یا ایدئولوژی بودن) و شغلی (مانند پرستاری، معلمی، خدماتی، فنی و ...) برای درآمدزایی (امرار معاش) و خدمت به خلق خداست. نوجوانان به برخی اجزا اهمیت می‌دهند و برخی اجزا را کم‌اهمیت می‌دانند. برای داشتن آینده روشن، بهتر است نوجوانان را یاری کنید تا اجزای هویت را بشناسند.

جیمز مارسلیا، به نقل از بیابانگرد (۱۳۸۶)، مفهوم اریکسون از هویت را تجزیه و تحلیل کرد و نتیجه گرفت که تمایز قائل شدن بین «اکتشاف» و «تعهد» اهمیت دارد. اکتشاف بررسی معنادار

کلیدواژه‌ها: دوره نوجوانی، هویت، خودارزیابی، تعهد، هویت پیش‌رس، اکتشاف هویت، ابهام هویت

هر نوجوانی در دوره نوجوانی با مجموعه‌ای از سؤال‌ها مواجه می‌شود. از جمله از خود می‌پرسد: من کیستم؟ چه ویژگی‌هایی دارم؟ آیا فردی اجتماعی هستم؟ آیا دیگران مرا دوست دارند؟



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی دبستانی

به صورت ماهنامه و ۹ شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

رشد کودک برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد خواتون 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 پسران برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

رشد جوانان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

مجله‌های عمومی بزرگسال

به صورت ماهنامه و هشت شماره در 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 برهان متوسطه دوم
- ♦ رشد مدیریت مدرسه

مجله‌های عمومی و تخصصی رشد برای معلمان، دانشجویان معلمان، 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

جنبه‌های هویت را شامل می‌شود. تعهد یعنی نشان دادن نوعی سرمایه‌گذاری شخصی روی یک هویت و تثبیت روی هر چیزی که هویت را می‌رساند. گسترهٔ اکتشاف و تعهد فردی برای طبقه‌بندی او در چهار حالت هویت مورد استفاده قرار می‌گیرد:

۱. **ابهام هویت:** نوجوانانی که در این وضعیت هویتی هستند، نه تعهد دارند نه اکتشاف. نمونه‌ای از آن‌ها نوجوان ۱۳ ساله‌ای است که نمی‌داند کیست و لذا هیچ سوالی از خود نمی‌پرسد.

راه‌حل چیست؟ نویسنده: به نوجوانانی که این حالت را دارند، کمک کنید با سؤال‌های مربوط به هویت مواجه شوند. یعنی آن‌ها را در معرض سؤال‌های هویتی قرار دهید تا به تدریج تعهد و اکتشاف در آن‌ها ایجاد شود.

۲. **هویت پیش‌رس:** نوجوانانی که از این حالت هویتی برخوردارند، تعهد دارند، اما تعهدشان القایی (تحمیل‌شده توسط دیگران) است. این‌گونه نوجوانان به دلیل نداشتن فرصت‌های کافی اکتشاف ندارند. مثلاً والدین پسر ۱۹ ساله از او می‌خواهند پزشک متخصص اطفال شود. به همین سبب او درس‌های پیش‌نیاز را در دانشکده می‌گذراند و خود در این زمینه هیچ گزینهٔ دیگری را به اندازهٔ کافی بررسی نکرده است.

راه‌حل چیست؟ نویسنده: به نوجوانانی که این حالت را دارند کمک کنید، تحت تأثیر خواسته‌های دیگران قرار نگیرند. خودارزیاب باشند و جوانب گوناگون، از جمله علاقه، استعداد، پشتکار و امکانات خود را در نظر بگیرند.

۳. **هویت طولانی:** نوجوانانی که در این وضعیت هویتی هستند، تعهد ندارند، اما اکتشاف دارند. مانند دختر یا پسر ۲۰ ساله‌ای که در زندگی نمی‌داند چه مسیری را در پیش بگیرد، اما به تازگی به مشاور مراجعه کرده و در بارهٔ انواع شغل‌ها اطلاعاتی کسب کرده است.

راه‌حل چیست؟ نویسنده: به نوجوانانی که این حالت را دارند کمک کنید، مسیر زندگی را برای خود تعریف کنند، شغل آیندهٔ خود را در نظر بگیرند، اطلاعات گوناگونی را جمع‌آوری کنند، خود به ارزیابی اطلاعات به دست آمده بپردازند، و آنگاه تصمیم بگیرند.

۴. **هویت موفق:** نوجوانانی که در این حالت هویتی هستند، هم تعهد دارند هم اکتشاف. مانند پسر ۲۲ ساله‌ای که تعدادی از گزینه‌های شغلی را بررسی کرده است و در نهایت لیسانس آموزش علوم می‌گیرد و در انتظار فرا رسیدن اولین روز تدریسش در دبیرستان است.

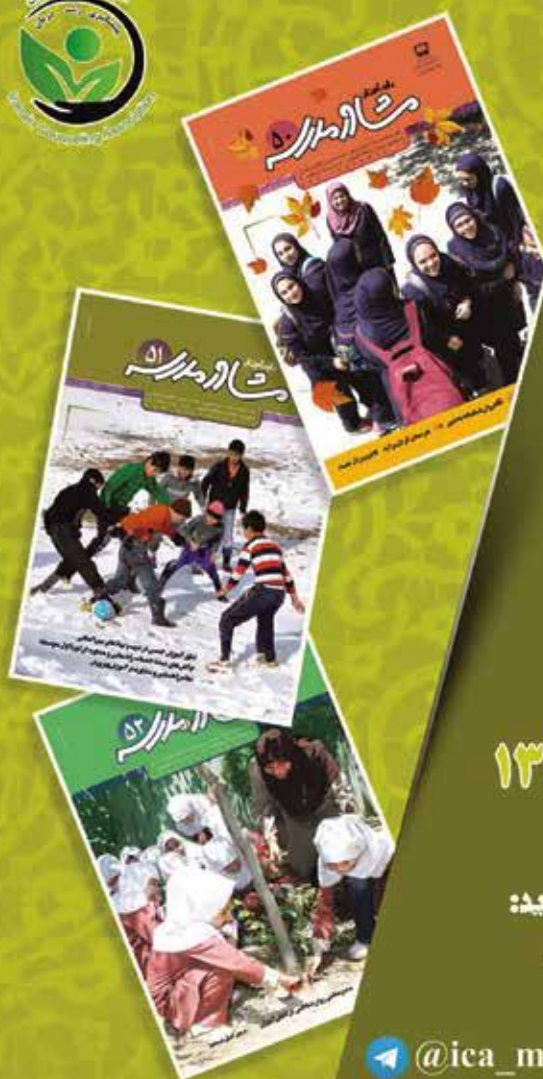
نویسنده: نوجوانانی که این وضعیت را دارند، الگوی جامعه‌اند. البته به این افراد هم باید کمک کرد ثابت قدم باشند، ثبات خود را حفظ کنند و روزبه‌روز خود را تقویت کنند. یعنی به راهی که در پیش گرفته‌اند، اعتماد کنند، سختی‌های آن را طاقت بیاورند، و مشکلات پیش‌رو را یکی پس از دیگری با تفکر و حل مسئله رفع کنند.

منابع

۱. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۶). روانشناسی تربیتی. نشر ویرایش. تهران.
۲. عباسی اول، کریم (۱۳۸۹). «آسیب‌شناسی پدیدهٔ شکاف نسل‌ها با تأکید بر بحران هویت نوجوانی». ماهنامهٔ تربیت. شمارهٔ ۱۰ و ۱۱. سال ۲۴.

مسابقه علمی

همراه با جوایز ارزنده



انجمن مشاوره ایران (شعبه ای استان مرکزی)
با همکاری مجله رشد مشاور مدرسه برگزار می کند.

محتوای آزمون:

مجلات رشد مشاور مدرسه

زمستان ۱۳۹۹

آزمون به صورت مجازی برگزار می گردد.
ثبت نام برای عموم آزاد است.

مهلت ثبت نام: ۷ اسفند ۱۳۹۹
تاریخ برگزاری آزمون: ۱۴ اسفند ۱۳۹۹

جهت اطلاع بیشتر و ثبت نام شماره بگیرید:

۰۹۱۸۸۶۰۵۸۹۲ - ۰۹۲۱۳۴۷۸۱۰۲

[@ica_markazi_admin](https://www.instagram.com/ica_markazi_admin) [@irancounseling](https://www.instagram.com/irancounseling)



ميلاد باسعادت حضرت فاطمه (س) و روز زن مبارک باد.



۱۵ بهمن ۱۳۹۹