



معارف ۵۸

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای مشاوران، معلمان،
دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره شانزدهم شماره ۳ بهار ۱۴۰۰ | صفحه ۴۸ | ۵۰۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
www.roshdmag.ir

لطفاً پس از پاسخ دادن به پرسش‌ها برگه را به مشاور تحویل دهید!

نام منطقه آموزش و پرورش
نام مدرسه



نام دانش‌آموز

برگه پرسش‌نامه مشاور مدرسه

بیماری

مشاوره با الهام از بهار

- ✓ رابطه شفابخش در مشاوره
- ✓ راهنمایی کارآمد
- ✓ انگیزش و ارتباط



امیدوار هستم که مردم ما
توجه کنند به این موضوع که
مراجعه به متخصص روانشناس
و مشاور در امر مسائل روانی
به خصوص برای محیط
خانواده يك ضرورت است.

سخن مقام معظم رهبری درباره اهمیت مشاوره، سال ۱۳۹۴

معارف ۵۸

رشد آموزش

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره شانزدهم / شماره ۳ / بهار ۱۴۰۰ / ۴۸ صفحه
www.roshdmag.ir

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صل على محمد وآل محمد



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

مشاوره با الهام از بهار / هائیه ملکی / ۲

آفتِ حالِ خوب / دکتر علی اصغر احمدی / ۴

رابطه اثربخش در مشاوره! / دکتر روح اله رحیمی / ۶

هنر مشاهده / مهدیه مسیبی / ۹

توانمندی منشی «تمرین قدرانی» / دکتر منیره نسیمی / ۱۰

احتیاط در کاربرد آزمون های روانی / دکتر ابراهیم اصابت طبری / ۱۳

مشاوره بدون مرز نیست (گفت و گو با دکتر شکوه نوبلی نژاد) / گزارشگر: ابراهیم اصلانی / ۱۵

راهنمایی کارآمد / گزارشگر: ابراهیم اصلانی / ۱۸

خودمدیریتی دانش آموزان در ایام قرنطینه / دکتر فاطمه وجدانی / ۲۱

درمان خراهای دل آزار / دکتر یاسر ملکی / ۲۴

انگیزش و ارتباط در تیپ های شخصیتی اینیگرام / دکتر مرتضی فاضل / ۲۷

کلید طلایی خودباوری (گفت و گو با خانم مرضیه جعفری) / محمدحسین دیزجی / ۳۰

به عدد قفل ها، کلید لازم است / دکتر محمد حسین نژاد - رضا متقیانی / ۳۲

تلنگرهایی با چاشنی طنز / اعظم عباس زاده / ۳۵

مشاوره با عینک آدلری / داریوش عظیمی / ۳۶

۲۰ گام آرامش در خانواده / تهیه و تنظیم: کریم عباسی اول / ۳۹

کودکان طلاق / عاطفه شفیعی نیک آبادی / ۴۱

مشاوره مؤثر در مدارس ضرورت ها و راهکارها / دکتر میلاد قمی / ۴۴

آتش بس والدین! / محسن آریزی / ۴۶

کتابخانه مشاوره / الهه قربانی / ۴۸

مدیر مسئول: محمد ابراهیم محمدی

دبیر: هائیه ملکی

مدیر داخلی: الهه قربانی

هیئت تحریریه:

دکتر علی اصغر احمدی

ابراهیم اصلانی

دکتر غلامعلی افروز

علی اصغر ایزدی

دکتر کیومرث جهانگردی

دکتر مجتبی دهدار

دکتر روح الله رحیمی

دکتر علی عربانی دانا

دکتر لیلا کارگری

دکتر منیره نسیمی

شورای سردبیری:

هائیه ملکی

دکتر کیومرث جهانگردی

ابراهیم اصلانی

ویراستار: بهروز راستانی

مدیر هنری: کورش پارسا نژاد

طراح گرافیک: علیرضا پورحنیفه

طرح جلد: مجید کاظمی

دبیر عکس: پرویز قراگوزلی

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۳۱۱۶۱-۹ (داخلی ۳۷۴)

نمبر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵

صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۳۰۸

رایانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir

پیامک: ۳۰۰۰۹۹۹۵

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. چنان چه 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.

مشاوره با الهام از بهار

هانیه ملکی

بین اجزای طبیعت به برگ‌های بهاری تبدیل می‌شود. برگ‌هایی که به تعبیر زیبای شاعر حکیم، سعدی «هر ورقش دفتری است معرفت کردگار». مشکلات رفتاری و مصائب اخلاقی دانش‌آموز را باید با تدبیرهای مشاوره‌ای بهاری حل کرد. شاید خیلی از مسئله‌ها به سادگی حل نشوند، ولی می‌توان با رعایت «قاعده ارتباط» از مشکلات کاست و با مراجع همدل‌تر شد. برای انجام چنین مشاوره‌ای که بوی بهار می‌دهد، باید خود مشاور، بهاری باشد. آیا می‌توان تصور کرد که فردی با نظام گسسته روانی و عاطفی بتواند جلوه‌هایی از بهار را در نظام روانی مراجع ایجاد کند؟ بعید است چنین نتیجه‌ای به‌دست آید. هر کسی که نقش مشاور را می‌پذیرد، به‌طور طبیعی تعهدی را قبول می‌کند که در نوع خود بی‌بدیل است. به یک مراجع، مخصوصاً مراجع دانش‌آموز یاری رساندن، او را به طریق درست رهبری کردن و از بروز ظهور مسائل پیچیده‌تر جلوگیری کردن رسالت عظیمی است که با سایر نقش‌ها قابل مقایسه نیست.

البته مربیگری و نقش معلمی ارزش و تأثیر خاصی دارد که با هیچ فعالیت دیگری قابل مقایسه نیست. اما اگر دانش‌آموزی در مسیر تربیت به یک مشکل اخلاقی و رفتاری برخورد کرد، چاره چیست؟ مربیان راه و طریق انسان شدن را نشان می‌دهند، ولی مشاوران در دست‌انداها و موانع این راه کارگشایی می‌کنند. انجام این کار بسیار مهم و ایفای نقش اثرگذار از سوی مشاور، به روح و روان عادی و بدون مسئله نیاز دارد. هیچ‌گاه فردی که سرمایه‌ای

بهار و پاییز چه تفاوتی با هم دارند؟ چه رویدادی در طبیعت رخ می‌دهد که این همه زیبایی می‌آفریند و نشاط بی‌بدیل در انسان‌ها ایجاد می‌کند؟ تفاوت ریشه‌ای این دو فصل در این است که در پاییز ارتباط ریشه‌ها و تاروپود جلوه‌های طبیعی و زیبایی‌های چشم‌نواز با یکدیگر و با تغذیه‌های زمینی و زمینه‌ای قطع می‌شود و حیات طبیعت از طراوت می‌افتد. در بهار دوباره این ارتباط و تعامل عناصر طبیعت بازمی‌گردد و در اثر دادوستدهای گوناگون، زنده‌دلی و زنده‌پروری به‌عنوان یک سنت الهی نمایان می‌شود. بدین ترتیب می‌توان گفت: ارتباط پاییزی، سردی و کم‌رنگی به دنبال دارد و ارتباط بهاری، زنده‌دلی و نشاط را افزایش می‌دهد. می‌توان از مشاور و مشاوره‌های بهاری و پاییزی سخن گفت. مشاوره بهاری بر مدار ارتباط در مناسب‌ترین و معقول‌ترین شکل خود قرار می‌گیرد و مشاوره پاییزی، آگاهانه و ناآگاهانه، قصد دارد با تمرکز در یک نقطه و محصور شدن در یک موضوع ویژه، دردها و درمان‌ها را در همان نقطه جست‌وجو کند. این قصد و آرزو هرگز در مشاوره، مخصوصاً در مشاوره‌های مدرسه‌ای، برآوردنی نیست. هر چند باید مسئله مراجع را به‌طور دقیق شناخت، ولی نباید از یک مسئله واحد، بدون نگاه بهاری به جان درمان‌جو، «حصار مشاوره‌ای» ساخت.

مشاور باید مسئله را دریابد و زمینه‌های بروز و پیدایش آن را در ابعاد و اضلاع زندگی جست‌وجو کند. اگر چنین کرد، مشاوره او به بهار شباهت دارد، زیرا که برگ‌ریزان پاییز با برقراری نظام ارتباطی



ندارد، نمی‌تواند به دیگری عطا کند.

اینجاست که باز صلاحیت مشاوره‌ای، ضرورت خود را نمایان می‌سازد و همهٔ کسانی را که به نوعی خدمات مشاوره‌ای را در زندگی انسان‌ها ضروری می‌دانند، به تفکر دعوت می‌کند. اگر در مطالب پیشین از مشاوره به الهام از بهار سخن به میان آمد، به خاطر اهمیت نقش مشاور است. چهرهٔ پاییزی زندگی نوعاً به‌خاطر مسئله‌های حل نشده و مشکلات طرح نشده است. چنانچه مسائل درونی در یک فردی پنهان بماند و برای بررسی و حل آن اقدام نشود، به تدریج ریشه می‌دواند و حل آن دشوار می‌شود.

گاهی نیز ممکن است راه‌حل‌ها به مثابه نوش داروی بعد از مرگ سهراب باشند و اثری باقی نگذارند. به موقع باید به حل مسائل اقدام کرد و راه را برای مراجع گشود.

از بعد اجتماعی مشاوره نیز نباید غافل شد. مشاوره بین مشاور و مراجع رخ می‌دهد، و به اندازهٔ دو نفر، فضای اجتماعی شکل می‌گیرد. بدیهی است که هر قدر تعداد افراد زیاد شود، به پیچیدگی روابط افزوده می‌شود. ولی در مشاوره نوعاً فضای اجتماعی ساده‌تری نمایان است. آنچه که اهمیت دارد و نامرئی است، نوعی مناسبات اجتماعی نامطلوبی است که در یک مراجع، مسئله یا مشکلی را ایجاد کرده است. نباید غفلت کرد که نوعاً پشت سر مسائل فردی، یک یا چند مسئلهٔ اجتماعی نیز وجود دارد. اصولاً مسائل انسانی نه صرفاً جنبهٔ روان‌شناختی و نه صرفاً جنبهٔ جامعه‌شناختی دارند. آن چنان ابعاد روانی و اجتماعی به هم

گره خورده‌اند که نمی‌توان آن‌ها را تفکیک و یا تجزیه کرد.

لذا مشاور باید کاشف صحنهٔ اجتماعی مسائل مراجع نیز باشد. این توانایی نیازمند بینش اجتماعی است و این بینش نیز نه صرفاً با گذراندن چند واحد درس علوم اجتماعی، بلکه از طریق «تفکر اجتماعی» و «ذهن نقاد» شکل می‌گیرد. حقیقتاً این بینش نصیب مشاورانی می‌شود که مانند بهار، نظام ارتباطی خود را برای فهم مسائل و پیدا کردن راه‌حل‌ها وسعت داده‌اند و از نگاه محدود پاییزی فاصله گرفته‌اند.

اکنون در آستانه بهار زیبا قرار داریم و شاید هم تا انتشار مجله به بهار رسیده باشیم و از آن گذشته باشیم. تذکر این نکته به همگان - همگانی که کار مشاوره انجام می‌دهند - لازم و ضروری است که امکان دارد که مراجع، مخصوصاً مراجع جوان که محاط در یک زندگی رنگارنگ است، دچار برگ‌ریزان پاییزی شده باشد. برگ‌هایی در زندگی او به زردی گراییده باشند و نوعی اندوه دلش را گرفته باشد. در این حال، مشاور باید با برگ‌های بهاری با او مواجه شود. بی‌شک همدلی‌های او و گوش شنوای او به اعتماد مراجع می‌افزاید و سبب می‌شود، راحت‌تر دردهای خود را بیان کند، این همان رویش بهاری است که به نظام ارتباطی قوی شکل می‌دهد و نشاط ناشی از همدلی را فراهم می‌سازد. پس برادر و خواهر عزیز که حرفهٔ مشکل‌گشای مشاوره را انتخاب کرده‌ای، بیا در آستانه بهار پیمان ببندیم:

همچون بهار با طراوت و سرزنده باشیم تا به شکوفایی برسیم.

آفتِ حال خوب

علی اصغر احمدی

گمنام، به گوشه‌ای می‌خزد و از نظرها پنهان می‌شود. این‌ها همه از نهادینه‌شدن معنا و مفهوم حال خوب در فرهنگ جامعه ناشی می‌شوند. فرهنگ حال خوب باید در شخصیت مردم، در گفتمان جامعه و در مطالبات اجتماعی حضور داشته باشد. باید دیده شود، باید جست‌وجو و سراغ گرفته شود؛ که متأسفانه چنین نیست. فرهنگِ حال خوب، چون پیر فرزانه‌ای، در گوشه‌ای از این جامعه، در میان عده‌ای معدود و محدود از انسان‌ها، با حالی نزار، روزگار می‌گذراند. اگر به سراغش نرویم، اگر پیدایش نکنیم، اگر ارج و قربش را شناسیم، ممکن است خیلی زود از دستش بدهیم و با همان وسیله‌هایی که به آن‌ها عادت کرده‌ایم، زندگی را در سردی و بی‌معنایی به پایان برسانیم.

حال و روز فرهنگِ حال خوب، قصه‌ای مفصل است؛ لکن گوشه‌هایی از آنچه را عزیزان بر سر عزیزانشان می‌آورند، اشارت‌گونه، مرور می‌کنیم: - مستعدترین فرزندانمان را با وجود تلاش برای پیشرفت تحصیلی، چنان تحت فشار، تذکر، بازپرسی و بازجویی قرار می‌دهیم که از زندگی سیرشان می‌کنیم. دانش‌آموز کلاس دوازدهمی، هر جامی رود، سؤال از درس است و تلاش و وقت تنگ، هر معلمی از او سراغ تکالیفش را می‌گیرد.

حال خوب اصلی‌ترین نیاز روانی بشر است که برای او به‌نحو عجیبی غریبه است. انسان در اصل، در زندگی به‌دنبال وسیله یا وسایلی می‌گردد که حالش را خوب کنند. او به دنبال آدم‌ها، چیزها و کارهای گوناگون می‌رود تا حالش خوب شود. ولی چه زود هدف اصلی را گم می‌کند و وسیله‌ها را به جای هدفش می‌نشاند! مثال معروفش پول است. او پول را جست‌وجو می‌کند تا با آن به حال خوب برسد، ولی طولی نمی‌کشد که چنان به پول می‌چسبد که همه‌چیز را فراموش می‌کند و اندک حال خوبی را نیز که داشته، قربانی آن می‌کند.

حال خوب یعنی احساس آرامش، ایمنی، ارزشمندی، خوش‌حالی، رضایت، احترام، عشق، پویایی و پیشرفت، معنا و هدف‌داری، خودشناسی و خودیابی. حال بد یعنی نبود همه این‌ها. احساس بی‌قراری، نایمنی، تنهایی، پوچی، بی‌هدفی، درجا زدن، حقارت، سرگشتگی، نارضایتی و ناخشنودی، کینه، حسادت، دشمنی، بغض و نبود معنا و هدف.

زندگی انسانی انسان، یعنی خروج از حال بد و حرکت به‌طرف حال خوب پایدار. ولی همان‌گونه که گفته شد، خیلی زود هدف گم می‌شود و وسیله جای آن را می‌گیرد. وسیله می‌شود هدف و هدف چون انسانی



پدر و مادر، بسان مأموران ناشی اطلاعاتی، تمامی حرکاتش را در خانه و بیرون از خانه رصد می‌کنند و بعضاً بر گه‌های جریمه‌ای هم برایش می‌فرستند. اینان چنان با فرزند خود رفتار می‌کنند که نه دستگاه‌های اطلاعاتی کشور و نه راهنمایی و رانندگی، با هیچ شهروندی چنین نمی‌کنند! تو گویی مهر بازجویی و بازپرسی شود بر پیشانی او خورده که علاوه بر پدر و مادر، هریک از اعضای فامیل، پدر بزرگ و مادر بزرگ، عمو و عمه، دایی و خاله، همسایه قدیمی، این‌وری و آن‌وری، تا چشمشان به او می‌افتد، از درس و تحصیل و کلاس چندمی بودنش می‌پرسند. و اگر دانش‌آموزی نتوانسته باشد پشت غول درس را به‌سادگی به زمین بزند و در عمل از آن شکست خورده باشد، این رصدها، پرس‌وجوها، و جست‌وجوها با نگاهی از شماتت و سرزنش نیز همراه خواهند شد. تمامی این‌ها، حال این جوان رعنا را چنان بد می‌کند که طنین این حال بد، در کلام دانش‌آموز کنکوری، در اردیبهشت‌ماه سالی، در ذهنم، با آهنگی حزین طنین می‌اندازد که به من گفت: «حالم خیلی بد است.»

نظر دور داشته و به‌راهنمایی کودک درون خود، قهر می‌کنند. یکدیگر را نادیده می‌گیرند، بعضاً به هم توهین می‌کنند، ناسزا می‌گویند، اسرار یکدیگر را بر سرهم می‌کوبند، به یکدیگر اجازه حرف‌زدن نمی‌دهند و به جای گفت‌وگو، مجادله می‌کنند. همه این وقایع، در غیبت فرهنگ‌حال خوب اتفاق می‌افتند.

– با ذهنیت ناقص، خود را محور دانش و واقعیت می‌دانیم و چه زود تلاش می‌کنیم خود را بر دیگران، به‌ویژه اعضای خانواده خود، تحمیل کنیم! و از این طریق، اعضای خانواده خود را از خود دور و به‌تدریج راه تنها ماندن خود و اعضای خانواده را هموار می‌کنیم!

– با نوجوان وسواسی، به جای کمک به غلبه بر مشکلش، می‌جنگیم. با کودک و نوجوانی که دچار انواع وسوسه شده است، به جای کمک برای غلبه بر وسوسه‌هایش، راه تنبیه و سرزنش و قهر را در پیش می‌گیریم! تمامی این‌ها حال خود و اطرافیانمان را پیوسته خراب و خراب‌تر می‌کنند. مشاوران، باید که مخاطبان‌شان را با فرهنگ حال خوب آشنا و آن را به گفتمانی اجتماعی بدل کنند. برایتان از خداوند منان آرزوی توفیق دارم. خدا یار و یاورتان.

ایسن حال‌گیری، در نبود فرهنگ حال خوب، خوب یکه‌تازی می‌کند! زن و شوهر چند صبحی طول نمی‌کشد که تازگی و طراوت خود را از

رابطه‌ اثر بخش در مشاوره!

روح‌الرحیمی

دکترای تخصصی مشاوره

اشاره

«برقراری رابطه» در فرایند مشاوره امری ضروری است. به گونه‌ای که بدون ایجاد رابطه با درمان‌جو، تغییر و درمان تا حدودی محال به نظر می‌رسد. در همه مکاتب مشاوره، رابطه درمانی یکی از عوامل تعیین‌کننده و مهم در موفقیت روان‌درمانی است. تقریباً تمامی نظریه‌های مشاوره بر برقراری رابطه حسنه با درمان‌جو تأکید داشته‌اند. با این حال، درباره نوع مطلوب و اهمیت نسبی رابطه درمانی همواره اختلاف نظر وجود داشته است.

در یک انتهای پیوستار، برخی نظام‌های روان‌درمانی، مثل «رفتاردرمانی»، رابطه درمانی را چندان مهم نمی‌دانند. آن‌ها بر این باورند که فرایند و محتوای مشاوره می‌تواند حتی بدون حضور مشاور و به کمک یک رایانه به اجرا درآید! معتقدند آنچه تاکنون باعث شده است، این روند (غیبت درمانگر در جلسه مشاوره) به تعویق بیفتد، فقط ضعف فناوری است. وسط این پیوستار، درمان‌های شناختی قرار دارند که رابطه درمانی را شرط لازم و نه کافی می‌دانند. در انتهای دیگر این پیوستار نیز «درمان شخص‌محور» (راجرز) قرار دارد. درمان شخص‌محور رابطه درمانی را شرط لازم و کافی می‌داند. کارل راجرز، یکی از پرچم‌داران مکتب «انسان‌گرایی» در روان‌شناسی و پیشگام نظریه شخص‌محور، رابطه را در صورت داشتن شرایطی، اثربخش می‌داند.

در نوشتار حاضر این شرایط را از منظری متفاوت بررسی و شرایط تحقق آن را در مشاوره‌های مدرسه‌ای مرور می‌کنیم.

کلیدواژه‌ها: همدردی، همدلی، همخوانی، مشاوره، رابطه‌درمانی

۱. پذیرش (عشق) مثبت بدون قید و شرط

پذیرش یا عشق در زندگی روزمره بر دو نوع است: عشق‌های شرطی و عشق‌های غیرشرطی. تقریباً تمامی آدم‌ها در طول زندگی خود در

سه موقعیت خاص، عشق‌های غیرشرطی را تجربه می‌کنند. اولین موقعیت، سال اول زندگی است. در بدو تولد تا پایان سال اول، مادر با تمام وجودش کودک را می‌پذیرد و با برآورده کردن نیازهای پایه‌ای او، مثل تغذیه و امنیت، عشق غیرشرطی خود را به کودکش انتقال می‌دهد. اما این عشق غیرشرطی مادر به کودک با ورود به سال دوم زندگی با ساخت مفاهیمی همچون «پسر خوب» و «دختر خوب» در کانال شرط و شروط می‌افتد.

دومین موقعیتی که اغلب آدم‌ها در آن عشق غیرشرطی را تجربه می‌کنند، عشق‌های رمانتیک است. به دلیل ترشح هورمون‌های مرتبط با عشق (مثل فیلین اتیل آمین، اکسی توسین و ...) فقط خوبی‌ها و نقاط قوت طرف مقابلمان را می‌بینیم و این موضوع زمینه را برای پذیرش نامشروط طرف مقابل مهیا می‌کند. در ادامه اما، این عشق غیرشرطی، جای خود را به عشق‌های مشروط می‌دهد و ما برای پذیرش دیگری، شرط و شروطی می‌گذاریم و زندگی وارد سرازیری تعارضات می‌شود. البته ناگفته نماند در یک رابطه عاشقانه سالم، توجه می‌باید از نوع مثبت نامشروط باشد؛ یعنی: «وجود تو همان‌طور که هست، برای من تحسین‌برانگیز است.» هر دو طرف به دیدگاه‌ها و ویژگی‌های متفاوت هم احترام بگذارند، به صورت مشارکتی تصمیم بگیرند، و نسبت به سرمایه‌گذاری عاطفی و روانی طرف مقابل خویش، به‌طور حساسی پاسخ‌گو باشند.

سومین موقعیت نیز عشق هر آدمی نسبت به خودش است. در آغاز زندگی و اوایل کودکی، هر فردی خود را بدون قید و شرط می‌پذیرد، اما در ادامه به دو دلیل «عشق‌های غیرشرطی نامناسب در دوره کودکی» و «تروماهای وارده در طول زندگی» (ضربه‌های روانی شدید) وارد فاز شرطی می‌شود.

قصه غم‌انگیز انسان از همین‌جا شروع می‌شود و یکی از وظایف اساسی مشاور، بازسازی این پذیرش (عشق) غیرشرطی در فرایند مشاوره است. وجود این ویژگی و حالت انسانی، در درمانگران و

آلبرت آلیس، یکی از پیشگامان درمان شناختی، در این زمینه جمله زیبایی دارد: «خطاکار را بپذیر، ولی خطایش را نه!» این قضاوت نکردن هر چند ایده آل است، ولی هر اندازه مشاور مدرسه به این آرمان نزدیک تر شود، پذیرش مثبت بدون قید و شرط راحت تر خواهد شد

در نقطه وسط و انتهای دیگر پیوستار، همدلی و همدردی را می بینید. در ادبیات عامیانه و حتی گاهی در محافل تخصصی روان شناسی و مشاوره، این دو مفهوم به یک معنا به کار برده می شوند، در حالی که با هم تفاوت دارند. وجه اشتراک این دو مفهوم، یعنی «همدلی» (sympathy) و «همدردی» (empathy)، در زبان انگلیسی، واژه «path» است. path در زبان یونانی به معنای درد و رنج است و «sym» به معنی «هم» است. بنابراین sympathy به معنای همدردی است. empathy هم از لحاظ لغوی خیلی با sympathy تفاوتی ندارد، به جز اینکه یک پیشوند em دارد که به معنی «در درون قرار گرفتن» است. حالا آنچه که در مشاوره این دو را متفاوت کرده و باعث شده است، ما sympathy را در فارسی به همدردی و empathy را به همدلی ترجمه کنیم، این است که می گویند sympathy یک اتفاق خودکار (اتوماتیک) است؛ یعنی در واقع برای همدردی ما به مهارت خاصی نیاز نداریم. برای مثال، وقتی یک نفر در کنار ما گریه می کند، ما هم خیلی وقت ها بغضمان می گیرد و یا وقتی فیلمی را می بینیم که در آن برای یکی از قهرمانان داستان، حادثه ای هولناک رخ می دهد، ما هم بدون آنکه بخواهیم، ناخوابه دچار استرس می شویم.

همدردی در واقع یافتن چیزی است که جزئی از قابلیت های ژنتیکی همه حیوانات اجتماعی، از جمله انسان است. پژوهش ها نشان داده اند، ما و سایر حیوانات اجتماعی در مغزمان نورون هایی به نام «نورون های آینه ای» داریم. نورون های آینه ای می توانند هیجان های میان اعضای یک گونه را به اعضای دیگر انتقال دهند. مثلاً وقتی که یک نفر عصبانی است و چهره اش درهم رفته، ما هم که با او صحبت می کنیم، بدون اینکه حواسمان باشد، به شکل خودکار چهره مان درهم می رود! پس همدردی به صورت خودکار اتفاق می افتد و در نوع بشر نیز وجود دارد، ولی همدلی مهارتی است که به دانش اولیه و تمرین نیاز دارد. مشاوره که فقط همدردی می کند، از لاک حرفه ای خود خارج می شود و در اثر تماس مستقیم با عواطف درمان جو، بعد از مدتی دچار فرسایش شغلی می شود. همدردی درمان جو را آرام نمی کند و باعث تسکین او نمی شود، چون دقیقاً همین کار را خاله، عمه، دوست، هم کلاسی و ... هم انجام می دهند.

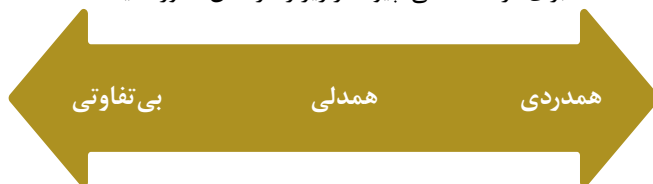
همدردی مانند شخصی می ماند که با شنیدن فریادهای کمک خواهی فردی که دارد غرق می شود، بدون اینکه از مهارت شناکردن برخوردار باشد، به کمک او می شتابد. نه تنها کمکی به او نمی کند، بلکه خود نیز غرق می شود! اما همدلی به معنای درک دقیق احساسات و افکار درمان جو، ضمن حفظ جدایی از اوست! همین موضوع است که همدلی کردن را به هنر تبدیل می کند. به اعتقاد راجرز، همدلی نقش مهمی در غنی سازی ارتباط و پویایی

مشاوران می باید عمیقاً موج بزنند. اینکه مشاوران، فارغ از مشکلات و الگوهای رفتاری درمان جو، برای وجود انسانی و ارزشمند وی عمیقاً احترام قائل هستند و در فضایی برابرنگر به او کمک می کنند، آزادانه و به دور از هرگونه سرزنش و کنترلی که در جامعه و خانواده وجود دارد، به خودکاوای بپردازد، آرام آرام خویشتن واقعی اش را تجربه کند و بپذیرد، و به کمک مشاور، منابع و قوت های نادیده خویش را بشناسد و در مسیر خودرهبری زندگی، مطمئن گام بردارد. بدیهی است طی چنین طریقی، با وجود شخصی (درمانگری) که خود جلوی درمان جو با اطمینان به تخصصش گام برمی دارد و درمان جو را همواره پشت سر دارد، امکان پذیر نیست.

مشاور مدرسه نیز به طرق متفاوت می تواند این پذیرش مثبت بدون قید و شرط را در جریان مشاوره با دانش آموزان بازسازی کند. البته باید توجه داشت که نشان دادن این معجزه راجرزی (پذیرش نامشروط) یک فرایند است و به زمان نیاز دارد. اما مشاور خلاق این هنر را دارد که در طول هر جلسه، پذیرش نامشروط را به درمان جویش منتقل کند. توجه مثبت نامشروط باید مثل هوای مطلوب، فضای اتاق مشاوره را پر کند! یکی از راه های بازسازی این است که مشاور مدرسه، قضاوت و ارزش گذاری را به حداقل برساند. وقتی دانش آموزی مورد قضاوت و ارزشیابی مشاور قرار می گیرد، احساس می کند زیر ذره بین اوست و این موضوع کار را برای برقراری رابطه حسنه بسیار سخت می کند. آلبرت آلیس، یکی از پیشگامان درمان شناختی، در این زمینه جمله زیبایی دارد: «خطاکار را بپذیر، ولی خطایش را نه!» این قضاوت نکردن هر چند ایده آل است، ولی هر اندازه مشاور مدرسه به این آرمان نزدیک تر شود، پذیرش مثبت بدون قید و شرط راحت تر خواهد شد.

۲. همدلی

برای درک همدلی، پیوستار زیر را در ذهن تصور کنید:



در یک انتهای پیوستار، مشاوران بی تفاوتی را می بینید. این گونه مشاوران هیچ گونه درگیری روان شناختی با درمان جویمان ندارند و درست مثل یک شیء با آنان رفتار می کنند! پیام غیرکلامی این دسته از مشاوران به درمان جو این است: «مشکل تو مال خودت است و به من ربطی ندارد!» نمونه این گونه مشاوران کسی است که صدای کمک خواهی فردی را که دارد در رودخانه غرق می شود می شنود، ولی بی اعتنا به فریادهای او، همچنان به مسیر خود ادامه می دهد.

همدردی به صورت خودکار اتفاق می افتد و در نوع بشر نیز وجود دارد، ولی همدلی مهارتی است که به دانش اولیه و تمرین نیاز دارد

رابطه دارد. در مثالی که گفتیم، فردی که همدلی بلد است، به شناگر ماهری می ماند که با شنیدن صدای فرد در حال غرق شدن در آب، به کمک وی می شتابد و او را از مرگ نجات می دهد؛ ضمن اینکه جان خود را نیز حفظ می کند. مشاوران مدرسه برای کسب همدلی، ضمن فراگیری دانش مرتبط با آن (از طریق کتاب ها و کارگاه های تخصصی)، باید در این زمینه به تمرین و تکرار بپردازند تا این مهارت حیاتی در مشاوره را در خود نهادینه کنند (در شماره های آینده مجله به طور ویژه در مورد این مهارت و شیوه های کسب آن با شما سخن خواهیم گفت). اگر خواهیم خیلی فشرده اشاره کنیم، باید گفت مشاوران مدرسه برای کسب همدلی باید به سه مؤلفه اساسی آن توجه کنند: مؤلفه اول این است که مشاور از خود بپرسد: «مراجع (دانش آموز) چه احساس یا احساساتی دارد؟» (شناسایی احساسات طرف مقابل). مؤلفه دوم این است که مشاور به دنبال پاسخ گویی به این سؤال باشد که: «چرا دانش آموز این احساسات یا احساسات را تجربه می کند؟» (تبیین احساسات). و بالاخره مؤلفه سوم، بازتاب دادن آن احساسات یا احساسات به دانش آموز است. در اینجا مشاور مدرسه همچون آینه به انعکاس احساسات دانش آموز می پردازد.



۳. همخوانی

همخوانی را در متون مشاوره با واژه های دیگری مثل تجانس، اصالت، صداقت و خلوص هم معنا کرده اند. همخوانی یعنی «خودبودن مشاور»، انطباق درون و برون مشاور. البته باید به این مهم اشاره کنیم که همخوانی امری نسبی است و همخوانی کامل، نه تنها امکان پذیر نیست، بلکه ممکن است ما را به سمت ساده لوحی پیش ببرد! برای فهم این موضوع و تفکیک همخوانی از ساده لوحی به مثالی که در ادامه می آوریم، خوب دقت کنید.

یکی از راهکارهای دستیابی به همخوانی، خودافشاگری مشاور است. تصور کنید در جریان مشاوره، مشاور مدرسه به دانش آموزی که دچار استرس امتحان شده است، بگوید: «من هم وقتی تحصیل

می کردم، خیلی دچار استرس امتحان می شدم! تازه هنوز هم با آن کنار نیامده ام! الان هم دخترم همین مشکل را دارد! پسر من هم گرفتار این مشکل است...» به نظر شما دانش آموز در مورد این مشاور چه فکری می کند؟ احتمالاً همان ضرب المثل معروف به ذهن او خطور خواهد کرد که: «کل اگر طبیب بودی، سر خود دوا نمودی.» بنابراین خودافشاگری مشاور حد و حدودی دارد و اگر از حد مجازش بگذرد، وارد قلمرو ساده لوحی می شود. در این صورت جنبه حرفه ای بودن مشاوره خدشه دار خواهد شد.

البته آن سوی این جریان نیز «پاتولوژیک» خواهد بود. یعنی ناهمخوانی و عدم تجانس به وجود می آید که در زبان عامیانه آن را «دورویی» می نامند. مشاور ناهمخوان، ماسک همه توانی بر صورت می زند و خودش را واجد همه توانایی ها و قابلیت ها نشان می دهد که حتی آسیب و بیماری از چند کیلومتری وی رد نشده است! ولی درمان جوی خود را ضعیف، زبون و ناتوان می پندارد. این ناهمخوانی و نقش بازی کردن بالاخره در ادامه فرایند مشاوره توسط درمان جو کشف می شود و در این صورت رابطه مشاوره ای یا اصلاً شکل نمی گیرد یا به شدت از هم می گسند.

حتماً تا به حال کلمه «اورجینال» یا «اصیل» بارها به گوشتان خورده است. کالای اورجینال یا اصیل کالایی است که درون و برونش با هم می خواند. ولی کالای غیراورجینال یا فاقد اصالت، کالایی است که ظاهرش شبیه به کالای اصیل، ولی درونش قلابی و ناهمخوان با ظاهر است. در اینجا نیز مشاور همخوان و اصیل، مشاور است که تا حد امکان تجانس بین درون و برون را حفظ کند و خود را یک انسان واقعی (که در عین داشتن نقاط قوت، نقاط ضعفی هم دارد و گاهی از او هم خطا و اشتباه سر می زند) و البته اگر که حرفه ای نشان دهد. در این صورت احتمال شکل گیری رابطه صمیمانه و تداوم آن بیشتر خواهد شد. از این رو بر اساس آنچه گفته شد، حرکت در مسیر همخوانی و دوری از انحراف به سوی دورویی و ساده لوحی، هنری است که رابطه را شکوفا، و به قول راجرز حتی درمان می کند. مشاوران مدرسه با نشان دادن صداقت و خلوص خود و بیان خودافشاگری های مجاز می توانند رابطه خود را با دانش آموزان مراجعه کننده به دفتر مشاوره مدرسه مستحکم تر کنند. در مجموع باید گفت، سه شرط راجرز نه تنها روابط مشاوره ای، بلکه سایر روابط مشابه در زندگی روزمره، مثل روابط زن و شوهر، معلم و شاگرد، کارفرما و کارگر، رئیس و کارمند، و ... را نیز در مسیر شفا بخشی و شکوفایی قرار می دهد. راجرز در این زمینه چقدر خودافشاگرانه می گوید: «در ابتدای کارم از خود می پرسیدم: چگونه می توانم این فرد را تغییر دهم؟ ولی حال می پرسم: چگونه می توانم رابطه ای برقرار کنم که او به واسطه آن خود را رشد دهد؟»

راجرز مشاور را همچون کشاورز و باغبانی در نظر می گرفت که با توجه مثبت نامشروط، همدلی و همخوانی به مثابه آب، کود، نور کافی و ... رشد و بالندگی درمان جویان را تسهیل می کند.

منابع

1. Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis. Oxford University Press.
2. Rogers, C. R. (1967). On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. London: Constable.

هنر مشاهده

دو تجربه از آقای معاون

مهديه مسيبي

دو تجربه از آقای معاون

همهمه‌ای بین بچه‌ها افتاد. حتی برخی همکاران و حتی مدیر مجموعه آموزشی شگفت‌زده شدند و به ظاهر کمی دلخور. اما این آزمون تمام شد و از آن پس دقت بچه‌ها نسبت به اطلاعیه‌ها و تابلوی اعلانات خیلی بیشتر شد. حالا اگر یک برگه تبلیغات رستوران هم کف حیاط مدرسه می‌افتاد، آن را با دقت زیر و رو می‌کردند. زیرا باز این احتمال وجود داشت که آقای جوادی تدبیر دیگری مرتبط با درس و کلاس و آزمون به اجرا گذاشته باشد.

اول احساس عاطفی، بعد آزمون

مدتها هست که به خاطر کرونا، آموزش رودرو متوقف شده بود و بچه‌ها از طریق تلفن همراه و رایانه درس‌ها را دنبال می‌کردند. یکی از شاگردان که در درس زبان ضعیف‌تر بود و در این مدت هم نتوانسته بود با معلمش ارتباط عاطفی برقرار کند، مضطرب و نگران بود.

آقای جوادی که شناخت خوبی از همه شاگردان مدرسه داشت، متوجه این نکته شد. می‌توانست به راحتی از کنار این ماجرا که ربط مستقیمی هم به او نداشت، گذر کند. اما او راه دیگری را انتخاب کرد. با دانش‌آموز و خانواده‌اش صحبت کرد. او را راهنمایی کرد تا درس را کامل بخواند و نگران نباشد. از طرف دیگر، با دبیر زبان ارتباط گرفت و گفت: «این شاگرد اضطراب دارد و سخت نگران است. اگر نمره نیاورد، شاید اتفاقی برای شما و مدرسه نیفتد، ولی شما می‌توانید...»

به او گفت: «... وقتی ارتباط اینترنتی و تصویری با این دانش‌آموز در فضای مجازی برقرار شد، لطفاً شما در ابتدا کمی از وضعیت چهره، لباس و حتی عینک تازه‌ای که به صورت زده است، تعریف کنید. چند دقیقه با او ارتباط عاطفی بگیرید تا حس خوبی نسبت به شما پیدا کند. سپس سؤال‌هایی آسان را از او بپرسید که یقین دارید جوابش را می‌داند. در ادامه کم‌کم به سمت سؤال‌های آزمون بروید و ادامه کلاس.»

این تدبیر جواب داد. گرچه دانش‌آموز نمره کامل و عالی نگرفت، اما با نمره خوب از آزمون عبور کرد و حالا او قول داده است که به کلاس زبان برود و نسبت به معلمش حس مثبتی دارد. آری، به تجربه‌ها اهمیت بدهیم و قدردان انسان‌های صاحب تجربه باشیم.

گاهی تصور می‌شود، طرف مشورت قرار گرفتن تنها مختص افرادی است که نام مشاور در حوزه مسئولیت آنان نوشته شده است و دیگران از دایره چنین توان و قابلیت بیرون هستند. اما وقتی پای تجربه به میان می‌آید، این قابلیت بیشتر خود را نمایان می‌سازد. لیسانس علوم تربیتی دارد و سابقه خدمتش سه دهه را پشت سر گذاشته است. از تدریس در همه پایه‌های تحصیلی گرفته تا معاونت اجرایی، معاونت آموزشی، مدیریت مدرسه و مشاوره تحصیلی، همه و همه را در کوله‌بار تجربه‌هایش انداخته است. بارها و بارها به دانش‌آموزان، والدین و حتی همکاران آموزشی خود مشورت داده و بهترین مسیر حرکت را پیش پای آنان گذاشته است. آنچه پیش روی شماست، جلوه‌ای از تجربه‌های نظام‌الله جوادی فشانی است که باهم می‌خوانیم.

تصحیح نگاه‌های بی‌دقت

چند نفر از همکاران مدرسه از بی‌توجهی دانش‌آموزان در خصوص تابلو اعلانات و اطلاعیه‌های روی آن گله داشتند. می‌گفتند اطلاع‌رسانی می‌کنیم، ولی امان از بی‌دقتی! موضوع را با همکار خود در میان گذاشتند و او راهکاری پیشنهاد داد و اجرا کرد. در یکی از امتحان‌های رسمی دبیرستان، مثلاً درس فیزیک، قبل از اینکه دانش‌آموزان وارد مدرسه شوند، صبح خیلی زود سؤال‌ها را روی دیوار حیاط دبیرستان نصب کرد و جواب همان سؤال‌ها را سمت دیگر حیاط مدرسه روی دیوار قرار داد. از ساعتی قبل خودش در فضای مدرسه بین دانش‌آموزان بود و با آن‌ها گفت‌وگو می‌کرد. برخی سرسری یک نگاه می‌انداختند و رد می‌شدند. چند نفر دقت بیشتری داشتند. تعدادی کاملاً بی‌توجه و چند نفر هم حدس‌هایی زده بودند، اما خیلی جدی نگرفتند. حدود ۵۰ دقیقه بعد زنگ مدرسه نواخته شد. همه به کلاس رفتند و این گروه هم سر جلسه درس فیزیک نشستند. آقای جوادی، به عنوان معاون آموزشی دبیرستان، صحبت اولیه‌ای با دانش‌آموزان کرد و ضمن آرزوی موفقیت آنان در آزمون، به نکته‌ای اشاره کرد که برق از چشمان بچه‌ها پرید. او گفت: «سؤال‌ها و جواب‌های این آزمون مدت ۵۰ دقیقه روی دیوار مدرسه نصب بود. هرکسی دقت کرده است و الان نمره کامل هم می‌گیرد، این نمره نوش جان.»

توانمندی منشی

تمرین قدردانی



منیره نسیمی

دکترای مشاوره (مشاور و مدرس دانشگاه)

وجودشان قدردانی کنیم. و حالا مهم این است که هنوز زنده‌ایم و زندگی جریان دارد.

همه این‌ها تلنگرهایی برای ما هستند تا:

- هر روز به خاطر زنده‌بودنمان شکرگزار باشیم؛
- زندگی را بیشتر شبیه یک موهبت بدانیم تا باری سنگین؛
- از پدر و مادرمان به خاطر اینکه از ما مراقبت می‌کنند، سپاسگزار باشیم.
- حتی در اتفاقات بدی که برایمان رخ می‌دهند، جنبه‌های مثبتی برای شکرگزاری و قدردانی بیابیم ...

برای اینکه قدردان شرایط کنونی باشیم، باید گاهی اتفاقات بدی را که تجربه کرده‌ایم، با خودمان مرور کنیم. وقتی به خاطر می‌آوریم که زندگی‌مان چقدر دشوار بوده است و چه مسیر طولانی‌ای را برای رسیدن به موقعیت فعلی پشت سر گذاشته‌ایم،

کلیدواژه‌ها: قدردانی، شادکامی، نکات مثبت، تشکر

در یک سال گذشته، سختی‌ها و تلخ‌کامی‌های حاصل از فقدان عزیزان، تجربه سخت آموزش در فضای مجازی، دور شدن از کلاس درس و هم‌کلاسی‌ها، ناکام‌اندن آن همه شور و هیجان در وجود دانش‌آموزان، و محرومیت از دورهمی‌های دلچسب با دوستان و اقوام، خواه‌ناخواه غبار غم بر دل همگان نشانده و سطح شادکامی را به‌طور چشمگیری کاهش داد. ولی در پس این تلاطم‌ها یاد گرفتیم که قدر یکدیگر را بیش‌ازپیش بدانیم و با خود و دیگران مهربان‌تر باشیم. چون برخی از ما کسانی را از دست دادیم که هیچ‌گاه فرصت نکردیم و یا مهارت نداشتیم از آنان به‌خاطر



ذهنمان دچار تضادی آشکار می‌شود و این تضاد، شکرگزاری برای داشته‌هایمان را به همراه خواهد داشت.

مشاوران عزیز! با چنین نگاهی به نظر می‌رسد بهتر است در سال جدید، رسالت خطیر خود را بر این مبنا پایه‌ریزی کنیم که در راستای حال خوب و افزایش این حلقه مفقوده شادکامی و امید به زندگی، یکی دیگر از توانمندی‌های منشی از فضیلت تعالی را به نام «قدردانی»، در دانش‌آموزان پرورش دهیم. در ضرورت و اهمیت این توانمندی همین بس که امام زین‌العابدین(ع) فرموده‌اند: «خداوند بندگان سپاسگزار را دوست دارد».

قدردانی و تشکر

قدردانی به معنی آگاه‌بودن از خوبی‌هایی است که در زندگی فرد وجود دارد و سپاس از به وجود آورنده آن‌ها، شکرگزاری معطوف به پروردگار است.

پیامدهای مثبت قدردانی:

- افزایش تاب‌آوری
- تجربه احساسات خوب
- شادتر کردن خاطرات
- کاهش احساس حسادت
- افزایش اعتمادبه‌نفس
- اجتماعی‌تر شدن
- افزایش آرامش

ساخت تشکر و قدردانی

سه مدل از قدردانی وجود دارد:

۱. **توسعه رفتار تقدیر و قدردانی:** از دانش‌آموز بخواهید چیزهایی را که می‌تواند قدردانشان باشد، یادداشت کند. به عنوان یک راه برای انجام این کار، دانش‌آموزان می‌توانند سه مورد را که در طول روز یا هفته از آن‌ها قدردان بوده‌اند، یادداشت کنند. می‌توانند مواردی را که دیگران درگیر آن‌ها هستند، یادداشت کنند و از آن به عنوان پایه‌ای برای تقدیر و قدردانی از موقعیت خود استفاده کنند. ضروری است، رفتار تقدیر و قدردانی را توسعه دهید.
۲. **لذت‌بردن:** به دانش‌آموز پیشنهاد کنید، درباره چیزی که قدردان آن است، مانند یک غروب آفتاب زیبا، یا یک نقاشی دوست‌داشتنی بنویسد و زمانی را برای لذت‌بردن از آن اختصاص دهد. این موضوع معمولاً شامل تجربیات حسی می‌شود. بخش دیگری از لذت‌بردن این است که چند وظیفه‌ای ننشود. تنها به چیزی که در حال انجام آن هستید، توجه داشته باشید. این به معنی خاموش کردن تلویزیون یا نخواندن در حال غذا خوردن است و به جای آن به طعم، مزه و بوی غذایی که می‌خورید، توجه کنید.
۳. **بیان قدردانی برای دیگران:** از دانش‌آموز بخواهید، تقدیر خود را از اشخاصی که برایش مهم هستند، بازگو کند. محققان

روان‌شناسی مثبت‌نگر غالباً پیشنهاد می‌کنند، یک نامه قدردانی برای کسی که هیچ‌گاه احساس خود را واقعاً برایش بیان نکرده‌اید، بنویسید. آن‌ها همچنین پیشنهاد می‌کنند، زمانی که آن فرد نامه را می‌خواند، در کنارش باشید. اگر این کار سختی است، تماس تلفنی و ارتباط تصویری اینترنتی داشته باشید. تلاش کنید نامه را به روش خودتان بنویسید و تا جایی که می‌توانید، آشکار بنویسید و چیزهایی را که از آن‌ها تقدیر می‌کنید و کارهایی را که او برایتان انجام داده است، ذکر کنید.

برای سنجش میزان قدردانی دانش‌آموزان ابتدا از آزمونی که در ادامه می‌آید، استفاده کنید:

آزمون سنجش قدردانی

دانش‌آموزان عزیز، جمله‌های زیر را بخوانید و با انتخاب گزینه‌ای که به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر عبارت مشخص سازید.

نمره‌گذاری به این صورت است: هرگز= ۱ به ندرت= ۲ گاهی= ۳ اغلب= ۴ همیشه= ۵

ردیف	عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	همیشه
۱	زمانی که به داشته‌هایم فکر می‌کنم، احساس رضایت و خشنودی می‌کنم					
۲	در برنامه و فعالیت‌های روزانه‌ام، زمانی را برای شکرگزاری گنجانده‌ام					
۳	وقتی مطلبی را از کسی یاد می‌گیرم، خودم را سپاسگزار او می‌دانم					
۴	هنگام سختی‌ها و بلاها قدر و ارزش آنچه را که داشته‌ام، بیشتر متوجه می‌شوم					
۵	به خاطر نعمت سلامتی، شکرگزار خداوند بزرگ هستم					
۶	می‌توانم حتی در یک فاجعه، نقاط مثبت و خوبی‌ها را کشف کنم					
۷	نعمت‌هایی را که خداوند به من اعطا کرده است، مدام به زبان می‌آورم					
۸	از خداوند بزرگ برای نعمت پدر و مادر سپاسگزارم					
۹	وقتی احساس آرامش می‌کنم، از خدا به خاطر آن سپاسگزارم					
۱۰	اگر کسی در حقم نیکی کند، خودم را مدیون و شکرگزار او می‌دانم					

تفسیر: امتیاز بالاتر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که

- اتفاق‌های خوبی که این هفته در جهان رخ داده‌اند:

.....

فعالیت چهار: گزارش نیکی‌های مداوم

یک روز تمام، حساب همه کارهای خوبی را که خودتان یا دیگران انجام داده‌اید، نگه دارید. این کارها را در جدول یادداشت کنید و در پایان روز، آن‌ها را بخوانید.
از خواندن گزارش پشت سر هم خوبی‌های خود چه احساسی دارید؟

زمان	کارنیک شما	کارنیک دیگران

جدول فعالیت چهار

فعالیت پنج: تشکر روزانه

عمداً بگویید: متشکرم! اسم همه افرادی را که در زندگی به شما کمک می‌کنند، دوستانان دارند، با شما دوستانه رفتار می‌کنند، یا برایتان مهم هستند، یادداشت کنید. سپس مطمئن شوید از آن‌ها به‌خاطر کاری که برایتان انجام داده‌اند، تشکر کرده‌اید. متن تشکرها را بنویسید:

نام فرد	متن تشکر من

جدول فعالیت پنج

فعالیت شش: تشویق مثبت؛ نکات مثبت من ...

ویژگی‌های مثبتتان را بنویسید. حدس می‌زنید از نظر دیگران، چه نکات مثبتی در زندگی‌تان وجود دارند؟

به نظر خودم	به نظر دوستانتان

جدول فعالیت شش

شما فرد قدردانی هستید. به راحتی متوجه لطف و محبت دیگران نسبت به خودتان می‌شوید. چشم شما به روی زندگی و موهبت‌های آن باز است و به‌خاطر همه آن‌ها شکرگزار خداوند متعال هستید.

امتیاز پایین‌تر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که زیاد از توانمندی قدردانی استفاده نمی‌کنید. از نظر شما در این زمانه کسی بدون چشم‌داشت، لطفی در حق کسی نمی‌کند. شما بیش از آن که به داشته‌هایتان فکر کنید، به نداشته‌هایتان فکر می‌کنید و معمولاً ناراضی هستید.

تمرین‌ها و راهکارهایی برای پرورش توانمندی قدردانی در دانش‌آموزان

فعالیت یک: فلک تشکر

مسلم شده است که تشکر، انگیزه‌ای برای نوع‌دوستی یا رفتارهای جامعه‌یار و پسندیده اجتماعی است. یکی از فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان با انجام آن می‌توانند هم شکرگزاری و هم نوع‌دوستی را سرعت بخشند، تهیه فلک تشکر است. می‌توان به دانش‌آموزان یک فلک تشکر، از همان فلک‌های مخصوص ذخیره کردن سکه داد، یا می‌توان به آن‌ها آموخت، خودشان فلک‌هایی بسازند. سپس هر بار که برایشان اتفاقی در زندگی روی می‌دهد که از آن شاکر و سپاسگزارند، می‌توانند یک یا چند سکه به ازای هر شکر، در فلک بیندازند و وقتی فلک پر شد، پول آن را به یک خیریه بدهند یا صرف کارهای خیر کنند. این موضوع نیز به پرورش روحیه شکرگزاری در دیگران کمک می‌کند.

فعالیت دو: دفتر نگارش تشکر خانواده

برخی از دانش‌آموزان، علاوه بر ثبت و ضبط خاطره‌های شکر، این را که اعضای خانواده یا افراد مهم دیگر زندگی‌شان درگیر شکرگزاری شوند، سودمند می‌دانند. به دانش‌آموزان آموزش دهید، سه مسئله را که از بابت وجود آن‌ها در اطرافیان‌شان (پدر، مادر، خواهر یا برادر) هر روز شکر به‌جا می‌آورند، در دفتری بنویسند.

فعالیت سه: جست‌وجوی خوبی‌های یادداشت کنید

- اتفاق‌های خوبی که در این هفته برای من یا دیگران رخ داده است:

.....

- کارها و رفتارهای خوبی که در این هفته از دیگران دیده‌ام:

.....

- اتفاق‌های خوبی که این هفته در خانه افتاده‌اند:

.....



احتیاط در کاربرد آزمون‌های روانی

ملاحظات اجرایی در استفاده از آزمون‌های روانی توسط مشاوران مدارس

دکتر ابراهیم اصابت طبری
عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

«محقق ساخته» تقسیم می‌شوند. آزمون‌های استاندارد معمولاً شناسنامه‌دارند، از لحاظ «اعتبار»^۲ و «پایایی»^۴ محاسبات لازم در مورد آن‌ها انجام شده است، و دارای جدول نرم (هنجار) هستند. اما اگر مشاور بخواهد ویژگی یا مؤلفه خاصی را در مورد دانش‌آموزان اندازه بگیرد، که آزمون آن در بازار موجود نیست، می‌تواند خودش آزمون را بسازد و خود به نرم‌یابی و محاسبات اعتبار و پایایی آن دست بزند. البته باید توجه داشت، بسیاری از آزمون‌هایی که در فضای مجازی با طرح چند سؤال ساده ادعا می‌کنند که می‌توانند ویژگی‌های خاص روانی از جمله شخصیت و یا هوش آزمودنی را اندازه بگیرند، اعتباری ندارند و قضاوت یا تصمیم‌گیری درباره دانش‌آموزان بر اساس نتایج آن‌ها خطایی بزرگ به حساب می‌آید. آزمون‌هایی که در حال حاضر در دسترس مشاوران مدارس قرار دارند، عبارت‌اند از:

- سه آزمون سلامت روانی، شامل ۱۳ بخش؛
- رغبت‌سنج استرانگ، شامل ۶ بخش؛

با توجه به حساسیت هدایت تحصیلی دانش‌آموزان نزد خانواده‌ها و گرایش دوره‌ای جامعه به رشته‌های خاص تحصیلی، ضرورت مراقبت از اعتبار آزمون‌ها و روزآمدسازی آن‌ها که درواقع نوعی کمک به پایابودن آزمون‌هاست، ضروری به نظر می‌رسد

کلیدواژه‌ها: آزمون‌های توانایی، آزمون‌های عاطفی، سلامت روانی، آزمون سنجش استعداد

آزمون‌های روانی از جمله ابزارهای مهمی هستند که توسط مشاوران مدارس مورد استفاده قرار می‌گیرند. این آزمون‌ها بر اساس یک طبقه‌بندی [سیف، ۱۳۹۴] به دو دسته «توانایی»^۱ و «عاطفی»^۲ تقسیم می‌شوند. در آزمون‌های توانایی، از دانش‌آموز خواسته می‌شود که حداکثر توان خود را برای پاسخ به سؤال‌ها به کار گیرد، درحالی‌که در آزمون‌های عاطفی از او می‌خواهیم که خود را آن‌چنان‌که هست نشان دهد و نه آن‌چنان‌که باید باشد. امتحانات مدرسه‌ای از جمله آزمون‌های توانایی هستند که چندان ارتباطی با کار مشاوران مدرسه ندارند. حضور مشاوران در مدرسه به‌طور عمده به دو دلیل است: یکی راهنمایی تحصیلی و شغلی و دیگر کمک به دانش‌آموزان در تقویت رفتارهای سازشی. همان‌گونه که **پردلان** و همکارانش (۱۳۹۴) نشان داده‌اند: آموزش خانواده دانش‌آموزان توسط مشاوران، در بهبود ابعاد انطباق‌پذیری شغلی مؤثر بوده است. بنابراین اگر مشاوران مدارس به اهمیت نقش خود واقف باشند، تا حد زیادی می‌توانند از عوارض روانی و مشکلات سازشی دانش‌آموزان پیشگیری کنند و در انتخاب رشته‌های شغلی خود متناسب با توانایی‌ها و رغبت‌ها، خدمات مؤثری ارائه دهند.

آزمون‌های روانی در دسته‌بندی دیگری به «استاندارد» و

هر آزمونی شرایط اجرایی خاص خودش را دارد. از این رو لازم است آزماینده قبل از اجرای آن با دقت به مطالعه زمینه‌های اجرایی آزمون از قبیل شرایط سنی، جنسی و همچنین ملزومات اجرایی آن‌ها بپردازد

وابسته هستند. ترجمه و به‌کارگیری آزمون‌های خارجی، هر چند از لحاظ اعتبار و پایایی و نیز اعتبار شرکت سازنده مورد توجه باشند، باید بسیار با احتیاط صورت بپذیرد.

۸. با توجه به تنوع اقلیمی و قومی کشور ما، لازم است اعتباریابی و پایایی‌سنجی آزمون‌ها با دقت و حساسیت ویژه در نمونه‌گیری انجام پذیرد و از نمونه‌گیری در دسترس پرهیز شود.

۹. در به‌کارگیری آزمون‌ها به مدت اعتبار نرم‌ها توجه شود. این موضوع چه در مورد آزمون‌های توانایی و چه در مورد آزمون‌های عاطفی صدق می‌کند.

۱۰. از هر گونه قضاوت و ارزیابی قطعی پس از اجرای آزمون پرهیز شود. آزمون‌ها ابزارهایی هستند که به افزایش اطلاعات موجود در مورد دانش آموز کمک می‌کنند. اگر نتایج آزمون‌ها با اطلاعات دیگر در مورد دانش آموز هم‌خوانی داشته باشد، تا حدی (نه قطعی) قابلیت ارزیابی پیدا می‌کند. در آزمون‌های توانایی، اطلاعات جانبی می‌تواند عملکرد تحصیلی را بسنجد، و در آزمون‌های عاطفی، شرح حال خانوادگی و پرونده انضباطی و تربیتی دانش آموز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

پی‌نوشت‌ها

1. ability
2. affective
3. validity
4. reliability

منابع

۱. پردلان، نوشین و همکاران (۱۳۹۵). «تربخشی کلاس‌های آموزش خانواده در انطباق‌پذیری مسیر شغلی دانش‌آموزان دبیرستانی». فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی. دوره هشتم. شماره ۲۷.
۲. سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۴). اندازه‌گیری، سنجش و ارزشیابی آموزشی. انتشارات دوران. تهران.
۳. میگنا (۱۳۹۹): پایگاه خبری، علمی و تخصصی روان‌شناسی و بهداشت روان

● آزمون سنجش استعداد شامل ۱۳ خرده آزمون. با توجه به حساسیت هدایت تحصیلی دانش‌آموزان نزد خانواده‌ها و گرایش دوره‌ای جامعه به رشته‌های خاص تحصیلی، ضرورت مراقبت از اعتبار آزمون‌ها و روزآمدسازی آن‌ها که درواقع نوعی کمک به پایابودن آزمون‌هاست، ضروری به نظر می‌رسد. علاوه بر آن، توجه به شرایط اجرایی این آزمون‌ها از سوی مشاوران محترم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. از این رو، در به‌کارگیری آزمون‌های روانی در مدارس توصیه می‌شود:

۱. از آزمون‌های موجود در فضای مجازی که فاقد پشتوانه علمی‌اند و اعتبار و پایایی آن‌ها نامعلوم است، استفاده نکنند.

۲. برخلاف آزمون‌های توانایی، آزمون‌های عاطفی به‌شدت به اعتمادسازی اولیه از سوی آزماینده وابسته‌اند. به‌طوری که اگر دانش‌آموزی به پاسخ‌گویی به سؤال‌های آزمون تمایل نداشته باشد، آزمون قابلیت اجرایی خود را از دست می‌دهد.

۳. اگر دانش‌آموزی به خاطر تخلف اخلاقی یا درسی از سوی مدیر مدرسه به مشاور ارجاع شد، به‌کارگیری آزمون‌های عاطفی در مورد او وجهتی ندارد؛ چون احتمال نداشتن صداقت در پاسخ‌گویی به پرسش‌ها از سوی دانش‌آموز بسیار زیاد است.

۴. از تبلیغ آزمون‌ها در مدرسه خودداری شود، چون آزمون‌های روانی ابزارهای تشخیصی هستند که فقط در صورت لزوم مشاور باید از آن‌ها استفاده کند. اگر در مورد آن‌ها تبلیغ شود، ممکن است دانش‌آموزان از نتایج آن به‌عنوان ترفن یا برچسب زدن به خود یا دیگر هم‌کلاسی‌ها بهره بگیرند.

۵. هر آزمونی شرایط اجرایی خاص خودش را دارد. از این رو لازم است آزماینده قبل از اجرای آن با دقت به مطالعه زمینه‌های اجرایی آزمون از قبیل شرایط سنی، جنسی و همچنین ملزومات اجرایی آن‌ها بپردازد.

۶. مطالعه در مورد آزمون‌های موازی موجود و روش‌های تهیه آن‌ها به مشاور کمک می‌کند که به آزمون خاصی وابسته نباشد.

۷. برخی آزمون‌ها (خصوصاً آزمون‌های عاطفی) به فرهنگ

مشاوره بدون مرز نیست

گفت‌وگو با استاد پیشکسوت مشاوره در ایران
دکتر شکوه نوابی نژاد

گزارشگر: ابراهیم اصلانی

من اولین کسی در ایران هستم که بعد از تحصیلات عالی به ایران آمدم و در رشته مشاوره مشغول به کار شدم. با حضور استادانی چون دکتر شکوهی و دکتر **کاردان**، برای دوره کارشناسی مشاوره دانشجوی جذب شد. دکتر کاردان اولین کسی بود که کتاب راهنمایی نوشت.

از رئیس دانشگاه خواستم، با توجه به کم‌تجربه بودنم، از استاد رابرت یانگ، استاد راهنمای من از دانشگاه آمریکایی

دکتر شکوه نوابی نژاد در هفتمین همایش چهره‌های ماندگار در سال ۱۳۸۷ جزو منتخبان بود، اما نوابی نژاد به گواهی تاریخ راهنمایی و مشاوره تخصصی در ایران و با شناختی که اهل فن از او دارند، اندیشه‌ای ماندگار هم محسوب می‌شود. او در تهران و در خانواده‌ای اصیل که به انسان‌ها مهر می‌ورزیدند، متولد و بزرگ شد. برای ادامه تحصیل در رشته‌ای دیگر به خارج از کشور رفته بود، ولی درسی اختیاری با نام «راهنمایی و مشاوره»، اختیار دلش را ربود و او شایسته این رشته شد، تا جایی که بقیه مسیر زندگی و بیش از نیم‌قرن از عمرش را صرف آموزش، نوشتن، کار بالینی و فعالیت‌های علمی و اجرایی دیگر در زمینه مشاوره کرده است.

با این استاد پیشکسوت و شاخص مشاوره در ایران به گفت‌وگو نشستیم. در این گفت‌وگو ضمن مرور تاریخچه و نقاط عطف مشاوره در ایران، بسیاری از مسائل رشته مشاوره و مشاوران نیز بررسی شده‌اند. نوابی نژاد گنجینه‌ای از خاطرات، اندیشه‌ها و تجربه‌های ارزشمند در زمینه راهنمایی و مشاوره است. امیدواریم گفت‌وگوی حاضر، گوشه‌ای هر چند کوچکی از این گنجینه را به روی مخاطبان بگشاید.

با عنایت به حضور شما در طول بیش از نیم‌قرن در فرایند شکل‌گیری مشاوره در ایران، گفت‌وگو را با مرور تاریخچه‌ای از مشاوره و نقاط عطف آن شروع کنیم.

به‌عنوان پیشکسوت مشاوره در ایران، ناگزیر هستم به سال‌های ۴۷-۱۳۴۶ برگردم که پس از پایان تحصیلاتم در دانشگاه آمریکایی بیروت، به ایران بازگشتم. من برای رشته زبان به آن دانشگاه رفته بودم. این دانشگاه معتبرترین دانشگاه خارجی با استانداردهای خیلی بالا در لبنان بود. درسی اختیاری به نام «راهنمایی و مشاوره» داشتم و یک استاد عالی از «دانشگاه استنفورد» آمریکا آمده بود. به مشاوره علاقه‌مند شدم و مدرک کارشناسی ارشد آن را گرفتم. با

شروع جنگ معروف سه‌روزه بین اعراب و اشغالگران فلسطین، ما را به وطن بازگرداندند.

در ایران با چند دانشگاه تماس گرفتم، از جمله دانش‌سرای عالی یا همان دانشگاه تربیت‌معلم و در مورد رشته خودم مذاکره کردم. وزیر آموزش و پرورش وقت در کنفرانس رامسر در مورد مشاوره صحبت کرده و برنامه دولت هم این بود که راهنمایی و مشاوره در کشور پیاده شود. بنابراین، دانشگاه هم استقبال کرد و از من خواست دیپارتمان مشاوره را راهاندازی کنم. آن زمان مرحوم دکتر **مشایخی** رئیس دانش‌سرای عالی بود که قدیمی‌ترین دانشگاه ایران محسوب می‌شد.



بیروت دعوت شود تا برای تدریس مشاوره به ایران بیاید. به من اجازه داده شد تا کارهای مربوط به دعوت ایشان را انجام دهم. آقای یانگ وقتی به ایران آمد، ابتدا اقداماتی برای سفارش کتاب انجام داد و اولین کتابخانه تخصصی راهنمایی و مشاوره را در کتابخانه عظیم دانشگاه تربیت معلم دایر کرده و تدریس را شروع کردیم. بدین ترتیب، رشته مشاوره تأسیس شد. برای دوره کارشناسی از افرادی که در کنکور شرکت کرده بودند، دانشجو جذب کردیم. برای کارشناسی ارشد هم از کسانی که در آموزش و پرورش پنج سال سابقه مدیریتی داشتند، دعوت به عمل آمد. در مدت ۴ سال، ۹۰ درصد استادان پیشکسوتی که الان در حوزه راهنمایی و مشاوره می‌شناسید، مانند آقای صافی، دکتر کیامنش، مرحوم دکتر ثنائی، دکتر بهرنگی، دکتر نادری و همسرشان خانم سیف‌نراقی، تربیت شدند.

دکتر یانگ به مدت دو سال در ایران بود و بعد از فوت مادرش رفت. با مکاتباتی که انجام شد، استاد ویلسون آمد که ایشان هم بیشتر از یک سال در ایران نماند. بعد از آن دیگر دپارتمان راه افتاده بود. یانگ و ویلسون دو درس تخصصی را تدریس می‌کردند و من کار ترجمه را انجام می‌دادم.

تمام دانش‌آموختگان اولین دوره کارشناسی وارد دوره کارشناسی ارشد مشاوره شدند؟

عده‌ای به دوره کارشناسی ارشد آمدند و عده‌ای نیز برای تحصیل به خارج از کشور اعزام شدند. کتاب درسی «راهنمایی در مدارس امروز»، کتاب متن درسی خودم در دانشگاه آمریکایی بیروت بود. نظرم این بود که باید کتابی با منابع فارسی در اختیار دانشجویان باشد. استاد یانگ کتابی را معرفی و من آن را ترجمه کردم. هم به ناشر و هم به نویسنده کتاب، استاد مک دانیل نامه‌ای نوشتم و اجازه ترجمه را کسب کردم. شرط نویسنده این بود که یک جلد از کتاب ترجمه‌شده به زبان فارسی را برای ایشان بفرستم.

به نظر من تأسیس گروه‌های مشاوره در دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد در سال ۱۳۴۶ شمسی، نقطه عطفی بنیادین در گسترش راهنمایی و مشاوره در ایران بود. از این سال به بعد دانشجویان به‌طور مرتب جذب می‌شدند. در کارشناسی ارشد هر دو سال یکبار دانشجو پذیرش می‌شد. استادان بزرگ دانشگاه تهران در تدریس برخی از درس‌های غیرراهنمایی و مشاوره به ما کمک‌های فراوانی می‌کردند. پس از پنج سال، استادان خارجی از ایران رفتند و به تدریس استادان خودمان مشغول به کار شدند. دوره‌ای که ما شروع به کار کردیم، دوران خوبی بود، چون استادان و تیم خوبی داشتیم.

من احساس کردم که بدون دوره دکترای شرایط کامل نخواهد شد. سال ۱۳۵۳ به آمریکا رفتم و چون در دانشگاه آمریکایی بیروت کارشناسی ارشد گرفته بودم و نمراتم هم بالا بود، به راحتی وارد دانشگاه شدم. در مدت سه سال دوره دکترای را به پایان رساندم. معمولاً به دانشجویهای خوب دانش‌آموخته دوره دکترای شغل‌هایی پیشنهاد می‌شود. به من نیز دو شغل، یکی در دانشگاه و دیگری خارج از دانشگاه، پیشنهاد شد، ولی نپذیرفتم، چون می‌خواستم به ایران بازگردم. به سرعت و دو روز بعد از جشن دانش‌آموختگی در سال ۱۳۵۶ به ایران بازگشتم.

در این مدت جریان مشاوره در ایران چگونه بود؟ آیا شما کمکی هم می‌کردید؟

همان‌طور که گفتم، جریان مشاوره راه افتاده بود و همکاران من مجریان آن بودند. تا قبل از رفتن من دانشگاه‌های دیگر نیز کم‌کم شروع به گسترش این رشته کردند. تعدادی از این دانشگاه‌ها استاد مشاوره داشتند و تعدادی نیز استادان خود را از دانشگاه‌های دیگر تأمین می‌کردند. بعد از بازگشت به ایران به عنوان مدیر گروه سازمان‌دهی، تغییراتی انجام دادم. از کتابخانه و فیلم‌ها خیلی استفاده کردیم. در مدت حضور در آمریکا تعدادی فیلم جدید تهیه کرده و با خودم آورده بودم.

همان ابتدای حضور من در دانشگاه تربیت‌معلم، یعنی از حدود سال ۱۳۴۶، کار ما با آموزش و پرورش هم شروع شده بود. بعد از کنفرانس رامسر تصویب کردند که سال ۱۳۵۰ برنامه راهنمایی و مشاوره در نظام آموزش و پرورش ما اجرایی شود. پژوهشی در سازمان برنامه و بودجه نشان می‌داد، درصد تحصیل‌کرده‌های تراز اول مملکت زیاد شده است. تعداد کارگران غیرماهر هم زیاد بود و در این بین، ما به تکنسین احتیاج داشتیم. بنابراین، دوره راهنمایی که نوعی الگوبرداری از کشور فرانسه بود، برای تربیت تکنسین تأسیس شد؛ با این هدف که همه به سمت





آنان دارید، این چراغ سبز ورود به رشته مشاوره است. بعد از آن، موفقیت در این رشته دو بعد مهم دیگر دارد: یکی بعد شخصیتی، یعنی اخلاق و رفتار، هوش و توانایی حل مسئله است. باید خودمان را خوب بشناسیم. در زمینه شناخت دیگران هم کار کنیم و کمک کنیم که خود را خوب بشناسند. بعد دیگری که دائماً و به طور لحظه به لحظه به آن نیاز داریم، تکنیک، فنون و هنر ایجاد رابطه با مراجعان خودمان است.

دانش ما باید به روز باشد که این امر مستلزم مطالعه مداوم است. این رشته، رشته‌ای نیست که یک دور مطالعه کنیم و مدرکی برای تمام عمر بگیریم! هر روز باید با موردهای مختلف آشنا شوید، کتاب‌ها و تجربیات اشخاص را مطالعه کنید و از نظریات به خوبی اطلاع داشته باشید. اگر مبنای فکری و نظریه‌ای قوی نداشته باشید، مشاوره شما ناقص و ابتر خواهد بود. اخلاق، معنویت، ویژگی‌ها و ارزش‌های مطلوب جامعه را باید به خوبی بشناسید. رمز موفقیت در مشاوره ترکیبی از توان علمی، عشق و شخصیت متعادل است.



رشته راهنمایی و مشاوره بود. البته هنوز هم گله‌مندم که بعضی از دانشگاه‌ها بدون داشتن نیروی متخصص و فقط برحسب رفاقت و آشنایی مجوز جذب دانشجوی دکترا را گرفته‌اند. فکر می‌کنم اولین گروهی که ما به عنوان دانشگاه مادر گرفتیم، حدود سال‌های ۶۶-۱۳۶۵ بود. بعد از ما نیز یکی دو دانشگاه دیگر این کار را انجام دادند. دانشگاه ما نیروی این کار را داشت. دانشجویان ما بعد از اتمام تحصیلات خود برگشته بودند و با نیروهایی که داشتیم، قطب راهنمایی و مشاوره در کشور بودیم.

شما در همه این مراحل، از راه‌اندازی گرفته تا توسعه و گسترش رشته راهنمایی و مشاوره در ایران، حضوری فعال و بسیار مؤثر داشته‌اید. چه اتفاق قابل ذکر دیگری وجود دارد که می‌تواند نقطه عطف تلقی شود؟

بعد از ایجاد دوره دکترا در سال ۱۳۷۴، «انجمن مشاوره ایران» را با همراهی استادانی چون دکتر شفیع‌آبادی، دکتر ثنایی و چند نفر دیگر تأسیس کردیم. تا ۲-۳ سال من رئیس انجمن بودم و چند دوره هم دکتر ثنایی رئیس بود.

در سال ۱۳۸۵ هم «سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور» تأسیس شد که این هم یکی از بزرگ‌ترین نقاط عطف برنامه مشاوره و راهنمایی محسوب می‌شود؛ البته هم برای روان‌شناسی و هم برای مشاوره. به این دلیل که طبق مصوبه مجلس شورای اسلامی، بالاترین مرجع تصمیم‌گیری حرفه‌ای روان‌شناسی و مشاوره است. من نایب‌رئیس شورای مرکزی سازمان هستم.

مخاطب اصلی فصلنامه «رشد آموزش مشاور مدرسه»، مشاوران مدارس هستند. شنیدن توصیه‌ای از زبان شما برای مشاوران بسیار ارزشمند خواهد بود.

توصیه من به مشاوران عزیز این است که اگر عشق به مردم و حل مشکلات

دانشگاه سوق داده نشوند و عده‌ای هم وارد بازار کار، صنعت و کارهای فنی شوند. از نتایج این برنامه، راه‌اندازی رشته‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش بود.

سال ۱۳۵۰ سال بسیار مهمی در آموزش و پرورش است، چون نظام از ۶ سال ابتدایی و ۶ سال دبیرستان، به ۵ سال ابتدایی، ۳ سال راهنمایی و ۴ سال دبیرستان تبدیل شد. قرار شد در دوره راهنمایی، مشاور داشته باشیم و به دانش‌آموزان کمک کنیم. این هم نقطه عطف بزرگی برای مشاوره در ایران بود.

من با آموزش و پرورش به صورت مرتب در دفتر برنامه‌ریزی تحصیلی همکاری داشتم. فشار زیادی از طرف آموزش و پرورش به دانشگاه تربیت معلم وارد می‌شد تا با اجرای برنامه‌های آموزشی کوتاه‌مدت، برای هر مدرسه یک مشاور تأمین شود. ما هم به طور دائم دوره‌های ۴۰ تا ۱۲۰ ساعتی برگزار می‌کردیم. با این حال از نظر کیفی، سطح مشاوران ما پایین بود. برای تربیت مشاور در نقاط دور دست استان‌ها حتی دوره‌های کوتاه‌مدت ۴۲ ساعتی داشتیم. به نظر من این کار اشتباه بزرگی بود و باعث سقوط برنامه شد. هدف سوق دادن نظام تحصیلی به سمت تربیت تکنسین و نزدیکی آموزش و پرورش با صنعت و کسب‌وکار بود، اما همه چیز به هم خورد. در آموزش و پرورش معمولاً از این قبیل اشتباه‌ها زیاد رخ می‌دهد؛ برنامه‌ای به صورت سراسری و در تمام استان‌ها و شهرها و روستاها اجرا می‌شود، در حالی که مقدمات و آمادگی‌های لازم فراهم نشده است.

بعد از این مرحله چه نقطه عطف دیگری در جریان مشاوره وجود داشت؟

نقطه عطف دیگر این بود که تصمیم گرفتیم رشته کودکان استثنایی را بگذاریم. دوره کارشناسی ارشد کودکان استثنایی را گذاشتیم و در مدت دو سال درس‌های آن را خودم نیز تدریس می‌کردم.

نقطه عطف دیگر از نظر من و بعد از این دوره، راه‌اندازی دوره دکترا برای

راهنمایی کارآمد

مروری بر اهمیت نظام راهنمایی و راه‌های تحقق آن



ابراهیم اصلانی
نویسنده و پژوهشگر

اجتماعی، و امکانات و ابزارها. بدیهی است که مفهوم «راه» برای همه یکی نیست و هر نظام اجتماعی به تناسب برداشت خود از زندگی و نیازهای انسان‌ها، راه خاصی را برمی‌گزیند و برای راهنمایی هم اهداف و برنامه‌های ویژه‌ای را در اولویت قرار می‌دهد.

ما و نظام راهنمایی

از آنچه گفته شد برمی‌آید که یکی از وظایف عمده و اساسی هر نظام سیاسی و فرهنگی، راهنمایی است. راهنمایی در دنیای مدرن، منظم، گسترده و متنوع امروزی باید در قالب «نظام راهنمایی» عمل کند؛ موضوعی که ما به شدت درباره آن ضعیف عمل کرده‌ایم. یکی از بزرگ‌ترین کاستی‌های کشورهای ما و نظام فرهنگی و تربیتی آن، از سالیان دور تاکنون، ضعف شدید در بهره‌مندی از یک نظام راهنمایی منسجم و مؤثر بوده است. در حدود ۱۵۰ سالی که ایران وارد چرخه دنیای مدرن شده و آثار و تبعات آن در جنبه‌های گوناگون و از جمله در تربیت و مدرسه‌داری نمود یافته است، ما به نظام راهنمایی توجه چندانی نداشته‌ایم و هنوز هم نداریم. در جامعه ما، انسان‌ها به دنیا می‌آیند، مراحل رشد و تحول را می‌گذرانند، تربیت می‌شوند، تشکیل خانواده می‌دهند، با انواع چالش‌ها مواجه می‌شوند، زندگی‌شان را می‌کنند و در نهایت، دنیا را وداع می‌گویند، بدون آنکه در یک چرخه فعال، سنجیده و برنامه‌ریزی شده راهنمایی قرار گرفته باشند. در دهه‌های اخیر، اینترنت و گسترده‌ی اطلاعات موجب شده است حداقل بخشی از نیازهای راهنمایی به‌موقع به دست انسان‌ها

کلیدواژه‌ها: راهنمایی، تربیت رسمی، تربیت غیررسمی

اشاره

«راهنمایی» همیشه یکی از الزامات زندگی انسان بوده است. انسان برای زندگی مؤثر و شادمان نیاز دارد خود را بشناسد، وضع فعلی‌اش را درک کند، درک درستی از دنیا داشته باشد و نقش اجتماعی خود را به‌خوبی ایفا کند. بخش عمده‌ای از تحقق این نیازها منوط به آن است که فرد از بدو تولد تا پایان زندگی از موهبت راهنمایی برخوردار باشد. هر انسانی در هر مرحله از زندگی به‌نوعی از راهنمایی نیاز دارد. به تعبیر دیگر، راهنمایی نیازی مستمر در تمام طول زندگی است و هیچ انسانی، هیچ‌وقت از راهنمایی بی‌نیاز نیست.

شاید ما توسعه و پیشرفت جوامع را با میزان رفاه و آسایش مردم بسنجیم، ولی به‌طور حتم جوامع پیشرفته و توسعه‌یافته از یک نظام منسجم و مؤثر راهنمایی نیز برخوردار هستند؛ نظامی که به ارتقای رشد شخصی و روانی افراد در مسیر رشد اجتماعی کمک می‌کند. «راهنمایی» رسالت پیامبران و یکی از مهم‌ترین ارکان سعادت دنیوی و اخروی در ادیان الهی محسوب می‌شود. پیامبران آمدند تا هادی، بشیر و نذیر باشند و در مقام راهنمایان بشر، وظیفه داشتند راه سعادت را به او نشان دهند. در آیات ۵۶ و ۵۷ سوره فرقان می‌خوانیم: «ما تو را جز برای بشارت و بیم‌دادن نفرستادیم. بگو من در برابر رسالت پاداشی از شما نمی‌خواهم، جز اینکه هر کس بخواهد، راهش را به سوی پروردگارش برگزیند.»

«راهنمایی» نشان دادن «راه» است به تناسب مراحل زندگی، اقتضائات فرهنگی، خواسته‌ها و نیازها، تفاوت‌های فردی و

برسد، اما همین روش هم چون تابع هیچ قواعد و اصولی نیست، ددرسهای جدیدتری به وجود آورده است.

نظام راهنمایی به معنای آن است که انسان‌ها به‌موقع، بجا، مفید، تخصصی و مؤثر راهنمایی شوند تا بتوانند به خودآگاهی برسند، خوب زندگی کنند، از دانش زندگی بهره‌مند باشند و اطلاعات پایه و حداقلی دربارهٔ چالش‌ها و مسائل زندگی به دست آورند. راهنمایی باید بتواند اطلاعات اولیه و ضروری زندگی را در اختیار انسان قرار

دهد تا او ویژگی‌های سنی‌اش را بشناسد، ارتباط مؤثری با دیگران برقرار سازد و در موقعیت‌های گوناگون، با آگاهی و شناخت عمل کند.

وقتی از نظام راهنمایی سخن می‌گوییم، مخاطب عمده و اصلی نظام سیاسی و فرهنگی کشور است. هر نظام سیاسی و فرهنگی از طریق نهادهای رسمی و

نظام راهنمایی به معنای آن است که انسان‌ها به‌موقع، بجا، مفید، تخصصی و مؤثر راهنمایی شوند تا بتوانند به خودآگاهی برسند، خوب زندگی کنند، از دانش زندگی بهره‌مند باشند و اطلاعات پایه و حداقلی دربارهٔ چالش‌ها و مسائل زندگی به دست آورند

غیررسمی برای تحقق اهداف و برنامه‌های راهنمایی عمل می‌کند. تربیت غیررسمی (خانواده و جامعه) و تربیت رسمی (آموزش و پرورش)^۱، از مهم‌ترین نهادهای عملیاتی نظام راهنمایی محسوب می‌شوند. هر نظام سیاسی و فرهنگی کارآمد و موفق، به صورت نظام‌مند و منسجم وظایف راهنمایی تربیت غیررسمی و تربیت رسمی را مشخص می‌کند و دیگر نهادها و ارکان اجتماعی را هم با آن‌ها همراه می‌سازد. به عنوان مثالی ساده، اگر قرار است فرد در مورد فرهنگ ترافیک راهنمایی شود، این اقدام در خانواده شروع می‌شود، در

مدرسه ادامه می‌یابد و جامعه آن را تکمیل می‌کند. اگر می‌خواهیم انسان‌ها را راهنمایی کنیم تا مسئولیت‌پذیر و متعهد باشند، باید همهٔ ارکان نظام راهنمایی، فرد را در این مسیر پیش ببرند. یکی از دلایلی که آموزه‌های راهنمایی در جامعهٔ ما به نتایج مورد نظر نمی‌رسند، ناهماهنگی و آشفتگی این آموزه‌ها و به تعبیر درست‌تر، ضعف و ناکارآمدی نظام راهنمایی است.

نظام راهنمایی و مدرسه

نقش راهنمایی مدرسه از موضوع‌های مغفول نظام آموزشی کشور ماست.^۲ می‌توان ریشهٔ بسیاری از مشکلات رفتاری و حتی آسیب‌های اجتماعی رایج در مدارس را در نادیده گرفتن نقش راهنمایی جست‌وجو کرد. ما موارد لازمی را که باید دانش‌آموزان بدانند تا بتوانند براساس آن تصمیم‌های درست بگیرند، یا اصلاً نمی‌گوییم، یا درست و منطقی نمی‌گوییم و یا به‌موقع و بجا نمی‌گوییم. بنابراین، نظام تربیت رسمی (آموزش و پرورش) باید برنامه‌ریزی جامع و همه‌شمولی برای ایفای نقش راهنمایی داشته باشد و از طریق مدرسه آن را اجرا کند. مدرسه و مدیریت آن هم می‌توانند نقش راهنمایی را جدی بگیرند و حتی همهٔ برنامه‌ها و فعالیت‌های مدرسه را زیر چتر راهنمایی ببینند تا از همهٔ امکانات و داشته‌ها در جهت هدایت دانش‌آموزان و کمک به آنان برای شناخت خود و دنیای خود بهره‌برداری شود. راهنمایی مؤثر، به‌موقع و بجا می‌تواند بزرگ‌ترین و گاهی ماندگارترین خدمت مدرسه به دانش‌آموزان باشد.^۳

تربیت رسمی (آموزش و پرورش) که نقش عملی آن را مدارس ایفا می‌کنند، باید بخش عمده‌ای از فرایند راهنمایی و یکی از ارکان نظام راهنمایی در جامعه باشد. در این باره چند نکته قابل توجه است:

۱. در نظام سنتی تربیت و تا همین چند دههٔ پیش، معلم‌ها و مدرسه کم و بیش نقش راهنمایی داشتند. یعنی بدون آنکه برنامهٔ مدونی وجود داشته باشد، هر معلم به فراخور شخصیت و دانش خود سعی می‌کرد علاوه بر درس و مشق، آموزه‌هایی از زندگی را هم برای دانش‌آموزان بیان کند. این نوع از راهنمایی، گاهی برای عده‌ای راه‌گشا می‌شد و برای عده‌ای دیگر جواب نمی‌داد. در سه دههٔ اخیر بنا به دلایلی، از همین نقش اندک راهنمایی معلمان هم کاسته شده است.

۲. یکی از عوامل کاستی در اقدامات راهنمایی از درک مفهوم «آموزش و پرورش» ناشی می‌شود. این برداشت که در مدرسه «آموزش» و «پرورش» وجود دارد و هر یک از این دو کار را افراد خاصی باید انجام دهند، موجب شده است که بار راهنمایی به سمت نیروهایی که تربیتی به حساب می‌آیند، متمایل شود و بقیه که آموزشی تلقی می‌شوند، انگیزهٔ چندان برای راهنمایی نداشته باشند. اگر قرار باشد مدرسه نقشی در راهنمایی ایفا کند، این نقش می‌تواند بین همهٔ عوامل مدرسه توزیع شود و به عبارت دیگر، راهنمایی دغدغهٔ کل مدرسه باشد.

نظام راهنمایی باید به مثابه نقشه‌ای باشد که اولاً بتواند تمامی نیازها و الزامات راهنمایی کودکان و نوجوانان را به صورت علمی، منسجم، هماهنگ، هدفمند، همه‌گیر، نظام‌دار و برنامه‌ریزی‌شده، در همه سطوح سازمانی سامان دهد

۵. مدیران و معلمان گاهی مداخلاتی درباره دانش‌آموزان و حتی خانواده آنان انجام می‌دهند که ممکن است به توفیقی هم منجر شود. مثلاً با دخالت و مشورت مدیر یا معلم، از طلاق مادر و پدری ممانعت به عمل می‌آید و والدین به سازش می‌رسند. این گونه اقدامات را حتی اگر از منظر راهنمایی ببینیم، بدون مبنای علمی و تخصصی است. شاید هر کس ادعا داشته باشد که می‌تواند راهنمایی را انجام دهد، اما یکی از واقعیت‌ها آن است که راهنمایی هر قدر همراه با دانش و تخصص باشد، منطقی‌تر و تأثیرگذارتر خواهد بود. راهنمایی نباید با شیوه «کدخدانمنشی» یکی انگاشته شود. هدف از بیان پنج نکته فوق یادآوری نگاه ساده‌انگارانه به راهنمایی و فراهم آوردن امکان مقایسه چنین نگاهی با مفهوم نظام راهنمایی است. در تربیت رسمی و مدرسه‌ای، زمانی می‌توان از نظام راهنمایی سخن گفت که:

- منشأ نظام راهنمایی به اسناد بالادستی برسد.
 - نظام راهنمایی برای همه ابعاد شخصیتی دانش‌آموزان و همه نیازهای آنان برنامه داشته باشد.
 - همه عوامل نظام تربیتی و مدرسه به آن پایبند و متعهد باشند.
 - افراد از تخصص‌ها و صلاحیت‌های لازم برای ایفای نقش راهنمایی برخوردار باشند.
 - راهنمایی طی سلسله‌مراتب و سطوح پیش‌بینی و طراحی شده پیش برود.
 - بازخوردهای لازم از نیازها و کمبودها در مورد راهنمایی گرفته شوند و نظام راهنمایی در طول زمان و به‌طور مستمر اصلاح شود.
- نظام راهنمایی باید به مثابه نقشه‌ای باشد که اولاً بتواند تمامی نیازها و الزامات راهنمایی کودکان و نوجوانان را به صورت علمی، منسجم، هماهنگ، هدفمند، همه‌گیر، نظام‌دار و برنامه‌ریزی‌شده، در همه سطوح سازمانی سامان دهد. ثانیاً در سطح عملیاتی، یعنی در مدرسه، کارآمد و مؤثر باشد و چتری برای پوشش همه فعالیت‌های مدرسه تلقی شود. با این نگاه، راهنمایی رسالت و وظیفه کلیت نظام تربیتی و در مدرسه، وظیفه مجموعه مدرسه است و نه الزاماً فردی خاص. حتی اگر قرار بود فرد خاصی متولی راهنمایی باشد، بقیه عوامل مدرسه هم باید به‌صورت کامل همراه و مکمل او باشند.

پی‌نوشت‌ها

۱. تربیت رسمی در دو بستر عملی می‌شود که در ایران، آن‌ها را آموزش و پرورش و آموزش عالی می‌نامیم. در بحث حاضر، تمرکز بر آموزش و پرورش است.
۲. توصیه می‌شود مقاله «دانش‌آموزان و فضای عاری از مشاوره / تأملی بر جایگاه فراموش‌شده روان‌شناسی و مشاوره مدارس» از همین نویسنده را در دو ماهنامه شوق تغییر، شماره ۳۳ (بهار و اسفند ۱۳۹۶) بخوانید.
۳. در یکی از کتاب‌هایم با عنوان «مدرسه‌کاوی برای مدیران مدارس / ۱۱۱ نکته کاربردی برای مدیریت در مدارس متفاوت و موفق»، در فصل اول با عنوان «مدیر و نقش راهنمایی»، به تفصیل درباره ضرورت برنامه راهنمایی برای مدرسه بحث کرده‌ام. در فصل‌های دیگر هم اشاره‌هایی به این موضوع داشته‌ام. این کتاب را انتشارات پیشگامان پژوهش‌مدار چاپ کرده است.

۳. یکی از مباحث طولانی‌مدت در مدارس «نقش مشاوره‌ای معلم» بوده است که هر از چندی مطرح‌شده و بعد رو به افول گذاشته است. طبق این ایده که به‌ویژه در دوره ابتدایی مطرح می‌شود، از معلم انتظار می‌رود در امور روان‌شناختی و عاطفی دانش‌آموزان هم مداخلاتی انجام دهد.

مسئله قابل توجه درباره نقش مشاوره‌ای معلم آن است که چنین انتظاری از اساس نادرست است. اولاً کاربرد «نقش مشاوره‌ای» غلط است، چرا که مشاوره کاری تخصصی و مستلزم آموزش‌های ویژه و کسب تجربه به شمار می‌رود. معلم در نهایت می‌تواند راهنمایی دانش‌آموزان باشد. بنابراین، اگر معلم بتواند نقشی در مسائل روان‌شناختی دانش‌آموزان داشته باشد، باید آن را به «نقش راهنمایی» تعبیر کرد. ثانیاً ایفای همان «نقش راهنمایی معلم» زمانی ممکن می‌شود که از معلمان حرفه‌ای برخوردار باشیم؛ معلمانی که صلاحیت‌ها و شایستگی‌های ضروری برای معلمی را داشته باشند.

۴. راهنمایی می‌تواند در دو مفهوم عام و تخصصی به کار رود. در مفهوم عام، راهنمایی کاری است که همه می‌توانند انجام بدهند یا حداقل ادعایش را دارند. به‌طور معمول، در فرهنگ ما هر گاه موضوعی به شکل ابهام یا چالش مطرح می‌شود، هر کس نکته‌ای برای گفتن دارد و مدعی راهنمایی است. در مفهوم دیگر، راهنمایی کاری مبتنی بر دانش و تخصص است و همه نباید در آن دخالت کنند. اگر جایی صحبتی پیش بیاید که مثلاً برای پیشگیری از سرماخوردگی چه باید کرد، هر کس به فراخور تجربه‌اش رهنمودی می‌دهد که همان راهنمایی عام است و البته چندان معتبر نیست. هر چه تخصص و تبحر فرد در زمینه پزشکی و درمان بالاتر باشد، رهنمودهایش معتبرترند و می‌توان به راهنمایی‌اش اطمینان کرد. در تربیت هم گاهی بین عموم موضوعی مطرح می‌شود؛ مثلاً «چه می‌توان کرد تا فرزندان آداب معاشرت را رعایت کنند؟» شاید هر کس پیشنهادی بدهد و موضوعی را مهم بداند، اما دیدگاه و راهنمایی یک مشاور یا روان‌شناس باتجربه مفید و راهگشاست خواهد بود.

راهنمایی در مفهوم عمومی آن فقط می‌تواند برای موضوع‌ها و تصمیم‌گیری‌های ساده، کم و بیش کاربرد داشته باشد و در بقیه امور زندگی، هر چه راهنمایی علمی و تخصصی‌تر باشد، از کارآمدی و اعتبار بیشتری برخوردار خواهد بود. یکی از کارکردهای عمده «نظام راهنمایی» ارائه و ترویج راهنمایی تخصصی است.

خودمدیریتی دانش آموزان در ایام قرنطینه

دکتر فاطمه وجدانی
استادیار دانشگاه شهید بهشتی



کلیدواژه‌ها: مشاور مدرسه، مدیریت هیجانی، مدیریت دانش، خودباوری، خودمدیریتی

یکی از گله‌مندی‌های والدین در ایام کرونا، سبک زندگی منفعلانه‌ای است که بسیاری از کودکان و نوجوانان در پیش گرفته‌اند. این موضوع مختص دانش آموزان ایرانی نیست. پژوهشگران سایر کشورها نیز گزارش می‌کنند که شیوع کووید ۱۹، از طریق تغییر ساعت خواب، تماشای طولانی‌مدت تلویزیون و استفاده مداوم از گوشی‌های هوشمند برای انجام تکالیف درسی، روند زندگی عادی کودکان و نوجوانان را تغییر داده و آن‌ها را دچار مشکلاتی در خودتنظیمی کرده است. در این نوشتار ابتدا ضرورت بی‌بدیل خودتنظیمی و خودمدیریتی را برای دانش آموزان مورد بررسی قرار می‌دهیم و سپس پیشنهادهایی در جهت تقویت این ویژگی کلیدی مطرح خواهیم کرد. برخی از حوزه‌های خودتنظیمی برای دانش آموزان به ویژه در ایام قرنطینه از این قرارند:

پیشبرد امور درسی

دانش آموزان به دلیل تعطیلی کلاس‌های حضوری، دچار مشکلات آموزشی گوناگونی شده‌اند. دشواری نسبی شرایط آموزش برخط (آنلاین)، نبود تعامل چهره‌به‌چهره با معلمان و لذا کاهش احساس ضرورت پاسخ‌گویی به معلمان، ممکن نبودن کنترل و راستی‌آزمایی در آزمون‌ها، و حتی ممکن نبودن امکان راستی‌آزمایی در حضور برخط (آنلاین) دانش آموزان در کلاس‌های درس و مسائلی از این دست، تعداد قابل توجهی از دانش آموزان را به سوی اهمال کاری و کاهش مسئولیت‌پذیری به بهانه‌های مختلف سوق داده است. امروز با کاهش شدید امکان نظارت و کنترل بیرونی، ادامه مسیر یادگیری بدون خودانگیختگی و کنترل

گسترش همه‌گیری جهانی کرونا (ویروس جدید کووید ۱۹) در چند ماه اخیر، نه تنها یک رویداد فاجعه‌بار زیستی است، بلکه به تغییرات وسیعی در زندگی و فعالیت‌های روزمره افراد منجر شده و تأثیرات نامطلوب زیادی از نظر روانی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بر جای نهاده است. در چند ماه اخیر، اعمال قرنطینه یکی از سیاست‌های مهم کشور برای کنترل گسترش بیماری بوده است که امید می‌رود به محافظت از سلامت عمومی کمک کند؛ هر چند در کنار مزایا و فوایدی که دارد، با تأثیرات منفی در ابعاد گوناگون فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی همراه بوده است.

قرنطینه معمولاً برای اکثر افراد تجربه ناخوشایندی است و هیجانات منفی، مانند اضطراب، ترس، اندوه، ناامیدی و خشم را به دنبال دارد؛ به طوری که در صورت تداوم یافتن و شدت داشتن، می‌تواند عملکردهای مفید افراد را دچار اختلال کند. تبعات منفی قرنطینه معمولاً در کودکان و نوجوانان شدیدتر است. یکی از وظایف مهم مشاوران مدارس می‌تواند راهنمایی و حمایت از دانش آموزان و ارائه راهکارهای مؤثر برای کاهش این تبعات باشد. از طریق مشاوره مؤثر، دانش آموز می‌تواند ارزیابی بهتری از موقعیت و رفتارهای خود داشته باشد، بینش‌ها و نگرش‌های نامناسب خود را اصلاح کند، برنامه‌های جدیدتر و کارآمدتری برای خود طرح‌ریزی کند، راهکارهای مؤثرتری پیش روی خود داشته باشد و رفتارهایش را برای رسیدن به اهداف، اصلاح کند.

از طریق مشاوره مؤثر، دانش آموز می تواند
ارزیابی بهتری از موقعیت و رفتارهای
خود داشته باشد، بینش ها و نگرش های
نامناسب خود را اصلاح کند، برنامه های
جدیدتر و کارآمدتری برای خود طراحی
کند، راهکارهای مؤثرتری پیش روی خود
داشته باشد و رفتارهایش را برای رسیدن
به اهداف، اصلاح کند

حال روحی خود را تشخیص می دهد، لذا خودآگاهی و هوش عاطفی و اقدام برای کمک به خود ضروری است. نوجوانان باید سبک های مقابله ای مناسبی را برای مقابله با مشکلات بیاموزند و از آن ها استفاده کنند. برای مثال، در سبک مقابله ای مسئله محور، فرد بر عنصر استرس زا متمرکز می شود و می کوشد با بررسی ابعاد مسئله و یاری گرفتن از راهبردهای حل مسئله، مانند کمک طلبی از دوستان و افراد متخصص، رابطه استرس زا بین خود و محیط را تغییر دهد.

مراقبت های بهداشتی

دستورالعمل های بهداشتی مفصلی وجود دارند برای اینکه افراد با رعایت آن ها، حتی الامکان آلوده نشوند و اگر آلوده شدند، سبب آلودگی دیگران نشوند. این دستورالعمل ها به ویژه برای نوجوانان کلافه کننده و دست و پاگیر هستند. خود قرنطینه سبب می شود، کودکان و نوجوانان آزادی خود را از دست بدهند. این احساس ممکن است به صورت مانعی برای پیروی از قرنطینه و سازگاری با آن عمل کند. ارائه دلایل منطقی درباره لزوم قرنطینه و اطلاعات کافی در مورد شیوه های سلامت عمومی از یک سو، و تحریک حس نوع دوستی از سوی دیگر، می تواند خوداتکایی و خودمراقبتی را افزایش و احساس تحمیل و تبعات منفی آن را کاهش دهد.

مدیریت رژیم مصرف اینترنت

در چند ماه اخیر، مدل آموزش مجازی همه والدین را مجبور کرد تا وسایلی همچون گوشی هوشمند، «تبلت» و «لپ تاپ» را در اختیار فرزندان کودک و نوجوان خود قرار دهند؛ در حالی که شاید بسیاری از دانش آموزان هنوز سواد رسانه ای لازم را کسب نکرده اند. از سوی دیگر، ضرورت تداوم ارتباط با معلمان برای دریافت و ارسال تکالیف درسی حتی در ساعات خارج از ساعات درسی استاندارد توسط بسیاری مدارس و معلمان، دانش آموزان را به سوی استفاده ۲۴ ساعته از این وسایل سوق داده است. محدودیت رفت و آمد و گذران اوقات فراغت در خارج از منزل نیز تمایل آنان را به استفاده از فضاهای مجازی بیشتر کرده است. همه این ها خطر اعتیاد به اینترنت را بسیار بیشتر می کند.

همه نیک می دانیم که امروز دیگر کنترل بیرونی و تذکرات مداوم در این موارد جوابگو نیست. حتی نمی توانیم ساعت های استفاده از این وسایل را محدود کنیم؛ بچه ها دائماً در کلاس! هستند. آن ها می گویند که دائماً منتظر دریافت تکلیف درسی و تا پاسی از شب ملزم به ارسال نتیجه به معلم خود هستند! آن ها می گویند که دائماً مشغول تبادل علمی! و رفع اشکال با هم کلاسی های خود هستند ... حتی بسیاری از کارشناسان نیز به این امر دامن می زنند و بیان می دارند که آموزش مجازی بر خلاف آموزش حضوری نباید به ساعات محدودی منحصر باشد. فراگیرنده دائماً باید در حال یادگیری باشد! بدین ترتیب، در فضای کلاس ها و آموزش های شناور، والدین کمتر می توانند حتی به فرزندان خود اعتراض کنند. ناتوانی در پر کردن مناسب اوقات فراغت و نداشتن گزینه های مناسب تر نیز گاه خانواده را در وضعیت ناچاری قرار می دهد.

خلاصه اینکه ایجاد محدودیت در رژیم مصرف اینترنت با شرایط

درونی بسیار دشوار شده است. اکنون به اجبار فرصتی پیش آمده است که از دانش آموزان کمی فاصله بگیریم و آن ها را یادگیرندگانی خودراهبر بار ببینیم. در یادگیری خودراهبر، فراگیرندگان نیازها و اهداف یادگیری خود را مشخص می کنند، مسئولیت یادگیری خود را بر عهده می گیرند، و منابع و محتواهای گوناگون را شناسایی می کنند. مثلاً در شرایط امروز، با وجود فیلم های آموزشی و کمک آموزشی فراوان در سامانه های مؤسسه ها و آموزشگاه های دولتی و خصوصی، آن ها نباید منفعلانه در انتظار برنامه های مدرسه و معلمان خود بنشینند، بلکه می توانند ابتکار عمل را در دست بگیرند، سامانه ها، منابع و محتواهای یادگیری گوناگون را بشناسند، از آن ها بهره بگیرند و آن ها را به یکدیگر و حتی به معلمان خود معرفی کنند.

مدیریت دانش و اطلاعات

مسئله دیگر، انتشار حجم عظیمی از اطلاعات ضد و نقیض، بعضاً نادرست، و شایعات زیاد درباره ویروس کرونا در جامعه و به ویژه در فضای مجازی است؛ شایعاتی در مورد آمار مبتلایان، نحوه انتشار کرونا، شیوه های پیشگیری از آن، درمان آن و حتی پیام های بهداشتی ضد و نقیض. نوجوانان به دلیل حضور بیشتر در رسانه های اجتماعی بیشتر در معرض این مشکل هستند و به همین سبب دچار سردرگمی و اضطراب می شوند. از آنجا که کنترلی بر محتوای آنچه منتشر می شود، وجود ندارد و حضور نوجوانان در شبکه های اجتماعی نیز قابل کنترل بیرونی نیست، آن ها خود باید دست به کار شوند و این سونامی اطلاعاتی را مدیریت و تنظیم کنند؛ با تفکر انتقادی، مواجهه آگاهانه و خردمندانه با اطلاعات، عادت به کسب اطلاعات از منابع معتبر، قطع زنجیره انتقال شایعات، اجتناب از بزرگ نمایی و نظایر این ها.

مدیریت هیجانی

دوران قرنطینه ناشی از شیوع کرونا می تواند به بروز هیجانات منفی همچون ترس، اضطراب، تنهایی، ناامیدی، بدبینی، سردرگمی نسبت به آینده، تنفر نسبت به افراد بی ملاحظه، نگرانی از بیماری خود یا خانواده، خشم از عدم ساخت سریع دارو، غم و اندوه، کسالت و بی حوصلگی، استیصال و ناامیدی منجر شود. حس ناامیدی و کسالت با حذف فعالیت های روزمره و یا استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی تشدید می شود.

هیجانات منفی به نوبه خود روی رفتارها هم تأثیر می گذارند و ممکن است به احساس ناتوانی برای عمل کردن منجر شوند. از آنجا که هرکسی به دلیل تماس مستقیم تر با احساسات و هیجانات خود، بیش از سایرین،

چگونه کمک کنیم؟

یکی از مهم‌ترین عواملی که خطر تجربه استرس در افراد قرنطینه‌شده را افزایش می‌دهد، احساس از دست‌دادن کنترل زندگی است. بی‌برنامگی، زندگی بدون ساختار، احساس کسالت و بی‌معنایی و در عین حال، احساس بلاتکلیفی، احساس از دست‌دادن فرصت‌ها، فشار برخی کارهای انجام‌نشده و اضطراب و پرخاشگری، در نهایت، بهره‌وری انسان را کاهش می‌دهد و با تضعیف عملکرد، به خودپنداره ضعیف او می‌انجامد. برعکس، داشتن برنامه و البته موفقیت در عمل به آن، و مدیریت امور به تقویت حس کنترل داشتن و نیز حس انجام قوی در فرد منجر می‌شود و به او احساس امید، آرامش و نشاط می‌بخشد.

با توجه به بحث فوق، خودمدیریتی مهارتی راهبردی برای نوجوانان محسوب می‌شود و مشاوران هوشمند برای تسهیل امور گوناگون، ابتدا باید روی آن تمرکز کنند.

اصلاح بینش‌ها، تقویت خودآگاهی و پرورش خودنظمی در اندیشه می‌تواند اولین گام باشد. نوجوانان باید بدانند که آن‌ها هر لحظه در حال ساختن «خود» هستند. آن‌ها با تک‌تک اعمال و رفتارشان و با انتخاب‌هایشان، شخصیت خود را می‌سازند.

تقویت خودباوری اقدام مهم دیگری در راستای خودنظمی و خودمدیریتی است. اگر قرار باشد که نوجوان مسئولیت و کنترل زندگی‌اش را بر عهده بگیرد، باید این توان را در خود ببیند.

تنظیم اهداف و برنامه‌های واقع‌بینانه و تهیه نقشه راهبردی برای زندگی، گام مهم دیگری در این راستاست و زندگی را حتی در شرایط دشوار قرنطینه معنادار می‌سازد.

تقویت هوش هیجانی و کشف هیجانات منفی پنهان در وجود خویش که می‌توانند موانع جدی بر سر راه نوجوان باشند نیز نکته دیگری است که باید مد نظر قرار گیرد.

پذیرش نقطه‌ضعف‌ها و برنامه‌ریزی برای رفع آن‌ها، خودنظمی در محیط زندگی و برنامه‌های روزانه، تقویت مسئولیت‌پذیری (کاستن از حمایت نایجای اطرافیان)، تمرکز بر راه‌حل‌ها به جای موانع، حمایت و کمک معلمان و مشاوران مدرسه، تشویق و همراهی والدین، الگودهی، و تقویت مهارت‌ها نیز می‌تواند در این مسیر راهگشا باشد.

منابع

1. Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. The Lancet, 395, 945-947.
2. Jeong, H., Yim, H.W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J.A., Cho, J., et al. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome. Epidemiol Health. 2016; 38:e2016048.
3. Feder, A., Nestler, E., Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. Nature Reviews Neuroscience. 10, 446-457.
4. Kausar, R. & Munir, R. (2004). Pakistani Adolescents Coping with Stress: Effect of loss of a Parent Gender of Adolescents. Journal of Adolescence. 27(6), 599-610.
5. Jernigan, D. B. (2020). Update: public health response to the coronavirus disease 2019 outbreak United States. Georgia: Centers for Disease Control and Prevention.

جدید بسیار دشوارتر شده است. اکنون دیگر چاره‌ای جز این نداریم که برای خودانضباطی دانش‌آموزان فکر جدی بکنیم. علاوه بر تقویت سواد رسانه‌ای، یک اقدام عملی، کمک به تدارک فعالیت‌های لذت‌بخش و تفریحی داخل منزل، اعم از فعالیت‌های هنری و ورزش‌ها و بازی‌های حرکتی خانگی است.

ورزش و تفریح

محدودیت خروج از منزل، محرومیت از زنگ ورزش، بازی‌های مدرسه‌ای، باشگاه‌های ورزشی، پارک‌ها و فضاهای تفریحی، و قرنطینه‌شدن در فضای داخل منزل، در صورت تداوم، مشکلات جدی برای سلامت جسمانی را قابل پیش‌بینی می‌سازد. ضعیف‌شدن عضلات، کاهش قدرت و انعطاف‌پذیری بدنی، کاهش ظرفیت قلبی-ریوی و حتی محرومیت از نور خورشید و کاهش ویتامین دی در بدن و مشکلات استخوانی در پی آن، همه و همه مواردی هستند که هر چه زودتر باید چاره‌اندیشی و مدیریت شوند. این وضعیت برای کودکان و نوجوانان که بیشتر به جنب و جوش، تفریح و سرگرمی، هیجان و تنوع و ... نیاز دارند، آسیب‌رسان‌تر است. به علاوه، کاهش فعالیت‌های فیزیکی باعث می‌شود که بچه‌ها مشکلات رفتاری و هیجانی بیشتری نیز از خود نشان دهند. در این حال توصیه زیادی به انجام بازی‌ها، ورزش‌ها و نرمش‌های خانگی (در منزل و یا در محیط بالکن، حیاط و پشت بام) وجود دارد. در این مورد نیز با اینکه زمینه‌سازی، تشویق و الگودهی با بزرگ‌سالان است، ولی باز هم در نهایت این خود نوجوانان هستند که باید اراده کنند و از جای برخیزند.

مسئله خواب

تجربه قرنطینه و تغییر در برنامه زندگی افراد، می‌تواند ساعات خواب افراد را دچار اختلال کند. همچنین، مشکلات اضطرابی و افسردگی در افراد نیز می‌تواند مشکلات خواب را در افراد قرنطینه‌شده پیش‌بینی کند. در نوجوانان و جوانان استفاده افراطی از فضای مجازی نیز عامل دیگری است که می‌تواند به شب

بیداری، خواب‌آلودگی در روز و بد خوابی منجر شود. اینجا هم کنترل و فشار بیرونی راه به جایی نمی‌برد. به هر حال، نوجوانان باید بدانند به رغم برخی تغییرات در برنامه زندگی، بخش‌های زیادی از فعالیت‌های روزمره در دوره قرنطینه همچنان قابل انجام و حتی ضروری هستند: تنظیم ساعت بیدار شدن در یک زمان مشخص؛ پایبندی به ساعات کاری؛ انجام تمرین‌های ورزشی خانگی؛ و نظایر این‌ها.

تقویت خودباوری اقدام مهم دیگری در راستای خودنظمی و خودمدیریتی است. اگر قرار باشد که نوجوان مسئولیت و کنترل زندگی‌اش را بر عهده بگیرد، باید این توان را در خود ببیند.



درمان خرابی دل از در

قسمت
اول

طب معنوی
به روایت مولوی



یاسر ملکی

دکتری الهیات و پژوهشگر حوزه ادبیات عرفانی

مقدمه

هر انسانی در طول زندگی خود از مواهب بی‌شماری برخوردار است که گاهی از اهمیت آن‌ها غافل می‌شود و زمانی به ارزش آن‌ها پی می‌برد که به هر دلیلی از دستشان داده باشد. فردی که چند ثانیه در محیط خلأ قرار می‌گیرد، اهمیت هوا را می‌فهمد. ارزش پرتو زندگی بخش خورشید در روز ابری معلوم می‌شود، و ارزش باران در خاک خشک کویر. آدمی، قدر آزادی را در بند، و ارزش امنیت را هنگام بلایای طبیعی درک می‌کند و ده‌ها نمونه دیگر.

در این میان ارزش هیچ یک از دارایی‌های فرد با نعمت سلامتی برابری نمی‌کند. زیرا با داشتن آن است که می‌توان از نعمت‌های دیگر بهره برد. یک سرماخوردگی ساده همراه با ضعف جسمی ما را از انجام کارهای ساده و روزمره چنان باز می‌دارد که به کمک دیگران احتیاج پیدا می‌کنیم. اما این فقط بخشی از سلامتی است و بخش دیگر که اهمیتی گاه به مراتب بیش از سلامت جسم دارد، «سلامت روانی» است. زمانی که تعادل روح آدمی به دلایلی به هم می‌ریزد،

دنیا در نظرش تیره و تار می‌شود. وقتی حس بدگمانی به سراغش می‌آید، همه کس و همه چیز را دشمن خویش می‌پندارد و آرامش خود را از دست می‌دهد و یا در پیله‌ای که با تخیلات بی‌اساس خود تنیده است، گرفتار می‌آید. این حال‌ها، خبر از وضعیت ناگواری می‌دهند که باید برای بهبود آن‌ها چاره‌ای اندیشید و به سراغ کسانی رفت که از هندسه روح بشر، و ویژگی‌ها و ظرایف آن به خوبی آگاه‌اند.

جناب مولوی از جمله افرادی است که صلاحیت و قدرت بالایی در پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی دارد. توصیه‌ها و تجویزهای این طبیب معنوی، با آنچه نزد روان‌پزشکان دنیا می‌بینیم، متفاوت است. تجویز او تجربه زیسته‌اش در جهان درون است و نظام روان‌شناسی‌اش، به معنای واقعی، تحول‌گراست و آنچه در عمل رخ می‌دهد، ورای حوزه سلامت و دربرگیرنده پرورش و تعالی روان است. از این پس در هر شماره این مجله، به مقوله «طب معنوی در اندیشه مولانا»، آن هم به طور جامع و با در نظر گرفتن همه ابعاد و عناصر مرتبط با آن خواهیم پرداخت.

۱. مفهوم طب معنوی

طب معنوی، همان‌طوری که از نامش پیداست، جمع طبابت و معنویت است. یعنی روح حاکم بر این نوع طبابت را ارتباط با عالم معنا و پیوند با حق شکل می‌دهد. به نحوی که همه فرایندهای پیشگیری، تشخیصی و درمانی مبتنی بر اصول و قواعد معنوی و بدون نیاز به ابزارهای پزشکی معمول صورت می‌گیرند. مولانا در دفتر سوم مثنوی، در حکایت مربوط به قصه اهل سبا، به مقایسه دو گروه از طبیبان می‌پردازد: یک دسته را «طبیبان طبیعت» می‌نامد که در واقع طبیبان غذاها و میوه‌ها هستند و طبابت آن‌ها به قلمرو جان حیوانی محدود است. گروهی که با کمک گرفتن از برخی واسطه‌ها، از حال درونی بیمارشان مطلع می‌شوند. این واسطه هم چیزی جز انجام آزمایش‌های تشخیصی نیست.

اما طبیبانی هم وجود دارند که مفتخر به شاگردی حق‌اند. که با «بینش عمیق» و «ضمیر منیر» و بدون نیاز به دانش‌های

اكتسابی، دست به کارهای خارق‌العاده می‌زنند. اینان با پرتوهایی که از منبع لایزال الهی دریافت می‌کنند، درون بیمار را به‌طور دقیق و موشکافانه‌ای رصد می‌کنند و به چرایی دردها و ناخوشی‌ها در نهاد بشر پی می‌برند. مولانا تفاوت این دو گونه از طبابت را چنین شرح می‌دهد:

ماطیبیانم، شاگردان حق
بحر قلام، دید ما را فائق
آن طبیبان طبیعت دیگرند
که به دل، از راه نبضی بنگرند
ما به دل بی‌واسطه خوش بنگریم
کز فراست ما به عالی منظریم
آن طبیبان غذای اند و شمار
جان حیوانی بدیشان استوار
ما طبیبان فعالیم و مقال
ملهم ما پرتو نور جلال

(دفتر سوم، ۲۷۰۴-۲۷۰۰)

مسلم است که شناسایی و بیرون کشیدن خارهایی که وارد روان می‌شوند، کاری به‌مراتب دشوارتر از خارهای آزاردهنده‌ای است که در جسم فرو می‌روند. ساختمان روانی انسان به نحوی است که بعضی از رویدادهای زندگی و همچنین صدمه‌خوردن یکی از غرایز اصیل انسانی، در روح انسانی گره‌های گوناگونی ایجاد می‌کند که اگر در گشودن این گره‌ها کاوش ماهرانه‌ای صورت نگیرد، ممکن است انسان را تا پایان عمر به اختلال روانی دچار کند (جعفری، ۱۳۷۷: ۱۲۰-۱۲۱).

مولانا دشواری در جست‌وجوی خارهای روان و لزوم مهارت بالای خارجی‌ن را در قالب دو تمثیل زیبا بیان می‌کند:

تمثیل نخست، شرح حال کسی است که خاری به پایش فرو رفته و پایش را روی زانویش گذاشته است تا خار پنهان‌شده را پیدا کند. این شخص که خار در پایش خلیده، با سر سوزن، خار را جست‌وجو می‌کند تا بتواند به‌آسانی خار فرو رفته را پیدا کند و آن را بیرون بکشد. این در حالی است که تشخیص و بیرون کشیدن خارهای فرو رفته در روان به این سادگی‌ها نیست و نباید به هر کسی در این باره اعتماد کرد.

تمثیل دوم، اشاره به کسی است که زیر دُم حیوانی، خاری می‌گذارد و چون حیوان نمی‌داند چگونه باید آن خار را از بدن خود دور کند، با پریشانی و اضطراب شروع به جستن و جابه‌جا شدن می‌کند. در این شرایط، می‌خواهد آن خار را از بدنش بیرون آورد و از آزار وارده نجات یابد، اما از روی نادانی به تلاش خود ادامه می‌دهد. خار بیشتر در بدنش فرو می‌رود و با جفت‌پرانی و حرکات ناشیانه صد جای دیگر از بدن را نیز زخمی می‌کند. منظور مولانا از بیان این دو مَثَل که جنبه روان‌شناختی نیز دارد، آن است که مردم به سبب ناآگاهی از مسائل روحی و روانی، وقتی دچار رنج و علتی می‌شوند، به‌جای آنکه ریشه ناراحتی را بشناسند، با انجام کارهای عجولانه و نابخردانه و این در و آن در زدن‌های بی‌مورد، روح خود را ناتوان‌تر می‌کنند (کریم‌زمانی، ۱۳۸۱: ۱۰۱-۱۰۲).

چون کسی را خار در پایش جهد
پای خود را بر سر زانو نهاد
از سر سوزن همی جوید سرش
ورنیایدی کند با لب ترش
خار در پاشد چنین دشوار یاب
خار در دل چون بود واده جواب
خار در دل گر دیدی هر خسی
دست کی بودی غمان را بر کسی
کس به زیر دم خراخی نهاد
خر نداند دفع آن بری جهد
بر جهد وان خار محکم تر زند
عاقلی باید که خاری برگرد
خر ز بهر دفع خار از سوز و درد
جفته ی انداخت صد جا زخم کرد
آن حکیم خارچین استاد بود
دست می‌زد جابه‌جای آزمود

(دفتر اول، ۱۵۷-۱۵۰)

بی‌تردید حساب بندهای پنهانی از بندهای مرئی و آشکار به‌کلی جداست و مواجهه افراد با هر دسته از این بندها نیز متفاوت است. مولانا از ترس اینکه مبادا آدمیان گرفتار یأس و نومیدی شوند، از شرح بیشتر این بندهای پنهانی و قدرت ویرانگری آن‌ها امتناع می‌ورزد و توصیه می‌کند آدمیان با تلاش

فردی، همراه با اظهار عجز به درگاه خداوند، از چنبره این رنج‌های سیاه نجات یابند. به‌طور کلی، آدمیان به دلیل شیفتگی به امور محسوس، حوزه روان و امور مرتبط به آن را جدی نمی‌گیرند و درست از همین نقطه دچار آسیب می‌شوند. غافل از اینکه اهمیت ساحت روان، به‌مراتب بیشتر از ساحت جسم است و بیماری‌های مربوط به آن، صدها برابر سخت‌تر و جانکاه‌تر است؛ به نحوی که کارکرد اعضای بدن را نیز دچار اختلال می‌کند. آنچه امروزه بیماری‌های روان‌تنی نامیده می‌شود، شامل آن دسته از امراض جسمی است که منشأ روحی و روانی دارند. بالطبع، این بیماری‌ها به سراغ افرادی که اهل مراقبت از روان خود هستند، نمی‌روند. اینجاست که ارزش توصیه اخلاقی بزرگان معلوم می‌شود. بزرگان اخلاق با معرفی بندها و گره‌های روانی، راه‌های پیشگیری و درمان آن‌ها را آموزش می‌دهند و مصونیت روان را در برابر هر نوع تهدید احتمالی بالا می‌برند.

ای بسا گه‌ار را سودای دین
بندشان ناموس و کبر آن و این
بند پنهان لیک از آهن بت
بند آهن را کند پاره تب
بند آهن را توان کردن جدا
بند غیبی را ندانند کس دوا
مرد را زنبور آگریشی زند
طبع او آن لحظه بردفی تند
زخم نیش اما جواز هستی قوست
غم قوی باشد نگردد درد سست
شرح این از سینه بیرون می‌جهد
لیک می‌ترسم که نومیدی دهد
نی مشونمید و خود را شاد کن
پیش آن فریادرس فریاد کن
کای محب عفو، از ما عفو کن
ای طیب رنج ناسور کهن

(دفتر اول: ۳۳۴۶-۳۳۵۳)

خطر این عقده‌ها و خارهای آزاردهنده که در مواردی گشوده‌روان نیز هستند، زمانی به اوج می‌رسد که بیماران شگردها و ترفندهای متعددی را به کار می‌گیرند تا از مواجهه مستقیم و چهره به چهره با روان

مصدوم و مجروحان سر باز زنند. اعتیاد و شرب خمر از جمله رفتارهای پرخطری است که می‌کوشند به وسیله آن برای مدتی کوتاه خود واقعی‌شان را ترک کنند و به عالم بی‌خودی و ناهشیاری وارد شوند. اما آنانی که مواجهه‌ای شفاف و صادقانه با خود دارند و به جای «خودگریزی»، انسان‌هایی «خودپذیر» ند در پیشگیری و درمان بیماری‌ها، به توفیقات بیشتری دست می‌یابند.

به خصوص که ما در عصر امروز به بازنگری در سبک زندگی بسیار محتاجیم. اگر رفتارهای انسان امروز را زیر ذره‌بین نظرات عارفان روشن‌ضمیری چون مولانا قرار دهیم، به خطاهای بزرگی می‌رسیم که لزوم رجوع به مکتب نجات‌بخش آنان را نشان می‌دهد. بی‌شک راه نجات بشر امروز از منجلاب ناآرامی‌ها و سرگردانی‌ها، احیای دوباره سنت معنوی و بازگشت جدی و صادقانه به آن است. اگر درمان‌های فعلی به حال بشر سودمند بودند، نباید شاهد بروز و ظهور بیماری‌های عجیب و رشد روزافزون قرص‌های مسکن و آرام‌بخش می‌بودیم! متأسفانه آمار نگران‌کننده مبتلایان به بیماری‌های روان‌تنی، از وضعیتی نامتعادل خبر می‌دهد. شاید خطر حریصی و آزمندی و پیدایش نیازهای کاذب، برای بشر قدیم چندان قابل درک نبود، اما بشر امروز به دلالی از جمله تنوع‌طلبی و مصرف‌گرایی، تن به تمناهای مضر و خطرناکی داده که

عرصه را برای جلوه‌نمایی نیازهای اصیل تنگ کرده است!

آیا می‌توان در زمانه‌ای که دانش و اطلاعات بی‌مرز به زندگی بشر هجوم می‌آورند، در انتظار ثبات فکری و روحی بود؟ بی‌شک، آرامشی که مهم‌ترین گمشده دنیای امروز است، جز با تغییر منطق بی‌منطق بشر حاصل نخواهد شد. بی‌جهت نیست که مولانا از غفلتی حرف می‌زند که بقای زندگی و معاش آدمیان بدان وابسته است و آن خودداری از پرداختن به مسائلی است که دانستن آن‌ها کمترین سودی به حال بشر ندارند و حتی موجب پریشان‌حالی او می‌شوند. این اشتباه محض است اگر تصور کنیم که انسان‌ها باید بدون اعمال محدودیت، از هر چیزی که در اطرافشان می‌گذرد، مطلع باشند. به خاطر همین ناآرامی‌هاست که انسان امروز به دنبال راه‌هایی برای فرار از تنهایی خویش است تا شاید کمی از درد و رنج مربوط به عالم خودی و هوشیاری بکاهد و برای مدتی کوتاه از هرگونه تعهد و پاسخ‌دهی به وجدان بیدارش نجات یابد. به قول مولانا:

جمله خلقان اختیار و هست خود

می‌گیرند از سر سرمست خود

تادی از هوشیاری وارهند

تنگ خم‌وزم بر خود می‌زنند

جمله داشته که این هستی رخ است

فکر و ذکر اختیاری دوزخ است

می‌گیرند از خودی در بی‌خودی

یاب به مستی یاب به شغل ای مهتدی

(دفتر ششم، ۲۲۷، ۲۲۸)

اما در اینجا پرسشی ممکن است به ذهن خطور کند. اینکه آیا ارتباطی میان طبابت جسمانی و طبابت معنوی وجود دارد؟ پاسخ این سؤال مثبت است. هر اندازه بتوان در درمان بیماری‌های جسمی از ظرفیت‌های طبابت معنوی و روحانی استفاده کرد، به اثر شفابخش تجویزها اضافه خواهد شد. آنچه تحت عنوان «اخلاق پزشکی» مطرح است، حلقه اتصال میان طبابت طبیعی و طبابت معنوی است. رابطه اخلاقی و همدلانه طبیب با بیمار، از یک سو روند بهبود بیماری را سرعت می‌بخشد و از سوی دیگر، طبیب

اخلاقی مدار به آفات رشوه‌گیری و غرور که مولانا آن‌ها را سم مهلک طبابت‌های روحانی می‌داند، دچار نمی‌شود.

مولانا در حکایت شیرین «عاشق شدن پادشاه بر کنیزک»، به طبابت نافرجام طبیبان مغرور اشاره می‌کند. خلاصه حکایت از این قرار است که پادشاهی دلباخته کنیزکی می‌شود. این کنیزک بعد از مدتی به بیماری مرموزی گرفتار می‌شود. پادشاه همه طبیبان ماهر شهر را فرا می‌خواند تا همه دانش و مهارت پزشکی خود را برای درمان کنیزک به خدمت بگیرند. اطبا نیز قول قطعی می‌دهند که هر چه زودتر حال کنیزک بهبود خواهد یافت. اما به دلیل خودشیفتگی و غرور علمی، طبابت آن‌ها نه تنها مؤثر واقع نمی‌شود، بلکه تمامی تجویزهای آنان اثر وارونه هم پیدا می‌کند:

جمله گفتند که جانبازی کنیم

فهم گرد آریم و انبازی کنیم

هر یکی از ما مسیح عالی است

هر آفرادر کف ما مرهمی است

«گر خدا خواهد، نگفتند از بکفر

پس خدا بنمودشان عجز بشر

ترک استنثا، مرادم قسوتی است

نی همین گفتن که عارض حالتی است

ای بسا ناورده استنثا به گفت

جان او با جان استنثاست جفت

هر چه کردند از علاج و از دوا

رنج افزون گشت و حاجت ناروا

از قضا سرکنجبین صفرا فزود

روغن بادام خشکی می‌فزود

(دفتر اول، ۵۳، ۴۶)

پی‌نوشت

۱. همچنین رک: دفتر اول، ابیات ۳۰۴-۳۰۵؛ دفتر چهارم، ابیات ۱۸۰۱-۱۷۹۴؛ دفتر پنجم، ابیات ۲۳۹-۲۳۸.

منابع

۱. محمدتقی جعفری (ره). تفسیر، نقد و تحلیل مثنوی معنوی. مجلد اول.
۲. کریم زمانی (۱۳۹۷). شرح جامع مثنوی معنوی.

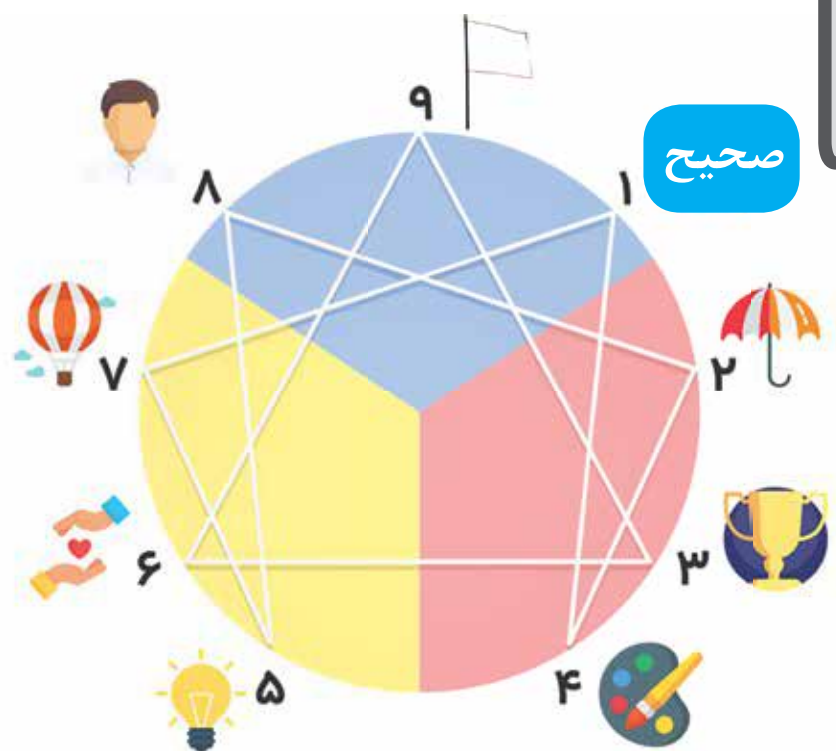


انگیزش و ارتباط

در تیپ‌های شخصیتی اینیاگرام



مرتضی فاضل
دکتری مشاوره



تیپ ۱. کمال‌گرا و مصلح

خصوصیات بارز این تیپ عبارت‌اند از: منظم، عالی‌طلب، اصلاحگر، منطقی، پایبند به اصول اخلاقی، منتقد خود و دیگران، آرمان‌گرا، حق‌به‌جانب، علاقه‌مندی شدید به کار، وسواس تقارن، جدی‌بودن در تصمیم‌ها، حسابگر، سخت‌کوش، سخت‌گیر، مبادی آداب، وقت‌شناس و دقیق. برای برقراری ارتباط با این تیپ جدی و منضبط باشید. به کمال‌گرایی او احترام بگذارید. وظیفه‌شناس، حقیقت‌طلب، کاملاً منصف و باملاحظه باشید. کمتر حرف بزنید و عمل‌گرا باشید. اشتباه‌های خود را بپذیرید. از دستاوردهای او قدردانی کنید. به او بگویید که قدر نصیحت‌ها و توصیه‌هایش را می‌دانید. هدف‌های آرمان‌گرایانه‌ای را مشخص کنید.

صحیح

اینیاگرام در عرفان‌های شرقی به‌ویژه در آثار مولانا مطرح شده است. به‌طوری‌که می‌گویند مولانا یکی از بزرگان این علم بوده است. اینیاگرام جزو اسرار بوده و سینه‌به‌سینه نقل می‌شده است. **گر جیف** پس از سفری پرماجرا به کشورهای یونان، مصر، ترکیه، ایران، افغانستان، هند و نواحی تبت، سرانجام این علم باستانی را به شکلی دسته‌بندی‌شده در اختیار علاقه‌مندان به خودشناسی قرار داد. اینیاگرام واژه‌ای یونانی است که از دو بخش «ینیا» (ennea) به معنای نه، و «گرام» (gram) به معنای وجه، مدل و شکل تشکیل شده است. اینیاگرام نُه وجهی شخصیت است. طرحی است که به تبیین نُه مدل ارتباطی انسان‌ها می‌پردازد. هیچ‌یک از تیپ‌های شخصیتی اینیاگرام نسبت به تیپ‌های دیگر برتری ندارد، و هر کدام از تیپ‌های شخصیتی آن نقاط ضعف و قوت خاص خود را دارند. با شناخت آن‌ها می‌توانیم رابطه‌ای بهتر با خود و دیگران برقرار کنیم. نه تیپ اینیاگرام به‌شرح زیرند:

تیپ ۲. کمک کننده و بخشنده

خصوصیات بارز این تیپ عبارت‌اند از: یاری‌دهنده، مراقب، بخشنده، امدادگر، کمک‌گرا، دلسوز، غم‌خوار، همدل، فداکار، سخاوتمند، دست‌ودل‌باز، اهل دوستی و معاشرت، تشویق‌کننده، همراه، پشتیبان، حامی، مهربان، توجه‌کننده به دیگران، مشتاق به پرورش دیگران، طالب همدلی و تأیید، و مهر طلب.

برای برقراری ارتباط مؤثر با این تیپ پیش‌قدم شوید. هر وقت امکان‌ش بود، از آنان ستایش و قدردانی کنید. همیشه به نیازها و مشکلاتشان توجه کنید. در برقراری ارتباطی گرم و شخصی با آنان همراهی کنید. اگر خواستید از آنان انتقاد کنید، این کار را با ملامت انجام دهید. وقتی با آنان هستید، شوخی کنید و خوش بگذرانید. به آنان بگویید که چقدر برای شما مهم و ویژه هستند. عواطف و احساسات‌تان را نسبت به آنان بروز دهید. به آنان بگویید که چقدر جذاب هستند و شما از بودن با آنان خوش‌حال هستید. به آنان بگویید که چقدر دوستشان دارید.



تیپ ۴. فردگرا و رمانتیک

خصوصیات بارز این تیپ عبارت‌اند از: هنرمند، احساساتی، درک شهودی بالا، خیال‌پرداز، رمانتیک، خودپراز‌کننده، زیبادوست، خاص، متشخص، دارای ظرفیت افسردگی، اهل غبطه‌خوردن، خلاق، آراسته، حساس، دوست‌دار غم و اندوه و انتظار، مهربان، خوش‌خلق، خوش‌سلیقه، نوآور، مبادی‌آداب، عزت‌طلب، وابسته، حساس، گوشه‌گیر، در خود فرو رفته، علاقه‌مند به تراژدی و عاشق‌پیشه.

برای برقراری ارتباط مؤثر با این تیپ، از حساسیت عاطفی، خلاقیت و آرمان‌گرایی آنان قدردانی کنید. احساسات خود را بروز دهید. از اینکه بیش از حد منطقی باشید، اجتناب کنید. وقتی آنان ناراحت هستند، روی آنچه که از سر احساس می‌گویند، حساب نکنید. چرا که ممکن است در حال بیان احساسات زودگذر خود باشند. به لحظه‌ی حال اهمیت دهید و مثبت سخن بگویید. به احساس آنان احترام بگذارید. به دنبال تفاهم و همدلی باشید، ولی لازم نیست حتماً با آنان موافق باشید. از آنان زیاد تعریف کنید، این کار به آنان انرژی می‌دهد. از آنان حمایت و به آنان کمک کنید که ارزش خود را بدانند و خود را بیشتر دوست داشته باشند. به ارتباطات خود جنبه‌ی هنری بدهید. از استعاره‌ها در ارتباطات‌تان بیشتر استفاده کنید.



تیپ ۳. موفق و بازیگر

خصوصیات بارز این تیپ عبارت‌اند از: موفقیت‌گرا، هدف‌گرا، نتیجه‌گرا، جاه‌طلب، بلندپرواز، سیاست‌مدار، عمل‌گرا، انگیزه‌دهنده، تشنه‌ی موفقیت، نگران وجهه و محبوبیت خود، ریاست‌طلب، فعال و پرانرژی، پرشور و شوق، اثرگذار، کامیاب، اهل منطق، منعطف، دارای عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، احساس و عاطفه‌ی کم، شهرت‌طلب، توفیق‌طلب اجتماعی، انگیزه‌بخش، برتری‌طلب، سازگار با محیط، بازیگر، نقش‌بازی‌کن، اهمیت‌دهنده به بازدهی و نتیجه، اجتناب از شکست، عاشق کار، علاقه‌مند به هم‌گرایی افکار برای حصول یک نتیجه.

برای برقراری ارتباط مؤثر با این تیپ، از آنان در مورد کارهایی که انجام می‌دهند، قدردانی کنید. به آنان بگویید چه زمانی در مورد آنان و دستاوردهایشان احساس غرور می‌کنید. در انجام کارها، به دست آوردن نتایج و به رسمیت شناخته‌شدن به آنان بپیوندید. وقتی مشغول کار هستند، مزاحمتان نشود. جدی و با اراده با آنان برخورد کنید. روی آینده و تلاش و کوشش تمرکز کنید. در مورد عواطف و احساسات با آنان حرف نزنید. در ارتباط با آنان رقابت و مسابقه ایجاد کنید. کاری کنید که موفقیت را بیشتر لمس کنند و موفقیت‌هایشان را برجسته کنید.



تیپ ۵. کاشف و محقق

خصوصیات بارز این تیپ عبارت‌اند از: پژوهشگر، خردمند، ژرف‌اندیش، کنجکاو، ذره‌بین، زیرک، مستقل، واقع‌بین، اهل مطالعه، مشاهده‌گر، پیچیده، تمرکزگرا، شوخ‌طبع، بازیگوش، متفکر، اندیشمند، دارای افکار بدیع و نو، دانش‌طلب، جست‌وجوگر، فکور، فلسفه‌گرا، دانش‌پژوه، نکته‌سنج، مصمم، جدی، تحلیلگر، حقیقت‌جو، بی‌اعتماد، نگران، اندوخته‌گرا، تیزهوش، عمیق، ناظر، علاقه‌مند به تنهایی، پرهیز از شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، مشتاق ذخیره‌ی علم و دانش، اجتناب از پوچی ناشی از کم‌اطلاعی، اهمیت‌دهنده به کنترل احساسات، تمایل به حفظ استقلال و گذراندن امور با حداقل امکانات.

برای برقراری ارتباط مؤثر با این تیپ، به نیاز آنان برای داشتن حریم خصوصی احترام بگذارید (و بدانید که اگر آنان تنهایی را ترجیح می‌دهند، به معنی طردکردن شما نیست). اجازه دهید به راحتی اظهارنظر کنند. به خصوص درباره‌ی احساساتشان، فضا و زمان لازم را به آنان بدهید. به آهستگی و با فکر به آنان نزدیک شوید و هیچ‌وقت برای سریع‌تر تماس گرفتن و یا سریع‌تر تصمیم گرفتن به آنان فشار نیاورید. وقتی درباره‌ی ایده‌ها و زندگی درونی صحبت می‌کنند، به آنان بپیوندید. درباره‌ی اتفاقاتی که برای آنان افتاده است، هیچ پیش‌فرضی نداشته باشید. از آنان بخواهید که ارتباط مستقیم داشته باشند. با آنان صریح و رک حرف بزنید. به خاطر داشته باشید که ممکن است دلیل گوشه‌گیری و گستاخی آنان این باشد که احساس راحتی نمی‌کنند. بدانید که ممکن است دلیل عصبانیت آنان و تکرار حرفشان، فشاری باشد که برای بیان افکارشان احساس می‌کنند.





تیپ ۸. سلطه‌جو و چالشگر

خصوصیات بارز این تیپ عبارت‌اند از: رئیس، چالشگر، مقتدر، خودبسنده، سرنوشت‌ساز، خودرأی، کله‌شقی، مواجهه‌گر، قاطع، مستقل، اهل عمل، استوار، اهل رقابت، واقع‌بین، صریح، رک، حيله‌گر، مُصرّ، خودسر، مبارزه‌طلب، خشمگین، غضبناک، بی‌باک، صاحب‌اختیار، دست‌ودل‌باز، سازنده، استوار، الهام‌بخش، پیشگام، رهبر، متکی به خود، افراطی، قاطع، پشتیبان، تأمین‌کننده، کارفرما، خودکامه، لجوج، سرسخت، دارای روحیه شکست‌ناپذیر، جنگجو، قدرت‌طلب، راسخ، بارزاده، بزرگ‌منش، هدایت‌کننده، جسور، شجاع، قاطع، رک‌گو، پرکار، سخت‌گیر، مستبد، تندخو، خودبزرگ‌بین، پرخاشگر و مقابله‌گر.

برای برقراری ارتباط مؤثر با این تیپ، در عین نرمی و انعطاف‌پذیری، رک و صریح باشید. در مشکلات، با احساس درد درونی او همدلی کنید. در انجام کارها با او همکاری کنید. به او اجازه دهید تنها باشد. از همکاری‌های او قدردانی کنید، اما چالپوسی نکنید. او معمولاً به شکل یک مدعی سخن می‌گوید. این موضوع را به‌عنوان حمله و بی‌احترامی به خودتان تلقی نکنید. اگر او فریاد می‌زند (ناسزا) می‌گوید یا خوش‌حالی می‌کند، بدانید که منظور خاصی از این کارش ندارد، بلکه فقط می‌خواهد خودش باشد.



تیپ ۶. اهل وفا و شکاک

خصوصیات بارز این تیپ عبارت‌اند از: وفادار، متعهد، امنیت‌مدار، مسئول، مضطرب، بدگمان، سخت‌کوش، سازمان‌دهنده، تیزبین، وظیفه‌شناس، ارزیاب، بازرس، باپشتکار، محتاط، متعصب، راست‌پندار، تأخیر در انجام کارها، شکاک، محافظه‌کار، بدبین، منفی‌باف، امین، معتقد، مسئولیت‌پذیر، دارای حالت تدافعی توأم با پرخاشگری، نگهبان، عیب‌یاب، وفادار به دوستان خود، وفادار به باورهای خود، دارای وحشت بی‌مورد ناشی از توهم، عدالت‌طلب، وفاجو، قابل‌اعتماد، معنویت‌گرا و سنت‌گرا.

برای برقراری ارتباط مؤثر با این تیپ، پایدار و قابل‌اعتماد باشید. به آن‌ها در مورد ارتباطی که با یکدیگر دارید، اطمینان دهید. افکار و احساسات را فاش کنید. از توجه آنان به مشکلات قدردانی و با قواعد و روندها موافقت کنید. پیش از شروع با تصدیق مشکلاتی که ممکن است رخ دهند، به آنان بپیوندید. تا جای ممکن صریح و رک باشید (مبهم رفتار نکنید). به آنان با دقت گوش کنید. درباره نگرانی‌های آن‌ها قضاوت نکنید. لطیفه تعریف کنید و با آن‌ها بخندید. آن‌ها را به آرامی وارد تجربه‌های جدید کنید. در برابر واکنش‌های بیش از حد آن‌ها، بیش از حد واکنش نشان ندهید.

تیپ ۹. صلح‌طلب و میانجی

خصوصیات بارز این تیپ عبارت‌اند از: میانجی، راحت‌طلب، متواضع، پذیرا، دلگرم‌کننده، سازگار، خوش‌خیال، صبور، ثابت‌قدم، بی‌خیال، ساده، بی‌ریا، قانع، آرامش‌بخش، آرمان‌خواه، فارغ‌البال، مسالمت‌جو، بی‌تفاوت، منفعل، پرخاشگری منفعلانه، محتاط، کم‌حرف، بی‌طرف، آرام، تنبل، خاکی، مسئولیت‌گریز، خونسرد، کسل و بی‌حال.

برای برقراری ارتباط مؤثر با این تیپ، از برخورد از موضع قدرت، بی‌صبری کردن و اعمال فشار پرهیز کنید. چنانچه احساس کردید آنان در مورد انجام کاری که قبول کرده‌اند بی‌میل (مخالف) هستند، اجازه دهید آن را انجام ندهند. اگر می‌خواهید آنان کاری را انجام دهند، حواستان باشد، طرز درخواستتان برای آنان بسیار مهم است. آنان از انتظارات و فشار خوششان نمی‌آید. دوست دارند به حرف‌های شما گوش دهند و به شما کمک کنند، اما از این ویژگی آنان سوءاستفاده نکنید. حرفشان را قطع نکنید، حتی اگر توضیحات اضافه و بدیهی می‌دهند. به اندازه کافی برای تصمیم‌گرفتن و انجام کارها به آنان مهلت بدهید. بدون کنایه و قضاوت می‌توانید به آنان ایراد بگیرید. آنان را در آغوش بگیرید و محبت خود را به شکل فیزیکی ابراز کنید. این کار باعث می‌شود آنان احساساتشان را بهتر بشناسند. آنان بحث خوب را دوست دارند، اما نه تقابل و بحث رقابتی، سخت‌گیر و قانونمند نباشید.



1. Enneagram

پی‌نوشت

تیپ ۷. ماجراجو و خوش‌باش

خصوصیات بارز این تیپ عبارت‌اند از: تنوع‌طلب، مشتاق، خوش‌گذران، پرکار، مشغول، خودانگیخته، سربه‌هوا، اهل بریز و پاش، اهل دل، خوش‌بین، معاشرتی، چابک، حراف، مسئولیت‌گریز، افراطی، تفنن‌طلب، انرژی‌بخش، کلیت‌گرا، دارای شور و شوق، خوش‌خو، خوش‌قلب، پرنرزی، شلوغ، برون‌گرا، اجتماعی، خوش‌باش، سطحی، خلاق، بداهه‌گو، حاضر جواب، حواس‌پرت، ساده‌لوح، خوش‌نیت، خوش‌مشرّب و سرشار از تحرک.

برای برقراری ارتباط مؤثر با این تیپ، در خوش‌بودن و تجسم امکانات جدید به آنان بپیوندید. به داستان‌ها و ایده‌های مثبت آنان گوش دهید و از آنان قدردانی کنید. به آنان بگویید که از آنان چه می‌خواهید و چه انتظاری دارید. از آنان در برخورد با موقعیت‌ها و فعالیت‌های پرزحمت حمایت (پشتیبانی) کنید. به پیشنهادهای آنان گوش کنید و هیچ‌گاه روی انجام کارها به یک شیوه خاص اصرار نکنید. با آنان همراهی کنید و در انجام کارها آنان را آزاد بگذارید. به آنان نگوید



که چه کاری انجام دهند. هیچ‌وقت سعی نکنید آنان را تغییر دهید (آنان را به همان شکل بپذیرید). انعطاف داشته باشید و تنوع‌طلبی ایجاد کنید. در ارتباط با آنان شاد و خلاق باشید.

گفت‌وگو با مرضیه جعفری
مشاور منطقه‌شده و قره‌بلاغ استان فارس

کلید طلایی خوددبآوری

گزارشگر: محمدحسن دیزجی

مطالعه صحیح هستند و آموزش‌های کارگاهی در این زمینه نیاز دارند. برخی رفتارهای والدین که باعث بی‌انگیزگی و بی‌علاقگی دانش‌آموزان به درس خواندن و در نتیجه افت تحصیلی می‌شوند، عبارت‌اند از: مقایسه مداوم فرزند با هم‌سالان، اجبار به درس خواندن، و داشتن انتظارات نامتناسب با توانایی‌های فرزند. وقتی فرزندان نمی‌توانند فاصله خودشان را با کسانی که با آن‌ها مقایسه می‌شوند، پر کنند، احساس شکست و طردشدگی پیدا خواهند کرد. بنابراین والدین باید تفاوت‌های فردی فرزندانشان را بپذیرند و به استعدادها و علاقه‌هایشان احترام بگذارند. با این کار اعتمادبه‌نفس فرزندان تقویت می‌شود و آن‌ها در مسیری که دوست دارند پیش می‌روند و به شکوفایی می‌رسند. مشاوران هم باید در این زمینه، روش‌های متفاوت یادگیری و سبک‌های ارتباطی را بیشتر فرا بگیرند.

پس از ایجاد رابطه مناسب با فرزند، زمینه برای بحث و تبادل نظر پیرامون قواعد و مقررات استفاده از اینترنت فراهم خواهد شد

یکی از چالش‌های امروز دانش‌آموزان سردرگمی در مورد هویت است. چه باید کرد تا نوجوانان به اصل هویت خود پی ببرند و از این سردرگمی خارج شوند؟ اگر شما با چنین مواردی روبه‌رو هستید، چه راهکاری برای اجرای سردرگمی هویت دانش‌آموزان ارائه

شاید در نگاه اول برخی تصور کنند، در مناطق کم‌برخوردار یا شهرهای کوچک، نسبت به شهرهای بزرگ و پراسترس، نیاز کمتری به مشاوره وجود دارد. نظر شما در این باره چیست؟

در مناطق محروم میزان آگاهی کمتر از مناطق شهری و توسعه‌یافته است. هر قدر میزان آگاهی افراد کمتر باشد، مقاومت بیشتری نسبت به یادگیری و تغییر دارند. در این گونه محیط‌ها، ابتدا باید احساس نیاز را ایجاد کرد. زیرا گاهی یک رفتار نادرست در یک منطقه طبیعی است. پس ضرورت دارد، ابتدا مشکل را مطرح کنیم و پس از آن به زمینه‌سازی برای آگاه کردن دست بزنیم. میزان تأثیرگذاری منوط به شکل‌گیری رابطه اولیه است.

افت تحصیلی شاید یکی از دغدغه‌های برخی از خانواده‌ها در منطقه خدمت شما باشد. علل و عوامل افت تحصیلی دانش‌آموزان از نظر شما کدام‌اند و چطور می‌شود آن‌ها را برطرف سازیم و به دانش‌آموزان در این زمینه کمک کنیم؟

افت تحصیلی نکته مهم و قابل توجهی است که شاید در هر دوره تحصیلی دلیل آن متفاوت باشد. به نظر من، تنها راه نجات دوره ابتدایی تزیق هنر به مدرسه است. معلم ابتدایی باید به ابزار شعر، نمایش، قصه و بازی مجهز باشد تا آموزش به فرایندی لذت‌بخش برای دانش‌آموز تبدیل شود. در دوره‌های تحصیلی بالاتر، بسیاری از دانش‌آموزان فاقد مهارت‌های



اشاره

هر کدام از ما در موقعیت اجتماعی، جایگاه حرفه‌ای و مسئولیتی که بر عهده داریم، دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی داریم که گاه لازم است برای برطرف کردن آن‌ها، با کسی که بیشتر از ما تجربه دارد، به مشورت بنشینیم. این موضوع مهم خاص یک منطقه و گروه مشخصی هم نیست. اگر دانش‌آموزان شهرهای بزرگ دغدغه‌هایی دارند، شاگردان مناطق روستایی هم ممکن است از نگرانی‌هایی رنج ببرند. همین نکته انگیزه‌ای شد تا از تهران خارج شویم و سری به استان فارس بزنیم و باب گفت‌وگویی را با مرضیه جعفری، مشاور هسته مشاوره منطقه‌شده و قره‌بلاغ آن استان بگشاییم. او فارغ‌التحصیل دانشگاه فرهنگیان و دارای مدرک کارشناسی مشاوره با سه سال سابقه کار است.



راهکارهایی دارید؟ اگر تجربه‌هایی هم دارید، اشاره بفرمایید.

هیچ شکي وجود ندارد که والدین برای جلوگیری از آسیب‌ها به فرزند و خانواده باید محدودیت‌هایی در زمینه استفاده از اینترنت و فضای مجازی قائل شوند. ولی قبل از هر گونه محدودیتی در این زمینه، والدین باید به دنبال ترمیم رابطه با فرزند خود باشند. وجود رابطه‌ای مناسب بین والدین و فرزندان کلید طلایی پیشگیری از آسیب‌ها در همه زمینه‌هاست. برای ایجاد رابطه‌ای مناسب لازم است والدین نورا فکن خود را از جنبه‌های منفی رفتارهای فرزندشان بردارند و با صرف وقت و برنامه‌ریزی، زمان‌های کوتاهی را در روز به گپ‌وگفت با او بپردازند. توجه هم داشته باشند که در این گفت‌وگو، از قیچی‌های ارتباطی به هیچ وجه استفاده نشود. این قیچی‌ها عبارت‌اند از: سرزنش کردن، قضاوت کردن، مقایسه کردن، بازجویی کردن، نصیحت کردن، و تهدید و تنبیه کردن. محتوای موضوع‌های مورد گفت‌وگو باید مورد علاقه فرزند باشد و به نظرات و عقاید او (هر چند به نظر والدین غیرمنطقی باشد)، اهمیت و ارزش داده شود.

پس از ایجاد رابطه مناسب با فرزند، زمینه برای بحث و تبادل نظر پیرامون قواعد و مقررات استفاده از اینترنت فراهم خواهد شد و در نهایت لازم است، با توافق فرزند مقرراتی تدوین شود. مقررات مزبور می‌تواند شامل این موارد باشد: زمان، مکان و شرایط استفاده از اینترنت؛ مدت زمانی که فرزند می‌تواند از اینترنت استفاده کند؛ انواع وب‌سایت‌ها و فعالیت‌های قابل قبول و غیرقابل قبول؛ اطلاعاتی که فرزند می‌تواند در ضمن استفاده از اینترنت افشا کند، مثل عکس‌های خصوصی یا اطلاعات خانوادگی و شخصی؛ چگونگی مواجهه با مشکل هنگام استفاده از اینترنت؛ و کمک گرفتن از والدین.

یکی از مشکلات این است که بسیاری از والدین از لحاظ کار با فضای مجازی بسیار از فرزندان خود عقب هستند و نمی‌توانند نظارتی بر عملکرد آن‌ها داشته باشند. برای کاهش استفاده فرزندان کوچک‌تر از فضای مجازی، باید فعالیت‌های جایگزین که به اندازه فضای مجازی جذاب باشد، به فرزند پیشنهاد داد. به دانش‌آموزان هم باید آموزش داد که فضای مجازی چیست، چگونه می‌توان از آن استفاده کرد و عواقب درگیر شدن در آن چیست، و تفکر انتقادی را نیز به آنان آموخت.

از حضورتان در این گفت‌وگو سپاسگزاریم.

کودکان و نوجوانان نیازمند شنیدن سخنان مبتنی بر عشق و علاقه والدین نسبت به خودشان هستند و می‌خواهند بدانند، والدینشان به داشتن آن‌ها فارغ از موفقیت یا ناکامی‌هایشان افتخار می‌کنند

بنابراین خانواده‌ها باید راه ارتباط با فرزند خود را فرا بگیرند. در شرایط امروز جامعه، بیشتر چه آسیب‌هایی در این زمینه به گوش شما رسیده است یا با آن‌ها مواجه شده‌اید؟ در این زمینه شما به خانواده‌ها چه توصیه‌هایی می‌کنید؟

از نوع ارتباطی که با بچه‌ها داریم، شاید بتوان این‌طور بیان کرد که دانش‌آموزان در خانواده یا کاملاً به حال خود رها شده‌اند، یا اسیر سخت‌گیری‌ها و چارچوب‌های انعطاف‌ناپذیر والدین هستند که هر دوی این وضعیت‌ها مخرب‌اند. الگوی مناسب ارتباطی والدین با فرزندان، بر اساس سبک‌های فرزندپروری، «سبک مقتدرانه» است. در این سبک فرزندان حق انتخاب دارند و رفتار والدین صمیمانه و محبت‌آمیز، در عین حال همراه با محدودیت معقول است. هدف از ایجاد محدودیت و بیان انتظارات به صورت شفاف و قابل درک، هدایت فرزندان به سوی مسئولیت‌پذیری و آموزش انضباط خودکار است.

کودکان و نوجوان نیازمند شنیدن سخنان مبتنی بر عشق و علاقه والدین نسبت به خودشان هستند و می‌خواهند بدانند، والدینشان به داشتن آن‌ها، فارغ از موفقیت یا ناکامی‌هایشان، افتخار می‌کنند. ابراز علاقه به فرزندان آن‌ها را لوس نمی‌کند، بلکه دادن امتیاز به جای محبت کردن، چشم‌پوشی مداوم از خطا، داشتن انتظارات پایین‌تر از حد توان، و خرید هدیه‌های لوکس و تشویق مادی آن‌ها را لوس می‌کند. فرزندان نباید احساس کنند، محبت والدین به موفقیت آنان وابسته است، بلکه این محبت باید معطوف به تلاش فرزندان باشد.

الان که تسلط بر دنیای مجازی خیلی زیاد شده است، خانواده‌ها خیلی امکان کنترل در این زمینه را ندارند. چه باید کرد که تمام فکر و ذکر بچه‌ها فضای مجازی نباشد و به ارتباطات رودررو با خانواده و مدرسه هم اهمیت بدهند؟ برای این کار شما چه

می‌کنید؟ اگر تجربه‌ای هم در این زمینه دارید، بفرمایید.

هویت‌مندی می‌تواند تحت تأثیر اثرات نامطلوب فضای مجازی قرار گیرد. هویت اجتماعی در پیوند با گروه‌ها و اجتماع‌ها شکل می‌گیرد، در صورتی که حضور در فضای مجازی و اینترنت، روابط اجتماعی نوجوان و تمایل حضور وی در جمع‌های خانوادگی را به شدت کاهش می‌دهد و فرصت نهادینه شدن ارزش‌های خانوادگی و اجتماعی و کسب مهارت‌های لازم زندگی را از بین می‌برد. با حضور دائمی در فضای مجازی، امکان تفکر در مورد اینکه من چه کسی هستم، چه می‌خواهم و قرار است به کجا بروم، از نوجوان سلب می‌شود. به علاوه، رویارویی با موقعیت‌های متفاوت، نقش‌ها و سبک‌های متنوع و بعضاً کاذب، و انواع محرک‌ها و رفتارهای نامتناسب با فرهنگ و ارزش‌ها، موجب سردرگمی و کلافگی نوجوان خواهد شد.

در مدرسه، برای شکل دادن به هویت دانش‌آموزان، باید از طریق برگزاری کارگاهی در حوزه خودشناسی و فراشناخت وارد شد تا دانش‌آموزان به درک درستی از ارزش‌ها، توانایی‌ها، نقاط ضعف و ... دست یابند. مثلاً یکی از تمرین‌هایی که سرکلاس انجام می‌دهیم، این است که از دانش‌آموزان می‌خواهم روی یک پوشه مقوایی بنویسند: «این من هستم، امروز» و روی طرف دیگر آن بنویسند: «این من هستم، در آینده». بعد در مجلاتی که با خود از خانه آورده‌اند، بگردند و هر کلمه، جمله و تصویری که نشان‌دهنده خودشان در شرایط امروز و در آینده است، جدا کنند و زیر هر قسمت روی پوشه مقوایی بچسبانند. بعد گفت‌وگوی کلاسی را به این سمت هدایت می‌کنم که: هر کدام از ما واقعاً که هستیم؟ ارزش‌های ما چیست؟ خط قرمزهای ما کدام‌اند؟ و با چه فعالیت‌هایی می‌توانیم به خودی که می‌خواهیم در آینده باشیم، برسیم؟

خودشناسی فردی و خودباوری به‌منظور ارتقای توانمندی‌ها و تقویت نقاط ضعف، آدمی را به سمت کمال و هویتی مستقل سوق می‌دهد.

والدین در این مورد چه تدبیری باید ببینند؟

والدین نیز باید با پاسخ‌های صحیح و منطقی به پرسش‌های نوجوانان، آن‌ها را از سردرگمی‌هایی که در این دوران ممکن است برایشان پیش آید، نجات دهند و نوجوان خود را بیشتر از گذشته درک کنند.

به عدد قفل‌ها، کلید لازم است

درآمدی بر طبقه‌بندی جدید مشکلات رفتاری در مدرسه



دکتر محمد حسین نژاد

دکترای روان‌شناسی تربیتی و استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان استان تهران



رضامتقیانی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

کلیدواژه‌ها: تحلیل کاربردی رفتار، مشکلات رفتاری، مداخله

افتراقی، بیش‌فعالی، محرک حس فوری، محرک فیزیکی آزاددهنده
نیاز به توجه معلم، محرومیت

مقدمه

در قلمرو تخصصی مشاوره در مدرسه، بیش از آنکه این یا آن روش حاکم باشد، مانند بیشتر خدمات مداخله‌ای، این یا آن مشاور حاکم است. به تعبیر دیگر، هرچه جعبه ابزار مهارت‌های مشاور غنی‌تر باشد، بهتر از عهده وظایف خطیر خود برمی‌آید. یکی از نیازهای اساسی مشاوران که در همه کارگاه‌ها فراوان مطرح می‌شود، ابزارهای مداخله کاربردی است که فراتر از مباحث نظری، به کار هر روزه آن‌ها بیاید. در نوشته حاضر در پی معرفی یکی از کاربردی‌ترین سامانه‌های برخورد با مشکلات رفتاری در مدرسه هستیم. این سامانه «طبقه‌بندی رفتاری مشکلات رفتاری در مدرسه»^۱ است. رویکردی که این طبقه‌بندی براساس آن شکل گرفته، تحلیل کاربردی رفتار است که خوش‌بختانه کتاب‌هایی که به‌صورت اختصاصی به این موضوع پرداخته‌اند، در حال حاضر به زبان فارسی در دسترس هستند.^۲

ضرورت طبقه‌بندی رفتاری مشکلات رفتاری

سودمندی اصلی هر نظام طبقه‌بندی، ایجاد مسیری مستقیم از طبقه تشخیصی به درمان‌های مؤثر افتراقی است. برای مثال،

مداخله‌ای برای حل مشکلی که در اثر تابع «گریز از موقعیت درسی به دلیل دشواری تکالیف» به‌وجود آمده است، به شکل چشمگیری با مداخله‌ای که از مشکلی سرچشمه می‌گیرد که در اثر بی‌توجهی بزرگسالان ایجاد شده است، تفاوت دارد. بنابراین، برای این دو مشکل از دو طرح مداخله‌ای مجزا و متمایز باید استفاده شود. اگر تابع رفتار مشکل‌ساز مداخله افتراقی را تعیین نکند، مداخله باید براساس ویژگی دیگری صورت پذیرد. برای مثال، مداخله‌های رفتاری برای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی توأم با نقص توجه مناسب است. اما متأسفانه در طبقه‌بندی رایج اختلالات روانی، توصیه اختصاصی برای استفاده از فنون مداخله رفتاری در مورد این اختلال مطرح نیست. به‌عنوان نمونه، «فن کنار گذاشتن کودک از فعالیت‌های جاری» در مورد چند اختلال روانی کودکان قابل کاربرد است و در مورد اختلال بیش‌فعالی کاربرد اختصاصی ندارد.

پيامد دیگر به‌کارگیری طبقه‌بندی مبتنی بر توابع رفتار آن است که مشکلات شدید (خطرناک) رفتاری به نشانه یک اختلال نسبت داده نمی‌شوند، بلکه در صورت‌بندی مبتنی بر توابع رفتار، به نقش شرایط یا بافتی که این رفتار در آن رخ می‌دهد، اهمیت داده می‌شود.

طبقه‌بندی مشکلات رفتاری

در این طبقه‌بندی، با توجه به توابع رفتار مشکل‌ساز برای خود فرد، انواع رفتارهای مشکل‌ساز مشخص می‌شوند و مسیر مداخله در هریک از آن‌ها نیز از آن تابع رفتار مشکل‌ساز می‌گذرد. اساس این طبقه‌بندی فرضیه‌سازی در مورد کاربردهای رفتار مشکل‌ساز براساس اطلاعات به دست آمده از دانش آموز است. توابع رفتاری برای فرد در چهار طبقه کلی جای می‌گیرند و شامل ۱۳ تابع می‌شوند:

۱. طبقه توابع دسترسی مستقیم: شامل تابع‌های محرک‌های حسی فوری و تقویت‌کننده‌های محسوس؛



جدول ۲. نمونه‌هایی از تابع تحریک حسی فوری

موقعیت انگیزشی	رفتار	پیامد مطلوب	احتمال رفتار آینده در موقعیت انگیزشی
ساعت ۱:۳۵ - تمایل به رویداد حسی شنیداری	دستش را جلوی دهانش قرار می‌دهد و با دهان صدا تولید می‌کند	ایجاد تحریک شنیداری	شکلی از رفتار تحریک خود دقیق‌تر و کارا تر می‌شود
ساعت ۱۲:۰۵ - تمایل به رویداد حسی جنبشی	با حرکت گهوارهای بدن خود را به عقب و جلو حرکت می‌دهد	حرکت و تحریک جنبشی خاص	این شکل تحریک حسی به دلیل تحریک فوری رخ می‌دهد
ساعت ۸:۰۷ - تمایل به رویداد دیداری حسی خاص	به سمت دیوار گل پرتاب می‌کند و پخش شدن آن را روی دیوار تماشا می‌کند	دست یافتن به نتیجه دیداری منحصربه‌فردی	هر وقت به گل دسترسی داشته باشد (به عنوان نمونه پس از باران) آن را پرتاب می‌کند

تابع تقویت کننده محسوس

در موقعیت انگیزشی رفتار(های) مشکل ساز، هدف به شکلی مؤثر فرد را مستقیم به شیء، فعالیت یا رویداد مطلوب (یعنی تقویت کننده محسوس) می‌رساند. تقویت کننده‌های مزبور مواردی نظیر غذا یا نوشیدنی به طور کلی، یا غذا یا نوشیدنی خاصی، یا فعالیت‌های گروهی، مانند بازی یا ورزشی خاص، یا گفت‌وگو و تعاملات، استفاده از تلفن یا رایانه، وقت گذرانی با دوستان، و موارد دیگری از این دست را در برمی‌گیرند. باید توجه داشت که این تقویت کننده‌های محسوس (یعنی چیزها یا رویدادهایی که برای فرد مطلوب است) جنبه کاملاً شخصی دارند و تعمیم‌پذیر نیستند. به عنوان نمونه، برای برخی خواندن یک کتاب غیرداستانی در زمانی معین ممکن است فعالیتی بسیار مطلوب تلقی شود، در حالی که شاید این کار برای دیگران فعالیتی نامطلوب باشد.

موقعیت انگیزشی برای تابع تقویت کننده‌های محسوس

فقدان شیء، فعالیت یا رویدادی مطلوب برای فرد در زمان معین، شرط کافی محرومیت از آن شیء، فعالیت یا رویداد است که:
الف. برای فرد در (مقایسه با رویدادهای دیگر) ارزشمندتر است؛
ب. در آن زمان معین، رفتارهایی که چنین توابعی را ایجاد می‌کنند، به احتمال بیشتری رخ می‌دهند.

ملاک‌های تشخیصی

۱. حضور موقعیت‌های انگیزشی برای تابع تقویت کننده‌های محسوس؛
۲. در موقعیت‌های انگیزشی، رفتار(های) مشکل ساز هدف از رفتارهای دیگر مؤثرتر و کارا تر تقویت کننده‌های محسوس را ایجاد می‌کنند. به علاوه، میان (رفتار)های مشکل ساز هدف و تقویت کننده‌های محسوس رابطه بسیار معتبرتری وجود دارد و

۲. طبقه توابع دسترسی با واسطه اجتماعی: شامل توابع‌های

توجه بزرگ سالان، توجه هم‌سالان و تقویت کننده‌های محسوس؛
۳. طبقه توابع گریز مستقیم: شامل توابع‌های موقعیت اجتماعی ناخوشایند، تکلیف یا کار طولانی، تکلیف یا کار دشوار و محرک یا رویداد فیزیکی آزاردهنده؛

۴. طبقه توابع گریز با واسطه اجتماعی: شامل توابع‌های موقعیت اجتماعی ناخوشایند، تکلیف یا کار طولانی، تکلیف یا کار دشوار و محرک یا رویداد فیزیکی آزاردهنده.

توابع دسترسی مستقیم

اولین طبقه توابع رفتاری که در این سامانه مطرح می‌کنیم، دسترسی مستقیم است و منظور آن است که فرد با انجام رفتار مشکل ساز، آنچه را که می‌خواهد کسب می‌کند. در این طبقه رفتارهای مشکل سازی قرار می‌گیرند که فرد را به گونه‌ای مؤثر و کارا به آنچه مطلوب می‌داند، خواه یک شیء باشد یا یک رویداد (یا تحریک یکی از حواس پنج‌گانه) می‌رساند. در جدول ۱ نمونه‌هایی از توابع این طبقه توابع آورده شده‌اند که در آن‌ها موقعیت انگیزشی، رفتار و تابع آن مطرح شده است.

جدول ۱. نمونه‌های توابع دسترسی مستقیم

موقعیت انگیزشی	رفتار	تابع رفتار
تمایل به خوردن چیپس سبب‌زمینی	دزدیدن چیپس از مغازه	خوردن چیپس
تمایل به تحریک شنیداری در حمام	آواز خواندن در حمام	شنیدن صدای خود در حمام (که در آن زمان نقش تقویت کننده دارد)
تمایل به تاب‌سواری	از کلاس با سرعت خارج شدن و تاب‌سواری (کسی مانع او نمی‌شود)	به مدت ۱۵ دقیقه تاب‌سواری و پس از سیر شدن از این فعالیت، بازگشت به کلاس

در تابع تحریک حسی فوری، رفتار مشکل ساز هدف به شکل مستقیم تحریک حسی مطلوب را ایجاد می‌کند. این توابع به طور مستقیم از رفتارهایی سرچشمه می‌گیرند که محرک‌های حسی ایجاد می‌کنند. فقدان حس مطلوب در زمانی خاص، شرط کافی برای محرومیت است. در این موقعیت آنچه که فرد می‌خواهد:
الف. برایش ارزش زیادی دارد؛

ب. به محض رسیدن به آن، فوراً حس مطلوبی در او ایجاد می‌کند و تا زمانی که رفتار تداوم دارد، این حس نیز ادامه می‌یابد.

ملاک‌های تشخیصی

۱. حضور موقعیت انگیزشی؛
۲. شکلی از رفتار کلیشه‌ای که مؤثرتر و کارا تر از رفتارهای دیگر برای ایجاد رویداد حسی مطلوب در موقعیت انگیزشی است.

توانایی آن‌ها برای دستیابی به شیء، رویداد و یا فعالیت روزمره نسبت به رفتارهای دیگر بیشتر است.

جدول ۳. نمونه‌های تابع تقویت‌کننده‌های محسوس

موقعیت انگیزشی	رفتار	پیامد مطلوب	احتمال رفتار آینده در موقعیت انگیزشی
ساعت ۱۱:۲۵ - به جای انجام تکلیف، تمایل به خط‌خطی کردن دارد	کاغذ سفیدی را زیر تکلیف ریاضی‌اش می‌گذارد و یواشکی نقاشی می‌کند	وقت انجام تکلیف ریاضی را، به خط‌خطی کردن و نقاشی می‌گذراند	در صورتی که معلم سرگرم کار دیگری باشد و نتواند رفتار غیردرسی دانش‌آموز را متوجه شود، احتمال رفتار خط‌خطی کردن یواشکی وجود دارد
ساعت ۱:۳۵ - می‌خواهد با اسباب‌بازی‌هایی که در کوله‌پشتی دارد بازی کند	کوله‌پشتی را باز می‌کند و اسباب‌بازی را بیرون می‌آورد	با اسباب‌بازی‌ها بازی می‌کند	اگر معلم جلوی او را نگیرد این رفتار پیش می‌آید

توابع دسترسی با واسطه اجتماعی توصیف

این توابع شامل رفتاری می‌شوند که به شکلی مؤثر و کارا (با واداشتن شخصی دیگر برای انجام آن رفتار) باعث دسترسی به شیء یا رویداد مطلوب می‌شود. در زمانی معین، فقدان آن شیء یا رویداد آن‌قدر محرومیت ایجاد می‌کند که نسبت به سایر موقعیت‌های انگیزشی، موقعیتی با ارزش محسوب می‌شود. در مثال‌هایی که در جدول ۴ آمده‌اند، گرچه شکل ظاهری رفتارها در سه مثال با هم تفاوت دارند، اما تابع در هر سه مورد یکسان است.

جدول ۴. نمونه‌های توابع دسترسی با واسطه اجتماعی

موقعیت انگیزشی	رفتار	تابع رفتار
تمایل به خوردن چیپس سیب‌زمینی	درخواست از فردی دیگر که به او چیپس بدهد	به دست آوردن چیپس
تمایل به خوردن چیپس سیب‌زمینی	دستور دادن گستاخانه: آن چیپس لعنتی را بده به من!	به دست آوردن چیپس
تمایل به خوردن چیپس سیب‌زمینی	خود را زدن	به دست آوردن چیپس

تابع جلب توجه بزرگسالان

در موقعیت انگیزشی رفتار(های) مشکل‌ساز، هدف نسبت به رفتارهای دیگر به شکلی مؤثرتر توجه بزرگسالان را جلب می‌کند. توجه بزرگسالان ممکن است به شکل اظهار نظر کلامی، تعامل و همچنین تماس چشمی، اشاره، تماس بدنی و یا کنار فرد قرار گرفتن باشد.

موقعیت انگیزشی برای تابع جلب توجه بزرگسالان

فقدان توجه بزرگسالان در زمانی معین، شرط کافی برای محرومیت از توجه بزرگسالان است که:

الف) تابع جلب توجه بزرگسالان از هر تابع دیگری ارزشمندتر می‌شود؛

ب) رفتارهایی که در آن زمان معین به این توجه می‌انجامند، احتمال بیشتری برای پیش آمدن دارند.

ملاک‌های تشخیصی

- حضور موقعیت انگیزشی برای تابع جلب توجه بزرگسالان؛
- در موقعیت انگیزشی، رفتار(های) مشکل‌ساز هدف از هر رفتار دیگری برای جلب توجه بزرگسالان مؤثرتر و کاراترند و نسبت به هر رفتار دیگری برای جلب توجه بزرگسالان، رابطه رفتار مشکل‌ساز هدف با تابع جلب توجه بزرگسالان معتبرتر است.
- حضور شخص یا اشخاصی که سابقه توجه کردن به فرد در موقعیت انگیزشی برای رفتارهای مشکل‌ساز هدف دارند (این اشخاص به صورت متمایزی به چنین رفتارهایی توجه می‌کنند).

جدول ۵. نمونه‌های تابع جلب توجه بزرگسالان

موقعیت انگیزشی	رفتار	پیامد مطلوب	احتمال رفتار آینده در موقعیت انگیزشی
ساعت ۹:۳۰ - تمایل به جلب توجه معلم دارد	دست خود را به مدت ۳۰ ثانیه بلند می‌کند تا توجه معلم را جلب کند	معلم به او می‌گوید صبر کند	احتمال کمتری دارد که رفتار پیش آید
ساعت ۹:۴۰	می‌گوید خیلی کمک می‌خواهم	معلم او را نادیده می‌گیرد	احتمال کمتری دارد که رفتار پیش آید
ساعت ۹:۴۵ - هنوز نیاز به توجه معلم دارد شاید این نیاز شدیدتر هم شده باشد	با لحن گستاخانه‌ای می‌گوید: «کسی اینجا نیست به داد من برسه؟!»	معلم کنار او می‌آید و به او می‌گوید: «مؤدبان‌تر هم می‌توانی درخواست کنی.» خب حالا چه می‌خواهی؟	با گستاخی فریادزدن احتمالاً بیش از رفتارهای بی‌اثر رخ خواهد داد

توصیف

در موقعیت انگیزشی نیاز به توجه معلم، در ساعت ۹:۴۵، درخواست گستاخانه «کسی نیست به من کمک کنه؟!» رویداد مطلوب را ایجاد کرد. در صورتی که دست بلند کردن و درخواست مؤدبان‌ه نیاز به توجه دانش‌آموز را برطرف نکرد و بی‌اثر بود.

پی‌نوشت‌ها

- Behavioral Classification System for Problem Behaviors in Schools
- کرنی، آلبرت جی (۱۳۹۴). آشنایی با تحلیل کاربردی رفتار. ترجمه حجت‌اله راغب. نشر بوی کاغذ. تهران.

تلنگرهای باچاشنی طنز

بخش دوم

تحلیل سریال پایتخت از منظر خانواده و خانواده درمانی

اعظم عباس زاده
معاون پرورشی اصفهان

می‌گذارند و به پیوند هیجانی یا روان‌شناختی اعضای خانواده با یکدیگر اشاره دارند. اما تبانی به ائتلاف‌های اعضای خاصی از خانواده با یکدیگر اطلاق می‌شود که در برابر شخص سومی به وجود می‌آید. گاهی تبانی با ثبات است. یعنی این اتحاد انعطاف‌ناپذیر و ثابت است. اما گاهی تبانی انحرافی است. یعنی حاصل اتحاد دو نفر است که عضو سومی از خانواده را مسئول مشکلات یا تعارض‌های خود می‌دانند و می‌خواهند فشار وارده بر خود یا روابطشان را کاهش دهند. به عبارت بهتر، دو نفر به دنبال پیدا کردن قربانی برای ثبات روابطشان هستند. این به دنبال قربانی گشتن و مقصر دانستن دیگری، از ویژگی‌های خانواده‌های بدکارکرد است که در خانواده‌های امروزی فراوان دیده می‌شود.

همچنین، قدرت در خانواده هم به اقتدار (اینکه چه کسی تصمیم می‌گیرد) و هم به مسئولیت (اینکه چه کسی تصمیمی را اجرا می‌کند) اشاره دارد. اما این قدرت به ندرت حالت مطلق دارد، بلکه وابسته به زمینه یا موقعیت عمل می‌کند. در مجموع، قدرت با شیوه ادغام نیروها به دست اعضای خانواده از طریق تبانی و اتحاد ارتباط دارد. لذا به‌سختی می‌توان گفت قدرت در خانواده در دست چه کسی است. قدرت گاهی پنهان و گاهی سیال است. بازی قدرت را در بخش‌های زیادی از سریال به روشنی می‌توان مشاهده کرد. مثلاً اتحاد ارسطو و رحمت در سکانس ابتدایی فیلم، یا اتحاد ارسطو و بهتاش در سکانس پایانی، اتحاد اعضای خانواده برای پنهان کردن تصادف رحمت با خودروی نقی و ... نمونه‌هایی از جنگ قدرت، تبانی و اتحاد اعضای خانواده است.

مورد آخر یکی از زیباترین سکانس‌های آموزشی فیلم است. ابتدا همگان از برخورد غیرمنتظره نقی به‌خاطر تصادف خودرو می‌ترسند و اتحادی شکل می‌گیرند. اما وقتی این حقیقت آشکار می‌شود، رفتار **هما** به‌عنوان همسر قابل توجه است. هما در شرایطی مجبور می‌شود اتحاد خویش را با نقی کنار بگذارد و این موضوع ناهماهنگی والدین را در خانواده نشان می‌دهد. اینجاست که مرد قدرتمندی چون نقی تنها می‌ماند و با این طرد، مرگ خویش را از خدا می‌خواهد.

یکی از جذابیت‌های سریال از منظر خانواده و خانواده‌درمانی بحث قدرت است. البته قدرت در خانواده از جنبه‌های متفاوت قابل بررسی است: «قدرت فردی»، «قدرت فرد در اجرای نقش‌های خانوادگی» و «قدرت کلی خانواده».

یکی از نیازهای خاص انسانی که **گلاس**ر نیز به آن توجه خاصی دارد، نیاز به قدرت است. او در کتاب «ازدواج بدون شکست» بیان می‌دارد که ازدواج با همسرانی که نیاز به قدرت در آن‌ها بالا، اما نیازشان به عشق و تعلق در سطح پایینی باشد، ریسک خیلی زیادی دارد. نیاز شدید به قدرت هنگامی که نیاز به آزادی شدت داشته باشد، حتی خطرناک‌تر هم می‌شود. گلاس‌ر عشق و تعلق را بهترین تعدیل‌کننده این دو نیاز می‌داند.

در سریال پایتخت، بی‌شک شخصیت **نقی** قدرت‌طلب‌ترین شخصیت سریال است. اما آنچه که در وجود او قدرت‌طلبی را تعدیل می‌کند، احساس عشق و تعلق به خانواده است. ضمن اینکه نیاز به آزادی در وی شدید نیست و لذا شخصیت او، قدرت‌طلبی دوست‌داشتنی است که برای همگان قابل تحمل است و مانع از هم‌پاشیدگی خانواده می‌شود. البته قدرت‌طلبی به‌خوبی در سایر شخصیت‌ها هم نمایان است؛ به‌ویژه در مخالفت‌های صریح **بهتاش** با نقی، در غرولند کردن‌های پی‌درپی **فهیمة** با فرزندش، در دخالت کردن‌های فهیمة در زندگی برادرش نقی، در کتک خوردن نقی از همسرش، و بالاخره در تحقیر **رحمت** توسط فرزندان فهیمة. در همه این صحنه‌ها می‌توان قدرت را دید.

در سکانس اول فیلم، وقتی **ارسطو** از زندان آزاد می‌شود و اعضای خانواده نقی جرئت ندارند در را به روی او باز کنند، قدرت‌طلبی و نفوذ نقی را به‌خوبی می‌توان مشاهده کرد. اینجا نمایشی از قدرت فردی نقی را می‌بینیم. اما قدرت فردی تنها مؤلفه قدرت در خانواده نیست. اگرچه قدرت فردی نقش مهمی در نفوذ بر خانواده دارد، نقش تعیین‌کننده و اصلی از طریق مرزها، اتحادها و تبانی‌هایی معلوم می‌شود که در خانواده صورت می‌گیرند.

مینوچین معتقد است که اتحادها شیوه توافق یا مخالفت اعضای خانواده با یکدیگر را برای فعالیت‌های خانوادگی به نمایش

مشاوره با عینک آدلری



داریوش عظیمی

دانشجوی دکترای مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

مقدمه

هدف این مقاله ارائه مبانی برای مشاوران مدرسه در جهت کاربرد نظریه آدلر است. نظریه آدلر با عنوان روان‌شناسی «فردنگر»^۲ نیز شناخته می‌شود. نظریه او اولین بار برای آموزش در یک کلینیک راهنمایی کودک در «مؤسسه آموزش بزرگسالان وین» در سال ۱۹۱۴ به کار گرفته شد. امروزه نسبت به گذشته کاربرد این نظریه در برنامه‌های جامع مشاوره مدرسه گسترش یافته است. در طول قرن بیستم، نظریه آدلر و مفاهیم مرتبط با آن به شیوه‌های متفاوت به مشاوره مدرسه کمک کرده‌اند (قادری، ۱۳۸۹). از جمله برنامه‌های ساختارمند در برنامه‌های درسی مدرسه، برنامه‌های فرزندپروری، مدل‌های مشورت‌دهی، برنامه‌های مشاوره مدرسه و نظارت در مدرسه‌ها (لمبرگر و دلارheid، ۲۰۰۶).

علاوه بر این، بسیاری از مفاهیم اساسی نظریه آدلر، از جمله تأکید بر بی‌همتابودن افراد، درهم‌تنیدگی اجتماعی، و تلاش برای رسیدن به هدف‌ها به شیوه‌های متفاوت به منظور کمک به دانش‌آموزان به کار گرفته می‌شوند (ناصحی و رئیس، ۱۳۸۶). اساس معرفت‌شناختی روان‌شناسی فردنگر بر ماهیت پویا، ساختاری و تخیلی شناخت انسان و نقش آن در ساخت واقعیت‌هایی که افراد می‌شناسند و به آن‌ها پاسخ می‌دهند، تأکید دارد. روان‌شناسی فردنگر اظهار می‌دارد که انسان‌ها روش‌های خود را برای مشاهده و تجربه جهان ابداع، تولید، یا روایت می‌کنند. این نظریه یک نظریه روان‌شناختی خوش‌بینانه و مثبت‌گراست و بر این نکته تأکید دارد که انسان‌ها به وسیله وراثت یا محیط محدود نمی‌شوند، بلکه آن‌ها خلاق، فعال و معناآفرین هستند و از توانایی انتخاب و مسئول بودن در برابر انتخاب‌هایشان برخوردارند.

مفاهیم نظریه آدلر می‌تواند به مشاوران مدرسه برای مفهوم‌سازی نیازهای رشدی دانش‌آموزان، تعیین هدف‌ها برای رفع این نیازها، و حمایت از دانش‌آموزان در فرایند رشد کمک کند. در ادامه برخی از مفاهیم کلیدی روان‌شناسی فردنگر ارائه شده‌اند که در مشاوره مدرسه می‌توان به کار گرفت.

کلیدواژه‌ها: نظریه آدلر، فردنگر، کل‌نگر، سبک زندگی، علاقه اجتماعی

برخی مفاهیم نظریه آدلر

کل‌نگری: کل‌نگری به این نکته اشاره دارد که هر فردی بی‌همتا و بیش از مجموع اجزای خود است. در استفاده از این مفهوم، مشاور به کمک ارزیابی و شناخت عوامل زیست‌شناختی (مانند معلولیت و سلامت جسمی)، روان‌شناختی (مانند شخصیت، هدف‌ها و منطق)، و اجتماعی (مانند خانواده، همسالان و احساس هم‌بستگی) در رابطه با یک دانش‌آموز، دنیای او را از منظر کل‌نگری بررسی می‌کند.

تشویق (دلگرمی): مشاوران آدلری بر این باورند که مشکل ارائه‌شده از سوی فرد، ناشی از ناامیدی (یعنی فقدان انگیزه یا نداشتن اعتقاد به توانایی خود برای تغییر) است و بدون تشویق او نمی‌توان بهبودش را تجسم کرد.

مشاوران مدرسه باید از توانایی مشاهده نقاط قوت دانش‌آموزان برخوردار باشند و به توانایی دانش‌آموزان برای تغییر، اعتقاد داشته باشند. آن‌ها می‌توانند به منظور نشان دادن ایمان و اعتقاد خود به دانش‌آموزان، از تشویق استفاده کنند.

منطق خصوصی: مشاوران مدرسه آدلری در تلاش‌اند جهان را از دیدگاه فرد درک کنند. آدلری‌ها به روش منحصره‌فردی که هر فرد با استفاده از آن جهان را درک می‌کند، توجه می‌کنند. این استدلال یا منطقی که افراد برای توجیه سبک زندگی خود به کار می‌گیرند، منطق خصوصی نامیده می‌شود (ودینگ و همکارش، ۱۳۹۶). مشاوران مدرسه آدلری، از منطق خصوصی برای درک استنباط دانش‌آموز از وقایع گذشته و نحوه تفسیر دانش‌آموز از رویدادهای اولیه که تأثیر مداومی بر زندگی دانش‌آموز دارد، استفاده می‌کنند.

سبک زندگی: آدلری‌ها مفهوم شخصیت را سبک زندگی یا شیوه زندگی می‌نامند. سبک زندگی هر شخصی منحصره‌فرد و شامل ارزش‌ها، انتخاب‌ها و اعتقادات اساسی اوست که بر تصمیمات و رفتارهایش تأثیر می‌گذارد. سبک زندگی از تعاملات اجتماعی در سال‌های اولیه زندگی آموخته و در سن پنج یا شش‌سالگی تثبیت می‌شود. انواع متفاوت سبک زندگی از دیدگاه آدلری‌ها

عبارت‌اند از: سلطه‌جو؛ گیرنده؛ دوری‌جو؛ مفید به حال جامعه. **اشتباهات بنیادی:** اشتباهات بنیادی نگرش‌ها و باورهای خودمخرب سبک زندگی فرد هستند که غالباً اجتناب یا کناره‌گیری از دیگران، و خودخواهی یا قدرت‌طلبی را منعکس می‌کنند. پنج اشتباه رایج اصلی از نظر موساک (۲۰۰۵) عبارت‌اند از: تعمیم افراطی؛ هدف‌های اشتباه یا غیرممکن؛ برداشت‌های غلط در مورد زندگی و الزامات زندگی؛ بی‌ارزش جلوه‌دادن خود؛ ارزش‌های اشتباه.

علاقه اجتماعی: علاقه اجتماعی نوعی احساس پیوند همدلانه است که مردم نسبت به یکدیگر دارند؛ یعنی نوعی احساس تعلق و مشارکت با دیگران برای منافع مشترک (ودینگ و همکارش، ۱۳۹۶). در مدرسه علاقه اجتماعی برای دانش‌آموز به عنوان تجربه احساس تعلق توسط او و اینکه چگونه ممکن است این موضوع در زمره هدف‌های او ابراز شود، تعریف می‌شود. مشاوران می‌توانند به دانش‌آموزان برای دستیابی به علاقه اجتماعی سالم (مانند کمک به کودکان برای داشتن احساس تعلق، احساس ارزشمند بودن، توسعه خودارزشمندی مثبت، ناامید نشدن) و توسعه آن کمک کنند. **تلاش برای جبران و برتری:** آدلر معتقد بود که همه انسان‌ها با احساس حقارت متولد می‌شوند. در عین حال او معتقد بود که این‌گونه احساسات ضروری هستند، زیرا برای تلاش و رشد، انگیزش تأمین می‌کنند. رشد فردی حاصل از جبران، از تلاش برای غلبه بر احساس حقارت واقعی یا تخیلی ناشی می‌شود. آدلر اعتقاد داشت که ناتوانی کودک در غلبه بر احساس‌های حقارت، می‌تواند به رشد عقده حقارت منجر شود. او معتقد بود که عقده حقارت از سه منبع در کودکی ناشی می‌شود: حقارت عضوی، لوس‌کردن و غفلت.

تلاش برای برتری: تلاش برای برتری، تلاش برای بهتر بودن از دیگران نیست، بلکه انگیزه‌ای برای کمال شخصی است که در هر دو بعد فردی و اجتماعی صورت می‌گیرد (پیشین). براساس دیدگاه روان‌شناسی فردنگر، کودکان تلاش می‌کنند دنیای خود را درک و شایستگی‌های لازم را کسب کنند. کاربرد فنون مشاوره آدلری می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند، با یادگیری نحوه تعامل مؤثر در مدرسه و سایر موقعیت‌های اجتماعی، به شناخت خود نائل شوند (ودینگ و همکاران، ۱۳۹۶).

منظومه خانواده و ترتیب تولد: منظومه خانواده یک نظام خانوادگی متشکل از افرادی است که در رابطه با افراد دیگر در این نظام فعالیت می‌کنند. آدلر معتقد بود که موقعیت خواهر-برادر متغیر مهمی است که باید در نظر گرفته شود. با وجود اینکه خواهر و برادر والدین یکسانی دارند، در یک خانه زندگی می‌کنند، و در یک مدرسه تحصیل می‌کنند، ولی زندگی را به روش‌های کاملاً متفاوت بر مبنای ترتیب تولد و تعامل با دیگران، تجربه و تفسیر می‌کنند. آدلر پنج جایگاه روان‌شناختی ترتیب تولد را مطرح کرد: فرزند اول، فرزند دوم، فرزند وسط، فرزند آخر، و تک‌فرزند.

نظریه تغییر

در این بخش به نحوه کاربرد مفاهیم نظریه آدلر برای تسهیل تغییر در دانش‌آموزان می‌پردازیم و مراحل مشاوره آدلری را توضیح می‌دهیم. هدف‌های مشاوره آدلری شامل کمک به دانش‌آموزان برای غلبه بر

احساس‌های حقارت، پرورش علاقه اجتماعی، شناسایی هدف‌های اشتباه، تغییر مفروضات اشتباه، و تشویق دانش‌آموزان برای تبدیل شدن به عضوی مؤثر از جامعه است. به منظور دستیابی به این هدف‌ها، مشاوران مدرسه می‌توانند از چهار مرحله مشاوره آدلری برای کمک به دانش‌آموزان استفاده کنند:

ایجاد رابطه: کار با دانش‌آموز مبتنی بر یک احساس مراقبت عمیق، مشارکت و دوستی است. مشاور مدرسه با گوش‌دادن، پاسخ‌دادن و احترام‌گذاشتن به توانایی دانش‌آموز در فهم هدف‌ها و ایجاد تغییر، و همچنین نمایش ایمان، امید و دلسوزی، با دانش‌آموز رابطه مثبت برقرار می‌کند. پس از ایجاد اعتماد و رابطه درمانی بین مشاور مدرسه و دانش‌آموز، مشاور مدرسه می‌تواند پیشروی خود را در فرایند مشاوره شروع کند (علیزاده، ۱۳۸۲).

تحلیل و ارزیابی: در این مرحله، مشاور مدرسه ارزیابی جامعی از عملکرد، سبک زندگی و هدف‌های دانش‌آموز انجام می‌دهد. این امر از طریق ترکیبی از رویکردها، مانند ارزیابی سبک زندگی، ارزیابی خاطرات اولیه و مصاحبه بالینی اتفاق می‌افتد. مشاوران آدلری تا حد امکان در زمینه مشاوره مدرسه از ارزیابی سبک زندگی استفاده می‌کنند که اطلاعاتی درباره زمینه خانوادگی، نظام اعتقادی، میراث فرهنگی، سطح تحصیلات، هدف‌های شخصی، خاطرات اولیه، و سایر جنبه‌های زندگی مراجع به دست می‌دهد (پیشین).

بینش‌دهی: در این مرحله، مشاور مدرسه می‌تواند نقش فعالی در ارزیابی و تفسیر داشته باشد و به منظور مشاهده نحوه تأثیر نتایج درمانی بر سبک زندگی دانش‌آموز و همچنین نحوه دنبال کردن هدف‌ها از سوی دانش‌آموز، به همکاری با او بپردازد. مشاوران آدلری تمایل دارند الگوهای فکری خودشن دانش‌آموز را که به تحریف ادراکات منجر می‌شود، بررسی کنند. **بازآموزی و جهت‌دهی دوباره:** در این مرحله، مشاور مدرسه می‌تواند تکالیفی را به دانش‌آموز ارائه دهد که تفکر، احساس، و پاسخ به شیوه متفاوت را شامل می‌شود. برای مثال، اگر دانش‌آموز اضطراب امتحان داشته باشد، مشاور مدرسه می‌تواند نحوه انجام فعالیت‌های مربوط به «ذهن‌آگاهی» را به او یاد بدهد و اجرای تمرین ذهن‌آگاهی را هنگام احساس اضطراب، به عنوان یک تکلیف برای او تعیین کند (علیزاده، ۱۳۸۲).

فنون مشاوره مدرسه آدلری

مشاوران مدرسه آدلری در کار با دانش‌آموزان در دوره‌های گوناگون تحصیلی، از فنون متفاوتی استفاده می‌کنند. در این بخش توضیحات مختصر مربوط به ۹ فن مشاوره آدلری ارائه می‌شود که مشاور مدرسه می‌تواند متناسب با سن و سطح رشدی دانش‌آموز، از این فنون استفاده کند (ودینگ و همکارش، ۱۳۹۶).

انگار که: این فن زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که مشاور مدرسه از دانش‌آموز بخواهد، طوری عمل کند که انگار همان فردی است که می‌خواهد باشد. یعنی دارای خصوصیات خاصی است که قبلاً فاقد آن‌ها بوده، یا سعی می‌کند رفتار یا نقش‌های جدیدی را امتحان کند.

پرسشگری: روشی است که مشاور مدرسه به منظور کمک به دانش‌آموز برای تجسم اینکه آینده چقدر متفاوت خواهد بود، و زمانی که مشکل دیگر وجود ندارد، از آن استفاده می‌کند. همچنین، این فن

می‌تواند به تعیین هدف‌ها کمک کند.

بارش فکری: به دانش‌آموز کمک می‌کند، خطاهای شناختی را شناسایی کند. مشاور مدرسه به دانش‌آموزان برای جایگزین کردن باورها و اعتقادات سازنده به جای خطاهای شناختی، کمک می‌کند.

مچ‌گیری خود: این فن دانش‌آموزان را قادر می‌سازد، بدون هیچ‌گونه احساس گناهی، از رفتارها یا افکار خودمخرب خویش، آگاهی یابند. هدف از کاربرد این فن آن است که به دانش‌آموزان کمک کنیم، عادت‌های ناسازگار قدیمی را تغییر دهند.

فرضیه‌سازی (حدس زدن): برای انتقال این پیام به دانش‌آموز به کار می‌رود که برای رفتار بیش از یک جنبه (تفسیر) وجود دارد و اینکه مشاور مدرسه می‌خواهد فرضیه‌های خود را بررسی کند تا ببیند آیا این فرضیه‌ها با نشانه‌ها هم‌خوانی دارند یا نه.

تف‌کردن در سوپ دانش‌آموز: فنی است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند، هدف‌های رفتاری را به منظور تسهیل تغییر، تفسیر کنند. دانش‌آموزان به شناسایی هدف‌های بالقوه رفتاری که ممکن است از آن‌ها بی‌خبر باشند، هدایت می‌شوند. مشاور مدرسه می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند تا به معنی واقعی رفتار پی ببرد (مثلاً بدر رفتاری در کلاس ریاضی به منظور اجتناب از انجام تکلیف).

ارائه تکلیف: مشاور مدرسه تکالیفی را به دانش‌آموزان می‌دهد تا رفتاری را تمرین کنند.

دکمه فشار: این فن نوعی عمل تصویری‌سازی ذهنی است که مشاور مدرسه می‌تواند از آن به منظور کمک به دانش‌آموزان برای اعمال کنترل درونی بر احساسات خود، به وسیله کنترل افکارشان، استفاده کند. فن دکمه فشار به دنبال جلوگیری از وقوع یک نشانه یا رفتار است و به دانش‌آموزان کمک می‌کند، از نقش خود در حفظ یا حتی ایجاد احساسات ناخوشایند خویش، آگاه شوند.

پیکان رو به پایین: فرایندی است که مشاوران مدرسه می‌توانند از آن برای شناسایی، درک، و حذف رفتارهای خودمخرب استفاده کنند. از این فرایند به منظور بررسی لایه‌های عمیق شناختی که باورهای اصلی در آنجا قرار دارند، استفاده می‌شود. در نتیجه، این امر باورهای دانش‌آموز را به سمت آگاهی سوق می‌دهد.

نتیجه‌گیری

مشاوره مدرسه آدلری رویکردی مثبت‌نگر است که باعث تشویق دانش‌آموزان می‌شود. این رویکرد، رویکردی نظری است که مشاوران مدرسه را قادر می‌سازد، مداخلات خود را در کار با دانش‌آموزان با پیشینه‌های متنوعی از موضوع‌های متفاوت رفتاری، تحصیلی، اجتماعی و عاطفی، هماهنگ سازند. مشاوران مدرسه با استفاده از نظریه آدلر قادر به توانمندسازی دانش‌آموزان برای کنترل سرنوشت خود و ارزیابی علل خاص رفتارهایشان هستند. این رویکرد نظری به مشاور اجازه می‌دهد روی سلامت کلی دانش‌آموزان در مقاطع متفاوت سنی و رشدی تمرکز کند. سرانجام اینکه روان‌شناسی فردنگر به مشاور مدرسه در ارزیابی و تحلیل سبک زندگی، سوابق خانوادگی، و منطق

خصوصی دانش‌آموز کمک می‌کند تا حوزه‌های رشدی، هدف‌ها و نقاط قوت دانش‌آموز مشخص شوند و همچنین، به دانش‌آموزان در حال رشد کمک می‌کند تا در آینده افرادی موفق باشند.

پی‌نوشت‌ها

1. Adlerian theory
2. individual psychology

منابع

۱. ابرست اورسولا آ. و استورت آلان آ. (۱۳۸۹). روان‌درمانی آدلری. ترجمه نیلوفر قادری. نشر ارجمند. تهران.
۲. علیزاده، حمید (۱۳۸۲). آلفرد آدلر: گستره نظریه شخصیت و روان‌درمانی. نشر دانژه. تهران.
۳. ناصحی عباسعلی، رئیسی فیروزه (۱۳۸۶). «مروری بر نظریات آدلر». مجله تازه‌های علوم شناختی. شماره ۹.
۴. ودینگ دنی، کرسینی ریموند جی. (۱۳۹۶). روان‌درمانی‌های معاصر. ترجمه فرشاد محسن زاده. تهران.
5. Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. (Eds.). (1956). The individual psychology of Alfred Adler. New York, NY: Basic Books.
6. Carlson, J., Watts, R. E., & Maniaci, M. (2006). Adlerian therapy: Theory and practice. Washington, DC: American Psychological Association.
7. Dinkmeyer, D. C., Sr., McKay, G. D., & Dinkmeyer, D. C., Jr. (2008). The parent's handbook. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
8. Dinkmeyer, D. C., Jr., & Sperry, L. (2000). Counseling and psychotherapy: An integrated, individual psychology approach (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill/ Prentice Hall.
9. Eckstein, D., Aycock, K. J., Sperber, M. A., McDonald, J., Van Wiesner, V. I., Watts, R. E., & Ginsburg, P. (2010). A review of 200 birth-order studies: Lifestyle characteristics. The Journal of Individual Psychology, 66, 408–434.
10. Kottman, T. (2003). Partners in play: An Adlerian approach to play therapy (2nd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
11. Lemberger, M. E., & Dollardhide, C. T. (2006). Encouraging the supervisee's style of counseling: An Adlerian model for counseling supervision. The Journal of Individual Psychology, 62(2), 106–125.
12. Mosak, H. (1995). Adlerian psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (5th ed., pp. 51–94). Itasca, IL: F. E. Peacock.
13. Mosak, H. H. (2005). Adlerian psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (pp. 52–95). Belmont, CA: Brooks/ Cole- Thomson Learning.
14. Mosak, H. H., & Di Pietro, R. (2006). Early recollections: Interpretative method and application. New York, NY: Routledge.
15. Mosak, H. H., & Maniaci, M. P. (1999). A primer of Adlerian psychology: The analytic-behavioral-cognitive psychology of Alfred Adler. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
16. Oberst, U. (2009). Educating for social responsibility. The Journal of Individual Psychology, 65(4), 397–411.
17. Powers, R. L., & Griffith, J. (1987). Understanding lifestyle: The psycho-clarity process. Port Townsend, WA: Adlerian Psychology Associates.
18. Stewart, A. E. (2012). Issues in birth order research methodology: Perspectives from individual psychology. The Journal of Individual Psychology, 68, 75–106.

۲۰ گام آرامش در خانواده



تهیه و تنظیم: کریم عباسی اول

دکترای روان‌شناسی تربیتی، آذربایجان شرقی، دبیرستان شاملو

مقدمه

آرامش را درون خانواده جست‌وجو کنید. شادی باید از نفس خودمان تولید شود. شادی‌های زندگی خود را در محیط خانواده بجوید. خانواده زمانی مکانی امن و سالم است که بدانیم کسی در خانه هست، حرفمان را می‌شنود و غممان را سبک می‌کند. پیامبر اکرم (ص) برای همسران خود موعظه‌ای دارند و می‌فرمایند: «آیا شما را به بهترین اخلاق راهنمایی نکنم که در این دنیا و در دنیای آخرت در آرامش باشید؟ کسی که از تو قهر کند، با او آشتی کن، و کسی که تو را از نیکی‌های خود محروم کرده است، تو او را از مهربانی‌ات محروم نکن، و کسی که به تو ستمی کرده است، او را عفو کن» [فرید تنکابنی، ۱۳۷۲].

گام‌های مؤثر برای رسیدن به آرامش در خانواده عبارت‌اند از:

۴ **از زندگانی پیامبران و ائمه معصومین (ع) الگوبرداری کنیم:** پیامبران و امامان معصوم (ع) کامل‌ترین و نمونه‌ترین انسان‌های خلق شده در جهان هستی هستند. لذا الگو قرار دادن آنان در زندگی باعث موفقیت والدین و فرزندان می‌شود.

۵ **خودباوری خود را تقویت کنیم:** خودباوری یعنی عقیده و ایمان به اینکه من هستم. مفهوم دیگر خودباوری اتکا و اطمینان داشتن به خود است. شناخت واقعی خویشتن خویش مقدمه‌ای بر خودباوری است و خودباوری باعث پذیرش مسئولیت اجتماعی می‌شود.

۶ **فرصت کافی به یکدیگر بدهیم:** اختصاص فرصت در معنای اعم، یعنی زمان دادن به یکدیگر برای انجام وظایف. در معنای اخص یعنی با صبر و حوصله با ناملایمات رفتاری برخورد کردن و هموارساختن ناهمواری‌ها. ارتباط کلامی و انجام هر عمل یا خواسته‌ای نیازمند اختصاص فرصت است.

۷ **نظارت و کنترل داشته باشیم:** آن کسی موفق است که عملکرد روزانه خود را بررسی و ارزیابی کند. زیرا حضرت محمد (ص) می‌فرماید: قبل از اینکه به حساب شما برسند، به حساب خود رسیدگی کنید. در حدیثی دیگر، امام موسی کاظم (ع) فرموده است: «از ما نیست کسی که روزانه خود را محاسبه نکند.»

۸ **تفاوت‌های فردی را رعایت کنیم:** لازم است به تفاوت‌ها بها داده شود و همان‌گونه که اختلاف در قیافه‌ها بدیهی هستند، تفاوت در توانایی‌ها و نیازهای افراد و به‌ویژه فرزندان نیز طبیعی است.

۹ **هرگز مغلوب نشویم:** برای رسیدن به آرامش نباید احساس غالب و مغلوب بودن داشته باشید. برای رسیدن به این هدف ضعف‌ها و ناتوانی‌ها را شناسایی کنید. برای بهتر شدن زندگی اطلاعات کافی به دست آورید و برای عملیاتی کردن آن خوب تمرین کنید.

۱ **صداقت و اعتماد داشته باشیم:** جوهر زندگی سالم صداقت است. صداقت بنیان خانواده را مستحکم می‌سازد. پنهان‌کاری کانون گرم خانواده را سست و لرزان می‌کند. در واقع صداقت و اعتماد دو روی یک سکه‌اند.

۲ **علم و دانش خود را افزایش دهیم:** والدین و فرزندان لازم است روزبه‌روز اطلاعات خود را غنی‌تر سازند تا نسبت به خود و نظام هستی شناخت بیشتری حاصل کنند. نیازهای عقلانی بشر از طریق علم و دانش، تفکر و تعقل، و پرسش و پاسخ برآورده و شکوفا می‌شود. هر قدر علم‌اندوزی بیشتر شود، تخصص افراد بالاتر می‌رود.

۳ **از دوستان ناباب پرهیز کنیم:** برخی والدین و فرزندان به دلیل سازگاری و صمیمیت با دوستان و هم‌سالان و همرنگی با آنان، موجودیت خود و خانواده خود را از یاد می‌برند و در برابر هر خواسته و آرزویی تسلیم می‌شوند.

۱۰ در خود غرق نشویم: برای ایجاد آرامش در زندگی باید بکوشید افکار منفی را از خود دور کنید. خودتان را متهم نکنید. نسبت به خود بدبینی نداشته باشید و اجازه بدهید تا فکرتان آرام باشد. با این کار به راحتی می‌توانید به یکدیگر تکیه کنید.

۱۱ حامی یکدیگر باشیم: وجود یکدیگر را قدر بدانید. حمایت از هم نباید فقط به انجام وظایف روزانه خلاصه شود، بلکه در زندگی باید همراه هم باشید و نیازهای یکدیگر را بشناسید. در کارها و تصمیمات مهم به هم کمک کنید.

۱۲ وفادار باشیم: یکی از پایه‌های مهم زندگی وفاداری و پابندی است. نسبت به یکدیگر بی‌تفاوت نباشید. برای افزایش وفاداری ایمان به خدا را در خودتان افزایش دهید. ایمان حقیقی و اعتقاد به خدا احتمال لغزش در زندگی را برای فرد به حداقل می‌رساند. به یکدیگر اطمینان دهید که وفاداری در اولویت کارهای شما قرار دارد.

۱۳ انتظارات خود را معقول سازیم: از یک سو نباید انتظار به صفر برسد و از سوی دیگر نباید به نقطه اوج خودش برسد. پس اولاً سطح توقعات خود را پایین بیاورید و ثانیاً به اندازه توانایی و ظرفیت توقع داشته باشید. به عبارت دیگر و در یک جمله، انتظارات خود را به سطح بهینه برسانید.

۱۴ ارتباط کلامی را یاد بگیریم: به ارتباطات کلامی توجه داشته باشید. خیلی از مشکلات ما مربوط به ضعف در ارتباط کلامی است. یعنی حرف‌زدن‌ها به گونه‌ای است که به اختلاف و جدایی می‌انجامد. برای ایجاد ارتباط کلامی مفید و اثربخش بهتر است گفته شود: «مطلبی دارم که می‌خواهم با تو در میان بگذارم. جز تو کسی را ندارم و نظرت برایم مهم است.»

۱۵ از وجود هم لذت ببریم: چند نفر بودن مهم نیست، آنچه اهمیت دارد، «بودن» است و اینکه از بودن در کنار هم لذت ببریم. لذت‌بردن یعنی برای در کنار هم بودن لحظه‌شماری کنیم. این زمانی معنی‌دار است که اوقات ما برنامه‌ریزی شده باشد. «وقتی در خانواده منتظریم که کسی بیاید و انتظار بودن با او را داریم، لحظه‌شماری شکل گرفته و این معنای دقیق لذت‌بردن است.»

۱۶ با هم باشیم: با هم بودن را تمرین کنیم و این را از سفره گرم خانواده شروع کنیم. بدانیم که هدف، در کنار هم بودن به هر شکل ممکن است.

۱۷ مراسم یادمان نرود: یکی از راه‌های برقراری ارتباط سالم در خانواده، به یاد داشتن مراسم گوناگون است. گرفتن جشن تولد یا سالگرد عقد و ازدواج و مانند این‌ها، راه‌هایی برای ابراز محبت و در نتیجه نزدیکی بیشتر ما با یکدیگر هستند.

۱۸ محبت خود را ابراز کنیم: ابراز محبت یکی از راهکارهای ایجاد آرامش در زندگی است. برای این کار باید مدام از کلمات محبت‌آمیز استفاده کنید. همیشه لبخند بر لب داشته باشید. با آرامش به حرف‌های هم گوش بدهید.

۱۹ عصبانیت خود را بروز ندهیم: کظم غیظ داشته باشیم. انسانی در زندگی موفق است که بتواند عصبانیت خود را بروز ندهد و آن را به شوخی تبدیل کند. اگر کسی فکر می‌کند با عصبانیت می‌تواند به آرامش زندگی کمک کند، سخت در اشتباه است. باید تلاش کنید عوامل مخمل و تلخ را به آرامش تبدیل کنید.

۲۰ اشتباه خود را بپذیریم و از اشتباهات منطقی حمایت کنیم: همه افراد در هر سنی باشند، اشتباه می‌کنند، اما میزان اشتباه در میان همه افراد یکسان نیست. اشتباهات بخشی از هزینه موفقیت‌اند و کسی که هرگز اشتباه نمی‌کند، معمولاً کار زیادی هم انجام نمی‌دهد. اگر در زندگی مشترک اشتباهی از شما سر زد، آن را بپذیرید. به‌طور قطع در زندگی مشترک فرصت جبران اشتباه برای شما پیش می‌آید. مغرور نباشید. با قبول اشتباهی که انجام داده‌اید، به ایجاد آرامش در زندگی کمک کنید.

نتیجه‌گیری

جوهر زندگی سالم و سلامت روانی صداقت است. برای رسیدن به آرامش:

- زمان‌های خصوصی برای خود در نظر بگیرید؛
- برای فعالیت‌هایتان ارزش قائل شوید؛
- یاد بگیرید نگرانی‌هایتان را از یاد ببرید؛
- فهرستی از آرزوهایتان فراهم کنید؛
- با خود مدارا کنید؛
- تجربیات جدیدی کسب کنید؛
- از هیچ‌کس و هیچ‌چیز توقع نداشته باشید؛
- از غذاهای متنوع استفاده کنید؛
- مشکلات را بنویسید و برای حل آن‌ها چاره‌جویی کنید (تشخیص مسئله، حل مسئله و ارزشیابی آن).

منابع

۱. عباسی اول، کریم (۱۳۹۲). «پیامدهای انحرافات در خانواده و ارائه راهبردهای عملی برای پیشگیری از آن». ماهنامه تربیت. وزارت آموزش و پرورش. سال ۲۸. شماره ۲. آبان‌ماه. (۱۳۹۲).
۲. فرید تنکابنی، مرتضی (۱۳۷۲). الحدیث. دفتر نشر فرهنگ اسلامی. قم.

کودکان طلاق

و نقش مربیان
در کاهش افت تحصیلی آنها



عاطفه شفیعی نیک آبادی
کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

ازدواج می‌شوند. روابط زناشویی موفق می‌تواند بسیاری از نیازهای جسمانی و روانی را در محیطی امن برآورده سازد و تأثیری بسزا بر سلامت و بهداشت روانی افراد داشته باشد. در مقابل، طلاق یکی از پیامدهای اختلافات زناشویی و یکی از پراسرترس‌ترین وقایع زندگی به شمار می‌آید و با اختلالات جسمی و روانی مرتبط است. **کلی و والدشتاین**، اولین پیشگامان این حیطه، از طلاق به‌عنوان عامل بالقوه در مشکلات تحولی کودکان یاد کرده‌اند. از جمله این تأثیرات در کودکان پیش‌دبستانی می‌توان از کاهش عملکرد در مدرسه، مشکلات سازشی مزمن مثل افسردگی و عزت نفس پایین، و مشکلات تعاملی با هم‌سالان به‌ویژه در کلاس‌های بالاتر نام برد. این نکات در پژوهش‌های متعدد تأیید شده‌اند.

کال و بیر نشان دادند، کودکان طلاق معدل پایین‌تری نسبت به کودکانی دارند که متعلق به خانواده‌های سالم هستند. همچنین آن‌ها دریافتند، معلمان به‌صورت مکرر کودکان طلاق را در مقایسه با کودکانی که از خانواده‌های سالم هستند، دارای مشکلات رفتاری و نگرشی شناسایی می‌کنند.

همچنین مطالعات نشان می‌دهند: دختران خانواده‌های طلاق نسبت به دختران عادی در سلامت عمومی و عملکرد تحصیلی پایین‌تر و در میزان پرخاشگری بالاتر هستند.

با توجه به اینکه تحقیقات پیشین در این زمینه بیشتر به مطالعه زوجین پرداخته‌اند، در مقاله حاضر سعی خواهد شد کاهش افت تحصیلی در کودکان طلاق به وسیله مربیان مورد بررسی قرار گیرد و به ارائه راهکارهای پیشنهادی بپردازیم.

بیان مسئله

آموزش و پرورش یکی از قدیمی‌ترین نهادهای اجتماعی است که از

چکیده

افت تحصیلی امروزه یکی از نگرانی‌های مهم خانواده و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است. همه ساله تعداد زیادی از دانش‌آموزان در کشورهای مختلف با پدیده‌ای به نام افت تحصیلی مواجه می‌شوند. تجربه‌های خانوادگی می‌توانند در عملکرد تحصیلی کودک مؤثر باشند و طلاق والدین یکی از عوامل مؤثر در افت تحصیلی دانش‌آموزان به حساب می‌آید. آگاهی مربیان مدرسه و سطح بالای درک آن‌ها از شرایط کودکان طلاق، تأثیر زیادی بر عملکرد کودکان طلاق در مدرسه دارد و از مشکلات کودکان طلاق در مدرسه می‌کاهد. مقاله حاضر، با روش مروری و کتابخانه‌ای به بحث کاهش افت تحصیلی کودکان طلاق پرداخته و در آخر با ارائه پیشنهادها کاربردی مؤثر در این زمینه سعی کرده است فضای جدیدی در این فرایند شکل بدهد.

کلیدواژه‌ها: افت تحصیلی، کودکان طلاق، مربیان مدرسه، مشکلات خانوادگی

مقدمه

خانواده به لحاظ قدمت، ابتدایی‌ترین و از نظر گستردگی جهان‌شمول‌ترین نهاد اجتماعی است. روابط مناسب اجتماعی بر پایه روابط مناسب در خانواده شکل می‌گیرد و هر اندازه روابط درون خانواده مطلوب‌تر باشد، خانواده و به دنبال آن جامعه از ثبات و استحکام بیشتری برخوردار خواهد بود.

ازدواج پدیده‌ای پیچیده است و انسان‌ها به دلایل گوناگون ازدواج می‌کنند. عشق، امید، نیازهای عاطفی و جنسی، امنیت، احساس آرامش و دوری از تنهایی از عواملی هستند که سبب گرایش به

شکست تحصیلی یکی از عواملی است که موجب کاهش کارایی نظام آموزشی، از جمله در دوره متوسطه می‌شود و در پایه‌های اول دبیرستان علاوه بر تکرار پایه ممکن است به ترک تحصیل بینجامد

بدو تشکیل زندگی گروهی انسان، در پاسخ به نیاز انسان‌ها در روابط متقابل، به شکل ابتدایی خود وجود داشته است. آموزش و پرورش رسمی از اوایل قرن حاضر به صورت نظامی فراگیر، ابتدا جوامع پیشرفته را فراگرفته است. امروزه جامعه‌ای نیست که این نظام نقشی در تحول و پیشرفت آن نداشته باشد.

خانواده به عنوان نهادهای اجتماعی، با وجود دگرگونی‌های بسیار هنوز هم در رشد روانی هنجار و انتقال ارزش‌های فرهنگی هر جامعه کارکرد اساسی به عهده دارد و باید برای قوام و تحکیم جایگاه آن برنامه‌ریزی جهانی، ملی و منطقه‌ای صورت گیرد. رشد و تکامل و فعال شدن استعدادها و توانایی‌های هر شخص مستلزم وجود خانواده سالم، جامعه سالم و موقعیت سالم است و توأم بودن آن‌ها از ضرورت‌های آموزش و پرورش موفق است.

«افت تحصیلی» امروزه یکی از نگرانی‌های مهم خانواده و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است. همه ساله تعداد زیادی از دانش‌آموختگان در کشورهای جهان با پدیده‌ای به نام افت تحصیلی مواجه می‌شوند. این پدیده، علاوه بر زبان‌های هنگفت اقتصادی که به دلیل تکرار پایه یا صرف هزینه مجدد برای دانش‌آموخته انجام می‌پذیرد، آثار سویی بر سلامت روحی دانش‌آموز به جا می‌گذارد. افت تحصیلی علاوه بر آثار سوء اقتصادی در شکل ملی، تأثیری ناگوار بر سلامت روانی دانش‌آموزان می‌گذارد و نگرانی نامطلوبی برای خانواده به دنبال دارد. تجربه‌های خانوادگی می‌توانند در عملکرد تحصیلی کودک مؤثر باشند و این در زندگی بعدی کودک اثر بسزایی دارد.

شکست تحصیلی یکی از عواملی است که موجب کاهش کارایی نظام آموزشی، از جمله در دوره متوسطه می‌شود و در پایه‌های اول دبیرستان علاوه بر تکرار پایه ممکن است به ترک تحصیل بینجامد. هر یک از این نتایج آثار نامطلوبی بر نظام‌های آموزشی می‌گذارند.

افت تحصیلی را نباید نادیده گرفت، زیرا محققان نشان داده‌اند، بین افت تحصیلی، مردودی و ترک تحصیل در دبیرستان ارتباط وجود دارد و اکثر دانش‌آموزانی که تجربه مردودی دارند، عاقبت مدرسه را رها می‌کنند. برخی از محققان گزارش کرده‌اند که ترک تحصیل کنندگان پنج برابر بیشتر از دیگر دانش‌آموزان تجربه مردودی دارند. بنابراین اگر به طور جدی در جهت کاهش افت تحصیلی و نهایتاً مردودی و ترک تحصیل اقدام نشود، منابع جامعه به خصوص منابع انسانی، این گنجینه‌های ملی، به هدر خواهد رفت.

با توجه به موارد بیان‌شده، فرزندان حاصل از طلاق والدین یکی از گروه‌های در معرض آسیب محسوب می‌شوند که نیاز است، با توجه ویژه‌ای به آن‌ها به بررسی این گروه بپردازیم.

پیشینه پژوهش

یونسکی و همکارانش (۱۳۸۹)، در پژوهشی با هدف «مقایسه سلامت روان، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری در دختران دوره راهنمایی خانواده‌های طلاق و عادی» نشان دادند: دختران خانواده‌های طلاق از

مسئولیت‌پذیری، عزت نفس و سلامت روان کلی و خرده‌مقیاس‌های آن، نظیر نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، ناکارایی اجتماعی، و افسردگی، با دختران خانواده‌های عادی تفاوت معناداری دارند که ناشی از عوارض ناخوشایند طلاق والدین بر فرزندان است.

پژوهش **رضا دادفر** و همکارانش (۱۳۹۲) نشان داد: بین «عوامل خانوادگی» «افت تحصیلی» در دو گروه دختر و پسر رابطه معنادار وجود دارد. عوامل خانوادگی بررسی شده عبارت‌اند از پایگاه اقتصادی و اجتماعی، سطح تحصیلات در خانواده، داشتن امکانات، و نابسامانی و مشکلات در خانواده.

در پژوهش **رباطی** و همکارانش (۱۳۹۴) که با هدف «بررسی تاب‌آوری و پرخاشگری در فرزندان عادی» انجام پذیرفت، یافته‌های پژوهش نشان دادند: تاب‌آوری و پرخاشگری در گروه‌های مورد مطالعه تفاوت معنی‌داری دارد. بدین معنا که تاب‌آوری در فرزندان عادی به نسبت فرزندان طلاق بیشتر و همچنین پرخاشگری فرزندان عادی نسبت به فرزندان طلاق کمتر بود.

پژوهش **شعبانی** و همکارش (۱۳۹۵) که با هدف «بررسی مقایسه‌ای نیم‌رخ روانی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی خانواده‌های عادی و طلاق شهر گرگان در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳» انجام گرفته، نشان داده است که دختران خانواده‌های طلاق بیشتر از دختران خانواده‌های عادی علائم اختلالات نام‌برده را نشان می‌دهند. با توجه به یافته‌های این تحقیق می‌توان اظهار داشت که طلاق والدین تنها زندگی خود آن‌ها را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد، بلکه شاید بیش از آن بر زندگی فرزندان تأثیر می‌گذارد.

افت تحصیلی در کودکان طلاق

نفوذ والدین جنبه وراثتی ندارد، بلکه در آشنایی کودک با زندگی اجتماعی و فرهنگ‌پذیری او در جامعه نقش مؤثری دارد. حال اگر کودک در کانون گرم و امن خانواده و در سایه آسایش و امنیت زندگی کند، فرد موفق می‌شود. ولی اگر در شرایطی خلاف آن رشد کند، معضل بزرگی به نام افت تحصیلی به وجود خواهد آمد و طلاق والدین یکی از عوامل مؤثر در افت تحصیلی دانش‌آموزان به حساب می‌آید. تحقیقات نشان می‌دهند که افت تحصیلی در فرزندان طلاق و حتی کودکانی که در پرورشگاه بزرگ می‌شوند، بیشتر است.

از طرف دیگر، کودکانی که والدینشان از ازدواج خود راضی نیستند اما در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض این اضطراب قرار می‌گیرند. زیرا احساس ناامنی از ادامه زندگی والدینشان به این اضطراب دامن می‌زند. آمار نشان می‌دهد، پدیده طلاق، تا دو سال پس از جدایی والدین، بیش از هر زمان دیگر به سلامت ذهنی و روانی کودک آسیب می‌زند و موجب افت تحصیلی و اختلال در رفتار اجتماعی می‌شود. البته جدال پدر و مادر بر روند یادگیری تأثیر زیادی نمی‌گذارد، بلکه به محض جدا شدن والدین، کودکان تحت تأثیر عواقب طلاق قرار می‌گیرند و دچار افت تحصیلی می‌شوند. در نتیجه خانواده‌ها برای رفع چنین مشکل بزرگی در جامعه، باید در انتخاب همسر توجه بیشتری به خرج بدهند تا کمتر شاهد چنین مشکلاتی در کشور باشیم.

نقش مربیان در کاهش افت تحصیلی کودکان طلاق

آسیب‌های طلاق تنها به محیط خانواده محدود نیست و با مشکلات کودکان طلاق در مدرسه دشواری‌های والدین بیشتر می‌شود. کودکان در پیش‌بینی آینده خطرات و مشکلات اجتماعی توانایی زیادی ندارند و ممکن است تصور زندگی بدون پدر و مادر، به‌خصوص در سنین مدرسه، برای آن‌ها دشوار باشد.

افت تحصیلی کودکان طلاق امری طبیعی است، مخصوصاً اگر این طلاق در طول سال تحصیلی اتفاق بیفتد. مقایسه‌شدن کودک با دیگران نیز یکی دیگر از مسائل مهمی است که باید والدین و معلمان نسبت به آن آگاهانه رفتار کنند. کودکان دبستانی در سنین ۷ تا ۹ سال، در فعالیت‌های مدرسه به فکر موفقیت و ارتباط سالم با هم‌سالان خود هستند. کودکان طلاق با مقایسه‌کردن خود با دیگران، شدیداً دچار افت تحصیلی و اعتمادبه‌نفس می‌شوند. کودکان طلاق به دلیل هیجانات متعاضی که احساس می‌کنند، نمی‌توانند عملکرد مثبت خود را دنبال کنند. آگاهی مربیان مدرسه و سطح بالای درک آن‌ها از شرایط کودکان طلاق، تأثیر زیادی بر عملکرد کودکان طلاق در مدرسه دارد و از مشکلات کودکان طلاق در مدرسه می‌کاهد. مربیان مدرسه باید از تأکید بر تصویر کلیشه‌ای از خانواده پرهیزند و انواع دیگر خانواده‌ها، مثل تک‌والدی یا خانواده‌های طلاق را نیز بدون هیچ‌گونه سوگیری منفی یا مثبت بیان کنند. رویکرد مربیان آموزشی باید بدون هیچ احساس ترحم و یا قضاوت باشد و در کمال احترام از چهره‌هایی که در این شرایط هستند بخواهند که خود را معرفی و درباره خانواده‌هایشان صحبت کنند.

خلاصه بحث و نتیجه‌گیری

طلاق والدین تنها زندگی خود آن‌ها را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد، بلکه شاید بیش از آن بر زندگی کودکان تأثیر می‌گذارد. کودکان آسیب‌پذیرترین و بی‌دفاع‌ترین اعضای خانواده محسوب می‌شوند. آن‌ها والدین را تنها حامی و دلسوز خود می‌دانند که نجات‌بخش آن‌ها هستند. اختلافات خانوادگی نه‌تنها کانون امن خانواده را در هم می‌ریزد و سلامت جسمی و روحی کودکان را مختل می‌کند، بلکه نظم و امنیت اجتماعی را به شدت تهدید می‌کند. کودکان دبستانی، به دلیل صحبت زیاد از والدین و خانواده که از جانب مسئولان آموزش مطرح می‌شود، دائم با این سؤال در ذهنشان مواجه می‌شوند که چرا آن‌ها باید تافته جدا بافته باشند. به همین دلیل، اگر دیگران هم آن‌ها را طرد نکنند، خودشان به گوشه‌گیری و انزوا روی می‌آورند و مشکلات زیادی را تجربه خواهند کرد. برخی از کودکان به دلیل مشکلات خلقی نمی‌توانند به درس توجه کنند. حواسشان پرت است و با تنهایی خود سر می‌کنند. در این شرایط، آگاهی مربیان از خصوصیات بچه‌های طلاق و آموزش صحیح به آن‌ها، باید در اولویت باشد. هر سنی شرایط خاص خود را دارد و باید

از آن آگاهی داشته باشید و به اقتضای سن کودک با او رفتار کنید. به این منظور باید درباره نحوه رفتار با کودکان طلاق بیشتر بدانید. مربیان و معلمان کودکان با رفتار به دور از ترحم و دلسوزی و صحبت کردن در مورد طلاق با دانش‌آموزان می‌توانند از مشکلات تحصیلی کودکان طلاق کم کنند و اگر علائم افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و غیره را در کودکان مشاهده کردند، می‌توانند دانش‌آموزان را به مشاور مدرسه و روان‌شناس ارجاع دهند.

راهبردهای پیشنهادی

۱. مربیان سعی کنند در برخی درس‌ها که با مسائل خانواده مرتبط هستند، درباره طلاق و دلایل آن صحبت کنند.
۲. هرگز با ترحم به بچه‌های طلاق نگاه نکنند و نسبت به جدایی والدین نگاه بدی نداشته باشند.
۳. مراقب باشند، فرزندی که در آستانه طلاق والدینشان هستند، از این موضوع سوءاستفاده نکنند. در این شرایط، معلم باید برنامه‌های عادی درسی را به کودک توصیه کنند، اما در ارزیابی شرایط افسردگی را در نظر بگیرند.
۴. ممکن است برخی از کودکان خودشان بخواهند در مورد مسئله‌شان صحبت کنند. مربیان کاملاً پذیرا باشند، حتی اگر در کلاس ریاضی یا علوم هستند.
۵. مربیان اگر متوجه تغییرات شدید خلقی کودک شدند، روان‌شناس یا مشاور مدرسه را مطلع کنند.

منابع

۱. بانکی، یاسمن؛ امیری، شعله؛ اسعدی، سمانه (۱۳۸۸). «اثربخشی کتاب درمانی گروهی بر میزان اضطراب جدایی و افسردگی در کودکان والدین طلاق گرفته». دوماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد. سال شانزدهم، شماره یک.
۲. دادفر، رضا؛ بازدار، فاطمه؛ نصرالهی، عباس؛ عبدالحسینی، امیر؛ احمدی، وحید (۱۳۹۲). «بررسی عوامل خانوادگی مؤثر بر افت تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان شهرستان دره‌شهر در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰». مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام. دوره ۲۱، شماره ۶.
۳. زمانی‌زارچی، محمدصادق؛ لواسانی، مسعود غلامعلی؛ اژه‌ای، جواد؛ اسکویی، علی؛ صمدی کاشانی، سحر (۱۳۹۷). «مطالعه پدیدارشناسانه تجارب هیجانی فرزندان طلاق». فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی. دوره ۱۲، شماره یک.
۴. سایت خبرگزاری ایرنا (۱۳۹۹)، طلاق و افت تحصیلی (www.irna.ir).
۵. سایت حامی هنر زندگی (۱۳۹۹)، www.honarzendegi.com.
۶. شعبانی، جعفر و تات، معصومه (۱۳۹۵). «مقایسه نیم‌رخ روانی دانش‌آموزان دختر خانواده‌های طلاق و عادی دبیرستان شهرستان گرگان». فصلنامه خانواده و پژوهش. شماره ۳۶.
۷. یونسسی رباطی، زینب؛ علاءالدین، طلیعه؛ بابایی، مهناز (۱۳۹۴). «تاب‌آوری و پرخاشگری در فرزندان طلاق». روان‌شناسی معاصر، مجموعه مقالات پنجمین کنگره روان‌شناسی ایران.
۸. یحیی‌زاده، حسین و حامد، محبوبه (۱۳۹۴). «مسائل فرزندان طلاق در ایران و مداخلات مربوطه». مطالعات زن و خانواده. دوره ۲، شماره ۳.
۹. یونسسی، فلورا؛ معین، لادن؛ شمشیری‌نیا، ترلان (۱۳۸۹). «مقایسه سلامت روان، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی خانواده‌های طلاق و عادی شهرستان فیروزآباد سال تحصیلی ۷۸-۱۳۷۷». فصلنامه زن و جامعه. سال اول. شماره ۲.

مشاوره مؤثر در مدارس ضرورت‌ها و راهکارها



میلاد قمی
دکترای مشاوره

مشاوره‌ای را که بر وضعیت سلامت روان دانش‌آموزان متمرکزند، تدوین و اجرا می‌کنند. «برنامه‌ریزی دانش‌آموزی فردی» یعنی فعالیت‌هایی که برای کمک به دانش‌آموزان در تعیین هدف‌ها و تدوین برنامه‌های آینده آن‌ها طراحی شده‌اند. خدمات وابسته نیز یعنی رفع نیازها و نگرانی‌های دانش‌آموزان در هر دو محیط فردی و خانوادگی. در ادامه برای بهبود ارائه خدمات مشاوره‌ای در محیط مدرسه نکاتی را شرح می‌دهیم:

● صداقت کلید موفقیت است

اصل اساسی و مهم در مشاوره و روان‌درمانی «صداقت» است. مطلوب است به عنوان مشاور حوزه‌های تخصص خود را مشخص کنیم و در معرض دید عموم قرار دهیم. نسبت به سایر حوزه‌هایی هم که در آن‌ها توانمندی لازم را نداریم، ادعاهای کاذب نداشته باشیم. مطلوب است در مورد هدف‌ها، فعالیت‌ها، چگونگی عملکرد مشاوره و وظایف، ابزارها و سازوکار تأثیر مشاوره و مشاوران در رسیدن افراد به هدف‌هایشان اطلاعات لازم را به مخاطبان خود به روش‌های گوناگون ارائه کنید.

● لازم است خدمات مبتنی بر نیاز دانش‌آموزان باشند

مطلوب است نیازسنجی مناسبی از مجموعه نیازهای دانش‌آموزان انجام پذیرد و ارائه خدمات مبتنی بر نیازهای دانش‌آموزان باشد. لزوماً ارائه خدمات مشاور مدرسه به تکمیل پرونده‌های تحصیلی محدود نمی‌شود. بلکه رسیدگی به مسائل و مشکلاتی که زمینه‌ساز افت تحصیلی، کاهش اشتیاق تحصیلی، مشکلات خانوادگی مؤثر بر شرایط روانی دانش‌آموزان، مسائل رابطه‌ای، رشدی، شناسایی و هدایت شغلی، و تشخیص استعداد و هویت‌یابی، و ... از مجموعه

هر کار و حرفه‌ای اصول و قواعد خاص خودش را دارد که برای موفقیت در آن حرفه باید از مسیر درست آن وارد شویم و در همان مسیر تا رسیدن به هدف ادامه دهیم. حرفه درمانگری و مشاوره نیز از این قاعده مستثنا نیست. ما به عنوان مشاور مدرسه باید توانمندی جذب و ترغیب افراد را به استفاده از خدمات مشاوره کسب کنیم و به کار ببریم. یکی از حوزه‌های مهم در رشته مشاوره و تربیت مشاوران که مورد غفلت قرار گرفته، آموزش مناسب و کاربردی به منظور جذب افراد به خدمات مشاوره توسط مشاوران است. در همین راستا در سال‌های گذشته پژوهشی در دانشگاه تهران انجام شد و دیدگاه دانش‌آموزان درباره خدمات مشاوره مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان دادند که دانش‌آموزان نسبت به دانش عمومی و تخصصی مشاوران در زمینه‌های روش‌های مشاوره، پوشش نیازهای دانش‌آموزان، تشخیص درست و مناسب و ارائه خدمات مناسب برای رشد شخصی و شغلی بی‌اعتمادند و این خدمات مشاوران با مطلوب دانش‌آموزان فاصله دارند.

با توجه به رشد سریع و چشمگیر همه عناصر در زندگی امروز بشر، متخصصان حرفه مشاوره و روان‌درمانگری نیز به بازبینی، بازنگری و روزآمد کردن مهارت‌های حرفه‌ای و تخصصی خود نیاز دارند. چرا که کارکردن با انسان در حال رشد به قاعده و اصول رشد یافته احتیاج دارد. بر همین اساس در این نوشتار نکاتی را مرور می‌کنیم که کمک می‌کنند به عنوان مشاور مدرسه عملکرد مؤثرتری داشته باشیم.

قبل از هر چیز، به عنوان مشاور مدرسه باید مطلع باشیم که مشاور در مدرسه چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهد. متخصصان مشاوره در مدرسه‌ها خدمات مستقیم و غیرمستقیمی را به دانش‌آموزان ارائه می‌دهند. آن‌ها همچنین برنامه‌های جامع

● قدرت رهبری (توانایی هماهنگی) را در خود تقویت کنید

مشاوران به عنوان هماهنگ کننده بسیاری از برنامه ها و فعالیت های مدرسه فعالیت می کنند. در بازدید از دانشگاه ها و مراکز علمی و فرهنگی، تعیین برنامه های آزمون استاندارد، و حتی کارهای اداری، مشاور باید بتواند هم زمان چندین کار را هماهنگ کند؛ هرچند گاهی ممکن است از بیرون عملکرد او بی نظم به نظر برسد. شما به عنوان مشاور باید توانایی برنامه ریزی مبتنی بر نیازها و ضرورت های زمانی و مکانی را داشته باشید. چرا که تأخیر در انجام کارها و فعالیت های مربوط به مشاور مدرسه می تواند صدمات جبران ناپذیری داشته باشد. لذا ضرورت دارد ابتکار عمل را به دست بگیرید و به صورت منسجم برنامه ها را پیش ببرید. برای مثال ممکن است دانش آموزی علاوه بر خدمات جمعی، به خدمات خانوادگی یا فردی هم نیاز داشته باشد که نباید هیچ کدام از این موارد در سایه انجام فعالیت دیگری قرار بگیرد.

● برای هر موقعیتی آماده باشید

مشاور به عنوان یکی از اثرگذارترین اعضای مدرسه باید از اعطاف و آمادگی لازم برای مواجهه با شرایط مختلف برخوردار باشد. زیرا خیلی وقت ها زمان مدرسه امکان ارائه خدمات را به ما نمی دهد. خیلی وقت ها اتفاقات غیرمنتظره پیش می آیند و حتی گاهی شرایط بحرانی می شود؛ اتفاقاتی نظیر همین همه گیری ویروس کرونا که باعث تعطیلی چندین ماهه فعالیت های حضوری شده است. مشاوران باید توانایی ارائه خدمات مناسب را در هر شرایطی داشته باشند.

● مشاوره امری مبتنی بر بافت است

توجه به بافت و ارائه خدمات مبتنی بر بافت از مهم ترین ملاک های اثرگذاری مشاوره است. برای مثال، «عوامل مؤثر بر اشتیاق تحصیلی» در شهر و روستا، در فرهنگ های متنوع کشورمان، در فصل های گوناگون سال، و در جنسیت های دانش آموزان، متفاوت است. لذا به عنوان مشاور باید نیازهای بافتی دانش آموزان را شناسایی کنیم و در صورت مشاهده کاستی های سازمانی آن ها را پوشش دهیم. نیازهای بافتی در هر شهرستان نیز می توانند متفاوت باشند. ارائه خدمات در سال های گذشته و امسال قطعاً باید متفاوت باشند، زیرا در سال های گذشته شرایط قرنطینه و استرس های محیطی وجود نداشت و امسال نه تنها آن شرایط وجود دارد، بلکه نحوه ارائه درس ها و ارزیابی آن ها به طور کلی تغییر کرده است. پس ارائه خدمات نیز باید مبتنی بر همین شرایط باشد. منابع در دفتر مجله موجود می باشد.

خدمات مشاوره در مدرسه ها هستند. همچنین یکی از نکات مهم در ارائه خدمات مشاوره در مدرسه، توجه به نیازهای رشدی و محیطی دانش آموزان است. شما به عنوان مشاور چه خدماتی به نوجوانان در حال بلوغ یا چه خدماتی به نوجوانانی که یک سال در شرایط قرنطینه کرونا به سر برده اند، برای سازگاری در خانه ارائه کرده اید؟

● ارتباط گر خوبی باشید

برقراری ارتباط و ارتباط مؤثر در هر رابطه کاری مهم است. شما به عنوان مشاور باید شبکه های ارتباطی مناسب و اثربخشی بین خود با سایر قسمت های مدرسه و دانش آموزان برقرار کنید و دائم به پویایی این ارتباط بپردازید. در برابر هرگونه انتقاد یا پیشنهادی که با شما به اشتراک می گذارند، باز باشید. علاوه بر محیط مدرسه، شما گاهی باید در صورت لزوم با اهالی محله و والدین دانش آموزان خود ارتباط مؤثری برقرار کنید. پس ضرورت دارد، بهترین شبکه های ارتباطی را برای ارتباط با هر کدام شناسایی کنید و آمادگی استفاده از همه روش ها را به صورت الکترونیکی، رو در رو یا کاغذی داشته باشید.

● یک مجموعه منابع تهیه کنید

ضرورت دارد، شما به عنوان مشاور در محیط شغلی خود نیازهای محیط شغلی و منابع و ظرفیت های موجود را بشناسید و در صورت لزوم، از شرایط محیطی برای رسیدن به مطلوب نهایت استفاده را ببرید. برای مثال، در شهرستانی که شغل اکثر مردم کشاورزی است، از مشاور انتظار می رود، دانش آموزان را با صنایع تبدیلی و چگونگی عرضه محصولات آشنا کند. همچنین چگونگی کارآفرینی و فروش محصولات و سایر فعالیت هایی را که سبب شوند، دانش آموز بتواند حداکثر استفاده را از امکانات محیطی به عمل آورد، برای او شرح دهد.

● مهارت های ارزیابی و سنجش را در خود تقویت کنید

بخشی از وظیفه مشاور ارزیابی دقیق دانش آموزان و آماده ساختن آن ها برای زندگی فراتر از مدرسه است. مشاور باید بتواند ارزیابی دقیقی از موفقیت ها و کاستی های دانش آموز در مورد مشکلات رابطه ای (رابطه دانش آموز با خود، با جهان اطراف و با دیگران) داشته باشد و رشد شخصی، انتخاب رشته، روش مطالعه، برنامه ریزی و هدف گذاری، و ... دانش آموز را به دقت مورد توجه قرار دهد. انجام دقیق این ارزیابی ها و توانایی گزارش دادن و برنامه ریزی برای ارائه خدمات به دانش آموزان، مدرسه و خانواده ها، از مهم ترین رسالت های مشاور است.

آتش بس والدین!

برای کمک به
پیشرفت تحصیلی فرزندان



محسن آربزی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

اشاره

همواره یکی از دغدغه‌های والدین، موفقیت تحصیلی فرزندان است. خبر خوب این است که والدین امروزی این دغدغه را بیشتر از والدین نسل‌های گذشته در خاطر دارند. برخی از والدین را می‌بینم که شیفته کسب اطلاعات و راهکارهایی هستند که بتوانند به پیشرفت تحصیلی امید زندگی‌شان کمک کند. اشتیاق وافر اولیا ضرورت تشریح شیوه صحیح و راهکارهای دیگری والدین در امور تحصیلی را پدیدار می‌کند.

از طرف دیگر، کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه‌ای که والدین می‌توانند بر موفقیت تحصیلی فرزندان اثرگذار باشند، می‌تواند انگیزه خود اولیا را برای مشارکت در زمینه تحصیلی 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 صورت‌گرفته در زمینه تحصیلی به این مهم پی می‌بریم که خانواده نقشی بی‌بدیل در پیشرفت تحصیلی فرزندان دارد. اکثر قریب به اتفاق پژوهش‌ها از خانواده به‌عنوان عاملی بسیار مهم در وضعیت تحصیلی فرزندان یاد کرده‌اند. از طرف دیگر، نهاد آموزش و پرورش برای تحکیم آموخته‌ها و تربیت دانش‌آموزان با انگیزه و همکاری و مشارکت خانواده نیاز دارد. والدین با به‌کارگیری راهکارهایی که در ادامه به معرفی آن‌ها می‌پردازیم، می‌توانند نقشی مؤثر در افزایش انگیزه فرزندان خود به تحصیل و پیشرفت تحصیلی آن‌ها ایفا کنند.

۱. ارتباط والدین با مدرسه: ارتباط و همراهی والدین با کادر آموزشی می‌تواند تأثیر چشمگیری بر انگیزش و وضعیت تحصیلی

دانش‌آموزان داشته باشد. همکاری والدین با اولیا می‌تواند به ایجاد رابطه مطلوب خانه - مدرسه کمک کند و 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 برای رفع کاستی‌ها را در خود پرورش دهند.

۲. مشارکت والدین در انجام تکالیف: همکاری والدین در انجام تکالیف تحصیلی می‌تواند به شکل‌گیری رابطه‌ای مطلوب بین والد 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.

۳. آرزوی تحصیلی والدین: لازم است اولیا آرزوی تحصیلی بالایی را 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 به‌کارگیری تلاش لازم بدان دست خواهند یافت.

۴. استفاده از تشویق کلامی: توصیه می‌شود اولیا به‌منظور ترغیب فرزندان خود به فعالیت‌های تحصیلی از تشویق‌های کلامی همچون تحسین کردن و ارائه بازخورد مثبت در مورد تکالیفی که به‌خوبی انجام شده‌اند، استفاده 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 به‌صورت 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 معدلت ۱۹ بشود، برایت دوچرخه می‌خرم)،

اطلاع اولیا از وضعیت دانش آموز در ماده‌های درسی متفاوت باید به‌منظور برنامه‌ریزی برای کسب شایستگی در درس‌های متفاوت صورت گیرد؛ نه اینکه سبب برچسب‌زنی و اشتباهات دیگر شود

سبب کاهش انگیزه درونی دانش‌آموزان می‌شود. بدین معنی که تا زمان حضور این وعده‌ها، دانش‌آموز به فعالیت‌های تحصیلی می‌پردازد. در صورتی که هدف، پرورش 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 درس‌های متفاوت آگاهی داشته 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) موفقیت کسب کند. اطلاع اولیا از وضعیت دانش‌آموز در ماده‌های درسی متفاوت باید به‌منظور برنامه‌ریزی برای کسب شایستگی در درس‌های متفاوت صورت گیرد، نه اینکه سبب برچسب‌زنی و اشتباهات دیگر شود.

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

۸. کمک والدین در شکل‌دادن 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 در آن صورت می‌گیرد. تا حد امکان ترتیبی دهید که 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 به‌منظور 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.

منابع

۱. جان مارشال، ریو (۱۳۹۵). انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سیدمحمدی. انتشارات ویرایش. تهران.
2. 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
3. Radojlovic, J., Ilic-Stosovic, D., Djonic, 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.



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی دبستانی

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

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

مجله‌های دانش‌آموزی متوسطه

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

- رشد نوجوان: برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه
- رشد نوجوان: برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه
- رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه
- رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

مجله‌های عمومی بزرگسال

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

- رشد آموزشی ابتدایی • رشد فناوری آموزش
- 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 مشاوره مدرسه • رشد آموزش هنر • رشد پرهان 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

قابل توجه:
آثار ارزشمند شما پس از بررسی در شورای سردبیری و هیئت تحریریه نشریه، در صورت تأیید منتشر خواهد شد. ضمناً دفتر نشریه به پاس تلاش‌های علمی شما، برای تمامی نویسندگان که به هر نحوی با نشریه همکاری داشته‌اند و آثار خود را ارسال نموده‌اند (لوح تقدیر) از سوی دفتر انتشارات و فناوری آموزشی صادر خواهد کرد و آثار آن‌ها در ویژه‌نامه‌های بعدی به چاپ خواهد رسید.



قالب‌های ارسال اثر:
مقاله، یادداشت، تجربه‌نگاری در حوزه موضوعات پیشنهادی، اقدام‌پژوهی، گزارشی از جلسات مشاوره و ...

شرایط ارسال مطالب:
برای اطلاع از فرمت ارسال آثار و مطالعه شماره‌های پیشنهادی نشریه به سایت زیر مراجعه نمایید.
<https://mag.roshd.ir/moshavere-madresh>

تسهیلات و امتیازات علمی و معنوی در نظر گرفته شده برای نویسندگان همکار:
۱. اعطای تقدیرنامه از دفتر انتشارات و فناوری آموزشی؛
۲. همکاری علمی و آموزشی - تربیتی با نویسندگان برتر هر شماره.

فراخوان مقاله مشاور مدرسه

رشد آموزش

قابل توجه همکاران فرهنگی علاقه‌مند:

نشریه رشد آموزش مشاور مدرسه مشتاق است مطالب کاربردی، علمی و زیسته شما معلمان، مشاوران، مربیان و مدیران مدرسه را منتشر نماید.

مناسب برای:

معلمان، مشاوران، مراکز تخصصی مشاوره، دانشجویان و اساتید دانشگاه

موضوعات پیشنهادی:

- تعامل و مشارکت مدرسه و مشاور؛
- جایگاه مشاور و مشاوره در نظام آموزش و پرورش؛
- خانه، مدرسه و مشاوره؛
- امید به تحصیل و انگیزه‌یادگیری؛
- چرایی و چیستی عدم مراجعه خانواده‌ها به مراکز مشاوره؛
- اعتمادسازی در حوزه مراجعه به مشاور؛
- جایگاه خانواده و والدین در تربیت، رشد و شکوفایی فرزندان؛
- تأثیرگذاری نقش مشاوران در انتخاب مسیر شغلی دانش‌آموزان؛
- فرایند مشاوره و هویت‌یابی نوجوانان و جوانان؛
- هدایت تحصیلی، نقاط قوت، ضعف‌ها و ارائه راهکار برای بهبود فرایند آن؛
- مشاوره و چالش‌های شغلی؛
- نقش‌های مشاوران به عنوان راهنما، تسهیل‌گر، متخصص و ...؛
- نقش مشاوران در بهبود کیفیت فرایند آموزشی مدارس؛
- ضرورت وجود مشاوران در مدارس ابتدایی؛
- راهکارها و پیشنهادات جهت ارتقای جایگاه اجتماعی و شغلی مشاوران.



درباره ما:

دفتر انتشارات و فناوری آموزشی برای ایجاد زمینه مناسب برای تقویت مهارت‌ها و صلاحیت‌های حرفه‌ای معلمان؛ کمک به ارتقای دانش معلمان در زمینه اصول و مبانی آموزش و پرورش؛ معرفی راهبردها، رویکردها و روش‌های مشاوره؛ ایجاد زمینه مناسب برای هم‌اندیشی و تبادل نظر بین معلمان، کارشناسان و برنامه‌ریزان درسی، اقدام به انتشار مجله آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی رشد آموزش مشاور مدرسه نموده است. این مجله به صورت فصلنامه در ۴۸ صفحه منتشر می‌شود. شماره تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ (داخلی ۲۳۷)

۹ اردیبهشت
روز روانشناس
و مشاور گرامی باد.

